

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**  
**FILOZOFICKÁ FAKULTA**  
**KATEDRA SOCIOLOGIE, ANDRAGOGIKY A KULTURNÍ**  
**ANTROPOLOGIE**

Psychohygiena lektorů vzdělávání dospělých se zaměřením na  
lektory cizích jazyků

Magisterská diplomová práce

Obor studia: Andragogika

**Autor** Bc. Lucie Fromová

**Vedoucí práce:** Mgr. Pavel Veselský, Ph.D.

Olomouc 2021

Prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma *Psychohygiena lektorů vzdělávání dospělých se zaměřením na lektory cizích jazyků* vypracoval(a) samostatně a uvedl(a) v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použil(a).

V Olomouci dne. ....

Podpis .....

## Anotace

<b>Jméno a příjmení:</b>	<i>Bc. Lucie Fromová</i>
<b>Katedra:</b>	Katedra sociologie, andragogiky a kulturní antropologie
<b>Obor studia:</b>	<i>Andragogika</i>
<b>Obor obhajoby práce:</b>	<i>Andragogika</i>
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Pavel Veselský, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2021

<b>Název práce:</b>	<i>Psychohygiena lektorů vzdělávání dospělých se zaměřením na lektory cizích jazyků</i>
<b>Anotace práce:</b>	Cílem této práce je popsat problematiku profese lektor cizích jazyků a zároveň zjistit, jak lektori cizích jazyků vnímají psychohygienu ve svém životě. Teoretická část práce vymezuje jednotlivé pojmy týkající se tématu, jako jsou vzdělávání dospělých, účastníci ve vzdělávání dospělých a psychohygienu. Empirická část práce je zaměřena na výzkum pomocí kvalitativního přístupu a získaná data z polostrukturovaných rozhovorů jsou analyzována pomocí fenomenologické interpretativní analýzy (IPA). Byly identifikovány tři základní tematické okruhy: Profese lektor cizích jazyků, Psychohygienu v denním režimu a Psychohygienu dříve a nyní.
<b>Klíčová slova:</b>	Vzdělávání dospělých, lektor cizích jazyků, psychohygienu, fenomenologická interpretativní analýza (IPA)
<b>Title of Thesis:</b>	The Adult Lecturer's Mental Hygiene Focused on Foreign Languages Lecturers
<b>Annotation:</b>	The aim of the thesis is to describe the profession of the foreign languages lecturers and discover how significant the mental hygiene is for that profession. The first part focuses on the theoretical background

	<p>and the results of qualitative design research are presented in the second one. The data are obtained through the semi structured interviews. Regarding the fact that the thesis focuses on understanding people's perception and experiences of the matter interpretative phenomenological analysis (IPA) was chosen to analyse the data. Three basic categories were created as a result of the analysis: Profession of the foreign languages lecturers, Mental hygiene on everyday basis, Mental hygiene back and now.</p>
<b>Keywords:</b>	Adult education, Foreign Languages Lecturer, Mental hygiene, Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)
<b>Názvy příloh vázaných v práci:</b>	<p><b>Příloha č. 1:</b> Reflexe výzkumníkovy zkušenosti</p> <p><b>Příloha č. 2:</b> Schéma polostrukturovaného rozhovoru</p> <p><b>Příloha č. 3:</b> Informovaný souhlas</p> <p><b>Příloha č. 4:</b> Ukázka z rozhovoru číslo 2 s paní Žanetou</p> <p><b>Příloha č. 5:</b> Rozstříhaný rozhovor</p> <p><b>Příloha č. 6:</b> Ukázka analýzy rozhovoru</p> <p><b>Příloha č. 7:</b> Společný referenční rámec jazyků</p> <p><b>Příloha č. 8:</b> Stupně znalostí podle Rady Evropy</p>
<b>Počet literatury a zdrojů:</b>	56
<b>Rozsah práce:</b>	119 s. (182 511 znaků s mezerami)

# Obsah

Anotace.....	3
Úvod .....	8
TEORETICKÁ ČÁST .....	10
1 Vzdělávání dospělých .....	10
1.1 Vzdělávání dospělých jako celoživotní proces .....	10
1.2 Zájmové vzdělávání.....	12
2 Účastníci vzdělávání dospělých.....	16
2.1 Definice dospělého jedince .....	16
2.1.1 Učící se dospělý .....	17
2.2 Lektor ve vzdělávání dospělých .....	19
2.2.1 Lektor výuky cizích jazyků.....	21
3 Psychohygiena.....	23
3.1 Definice pojmu psychohygiena.....	23
3.2 Základní pojmy užívané v rámci psychohygieny .....	25
3.2.1 Adaptace.....	25
3.2.2 Sebevýchova a sebepoznání .....	25
3.3 Zásady duševní hygieny .....	26
3.3.1 Zaměstnání a pracovní prostředí.....	27
3.3.2 Spánek a bdění.....	27
3.3.3 Pohybové aktivity .....	29
3.3.4 Stravování a výživa.....	30
3.3.5 Vztahy .....	31
EMPIRICKÁ ČÁST .....	33
4 Metodologický rámec výzkumu .....	33
4.1 Cíl výzkumu .....	33
4.2 Formulace výzkumné otázky .....	34
4.3 Aplikovaná metodika .....	35
4.3.1 Metody sběru dat .....	36
4.3.2 Metody zpracování dat .....	37
4.3.3 Analýza dat.....	39
5 Kontext výzkumu .....	44
5.1 COVID-19.....	44

5.2 Distanční vzdělávání.....	45
5.3 Etické aspekty a způsob jejich řešení.....	46
6 Organizace a průběh výzkumu.....	48
6.1 Charakteristika zkoumaného vzorku.....	49
6.2 Vyprávění z pohledu participantek.....	52
6.2.1 Marie.....	53
6.2.2 Kamila.....	54
6.2.3 Žaneta.....	55
6.2.4 Ester.....	56
6.2.5 Dana.....	57
7 Výsledky výzkumného šetření.....	59
7.1 Profese lektor cizích jazyků.....	60
7.1.1 Klady profese lektor cizích jazyků.....	60
7.1.2 Zápory profese lektor cizích jazyků.....	63
7.1.3 Online výuka versus přímá výuka.....	64
7.2 Psychohygienu v denním režimu.....	68
7.2.1 Pravidelnost.....	69
7.2.2 Seberozvoj.....	73
7.2.3 Samota.....	76
7.3 Psychohygienu dříve a nyní.....	78
7.3.1 Postupné zrání.....	79
7.3.2 Objevení priorit.....	84
Diskuse.....	88
Závěr.....	99
Literatura a zdroje.....	101
Seznam schémat, tabulek a příloh:.....	106
Příloha č. 1: Reflexe výzkumníkovy zkušenosti.....	107
Příloha č. 2: Schéma polostrukturovaného rozhovoru.....	109
Příloha č. 3: Informovaný souhlas.....	111
Příloha č. 4: Ukázka z rozhovoru číslo 2 s paní Žanetou.....	112
Příloha č. 5: Rozstříhaný rozhovor.....	114
Příloha č. 6: Ukázka analýzy z rozhovoru.....	116
Příloha č. 7 Společný evropský referenční rámec jazyků.....	117

Příloha č. 8: Stupně znalostí podle Rady Evropy .....	118
-------------------------------------------------------	-----

# Úvod

Psychohygienu neboli duševní či mentální hygiena je v současné době velmi skloňovaným pojmem. Téma psychohygieny jsem si vybrala ke své práci, aniž bych tuto skutečnost tušila. Cílem této práce je popsat problematiku profese lektor cizích jazyků a zároveň zjistit, jak lektoři cizích jazyků vnímají psychohygienu ve svém životě. Proto nejdříve bylo nutné se zaměřit na to, jak lektoři cizích jazyků svou profesi vnímají, co jejich profese obnáší, čím je pro ně tato profese smysluplná a podobně. Důvod, proč mě toto téma zajímá, je prostý. Sama jsem pracovala několik let jako OSVČ, jako lektorka cizích jazyků pro jazykové školy. Později jsem působila jako koordinátorka jazykových kurzů, kde jsem se s lektory cizích jazyků setkávala, sledovala jejich začátky, jejich vývoj a přístup k pracovním povinnostem a k životu.

Diplomová práce je rozdělena do dvou částí, na teoretickou a empirickou část. V teoretické části jsou identifikovány a definovány pojmy související s tématem práce, to je vzdělávání dospělých, účastníci vzdělávání dospělých se zaměřením na lektory cizích jazyků a v neposlední řadě psychohygienu.

Empirická část, kde je představen samotný výzkum založený na kvalitativním pojetí, byla ovlivněna situací ohledně pandemie v souvislosti s onemocněním COVID-19. Sběr a tvorba dat byly uskutečněny přes online portály a sociální sítě (WhatsApp a Messenger), protože výzkum probíhal zejména v období od ledna do února 2021, kdy byl na území České republiky vládou vyhlášen nouzový stav, a nebylo tedy možné se s participankami setkat osobně. Přestože nebylo mým záměrem zkoumat rozdíly mezi online výukou a přímou výukou, participantky výzkumu byly touto situací tak



pohlčené, že se toto téma z uskutečněných rozhovorů samo překvapivě nicméně velmi silně vynořilo, a tím tuto práci obohatilo.

Snažila jsem se dohledat výzkumy vedené v oblasti psychohygieny s ohledem na vzdělavatele dospělých, abych se mohla inspirovat pro svou práci a případně porovnat závěry výzkumů. Dohledala jsem však pouze práce týkající se psychohygieny jiných profesí (např. učitelů v mateřských školách (Mlčochová, 2016) či sociálních pracovníků (Lukášová, 2019)) nebo práce zaměřené na lektory cizích jazyků a např. jejich profesionalitu (Tišnovská, 2018). Proto se domnívám, že má diplomová práce je přínosem nových poznatků ohledně duševní hygieny v profesi lektor cizích jazyků. Výsledky výzkumného šetření jsou prezentovány ze dvou perspektiv, jednak z perspektivy pohledu jednotlivých participantek výzkumu a jednak z perspektivy vyprávění vynořujících se témat.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Vzdelávání dospělých

Diplomová práce se zaměřuje na lektory cizích jazyků ve vzdělávání dospělých, proto je cílem první kapitoly vymezit obecně vzdělávání dospělých a postupovat směrem ke vzdělávání dospělých v oblasti cizích jazyků. Vzdělávání dospělých zasahuje do celého jejich života. O vzdělávání v oblasti jazyků to platí dvojnásobně. Učení se cizím jazykům je celoživotní proces nejen pro studenty, ale i pro jejich lektory.

### 1.1 Vzdelávání dospělých jako celoživotní proces

Veteška a Tureckiová (2008) vnímají vzdělávání dospělých jako celoživotní učení, které vede k aktivnímu uplatnění jedince na trhu práce. Celoživotní učení (lifelong learning) je termín, který shrnuje všechny vzdělávací a rozvojové aktivity jedince v průběhu celého jeho života. Aktivním přístupem si dospělý jedinec může rozšířit nebo získat nové kvalifikace, a tím se přizpůsobit změnám ve společnosti (Veteška, Tureckiová, 2008, p. 13). Dle těchto autorů toto vzdělávání zahrnuje vzdělávání všeobecné a profesní. Je otevřené každému bez rozdílu a umožňuje co nejlepší využití lidského potenciálu. Zjišťuje se, že je nutné rozvíjet své schopnosti, dovednosti a zkušenosti. Tím se klade důraz na učícího se jedince, jehož učení je sebeřízené. To znamená, že dospělý jedinec přebírá za svůj rozvoj zodpovědnost, a proto získává příležitost pro lepší uplatnění ve svém osobním i profesním životě (Veteška, Tureckiová, 2008, p. 15-16).

Dle sdělení komise Vzdelávání dospělých: „*na vzdělávání není nikdy pozdě.*“ (komise Vzdelávání dospělých, 27.10.2006, č. dokumentu 14600/06).

Vzdělávání dospělých se rovněž vymezuje jako: „*všechny formy vzdělávání, jimiž projdou dospělí lidé po ukončení počátečního vzdělávání a odborné přípravy.*“ (komise Vzdělávání dospělých, 27.10.2006, č. dokumentu 14600/06). Základním přínosem vzdělávání dospělých je nejen získání klíčových kompetencí k začlenění na trh práce, ale rovněž to vede k sociálnímu začlenění. Vzdělávání dospělých může probíhat ve specializovaných kurzech v rámci rekvalifikací, nabízejí ho i některé vysoké školy (Veteška, Tureckiová, 2008, p. 17).

Dle Šimka (2013) vědní obor, který se zabývá vzděláváním dospělých je andragogika, kdy andragogika zkoumá teorii a praxi vzdělávání dospělých. V současné době je význam vzdělávání dospělých v rámci integrální andragogiky posunut i do forem pomoci dospělým vyrovnávat se s institucemi, snahou je humanizace, kultivace dospělého jedince, pomoci mu v kritických uzlech jeho životní dráhy (Šimek, 2013, p. 8-10). Dle Vetešky (2008) a Šimka (2013) se část činností andragogiky týká nejen vzdělávání dospělých, ale rovněž oblasti personálního managementu (péče o zaměstnance, personální politika), sociální práce (péče o seniory, péče o bezdomovce apod.) a oblasti kultury, která dospělé rozvíjí a utváří, aniž by si to uvědomovali (Veteška, Tureckiová, 2008, p. 20 a Šimek, 2013, p. 12).

Podle Plamínka (2014): „*vzdělávání bývá primárně zaměřeno na přímou kultivaci znalostí nebo dovedností.*“ (Plamínek, 2014, p. 32). Dle Beneše (2014) v současné době hodnota a prestiž vzdělání roste, lidé participují na svém vzdělání celý svůj život. Vzdělávání se stalo součástí nabízených benefitů ve firmách, jako firemní vzdělávání. Roste však rovněž poptávka po zájmovém vzdělávání a po vzdělávání zaměřeném na získání nové profesní kvalifikace a kompetence. V současné době toto vzdělávání nezajišťuje jen sociální politika státu, ale díky bohaté poptávce se také rozvíjí tržní nabídka soukromých subjektů. Učení se stalo součástí konzumního života, tím dochází ke změnám ve společnosti, mění se nároky na lidi a mění se

hodnotové zaměření lidí (Beneš, 2014, p. 35-36). Beneš tvrdí: „*Lidé jsou náročnější, kritičtější, vzdělanější a vybíravější.*“ (Beneš, 2014, p. 36).

Důvody k dalšímu vzdělávání dospělých lze najít v Benešovi (2014), který jich uvádí několik, např.:

- druhá vzdělávací šance pro ty, kterým se z nějakého důvodu nepodařilo získat potřebné vzdělání a nyní si ho dokončují (SŠ, VŠ)
- dále může jít o získání nové kvalifikace nebo rozšíření kompetencí
- také v oblasti sociální či zdravotní výchovy a péče
- v neposlední řadě jde o individuální rozvoj jedince v oblasti kultury či efektivní a kvalitní trávení volného času (Beneš, 2014, p. 37).

Průcha a Veteška (2012) se v Andragogickém slovníku shodují na tom, že existují tři základní funkce vzdělávání dospělých: humanizační, integrační a kvalifikační. Cílem je humanizace a socializace člověka tak, aby byl schopný se kvalitně uplatnit na trhu práce a ve svém životě. Také se uvádí další funkce např.: komunikační, informační, aktualizací, adaptační, estetická a zájmová (Průcha, Veteška, 2012, p. 107).

## **1.2 Zájmové vzdělávání**

A právě výuka jazyků, ke které tato kapitola směřuje, je dle Šeráka (2009) řazena částečně do zájmového vzdělávání. Důvodem je to, že při formální výuce jazyků je možné získat formální kvalifikace (Šerák, 2009, p. 174). Dle cíle této práce se zaměříme především na výuku cizích jazyků v rámci zájmového vzdělávání a vzdělávání klientů ve firmách. Dvořáková i Šerák (2009) se shodují na tom, že výuka jazyků patří do společenskovední klasifikace. Zároveň oba vnímají, že zájmové a profesní vzdělávání nejen v oblasti jazykového vzdělávání nelze od sebe striktně oddělit. Je to dáno

tím, že znalosti a dovednosti získané v rámci zájmového vzdělávání lze rovněž využít ve své profesi (Šerák, Dvořáková, 2009).

Šerák charakterizuje zájmové vzdělávání takto: „*jako přehled krátkodobých a dlouhodobých forem vzdělávání zahrnujících individuální nebo hromadnou organizovanou výuku.*“ (Šerák, 2009, p. 50). Palán (2002) píše, že zájmové vzdělávání vede k osobnostnímu rozvoji, uspokojování vzdělávacích potřeb jednotlivce a zároveň souvisí s hodnotami jednotlivce. Tvoří ji výchovné, organizované, volnočasové činnosti (Palán, 2002, p. 22) a tyto činnosti směřují k jejich zájmu a seberealizaci (Šerák, 2009, p. 50).

Dle Šeráka (2009) zájmové vzdělávání může probíhat několika způsoby: např.: sebevzděláváním (což je při jazykové výuce podstatné), dále v různých organizacích – formálních či neformálních (jazykové kurzy v soukromých jazykových školách nebo ve firmách) (Šerák, 2009, p. 51). Šerák (2009) rovněž uvádí různé typy zájmového vzdělávání a jazykové vzdělávání je mezi nimi (Šerák, 2009, p. 130). Jazykové vzdělávání může mít charakter individuálních či skupinových kurzů, záleží na poptávce a nabídce jednotlivých soukromých subjektů. Tím se neliší od jakéhokoliv jiného zájmového vzdělávání. Jazykové vzdělávání jako zájmové vzdělávání je charakteristické svou dobrovolností, tím se mohou saturovat vzdělávací potřeby jedince (Šerák, 2009, p. 71).

Dle Fromové (2014) instituce, které nabízejí vzdělávání v oblasti výuky cizích jazyků jsou jazykové školy. Rozlišujeme různé typy jazykových škol od státních, základních či středních škol s rozšířenou výukou cizích jazyků především pro děti a mládež. Na výuku cizích jazyků pro dospělé studenty se zaměřují především univerzity (profesní vzdělávání) a soukromé subjekty jazykových škol. Toto vzdělávání je podporováno MŠMT a dalšími institucemi zainteresovanými do cizojazyčného vzdělávání jako je např.: Francouzský institut, Britská rada a jazykové asociace (ACERT, AJŠA) apod. (Fromová, 2014, p. 15).

Fromová (2014) uvádí, že další společnou charakteristikou zájmového vzdělávání a nabízených jazykových kurzů je jejich velká pestrost. Jazykové školy se na trhu předhánějí svou nabídkou od kurzů individuálních a skupinových pro širokou veřejnost i pro firemní klientelu formou nabízeného benefitu společnosti až po pomaturitní studium určené pro mladé dospělé a zakončené složením mezinárodní zkoušky. Cílem těchto kurzů je saturovat potřeby klientů (Fromová, 2014, p. 16).

Podle Průchy (2002) je výuka cizích jazyků velmi specifická a *„lingvodidaktika je teorie, která se zabývá učením a vyučováním cizích jazyků.“* (Průcha, 2002, p. 97). Průcha (2002) uvádí, že se jedná o integrální disciplínu, která zpracovává koncepce vyučování cizím jazykům a tvoří pro ně didaktiky. Problémy, kterými se zabývá jsou například tyto: Jaké jsou cíle výuky jazykům? Jaký je obsah výuky? Které jazykové prostředky a řečové dovednosti je třeba, aby si studenti osvojili? Jakými metodami a technikami? A další (Průcha, 2002, p. 98).

Janíková (2011) uvádí přehled nově utvářených trendů v cizojazyčné výuce:

- Centrem výuky je student, výuka je orientovaná výhradně na jeho potřeby, tím dochází k individuálnímu přístupu lektora ke klientovi.
- Výukové metody jsou propojené s novými vědeckými poznatky – snahou je využívat moderní poznatky a technologie.
- Učení se jazykům je chápáno jako proces v rámci celého života. Úzce souvisí s celoživotním učením a pestrou nabídkou jazykových kurzů různých úrovní pro všechny věkové kategorie. Promítají se zde osobní či profesní vzdělávací potřeby.
- Podporuje se koncept mnohojazyčnosti – aktivní znalost jednoho cizího jazyka (obvykle anglického nebo německého) je dnes

samozřejmostí a postupně se standardem stává aktivní znalost minimálně dvou cizích jazyků.

- Autonomie učení se cizím jazykům je velkým trendem. Samostatné, sebeřízené učení je podstatné pro dobré osvojení řečových, gramatických a jiných dovedností tak, aby byl klient schopný jazyk aktivně používat.
- Interkulturní aspekt cizojazyčné výuky hraje rovněž podstatnou roli dle přísloví: kolik jazyků umíš, tolikrát jsi člověkem. Klienti tímto způsobem mají příležitost rozšířit své poznatky ohledně historie, geografie, kultury a každodenního života země, jehož jazyku se učí.

(Janíková, 2011, p. 9-10).

První kapitola se snažila vysvětlit, že vzdělávání dospělých je vnímáno jako celoživotní proces, na kterém se aktivně podílí učící se dospělý. Vzdělávání dospělých patří do jedné z profilací oboru integrální andragogiky, která svým způsobem chápe vzdělávání rovněž ze sociálního, kulturního, humanizačního a pečujícího hlediska. Výuka cizích jazyků, která je jedním z ústředních bodů zaměření této práce, je zde specifikována jako součást formálního a zájmového vzdělávání, při němž dochází k samostatnému sebeřízenému učení a rozvoji jazykových kompetencí.

Další kapitola směřuje k účastníkům, kteří se aktivně podílejí na vzdělávání dospělých.

## 2 Účastníci vzdělávání dospělých

Cílem této kapitoly je představit účastníky vzdělávacího procesu ve vzdělávání dospělých. V první části je vymezen pojem dospělý, volně přejdeme do pojmu učící se dospělý. Druhá část bude věnována možným vzdělavatelům edukačního procesu v rámci vzdělávání dospělých obecně a třetí část se zaměří na lektory cizích jazyků.

### 2.1 Definice dospělého jedince

Objektem zájmu andragogiky v rámci vzdělávání dospělých je učící se dospělý a edukátor, tedy ten, kdo edukační proces vede.

Beneš (2014) uvádí definice dospělého z různých optik pohledů věd:

- Z pohledu biologie je dospělý ten, kdo je fyzicky zralý.
- Právo vymezuje dospělého jako osobu, která získala nejen práva, ale i povinnosti. Klíčem je dosažení plnoletosti (v ČR je hranice dospělosti věk 18 let), právo volit, získání právní zodpovědnosti, možnost uzavření sňatku či řízení auta a další.
- Dospělý z hlediska sociologie je ten, který převzal nové sociální role, založení rodiny a nastoupení do profesního života jsou prioritou.
- Psychologie definuje dospělého jako vyrovnaného jedince, stabilizovaného ve svém chování, prožívání a myšlení.
- Dospělý v pedagogických vědách je budoucí vychovatel či pedagog.
- Z pohledu antropologie a ontogeneze čím je člověk mladší, tím je závislejší na péči o jeho fyzické a duševní potřeby. Dospělý je ten, který určuje, jak a co je vhodné podle zralosti dítěte. Dospělý je ten, který pečuje, vychovává a nechá své dítě v klidu dozrát.

(Beneš, 2014, p. 79-80).



Dle Vágnerové (2007) je dospělý člověk: „*samostatný a zodpovědný, rozhoduje se sám za sebe a nese odpovědnost za důsledky svých rozhodnutí a jednání.*“ (Vágnerová, 2007). Důležitým bodem dospělosti je ekonomická nezávislost na rodičích a postupné opouštění společné domácnosti s rodiči a úplné osamostatnění se. (Vágnerová, 2007).

Zormanová (2017) uvádí celkem čtyři období dospělosti. Pro tyto etapy je typické rozdílné myšlení, vnímání i sociální chování člověka, rovněž přístup k dalšímu učení je odlišný. První etapu nazývá časnou dospělostí (od 20. do 30. roku života), v tomto období je důležitá osobní zralost a seberealizace. Střední dospělost (od 30. do 45. roku) je charakteristická budováním kariéry, ústředním zájmem je rodina a výchova dětí. Pozdní dospělost (od 46. do 65. roku života) přináší změny člověka samotného i jeho okolí, odchod dětí z domova, změny v profesní kariéře apod. Lidé si v tomto období uvědomují stereotypy svého života a začínají se více zajímat o sebe, o své koníčky a osobní rozvoj. Rovněž mají pocit, že je čas na změnu, nejvyšší čas něco dosáhnout (Zormanová, 2017, p. 43). Vágnerová (2007) ještě vymezuje období mezi 50. a 60. rokem života jako starší dospělost, kdy člověk reflektuje svůj život. Učení v tomto období není snadné, trvá déle vzhledem k menší míře soustředění a rychlejšího nástupu únavy. Obvykle v tomto období života již lidé nepovažují učení za nutné (Vágnerová, 2007, p. 56).

### **2.1.1 Učící se dospělý**

V první kapitole bylo vysvětleno, proč je vzdělávání dospělých celoživotním procesem a za jakým účelem se dospělí vzdělávají. V této kapitole je snahou objasnit pozici dospělého jedince jako učícího se jedince.

Zormanová (2017) uvádí, že dospělý učící se jedinec je člověk, který chce svůj čas efektivně využít, touží po změně obvykle v kariéře, chce získat vyšší prestiž, lepší mzdové ohodnocení a podobně. U dospělých v rámci

edukačního procesu jsou charakteristické změny související se stárnutím jeho organismu. Z hlediska fyzického se jedná o změny v kvalitě zraku či sluchu, motoriky a v rámci psychické stránky dochází ke zhoršení paměti, především krátkodobé (Zormanová, 2017, p. 44).

Dle Mužíka (2004) avšak dospělý jedinec přináší do edukačního procesu své zkušenosti z pole své praxe a profese. Má odlišný postoj ke vzdělání, k učiteli, obsahu a cíli výuky. Zpětná vazba je pro něho nesmírně důležitá i v průběhu vzdělávacího procesu nejen na jeho konci. Pozitivní je jeho aktivní přístup ke vzdělání, snaha podílet se na výuce, uplatnit a podělit se o své zkušenosti. Proto je dobré při výuce dospělých umožnit jim uplatnit své zkušenosti, aktivně řešit problémové situace, a tím rozvíjet jeho získané znalosti a dovednosti, což rovněž ovlivní jeho osobnostní růst (Mužík, 2004, 64). Mužík (2004) také uvádí jako pozitivní rys vzdělávání dospělých větší zodpovědnost, vyšší motivaci, dospělí nesou odpovědnost za deficit svých vědomostí a řešení potřeby získat nové znalosti, dovednosti atd. (Mužík, 2004, p. 65).

Zormanová (2017) upozorňuje, že se studující dospělý nachází ve zcela nové situaci, kterou je třeba dobře koordinovat. Pro úspěšné studium je nutné skloubit svůj soukromý život se životem pracovním a se studijními povinnostmi. Obvykle toto další vzdělávání citelně zasáhne do volného času učícího se dospělého jedince (Zormanová, 2017, p. 45). Podle Šeráka (2009) musí být pro efektivní učení se dospělých jedinců naplněny tyto podmínky:

- *Dospělý musí mít možnost se učit.*
- *Dospělý se musí chtít učit.*
- *Dospělý se musí umět učit.*

(Šerák, 2009, p. 70).

Mužík (2004) se zabývá příznivými a nepříznivými vlivy, které mohou působit na průběh vyučování a učení dospělých. Jmenuje například následující negativa:

- Rozpor mezi praxí a zkušeností učícího se dospělého s přednášenými informacemi
- Stereotypní neflexibilní myšlení dospělého
- Ve výuce srovnává své zkušenosti s řešením modelové situace, což může vést k nedůvěře o předávaných informacích.
- Odmítání teoretických informací na úkor praktických informací.

Za příznivé vlivy Mužík (2004) považuje následující:

- Kritické hodnocení vlastních studijních výsledků učícího se dospělého
- Schopnost třídit informace a nacházet souvislosti mezi poznatky
- Potřeba sebeuplatnění dospělého je dobrou motivací k učení
- Schopnost aplikovat získané poznatky v praxi

(Mužík 2004, p. 75).

Z informací výše vidíme, že učící se dospělý to nemá vždy jednoduché. Musí se naučit skloubit své pracovní a rodinné záležitosti se svými studijními povinnostmi. Nicméně je schopen převzít za své učení odpovědnost, je motivován zlepšením své situace pro dosažení svého cíle ve studiu. Na nevědomé bázi u něho dochází k rozvoji sebedisciplíny, timemanagementu a celkovému rozvoji jeho osobnosti.

## **2.2 Lektor ve vzdělávání dospělých**

V předchozích odstavcích byly vymezeny pojmy dospělý jedinec (obecný pojem) pomocí optik různých věd, dále byl definován dospělý jako učící se objekt andragogiky. Zároveň byly zmíněny jeho přístupy a potíže při vzdělávání v dospělém věku. Cílem této podkapitoly je zaměřit se na edukátory vzdělávání dospělých a jejich specifika. Závěr této kapitoly bude věnován lektorům cizích jazyků, protože ti jsou ústředním zájmem této práce a jejího výzkumu.

Dle Langer (2016) je lektor obecný výraz pro vzdělavatele dospělých a tento pojem odlišuje formální vzdělávání dospělých od vzdělávání dospělých, které probíhá v kurzech, na školeních a dalších vzdělávacích akcích. Tento obecný výraz se používá k popisu vzdělavatele dalšího vzdělávání dospělých, ale přitom se každá z nich zabývá jinou činností. To, co je všechny spojuje, je zájem o předávání znalostí, dovedností, ale také snaha o změny postojů, myšlení a vnímání sebe a světa kolem nás. Ale především dokázat uplatnit naučené znalosti a dovednosti v praktickém pracovním či osobním životě. Lektor rovněž připravuje, realizuje a hodnotí vzdělávací akce (Langer, 2016, p. 14).

Popisem jednotlivých rolí vzdělavatele dospělých se rovněž zabývá Medlíková (2010), ta rozlišuje vzdělavatele dospělých na konzultanta čili poradce, který pracuje s klientem na konkrétní záležitosti, nutností jsou praktické dovednosti. Lektor učí a zároveň předává teoretické znalosti a případně také praktické dovednosti, záleží na jednotlivých objednávkách služeb. Kouč se snaží na základě strukturovaných otázek klientovi pomoci najít řešení své životní situace. Mentor či tutor pomáhají s adaptací v novém pracovním prostředí, většinou je služebně starší. Supervizor provádí dozor, kontrolu a dohled nad prací jednotlivce v týmu nebo v instituci, pomáhá řešit složité situace, radit a dává zpětnou vazbu. Facilitátor se specializuje na proces změny složité situace na pracovišti, ve firmách, pomáhá dodržet stanovené cíle. A mediátor je specialista a velmi často i posledním řešením před soudním řízením při řešení sporných záležitostí, kdy spolu dvě strany nejsou schopny normálně komunikovat (Medlíková, 2010, p 14-16).

Langer (2016) uvádí jako vzdělavatele dospělých andragoga, což je obecné pojmenování všech odborníků zabývajících se vzděláváním dospělých. Dále uvádí vzdělavatele dospělých, a tím specifikuje práci andragoga jako profesi. Trenér se zaměřuje na praktickou oblast, na změnu návyků, postojů, chování, jde o výcvik, při kterém dochází k osvojení rolí.

Instruktor je podle Langer (2016) ten, který zajišťuje předání dovedností a znalostí na pracovišti při zácvičení na nové pracovní pozici. Tutor neboli poradce při vzdělávání, při učení. Typickou činností kouče je pozorování a konzultování činností koučovaného při pracovním výkonu. Stanovení cíle, partnerský vztah, vzájemnou důvěru a inspiraci, povzbuzování a dobrou zpětnou vazbu má na paměti každý dobrý kouč. Langer (2016) stejně jako Medlíková (2010) uvádí mentora, moderátora a facilitátora, konzultanta či poradce, mediátora a supervisora. Mimo tyto Langer (2016) zmiňuje i metodika, manažera, autora studijních textů. Metodik navrhuje, tvoří a řídí metodickou část vzdělávání dospělých. Manažer navrhuje, řídí a hodnotí vzdělávací akci. Autor studijních textů garantuje odbornou přípravu publikací, učebnic a jiných materiálů používaných při vzdělávací akci (Langer, 2016, p. 22-27).

### **2.2.1 Lektor výuky cizích jazyků**

Předchozí podkapitola přiblížila, že vzdělavatele dospělých je možné nazývat různě podle jejich zaměření a obsahu jejich práce. Osobám, které se zabývají výukou cizích jazyků, říkáme lektoři, např.: lektor anglického jazyka apod.

Dle Wallace (2001) je konec 20. století nazýván „věkem komunikace“ a svět se díky globalizaci stále „zmenšuje“ a postupně se stává „globální vesnicí“, proto je důležité, aby se lidé mezi sebou domluvili. Z tohoto hlediska se profese lektora cizích jazyků stává významnější a kladou se na ni větší požadavky. Wallace rovněž klade důraz na kvalifikaci a profesionalizaci lektorů cizích jazyků (Wallace, 2001, p. 2-3). Podle Fromové (2014) je lektor klíčovým pracovníkem jazykových škol. Kvalitní lektor umí spolupracovat s klienty v přátelské atmosféře v dlouhodobém horizontu. Dokáže motivovat k pokračování spolupráce apod. (Fromová, 2014, p. 18). Dle Šeráka (2009): „Lektor: organizuje výukový proces, uskutečňuje vzdělávací

*akci, předává informace, napomáhá osvojování znalostí a dovedností, zajišťuje přímou zpětnou vazbu, samozřejmostí by měla být znalost vhodných metod, forem a pomůcek, včetně schopnosti jejich aplikace.“ (Šerák, 2009, p. 124).*

Z citátu výše je vidět, že požadavky na pozici lektora jsou náročné a očekává se, že lektor bude dostatečně kvalifikovaný, kreativní, motivovaný a zároveň lidský. Dle Medlíkové (2010) klient očekává kompetentní osobu, která umí zaujmout lidi a současně je naučit, co je potřeba. Je to tedy člověk, který zná, umí, na lidi působí svou optimistickou energií, má charisma a dobrou image (Medlíková, 2010, p. 20). Langer (2016) rozděluje kompetence lektora na odborné, metodické a osobnostní. Dobrý lektor rovněž pečuje o svou fyzickou a psychickou kondici, snaží se vzdělávat a udržovat si přehled o novinkách ve svém oboru. (Langer, 2016, p. 16). Dle Medlíkové (2010) je zásadní, aby se lektor dokázal přizpůsobit rozmanitým typům lidí a aby edukační proces probíhal hladce a nerušeně (Medlíková, 2010, p. 27).

Fromová (2014) uvádí, že lektor výuky cizích jazyků může pracovat na hlavní pracovní poměr jako zaměstnanec. Obvyklejší je však pracovat pro soukromé jazykové školy na vedlejší pracovní poměr či jako přivýdělek na rodičovské dovolené na základě Dohody o provedení práce. Existují rovněž lektoři a lektorky cizích jazyků pracující na plný úvazek jako OSVČ, to znamená jako drobní podnikatelé pracující pro více subjektů na bázi poptávky a nabídky (Fromová, 2014, p. 16-18).

Z toho vyplývá, že lektor pracující jako drobný živnostník musí být schopen si zajistit, zorganizovat a koordinovat svou vlastní práci, svůj vlastní rozvrh hodin včetně případných dojíždění do firem na firemní výuky apod. Jako bývalá lektorka cizích jazyků vím, jak je to časově, fyzicky i psychicky náročné. S ohledem na cíl a výzkum této práce je nutné pochopit, jak a v čem je profese lektor cizích jazyků pro dospělé náročná, a proto se v další kapitole věnuji psychohygieně či duševní hygieně nejdříve z obecného pohledu a později se zaměřením na duševní hygienu lektorů cizích jazyků.

## 3 Psychohygienu

Psychohygienu neboli duševní hygienu či hygienu duše nebo mentální hygienu to vše jsou synonyma, kterými se vyjadřuje péče o duševní zdraví člověka. Zahrnují prostředky, které lze využít k udržení psychického zdraví. V dnešní době lidé léčí hlavně své fyzické zdraví, ale dle Honzáka (2017) je člověk biopsychosociální bytost se svými systémy fyzickými na bio-úrovni, duševními systémy na psychické bázi a sociálními kontakty a sociálním okolím, které na jedince působí. To vše ovlivňuje jeho zdraví na fyzické i duševní úrovni (Honzák, 2017, p. 51-53).

### 3.1 Definice pojmu psychohygienu

Slovo psychohygienu je složeno ze dvou slov psycho neboli duše a hygienu (odvozeno od řecké bohyně zdraví Hygie) jako péče o lidské tělo, aby bylo zdravé. Dle Míčka (1984): „*Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.*“ (Míček, 1984, p. 9). Křivohlavý (2001) zmiňuje duševní hygienu v užším slova smyslu jako boj proti výskytu duševních nemocí (např. prevenci neuróz, rozvoje psychóz apod.) a v širším slova smyslu vnímá duševní hygienu jako péči o optimální fungování duševní činnosti (přiměřené reakce na vnější podněty, schopnost adaptace ke změnám, sebevýchova a sebepoznání, rozvoj duševního případně duchovního růstu atd.) (Křivohlavý, 2001, p. 143-146).

Křivohlavý (2001) rovněž uvádí nejznámější definici zdraví, kterou publikovala Světová zdravotnická organizace (World Health Organization) v roce 1946 a která definuje pojem zdraví jako „*stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.*“ (in Křivohlavý, 2001, p. 37). Dle Seedhouse (1995) je zdraví

celkový stav člověka (jeho tělesná, psychická, sociální a duchovní stránka) umožňující dosahovat kvalitního života (in Křivohlavý, 2001, p. 40).

Dle U. S. Department of Health & Human Services (2020) je duševní zdraví ovlivněno genetickou výbavou po předcích, životními zkušenostmi a socializací v primární rodině. Duševní zdraví má vliv na myšlení, náladu a chování člověka. Zahrnuje emocionální, psychickou a sociální „well-being“ (U.S. Department of Health&Human Services, 2020). Bartko (1981) uvádí faktory, které mají vliv na psychické zdraví člověka. Příkladem je dědičnost, ze které se utváří základ pro duševní zdraví jedince. Vliv na duševní zdraví člověka má rovněž prostředí, ve kterém vyrůstal a ve kterém se nyní pohybuje ať už v pracovní či soukromé oblasti. Významnou roli hrají vztahy, jeho životospráva, vyrovnaný poměr spánku (odpočinku) a práce, dostatek pohybu. Důležitý je také věk a životní zkušenosti. Psychohygiena se určitě liší u dítěte, mladého člověka, dospělé osoby a starší dospělé osoby. Duševní hygiena zasahuje do mnohých sfér života lidí (pracovní, finanční, zdravotní) (Bartko, 1981, p. 26).

Duševní hygiena je nezbytná pro všechny lidi. Podle Míčka (1984) se zabývá především zdravými lidmi a jejím cílem je upevnění a posílení duševního zdraví (Míček, 1984, p.13), které jak uvádí Honzák (2017) ovlivňuje zdraví fyzické (Honzák, 2017, p. 11). Psychohygiena se také věnuje lidem s příznaky narušení duševní rovnováhy a rovněž duševně nemocným lidem. Snahou je vždy naznačit způsoby, jak nabýt zpět své duševní zdraví. Duševní hygiena je významná pro prevenci psychosomatických nemocí.

Křivohlavý (2001), Míček (1984) i Bedrnová (1999) duševní hygienu spojují s pojmy adaptace, sebevýchova, sebepoznání, autoregulací myšlení a emocí, zrání osobnosti, úpravy životního a pracovního prostředí, životospráva a sociální interakcí (Křivohlavý, 2001, p. 144, Míček, 1984, p. 13-16, Bedrnová, 1999, p. 28-87). Důležitou složkou duševní hygieny je umění



relaxace, dobrá organizace času a smysluplnost života. Tyto pojmy tvoří základní termíny užívané v oboru duševní hygiena.

### **3.2 Základní pojmy užívané v rámci psychohygieny**

Psychohygieny operuje především s dvěma hlavními pojmy. A to je adaptace neboli přizpůsobení se a dále sebevýchova či sebepoznání. Tyto dva pojmy jsou lehce rozvedené a definované v následujících dvou podkapitolách.

#### **3.2.1 Adaptace**

Adaptace či přizpůsobení se změnám prostředí je dle Křivohlavého (2001) nezbytnou součástí lidského života. V rámci zachování duševního zdraví se adaptací rozumí osobní zvládnání problémů, před které se člověk na své životní dráze dostane, s přehledem a na „úrovni“. Selhání při jejich zvládnání Křivohlavý (2001) nazývá maladaptací. Adaptace souvisí s vnímáním skutečnosti, s kladným přístupem k sobě samému a životní situaci, se sebeovládáním, se zvládnáním stresových momentů a resistencí ke stresu apod. (Křivohlavý, 2001, p. 145).

#### **3.2.2 Sebevýchova a sebepoznání**

Dle Křivohlavého (2001) zdrojem, který výrazně ovlivňuje životní styl lidí je výchova. Stejně je to se sebevýchovou. Sebevýchova zahrnuje sebepoznání, pozornost, autoregulaci emocí, aktivní zvládnání stresových situací, relaxaci apod. Sebeoznání umožňuje uskutečnit sebevýchovu, tj. např. změnit své návyky, ovlivnit naši vůli, pracovat na sobě atd. (Křivohlavý, 2001, p. 145-146).

### 3.3 Zásady duševní hygieny

Dle Švamberk Šauerové (2018) tělesné i duševní zdraví je jednou z nezbytných podmínek pro odvedení kvalitního výkonu v každé profesi a zároveň je základem pro vedení plnohodnotného lidského života (Švamberk Šauerová, 2018, p. 66).

Profese lektora cizích jazyků, jak jsem již předeslala v předchozích kapitolách, je náročná nejen pro svou časovou organizaci, flexibilitu, kompetence, zvládání technik výuky, ale i z hlediska přizpůsobení se různým typům klientů, organizačním kulturám, snahou o vytvoření přátelské atmosféry, ve které učení probíhá hladce apod. Proto je nutné o zdraví pečovat pravidelně ve všech rovinách. Důležitou složkou péče o psychické zdraví je duševní hygiena neboli psychohygiena. Dle Bedrnové (1996) je dobré, aby se duševní hygiena stala součástí životního stylu jako primární prevence (in Švamberk Šauerová, 2018, p. 66, Bedrnová, 1996).

Duševní hygienu je možné chápat jako: *„soubor zásad a technik, které přispívají k redukci důsledků působení stresorů, pomáhají připravit se na náročné životní situace, zvyšovat odolnost vůči nim, eventuelně těmto situacím předcházet.“* (Mertin, Gillernová, 2003, in Švamberk Šauerová, 2018, p. 66). Bedrnová (1999) tvrdí, že je důležité respektovat jedinečnost každého člověka a podpořit jeho individuální přístup k hledání vlastní cesty životem. Duševní hygiena pomáhá flexibilně reagovat na jednotlivé životní situace. To znamená, že psychohygiena nám umožňuje připravit se dopředu na některé situace a adekvátně na ně reagovat. To, co nejsme schopni předvídat či ovlivnit, se naučíme ignorovat nebo se přes to lehčeji přeneseme (Bedrnová, 1999, p. 17–19).

Oblasti, které se týkají psychohygieny a jejích zásad, jsou zaměstnání a pracovní prostředí, životospráva, odpočinek, spánek, volný čas, stravování a

výživa, pohybové aktivity, manželství a rodina, interpersonální vztahy, organizace času.

### **3.3.1 Zaměstnání a pracovní prostředí**

Dle Mlčochové (2016) nedílnou součástí života většiny lidí je jejich zaměstnání a práce. Člověk získává radost s dobře odvedené práce, to znamená, že vztah mezi prací a duševním stavem člověka je významný a oboustranný. Pokud jsme ve své profesi úspěšní, cítíme se spokojeni a naplnění a naopak. Pokud se v práci potýkáme s neúspěchy, cítíme zklamání a můžeme upadnout do deprese. Proto je důležitý výběr profese, která odpovídá našim zájmům a schopnostem (Mlčochová, 2016, p. 18).

Bartko (1984) tvrdí, že na duševní zdraví jedince má vliv rovněž prostředí, ve kterém vykonává svou profesi. Pozitivně působí prostředí čisté, uklizené a upravené (Bartko, 1984, p. 35). Mlčochová (2016) uvádí i některé negativní faktory jako například: nadměrná pracovní zátěž, časový tlak, odpovědnost za ostatní jedince, špatné vztahy na pracovišti, nevhodné pracoviště, hluk a další (Mlčochová, 2016, p. 20).

Ze své dlouhodobé zkušenosti lektora cizích jazyků vím, že lektor mnohdy pracuje v některých firmách v nevhodném prostředí (např. v archivu bez oken apod.), bez technické podpory (tabule, fixy, projektor, přístup k internetu atd.). Proto velmi záleží na osobnosti lektora, aby výuka probíhala hladce a profesionálně i za těchto okolností, které mohou působit stres.

### **3.3.2 Spánek a bdění**

Duševní život člověka je přirozeně spojen s jeho biologickou existencí, proto je dobré věnovat pozornost svému organismu, abychom byli fyzicky zdatní, ale i duševně odolní a aktivní. Dle Bedrnové (1999) má biologický

život člověka svůj rytmus, v podobě střídání doby bdění a spánku, období aktivit a odpočinku. V rámci bdění je člověk aktivní, ve spánku náš organismus odpočívá. I ve spánku však naše základní biologické funkce probíhají (dýchání, tlukot srdce), pokračuje i činnost našeho mozku. V bdělém stavu je člověk aktivní, například si připravujeme a konzumujeme potravu, pracujeme, studujeme či si „dobíjíme baterie“ (Bedrnová, 1999, p. 35-37).

Podle Mandžukové (2018) je pravidelný, dlouhý a dostatečně hluboký spánek po dobu 6-8 hodin velmi důležitý pro zdraví, regeneraci našeho těla a svěží mysl (Mandžuková, 2018, p. 152). Honzák (2017) definuje spánek jako: *„periodický úsek fyziologického stavu změněného vědomí, během kterého dochází k nejrůznějším dějům jak v organismu, tak v mozku.“* (Honzák, 2017, p. 178). Zajímavé je, že během spánku je aktivní část imunitního systému (Honzák, 2017, p.178). Honzák (2017) rovněž píše, že zdravý spánek probíhá tak, že po denním bdění usneme do dvaceti minut od ulehnutí do postele v oblíbené poloze. Poté se zpomaluje mozková aktivita, klesá krevní tlak, zpomaluje se srdeční akce, dech a ostatní tělesné funkce. Přibližně po devadesáti minutách nastává snová fáze, kdy se organismus aktivuje, ale spánek by neměl být narušen. Tento cyklus se opakuje, k ránu ubývá nejhlubšího spánku a přibývá snů, tím se organismus připravuje na úplné probuzení do nového dne (Honzák, 2017, p. 179). V rámci životosprávy existuje mnoho doporučení ke zdravému a kvalitnímu spánku. Bedrnová (1999) uvádí např.: návyk uléhat a vstávat přibližně ve stejnou hodinu, přitom však naslouchat svému tělu, protože každému jedinci vyhovuje něco jiného. Obecně se lidé dle rytmu spánku a bdění dělí na skřivany (aktivní v ranních a dopoledních hodinách) a sovy (aktivní hlavně ve večerních a nočních hodinách). Autorka také doporučuje před spánkem vyvětrat, jít na krátkou večerní procházku, poslouchat klidnou hudbu, číst si, poslední konzumace lehkého večerního

jídla by měla proběhnout maximálně hodinu před spánkem a podobně (Bedrnová, 1999, p. 38). Mandžuková (2018) doporučuje naučit se dát stranou denní starosti, např.: pomocí dechových cvičení, při kterých se člověk uvolní a soustředí se pouze na dech. Líbí se mi její myšlenka: „*S láskou, klidem v duši a vděčností opouštím dnešní den a upadám do hlubokého a klidného spánku.*“ (Mandžuková, 2018, p. 155).

### 3.3.3 Pohybové aktivity

Spánek můžeme považovat za pasivní formu odpočinku, kdy naše tělo nabírá nové síly a osvěžuje se naše mysl. V době bdění je možné odpočívat i aktivně. Dle Míčka (1984) si pracovník, který vykonává duševní práci, odpočine u manuální práce či u sportu (Míček, 1984, p. 54). Bedrnová (1999) rozděluje stav bdění na čas věnovaný práci a volný čas. Do volného času však také řadí dobu strávenou péčí o sebe a domácnost, čas strávený dopravou do práce, nákupy a přípravu a konzumaci jídla (Bedrnová, 1999, p. 44).

Aktivním odpočinkem v době bdění je pohyb. Pohyb je považován za důležitou součást duševní hygieny, vyvolává pozitivní pocity, upevňuje svalovou soustavu a zlepšuje duševní rovnováhu člověka. Křivohlavý (2001) považuje pohybovou aktivitu za jakýkoliv pohyb, chůzi, běh, tělesné cvičení. Lidé, kteří cvičí (organizovaně nebo individuálně), se cítí dobře, zlepšují si svou tělesnou kondici, snižují si nadváhu, chtějí mít pěknou postavu, posílit výkonnost srdce, zlepšit imunitní systém apod. (Křivohlavý, 2001, p. 134). Švamberská Šauerová (2018) se s Křivohlavým (2001) shoduje v tom, že pohybová aktivita napomáhá zlepšení tělesné kondice. Dodává však také zlepšení v koordinaci těla, zlepšení senzomotoriky, rozvoj sociálních vztahů, což podporuje zdravý psychický a sociální vývoj jedinců, kompenzuje se špatné držení těla a rovněž má velký význam na emoční ladění člověka.

Lidé, kteří pravidelně cvičí, si posilují své sebevědomí a sebedůvěru, zároveň se odreagují a lépe zvládají stresové situace. Připomíná rovněž funkci sportu a pohybových aktivit v rozvoji smyslu pro humor a to, že svalová aktivita napomáhá rozptýlení pocitů frustrace, hněvu či agresivity. Dochází k citovému uvolnění a odpoutání se od aktuálních obtíží (Švamberg Šauerová, 2018, p. 77-79). Dle Stejskala (2004) je známo, že pravidelná pohybová aktivita hraje význam při prevenci civilizačních nemocí, jako je například vysoký krevní tlak, cukrovka, rakovina, srdeční nemoci apod. (Stejskal, 2004, in Švamberg Šauerová, 2018, p. 79). Jandová (2009) upozorňuje i na pozitivní vliv pohybu na kvalitu a funkci imunitního systému. Uvádí, že při pohybové aktivitě dochází k vyplavování endorfinů, a to je nejlepší prevence poklesu imunity (Jandová, 2009, in Švamberg Šauerová, 2018, p. 79).

Pohyb tedy přináší radost, působí antistresově, zvyšuje naši fyzickou i psychickou odolnost a kvalitu našeho života. Abychom si mohli užívat pohybu plnými doušky, je třeba našemu fyzickému tělu poskytnout kvalitní a dostatečnou energii v podobě zdravé a pravidelné výživy. Jídlo je jedním z nejdůležitějších požitků lidského života a právem ho lze považovat za součást duševní hygieny.

### **3.3.4 Stravování a výživa**

Existují lidé, kteří jedí, aby žili, a pak lidé, kteří žijí, aby jedli. Dle Žaloudíkové (2009) je zdravé stravování a zdravá výživa jedním z pilířů zdravého životního stylu. Zdravé stravování představuje pestrá a vyvážená strava (Žaloudíková, 2009, in Švamberg Šauerová, 2018, p. 19-21). Míček (1984) uvádí: *„Správnou výživou lze nejen upevnit svou duševní rovnováhu, ale i zvýšit odolnost proti infekcím, zvednout svou pracovní výkonnost, prodloužit svůj život.“* (Míček, 1984, p. 44). Křivohlavý (2001) píše: *„Posláním potravy je dodat*

*organismu správné množství nezbytných živin – tuků, bílkovin, glycidů, vitaminů, minerálů, vlákniny a vody.*“ (Křivohlavý, 2001, p. 220). Rovněž uvádí, že je důležité, aby tyto výše zmíněné živiny byly tělu dodávány v přiměřeně potřebné, vyvážené míře, v nejchutnější formě a vhodných časových relacích. Pokud se dlouhodobě porušují zásady kvalitní a zdravé výživy (při přejídání, předávkování tukem, cukrem, solí apod.), může se nesprávná výživa stát zdraví škodlivou a způsobit některé civilizační nemoci. Příjem potravy je základní biologickou potřebou, je však důležité, co jíme, kdy a jak často. Přejídání ani odmítání potravy jsou nezdravé extrémy. Ideální je rovnováha mezi příjmem a výdajem energie (Křivohlavý, 2001, p. 220-221).

Bedrnová (1999) upozorňuje, že je dobré nad režimem stravování přemýšlet a vybrat si variantu, která nám vyhovuje po fyzické i psychické stránce. Člověk jako živočišný druh je všežravec, a proto je doporučeno jíst všechno, i když třeba v omezeném množství. Autorka uvádí několik doporučení v přístupu k výživě a stravování, například být v jídle střídmi, jíst častěji a menší porce (doporučuje se pět krát denně), jíst v klidu a v příjemném prostředí, jíst dostatek ovoce a zeleniny, vychutnat si své jídlo i ostatními smysly (zrakem, čichem) a vyhýbat se škodlivým či návykovým látkám (Bedrnová, 1999, p. 42-43).

Z řádků výše vidíme, že výživa a stravování hrají v životě člověka zásadní roli. Chutné, pestré a na živiny bohaté jídlo přináší radost nejen chuťovým pohárkům ale také oku a nosu. Dodává tělu výživu pro lepší fungování a zvyšuje odolnost organismu.

### **3.3.5 Vztahy**

Vztahy jsou nedílnou součástí člověka jako společenské bytosti. Pokud prožíváme kladné, harmonické vztahy ve svém raném dětství, vytváříme si důvěru v ostatní lidi. Dle Badura (1996) jsou kromě manželství, partnerství a

rodiny jsou součástí lidského života i mezilidské vztahy s ostatními lidmi a přátelství. Dobré vztahy se svými blízkými, spolupracovníky, klienty a podobně odbourávají stres a pozitivně ovlivňují duševní zdraví (Badura, in Hennig & Keller, 1996, p. 54).



# EMPIRICKÁ ČÁST

## 4 Metodologický rámec výzkumu

V následující části práce budou představena metodologická východiska výzkumu, jehož cílem je zjistit, jak lektori cizích jazyků vnímají duševní hygienu ve svém životě. To znamená zjistit, jak významná je duševní hygiena v profesi lektor cizích jazyků. Vzorek vybrané populace jsou ženy, lektorky cizích jazyků, které mají zkušenosti s výukou dospělých klientů minimálně 5 let a aktivně pracují jako OSVČ i v této „covidové“ době na plný úvazek.

Je nezbytné upozornit, že vzhledem k epidemiologické situaci v České republice v průběhu výzkumu (prosinec 2020 – únor 2021), výzkum proběhl v nestandardních podmínkách, které jsou specifikovány níže.

### 4.1 Cíl výzkumu

Cílem této diplomové práce je popsat problematiku profese lektor cizích jazyků a výzkumem zjistit, jak lektori cizích jazyků vnímají psychohygienu ve svém životě. Duševní hygiena je dnes velmi skloňované téma. Týká se lidí všech věkových kategorií a všech profesí. U pomáhajících profesí, jakou bezpochyby lektor cizích jazyků je, se psychohygiena stala fenoménem. Dle Švamberg Šauerové (2018) duševní hygiena tvoří podstatnou složku péče o psychické zdraví, které může ovlivňovat rovněž zdraví fyzické. A zdraví jako stav psychické, fyzické a sociální pohody je nezbytnou podmínkou pro kvalitní výkon v každé profesi. (Švamberg Šauerová, 2018, p. 66-67). V současné době existují různá doporučení, jakým způsobem se vyrovnávat se situací způsobenou pandemií.

Ministerstvo vnitra ČR (2021) na Covid Portálu uvádí v rámci duševní hygieny doporučení pro občany. Pro příklad uvedu pouze některá: udržujte

vztahy; udržujte režim; žijte co nejvíce jako „normálně“; sportujte; řekněte si o pomoc (MVČR, 2021).

WHO (2021) vydala na svých webových stránkách rovněž užitečná doporučení ohledně péče o duševní zdraví. Jedno z nejdůležitějších je zachovat a dodržovat určitou rutinu (have a routine). To znamená vstávat a chodit spát v pravidelnou dobu, neopomíjet tělesnou hygienu, pravidelně jíst vyváženou stravu, vymezit si čas na práci a odpočinek, odpočívat i pohybem a udělat si čas na naše oblíbené činnosti. Dále zdůrazňuje potřebu sociálních kontaktů, osobních ale i přes sociální sítě. Za důležitou považuje minimalizaci sledování zpráv ohledně koronaviru. Rozhodně nepožívat žádné návykové látky. Naopak nabádá k pomoci ostatním, soucitu, být laskaví k sobě i ostatním lidem ve svém okolí (WHO, 2021).

## 4.2 Formulace výzkumné otázky

Je vidět, že duševní hygiena či psychohygiena se v dnešní době stala celosvětovým fenoménem a měla by být považována za nedílnou součást našeho života.

Na základě teoretických východisek, empirických výzkumů a výzkumných cílů je formulována tato výzkumná otázka: *Jakým způsobem vnímají lektori cizích jazyků pracující jako OSVČ v rámci vzdělávání dospělých duševní hygienu ve svém životě?*

Abychom zjistili, jak lektori vnímají psychohygienu, je nutné se zabývat rovněž tím, jak vnímají svou profesi. Věnuji se začátkům jejich rozhodnutí stát se lektorem cizích jazyků. Snažím se pochopit, proč pracují jako OSVČ. A v neposlední řadě se zabývám proměnou jejich profese a významu psychohygieny v rámci jejich života. Důraz je kladen především na jejich vnímání žité skutečnosti. Mým záměrem je rovněž zachytit smysluplnost profese, pro kterou je duševní a fyzické zdraví jednou z priorit.

Pozornost je soustředěna ne na výčet určitých činností v rámci duševní hygieny, ale především na jejich význam pro respondenty. Výzkum je cílen na zjištění poznatků, jak participanti přistupují k psychohygieně, jak vnímají její roli ve svém životě a jaký smysl jí přisuzují.

### 4.3 Aplikovaná metodika

Z hlediska tématu práce, která řeší, jak významná je psychohygiena v profesi lektor cizích jazyků, a formulované výzkumné otázky, jakým způsobem vnímají lektoři cizích jazyků duševní hygienu ve svém životě, jsem se rozhodla pro **kvalitativní přístup**. Pomocí tohoto přístupu výzkumník získává podrobný popis a vhled při zkoumání fenoménu v jeho přirozeném prostředí. Dle Hendla (2005) je cílem kvalitativně zaměřeného výzkumu získat podrobný, přímo hloubkový popis případů v jejich unikátním kontextu, podmínkách a lokální situaci. Tento přístup využívá detailní studium jednotlivých případů (Hendl, 2005, p. 53). Důraz se klade především na jedinečnost, neopakovatelnost a dynamiku rozvoje těchto jednotlivých případů (Hendl, 2005; Miovský, 2006).

Dle Hendla (2005) si výzkumník vybírá výzkumné téma, určuje cíl práce a formuluje výzkumné otázky. Sběr dat a jejich analýza probíhají v delším časovém období, přitom analýza dat a jejich sběr probíhají současně. Výzkumník vytvoří data, provede jejich analýzu a rozhodne se, která data jsou použitelná a která je ještě třeba získat, a znovu odchází do terénu. Tento cyklus se opakuje do nasycení dat. Kvalitativní výzkum probíhá pomocí delšího kontaktu s respondenty v jejich přirozeném prostředí (v terénu). Tyto situace jsou obyčejné a reflektují žitou každodennost jedinců, skupin, organizací nebo společností (Hendl, 2005, p. 50).

Výzkumné šetření této práce má podobou **případových studií**. Přičemž případem se rozumí zvolená cílová skupina lektorek cizích jazyků, které vyučují převážně dospělé studenty, pracují jako OSVČ a jejich zkušenost s výukou dospělých klientů je minimálně pět let. Případ je tedy: *„fenomén, který se objevuje v určité vymezené hranici a v daném kontextu“* (Miovský, 2006, p. 94). Dle Hendla (2005) v případové studii dlouhodobě sbíráme velké množství dat, a to od jednoho nebo několika málo jedinců, jde především o zachycení složitosti případu a zároveň o popis vztahů v jejich celistvosti (Hendl, 2005, p. 104). Yin doporučuje využití případové strategie pokud, *„když výzkumné otázky jsou typu proč a jak ..... a pokud je zkoumaný problém aktuální, soudobý a v reálném životním kontextu“* (1989, in Miovský, 2006, p. 95).

Výsledkem tohoto výzkumu vznikla andragogická případová studie, která přehledně shrnuje veškeré poznatky, v rámci jednotlivých témat, která se ukázala respondenty vnímána jako klíčová.

#### 4.3.1 Metody sběru dat

Pro metodu sběru dat volím **polostrukturovaný rozhovor**, pro který je charakteristické, že výzkumník má připraveno předem několik témat s otázkami, ale není striktně nutné dodržet jejich pořadí (Reichel, 2009, p. 111). Je to velmi flexibilní metoda, která umožňuje respondentovi volně hovořit na témata, reflektovat k nim svůj postoj a zároveň rozvíjet své myšlenky (Koutná Kostínková & Čermák, 2013, p. 15).

Oslovené participantky výzkumu jsou seznámeny s metodou sběru dat předem. Rovněž jsou upozorněny na nezbytnost pořizování záznamu polostrukturovaných rozhovorů. Vytvořila jsem dokument Informovaný souhlas (viz příloha), se kterým své participanty vždy seznamuji před zahájením našich rozhovorů. Výzkumník jemně usměrňuje rozhovor tak, aby

mohl sledovat témata, která se vynořují jako zásadní. Takové vzácné momenty ukazují téma zkoumaného fenoménu v novém světle, v takovém, o jakém se při přípravě rozhovoru a výzkumu nepřemýšlelo. Zároveň se dle Koutné Kostínkové a Čermáka (2013) respondent stává expertem na daný fenomén z hlediska své zkušenosti, a proto by měl mít dostatek prostoru k vyjádření tak, aby vyplynulo to, co on sám považuje za významné. To znamená, že rozhovor by měl směřovat od toho, co výzkumník považuje za významné, směrem k neočekávaným významům vynořujících se v rámci promluv respondenta (Koutná Kostínková & Čermák, 2013, p. 15-16). Reichel (2009) považuje tuto metodu za velmi flexibilní, z hlediska její volnosti, pro výzkumníka je snadnější vytvořit si přirozenější kontakt s respondentem založený na vzájemné důvěře. Nevýhodou se jeví její časová náročnost, která může lehce demotivovat účastníky, a následná podrobná transkripce jednotlivých rozhovorů (Reichel, 2009, p. 25).

Po každém rozhovoru je nutné provést pečlivě transkripci neboli přepis mluveného slova do písemné podoby. Dle Hendla (2005) je transkripce náročný proces, avšak nezbytný pro kvalitní vyhodnocení výzkumu. S textem přepsaného rozhovoru je nutné podrobně pracovat, podtrhávat, zvýrazňovat, komentovat na kraji stránky, vytvářet si seznamy a v neposlední řadě srovnávat jednotlivá místa (Hendl, 2005, p. 208). Koutná Kostínková & Čermák (2013) doporučují provést transkripci rozhovoru v časové souslednosti, to znamená přepsat první rozhovor před provedením druhého rozhovoru. Přepis rozhovoru nám totiž umožňuje znovu se zamyslet nad plánem a strategií toho, jak je rozhovor veden.

#### **4.3.2 Metody zpracování dat**

Pro zpracování získaných dat jsem zvolila **interpretativní fenomenologickou analýzu** (*Interpretative Phenomenological Analysis*, dále jen IPA), jejíž cílem je porozumět zkušenostem jedince s daným fenoménem a

zahrnuje podrobný náhled do žité skutečnosti jedinců a zabývá se otázkou, jakým způsobem jedinci vnímají svou životní zkušenost, respektive jaký význam tomu přisuzují (IPA, 2020a). Zakladatelem této metody je britský psycholog Johnatan Smith, její počátky lze najít v 90. letech 20. století a jsou spojovány především s výzkumy z oblasti psychologie zdraví (Smith, Flowers & Larkin, 2009, p. 4). Tato metoda představuje kvalitativní přístup založený na třech zdrojích: fenomenologickém, hermeneutickém a idiografickém přístupu. Dle Smith, Flowers & Larkin (2009) **fenomenologický přístup** prezentuje Husserl, který zkoumá především každodenní žitou zkušenost jedince a snaží se dobrat k podstatným a významným kvalitám této zkušenosti (Smith, Flowers & Larkin, 2009, p. 12). Hendl říká: „výzkumník se snaží vstoupit do vnitřního světa jedince, aby porozuměl významům, jež fenoménu přikládá.“ (Hendl, 2005, p. 128). V rámci IPA se pracuje rovněž z tzv.: **hermeneutickým kruhem neboli dvojí hermeneutikou**, což znamená dle Koutné Kostínkové, Čermáka (2013), že „respondent se snaží porozumět své zkušenosti s daným fenoménem, zároveň výzkumník se snaží porozumět tomu, jakým způsobem k tomuto porozumění respondent dospívá .....“ (Koutná Kostínková & Čermák, 2013, p. 11). To znamená, že výzkumník se dívá a prozkoumává zkušenost respondenta z jeho perspektivy a zároveň je významná i zkušenost výzkumníka s daným fenoménem, ústřední roli hraje i jeho pohled na svět, interakce mezi ním a participantem. Z povahy IPA vyplývá, že výzkumník je rovněž participantem výzkumu. Dle Koutné Kostínkové & Čermáka (2013) je subjektivita vnímána jako přednost, nikoliv jako eliminující faktor, a umožňuje nám vstup do zkušenosti své i druhého, reflektujeme jí a zároveň slouží i jako nástroj validizace (Koutná Kostínková & Čermák, 2013, p. 11). **Ideografický přístup** je dle Koutné Kostínkové & Čermáka (2013) zaměřený na konkrétní jedince v jejich specifické životní situaci, kdy jde o porozumění této žité zkušenosti. (Koutná Kostínková & Čermák, 2013, p. 12). IPA je tedy

metoda zabývající se žitou zkušeností jedinců se zaměřením na význam a vnímání této zkušenosti jedincem a cílem výzkumu je porozumění tomuto významu. Respondenti i výzkumník formulují interpretace ohledně zkoumané žité zkušenosti (IPA, 2020b). Creswell (2007) říká, že v rámci výzkumu pomocí IPA musí být zodpovězeny dvě základní otázky. A to otázka týkající se zkušenosti respondenta s daným fenoménem a rovněž otázka související s kontextem daného fenoménu (Creswell, 2007, p. 61). Creswell, stejně jako ostatní autoři zmínění výše, upozorňuje, že je nutné otázky formulovat otevřeně se zřetelem na to, že hlavním cílem tvoření dat je obsáhlý popis žité zkušenosti respondentů tak, aby došlo k porozumění této zkušenosti s fenoménem (Creswell, 2007, p. 63). Tvorba dat v rámci IPA musí poskytnout bohatý, podrobný a hloubkový pohled na žitou zkušenost participantů výzkumu v ich formě (Smith, Floweers & Larkin, 2009, p. 32). K tomu nejlépe slouží polostrukturovaný rozhovor. Data zpracovávaná z polostrukturovaného rozhovoru jsou zpracovávána pomocí dle Miovského (2006) tzv. *data management* (Miovisky, 2006, p. 194) od získávání dat jejich zpracování až po jejich výsledné analýzy.

V metodě IPA je důležité provést doslovný přepis nahrávky – podstatný je obsah vedeného rozhovoru než neverbální doprovod (smích, váhání a podobně). Autoři rovněž doporučují vytisknout si text se širokými okraji, kam je možné si psát své poznámky, postřehy atd., což pomáhá pro systematické strukturování analýzy rozhovoru (Koutná Kostínková & Čermák, 2013, p. 15).

### **4.3.3 Analýza dat**

Smith, Flowers a Larkin (2009) doporučují začátečníkům v metodě IPA postup, který prezentuje Koutná Kostínková a Čermák (in Řiháček, Čermák & Hytych, 2013, p. 15-22), podporují výzkumníky v kreativním způsobu analýzy se zřetelem na cíl analýzy: „*formulování témat, která zachycují*

*esenci fenoménu, jenž je předmětem výzkumu“* (p. 16). Cílem této konkrétní práce je tedy formulovat témata fenoménu psychohygiena v životě lektorů cizích jazyků v rámci vzdělávání dospělých. Jelikož jsem výzkumník začátečník a s metodou IPA nemám žádné předchozí zkušenosti, využiji doporučení odborníků k postupu provedení analýzy.

**Reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumu** je považována autory za nultou fázi analýzy dat. Je doporučeno tzv. uzavorkování zkušenosti výzkumníka. Je dobré reflektovat náš vztah k tématu, součástí čehož je i zjištění, čím nám je toto téma blízké a naší vlastní motivace pro práci s tímto tématem (Řiháček, Čermák, Hytych, 2013, p. 16–17). Má reflexe zkušenosti s tématem je součástí příloh.

První fáze analýzy je **čtení a opakované čtení** přepisů rozhovorů, abychom se vcítili do pocitů respondentů a vnímali svět jeho očima (Řiháček, Čermák, Hytych, 2013, p. 17). Již při samotných rozhovorech jsem cítila, že pro některé participantky byly určité životní zkušenosti velmi obtížné, téměř až devastující, a měla jsem velkou chuť je obejmout a povzbudit. I samy si najednou uvědomily, jak v obtížné situaci se tehdy nacházely. Po opakovaném poslechu a čtení těchto pasáží mě tento pocit i nadále přepadával.

Druhým krokem v analýze je fáze nazvaná **počáteční poznámky a komentáře**, která je považovaná za nejdetailnější z hlediska komplexního rozboru transkripce rozhovorů. Cílem je výzkumníkova naprostá otevřenost k výzkumnému materiálu, psaní poznámek a komentářů vlastní rukou, což *„navozuje větší sepětí výzkumníka s textem, příběhem i samotným výzkumem“* (Řiháček, Čermák, Hytych, 2013, p. 18). Protože pocházím ještě ze „staré školy“ a zápisy, poznámky a komentáře si dělám vždy raději vlastním rukopisem, je mi tato cesta velmi blízká. V této fázi dochází rovněž k rozboru



textů v rámci **deskripce** (respondentova řeč, struktura myšlenek a zkušeností), je zahrnuta i stránka **lingvistická a konceptuální**.

Chci se zastavit u lingvistického pojetí, protože výzkum je zaměřen na lektory cizích jazyků a já sama jsem lingvista. Jedna z respondentek je původem ze Slovenské republiky, přestože hovoří plynule česky, je slyšet měkký slovenský přízvuk, rovněž používá některá slova ze své původní mateřštiny (např.: *praks, kdybych sa nepohýbala apod.*). Některé participantky v rámci rozhovorů používají slovíčka v anglickém či jiném jazyce, protože se jim zkrátka objeví rychleji než jejich český ekvivalent (*wow, worksheety, file, rewarding apod.*). Také jsem zaznamenala určité zkratky, které jsou specifické pro označení mezinárodních jazykových zkoušek a které znají anglikanisté (*efciúčko* – FCE zkouška podle Společného evropského referenčního rámce na úrovni B2, *síejíčko* – CAE zkouška podle Společného evropského referenčního rámce na úrovni C1 a další). Tím, že jsme se se všemi participantkami výzkumu znaly již před výzkumem, jsme si tykaly a používaly jsme hovorový jazyk a jeho nespisovné tvary (*s lidma, dokážu, učím dospělý, studenti nevnímaj, učím raději ty dospělý apod.*). Dále si respondentky vypomáhaly při přemýšlení o odpovědi na určité otázky citoslovci (*hmm, eer, wow, joo, nooo atd.*) a dále vyplňovaly mezery „vatou“ v podobě ukazovacích zájmen (*ty studenti, těma lidma*) a částicemi (*vlastně, jakoby, atd.*).

Zajímavá je metoda tzv. dekonstrukce textu, kdy autoři Koutná Kostínková & Čermák (2013) doporučují rozstříhat text na jednotlivé odstavce a číst je naprosto odděleně. Tato metoda nám umožňuje vidět zkušenosti participantů zase z jiné perspektivy a jiného úhlu pohledu. Pomáhá nám vžít se do zkušeností participantů a vidět vynořující se témata výzkumu (Koutná Kostínková & Čermák, 2013, p. 18). Autoři doporučují číst jednotlivé texty opakovaně, abychom nepřehlédli klíčové myšlenky. Úryvky

rozhovorů jsem rovněž opatřila poznámkami, které jsem později přepsala do textového editoru, kde jsem s nimi pracovala podrobněji (viz příloha).

V další fázi nazvané **rozvíjení vznikajících témat** redukuje množství dat a našich poznámek pomocí tzv. *rodících se dat*. V této fázi se pracuje více s vlastními poznámkami a komentáři než s vlastními přepisy rozhovorů, avšak musíme si uvědomit, že je stejně důležité respondentovo i výzkumníkovo vnímání fenoménu. Aplikujeme zde princip „*hermeneutického kruhu, to znamená, že to, co na počátku bylo celkem, se stalo postupně částmi, které se však na konci opět spojí v nový celek*“ (Koutná Kostínková & Čermák, 2013, p. 19). Cílem této fáze je tedy z předchozích poznámek výzkumníka identifikovat výstižná témata, která zachytí kvalitu respondentovy zkušenosti.

Poté co formujeme témata nastává fáze **hledání souvislostí napříč tématy**. Snažit se uvidět téma v novém světle, jejich vzájemné propojení. Výsledkem této části analýzy bývá seznam nadřazených témat s podtématy (Koutná Kostínková & Čermák, 2013, p. 20). Dle Smithe a Osborna (in Koutná Kostínková & Čermák, 2013, p. 20) je možno hledat vztahy mezi tématy těmito způsoby:

- Dle chronologického pořadí jednotlivých témat – to je tak, jak se postupně objevovala v textu
- Seznam témat vytisknout a rozstříhat na jednotlivá témata a rozložit je na větší plochu a tato prostorová reprezentace nám názorněji ukáže souvislosti. Pokud jsou témata stejná položit je na sebe, pokud jsou protikladná, vytvářejí protikladné póly.

Sepsala jsem si tedy jednotlivá témata tak, jak se chronologicky vynořovala a zároveň jsem si je vytiskla, abych objevila i skrytá klíčová podtémata. U některých částí to bylo jednodušší než u jiných. Teprve po

provedení analýzy mohl být proveden následný rozhovor. A následuje analýza dalšího případu, která probíhá stejným způsobem, jaký byl popsán výše.

Klíčovou fází pro metodu IPA je **interpretace**. Interpretace je úzce zakotvená v textu a z pohledu IPA je věrohodná ta interpretace, která je založená na výrazech, jejichž autorství patří respondentovi a je doložena přímými citacemi (Smith, Flowers a Larkin, 2009, in Koutná Kostínková & Čermák, 2013, p.22). Dle Koutné Kostínkové a Čermáka (2013) IPA zprostředkovává čtenáři vyprávění ze dvou perspektiv, jednat perspektivy témat a z perspektivy jednotlivých případů či respondentů (Koutná Kostínková & Čermák, 2013, p. 22-23). Jde o obousměrný proces, při kterém se *„účastník snaží pochopit svoji zkušenost, zatímco výzkumník se snaží pochopit, jak účastník chápe svoji zkušenost“* (Smith & Osborn, 2003, p. 51).

## 5 Kontext výzkumu

Výzkum této diplomové práce je zaměřen na lektory cizích jazyků pro dospělé studenty a jejich psychohygienu. Profese lektor cizích jazyků byla v poslední době velmi ovlivněna situací šíření infekčního onemocnění COVID-19. Proto je nezbytné vysvětlit okolnosti s tím spojené.

### 5.1 COVID-19

COVID-19 je vysoce infekční onemocnění, které je způsobeno novým typem koronaviru SARS-CoV-2 (dříve 2019-nCoV), jenž se začal šířit v prosinci roku 2019 z čínského města Wu-chan. První výskyty onemocnění v Česku byly zaznamenány 1. března (WHO, 2020). V souvislosti s epidemií byl 12. března 2020 v České republice vyhlášen nouzový stav. Dle Vláda ČR (2020): *„Nouzový stav se vyhláší na základě ústavního zákona č. 110/1998 Sb., o bezpečnosti České republiky“* ((Vláda ČR, 2020). Vláda ČR vyhláší tento mimořádný stav pomocí usnesení, neprodleně informuje Poslaneckou sněmovnu, která má možnost jeho zrušení. Maximální doba trvání je 30 dnů. Tento stav se vyhláší jako zákon pomocí informačních prostředků. V nouzovém stavu může dojít k omezení rozsahu některých práv a svobod dle krizového zákona č. 240/2000 Sb. tak, aby došlo k omezení šíření nákazy. (Vláda ČR, 2020). Následovalo uzavření restauračních zařízení a podniků, byl omezen provoz škol a školských zařízení, uzavřeny byly také hranice a bylo nařízeno povinné nošení roušek (MVČR, 2020). K otevření vnitřních prostorů kaváren, restaurací, zoologických zahrad, hradů a zámků aj. došlo 25. května 2019, opatření se však nadále týkají omezení volného pohybu osob, vstupu do země, maloobchodu a služeb, školní docházky, zdravotnictví a vězeňské služby. Přes léto došlo k rozvolňování, jehož následkem bylo, že v září 2020 se Česká republika řadila mezi nejhůře zasažené země Evropy, co se počtu nakažených týče. Od 5. října 2020 byl

tedy opět vyhlášen nouzový stav, mj. byl zařazen i zákaz vycházení po určité hodině večerní, který by měl trvat až do 14. února 2021. Nouzový stav se neustále prodlužuje a momentálně platí do 11. dubna 2021. (Vláda ČR, 2020).

Opatření týkající se omezení provozu škol zasáhla nejen státní školy (základní, střední, vysoké), ale hlavně se výrazně dotkla soukromých subjektů jazykových škol a potažmo lektorů cizích jazyků dospělých studentů. I v současné době trvá nouzový stav a platí omezení provozu jazykových škol. Toto omezení přímo zakazuje osobní přítomnost účastníků vzdělávání cizích jazyků (Vláda ČR, 2020). Z toho vyplývá, že jazykové školy i samotní lektoři se museli této situaci flexibilně přizpůsobit a nabídnout svým klientům možnost distančního vzdělávání v podobě online výuky.

## 5.2 Distanční vzdělávání

Zlámalová (2006) definuje tradiční vyučování (prezenčním, kontaktním, „face to face“) jako vzdělávání, kterým zprostředkovává lektor učivo svou vlastní aktivitou. Svou roli v něm hraje lektorův hlas, pohyby, mimika, ukázky, psaní na tabuli apod. a rovněž učební pomůcky jako učebnice, didaktická zařízení, které mají studenti k dispozici. Multimediální a komunikační prostředky mohou rovněž zprostředkovávat učivo i studentům, kteří se kontaktního vyučování nemohou zúčastnit, především pak z oblasti vzdělávání dospělých (Zlámalová, 2006, p. 10-11).

Národní centrum distančního vzdělávání definuje distanční vzdělávání komplexně: *„Distanční vzdělávání je multimediální forma řízeného samostatného studia, které je koordinováno vzdělávací institucí a v němž jsou vyučující, resp. konzultanti (tutoři) v průběhu vzdělávání trvale nebo převážně fyzicky odděleni od vzdělávaných“* (in Zlámalová, 2006, p. 11). Je dobré využít všech dostupných technických prostředků, kterými lze prezentovat učivo,

komunikovat se studenty a provést průběžné hodnocení pokroků ve studiu (tamtéž).

Obecně řečeno je distanční vzdělávání takové vzdělávání, kdy se lektor spolu se studentem (klientem) nemohou setkat osobně. V dnešní době lze využít různé portály nebo aplikace pro online výuku, jako např. Google Suite – Google Classroom + Google Hangouts, MS Office 365 – MS Teams, Skype, Zoom a podobně. Pro jejich využití je důležité mít dobré internetové připojení, vlastní počítač či notebook.

Dle MŠMT ČR (2021) do 31. 3. 2021 je možné u všech kurzů nahradit prezenční formu teoretické výuky dálkovou formou. Je nutné zajistit zachování a rozsah akreditovaného programu. Teoretická část výuky se realizuje distanční formou pomocí videokonferencí či webinářů (přenos obrazu, zvuku, textu, dat). Důležitou součástí je bezprostřední interakce a zpětná vazba účastníků, to je synchronní výuka. Pro asynchronní výuku jsou poskytnuty materiály pro samostudium (MŠMT ČR, 2021).

### **5.3 Etické aspekty a způsob jejich řešení**

Citlivé nakládání s údaji a informacemi získanými při tvorbě dat je povinností každého výzkumníka. Je součástí etické stránky výzkumu a zaručuje pocit bezpečnosti participantům výzkumu. Před každým rozhovorem byly participantky seznámeny se záměrem výzkumu, jeho cílem a použitými metodami tvorby a následného zpracování dat. Byl jim předložen informovaný souhlas, kde vše bylo znovu vysvětleno, popsáno a shrnuto. Participantky byly ujištěny o anonymitě výzkumu a způsobu fixace dat. Teprve poté došlo ke spuštění nahrávacího zařízení Hlasový záznam a rozhovor mohl být zahájen.

Citlivé údaje z rozhovorů byly zpracovány podle zákona č. 101/2001 Sb. o ochraně osobních údajů. Jména participantek byla změněna, aby došlo, k co největší anonymizaci.

## 6 Organizace a průběh výzkumu

Tvorba dat probíhala postupně od října 2020 do konce února 2021. Nejdříve jsem orientačně oslovila své bývalé kolegyně z jazykové školy, zda by se chtěly výzkumu účastnit. Takto jsem získala první dvě respondentky. Po rozhovoru s nimi jsem se rozhodla kritéria pro výběr participantů upravit a oslovila jsem nakonec úplně jiné respondentky, než jsem původně měla v úmyslu. Celkem jsem oslovila osm potenciálních respondentek a byla jsem velmi mile potěšena, že všechny byly nadšené a vstřícné výzkumné rozhovory podstoupit, a tím mi pomoci výzkum uskutečnit. Nakonec se výzkumu účastnilo pět respondentek vzhledem k mnou upraveným kritériím.

Z hlediska pandemické situace byly respondentky osloveny přes sociální sítě WhatsApp a Messenger, jedna z nich telefonicky. Všechny respondentky znám osobně z dřívějšíka ze své pozice koordinátorky a lektorky v jazykové škole, kde jsme spolu pracovaly. Dvě z nich jsem však několik let neviděla a ani jsem s nimi neudržovala žádný kontakt. Se všemi participantkami si tedy tykám a nutno podotknout, že všechny rozhovory plynuly v přátelské, klidné atmosféře s cílem získat klíčové informace potřebné pro výzkum. Všechny rozhovory kromě jediného, který proběhl jako osobní setkání u mě doma, probíhaly pomocí sociálních sítí obvykle se zapnutou kamerou. Vždy bylo zohledněno přání a možnosti participantky výzkumu. Čtyři rozhovory se uskutečnily přes aplikaci WhatsApp, dva s puštěnou kamerou a dva bez kamery, protože bylo špatné připojení a občas docházelo ke zpoždění v přenosu. Jeden byl jako osobní setkání u mě doma v pracovně při popíjení horkého čaje. A pět ostatních přes aplikaci Messenger, všechny s kamerou. Rozhovory byly zaznamenávány a uchovávány v aplikaci Hlasový záznam, která je součástí mého počítače.



Se všemi respondentkami byly vedeny celkem dva rozhovory. První úvodní a po jeho podrobné analýze a porovnání s dalšími rozhovory bylo přistoupeno k druhému doplňujícímu rozhovoru. První rozhovory byly delší, druhé rozhovory sloužily pouze k doplnění některých informací, a proto byly přibližně o polovinu kratší. Mezi jednotlivými rozhovory byly časové prodlevy od 10-15 dnů, které sloužily k transkripci rozhovorů, jejich analyzování a vyhledání témat. Poslední rozhovor se uskutečnil v únoru 2021, poté následovalo zpracování analýzy, interpretace výsledků a závěrů.

Přestože nebo právě proto, že jsem se osobně znala se všemi participantkami výzkumu, trpěla jsem určitou trémou, nervozitou před prvními rozhovory, jak správně rozhovor vést a co neopomenout, aby se mi podařilo zjistit klíčové informace pro výzkum. První rozhovor byl proveden v neděli dopoledne přes aplikaci Messenger i s kamerou. Ve svém deníku mám tyto poznámky: *„uvolněná přátelská atmosféra, neformální jazyk, respondentka byla ve svém domácím prostředí, tím, že byla neděle nebyla oblečená formálně a byla bez obvyklého makeupu, nicméně přesto působí velmi kultivovaným dojmem, jak sama uvedla, na rozhovor se těšila.“* Při přepisu rozhovoru zjišťuji, že jsme se držely tématu, nicméně později v porovnání s ostatními přepsanými rozhovory zjišťuji, že bude nutné provést ještě jeden doplňující rozhovor. Postupně cítím progres v kladení otázek a vedení celého rozhovoru, získávám jistotu výzkumníka začátečníka a rovněž jemně usměrňuji tok řeči v případě, že se participantka „zatoulá“ od tématu příliš daleko.

## **6.1 Charakteristika zkoumaného vzorku**

Práce je zaměřená na psychohygienu lektorů cizích jazyků s ohledem na výuku dospělé populace. Zkoumaným vzorkem jsou tedy lektorky cizích jazyků, které splňují mnou určená kritéria pro výzkum:

- Pracují jako lektor cizích jazyků minimálně 5 let na plný úvazek
- Živí se jako OSVČ (Osoba samostatně výdělečně činná) minimálně 5 let
- Vyučují 2 jazyky a více
- Vyučují převážně dospělé studenty
- Psychohygienu chápou jako nezbytnou součást svého života

Tato kritéria výše jsem si stanovila z několika důvodů. Jednak na trhu práce existuje mnoho lektorů cizích jazyků, kteří nabízejí výuku pouze jako formu přivýdělku, tedy práci na částečný úvazek například při rodičovské dovolené. Mě však zajímaly lektorky, které jsou svou profesí pohlcené, pracují jako drobní živnostníci, vyučují převážně dospělé studenty, a tudíž se musejí přizpůsobit požadavkům svých klientů, zorganizovat si dobře svůj čas, působit profesionálně po všech stránkách (profesní i lidské). A zároveň zvládat i další sociální role, matky, partnerky, manželky atd., a přitom všem nezapomínat na sebe, svůj seberozvoj a svou psychohygienu.

Časová hranice 5 let mi přijde jako optimální z hlediska podnikání i z hlediska získané lektorské zkušenosti. Lektori, kteří pracují jako OSVČ se obvykle snaží nabídnout kvalitní a komplexní služby, proto 2 cizí jazyky.

Poslední kritérium se týká andragogického pojetí, jiné nároky na výuku mají dospělí klienti, jiné děti. Dospělí jsou již zralé osobnosti, které obvykle vědí, co od výuky očekávají, a je na lektorovi, jak se jim přizpůsobí. V tom shledávám největší úskalí lektorů cizích jazyků. Snaha o získání a udržení co největší klientely je mnohdy náročný a dlouhodobý proces.

V rámci IPA je pro výběr vzorku jeho **homogenita**. Klíčovým však je, aby participanti reprezentovali dané téma fenoménu, který nás zajímá. Dle Smith, Flowers a Larkin (2009) výzkumník zajišťuje homogenitu

zkoumaného vzorku tím, že si stanovuje kritéria (Smith, Flowers & Larkin, 2009, p. 58).

Smith, Flowers a Larkin (2009) doporučují pro studentské práce typu magisterské závěrečné práce vzorek o 3–6 respondentech, který umožňuje podrobnou analýzu každého případu a zároveň je možné se zaměřit na mikroanalýzu vzájemných podobností a rozdílů jednotlivých případů (Smith, Flowers & Larkin, 2009, p. 59). Cresswell (2007) uvádí 5-25 respondentů se zkušeností s daným fenoménem (Cresswell, 2007, p. 61).

Vzorek populace této práce je tvořen pěti lektorkami cizích jazyků pro dospělé, které splňují výše daná kritéria. Všechny vyučují dva cizí jazyky, jedna z nich vyučuje čtyři cizí jazyky. Všechny pracují na plný úvazek jako lektorky cizích jazyků déle než pět let a zároveň jsou více než pět let evidovány jako drobní živnostníci (OSVČ). Pouze jedna z nich je svobodná, bezdětná, všechny ostatní mají rodiny, manžely a děti různých věkových kategorií. Dvě z nich mají středoškolské vzdělání doplněné jazykovými certifikáty, ostatní mají vysokoškolské vzdělání, pouze jedna má pedagogické vzdělání zaměřené na výuku jazyků pro střední školy. Všechny mají zkušenosti se skupinovými i individuálními jazykovými kurzy, převážně s dospělými studenty. Všechny z počátku pracovaly pro jazykovou školu nebo více jazykových škol, jedna z nich se úplně osamostatnila a zaměřila se na firemní klientelu.

Podrobnosti o participantkách výzkumu jsou přehledně uvedené v nadcházející tabulce *Údaje o participantech*:

Jméno	Věk	Rodinný stav	Vzdělání	Lektor od	Jazyky	OSVČ od	Realizace rozhovoru	Délka rozhovoru
MARIE	53	vdaná, 2 dospělé děti	VŠ učitelství 5-12 ruština, dějepis	2003	NJ, RJ, AJ, Čj pro cizince	2015	Messenger s kamerou	R1 34 minut R2 15 minut
KAMILA	43	vdaná, 2 dospívající děti	Bc. Archivnictví	2008	AJ, NJ	2014	osobní a messenger s kamerou	R1 30 minut R2 20 minut
ŽANETA	45	svobodná, partner	VŠ ekonomika a VŠ psychologie	2012	AJ, NJ	2012	WhatsApp bez kamery	R1 30 minut R2 15 minut
ESTER	43	vdaná, 2 dospívající děti	Gymnázium	1998	AJ, ŠJ	1998	WhatsApp s kamerou	R1 45minut R2 10 minut
DANA	36	svobodná, bezdětná	Střední zemědělská škola + Pomaturitní studium AJ	2004	AJ, FJ	2004	WhatsApp s kamerou	R1 32 minut R2 23 minut

Tabulka č. 1: Údaje o participantech (vlastní dílo autorky)

Tabulka č. 1: Údaje o participantech byla vytvořena výzkumníkem a je shrnutím informací z úvodního představení participantek.

## 6.2 Vyprávění z pohledu participantek

V následující části okomentuji skutečnosti z výše uvedené tabulky pomocí *vyprávění z perspektivy participantek* (Koutná Kostínková & Čermák, 2013, p.22). Doplním je o další informace, a tak přiblížím životní žitou situaci v profesi lektor cizích jazyků. Zmíněny budou okolnosti rozhovorů, základní charakteristiky respondentek, používaný jazyk a témata vynořující se během rozhovorů nejvíce. Pro lepší orientaci v textu jsou nejdůležitější pasáže zvýrazněné podtržením, nepodstatné pasáže či odchýlení se od tématu je vynecháno a označeno tečkami. Neverbální projevy jsou uvedeny v závorce (např.: smích). Přímá řeč participantů je označena uvozovkami a kurzívou.

### 6.2.1 Marie

Přestože Marie je ze všech participantek nejstarší, vůbec byste jí její věk nehádali. Působí velmi mladistvým dojmem, je plná energie, usměvavá a její projev je přátelský, otevřený, inteligentní a kultivovaný, což je slyšet na jejím vyjadřování, kdy používá spisovné tvary českého jazyka jako například „musím mít vše pečlivě připravené“, „koncentrace klientů není taková, jaká by měla být“ „pohupuji se, protahuji se“. Jediná z participantek výzkumu má vysokoškolské vzdělání pedagogického směru a má celkem 18 let zkušeností i s výukou ve státním školství na základní škole. Sama sebe nazývá „učitelkou“ a momentálně vyučuje 4 různé jazyky jako lektorka na živnostenský list, německý jazyk, ruský jazyk, anglický jazyk a češtinu pro cizince. Na všechny jazyky má jazykové certifikáty od úrovně B2 (anglický jazyk) až C2 (německý, čeština pro cizince). Jako OSVČ začala pracovat teprve od roku 2015, na mou otázku, proč se tak náhle rozhodla, se rozesmála a odpověděla: „chtěla jsem mít větší volnost ve výuce. Prostě jsem měla debilního ředitele, který si myslel, že když děti chválím a nedriluji je, že je nic nenaučím. Ale já jsem byla navržena Goethe Institutem (německý institut v ČR, který sdružuje němčináře – poznámka autorky) na němčináře roku, protože jsem vyučovala dějepis a občanku v němčině.“ Tehdy pracovala na malé venkovské základní škole.

Je vidět, že se na rozhovor pečlivě připravila. Otevírá rozhovor úvodním představením sebe sama a již zde se vynořuje první klíčové podtéma. A to je situace online výuky, ve které se nyní přibližně od března 2020 lektoři cizích jazyků ocitly. Porovnává online výuku jazyků a přímou výuku. Říká: „online výuka je na psychiku mnohem náročnější, protože chybí zpětná vazba, dívám se na černé kolečko, nevidím, zda student kýve hlavou, že chápe. Učím teď 6 hodin online výuky za sebou a jsem úplně vyčerpaná, dříve jsem učila 10 hodin přímé výuky a takto vyčerpaná jsem nebyla.“ Upozorňuje, že u počítače

sedí na masážním míčku a lehce se na něm „*pohupuji, protahuji si svaly, aby mi úplně nezdřevěněl zadek.*“ (smích).

### 6.2.2 Kamila

Kamila je známá svou lehkostí přístupu k životu. Tím vůbec nechci naznačit, že to má v životě jednoduché, naopak, ona je participantkou, kterou jsem náhle pocítila silnou potřebu obejmout a povzbudit. V té době však seděla u sebe ve vaně, protože jinde v domě nebylo místo a klid na náš rozhovor. Kamila je velmi energická, plná optimismu, téměř se odvažuji říci, za všech okolností, ráda povídá, její mluva je rychlá a zajímavá. Má ráda život a miluje lidi. Její život je pestrý, bohatý na zvraty a plný pozitivní energie, kterou rozdává svým nezaměnitelným úsměvem.

Vyučuje anglický a německý jazyk, jazykové zkoušky, aby mohla profesi vykonávat, si dodělávala na rodičovské dovolené, protože má vystudovaný bakalářský program v oboru archivnictví. Stejně tak říká, že se „*učit učila na svých prvních studentech.*“ Jezdila na vzdělávací konference a „*hltala*“ vše o didaktice, metodice a podobně.

Na živnostenský list začala pracovat od roku 2014, kdy odešla z jazykové školy, kde pracovala jako lektorka a metodička. A v té době „*brala jsem všechno možný, děti, dospělé, protože jsem se bála, abych se uživila. Měla jsem pronajaté dvě učebny..., po dvou letech jsem byla úplně vyčerpaná, pracovala jsem od rána do večera pět dnů týdně. Připloužila jsem se večer domů a zjistila jsem jen, jestli něco děti jedly a padla do postele úplně mrtvá a ráno nanovo.*“ V té době si uvědomila, že tato cesta vede k vyhoření a naprosté sebedestrukci, omezila výuku, zrušila pronájem učeben a začala se věnovat psychohygieně, pravidelnému spánku, stravování, seberozvoji, a protože se cítila „*bídně*“ i po fyzické stránce, začala cvičit pilates, jógu, pravidelně běhá apod. „*Musím říct,*

*že se mi jako zpomalil ten můj životní rytmus, vlastně jsem si zvykla na to volno, ale mám míň peněz, ale víc toho volna, a to mi vyhovuje.“*

### 6.2.3 Žaneta

Další participantkou je Žaneta, rozhovor s ní probíhal přes aplikaci WhatsApp bez kamery. Spojení nebylo příliš ideální, občas nějaké lehké přerušení, ale kvalitu výpovědi to nijak neovlivnilo. Žaneta pochází ze Slovenské republiky, kde také vystudovala svou první vysokou školu ekonomickou a získala titul inženýr. Svou druhou vysokou školu studovala při zaměstnání a jedná se o obor psychologie, kterou zakončila magisterským diplomem. V průběhu své životní kariéry vystřídala několik manažerských pozic, které byly časově náročné a stresující. Před patnácti lety přišla pracovat do České republiky a dnes z její mluvy příliš nepoznáte, že nepochází přímo z Čech. Používá příjemný měkký jazyk, občas se některá slovíčka v mluvě vynoří dříve ve slovenštině (*vybudovala praks, nepohýbala*) nebo v angličtině.

Působí velmi klidným, vyrovnaným dojmem, je slyšet, že o odpovědích nejdříve přemýšlí a její vyprávění je kontinuální, jakoby moudré a zajímavé. Jako OSVČ pracuje od roku 2012, kdy, jak sama říká: *„nějakým způsobem jsem hledala realizaci a vzpomněla jsem si na to, co mě bavilo a co pro mě bylo takové přirozené a příjemné plus s kombinací s mou praxí jsem se znovu pustila do lektorování, postupně jsem si budovala praks, dostudovala, co bylo potřeba, prostě jsem nebyla hotový lektor na začátku.“* Rovněž Žaneta zmiňuje těžké začátky lektorování, kdy byla extrémně vytížená, neorganizovaná, špatně se stravovala a psychohygienu byla na okraji jejího zájmu. Zmiňuje: *„byla jsem tak vytížená, že jsem neměla čas se o sebe starat, třeba si ani ostříhat nehty a tak...“* Postupem času se však naučila lépe si zorganizovat svůj rozvrh, začala dělat meditace a momentální situace s online výukou ji vyhovuje. Nemusí jezdit nikam do firem za klienty, jediné, co jí trápí jsou: *„problémy spíše technického*

*rázu, které znepríjemňují člověku život, jako je například určité zpoždění při přenosu, s připojením, ze začátku jsem měla špatná sluchátka a bolely mě uši a když sedím několik hodin u počítače, nedělá mi to dobře. Tak když má klient vypnutou kameru, cvičím si tu, hýbu se při výuce (smích).“*

#### **6.2.4 Ester**

Na toto setkání jsem se obzvlášť těšila. S Ester jsme se neviděly několik let, poté co jsem skončila svou pozici v jazykové škole. Byla jsem zvědavá na novinky, jak se jí vede a podobně. Když jsem jí nabídla možnost účastnit se výzkumu v rámci diplomové práce s tématem psychohygiena lektorů cizích jazyků, byla přímo nadšená. Tvrdila, že toto je téma „*které se opomíjí a při tom je velmi důležité v životě každého z nás zejména v této době*“ (měla na mysli online výuku, karantény, děti na distanční výuce, manžela na homeofficu atd. – poznámka autorky).

Rozhovor se odehrával v sobotu odpoledne, kdy Ester přiběhla domů z bobování se svými dvojčaty, byla příjemně fyzicky unavená, a tak při rozhovoru ležela v posteli a hezky jsme si povídaly přes aplikaci WhatsApp. Čas plynul a na konci prvního rozhovoru jsem zjistila, že to celé uběhlo jako nic a trvalo 45 minut.

Ester má upovídanou, milou povahu, veselé upřímné oči a optimistický pohled na život. Je energická a umí své studenty zaujmout svou velmi pečlivou přípravou na jednotlivé lekce. Kromě anglického jazyka vyučuje i španělštinu.

Ester má nejdelší zkušenost jako lektorka cizích jazyků a rovněž jako drobná podnikatelka. Dokončila gymnázium a odjela jako au pair do Anglie, kde žila rok a půl. Zde si udělala první mezinárodní certifikát z anglického jazyka na úrovni B2. Poté se v roce 1998 vrátila do ČR a začala pracovat jako lektorka anglického jazyka, postupně si dodělávala mezinárodní certifikáty



vyšší a vyšší úrovně, zaměřila se i na obchodní angličtinu, protože vyučuje spoustu firemních klientů se specifickou slovní zásobou.

Zmínila, že vlastně nedělala nikdy nic jiného, ale že jí to stále baví a je to smysluplná práce, při které *„ty s těma lidma navážeš kontakt, dlouhodobější kontakt a oni se s Tebou v cizím jazyce baví o něčem, co se jich týká a často se dostaneme hlouběji. Vztah s klientem je klíčový, musí si lidsky sednout, pak jde ta výuka jakoby sama“* Mluví rychle, smysluplně a někdy jí naskočí anglické slovíčko rychleji než české: *rewarding, worksheetama, file* a podobně.

Zmiňuje, že byly časy, zejména ze začátku, kdy měla hodně hodin a *„úplně jsem vypadla s hlasivkami, na tři měsíce, tehdy jsem si uvědomila, že to takto nelze, zrušila jsem skupinové hodiny a brala si pouze individuální lekce“* Rovněž si uvědomuje, že tuto profesi vykonává již dlouho a *„někdy mě to napadne, že jsem vyhořelá, že už to dělat nechci, je to těžký to překonat, pomůže mi samota, nechci nikoho vidět, chodím sama na procházky, vezmu pohorky a jdu“*

Ester mi poskytla hezkou zpětnou vazbu, když si uvědomila, že odpočinek je nutný, hlavně když se cítí vyčerpaná, a tak to shrnula těmito slovy: *„Co já si z tohoto našeho povídání vezmu, je, že mám právo být unavená a že mám právo si odpočinout, zrušit své hodiny a odjet na chatu.“*

### **6.2.5 Dana**

Danu znám také již před rozhovorem, nicméně jsem jí posledních pět let neviděla a lehce s ní ztratila kontakt. Kontaktovala jsem jí telefonicky. Vzápětí se mi ozvala zpět a když jsem jí vysvětlila, o co jde, souhlasila. Domluvily jsme si termín a obě jsme se těšily na rozhovor. Rozhovor probíhal nakonec přes WhatsApp aplikaci, protože na Messengeru nám to nějak nefungovalo. Spojení nebylo úplně ideální, lehce se to sekalo, ale rozhovor to úplně nerušilo a všemu se dalo hezky rozumět. Byla použita kamera, takže jsem zjistila, že Dana sedí ve své učebně u ní doma. Byl čtvrtek

večer a ona právě dokončila svou poslední schůzku s klientem. Přesto působila svěžím, energickým a optimistickým dojmem. Dana ráda mluví, je veselá a ráda se směje. Rozhovor plynul na příjemné přátelské vlně důvěry. Dana je svobodná a nemá děti.

Dana učí převážně anglický jazyk a pár hodin francouzský jazyk. Profesi lektorky anglického jazyka vykonává již 16 let, má tedy bohaté zkušenosti. Sama o sobě tvrdí, že *„vlastně by se nedalo říct, že učím, vlastně by se jako by dalo říct, že já jsem příležitost pro všechny lidi, co chtějí mluvit anglicky, tak aby oni mohli mluvit, tak někoho potřebují, a tak můžou mluvit se mnou, to je moje náplň práce.“* Z toho vyplývá, že ona sebe nechápe jako učitele, ale zaměřila se na část, která je pro klienty nejobtížnější, a to je mluvení, konverzace, dokázat adekvátně hbitě reagovat při konkrétních situacích. Studovala střední zemědělskou školu a poté pomaturitní studium anglického jazyka, kde si udělala první mezinárodní certifikát na úrovni B1. V té době nenašla zaměstnání, a tak se rozhodla, že se bude živit jako lektorka cizích jazyků, od té doby pracuje sama na sebe jako OSVČ. Později si dodělala mezinárodní certifikáty, aby mohla svou profesi vykonávat i pro jazykové školy, na úrovni C1. Postupně se také sama učila, jak učit, jak komunikovat s klienty, jaké strategie použít a podobně.

Přiznává, že má hodně hodin týdně, aby se užívala a uhradila nezbytné náklady: *„nemám žádnou jistotu práce, mám úplně nulovou, časově je to nejhorší, mám dlouhodobé studenty a každý den si musím hodiny přesouvat, jsem flexibilní, naučila jsem se to.“* Takže nemá příliš času přemýšlet o psychohygieně, ale zdůrazňuje, že *„já totiž dělám to, co mně dělá dobře, přirozeně musíš poslouchat, co ti tělo řekne. Já nemám problémy, mě nic nebolí, očividně dělám něco dobře. Asi to, co dělám, dělám dobře.“*

## 7 Výsledky výzkumného šetření

Tato část práce představuje *vyprávění z perspektivy témat* (Koutná Kostínková & Čermák, 2013, p. 22). Témata jsou vytvořena dle doporučení autorů: „*témata studií se vzorkem 4–8 respondentů by měla být podpořena výroky od více než poloviny respondentů*“ (Koutná Kostínková & Čermák, p. 41).

Celkem byly identifikovány tři tematické okruhy, které tvoří jednotlivá témata. V rámci jednotlivých témat jsou části použité vlastními slovy účastnic výzkumu zvýrazněny v textu *kurzívou*. Rovněž používám **tučné písmo** či podtrhávám stěžejní pojmy, aby byl text přehledný a lehce se v něm orientovalo. Zařazuji nonverbální vyjádření respondentek (smích, váhání a podobně) a části, ve kterých se participantka odklání od tématu, vynechávám a nahrazuji je třemi tečkami ....

Uvědomuji si, že místy dochází k prolínání témat, zohledňuji však to, co se vynořilo jako stěžejní a působilo to nejsilněji. Níže uvádím schéma se základními tématy a s podtématy.

Duševní hygiena lektorů cizích jazyků		
Profese lektor cizích jazyků	Psychohygiena v denním režimu	Psychohygiena dříve a nyní
Klady	Pravidelnost	Postupné zrání
Zápory	Seberozvoj	Objevení priorit
Online výuka vs. Přímá výuka	Samota	

Schéma č. 1: Výsledky výzkumného šetření – tematické okruhy (vlastní dílo autorky)

## 7.1 Profese lektor cizích jazyků

Tato kapitola se věnuje samotné profesi lektor cizích jazyků tak, jak ji vnímají participantky. Toto téma zahrnuje tři výrazná podtémata.

- Klady profese lektor cizích jazyků
- Zápory profese lektor cizích jazyků
- Online výuka versus Přímá výuka

Poslední podtéma se vynořuje z hlediska adaptace na zcela novou situaci, která již rok ovlivňuje tuto profesi, a to je situace ohledně pandemie onemocnění COVID-19.

### 7.1.1 Klady profese lektor cizích jazyků

Všechny respondentky vnímají jako kladnou věc na své profesi určitou **svobodu, volnost**, to, jak tvrdí paní **Marie**: *„chtěla jsem mít větší volnost ve výuce. Dělat si věci po svém.“* Paní Marie dříve pracovala jako učitelka německého jazyka, dějepisu a občanské nauky na malé venkovské škole. Její práce ji naplňovala a bavila. Dodělávala si specifické vzdělání metody CLIL na Goethe Institutu, aby mohla dějepis a občanskou nauku vyučovat v němčině. Byla Goethe Institutem navržena na nejlepší němčinářku roku 2013. Jak sama říká: *„Já měla prostě debilního ředitele, který měl představu, že když dětem nedávám pětky z němčiny, že je nic nenaučím, já jsem je chválila, protože jazyk se může naučit každý. Dělala jsem s nimi různé projekty na Vánoce, vaření s rodilýma mluvčíma apod. a on mi házel klacky pod nohy a nenechal mě dělat svoji práci.“* To byl i hlavní důvod, proč se tehdy rozhodla na základní škole skončit a začala podnikat jako lektorka cizích jazyků.

Podobným způsobem na tuto záležitost nahlíží i paní **Kamila**: *„Mně právě vyhovuje ta svoboda, to, že když bych potřebovala, můžu to zrušit a nemusím se ptát toho šéfa a nemám přesně danou pracovní dobu ..., kde bych musela sedět v kanceláři do čtyř a potom teprve jít domů.“* Před zahájením

podnikání jako OSVČ pracovala několik let v jazykové škole v kanceláři, kde fungovala jako lektorka a zároveň jako metodička.

Paní **Žaneta** kromě časové svobody zdůrazňuje i: „velkou míru volnosti jako živnostníka“, který není vázán na pevnou pracovní dobu s pevně danou strukturou pracovní náplně. Před zahájením podnikání vystřídal několik manažerských pozic, což postupem času zjistila, že je pro ni stresující a nevyhovuje jí to. Žaneta rovněž prošla vývojem od naprostého chaotického organizování své výuky, doslova uvádí „že létala od jednoho k druhému“ až po vybudování praxe, kdy si čas organizuje více dle svých představ a možností.

**Dana** uvádí, že: „*nikdy v životě jsem nedělala nic jiného. Vyhovuje mi ta volnost, že mám ty své studenty a můžu si pro ně připravit ten speaking.*“ Dana ihned po škole začala pracovat jako OSVČ a jako lektor cizích jazyků, protože v té době nenašla jinou pracovní pozici. Nicméně se pro tuto profesi nadchla, postupně se vypracovala, dodělala si mezinárodní certifikáty a naučila se vše si zorganizovat tak, aby jí to vyhovovalo. Rovněž se rozhodla, že se bude věnovat pouze jedné oblasti výuky, a to je mluvení, konverzace s klienty (speaking).

Všechny participantky uvádějí, že svou profesi vnímají jako **smysluplnou, naplňující.**

**Marie** například uvádí: „*Mám strašnou radost, když se stane, že se oni (studenti – poznámka autorky) domluví, že rozumí ..., když jdou na zkoušku a tu zkoušku udělají. Má to smysl, je to odměna, když to zvládnou.*“ Toto je odpověď paní Marie na mou otázku, co jí motivuje, udržet si pozitivní přístup ke klientům.

**Kamila** smysluplnost své profese vidí především v možnosti setkávání s lidmi, jak tvrdí: „*....mám ráda ty lidi, jsem ráda, že se chtějí učit, že tam jsou, z toho jsem úplně nadšená.*“ Přestože Kamila zažila období, kdy učila od rána do večera pět dní v týdnu, a jak sama demonstrovala, když

měla mezi klienty třeba i pět minut volna, lehla si vyčerpaně na stůl, zavřela oči a nebyla schopná se téměř pohnout. Nicméně: „*když ten student přišel, v té vteřině jsem se rozzářila jako sluníčko a začala jsem Hello (zvýšený tón hlasu) ..., úplně jsem ožila*“ Je vidět, že je pro ni velmi důležitá komunikace a přímý kontakt s lidmi, který jí nabízí.

**Žaneta** vnímá výuku jazyků jako smysluplnou činnost, která je pro ni přirozená a příjemná zároveň. Rovněž ráda komunikuje s lidmi a také jak zmiňuje: „*nutí mě to trošku se rozvíjet, je zde prostor pro rozvoj v diplomacii, komunikaci či empatii*“

**Ester** pracuje jako lektorka 22 let, což je nejdéle ze všech mých participantů výzkumu. Má tedy bohaté zkušenosti. Smysluplnost vnímá v navázání dlouhodobých vztahů s klienty. „*Vztah s klientem je klíčový, ty lidi si musí lidsky sednout, výuka je potom jednodušší.*“ Její profese jí naplňuje a vnímá toto: „*Já mám radost, když vidím, že ty lidi, že jim dokážu předat něco tak, že oni to pochopí*“ Jak uvádí, potřebuje od svých klientů zpětnou vazbu, aby věděla, že svou práci odvádí dobře. Ester je do své profese velmi ponořená, má několik jazykových certifikátů i v obchodním jazyce. Přípravuje svým klientům hodiny na míru, protože většinou učí firemní individuální kurzy, jelikož kdysi měla dlouhodobé problémy se svými hlasivkami.

**Danu** rovněž naplňuje komunikace s klienty, snaží se jim maximálně přizpůsobit, chce, aby její hodiny byly zábavné. Jak sama upozorňuje: „*bavíme se mnohdy o takových blbostech, takže mě to omlazuje.*“ Smysluplnost své práce vnímá v tom, že má ráda jazyky, které vyučuje, a ráda mluví se svými klienty. Uvědomuje si, že vztah s klientem je důležitý a postupně přerůstá v naprostou důvěru.

### 7.1.2 Zápory profese lektor cizích jazyků

Zápory, které byly respondentkami uvedené, souvisí s činností na živnostenský list jako drobný živnostník. Všechny participantky výzkumu se přiznaly, že když začaly podnikat, bály se, aby se užívaly. Neměly s tím žádnou předchozí zkušenost, a tak nedokázaly odmítnout žádného klienta. Například paní **Kamila**: „V době, kdy jsem začínala sama na sebe na živnostenský list jako lektorka, tak jsem brala všechno možný, učila jsem malé děti i velké skupiny.“ Kamila tímto způsobem mířila téměř k naprosté sebedestrukci, kdy její tělo vykazovalo známky naprostého vyčerpání. Uvádí, že trpěla „neovladatelnými záchvaty pláče“.

Začátky podnikání byly také spojené s nejistotou spojené s kvalifikací, což třeba paní **Žaneta** uvádí jako „zatěžující a únavné“. Pozici lektorky vnímala jako vhodnou pracovní příležitost, ale „postupně jsem si dostudovala, co bylo potřeba, prostě jsem nebyla hotový lektor.“ Uvádí, že ve svém volném čase trávila hodiny a hodiny sledováním seriálů v anglickém jazyce s anglickými titulky, aby si rozšířila svou slovní zásobu a složila jazykovou zkoušku. Ze začátku rovněž nebyla zvyklá tolik řídit automobil a organizace času byla také špatná. Uvádí, že „než jsem se všechno naučila, plus si srovnala v hlavě, abych to nepřeháněla a neměla toho hodně, bylo to takové únavné a stresující.“

**Ester** rovněž prošla fází, kdy měla ze začátku svého podnikání mnoho hodin. U ní se však tato přetíženost projevila přímo **fyzickými problémy**, kdy své povolání nemohla vykonávat. „Na tři měsíce jsem úplně vypadla s hlasivkami.“ Ester prostě přestala mluvit. Její hlasivky se rozhodly, že „už si nenechají ubližovat“. Začala docházet k foniatrovi, kde se znovu učila mluvit, a dokonce začala docházet na psychoterapii, aby celou situaci zvládla. Bylo to pro ni velmi těžké období, kdy se rozhodovala, zda v tomto povolání bude pokračovat. Další věc, kterou Ester považuje jako

zatěžující na své profesi, jsou její přípravy. S maximální pečlivostí všem svým individuálním klientům připravuje hodinu od hodiny, výuku od výuky už 23 let na míru. Přemýšlí o struktuře výuky, pečlivě hledá a vybírá vhodná a zajímavá témata. Jak sama uvádí: „*Co mě nejvíc drtí celých 23 let, jsou přípravy. Já si i po těch letech stále hodiny připravuji. Hledám různé zajímavé materiály, dříve jsem na to měla čas, ale teď je to horší. Musím se také věnovat rodině, vařit a...*“ Ester se rovněž občas cítí hodně vyčerpaná ze své profese. „*A někdy to na mě padne, že jsem tak vyhořelá, že už to dělat nechci.*“

**Dana** rovněž vzpomíná na své začátky, kdy všechno bylo nové, složité, stresující. „*Tehdy jsem moc anglicky neuměla. Ředitel jazykové školy se mnou chodil do hodin, ukazoval mi, jak s těma lidma mluvit. Pomalinku jsem s nimi začala, opakovala jsem, co mě naučil.*“ Přiznává, že dělala chyby, vůbec si nebyla jistá, nebyla rozmluvená, ale přes začátečníky se „*doplácala*“ na tu svou úroveň C1 (podle Evropského referenčního rámce – viz příloha), aby mohla vyučovat pro jazykové školy. Jako nevýhody práce lektora cizích jazyků zdůrazňuje časovou organizaci práce, což znamená, že má domluvené hodiny se svými klienty, ale během dne se to může změnit a ona se snaží být flexibilní a hodiny si přeorganizovat. Rovněž uvádí, že „*nikdo mi nezaručí, že ty hodiny proběhnou, ruší se mi týdně hodně hodin. Takže jich musím mít opravdu hodně, abych se užívala.*“ Dana je jako jediná participantka svobodná, bez partnera a bezdětná. Pracuje tedy bez jakékoliv další finanční podpory. Rovněž zmiňuje, že nemá jistotu práce.

### 7.1.3 Online výuka versus přímá výuka

Přestože mým cílem nebylo porovnávat online výuku a přímou výuku v rámci této práce, není možné to opominout. Všechny participantky se k tomuto tématu spontánně vyjádřily, protože byly nuceny se flexibilně



přizpůsobit nové situaci a fungovat tak, aby byla zachována kvalita nabízených služeb, kontinuita spolupráce s klienty a v neposlední řadě i pravidelný finanční příjem. Rovněž si myslím, že to obohatilo tento výzkum o nové informace. Je to téma, které vystoupilo opravdu silně a je vidět, že participantky jsou tím velmi ovlivněné.

**Marie** hned v úvodu našeho prvního rozhovoru uvádí, že se snaží střídat **online i offline (přímou) výuku**, přestože to není úplně povolené. Říká, že *„offline výuka je nenahraditelná, chybí mi zvyky studentů, podle kterých si je identifikují“* Porovnává, že při přímé výuce se studenty si pamatuje, jak studenti např.: drží hrnek, jak se drbou na hlavě a podle toho si pamatovala, kdo co potřeboval doplnit a procvičit. Při online výuce, jak opakuje: *„studenti mi splynuli jako na jedné obrazovce a musím si ke každému psát, co pro něho nachystat, protože si to nepamatují, nemám záchytný bod“* Také zpětná vazba při online výuce je dle jejího názoru špatná, někteří její klienti nemají dobré připojení a nemohou používat kamery, takže zmiňuje, *„nevidím, jestli kývli hlavou, že tomu rozumí, že chápou.“* Dále se zabývá **fyzickými problémy**, které při online výuce nastaly. Jednak jí trápí bolesti zad od dlouhodobého sezení před monitorem, a proto jí fyzioterapeutka doporučila masážní míček, na kterém sedí. *„Mám pod zadkem molitanový míček a na něm se pohupuji a protahuji si svaly, aby mi nezdřevěněl zadek.“* Zmiňuje i unavené oči z monitoru, nechce své oči více namáhat, a proto přestala sledovat filmy a čte méně, než by si přála. Online výuka je pro ni tedy mnohem náročnější fyzicky, ale i psychicky. Změnila se rovněž **kvantita výuky**. Jak sama zmiňuje, *„učím maximálně šest hodin denně online a jsem úplně vyčerpaná, dříve jsem učila běžně deset hodin denně, ale takto unavená jsem nebyla.“* Dále zmiňuje, že **příprava** na online výuku musí být mnohem propracovanější, musí přemýšlet o tom, co poslat studentům dopředu, aby si vytiskli a mohli s tím pracovat při online výuce. Došlo i ke **změně struktury**

**hodiny**, kdy přiznává, že nechává studenty v cizím jazyce hovořit o situaci, ve které se momentálně nacházejí déle než kdykoliv předtím, protože vnímá, že *„všichni se potřebují vyprávět.“* Rovněž se nedají hrát různé hry například s kartičkami jako při přímé výuce, není možné studenty rozdělit do menších skupin, aby si povídali, a podobně. V neposlední řadě jí **chybí sociální kontakt** se všemi studenty. Dříve dávala přednost skupinové výuce do šesti lidí: *„je to živější, lepší interakce, připomíná mi to reálný život, mluví spolu.“* Dnes upřednostňuje individuální lekce online: *„je to efektivnější, každý nemá dobré internetové připojení, a navíc ne všichni se nestydí v internetovém prostředí před ostatními mluvit.“*

Pro **Kamilu** je online výuka téměř nepřekonatelná. Za každou cenu se snaží zachovat kontaktní výuku se svými klienty ve firmách. Jak sama uvádí: *„90 % mojí výuky je s klienty na přímo, mám pouze tři hodiny týdně online.“* Kamila je velmi komunikativní a sociální kontakt s klienty je pro ni klíčový. *„Mě hrozně baví mluvit s lidma, komunikovat s nima, být s nima v kontaktu.“* Online výuku, jak sama říká *„asi bych to zvládla, člověk se přizpůsobí, ale vůbec mi to nevyhovuje.“* Popsala mi situaci, kdy získala nového studenta, který chtěl online výuku přes počítač. Vnímala to jako nepřirozené, trvalo jí déle navázat se studentem vztah, zatímco při přímé výuce *„mám už takové mechanismy, čím začít, co si řekneme a podobně, hned na druhé hodině už mám pocit, že toho klienta znám, že vím, jak reaguje a co si na něj nachystat na příště.“* Z její promluvy je patrné, jak důležité je pro ni s klientem hned na začátku spolupráce udělat dobrý dojem a navázat s ním osobní vztah. Cítí, že při online výuce je tato fáze pomalejší, *„nelze si moc skákat do řeči, chvíli trvá, než se člověk přepojí, je tam určité zpoždění, pro mě je to taková zvláštní komunikace.“*

**Žaneta i Dana** se naopak shodují v tom, že **online výuka jim dala více volného času**, kdy nemusí cestovat za svými klienty. **Žaneta** v současné době vyučuje všechny své hodiny pouze online a hodnotí tuto formu

výuky pozitivně „vyučování mi jde celkem stejně, výsledky výuky jsou srovnatelné s přímou výukou.“ Pro ni je zásadní, že „člověk ušetří spoustu času, protože nemusí nikam cestovat.“ Také však zmiňuje určité **fyzické problémy**, které dříve nemívala, a to je nedostatek pohybu, sezení u počítače „*xhodin*“ je pro ni nepříjemné a bolí ji klouby. Přiznává: „*V případě, že student preferuje výuku bez kamery, tak já se třeba u výuky postavím a dělám si různé cviky, hýbu se při vyučování (smích).*“ Nevýhody online výuky vnímá pouze v určitých technických problémech, jako je přenos signálu, připojení počítače, určité zpoždění a podobně. Také bylo potřeba pořídit si dobrá sluchátka, která by jí nezpůsobovala bolest uší. Přiznává: „ze začátku jsem neměla dobrá sluchátka, tak mě bolely uši.“

**Dana** rovněž vnímá situaci ohledně **online výuky pozitivně**. Říká: „...díky tomu covidu, já jsem začala učit online a najednou to fungovalo a já jsem zjistila, že tímhle můžu vlastně ušetřit čas.“ I ona si uvědomuje, že kontakt **s klientem je zásadní** a že je dobré ho udržovat nejen v online podobě, proto svou výuku kombinuje. Jeden týden zůstává doma a učí online a další týden jede do své učebny (z městečka na Vysočině do Kolína – poznámka autorky), aby své klienty viděla osobně. Jak ale sama uvádí, některým klientům by pouze online výuka nevyhovovala, a tak se dohodli na kompromisu. Zmiňuje, že **příprava** na online výuku je složitější a náročnější. „*Pošlu jim na email kopii, kterou budeme dělat v hodině.*“ Jako jediná nabízí klientům tzv. „email hodiny“, kdy svým klientům posílá cvičení, oni je vrátí ke kontrole a teprve, když mají přímou výuku, vše společně proberou. Je to jedna z forem distanční výuky. Je vidět, že Dana se dokázala velmi flexibilně situaci s pandemií přizpůsobit a pro své klienty našla možnosti, jak s nimi pokračovat, aniž by s nimi ztratila kontakt.

**Ester** vnímá online výuku podobně jako Marie a částečně jako Kamila. Online prostředí pro ni není moc příjemné, přestože má pouze

individuální klienty se zapnutou kamerou. Cítí, že klient není plně soustředěn, jako když spolu mají přímou výuku. Dokonce má na toto téma zpětnou vazbu od jednoho svého klienta, který říká: *„já, když seš tady fyzicky, něco mi vypravuješ a vysvětluješ, já daleko víc vnímám, než když mi to říkáš přes skype.“* Rovněž příprava je pro ni složitější, když musí myslet na to, aby klientovi poslala „worksheety“ do emailu předem, aby si to mohl vytisknout a v hodině s tím pracovat. I pro Ester je **online výuka daleko více unavující** podobně jako pro Marii. *„Mám tři hodiny online za sebou a pak mě začne bolet hlava z toho velkého soustředění na obrazovku. Za normálních okolností učím až pět hodin za sebou, ale toto mě vyčerpává více.“* Takže byla nucena si přizpůsobit rozvržení svých hodin.

Na tomto místě chci ještě zdůraznit určité andragogické propojení, kdy na jedné straně se lektorky naučily používat online prostředí a zvládat veškeré činnosti s tím spojené (připojit se, sdílet obrazovku, zapnout, vypnout mikrofon, kameru a další) a na druhé straně využily pomoci svých klientů, aby se tyto úkony naučily a zvládly je. Přímo jsem se na tuto problematiku nezaměřila, ale jedna z respondentek, Dana, zmínila, že to z počátku nebylo snadné, ale *„pomohli mi studenti, pořád jsme to řešili spolu.“* Profese lektor cizích jazyků je o komunikaci s lidmi, o sociálních interakcích s lidmi, o navázání dobrých a většinou dlouhodobých vztahů s klienty. Přestože technický pokrok nelze zastavit a v této době pomáhá zajišťovat kontinuitu výuky jazyků na dálku, participantky se shodují v tom, že na jednu stranu jim to šetří čas, ale na druhou stranu tento způsob nemůže nahradit přímou výuku a sociální interakci s klientem.

## 7.2 Psychohygienu v denním režimu

V předchozí kapitole jsem se snažila pomocí výpovědí participantek prezentovat profesi lektor cizích jazyků. Zaměřila jsem se na to, jak

participantky výzkumu vnímají její klady, v čem vidí její zápory. Nedílnou součástí jejich výpovědí se stalo i významné téma porovnání online výuky cizích jazyků s jeho přímou formou. Tato kapitola se soustředí na ústřední fenomén této práce, a to psychohygienu. Kapitola jsem nazvala Psychohygienu v denním režimu, protože každodennost, denní režim, pravidelnost to jsou klíčová slova, která se opakovala ve všech rozhovorech. Kapitola je rozdělena na další podtémata:

- Pravidelnost
- Seberozvoj
- Samota

### 7.2.1 Pravidelnost

Duševní hygiena by měla být součástí každodenního života, je důležitá její pravidelnost a v tom se shodují i participantky ve svých výpovědích. Duševní hygiena jsou určité zásady, pravidla, která je dobré dodržovat, aby se člověk cítil dobře po fyzické i duševní stránce. Ve své práci jsem se zaměřila na následující oblasti, které se objeví i v poslední části Psychohygienu dříve a nyní:

- Spánek
- Stravování
- Pohybové aktivity

Všechny participantky uvedly, že měly v životě období, kdy se jim v noci vynořovaly přes den řešené problémy a nemohly spát. **Spánek** považují za důležitou součást psychohygieny a přiznaly, že se snaží o pravidelnost, i když je to pro ně těžké.

**Marie** je od přírody sova, to znamená, že ožívá v odpoledních hodinách a její nejvyšší aktivita je večer. Nicméně jako lektorka cizích jazyků začíná svou pracovní dobu před sedmou hodinou ráno, a tudíž bylo nutné

svůj režim upravit. Konzultovala svou situaci s lékařkou a ta jí doporučila, aby si nastavila budík a jakmile zazvoní, šla spát. Jak sama uvádí: „*Mám pravidelný režim, ve 23:30 mi zazvoní budík a jdu spát.*“ Vnímá, že spánek je důležitou součástí jejího denního režimu, proto ten nastavený budík, který ji upozorní, že je čas na odpočinek. Rovněž **stravování** je pro ni během dne **stěžejní a pravidelné**. Směje se a vypráví, jak na online výuku chodí vybavená s hrnkem čaje a miskou s nakrájeným ovocem, jídlem na malé kousičky, aby mohla vše jen rychle strčit do pusy, a pokračovat ve výuce. Zdůrazňuje zachování **pravidelnosti v obědové pauze**, kterou má ve svém diáři zvýrazněnou růžovou barvou. Říká: „*Pravidelně v půl dvanácté mám polední pauzu, udělám oběd, najíme se společně (členové rodiny na homeoffice – poznámka autorky), aby zůstalo zachováno něco z normálního života.*“ Uvádí, že zkoušela učit přes poledne, ale bylo to pro ni nepříjemné, protože potom už měla hlad. Rovněž **pohybové aktivity** jí pomáhají zvednout náladu, utřídit si myšlenky, vyčistit si hlavu. I zde se snaží zachovávat určitou **pravidelnost**. Zmiňuje „*luxus rehabilitací na záda jedenkrát týdně, chodím, cvičím, nyní běhám na běžkách a kochám se přírodou ...*“ (rozhovor se odehrával v únoru – poznámka autorky).

**Kamila** je stejně jako Marie svou přirozeností sova, ožívá večer. V době, kdy pracovala velmi intenzivně (viz předchozí kapitoly), byla zvyklá chodit spát velmi pozdě. Jak sama uvádí, nevadilo jí to, ale časem pro ni bylo velmi těžké brzy ráno vstávat. Někdy její ranní výuka začíná již v půl sedmé ráno. „*Když jsem šla spát ve dvě a musela vstávat třeba v šest, bylo to relativně málo spánku, chtěla jsem si ten den ještě co nejvíc užít. Nechtělo se mi spát.*“ Časem jí však její tělo naznačilo, že se cítí unavené a jak sama přiznává: „*kolem pěti odpoledne jsem najednou usínala na gauči*“, cítila se unavená, nevyspalá a „*v sedě na gauči mi úplně padala hlava.*“ V té době se rozhodla pro změnu. Nyní se snaží chodit spát ve stejnou dobu (do půl dvanácté a dříve), vyhýbá se

večernímu sledování počítače nebo mobilu, postupně se uklidňuje jemnou hudbou nebo knihou, aby byla připravená na kvalitní spánek, který vnímá jako důležitou obnovu svých sil. Kamila považuje **snídani za nejdůležitější jídlo dne**. Tvrdí: „*sním toho strašně moc*“ Přiznává, že během dne je dobré mít jídlo zorganizované, vědět, kde je možné se najíst. „*S pravidelným pohybem jsem vlastně začala až kolem čtyřiceti.*“ Touto větou Kamila uvedla téma pohybu v jejím životě a v psychohygieně. Uznává, že v té době se cítila „*taková z tvarohu.*“ Měla problémy se zády, uvědomila si, že jí chybí fyzická kondice a celkově se necítila fit. Před pandemií měla **pravidelný pohyb zahrnutý do svého rozvrhu** (pilates dvakrát týdně, jednou týdně jóga). V době pandemie byla nucena tyto aktivity nahradit, a tak začala pravidelně třikrát týdně běhat. „*Strašně mě to baví, přináší mi to pozitivní pocity, nabíjí mě to.*“

**Žaneta** uvádí, že nikdy nepreferovala nějaké noční akce a **spánek vnímá velmi pozitivně**: „*já jsem takový medvoidek, když mě nic nevyruší, tak spím do půl osmé, někdy se vzbudím dřív. To já ráda spinkám.*“ Chodí spát velmi pravidelně kolem půl jedenácté. Co se týče jejího stravování prošla určitým vývojem, kdy díky pracovní vytíženosti téměř **neměla čas na kvalitní a pravidelné jídlo**, ale časem se naučila a zjistila si, kde, ve které firmě, je možnost obědů. Snažila se mít jedno teplé jídlo denně, vzít si s sebou svačinu a podobně. Není zvyklá jíst pravidelně, ale to vychází z jejího vnitřního nastavení, uvádí: „*Já to mám takhle celý život pohyblivé, jak snídani, tak oběd, tak večere podle okolností. Nikdy jsem neměla pevné časy na jídlo.*“ Žaneta vlastní dva psy, a proto její hlavní a **pravidelnou aktivitou jsou procházky s nimi**. „*Naučili jsme si pejsky na dvě procházky denně, minimálně třicet minut, ať je zima, teplo, prší nebo sněží.*“ Toto je pro ni odpočinkové a vyhovuje jí to.

**Ester** přiznává, že kdysi brávala léky na spaní, které jí pomáhaly zbavit jejích úzkostných stavů (rodinná anamnéza), ale nyní již tyto léky vysadila a jak sama říká: „*Spím dobře, chodím **spát opravdu pravidelně kolem***

*půl desáté a vstávám v šest.*“ Její **stravování** je rovněž pravidelné a snaží se o pestrou stravu, preferuje ovoce, zeleninu atd. *„Nikdy jsem jídlo neflákala, jedla jsem pravidelně a snažím se dodržovat čas oběda.“* Snídaně je pro ni neméně důležitá, tvrdí: *„vždycky jsem snídala, jsem zvyklá z domova, i když jsem mívala kurzy od šesti třiceti ráno, tak jsem vždycky jedla.“* Pro Ester byl **pohyb vždy součástí jejího života**, hodně plavala, běhala, dělala zimní sporty a podobně. V současné době chodí pravidelně třikrát týdně na procházky, obvykle pět nebo šest kilometrů dlouhé. Denně cvičí jógu. Uvádí, že když byli zavření celá rodina v karanténě, udělala rozpis a od pěti do sedmi večer každý den všichni doma cvičili (na rotopedu, dcerka balet atd.).

**Spánkový režim Dany**, jak sama uvádí je stále stejný. *„Mám to celý život stejný. Chodím spát tak kolem desáté hodiny a vstávám na pátou nebo šestou ráno. Spím dobře a strašně si odpočinu.“* I Dana prošla u **stravování** fázemi vývoje od chaosu a nedostatku času na kvalitní jídlo až po jeho **pravidelnost**. Uvádí, že **snídaně** je pro ni naprosto zásadní. *„Bez snídaně nikam nechodím, když jsem někde na wellness pobytu, snídám třeba i tři hodiny.“* Jídlo si obvykle připravuje sama, protože *„vím, co mám ráda a co jím.“* Dana má velmi málo času, několikrát během našeho rozhovoru tuto skutečnost zopakovala, je pracovně jako lektorka velmi vytížená, a proto nemá čas na pravidelné pohybové aktivity. Jak přiznává, není typem pro fyzické cvičení. Nicméně naplňuje ji **manuální práce na zahradě**, jako je například sekání dříví, řezání stromů a podobně. Ráda se **hýbe za nějakým účelem**, například *„jedu na kole někoho navštívit, když se jdu projít, jdu na nákup.“* Její pohybové aktivity musí mít praktický účel a smysl.

Přestože si participantky neuvědomují, že spánek, stravování a pohybové aktivity jsou včetně jejich povolání, součástí „nějaké“ psychohygieny. Z rozhovorů je patrné, že vývojem dospěly k určité



pravidelnosti, určitému každodennímu režimu, který jim vyhovuje a který se stal součástí jejich každodennosti.

### 7.2.2 Seberozvoj

**Dobrý pocit** člověka ze sebe samého přináší i jeho seberozvoj, sebeaktualizace či seberealizace, která je na vrcholu Maslowovy pyramidy potřeb, proto se stal jedním z hlavních podtémat tohoto výzkumu. Rovněž profese lektor cizích jazyků vyžaduje neustálé učení (slovní zásoba, specifická slovní zásoba – obchodní, technická atd.), vyhledávání materiálů na výuku přináší nejen poznatky ale i potěšení.

Všechny participantky uvedly, že **seberozvoj**, sebevzdělávání je součástí jejich **každodenního života**. Vnímají to jako **příjemnou** součást, která jim dává příležitost se rozvíjet.

**Marie** je velmi progresivní osoba, **neustále se učí, vzdělává a rozvíjí**. Baví jí sledovat nové trendy ve výuce. Jak sama říká: *„Výhoda této doby a online výuky je, že mám srovnání z celého světa, jak probíhá online výuka v jiných zemích.“* Jak zjistila, překvapivě například země jako je Peru, má bohaté zkušenosti s online výukou a lektorky z Peru připravují školení ohledně výuky německého jazyka pro lektory z Evropy. Marie uvádí, že pravidelně jednou měsíčně se hlásí na nějaké školení, které ji pomáhá vyrovnávat se s touto situací a zároveň je to pro ni velká motivace pro zábavnou formu vzdělávání v jejích online lekcích. Marie vnímá sebevzdělávání či seberozvoj jako silný element, který je součástí jejího života a její psychohygieny.

**Kamila** je typ člověka, který se nadšeně vrhá do různých projektů, nových situací a příležitostí. Jak sama uvádí: *„Já seberozvoj úplně miluju (smích), poslouchám různé rozhovory se zajímavými lidmi, hodně čtu a strašně často se mi stává, že narazím na něco, co se mnou rezonuje, co je mou inspirací.“* Před tím, než mohla vykonávat profesi lektor cizích jazyků, bylo pro ni nezbytné

složit dvě mezinárodní zkoušky na jazykové úrovni C1. I tato příprava na zkoušky pro ni byla formou sebevzdělávání a rozvoje a jak sama uvádí: „*Strašně mě to bavilo, se v těch jazycích hrabat a zlepšovat se.*“ Rovněž kdysi složila zkoušky jako průvodce po Praze a v letním období si tímto způsobem jako průvodce finančně přilepšuje. U Kamily stejně jako u Marie je vidět, že vzdělávání, jejich osobní rozvoj je pro ně nezbytný a celoživotní proces, který jim přináší velké uspokojení. Kamila však prožila období, kdy její mysl a tělo bylo velmi vyčerpané, a na tuto dobu vzpomíná jako na období, kdy jenom pracovala a na nic jiného neměla energii. Sama přiznává, že teprve po roce, když ve svém pracovním životě udělala výrazné změny, byla schopná se zase věnovat novým věcem ohledně svého rozvoje.

**Žaneta** se svému seberozvoji a sebevzdělávání věnuje také celý život. Uvádí tři oblasti, kde se intenzivně rozvíjí. Jednak je to využití webinářů ohledně strategií online výuky stejně jako paní Marie. Nicméně, jak sama připouští, již má s výukou jazyků tak bohaté zkušenosti, že dnes ji málo co „*okouzlí*“. Druhá oblast bylo její vzdělávání ohledně posunu ve slovní zásobě v jazycích, které chtěla vyučovat jako lektorka. Již jsem uváděla v předchozí kapitole, že se přípravě na mezinárodní jazykové zkoušky připravovala velmi intenzivně pomocí seriálů v originále s titulky. Toto období vnímala pozitivně, ale zároveň to nepovažovala za formu psychohygieny, spíše si uvědomovala nezbytnost a důvody, proč je to pro její kariéru důležité. Vnímala to jako jakési trávení volného času praktickým způsobem, i když „*dívala jsem se na něco, co mě bavilo ve svém volném čase.*“ A třetí oblast, která je pro ni osobně nejdůležitější, je její **osobnostní rozvoj v oblasti relaxace, meditace**, které ji pomáhají vyrovnávat se s problémy, se situacemi, uvědomit si, co je v životě podstatné. „*Trávím meditací nějaký čas denně, někdy ráno, někdy během dne nebo před spaním.*“ Meditacím se Žaneta věnuje několik let a hovoří o uvolnění své mysli, o vynořování informací (například o tom,

proč člověk není šťastný a podobně), o uvolnění strachu, úzkosti, napětí, pracuje s negativními emocemi. Je patrné, že tím, že se Žaneta relaxaci a meditaci věnuje na denní bázi, jak sama uvádí, je to pro ni nezbytnou součástí jejího života z dlouhodobého hlediska. Žaneta působí velmi vyrovnaným, asertivním a profesionálním dojmem. Odvážuji se odhadnout, že to je právě díky meditačním a relaxačním technikám, které jí přinášejí potěšení a zároveň vyrovnanou a klidnou povahu. Jak můžeme sledovat i zde do tohoto tématu se prolíná podtéma pravidelnosti, každodennosti atd.

Dalo by se říct, že **Ester** pro vzdělávání, seberozvoj a sebevzdělávání žije. Opět se zde setkáváme se vzděláváním v rámci profese lektor cizích jazyků a získávání mezinárodních jazykových certifikátů, ale zároveň sem můžeme zařadit i její nadšení pro hledání výukových materiálů pro klienty, které Ester rovněž přinášejí nové poznatky a potěšení z učení. Ester vnímá sebevzdělávání a seberozvoj jako nedílnou součástí své profese a své povahy. *„Já bych bez toho neuměla být, jsem tím pro své okolí až otravná, vždycky se do nějakého tématu ponořím a zjistím si o tom maximum informací. Je to pro mě hrozně důležitý.“* Uvádí, že vždycky ráda a vášnivě četla, zajímá ji oblast psychologie, foniatry (vyplynulo ze ztráty hlasivek – poznámka autorky), ale i při plánování rodinných výletů si připravuje itinerář a podobně. Její zájmy jsou velmi všestranné.

**Dana** svůj seberozvoj a sebevzdělávání vnímá spíše **jako pomoc klientům** při výuce jazyků. Vše se v podstatě týká její profese lektorky, do které je velmi hluboce ponořená. Vyhledáváním vhodných materiálů na výuku se rovněž sebevzdělává a rozvíjí. *„Hledám knížky pro studenty nebo hledám speciální slovní zásobu, takové praktické věci pro klienty.“* Svůj rozvoj vnímá také jako vzájemnou pomoc klienta například v začátcích online vzdělávání při technických problémech a podobně. Toto, jak z Daniny promluvy vyplynulo, považuje za „praktické“, ale rovněž „když vyhledávám

*něco pro někoho, tak mě to i baví. Miluju, když něco hledám a ono se jim to pak hodí a dokáží to použít ve své práci na obchodním jednání a tak.*“ Jak Dana uvádí, nemá příliš času přemýšlet o psychohygieně, je praktická a chce svým klientům pomoci, nicméně z její promluvy mám dojem, že jí právě tato činnost (vyhledávání zajímavých materiálů atd.) naplňuje a těší. Sama uvádí, že jí to baví a má radost, když klientům pomůže. Svým způsobem i toto můžeme považovat za součást její psychohygieny.

Z promluv všech participantek je zřejmé a patrné, že mají rádi vzdělávání ve smyslu předávání svých znalostí svým klientům, ale zároveň je těší i jejich vlastní sebevzdělávání a seberozvoj. Přináší jim to pocity spokojenosti, radost z rozvoje a porozumění lidem a světu kolem nich.

### **7.2.3 Samota**

Samota není totéž jako osamění. Zatímco osamění je definováno dle Honzáka (2017) jako stav mysli, *„mysli člověka, který se cítí být prázdný, ztracený, osamělý, opuštěný a nechtěný“* (Honzák, 2017, p. 140). Je to obvykle dlouhodobý stav, který má zhoubné účinky na fyzické i psychické zdraví člověka. Je to stav, kdy člověk může být obklopený lidmi, ale i přesto se cítí osamělý a opuštěný. Spouštěčem takových pocitů často bývá rozchod nebo ztráta někoho blízkého a milovaného (Honzák, 2017, p. 140-141). Abrams (2017) vysvětluje: *„Často jsme sami, aniž bychom se cítili osamělí, a cítíme se osaměle, když nejsme sami“* (Abrams, 2017, p. 132). Zdůrazňuje, že můžeme cítit radost a spokojenost, když jsme sami ve smyslu fyzické samoty (tamtéž).

A právě tuto pozitivní fyzickou samotu naplněnou radostí a spokojeností zmiňovaly respondentky mého výzkumu. Jak jsem již předeslala v předchozích kapitolách, profese lektor cizích jazyků je naplněna komunikací s klienty, sociálním kontaktem s klienty na denní bázi, plným soustředěním na potřeby klienta a podobně. Proto je obvyklé vyhledávat ve

svém volném čase spíše samotu a klid než další sociální kontakt například s přáteli. Respondentky tuto samotu obvykle uváděly ve spojení s pohybovou aktivitou, kdy dlouhými procházkami či běháním dochází k uvolnění a „vyčištění hlavy“.

**Marie** si obvykle **cvičí individuálně doma** „Mám taková lana na protažení, takže si cvičím, běhám sama na běžkách a kochám se nádhernou přírodou.“ To jí společně s procházkami přináší uspokojení a „čistí“ si tak hlavu. Dříve poslouchala hudbu, u které relaxovala, ale jak sama zmiňuje s online výukou se toto změnilo, nechce si dále zaměstnávat svou mysl, a proto dává přednost tichu a samotě.

**Kamila** je velmi komunikativní a vypadá to, že by bez lidí, jejich sociálního kontaktu s nimi nemohla existovat. I v této době se snaží s klienty setkávat tváří v tvář, online výuka jí příliš nevyhovuje. Vyhledává aktivity spojené s lidmi, nabíjí ji setkání se svými přáteli a podobně. Přesto i ona **má potřebu samoty**, kdy čas od času relaxuje u napínavé knížky nebo jde na ranní procházku či běh se svým psem. Říká: „Není nic lepšího, než si lehnout k bazénu na zahradu s dobrou knížkou a nenechat se ničím a nikým rušit.“

**Žaneta**, která rovněž chodí na procházky do přírody se svými dvěma psy, potřebuje být občas sama. Nechat odpočinout svou mysl, což se jí daří velmi dobře v rámci každodenních meditací, jež jí přinášejí vyrovnanost a nadhled nad jejím životem.

Nejvíce o potřebě být sama hovořila **Ester**, která vkládá velké nasazení do své profese. V její povaze je vše dělat maximálně pečlivě a s obrovskou vášní. Uvědomuje si, že právě toto jsou věci, které ji mohou přivést k naprostému vyčerpání, a tak jí pomáhá samota, kdy nechává svou mysl odpočívat a regenerovat. Jak říká: „Vypadnout někam ven, kde nikdo nebude, rozhodně nechci vidět lidi. Mám jich plný zuby obzvlášť, když mám konverzační

hodiny.“ A tak preferuje místa v přírodě, jezdí na chatu, kochá se západy slunce a užívá si samotu při dobré četbě. Třikrát týdně si nasadí „pohorky a jdu ven, jdu sama, nechci, aby se mnou šel manžel, protože on by si se mnou chtěl povídat.“ (smích) „A tak chodím sama sedm až osm kilometrů a vyčistím si hlavu a přijdu taková nabitá, znovu plná energie.“ Z promluvy Ester je patrné, jak je pro ni samota očišťující, pozitivní a přinášející uspokojení a klid do jejího života.

Dana přímo o potřebě samoty nemluví, ale to, co jí pomáhá odpoutat svou mysl od své profese a svých klientů je „dobrá hudba, pustím si hudbu, jdu se projít a poslouchám si hudbu. Tím si odpočínu.“ Přestože to zde přímo není vyjádřeno, usoudila jsem, že to je ona **potřeba samoty** – z její promluvy: „pustím si hudbu a jdu se projít“ vyplývá, že potřebuje jít sama a soustředit se pouze prožitek hudby. A to je pro ni očištné a pozitivní.

Ze všech promluv je patrné, že respondentky **hovoří o kladných stránkách samoty**. Rozhodně se necítí negativně, osamělé či opuštěné. Samotu využívají jako nástroj k obnově svých psychických sil.

### 7.3 Psychohygienu dříve a nyní

Název této kapitoly je Psychohygienu dříve a nyní. Toto téma se vynořilo ze všech provedených rozhovorů. Participantky výzkumu retrospektivně vzpomínaly na své začátky podnikání, nedostatek zkušeností a reflektovaly jakýsi bod procitnutí, kdy si poprvé uvědomily, že je třeba svůj každodenní režim, své stravování a podobně změnit. Kapitulu jsem rozdělila na dvě výrazná podtémata:

- Postupné zrání
- Objevení priorit

### 7.3.1 Postupné zrání

Marie přiznává, že v době, kdy pracovala na základní škole jako učitelka v neinspirujících, demotivujících podmínkách, velmi **špatně spala**. Tehdy dokonce brala léky na spaní, aby dokázala svou mysl oprostit od starostí všedního dne a odpočinula si. V noci vyplouvaly problémy, které znovu prožívala. „V noci jsem skřípala zubama jako blázen, doktorka mi dala *Stillnox* a dostala jsem *násadky na zuby, abych si je nepoškodila*.“ Přiznává, že poté, co ukončila svůj pracovní poměr na ZŠ, začala spát dobře.

V loňském roce do jejího života zasáhla pandemie a její nespavost se vrátila, ale postupně změnila svůj spánkový režim tak, aby si dostatečně odpočinula a mohla pracovat. Přestože Marie vždy obvykle působí pohodovým dojmem, při našem druhém rozhovoru (počty pacientů s COVID-19 byly na vrcholu, hranice s Německem se opět kontrolovaly a hrozilo zavření okresů – poznámka autorky) několikrát zmínila, jak jí vadí politická situace naší země ve spojení s Německem, což je její druhý domov, kde žije a pracuje, a nyní nemůže svobodně cestovat mezi těmito zeměmi.

Stravování byl pro Marii trochu oříšek stejně jako pro ostatní participantky. V době, kdy začala podnikat a nabrala si spoustu hodin, se o nějakém pravidelném stravování dalo velmi těžko hovořit. Snažila se postupně naučit, kde, co a kdy se může najíst. Momentálně se **stravuje v domácím prostředí**, kdy si své jídlo připravuje sama i pro zbytek její rodiny, která je doma na homeofficu. Dodržuje **pravidelnost v jídle i v pitném režimu**, v rozvrhu má růžově označené místo na rodinný oběd. „V půl dvanácté mám polední pauzu, kterou mám v diáři růžově označenou.“

**Pohybové aktivity** považuje za velmi přínosné pro udržení fyzické kondice a zároveň „vyvětrání“ či „vyčištění“ hlavy. Zejména při online výuce zmiňovala bolesti zad, nedostatek aktivity. Když Marie porovnávala online

výuku s přímou výukou, je jasné, že jsou tam v pohybových aktivitách rozdíly. U přímé výuky s klienty musí dojet do firmy a dojít do učebny, píše na tabuli, zvedne se a otevře okno, prochází se po třídě a podobně. Pohybové aktivity při online výuce jsou velice limitované, maximálně se sedí s očima upřenýma na obrazovku s vysokým soustředěním. Přiznává, že chodí jednou týdně na masáž, což považuje za „luxus“, ale pomáhá jí to. Rovněž sedí při online výuce na masážním míčku a pohupuje se, aby si trénovala svaly. Chodí na pravidelné procházky, běhá, jezdí na kole, běžkuje atd., její aktivity jsou závislé na ročním období. Snaží se vychutnávat si krásu přírody na procházkách. Toto jsou obyčejné věci, které jí pomáhají zůstat fit fyzicky i duševně.

**Kamila** je velmi energická a rovněž ona se postupně psychohygieně učila. Při jejích vzpomínkách si uvědomíme, kolik toho lidské tělo vydrží. V době svých začátků práce jako OSVČ Kamila uvádí: *„...brala jsem všechno možný (myslí tím klienty – poznámka autorky), děti, dospělé, malé i velké skupiny.“* Jejím cílem v té době bylo vydělat peníze nejen na nájem učeben, ale i na slušné živobytí pro sebe a svou rodinu. V té době pracovala od rána přibližně od 6.30 do večera do 19.00. *„Pracovala jsem hrozně moc, opravdu jsem těch hodin měla strašně moc, vůbec jsem neodpočívala, a to nebylo dobře, začala jsem mít i zdravotní problémy.“* Z její promluvy je vidět, že chce zdůraznit výrazy *„hrozně moc, strašně moc, vůbec“*, jak těžké to pro ni v té době bylo. Ve druhém rozhovoru jsme se k tomuto tématu vrátily, zajímalo mě, jak to probíhalo a kdy si uvědomila, že je to sebedestruktivní jednání. Postupně jí tělo začalo upozorňovat na to, že je vyčerpané. *„Celé dny jsem pracovala od rána do večera, připloužila jsem se domů, zjistila, zda rodina něco jedla a odpadla jsem do postele, byla jsem úplně mrtvá.“* V té době neměla čas na svou duševní hygienu a její stav se ještě zhoršoval. Během roku přišlo několik z ničeho nic záchvatů neovladatelného pláče. Jak sama přiznává, teprve později si uvědomila, jak



nebezpečné to vše bylo. „Člověk si myslí, že to všechno zvládne, ale opravdu to takto nejde.“ V této kritické době **spala jen čtyři hodiny denně**. Jak jsem zmiňovala, její přirozeností je večerní či noční aktivita, a tak jí nedělá problém chodit spát opravdu pozdě, třeba ve dvě hodiny v noci. Začalo se jí však stávat, že v odpoledních hodinách přibližně kolem páté, náhle začala usínat. A tak bylo nutné **změnit spánkový režim**. Její vášní je četba a poslechy různých zajímavých lidí, a tak se začala soustředit na téma spánek. Vše si nastudovala a rozhodla se ke změně. „Snažím se být do půl dvanácté v posteli, což bylo dříve nemyslitelné, snažím se večer nekoukat do počítače a mobilu, vyhýbám se modrému světlu, poslouchám příjemnou hudbu, čtu si a ladím se na spánek.“ Uvědomuje si, že spánek je důležitou součástí dne a slouží k načerpání energie.

Ve **stravování** Kamila také prošla určitým vývojem od jedení „rychlovek na benzince“ až k přípravě domácí stravy. Naučila se upravit svůj rozvrh hodin tak, aby mohla mít pravidelně ráno snídani, „snídaně je nejdůležitější jídlo dne, vždy toho sním strašně moc“ a poté oběd. „Člověk musí přemýšlet a jídlo si zorganizovat. Dnes to již zvládám.“

I **pohybové aktivity**, které jsou součástí psychohygieny, prošly u Kamily vývojem od nic nedělání v rámci krizového období, kdy na to neměla čas, chuť ani energii až po pravidelnost. Jakmile se Kamila rozhodla zredukovat svůj rozvrh, vypovědět učebny a začala učit jen své studenty sama na sebe, ulevilo se jí fyzicky, psychicky i finančně. Získala prostor sama pro sebe, odpočívala a nabírala síly. „S pravidelným pohybem jsem začala až po čtyřicítce, cítila jsem se taková z tvarohu, hrozně mě bolely záda.“

**Seberozvoj či sebevzdělávání** u Kamily prošlo několika etapami. Nejdříve se snažila proniknout do jazyků, které chtěla vyučovat, poté navštěvovala hodně seminářů zaměřených na metodiku a didaktiku výuky jazyků. Ve

svém volném čase neustále čte, poslouchá různé rozhovory na různá témata a „hrozně mě to baví poslouchat a sledovat nové trendy.“

**Žaneta** ve své sebereflexi vzpomíná, že ze začátku jejího podnikání byla ve stresu, aby vše dobře zvládala. Rovněž si nebyla jistá, zda se uživí, a proto přijala všechny hodiny, které ji byly nabídnuty. Ve své promluvě uvádí, že byla dosti neorganizovaná a přetížená, říká: „...*moje **stravování** bylo strašné, měla jsem hodně hodin a skoro tam nebyly pauzy na jídlo, neměla jsem na jídlo čas ani kde si ho pořídit.“ Teprve postupně začala svůj režim přizpůsobovat a stravovat se pravidelně. Rovněž uvádí, že měla období, kdy byla velmi časově vytížená a na nějakou duševní hygienu neměla čas, energii ani chuť. „*Lítala jsem mezi jednotlivými pracemi a neměla jsem čas si ani třeba ostříhat nehty.*“ Teprve později si uvědomila, že to tímto způsobem nemůže praktikovat a začala se intenzivně věnovat relaxacím a meditacím. Postupně také **přidávala do svého každodenního života pohybové aktivity**, jiné než jízda autem. Nyní je již zvyklá na pravidelný pohyb: „*pravidelně dvakrát denně venčíme naše dva psy, jezdíme na kole v létě, hodně chodíme do přírody, pracuji na zahradě a podobně.*“ Zaznamenala změny a vývoj i v sebevzdělávání, kdy nejdříve hltala všechny seriály s anglickými titulky, aby nasála slovní zásobu a mohla vykonávat svou profesi lektorky cizích jazyků. Poté se intenzivně začala věnovat právě relaxacím a meditačním technikám, které jí „*pomáhají uklidnit se a vidět věci z jiné perspektivy.*“*

**Ester** tvrdí, že **spánkový režim má stále stejný**. Uvědomuje si jeho důležitost, protože trpí rodinnou anamnézou týkající se úzkostných stavů, a proto je pro ni pravidelný, dostatečně dlouhý spánek prioritou. **Pohybové aktivity jsou pro ni a její rodinu součástí každého dne**. Od mládí hodně sportovala, „... *já jsem hodně moc cvičila, takže jsem si způsobila svalový bolestivý disbalance a zachránily mě rehabilitační cvičení a jóga, kterou od té doby praktikuji každý den.*“ Také se naučila pravidelně sama chodit na procházky, pochopila,

jak **důležitá je pro ni samota**, aby si urovnala myšlenky a uklidnila svou mysl. **Stravování** považuje za základ všeho, zejména snídaně je pro ni nezbytná *„byla jsem zvyklá z domova vždy snídat, takže to dodržuji i nyní.“* U Ester je postupné zrání vidět především v aktivitách týkající se jejího seberozvoje. Nejdříve se zabývala sebevzděláváním v oblasti jazykové výbavy, aby mohla pracovat jako lektorka cizích jazyků, dodělávala si veškeré mezinárodní jazykové zkoušky a začala se učit druhý jazyk. Další etapa se týkala jejího problému s hlasivkami, kdy si nastudovala vše, co pro ni bylo dostupné. Jak sama říká, když jí něco zajímá, zabývá se tím opravdu do hloubky. Říká: *„Já jsem tím úplně posedlá a naprosto otravná pro své okolí. Můj muž tvrdí, že když mě něco zajímá, zjistím si o tom sto padesát tisíc věcí.“* Sama hodně čte nejen beletrii ale i odbornou literaturu a vede své děti ke čtení. Rovněž její přípravy na hodiny jazyků s klienty jsou pro ni sice na jednu stranu časově zatěžující, ale vždy se u toho vzdělává i ona sama a vyhledávání zajímavých materiálů jí, jak sama připouští, vlastně baví.

**Dana** žije svou prací, je velmi časově vytížená, a tak o psychohygieně příliš nepřemýšlí. Od začátku svého podnikání rovněž prošla určitým vývojem, kdy se učila, jak učit své klienty, jak k nim přistupovat, jak si zorganizovat svůj časový plán a podobně. Tím, že se této profesi věnuje již 16 let, je schopná si svůj denní rozvrh přizpůsobit tak, aby pravidelně jedla a aby dodržovala pitný režim. Jak sama říká: *„Já ráda jím a vím, co mám ráda, to si připravím.“* Její spánkový režim je rovněž velmi pravidelný, a protože je velmi pracovně vytížená, nemá problém s usínáním ani s nespavostí. *„Spím velmi dobře, obvykle od deseti do pěti nebo šesti ráno.“* Postupný vývoj však můžeme vidět v dnešní době, kdy kombinuje online výuku a přímou kontaktní výuku se svými klienty. Online výuka jí šetří čas potažmo peníze, takže si uvědomuje, že je to pro ni výhodné, a jak sama uvedla, bude se snažit tento systém udržovat i mimo pandemickou situaci.

Dana je v mé práci takovým kontrastem oproti ostatním participantkám. Je velmi ponořená do své profese, a tím, že je svobodná a bez rodiny, žije opravdu svou prací, která naplňuje nejen její profesní ale i její osobní život.

### 7.3.2 Objevení priorit

Zatímco předchozí kapitola se zaměřovala na postupný vývoj situací v životě jednotlivých participantek s ohledem na psychohygienu. Tato kapitola si klade za cíl „objevit bod zlomu“, ve kterém si participantky uvědomily, že pracovat je důležité, ale vlastní zdraví (fyzické i duševní) je důležitější. Uvědomuji si, že jednotlivá podtémata se mohou prolínat, nicméně je nezbytné zmínit obě záležitosti, jelikož jsou žitou součástí participantek a určují význam duševní hygieny.

**Marie** trpěla dlouhou dobu nespavostí, protože její problémy se vynořovaly hlavně v noci. Během dne chodila do práce, pak do druhé práce, měla manžela a děti, o které se musela postarat, domácnost, takže na přemýšlení o problémech nebyl čas. V noci to ale bylo jiné, její mozek byl aktivní a pracoval. Brávala léky na spaní, protože si uvědomovala, že si musí kvalitně odpočinout, aby mohla fungovat. Rovněž trpěla bolestmi zad a její trapézové svaly byly úplně ztuhlé napětím. „*Tam mi seděl můj bývalý pan ředitel.*“ V okamžiku, kdy začala mít tyto **fyzické projevy nepohody**, rozhodla se situaci řešit. Věděla, že **i za cenu rizika práce jako drobný podnikatel**, musí svůj pracovní poměr na venkovské základní škole opustit. „*Jak jsem dala výpověď ze školy a odešla jsem, tak jsem najednou začala spát dobře. Přestaly mě bolet záda a ramena.*“

Rovněž **Kamila** prošla složitým, ale zároveň významným obdobím ve svém životě. Když začala pracovat jako OSVČ a snažila se vyhovět všem klientům a nabrala si opravdu hodně hodin. Pracovala od rána do večera pět

a více dní v týdnu. Jak jsem již zmiňovala, toto období trvalo několik let a bylo pro ni téměř destruktivní. Po **fyzické i psychické stránce byla vyčerpaná, dostala se téměř až na dno, trpěla neovladatelnými záchvaty pláče**. Na psychohygienu nebyl naprosto žádný prostor. Toto byl její bod zlomu, kdy pochopila, že dál již tímto způsobem nemůže pracovat ani žít. Začala přemýšlet o změně, rozhodla se pro ni a ulevilo se jí fyzicky i psychicky. *„Celkově trvalo celý rok, než jsem si úplně odpočinula. Samozřejmě jsem chodila do práce a pohodička „chichichi, chachacha“, ale cítila jsem se stále v tenzi a teprve pro roce jsem se uklidnila. Člověk si myslí, že všechno zvládne...“*

**Žaneta** také v rozhovoru uvedla, že v jejím životě se střídají období **vysokého pracovního nasazení** a naprosté časové vytíženosti, *„kdy jsem neměla čas si ani ostříhat nehty“* a poté přicházela klidnější období. Zjistila, že extrémní vytížení a práce pod tlakem jí nevyhovuje. V té době si uvědomuje, že  **nemá čas na psychohygienu**, na svou oblíbenou relaxaci a meditaci, a tak začala aktivně a systematicky snižovat toto vytížení. Přibližně před devíti lety se rozhodla pracovat jako lektorka cizích jazyků a ze začátku ta změna pro ni byla unavující, lehce stresující, ale postupně všechny potíže překonala, zorganizovala si čas a rozvrh tak, aby to vyhovovalo jejímu současnému klidnému a vyrovnanému životnímu stylu.

**Ester** svou mladickou vášeň pro práci a vysoké pracovní vytížení *„odnesla“* onemocněním hlasivek, *„na tři měsíce jsem úplně vypadla s hlasivkami“*. Prostě přestala a tři měsíce nesměla mluvit, potom se opatrně znovu začala učit mluvit pod vedením specialisty a rovněž začala docházet na psychoterapii, aby celou situaci zvládla. Toto byl její *„bod zlomu“*, kdy zjistila, že *„Člověk si myslí, že vše zvládne, ale ono to nejde.“* Musela si přiznat, že fyzické a psychické zdraví je důležitější než její práce a změnit svůj přístup. Ester je velmi hloubavá, takže si vše pečlivě prostudovala a začala se věnovat i sama sobě v rámci psychohygieny.

Je zajímavé, že větu „Člověk si myslí, že má hodně sil a všechno zvládne“ jsem slyšela od všech respondentek. Dana je ze všech respondentek výzkumu nejmladší, takže je možné, že právě nyní touto výše uvedenou větou žije. Ostatní respondentky prošly nějakou krizí, kdy přišel „bod zlomu“ a zjistily, že zdraví fyzické či duševní je důležitější nad jejich pracovní povinnosti.

Poslední otázka rozhovoru, kterou jsem kladla všem participantkám až na samotný závěr byla: ***Jak vnímáš psychohygienu ve svém životě? Jaký má pro Tebe význam?***

**Marie** uvádí: „Musím se přiznat, že když jsem byla mladší (do těch 45 let) tak žádný. Myslela jsem si, že všechno zvládnu, měla jsem síly na všechno, děti, práce, domácnost. Ale s přibývajícím věkem si uvědomuji, jak strašně důležité to je.“ Je zajímavé, že podobnou odpověď jsem zaznamenala i u Kamily, Ester a Žanety. **Kamila** v současné době považuje duševní hygienu za „naprosto zásadní věc, která je strašně důležitá pro jakoukoli profesi, která pracuje s lidma.“ Ze své vlastní zkušenosti ví, že „pokud to člověk podceňuje, odsouvá, bagatelizuje, může ho to dohnat na fyzickém či psychickém zdraví.“ Kamila rovněž hovoří o ideálním rozdělení každodenních povinností, kdy je pro ni důležitá určitá rovnováha mezi aktivitami.

**Žaneta** o činnostech, které ji provázejí každodenním životem, neuvažuje jako o psychohygieně, ale uvědomuje si, že vlastně ano, to, jak žije, je součástí duševní hygieny. Vnímá to jako žít život, který je harmonický, vyrovnaný, prospívá jejímu zdraví (fyzickému i duševnímu), má ráda harmonické vztahy, eliminovala chaos ve svém životě, její prioritou je cítit se ve svém životě co nejlépe. Naučila se „říkat ne“, když jí něco nevyhovuje nebo se jí něco nelíbí. Snaží se věnovat svému tělu formou pohybu, pečovat o něj vyváženou stravou (např. pěstuje domácí zeleninu na

své zahrádce apod.), čte si, chodí do přírody, rovněž „doma si to udělat hezký“ je pro ni důležité.

**Ester** na tuto otázku odpovídá: *„Určitě, stoprocentně považuji psychohygienu za významnou a mělo by se o tom více mluvit. Jako lektorka se musím naprosto na klienta soustředit, zatímco můj manžel si za tu stejnou dobu ve své práci přečte Idnes, zatelefonuje si s kamarádem, udělá si kafe atd.“*

**Dana** uvedla, že je pracovně příliš vytížená a nemá prostor o psychohygieně příliš nepřemýšlet. Říká: *„Myslím, že to význam má, moc o tom nepřemýšlím. Neměla jsem nikdy problémy, vždycky jsem si to uměla všechno dobře zorganizovat. Mám to v životě srovnaný, funguje mi to, jsem zdravá a baví mě to.“*

Domnívám se, že Dana vystihla podstatu psychohygieny. Vše si dobře naplánovat a zorganizovat, aby člověk nebyl příliš ve stresu, být zdravý po fyzické i duševní stránce a dělat to, co nás baví.

## Diskuse

V této části práce bude prezentována odpověď na výzkumnou otázku: *Jakým způsobem vnímají lektori cizích jazyků pracující jako OSVČ v rámci vzdělávání dospělých duševní hygienu ve svém životě?* Úkolem této části je rovněž zhodnotit naplnění cíle práce, a to je popsat problematiku profese lektor cizích jazyků a zároveň zjistit, jak lektori cizích jazyků vnímají psychohygienu ve svém životě. Jaké pozitivní a negativní stránky této profese participantky výzkumu vnímají. Jakým výzvám čelí a podobně. Bez tohoto významného kontextu nelze porozumět, jak významná je duševní hygiena pro profesi lektor cizích jazyků. Dále mě zajímalo, zda v rámci profese lektor cizích jazyků došlo k nějakému vývoji v souvislosti s duševní hygienou. V rámci pojmu duševní hygiena byly nastaveny základní oblasti, kterých se výzkum týkal, a to jsou spánek, stravování, pohybové aktivity, životospráva, organizace času. Dle Míčka (1984) je duševní hygiena nezbytná pro všechny lidi a jejím cílem je posílit duševní zdraví (Míček, 1984, p. 13).

Všechny participantky jsou lektorky cizích jazyků, pracují jako OSVČ od 5–22 let. Všechny mají dlouholetou zkušenost s výukou dospělých studentů v rozmezí od 8–22 let. Co se týče první části popsat problematiku profese lektor cizích jazyků, **okolnosti rozhodnutí pracovat jako OSVČ** jsou u participantek výzkumu podobné. Všechny se shodly na tom, že jim vyhovuje určitá volnost, svoboda ve výuce (co učit – Dana například uvádí, že se zaměřuje hlavně na *speaking* (mluvení – poznámka autorky) a jak učit – jaké metody a techniky použít), přizpůsobit výuku na míru klientovi (Ester upozorňuje, že *každý je jiný*), možnost přizpůsobit si vše dle svých časových možností (pracovní doba není pevně stanovená: Kamila uvádí: „*nemám pevně stanovenou pracovní dobu*“ a Žaneta: „*nemusím sedět v kanceláři do čtyř*“).

Z počátku svého podnikání jako lektor cizích jazyků participantky uvádějí určité **překážky z hlediska nedostatečné kvalifikace**. Jazykové



školy požadují jazykovou vybavenost svých lektorů na úrovni C1 dle Společného evropského referenčního rámce. Dle MŠMT (2021) Společný evropský referenční rámec poskytuje obecné informace ohledně úrovní jazyka pro komunikaci, znalosti a dovednosti, součástí je rovněž kulturní kontext vyučovaného jazyka. Jazykové úrovně se označují zkratkami od A1 do C2, A1 je základní úroveň, C1 a C2 je úroveň jazyka rodilého mluvčího – viz graf a tabulka v příloze (MŠMT ČR, 2021). Pouze jedna z nich (paní Marie) má pedagogické vzdělání zaměřené na ruský jazyk a dějepis pro výuku na 2. stupeň základních škol. Bylo nutné, aby si udělala jazykové zkoušky z německého jazyka (C2 dle Evropského referenčního rámce) a českého jazyka pro cizince (C2) a anglického jazyka (B2). Kamila má bakalářské vzdělání obor archivnictví, rovněž si dodělávala postupně mezinárodní jazykové zkoušky z anglického (*„dnem i nocí jsem se na mateřské dovolené učila angličtinu, abych si udělala mezinárodní zkoušky“*) a později i německého jazyka (*„nejdříve jsem si udělala B2 a později C1 z němčiny“*). Podobné to bylo i v případě Žanety, která má dvě vysoké školy (ekonomika a obor psychologie). I ona si dodělávala postupně jazykové zkoušky z jazyků na úrovni C1 dle Evropského referenčního rámce a zároveň uvádí, že zhlédla *„hodiny a hodiny seriálů v angličtině s anglickými titulky“*, aby si zvýšila svou slovní zásobu. Ester vystudovala gymnázium a poté se rozhodla odjet jako au pair do Velké Británie, kde strávila 1,5 roku a tam se rovněž připravovala na mezinárodní zkoušku z jazyka. Později se pro své zdravotní problémy s hlasivkami zaměřuje pouze na individuální lekce s firemními klienty, a proto si rozšiřuje svou kvalifikaci o mezinárodní certifikáty v oblasti obchodního jazyka. Dana se vypracovala po pomaturitním studiu anglického jazyka z jazykové úrovně A2 až na úroveň C1.

Další **výhody profese lektor cizích jazyků** kromě volnosti ve výuce a určité časové svobody zkoumaný vzorek lektorek vnímá v následujících bodech, ve kterých se shodly:

- Rády a hodně studovaly a studují, pracují na seberozvoji
- Rády předávají poznatky, to znamená, že rády učí
- Rády se setkávají se svými klienty
- Rády komunikují
- Profesi lektor cizích jazyků vnímají jako **smysluplnou, naplňující a užitečnou**

Medlíková (2010) uvádí, že zákazník chce lektora jako kompetentní osobu, která umí zaujmout lidi a současně je naučit, co je potřeba. Je to tedy člověk, který zná, umí, na lidi působí svou optimistickou energií, má charisma a dobrou image (Medlíková, 2010, p. 20). Langer (2016) upozorňuje, že dobrý lektor se neustále vzdělává a sleduje novinky ve svém oboru (Langer, 2016, p. 16). Z toho vyplývá, že profesionální lektor umí působit na lidi, navozuje s nimi dobré většinou dlouhodobé vztahy, má rád svou profesi a jeho vzdělávání je celoživotní. Tyto teoretické premisy byly potvrzeny participantkami mého výzkumu.

Žaneta, která má dvě vysoké školy, uvádí, že vždy hodně studovala a nyní se rozvíjí především v oblastech meditace. Marie uvedla, že každý měsíc sleduje webináře ohledně online výuky a čerpá inspiraci od lektorek z jižní Ameriky, zmiňuje: *„netušila jsem, že lidi z jižní Ameriky mají bohatší zkušenosti s distanční výukou, mají jiné nápady, jsou hravější.“* Dana studuje především materiály pro své klienty, pomáhá jim při psaní emailů, tvoření prezentací apod. Kamila a Ester mají velmi široký záběr, z počátku *„hltaly“* vše, co se týkalo jazyků a výuky (metodiky, didaktiky apod.). Kamila si později udělala kurz průvodce po Praze, v rámci svého volného času zmiňuje: *„miluju poslouchání různých zajímavých lidí, narazím na témata, která se*

*mnou rezonují, moc ráda čtu.“ Ester tvrdí, že když se do něčeho, co jí zajímá, ponoří „je nesnesitelná až otravná, protože si o tom vyhledávám ne 100 informací ale 150 tisíc informací.“*

Ester například zdůrazňuje, že vztah s klientem je pro ni klíčový, říká: *„lidi si musí lidsky sednout, potom je výuka jednodušší.“* Kamila, která popsala, jak v počátcích svého podnikání procházela až sebedestruktivní krizí a byla *„k smrti unavená, nicméně když ten student přišel, rozzářila jsem se jako sluníčko ... a úplně jsem ožila.“*

Všechny účastnice výzkumu uvedly, že jim jejich profese přináší radost. Když se jejich klientům něco podaří v jejich zaměstnání, případně jak uvedla Marie, *„mám radost, když je připravuji na zkoušku a oni to úspěšně udělají.“* Dana vnímá jako radostnou skutečnost to, že má *„úžasné klienty a můžu se s nimi bavit anglicky.“* Kamila tvrdí, *„jsem nadšená, že tam ty lidi jsou a chtějí se učit.“* Ester vnímá, že má schopnost na sebe klienty *„navazovat“* a její spolupráce s nimi je založena na bázi důvěry a dlouhodobých vztahů.

**Nevýhody profese lektor cizích jazyků** zkoumaný vzorek respondentů vnímá především ve spojitosti s prací jako drobný podnikatel, jako OSVČ. Výuka jazyků patří do kategorie volných živností a lektorky podnikají na základě živnostenského oprávnění. Participantky výzkumu pracují jako OSVČ na plný úvazek od 5 do 22 let. Nejdelší zkušenost má Ester, která ihned po návratu z Velké Británie, začala takto podnikat. Dana po absolvování pomaturitního studia anglického jazyka nenašla práci, a proto se rozhodla pracovat jako lektorka cizích jazyků, což pro ni zejména ze začátku bylo velmi náročné. Přiznává: *„neuměla jsem učit, dělala jsem chyby, ale postupně jsem se vše učila.“* Ostatní respondentky vystřídalily více pracovních míst a pracovat jako lektor cizích jazyků na živnostenský list se rozhodly po zralé úvaze.

Záporné stránky profese respondentky vnímají především v organizaci času. Dana uvádí, že **nemá jistotu práce**, nemá garanci, že se všechny nasmlouvané hodiny uskuteční. Zmiňuje, že musí mít opravdu hodně hodin, protože spousta hodin se jí během týdne zruší. Snaží se být flexibilní a svůj rozvrh si upravuje téměř denně dle požadavků klientů. Rovněž zmiňuje fakt, že státní svátky, léto, vánoční volno a podobně jí nikdo nenahradí. Ostatní participantky to vnímají totožně. Kamila zmiňuje, že je příjemné mít volno, ale *„zase mám méně peněz, na to jsem si musela zvyknout.“*

V rámci pandemické situace, která je spojena s virovým onemocněním COVID -19, v České republice od března roku 2020 se v rozhovoru vynořilo ještě jedno téma velmi výrazně. Přestože nebylo mým cílem **porovnávat online výuku a přímou kontaktní výuku cizích jazyků**, nemohu toto téma opominout. Nezávisle na sobě se o něm zmiňují všechny mé participantky a je vidět, že tato situace přímo ovlivnila jejich životy a jejich profesi. Věřím, že získané informace ohledně adaptace na naprosto novou situaci, obohatily tento výzkum o nové poznatky ohledně žité skutečnosti lektorek cizích jazyků a jejich schopnosti přizpůsobit se. Cílem této adaptace bylo zajistit klientům kvalitní úroveň služeb, zachovat kontinuitu spolupráce a v neposlední řadě udržet si stálý finanční příjem. Porovnáním online výuky s přímou kontaktní výukou vyplynulo u všech respondentek několik základních záležitostí.

- Online výuka je náročnější na přípravu materiálů a strategií. Všechny respondentky se shodly, že *„musím myslet na to, abych klientovi poslala, co budeme probírat, aby si to mohl vytisknout.“*
- Při online výuce je horší pozornost ze strany klientů. Ester získala přímou zpětnou vazbu od svého klienta, který tvrdí: *„já, když jsi tu fyzicky a něco mi vyprávíš nebo vysvětluješ, soustředím se na to daleko více.“*

- Kamila zmiňuje, že je pro ni mnohem těžší navázat kontakt s novým klientem v rámci online výuky.
- Marie, ale i ostatní participantky zmiňují fyzické problémy, které se objevily z dlouhého sezení před monitorem – bolesti zad, pálení očí, únavu po mnohem kratší době než po přímé výuce, bolesti hlavy ze soustředění na obrazovku a další.
- Žaneta a Dana vnímají největší výhodu online výuky v tom, že nemusí za svými klienty dojíždět. Přesto Dana svou výuku kombinuje a jeden týden učí online a další týden poskytuje přímou výuku, protože *„ne všem klientům online výuka vyhovuje.“*
- Marie rovněž upozorňuje na špatnou zpětnou vazbu. *„Nevidím, zda klient kývne, že tomu rozumí.“*
- Dále zmiňují i technické vybavení či zázemí, které mohou kvalitu výuky ovlivnit. Ne všichni klienti mají stejné možnosti v tomto ohledu.
- Přímou výuku jako žitou interakci s klientem participantky vnímají jako nenahraditelnou. Marie v rámci kontaktní výuky upřednostňovala skupinové kurzy do šesti osob, kdy mohla využít různé techniky při výuce. V rámci online výuky dává přednost (stejně jako ostatní participantky) individuální výuce. Říká: *„Je to efektivnější, někteří klienti nemají dobré technické vybavení nebo kvalitní připojení, a to vše ovlivňuje hodinu.“*
- Kamila se snaží udržet především kontaktní výuku *„baví mě komunikovat s lidma přímo, online bych asi zvládla, ale nevyhovuje mi to.“* Přiznává, že má méně hodin, než by si představovala, ale zvykla si na více volného času. Říká však: *„Kdybych neměla manžela, nebylo by to tak veselé.“*

Je zajímavé, že respondentky zmiňují podobné závěry v oblasti online výuky se svými klienty, jaké zjistilo MŠMT ČR (2021): „Ve výuce *na dálku* je *jiná rovnováha času společně stráveného on-line*.“ Dále bylo zjištěno, že online výuka je intenzivnější, náročnější a více unavuje, proto je dobré výuky kombinovat (MŠMT ČR, 2021, p.1).

Z informací výše vidíme, že profese lektor cizích jazyků je smysluplná práce s klienty, která přináší radost a uspokojení. Nejde však jen o předávání znalostí, ale i navázání dobrých vztahů s klienty, většinou dlouhodobých. V mnoha ohledech je však participantkami vnímána jako náročná. A zde se již dostávám k otázce významu psychohygieny pro lektory cizích jazyků.

Souhlasím s Bedrnovou (1996) s tím, že duševní hygiena je součástí životního stylu a slouží jako primární prevence duševního zdraví, které souvisí se zdravím fyzickým. (in Švamberg Šauerová, 2018, p. 66, Bedrnová, 1996). Duševní hygienu je možné chápat jako: „*soubor zásad a technik, které přispívají k redukci důsledků působení stresorů, pomáhají připravit se na náročné životní situace, zvyšovat odolnost vůči nim, eventuelně těmto situacím předcházet*.“ (Mertin, Gillernová, 2003, in Švamberg Šauerová, 2018, p. 66.)

Na psychohygienu či duševní hygienu jsem se zaměřila z hlediska základních témat, která vyplynula z polostrukturovaných rozhovorů. **Psychohygiena v denním režimu** je první z nich. Všechny respondentky zmiňují pravidelnost, každodennost, denní režim, a proto se vynořilo první podtéma:

- **Pravidelnost** – ve stravování, ve spánkovém režimu, v pohybových aktivitách, v organizaci svého času

Dalším podtématem bylo vzdělávání, sebevzdělávání, seberozvoj, kolem kterého se točí celý život lektorek cizích jazyků, ať již připravují zajímavá

témata pro své klienty nebo si rozšiřují svou slovní zásobu sledováním seriálů v cílovém jazyce či čtou nebo poslouchají rozhovory apod.

- **Seberozvoj** – Kamila říká: *„Seberozvoj to já úplně miluju.“*

Participantky se shodly na tom, že seberozvoj nebo sebevzdělávání mělo tři etapy. Nejdříve studovaly vše, co se týkalo profese lektor cizích jazyků, aby tuto profesi mohly vykonávat (získat mezinárodní certifikáty, metody a techniky výuky). Druhá fáze byla získávání zkušeností při vlastní výuce. Třetí fází je rozvoj sama sebe v rámci svého volného času. Marie například sleduje webináře ohledně distanční výuky, Kamila čte a poslouchá různé rozhovory, Ester vždy hodně četla a ponořuje se do témat, které ji zajímají, velmi hluboko. Žaneta studuje vše, co se týká její oblíbené meditace, která jí pomáhá řešit problémy a žít vyrovnaný a harmonický život.

- **Samota** – Ester: *„Vyhledávám samotu a dívám se na západy slunce.“*

Samota není totéž, co osamění. Osamění je definováno dle Honzáka (2017) jako stav mysli, *„mysli člověka, který se cítí být prázdný, ztracený, osamělý, opuštěný a nechtěný“* (Honzák, 2017, p. 140) zatímco samota, jak Abrams (2017) vysvětluje: *„Často jsme sami, aniž bychom se cítili osamělí, a cítíme se osaměle, když nejsme sami“* (Abrams, 2017, p. 132). Zdůrazňuje, že můžeme cítit radost a spokojenost, když jsme sami ve smyslu fyzické samoty (tamtéž).

Toto téma se objevilo jako součást duševní hygieny u čtyřech participantek. Profese lektor cizích jazyků je o práci s lidmi a o aktivní komunikaci s klienty založené na důvěře. Participantky uvedly, že samota jim pomáhá obnovit duševní síly. Je náročné se stoprocentně soustředit na klienta, udržovat ho aktivního, předávat mu nejen své znalosti, ale i dobrou náladu, optimismus a pozitivní energii. Marie říká: *„chodím na procházky nebo na běžky sama a kochám se přírodou.“* Ester přiznává, že někdy je tak umluvená

a unavená, že „nasadím si pohorky a jdu se sama projít, 7-8 kilometrů, vyčistím si hlavu a vrátím se plná energie.“

Z jednotlivých rozhovorů se objevilo téma **psychohygienu dříve a nyní**. Participantky výzkumu obvykle porovnávaly situaci na začátku svého podnikání jako lektor cizích jazyků se současnou situací. V této oblasti se vynořily dvě podtémata, která jsem nazvala: postupné zrání a objevení priorit.

- **Postupné zrání** – Žaneta: „...abych Ti řekla historii svého stravování ...“

Všechny participantky se shodly na tom, že v období začátku svého podnikání jako lektor cizích jazyků měly problémy se základními oblastmi životosprávy a organizací času. Jejich neorganizovanost vyplývala z jejich nezkušenosti a strachu, aby měly dostatek klientů a aby se užívaly. Proto neodmítaly žádné hodiny a svůj čas si neuměly uspořádat tak, aby dodržovaly pravidelnost ve stravování, spánkový režim, pravidelné pohybové aktivity apod. Rovněž je z počátku stresovalo získání potřebné kvalifikace a dojíždění. Žaneta: „nebyla jsem zvyklá tolik jezdit autem.“ Psychohygienu v tomto období trpěla. U Kamily se po dlouhodobé a intenzivní pracovní aktivitě („učila jsem pět dní v týdnu od rána do večera, večer jsem se jen připlazila do postele a ráno nanovo.“) projevila naprostá vyčerpanost, únava, kdy nebyla schopná se pohnout, a začala propukát v záchvaty „neovladatelného pláče.“ Ester v tomto období přišla o hlasivky „na tři měsíce mi vypadly hlasivky“, kdy se znovu musela učit mluvit a řešila tuto situaci s psychoterapeutem. Všechny pronesly podobnou větu: „Člověk si myslí, že vše zvládne, že má na všechno dost síly.“

- **Objevení priorit**

Toto podtéma souvisí s předchozím podtématem (postupným zráním) a cílem bylo uvědomit si „bod zlomu“, kdy participantky zjistily, že pracovní



vytížení, které nasadily, je vyčerpávající a zdraví ohrožující. Ester po dlouhodobé ztrátě hlasivek přehodnotila svou situaci a zaměřila se pouze na individuální klienty. Začala se **pravidelně o své hlasivky starat a pečovat**. Kamila rovněž dosáhla „svého dna“ a zrušila pronájem učeben a omezila svou výuku tak, aby se **mohla věnovat svému „tvarohovému tělu“ při cvičení pilates a posilovat svou mysl u jógy**. Začala pravidelně běhat. Jak sama přiznala, trvalo to rok, než si odpočinula. Marie trpěla nespavostí, dokonce brala léky na spaní, protože si uvědomovala, že spánek je důležitý, aby mohla pracovat. Teprve když se rozhodla, že odejde z pozice učitelky na ZŠ, kde jí její nadřízený „*nenechal mě dělat moji práci a házel mi klacky pod nohy.*“, **soustředila se na spánkový režim a problém byl vyřešen**. Žaneta střídala ve svém životě období velmi vysoké aktivity, kdy, jak sama uvádí: „*jsem neměla čas si ani ostráhat nehty*“ s obdobími klidnějšími. Zjistila, že vysoké pracovní nasazení jí stresuje a práce pod tlakem jí nevyhovuje. Postupně si svou práci lektorky cizích jazyků **přizpůsobila dle svých časových možností, aby žila harmonický a vyrovnaný život**. Intenzivně se začala **věnovat meditacím**, které ji pomáhají udržovat harmonii v jejím životě. Dana je ze všech respondentek výzkumu nejmladší, takže je možné, že zatím necítí potřebu zvolnit. Tvrdí: „*Mám vše dobře zorganizované. Mám svoji práci a jsem spokojená.*“ Ostatní respondentky prošly nějakou krizí, kdy přišel „*bod zlomu*“ a zjistily, že zdraví, fyzické či duševní, je důležitější než jejich pracovní povinnosti.

Poslední otázku, kterou jsem participantkám výzkumu položila: „*Jaký význam hraje duševní hygiena v Tvém životě?*“ Potvrdilo se to, co již bylo zmíněno ve výše uvedených řádcích. Když je člověk mladý, cítí se plný sil a o psychohygieně příliš nepřemýšlí, má pocit, že vše zvládne. Postupně si však uvědomuje, že se dostal do situace, kterou již nemůže zvládnout, na ono pomyslné dno. Začíná přemýšlet o svých prioritách, o zdraví fyzickém i duševním. Čtyři participantky se naprosto shodly na tom, že **je to pro ně**

**velmi významné. Změnily svůj životní styl, upravily svůj spánkový režim, posílily své stravovací návyky, věnují se svému tělu pravidelným pohybem a podobně.** Dana uvedla, že o psychohygieně vlastně moc nepřemýšlí, je na to příliš vytížená. Říká: *„Vždycky jsem si uměla všechno dobře zorganizovat. Mám vše v životě srovnané. Jsem zdravá, mám práci a baví mě to.“*

Domnívám se, že Daně se podařilo vystihnout podstatu psychohygieny. Snažit se vše si dobře naplánovat a zorganizovat, aby se omezily stresové situace, být zdravý po fyzické i duševní stránce a dělat to, co nás baví. Duševní hygiena je součástí našeho každodenního života, aniž bychom si to uvědomovali, ale je dobré si její zásady připomenout.

## **Závěr**

Motivací ke zpracování tématu ohledně významu psychohygieny v profesi lektor cizích jazyků byla především moje zkušenost s touto profesí a zároveň s profesí koordinátorky jazykových kurzů, kterou jsem vykonávala dvanáct let. Zde jsem se setkávala s mnoha lektory v jejich počátečních fázích podnikání a zároveň jsem mohla sledovat jejich vývoj, snahu o zlepšení své profesionality vůči klientům, seberozvoj v jazykové oblasti a podobně. V rámci této pozice jsem se setkávala s lektory ve všech situacích, kdy hýřili optimismem, radostí a energií ale i naopak, kdy byli unavení, vyčerpaní atd.

Cílem této diplomové práce bylo popsat problematiku profese lektor cizích jazyků a zároveň zjistit, jak lektor cizích jazyků vnímá psychohygienu ve svém životě. Práce je rozčleněna na dvě základní části, teoretickou a empirickou část. V teoretické části jsou identifikovány a definovány základní pojmy související s tématem práce, jako například vzdělávání dospělých, účastníci vzdělávání dospělých se zaměřením na lektory cizích jazyků a v neposlední řadě je zpracováno téma psychohygieny.

Empirická část práce se zabývá výzkumným šetřením kvalitativní povahy, jeho metodologickými východisky, kontextem výzkumu, popisem příslušného vzorku populace, popisem metod sběru a zpracování dat. Jsou zde prezentovány výsledky výzkumného šetření z pohledu samotných participantek a z pohledu témat, které se vynořily. V první fázi výzkumného šetření mým úkolem bylo přiblížit profesi lektor cizích jazyků. Uvědomit si, co tato profese obnáší, jaké výzvy, jaké výhody a nevýhody participantky vnímají coby drobné podnikatelky s živnostenským oprávněním, s čím se potýkají a podobně. Ve druhé fázi jsem se zaměřila na oblast psychohygieny a její zásady z hlediska stravování, pohybových aktivit, spánkového režimu, celkově životosprávy a pocitu smysluplnosti profese. V rámci výzkumného

šetření rovněž vyplynula silná schopnost adaptace lektorek cizích jazyků z hlediska pandemické situace.

Domnívám se, že cíl práce byl naplněn, v práci jsou prezentovány pohledy pěti lektorek cizích jazyků na vnímání své profese a na vnímání významu psychohygieny v jejich životě. Dále je zprostředkováno vyprávění z perspektivy nejsilněji se vynořujících témat z hlediska profese lektor cizích jazyků a z hlediska psychohygieny. V rámci toho je vysvětlena motivace jednotlivých účastnic výzkumu k práci jako OSVČ, jako drobný podnikatel, rovněž jsou identifikovány klady a zápory profese lektor cizích jazyků. Silně se vynořilo aktuální téma online výuky versus přímé kontaktní výuky čili adaptace na naprosto novou situaci. Ukazuje se andragogické pojetí, kdy se lektorky flexibilně přizpůsobily nově vzniklé situaci. Vzdělávají se v tomto ohledu a zároveň si pomáhají vzájemně s klienty s technickými otázkami. Aspekty, které vnímají v rámci duševní hygieny je pravidelnost, silná potřeba seberozvoje a potřeba samoty. Nelze opominout určitý vývoj lektorek cizích jazyků, kdy počáteční *„Člověk si myslí, že zvládne všechno, že má na všechno dostatek sil“* vedlo k určité krizi a uvědomění si priorit a důležitosti duševní hygieny.

Domnívám se, že tato práce je přínosem nových poznatků nejen ohledně profese lektor cizích jazyků, ale i v oblasti zkoumaného fenoménu psychohygieny v rámci této profese a v neposlední řadě vnímání a přizpůsobení se nové skutečnosti, která souvisí s pandemií onemocnění COVID-19.

## Literatura a zdroje

1. **Bartko, D.** (1981). *Moderná psychohygiena*. Bratislava: Obzor.
2. **Bedrnová, E.** (1999). *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna.
3. **Beneš, M.** (2014). *Andragogika*. (2. vyd.). Praha: Grada.
4. **Creswell, J. W.** (2007). *Five Qualitative Approaches to Inquiry*. London: Sage Publications.
5. **Eurolingo Language Centre.** (2020). *Common European Framework of Reference for Languages: Learning, teaching, assessment*. Citováno dne: 4.4.2021. Dostupné z: <https://www.eurolingo.sg/cefr-levels/>
6. **Fromová, A.** (2020). *Internet v životě seniorů*. Olomouc. diplomová práce (Mgr.). UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Filozofická fakulta.
7. **Fromová, L.** (2014). *Personální činnosti v jazykové škole*. Olomouc. Diplomová práce (Bc.). UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Filozofická fakulta.
8. **Hendl, J.** (2005). *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
9. **Hennig, C.** (1996). *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál.
10. **Honzák, R.** (2017). *Psychosomatická prvouka*. Praha: Vyšehrad.
11. **IPA.** (2020a). Apa PsychNet. *American Psychological Association*. Citováno dne: 1.3.2021. Dostupné z: <https://psychnet.apa.org/record/2003-06442003>
12. **IPA.** (2020b). *Interpretative Phenomenological Analysis*: Citováno dne: 1.3.2021. Dostupné z: <http://ipa.bbk.ac.uk/about-ipa>.
13. **Janíková, V. a kol.** (2011). *Výuka cizích jazyků*. Praha: Grada.

14. **Jazyky. Studium. Práce.** (2021). *Stupně znalostí podle Rady Evropy.*  
Citováno dne: 4.4.2021. Dostupné z: <https://www.jazyky.com/stupne-znalosti-podle-rady-evropy/>
15. **Komise vzdělávání dospělých,** 27.10.2006, č. dokumentu 14600/06.
16. **Koutná Kostínková, J. & Čermák, I.** (2013). *Interpretativní fenomenologická analýza.* In Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R. a kol. (2013). *Kvalitativní analýza textů: Čtyři přístupy.* Brno: Masarykova Univerzita.
17. **Křivohlavý, J.** (2001). *Psychologie zdraví.* Praha: Portál.
18. **Langer, T.** (2016). *Moderní lektor. Průvodce úspěšného vzdělavatele dospělých.* Praha: Grada.
19. **Lukášová, K.** (2019). *Psychohygienu zdravotně-sociálních pracovníků na Královéhradecku.* Diplomová práce (Mgr.). Olomouc. UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Cyrilometodějská teologická fakulta.
20. **Mandžuková, J.** (2018). *Zdraví je v naší hlavě.* Praha: Brána.
21. **Medlíková, O.** (2010). *Lektorské dovednosti. Manuál úspěšného lektora.* Praha: Grada.
22. **Mertin, V., Gillernová, I.** (2010). *Psychologie pro učitelky mateřské školy.* Praha: Portál.
23. **Míček, L.** (1984). *Duševní hygiena.* Praha: SPN.
24. **Miovský, M.** (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu.* Praha: Grada.
25. **Mlčochová, B.** (2016). *Duševní hygiena a prožívání smyslu života učitelů mateřských škol.* Diplomová práce (Mgr.). Olomouc. UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Pedagogická fakulta.
26. **MŠMT ČR.** (2021). *Realizace rekvalifikačních a vzdělávacích kurzů a zkoušek od 23.1. do 14.2. 2021.* Citováno dne 4.2.2021. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/dalsi-vzdelavani/realizace-rekvalifikacnich-a-vzdelavacich-kurzu-a-zkousek-od->

[4?highlightWords=distan%C4%8Dn%C3%AD+vzd%C4%9Bl%C3%A1v%C3%A1n%C3%AD](https://www.msmt.cz/mezinarodni-vztahy/spolecny-evropsky-referencni-ramec-pro-jazyky)

27. MŠMT ČR. (2021). *Společný evropský referenční rámec pro jazyky*. Citováno dne 21.3.2021. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/mezinarodni-vztahy/spolecny-evropsky-referencni-ramec-pro-jazyky>
28. MŠMT ČR. (2021). Distanční výuka a duševní zdraví. Metodické doporučení pro školy. Citováno dne: 21.3. 2021. Dostupné z: [https://www.bakalari.cz/Newsletters/2021/distancnivyukaadusevnizravimndproskoly.pdf?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=campaign&utm\\_content=campaign](https://www.bakalari.cz/Newsletters/2021/distancnivyukaadusevnizravimndproskoly.pdf?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=campaign&utm_content=campaign)
29. Mužík, J. (2004). *Androdidaktika*. Praha: ASPI.
30. MVČR. (2020). *Přeshraniční pracovníci*. Citováno dne 9. 12. 2020. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/clanek/preshranicni-pracovnici-tzvpendleri.aspx>
31. MVČR. (2021). Duševní hygiena. Citováno dne 11.2.2021. Dostupné z: <https://covid.gov.cz/situace/stres-zvladani-dopadu-pandemie/dusevni-hygiena>
32. Palán, Z. (2002). *Výkladový slovník Lidské zdroje*. Praha: Academia.
33. Průcha, J. (2002). *Moderní pedagogika: Věda o edukačních procesech*. Praha: Portál.
34. Průcha, J. Veteška, J. (2012), *Andragogický slovník*. Praha, Grada
35. Reichel, J. (2009). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada.
36. Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R. a kol. (2013). *Kvalitativní analýza textů: Čtyři přístupy*. Brno: Masarykova Univerzita.
37. Smith, J. A., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, Method and Research*. London: Sage Publications.

38. **Smith, J. A. , Osborn, M.** (2003). *Interpretative Phenomenological Analysis*. London: Sage Publications.
39. **Šerák, M.** (2009). *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál.
40. **Šerák, M., Dvořáková, M.** (2009). *Kapitoly z teorie a praxe vzdělávání dospělých*. Praha: Česká zemědělská univerzita.
41. **Šimek, D.** (2013). *Texty k integrální andragogice I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
42. **Švamberk Šauerová, M.** (2018). *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada.
43. **Tišnovská, V.** (2018). *Profesionalita soukromých lektorů anglického jazyka očima jejich dospělých klientů*. Diplomová práce (Mgr.). Brno. MASARYKOVA UNIVERZITA. Filozofická fakulta.
44. **U. S. Department of Health & Human Services.** (2020). Dostupné z 29.12. 2020. <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>
45. **Vágnerová, M.** (2007). *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
46. **Veteška, J., Tureckiová, M.** (2008). *Kompetence ve vzdělávání*. Praha: Grada
47. **Wallace, M., J.** (2001). *Training foreign language teachers: a reflective approach*. Cambridge: Cambridge University Press.
48. **Vláda ČR.** (2020). Nouzový stav a mimořádná opatření. Citováno dne 9. 12. 2020. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/epidemie-129-koronaviru/dulezite-informace/mimoradna-opatreni--co-aktualneplati-180234/>
49. **Vláda ČR.** (2020). Nouzový stav a mimořádná opatření. Citováno dne 4.2.2021. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/nouzovy-stav-a-mimoradna-opatreni--co-aktualne-plati-180234/>



50. **Vláda ČR.** (2021). *Nouzový stav a mimořádná opatření.* Citováno dne 4.2.2021. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/nouzovy-stav-a-mimoradna-opatreni-co-aktualne-plati-180234/#skoly>
51. **Vláda ČR.** (2021). *Nouzový stav a mimořádná opatření.* Citováno dne 4.2.2021. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/clanek/zpravodajstvi-nouzovy-stav.aspx>
52. **WHO.** (2020). *Novel Coronavirus: 22 Situation Report.* Citováno dne 9. 12. 2020. Dostupné z: <https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/situation-reports/20200211-sitrep-22-ncov.pdf>
53. **WHO.** (2021). *Looking after our mental health.* Citováno dne 11.2.2021. Dostupné z: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>
54. **Zlámalová, H.** (2006). *Distanční vzdělávání a e-learning.* Praha: Vysoká škola J. A. Komenského. Národní centrum distančního vzdělávání.
55. **Zormanová, L.** (2017). *Didaktika dospělých.* Praha: Grada. Dostupné z 29.10. <https://books.google.cz/books?id=Vee4DwAAQBAJ&pg=PT18&dq=%C5%A0er%C3%A1k&hl=cs&sa=X&ved=2ahUKEwji55bLj9rsAhUwy4UKHTt3BbMQ6AEwBHoECAYQAg#v=onepage&q=%C5%A0er%C3%A1k&f=false>
56. **Zormanová, L.** (2017). *Didaktika dospělých.* Praha: Grada

## **Seznam schémat, tabulek a příloh:**

- **Tabulka č. 1:** Údaje o participantech (vlastní dílo autorky)
- **Schéma č. 1:** Výsledky výzkumného šetření – Tématické okruhy (vlastní dílo autorky)

### **Seznam příloh**

**Příloha č. 1:** Reflexe výzkumníkovy zkušenosti

**Příloha č. 2:** Schéma polostrukturovaného rozhovoru

**Příloha č. 3:** Informovaný souhlas

**Příloha č. 4:** Ukázka z rozhovoru číslo 2 s paní Žanetou

**Příloha č. 5:** Rozstříhaný rozhovor

**Příloha č. 6:** Ukázka analýzy rozhovoru

**Příloha č. 7:** Společný referenční rámec jazyků

**Příloha č. 8:** Stupně znalostí podle Rady Evropy

## **Příloha č. 1: Reflexe výzkumníkovy zkušenosti**

### **REFLEXE VÝZKUMNÍKOVY ZKUŠENOSTI S TÉMATEM**

### **VÝZKUMU**

**Výzkumník: Bc. Lucie Fromová**

Před vstupem do terénu je třeba, aby došlo k uzávorkování zkušeností výzkumníka s vybraným tématem (Řiháček, Čermák & Hytych, 2013, p. 16). Rozhodla jsem se své zkušenosti, předpoklady a postřehy reflektovat zde v této části.

Psychohygienu či duševní hygienu je v dnešní době velmi skloňovaným pojmem. Při výběru tohoto tématu pro svou diplomovou práci, jsem však toto nepředpokládala, protože se o psychohygieně příliš nemluvilo, a také jsem netušila, jak se toto téma během jednoho roku stane aktuálním. Diplomová práce je zaměřena na význam psychohygieny v profesi lektor cizích jazyků. Důvod, proč jsem si vybrala právě tuto profesi, je z mé strany naprosto jednoznačný. Dlouhodobě jsem pracovala jako lektorka cizích jazyků jako OSVČ pro různé jazykové školy. Později jsem rovněž pracovala jako OSVČ na pozici koordinátor jazykových kurzů. Zde jsem se setkávala s lektory různých jazyků v různých fázích jejich profesní a životní dráhy. Sledovala jsem, jak každý lektor prochází určitým vývojem, od počátečního mladického entusiasmusu pro tuto profesi až po krizové situace přes únavu, vyčerpání a někdy rovněž problémy s fyzickým zdravím. Již tehdy jsem si uvědomila, že posilování návyků v rámci duševní hygieny je v této profesi nezbytný. Osobně jsem prošla přesně těmi fázemi vývoje, které jsem uvedla výše (entusiasmus, vysoké pracovní nasazení, únava a zjištění, že zdraví je nejdůležitější). Proto tato moje diplomová práce je jakýmsi shrnutím, vyvrcholením mé tehdejší profese. Rovněž je ověřením, všech předpokladů, s kterými jsem do výzkumu šla, například,

že lektoři se stále vzdělávají nejen na poli své profese, ale obecně vzdělávání a seberozvoj vnímají jako součást psychohygieny a jako součást jejich života. Dále svou profesi vnímají jako smysluplnou, naplňující a užitečnou na bázi dobrých (většinou dlouhodobých) vztahů s klienty. Vnímají ale i určité nevýhody této profese především v souvislosti s prací jako OSVČ. Současná situace ukázala, že jsou velmi schopní adaptovat se na nové skutečnosti a vidím zde určité andragogické pojetí, když si pomáhají navzájem se svými klienty, co se týče technických záležitostí. Potvrdil se mi rovněž výše zmiňovaný vývoj v pojetí duševní hygieny, od její naprosté ignorance, protože *„člověk si myslí, že vše zvládne“*, až po zjištění, že je to významná oblast, kterou nelze podceňovat a zanedbávat.

**Příloha č. 2: Schéma polostrukturovaného rozhovoru**  
**SCHÉMA PRO POLOSTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR**  
**V RÁMCI EMPIRICKÉ ČÁSTI MAGISTERSKÉ**  
**DIPLOMOVÉ PRÁCE / KSA FF UPOL**

**Výzkumník: Bc. Lucie Fromová**

**Výzkumná otázka:** *Jakým způsobem vnímají lektori cizích jazyků pracující jako OSVČ v rámci vzdělávání dospělých duševní hygienu ve svém životě?*

**Polostrukturovaný rozhovor** je rozdělen s ohledem na pochopení žité skutečnosti lektorů cizích jazyků a vnímání psychohygieny na tyto oblasti:

- Profese lektor cizích jazyků
- Psychohygienu v každodenním životě
- Psychohygienu dříve a nyní

**Schéma rozhovoru:**

Informace ohledně prováděného výzkumu

Seznámení s informovaným souhlasem a jeho podepsání

Zapnutí nahrávacího zařízení – aplikace hlasový záznam, která je součástí mého počítače

- **Profese lektor cizích jazyků:**

Stručné představení se

- Jméno
- Vzdělání
- Zkušenosti s výukou dospělých
- Počátky profese od roku .....
- Počátky podnikání jako OSVČ od roku .....
- Které jazyky vyučuje

## Výhody a nevýhody profese lektor cizích jazyků

- Jaké vnímáš výhody profese lektor cizích jazyků?
- Jaké vnímáš zápory této profese?
- Proč jsi se rozhodla pro tuto profesi?
- Proč jsi se rozhodla pracovat jako OSVČ?
- Jak hodnotíš své pracovní vytížení?
- Jakým způsobem vnímáš svoji profesi?
- Co Ti pomáhá udržet si pozitivní přístup?
- Jak vnímáš online výuku?

### • **Psychohygienu v každodenním životě**

- Spánkový režim
- Stravování
- Pohybové aktivity
- Organizace času
- Pravidelnost
- Seberozvoj – vnímáš sebevzdělávání jako součást psychohygieny?

### • **Psychohygienu dříve a nyní**

- Organizace času
- Pravidelnost
- Spánkový režim
- Stravování
- Pohybové aktivity
- Seberozvoj
- Význam psychohygieny – Jaký význam hraje psychohygienu ve Tvém životě?

### **Příloha č. 3: Informovaný souhlas**

#### **Informovaný souhlas s účastí na výzkumu v rámci magisterské diplomové práce / KSA FF UPOl**

Výzkumník: Bc. Lucie Fromová

Výzkum: Psychohygiena lektorků vzdělávání dospělých se zaměřením na lektory cizích jazyků

Vážená paní,

Vážený pane,

děkuji Vám za ochotu účastnit se výzkumu pro účely mé magisterské diplomové práce, kterou zpracovávám v rámci kombinovaného navazujícího studia oboru Andragogika na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.

Výzkum se týká významu duševní hygieny pro lektory cizích jazyků. Vaše zkušenosti a názory jsou pro mě velmi cenné, proto si Vás dovoluji informovat o následujícím:

Rozhovory je třeba nahrávat na diktafon, protože jen tak je možné zachytit veškeré informace podrobně. Citlivé údaje z nahrávky budou zpracovány dle zákona č. 101/2000 Sb. O ochraně osobních údajů. Úryvky z rozhovorů obsahující Vaše výroky nebude možné v žádné fázi výzkumu ani v publikacích spojit přímo s Vaší osobou či osobami, o kterých se v rozhovorech zmíníte. Zavazuji se, že přepis rozhovoru bude použit pouze pro výzkumné účely mé magisterské diplomové práce a archivován v anonymizované podobě. Také bych ráda zdůraznila, že účast na výzkumu je zcela dobrovolná. Máte právo kdykoliv a bez udání důvodů rozhovor ukončit.

Ráda Vám zodpovím jakékoliv dotazy ke zpracování nebo využití nahrávky.

Velmi děkuji za Vaši ochotu a spolupráci

Bc. Lucie Fromová

Podpis účastníka:

Datum:

## Příloha č. 4: Ukázka z rozhovoru číslo 2 s paní Žanetou

V počítači jsem si založila soubor nazvaný Rozhovory a ve Wordu jsem pak přepisovala jednotlivé rozhovory. Vždy jsem soubor pro mou orientaci označila jménem a anonymním jménem participantky a zkratkami R1 nebo R2 (první rozhovor nebo druhý rozhovor). Dokument obsahoval mé zápisky před pořízením rozhovoru, které jsem přepsala ze svého deníku, poznámky a postřehy v průběhu rozhovoru a z jeho závěru. Najdeme tam rovněž datum a je uvedena celková délka konaného rozhovoru. Po přepsání jednotlivých rozhovorů jsem si všechny vytiskla, abych získala ucelenější pohled a mohla vpisovat své postřehy. Jak jsem již uvedla výše, způsob psaní poznámek a komentářů přímo do textu psaných vlastní rukou je mi velmi blízký, takže po okrajích papíru mám všude poznámky, hvězdičky s vysvětlivkami, přímo v textu si barevně vyznačuji jednotlivá témata, kroužkují si slova, která vnímám jako stěžejní pro rozbor rozhovoru apod.

Níže ukázka z R2 s paní Žanetou:

21.2.2021	ŽANETA	R2/15min
	<p>Druhý rozhovor s paní Žanetou byl domluven na neděli dopoledne. A proběhl přibližně 2 týdny po prvním rozhovoru. Byla použita aplikace <b>WhatsApp bez kamery</b>, která přenos při prvním rozhovoru rušila a často přerušovala. Paní Žaneta se vrátila z ranní procházky se svými dvěma psy a byla připravená doplnit chybějící informace pro výzkum.</p> <p><b>Rozhovor trval 15 minut.</b></p> <p>Vládla uvolněná přátelská atmosféra, paní Žaneta se chvílemi smála a otevřeně odpovídala na otázky.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Spánek</b></li></ul> <p><i>Co se týká spánku? Víceméně <b>spím celkem pravidelně</b>, jsem typ člověka, že když bych nějak hodně ponocovala, tak jsem druhý den úplně vyřízená. Ani jsem nikdy neobdivovala nějaké akce, které trvaly do noci, protože</i></p>	



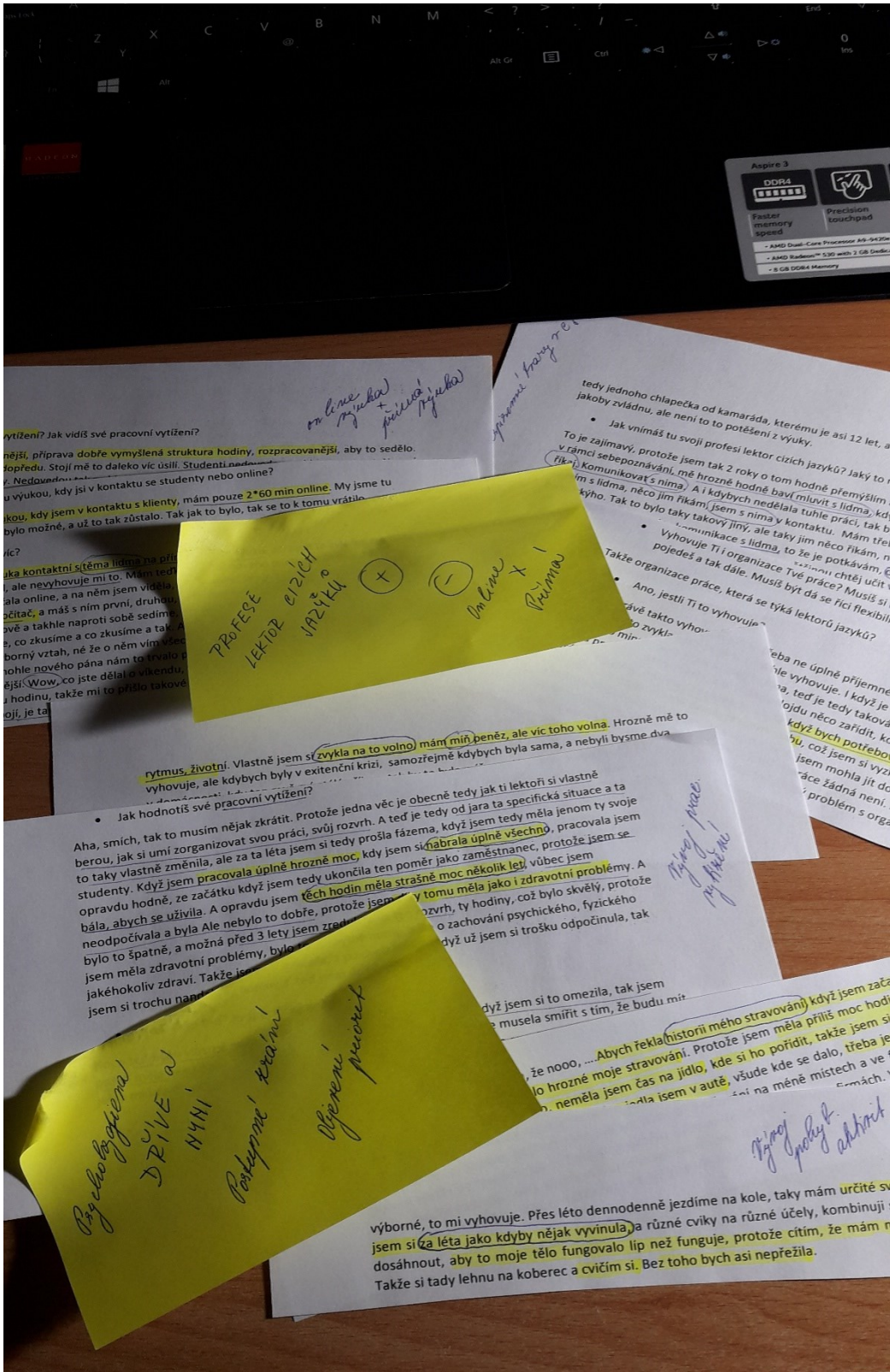
	<i>kolem půlnoci cokoliv, co se děje, si už neužívám a chci spát. Takže chodím spát pravidelně kolem půl jedenáctý, v jedenáct, záleží na tom, jaké je období a spím celkem dlouho, já jsem takový medvídek, když mě nic nevyruší, tak do půl osmé někdy se vzbudím dřív. To já ráda .....</i>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Ukázka z rozhovoru číslo 2 s paní Žanetou (vlastní dílo autorky)

Vzhledem k tomu, že se jednalo již o druhý rozhovor a týkal se pouze doplňujících informací k předchozímu rozhovoru, mám zde uvedený krátký úvod a body toho, co jsme si potřebovali ujasnit. V textu mám barevně vyznačené formální náležitosti jako je datum, přes jakou aplikaci rozhovor probíhal a jak dlouho trval. Dále tučným písmem je zdůrazněný bod, který je stěžejní pro výzkum a témata týkající se tohoto bodu.







vytížení? Jak vidíš své pracovní vytížení?  
nější, příprava dobře vymyšlená struktura hodiny, rozpracovanější, aby to sedělo.  
předem. Stojí mě to daleko víc ušlí. Studenti  
Nedávno  
u výukou, kdy jsi v kontaktu se studenty nebo online?  
kou, kdy jsem v kontaktu s klienty, mám pouze 2\*60 min online. My jsme tu  
bylo možné, a už to tak zůstalo. Tak jak to bylo, tak se to k tomu vrátilo.

PROFESÍ  
LEKTOR  
VÝUKA (+)  
VÝUKA (-)  
Im line x  
Přímá

tedy jednoho chlapce od kamaráda, kterému je asi 12 let, a  
jakoby zvládnou, ale není to to poštění z výuky.  
• Jak vnímáš tu svoji profesi lektor cizích jazyků? Jaký to  
To je zajímavý, protože jsem tak 2 roky o tom hodně přemýšlím.  
v rámci sebepoznávání, mě hrozně hodně baví mluvit s lidmi, když  
řikám komunikovat s nimi, a i kdybych nedělala tuhle práci, tak b  
im s lidmi, něco jim říkám, jsem s nimi v kontaktu, tak b  
kého. Tak to bylo taky takový jímý, ale taky jim něco říkám, n  
• Vyhovuje Ti i organizace, to že je potkávám, k  
povedeš a tak dále. Musíš být dá se říci flexibilní  
Taky organizace práce, která se týká lektorů jazyků?  
• Ano, jestli Ti to vyhovuje  
svě taktu vyhov  
mo zvyk  
min

ka kontaktní s (něma lidmi na p  
i, ale nevyhovuje mi to. Mám ted  
ala online, a na něm jsem viděl  
čítač, a máš s ním první, druhou  
ově a takhle naproti sobě sedím  
e, co zkusíme a co zkusíme a tak  
e, ne že o něm vím vše  
borný vztah, ale že o něm vím vše  
ohle nového pána nám to trvalo p  
ější. Wow, co jste dělali o víkendu,  
u hodinu, takže mi to přišlo takové  
ojí, je ta

rytmus, životní. Vlastně jsem si zvykla na to volno) mám méně peněz, ale víc toho volna. Hrozně mě to  
vyhovuje, ale kdybych byly v existenční krizi, samozřejmě kdybych byla sama, a nebyli bysme dva  
• Jak hodnotíš své pracovní vytížení?

Aha, smích, tak to musím nějak zkrátit. Protože jedna věc je obecně tedy jak ti lektor si vlastně  
berou, jak si umí zorganizovat svou práci, svůj rozvrh. A teď je tedy od jara ta specifická situace a ta  
to taky vlastně změnila, ale za ta léta jsem si tedy prošla fázema, když jsem tedy měla jenom ty svoje  
studenty. Když jsem pracovala úplně hrozně moc, kdy jsem si nabrala úplně všechno, pracovala jsem  
opravdu hodně, ze začátku když jsem tedy ukončila ten poměr jako zaměstnanec, protože jsem se  
bála, abych se uživila. A opravdu jsem těch hodin měla strašně moc několik let, vůbec jsem  
neodpočívala a byla Ale nebylo to dobře, protože jsem ty rozvrh, ty hodiny, což bylo skvělé, protože  
bylo to špatné, a možná před 3 lety jsem zred... to zachování psychického, fyzického  
jsem měla zdravotní problémy, bylo... už jsem si trochu odpočinula, tak  
jakéhokoliv zdraví. Takže jsem...  
jsem si trochu nap...

Psycho logičtina  
DRIVE a  
MAMI  
Poukypme' krabim  
Výběrem' pravit

dyž jsem si to omezila, tak jsem  
musela smířit s tím, že budu mít  
že nooo, ... Abych řekla (historii mého stravování) když jsem zač  
lo hrozně moje stravování. Protože jsem měla příliš moc hod  
neměla jsem čas na jídlo, kde si ho pořídít, takže jsem je  
neměla jsem v autě, všude kde se dalo, třeba je  
ní na méně místech a ve  
římách.  
výborné, to mi vyhovuje. Přes léto dennodenně jezdíme na kole, taky mám určité sv  
jsem si za léta jako kdyby nějak vyvinula) a různé cviky na různé účely, kombinuji  
dosáhnout, aby to moje tělo fungovalo líp než funguje, protože cítím, že mám n  
Takže si tady lehnou na koberec a cvičím si. Bez toho bych asi nepřežila.

## Příloha č. 6: Ukázka analýzy z rozhovoru

### UKÁZKA Z ANALÝZY ROZHOVORU

První polostrukturovaný rozhovor s informatorem Marií proběhl 3.1. 2020. Vzhledem k nouzovému stavu přes komunikační technologii messenger. Marie byla tedy v domácím prostředí, nenamalovaná, v domácím oblečení. Byla to neděle. Působila velmi uvolněným dojmem, jak sama uvedla, na rozhovor se těšila. Marie je moje bývalá kolegyně z jazykové školy, ve které jsme obě působily jako lektorky jazyků, proto jsme si tykaly a rozhovor plynul bez potíží.

*Velmi kulturní  
některí její někdy opakují myšlenky projev a jazyk  
jakoby si připadala dobře*

Já: Představte se, jak dlouho děláš lektorku cizích jazyků, jaké jazyky, vnímání profese, psychohygienu. Tykáme si.

*a ubraňovala se tomu*

Jak dlouho učíš? Jaké máš zkušenosti? Jak vnímáš svoji profesi?

Jmenuji se M.A. E., 18 let jako učitelka nebo lektorka. Vystřídala jsem mnoho jazyků. V současné době učím němčinu, ruštinu, češtinu pro cizince a angličtinu (do úrovně maturity). Vystřídala jsem několik typů škol, základní škola – druhý stupeň, jazykové školy, v současné době pracuji jako doučovatelka čj pro cizince děti i dospělé. Vystřídala jsem několik typů výuky, normální výuka ve třídě, v současné době jsme všichni online. Snažím se to střídát, i když to není vše dovolené. Snažím se střídát online i offline výuku. Protože offline výuka je nenahraditelná. I ta psychohygienu je náročnější a jiná při online výuce. Člověk si řekne, že je sám, v domácím prostředí, ve svém prostředí. Dle mého názoru a zkušenosti skoro roční, Online výuka je na psychiku mnohem náročnější, protože chybí zpětná vazba a nemáme přímý kontakt se studenty, nemáme reakci přímo studentů. Vidím obrazovku, někteří studenti nemají kameru, takže vidím jen černé kolečko. Ta zpětná vazba je hodně špatná při online výuce. Ani nevidím, že kliknou hlavou, že tomu rozumí, že to chápou. Učím 6 hodin za sebou online jednu hodinu za druhou, tak jsem vyčerpaná. Byla jsem zvyklá učit 10 hodin za sebou a nebyla jsem tak vyčerpaná jako teď. Je to daleko náročnější nejen na přípravu, musím mít vše výborně připravené. A nemůžu reagovat, když někomu něco nejde, nemůžu mu rychle poslat to, co by mu šlo. Musím si vše zapisovat, jinak na to zapomenou. Jednak studenti reagují jinak, někomu to jde rychleji a někdo se na tom zasekne. A já si vše musím zapsat. Kolikrát si říkám, že mě studenti ani nevnímají. Vidím v odrazu brýlí, že jim tam jde ještě jiný obraz. Že dělají ještě něco jiného, vidím jinou obrazovku. Koncentrace není, jaká by měla být. Psychohygienu je důležitější v současnosti. Ale je to o to náročnější. Nedívám se na filmy, nic dalšího nečítám. Mám unavené oči. Unavené oči mám. Co mi pomáhá je projít se, napnout se a cvičit si, natáhnout se a zavřít oči a nic dalšího nevnímat, žádné další podněty na oči. Je to hodně náročné. A to, když jsem měla výuku běžnou se studenty ve třídě, tak toto mi pomohlo, poslechnout si hudbu. Zacvičit si, natáhnout si záda, zacvičit si. koupila jsem si masážní věci, žíněnku, míčky, lano. To mi doporučila moje fyzioterapeutka. Když učím, mám pod zadkem molitanový míček a na něm se pohupuji a protahuji si svaly, aby mi nezdvěněl zadek.

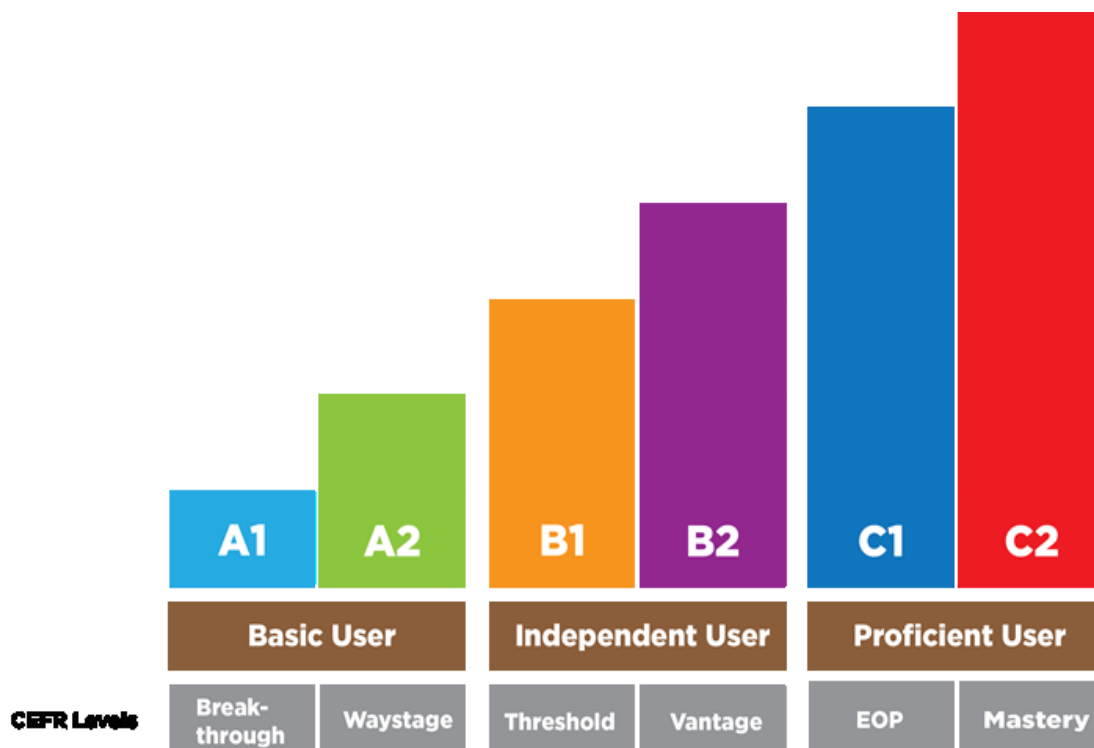
Protože je to jednostraný pohyb, ve třídě se projdeš, píšeš na tabuli, toho pohybu je daleko víc. Tady opravdu sedíš v jedné pozici. Psychohygienu je důležitá, na online školeních nás naučili, jak aktivovat studenty, aby se hýbali, hledali a další a na učitele asi není návod na psychohygienu učitele při online výuce není. Podíváš se jinam, doprava doleva.

Začala jsi něco dělat jinak?

Normálně mám dobrou paměť. Nepotřebovala jsem si ke studentům psát, co jsme dělali, co jim jde a co jim nejde. Musím říct, že teď mi studenti splynou jako na jedné obrazovce, sice je znám jménem, ale vše si píšu. To jsem předtím dělat nemusela. Studenti jsou ploché, placaté, chybí mi ty jejich zvyky, jak drží hrnek, drbe se na hlavě apod. Mám seznam na každý den a každého studenta, začala jsem si psát, co mají za úkol a co jim nejde atd. Nepamatuji si toho tolik, jak bych si přála. Teď nemám žádný bod, který by studenta identifikoval.

## Příloha č. 7 Společný evropský referenční rámec jazyků

### OZNAČENÍ JAZYKOVÝCH ÚROVNÍ DLE SPOLEČNÉHO REFERENČNÍHO RÁMCE (CEFR Levels)



Eurolinguo Language Centre, 2020, <https://www.eurolingo.sg/cefr-levels/>



## Příloha č. 8: Stupně znalostí podle Rady Evropy

### STUPNĚ ZNALOSTÍ PODLE RADY EVROPY OD A1 DO C2

*Společný evropský referenční rámec pro jazyky*

Tabulka 2 *Společné referenční úrovně: sebehodnocení (1. část)*

		A1	A2	B1
Porozumění	Poslech	Rozumím známým slovům a zcela základním frázím týkajícím se mé osoby, mé rodiny a bezprostředního konkrétního okolí, pokud lidé hovoří pomalu a zřetelně.	Rozumím frázím a nejběžnější slovní zásobě vztahující se k oblastem, které se mě bezprostředně týkají (např. základní informace o mně a mé rodině, o nakupování, místopisu, zaměstnání). Dokážu pochopit smysl krátkých jasných, jednoduchých zpráv a hlášení.	Rozumím hlavním myšlenkám vysloveným spisovným jazykem o běžných tématech, se kterými se setkávám v práci, ve škole, ve volném čase atd. Rozumím smyslu mnoha rozhlasových a televizních programů týkajících se současných událostí nebo témat souvisejících s oblastmi mého osobního či pracovního zájmu, pokud jsou vysloveny poměrně pomalu a zřetelně.
	Čtení	Rozumím známým jménům, slovům a velmi jednoduchým větám, například na vývěskách, plakátech nebo v katalogích.	Umím číst krátké jednoduché texty. Umím vyhledat konkrétní předvídatelné informace v jednoduchých každodenních materiálech, např. v inzerátech, prospektech, jídelních lístcích a jízdních řádech. Rozumím krátkým jednoduchým osobním dopisům.	Rozumím textům, které obsahují slovní zásobu často užívanou v každodenním životě nebo které se vztahují k mé práci. Rozumím popisům událostí, pocitů a přání v osobních dopisech.
Mluvení	Ústní interakce	Umím se jednoduchým způsobem domluvit, je-li můj partner ochoten zopakovat pomaleji svou výpověď nebo ji přeformulovat a pomoci mi formulovat, co se snažím říci. Umím klást jednoduché otázky a na podobné otázky odpovídat, pokud se týkají mých základních potřeb nebo jde-li o věci, jež jsou mi důvěrně známé.	Umím komunikovat v jednoduchých běžných situacích vyžadujících jednoduchou přímou výměnu informací o známých tématech a činnostech. Zvládnou velmi krátkou společenskou konverzaci, i když obvykle nerozumím natolik, abych konverzaci sám/sama dokázal(a) udržet.	Umím si poradit s většinou situací, které mohou nastat při cestování v oblasti, kde se tímto jazykem mluví. Dokážu se bez přípravy zapojit do hovoru o tématech, která jsou mi známá, o něž se zajímám nebo která se týkají každodenního života (např. rodiny, koníčků, práce, cestování a aktuálních událostí).
	Samostatný ústní projev	Umím jednoduchými frázemi a větami popsat místo, kde žiji, a lidi, které znám.	Umím použít řadu frází a vět, abych jednoduchým způsobem popsal(a) vlastní rodinu a další lidi, životní podmínky, dosažené vzdělání a své současné nebo předchozí zaměstnání.	Umím jednoduchým způsobem spojovat fráze, abych popsal(a) události a své zážitky, sny, naděje a cíle. Umím stručně odůvodnit a vysvětlit své názory a plány. Umím vyprávět příběh nebo přiblížit obsah knihy či filmu a vylíčit své reakce.
Psamí	Písemný projev	Umím napsat stručný jednoduchý text na pohlednici, například pozdrav z dovolené. Umím vyplnit formuláře obsahující osobní údaje, například své jméno, národnost a adresu při přihlašování v hotelu.	Umím napsat krátké jednoduché poznámky a zprávy týkající se mých základních potřeb. Umím napsat velmi jednoduchý osobní dopis, například poděkování.	Umím napsat jednoduché souvislé texty na témata, která dobře znám nebo která mě osobně zajímají. Umím psát osobní dopisy popisující zážitky a dojmy.

		B2	C1	C2
Porozumění	Poslech	Rozumím delším promluvám a přednáškám a dokážu sledovat i složitou výměnu názorů, pokud téma dostatečně znám. Rozumím většině televizních zpráv a programů týkajících se aktuálních témat. Rozumím většině filmů ve spisovném jazyce.	Rozumím dlouhým složitým textům, a to jak faktografickým, tak beletristickým, a jsem schopen/schopna ocenit rozdíly v jejich stylu. Rozumím odborným článkům a delším technickým instrukcím, a to i tehdy, když se nevztahují k mému oboru.	Bez potíží rozumím jakémukoli druhu mluveného projevu, živého či vysílaného. Pokud mám trochu času zvyknout si na specifické rysy výslovnosti rodilého mluvčího, nemám potíže porozumět ani tehdy, mluví-li rychle.
	Čtení	Rozumím článkům a zprávám zabývajícím se současnými problémy, v nichž autoři zaujímají konkrétní postoje či stanoviska. Rozumím textům současné prózy.	Rozumím dlouhým složitým textům, a to jak faktografickým, tak beletristickým, a jsem schopen/schopna ocenit rozdíly v jejich stylu. Rozumím odborným článkům a delším technickým instrukcím, a to i tehdy, když se nevztahují k mému oboru.	Snadno čtu všechny formy písemného projevu, včetně abstraktních textů náročných svou stavbou i jazykem, jako jsou např. příručky, odborné články a krásná literatura.
Mluvení	Ústní interakce	Dokážu se účastnit rozhovoru natolik plynule a spontánně, že mohu vést běžný rozhovor s rodilými mluvčími. Dokážu se aktivně zapojit do diskuse o známých tématech, vysvětlovat a obhajovat své názory.	Umím se vyjadřovat plynule a pohotově bez příliš zjevného hledání výrazů. Umím používat jazyk pružně a efektivně pro společenské a pracovní účely. Umím přesně formulovat své myšlenky a názory a vhodně navazovat na příspěvky ostatních mluvčích.	Dokážu se zapojit do jakékoli konverzace nebo diskuse. Znáám dobře idiomatické a hovorové výrazy. Umím se plynule vyjadřovat a přesně sdělovat jemnější významové odstíny. Narazím-li při vyjadřování na nějaký problém, dokážu svou výpověď přeformulovat tak, že to ostatní ani nepostřehnou.
	Samostatný ústní projev	Dokážu se srozumitelně a podrobně vyjadřovat k široké škále témat, která se vztahují k oblasti mého zájmu. Umím vysvětlit své stanovisko k aktuálním otázkám a uvést výhody a nevýhody různých řešení.	Umím jasně a podrobně popsat složitá témata, rozšiřovat je o témata vedlejší, rozvíjet konkrétní body a zakončit svou řeč vhodným závěrem.	Umím podat jasný plynulý popis nebo zdůvodnění stylem vhodným pro daný kontext a opírajícím se o efektivní logickou strukturu, která pomáhá posluchači všimnout si důležitých bodů a zapamatovat si je.
Písání	Písemný projev	Umím napsat srozumitelné podrobné texty na širokou škálu témat souvisejících s mými zájmy. Umím napsat pojednání nebo zprávy, předávat informace, obhajovat nebo vyvracet určitý názor. V dopise dovedu zdůraznit, čím jsou pro mne události a zážitky osobně důležité.	Umím se jasně vyjádřit, dobře uspořádat text a podrobně vysvětlit svá stanoviska. Umím psát podrobné dopisy, pojednání nebo zprávy o složitých tématech a zdůraznit to, co považuji za nejdůležitější. Umím zvolit styl textu podle toho, jakému typu čtenáře je určen.	Umím napsat jasný plynulý text vhodným stylem. Dokážu napsat složité dopisy, zprávy nebo články a vystavět text logicky tak, aby pomáhal čtenáři všimnout si důležitých bodů a zapamatovat si je. Umím psát resumé a recenze odborných nebo literárních prací.

Jazyky.Studium.Práce., 2021 <https://www.jazyky.com/stupne-znalosti-podle-rady-evropy/>