

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií



**Diplomová práce**

Bc. Jana JANČÍKOVÁ

Jóga jako součást psychohygieny a při zvládnání stresu pedagoga volného času

Olomouc 2021

vedoucí práce: PaedDr. Alena Jůvová, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně jen s pomocí zde uvedených zdrojů a literatury.

V Olomouci dne 30. 6. 2021

.....

Děkuji vedoucí této diplomové práce PaedDr. Aleně Jůvové, Ph.D., za velmi vstřícný přístup, všestrannou odbornou pomoc, hodnotné rady a připomínky, které mi při zpracování této práce poskytla. Dále bych chtěla poděkovat celé své rodině za trpělivost a morální podporu po celou dobu studia.

# Obsah

ÚVOD.....	7
1 Osobnost pedagoga volného času .....	10
1.1 Požadavky a předpoklady pedagoga volného času.....	12
2 Volný čas .....	15
2.1 Funkce volného času.....	17
3 Psychohygienu a duševní zdraví .....	19
3.1 Metody psychohygieny .....	20
4 Stres .....	25
4.1 Příčiny stresu.....	27
4.2 Zvládání stresu neboli coping .....	29
4.3 Jóga jako copingová strategie .....	31
4.4 Příznaky stresu.....	31
4.5 Dopady stresu na lidský organismus .....	32
5 Syndrom vyhoření .....	34
5.1 Fáze a symptomy syndromu vyhoření .....	35
5.2 Ohrožené profesní skupiny .....	37
6 Jóga.....	39
6.1 Definice jógy.....	39
6.2 Historie jógy .....	41
6.3 Styly jógy.....	41
6.4 Účinky jógy na organismus .....	44
7 Výzkumné šetření .....	47
7.1 Výzkumná strategie .....	47
7.2 Validita a reliabilita výzkumu.....	48
7.3 Operacionalizace výzkumných otázek.....	48
7.4 Technika sběru dat .....	50

7.5 Výběr vzorku .....	50
7.6 Základní údaje o respondentech .....	51
7.7 Realizace a postup sběru dat .....	52
7.8 Etické aspekty výzkumu .....	53
8 Analýza a interpretace dat.....	54
8.1 DVO1: Jaké okolnosti vedly respondenta k seznámení s jógou? .....	57
8.1.1 Motivace .....	57
8.1.2 Jóga podporuje celkové zdraví .....	59
8.1.3 Sebepoznání, sebepřijetí, sebeuvědomění .....	60
8.1.4 Dílčí závěr.....	62
8.2 DVO2: Co přináší respondentovi praktikování jógy při výkonu jeho profese? .....	62
8.2.1 Změny v osobní a pracovním životě.....	63
8.2.2 Práce se stresem a emocemi.....	64
8.2.3 Jóga pomáhá mě i druhým .....	66
8.2.4 Dílčí závěr.....	67
8.3 DVO3: Jak vnímá respondent zkušenost s jógou v pracovním a osobním životě? ...	67
8.3.1 Vnímání změn.....	68
8.3.2 Vliv jógy na styl života.....	68
8.3.3 Jóga jako pomocník při zvládání stresu .....	69
8.3.4 Dílčí závěr.....	70
8.4 Shrnutí analýzy dat a diskuse.....	71
8.5 Doporučení pro praxi .....	72
Závěr.....	77
Seznam zdrojů .....	79
Seznam tabulek a obrázků .....	92
Seznam příloh.....	93
Příloha č. 1 Tazatelské otázky	

## Příloha č. 2 Tabulka operacionalizace

# ÚVOD

*„Nenajdeš-li mír ve svém vlastním srdci, nenajdeš ho nikde jinde na Zemi.“*

SRI CHINMOY – UČITEL MEDITACE

K výběru tématu této diplomové práce zaměřené na jógu jako součásti psychohygieny mě přivedla skutečnost, že mě samotnou jóga provází životem již několik let a sama na sobě pozoruji, jaký vliv má tato aktivita na mě, na mé okolí a také na můj profesní život.

Dnešní životní styl moderního člověka má velmi rychlé životní tempo. To se samozřejmě odráží v nadměrném přetěžování organismu nejen po stránce tělesné, ale i duševní. Již u malých dětí klesá zdravá přirozená pohybová aktivita a v souvislosti s tím se narušuje duševní rovnováha, která se odráží jak na psychice, tak na pohybovém aparátu a vede k sociálně patologickým jevům. K dosažení rovnováhy mezi tělesnou a psychickou stránkou člověka existují velmi účinné jógové techniky cvičení, ať už to jsou cvičení dechová, tělesná nebo různé relaxační techniky. V pedagogických profesích hrozí velké riziko výskytu chronického stresu a následně syndromu vyhoření. Prevence chronického stresu je v těchto profesích velmi důležitá. Na pedagogy v jejich praxi působí mnoho rizikových faktorů, a je na něm samotném, jak s nimi bude dále pracovat, jak s nimi naloží, jaký postoj zaujme ke svému zdraví. Každý člověk pocítuje stres v různých situacích a s tím je potřeba pracovat. Pokud je pedagog tomuto stresu vystaven opakovaně a delší čas, je potřeba začít pracovat na psychohygieně, protože následný proces léčby je dlouhodobý. Zajímalo mě tedy, jestli je praktikování jógy, jako preventivní strategie úspěšné. Nebudu se zabývat náboženskou stránkou jógy, ale tělesným a duševním vlivem cvičení na člověka, kde vidím velký přínos v prevenci syndromu vyhoření, který se týká hlavně pracovníků v pomáhajících profesích. Ve své práci se zaměřím na pedagoga volného času, který patří do této rizikové kategorie.

V této diplomové práci chci pomocí poznatků zmapovat, jak může jóga pomáhat při prevenci stresu u pedagoga volného času. Chci zjistit, jak respondenti vnímají jógu jako součást jejich psychohygieny a při zvládání stresu.

Jak již vyplývá z názvu této práce, budu se věnovat pozitivnímu vlivu jógy na psychiku i tělesnou stránku, a na člověka vůbec. Vymezím profesi pedagoga volného času, s jeho kompetencemi, požadavky na něj, ale také riziky této profese. Uvedu zde možnosti psychohygieny pro prevenci syndromu vyhoření. Jedna z těchto možností prevence je právě jóga. Jóga je víc jak tisíc let stará, ale v dnešním moderním světě má čím dál větší popularitu, právě díky

svému rozsahu působení. Velkou výhodou je, že jógu může cvičit kdokoliv bez ohledu na jeho zdravotní stav a kondici, protože existuje mnoho stylů jógy.

Téma jóga je mi blízké, neboť již osmým rokem jógu praktikuji a mám s ní dobré zkušenosti. V tomto období osmi let jsem převážně pracovala ve státní správě, kde je práce velmi náročná po psychické stránce, díky styku s veřejností. V posledním roce pracuji ve školství a věřím, že i zde naleznu v józe velkého pomocníka.

Udržovat si duševní zdraví v životě je pro nás velmi důležité. Znamená dobrou kondici celé naší osobnosti, na kterou má vliv mnoho faktorů jako je trávení volného času, zdravé stravy apod. Psychické zdraví má přímou vazbu na fyzické zdraví člověka. Jde o to, nastavit si priority a upravit si své životní podmínky tak, aby se člověk cítil dobře. Zdravý jedinec je po všech stránkách odolnější.

*„Duševní hygiena je systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení či znovuzískání duševního zdraví a duševní rovnováhy“* (Míček, 1984, in Jiřincová 1996, s. 3).

Hlavní výzkumná otázka mé diplomové práce zní: ***Jak respondenti vnímají jógu, a jaké mají postoje k józe jako nástroji psychohygieny a při zvládání stresu pedagoga volného času?*** Odpověď na tuto výzkumnou otázku poskytne zjistit, jak pedagogové volného času jógu vnímají, jak se s její pomocí vyrovnávají se stresem a předcházejí tím riziku syndromu vyhoření, včetně faktorů jeho vzniku. Proč právě oni preventivně praktikuji jógu a jógová cvičení, jak jógu vnímají a jaké mají k józe postoje jako k nástroji psychohygieny a při zvládání stresu. Stres a psychohygiena je jedno z hlavních témat této práce. Jako budoucí pedagog volného času spatřuji, že znalost v této oblasti je pro tuto profesi nepostradatelná. Důležitost psychohygieny jsem poznala i ze své vlastní zkušenosti. Často se sama ocitám ve stresových situacích a snažím se s ním bojovat. Důvodem pro výběr tohoto tématu byla moje osobní zkušenost se stresem v pracovním prostředí, kde jsem mu byla dlouhodobě vystavována. Jóga a její praktikování mi v tomto ohledu celou dobu velmi pomáhala a pomáhá. Pomáhá udržovat v rovnováze tělo i ducha, a proto je důležitým tématem této diplomové práce.

Získané informace mohou být motivací pro pedagogy volného času, kteří se potýkají se stresem a stavem vyhoření, ale i pro ty, kteří tomuto stavu chtějí úspěšně předejít. V současné době je k dispozici na téma jóga nepřehledné množství materiálu a není jednoduché se v nich orientovat. Právě z tohoto důvodu se pokusím o jednoduchý vhled do této problematiky, který může být návodem pro ty pedagogy volného času, kteří se s jógou chtějí seznámit a začít s jejím praktikováním. Pro lepší orientaci v nabízených jógových lekcích přikládám průvodce, jak začít s jógou, který začátečníkům pomůže vybrat si pro sebe tu správnou.



Hlavním cílem této diplomové práce je seznámení s poznatky týkající stresu, syndromu vyhoření a jeho vliv na lidský organismus, využití cvičení jógy jako prostředku psychohygieny a snižující negativní důsledky stresu.

Diplomová práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a empirické. První teoretická část je rozdělena do šesti kapitol. V první kapitole teoretické části přiblížím osobnost pedagoga volného času, ve druhé kapitole se budu zabývat samotným volným časem a jeho funkcemi.

V další, třetí kapitole se budu snažit o přehled pojmu psychohygieny a duševní zdraví, a také uvedu metody psychohygieny. Ve čtvrté kapitole představím pojetí stresu s jeho příčinami a technikami zvládnutí stresu tzv. copingem a jógou jako jednou z možností této copingové strategie. Dále uvedu příznaky stresu a jeho dopady na lidský organismus. V páté kapitole se budu zabývat syndromem vyhoření, který je jedním z hlavních nepřátel pedagoga volného času, jeho fázemi a symptomy. Vyjmenuji a popíšu stresem a syndromem vyhoření ohrožené profesní skupiny. Poslední šestou kapitolu věnuji samotné józe, její definici, uvedu něco z její historie, vyjmenuji a popíšu základní styly jógy a uvedu účinky jógy na duševní zdraví člověka. Druhou částí této práce je část empirická, kde popisuji metodologii, která je rozdělena na několik podkapitol a věnuji se analýze a rozboru získaných dat, které jsem prováděla pomocí polostrukturovaného rozhovoru, jehož podobu uvádím v příloze č. 1 se sedmi respondentkami, kteří praktikují jógu a působí jako pedagogové volného času. Jde o sedm žen. Doufám, že tato diplomová práce by mohla sloužit jako motivace pro pedagogy volného času k tomu, aby jógu zkusili přijmout jako součást psychohygieny a začlenili ji do svého života.

*„...jóga zahání starosti a smutky. Jóga znamená zpřetrhání vazby s bolestí...“*

Pragma Bhagavadgíta

# 1 Osobnost pedagoga volného času

V této úvodní kapitole přiblížím osobnost pedagoga volného času, jeho definici, náplň práce, požadavky na pedagoga volného času a jeho poslání. Cílem této kapitoly je představit pedagoga volného času jako osobnost, která může mít vliv na účastníky edukačního procesu. Chci poukázat na jeho vlastnosti, předpoklady, a také zdůraznit náročnost tohoto náročného povolání, které může mít zásadní vliv na život jedince.

Pedagog volného času vykonává přímou pedagogickou nebo pedagogicko-psychologickou činnost v zájmovém vzdělávání. Do velké míry ovlivňuje výchovný proces. „*Pedagog volného času a vychovatel jsou pedagogičtí pracovníci, jelikož vykonávají přímou výchovně-vzdělávací činnost*“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, s. 69).

Přesné vymezení upravuje Zákon č.563/2004 Sb. – Zákon o pedagogických pracovnících. §2 tohoto zákona určuje, kdo je pedagogickým pracovníkem. „*Pedagogickým pracovníkem je ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání, je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy, nebo je zaměstnancem státu nebo ředitelem školy, není-li k právnické osobě vykonávající činnost školy v pracovněprávním vztahu nebo není-li zaměstnancem státu*“ (Zákony pro lidi: Zákon č. 563/2004 Sb. [online], ©2021. [cit. 2021-6-28]).

Pedagog volného času má velký vliv jak na výchovu dětí, ale také na kvalitu a styl života lidí. V současné době, kdy je nabídka volnočasových aktivit velmi rozmanitá, je snaha vyjít vstříc všem věkovým kategoriím od dětí předškolního věku až po seniory.

Volnočasové aktivity probíhají ve většině případů v rámci určité instituce, i když tomu tak nemusí být vždy. Je nutné také podotknout, že volný čas dětí a mládeže se liší od volného času dospělých rozsahem, obsahem, mírou samostatnosti a závislosti a také nezbytností pedagogického ovlivňování. Obsah volného času také odpovídá individuálním a věkovým zvláštnostem (Pávková, 2003, s.15). Děti a mládež mají většinou volného času více než dospělí, na což reaguje i bohatší nabídka volnočasových aktivit.

Z nejvýznamnějších zařízení pro výchovu mimo vyučování jsou školní družiny, školní kluby, střediska volného času jako je DDM, dětské domovy, základní umělecké školy, jazykové školy, ale také mnoho soukromých spolků. Aby se pedagog volného času uměl prosadit a být úspěšný v tom, co dělá „musí zaujmout“. Člověk, který vykonává tuto práci by měl mít určité předpoklady, protože to, jak na druhé působíme, jaké máme hodnoty, schopnosti, to, jak se

chováme, smýšlíme a jednáme, má velký vliv na naši úspěšnost v této náročné profesi. Pedagog volného času by se měl sám rozvíjet v tom, co sám vyučuje a mělo by být jasné k čemu směřuje. Měl by umět pružně reagovat na neočekávané a neplánované situace a co nejefektivněji je využít. Tato práce je rozmanitá, velmi náročná a zabere mnoho času jak na přípravu, tak na samotnou výuku, a proto je pro pedagoga volného času důležité dodržovat zásady psychohygieny.

Dle Spousty (1996) pedagog volného času reprezentuje takový druh výchovného pracovníka, který působí v určitém prostoru volného času na všechny věkové skupiny bez sociálních, profesních, národnostních a náboženských rozdílů. Již v dávné historii se vychovatelem stával člověk s mimořádnými kvalitami, jak po stránce duchovní, tak po stránce zkušenostní a znalostní.

Ve starověkém Řecku vzdělaný otrok tzv. „Paidagogos“ (slovo vzniklo ze dvou řeckých slov „pais“ – dítě a „agogé“ – vésti) doprovázel děti z bohatých rodin do školy (Kantorová, 2008). Osobnost pedagoga volného času je utvářena v procesu, který je ovlivněn celou řadou činitelů, jako jsou dědičné dispozice, mezi které patří empatie, pedagogické nadání, pozitivní vztah k lidem a snaha jimi se zabývat, pomáhat jim a vést je. Také by měl mít potřebu sebevzdělávání, sebevýchovy, seberalizace a motivační schopnosti. Pedagog volného času může rozvíjet a ovlivnit hodnoty jedince, což je v dnešní konzumní době, kdy mnoho lidí dává přednost alternativnímu trávení volného času, velmi smysluplné, hlavně u dětí a mládeže.

Každý člověk je originál a každou osobnost charakterizuje soubor vlastností, který tvoří jeden celek. Každá osobnost vykazuje rozličné somatické a psychické znaky, které jsou pro něj charakteristické a tím se odlišuje od ostatních. Tato osobnost se mění podle toho jak a kdy na ni působí určité vlivy jako například lidé, prostředí, ve kterém se pohybuje, místo a v neposlední řadě věk. Dobrým pedagogem se člověk stane nejen studiem, ale hlavně praxí. Na téma *osobnost* existuje mnoho definic, které ji vymezují z různých pohledů. Smékal (2002) píše, že osobnost, je na celé zemi nejsložitější existencí.

Allportova definice osobnosti zní: „*Osobnost je dynamická organizace z těch psychofyzických systémů v individu, které určují jeho jedinečné přizpůsobení k okolí*“ (Tardy a kol., 1969, s. 5). Spousta (1996, s.132) definuje osobnost jako: „...*soubor duševních vlastností jedince, jež tvoří trvalý celek jeho duševního života. Osobnost pedagoga volného času není stálá, ale mění se pod vlivem prostředí a nejrůznějších socializačních činitelů, které na ni působí.*“ Osobnost jako takovou lze dle Vážanského (1995) roztrdit do tří skupin, je to soubor vlastností, které tvoří celou soustavu:

- **Temperament** – soubor tělesných a duševních vlastností. Nejznámější, nejstarší a nepoužívanější teorii vytvořil Hippokrates. Temperament rozdělil do známých pojmů

sangvinik, choleric, flegmatik a melancholik dle převahy některé z tělních tekutin (Blatný, 2010). Temperament je vrožený, ale v průběhu života ho lze ovlivnit.

- **Schopnosti** – jsou vlastnosti, které nám pomáhají vykonávat různé činnosti. Vytvářejí se na základě vloh (dispozic), např. k učení, různým fyzickým aktivitám a různým činnostem.
- **Charakter** – je vztah člověka k sobě samému a k ostatním lidem. Není vrožený, ale utváří se v průběhu života. Projevuje se v jeho chování a jednání. Má na něho vliv mnoho faktorů jako je výchova, sebevýchova, společenský vliv apod. Charakter je soustava, která se projevuje ve skutcích, jednání a chování člověka, vztahem k sobě samému a ke druhým (Spousta, 1994).

Obr. č. 1: Osobnost pedagoga volného času

<i>Osobnost pedagoga volného času</i>				
Předpoklady	biofyzické	p s y c h i c k é		
		axiologické (hodnotové)	gnoseologické (vědomostní)	praxeologické (činnostní)
Zasahovaná stránka osobnosti	somatická	emoční	intelektuální	volní
Formativní elementy	- tělesné zdraví - fyzická zdatnost a odolnost - normální funkce a pohotovost smyslových orgánů	- vlohy - schopnosti - nadání - vlastnosti: temperamentové, povahové, charakterové	teoretické vzdělání a rozhled: - všeobecné - odborné - filozofické - psychologické - sociologické - pedagogické	praktické dovednosti: - empatické - komunikační - projekční - operační - diagnostické - prognostické
Získávají jsou	cvičením	výchovou	vzděláváním	výcvikem
Externě se projevují jako	tělesná konstituce	povaha	vzdělání	chování
Profilace osobnosti	o s o b n o s t n í		v z d ě l a n o s t n í	d o v e d n o s t n í
Vypovídající o pedagogovi	j a k ý j e		c o v í	c o u m í

Zdroj: Spousta, 1994

## 1.1 Požadavky a předpoklady pedagoga volného času

Pedagogický pracovník musí v první řadě splňovat zákonné předpoklady pro výkon pedagogické činnosti, jejich vzdělávání a kritéria, která upravuje zákon 563/2004 Sb. Zákon o pedagogických pracovnících a Zákon 317/2005 Sb. §3 Vyhláška o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků. Je zřejmé, že jsou důležité obecné požadavky jako jsou osobnostní předpoklady, kdy tuto činnost nemůže provádět každý, ale také požadavky zákonné, mezi které

patří vzdělání, bezúhonnost, zdravotní způsobilost, způsobilost k právním úkonům atd. Mezi hlavní kritéria dobrého pedagoga patří dle Hájka, Hofbauera a Pávkové (2011):

- **Všeobecná:** kulturní rozhled, určitá odborná pedagogicko-psychologická připravenost.
- **Osobnostní:** úcta, pravdomluvnost, důvěryhodnost, musí umět naslouchat, osobnostní předpoklady.
- **Dovednostní:** flexibilní, komunikativní, kamarádský, ohleduplný, empatický, pozitivní, trpělivý, zodpovědný, nekonfliktní, důvěryhodný, měl by mít smysl pro humor a přirozenou autoritu.
- **Požadavky společné pro pomáhající profese:** schopnost empatie, komunikativnost, verbální a neverbální komunikace, přiměřená míra dominantnosti, stabilita, umění naslouchat, nekonfliktnost, optimismus, zájem o děti a pozitivní vztah k nim (Hájek, Hofbauer, Pávková a kol., 2011).

Pedagog volného času musí také respektovat didaktické zásady a principy. Mezi hlavní didaktické principy patří:

- Princip výchovnosti.
- Cílevědomosti.
- Uvědomělosti.
- Aktivitu.
- Soustavnosti.
- Posloupnosti.
- Přiměřenosti.
- Princip individuálního přístupu.
- Přístup zpětné vazby.
- Spojení teorie s praxí a princip propojení školy se životem.

V průběhu let se formují nové principy, jako je princip úcty a respektu k dítěti, orientace na pozitivní stránky osobnosti, princip jistoty a vstřícnosti a jiné. Aby byl pedagog volného času způsobilý pro utváření a podporu volného času jako samostatně organizované doby učení, měl by disponovat kompetencemi v těchto rovinách jednání (Vážanský, 1995):

- a) Schopnost volnočasové komunikace a poradenství.
- b) Schopnost animace instrukcí, utváření programů, interpretace okolního prostředí.
- c) Schopnost organizace, administrace a plánování.
- d) Schopnost volnočasové politiky.

Kratochvílová (2004) uvádí kompetence, které vyžaduje práce vychovatele:

- a) Tvořivý přístup a realizování výchovy na úrovni současných poznatků věd o výchově ve všech etapách a úrovních přímé a nepřímé výchovné činnosti.
- b) Realizování výchovně-vzdělávací činnosti s dětmi a mládeží v konkrétním oboru zájmové činnosti nebo jiné společenské aktivity.
- c) Dobrou úroveň sociální komunikace vychovatel – žák – žáci, vychovatel – učitelé, vychovatel – spolupracovníci, vychovatel – rodiče, vychovatel – veřejnost.
- d) Manažerské schopnosti.
- e) Uplatňování jednoduchých metod pedagogického výzkumu.
- f) Celoživotní (formální i neformální) vzdělávání a sebevzdělávání.

Požadavky na osobnost pedagoga volného času jsou závislé také na věku vychovávaných. Mladší generace požaduje vytvoření příjemné atmosféry pro jejich zájmové aktivity. Se zvyšujícím se věkem se nároky zvedají, kritika starších dětí roste a u pedagoga oceňují odborné schopnosti, pozitivní přístup, charakter, upřímnost, pravdomluvnost čestnost a v neposlední řadě smysl pro fair play (Spousta, 1994).

Pedagog volného času je připravený odborník jak profesionál nebo i dobrovolný výchovný pracovník, který promýšlí, zabezpečuje a projektuje činnosti ve volném čase se zřetelem k cílenému utváření jedince. Organizuje volný čas tak, aby byl obsahově hodnotný a společensky prospěšný (Spousta, 1994). Pedagog volného času musí mít pedagogickou autoritu, měl by být pozitivně hodnocen svými svěřenci, a naopak on by měl mít ke svým svěřencům pozitivní vztah. Měla by mezi nimi fungovat vzájemná souhra. Velmi důležitá je v pedagogické praxi již výše zmiňovaná autorita. Autorita se těžko získává, ale lehce a nečekaně se může ztratit, pokud pedagog zklame nebo selže. Tato situace může mít za následek neúspěch jedince, ale celé skupiny.

Pedagog by měl také odhadnout požadavky na vhodné materiální vybavení, tak aby došlo k výchovnému záměru dané volnočasové aktivity a funkci konkrétního zařízení. Pro zjištění o vnitřních a vnějších podmínkách je potřeba využít pedagogické diagnostiky jako je pozorování, rozhovor, ale i dotazník apod. (Pávková, 2003).

Nejdůležitějším požadavkem je ten, který si klade sám pedagog volného času na sebe. Dobrým pedagogem se člověk stane nejen studiem, neustálým vzděláváním, ale hlavně praxí. Své povolání by měl brát jako poslání. Probudit v ostatních potřebu učit se, zdokonalovat se, motivovat...

## 2 Volný čas

*„Volný čas je nejpříměji prožitá svoboda; má její omamnou vůni a prostor k rozletu, ale i nutnost volby a z ní plynoucí odpovědnost.“*

Vladimír Spousta, 1994, s. 7

Definice volného času je mnoho, ale každá pohlíží na volný čas z jiného úhlu. Volný čas je část dne, kdy odpočíváme ať už aktivně či pasivně, nebo se věnujeme svým koníčkům a zájmům. *„Volný čas má pro každého hodnotu, je-li využíván smysluplně, a je na každém z nás, jakým způsobem ho využije“* (Jančíková, 2020). Využití volného času může následně ovlivnit kvalitu života jedince a výrazně přispívat k prevenci sociálně patologických jevů. Trávení volného času také může přispívat k vývoji a formování osobnosti (Sak, 2000).

Pávková (2003) definuje volný čas jako dobu, která nám zůstane po splnění povinností. Hájek, Hofbauer a Pávková (2011) podrobněji vysvětlují, že volný čas zahrnuje biofyzické potřeby člověka, jako spánek, jídlo, osobní hygienu, chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti a jiné mimopracovní povinnosti.

Sak a Kolesárová (2012) zmiňují, že volný čas je doba, kdy jedinec na základě svých nálad, zájmů a pocitů volí svobodně svou činnost. Obsahuje čas mimopracovní a mimoškolní, který zbývá po zabezpečení existenčních, biologických, rodinných a individuálních potřeb.

Obr. č. 2: Nominální fond času

<i><b>Doba</b></i>	<i><b>Aktivita</b></i>
<b>Pracovní</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- vykonávání zaměstnání</li><li>- nejen hlavní, ale i přesčasy, školení, přípravy do práce</li><li>- brigády, vedlejší zaměstnání</li><li>- další zabezpečení obživy (např. chov užitkových zvířat, pěstování plodin)</li></ul>
<b>Nutná mimopracovní</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- činnosti nezbytné pro prostou existenci člověka</li><li>- činnosti, které nenesou finanční zisk a nemají charakter svobodného výběru. Jde zejména o:<ul style="list-style-type: none"><li>o <i>uspokojování biofyzických potřeb</i> (spánek, jídlo, osobní hygiena, lékařská péče atp.)</li><li>o <i>ostatní činnosti</i> (cesta do práce a z práce, péče o domácnost atp.)</li></ul></li></ul>

<b>Volný čas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aktivity: <ul style="list-style-type: none"> <li>o <i>manuální</i> – zahrádkářství, kutilství, ruční práce, atp.</li> <li>o <i>fyzické</i> – procházky, turistika, sport, atp.</li> <li>o <i>kulturně uměleckého typu tvořivého a receptivního</i> – četba, návštěvy divadel, kin, poslech rádia, atp.</li> <li>o <i>kulturně uměleckého typu tvořivého a interpretačního</i> – hudba, zpěv, herecká činnost, fotografování, atp.</li> <li>o <i>kulturně racionální</i> – dobrovolné vzdělávání, sledování masmédií, luštění křížovek, atp.</li> </ul> </li> <li>- <i>společensko-formální</i> – vykonávání veřejných funkcí, schůze, práce ve společenských a politických organizacích</li> <li>o <i>společensko-neformální</i> – rodinné aj. návštěvy, návštěvy kavárny</li> <li>o <i>hry, sběratelství</i> – sportovní diváctví, společenské hry</li> <li>o <i>pasivní odpočinek</i> – sedění, polehávání, spánek (mimo hlavní), kouření, popijení kávy, atp.</li> </ul>
------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Zdroj: Koláček 1969 in Slepíčková, 2005, s. 15

S volným časem a výběrem volnočasových aktivit úzce souvisí životní styl. Ten je samozřejmě závislý na mnoha faktorech jako jsou fyzické a finanční možnosti, ale také to, kde člověk žije. Jednotlivé funkce volného času se v průběhu života mění, a aby docházelo k naplnění všech funkcí je potřeba volný čas efektivně trávit. V tomto ohledu je nutné jedince motivovat. Dle Pávkové (2003) je obecným cílem výchovy ve volném čase, naučit jedince s volným časem hospodařit, využívat ho rozumně a oceňovat ho jako hodnotu. Dochází zde ke vzájemnému působení vychovávajícího, kdy tento má roli vedoucí a vychovávaným. Obě tyto strany jsou aktivní, ale tento vztah je méně formální, nenásilný, citlivý a má specifickou podobu.

Životní styl dnešní doby má velmi rychlé tempo. To se ať už dřív nebo později začne odrážet v přetěžování organismu nejen po stránce tělesné, ale i duševní. Pro duševní rovnováhu je důležitá vyrovnanost mezi tělesnou a psychickou stránkou. Důležité je efektivně pracovat se svými časovými možnostmi. Oddělit práci a povinnosti od odpočinku a trávení volného času. S volným časem a výběrem volnočasových aktivit úzce souvisí životní styl, ale ten už jak jsem zmínila je závislý na mnoha faktorech. Důležité je, dokázat si najít prostor pro činnosti, které nám přinášejí potěšení, užitek a také oporu v těžkých chvílích (Pávková a kol., 2002).

Udržovat si duševní zdraví v životě je pro nás všechny velmi důležité. Znamená dobrou kondici celé naší osobnosti, na kterou má vliv mnoho faktorů, jako je trávení volného času, zdravá strava, odpočinek apod. Psychické zdraví má zásadní vliv na naše zdraví fyzické. Každý



je svým strůjcem, každý si musí nastavit svoje hodnoty a podle toho si upravit svůj životní styl, tak aby se cítil dobře. Jedině zdravý jedinec je po všech stránkách odolnější. „*Volný čas je takový časový prostor, který umožňuje svobodnou volbu činností, kdy si člověk vybírá činnost nezávisle na společenských povinnostech, vykonává ji tedy dobrovolně a tato činnost mu poskytuje uspokojení a příjemné zážitky*“ (Vážanský, 2001, s. 23).

## 2.1 Funkce volného času

V předešlé kapitole jsem uvedla, co je volný čas. V této kapitole zmíním jeho funkce. Jsou lidé, kteří volného času mají málo, ale na druhou stranu jsou lidé, kteří mají volného času mnoho a neví, jakým způsobem ho využít, jelikož se nedokážou orientovat v možnostech a nabídkách (Hofbauer, 2004). Jednotlivé funkce se také v průběhu života mění, a aby docházelo k naplnění všech těchto funkcí, je potřeba ho efektivně trávit. Proto je velmi důležité jedince motivovat ke kvalitnímu trávení volného času. Samotná motivace je hybnou silou, příčinou našeho chování a jednání. Význam motivace v souvislosti s volnočasovými aktivitami je velice důležitý jak pro samotného pedagoga, tak pro člověka a jeho okolí. Pokud někoho motivujeme k určité činnosti, pomáháme mu tím uskutečnit vnitřní přání (Sang, 2003).

Abraham Harold Maslow chápal člověka jako psychologický organismus, který se snaží uspokojit své potřeby. Je možné se inspirovat v Maslowově pyramidě potřeb, kde jsou na nejnižší úrovni uvedeny potřeby nižšího řádu po potřeby vyšší. Není možné dosáhnout naplnění vyšších potřeb, pokud člověk nepřekoná překážky potřeb nižších. Vyrovnanosti nelze dosáhnout bez toho, aniž bychom neměli správně definované potřeby. Maslow také tvrdí, že každý člověk má předpoklady k tomu, aby žil šťastný a vyrovnaný život (*Mentem: Teorie motivace podle Maslowa*).

Obr. č. 3: Maslowova pyramida



Zdroj: *Mentem: Teorie motivace podle Maslowa* [online]. 2018 [cit. 2021-5-14].

Z hlediska funkcí trávení volného času se dá narazit na více rozdělení. K těm nejjednodušším patří dle Čápa (1993) funkce *odpočinku, zábavy a rozvoje osobnosti*. Obsáhlejší dělení funkcí volného času uvádí Kratochvílová (2004), a to funkci *formativně-výchovnou, seberealizační, zdravotně hygienickou, preventivní a socializační*. Janiš a Skopalová (2016) se shodují s Pávkovou a kol. (2002), která přidává ještě funkci *výchovně-vzdělávací*. Hofbauer (2004) ve své knize uvádí: „*Jako hlavní funkce volného času se uvádějí: odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (regenerace duševních sil), rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury)*“ (Hofbauer, 2004, s. 13).

Tyto funkce vymezil německý pedagog volného času Horst W. Opaschowski, který za základní funkce a možnosti považuje (srv. Hofbauer, 2004):

- *Rekreaci* – zotavení a uvolnění.
- *Kompenzaci* – odstranění zklamání a frustrací.
- *Výchovu a další vzdělávání* – sociální učení, učení o svobodě ve svobodě.
- *Kontemplaci* – smysl života, duchovní výstavba.
- *Participaci* – účast na vývoji společnosti.
- *Integraci* – stabilita rodiny, propojení se společenskými organizacemi.
- *Enkulturační* – rozvoj sebe sama, vyjádření se prostřednictvím sportu, umění, a dalších činností (Hofbauer, 2004, s. 14–15).

Hofbauer dále píše (2004), že francouzský soudobý sociolog volného času Roger Sue vymezil tyto čtyři funkce volného času:

- *Psychosociologická* (uvolnění, rozvoj, zábava).
- *Sociální* (socializaci).
- *Terapeutickou* (léčebnou).
- *Ekonomickou* (výdaje vynakládané na volnočasové aktivity) (Hofbauer, 2004, s. 14).

Hlavní funkce volného času:

- a) *Odpočinek* – nabrání nových fyzických a psychických sil.
- b) *Rozptýlení* – zábava.
- c) *Komunikace* – podpora sociálních kontaktů.
- d) *Podporující zdraví* – minimalizace dopadů obezity.
- e) *Rozvíjející* – duchovní rozměr.

Je důležité, aby si každý člověk náplň volného času zvolil sám svým svobodným rozhodnutím dle svých zájmů potřeb.

### 3 Psychohygienu a duševní zdraví

Psychohygienu rovná se duševní hygiena, která u osob pracujících v profesích se zvýšeným rizikem působí jako prevence syndromu vyhoření, neboť duševní zdraví je neodmyslitelnou součástí člověka a jeho špatné fungování se může projevit stresem. Dlouhodobý stres způsobí stav vyhoření.

Psychohygienu je obor, který se zabývá podporou a rozvojem duševního zdraví. Zabývá se tím, jak cílevědomě upravovat životní podmínky a životní styl tak, aby se uplatnily vlivy, které posilují naši psychickou kondici a rovnováhu. Tato disciplína nás učí, jak předcházet psychickým a fyzickým obtížím a pokud již nastaly, učí, jak je co nejlépe zvládnout.

Tato disciplína má velmi blízko k lékařským oborům, k psychologii a k sociologii (Křivohlavý, 2009). Dle Míčka (1984) se duševní hygiena zabývá především zdravými jedinci. Taktéž se zabývá i lidmi, kteří jsou na hranici mezi zdravím a nemocí, a těm se snaží dopomoci k nabytí jejich ztracené duševní rovnováhy. Je to soubor pravidel, které slouží k prohloubení, udržení a znovuzískání rovnováhy a duševního zdraví a zvyšování odolnosti člověka proti nejrůznějším škodlivým vlivům. Dle Křivohlavého (2009) je cílem psychohygieny zrání osobnosti a duševní klid. Klade důraz na sebevýchovu jedince a dosažení duševního klidu. Zabývá se jeho vyspělostí a věnuje se tématům sociální interakce, zdravého životního stylu, pracovního prostředí a životosprávě (Křivohlavý, 2009).

M. Jahoda (in Kolibová a Scherrerová, 1999, s. 28) uvádí jako základní kritéria duševního zdraví:

- a) *Postoj vůči sobě samému* – uvědomování si své minulosti, přítomnosti i budoucnosti. Schopnost sebeobjektivizace – čím objektivněji a realističtěji někdo vidí sám sebe, tím pevnější je jeho duševní zdraví.
- b) *Růst, vývoj a sebeuskutečňování* – jedinec směřuje k uskutečňování svých možností.
- c) *Integrace* – jednotnost, celistvost osobnosti, rovnováha psychických sil v individu (rovnováha mezi vědomou a podvědomou úrovní). Zdravá vnitřní rovnováha umožňuje pružnost (ta je kritériem duševního zdraví). K integraci přispívá i uvědomování si možností, cílů i smyslu života, dle M. Jahodové (Míček, 1986).
- d) *V zahraničí se také používá výraz self-care*, což zahrnuje nejen péči o fyzické a psychické zdraví, ale též spirituální složku, vztahy a sebevýchovu. K oblasti péče o sebe patří asertivní komunikace, která člověku přináší naplnění vlastních potřeb. Je založena na vyjádření vlastních pocitů, potřeb a žádosti o změnu směrem k druhým jak v soukromém,

ve vztahu k sobě samému, tak i v pracovním životě. Tento způsob komunikace podporuje schopnost empatie, předchází konfliktům a prohlubuje vztahy mezi lidmi (Rosenberger, 2008).

V životě člověka by měl být na psychohygienu kladen velký význam, protože má vliv na všechny oblasti našeho života. Duševní zdraví každého člověka znamená dobrou kondici celé osobnosti. Jedině psychicky zdravý člověk může žít plnohodnotný život, zpracovávat a přijímat informace, logicky myslet, vytvářet nové věci, řešit problémy, adaptovat se na nové situace a zúčastňovat se dění kolem sebe. Duševní zdraví jedince má význam pro něho samotného a také pro celou společnost. Psychohygienu působí také jako prevence somatických a psychických nemocí, má vliv na naši pracovní výkonnost, kdy duševně zdravý a subjektivně spokojený člověk je schopen budovat kvalitní sociální vztahy a pozitivně působit na své okolí.

### **3.1 Metody psychohygieny**

Lidské tělo je vlivem dnešní doby každý den vystaveno zátěžovým situacím. Tlak na výsledky, touha po dokonalosti a vlastnictví, stres a spěch neprospívá jak lidskému tělu, tak mysli. Pokud tyto faktory působí dlouhodobě na lidské tělo vede to ke vzniku psychických a psychosomatických onemocnění. Jako prevence těchto onemocnění působí dodržování metod a pravidel psychohygieny, které mají za úkol udržet, prohloubit a regenerovat duševní zdraví jedince (APAS, s.r.o.: *Metody psychohygieny* [online]. ©2020).

Profese pedagoga volného času je ve společnosti vnímána jako jistý druh poslání, ale také jako jedna z nejnáročnějších profesí. Je spojena s vysokými nároky a očekáváními. Současná situace posledního roku lockdownů celou situaci ještě zkomplikovala. Dle odborníků stoupá počet lidí, kteří zažívají psychické potíže, a s tím souvisí události spojené s epidemií koronaviru. Byly ovlivněny životy nás všech. Nevěděli jsme, jak dlouho tento stav bude trvat, nemohli jsme plánovat, museli jsme se najednou přizpůsobit situacím na které jsme nebyli zvyklí např. začít pracovat s online platformami, jelikož to je jediná možnost, jak na dálku udržovat kontakt, setkávat se, učit se, pracovat. Najednou jsme zjistili, že nemůžeme trénovat, zlepšovat se, nebyli jsme si jistí, zdali se budeme moci se svými svěřenci zúčastnit turnajů a soutěží, které jsou odměnou za celoroční námahu a dřinu. Byly jsme vykloubeni z pracovního i rodinného života bez světla na konci tunelu. Pro mnohé pedagogy volného času vznikly také existenční problémy. Mnoho z nich si dokázalo s touto nepříznivou situací poradit a vše zorganizovat tak, aby byl co nejméně narušen program volnočasové aktivit. Někde to ale možné

nebylo. Prošli jsme zatěžkávací zkouškou a ukázalo se, jak je téma psychohygieny důležité. Jak je důležité hledat si potěšení a radosti z malých všedních, ba i obyčejných věcí a činností denního života. Pokud jsme k sobě dostatečně vnímaví, je menší šance, že se roztočí začarovaný kruh strachu a úzkosti.

V profesi pedagoga volného času může být pro jednoho relaxací aktivní pohyb, pro druhého například sbírání známek. Vzhledem k tomu, že obsah relaxačních technik je velmi obsáhlý a záleží pouze na každém, jakou metodu relaxace si vybere. Zmíním jednu, která se velmi osvědčila, tou je jóga. Jóga je v současné době jedna z nejoblíbenějších relaxačních volnočasových aktivit, která v sobě kloubí více relaxačních technik dohromady. Vrací pružnost celému tělu, zklidňuje, uvolňuje svaly, upravuje dýchání, následně pročišťuje a vypuzuje toxiny. Správné dýchání je základním prvkem jógy, okysličuje organismus a dodává energii celému tělu. Dýchání je důležité, abychom mohli jógu provádět správným způsobem a dosáhly kýžených výsledků. Mezi běžné relaxační techniky patří autogenní trénink a dechová cvičení (Gillnerová, 2012.). Volnočasové aktivity jsou jedna z nejoblíbenějších relaxačních technik.

Následně zde uvádím další hlavní zásady psychohygieny:

- ***Dostatečná doba odpočinku a spánku***

Pravidelný denní rytmus střídání práce s odpočinkem šetří naši energii a pomáhá k psychické vyrovnanosti. Odpočinek také slouží k regeneraci organismu. Odpočinek může být v aktivní formě, což znamená tělesnou činnost nebo formě pasivní, což znamená spánek. Spánek je jedna ze základních lidských potřeb. Délka spánku se u každého člověka může lišit. Každý má své individuální potřeby, které se mohou také v průběhu života měnit. Je ovlivněna zdravotním stavem a také životním stylem. Pro lepší spánek můžeme upravit prostředí, ve kterém spíme, úpravou stravy a neméně důležité jsou pravidelné návyky usínání. S vyšším věkem potřeba spánku klesá. Uvádí se, že u dospělého člověka je potřeba spánku 7 až 8 hodin. U dětí až 9 hodin.

- ***Správná výživa***

Nesporný vliv na naše zdraví má, jaké potraviny, kdy a v jakém množství konzumujeme. Do jisté míry tím ovlivňujeme, kolik máme energie, nejsme-li unaveni a zda máme zdravotní problémy. Zdravá, pestrá strava a dostatek tekutin je našemu tělu prospěšná a přispívá k prevenci a k fungování celého organismu. Je důležité se naučit naslouchat vlastnímu tělu.

Člověk je všežravec a jakákoliv forma úzce orientované stravy pro něj není vhodná. Také platí tvrzení, že všeho moc škodí. Pestrá strava pomáhá chránit tělo proti celé řadě nemocí, jako jsou onemocnění srdce, cukrovky a rakoviny. Ne nadarmo se říká, jsme to, co jíme. Klescht (2008)

ve své knize uvádí, že odborníci se shodují, že za až cca 95 % nemocí si člověk může sám a způsobuje si je špatným životním stylem, ve kterém klíčovou roli hraje výživa.

Základní principy zdravé stravy:

- 1) Jíst v pravidelný čas, v klidu, bez spěchu, nejíst mezi jednotlivými jídly.
- 2) Omezit příjem živočišných tuků.
- 3) Jíst dostatek ovoce, zeleniny a celozrnných obilovin.
- 4) Omezit množství cukru, soli a koření.
- 5) Dbát na dostatek vitaminů skupiny B (pomáhají udržovat nervový systém v rovnováze a napomáhají činnosti mozku, zvláště thiamin a pyridoxin).
- 6) Dbát na dostatek vitamínu C (příspěvá ke zvládnutí stresu).
- 7) Pít v dostatečném množství čistou vodu (2-3 litry vody denně)
- 8) Vyvarovat se častému pití alkoholu, kávy a kouření cigaret (užívání těchto látek má vliv na nárůst stresu) (KUMSTÁT, J., *Psychohygiéna* [online]. ©2013).

- ***Správné dýchání a dostatek pohybu***

Správné dýchání je život. Dýchání je nejzákladnější funkcí lidského těla. Náš život dechem začíná a dechem končí. Dech ovlivňuje nejen fyzické procesy, ale správným dýcháním můžeme bojovat i proti stresu a posílit svaly. Dýchání je velmi důležité pro okysličování celého organismu. Ve chvíli, kdy jsme ve stresu, jsme vyčerpaní nebo máme strach provozujeme mělké dýchání a méně vydechujeme, tímto se v krvi sníží hladina kyslíku, což je pro organismus nebezpečné. Následuje sled biochemických událostí, kdy se vyplavují stresové hormony a můžeme se dostat až k záchvatu panické ataky. Existuje mnoho technik správného dýchání od jednodušších, až po náročnější např. jógová dechová cvičení. Stačí si jen vybrat tu pravou, která nám pomůže tělo zregenerovat.

- ***Správné hospodaření s časem***

Nebo také tzv. time-management. Jedná se o schopnost umět správně zacházet se svým volným časem. Je důležité plánovat a rozvrhnout si čas během dne a určit si priority. Naučit se vše zorganizovat. Může nám v tom pomoci odborná literatura nebo diář, který může být v tomto ohledu velkým pomocníkem. Pro dnešní dobu je velmi charakteristická časová tíseň. Pro efektivní využití času je nutné tzv. udělat si ve věcech pořádek, odhadnout své časové možnosti a z toho vyplývající nepřibírání si nesplnitelných povinností. Rozvrhnout si práci a povinnosti s určitou časovou rezervou, vytyčit si prioritních úkoly a tím omezit časové ztráty. Taková

organizace času se neobejde bez dávky sebekázně a sebepoznání. Touto schopností by měl být obdařen každý pedagog, nevyjímaje pedagoga volného času.

- ***Relaxační a autoregulační cvičení***

Relaxace latinsky *relaxare* je záměrné uvolňování v psychické i fyzické oblasti, odstraňuje duševní a svalové napětí. Umožňuje organismu se zregenerovat (zotavit).

Techniku autogenního tréninku jako nejčastěji využívaného a nejúspěšnějšího relaxačního cvičení vyvinul německý neurolog Johannes H. Schultz. Dle Machače a kol. (1985) autogenní trénink umožňuje dosažení blahodárného klidu, který je podobný spánku, aniž by byl ovlivňován jinou osobou, a který slouží k posílení zdraví, duševní a tělesné výkonnosti, zlepšení schopností, posílení paměti a k odstranění nebo zeslabení nežádoucích chorobných příznaků a nepohody (Machač a kol., 1985).

Míček (1984) popisuje těchto šest oblastí psychohygieny:

- Životospráva.
- Pracovní prostředí.
- Oblast ontogenetického vývoje.
- Sociální aspekty.
- Sebevýchova.
- Autoregulační cvičení.

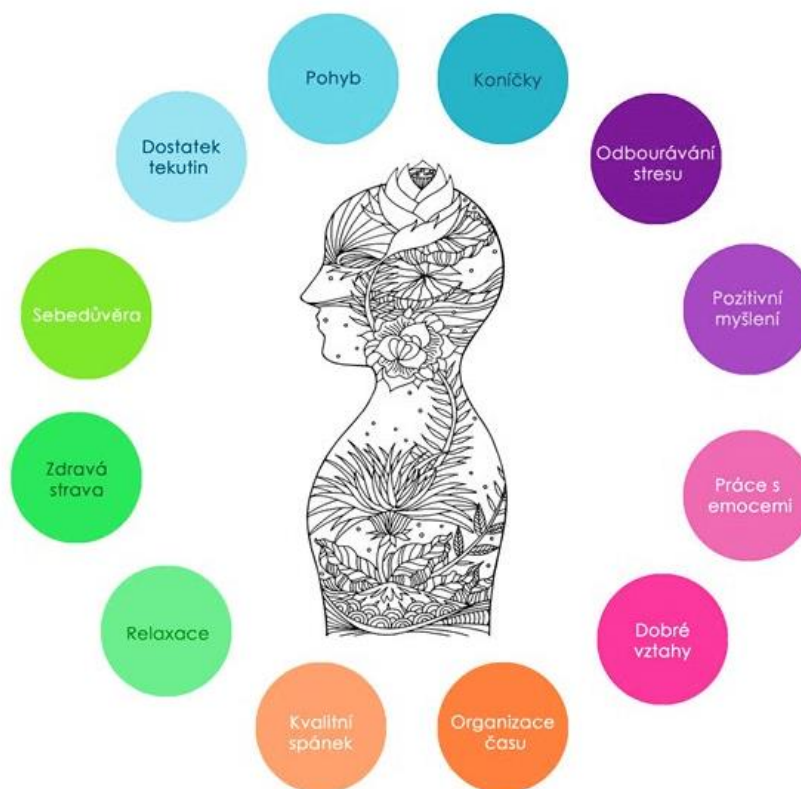
Bedrnová (1999) se shoduje s Míčkem (1984) v životosprávě a zahrnuje další metody jako zásady pozitivního myšlení, autogenní trénink, relaxaci a komunikační dovednosti

Mezi deset nejúčinnějších relaxačních technik patří:

- ***Řízená vizualizace*** – cílené vytváření líbivých a uklidňujících obrazů v mysli.
- ***Svalová relaxace*** – záměrné střídání napínání a uvolňování svalů.
- ***Jóga*** – zaujímá významnou pozici při relaxaci. Pravidelným cvičením jógy dosáhneme vyváženého duševního stavu a zvýšíme kvalitu života.
- ***Tai Chi*** – cvičení pomalých, řízených pohybů zaměřených na soustředění, relax a životní energii.
- ***Relaxační hudba*** – poslech hudby má silný relaxační účinek, snižuje hladinu stresového hormonu, vyvolává pozitivní energii a pocit štěstí.
- ***Hluboké dýchání*** – nejjednodušší a nejúčinnější relaxační metoda. Eliminuje účinky streu, snižuje krevní tlak, okysličuje krev, zpomaluje srdeční tep.

- **Meditace všímavosti** – soustředění se na dýchání a nesklouzávání mysli do minulosti ani budoucnosti.
- **Smích** – vysoce efektivní relaxační technika.
- **Masáž** – podporuje dobrý spánek a uvolnění celého organismu, uvolňuje svalové napětí a ulevuje od bolesti.
- **Procházký** – chůze zvyšuje hladinu endorfinu, které snižují stresové hormony. Pohyb v přírodě, na čerstvém vzduchu má uklidňující účinky.
- **Volný čas** – zmíněnému tématu jsem věnovala celou předešlou kapitolu. Volný čas charakterizuje duo Holczerová, Dvořáčková (2013) jako opak nutné práce. Dobu, kdy si své činnosti můžeme vybrat, děláme je dobrovolně a rádi. Volný čas je prostor, který může člověk věnovat sám sobě a svým koníčkům. V podstatě je to odpočinek v podobě sportu, rekreace, zábavy prostřednictvím kultury, zájmového vzdělávání atd. Způsobů, jak trávit volný čas je mnoho, a každý preferuje jinou aktivitu. Trávení volného času je důležitou součástí psychohygieny a pro posilování pocitu seberealizace a naplnění. Volný čas je pro každého z nás hodnotný pouze tehdy, je-li využíván smysluplně a je na každém z nás jakým způsobem ho využije.

Obr. č. 4: Základní pravidla psychohygieny



Zdroj: Joba: *Stres a jeho dopady na naše zdraví* [online]. ©2020.



## 4 Stres

Slovo stres vzniklo z latinského slova stringere, což znamená poškodit nebo otrhat. V dnešní uspěchané době je téměř nemožné vyhnout se stresu. Životní tempo se neustále zvyšuje a na nás jsou kladeny čím dál tím větší nároky. Většina z nás je díky těmto nárokům pod neustálým tlakem. Míček (1976) uvádí, že dnešní moderní doba zvyšuje nároky na nervovou soustavu každého člověka. Křivohlavý (1994) uvádí, že slovo stres pochází z latinského slova stringo, stringere, strinxi, strictum což v překladu do českého jazyka znamená stahovat, utahovat, kdy uvádí, že tato slova jsou chápána ve smyslu utahování smyčky kolem krku. Stres se stal součástí našich životů. Vzniká kvůli představě, že se musíme neustále v něčem zlepšovat, posouvat a vyvíjet a následně honbou za něčím lepším, dokonalejším na sebe vyvíjíme tlak, který nás nakonec zničí. Setkáváme se s ním každý den. Stres se může spustit v běžných situacích jako je roztržka s nadřazeným nebo nestíhání důležitého termínu jak v práci, tak soukromém životě. Stres je reakce organismu na situaci, kdy je člověk vystaven zátěži, nebo situaci, kterou vyhodnotí jako nebezpečí. Reakce na toto nebezpečí má dvě fáze, útok nebo útek. Nejnovější výzkumy ukázaly, že většina lidí z 90 % dne operuje v tzv. nervovém systému „bojuj, nebo uteč“ (Jóga dnes, 2021). Aby se organismus s touto situací vyrovnal, zapojí obranné mechanismy tzv. adaptační syndrom. Ten se projeví jak fyzickými, tak psychickými reakcemi.

Baštecká (2009) uvádí, že podle Selyeho, který je považován za otce moderního výzkumu stresu, je: „...stres výsledkem interakce (vzájemné působení) mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku“. „Stres je stav organismu, který je celkovou odezvou na subjektivně prožívanou zátěž. Organismus tak reaguje na zátěžový podnět z prostředí, který ohrožuje jeho individuální vnitřní stabilitu. Tento podnět se nazývá stresorem“ (Baštecká, 2009, s. 382).

„Jako stres označujeme zátěž, dosahující takového stupně, že hrozí přesáhnout síly jedince ji zvládat. To vyvolává celou řadu psychických i fyziologických procesů, ohrožujících zdraví jedince, případně i sám jeho život“ (Helus, 2018, s. 176).

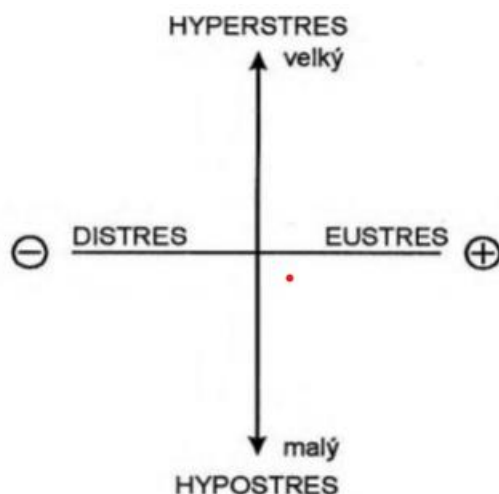
Pojem stres lze obecně rozdělit do dvou kategorií tzv. *eustres* a *distres*. *Distres* je negativní stres, který nás upozorňuje na hrozící nebezpečí, je to reakce na vysoce zátěžové okolnosti a jeho dlouhodobé působení může být pro člověka nebezpečné, může ho poškodit nebo vyvolat onemocnění, v některých případech i smrt. Míra škodlivosti stresu determinuje

intenzita, velikost a dlouhodobost. Dle Křivohlavého (2009) k distresu dochází tehdy, když nemáme dost sil a není nám dobře emocionálně. Pramení z pocitu zoufalství, přetížení, ztráty a bezmoci. U každého člověka je to individuální.

Pozitivní stres tzv. *eustres* nám dává v obtížných životních situacích nalézt radost a může člověka stimulovat k lepším a vyšším výkonům. Křivohlavý (2009) uvádí, že se může jednat o situace, které sami lidé vyhledávají cestování, turistika, automobilové závody. *Eustres* je spojen např. s prožitkem úspěchu, výhry nebo pocitem zamilovanosti.

Dle intenzity stresové reakce dělíme stres na *hyperstres*, neschopnost se se stresem vyrovnat a *hypostres*, ten, který je pro jedince zvládnutelný. Tohle rozdělení používá například Křivohlavý (1994). Dle délky trvání dělíme stres na *akutní*, který vzniká náhle při traumatické události. Projevuje se na krátkou dobu většinou, pokud je člověk ohrožen na životě (havárie, živelná pohroma, úmrtí blízké osoby apod.). *Chronický stres*, který vzniká dlouhodobým působením stresorů (špatná pracovní atmosféra, časový tlak, mezilidské vztahy apod.). V poslední řadě je to *posttraumatická stresová porucha*, která vniká v pozdější době vlivem akutního stresu.

Obr. č. 5: Druhy stresu

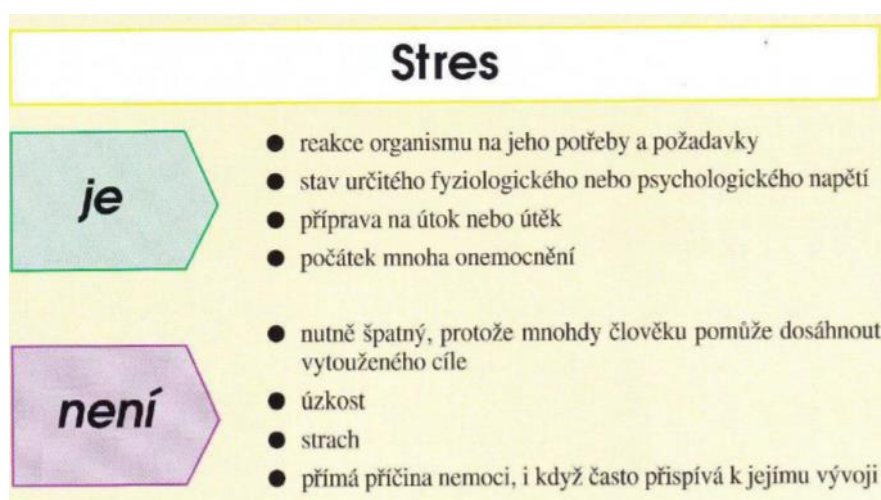


Zdroj: Křivohlavý, 1994

Všeobecně nám stres pomáhá se orientovat ve vnějším světě a různých situacích, připravuje nás, abychom dokázali utéct od nebezpečí a rychle zareagovat. Může nás popohnat ke změně a dávat nám najevo, že je načase udělat změnu, ať už se jedná o jakoukoliv oblast našeho života.

Dlouhodobým působením stresu, zátěžových situací a vliv dalších traumatických událostí v životě člověka má za následek narušení duševní rovnováhy. Počet lidí vlivem dlouhodobého působení stresových situací přibývá. Podle WHO představují neuropsychiatrická onemocnění v současnosti největší zdravotní zátěž. Lidé trpí zdravotními potížemi, ať už fyzickými nebo psychickými. Stres je fenoménem a civilizačním problémem naší doby, o kterém velká část populace nemluví (Praško, Prašková, 2001). Podle Křivohlavého (2009) stres patří mezi tzv. zátěžové situace, které stojí u zrodu syndromu vyhoření. Narušuje psychickou rovnováhu jedince, ať už dočasně nebo trvale (Křivohlavý, 2009).

Obr. č. 6: Stres



Zdroj: Melgosa, 2001

#### 4.1 Příčiny stresu

Vysoké nároky, očekávání, finanční problémy, dennodenní shon, vztahové problémy, to vše způsobuje stres. I když si myslíme, že se nás to netýká, stres nás nakonec dostane všechny (Jóga dnes, 2021). Každý člověk reaguje na tytéž okolnosti jinak. Někdo se dokáže s vysokými požadavky vypořádat lépe, někdo hůře. Důležité je, jak svou situaci vnímá daný jedinec.

Odolnost jedince závisí také vrozených faktorech, citlivosti a odolnosti jedince vůči stresu a naučených faktorech, které zahrnují na určité naučené pohledy na věci a situace, hodnotový systém, předsudky, reakce na situace atd. To, co může jednomu člověku způsobit stres, může být pro druhého stimulujícím faktorem potěšením, oživením nebo výzvou. Závisí to na tom, jak náš organismus reaguje na nadměrné požadavky, které jsou na nás kladeny.

V odborné literatuře se jako o příčinách stresu hovoří o tzv. stresorech. Hartl, Hartlová (2015, s. 569) uvádí, že stresor je chápán jako „...vnější činitel prostředí vyvolávající v organismu stav stresu či stresové reakce“. Dle Křivohlavého (2009) jsou stresory negativně působící vlivy na člověka. Bedrnová a kol. (2009) je toho názoru, že se jedná o nepříznivě působící faktory, kterých může být celá řada a dopady na člověka mohou být odlišné.

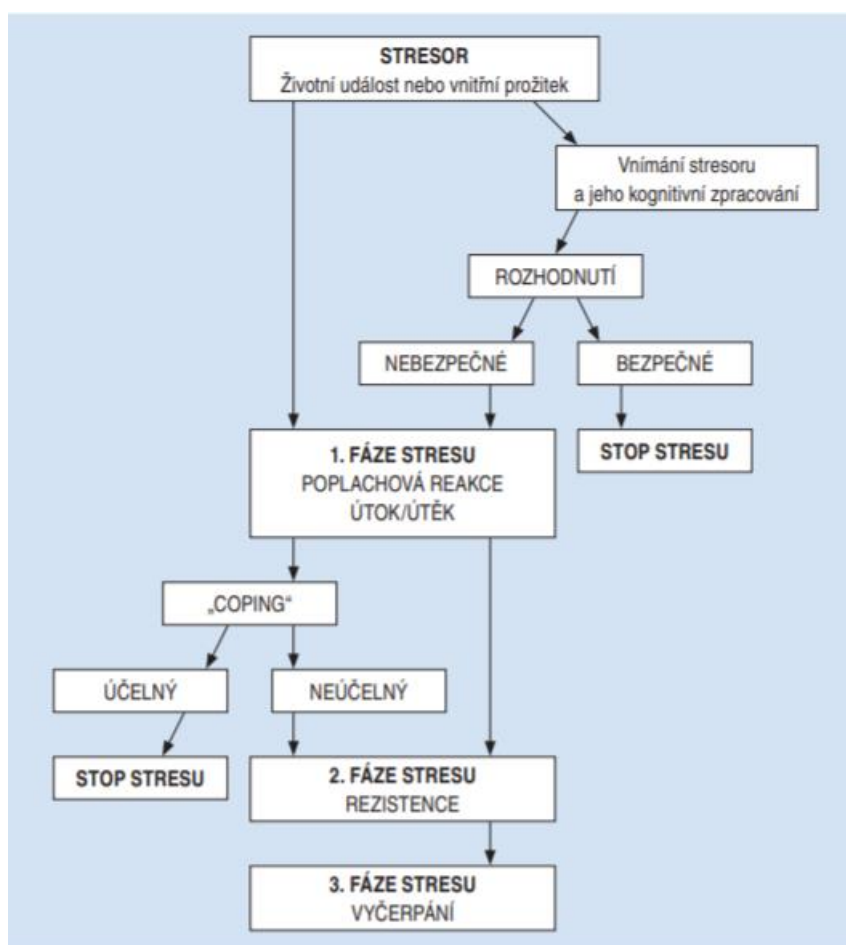
Stresorem se tedy rozumí spouštěč stresové reakce. Tato stresová reakce může být vnitřní prožitek (vzpomínka) nebo životní událost. Tyto reakce mohou být vyvolávány nejen velkými životními událostmi, ale drobnými, často se opakujícími nesnázemi, konflikty a mrzutostmi.

Stres má tedy dvě základní složky, jsou to *stresory* což jsou události, jež způsobují stres a *stresové reakce*, což jsou reakce lidí na stresory. Křivohlavý (1994) uvádí, že dle Selyeho existují stresory emocionální a fyzikální. Jako fyzikálním stresory uvádí např.: alkohol, nikotin, nedostatek kyslíku, otřesy, změny ročního období, viry a bakterie, úrazy, nehody, znásilnění a genetická zátěž. Mezi stresory emocionální patří zármutek, obavy, strach, úzkost, nenávisť, zloba, očekávání, obavy z nedodržení zákonů, strach z budoucnosti. Každý člověk má své osobní stresory, a také na každého působí mnoho stresorů. To, bude-li pro jedince daný podnět stresorem nebo ne, závisí na každém jedinci, na zhodnocení situace, daných schopnostech, délce a intenzitě stresových faktorů.

Stresová reakce nastupuje postupně ve třech fázích:

- **1. Fáze stresu** – poplachová reakce, kdy organismus spouští obranné mechanismy a obrannou reakci na stresor a snaží se stres zvládnout.
- **2. Fáze rezistence a odporu** – kdy se člověk začíná přizpůsobovat situaci, vyrovnávat se jí díky obranným mechanismům.
- **3. Fáze vyčerpání** – která trvá týdny až roky. Je též konečnou fází kdy jedinec není schopen ustát nápor stresu a dochází k absolutnímu vyčerpání, což může mít za následek nevratné poškození organismu a může vést až ke smrti (Baštecká, 2009).

Obr. č. 7: Fáze stresu



Zdroj: *Stres, eustres a distres* [online]. ©2008 [cit. 2021-5-14].

## 4.2 Zvládání stresu neboli coping

V souvislosti se stresem bych chtěla zmínit pojem „*coping*“ – zvládání působícího stresoru. Kořeny tohoto slova lze najít v řeckém slově „*colaphos*“ – což je termín používaný v boxu, znamená přímý úder. Slovo *coping* je užíváno při nadlimitní zátěži a vypořádání se se zátěžovým stavem. *Coping* představuje úsilí člověka kontrolovat, zmírnit nebo se naučit přivyknout na ohrožení v určitých situacích, které vedou ke stresu (Feldman, 1996, cit. dle Balaščíková, Blatný, 2003). Vyžaduje vynaložení velkého úsilí. Podle Lazaruse je *coping* nejvyšší mírou adaptace (Lazarus, Folkman, 1984). Je to proces, kdy se jedinec snaží vyrovnat se stresovými situacemi (Atkinson, 2003). Každý jedinec (osobnost) má také tendenci vyrovnat se se stresem po svém a inklinuje k určitému způsobu chování, jednání a prožívání zátěžové situace. Osobnost je soubor stálých osobnostních charakteristik neboli rysů (Balaščíková, Blatný, Kohoutek, 2004).

Téma coping neboli zvládání stresu se v průběhu posledních 25 let stalo jednou z hlavních oblastí studia v psychologii, jedná se o odvahu zvládat překážky, se kterými se v životě setkáváme, a o otázky vůle k životu a výdrže v obtížných, ale řešitelných situacích, které jsou nedílnou součástí lidské přirozenosti, zrovna jako projevy vzdávání se v boji či selhávání (Stock, 2010).

Křivohlavý (1994), zvládání stresu pojímá jako přímý boj s těžkou zátěžovou situací. Jak jsem se již zmínila, některé zátěžové situace mobilizují organismus, podněcují člověka a nutí ho k vyšším výkonům. Při nadměrném a navyšujícím se stupňování náročnosti se mohou stát zdrojem nežádoucích reakcí a stavů. Někdo podlehně stresu snáze a jiný mu odolává. Někdo se vrhá do řešení problémů, jiný volí raději útek. Každý z nás bojuje se stresem po svém. Základem zvládnutí stresu, pokud už taková situace nastane je odhalení spouštěčů a snaha o jejich minimalizaci (<https://euc.cz/clanky-a-novinky/clanky/problem-se-stresem-priznaky-a-lecba/>).

Zvládat působení negativních stresorů můžeme svým chováním, stylem života, porozuměním, přizpůsobením se podmínkám a situacím v běžném životě, udržováním optimálního zdraví a prevencí. Při stresu je velmi důležité dbát o duševní hygienu, ale nejúčinnější v boji se stresem je prevence. Známou zásadou je, že nemocem je lépe předcházet, než je následně léčit (Kebza, Šolcová, 2003). Je důležité, aby si každý našel svou cestu, jak se se stresem vypořádat, možností je mnoho, jak jsem uvedla v předešlé kapitole. Míček (1976) ve své knize uvádí, že důležitým poznatkem pro duševní hygienu je, když si organismus sám vytvoří rezistenci vůči jednomu stresoru, snižuje se rezistence vůči ostatním stresorům.

V rámci této kapitoly bych se chtěla zmínit o termínu self-efficacy. Tento pojem nelze v českém jazyce přesně definovat. Setkáváme se s pojmy jako vnímaná osobní účinnost (Janoušek, 1992, Hoskocová, 2009), osobní zdatnost (Mareš, Gavora, 1999) nebo také vnímaná osobní zdatnost (Wiegerová et al., 2013). Kanadský psycholog Albert Bandura pojem self-efficacy definuje jako přesvědčení lidí o schopnosti provádět a organizovat určitou činnost, které vedou k dosažení daných cílů. Pokud lidé věří ve vlastní účinnost, v to, že mohou dosáhnout požadovaného výsledku, mají velkou motivaci. Pokud je člověk přesvědčen o svých schopnostech a řešení obtížných situací bere jako výzvu, vede to k úspěšnému vyřešení problému. Víra ve vlastní účinnost tvoří základ pro lidské jednání (Bandura, 1997). Silné vědomí vlastní účinnosti dle Bandury (1997) zvyšuje možnosti dosažení úspěchu a takový pohled na určité situace u nich pomáhá k dosažení úspěchu, menší náchylnosti k depresím a vzniku stresu. Pokud má člověk nízkou míru self-efficacy a obtížné situace bere jako hrozby, častěji podléhá stresu a depresím (Bandura, 1994). „*Self-efficacy ovlivňuje motivaci jedince, jeho chování, citění i myšlení*“ (Bandura, 1994, s. 2). Tento pojem není úplnou novinkou. Tímto

tématem se v první polovině 20. století zabýval již Sigmund Freud, který se zabýval egem, a to úzce souvisí se self-efficacy (Nakonečný, 2020).

### 4.3 Jóga jako copingová strategie

Jóga je jeden z nejdokonalejších systémů pro udržení dobrého jak psychického, tak fyzického zdraví. Jóga klade důraz na utváření psychologických postojů. Cílem jógy je pěstovat a usměrňovat své postoje k sobě samému a k sociálním situacím. Jóga má mnoho možností využití v každodenním životě. Učí nás, jak rozdýchat nežádoucí pocity, být v klidu, překonávat různé bolesti a být rád ve svém těle. Jóga je snaha člověka seberozvíjet se, snaha o sebepoznání, sebeovládání, probuzení lásky k vlastnímu tělu, vnímání dechu a překračování svých pomyslných hranic a následně k uvolnění těla a celé naší mysli. Jóga dokáže formovat tělo, podpořit sebevědomí, vůli a trpělivost. Přinese nám pozitivní přístup a radost do života. Jóga ovlivní celý život. „... *jóga je vlastně způsob života, způsob, jak integrovat celou svoji povahu, takže všechny aspekty vašeho života začnou pracovat v harmonii jeden s druhým*“ (Gítánanda, 1999, s. 7).

### 4.4 Příznaky stresu

Čelit stresu znamená pro organismus obrovskou zátěž, která s sebou nese celou řadu zdravotních komplikací. Projevuje se různými psychickými i fyzickými obtížemi. Jak už jsem zmínila v dnešní hektické době se mu nelze úplně vyhnout a odolnost vůči němu je u každého jiná. Důležité je rozeznat kdy nám problémy tzv. začínají přerůstat přes hlavu. Signály mohou přicházet delší dobu, ale mozek nám říká, že musíme vše zvládnout a nemůžeme vypnout. Tělo reaguje na přetížení a vysílá zprávu „zastav se“. Reakce organismu se může projevit v podobě vnitřních projevů jako je např. úzkost, strach nebo i v podobě vnějších změn. Nejcitlivěji na emoční hladinu reaguje dýchací soustava. Astmatici tvoří velmi rizikovou skupinu, kdy stres u nich může vyvolat zúžení dýchacích cest.

Pokud je stres dlouhodobý tzv. chronický stres, může vést až k závažnějším onemocněním, zdravotním problémům a patologickým projevům, jako nespavost, nadměrná konzumace alkoholu, obezita i rakovina. Charakter příznaků závisí také na tom, jestli se napětí projevuje navenek nebo je prožíváno uvnitř.

Projevy stresu jsou popisovány různými autory v následujících oblastech např. Švingalová (2006, s. 18) uvádí:

- Duševní.
- Sociální.
- Chování.
- Tělesné.

Křivohlavý (2009) dělí stresory do tří souborů, kdy každý soubor má své specifické příznaky:

- **Fyziologické příznaky stresu** – bušení srdce a jeho nepravidelná činnost, bolest a svírání na hrudní kosti, nechutenství a plynatost, Křečovitě bolesti v dolní části břicha spojené s průjmem, časté nucení namočení, snížení sexuální touhy, změny (nepravidelnost) menstruačního cyklu, bodavé, řezavé a palčivé pocity v končetinách, svalové napětí v krční oblasti a dolní části páteře, úporné bolesti hlavy, migréna, exémy, nepříjemné pocity (knedlíku) v krku, potíže v soustředění na jeden bod, dvojité vidění.
- **Emocionální (citové) příznaky stresu** – prudké změny nálad, nadměrné trápení se věcmi, které nejsou důležité, neschopnost projevit emoce a sympatii či empatii, nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav, denní snění a stažení se ze sociálního styku (omezení kontaktů), nadměrné pocity únavy, obtížné soustředění, zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost.
- **Chování a jednání lidí (behaviorální příznaky)** - nerozhodnost a nerozumné nářky, zvýšená absence v zaměstnání, nemocnost, nehody a úrazy, sklon k nepozornosti a zvýšená nehodovost, zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se náročnějším úkolům, vyhýbání se odpovědnosti, častější výmluvy, zvýšený počet vykouřených cigaret a zvýšená konzumace alkoholických nápojů, větší závislost na drogách všeho druhu, ztráta chuti k jídlu nebo naopak k přejídání, změny v denním životním stylu a rytmu (problémy s usínáním a zaspáním), snížená kvalita práce a snížené množství vykonané práce.

## 4.5 Dopady stresu na lidský organismus

Pokud se sejde více stresorů najednou, stává se stres nesnesitelný a pro člověka nezvladatelný. Stres stojí za spoustou civilizačních onemocnění, hlavně v případě, pokud přejde v chronickou podobu, má devastující vliv na lidský organismus. Nezvládnutý stres má neblahé dopady na celý organismus. Při dlouhodobé zátěži může dojít k závažnějším změnám v psy-



chice, kdy se mohou objevit například neurotické onemocnění, vážné psychické a somatické choroby (Vašina, 2009).

Dle Míčka (1976) někteří autoři dokazují, že celá řada somatických nemocí velmi pravděpodobně vzniká vlivem intenzivního stresu, kdy psychologický stres zvyšuje závažnost běžných fyziologických příčin, takže se potom taková nemoc objeví, ačkoliv by se jindy neobjevila (Míček, 1976). Stres napomáhá k propuknutí nemoci u lidí, kteří k ní mají sklon. Nemoc by se bez stresu vůbec nemusela objevit (Melgosa, 2001). Studie prokázaly, že je úzký vztah mezi stresem působícím v době, která předcházela při objevení prvních příznaků nemoci a zrodem anginy pectoris (Křivohlavý, 2009).

Dlouhodobé působení stresu na člověka má vliv na mozkovou činnost a způsobuje poruchy paměti, ovlivňuje funkci imunitního systému, má škodlivý účinek na kardiovaskulární systém, zvyšuje srdeční frekvenci a stimuluje nervový systém ke zúžení cév a zvýšení krevního tlaku. Nepříznivě ovlivňuje také střeva a celý trávicí trakt, a způsobuje psychosomatické poruchy, kdy je organismus donucen podávat nadměrné výkony s využitím rezerv, což vede, jak jsem již zmínila, k různým zdravotním komplikacím, proto je potřeba se stresem cíleně a účinně bojovat. Pokud se jedinec ocitne v situaci, která způsobuje dlouhodobý stres, je potřeba začít řešit jeho příčiny, pokud možno je odstranit.

Jakým způsobem odbourat chronický stres?

- Sdělovat své emoce a potřeby.
- Ujasnit si hodnoty a priority.
- Najít si dostatek času na odpočinek.
- Dodržovat pravidelný stravovací režim.
- Oddělit práci od osobního života.
- Ve volném čase se věnovat vlastním zájmům.
- Před konflikty neutíkat, ale řešit je.
- Nepříjemné povinnosti neodkládat.
- Mít dostatek fyzické aktivity (*Chronický stres způsobuje deprese, obezitu i rakovinu. Víte, proč tomu tak je?* ©2020 [online]).

## 5 Syndrom vyhoření

Již v 70. letech dvacátého století se lékaři a psychologové zabývali stavy celkového, především psychického vyčerpání, které se projevuje v oblasti motivace, emocí a poznávacích funkcí, a ovlivňuje názory, postoje, výkonnost, a především chování a jednání osob, u nichž došlo k podnícení proměnných, ovlivňující vznik a rozvoj syndromu vyhoření tzv. *burnout syndrome* (Kebza, Šolcová, 2003). První zmínky o syndromu vyhoření sahají do 80. let minulého století, kdy tento výraz použil psycholog H. J. Freudenberger, a to v rozměrech současného pojetí. Tento autor poprvé použil v literatuře pojem „burnout“ v časopise „Journal of Social Issues“ z roku 1974 (*Nejlepší rodiče jsou oba rodiče* [online]. ©2008) Potom se začal zvedat zájem o tuto problematiku začala zvedat (Kebza, Šolcová, 2003). Křivohlavý (2012) tvrdí, že do stresu se může dostat každý, ale burnout se objevuje jen u těch, kteří jsou intenzivně zaujati svou prací, mají vysoké cíle, očekávání a výkonovou motivaci. Kdo takovou motivaci nemá, může se dostat do stresu, ale ne do stavu burnout.

Pojem syndrom vyhoření neboli syndrom burnout je odvozen z anglického slovesa „to burn“, což znamená hořet, a z toho vznikl výraz „*burn out*“ vyhasnout, vyhořet (Pešek, Praško, 2016). Dříve byl zájem psychologů v souvislosti s burnout syndromem zaměřen jen v rámci některých zaměstnaneckých kategorií, jako jsou lékaři nebo policisté, ale později se ukázalo, že se vyskytuje i u dalších kategorií, a dokonce i mezi nezaměstnanými (Kebza, Šolcová, 2003). Jak je již známo, tímto stresem jsou ohrožené určité profese, které vyžadují přímý kontakt s lidmi, jsou náročné jak po časové a výkonnostní stránce, ale také mají-li na sobě velkou zodpovědnost a jejich pracovní náplň spočívá v pomoci druhým. Dle definice Christiny Maslachové a Susan E. Jacksonové je „*Burnout je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu tam, kde lidé pracují s lidmi, tj. tam, kde se lidé věnují potřebným lidem*“ (Křivohlavý, 2009, s. 50).

„*Syndrom vyhoření představuje celý soubor příznaků, projevujících se zpravidla u tzv. angažovaných „pomahačů“ ztrátou elánu, radosti ze života, a především energie a nadšení potřebných při výkonu profese*“ (Jankovský, 2018 s. 158). Mezi takové profese patří lékaři a pracovníci ve zdravotnictví, v sociálních službách, policisté, úředníci, učitelé a v neposlední řadě také pedagogové volného času. Pedagog volného času si většinou toto povolání vybírá sám a bere ho jako poslání. Může nastat situace, kdy je pedagog volného času plný očekávání, velkého nadšení a má zkruslené představy. Na toto povolání, kde je vyžadován kontakt s lidmi,

jsou kladené vysoké nároky na odolnost vůči stresu a pokud se problémy bude zabývat v době osobního volna, může se stát, že se dostane do situace, kdy si neodpočine a stane se obětí syndromu vyhoření.

V současné době je v odborné literatuře tomuto syndromu věnováno hodně pozornosti v souvislosti s mnoha profesemi, především s tzv. pomáhajícími profesemi. Syndrom vyhoření se stal fenoménem naší doby, který se v naší společnosti rozmáhá stále častěji. „*Výskyt syndromu vyhoření ve společnosti dále roste díky zvýšenému životnímu tempu, rostoucím nárokům na ekonomické, sociální a emoční zdroje člověka v rozvinuté a spotřebně orientované společnosti* (Kebza, Šolcová, 2003, s. 8).“

V průběhu posledních desetiletí se ve výzkumu tohoto problému objevilo vícero pojetí a vymezení syndromu vyhoření, které se v různých aspektech liší. Kebza, Šolcová (2003) uvádí, že se autoři ve většině pojetí syndromu vyhoření shodují v následujících bodech:

- Jde především o psychický stav, prožitek vyčerpání.
- Vyskytuje se zvláště u profesí, obsahujících jako podstatnou složku pracovní náplně „práce s lidmi“.
- Tvoří jej řada symptomů především v oblasti psychické, částečně však též v oblasti fyzické a sociální.
- Klíčovou složkou syndromu je zřejmě emoční exhausce, kognitivní vyčerpání a opotřebení a často celková únava.
- Všechny hlavní složky tohoto syndromu rezultují z chronického stresu.

Ze dne na den syndrom vyhoření nenastane, tzn. že nevznikne z akutního stresu, ale jedná se o dlouhodobě, permanentně se vyvíjející proces, jehož vyvrcholením je právě syndrom vyhoření tzv. burnout (Kebza, Šolcová, 2003).

## **5.1 Fáze a symptomy syndromu vyhoření**

Syndrom vyhoření jde v počáteční fázi velmi těžko odhalit, protože jej provází mnoho příznaků. Syndrom vyhoření přichází plíživě a příznaky jsou obecné a jedinec, si je dá těžko do souvislosti. Stock spojuje vznik syndromu vyhoření s působením chronického stresu, který je způsoben déle trávající disbalancí mezi aktivitou a odpočinkem, zátěží a klidem (Stock, 2010).

Kebza a Šolcová (2003) uvádí popis příznaků syndromu vyhoření rozčleněných dle úrovně, v nichž se projevují:

- *Na psychické úrovni* (pocit, že vynaložené úsilí trvá dlouho a efektivita je nepatrná, pocit celkového převážně duševního vyčerpání, utlumení aktivity, deprese, beznaděj, pocit o vlastní bezcennosti, negativismus, ztráta zájmu o profesi, sebelítost, redukce na rutinní postupy).
- *Na fyzické úrovni* (celková únava organismu, unavitelnost, vegetativní obtíže, bolesti hlavy, poruchy krevního tlaku, poruchy spánku, svalové bolesti, tenze, riziko závislosti).
- *Na úrovni sociálních vztahů* (celkový útlum a nezáměr sociability, redukce kontaktů, nechuť k profesi a vše co s ní souvisí, nízká empatie, narůstání konfliktů).

Syndrom vyhoření může postihnout člověka jakékoli věku, pohlaví a vzdělání. Člověk postižený syndromem vyhoření, je totálně fyzicky i psychicky vyčerpán, pociťuje beznaděj, ztratí zájem o práci a o vše co měl rád. Kallwass (2007) uvádí, že za syndromem vyhoření se skrývá mnoho různých tělesných i duševních obtíží. Jak jsem se již zmínila, jedná se o dlouhodobý proces, který má několik fází. Doba, za kterou dojde k syndromu vyhoření se může individuálně lišit, tak jako jeho samotný průběh. Některé fáze se nemusí dostavit vůbec nebo se naopak mohou opakovat (Pešek, Praško, 2016).

Existuje mnoho modelů fází syndromu vyhoření, kdy nejjednodušší popisuje tři fáze a nejpodrobnější dvanáct fází. Nejčlenitější model fází syndromu vyhoření rozpracoval John W. James, který uvádí dvanáct fází, kde podrobně popisuje jednotlivé kroky vyhořívání. Maslachová (uvádí, že nejdříve dochází k dlouhodobému přetěžování díky prvotního nadšení a zaujetí. V průběhu druhé fáze dochází částečně k psychickému a fyzickému vyčerpání. Ve třetí fázi nastupuje obranný mechanismus v podobě dehumanizované percepce okolí, což je z důvodu zabránění dalšímu vyčerpání. Čtvrtá, poslední fáze se projevuje totálním vyčerpáním, nezájmem, negativismem a lhostejností (Kebza, Šolcová, 2003).

Další dělení popisují Pešek a Praško (2016):

1. První fáze se nazývá *idealistické myšlení*, kdy je jedinec při nástupu do zaměstnání plný optimismu a velkých očekávání. Je přemotivovaný, chce pomáhat a pracuje tvrdě s cílem se prosadit. Má nereálné představy o nadřízených, spolupracovnících a o samotné náplni práce.
2. Druhá fáze *stagnace* neboli tzv. vystřízlivění. Jedinec konfrontuje původní ideály s realitou, zjišťuje, že je odlišná a soustředí se na to, aby se vyhnul náročnosti a obtížím.
3. Třetí fáze *frustrace*, tzv. zmar, kdy se jedinec cítí osamělý, má pocit, že se nikomu nemůže svěřit, cítí nechuť k práci samotné a chození do práce. Začíná se projevovat emocionální a fyzická zátěž. V této fázi se objevují psychosomatické problémy, kde hrozí užívání návykových léků nebo alkoholu.

4. Po ní přichází čtvrtá fáze *apatie*, kdy se jedinec stahuje do sebe, dělá jen nejnnutnější práci, ta ho vysiluje a chce hlavně přežít. Práce pro něj přestává mít smysl. Vzniká i častější absence v zaměstnání.
5. Poslední, pátá fáze, samotný *syndrom vyhoření*, který je velmi často doprovázen depresi. Jedinec je emočně, duševně i fyzicky vyčerpaný a odchází ze zaměstnání.

V boji proti syndromu vyhoření je vysoce důležité nepotlačovat své pocity, mluvit o nich, vyjadřovat je, vytvořit pracovní vhodné prostředí s poradami, kde se mohou probrat problémy na pracovišti apod. Lze také zajít za kolegou nebo použít služby psychoterapeuta. Také je důležité důsledně oddělovat část pracovního života od osobního (Kebza, Šolcová, 2003).

## 5.2 Ohrožené profesní skupiny

Do ohrožené skupiny lidí patří lidé s určitými typickými vlastnostmi. Z osobnostních předpokladů je to perfekcionismus, přecitlivělost, workoholismus, přílišný optimismus a přecitlivělost. Z hlediska vztahu k práci jsou to jedinci, kteří mají velké ideály. Mezi tyto vlastnosti patří jedinci, kteří jsou příliš pracovití, obětující se, důslední a ti co neumí říkat druhým „ne“.

Většinou se jedná o energické jedince, kteří ve své práci vidí smysl života a vykonávají ji příliš důkladně. Vzdají se na úkor práce svého volného času a neúspěch připisují své neschopnosti.

Syndrom vyhoření postihuje lidi všech profesí, může se týkat i jedinců, kteří nejsou v zaměstnaneckém poměru, umělci a sportovci nebo také matky na mateřské dovolené. Teoreticky může syndrom vyhoření postihnout kohokoli. Mezi nejvíce ohrožené skupiny lidí z hlediska druhu práce patří všichni, co vykonávají tzv. „pomáhající profese“, ti, co pracují s jinými lidmi, což je zdravotnický personál, pečovatelé, ošetřovatelé, sociální pracovníci, psychologové, terapeuti, pedagogové, vychovatelé, policisté, hasiči, právníci, manažeři, prodavači a vlastně všichni co vykonávají stereotypní práci a mají častý styk s veřejností. Na tyto pracovníky jsou kladeny vysoké nároky, jak ze strany schopností, znalostí, a také umění, jak jednat s lidmi.

*„Syndrom vyhoření se projevuje také fyzickým, emocionálním a mentálním vyčerpáním, ale vše je v zásadě důsledkem chronické zátěže spojené s dlouhodobým nasazením pro jiné lidi. Můžeme proto říci, že se s ním setkáváme především u těch pracovníků, kteří ve svém zaměst-*

*nání přicházejí profesionálně do osobního kontaktu s jinými lidmi. Týká se tedy zejména, tzv. pomáhajících profesí“ (Jankovský, 2018, s. 158).*

Kebza a Šolcová (2003, s.9) uvádějí přehled profesí, které jsou ohroženy syndromem vyhoření. Uvádí, že dříve převažovala představa charakteristiky povolání práce s lidmi a doplňují ji o „...*nekompromisně prosazovaný požadavek na vysoký, nekolísající výkon, který je pokládán za standard, s malou či žádnou možností úlevy, odchylek, vysazení, a se závažnými důsledky v případě chyb a omylů“ (Kebza, Šolcová, 2003, s. 9). Do těchto profesí řadí lékaře, zdravotní sestry a další zdravotnické pracovníky, psychology, sociální pracovníky, učitelé, pracovníci pošt, dispečeri, policisté, právníci pracovníci věznic, profesionální funkcionáři, poradci, úředníci, příslušníci ozbrojených sil, duchovní a řádové sestry a jak jsem již zmínila u nezaměstnaneckých kategorií, které jsou v kontaktu s lidmi a jsou závislí na jejich hodnocení např. sportovci, umělci, dealeři, pojišťovací agenti.*

A právě těmto lidem pracujícím v pomáhajících profesích, může jóga svými morálními zásadami pomoci lépe zvládnout otázky etiky, obtíží, problémů a zklamání. Základem jógy jsou dokonale vypracované etické zákony, které postupně vedou člověka k tomu, aby myslel, říkal a konal dobro. Jóga má i své metody, jak v člověku najít a rozvíjet jeho kladné vlastnosti, jeho lepší já. Jóga také učí, jak se zbavit zlých vlastností. Jedním z nejdůležitějších příkazů, které se v józe vyskytují a které lze použít i v pomáhajících profesích je čistota myšlenek a citů. Čistota citů následně v člověku zahrnuje rozvíjení kladných emocí jako je soucit, laskavost, něha, dobrosrdečnost a vlídnost. Vedle čistoty citů je také nutná čistota myšlenek. Jde o proces likvidace všech negativních povahových rysů, charakteru a vlastností. Nejdříve je potřeba při tomto procesu tyto negativní elementy odhalit, uvědomit si je a následně je dobrovolně nahrazovat pozitivem (Sláma, 1994).

## 6 Jóga

*„Jóga bývá nazývána vědou, uměním, filozofií, náboženstvím, módou či fanatismem. Je vším tím, a přece ničím z toho, neboť to vše závisí na studentovi, na jeho vlastní kontrole vnímání i konceptů a na jeho vědomé a racionální mysli.“*

Gítánanda, 1999, s. 7

Základem slova jóga je jho. Jho je dřevěná příčka, která spojuje dvě zvířata připojená k pluhu nebo povoze, který táhnou zvířata (*Yoga point-rozcestník ve světě jógy a zdravého životního stylu: Historie jógy* [online]. ©2021). Jóga tedy spojuje individuální a univerzální já neboli naši základní pravou podstatu s věčným sjednocením. *„Jóga je cesta, metoda, soubor instrukcí k nalezení vnitřního míru, čistoty, jasu, naprosté vnitřní spokojenosti. Jóga je cesta, jak se zbavit duševních nečistot a začít žít život radostněji, lépe, kvalitněji“* (Kubrychtová a kol., 2007, s. 20).

Jóga je způsob života, kdy všechny aspekty vašeho života pracují jeden s druhým. Jóga znamená jednotu (Gítánanda, 1999). Jóga je vědomá činnost, kterou provádíme na cestě sebepoznávání a k sebeuvědomování. Jóga je to styl života i filozofie, která se zabývá otázkami bytí. Cvičení jógy není jen soubor tělesného a mentálního, ale je to věda založená na prožitku. Slovo jóga pochází ze sanskrtu a znamená propojení, spojení, jednotu, rovnováhu, harmonii. Znamená harmonii a propojení uvnitř nás – harmonii těla, mysli, srdce a duše (*Labutí pírká: Historie jógy* [online]. ©2011). Jóga je především práce s vědomím a tělo je pouze prostředek k dosažení spokojenosti.

### 6.1 Definice jógy

Dle Pataňdžaliho, který je považován za zakladatele a otce jógy, je definice jógy citována z tradičního textu Jógasútry. Tato jógová kniha je označován za „Bibli jógy“. V překladu říká: *„Jóga je integrace a ovládnutí všech úrovní mysli.“* Tento mudrc popsal osm stupňů jógy, které existují ve východní kultuře po tisíce let a označují se jako rádžajóga-královská jóga. Dílo Pataňdžaliho Jógasútra patří k základním pilířům teorie jógy (Knaislová, Knaisl, 2002). Samotnou jógu definoval jako metodické úsilí o dosažení dokonalosti, ovládnutím psychických a fyzických složek člověka (Van Lysebeth, 1978).

Dle Pataňdžaliho těchto osm stupňů tvoří následující složky:

- Jam – představuje morální zásady, způsob chování vůči jiným.
- Nijama – představuje morální zásady, způsob chování vůči sobě.
- Ásana – zaměřeny na tělesná cvičení, na polohu těla.
- Pránájáma – dechové techniky, vědomé řízení dýchání.
- Prahtjahara – pozornost a kontrola smyslových vjemů.
- Dharána – koncentrace neboli schopnost soustředění.
- Džhána – meditace.
- Samádhi – pročištění a ztišení mentální složky a poznání duchovních aspektů vlastní existence (Mihulová, Svoboda, 2013), osvícení.

V dnešní době existuje mnoho typů jógy s různými přístupy. Všechny tyto typy vychází z již zmíněné rádžajógy – královské jógy a mají společné prvky, což je *pránájáma*, ovládání dechu, z *ásán* což jsou fyzické pozice a z meditačních technik *dhjány*, které jsou důležité pro dosažení tělesné i duševní pohody. Nelze se zaměřit pouze na jednu, ale k dosažení celkové harmonizace těla i duše, je potřeba praktikovat všechny tyto relaxační techniky.

Samotný název jóga se nejčastěji překládá spojením sanskrtských slov. Dle Buzkové (2006) pochází ze sanskrtského slova „judž“. „*Jóga je cestou, jak porozumět sobě i druhým*“ (Kneisl, Kneislová, 2007, s. 13).

Všeobecně jóga znamená jakoukoliv meditační metodu nebo techniku (Eliade, 1999), Jejímž cílem je dosáhnout klidu a rovnováhy, protáhnout tělo a rozvíjet flexibilitu těla. Jedná se o cestu sebepoznání, pozornosti do nitra skrze naši mysl (Kneislová, Kneisl, 2007). Pokud chceme pochopit jógu v širším konceptu, musíme toto téma důkladně nastudovat ze všech úhlů pohledu, ze všech dostupných zdrojů, a ani to nebude dostačující k úplnému pochopení (*Yoga point-rozcestník ve světě jógy a zdravého životního stylu: Historie jógy-část 2*. [online]. ©2021). Jóga je tělesné cvičení, které funguje zároveň jako nástroj duševního rozvoje a duševní hygieny, slouží také jako terapeutická pomůcka (Bağ-Sosnowska, M., & Urban, A. (2017). Body image in women practicing yoga or other forms of fitness. Archives of Psychiatry and Psychotherapy). Jóga může mít tisíce podob. Výraz *jóga* je používán v souvislosti snažení vedoucí k určitému cíli v oblasti sebepoznání, sebeovládání, sebeutváření, sebezdokonalování.



## 6.2 Historie jógy

Často slyšíme, že jóga je stará tisíce let a její kořeny sahají do starověké Indie, ale již méně často se objevují konkrétní informace. Historie jógy je obestřena tajemstvím. Jóga je jedna z nejstarších duchovních věd o čemž svědčí některé kresby a hliněné figurky v pozici lotosového květu, kdy jejich stáří historikové odhadují až 3000 let před Kristem. Nejstarší zmínky ohledně cvičení jógy se nachází v upanišadách (filozofické a mystické texty, které spojuje stejný přístup a shodná tematika) z 8. – 6. století před Kristem (Kneislová, Kneisl, 2002). Jóga se postupem času rozšířila z oblasti Indie do celého světa. První zmínky pocházejí z doby kolem roku 900 až 500 př. n. l. a první stopy v literatuře se objevují ve starých hinduistických textech z 8. století př. n. l. Kolébkou jógy je Indie. Neznáme, kdy tyto spisy vznikaly. Někteří tvrdí, že 200 let před Kristem, jiní, že až v 5. století po Kristu. Jak jsem již v předešlé kapitole uvedla, první, kdo jógu prezentoval v jógasútrách byl mudrc Patandžali. Tento vzdělanec a jogín žil v Indii přibližně v pátém století před našim letopočtem.

Na samotnou jógu nelze pohlížet jako na náboženství nebo filozofický směr, jde o soubor pravidel a návodů, díky němuž se můžeme vymanit z neustále se zrychlujícího stereotypu a cestu, jak v sobě nalézt klid a osvobození.

## 6.3 Styly jógy

Jóga si v průběhu své dlouholeté historie prošla několika transformacemi. V dnešní době existuje mnoho jógových stylů. Do dnešní moderní jógy patří styly jógy, které byly vytvořeny po ovlivnění západem (Steiner, Kulhánek, 2011). V dnešní době se stala jóga velmi žádanou a populární aktivitou, která se praktikuje na celém světě. Jóga je stále se vyvíjející žijící organismus, který svou evolucí prochází tisíce let a zažil překotné změny. Někdo má rád to, a ten zas tohle...někomu vyhovuje dynamická jóga. a druhý upřednostní klidnou klasiku.

Každopádně je možnost si vyzkoušet všechny typy jógy a vybrat si pro sebe tu pravou. Možností, jak cvičit jógu je mnoho a vybere si úplně každý. Lze ji cvičit kdekoliv a s kýmkoliv, v jakoukoliv denní dobu, ale její principy jsou stejné.

Jóga se skládá ze tří hlavních složek:

- *Ásany*, což jsou polohy těla, které pečují o pružné svaly a ohebné klouby, zlepšují pohyblivost a flexibilitu, posilují vnitřní orgány, krevní oběh a lymfatický systém. Ovlivňují

mysl, psychiku a čakry. Pomocí těchto sestav se uvolní duševní napětí a lze nalézt vnitřní klid, uvolnění a pocit svobody.

- **Pránájámy**, což je vědomě řízené dýchání. Je významnou složkou každé jógového cvičení. Pokud dýcháme správně můžeme dosáhnout, aby všechny buňky našeho těla byly dostatečně zásobeny kyslíkem. Dosáhneme posílení plic a srdce, normalizace krevního tlaku, pročištění krve. Díky vědomému dýchání můžeme překonat únavu, rozrušení, strach nebo odstranit stres. Kontrola dechu a dechového rytmu je podmínkou pro dosažení meditace.
- **Hluboká relaxace** praktikuje se na závěr cvičení v pohodlné pozici a klidném prostředí, vede k řízenému hlubokému uvolnění celého těla a mysli. Podstatou této meditace je oproštění se od vnějšího světa, zatěžujících myšlenek a zklidnění mysli. Dodá nám rovnováhu a zdokonalí soustředění mysli. Tohoto uvolnění dosáhneme pouze tehdy, pokud mu předchází intenzivní cvičení.

I když jóga se těžko může členit či škatulkovat a varianty jógy jsou prakticky nevyčerpatelné, dle Van Lysebeth (1978) se tradičně se hovoří o čtyřech základních jógách:

- **Džánájóga** – jóga poznání.
- **Bhaktijóga** – jóga oddanosti a lásky.
- **Karmajóga** – jóga nezištné činnosti.
- **Rádžajóga** – „královská jóga“, tj. jóga niterného soustředování.

V současné době existuje opravdu mnoho stylů jógy, tradičních i moderních, a vznikají nové a nové s cílem uspokojit potřeby praktikujících. Tyto styly jsou ve většině případů založeny na základní sestavě jógových pozic a odlišují se přístupem k józe a koncepcí, kdy každý tento styl má svá specifika. Základem praktikování jógy je držet se základních principů jako je práce s dechem a respektem ke svému tělu (Kubrychtová a kol., 2007).

V této kapitole zmíním hlavní typy jógy, které jsou základem pro vznik a rozvoj nových typů. Tyto hlavní typy jsou propojené a vedou k jednomu cíli, skrze naše sebepoznání.

## **Hathajóga**

Hatha jóga znamená sluneční a měsíční spojení (v sanskrtu ha = sluneční, tha = měsíční) je jednou z nejznámějších forem jógy a nejrozšířenější na západě. Je to výborná volba pro začátečníky. Uvádí se, že patří k nižším stupňům rádžajógy a je chápána jako příprava, proto je vhodná pro seznámení s jógou. Jedná se o relaxační (pomalejší formu) cvičení, která vás naučí

práci se svým dechem a základy meditace. Soustřeďuje se hlavně na polohy těla a dechová cvičení s cílem získat kontrolu nad tělem a myslí. Míček (1980) uvádí, že hodně autorů autoregulačních cvičení se hathajógou inspirovalo.

Van Lysebeth (1998, s. 19) říká: „*Hathajógu může s úspěchem cvičit každý, ateista i věřící, hathajóga není náboženství a rozhodně nepředpokládá, že se budeme hlásit k nějaké konkrétní filozofii, patřit k některé církvi či vyznávat určitou víru. Hathajógu můžeme považovat za psychosomatickou disciplínu, která je jedinečná svého druhu, již se co do účinků žádná jiná nevyrovná*“.

### **Džňanajóga**

Je charakterizována jako jóga poznání, intelektu a rozlišení (v sanskrtu džňá = vědět, znát). Je to jóga založená na pochybování (Kneislová, Kneisl, 2007). Pochybování vede člověka postupně k utvrzení se toho, co je opravdové (Jóga dnes: Džňanajóga. *Jóga dnes: Filosofie jógy*. ©2017). Cílem džňanajogy je odhalení podstaty pocitu „Já jsem“ (Kneislová, Kneisl, 2002). Je považována za jednu z nejobtížnějších cest, kdy člověk pracuje se svou inteligencí a logikou (Kneislová, Kneisl, 2002). V našich podmínkách se tato jóga praktikuje velice zřídka.

### **Bhaktijóga**

Je to jóga, která se vydává cestou lásky, soucitu oddanosti a pokory k Bohu – síly člověka. Za nejlepší způsob považuje uctívání boha (Kneislová, Kneisl, 2002). Tato cesta jógy je jedna z nejstarších a je považována za nejsnazší a nejrychlejší. Bhakta (člověk jdoucí touto cestou) věří, že nejlepší způsob, jak uctívat Boha je nejvyšší oddanost Bohu. Součástí bývá odříkávání manter. Na Východě je hojně používána, zatímco na Západě, kde se inklinuje k tělu a myslí tomu tak není (Kneislová, Kneisl, 2007).

### **Karmajóga**

V sanskrtu slovo karman znamená čin, jednání, konání (Kneislová, Kneisl, 2002). Překládá se jako mravní princip. Tato jóga umožňuje pochopit svůj osud jako šanci zbavit se karmanového dopadu našich činů a myšlenek a vymanit se z koloběhu opakovaných chyb. Každý člověk má možnost ovlivnit svůj život tím, jak myslí, co říká a jak koná (Jóga dnes: *Filozofie jógy. Jóga dnes: Karmajóga*. ©2017.).

Pomáhá odbourávat blokády, které jsou způsobeny egoistickým chováním. Učí nás, jak nejlépe a zodpovědně odvést svou práci bez dalšího očekávání (Kubrychtová a kol., 2007). Učí

nás vykonávat dobré skutky a nezištnému chování bez touhy po odměně. Karmajóga je záležitostí čistě vnitřní – záležitostí našeho postoje (Mihulová, Svoboda, 1998).

### **Rádžajóga**

Nazývána též jako královská cesta nebo také dříve nazývána aštangajóga, která očistou a ponorem do sebe vede k poznání (Kneislová, Kneisl, 2007). Tento název není míněn jako cesta pro krále, ale cesta králů, tj. těch, kteří po ní kráčí a vítězí sami nad sebou (Jóga dnes: Radžajóga. *Jóga dnes: Filosofie jógy*. ©2017.).

Tento název, jak jsem již zmínila je obsažen v díle Patandžalioho nazvaném Jógasútra. Její podstatou je práce sama na sobě, ovládnoutí těla a mysli a zahrnuje také meditace a etiku.

### **Kundalinijóga**

Pojem kundaliní označuje duchovní sílu, sjednocující a tvořivou energii neboli ženský princip tzv. šakti (Kneislová, Kneisl, 2002). Kundaliní jóga je jógou řízení energie a vědomí. Tento typ jógy se soustředí na práci s energiemi, hlavně na ty, které se nachází ve spodní části naší páteře. Zvyšuje životní energii, má očistný, aktivační a relaxační účinek.

V posledních letech se vyvíjí stále nové a nové styly jógy, dle potřeb praktikujících. Patří mezi ně například Bikramjóga, Powerjóga Restorativní jóga, Hormonální jóga, Acrojóga, Yin jóga, Vinyasa jóga, Fittnesjóga, Gravid jóga, Jóga pro děti, Flyjóga apod. Všechny druhy jógy se navzájem prolínají a doplňují jako celek. Všechny mají svoji hodnotu a zvláštnosti, a proto je stejně respektujeme (*Labutí pírká: Historie jógy* [online]. ©2011).

## **6.4 Účinky jógy na organismus**

*„Jóga představuje systém, který umožňuje nastolit pevnější zdraví a zároveň dosáhnout hlubšího sebepoznávání“* (Mihulová, Svoboda, 2002, s. 13). Jóga se pyšní velkou oblibou, protože prospívá nejen tělu, ale také naší mysli a zlepšuje kvalitu našeho života. Jedním z důvodů, proč lidé provozují jógu je zdravotní přínos. Není pochyb, že naše tělo a mysl jsou v neustálém propojení.

Když jsme nervózní třesou se nám ruce, změní se nám hlas, červenáme se hanbou. Ať chceme nebo ne, naše emoce a myšlenky ovlivňují naše zdraví. Jóga pečuje o fyzické tělo a udržuje v rovnováze i naše emoce. Jakákoliv negativní emoce vyvolává v těle nežádoucí stavy, které negativně ovlivňují svalové napětí a tonus, což může vést k poruchám dýchání

a srdečním chorobám. Harmonický sled pohybů a plynulé dýchání mají pozitivní účinek na naše tělo a jeho vnímání. Různé studie prokázaly vliv jógy na snížení krevního tlaku a zlepšení srdeční funkce. Jóga také zvyšuje flexibilitu těla, rovnováhu, uvolňuje napětí, urychluje látkovou výměnu, zlepšuje krevní oběh a trávení a posiluje funkce orgánů (JANSSEN, Mary B., 2016. Got Yoga? Organic Spa Magazine [online]). Míček uvádí, že člověk si praktikováním jógy vytváří určitý vnitřní prostor a začne si uvědomovat radost ze svého bytí (Míček, 1984).

Jógu mohou praktikovat jedinci bez rozdílu věku a může být prospěšná i pro těhotné ženy, protože neklade nároky na fyzickou zdatnost. Cesta za našim zdravím nespočívá pouze v dostatečném pohybu a správném stravování, ale také starost o naši mysl. Jedinec si praktikováním jógy uvědomí své božství a ať už se hlásí k jakémukoliv náboženství stává se tak lepším člověkem vůbec (Gítánánda, 1999). Jóga znamená více než pohyb, naučí vás pracovat s dechem, relaxovat, odbourat stres, zlepšit kondici, zaměřit se na své nitro. Jóga jednotou mezi tělem a myslí. Jóga tedy spojuje individuální a univerzální *já* neboli naši základní pravou podstatu s věčným sjednocením.

Lysebeth (1978) říká, že díky józe může civilizovaný člověk najít znovu radost ze života. Jóga mu dává zdraví a dlouhověkost svými ásanami, které vracejí pružnost páteři, skutečné životní ose, uklidňují předrážděné nervy, uvolňují svaly, oživují orgány a nervová centra. Dechová cvičení pránájamy přinášejí kyslík a energii každé buňce, pročišťují organismus spalováním zbytků, vypuzují toxiny, přičemž uvolnění celého těla pomáhá zachovat celistvost nervového systému, obrňuje neurózám a zbavuje člověka nespavosti.

V posledních letech roste velký zájem o provozování jógy. Využívá se hlavně ke zvládnutí nebo léčbě deprese a úzkosti (UEBELACKER LA a BROUGHTON MK, 2016. Yoga for Depression and Anxiety: A Review of Published Research and Implications for Healthcare Providers. Rhode Island Medical Journal (2013) [online]). Rozšiřuje se čím dál více což je dáno stále se zrychlujícím způsobem života, jeho narůstajícími nároky a přibývajícím stresem. Lidé se snaží ve svém životě nastavit rovnováhu a harmonii.

*„Vyléčení je otázkou času, ale někdy také otázkou možnosti, jež se nabízejí.“*

Hippokrates, starověký řecký lékař a filozof

Hlavními nástroji jógy jsou pohyb, dýchání a meditace spojené v jednu ideální rovinu, ale používají se v odlišné míře. Mnoho studií prokázalo zlepšení kvality duševního a fyzického zdraví a také fyzické kondice (BIRDEE GS, AYALA SG a WALLSTON KA, 2017. Cross-

sectional analysis of health-related quality of life and elements of yoga practice. BMC Complementary And Alternative Medicine [online]).

Účinky pro tělo při pravidelném praktikování jógy jsou:

- Silnější a pevnější svalstvo.
- Zlepšení flexibility svalů a kloubů.
- Zpevnění zádočných svalů, což vede ke vzpřímenému postoji.
- Podporuje hubnutí.
- Zlepšení kvality dýchání a kapacity plic.
- Podpora trávicích orgánů díky břišnému dýchání a jógových ásan.
- Zpevnění pánevního dna.

Účinky pro mysl při pravidelném praktikování jógy:

- Pomáhá krotit myšlenky, stáváte se klidnějšími, soustředěnějšími.
- Účinný prostředek proti negativním emocím jako je úzkost, strach, hněv a deprese.
- Podporuje produktivitu.
- Pomáhá udržet vnitřní klid a jasnost mysli.
- Podporuje schopnost s lehkostí a nadhledem řešit problémy.

Účinky pro život při pravidelném praktikování jógy:

- Zlepšuje imunitu a celkové zdraví.
- Zlepší se vztah k jídlu, kdy se naučíte jíst vědomě a s ohledem na potřeby svého těla.
- Pomůže zlepšit mezilidské vztahy a pomůže lépe zvládat konfliktní situace.
- Zlepší se váš vztah k sobě samým.
- Spánek bude kvalitnější.
- Zlepší se nálada, budete pozitivnější a budete mít více energie.

Lidé, kteří pravidelně praktikují jógu, působí často mladším dojmem. Vzhledem k tomu, že jóga působí na více úrovních, požadované změny vyžadují čas, může to trvat i několik let. Jóga podporuje úbytek tuku, rozvíjí flexibilitu a svalový tonus, čímž získáte nejen krásnější tělo, ale časem zjistíte, že jste získali mnohem více než tělo snů a uvědomíte si, že jóga se stane neodmyslitelnou součástí vašeho života (PRIYA, Alana Dev. Transformace díky józe. *Jóga dnes*. Mediaprint Kapa, ©2021).

## 7 Výzkumné šetření

V této kapitole se zaměřím na metodologické aspekty výzkumu, které jsem v této práci použila. Zmíním výzkumnou strategii, validitu a reliabilitu, techniku sběru, výběr zkoumaného vzorku, výzkumné otázky, realizaci a postupu při sběru a zpracování dat a v neposlední řadě o etických aspektech výzkumu.

### 7.1 Výzkumná strategie

Výzkumnou strategií je obecný metodologický přístup, který vede k řešení výzkumné otázky. Typy výzkumných strategií lze dělit do různých skupin, kdy hlavní dvě skupiny nejvíce využívaných ve společenských vědách je kvantitativní a kvalitativní výzkumná strategie (Hendl, 2008).

Kvantitativní výzkum dle Hendla (2008) je ten, který používá náhodné výběry, experimenty a strukturovaný sběr dat, který uskutečňuje pomocí dotazníků, pozorování nebo testů. Jeho cílem je testování hypotéz, které jsou předem stanoveny. Kvalitativní výzkum je charakteristická metoda ústního rozhovoru mezi výzkumníkem a respondentem. Cílem je pomocí nashromážděných odpovědí získat informace o souvislostech a zkoumané realitě. *„Kvalitativní výzkum uvádí zjištění ve slovní (nečíselné) podobě. Jde o popis, který je výstižný, plastický a podrobný. Zastánci kvalitativního výzkumu hodnotí údaje sesbírané při kvantitativním výzkumu jako hrubé a argumentují tím, že za čísla se ztrácí člověk... Podle nich pedagogické jevy není možno mechanicky shrnout a sečítat a závěry z nich široce zevšeobecňovat“* (Gavora, 2000, s. 31).

Kvalitativní výzkum přináší podrobnější data a získáváme je od menšího počtu respondentů. Jsou to vesměs odborníci v daném oboru, se kterými můžeme dané téma řešit do hloubky. Kvalitní kvalitativní výzkum využívá hloubkového studia případů, rozhovorů a pozorování, které probíhají v přirozených podmínkách (Švaříček, Šed'ová, 2007). Švaříček a Šed'ová (2007) ve své knize uvádí, že *„...kvalitativní výzkum je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí. Jeho cílem je získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka, který provádí kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí realitu.“*

Pro účely svého výzkumu jsem si zvolila kvalitativní výzkum, který je dle mého názoru k povaze zkoumanému jevu a hlavní výzkumné otázce vhodnější, protože tím bude umožněno

zkoumat problém více do hloubky a zprostředkovat tak osobní zkušenosti, názory a přístup zkoumaných osob, získat podrobný vhled jedince, jevů nebo skupin. Tento typ výzkumu jsem si vybrala také z důvodu, že nelze oslovit větší část populace. Úkolem kvalitativního výzkumu je za pomoci určitých a postupů a metod rozklíčit, jak lidé problém chápou a prožívají. Je to proces, kdy ve skutečném prostředí lze získat podrobný vhled a ucelený obraz.

## 7.2 Validita a reliabilita výzkumu

U kvalitativního výzkumu je důležité zkoumat validitu nashromážděných dat ke skutečnosti. Tento výzkum vzniká dlouhodobě na základě popisných rozhovorů oproti kvantitativnímu výzkumu, který vzniká díky statistickým tabulkám. Dle Dismana (2000) je validní měření, takové měření, které měří skutečně to, co jsme zamýšleli měřit a reliabilní měření nám při opakované aplikaci uvádí shodné výsledky, pokud se stav pozorovaného objektu nezměnil.

Volná forma otázek u kvalitativního výzkumu vede k tomu, že tento výzkum má vysokou validitu a nízkou reliabilitu. Kvalitativní výzkum vzniká na základě rozhovorů, kdy vyvstane problém, jak postupovat při kategorizaci popisovaných událostí v rozhovoru, které mohou být zařazeny do stejných kategorií různými pozorovateli nebo stejným pozorovatelem při různých situacích (Silverman, 2005). Také může nastat problém při přepisu nahrávky do písemné podoby, kdy samotná interpretace dat může vyznít jinak, protože není možné zachytit triviální pomlky v projevu zkoumaného. Volná forma otázek u kvalitativního výzkumu vede k tomu, že tento výzkum má vysokou validitu a nízkou reliabilitu (Disman, 2000). Kirk Patrik Miller tvrdí, že pokud chce kvalitativní výzkumník odhadnout reliabilitu, je jeho povinností, zdokumentovat svůj postup, protože síla terénního výzkumu vždy vychází ze způsobilosti zabezpečit validitu tvrzení, pokud nebude věnována reliabilitě náležitá pozornost, nebudou se brát v úvahu výsledky (Silverman, 2005).

## 7.3 Operacionalizace výzkumných otázek

Hlavním cílem tohoto kvalitativního výzkumu je definování problému, popřípadě zodpovězení otázek, které se během výzkumu mohou prohlubovat. Zjištění kvalitativního výzkumu jsou prezentována slovně. Dle Gavory (2000, s. 31): „...kvalitativní výzkum uvádí zjištění ve slovní (nečíselné) podobě. Jde o popis, který je výstižný, plastický a podrobný. Zastánci kvalitativního výzkumu hodnotí údaje sesbírané při kvantitativním výzkumu jako hrubé



*a argumentují tím, že za čísla se ztrácí člověk...Podle nich pedagogické jevy není možno mechanicky shrnout a sečítat a závěry z nich široce zevšeobecňovat.“*

Operacionalizace je proces, kdy dochází k hledání souvislostí mezi sociálními objekty a empirickými ukazateli konceptů, kdy tyto ukazatele je možné nacházet pomocí například dotazování a pozorování (Žižlavský, 2003).

Cílem tohoto výzkumu je odpovědět na hlavní výzkumnou otázku (HVO): ***Jak respondenti vnímají jógu, a jaké mají postoje k józe jako nástroji psychohygieny a při zvládnutí stresu pedagoga volného času?***

Pomocí poznatků z tohoto výzkumu chci zjistit, zjistit, zda respondenti vnímají praktikování jógy a jaké postoje mají k józe jako k nástroji psychohygieny a prevence stresu. Také chci navrhnout, jak by pedagog volného času mohl začít praktikovat jógu. Protože sama jógu praktikuji, chci udělat výzkum, který mi umožní vyzkoumat, jak tuto techniku vidí respondenti. Umožní mi to nejen získat informace, jak respondenti jógu vnímají a prožívají, ale také, jak jóga ovlivňuje jejich chování a jejich životy. Toto zjištění může pedagogům volného času pomoci lépe se orientovat v přístupech k psychohygieně.

Jak tvrdí Hendl (2008), jde o fenomenologický výzkum, který klade důraz na porozumění, jak jedinci vnímají určitou zkušenost a jaké jsou struktury této zkušenosti. Díky poznatkům z tohoto výzkumu chci zjistit, jak respondenti vnímají zkušenosti s praktikováním jógy, její účinnost jako prostředek psychohygieny a k dosažení pozitivních změn na psychické úrovni např. v boji proti stresu, a dosáhnout tak pocitu životní spokojenosti a duševního zdraví. Důraz je kladen na subjektivní prožívání, vnímání a porozumění vlastní zkušenosti. Postoj k józe, jako technice duševní hygieny jsem zkoumala na základě těchto tří charakteristik:

- Chování.
- Prožívání.
- Vnímání.

Z výše uvedené hlavní výzkumné otázky vznikly tři další dílčí výzkumné otázky (DVO).

DVO1: Jaké okolnosti vedly respondenta k seznámení s jógou?

DVO2: Co přináší respondentovi praktikování jógy při výkonu jeho profese?

DVO3: Jak vnímá respondent zkušenost s jógou v pracovním a osobním životě?

Z výše uvedených DVO otázek jsem vytvořila tazatelské otázky (TO), kdy ke každé DVO otázce je osm TO. Tyto tazatelské otázky přikládám v příloze 1.

## 7.4 Technika sběru dat

V kvalitativním výzkumu je nejčastěji používaná technika sběru dat rozhovor (Švaříček, Šed'ová, 2007). Tento rozhovor se označuje jako hloubkový, jelikož s jeho pomocí výzkumník může zachytit odpovědi na otevřené otázky v jejich autentické podobě, aby lépe porozuměl pohledu respondentů na zkoumaný jev. Hlavními typy hloubkového rozhovoru je dle Švaříčka a Šed'ové polostrukturovaný a nestrukturovaný rozhovor (Švaříček, Šed'ová, 2007). Jako techniku pro svůj výzkum jsem si zvolila polostrukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami, které byly pokládány respondentům ve stejném pořadí a byly stejně formulovány s možností kladení doplňujících otázek, které vyplynuly z daného rozhovoru. Získala jsem tak hlubší data pro kvalitu mého výzkumu. Rozhovory se pohybovaly průměrně od 60 do 90 minut. Tato doba se lišila dle otevřenosti a stručnosti respondenta.

## 7.5 Výběr vzorku

V kvalitativním výzkumu nemá výběrový soubor reprezentovat určitou populaci, ale určitý problém (Švaříček, Šed'ová, 2007). Kritéria jsem odvodila od následujícího výzkumného problému (Švaříček, Šed'ová, 2007) a jsou následující. Jako hlavní kritérium pro výběr respondentů je, že respondenti pracují jako pedagogové volného času. Dalším kritériem bylo, aby respondenti praktikovali jógu nebo s ní měli praktické zkušenosti. Třetím posledním kritériem bylo, aby jógu a její principy zahrnovali do svého života. Pro výběr vzorků jsem zvolila kombinaci metody sněhové koule a kriteriálního výběru, kdy jsem vybrala čtyři respondenty, kteří splňovali daná kritéria. S těmito respondenty jsem po jejich souhlasu provedla rozhovory a požádala jsem je, jestli by mi nemohli dát kontakt na někoho z jejich okolí, kdo tyto kritéria splňoval. Nakonec jsem získala sedm respondentů. Výhodou metody sněhové koule je záměrný výběr, který poskytuje profil většího počtu kandidátů a množství cenných informací (Miovský, 2003).

Pro výzkumný vzorek byla stanovena tato kritéria:

- Respondent pracuje jako pedagog volného času.
- Respondent má zkušenosti s praktikováním jógy a využívá ji jako součást psychohygieny.
- Respondent zahrnuje principy jógy či cvičení do svého pracovního a osobního života.

Výzkumný vzorek tvořilo celkem sedm respondentů, všechny ženy. Všichni respondenti se rozhovoru zúčastnili dobrovolně, souhlasili s nahráváním zvukového záznamu rozhovoru a také jsem je ubezpečila o anonymitě výzkumu. Při setkání s respondenty jsem na začátek představila záměr a účel své práce a seznámila jsem je s průběhem rozhovoru. Po obdržení jejich souhlasu, jsem začala pokládat otázky.

## 7.6 Základní údaje o respondentech

V této kapitole se budu zabývat jednotlivými respondenty. Uvedu, jaké mají zaměstnání, čemu se věnují jako pedagogové volného času a jak dlouho praktikují jógu. Jedná se o sedm respondentů, sedm žen, které pracují jako pedagogové volného času na hlavní pracovní poměr a někteří provozují volnočasové aktivity jako lektoři na vedlejší pracovní poměr. Respondenti jsou ve věku od 22 do 54 let. Pro přehlednost jsem vytvořila tabulku č. 1, kde jsou uvedeny informace o respondentech a jejich podrobná charakteristika.

Tabulka č. 1: Charakteristika respondentů

Respondenti	Pohlaví	Věk	Vzdělání	Profese	Pozice	Praktikování jógy
R1	žena	48	SŠ	účetní	lektor jógy	15 let
R2	žena	50	SŠ	vychovatel	lektor jógy	7 let
R3	žena	22	SŠ	student	lektor tance	5 let
R4	žena	54	VŠ	pedagog	praktikující jógu	12 let
R5	žena	51	VŠ	pedagog	praktikující jógu	25 let
R6	žena	51	VŠ	THP prac.	lektor jógy	5let
R7	žena	26	VŠ	pedagog	lektor jógy	6 let

**R1** se józe věnuje již 15 let. Dříve cvičila aerobik a hrála volejbal. Začala mít potíže s koleny a krční páteří, a tak se poohlížela po vhodnějším způsobu pohybu. Vyzkoušela kalisteniku, pilates, ale to nebylo to pravé. Začala navštěvovat kurzy vitality jógy, kde během čtyř let sbírala zkušenosti a rozhodla se předávat své zkušenosti druhým. V roce 2010 absolvovala Školení cvičitelů jógy II. třídy a neustále se vzdělává na seminářích Unie Jógy a Akademie cvičitelů a instruktorů. Momentálně vede kurzy relaxační jógy, která ji baví pro její příznivé účinky na tělo i mysl a celkovou regeneraci organismu. Pracuje jako účetní v soukromé firmě.

**R2** se s jógou se seznámila již v 18 letech. V současnosti působí jako lektor v jógovém studiu. V průběhu let vyzkoušela různé styly jógy. Absolvovala školení cvičitelů jógy a v sou-

časné době navštěvuje vzdělávací středisko v Praze, kde se pořádají akreditované kurzy pro instruktory jógy. Ve studiu vede lekce Harmony jógy. Působí na středním odborném učilišti jako pedagog vychovatel.

**R3** je v současné době student pedagogické fakulty, kde studuje obor Angličtina-výchova ke zdraví. S jógou přišla poprvé do styku před pěti lety. Pomáhá ji trénovat celkovou psychickou a fyzickou odolnost. Od útlého věku se věnuje tanci. V současné době působí jako taneční lektor street dance v taneční škole.

**R4** začala cvičit jógu v roce 2008, kdy se z vlastního zájmu a zvědavosti přihlásila na víkendový workshop, a od této doby se józe věnuje pravidelně. Zjistila, že ji přináší mnoho pozitivního jak po stránce fyzické, tak i psychické. Zúčastňuje se různých kurzů, přednášek a workshopů k prohloubení znalostí v teoretické rovině, sebepoznávání a v neposlední řadě také ze zdravotních důvodů. Pracuje jako pedagog družinář na 1. stupni základní školy.

**R5** jógu cvičí už 25 let, kdy ji k ní přivedl její bývalý kolega. Začala navštěvovat jeho lekce ohledně problémů s bolestí zad. V nynější době jógu cvičí denně. Absolvovala mnoho kurzů např. powerjógy, ashtangajógy, kundalini jógy, jinyogy a také roční studium jógy – cvičitel jógy II. stupně pod Českou unií jógy, kde načerpala teoretické znalosti. V jógovém studiu působí jako lektor.

**R6** se s jógou se seznámila již v 19 letech. Tehdy tam šla ze zvědavosti, ale jóga ji už tenkrát oslovila. V roce 2015 začal intenzivně navštěvovat kurzy, hlavně kvůli prevenci bolesti zad, ale odměnou, když odcházela z lekce, ji vždy byla zklidněná mysl a úsměv na tváři. Vždy si z lekce odnáší to, co ji pomáhá překonávat překážky v každodenním životě. Pracuje sama jako pedagog volného času.

**R7** se s jógou setkala již při svých studiích na vysokoškolských studiích, kdy pravidelně navštěvovala lekce bikramjógy. Své zkušenosti předává na svých lekcích jógy v jógovém studiu, kde působí jako lektor. Na jejích lekcích kombinuje ásany s dynamičtější jógou. Její profese je pedagog na střední škole.

## **7.7 Realizace a postup sběru dat**

V rámci tohoto výzkumu jsem oslovila celkem čtyři osoby, kteří vedou jógové lekce v jógovém studiu, která já sama navštěvuji, a ti mi dali kontakt na další tři respondenty. Všechny respondenty jsem díky nouzovému stavu oslovila telefonicky. Nakonec jsem tedy sběr dat prováděla se sedmi osobami od 20. 5. 2021 do 28. 5. 2021. Rozhovory trvaly od 60 do 90

minut. Se čtyřmi respondenty jsem prováděla rozhovor přímo v jógovém studiu, kde respondenti praktikují své lekce jógy s námi smluveném čase. Se třemi jsem se setkala jednotlivě, vždy ve smluvenou dobu na zahrádce v kavárně. Rozhovory probíhaly bez přítomnosti druhých lidí, chtěla jsem, aby prostředí, kde rozhovory probíhaly, bylo příjemné a klidné. Respondentům jsem kladla předem připravené otázky a v případě potřeby i otázky doplňující. Někdy jsem se doptávala na detailnější informace. Všechny tyto rozhovory jsem nahrávala na diktafon a následně přepsala do písemné podoby.

## **7.8 Etické aspekty výzkumu**

Etická stránka při výzkumu, jak píše Punch (2008) se zaměřuje na přístup k výzkumu, souhlas a ochranu účastníků výzkumu. Kvalitativní výzkum také sebou nese určité etické aspekty, které jsem se snažila v tomto výzkumu ošetřit následným způsobem. Všichni respondenti, kteří se rozhovoru zúčastnili na základě domluvy a dobrovolného rozhodnutí, byli seznámeni o mých záměrech a účelu práce. Souhlasili s možností nahrávání rozhovoru, což mi usnadnilo práci při následné analýze. Ujistila jsem je o anonymitě poskytnutých informací, abych jejich anonymitu ochránila, neuvádím žádné konkrétní informace, jejich jména, ani názvy organizací a města, ve kterých se tyto organizace nachází. Pro účely této práce vedu respondenty pod označením R1 – R7. Zvukovou nahrávku jsem přepsala do písemné podoby, která bude použita jen pro účely této diplomové práce. Pokud se respondenti zajímali, zda si budou moji práci přečíst, poskytla jsem jim zdroje, kde ji naleznou.

## 8 Analýza a interpretace dat

V této části mé práce se budu věnovat interpretaci a analýze zjištěných dat. Z dat, které mi poskytli respondenti použiji otevřené a axiální kódování, které vychází ze zakotvené teorie (Strauss, Corbinová, 1999). Otevřené kódování je praktikováno díky účinnosti a jednoduchosti (Šedřová, 2007). V metodě zakotvené teorie je otevřené kódování považováno za analytický proces, kdy jsou tyto pojmy identifikovány a rozvíjeny. Dosahuje se toho kladením otázek, zkoumáním podobností a rozdílů při porovnávání jednotlivých případů a událostí zkoumaného jevu. Tyto podobné události a případy jsou seskupeny do kategorií (Strauss, Corbinová, 1999). Kódování je proces analýzy údajů. Po otevřeném kódování následuje kódování axiální, pomocí kterého se údaje z otevřeného kódování uspořádají novým způsobem, a to určitým spojením mezi těmito kategoriemi. Vznikají obecnější kategorie a z těchto jsou odvozeny subkategorie a následně dimenze, pomocí kterých je možné rozlišovat události, které spadají do stejné kategorie (Hendl, 2008). Pomocí tohoto axiálního kódování se pokusím najít příčiny, následky a propojení mezi těmito jednotlivými kategoriemi. Axiální kódování je dle Strausse a Corbinové (1999, s.70) „...soubor postupů, pomocí nichž jsou údaje po otevřeném kódování znovu uspořádány novým způsobem prostřednictvím vytváření spojení mezi kategoriemi.“ Výsledek by měl umožnit vcítění do popisu dané situace a pomoci porozumět danému fenoménu (Hendl, 2008). Na axiální kódování navazuje kódování selektivní. V závěrečné fázi, fázi selektivního kódování, jsou kategorie uspořádávány a přeskupovány. Selektivní kódování zahrnuje výběr jedné klíčové kategorie, je to „proces, kdy se vybere jedna centrální kategorie, která je systematicky uváděna do vztahu k ostatním kategoriím.“ Tyto vztahy se dále ověřují a kategorie, u nichž je to třeba, se dále zdokonalují a rozvíjejí“ (Strauss, Corbinová, 1999, s. 86). Selektivní kódování zahrnuje příběh, vyprávění o hlavním jevu výzkumu, tzv. Kostra příběhu – centrální kategorie, ústřední jev (Strauss, Corbinová, 1996).

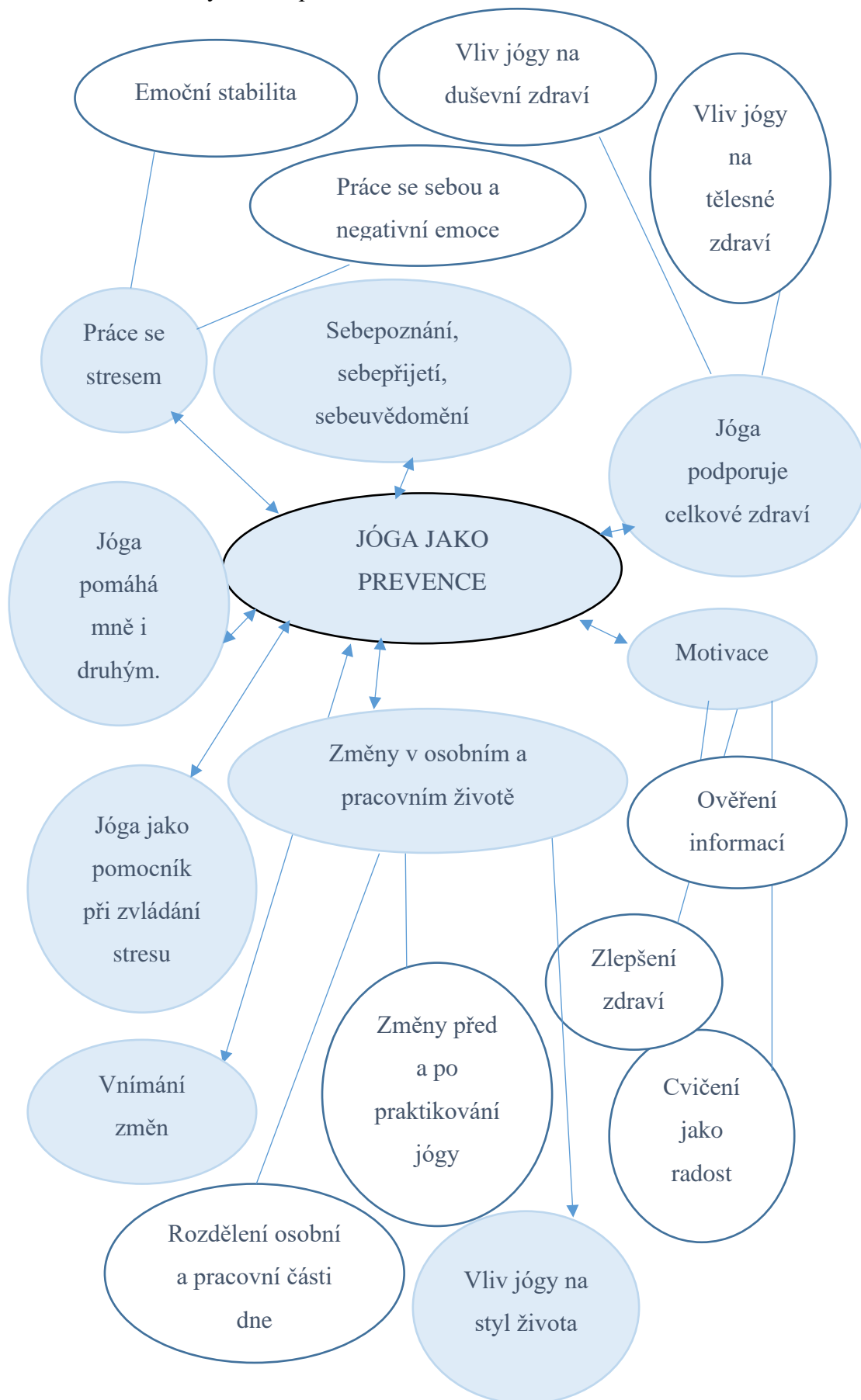
Kostru příběhu popíšu a uložím níže do textu. Zkoumáním všech informací z otevřeného axiálního kódování jsem dospěla k názoru, že hlavním faktorem psychohygieny pedagoga volného času a při zvládání stresu je jóga jako prevence. Kategoriemi, které vznikly kódováním, se budu zabývat v následujících kapitolách, které jsem dále rozdělila do několika podkapitol. Jedná se o tyto následující kategorie:

- Motivace.
- Jóga pomáhá k celkovému zdraví.
- Sebepoznání, sebepřijetí, sebeuvědomění.

- Změny v osobním a pracovním životě.
- Práce se stresem a emocemi.
- Jóga pomáhá mě i druhým.
- Vnímání změn.
- Vliv jógy na styl života.
- Jóga jako pomocník při zvládnání stresu.

Jako první kategorii jsem shledala motivaci ke cvičení. Tato kategorie souvisí s dalšími kategoriemi a má na ně vliv. Jako druhá kategorie je zkušenost s jógou, kdy respondenti hovoří o tom, že jim jóga pomáhá zlepšit celkové zdraví. Jako třetí uvádím sebepoznání, sebepřijetí a sebeuvědomění, kdy sebepoznání mělo vliv na osobní i pracovní život respondentů, a ovlivnilo jejich celkový pohled na svět. Čtvrtá kategorie se týká změn v osobním životě, kdy respondenti uvádí, že se naučili zastavit se, relaxovat, udělat si chvíli pro sebe a své blízké. Pátou kategorií je práce se stresem a emocemi, kdy respondenti hovořili o tom, jak umí pracovat s negativními emocemi, o změně chování v napjatých situacích, o zlepšení osobních i pracovních vztahů. Znalost vlastních emocí se ukázala jako velmi prospěšná dovednost jak ve vztahu k sobě samému, tak k druhým. Šestá kategorie jóga pomáhá mě i druhým, kdy respondenti hovoří o pozitivním vlivu praktikování jógy na jejich zdraví, tak i radosti z toho, že mohou pomáhat i druhým. Sedmá kategorie vnímání změn, kdy se respondenti zmiňovali o tom, že se chtějí někam posunout a neustrnou na jednom místě, a také o tělesných změnách, hlavně zmírnění zdravotních problémů. Jako osmou kategorií uvádím vliv jógy na styl života. Někteří zmiňují, že jim jóga přinesla více klidu, nadhledu, pokory do života a také méně bolesti. Poslední devátou kategorií, kterou uvádím je jóga jako pomocník při zvládnání stresu. Respondenti hovořili o tom, že pokud člověk vytrvá, naučí se vnímat své tělo má pro něj jóga velmi pozitivní vliv jako prevence psychohygieny v boji se stresem, a také v boji s bolestí.

Obrázek č. 8: Kostra analytického příběhu





V následujících kapitolách a podkapitolách se budu zabývat prezentací zjištěných dat dle dílčích výzkumných otázek. Tato prezentace zjištěných dat je doplněna o přímé citace, získané z mého výzkumu z rozhovorů s mými respondenty. Z každé dílčí výzkumné otázky (DVO) odvodím dílčí závěr a následně odpovím na hlavní výzkumnou otázku (HVO): ***Jak respondenti vnímají jógu, a jaké mají postoje k józe jako nástroji prevence psychohygieny a při zvládnutí stresu?*** Jak jsem již uvedla, zvukové záznamy jsem přepsala v elektronickém dokumentu Word a poté jsem získaná data začala analyzovat ruční metodou pomocí tužky a papíru.

## **8.1 DVO1: Jaké okolnosti vedly respondenta k seznámení s jógou?**

Ze zjištěných informací z rozhovorů vznikly tyto tři kategorie:

- 1) Motivace.
- 2) Jóga podporuje celkové zdraví.
- 3) Sebepoznání, sebezpříjetí, sebeuvědomění.

### **8.1.1 Motivace**

Dle zjištěných informací z rozhovorů, jsem dále stanovila tyto subkategorie:

- 1) Ověření informací.
- 2) Zlepšení zdraví.
- 3) Cvičení jako radost.

#### **1) Ověření informací**

Nejvíce respondentů R2, R3, R5, R6, R7 uvádí, že jejich seznámení s jógou bylo cílené, jelikož měli různé zdravotní problémy a slyšovali, že jóga je velice prospěšné cvičení.

*„Začla jsem mít nějaké zdravotní problémy s bolestmi zad díky sedavé práci a jógu mi doporučila moje známá, která jógu praktikuje už delší dobu ...no a tak jsem si říkala, že to vyzkouším, posílím tělo a možná taky něco zhubnu (smích)...zabiju dvě mouchy jednou ranou. Taký jsem slyšela o pozitivních účincích na psychiku...takže tohle všechno mě lákalo.“* (R6).

*„Chtěla jsem zlepšit svou fyzickou kondici a flexibilitu, jelikož silové a svižné cvičení mi úplně nevyhovují.“* (R3).

R1 a R4, R7 uvádí, že jejich seznámení s jógou bylo náhodné, kdy šli na kurzy jógy spíše ze zvědavosti, protože chtěli vyzkoušet její pozitivní účinky.

*„...chtěla jsem konečně vyzkoušet tu jógu ve 42 stupních, o které jsem tolik slyšela, po které se údajně tolik hubne a která umí vyčistit pleť, vyrýsovat břicho atakdale...časem jsem začala*

*dávat šanci i jiným stylům a nechala na sebe působit vliv cvičení a slov lektorů a začla jsem chápat, co mě vlastně jóga učí.“(R7).*

## **2) Zlepšení zdraví**

Všichni respondenti uvedli, že se pro cvičení jógy rozhodli z toho důvodu, aby se jim zlepšil jejich zdravotní stav. U většiny respondentů to byli problémy se bolestmi zad a krční páteře, ale také různé jiné problémy, jako nesoustředěnost, únava, problémy se spánkem, rozladěnost, nervozita a problémy s dechem.

*„...měla jsem velké problémy se soustředěností, nervozitou z práce, jóga mi v tomto ohledu moc pomohla se zklidněním a díky dechovým cvičením jsem se naučila se svým dechem pracovat.“ (R6).*

*„...cvičení jógy se mi líbí, z lekce jsem odcházím nabitá energií.“ (R4).*

*„...momentálně mám problémy s přechodem, takže jsem více nervózní, mám problémy se spánkem..., no přiznám se, že občas trpím i úzkostmi. V tomto ohledu mi jóga pomáhá, když to na mě přijde no tak se snažím zklidnit, najít si nějaké klidné místo, pokud to jde, no a zkouším se z toho dostat dechovým cvičením...není to vždy jednoduché, ale pomáhá to.“ (R1).*

*„Každopádně ty bolesti zad jsou daleko menší, než bývaly, cítím se tak nějak pružnější a méně ztuhlá.“ (R6).*

*„Dřív jsem musela chodit se zády na rehabilitace, což už teď není potřeba, vždycky mě ty záda chytly a bylo, co cvičím jógu mám klid, ne že by mě nebolely, ale nejsou to takové ty stavy, které člověka vyřadí z provozu.“ (R2).*

Také respondent R7 říká, že jóga jí přinesla lepší fyzické zdraví a méně bolestí.

Je zřejmé, že jóga je jeden z nejlepších způsobů relaxace, jelikož ovlivňuje téměř všechny stránky našeho života. Podle některých studií snižuje i produkci hlavního stresového hormonu kortizolu a ovlivňuje i hladinu serotoninu – hormonu štěstí. Díky józe můžeme tedy docílit toho, že v sobě najdeme pocit vnitřního klidu, díky uvědomění si sebe sama, a tím i úlevy od úzkostí.

## **3) Cvičení jako radost**

Většina respondentů uvedla, že praktikování jógy jim přináší větší vyrovnanost, zklidnění, energii, pružnost celého těla a vůbec má pro ně mnoho benefitů, což je pro ně velmi uspokojující.

*„Na lekci se vždy moc těším, protože z ní odcházím s vyčištěnou myslí, zklidněná, odpočatá.“ (R6).*

*„...jógu cvičím jen jednou týdně, bohužel mé časové možnosti jsou omezené, ale vždy se moc na lekci těším. Odcházím s krásně protaženým tělem a zklidněnou myslí a mám také radost ze setkávání s moc milými lidmi, se kterými se na lekcích setkávám.“ (R3).*

*„Mám vždycky velkou radost a dobrý pocit sama ze sebe, když se mi podaří na lekci udělat nějaký pokrok, že se třeba v některé pozici, kterou jsem dřív nezvládala posunu dál, podaří se mi něco, o čem jsem si třeba myslela, že nezvládnou... vidím v tom smysl.“ (R4).*

Respondenti celkově uvádí, že jim cvičení jógy přináší pocit radosti a určitého uspokojení a potěšení.

### **8.1.2 Jóga podporuje celkové zdraví**

Jak jsem se již zmínila, přínosy jógy na naše zdraví jsou široké. Její praktikování má vliv jak na naše psychické, tak fyzické zdraví. Z tohoto důvodu jsem tuto kategorii rozdělila na dvě subkategorie a to jsou:

#### **1) Vliv jógy na tělesné zdraví**

Většina respondentů R1, R3, R4, R5, R6, R7 se v rozhovoru shodují na tom, že jim praktikování jógy přineslo pozitiva týkající se tělesné úrovně, posílení celého těla, flexibilitu, a hlavně v oblasti problémů s krční páteří a bolestí zad.

*„Mívala jsem díky sedavému zaměstnání problémy s bolestí beder. Nemůžu říct, že by mě občas nebolely, ale je fakt, že se to hodně zlepšilo.“ (R6).*

Pro respondenty R1, R3, R6 má jóga velký přínos, co se týká správného dýchání.

Respondenti uvádí, že využívají různé dechové techniky k uklidnění. Respondentka R5, který jógu cvičí nejdéle mluví o tom, že nemá problémy s nadváhou, a také u ní došlo ke zvýšení svalové hmoty.

*„...díky zkrácenému a neúplnému dýchání jsem měla problémy se zády a bráncí. Jóga staví hlavně na pravidelném dechu, není zde pohyb či pozice, jejíž součástí není dech. Problémy se zády mám díky praktikování jógy mnohem mírnější.“ (R3).*

Respondent R1 v rozhovoru zmiňuje, že je astmatik a díky práci s dechem, jeho usměrňování se mu zvýšila kapacita plic. Zlepšila se mu vytrvalost a výkon při ostatních činnostech.

Z rozhovorů jsem zjistila, že cvičení jógy má zásadní vliv na fyzickou kondici respondentů. Má obrovský přínos v tom, že protahuje a posiluje celé tělo, pracuje s klouby, páteří a dechem. Nejvíce vnímají změny k lepšímu v oblasti zad a krční páteře. Vnímají také větší flexibilitu

a mobilitu, držení těla, zlepšení fyzické kondice a vytrvalosti. Každý pedagog volného času by měl být zdatný nejen po psychické, ale také po fyzické stránce, a jen takto dokáže svým klientům předat potřebné informace a dovednosti.

### 1) Vliv jógy na duševní zdraví

Pohyb jako takový může být součástí psychohygieny a měl by být součástí života. Jóga přináší do života klid a uvolnění, jelikož se respondenti učí odpoutat myšlenky od toho co je venku a vnímat jen sebe, jen to, co je uvnitř. Respondenti cvičící jógu vnímají upevnění svého duševního zdraví, lépe vnímají to, jak se momentálně cítí a snaží se s tím pracovat.

R7 říká, že praktikováním jógy se u ní změnilo všechno: „*Překonání ega, nalezení pokory, nejen před ostatními, ale před sebe samou, lepší schopnost naslouchat, snažit se lidem porozumět, nevnucovat svůj názor, lepší ovládnutí emocí, lepší komunikační schopnosti, více asertivního jednání.*“

„...jóga mi přinesla do života více klidu a nadhledu do života.“ (R2).

„*Jóga mě vede více do klidu, který v současném životním období vítám, tolerance a pomáhá mi přijímat přicházející situace.*“ (R5).

„...vždy, když jsem šla na lekci unavená, naštvaná...říkala jsem si, jsem zvědavá jestli se na lekci zklidním, uvolním, někdy jsem si říkala, že se nebudu schopná soustředit a odprostit se od negativních myšlenek, ale můžu říct, že se mi to podařilo vždycky bez výjimky.“ (R6).

Všichni respondenti se v tomto výzkumu shodli na tom, že jim praktikování jógy pomáhá k větší soustředěnosti, vyrovnanosti, klidu, lepší kontrole svých myšlenek a schopnosti odpočinku. „*Vliv myšlenek na zdravotní stav organismu je značný a je možno ho experimentálně přikázat.* (Míček, 1976, s. 62).

Jóga je založena na tělesných a dechových cvičení, které působí velmi blahodárně jak na náš fyzický, tak duševní stav, odbourává stres a přispívá k dobré náladě.

### 8.1.3 Sebepoznání, sebepřijetí, sebeuvědomění

„*Uvědomování skutečnosti (jasné vědomí toho, co dělám a prožívám) je jednou z nejdůležitějších vlastností myšlení, které vytvářejí předpoklady pro duševní rovnováhu*“ (Míček, 1976, s. 75).

Respondent (R7) v rozhovoru popisuje, že se v případě velké únavy a vyčerpání nemá smysl přemáhat. Je efektivnější ji odložit a přizpůsobit až bude tzv. ready. „*Někdy prostě*

*nemám svůj den, tak si řeknu, že nemá cenu něco dělat na sílu, stejně by to nemělo výsledný efekt..., tak si prostě odpočinu, klidně si lehnu k televizi a prostě nic nedělám, nebo si klidně zdřímnu (smích) dám si prostě dvacet za ucho... a vím, že zítra bude líp. Prostě snažím se poslouchat svoje tělo, líp dokážu rozeznat kolik si na sebe toho můžu naložit, a co už je moc, umím si stanovit svoje hranice, proto stresovým situacím předcházím dopředu...“*

Respondent (R2) se zmínil, že díky józe začal lépe vnímat, jak se cítí, uvědomovat si sám sebe, tím se postupně zklidňovat a zpomalovat. *„Začla jsem si víc uvědomovat přítomný okamžik, svět kolem sebe...předtím jsem měla pocit, jakože jedu na autopilota a v rychlíku, a nemůžu říct, že bych nestíhala miň věci, jen je tak nějak víc vnímám, prožívám, dokážu se zastavit, rozhlédnout.“*

Respondent (R3) uvedl zkušenost s tím, že dřív chtěl každému vyhovět, dělal věci, o kterých nebyla přesvědčen, jestli je vůbec chce dělat, vlastně kvůli tomu, aby vyhověl někomu jinému. *„... je to o tom, že člověk si musí vymezit určité hranice za které nepůjde, a taky se naučit odmítnout. Začla jsem více přemýšlet o tom, co vlastně chci, co mě baví, taky co dělám na sílu (smích) a vlastně dělat nechci, co mě vyčerpává a ubírá energii, s kým a jak chci trávit svůj volný čas... prostě se jen zastavit nadechnout a začít přemýšlet.“*

Respondent (R4) říká: *„... často si musím připomínat, že žiju, teď a tady, přítomným okamžikem.“*

Tohle vymezení osobních hodnot a názorů je pro člověka velmi důležité pro jeho spokojenost. Další respondent (R6) popisuje, jak mu sebepoznání pomohlo změnit nevyhovující zaměstnání, kdy se dlouhodobě potýkal se stresem až se setkal se stavem syndromu vyhoření: *„Můžu říct, že díky józe jsem si uvědomila, co vlastně chci a jaké mám priority. Začla jsem si uvědomovat svou cenu... změnila jsem zaměstnání, kde mě vyčerpávalo snad úplně všechno, od nevyhovujícího kolektivu, přes vedení a jeho přístup k zaměstnancům, kde byly vytvářeny tlaky na zaměstnance...množství práce, které nebylo v lidských silách v pracovní dobu zvládnout.“*

*Člověk jede a neustále si říká, že to nějak zvládne, že to půjde, ale pořád je to málo, a časem zjistí, že i kdyby dělal nevím jak a nevím co, tak je to pořád málo a špatně...cítí takový zmar...uvědomila jsem si, co je pro mě důležité, že to nejsou peníze a třeba jen pochvala, na kterou jsem celou dobu čekala a ona nepřišla...dala jsem výpověď, našla jsem v sobě odvalu, dělám práci, co mě baví a má smysl, alespoň pro mě. Mám jiné hodnoty...je to hlavně moje osobní pohoda a tím i pohod celé mojí rodiny, nová přátelství a smysl nové práce. Myslím, že jsem k tomuto rozhodnutí došla díky józe...a za to jsem ji vděčná.“*

R5 dále uvádí, že ji jóga naučila užívat si přítomný okamžik, zastavit myšlenky: *„užívám si třeba jen maličkosti nad kterýma jsem dřív nepřemýšlela, někdy si jen tak sednu a zjistím, že*

*jsem vlastně šťastná teď, tady, ve svém těle...spokojená s tím, co mám.....prostě úžasný pocit (úsměv na tváři).“*

K sebepoznání potřebujeme určitou dávku odvahy, učí nás pochopit kdo vlastně jsme a jak se sebou můžeme pracovat. Když člověk začne více nahlížet sám na sebe, dokáže také lépe vnímat ostatní.

#### **8.1.4 Dílčí závěr**

Cílem této podkapitoly je odpovědět na výzkumnou otázku: *Jaké okolnosti vedly respondenta k seznámení s jógou?*

První kontakt s jógou měla většina respondentů cílený, hlavně za účelem zdravotních problémů. Pro respondenty byly motivací ke cvičení jógy hlavně zdravotní důvody, chtěli si ověřit informace o tom, co slyšeli, že jóga je efektivní řešení s bonusy navíc.

Jak uvedli, nejvíce se respondenti potýkali s bolestmi zad a krční páteře, ale také s úzkostmi, a dokonce syndromem vyhoření. Postupem času, začali vnímat změny, ke kterým díky cvičení jógy docházelo a přibyli k tomu ještě další pozitivní věci na tělesné i duševní úrovni. Zjistili, že jsou uvolněnější, zklidnění, protažení, tělo je flexibilnější, dokážou se lépe soustředit stanovit si svoje limity. Ustoupily jim bolesti a někteří se ještě díky sebeuvědomění odhodlali k různým důležitým životním krokům. Všichni dotazovaní respondenti se shodli na tom, že jóga jako součást psychohygieny jim pomáhá ve všech směrech jejich očekávání, ulevila jim od bolesti, dodává jim odolnost, vytrvalost a vnitřní klid, což zcela jistě zhodnotí při výkonu své profese pedagoga volného času.

#### **8.2 DVO2: Co přináší respondentovi praktikování jógy při výkonu jeho profese?**

Na základě informací z rozhovorů vznikly tyto tři kategorie:

- 1) Změny v osobním a pracovním životě.
- 2) Práce se stresem a emocemi.
- 3) Jóga pomáhá mě i druhým.

## 8.2.1 Změny v osobní a pracovním životě

### 1) Rozdělení pracovní a osobní části dne

Bohužel v dnešní hektické době jsme nuceni v rámci zachování psychického a fyzického zdraví naučit se rozdělit si náš život na pracovní část a na tu osobní. Respondent R5 říká že mu pomáhá. „*Vědomě přepnout mysl na aktivitu, která se netýká pracovních povinností a naopak. Takto střídám chvíle po práci a chvíle pro sebe.*“

R6 říká, že má zavedený rituál: „*...chodím vždy až na malé výjimky z práce pěšky, projdu se na čerstvém vzduchu, pozoruji své okolí, po cestě nakoupím a už se těším až si sednu do svého oblíbeného takzvaného čtecího křesla a uvařím si výbornou kávu..., promluví s manželem, s dětmi, zjistím co je kde nového, popřípadě proberem co se musí udělat nebo vyřídit, nebo jen tak sedím a užívám si, že chvilku nic nemusím (smích)...*“

K oddělení pracovní části dne respondent R4 používá aktivní odpočinek se svým psem, práce na zahradě, nebo čtením. „*Když je venku sychravo a zima nemůžu se dočkat až dorazím domů a vezmu si nějakou dobrou knížku, uvařím si čaj a zalezu si pod deku.*“

Někoho nabíjí posezení u kávy, někoho aktivní odpočinek. Respondent R1 si pracovní část dne od osobní odděluje aktivní procházkou se svým psem: „*Odemknu dveře, do ruky беру obojek, fresbee a jdeme se projít ven bez ohledu jaké je počasí.*“ Jakákoliv forma relaxace ať už aktivní nebo pasivní je efektivní hlavně jako prevence stresu a syndromu vyhoření.

### 2) Změny před a po praktikování jógy

Všichni respondenti uvedli, že u nich nastala změna v době, kdy začali praktikovat jógu. Respondent R4 si všiml, že největší změna byla tělesná, která se týká formování *postavy* „*...vlastně tak nějak na mě působí komplexně, začla jsem být tak nějak sama sebou a také se změnil přístup k mému okolí...jsem klidnější, vyrovnanější, spokojenější. I když jsem se před jógou věnovala jiným sportovním aktivitám, neviděla jsem takové účinky jako u jógy.*“

Další respondent R2 říká, že jóga přinesla do života více klidu a nadhledu: „*...už mě nerozčíli věci, které prostě neovlivním a také se na různé věci a situace dívám jinak...tak nějak si je méně zabírám a snažím se je řešit nezáujatě.*“

Respondent R1 v rozhovoru uvádí, že si více začal vážit sám sebe, svých kvalit: „*začla jsem si třídit myšlenky, naučila jsem se jak s nimi pracovat a skládat priority...a tím se mi lépe zvládají určité situace, které se mi zdály být třeba nezvládnutelné...*“

Respondent R7 popisuje, jak mu jóga pomáhá v tom, že v práci se prostě soustředí pouze na tu činnost, kterou musí vykonat: „...když je přede mnou nějaký úkol, který je potřeba splnit, snažím se soustředit pouze na ten daný úkol, uvařím si čaj nebo kafe, zavřu se v kanceláři, vypnu mobil, nečtu emaily, nesurfuju na netu, prostě se soustředím teď tady na tu danou věc. Dřív jsem měla tendence odbíhat od činnosti a všechno mi trvalo 3x tak déle, prostě jsem si hledala různé činnosti, abych odbíhala...(smích)“.

Očividně se u všech respondentů zkušenosti s jógou jeví jako forma určité transformace, nacházejí rovnováhu protichůdných sil uvnitř sebe.

## 8.2.2 Práce se stresem a emocemi

### 1) Práce se sebou a negativní emoce

Pokud emoce nezpracujeme a potlačujeme je, přijde výbuch. Musíme se naučit, jak tyto emoce zpracovávat, jak s nimi naložit. Rozhovory jsou hodně protkány zkušenostmi nového pohledu respondentů na sebe sama a práce se sebou samými, kdy jim jóga přinesla nové zkušenosti.

Respondent R1 využívá techniky, která se zaměřuje na dech a uvědomění, když je ve stresu: „...dříve jsem si hodně věcí zabírala osobně. To vedlo k tomu, že jsem chtěla být dokonalá, bez chyb a všechno zvládnout sama...rodinu, práci...s jógou jsem si začala všimnout, jak moje tělo reaguje na stres a postupně začala odbourávat věci a lidi, kteří mě stresovali.“ Taký uvádí, že je stále se co učit, že je důležité nelpět na zaběhnutých věcech a že „být lektorem to je hodně práce se sebou samým (úsměv).“

R5 si „Před“ vůbec neuvědomovala, že je ve stresu: „Když přišla tíživá situace, často jsem se šla vypovídat ke kamarádce, A po se mi už daří mnohem vědomě nahlídnout na stresovou situaci a vyrovnání nacházím právě v tom, že si uvědomím, už ne s tak velkým zpožděním a pomůže mi často sednout si sama e sebou a nechat přijít klid.“ Neustále na sobě pracuje, protože v tom vidí možnost změny ke spokojenějšímu životu.

Respondent R4 říká, že se se stresem doted' vyrovnává celkově dost obtížně, a když už se v takové situaci ocitne pomáhá ji listování v knížkách o jógové praxi, ale i pohledu na život od Vaška Krejčíka. „Chci se učit nové věci a nestagnovat na jednom místě.“

Další respondent R3 uvádí, že dříve své emoce ventilovala spíše verbálně. „Nastřádané emoce jsem ze sebe dostala vždy tancem, ale teď už se s nimi dokážu poprat díky józe i jinak.“



Další respondent R6 „...využívám nadechnutí, zastavení... snaží se vždy odpovědět na jednoduché otázky typu mám se tím vůbec zabývat? Ovlivním to? Jaká je nejjednodušší cesta k vyřešení situace? ...“.

„Cvičení jógy mám ráda pro její mnohé fyzické benefity, které dalece překračují viditelnou vnější schránku, ale oceňuji především rozvoj trpělivosti, ovládnání emocí, využití dechu a různých dechových technik ve cvičení i v běžném životě, budování sebedůvěry, ega.“ (R7).

Podobně s tím pracuje respondent R2: „Snažím se vyhodnotit situaci s odstupem (tj. pozice pozorovatele) a pokud situaci nemohu změnit, snažím se ji přijmout tak jak je s myšlenkou, že nic není stále a čas ukáže co měla situace přinést dobrého. Snažím se problém brát jako příležitost.“

V tomto případě jóga pomáhá k vědomé regulaci chování daného jedince, který se nad problémem zastaví, zamyslí se a rozhodne sám, jak s ním naloží. Respondent R3 na sobě pracuje pomocí meditace, kdy zpočátku cítila nepohodu z důvodu, že měla problém s nic neděláním a také ji rušilo okolí, různé zvuky a podobně, ale postupem času se začala více soustředit na dech a odpoutání se od okolního světa. „Byla jsem prostě zvyklá pořád něco dělat!“

Pokud dokážeme pojmenovat určitý problém, který vyvstane a může se nám jevit jako neřešitelný pomáhá to snížit úroveň stresu.

## 2) Emoční stabilita

Emoční stabilita je odolnost a schopnost jedince, který je pod tlakem, ocitá se v nejistotě nebo v situaci neúspěchu zachovat si optimismus a najít smysl života.

R1 v rozhovoru uvedla: „Snažím se na problém dívat s odstupem času. Když jde věc řešit, tak vyřešit...když nejde, tak snížit následky a víc se tím nezabývat...jsem člověk a občas udělám chybu...kdo taky ne, když je stres z důvodu přetíženosti, tak si umím říct, kde je moje hranice a něco odmítnout. A hlavně ten stres pak v soukromí, rozdýchat, rozcvičit, rozchodit.“

Respondent R5 pracuje s negativními emocemi tím způsobem, že si je uvědomí, ty pak zeslábnou a lépe se konstruktivně řeší. Naopak další respondent R2 sděluje „... s negativními emocemi se mi pracuje špatně, nespím v noci a přemýšlím.“

Změny v emočním prožívání cítí i respondent R3: „...musela jsem si i sama sobě přiznat i spoustu věcí.... nikdo není dokonalý...ani já ne, hahaha... první co si řeknu je, jde o život?...no nejde, no a selektuju dál...to jsem dřív aspoň ne vědomě nedělala“.

R6 reaguje v rozhovoru, že se ve vypjatých situacích snaží zachovat chladnou hlavu, řešit vše s rozmyslem, „...no někdy jsem reagovala unáhleně, zbrkle, teď se snažím nereagovat ihned za každou cenu, ale tak nějak v klidu, nechávat to ustát a ono se to vždycky tak náak utřepe

*samo, něco odejde a něco zase přijde...prostě tak nějak jak to má být...hlavně je v sobě nenechat dusit, musí se zpracovat, protože to je potom člověk jak papiňák, a ať chce nebo ne, přijde výbuch“.*

*„Emoce se snažím prvotně nepotlačovat, ale pochopit co mi hlava říká, proč se jí to nelíbí a co „to“ přesně vlasně je...snažím se od těch pocitů poodstoupit a zpracovat je, podle toho reaguju“.* (R7).

Ať chceme nebo ne, naše myšlenky a emoce ovlivňují naše zdraví. Pokud tyto emoce necháme volně proudit, nemusí mít na náš organismus negativní vliv. Pokud však tyto emoce potlačujeme usazují se v nás, ubírají nám energii a způsobují zdravotní problémy.

### **8.2.3 Jóga pomáhá mě i druhým**

V této podkapitole popíšu pozitivní účinky jógy, které působí jak na lektora, tak na praktikujícího jógu, protože mými respondenty, jak jsem již uvedla, jsou jak samotní lektori a také pedagogové volného času, kteří jógu praktikují. R2 říká: *„...činí mě radostnější, když vidím, že odcházejí z lekcí spokojení a s úsměvem na rtech.“* K pocitu spokojenosti určitě z velké části dopomáhají dechové techniky a ásany.

Respondent R1 říká, že jako pro lektora je důležitý pocit, že někomu ukáže cestu a nechává na jeho klientech, aby si našli tu pravou *„Mám radost, když vidím, jak se lidé mění a stávají se vyrovnanějšími, navazují mezi sebou přátelství a rádi se na lekcích potkávají....mě samotné moc pomáhají dechové a jemné jógové cvičení.“*

Respondent R3 jako lektor tance v rozhovoru zmiňuje, že smyslem práce pedagoga volného času je edukace, která ovlivňuje mentalitu budoucích generací *„...hodně dětí a mládeže v dnešní době tráví volný čas jen poflakováním...když vidím ty moje ovečky jak jsou nadšené a zapálené pro tanec....moc mě to nabíjí a žene dopředu...je to pro mě takový hnací motor.“*

Další respondentka R5 popisuje, že je pro ni důležité její zdraví a zdraví druhých, které díky józe získávají. *„Někdy se mi svěří se svými zdravotními bolístkami...tak se snažím lekci zaměřit na ten daný problém a pomoci. Vždycky když vidím zpětnou vazbu a slyším, že to mělo nějaký účinek, mám velkou radost a takový ten hřejivý pocit, že to má smysl...třeba mám v lekcích hodně žen co mají problémy s menopauzou...cvičení jsem zaměřila na hormonální jógu a měla jsem spoustu pozitivních reakcí.... a to mě vždycky těší.“*

*„Jako lektorka málokdy na první pohled poznám, co přesně lidi od lekce očekávají, proto se snažím pracovat s více možnostmi a snažím se splnit část od každé. Snažím se jim dát také něco navíc, co od lekce nečekají, zamyšlení nad sebou samým či světem kolem, benefity vědomého pohybu, soustředění na dech a moc mě vždycky potěší jejich pozitivní reakce.“ (R7)*

## **8.2.4 Dílčí závěr**

V této podkapitole odpovím na dílčí výzkumnou otázku: *Co přináší respondentovi praktikování jógy při výkonu jeho profese?* Ze všech rozhovorů vyplynulo, že praktikování jógy je pro všechny respondenty velmi obohacující ať se to týká jejich zdraví, ale celkovému přístupu k okolí. Také to, že mohou pomoci někomu v tom, co zrovna potřebuje, protože každý chodí na jógu z jiných důvodů.

U všech respondentů došlo ke zlepšení vzájemných vztahů mezi lidmi jak v osobním, tak v profesním životě. Většina respondentů tvrdí, že jim jóga posloužila jako nástroj k sebepoznání a samozřejmě to následně mělo vliv i na jejich vztahy, jak v osobním, tak profesním životě. Praktikující jógu pronikají do svého podvědomí a jsou schopni vidět a následně překovávat své špatné vlastnosti, návyky a své komplexy. Změny, které na sobě pocítují se projevují vnitřním klidem, nalezením smyslu, radosti, obohacením, hlubším soustředěním, lehkostí a spokojeností. Zmiňují se, že jim praktikování jógy zvýšilo schopnost, a sílu se lépe rozhodnout, což některým umožnilo změnit například profesi, lépe se koncentrovat, což vede ke zlepšení pracovních výsledků, a v každém případě má dle zjištění i kladný vliv na vztahy na pracovišti. Pokud se člověk józe vydrží věnovat delší dobu, dokáže mu do jeho života a jeho okolí přinést mnoho dobrého.

## **8.3 DVO3: Jak vnímá respondent zkušenost s jógou v pracovním a osobním životě?**

Na základě informací z rozhovorů vznikly tyto tři kategorie:

- 1) Vnímání změn.
- 2) Vliv jógy na styl života.
- 3) Jóga jako součást psychohygieny a při zvládání stresu.

### 8.3.1 Vnímání změn

R1 v rozhovoru říká, že jóga ji nutí neustále někam posunovat, něco nového objevovat a učit se, neustrnout na jednom místě. „...než jsem se seznámila s jógou, měla jsem takový pocit, že stojím na místě a nemůžu se hnout, že se tak nějak pořád točím v kolečku...taky jsem měla vždy problémy se zády a na problémy se zády je jóga vynikající...krásně protáhne tělo a přitom uvolní, cítím se určitě líp a navíc se tam setkávám s lidmi, kteří jsou podobně naladěni jako já...jo a po psychické stránce? Je mi určitě líp, protože jógové pozice uvolňují bloky v těle a pak líp proudí energie, díky čemuž líp zvládám stres.“

R6 popisuje, že má v práci hodně stresu, ale po lekci jógy je vždy příjemně uvolněná a zklidněná. „Není to jen o tom, že si člověk zacvičí, ale o relaxaci, setkávání, uvolnění „...jógu potřebuji jako sůl, pomohla mi od mnoha jak zdravotních, tak psychických problémů, bývala jsem vystresovaná, unavená, vnímám teď tak nějak líp přítomný okamžik a selektuji, odháním nepříjemné myšlenky, říká si vždycky, že to špatné je jen dočasné...jóga mě naučila vypnout ... když jsem napjatá, líp se srovnávám s nepříjemnými situacemi, lidmi...“.

R1, R6 a R2 také zmiňují, že díky začlenění prvků z hormonální jógy, se jim zmírnily projevy menopauzy, mají radost ze života, víc energie, větší sebevědomí, ....

R2: „Jóga je pro mě pocit radosti, zdravé tělo, a to, že mohu pomoci být radostnými i druhé.“

R3 uvádí, že velkou změnu pocituje zlepšení problémů se zády, které měla díky zkrácenému a úplnému dýchání „...a taky ta flexibilita“.

Všichni respondenti uvedli, že na sobě pocítují příjemné účinky a změny k lepšímu, po tělesné stránce, kdy každému dá se říct pomáhá na jeho zdravotní problémy i po stránce duševní. Samotná jóga se zaměřuje na duchovní stránku člověka, ale výzkumy potvrzují i její léčebné účinky. Pro jógu je důležitá rovnováha – harmonie celého těla. Jóga je všelék.

### 8.3.2 Vliv jógy na styl života

Pokud u praktikování jógy vydržíte, najednou začnete vnímat jak se vám pomalu a nenápadně začne vtírat do života. Příjemným způsobem. Vyplývá to ze všech rozhovorů s respondenty.

R1v rozhovoru říká, že je mnohem klidnější, lidi a věci, které se okolo ní dějí bere více s nadhledem a takové, jaké jsou. „Neusiluji o nic, jen si tak všechno užívám a prožívám s plným

*vědomím.* “ Zmiňuje, že jde například o chůzi v přírodě, dobré jídlo, večerní sprchu, meditaci před usnutím, samotný spánek, milování, vnoučata, přátele, tanec, práce na zahradě, posezení u kávy...prostě o všední věci, které si dříve ani neuvědomovala, že dělá.

R2 říká, že ji jóga ovlivňuje celkově, že jóga není jen o tělesném cvičení: „...*jógová filozofie je styl života, je to život sám, není to oddělitelné.*“

Praktikování jógy může mít vliv dá se říct na všechny oblasti našeho života. Respondent 3 říká, že mnoho situací, zejména ve vztazích řeší jinak, mnohem klidněji a s rozmyslem. „*Taky jsem si posílila zdravé ženské sebevědomí, se kterým jsem bojovala už od základní školy, jsem si sama sebou mnohem jistější.*“

Respondent R6 uvádí, že začal více přemýšlet o tom, co a kdy si dá k jídlu. „...*některé věci jsem třeba přestala jíst úplně a je taky fakt, že až na malé výjimky nepiju alkohol, prostě jaksí nemám ani potřebu.*“

Dále změnu R5 vidí také v tom, že začala číst více knížky a zajímat se více o duchovní život, říká: „...*většinou mám dobrou náladu a máloco mě rozhodí.*“

„...*díky józe jsem začla víc přemýšlet o tom, že někdo třeba zdaleka nemá to co já....a může být spokojenější, že to není o tom, jestli máte krásný dům, rodinu, auto....není to o materiálních věcech, ale o tom, že je člověk vděčný, za to co má, třeba když se prochází lesem a slyší zpívat ptáky, vyleze na nějaký kopec...prostě se raduje z obyčejných věcí, které vlastně obyčejné nejsou*“ (R7).

Vděčnost, která se u respondentů projevuje, je důležitý faktor, který má pozitivní vliv na duševní zdraví, protože činí člověka naplněným a jeho život smysluplným (Křivohlavý, 2004). Dá se říct, že jako bonus navíc se všichni respondenti zmiňují o navázání nových přátelství s lidmi, kteří jsou naladěni na stejnou notu. Všichni vnímají změnu po tělesné stránce, ale také určitou změnu v chování a také to, že jejich okolí tuto změnu zaznamenalo a vnímá ji většinou pozitivně.

### **8.3.3 Jóga jako pomocník při zvládání stresu**

V dnešní době působí negativní vliv stresu na všechny a ve zvýšené míře na lidi, kteří pracují v pomáhajících profesích, což se týká také pedagoga volného času. Stres má negativní dopad na jejich zdraví a následně na samotný přístup ke klientům.

R6 na otázku co si myslí o praktikování jógy jako prostředku psychohygieny odpověděla, že se jí tato možnost jeví jako velmi účinné a celistvé řešení problémů: „...*zabíjím vícero much*

*jednou ranou.*“ Další respondentka, lektorka jógy říká, že než začne jóga na organismus mít pozitivní vliv, je zpočátku potřeba být trpělivý, než se člověk naučí zklidnit: *„Než se člověk naučí vnímat své tělo, své pocity, při cvičení přestat usilovat, tak to chvíli trvá, není to hned, ale pak to stojí za to.“*

Pro respondenta R2 je jóga jako součást hygieny nejlepší, nejpřirozenější a nejdostupnější prostředek, kdy ale tvrdí, že každý je individualita a každému vyhovuje něco jiného. Podobný názor má respondentka R3: *„Myslím si, že je to velmi individuální. Každý z nás funguje jinak, i naše těla fungují velmi odlišně, ale v mém případě splňuje svůj výkon na jedničku s hvězdičkou.“* Stejně se vyjádřila i respondentka R5, která vidí praktikování jógy jako jednu z možných cest, kterých je řada, ale každému může vyhovovat jiná volba. *„...nicméně jóga je pro mě příjemným propojením těla i duše, pomáhá mi ve vztazích i osobních postojích, rovněž ve vztahu sama k sobě. Jóga pro mě zaujímá významné místo jak pro pracovní stránce i osobnostní.“*

### **8.3.4 Dílčí závěr**

Cílem této podkapitoly je odpovědět na výzkumnou otázku: *Jak vnímá respondent zkušenost s jógou v pracovním a osobním životě?*

Vnímání jógy jako součásti psychohygieny u respondentů, kteří pracují jako pedagogové volného času jsem shrnula do těchto tematických celků: vnímání změn, vliv jógy na styl života a jóga jako součást mé psychohygieny.

Vnímání zkušeností respondentů s jógou, kteří pracují jako pedagogové volného času nabývá více významů. Názory respondentů se vztahují jak na osobnostní, tak tělesnou stránku. Motivací k praktikování jógy bylo pro respondenty ověřit si informace, které o józe slyšeli. Jednalo se o zdravotní a osobní problémy, stres, únavu, nesoustředěnost, nervozitu, problémy s dechem, nalezení harmonie mezi myslí a tělem a v mnoha případech i problémy se zády. Respondenti po čase začali vnímat změny, ke kterým docházelo. Ve většině případů změnila jóga životní styl, přístup k řešení problémů, zlepšení mezilidských vztahů, navázání nových kontaktů, schopností odpočívat. Přinesla jim energii, zlepšení zdraví, vytrvalost, víru, harmonii a na tělesné úrovni zlepšení změn hlavně směrem k lepšímu v oblasti bolestí zad a páteře. Jóga dokáže protáhnout celé tělo a je prevencí psychického i fyzického zdraví pro všechny, pro pedagoga volného času nevyjímaje.

## 8.4 Shrnutí analýzy dat a diskuse

Hlavním přínosem této práce bylo seznámení se s jógou, jejími styly a technikami, a to v souvislosti s prevencí stresu a jako možností psychohygieny pedagoga volného času. Studium literatury a internetu, jsem zjistila, že podle nejnovějších poznatků praktikování jógy, kdy je člověk chápán jako celek – tělo, city, mysl, kde vše souvisí se vším (Polášek, 1985) lze dosáhnout rovnováhy fyzické, psychické a duševní. Respondenti dosahují celkové životní spokojenosti, jsou vyrovnanější, klidnější, zdravější, soustředěnější. Motivací k józe na začátku praktikování byli povětšinou tělesné, ale přínos byl daleko širší. Díky sebepoznání, sebezpřijetí a sebeuvědomění jsou respondenti schopni lépe zvládat své emoce a přenastavit svou mysl tak, že i náročné věci prožívají s určitou lehkostí. Každá naše nepříjemná myšlenka, emoce má vliv na naše dýchání, kdy dech je základ života a má blahodárný a nezpochybnitelný vliv na naše zdraví. Respondenti díky vědomému dýchání a vracení pozornosti ke svému tělu získávají více energie, radosti a chuti do života.

Dalším přínosem této práce bylo seznámení se s příčinami stresu, s copingovými strategiemi, příznaky a dopady stresu na lidský organismus. Studium literatury jsem zjistila, že praktikování jógy jako prostředku léčby duševních nemocí se stává běžnou praxí nejen v zahraničí, ale i u nás. Čím dál více lidí se zajímá o jógu, chtějí lépe poznat své tělo, naslouchat signály, které vysílá, poznat sami sebe. Zkušenosti s jógou respondentům přinesl i nikdy nekončící proces seberozvoj a neustrnutí na jednom místě.

Nestíhání a přílišná mentální zátěž jako plnění úkolů, plánování a počítání přetěžuje fyzické tělo. Důsledkem takovéto jednostranné zátěže může být různé fyzické bolesti, ale také psychické problémy. Proto je v dnešní době znát techniky psychohygieny, která má v dnešní době nezastupitelnou roli. Studium literatury, kdy léčebné účinky jógy jsou dokázány výzkumy, jsem došla k závěru, že praktikování jógy jako prevence stresu je pro pedagoga volného času velmi účinná, celistvá a obohacující technika psychohygieny, v současné hektické době a rychlému životnímu tempu nezbytná pro naše zdraví. Pro jógu je stěžejní, udržovat lidský organismus v harmonii – rovnováze. Jóga je jeden z nejlepších prostředků psychohygieny a prevence proti stresu.

Tyto zjištěné výsledky bych chtěla porovnat s obdobným výzkumem Ivy Jaskulové v její bakalářské práci, kdy v této práci analyzovala techniku mindfulness (neboli „*všímavost*“, což je technika, kdy si člověk uvědomuje a věnuje pozornost tomu, co právě dělá), jako techniku psychohygieny u osob pracujících v profesích s rizikem syndromu vyhoření. Ve své práci

analyzovala, jak se respondenti pracující v profesích se zvýšeným rizikem syndromu vyhoření díky metodě mindfulness vyrovnávají se stresem. V závěru své práce uvádí, že respondenti tuto techniku využívají individuálně, na základě sebepoznání, zejména ke zmírnění stresu a pro práci s vlastními emocemi, kdy jim pomáhá v empatictější komunikaci, omezení konfliktů a asertivnímu chování. Uvádí, že respondenti tuto techniku nejčastěji využívají jako nástroj proti stresu a také snížení rizika syndromu vyhoření.

Výzkum Kateřiny Synkové je podobně zaměřen na jógu a její vliv na strategie stresu. Výzkumný vzorek tvořili začínající účastníci jógových kurzů. I ona ve své práci uvádí, určité změny u respondentů v přístupu k sobě samému, ke kontrole svých emocí, k větší vyrovnanosti. Celkově pozoruje podrobnější a otevřenější popis stresových situací u osob praktikujících jógu. Z výsledků jejího výzkumu vyplynulo, že z teoretického hlediska jóga má vliv na zvládnání stresu, ale vzhledem k tomu, že respondenti praktikovali různé typy jógy, a tím neměli srovnatelné podmínky cvičení, doporučuje výzkum na specifickou populaci a jednotný kurz jógy.

## **8.5 Doporučení pro praxi**

Vzhledem k tomu, co vzešlo z výzkumu budu své doporučení směřovat na praktikování jógy jako prevenci proti stresu a součásti psychohygieny pedagoga volného času. Hlavní myšlenkou jógy je propojení těla a mysli. Podílí se na souhře organismu s cílem tělesné a psychické zdatnosti, kdy jedině tak můžeme dosáhnout životní spokojenosti, a být úspěšní a dobří v tom, co děláme. Výzkum ukázal, že zakomponování jógy do života má velmi pozitivní vliv, jak na náš psychický, tak i na tělesný stav a následně i na naše okolí. Každý člověk by si měl najít svůj způsob relaxace a psychohygieny. Jóga je velmi kreativní, účinný a celistvý způsob psychohygieny, vhodný pro každého. Jóga jako součást psychohygieny, prevence a při zvládnání stresu, je jeden z nejúčinnějších způsobů, a to nejen pro pedagoga volného času. Pro ty, kteří se rozhodnou praktikovat jógu, následně uvedu pár praktických rad do začátku.

### **Průvodce, jak začít s jógou**

*„Každý vážný adept jógy si musí holt najít svůj směr, svůj styl, svou cestu, kterou navíc bude muset trochu přizpůsobit vlastní povaze, nátuře. Každý potřebuje tak trochu svou cestu k sebenalezení. Co jednoho vyléčí, to u druhého úplně selže“ (Kubrychtová Bártová, Stuchlík, 2007, s. 26).*



O józe je napsáno mnoho knih, článků, materiálů a příruček, ve kterých není snadné se orientovat. V první řadě si musíme položit otázku co od jógy čekáme. Narůstající zájem o jógu nejsou jen módní záležitostí, ale důvodem je nalezení duševní rovnováhy a zdraví.

V dnešní dynamické době se většina lidí snaží nalézt způsob, jak posílit tělo i ducha, aby docílili zlepšení zdravotního stavu. Pro někoho je jóga způsob odpočinku, někdo hledá harmonii a spokojenost, úlevu od fyzických obtíží a někdo z důvodu duchovního růstu. Tyto motivy se navzájem prolínají a doplňují. V posledních letech se o józe hodně mluví jako o skvělém cvičení, které pomáhá jak na různé tělesné bolesti, tak na psychiku. Nabídka je široká a není jednoduché se v ní orientovat. Každý chce a potřebuje něco jiného, například zlepšit kondici, odbourat tukové zásoby, posílit svaly nebo se jen protáhnout a zklidnit unavenou mysl a vytvořit úsměv na tváři. V současné době se objevuje nepřehledné množství jógových stylů od těch klasických až po nově vznikající.

Mnoho lidí si také myslí, že by cvičení nezvládlo, ale jóga není o soutěžení. U jógy je důležité přestat se neustále s někým srovnávat, přesunout pozornost do vlastního těla a nepoměřovat své síly s ostatními. Je důležité přizpůsobit cvičení tomu, jak se zrovna cítíme a jít tam, kam nás tělo pustí. Neměli bychom se přepínat a ubližovat si ani fyzicky ani psychicky.

Není na škodu vyzkoušet více stylů a zjistit, který nám nejlépe vyhovuje, jelikož je to velmi individuální. Jak už jsem zmínila nabídka je velmi bohatá, ale v každém kvalitním studiu vám nabídnou na zkoušku první lekci na vyzkoušení a někdy i zdarma.

Důležité je pořídit si vhodné oblečení, které by mělo být pohodlné, nemělo by nikde táhnout a tlačit. Samozřejmě nabídka oblečení a doplňků na jógu je také velmi bohatá, od těch dražších až po levnější. Nezbytností je také podložka na cvičení. Není však potřeba si pořizovat žádné drahé vybavení. Pro lepší orientaci v nabídkách jógových stylů zde uvedu jejich základní dělení z většinové nabídky jógových center podle fyzické zdatnosti a potřeb adeptů:

## **Jemná jóga**

Mezi tento typ patří **hatha jóga**, která je doporučována pro ty, kteří dlouhou dobu necvičili a nejsou v úplně dobré fyzické kondici. Je vhodná pro jednotlivce, kteří hledají spíše duchovní účinky. Začít s tímto stylem jógy můžete kdykoli, bez ohledu na váš věk.

Dalším takovým typem jemné jógy je **kundaliní jóga** neboli jóga vědomí, kdy hlavním cílem je probudit v jedinci vědomí. Slovo kundaliní znamená doslova stočený had, kdy tento had představuje energii, která stoupá podél páteře a aktivuje energetická centra v celém těle.

Probouzí se např. dýcháním a meditací. Součástí této jógy jsou ásány, dechová cvičení, zpívání a meditace.

Další z typů jemné jógy je **Jin jóga**. Jde o praktikování série pasivních pozic, které se zaměřují hlavně na spodní část těla jako boky, pánev, vnitřní stehna, záda. Pozornost je věnována vazům, šlachám a kloubům. Je vhodná pro kompenzaci fyzicky náročného sportu. Přináší flexibilitu a čistou mysl. Tato jóga je pomalá, klidná, vhodná pro začátečníky. Tato jóga není fyzicky náročná, ale mentálně namáhavá. Je pro všechny, kteří hledají spojení duchovních aspektů s kompenzací jakékoliv náročné aktivity.

## **Dynamická jóga**

Tyto typy jsou vhodné pro všechny jedince, kteří už mají lepší fyzickou kondici.

**Povejóga** je silová jóga. Je doporučována pro jedince, kteří aktivně sportují a očekávají od jógy rovnocennou námahu. Je vhodná pro ty jedince, kteří chtějí snížit svou váhu a zpevnit tělo. Tato jóga posiluje nejen vnitřní, ale i vnější svaly.

**Aštangajóga** se skládá ze série po sobě jdoucích pozic – ásán, které na sebe navzájem navazují. Cvičení je dynamické, a proto také patří mezi náročnější styly. Je náročná pro svou dynamiku a potřebnou sílu. Po náročné lekci se cvičí závěrečná relaxační šavásána. Tento typ jógy výrazně probouzí energii a zklidňuje nervový systém. Tento náročnější typ jógy se doporučuje mladším lidem, kteří očekávají větší fyzickou zátěž. Nedoporučuje se lidem s vysokým krevním tlakem, cukrovkou nebo v čase menstruace.

**Vinyasajóga** je také jedna z fyzicky náročnějších stylů, zaměřuje se na sladění pohybů celého těla s dechem. Na rozdíl od aštangajógy se ásány na sebe nenavazují, takže cvičení je kreativnější. Tyto lekce jógy jsou zakončeny také relaxační šavásánou. Tento typ jógy slouží k celkové regeneraci organismu a má detoxikační účinky. Hodí se spíše pro pokročilé jedince, kteří mají zkušenosti s jinými styly jógy.

**Jivamuktijóga** je také fyzicky náročnější forma cvičení spojená s meditativní jógou. Jedná se o dynamičtější cvičení, které doprovází meditace, zpívání manter a čtení jógových textů. Propojují se zde fyzické a duchovní aspekty. Tato jóga je určena pro všechny, kteří chtějí propojit náročné fyzické cvičení s duchovními aspekty jógy.

## Jóga vhodná pro detoxikaci organismu

**Hotjóga a bikramjóga.** Tato jóga se cvičí v místnosti s vyšší vlhkostí vzduchu vyhřáté od 38 ° do 42 ° Celsia. Lektor může být kreativní a volit si sám svou specifickou sestavu. Je vhodná pro detoxikaci a zformování postavy. Cvičení této jógy sice není omezeno věkem, ale nedoporučuje se pro jedince s vysokým krevním tlakem a pro ty, co mají problémy se srdcem. Není také vhodná pro děti. Zvyšuje kapacitu plic, pružnost kloubů, pomáhá od bolesti kloubů, zmírňuje stres a má příznivé účinky na náš lymfatický systém.

Jak jsem se již zmínila, v současné době existuje mnoho různých typů jógy a na základě potřeb vznikají stále nové typy jógy. Mezi nejžádanější patří:

**Flyjóga neboli aerójoga.** Jde o cvičení ve speciálních sítích zavěšených u stropu. Mísí se zde prvky jógy, pilates, tance a akrobacie. Tato jóga využívá váhy vlastního těla. Pomáhá při bolstech zad a má vliv na lymfatický systém. Také má výborný vliv na pokožku a prevenci vrásek. Nedoporučuje se cvičit jedincům se srdečními problémy a tlakem.

**Hormonální jóga** díky své účinnosti se těší velkému zájmu žen, které mají problémy s přechodem, ale i s otěhotněním. Tvoří ji speciální sestava cviků, která vyrovnává a zvyšuje hladinu hormonů. Toto cvičení pomáhá s odstraněním symptomů menopauzy, aktivuje a uvádí do rovnováhy hormonální systém je prevencí osteoporózy a kardiovaskulárních onemocnění. Je vhodná pro všechny ženy, které mají potíže s bolestivou menstruací, otěhotněním, menopauzou, ale i jako terapie pro jedince s poruchou štítné žlázy.

Jeden z nejmladších stylů dnešní doby je velmi oblíbená **Acroyoga** neboli partnerská jóga. Klade vysoké požadavky na sílu a flexibilitu. Je to mladý druh jógy, který spojuje klasické jógové pozice s akrobacií. Tento druh jógy je nutné cvičit v páru a je určen pro pokročilejší jogíny, kteří získali již potřebnou zdatnost, sílu a jistotu. Rozvíjí spolupráci, důvěru, učí koncentraci a preciznosti.

Na závěr ještě uvedu pár vhodných typů pro všechny začátečníky:

- Pro začátek je určitě vhodné začít pod vedením lektora.
- Zjistěte, zdali je váš lektor certifikován.
- Je lepší vyzkoušet více jógových lekcí, než najdete toho správného lektora a správný jógový styl, co vám bude vyhovovat.
- Zjistěte si, zda je lekce, kterou jste si vybrali pro začátečníky.
- Kupte si svou vlastní jógamatku (z hygienických důvodů), také proto, že ve všech centrech jógamatky nepůjčují.

- S lektorem, proberte vaše zdravotní hadicapy.
- Vhodnost cvičení jógy proberte s lékařem, pokud trpíte nějakým závažnějším onemocněním nebo si nejste jisti vašim zdravotním stavem.
- Důležité je nevzdávat se hned.

Věřím, že ať už si člověk vybere jakýkoliv styl jógy, ať už pomalejší nebo dynamičtější, bude to pro něho mít příznivý účinek jak na jeho fyzické, tak psychické zdraví. Jóga je cvičení vhodné úplně pro každého.

## Závěr

Cílem mé diplomové práce je shrnutí teoretických i praktických poznatků v oblasti psychohygieny a při zvládnání stresu pedagoga volného času. Jak pedagog volného času vnímá praktikování jógy a jaké má postoje k józe jako součásti psychohygieny.

Jak už jsem v předešlé kapitole zmínila, vnímání jógy jako nástroji psychohygieny pedagoga volného času má více významů. Z názorů respondentů je zřejmé, že jóga má vliv jak na jejich tělesnou, tak psychickou stránku. Respondenti si chtěli ověřit informace, což bylo pro většinu z nich motivací, které slýchávali, o tom, že jóga má velmi pozitivní vliv na lidské zdraví, kdy většina respondentů řešila zdravotní problémy. Nejvíce se potýkali s bolestmi zad, únavou, náladovostí, rozladěností, nervozitou, nesoustředěností a problémy s dechem díky působení stresu.

Pokud respondenti setrvali ve cvičení, začali na sobě vnímat změny, ke kterým docházelo. Na tělesné úrovni začali vnímat změny k lepší ve flexibilitě, ustoupení bolestí v oblasti zad a páteře a také problémy s dýcháním díky dýchacím technikám. Také vnímají, že jejich tělo je pevnější, stabilnější, pevnější, aktivnější a u mnohých došlo ke snížení tělesné hmotnosti.

Všichni respondenti bez výjimky se shodli na tom, že jóga jako technika psychohygieny jim pomohla v oblasti duševního zdraví. Vnímají větší vyrovnanost, klid, soustředěnost, nadhled, zlepšení mezilidských vtaů a také schopnost umět odpočívat. K tomuto stavu velkou mírou přispělo sebeuvědomění a sebepoznání. Respondenti jsou schopni více kontrolovat své myšlenky. Míček (1976) uvádí, že z hlediska duševního zdraví je velmi důležité, jaký typ myšlenek a představ, které naše vědomí ovládají. „*Péče o jasnost myšlení, o preciznost představ se mnohostranně osvědčuje při řešení konkrétních úkolů, které život před každého postaví*“ (Míček, 1976, s. 74).

Mnoho cvičitelů jógy jako jsou Ivana a Jan Knaislovi, Václav Krejčík a také odborníků z řad psychologů jako Libor Míček a Oldřich Matoušek hovoří o pozitivních účincích jógy na zdraví člověka. Respondenti také pocítují účinnost cvičení v tom, že vnímají jiný přístup k životu, k jeho změně a také v pomoci při vykonávání profese pedagoga volného času.

Pedagog volného času praktikováním jógy získává nejen fyzickou, ale i psychickou odolnost, které se zcela určitě odráží ve výkonu jeho profese. Jelikož člověk, který je zrelaxovaný, má v sobě vnitřní klid, je zbavený negativních emocí lépe reaguje na různé stresové situace než ten, který podceňuje psychohygienu a sám žije pod vlivem stresu a v napětí.

Jak vyplynulo z mého výzkumu, respondenti cvičící jógu vnímají její praktikování jako plnohodnotnou techniku psychohygieny a při zvládnání stresu, a jako prevence stavu vyhoření,

jelikož pomáhá jim samotným a v návaznosti i druhým. Díky józe respondenti získávají nejen tělesnou zdatnost, ale klid a stabilitu, schopnost najít si čas sám pro sebe a utřídit si své myšlenky, což má pozitivní vliv na jejich osobní i profesní život. Jóga se stává součástí jejich životů.

Z výzkumu vyplynulo, že pedagog volného času díky cvičení jógy získává mnoho pozitivního pro vykonávání této profese, která může být negativně ovlivněna stresem. Jóga je komplexní věda, kdy její přínos je v mnoha rovinách – tělesné, psychické, psychologické i morální. Jóga je přístup k životu, učí nás ovládat naše tělo, naše emoce a mysl.

Jako nevýhodu v tomto výzkumu bych viděla to, že se mi nepodařilo pro svůj výzkum získat pedagoga volného času mužského rodu, kdy bych získala určitě cenné informace. Většina mužů bohužel tvrdí, že jóga je jen pro ženy, že je na ně nudná a pomalá.

V návaznosti na získané poznatky bych doporučila provést výzkum s pedagogy volného času, kteří s jógou nemají žádné zkušenosti. V rámci tohoto výzkumu by se mohly prokázat odlišnosti skupiny pedagogů volného času, kteří praktikují jógu, a těch, kteří praktikují jiné techniky psychohygieny. „*Praktikováním jógy se podporují adaptační schopnosti a schopnosti lépe se vyrovnávat se zátěží*“ (Kubrychtová Bártová, Stuchlík, 2007, s. 21).

Na závěr bych ráda uvedla svou vlastní zkušenost s praktikováním jógy, kdy mohu říct, že praxe dalece přesahuje slova. Ještě před rokem a půl, před vypuknutím pandemie, jsem měla dlouhou dobu pocit, že se svět někam nesmyslně žene nezadržitelným tempem a pořád jsem si říkala, že se musí něco stát.

Na jaře roku 2020 přišla pandemie a v její první vlně, jsme si najednou všichni uvědomili, jak je úžasné se zpomalit a všichni jsme podvědomě cítili, jak moc to potřebujeme a měla jsem pocit, že jsme si to i trošku užívali. Najednou jsme měli čas dělat věci, na které předtím nezbýval čas, trávili jsme více času se svou rodinou. Doufali jsme, že to bude jen na chvíli a vrátíme se zpět do našich zavedených životů. Na podzim stejného roku přišla druhá vlna pandemie, a to ve větší míře. Situace byla o něco horší, přišly přísnější omezení a lidé byli vyčerpaní a naštvaní z toho, jak musejí překonávat mnoho překážek, zvyknout si, a naučit se nové věci, které situace přinesla. Někteří přišli o práci a museli řešit existenční problémy.

Já za sebe mohu říct, že jóga mi vždy ve všech směrech, v každé situaci a v každé době pomohla, a stále pomáhá. Změnila mě, můj přístup k životu a vlastně ke všemu. Jóga je mojí součástí už osm let a jsem jí za to vděčná. Díky józe se snažím na všem, co se děje, najít něco pozitivního. Jóga není jen obyčejné cvičení, je to terapie, láska, filozofie...

## Seznam zdrojů

ATKINSON, Rita. L. et al. *Psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 752 s. ISBN 80-7178-640-3.

BALAŠTÍKOVÁ, Veronika., BLATNÝ, Marek., KOHOUTEK, Tomáš. (2004). *Aspekty sebepojetí jako determinanty výběru strategií zvládnání u adolescentů*. *Československá psychologie*, 48, 5, 410–415.

BANDURA, Albert. *Self-Efficacy. The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and comp., 1997. ISBN 0-7167-2850-8.

BANDURA, Albert. *Self-efficacy*. In Ramachaudran, V. S. (Ed.). *Encyclopedia of human behavior*. New York: Academic Press. 1994, č. 4, s. 71–78.

BAŠTECKÁ, Bohumila. ed. *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-470-0.

BEDRNOVÁ, Eva a kol. *Management osobního rozvoje: Duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.

BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.  
*Bhagavadgita: píseň vznešeného; Uttaragita: píseň zasvěcení*. Praha: Nová Akropolis, 2012. Sofia. ISBN 978-80-86038-60-5.

BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Gada). ISBN 978-80-247-3434-7.

BUZKOVÁ, Klára. *Fitness jóga*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-24715252.

ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3.

DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0139-7.

ELIADE, Mircea. *Jóga: nesmrtelnost a svoboda*. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-092-2.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.

GILLERNOVÁ, Ilona, KREJČOVÁ, Lenka. *Sociální dovednosti ve škole*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3472-9.

GÍTÁNANDA. *Jóga krok za krokem: [učebnice pro učitele a žáky]*. [Olomouc]: Dobra & Fontána, 1999. ISBN 80-86179-38-9.

HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál, 2011.

HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2018. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4675-3.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra, DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.

JANIŠ, Kamil, SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9.

JANKOVSKÝ, Jiří. *Etika pro pomáhající profese*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: TRITON, 2018. ISBN 978-80-7553-414-9.

JIŘINCOVÁ, Božena, a kol. *Vybrané kapitoly z psychologie zdraví*. 1. vydání, Plzeň: ZČU Plzeň, 1996. 102 s. ISBN 80-7082-308-9



KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.

KANTOROVÁ, Jana, GRECMANOVÁ, Helena., *Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky I*. Olomouc: Hanex, 2008. Vzdělávání. ISBN 978-80-7409-024-0.

KEBZA, Vladimír, ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.

KIM, Sang H. *Tisíc a jeden způsob jak motivovat sebe i druhé*. 2. vyd. Praha: Management Press, 2003. ISBN 80-7261-078-3.

KLESCHT, Vladimír. *5 pilířů zdravého života*. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 978-80-251-2149-8.

KNAISLOVÁ, Ivana, KNAISL, Jan. *S jógou na cestě životem*. Praha: Olympia, 2002. Malá encyklopedie jógy. ISBN 80-7033-745-1.

KNAISLOVÁ, Ivana, KNAISL, Jan., *Unijóga*. Praha: Beta, 2007. ISBN 978-80-7306-324-5.

KOLÁČEK, František. *Pracovní doba a volný čas*. [Praha?]: Vysoká škola politická ÚV KSČ, 1969.

KRATOCHVÍLOVÁ, Emília, *Pedagogika voľného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2004. ISBN 80-223-1930-9.

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

KOLIBOVÁ, Helena, SCHERREROVÁ, Dagmar. *Práce s klientem*. Opava: Slezská univerzita, 1999. ISBN 80-7248-020-0.

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

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.

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

KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, Helena, STUHLÍK, Robert. *Jóga: jak si vybrat tu pravou*. Praha: Grada, 2007. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2071-5.

LAZARUS, Richard S., FOLKMAN, Suzan. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984. ISBN 0-8261-4190-0.

MACHAČ, Miloš, MACHAČOVÁ, Helena, HOSKOVEC, Jiří. *Emoce a výkonnost: celostátní vysokoškolská příručka pro studenty filozofických fakult*. Praha: SPN, 1985.

MAREŠ, Jiří, GAVORA, Peter. *Anglicko-český pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-310-2.

MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres*. 2. vyd. Praha: Advent-Orion, 2001. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-7172-624-9.

MÍČEK, Libor. *Autoregulační a sociální aspekty duševního zdraví*. Praha: SPN, 1980.

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: SPN, 1984.

MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: SPN, 1976. Knižnice psychologické literatury.

MIHULOVÁ, Marie, SVOBODA, Milan. *Jóga a sebepoznávání: teorie a praxe vyšších stupňů jógy*. 3. upr. a dopl. vyd. Liberec: Santal, 1998. ISBN 80-85965-12-7.

MIHULOVÁ, Marie, SVOBODA, Milan. *Léčení stravou: stravovací systémy, léčebné diety, praktické recepty*. 2. rozš. vyd. Liberec: Santal, 2002. ISBN 80-85965-30-5.

MIHULOVÁ, Marie, SVOBODA, Milan. *Základy jógy*. Vyd. 2. Liberec: Santal, 2013. ISBN 978-80-85965-97-1.

MIOVSKÝ, Michal, ed. *Průručka k provádění výběru metodou sněhové koule: snowball sampling*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. Metodika. ISBN 80-86734-08-0.

NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Praha: Triton, 2020. ISBN 978-80-7553-842-0.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Průvodce studiem oboru Pedagogika volného času*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2003. ISBN 80-7083-757-8.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3. aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

PEŠEK, Roman, PRAŠKO, Ján. *Syndrom vyhoření-jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. Praha: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.

PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0068-9.

PUNCH, Keith. *Úspěšný návrh výzkumu*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-468-7.

ROSENBERG, Marshall B. *Nenásilná komunikace: řeč života*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-447-2.

SAK, Petr. *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8.

SAK, Petr, KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing, 2012. Sociologie. ISBN 978-80-247-3850-5.

SILVERMAN, David. *Ako robiť kvalitatívny výskum*. Bratislava: Ikar, 2005. ISBN 80-551-0904-4.

- SLÁMA, Jiří. *Jóga: Kurzy pro zdraví a harmonii*. Brno: Epa, 1994. ISBN 80-900870-2-7.
- SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal, 2002. Studium (Barrister & Principal). ISBN 80-85947-80-3.
- SPOUSTA, Vladimír. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN 80-210-1274-9.
- SPOUSTA, Vladimír. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: Úvod do studia pedagogiky volného času*. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity, 1994. ISBN 80-210-1007-X.
- STEINER, Vojtěch. *Dějiny jógy*. Ilustroval KULHÁNEK, Oldřich. Praha: Mladá fronta, 2011. ISBN 978-80-204-2392-4.
- STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.
- STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999. SCAN. ISBN 80-85834-60-X.
- ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. 82 s., ISBN 80-7372-105-8.
- ŠVAŘÍČEK, Roman, ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha, Česká republika: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- TARDY, Vladimír. *Psychologie 20. století*. Praha: SPN, 1969.
- VAN LYSEBETH, André. *Jóga*. Praha: Argo, 1998. ISBN 80-7203-073-6.
- VAN LYSEBETH, André. *Jóga*. 2. vyd. Přeložil Jaroslav KELIŠ. Praha: Olympia, 1978. ISBN 978-80-210-6457-7.

VÁŠINA, Bohumil. *Základy psychologie zdraví*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2009. ISBN 978-80-7368-757-1.

VÁŽANSKÝ, Mojmír, *Základy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.

VÁŽANSKÝ, Mojmír, SMÉKAL, Vladimír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.

VÝROST, Jozef, SLAMĚNÍK, Ivan, SOLLÁROVÁ, Eva. ed. *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. Praha: Grada, 2019. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5775-9.

WIEGEROVÁ, Adriana. et al. Self-Efficacy (osobne vnímaná zdatnosť) v edukačných súvislostiach. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo – Mladé letá, s. r. o., 2013. ISBN 978-80-10-02355-4.

ŽIŽLAVSKÝ, Martin. *Metodologie pro sociální politiku a sociální práci*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2003. 142 s. ISBN 80-210-3110-7.

## Elektronické zdroje

Albert Bandura. Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-, 07. 11. 2016 v 00:52. [cit. 2017-03-05]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Albert\\_Bandura#Teorie\\_soci.C3.A1ln.C3.ADho\\_u.C4.8Den.C3.AD](https://cs.wikipedia.org/wiki/Albert_Bandura#Teorie_soci.C3.A1ln.C3.ADho_u.C4.8Den.C3.AD).

APAS, s.r.o.: *Metody psychohygieny* [online]. ©2020 [cit. 2021-5-14]. Dostupné z: <https://apas.cz/slovnicek-pojmu/metody-psychohygieny/>.

BAK-SOSNOWSKA, M., & URBAN, A. (2017). Body image in women practicing yoga or other forms of fitness. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 3, 58–68. Dostupné z: <https://doi.org/10.12740/APP/76338>.

BIRDEE GS, AYALA SG a WALLSTON KA, 2017. Cross-sectional analysis of health-related quality of life and elements of yoga practice. *BMC Complementary And Alternative Medicine [online]*. 17(1), 83 [cit. 2018-03-13]. DOI: 10.1186/s12906-017-1599-1. ISSN 14726882. Dostupné z: <https://ezdroje.muni.cz/discovery/>.

HONZÁK, Radkin a Alena VEČEŘOVÁ PROCHÁZKOVÁ. *Stres, eustres a distres* [online]. ©2008 [cit. 2021-5-14]. Dostupné z: <https://www.internimedcina.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>  
*Problém se stresem – příznaky a léčba* [online]. ©2019 [cit. 2021-6-22]. Dostupné z: <https://euc.cz/clanky-a-novinky/clanky/problem-se-stresem-priznaky-a-lecba/>.

HOSKOVCOVÁ, S. *Diagnostika vnímání osobní účinnosti (self-efficacy) a vliv praktických zkušeností (mastery experience) zprostředkovaných rodiči na self-efficacy předškolních dětí* (výzkumný projekt Katedry psychologie Filozofické fakulty UK Praha). (on-line) Dostupné na: <http://self-efficacy.webnode.cz/> (cit. 28.V.2016). 2009.

HOSKOVCOVÁ, Simona. *Co je self-efficacy? Self-efficacy: Vnímaná osobní účinnost předškolních dětí* [online]. Praha, 2009 [cit. 2016-12-16]. Dostupné z: <http://selfefficacy.webnode.cz/o-self-efficacy/>.

*Chronický stres způsobuje deprese, obezitu i rakovinu. Víte, proč tomu tak je?* [online]. ©2020, 2020 [cit. 2021-5-22]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/leky/nemoci-zpusobene-stresem>.

*Joba: Stres a jeho dopady na naše zdraví* [online]. ©2020 [cit. 2021-5-14]. Dostupné z: <http://johana-bara.com/2020/04/16/stres-a-jeho-dopady-na-nase-zdravi/>.

HOSKOVCOVÁ, Simona. *Co je self-efficacy? Self-efficacy: Vnímaná osobní účinnost předškolních dětí* [online]. Praha, 2009 [cit. 2016-12-16]. Dostupné z: <http://selfefficacy.webnode.cz/o-self-efficacy/>.

JANSSEN, Mary B., 2016. Got Yoga? *Organic Spa Magazine* [online]. 10(6), 65-65 [cit. 2017-03-24]. ISSN 1944-5644. Dostupné z: <https://ezdroje.muni.cz/discovery/>.

JIŘINCOVÁ, Božena, a kol. *Vybrané kapitoly z psychologie zdraví*. 1. vydání, Plzeň: ZČU Plzeň, 1996. 102 s. ISBN 80-7082-308-9.

Jóga dnes: Džňánajóga. *Jóga dnes: Filosofie jógy*. ©2017. Dostupné z: <https://www.jogadnes.cz/joga/dznanajoga-332/>.

Jóga dnes: Filozofie jógy. *Jóga dnes: Karmajóga*. ©2017. Dostupné z: <https://www.jogadnes.cz/joga/karmajoga-333/>.

Jóga dnes: Radžajóga. *Jóga dnes: Filosofie jógy*. ©2017. Dostupné z: <https://www.jogadnes.cz/joga/radzajoga/>.

KUMSTÁT, Jan. *Psychohygienu* [online]. ©2013 [cit. 2021-5-14]. Dostupné z: <https://slideplayer.cz/slide/7351691/>.

*Labutí pírká: Historie jógy* [online]. ©2011 [cit. 2021-5-14]. Dostupné z: [http://www.labutipirka.cz/historie\\_jogy-307-530-1.html](http://www.labutipirka.cz/historie_jogy-307-530-1.html).

*Mentem: Teorie motivace podle Maslowa* [online]. 2018 [cit. 2021-5-14]. Dostupné z: <https://www.mentem.cz/blog/teorie-motivace/>.

*Nejlepší rodiče jsou oba rodiče* [online]. ©2008 [cit. 2021-6-22]. Dostupné z: <http://www.childrenofeuropa.cz/syndrom-vyhoreni/>.

MICHALOVÁ, Martina. Bojujeme proti zabijákovi jménem stres. *Jóga dnes* [online]. 2001, 1. 3. 2001, 2001 [cit. 2021-6-21]. Dostupné z: <https://www.jogadnes.cz/joga/bojujeme-proti-zabijakovi-jmenem-stres-4453/>.

PRIYA, Alana, Dev. Transformace díky józe. *Jóga dnes*. Mediaprint Kapa, Dostupné z: <https://www.jogadnes.cz/joga/zvyste-svou-energii-pomoci-pranajamy-3304/>.

UEBELACKER LA a BROUGHTON MK, 2016. Yoga for Depression and Anxiety: A Review of Published Research and Implications for Healthcare Providers. *Rhode Island Medical Journal* (2013) [online]. 99(3), 20-2 [cit. 2018-03-13]. ISSN 2327-2228. Dostupné z: <https://ezdroje.muni.cz/discovery/>.

*Yoga point – rozcestník ve světě jógy a zdravého životního stylu: Historie jógy* [online]. ©2021 [cit. 2021-5-14]. Dostupné z: <https://www.yogapoint.cz/joga/o-joze/historie-jogy-2/>.

*Yoga point – rozcestník ve světě jógy a zdravého životního stylu: Historie jógy-část 2.* [online]. ©2021 [cit. 2021-5-14]. Dostupné z: <https://www.yogapoint.cz/joga/o-joze/historie-jogy-2/>.

*Yoga point: Velký průvodce mezi druhy a styly jógy* [online]. 2001, 15.10.2014, 2014 [cit. 2021-6-21]. Dostupné z: <https://www.yogapoint.cz/joga/druhy-jogy/velky-pruvodce-druhy-styly-jogy/>





## **Zákonné normy**

*Zákon 563/2004 Sb. Zákon o pedagogických pracovnících.*

*Zákon 317/2005 Sb. Vyhláška o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků.*

## **Seznam použitých symbolů a zkratek**

č. – Číslo

Obr. – Obrázek

HVO – Hlavní výzkumná otázka

DVO – Dílčí výzkumná otázka

TO – Tazatelská otázka

## **Seznam tabulek a obrázků**

Tabulka č. 1 – Charakteristika respondentů

Obrázek č. 1 – Osobnost pedagoga volného času

Obrázek č. 2 – Nominální fond času

Obrázek č. 3 – Maslowova pyramida

Obrázek č. 4 – Základní pravidla psychohygieny

Obrázek č. 5 – Stres

Obrázek č. 6 – Fáze stresu

Obrázek č. 7 – Kostra analytického příběhu

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1 – Tazatelské otázky

Příloha č. 2 – Tabulka operacionalizace

## **Příloha č. 1**

### **Tazatelské otázky**

HVO – hlavní výzkumná otázka

SVO – dílčí výzkumná otázka

TO – tazatelská otázka

**HVO:** *Jak respondenti vnímají jógu, a jaké mají postoje k józe jako nástroji psychohygieny a při zvládnání stresu pedagoga volného času?*

**SVO1:** **Jaké okolnosti vedly respondenta k seznámení s jógou?**

TO1: Hodnotíte svou profesi pedagoga volného času jako stresově náročnou?

TO2: Co Vás jako první napadne, když se řekne psychohygienu?

TO3: Co Vás jako první napadne, když se řekne jóga?

TO4: Dokázal/a byste stručně shrnout, kdy jste se poprvé setkal s jógou?

TO5: Bylo vaše seznámení s jógou náhodné nebo cílené?

TO6: Za jakým účelem jste se rozhodl/a pro praktikování jógy?

TO7: Jak dlouho se józe věnujete?

TO8: Jak často se józe věnujete?

**SVO2:** **Co přináší respondentovi praktikování jógy při výkonu jeho profese?**

TO1: Co Vám pomáhá oddělit pracovní a osobní část dne?

TO2: Co vás napadne, když se řekne „práce se sebou samým“?

TO3: Změnilo se něco před a po praktikování jógy?

TO4: Zkusila byste popsat, jak jste se se stresem vyrovnávala před a po praktikování jógy?

TO5: Co Vás na praktikování jógy baví/nebaví?

TO6: Jak pracujete s negativními emocemi při řešení pracovních problémů?

TO7: Pokusil byste vyjádřit, jaký vidíte smysl Vaší práce?

TO8: Představte si, že jste ze své práce vyčerpaný, rozrušený. Co by Vám pomohlo z jógy navodit stav vyrovnanosti?

**SVO3: Jak vnímá respondent zkušenost s jógou v pracovním a osobním životě?**

TO1: Kdybyste se měl/a zamyslet a vyjmenovat tři hlavní důvody proč se věnujete józe?

TO2: Vyzkoušel/a jste jinou techniku psychohygieny, kterou hodnotíte srovnatelně s jógou?

TO3: Pokud ano, zkusil/a byste mi říct, která technika je pro Vás přínosnější?

TO4: Jaké další změny na sobě pociťujete díky cvičení jógy?

TO5: Jakým způsobem ovlivňuje jóga Váš styl života?

TO6: Co si myslíte o cvičení jógy jako prostředku psychohygieny?

TO7: Čeho byste v rámci jógy chtěl/a dosáhnout?

TO8: Jaké místo zaujímá jóga ve Vašem životě?

## Příloha č. 2

### Tabulka operacionalizace

Hlavní výzkumná otázka:		
<b>Jak respondenti vnímají jógu, a jaké mají postoje k józe jako nástroji psychohygieny a při zvládnání stresu pedagoga volného času?</b>		
Dílčí výzkumné otázky	Indikátory	Otázky do rozhovoru
DVO1:		
Jaké okolnosti vedly respondenta k seznámení s jógou?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Motivace</li><li>- jóga podporuje celkové zdraví</li><li>- sebepoznání, sebepřijetí, sebeuvědomění</li></ul>	Hodnotíte svou profesi pedagoga volného času jako stresově náročnou? Co Vás jako první napadne, když se řekne psychohygienu? Co Vás jako první napadne, když se řekne jóga? Dokázal/a byste stručně shrnout, kdy jste se poprvé setkal s jógou? Bylo vaše seznámení s jógou náhodné nebo cílené? Za jakým účelem jste se rozhodl/a pro praktikování jógy? Jak dlouho se józe věnujete? Jak často se józe věnujete?



DVO2:		
<p><b>Co přináší respondentovi praktikování jógy při výkonu jeho profese?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- změny v osobním a pracovním a životě</li> <li>- práce se stresem a emocemi</li> <li>- jóga pomáhá mě i druhým</li> </ul>	<p>Co Vám pomáhá oddělit pracovní a osobní část dne?</p> <p>Co vás napadne, když se řekne „práce se sebou samým“?</p> <p>Změnilo se něco před a po praktikování jógy?</p> <p>Zkusila byste popsat, jak jste se se stresem vyrovnávala před a po praktikování jógy?</p> <p>Co Vás na praktikování jógy baví/nebaví?</p> <p>Jak pracujete s negativními emocemi při řešení pracovních problémů?</p> <p>Pokusil byste vyjádřit, jaký vidíte smysl vaší práce?</p> <p>Představte si, že jste ze své práce vyčerpaný, rozrušený. Co by Vám pomohlo z jógy navodit stav vyrovnanosti?</p>

**DVO3:**

<b>Jak vnímá respondent zkušenosts jógou pracovním a osobním životě?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vnímání změn</li><li>- Vliv jógy na styl života</li><li>- Jóga jako pomocník při zvládnání stresu</li></ul>	Kdybyste se měl/a zamyslet a vyjmenovat tři hlavní důvody proč se věnujete józe? Vyzkoušel/a jste jinou techniku psychohygieny, kterou hodnotíte srovnatelně s jógou? Pokud ano, zkusil/a byste mi říct, která technika je pro Vás přínosnější? Jaké další změny na sobě pocítujete díky cvičení jógy? Jakým způsobem ovlivňuje jóga Váš styl života? Co si myslíte o cvičení jógy jako prostředku psychohygieny? Čeho byste v rámci jógy chtěl/a dosáhnout? Jaké místo zaujímá jóga ve Vašem životě?
--------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Jana Jančíková
<b>Katedra:</b>	Ústav pedagogiky a sociálních studií
<b>Vedoucí práce:</b>	PaedDr. Alena Jůvová, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2021

<b>Název práce:</b>	Jóga jako součást psychohygieny a při zvládnání stresu pedagoga volného času
<b>Název v angličtině:</b>	Yoga as a part of psychohygiene and in managing stress of a leisure pedagogue
<b>Anotace práce:</b>	<p>Teoretická část práce se zabývá osobností pedagoga volného času, jeho předpoklady a požadavky na něj. Je zde popsán volný čas a jeho funkce. Je zde také charakterizována psychohygiéna, duševní zdraví a její metody. V další části vymezuji, co je to stres, jeho příčiny, příznaky, popisuji fáze stresu, coping neboli zvládnání stresu, a také dopady stresu na lidský organismus. V další části uvádím, co je syndrom vyhoření, jeho fáze a symptomy a zmiňuji ohrožené profese tímto syndromem. V poslední teoretické části se věnuji samotné józe, její historii, typům jógy a jejímu vlivu na lidské zdraví.</p> <p>Empirická část se věnuje metodologii kvalitativního výzkumného šetření, jehož cílem je prozkoumat a popsat, jak respondenti vnímají jógu, jaké k ní mají postoje, jako součásti psychohygieny, a jak se díky józe vyrovnávají se stresem.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	Jóga, pedagog volného času, psychohygiéna, duševní zdraví, stres, syndrom vyhoření.

<b>Anotace v angličtině:</b>	Theoretical part of this thesis is focusing on the personality of leisure pedagogue, his assumptions and requirements. Leisure and its function is described in this thesis. There is also characteristic of psychohygiene, mental health and its methods. In next part I'm describing what is stress and what are its causes and symptoms, phases of stress, coping (managing stress) and also the effects of stress on human body. In next part I'm describing what is burnout syndrome, its phases and symptoms and I'm mentioning endangered professions. In last theoretical part I'm focusing on yoga itself, its history, types and its influence on human health. The empirical part deals with the methodology of a qualitative research survey, which aims to examine and describe how respondents perceive yoga, their attitude towards yoga as part of psychohygiene and how they cope with work stress and stress in everyday life.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Yoga, leisure pedagogue, psychohygiene, mental health, stress, burnout
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha č. 1 – Výzkumné otázky Příloha č. 2 – Tabulka operacionalizace
<b>Rozsah práce:</b>	93 stran + přílohy
<b>Jazyk práce:</b>	čeština