

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

SCHOPNOST ODPOČÍVAT V KONTEXTU
MODERNÍ, NA VÝKON ORIENTOVANÉ,
SPOLEČNOSTI

THE ABILITY TO RELAX IN THE CONTEXT OF A MODERN,
PERFORMANCE-ORIENTED SOCIETY



Bakalářská diplomová práce

Autor:

Ing. Jana Orlovská

Vedoucí práce:

doc. PhDr. Michal Čerešník, Ph.D.

Olomouc

2024

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu své práce, doc. PhDr. Michalovi Čerešníkovi, PhD., za odborné vedení, podnětné a konstruktivní připomínky. Ráda bych také poděkovala všem respondentkám za jejich čas, ochotu a otevřenost podělit se o své názory a zkušenosti. V neposlední řadě děkuji svým blízkým a partnerovi, kteří mi byli během psaní práce velkou oporou.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Schopnost odpočívat v moderní, na výkon zaměřené, společnosti“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci, dne: 01. 04. 2024

Podpis.....

OBSAH

ÚVOD.....	7
TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1 Odpočinek a volný čas	9
1.1 Volný čas a proměna jeho vnímání v moderní společnosti	9
1.2 Odpočinek.....	11
1.3 Nicnedělání jako specifická forma odpočívání.....	12
1.4 Vhodné formy odpočívání	14
1.4.1 Fyzické aktivity	14
1.4.2 Relaxační techniky.....	15
1.4.3 Odpojení	15
2 Odpočívání v rovině bio-psycho-sociálně-spirituální	17
2.1 Tělesná rovina.....	17
2.2 Psychická rovina	18
2.3 Sociální rovina	19
2.4 Spirituální rovina	20
3 Faktory, které brání lidem odpočívat	22
3.1 Externí faktory ovlivňující (ne)schopnost odpočívat.....	22
3.1.1 Společenský tlak na výkon a produktivitu.....	22
3.1.2 Přesycení činnostmi jako ochrana před odpočinkem.....	25
3.1.3 Fenomén FoMo.....	26
3.2 Vnitřní faktory ovlivňující (ne)schopnost odpočívat.....	27
3.2.1 Úzkostné nastavení jako překážka odpočívání	27
3.2.2 Perfekcionismus a jeho vztah k odpočívání.....	28
3.2.3 Maximalizátoři vs. uspokojovači	29
EMPIRICKÁ ČÁST	31
4 Výzkumný problém a cíle výzkumu.....	32
4.1 Výzkumné otázky	33
5 Metodologické ukotvení výzkumu.....	35
5.1 Výzkumný soubor.....	35
5.2 Postup a metody sběru dat	37
5.3 Etické hledisko.....	38
6 Analýza dat.....	40
6.1 Sebereflexe výzkumníka.....	40
6.2 Proces zpracování a analýzy dat.....	41

7	Výsledky	43
7.1	Laura	43
7.2	Žofie.....	45
7.3	Kristýna.....	48
7.4	Viktorie	50
7.5	Božena	53
7.6	Sofie.....	55
7.7	Analýza společných témat	59
7.7.1	Vysoké nároky	59
7.7.2	Přesvědčení	60
7.7.3	Hodnota odpočinku.....	61
7.7.4	Přání	61
7.8	Odpočinek v rovině bio-psycho-sociálně-spirituální	62
7.9	Odpovědi na výzkumné otázky.....	64
8	Diskuse	67
8.1	Výsledky práce v kontextu teoretických poznatků	67
8.2	Limity výzkumu.....	71
8.3	Přínos a doporučení pro další zkoumání.....	72
9	Závěry	74
10	Souhrn	76
	LITERATURA	79
	PŘÍLOHY	88

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Charakteristika výzkumného souboru	37
Tabulka 2: Identifikována společná témata a podtémata.....	59
Tabulka 3: Společná témata a podtémata v kontextu bio-psycho-sociálně-spirituálního modelu	62

SEZNAM SCHÉMAT

Schéma 1: Hlavní témata vzešlé ze společné analýzy	59
---	----

ÚVOD

Připomínat pozitivní dopady odpočinku na fungování jedince snad ani nemusíme. Všichni víme, že když nejsme dostatečně odpočatí, organismus strádá po všech stránkách. Projeví se úbytek fyzických sil a oslabení imunitního systému. Kognitivní funkce nefungují, tak jak jsme zvyklí, hůř se soustředíme, zapomínáme a lidově řečeno *nemyslí nám to*. Častěji pocítujeme špatnou náladu a emoční nestabilitu, což se logicky promítá do vztahů s druhými. Člověk, který nemá čas na odpočinek, nemá čas na sebe sama a o to míň má čas přemýšlet nad smyslem života.

V současné době však poměrně silně vnímám, že čím dál tím méně dokážeme skutečně odpočívat. Vidím to nejen sama na sobě, ale hlavně ve svém okolí. Posledních několik let pozoruji, jak těžké je vyhradit si na odpočinek čas. Ještě složitější je tento čas kvalitně využít a skutečně odpočívat. Život v moderní společnosti považuji za výsadu. Přináší řadu výhod. Žijeme v bezpečné zemi, na velmi vysoké životní úrovni. Zároveň však vnímám negativní aspekty v podobě konzumního způsobu života. Technologie, které nám usnadňují život, nás zároveň připravují o velkou porci času, důsledkem čehož nejčastěji opomíjíme právě odpočinek. Západní společnost je orientovaná na výkon. Jednotlivci jsou konstantně podporováni být ještě lepšími, úspěšnějšími, učit se nové věci a neustále se zdokonalovat. Mnohdy to vede k nutkavé potřebě, až závislosti, neustále přijímat nové informace. Nedokážeme se odpoutat od svých chytrých telefonů či sluchátek. Dnešní člověk je pod neustálým tlakem, je neustále připojený, aby mu náhodou něco neuniklo. Tyto situace vedou k dlouhodobému stresu a často i zdravotním obtížím.

Osobně mám velkou radost z toho, že v rámci zdravého životního stylu se dnes kromě potřeby pravidelného pohybu a vyvážené stravy čím dál tím více otevírá problematika spánku, psychického zdraví a potřeba psychohygieny. Osvěta kolem odpočinku jako takového mi však chybí, a to jak ve veřejné tak odborné diskusi. Odpočinek bývá považován za automatickou součást života, a tak možná máme pocit, že není nutné lidem vysvětlovat, proč a jak by měli odpočívat. Když se začneme dívat kolem sebe, zjistíme, že realita může být jiná. V rámci mé bakalářské práce jsem se rozhodla prozkoumat, jak lidé v produktivním věku v současné době chápou hodnotu odpočinku a jestli umí kvalitně odpočívat. Věřím, že výsledky mé práce přinesou zajímavé poznatky o vnímání odpočinku v kontextu moderní doby a mohou být impulsem, abychom věnovali odpočívání větší pozornost.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ODPOČINEK A VOLNÝ ČAS

Když si položíme otázku, jestli je odpočinek pro člověka důležitý, většina lidí pravděpodobně bez přemýšlení odpoví ano. Potřeba odpočívat bývá často vyzdvihována odborníky, různými organizacemi, médií, odbornými i populárně naučnými knihami, články, podcasty a slovními doporučeními. Lékaři a zdravotní sestry po celém světě odpočinek předepisují jako účinnou léčbu nemoci, zejména těch způsobených nadměrným stresem (Bernhofer, 2016).

V odborné diskusi však na definici odpočinku neexistuje jednoznačná shoda. Není zřejmé, které aktivity za odpočinek považovat můžeme a které ne. Mají případně dané aktivity splňovat nějaké kvality nebo kritéria, aby mohly být za odpočinek považovány? Zřejmě se shodneme na tom, že sport může velmi dobře posloužit jako odpočinková aktivita a že najdeme také množství situací, ve kterých bude mít sport s odpočíváním pramálo společného. To samé bude platit pro nicnedělání – jedná se o nejvyšší formu oddechu, nebo o pouhou lenost? Na tyto a další otázky se zaměříme v rámci první kapitoly. Než se ale pustíme do samotného definování pojmu odpočinek, považujeme za přínosné krátce se zastavit také u příbuzného konstruktů volný čas. O odpočinku bývá velmi často uvažováno právě v kontextu volného času. Ten je navíc mnohem lépe ukotven v teoretické rovině řadou odborných publikací nebo výzkumných článků. S některými poznatky se seznámíme v další části práce.

1.1 Volný čas a proměna jeho vnímání v moderní společnosti

Pojem volný čas je odvozen od anglického *leisure*, případně francouzského *le loisir* a představuje čas, ve kterém jednotlivec vykonává činnosti, které nejsou nárokovány ani nevyplývají z jeho sociálních rolí, zejména pracovních povinností a nutnosti rozvíjet svůj život (Hofbauer, 2004). Většina autorů při vymezení volného času vychází z odkazu francouzského sociologa Joffrého Dumazediera, který v 60. letech minulého století přispěl k jeho definování. Chápe jej jako čas, který je osvobozený od práce a dalších základních povinností a jeho základními rysy jsou svobodná volba na jeho účasti, princip neutilitárnosti a zároveň uspokojování osobních potřeb jedince (Dumazedier, 1963).

Na volný čas se můžeme podívat rovněž z kvantitativního a kvalitativního hlediska. Kvantitativní pohled odpovídá reziduální teorii volného času a vyjadřuje čas, který jedinci zbude po vykonání všech povinností a pracovních i dalších činností pro zabezpečení

základní existence, kam řadíme spánek, osobní hygienu, zabezpečení chodu domácnosti nebo čas potřebný na přesuny (Hofbauer, 2004). Normativní definice vymezuje volný čas z kvalitativně-obsahového hlediska jako soubor činností, které člověk vykonává ze své vlastní vůle bez ohledu na tlak společnosti a jeho hlavním motivem je aktivita samotná (Duffková et al., 2008).

Volný čas, tak jak jsme si jej definovali výše, je produktem 19. století a nástupu průmyslové revoluce, kdy se práce většiny obyvatel stala placenou a hromadně organizovanou aktivitou (Hofreiter et al., 2019). Rozvoj volného času významným způsobem souvisí se zkracováním pracovní doby. V první polovině 19. století u nás činila průměrná denní pracovní doba 12–14 hodin, kolem roku 1900 pořad převládal šedesátihodinový pracovní týden a až počátkem 30. let 20. století vzešel požadavek omezit pracovní dobu na 40 hodin týdně (Hofbauer, 2004).

Znamená to, že dnešní člověk má více volného času? Ne nutně. Dokonce se někdy ukazuje opačný efekt. Navzdory tomu, že počet odpracovaných hodin se v průměru snižuje, nevede to automaticky k nárůstu volného času, protože narůstá počet hodin, který lidé obětují jiným vázaným povinnostem (Roberts, 2007). Dochází také k nerovnoměrnému rozdělení volného času mezi vzdělanostními skupinami, kdy zejména vzdělanější pracovníci věnují více času práci na úkor svého volného času, aby tak zvyšovali své příjmy (Boppart & Ngai, 2021). Jednou z výrazných změn v organizaci volného času bezesporu bylo aktivní zapojení žen do pracovního procesu. Na počátku 19. století ženy nebyly sice z dnešního pohledu zaměstnané, povinnosti kolem domácnosti a výchovy dětí však způsobily, že volný čas pro ně v podstatě neexistoval (Lenderová, 2021). Dnes přináší rostoucí zaměstnávání žen výzvy v podobě tzv. dvoukariérových rodin a tlaku na zvládání pracovních i rodinných povinností (Hofreiter et al., 2019).

V kontextu dnešní doby se rozlišování mezi pracovním a mimopracovním časem stává čím dál složitější. V posledních desetiletích je hranice mezi zaměstnáním a volným časem mnohdy velmi tenká. Pro spoustu lidí práce již zdaleka není jen nepříjemnou a nezbytnou činností, která jim má zabezpečit finanční prostředky, ale je daleko více spojována s prožitkovostí a celkovým naplněním smysluplné existence (Hodaň, 2002). Mnoho aktivit, kterým se lidé ve svém volném čase věnují, na druhou stranu vykazuje povahu povinnosti. Pokud nebudeme brát v potaz činnosti jako je úklid, nakupování nebo péče o dům a zahradu, i činnosti jako čtení, sport, nebo rodinná návštěva, kterým se věnujeme ve svém volném čase, mohou být pro nás závazkem. Přesto se najdou jedinci, kteří si dokážou dané činnosti užít a přitom si odpočinout. Pokud v rámci volného času

převažují aktivity, které jsou závazkem, přicházíme o pozitivní zážitky a pocity, které jsou běžně s volnočasovými aktivitami spojeny (Stebbins, 2000). Narážíme také na problém s jejich teoretickým ukotvením. Duffková et al. (2008) upozorňují, že se jedná o aktivity na pomezí volného a vázaného času – jsou to sice koníčky, které nám přináší radost, zároveň jsou však užitkární povahy. Pro některé autory tak nemusí nutně naplňovat podstatu volného času, přestože je jednotlivci vykonávají zcela dobrovolně.

1.2 Odpočinek

Pojem odpočinek bývá vnímán relativně subjektivně, a proto můžeme narazit na různé definice a pohledy na jeho uchopení. Bernhofer (2016) upozorňuje, že nejasná definice odpočinku a detailní uchopení jeho parametrů omezují jeho využitelnost pro výzkum i praxi. Nejčastěji bývá odpočinek vnímán ve smyslu regenerace sil a uzdravení organismu (Nurit & Michal, 2003). Lidé běžně pocítují potřebu odpočinout si od práce po intenzivním fyzickém výkonu nebo řešení emočně vypjaté situace. Lidské tělo si s doplněním energie za běžných okolností dokáže poradit zcela přirozeným způsobem. Pokud prožíváme dlouhodobý stres, čelíme tlaku a nepřiměřeným nárokům, nebo dokonce zažíváme pocity ohrožení, organismus setrvává ve stavu nabuzení a na fyziologické úrovni dochází k nadměrnému uvolňování stresových hormonů do krve (Orel, 2015). Pokud tento stav není kompenzován adekvátním odpočinkem, může to mít na organismus množství negativních dopadů od nadměrné únavy, různých zdravotních či psychických potíží, až po vyčerpání a selhání organismu. Abychom si zachovali dobrou fyzickou i psychickou kondici, je potřeba udržovat rovnováhu. K tomu nejlépe slouží pravidelné vyvažování práce odpočinkovými aktivitami (Asp, 2015).

Charakter odpočinkových aktivit by se měl významně lišit od činností, které obvykle vykonáváme v rámci práce nebo studia (Bedrnová & Pauknerová, 2015). Pokud během pracovní doby zapojujeme především psychické funkce, našemu volnému času by měly dominovat aktivity podporující mentální odpočinek. Podíl lidí pracujících v terciárním sektoru, zejména ve vyspělých zemích, roste. V České republice to bylo k 31. 12. 2021 více než 60 % (Asociace malých a středních podniků a živnostníků ČR, 2023). Pokud se ve volném čase věnujeme další práci na úkor odpočinku, neumožňujeme organismu se zotavit z výkonu a načerpat nové síly (Tucker et al., 2008). Ani s fyzickou aktivitou bychom to však neměli přehánět. Jestliže si po práci půjdeme zacvičit, protože je to pro nás nejlepší způsob, jak odbourat stres, je to rozhodně vhodná forma odpočinku. Pokud však

cvičíme několikrát týdně a pocítujeme přitom nadměrnou únavu, dopady na náš organismus mohou být spíše negativní. Hrozí nám nejen riziko zranění, ale také vyšší pravděpodobnost, že místo odbourání stresu začne hladina stresových hormonů v těle dále narůstat. Intenzivní cvičení vede ke zvýšení kortizolu i acetylcholinu, místo regenerace organismu tak dochází nadměrným tréninkem k jeho dalšímu vyčerpání (Karacabey et al., 2005). Ukazuje se, že v procesu zotavení nezáleží pouze na množství volného času, důležitou roli sehrává i kvalita prožitku oddechové aktivity (Fritz & Sonnentag, 2005). Zdaleka ne všechny aktivity, které vykonáváme ve volném čase, nám automaticky přinesou kýžené benefity odpočinku.

V literatuře nalezneme také další pohledy na odpočinek, podívejme se stručně na některé z nich. Bedrnová a Pauknerová (2015) považují za hlavní premisu odpočinku jeho nenucenost, to znamená, že se jedná o aktivity, které neděláme proto, že musíme, nebo jsou po nás vyžadovány, děláme je jednoduše proto, že chceme. V rámci fenomenologické studie ve Švédsku jednotlivci odpočinek spojovali s pojmy jako je harmonie, klid nebo příjemný aktivní odpočinek (Asp, 2015). Někteří autoři (Hofbauer, 2004; Dumazedier, 1963) odpočinek považují pouze za jednu z funkcí volného času, kdy slouží primárně k regeneraci fyzických sil. Za další funkce volného času pak Hofbauer (2004) označuje zábavu, která slouží k regeneraci duševních sil, a také důraz na rozvoj osobnosti. Tomuto vymezení odpovídá i tradiční vnímání cyklu *práce a oddechu*, kdy je striktně vymezené, že v rámci pracovního času se člověk věnuje výkonu svého povolání a pro odpočinek je vyhrazený čas mimo práci, tedy náš volný čas (Zijlstra & Sonnentag, 2006).

Pokud se na odpočívání podíváme optikou zjištěných poznatků, můžeme říct, že odpočinek není pouhou aktivitou. Důležité je vnímat také to, co odpočinek organismu, potažmo jedinci, přináší. A to je dle většiny autorů především zastavení, odpoutání se nebo relaxace (Bernhofer, 2016). Odpočinek bývá někdy vnímán jako absolutní nečinnost.

1.3 Nicnedělání jako specifická forma odpočívání

Někteří autoři uvažují o nicnedělání jako o stavu, kdy se nevěnujeme produktivní aktivitě. Mohli bychom říci, že nevytváříme žádnou přidanou hodnotu. Lze sem zařadit aktivity jako je pasivní sledování televize, čtení, poslech hudby nebo bezcílné sledování sociálních sítí. V minulosti byly tyto aktivity považovány za méně vhodnou až nevyhovující formu odpočinku. Míček (1986) dokonce nečinnost nazývá nerozumným odpočinkem. Bedrnová a Pauknerová (2015) rovněž považují nicnedělání za méně vhodnou formu pasivního odpočinku, i když dodávají, že v jistých situacích, zejména po určité dlouhodobé

námaze, může přinést chvilkové vydechnutí. Na problematičnost takového dělení upozorňuje Bakalář (1978), když tvrdí, že za jistých okolností může být i sledování televize nebo čtení vysoce aktivním odpočinkem, pokud vyvolává otázky a nutí nás k zamyšlení.

O tom, že nečinnost byla předmětem zájmu i v minulosti svědčí Pascalův výrok, který říká, že „všechny problémy lidstva pocházejí z naší neschopnosti posedět tiše o samotě v místnosti“ (Pascal, 1897, str. 139, citováno v Le Fébure du Bus, 2023, str.5). V tomto kontextu můžeme nicnedělání chápat doslovně jako stav, kdy se nevěnujeme žádné aktivitě, nic nečteme, nemáme v ruce žádné chytré zařízení a nevedeme žádnou konverzaci. Nedávné výzkumy poukazují na skutečnost, že setrvat i jen malou chvíli zcela v nečinnosti se ukazuje být pro některé jedince vysloveně nepříjemnou zkušeností (Wilson et al., 2014).

Tím, že si jedinec uvědomuje omezený čas, který má během svého života k dispozici, snaží se účelně využít dostupné zdroje co nejproduktivněji a nejefektivněji, a zároveň minimalizovat nečinnost, protože ta je vnímaná jako mrhání časem a tím i životem jedince (Yang & Hsee, 2019). Zahálka bývá i dnes často označována jako nežádoucí. Nečinní lidé jsou vnímáni jako více nešťastní, a dokonce mohou častěji tíhnout k patologickému jednání, jako je nadměrná konzumace návykových látek nebo kriminalita (Hsee et al., 2010). Na základě 11 studií a interní metaanalýzy výzkumníci z oddělení psychologie na Univerzitě Britské Kolumbie poukazují na skutečnost, že respondenti opakovaně dávají přednost namáhavým úkolům před nicneděláním (Wu et al., 2023).

Jaké pocity takové nicnedělání v lidech vyvolává? Respondenti, kteří měli po dobu 15 minut setrvat v místnosti pouze sami se sebou, bez mobilního telefonu, čtení a poslechu hudby, hodnotili tuto zkušenost často jako méně příjemnou až vysloveně nepříjemnou, zároveň většina z nich uváděla problémy se soustředěním (Wilson et al., 2014). V jedné z dalších studií zašli tito výzkumníci ještě dál, když dali respondentům možnost ticho v místnosti přerušit elektrickým šokem. Výsledky studie poukázaly na skutečnost, že být sám se sebou, pouze se svými myšlenkami, bylo pro respondenty natolik nepříjemné, že až 67 % mužů a 25 % žen bylo ochotných si dobrovolně uštvít ránu elektrickým proudem. Je nutné zmínit, že všichni účastníci měli předem možnost si elektrošok vyzkoušet a zároveň předem prohlásili, že ránu elektrošokem by byli ochotni podstoupit, pokud by jim bylo zapláceno (Wilson et al., 2014).

1.4 Vhodné formy odpočívání

V kontextu naší práce vnímáme odpočinek především jako nástroj pro zklidnění, regeneraci organismu a dobití vydané energie. V následující kapitole stručně představíme některé formy odpočinku, které mohou být z tohoto pohledu užitečné. S ohledem na rozsah bakalářské práce není v našich silách obsáhnout všechny způsoby odpočívání a jsme si vědomi, že některé přínosné formy odpočinku mohou v našem výčtu chybět. Zaměříme se především na ty, které byly a jsou v posledních letech předmětem zájmu vědeckého bádání a zároveň jsou také rozšířené mezi laickou veřejností, což považujeme za předpoklad pro jejich snadnější osvojení si a začlenění do každodenního života. Zároveň je důležité připomenout, že vykonávání některých z následujících aktivit automaticky neznamená, že odpočíváme a/nebo že odpočíváme tak, aby to mělo pozitivní dopad na náš organismus. Proto se pokusíme poukázat i na jejich případné stinné stránky.

1.4.1 Fyzické aktivity

Fyzický pohyb je pro lidi se sedavým zaměstnáním, kteří v rámci své pracovní doby zapojují především své intelektové a kognitivní schopnosti, vhodným a také doporučovaným řešením. V zemích s vysokými příjmy však můžeme pozorovat, že úroveň fyzických aktivit se v rámci volného času dlouhodobě snižuje, což má za následek nejen zhoršení fyzického zdraví, ale potenciálně i negativní dopad na duševní pohodu obyvatel (Harvey et al., 2010). Pokud uvažujeme o sportu jako odpočinkové aktivitě pro načerpání energie, měli bychom vybírat spíše méně intenzivní aktivity jako jsou procházka v přírodě nebo lehké cvičení. Na své popularitě v posledních letech nabírá jóga, která nám pomáhá jednak v posilování těla, jednak má také prokazatelně pozitivní účinky na zklidnění mysli a celkové uvolnění organismu. „Stále více výzkumných poznatků podporuje názor, že některé techniky jógy mohou zlepšit fyzické a duševní zdraví prostřednictvím snížení regulace osy hypotalamus-hypofýza-nadledviny a sympatického nervového systému“ (Ross & Thomas, 2010, str. 3).

Nástrahou, která nám brání využít všechny benefity plynoucí z vykonávání fyzického cvičení, je bezesporu nástup moderních technologií. Při jakékoliv fyzické aktivitě, ať už je to běh, procházka, cvičení nebo sekání trávníku, jedince často provází nejen hudba, ale čím dál víc také mluvené slovo v podobě podcastů, audioknih, nebo vyřizování pracovních schůzek a úkolů. Tím se vytrácí původní záměr fyzické aktivity, která by měla poskytnout možnost mentálního zklidnění. Přidružené činnosti neustále stimulují nervový systém, náš mozek je pořád ve střehu, a tím pádem neodpočívá (Zijlstra & Sonnentag, 2006).

1.4.2 Relaxační techniky

Odpočinek bývá velmi často spojován se stavy celkového zklidnění. Například večerní činnosti zahrnující nižší duševní námahu vedou nejen k subjektivně lepšímu hodnocení kvality spánku, ale jedinci také udávají na druhý den lepší regeneraci a menší únavu (Tucker et al., 2008). Mezi oblíbené techniky relaxace v současnosti patří zejména meditace a všímavost neboli mindfulness. O jejich narůstající popularitě v dnešním světě svědčí i množství dostupných knih, časopisů, internetových stránek, nebo aplikací, které nás s meditací a dalšími duchovními tradicemi seznamují a nabádají k jejich pravidelnému praktikování (Davidson & Kaszniak, 2015).

Meditace, která byla původně vyvinuta jako technika duchovní kontempace, je dnes rozšířená po celém světě a využívá se jako nástroj pro navození pohody a často také jako terapeutická praxe (Farias et al., 2020). Výsledky nedávné studie poukazují, že u respondentů, kteří po dobu osmi týdnů každý den krátce meditovali, došlo ke zlepšení negativních stavů nálad, snížení hladiny stresu a zlepšení pozornosti a schopnosti zapamatovat si informace z okolí (Basso et al., 2019). Všímavost bývá nejčastěji definována jako stav pozornosti a uvědomování si toho, co se odehrává v přítomnosti (Brown & Ryan, 2003). Všímavost můžeme praktikovat v rámci meditace, ale také při jídle, při komunikaci s druhými tím, že jim věnujeme svou plnou pozornost, nebo při procházce, během které si detailně všímáme svého okolí. To nám pomáhá odpoutat se od automatických myšlenek, nezdravých vzorců chování a přispívá to k celkovému zklidnění, přičemž tyto stavy jsou dlouhodobě spojovány s životní spokojeností jedince (Ryan & Deci, 2000).

Nicméně objevují se i protichůdné názory, které poukazují na skutečnost, že meditace a všímavost, mohou mít na lidskou psychiku dokonce negativní dopady. Mezi nejčastěji hlášené negativní dopady patří příznaky úzkosti, deprese, ale také kognitivní poruchy jako je dezorganizace myšlení, stres nebo zrakové či sluchové halucinace (Farias et al., 2020). Techniky východního učení jako je meditace, všímavost nebo praktikování jógy se dnes mnohdy, zejména v západních kulturách, vydělují od původního záměru hledání moudrosti a zklidnění mysli (Purser, 2019). Například v prostředí vrcholového sportu jsou využívány pouze jako prostředek získání konkurenční výhody (Lewis et al., 2022).

1.4.3 Odpojení

Další vhodnou a také čím dál více rozšířenou formou odpočívání se stává celkové odpojení se. Technologie jsou dnes neodmyslitelnou součástí našich životů. Zejména

znalostní pracovníci jsou vystaveni digitálním zařízením během většiny své pracovní doby a do velké míry je v podobě digitální zábavy a sociálních médií konzumují i ve svém volném čase (Mirbabaie et al., 2022). Potřeba odpojení se tak ukazuje být regulérní potřebou současné doby. Pro někoho může odpojení znamenat pouze omezení sociálních sítí nebo času stráveného na svých chytrých zařízeních. Jiní sahají po celkovém odpojení, kdy na nějaký čas zcela vypnou všechna digitální zařízení.

Lidé žijící ve velkoměstech využívají víkendy nebo volné dny k úniku z města. V naší současné kultuře se stává rostoucím trendem doslova únik od reality v podobě různých pobytů, které slibují snížení stresu a zlepšení kvality života jen díky tomu, že se dočasně odpojíme od našeho každodenního hektického života (Hesselberth, 2021). Nejčastěji se jedná o pobyty spojené s meditací, praktikováním jógy nebo ozdravné pobyty. Najdou se však i lidé dávající přednost samotě nebo celkovému odpojení. Poměrně vyhledávanými alternativami se stávají pobyty ve tmě.

Už v minulosti byly dlouhodobější pobyty mimo domácnost populární, zejména mezi šlechtou a umělci (Křupková, 2021). Změna prostředí je často vnímána jako nejlepší lék pro regeneraci, ale také jako prostor pro načerpání nové inspirace a podněcení kreativity. Na příkladu několika evropských skladatelů mapuje Křupková (2021) období, kdy se pobyt na horách vyvíjel od místa plného inspirace, přes aktivní prostor pro trávení volného času až po proměnu ve statusovou záležitost. Ve světle těchto poznatků se můžeme na oddechové pobyty dívat i dnes. Víkendový pobyt na samotě v lese může poskytnout potřebný prostor pro načerpání síly a bytí se sebou samým nebo svými blízkými. V současné době sociálních médií se však i takovýto pobyt může proměnit doslova v zaměstnání, kdy ve snaze pořídit co nejlepší obsah v podobě fotografií a videí z daného místa, zapomeneme zcela odpočívat. Zároveň se také ukazuje, že současná kultura úniků je součástí dobře fungujícího průmyslu volného času, který parazituje na potřebě lidí odpojit se (Hesselberth, 2021).

2 ODPOČÍVÁNÍ V ROVINĚ BIO-PSYCHO-SOCIÁLNĚ-SPIRITUÁLNÍ

V soudobé psychologii se většina odborníků přiklání k pohledu na člověka v celé jeho bio-psycho-sociálně-spirituální komplexnosti.

Orel (2020, str. 72) vymezuje čtyři roviny pohledu na člověka následovně:

- **tělesná** (somatická) – náš hmotný organismus;
- **psychická** (duševní) – prožívání, cítění, emoce, racionalita;
- **vztahová** (sociální) – oblast vztahů, do kterých zapojení jsme nebo jsme byli, a
- **přesahová** (duchovní) – obrací zájem k otázkám ducha, smyslu, existence apod.

Všechny roviny jsou navzájem úzce propojeny. Když se jednotlivci nedaří v oblasti jedné, zákonitě, dříve, či později, se to projeví v oblastí jiné, nebo jako kaskáda události nakonec ovlivní všechny roviny života (Orel, 2020). Věříme, že schopnost odpočívat zasahuje do všech zmíněných oblastí. Ve druhé kapitole naší práce si stručně projdeme propojení odpočívání a jednotlivých rovin bio-psycho-sociálně-spirituálního modelu.

2.1 Tělesná rovina

Pokud nejsme schopni dostatečně a kvalitně odpočívat, ze všeho nejdříve to pocítíme na svém fyzickém zdraví. Dostaví se únava a nedostatek energie. V současné době je věnována pozornost a výzkumný zájem zejména spánku a negativním dopadům, které spánková deprivace na organismus člověka může mít. Mluví se o tom, že kvalita spánku závisí také na schopnosti dostatečně si odpočinout od práce (Åkerstedt et al., 2002; Tucker et al., 2008). Z toho důvodu se v rámci této kapitoly stručně zaměříme i na samotný spánek.

Dnes víme, že spánek má zásadní význam pro řadu biologických funkcí, které ovlivňují téměř všechny orgány a fyziologické systémy organismu včetně těch, které řídí kardiometabolické, imunitní, neurologické, endokrinní a duševní funkce (Lim et al., 2023). Přesto jsme svědky narůstajícího nedostatku spánku po celém světě. Zejména v rozvinutých zemích až dvě třetiny dospělé populace nedodrží doporučení Světové zdravotnické organizace a spí méně než osm hodin denně (Walker, 2018). Přírozeným vyústěním je nárůst spánkových poruch a také výrazné nadužívání hypnotik. Na základě metaanalýzy se ukázalo, že předepisované léky sice poskytují jedinci subjektivně kvalitnější spánek, ale statisticky se neprokázal výrazný rozdíl mezi kvalitou spánku oproti uživatelům placeba

(Huedo-Medina et al., 2012). Walker (2018) upozorňuje, že většina aktuálně předepisovaných léků nenavozuje přirozený spánek a může mít výrazné negativní dopady na život jedince od zkracování paměťových stop, negativního ovlivnění pozornosti, motorických schopností a větší ospalosti během dalšího dne, které vyústí ve větší příjem kofeinu a následně opětovné problémy s usínáním.

Spánek rozhodně není jediným zdrojem obnovy sil organismu. Významný podíl sehrává samotný odpočinek. Odpočinek nám pomáhá zbavit se únavy a doplnit chybějící zdroje, které jsme vydali v práci nebo při jiných aktivitách. Ve fyziologickém smyslu to znamená, že organismu je dovoleno se odreagovat a hladina nabuzení, která je indikována mírou vylučovaného adrenalinu a srdeční frekvencí, se může vrátit na výchozí úroveň (Zijlstra & Sonnentag, 2006). Jedinci, kteří nejsou schopni najít rovnováhu mezi pracovním a mimopracovním životem, obtížně nacházejí motivaci věnovat se aktivitám, které je baví, a nejenže tak přichází o benefity volného času v podobě snižování pracovního stresu, ale začínají pociťovat další stres z důvodu nedostatečné rovnováhy mezi pracovním a osobním životem (Meier et al., 2021).

Význam spánkového zdraví a odpočinku zatím nebyl dostatečně uznáván ani ze strany národních programů zdraví ani vzdělávacích institucí (Lim et al., 2023). Strategický rámec Ministerstva zdravotnictví ČR (2019), který byl schválen pro období nejbližších deseti let, se zabývá významem spánku jen marginálně, a to zejména v kontextu působení modrého světla na cirkadiánní systém organismu člověka. Zařazení komplexnějších strategických opatření zahrnujících podporu zdravého spánku i odpočívání v rámci prevence onemocnění však tento strategický dokument postrádá.

2.2 Psychická rovina

Nedostatek spánku se zákonitě projeví i na zhoršení řady psychických funkcí. Při dlouhodobém spánkovém deficitu můžeme pozorovat problémy s pozorností, změny nálad, ale i celkovou nižší spokojenost se životem (Orel, 2020). Psychologické účinky odpočívání spočívají především ve schopnosti a připravenosti na druhý den pokračovat v plnění pracovních úkolů a zvládnání pracovního tempa (Zijlstra & Sonnentag, 2006). Současná doba klade na lidi vysoké nároky, což se projevuje zvýšenou zátěží a dlouhodobým stresem. Mezi nejčastější stresory na prvních místech najdeme zvýšené pracovní tempo a také velké množství seberealizace, které kladou nároky zejména na psychiku lidí (Komárek et al., 2011). Oddělit práci a volný čas bývá čím dál složitější, a tak se nám ani po odchodu

z práce nedaří přestat myslet na práci, někteří dokonce vybavují emaily a pracovní úkoly i mimo pracovní dobu. Přemýšlení o práci narušuje naši schopnost odpočívat. Důsledkem toho zůstává organismus aktivován, a tím pádem nedochází k potřebnému zklidnění a regeneraci (Tucker et al., 2008). Výsledky dalšího výzkumu naznačují, že vysoké nároky zejména v kombinaci s neschopností přestat myslet na práci jsou spojeny s poruchami spánku a celkově pocitem nedostatečné odpočatosti (Åkerstedt et al., 2002).

Zijlstra a Sonnentag (2006) poukazují na fakt, že psychické potíže jako jsou vyhoření, depresivní pocity nebo potíže spojené se stresem, jsou aktuálně nejrychleji rostoucí kategorií příčin dlouhodobé nepřítomnosti v zaměstnání. Navzdory tomu dnes ve společnosti můžeme sledovat trend adorování práce a vnímání volného času a odpočívání jako méně hodnotného (Zijlstra & Sonnentag, 2006). Vyzdvihování hodnoty pracovního výkonu může vést k workoholismu, který je považován za významnou příčinu pracovního vyhoření. Longitudinální studie na japonských zaměstnancích poukázala na fakt, že lidé, kteří ve svém životě přisuzují vyšší hodnotu spokojenosti s prací, mají větší sklony podceňovat negativní dopady přepracovanosti na své duševní zdraví a to často z důvodu, aby mohli pracovat ještě více a bez výčitek (Kuroda & Yamamoto, 2019).

Schopnost vypnout, kvalitně využít svůj volný čas a odpočívat je důležitým aspektem duševního zdraví jedince a může působit jako účinná prevence proti psychickým potížím a vyhoření. Navzdory tomu, že osvětě ohledně podpory duševního zdraví je věnováno dnes mnohem více prostoru než tomu bylo v minulosti, a to také ze strany zaměstnavatelů, stále vidíme, že odpočívání a dobíjení baterek není ve společnosti vnímáno rovnocenně.

2.3 Sociální rovina

Vytvářet blízké vztahy a být součástí komunity je přirozenou lidskou potřebou a její naplnění přispívá k celkovému zdraví a pocitu štěstí jednotlivce (Myers, 2016). Jak jsme si ukázali dříve, neschopnost odpočívat se negativně projevuje na naší tělesné i psychické stránce, což může ovlivňovat i sociální vztahy. Když jsme unavení, často nemáme energii na své blízké a pokud ano, kvalita společně stráveného času bude pro všechny zúčastněné strany méně uspokojující.

Pokud mají být společenské aktivity pro nás prospěšné, měly by zahrnovat setkávání se s lidmi, které máme rádi (Fritz & Sonnentag, 2005). Rovněž by měly naplňovat podstatu nenucenosti. To znamená, že bychom se měli s druhými stýkat proto, že chceme, a ne proto, že musíme. V kontextu dnešní unáhlené doby to nemusí být vždy pravidlem. Některá

povolání vyžadují vysoké sociální zapojení ať už v rámci pracovní doby, nebo také účasti na společenských akcích mnohdy ve volném čase. Během víkendu pak bývají na programu rodinné návštěvy, které mohou pro některé jedince být spíše povinnou zastávkou. Ne vždy musí nutně navodit pocit odpočinku a dobítí baterek. Důsledkem těchto povinností nám pak nezůstává dostatek energie věnovat se svým blízkým, když zrovna máme čas. Změna životního stylu doprovázená zrychlujícím se životním tempem vede také k větší sociální izolovanosti a společně jsou to jedny z novodobých fenoménů, které mají za následek nárůst duševních poruch ve 21. století (Dzúrová et al., 2000). Fritz a Sonnentag (2005) poukazují na skutečnost, že udržovat společenské vztahy se svými blízkými v rámci volného času má své opodstatnění – pomáhají nám odpoutat se od pracovních povinností a zároveň se při nich nemusíme tolik kontrolovat jako v rámci interakce s kolegy.

Věnovat se společenským aktivitám v rámci volného času je důležité nejen kvůli pozitivním dopadům na naše zdraví, ale také kvůli posilování sociální opory. Sociální oporu můžeme chápat jako pomoc ze strany blízkých, která je poskytnuta jedinci v zátěžové životní situaci, přičemž mu určitým způsobem pomáhá danou situaci zvládat (Křivohlavý, 2009). Sociální opora může přinášet i negativní dopady, a to jak pro příjemce, tak pro poskytovatele podpory. Většinou se jedná o případy, kdy mají obě strany odlišná očekávání nebo názory na řešení dané situace. Baštecká & Mach (2015) upozorňují, že rodina a blízké vztahy sice mohou být největším zdrojem opory, zároveň však mohou být největším původcem konfliktů a trápení.

2.4 Spirituální rovina

Práce a odpočinek bývají dnes často vnímány jako dva oddělené koncepty. Ukazuje se však, že tvoří doplňující se díly zdravého života a spokojenosti jednotlivce. Bez dostatečného odpočinku dochází k ochuzování života a také k vyčerpávání organismu, odpočinek sám o sobě však připravuje člověka o smysluplnost (Ryken, 2002). Člověk dnešní doby nedostává moc prostoru se nudit, odpočívat nebo dokonce nic nedělat. Jakoukoliv denní či noční hodinu můžeme být online, můžeme konzumovat informace nebo nakupovat. Vždy najdeme někoho, s kým můžeme komunikovat, hrát hry nebo komentovat aktuální dění ve světě. Dnes to klidně může být i umělá inteligence. Součástí našeho běžného života se staly chytré telefony, se kterými v ruce se budíme i usínáme, chytré hodinky, se kterými spíme a chytrá sluchátka, která nás izolují od okolního světa. Tyto vymoženosti dnes provází člověka v podstatě od dětství a jejich nadužívání s sebou nese jistá rizika. Jakmile se v životě

jedince objeví chvilkový pocit nudy, začne vyhledávat tu nejjednodušší zábavu, která je většinou reprezentována těmito novodobými zařízeními, která sice přinesou kýženou zábavu, nikoli ale naplnění pro našeho ducha (Fischer & Škoda, 2014).

Paradoxní odpovědí na zrychlující se tempo v dnešní době bývá ještě rychlejší pokrok, včetně proměny sebe sama (Baňka, 2016). Zdaleka ne všichni jedinci však disponují dostatečnými prostředky (fyzickými či psychickými) na to, aby s rychle měnícím se prostředím udržovali krok, což se následně odráží v prohlubujících se problémech s vlastní identitou nebo krizemi smysluplnosti života (Baňka, 2016).

Spiritualita je dnes velmi otevřený a proměnlivý pojem, který se může vztahovat k různým aspektům od ateistických až po hluboce náboženské, nebo například hnutí pozitivního myšlení (Saad et al., 2017). Pro mnohé je tak pojmem neuchopitelným, a tím pádem se duchovní stránce vyhýbají. To platí i v případě komplexního přístupu, kdy někteří odborníci pořád pracují pouze s bio-psycho-sociálním modelem (Saad et al., 2017). Bylo však zjištěno, že spiritualita má potenciál existující oblasti posilovat, zejména pokud mluvíme o sociální opoře, chování a psychosomatice (Hatala, 2013). Prokazatelné jsou přínosy duchovní roviny i jako samostatné domény. Jednotlivci umožňují zamýšlet se nad smyslem a účelem v rámci prožívání nemoci, a také ožívují význam rituálů nebo modlitby a meditace (Hatala, 2013). To jsou důvody, proč by duchovní rozměr měl být pevnou součástí komplexního nahlížení na člověka, jeho zdraví i celkovou spokojenost.

Ztráta životního smyslu, nebo dokonce jen drobné přerušení kontinuity, staví jednotlivce i celé skupiny do situací, kdy nemají jasno, co mají dělat, a tím ztrácí veškerou hnací sílu (Baňka, 2016). Sílu nám ubírá také neschopnost odpočívat, a pokud nejsme dostatečně odpočatí, nemáme energii zabývat se ani otázkami smyslu naší existence.

3 FAKTORY BRÁNÍCÍ LIDEM ODPOČÍVAT

O tom, že kvalitní odpočinek má zásadní dopad na organismus člověka po všech stránkách, jsme již hovořili. Potřeba odpočívát však v mnoha lidech není vnitřně ukotvena tak, jako je například potřeba jíst, pít nebo spát. Odpočinek se totiž řadí mezi jednu z mnoha aktivit, kterým se můžeme, ale také vůbec nemusíme v rámci svého volného času věnovat. Někdy se můžeme odpočinkovým aktivitám vyhýbat záměrně, nebo podvědomě, a to z různých důvodů. Některé faktory, které nám brání skutečně odpočívát mohou být více mimo naši kontrolu. V následujícím textu se podíváme na několik fenoménů, které z našeho pohledu v dnešní moderní společnosti schopnost odpočívát narušují a v některých případech dokonce zcela znemožňují.

Zaměříme se především na ty aspekty, které vnímáme, že aktuálně nejvíce rezonují společností. Dotkneme se faktorů externích souvisejících zejména s proměnami společnosti. Rovněž se podíváme na činitele na straně jedince, které potenciálně mají vliv na jeho (ne)schopnost odpočívát.

3.1 Externí faktory ovlivňující (ne)schopnost odpočívát

Proměny společnosti v posledních několika dekádách přinesly významný dopad na organizaci času jednotlivců. Rychlý rozvoj technologií, nástup internetu a sociálních médií, ale i požadavky na neustálý ekonomický růst a konzumní způsob života způsobují, že jsou lidé vystaveni různým podnětům, stimulům a nabídkám, které na ně působí nepřetržitě a často bez ohledu na jejich vůli. Schopnost odpočívát je do velké míry určována i tím, jakou hodnotu aktuálně společnost připisuje práci, volnému času a samotnému odpočinku. Ve vyspělých zemích je volný čas běžně vnímán pouze jako únik od práce, a proto si lidé často vybírají aktivity, které nepřináší jedinci žádnou přidanou hodnotu v podobě rozvoje, potěšení, ani odpočinku (Zijlstra & Sonnentag, 2006).

3.1.1 Společenský tlak na výkon a produktivitu

Ve společnostech charakteristických dynamickým tempem vývoje a vysokými požadavky na jednotlivce se nedostatek spánku a kvalitního odpočinku stává normou. Ve většině případů se nejedná o dobrovolné rozhodnutí jednotlivců zříct se odpočívání, nýbrž nutnou podmínku společenského úspěchu (Ivanov, 2021). „Stále více definujeme sebe sama prostřednictvím našich výkonů a toho, co díky nim získáváme – a to také ve volném čase“

(Hofreiter et al., 2019, str. 31). Dosažení co nejvyššího výkonu je vnímáno jako základní podmínka pro plnohodnotné začlenění se do společnosti. Většina si možná nároky a tlak společnosti plně uvědomuje, přechází je ale s konstatováním o současném nastavení společnosti, a tak jen málokdy dochází k veřejné a otevřené debatě o tomto absurdním nastavení společnosti (Straka, 2010).

Fungování v moderní společnosti navíc přináší řadu výhod. Důsledkem moderních technologií a různých nástrojů roste produktivita. Lidé by tak mohli být schopni pracovat méně a více si užívat života (Hsee et al., 2013). Rychle se rozvíjející technologie slibují lidem úsporu času jak na pracovišti, tak v domácnosti, ve skutečnosti se však ukazuje, že z dlouhodobé perspektivy zůstává čas věnovaný například domácím pracím stejný, nebo dokonce vyšší (Hofreiter et al., 2019). Automatické domácí spotřebiče nám sice zjednoduší práci, ale mnohdy vedou k tomu, že je nadužíváme. Dříve se v minulosti pralo, až když to bylo nevyhnutné, dnes jsme zvyklí oblečení prát již po jednom dni nošení (Hofreiter et al., 2019). Zvýšená frekvence dnes platí také pro nakupování, které se v podstatě stalo pro mnoho lidí každodenní záležitostí a díky online světu si lidé zvykli nakupovat v jakoukoliv denní či noční hodinu.

Získaný čas byl proměněn ve vyšší příjmy, které sice jedinci přinesly vyšší životní úroveň, ale zároveň také zvýšenou potřebu více pracovat, aby si vydobytou úroveň udržel (Glorieux et al., 2010). V důsledku toho se náš volný čas ještě víc zkracuje. Lidé trpí nedostatkem volného času a mají méně času také na své blízké, díky čemuž dochází k zhoršení vztahů, a to celkově negativně dopadá na lidskou spokojenost (Hsee et al., 2013).

Současná moderní společnost navíc napomáhá stírat hranice mezi prací a volným časem. Díky chytrým zařízením, digitálním aplikacím a masivnímu celosvětovému pokrytí vysoce rychlostním internetem dokáže člověk pracovat odkudkoliv a kdykoliv. Běžným jevem se stalo odpovídání na emaily po pracovní době, často i během víkendu. Pracovat v jakékoliv volné chvíli, ať už čekáme u lékaře, přesouváme se autem, nebo čekáme na letišti se stává normou a často i vyžadovaným znakem dobrého výkonu a předpokládaného úspěchu (Roberts, 2007). Současným trendem je také nárůst vzdálené práce, kdy zaměstnanec nedochází do kanceláře, ale pracuje převážně z domova. Forma vzdálené spolupráce je výhodná jak pro organizace, tak pro jednotlivce. Přináší vyšší organizační nasazení, větší spokojenost s prací i celkovou pohodu, tyto benefity jsou však zároveň spojeny se zvýšením intenzity práce a větší neschopností vypnout a odpočívat (Felstead & Henseke, 2017).

Globalizovaný trh umožňuje spolupracovat lidem napříč kontinenty, což přináší výzvu z pohledu sladění pracovní doby v rámci několika časových pásem. Není výjimkou, že lidé pracující v České republice jsou zaměstnanci nadnárodní společnosti nebo startupu se sídlem ve Spojených státech amerických mající zákazníky po celém světě. Člověk se tak dostává do situace, kdy vstává brzy, aby zvládal komunikovat se zákazníky na východní straně zeměkoule a dávno po naší standardní pracovní době se připojuje na schůzky s kolegy z Ameriky. Empirická zjištění poukazují, že časová vzdálenost od spolupracovníků i zákazníků často vede k přesouvání práce do doby, která je obvykle považována za volný čas, přičemž ženy pracující mimo tradiční pracovní dobu pravděpodobně čelí vyšším nákladům ušlé příležitosti než muži (Chauvin et al., 2021). Odpůrci by mohli oponovat, že výše popsany jev se týká především západní společnosti, globalizace však ovlivňuje jedince po celém světě, převážně negativně. Vyspělé země dnes často využívají levnou pracovní sílu zemí třetího světa. Například v Indii najdeme velké zastoupení pracovníků zákaznických linek nadnárodních globálních společností, kteří jsou nuceni pracovat v noci, aby mohli vyřizovat požadavky klientů volajících přes den z opačné strany zeměkoule (Dement, 1999).

Konstantní tlak na výkon způsobuje časovou tíseň, lidé bojují s dlouhými seznamy úkolů a neadekvátními nároky zvládnout je ve vyhrazeném čase. Uspěchanost se stala symbolem dnešní doby, lidé ji přijímají jako fakt, se kterým nelze nic dělat, nijak jej změnit (Hofreiter et al., 2019). Snaha vyčlenit si více volného času pro své koníčky, své blízké nebo pouhé nicnedělání naráží na požadavky doby a očekávání druhých. „Novodobý člověk je od narození programován k intenzivním výkonům, neustále srovnáván s vrstevníky i předchozími generacemi a nucen k trvalému rozvoji a růstu“ (Bedrnová & Pauknerová, 2015, str. 89).

Přepracovanost a nedostatek volného času jsou dnes statusovou záležitostí (Bellezza et al., 2017). Lidé se mnohdy chlubí tím, že nestíhají, mají hodně práce a málo spí. Zaneprázdněnost se stává výraznou konkurenční výhodou na trhu práce, nakolik je spojována s charakteristikami jako vysoké ambice a kompetentnost (Bellezza et al., 2017). Na závěr považujeme za důležité zmínit, že nízké nároky v práci lidem pravděpodobně rovněž nezabezpečí větší spokojenost. Nuda v práci způsobená nízkými nároky může mít na zaměstnance negativní dopady dokonce až v podobě vyhoření (Toscanelli et al., 2023).

3.1.2 Přesycení činnostmi jako ochrana před odpočinkem

Lidstvo nikdy dříve nečelilo každý den takovému množství informací, jakému je vystaven člověk v současné moderní společnosti. Přínos informací pro naši společnost nelze zpochybňovat. Mnozí odborníci již dlouhodobě upozorňují, že lidé jsou informacemi doslova přesyceni, a to zejména s příchodem digitálních technologií a internetu na konci 20. století (Bawden & Robinson, 2020).

Exponenciální růst informací však snižuje jejich užitečnost (Baňka, 2016). Dnes se nacházíme v situaci, kdy máme k dispozici tak ohromné množství relevantních a potenciálně užitečných informací, až se jejich nadbytek pro nás stává spíše překážkou než pomocí (Bawden & Robinson, 2020). Přehlcení informacemi často vede k neschopnosti rozhodnout se, kterým zprávám bychom měli věnovat pozornost. Ve snaze získat co největší množství informací přicházíme o kvalitu a jejich přidanou hodnotu na úkor kvantity. Rovněž můžeme pozorovat, že informace se neustále mění a velmi rychle také zastarávají, stávají se neefektivními, což vede k potřebě doplňovat další a další znalosti (Baňka, 2016). Kdo chce být úspěšný, musí se neustále držet na vrcholu, a to znamená být pořád informován, zkoušet všechny nové a přicházející trendy a přizpůsobovat se požadavkům společnosti (Bauman, 2008).

Nikdy předtím lidé neměli k dispozici takové množství zboží a služeb, které jsou na dosah doslova na každém rohu. Jsme schopni se velmi rychle přesouvat a cestovat mezi kontinenty. Máme k dispozici neomezené možnosti zábavy. Počítačové hry, sociální sítě a konzumace mediálního obsahu dnes patří mezi oblíbené činnosti, které ukrájí významnou část volného času mnoha jedinců (Bryce, 2014). Nedávná metaanalýza, která zahrnovala celkem 495 článků s 504 studiemi na vzorku 2 123 762 osob ze 64 zemí, poukazuje na dlouhodobý nárůst závislosti na chytrých mobilních telefonech, internetu, sociálních médiích i hraní her, přičemž tento trend ještě posílil v důsledku pandemie COVID-19 (Meng et al., 2022). V kontextu zkoumání dopadů nadměrného užívání technologií a online zábavy na jednotlivce se většina výzkumníků zaměřuje především na adolescenty a jedince v období mladší dospělosti (Pallathadka et al., 2022; Silveira et al., 2022).

Výrazný rozmach zažívá i tzv. *Self-help* odvětví. V našich podmínkách zdomácněl výraz seberozvoj, jenž se nám prostřednictvím knih, článků, sociálních médií, online i živých kurzů a různých dalších platform snaží nabízet zaručené rady a návody, jak být lepší, jak žít spokojenější život, mít lepší vztahy, být sebevědomější, umět si lépe zorganizovat čas

a být v práci ještě produktivnější. Pravděpodobně bychom dokázali najít doporučení na jakýkoliv problém, který nás dnes ve společnosti trápí. Základním poselstvím všech těchto svépomocných příruček je myšlenka, že člověk sám se může stát hybatelem změny a potřebuje pouze správné vedení a motivaci, kritické pohledy na svépomocnou literaturu však tato poselství zpochybňují (Riley et al., 2019). Ve snaze se tomuto ideálu přiblížit obětujeme často daným aktivitám výrazný prostor svého volného času. Čtením tohoto typu literatury si na sebe mnohdy vytváříme tlak a nároky se po přečtení knihy nebo absolvování kurzu změnit.

Míček (1986) zároveň upozorňuje, že odpočinek by měl být doprovázen celkovým duševním uklidněním a zaměřením své pozornosti právě jen na relaxaci. Z pohledu dnešního člověka se jedná o téměř nesplnitelný úkol. Prudký vývoj technologií nám umožňuje stimulovat mentální procesy téměř 24 hodin, sedm dnů v týdnu. Běžně si právě k procházce nebo cvičení mnohdy pustíme sebe-rozvojovou audioknihu nebo záznam přednášky. Thomas Moore (2001) navíc konstatuje, že čtení psychologických knih lidem často slouží pouze jako zástupná aktivita, která člověka odpoutává od věnování se sobě sama a vlastním myšlenkám.

Přesycenost podněty a aktivitami tak může být novodobým fenoménem, který nám odpočívát nejenže nepomáhá, ale od skutečného odpočinku nás na míle vzdaluje. Ve snaze zaměstnat svou mysl preferujeme vykonávat jakékoliv aktivity, i když postrádají smysl a nic nám nepřináší. Lidé se nečinnosti bojí, a tak proklamují různé důvody k aktivitě, ty se však stávají pouhou výmluvou, proč neustále něco dělat (Hsee et al., 2010).

3.1.3 Fenomén FoMo

Nepřetržitý příval informací a možnost být neustále ve spojení, především prostřednictvím sociálních médií, mají za následek také formování novodobého fenoménu FoMo (z anglického Fear of Missing out), který volně můžeme přeložit jako strach z toho, že nám něco důležitého unikne. Jedná se o všepronikající obavu, že ostatní v naší nepřítomnosti budou zažívat odměňující zážitky, a tato obava jedince nutí být pořád aktivní (Przybylski et al., 2013). Tento strach může mít za následek nadměrné užívání sociálních sítí a neschopnost se odpojit. Nutkavá touha sledovat všechny a všechno, co se aktuálně děje, může vyústit až v neschopnost plně se soustředit na činnosti, kterým se zrovna věnujeme. Ve společnosti dnes můžeme běžně vidět fenomén, kdy během společného posezení

například v kavárně, jednotlivci věnují více času svému mobilnímu telefonu než svým přátelům.

V roce 2014 byl pojem FoMo formálně adaptován v klinické psychiatrii a na základě nejnovějších výzkumů se ukazují jeho negativní dopady na celkové duševní zdraví jedince, pokles produktivity, poruchy spánku, sociální úzkost i klinickou depresi (Gupta & Sharma, 2021). Turkle (2011) používá pojem *připoutané já*, kterým odkazuje k nepřetržitému kontaktu s technologiemi a poukazuje na skutečnost, že nás vzdaluje od skutečně důležitých věcí, jako jsou reálné vztahy v přítomném okamžiku a také sebereflexe.

3.2 Vnitřní faktory ovlivňující (ne)schopnost odpočívat

Schopnost jednotlivců odpočívat, případně snaha se odpočinku vyhýbat, může být do jisté míry závislá i na osobnostním nastavení každého jednotlivce. Ukazuje se, že některé osobnostní charakteristiky mohou mít výrazný vliv na schopnost relaxace ve vztahu ke stresu. Například extroverti jsou schopni se uvolnit velmi snadno, a to díky jejich silnému inhibičnímu nervovému procesu, v jehož důsledku se inhibice nejen velmi rychle rozvíjí, ale také velmi pomalu rozptyluje (Sharma, 2011). Dalšími z osobnostních rysů, které mohou mít potenciálně vliv na schopnost odpočívat, je úzkostné nastavení a perfekcionismus, případně snaha o maximalizaci při rozhodování, která je rovněž spojována s perfekcionismem (Kokkoris, 2019). V následující části se na tyto aspekty osobnosti a jejich vliv na odpočívání a relaxaci podíváme.

3.2.1 Úzkostné nastavení jako překážka odpočívání

Odpočinek, zejména některé relaxační techniky jako je svalové uvolnění, meditace nebo dechové cvičení a další, pomáhá snižovat napětí a stavy úzkosti (Kim & Newman, 2019). U některých jedinců mohou však tyto techniky působit opačným efektem. Jejich podstatou je zejména zaměření pozornosti na sebe sama, na své fyziologické i emoční prožívání. U úzkostně laděných jedinců to může vést k uvědomění si vlastních úzkostných prožitků, ale také k jejich zhoršení (Heide & Borkovec, 1983). A právě z toho důvodu se pak tyto lidé mohou tomuto typu odpočívání vědomě, nebo podvědomě vyhýbat. Danou teorii potvrzuje skutečnost, že pacienti, kterým byla diagnostikována jedna z forem úzkostných poruch, mají poměrně často ve zvyku stěžovat si na neschopnost odpočívat (Roth et al., 1998).

Zajímavé bude podívat se, jak na lidi s úzkostným natavením působí jiné formy odpočívání, zejména fyzický pohyb. Harvey (2010) se svými kolegy zkoumali především dopady fyzické aktivity na lidi s depresivními sklony a zjistili, že jakékoliv cvičení, bez ohledu na jeho intenzitu, snižuje pravděpodobnost propuknutí příznaků deprese. Výsledky ohledně působení vlivu fyzické aktivity na úzkost byly smíšené, lehká volnočasová aktivita byla sice spojená s nižším hlášením úzkosti, velikost tohoto účinku však byla poměrná malá, přičemž u intenzivního cvičení nebyly pozorovány žádné souvislosti (Harvey et al., 2010).

Jednou z možných příčin, proč odpočinek může potenciálně vyvolávat úzkost, je ztráta pocitu kontroly nad situací, nad svými myšlenkami a prožíváním, které se mohou během relaxace objevit (Heide & Borkovec, 1983). V již zmíněné studii jsme viděli, že respondenti jsou ochotní dobrovolně podstoupit bolest, jen aby nemuseli čelit sami sobě a svým myšlenkám. Wilson et al. (2014) se domnívají, že nepohodlí pramení především z nedostatečné kontroly nad svou myslí, což znamená, že často ji nejsme schopni přinutit zůstat u jednoho tématu po delší dobu, nebo ji přimět některým myšlenkám se vůbec nevěnovat. Ve snaze se nepříjemným myšlenkám a potažmo úzkostným pocitům vyhnout se proto radši uchylujeme k jakýmkoliv aktivitám, které naši mysl rozptýlí a zabaví.

3.2.2 Perfekcionismus a jeho vztah k odpočívání

Pro lidi se sklony k perfekcionismu je typické, že na sebe kladou obecně vysoké nároky, což může ovlivňovat jak jejich výkon v práci, tak to může mít dopad na jejich vztahy, koničky i schopnost relaxovat, a to jak negativně, tak i pozitivně (Stoeber & Otto, 2006). Perfekcionisté ve své snaze po dokonalosti mnohdy vynakládají nepřiměřeně vysoké pracovní úsilí, hraničící až s workoholismem, což může vést k vysoké míře emočního vyčerpání až vyhoření (Moyer et al., 2017).

Výzkumy poukazují, že vysoké nároky moderní společnosti na dosažení úspěchu pravděpodobně zhoršují tendence k perfekcionismu a vedou k větší potřebě vytvářet srovnávací soudy, což u většiny lidí vede k zesílení jejich vnitřního kritika (Gershman, 2020). Pojem *vnitřní kritik* můžeme chápat jako dobře integrovaný komplex sebe kritických a negativních přesvědčení a postojů k sobě samému, který narušuje osobní prožívání (Stinckens et al., 2013). Silný vnitřní kritik, který je motorem k dosažení stanovených cílů, ať už pracovních nebo osobních, může jednotlivci ukrájet výraznou porci volného času. Je potřeba všem vyhovět, být pořád aktivní a být ve všem nejlepší – tento neúprosný tlak, kterým zejména neurotici usilují o dosažení vlastního ideálu dokonalosti, můžeme popsat jako *tyranie povinností* (Horney, 2000).

Vnitřní kritik se může objevit často právě během stavu klidu a relaxace. Stejně jako jsme si popsali, že relaxace může v úzkostných lidech vzbuzovat projevy úzkosti, stejně tak dobře může aktivovat našeho kritika. Ve snaze se mu celkově vyhnout proto budeme vyhledávat vědomě nebo nevědomě různé činnosti. Navíc se ukazuje, že perfekcionismus, zejména jeho negativní aspekty jako je strach z neúspěchu a pochybnosti o svých činech mohou působit jako rizikové faktory k nárůstu úzkostných stavů z dlouhodobého hlediska (Smith et al., 2017).

Perfekcionismus, zejména pokud nezahrnuje aspekty jako pochybování o svých činech a strach z chyb, může však vykazovat pozitivní aspekty, protože motivuje jedince k vysokému výkonu a pomáhá k dosažení stanovených cílů (Stoeber & Otto, 2006). Obdobně vnímá roli vnitřního kritika Gershman (2020) a poukazuje na skutečnost, že snaha o jeho potlačování by mohla být kontraproduktivní.

3.2.3 Maximalizátoři vs. uspokojovači

Odpočinek si vyžaduje čas. Jak jsme se přesvědčili v předcházejícím textu, v dnešní době existuje nespočet různých aktivit a podnětů, které nás o čas připravují, a tím i o potřebný odpočinek. Proces rozhodování může být jednou z nich. V současné době každý den činíme nespočetné množství rozhodnutí, od těch jednodušších – co si vzít na sebe, co si dát k obědu, výběr nejbližší dovolené, až po ty složitější jako je koupě bytu, změna povolání nebo odchod z nevyhovujícího vztahu. Pro některá rozhodnutí je vyčlenění dostatečného času na promyšlení nutností. Někdy se však i zdánlivě jednoduché rozhodnutí může proměnit v náročný a zdlouhavý proces. Zvyšující se rozmanitost možností, produktů a služeb na jednu stranu vytváří větší možnost uspokojení různorodých preferencí jednotlivců, na druhé straně však může ochromit jejich schopnost se rozhodnout, což může vést až k rozhodovací paralýze (Huber et al., 2012). Některé výzkumy ukazují, že tendence k maximalizaci jsou korelovány se sklony k perfekcionismu, a to zejména s jeho negativními aspekty (Kokkoris, 2019).

V 50. letech minulého století se procesem rozhodování zabýval Simon (1955), který zpochybnil tradiční modely předpokládající, že jedinec pro sebe hledá vždy nejoptimálnější řešení, naopak tvrdil, že jednotlivci se v důsledku nedostatečné informovanosti a kognitivní kapacity častěji spokojí s dostatečně uspokojivou alternativou. Koncept *maximalizátorů*, tedy lidí, kteří pro sebe hledají vždy to nejlepší řešení i za cenu vynaložení většího úsilí, a na druhé straně *uspokojovačů*, kteří se spokojí s dostatečně dobrou volbou, se stal

předmětem výzkumu, zejména v souvislosti s dopady daného stylu rozhodování na celkovou životní spokojenost. Řada studií naznačuje, že maximalizační tendence mají na jednotlivce maladaptivní dopady, negativně korelují s životní spokojeností a pozitivně s depresivitou (Schwartz et al., 2002). Výsledky bádání výzkumníků, kteří zkoumali proces rozhodování v souvislosti s hledáním práce, naznačují, že intenzivní hledání nejlepší varianty subjektivně přináší maximalizátorům méně pocitů spokojenosti se svými zaměstnáním, což se projevilo již v procesu hledání práce, a to navzdory objektivně lepším dosaženým výsledkům v podobně získání vyššího platu (Iyengar et al., 2006). Lidé s tendencí k maximalizaci charakterizuje jejich potřeba prozkoumat co největší množství alternativ a možností, než učiní své rozhodnutí, což je samozřejmě obírá o čas. Ztráta času však není jediným negativním aspektem maximalizačních tendencí. Daleko negativněji působí existence lepší varianty, kterou neprozkoumali a mohla by se vyskytnout v budoucnosti (Schwartz et al., 2002).

Nedávné studie naznačují, že tendence k maximalizaci nemusí mít pro jednotlivce nutně negativní důsledky. Při zkoumání maximalizace jako dvousložkového modelu se ukázalo, že maximalizace působí maladaptivně pouze, když ji posuzujeme jako strategii (tedy vyčerpávající vyhledávání různých možností), ale pokud se na maximalizaci díváme jako na cíl (měřeno jako vysoké standardy), maladaptivní efekt nebyl prokázán (Vargová et al., 2020).

EMPIRICKÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE VÝZKUMU

V teoretické části bakalářské práce jsme si ukázali, jak obtížné je odpočinek definovat. Samotní odborníci se neshodnou, jaký je význam odpočinku a které aktivity za odpočinkové považovat můžeme a které ne. Pokud taková nejednoznačnost panuje v odborném diskurzu, jak můžeme očekávat, že významu odpočinku budou rozumět jednotlivci. Nemluvě o tom, jak následně s časem na odpočinek naloží. Je pravděpodobné, že bude předmětem ještě většího zmatku a vykládání si jeho významu dle subjektivního uvážení. Tím se vystavujeme riziku, že jednotlivci mohou nabýt dojmu, že odpočívají, protože pravidelně běhají nebo čtou. Nevěnují však pozornost tomu, jestli se jim daří zotavit a regenerovat síly. V dnešní době se také často setkáváme se situacemi, kdy se odpočinkové aktivity stávají povinnostmi, protože musíme navštívit své blízké, nebo si jít zaběhat, abychom si sportovní aktivitu odškrtnli v seznamu úkolů. V takových případech však nemůžeme mluvit o plnohodnotném odpočinku.

Moderní společnost, ve které žijeme, dnes nabízí nespočetné možnosti rozptýlení, které naši schopnost odpočívat do velké míry narušují. Při jakékoliv aktivitě nás doprovází hudba, případně mluvené slovo. Volné chvíle, které bychom mohli využít k odpočinku, zároveň bojují s enormním množstvím informací, podnětů a úkolů, které bychom měli vidět, přečíst, vyzkoušet. Lidé jsou dnes mnohdy informacemi přehlčeni (Bawden & Robinson, 2020), často dokonce dochází k závislosti na mobilních telefonech, případně sociálních sítích (Meng et al., 2022). Není překvapením, že všechny tyto aspekty moderní doby způsobují, že na skutečný odpočinek lidem nezbývá čas.

Odpočinek má pro optimální fungování organismu nezanedbatelný význam. Můžeme pozorovat, že nedostatek odpočinku ovlivňuje naše zdraví (Meier et al., 2021), spánek (Åkerstedt et al., 2002), psychickou pohodu (Tucker et al., 2008; Zijlstra & Sonnentag, 2006), vztahy s ostatními (Fritz & Sonnentag, 2005) a rozhodně nepřispívá k rozvíjení naší duchovní stránky (Baňka, 2016; Fischer & Škoda, 2014). Přestože je považován za nezbytnou životní potřebu, dokážeme bez něj fungovat rozhodně delší dobu než například bez jídla, vody nebo spánku. Jedním z důvodů, proč dnes lidé často odpočinek opomíjí, může být právě nedostatek pozornosti, který je odpočívání věnován. Odborné výzkumy a publikace se dnes spíše zaměřují na dílčí aspekty jako je důležitost spánku, fyzického pohybu, případně významu relaxačních technik jako jsou meditace nebo

všimavost. Kvalitní studie, které by se věnovaly odpočinku v kontextu moderní doby, však dnes výrazně chybí.

V rámci bakalářské práce jsme si dali za **cíl** hlouběji prozkoumat, **jak v kontextu současné moderní společnosti dokážou jednotlivci, konkrétně ženy, odpočívat** a identifikovat **faktory, které jejich (ne)schopnost odpočívat ovlivňují**. Vedle hlavního výzkumného záměru byly stanoveny **dva dílčí cíle** – porozumět, **jak schopnost odpočívat ovlivňuje ženy v kontextu bio-psycho-sociálně-spirituálního modelu**; a také zjistit, **jaký je prožitek situace nečinnosti**. Tedy situace, kdy jsou vystavené pouze přítomnosti sebe sama, svým myšlenkám a nemají k dispozici žádná další rozptýlení.

4.1 Výzkumné otázky

Na základě výzkumného cíle byly formulovány následující výzkumné otázky:

VO1: Jaký význam připisují ženy v produktivním věku odpočinku ve svém životě?

Cílem této výzkumné otázky bude zmapovat, jakou roli aktuálně odpočinek sehrává v životě jednotlivých žen.

VO2: Jak hodnotí vlastní schopnost odpočívat?

Konkrétně se zaměříme na to, jestli jsou ženy spokojeny s tím, jak dokážou, případně nedokážou odpočívat, přičemž důraz bude kladen primárně na prožitkovou stránku.

VO3: Co jim v odpočívání nejčastěji brání?

Cílem této otázky bude identifikovat faktory, ať interní nebo externí, které ovlivňují schopnost odpočívat.

VO4: Jak je případný nedostatek odpočinku ovlivňuje?

V rámci dané výzkumné otázky se zaměříme na zmapování negativních, ale i pozitivních dopadů odpočívání a nedostatku odpočívání na organismus žen, a to v komplexní bio-psycho-sociálně-spirituální rovině.

VO5 – Jaké je prožívání situace nečinnosti a do jaké míry se jednotlivci dobrovolně takovým situacím vystavují?

Naším cílem bude prozkoumat, jaké pocity vyvolává desetiminutové setrvání v prázdné místnosti bez jakýchkoliv rušivých podnětů. Při formulaci této výzkumné otázky jsme se inspirovali již zmíněnou studií, kde výzkumníci poukazují na skutečnost, že zůstat

sám se sebou v prázdné místnosti bez jakýchkoliv podnětů je pro mnoho lidí nepříjemnou záležitostí (Wilson et al., 2014).

5 METODOLOGICKÉ UKOTVENÍ VÝZKUMU

Odpočinek považujeme za téma nesmírně zajímavé. Navzdory tomu dnes vnímáme, že oblast našeho zájmu není odborně dostatečně prozkoumána, a to zejména z hlediska holistického přístupu k člověku, nebo v kontextu života v moderní společnosti. Považujeme za přínosné se na vybranou problematiku podívat z širšího kontextu, a proto jsme v rámci naší práce přistoupili ke kvalitativnímu designu.

Jedním z hlavních přínosů kvalitativního přístupu je skutečnost, že nezůstává pouze na povrchu zkoumaných fenoménů, ale pokouší se jim porozumět do hloubky (Hendl, 2016). Zatímco kvantitativní výzkum klade důraz na co největší objem získaných dat a jejich zobecnitelnost na celou populaci, největší kritikou kvalitativního přístupu bývá právě jeho neschopnost nabyté poznatky zobecnit (Smékal, 2001). Kvalitativní přístupy se zaměřují především na jedinečnost zachyceného jevu a spíše než kvantitu dat, řeší jejich sytost a užitnou hodnotu (Štech, 2001). Smékal (2001) upozorňuje, že kvalitativní výzkum není zbaven povinnosti následovat pevnou strukturu a logické postupy v rámci svého bádání.

S ohledem na cíl bakalářské práce byla konkrétně zvolena metoda **interpretativní fenomenologická analýza** (dále jen IPA, z angl. *interpretative phenomenological analysis*). Největší předností tohoto přístupu je schopnost detailního porozumění procesu utváření významu prožité zkušenosti jedincem, čímž získáváme vhled do dané problematiky – fenoménu (Kostínková & Čermák, 2013). Hendl (2016) upozorňuje, že IPA od výzkumníka vyžaduje nepředpojatý přístup k analýze daného problému, schopnost zapomenout na všechny dosavadní poznatky, které o daném problému máme, což nám umožní poznávat věci takové jaké jsou, vidět jejich skutečnou podstatu.

5.1 Výzkumný soubor

Vzhledem k metodě IPA byl zvolen záměrný výběr s cílem vytvořit co nejvíc homogenní skupinu, která nám poskytne dobrý vhled do daného tématu. Výzkum jsme se rozhodli realizovat na **ženách ve věku mezi 30–45 lety**. Předpokládáme, že proměnná pohlaví by mohla vykazovat potenciálně rozdíly jednak ve vnímání hodnoty odpočinku v současné společnosti, ale také v rozdílné schopnosti odpočívat v kontextu dnešní doby. S ohledem na fakt, že kvalitativní výzkum, zejména IPA, pracuje s nižším počtem respondentů, ale vyžaduje hloubkové ponoření se do tématu, vnímáme, že snaha o vyvážení názoru obou pohlaví by mohla být pro získané výstupy kontraproduktivní. Langmaier

a Křejčířová (2006) stanovují spodní hranici střední dospělosti na věk 25-30 let, kdy se předpokládá, že většina dospělých plně přebírá odpovědnost nad svým životem. Vnímáme, že ve věku 25 let dnes mnozí mladí dospělí teprve dokončují vysokou školu, nastupují do první práce, případně si plní cestovatelské sny, proto jsme se rozhodli v rámci výzkumu stanovit spodní hranici na 30 let. Horní hranice byla nastavena na věk 45 let, kdy zhruba v tomto věku období střední dospělosti končí (Langmeier & Křejčířová, 2006).

Podmínkou pro účast ve výzkumu byla rovněž **bezdětnost**. Domníváme se, že matky budou roli odpočinku vnímat jinak než ženy bez dětí. Rovněž vnímáme, že schopnost odpočívat bude odlišná ve velkých městech nebo na vesnicích. Naší podmínkou bylo, aby respondentky **bydlely, nebo pracovaly** a aktivně docházely do zaměstnání **na území hlavního města Praha**. Posledním kritériem byl **aktivní životní styl**, ten jsme ověřovali pomocí tří otázek v úvodním přihlašovacím formuláři, kdy na škále od 1 (nejnižší hodnota) do 10 (nejvyšší hodnota) hodnotily následovné výroky:

- *Do jaké míry sami sebe považujete za aktivního člověka?*
- *Do jaké míry je pro vás důležité se neustále posouvat, být lepší?*
- *Do jaké míry je pro vás důležité učit se nové věci?*

Současná doba klade na jednotlivce mnohdy přehnané nároky. Ceněnými se stávají zaneprázdněnost (Bellezza et al., 2017) a nepřetržité vzdělávání a získávání nových dovedností (Baňka, 2016; Bauman, 2008). Věříme, že vysoké nároky mohou negativně ovlivňovat schopnost jednotlivců odpočívat. Riley (2019) upozorňuje, že různé seberozvojové knihy a kurzy se zaměřují právě na ženy. Z tohoto důvodu jsme se v našem výzkumu chtěli zaměřit na ženy s aktivním životním stylem. Na uvedené otázky všechny respondentky skórovaly na stupnici 8 a výše. Všechny respondentky uvedly nejvyšší dosažené vzdělání vysokoškolské.

Přístup IPA, jak již bylo zmíněno, preferuje sytost dat před jejich kvantitou. Při stanovení velikosti výzkumného vzorku jsme vycházeli z doporučení pro studentské výzkumné práce pracovat s počtem 3–6 respondentů (Kostínková & Čermák, 2013). V našem případě jsme se rozhodli provést analýzu 5–8 případů. Náš výzkumný soubor nakonec pozůstal ze 6 respondentek. Stručnou charakteristiku jednotlivých účastnic uvádíme v příložené tabulce č 1.

Tabulka 1: Charakteristika výzkumného souboru

Jméno	Věk	V Praze		Oblíbené odpočinkové aktivity
		pracuje	žije	
Laura	35	ano	ano	knihy, sport, cestování, setkání s blízkými
Žofie	32	ano	ne	sport, procházka se psem, seriály, hudební nástroje
Kristýna	30	ano	ano	sauna, knihy, seriály, setkání s blízkými
Viktorie	40	ano	ne	procházka, cvičení, čtení, seriály
Božena	44	ano	ano	procházka, čtení, rodina, cestování, kultura
Sofie	30	ano	ne	procházka, sport, seriály

V úvodní fázi probíhalo přihlašování do výzkumu prostřednictvím Google formuláře, kde respondentky odpověděly na sociodemografické údaje pro ověření splnění podmínek pro účast ve výzkumu. Přihlašovací formulář vyplnilo celkem 9 respondentek, všechny splňovaly podmínky pro zařazení do studie. Do tří dnů od přihlášení byly všechny osloveny prostřednictvím e-mailu s poděkováním za přihlášení do výzkumu, podrobnými informacemi o průběhu rozhovoru a zároveň nabídkou termínů. Jedna z respondentek na zasláný e-mail nereagovala, další dvě nakonec odmítly účast ve výzkumu z důvodu zaneprázdněnosti. Pro některé oslovené účastnice byla bariérou nemožnost absolvovat rozhovor online formou, a proto účast na výzkumu odmítly. Poslední provedený rozhovor nám nepřinesl výrazně nová témata. Pro potřeby našeho výzkumu byla data považována za saturovaná, a proto byl sběr dat ukončen.

5.2 Postup a metody sběru dat

Hlavní metodou sběru dat byl polostrukturovaný rozhovor, který byl zaznamenáván jako audionahrávka na mobilní telefon. Polostrukturovaný rozhovor patří mezi nejběžnější techniku využívanou v kvalitativním výzkumu, a to zejména z důvodu jeho flexibility a schopnosti odhalit významné aspekty lidského chování a prožívání (Mišovič, 2019).

Ještě před zahájením rozhovoru byl proveden malý experimentální zásah. Po úvodním přivítání, představení výzkumníka a hlavního záměru výzkumu, byly respondentky požádány, aby malou chvíli zůstaly o samotě v místnosti, přičemž konkrétní časový údaj nebyl specifikován. Respondentky byly dále požádány, aby odložily telefon a všechny své osobní věci, aby se nevěnovaly žádné činnosti. Rozhovor probíhal v uzavřené místnosti a respondentky byly usazeny tak, aby jejich pozornost nerozptylovaly žádné rušivé podněty. Naším cílem bylo zjistit, jak bude na respondentky působit nečinnost. Zároveň jsme

očekávali, že nám úvodní situace pomůže určit směr rozhovoru tak, aby vycházel primárně z prožité zkušenosti respondentky a nikoli z dotazů výzkumníka. To se nám ve všech případech podařilo.

Rozhovory probíhaly výhradně formou fyzického rozhovoru pouze na jedné lokaci určené výzkumníkem. Věříme, že pro získání kvalitních dat je možná více než samotné otázky důležité vytvoření bezpečné a důvěrné atmosféry mezi výzkumníkem a respondentem. Jsme přesvědčení, že osobní kontakt vytvoření takové atmosféry výrazně napomáhá. Fyzická přítomnost byla vyžadována také z důvodu experimentálního zahájení, kdy bylo potřeba vytvořit tiché a ničím nerušené prostředí. Vnímáme, že v domácím prostředí, případně kavárně, by takové podmínky bylo komplikované dodržet.

5.3 Etické hledisko

Kvalitativní přístup výzkumníkovi zprostředkovává hlubší porozumění zkoumané problematice, a to často skrze hlubší navázání kontaktu s respondenty. Námí zvolená metoda IPA je v rámci kvalitativního výzkumu jednou z těch, které jsou více než na kvantitu, zaměřené na kvalitu získaných dat. Pracuje sice s menším množstvím respondentů, ale soustředí se na rozsah a hloubku získaného materiálu. Pro většinu výzkumníků tak vzniká řada etických aspektů, se kterými se během realizace výzkumu musí vypořádat. V následujícím textu se podíváme na ty aspekty, které jsme z etického hlediska zohledňovali v rámci našeho výzkumu. Poskytneme náhled, jak jsme nad danými otázkami přemýšleli a jaké kroky a opatření jsme realizovali.

Etické otázky jsme si kladli a řešili už od počáteční fáze tvorby designu výzkumu. Jednou z klíčových otázek bylo zabezpečení citlivých údajů získaných od respondentů a jejich plná anonymizace. Realizace výzkumu a následné analýzy dat probíhala v souladu se zákonem o ochraně osobních údajů (zákon č. 101/2000 Sb.). Již při prvotním přihlašování do výzkumu byly sbírány demografické údaje, věk, pohlaví, dotaz na to, jestli ženy mají děti, a také kontaktní údaje z důvodu následného domluvení realizace rozhovoru. Přihlašování do výzkumu probíhalo formou Google formuláře, který byl zabezpečen tak, aby nikdo jiný kromě výzkumníka neměl přístup k sesbíraným datům. Po uzavření přihlašování byla data smazána.

Vzhledem k tomu, že všechny rozhovory probíhaly fyzicky, bylo důležité zabezpečit klidné místo a soukromí, kde se budou cítit respondentky příjemně, v bezpečí, nebudou ničím rušené, což je předpokladem pro vybudování důvěry a pro větší otevřenost

v odpovědích. Všechny rozhovory byly nahrávány na diktafon prostřednictvím mobilního telefonu. Na tuto skutečnost byly respondentky upozorněny již během úvodní komunikace a svým přihlášením prostřednictvím Google formuláře vyjádřily s nahráváním souhlas.

Před samotným zahájením rozhovoru byly respondentky seznámeny s účelem výzkumu, s průběhem realizace rozhovoru a následném zpracování dat. Informovaný souhlas byl součástí každé nahrávky.

Všechny nahrávky následně prošly fází transkripce. Pro přepis mluveného slova do textové podoby byl využit online software MAXQDA, jenž deklaruje zacházení s daty dle aktuálního Nařízení Evropského parlamentu a Rady EU (2016/679) o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů. Po provedené transkripci byly nahrávky z daného systému ihned smazány. V neposlední řadě bylo důležité zachovat anonymitu jednotlivých respondentek, proto byly některé osobní údaje mírně upraveny, jména použítá v rámci případových studií jsou smyšlená.

V rámci hloubkových rozhovorů je potřeba vždy brát v potaz i citlivost zkoumaného tématu. Téma odpočívání nevnímáme jako potenciálně škodlivé, přesto jsme při tvorbě otázek polostrukturovaného rozhovoru zvažovali, které dotazy by potenciálně mohly u jednotlivých respondentek způsobit nepříjemné pocity. Riziko otevření nezpracovaných traumat nevnímáme s ohledem na téma rozhovoru jako výrazné, ale nikdy jej nelze vyloučit. Proto byly na začátku rozhovoru v rámci informovaného souhlasu respondentky upozorněny, že pokud jim jakákoliv otázka nebude příjemná, nemusí na ni odpovídat a mají také kdykoliv možnost rozhovor přerušit, případně odstoupit od své účasti ve výzkumu. V žádném z šesti rozhovorů se tak nestalo.

6 ANALÝZA DAT

V následující kapitole se seznámíme s procesem zpracování a analýzy dat. V rámci přístupu IPA je doporučováno výzkumníkovi před samotnou analýzou provést stručnou sebereflexi. V písemné formě je součástí následujícího textu.

6.1 Sebereflexe výzkumníka

V rámci vlastní sebereflexe byla využita doporučená metoda vnitřního rozhovoru (Kostínková & Čermák, 2013). Odpovědi byly zpracovány písemnou formou a její upravenou podobu nabízíme v rámci dané kapitoly.

„Odpočinek vnímám jako základní lidskou potřebu, která je však v současné době mnohdy zanedbávána, a to nejenom z pohledu jednotlivců, ale také z pohledu osvěty. V kontextu zdravého životního stylu se hodně mluví o potřebě kvalitního spánku, pravidelného fyzického pohybu a čím dále tím více se také mluví o potřebě pečovat o své psychické zdraví. Téma odpočinku bývá mnohdy marginalizováno, případně je schováváno pod některou z předchozích kategorií. Také na poli výzkumu vnímám mezery a nedostatek aktuálních evidence-based studií na dané téma. Na trhu se objevují populárně–naučné publikace a mnohdy i různé workshopy nebo online kurzy, které lidem nabízí prostor se zastavit, mnohdy však nevycházejí z vědecky ověřených teorií a prezentují pouze jednostranný pohled.

Jako důsledek opomíjení tématu odpočinku ve veřejné i odborné debatě vnímám, že lidé často neví, co skutečně odpočinek je, které aktivity jim skutečně pomohou se zotavit a často mají vytvořené nezdravé návyky. Asi nejčastějším neduhem, kterého jsem svědkem i ve svém okolí, je přesycenost podněty a neschopnost soustředit se na konkrétní aktivitu, například užít si procházku nebo cvičení bez sluchátek v uších, případně sledování mediálního obsahu. Uvědomuji si, že tato přesvědčení by mohla ovlivnit průběh rozhovorů i následnou analýzu, proto vnímám jako důležité si je předem strukturovat a pracovat s nimi v celém průběhu výzkumu. V rámci rozhovorů jsem se soustředila na to, abych nepokládala sugestivní otázky, které by tyto moje teorie potvrzovaly. V rámci analýzy se pak budu snažit o co nejvyšší objektivitu a nevytvářet kategorie a společná témata, tak aby odpovídaly mým cílům práce, ale aby co nejlépe reprezentovaly zkušenost a názory respondentek.“

6.2 Proces zpracování a analýzy dat

Jednotlivé nahrávky byly nejdříve převedeny do textové podoby. Byla využita forma doslovné transkripce. V úvodní fázi jsme neuplatňovali redukci prvního řádu a rozhodli jsme se pracovat s celým objemem dat. Věříme, že i zdánlivě nezajímavá část příběhu může při opakovaném čtení textu přinést vhled na zkoumaný fenomén v celém jeho kontextu (Mišovič, 2019). Transkripce byla provedena za využití softwaru na přepis dat MAXQDA. Následně proběhla kontrola, kdy byl každý přepis detailně porovnáván s nahrávkou, aby došlo k opravě případných chyb.

V rámci IPA přístupu se doporučuje zpracovat jednotlivé příběhy samostatně a teprve poté postupovat k další analýze. Tohoto doporučení jsme se drželi i v našem případě. Při analýze jsme postupovali dle kroků tak, jak doporučují Kostínková a Čermák (2013):

1. opakované čtení textu;
2. počáteční komentáře;
3. rozvíjení rodících se témat;
4. propojování jednotlivých témat;
5. analýza dalšího případu a
6. hledání společných témat napříč případy.

Jednotlivé příběhy byly analyzovány samostatně, texty byly postupně čteny několikrát, opětovně byla poslouchána také nahrávka rozhovoru, přičemž byla věnována pozornost nejenom obsahu, ale také emočnímu doprovodu, změnám intonace, případně jiným para-lingvistickým prvkům.

V druhém kroku jsme přistoupili již k analýze dat, kdy jsme využívali metody tužka–papír a zpracování v MS Excel. Přepis rozhovoru byl vložen na samostatný list v Excelu, kdy nalevo od daného textu byl vytvořen sloupec pro komentáře a napravo pro rodící se témata. Na začátku byl text opětovně pročitán, do levé části byly vpisovány komentáře a interpretace výzkumníka, které později sloužily při sepisování jednotlivých příběhů. Byla využita také dekonstrukce textu. Jednotlivé rozhovory byly vytisknuty a následně nastříhány na jednotlivé odstavce, díky čemuž jsme nebyli nutně vázání čist odpovědi tak, jak za sebou následovaly v rozhovoru.

V další fázi jsme se odklonili od samotného rozhovoru a doslovných tvrzení respondentky a pracovali jsme více s našimi komentáři, na jejichž základě jsme začali identifikovat vznikající témata, těm byly přiřazeny slovní kódy.

Následně jsme se snažili hledat vztahy mezi jednotlivými tématy, některé kódy nakonec nebyly využity, případně byly sdruženy pod jiná témata. Na závěr analýzy konkrétního rozhovoru byl sepsán příběh ve formě případové studie, až následně jsme pokračovali stejným způsobem v analýze dalších rozhovorů.

Na závěr jsme přistoupili ke společné analýze, kdy jsme se snažili hledat případné souvislosti mezi jednotlivými tématy napříč všemi příběhy.

7 VÝSLEDKY

V následující části práce se seznámíme s výsledky provedeného výzkumu. Kvalitativní přístup, včetně přístupu IPA, klade důraz na zkoumání fenoménu tak, jak jej prožívají jednotlivci. Proto jsme se rozhodli výsledky prezentovat nejdříve skrze jednotlivé příběhy respondentek. Následně představíme společná témata, která jsme v rámci jednotlivých příběhů identifikovali.

7.1 Laura

Setrvání o samotě respondentka hodnotila ve výsledku jako příjemné. Ze začátku hledala různé způsoby, jak se zaměstnat. „*Chyběl mi telefon*“, byla její úplně první reakce. Poté se jí mysl povedlo zklidnit a na chvíli vypnout, což vnímala pozitivně. Pokud by však měla v takovém stavu setrvat delší dobu, myslí si, že by jí to příjemné nebylo. „*Byla bych nervózní, že mám pocit, že mi utíká čas.*“

Její schopnost odpočívat do velké míry určují vlastní přesvědčení, která bychom mohli schovat pod známé přísloví **bez práce nejsou koláče**. Laura věří, že úspěch je podmíněn usilovnou prací. Je cílevědomá a chce se mít dobře, a proto je ochotna v aktuální fázi života pracovat více, i na úkor odpočinku. Sama si uvědomuje, že to, kolik času bude pracovat a kolik bude věnovat sobě, svým koníčkům případně odpočinku, je její vlastní volba. „*Kdybych si například mohla vybrat, no já si asi můžu vybrat, ale nechci to teď asi tak... Ale mě by klidně nevadilo pracovat třeba čtyři dny v týdnu.*“ Zároveň cítí, že v současném nastavení a pracovním tempu je času na odpočinek málo. V souladu s jejím přesvědčením také věří, že odpočinek si musí zasloužit a odpracovat, což ve finále způsobí, že na odpočinek nezbývá moc času. „*Víkend někdy nestačí, protože i přes ten víkend mě tam tlačí ty povinnosti, které mám, že musím něco udělat, abych se cítila dobře.*“

Neskrývá **silnou orientaci na výsledky**. Pro Lauru je důležité mít jasně stanovené cíle a ty následně plnit. V podstatě i náš rozhovor vnímala jako úkol, který je potřeba si odškrtnout. Čekání, kterému byla vystavena, jeho splnění oddalovalo. „*Říkala jsem si, no že pojďme už začít, jako že kvůli tomu tady jsme.*“ Plánování a následné plnění úkolů jí poskytuje jednak stabilitu, protože předem ví, co se bude dít a co může očekávat, zároveň jí přináší také **uspokojení** v případě, že zvládne všechno dokončit. „*Mě baví plnit ty úkoly, když si můžu odškrtnout všechno, co jsem udělala, tak to mě naplňuje... To, že si dám plán i na ten víkend, tak mě to naplňuje, protože mám potom pocit, že jsem prožila plnohodnotný*

*víkend. “ Plnění úkolů do jisté míry ale **negativně ovlivňuje její náladu i sebehodnocení.** Sama si to také uvědomuje a přiznává, že zrovna víkend před našim rozhovorem prožívala obdobné pocity. „*Jsem měla například teď takový víkend, kdy jsem vlastně nic neudělala z toho plánovaného a byla jsem z toho celý čas nervózní, že mě to čeká... A vzhledem k tomu jsem si nedokázala ani odpočinout.*“*

Při hledání odpovědi na otázku, proč se tyto negativní pocity při nesplnění cílů objevují, zjišťujeme, že v aktuální životní fázi má nastavené poměrně **vysoké nároky.** Ty si na sebe klade jednak sama. „*Měla jsem silného vnitřního kritika, který mi říkal, že mám udělat tohle, tohle a tohle... Říká mi, že bych měla uklidit a že když uklidím, tak pak můžu odpočívat.*“ Zároveň ji však poměrně silně ovlivňuje i její okolí a nastavení společnosti. Zejména to byla primární rodina, kde jí vzorem byli rodiče, které neviděla velmi odpočívat, a jejich víkendy byly nabitě spíše povinnostmi než odpočinkem. „*V sobotu se má uklidit a bez toho nezačíná víkend... Pořád to byly nějaké povinnosti a vůbec jsme nechodili s našimi do přírody nebo na nějaké výlety.*“ Dnes je to partner, který chce být úspěšný a vést dobrý život, a tím automaticky ovlivňuje i Lauru. „*On se chce mít dobře, já se taky chci mít dobře a bez toho vnímám, že to nejde bez té práce asi... Musíme pracovat, abychom se jednou měli líp, abychom si mohli dovolit cestovat, možná si dovolit lepší bydlení, líp se stravovat.*“ Popisuje, že současné nastavení společnosti odpočívání také nepodporuje. Podle ní je celá západní společnost hodně orientována na výkon. „*...v té společnosti, že tě žene za tím výkonem a ty pluješ v nějakém davu a snažíš se s tím dělat co můžeš, a je těžké jen tak se zastavit.*“ Myslí si, že ženy to mají v současném nastavení ještě o něco náročnější. Pracovní podmínky i podmínky úspěchu jsou často nastavovány muži a přitom se nemyslí na potřeby žen. Je vidět, že ji nenechává chladnou zejména problematika ženského cyklu, který může výrazným způsobem ovlivňovat výkonnost a produktivitu, ale zároveň se pořád jedná o tabuizované téma. „*Byl to můj osobnostní vývoj, že jsem si vůbec dovolila zrušit schůzku... Ale určitě bych neřekla, že mám menstruaci, asi bych řekla, že jsem nemocná, nebo bych si něco vymyslela, bohužel bych nedokázala být v tomhle upřímná, protože si myslím, že je to pořád takové stigma, že by to nepochopili.*“

Vyomezit význam samotného odpočinek bylo pro Lauru poměrně náročné. Zamýšlí se a paradoxně si uvědomuje, že odpočinek je jedním ze základních předpokladů, aby mohl být člověk plně sám sebou. Na jednu stranu je ovlivněná přesvědčením, že úspěch znamená mít lepší bydlení nebo možnost cestovat, tedy získávat jakési povrchní statky, což si sama uvědomuje. „*Takové ty povrchní věci, které jsou vidět.*“ Z vyšší perspektivy však vnímá, že **právě odpočívání znamená mít se dobře, protože tím dávám prioritu sobě sama**

a naplňuje i své vyšší potřeby. „*Odpočinek si dopřeješ, když dávaš sebe sama na první místo, když máš sebehodnotu, sebevědomí, sebezpřijetí nějaké, že jsi si vědom sebe sama... Že děláš něco pro sebe, aby ses mohl rozvíjet, abys mohl nabrat energii, aby si mohl být pro druhé nejlepší verzi sebe sama.*“ Uvědomuje si, že to, jestli je nebo není odpočatá, do jisté míry ovlivňuje její tělo, psychiku, vztahy, ale i to jakým je člověkem. „*Když nejsem odpočatá, tak je to veliký rozdíl... Jinak reaguju na lidi, jinak reaguju na nějaké složité věci v práci a jak rychle je vyřeším... Beru si věci osobně a nedokážu mít odstup... Úplně se vnímám jako jiný člověk [když je odpočatá], no možná ne až jiný, ale takový nový člověk, že jsem lepší šéf, jsem lepší partnerka a určitě bych byla i lepší máma.*“ V neposlední řadě odpočinek ovlivňuje i rozvíjení spirituální stránky, která se ukazuje být důležitou součástí jejího života. „*Když jedeš v nějakém tempu, tak nemáš čas ani přemýšlet nad tou duchovní stránkou a pro mě, jsem si uvědomila, že je ta spirituální stránka důležitá a že ji zanedbávám.*“

Laura vnímá, že **odpočinek je dovednost**, které se musí člověk naučit a neustále se v ní rozvíjet. Sama se odpočívání učí a vnímá, že dělá také pokroky. „*Teď mi to jde mnohem líp... Když jsem byla mladší, třeba před deseti lety, tak jsem klidně dokázala v práci strávit 12 hodin v pohodě... Dnes dokážu prostě si to udělat hezké, jít do té kavárny, nebo změnit prostředí, nebo prostě půl den nepracovat a nemít výčitky.*“ V tomhle ohledu mohou hrát důležitou roli právě vzorce z rodiny. **Umění zastavit se** přitom vnímá jako jednu z nejdůležitějších kompetencí pro budoucnost. „*Ten, kdo bude umět být vědomý si sebe sama a být jako mindful, tak ten to vyhraje a ten život prožije vědomě a pomalu.*“ Zejména v kontextu nastupujících technologií, které nás dle její slov „... čím dále tím více učí odpojit se od sebe sama.“ Sama se snaží vědomě si najít krátké chvílky zastavení, což se jí někdy daří a někdy méně, hlavně v pracovním koloběhu moc ne. „*Ale dnes jsem se na chvíli zastavila na procházce, když jsem šla od kadeřníka a sedla jsem si na lavičku, ale když jsem v práci, tak to neumím, často jedu v jednom kole.*“

7.2 Žofie

Respondentka čekání o samotě zvládla dobře, myšlenkami byla pořád u hry na ukulele, které se věnovala před rozhovorem. „*Přehrávala jsem si akordy a snažila se to napasovat na ten text... Nad tím jsem si tady celou dobu přemýšlela.*“

Celkově je s tím, jak je schopná odpočívání spokojená, objevuje se však vnitřní rozpor. „*Jsem spokojená, někdy jsem nespokojená, protože mám toho odpočinku až moc si myslím.*“ Objevují se u ní tendence srovnávat se s okolím – **co by na to řekli ostatní?** V tom vzniká

rozpor přiznat se druhým, že například o víkendu nic neudělala. „*Občas se [kolegové] zeptají, cos dělala o vikendu? A někdy si přijdu fakt blbě, já si říkám, já jsem jako fakt nic neudělala o tom vikendu, já vůbec nejdu nikam, jsem prostě celý den doma, nebo jdu jen s tím psem.*“ V tom, jak o situaci hovoří, je vidět, že dnes si to už tolik nepřipouští, ale pořád hraje srovnávání se s druhými jistou roli. „*To je pro mě nejhorší otázka, nebo teď už ne, ale dříve jsem to hodně vnímala.*“ Sama si přitom uvědomuje absurditu daného srovnávání. „*Vlastně je to stejně jedno, oni neposlouchají.*“

Nejdřív neví a přemýšlí, proč je to pro ni vůbec důležité. „*Nevím, nevím, jak je to možný a proč to dělám.*“ Postupně si však uvědomuje, že je to dané zejména **nastavením společnosti**. Vnímá, že v současné společnosti jsou vyzdvihováni zejména ti jedinci, kteří jsou akční, pořád něco dělají. Jejich život se jeví být zajímavější a mají ve společnosti také vyšší hodnotu. „*Lidi se snaží být tak jako akční a tak, aby měli nějakou hodnotu mezi těma ostatníma lidma.*“ A pokud někdo z tohoto nastavení vybočuje, je vnímán spíše negativně. Žofie to svými vlastními slovy popisuje „*...odpočinek se rovná nuda.*“ Přirozeně někdy vzniká touha na druhé zapůsobit, že má také zajímavý život.

Během rozhovoru je vidět, že aktuální nastavení ve společnosti jí nevyhovuje a zamýšlí se, jaké jsou k tomu důvody. „*Je to zbytečný za mě, to si pokládám často tu otázku, co tím sledujou ty lidi.*“ Dokonce vnímá, že někteří lidé nedokážou být autentičtí a radši **předstírají zaneprázdněnost**, než aby přiznali, že nic nedělají. „*Přijde mi, že všichni hrozně pracujou, nebo se na to hrajou, že pracujou... Já to přirovnávám vždycky jako k nějakému křečkovi v kolečku, jakože lidi se furt za něčím honějí.*“ Vnímá i ve svém okolí, zejména v práci, že lidé jsou podobně nastaveni. Z toho následně pramení neochota přiznat druhým, že nic nedělala i když ví, že si u toho odpočinula. „*Mě přijde, že ostatní lidi furt něco dělají a já koukám na ten Netflix, nebo jsem někde v přírodě a něco mi uniká.*“

Přiznává, že někdy během víkendu opravdu nic nedělá a jenom kouká na seriály. „*Fakt jsem ten člověk, co kouká na Netflix a teď mu tam běží ty další díly.*“ Sice sama říká, že si u toho odpočine, ale na druhou stranu připouští, že to byl **promrhaný čas**, protože jej mohla využít lépe, na zajímavější věci. Aby daný rozpor zmírnila, má tendence své **nicnedělání různými způsoby před sebou sama omlouvat**. „*Ale pak, když mám toho hodně v práci, tak je to v pohodě, že si sednu k Netflixu nebo HBO a nic nedělám... Tak si říkám, že u toho možná aspoň trochu myslím v angličtině.*“

Sama však odpočívání přikládá ve svém životě vysokou hodnotu. Odpočívání vnímá jako oprostění se od něčeho „*...že člověk něco nedělá, co normálně dělá.*“ V případě Žofie je to zejména práce, která ji vyčerpává, především mentálně. „*Dost často je tý práce tolik,*

že jenom jedu jedu jedu a pak prostě odpadnu a jdu spát.“ Vyhledává příležitosti, kde dokáže **vypnout hlavu**. „Že si jen tak sednu, někam jdu a nad ničím, nebo snažím se nad ničím nepřemýšlet... Snažím se, aby aspoň z nějaký části ten mozek vypnul.“ Právě v situacích únavy se projevuje také potřeba nic nedělat, ve smyslu **být sama se sebou**, protože to je to nejlepší, co může člověk pro sebe udělat. „Když je člověk unavený, tak radši si jde lehnout, nebo si tráví ten čas tak sám.“ Vnímá, že v takových chvílích nemá sílu se ani socializovat, někdy to však přesto dělá. „Někdy to fakt dělám na sílu... Ale já ty lidi třeba vůbec neposlouchám, oni třeba něco říkají a já jsem úplně mimo, takže vlastně je to takový, že jsem ani nemusela chodit.“ Sama vnímá, že to nepřináší přidanou hodnotu druhým, ani jí samotné. „Nemám tu přidanou hodnotu pro toho člověka, se kterým teď trávím čas, protože jsem nemyslela dostatečně sama na sebe.“

Zamýšlí se, že současné nastavení společnosti a trend úspěchanosti může být **odrazem naší vlastní sebehodnoty**. „Možná nemají vnitřní hodnotu, tak ji hledají někde externě si myslím, nebo se honí za penězma docela často, nebo za nějakým společenským statusem.“ Nemyslí si však, že je to dané jen nastavením společnosti. Vnímá, že to, jak jsme nebo nejsme schopni odpočívát, je do velké míry naše **vlastní zodpovědnost**. „Pak už je to na každém, jak má silnou vůli a jak prioritizuje sebe a svoje zdraví.“ Sama ale vnímá, že to není jednoduché.

Přiznává, že někdy je to opravdu **náročný proces** se k odpočinkovým aktivitám dostat. Proto také některé aktivity, kterým se v minulosti věnovala a o kterých ví, že jsou pro ni přínosem, aktuálně trochu zanedbává. Zmiňuje například jógu, které se v minulosti věnovala pravidelně a ráda by se k ní vrátila. Velkým odreagováním pro ni vždy byla i hra na hudební nástroje, kdy se **dokáže dostat až do stavu flow**. „Vypínám u těch věcí, že u toho nemyslím na nic jinýho jen na tu konkrétní aktivitu.“ Nedávno se rozhodla naučit se hrát na ukulele, z čehož má opravdovou radost. „Dneska jsem hrála třeba hodinu a vůbec to uteklo strašně rychle a hrozně mě to bavilo.“ Také zmiňuje, že ráda čte a je pro ni důležité se vzdělávat, ale vždy jí to poměrně trvá, než se k takovým aktivitám dostane. „Čtu si občas, to je pro mě hrozný peklo... Já se k tomu hrozně těžko dokopávám.“

Najít si čas na odpočinek je pro ni těžké zejména během týdne. „V tejdnu je to horší, ale o tom víkendů, to většinou vypnu úplně.“ Jako největší problém vnímá, že během týdne v pracovním shonu si mnohdy neuvědomí, že by měla zastavit. Zmiňuje, že její práce je nárazová a někdy, když je potřeba splnit termíny, na odpočinek nestihne ani pomyslet. „...tam chybí takový to – jo, já jsem teď v tom záprahu, teď bych se měla zastavit – to mi tam dost často chybí.“ Velkou **bariérou** v odpočívání pro ni jsou i **sociální sítě**, hlavně

Instagram „...*to je podle mě úplně nejhorší věc tady na to.*“ Instagram je pro ni komunikační kanál a je také spojen s její prací, vnímá však, že je to velký požirač času. Zároveň si uvědomuje, že čas strávený na sociálních sítích není odpočinek, protože u toho pořádně nedokáže vypnout hlavu. „*Člověk si ani neuvědomí, že je tam třeba hodinu a vlastně nic neudělal... To jsem si mohla třeba číst.*“ Dokáže se však od Instagramu i zcela odpoutat, když vnímá, že to potřebuje. „*Teď se mi dokonce stalo, tak dva týdny zpátky, jsem musela úplně odejít z Instagramu, jsem ho vymazala a nebyla jsem tam.*“

7.3 Kristýna

Čekání bylo pro respondentku nepříjemnou zkušeností, což bylo patrné i z její neverbální komunikace, výrazu ve tváři i emočně zabarveném hlasu, když následně prožitek zkušenosti popisovala. Potvrzují to i její první slova. „*Nekomfortní, nebylo to příjemný.*“ Dále popisuje, že není absolutně zvyklá takovým způsobem trávit čas. „*Nejsem na to zvyklá ani, že bych byla tak dlouho bez telefonu... Zkoumala jsem, co bych udělala, na co jsem zapomněla.*“

Kristýnin příběh jsme vystavěli kolem tématu – **jen nebýt sama se sebou**. Situace, kdy by opravdu neměla nic na práci a neměla by žádné rozptýlení, jsou pro ni vysloveně nepříjemné. Je patrné, že se snaží **vyhýbat vlastním myšlenkám**, což se projevilo i při úvodním čekání o samotě. „*Neměla jsem žádný impulzy, na který bych se zaměřovala, musela jsem si vystačit sama se sebou, snažila jsem se koukat okolo a najít něco, na co bych se mohla zaměřit.*“

V tom, jak o bytí se sebou sama mluví, můžeme pozorovat, že by se do takových situací nejraději vůbec nedostávala. Z tohoto důvodu je téměř **nonstop zaneprázdněná** různými aktivitami nebo podněty. „*Já mám docela ráda takový ruch kolem sebe.*“ Během celého rozhovoru se projevovala poměrně silně zakořeněná potřeba pořád něco dělat. „*Ta hlava má pořád potřeby nějaký impulsy přijímat a já ji nenechám v klidu.*“ I ve svém volném čase je pro ni poměrně důležité mít naplánovaný program, vědět, co je potřeba o víkendu udělat. „*I v tom osobním životě fakt jako mám naplánovaný, co vždycky doma udělám, než přijdu z práce, co udělám o víkendu, co je potřeba zařídit.*“

Situace, kdy by opravdu neměla o víkendu absolutně žádné plány, na ni působí nereálným dojmem, vůbec si ji nepřipouští. „*Upřímně si to ani neumím představit, ani mě tam ta hlava nepouští... Co bych jako dělala?*“ Automatickou reakcí je **hledání způsobů, jak se zaměstnat**. Ani na chvíli neuvažuje, že by prostor využila na nicnedělání nebo

odpočinek. „*Když už, tak já si s tím poradím, abych v takové situaci nesetrvala dlouho... A kdybych měla všechno hotový a už neměla co dělat, tak já si vymyslím, co budu dělat.*“

Kristýna si sama uvědomuje, že v současné fázi života **není schopná odpočívat**. Obecně narážíme na potíž odpočinek vůbec definovat. Během rozhovoru se respondentka několikrát zamýšlí, co to odpočinek je a které aktivity podstatu odpočívání naplňují. „*Třeba knížka, to se asi může do toho zařadit... Já vlastně ani nevím, co to je... Možná asi nepracovat, to je asi blbá definice taky, ale asi nepracovat možná je odpočinek a nedělat povinnosti, věci, který mám udělat.*“ Jedním z důvodů, proč Kristýna neumí moc dobře odpočívat, je **rozptýlená pozornost**, jinými slovy, neodkáže se soustředit na danou odpočinkovou aktivitu „*Ale neumím takový to, protože u toho dělám tisíc padesát věcí stejně, u Netflixu uklízím, u všeho ostatního scrolluju* [prohlížení internetu na telefonu pozn. autora] *a furt mám takový to, že dělám víc aktivit najednou a když už odpočívám, tak stejně nedělám jen tu jednu aktivitu, na kterou se soustředím.*“ Během rozhovoru se ukazuje, že schopnost **odpojit se od externích vlivů**, zejména technologií jako je mobil a počítač, je jednou z mála forem skutečného odpočinku. „*Můj odpočinek je sauna, nemám tam počítač, nemám tam žádný vlivy okolí a umím se tam zklidnit, to je asi jediný prostor.*“ Zároveň však vnímá, jak těžké je se od těchto zařízení odpoutat. Uvědomuje si, že má nejspíš slabou vůli a dokáže vypnout v podstatě jen v situacích, kdy je k tomu dá se říct přinucena. „*Musím být asi uzavřena někde, abych to neměla u sebe ty věci, které mě rozptylují.*“

Také vnímá, že **umění odpočívat je dovednost**, kterou se lidé musí naučit. Poměrně dobře si uvědomuje, že to, jestli člověk umí, nebo neumí odpočívat, je jeho **vlastní zodpovědnost**. „*To, jak člověk odpočívá a jak si umí vzít dovolenou a naplánovat si práci, je hlavně na něm a nejsou tam okolní faktory... Ano, firma může být náročná, rodina může být náročná, ale ve výsledku člověk si to řídí sám.*“ V aktuální životní fázi se jí to spíše nedaří a sama si uvědomuje, že to tak vnímají i lidé z jejího okolí. „*Já jsem tím docela obecně známá... A když už odpočívám, tak podle ostatních to není odpočinek.*“

Hlavními bariérami, které jí brání v odpočívání jsou **vlastní přesvědčení**, zejména **měla bys něco dělat**. Aktuálně se nachází ve fázi, kdy má hodně práce a spoustu povinností, které je potřeba udělat v práci, ale i osobním životě, a proto si nemůže dovolit nic nedělat. „*Vyvolává to pocit, že musím něco dělat.*“ Spojení musím něco dělat, nebo měla bych něco dělat jsou poměrně silně zakořeněné vzorce pocházející z dětství. „*Celkově mám pocit jako rodina a škola a tak, úplně nenabádají, aby člověk nic nedělal... A vlastně mám pocit, že když budu mít těch 10 minut, tak ty věci nestihnu, že toho je tolik, co je potřeba udělat, že mi přijde takový zvláštní nic nedělat.*“

Během rozhovoru odkrýváme i roli současného hodnotového žebříčku ve společnosti a také vlivu okolí. Vnímá, že aktuálně se ve společnosti hodně o důležitosti odpočinku mluví, zejména s ohledem na téma vyhoření, které je ve společnosti aktuální. Vnímá, že mladší generace to má dnes nastavené jinak. *„Takový ty příběhy CEOs a úspěšných lidí, který vlastně se chlubí tím, že pracují 24 hodin denně, a že to byl nějaký trend, který se teď mění.“* Na druhou stranu hned dodává, že odpočívání aktuálně není ve společnosti považováno za inspirativní, naopak s odpočíváním se pojí spíše negativní konotace. *„Furt to vnímám, že to není takový slovo, který by bylo automatickou součástí dne a spíš pořád to je takový hanlivý.“* V rámci celého příběhu na nás působí polarita názoru **odpočívání je špatné – úspěch se rovná něco dělat.**

Z toho patrně pramení potřeba být neustále produktivní a objevují se **špatné pocity namířené proti sobě** v případě nedostatečného podaného výkonu. *„Nemám ze sebe dobrý pocit, když na konci dne, když opravdu nejsem produktivní a nemám za sebou něco, co jsem ráda, že jsem udělala... Nebo nevím, člověka bolí hlava a jde se projít, tak mám ze sebe špatný pocit, že jsem měla pracovat, že jsem nic nestihla, nezvládla.“*

Zároveň vnímá řadu **negativních dopadů, které nedostatek odpočinku přináší**, vnímá, že to ovlivňuje tělo, kvalitu spánku ale i emoční stránku. *„Tam si to nosím vždycky jako před spaním, že jsem neměla vůbec čas se zklidnit během toho dne a ve chvíli, kdy já vlezu do postele, tak tam právě nastává to ticho a ten klid a vlastně o to víc mi to tam všechno jede, takže určitě míň kvalitní spánek... A možná i větší stres, z některých věcí si myslím, že bych tolik ve stresu nebyla a možná víc si držet odstup.“*

Zároveň si také uvědomuje, že **umění zastavit se může být přínosné**. Popisuje, že když se jí během dovolené podaří vypnout, cítí pozitivní efekty. Není to však snadné. *„Vnímám to i u dovolený, se kterou mám dost problém, vidím, když to dokážu, že ta hlava i tělo celkově to, jak funguje je lepší.“*

7.4 Viktorie

Úvodní desetiminutové čekání respondentka výrazně prožívala. Bylo to patrné již při vstupu do místnosti. Bez vyzvání automaticky několikrát slovně vyjádřila své pocity. *„To bylo mučení, mučení.“* Následně se dále zamýšlí a přiznává, že taková situace je pro ni zcela nezvyklá, objevovalo se silné nutkání něco dělat, po chvíli se jí však podařilo oddat se odpočinku a uvědomila si, že takový stav, kdy se může zklidnit a být jen sama se sebou, je jí ve výsledku příjemný. *„Hrozně dlouhý to bylo, hrozně dlouhý, hrozně prázdný, ten první*

moment byl jako hroznej, jako co budu dělat, to je takový divný, že nic nedělám... Ale pak jsem cejtala tam i příjemno, takový najednou zastavení, který se mi hrozně líbilo. “

Nicnedělání pro ni znamená **jen tak si sednout na gauč**. Je to něco, co téměř nikdy nedělá, většinou když se zastaví, něco u toho řeší, čte si, odpovídá na emaily nebo plánuje další úkoly. *„Já tam prostě vždycky vidím, co je všechno potřeba udělat, je potřeba uklidit, je potřeba vyprat, je potřeba vyžehlit, měla bych tohle, měla bych tamto.“* Dovolit si nic nedělat je pro ni **absurdní představa**, něco, co si ani neumí představit, nebo vybavit, kdy naposledy udělala. *„To by bylo, jak kdybych měla projít zdí, jako něco naprosto nemyslitelného.“* Naskakují jí pocity marnosti nad ztraceným časem, který mohla využít užitečněji. Takové pocity se objevují dokonce i v situacích, kdy se fyzicky necítí dobře, bolí ji hlava nebo pociťuje začínající nemoc. I když se na konci dne třeba cítí lépe, cítí výčitky, že ten den promrhala. *„Mělo by tam být, že jsem ho využila na to, že se teda dostávám z toho, že mi není dobře... A mě přijde, že tam je hodně pocit, že no to je škoda, já jsem chtěla třeba si číst.“*

To, že si jen tak nemůže sednou a odpočívat, je **vzorec pocházející z dětství**. V jejich rodině **každý musel něco dělat**. Nic nedělat bylo nepřipustné, nebo alespoň tak to vnímala Viktorie. Nikdy by si nedovolila jen tak sednout na gauč v přítomnosti rodičů, zejména táty. Občas tohle rodinné nastavení porušovala, ale vždy dbala na to, aby ji takhle neobjevil. *„Já, když jsem si doma sedla, abych nic nedělala, myšleno i koukala na telku, tak to bylo, když nikdo nebyl doma... On mě takhle nikdy neobjevil, protože já jsem naštěstí vždycky viděla, že jde, tak jsem zmizela.“* Rodiče samotné nikdy neviděla jen tak nic nedělat. Tátu popisuje jako velmi aktivního, jednak hodně pracoval, ve volných chvílích se vždy věnoval práci kolem domu, případně se připravoval do práce. Pokud někoho z rodiny viděl jen tak sedět, většinou to komentoval. Viktorie si nepamatuje slova, ale vzpomíná na nepříjemné pocity, které se jí i doteď vybavují. *„Já si nepamatuji ty slova... Ale bylo to strašně nepříjemné a věděla jsem, že to [nic nedělat], že to je špatně.“*

Viktórie zároveň vnímá, že důvod, proč si dnes sama nedovolí odpočívat, je také v tom, že **neumí sebe sama postavit na první místo**, což do jisté míry plyne z rodinných vzorců. Sama přiznává, že si neumí říct o pomoc, má potřebu všechno řešit sama, i když jí to zabere mnohem více času. Klade na sebe také poměrně vysoké nároky v tom, co všechno by chtěla stihnout. Pokud jsou ve stejné situaci ostatní, umí jim říct, aby zpomalili a odpočívali, ale u sebe to nikdy neudělá. *„...že si nedávám přednost, že je důležitější ten výkon, a to, aby ty věci byly hotové a udělaný oproti tomu, že jsem důležitá já.“* V důsledku toho, si málokdy uvědomí potřebu zastavit se a vydechnout. Vrací se k úvodnímu čekání

a opět si uvědomuje, jak by ji takové chvilkové zastavení bylo příjemné, dokonce se zamýšlí, že by mělo být největší prioritou, protože vnímá, že je to prostor pro zklidnění, vyčištění hlavy i odplavení negativních pocitů. Uvědomuje si, že takové chvíle si jednou za čas dopřeje při procházce se psem. Při povídání jí změkne hlas a je evidentní, že je jí to velmi příjemné. *„Když jdu dejme tomu jednou za týden na tu procházku, kde mám opravdu ten svůj klid, tak co hrozně ráda dělám je, že si sednu na lavičku u rybníka... Nedá se říct, že vždy, ale si tam sednu a jenom koukám na hladinu a myslím si na něco hezkého.“* Potřebu zastavit se však nemá zvědoměnou a ve shonu všech povinností bývá odsouvána na druhou kolej. *„Nemám to zažitý, nemám to naučený, takže mě to vlastně nenapadne, první mě napadnou ty věci, který bych měla dělat a měla bych je dodělat... Musela bych si to asi narvat tak, aby se to pro mě stalo přirozenou součástí.“*

Procházka se psem nebo cvičení jsou její oblíbené odpočinkové aktivity, zmiňuje také čtení knížky. Zároveň vnímá, že odpočinek může být pro každého něco jiného, dle jejího názoru jsou však důležité pocity, které daná aktivita přinese. *„Nějaký čas nebo aktivita, které ti dodávají tu energii, kde se cítíš komfortně, i jako šťastně bych řekla a nabíjí tě.“* Občas se cítí jako v začarovaném kruhu, vnímá, že by potřebovala více cvičit, protože cvičení ji dobíjí energií, ale současný hektický způsob života a kombinace všech úkolů, které potřebuje splnit, způsobují, že na konci dne nemá dostatek síly se ke cvičení donutit, a to pak přináší i negativní dopady. *„Cejtím se unavená, ospalá, ale zároveň dobře nespím, ta hlava, jak kdyby se pořád točila, furt tam něco se řeší, furt tam není klid... A pak i vnímám, že se třeba tolik nesoustředím a jsem přecitlivělá.“*

Viktorie mluví také o práci, která je časově náročná, zejména z pohledu nevyzpytatelnosti. K její práci patří poměrně časté služební cesty, ale také komunikace se zákazníky z různých regionů i časových pásem. Povaha její práce ji neumožňuje moc dobře plánovat volnočasové aktivity. Aktuálně zanedbává například cvičení a vnímá, že jí **chybí rovnováha**. *„Určitě by pomohlo říct si, tak já budu chodit ve čtvrtky a v úterý na cvičení, jenomže někdy v úterý je služebka, jindy něco.“* Zaneprázdněnost na ní poměrně hodně působí i z blízkého okolí *„...jsou všichni hrozně uspěchaní a uhonění.“* Zároveň vnímá, že část společnosti se přesouvá od uspěchanosti k zastavení. Firmy podporují flexibilní úvazky, díky moderním technologiím můžeme pracovat i vzdáleně, což by mělo umožňovat lidem mít více prostoru pro sebe. Vzápětí však konstatuje, že realita taková často není. *„Doba se jeví, jako že ti to dovoluje, a ty možnosti máš neomezený v uvozovkách... Ale zároveň máš tu technologii pořád u sebe... A nikdo už tam nemá takový to, že tak jsem odešla z práce, zavřela dveře, a to znamená, že ta práce tam zůstala.“* Sama však vnímá, že

možnost změnit prostředí, vycestovat a pracovat z jiného místa jí pomáhá soustředit se na práci a odpoutat se od jiných povinností, které ji doma zaměstnávají, čímž získává více prostoru pro sebe. *„Když seš doma, v tom svém prostředí, tak se cítíš třeba příjemně, ale je tam rutina, kterou stejně děláš, já jsem taková, že se necítím dobře, když ji neudělám... A když odejdeš někam, jdeš někam na snídání, dají ti ji, jdeš na večeři a nemusíš nic jinýho.“*

V samém závěru Viktorie vyslovuje přání vrátit se ke své rutině, kdy pravidelně cvičila jógu a meditovala a vnímala, jak jí to prospívá. Cítí se však poměrně ztraceně a neví, jak z toho najít východisko, uvědomuje si však, že je to primárně na ní a jejím rozhodnutí zaměřit prioritu sama na sebe.

7.5 Božena

Božena čekání o samotě využila prakticky – přemýšlela nad tématem odpočinku. V podobném duchu se ubíral celý rozhovor. Spíše než na prožívání zkušenosti se věnovala popisu svého jednání a běžným aktivitám. V několika případech byla patrná **tendence přesměrovat své povídání od pocitů k praktickým tématům**. To se projevilo hned u druhé otázky, kdy jsme se respondentky ptali, jaké pocity takové nicnedělání vyvolává. Nebála se přiznat, že to není vždy snadné, protože odpočinek bývá často narušen výčitkami. Vzápětí však přesměrovala rozhovor ke svému bydlení a odpočinkovým aktivitám. *„... když se potom člověk oddá tomu odpočinku, tak se potom cítí jakoby vinný, že vlastně promrhal ten čas, že jsem ho mohla strávit nějak užitečně, ale jako já nejsem náročný člověk a musím říct, že jsem spokojená se svým bydlením, bydlím na konci Prahy, je tam klid.“* Obdobné tendence se během rozhovoru ještě několikrát objevily. Na respondentce se dalo poznat z jejího povídání i projevu, že je člověk, který má rád svůj klid a má potřebu bezpečí, což se mohlo také projevit v otevřenosti během rozhovoru, což sama přiznala v závěru. *„Jak jsme začaly mluvit, tak jsem si říkala, to není tak jednoduché se úplně rozpovídat.“*

Poměrně jasno má v tom, co pro ni znamená **odpočinek – je to únik**. Odpoutání se především od práce. V současné době si nemyslí, že odpočívá dostatečně, zejména je to dané prací a tím, že během týdne pak nezvládá plnit další povinnosti kolem domácnosti. Ty pak musí přesouvat na víkend, což ji pak samozřejmě ubírá čas vyhrazený na odpočinek. *„Přes ten týden chodím pozdě z práce, je člověk vysílený a spíš je pak příprava na další den.“* Když však odpočívá, umí odpočívat naplno. Nejlíp si odpočine v přírodě, nebo u své rodiny na Moravě, kde je dokonalý klid a také příbuzní, kteří jsou pro ni důležitou součástí života. *„Já mám rodinu na vesnici, která je úplně zastrčená, já tomu říkám na konci světa, špatný*

internet, takže se mi nikdo nedovolá... A maminka, to je pro mě taková kotva, že tam se člověk cítí bezpečně a svobodně, odpoutá se od toho svého pracovního života a zapomene tam na všechno. “ Větší vzdálenost od domova způsobuje, že příležitostí zajít za rodinou je někdy méně. V takových případech Božena vyhledává procházky v blízkosti svého bydliště, uvědomuje si, že to není ideální, protože tam není takový klid, ale ona si ho umí najít. „...*takže úplný klid tam nenajdete, ale zase člověk přestane myslet na tu práci.* “

Jako největší překážku odpočívání vnímá množství povinností, které je mimo práci potřeba udělat, jako je úklid, žehlení nebo vaření. Jak už bylo zmíněno, ráda by tyto povinnosti zvládla během týdne, ale to se mnohdy nepovede, a tak zaberou nemalou část víkendu. To je navíc spojeno s **negativními pocity, když nesplní, co si naplánovala**. Na základě jejího povídání bychom mohli usoudit na **sklony k perfekcionismu**. Klade na sebe poměrně vysoké nároky, i když si to ne vždy v dané chvíli sama uvědomuje. Silně se u ní projevuje potřeba mít stanovené cíle a ty následně úspěšně plnit. Zároveň špatně snáší situace, když se něco pokazí nebo nestihne dokončit včas. „*Já mám ráda, když jsou věci naplánované a prostě když se ty termíny dodrží... A je to těžké pro mě, když se něco nepodaří tak, jak já bych chtěla.*“ V tomto momentu rozhovoru se Božena více otevře a přiznává, že občas vnímá, že nedělá dost. „*Já jsem to asi nikomu neřekla, ale já prostě nemám pocit, že bych dělala práci na sto procent, vždycky si myslím, že tam je něco, co bych mohla udělat navíc, líp.*“ Na druhou stranu můžeme pozorovat, že se s těmito situacemi a pocity dokáže vypořádat. Když se objeví pocity viny, umí je přijmout a nezatěžovat se jimi dlouhodobě. „*Pak si slíbím, že příště to využiju naplno, ale většinou se to podaří, je to taková křivka nahoru a dolů... A není že by mě to úplně rozhodilo.*“

Vnímá, že **odpočinek má současně ve společnosti vysokou hodnotu**, všichni deklarují, jak důležité je odpočívat, ale když přijde na konkrétní aktivity, málokdo z jejího okolí doopravdy odpočívá. „*Lidi o tom hodně mluví, ale potom, když to přijde na praxi, tak to bohužel porušují jako já.*“ Současná **uspěchaná společnost** k odpočívání také příliš neinspiruje. Lidé jsou neustále zaneprázdnění, nedokážou se odpoutat od technologií. Sama se aktivně snaží tomuto shonu vzdorovat, nedělá jí velký problém odpoutat se od telefonu a technologií a nenechat se strhnout davem, není to však vždy snadné, zejména v náročnějších situacích, kdy se seběhne více povinností. „*Když vidíte, že už spěchá před váma soused, a potom samozřejmě přijdete na zastávku, tam už je spousta lidí a teď jsou nevrlí většinou, protože jdou pozdě... Já se snažím jít proti tomu davu, ale někdy se to prostě nepodaří, ten dav vás strhne.*“ V tomto kontextu také poměrně vnímá, že to, jak člověk umí odpočívat, se **liši napříč jednotlivci, kulturami a také generacemi**. Sama na sobě pozoruje,

že to, jak nad odpočinkem přemýšlí a jakým aktivitám se věnuje, je jiné, než když byla mladší. Dnes vyhledává více klid, přírodu a také umí říct ne některým lidem nebo aktivitám. V mládí naopak také zažila období uspěchanosti. *„S věkem a asi s těma zkušenostma si myslím, že ten člověk, nebo asi většina z nás, už potom umí si říct ne, prostě tady zpomal, ale když jsem byla mladší, tak vím, že jsem si připadala kolikrát jak křeček v kolečku, prostě pořád, pořád, pořád dokola.“* Uvědomuje si však, že to není jen věkem, ale do velké míry hlavně **vlastní zodpovědností a přenastavením priorit**. *„Musíte poslouchat i sama sebe a opravdu dát přednost sama sobě... Fakt poslouchat své tělo a já to, i když kolikrát nedodržím, ale když říká, že seš unavená, tak prostě nikam nelez a fakt jenom si zalez do té postele a čti si knihu a fakt si odpočiň.“*

Vnímá totiž, že někteří lidé pořád i s přibývajícím věkem nedokážou zpomalit. **Rozdíly ve schopnosti odpočívat** vnímá i aktuálně napříč různými věkovými kategoriemi. Vidí, že dnešní mladší generace má jiný přístup a hodně jí záleží na vyvážení osobního a pracovního života, pořád to však vnímá především v teoretické rovině. Mladí lidé na druhou stranu výrazně více žijí svůj život ve spojení s technologiemi a mnohdy se od nich nedokážou odtrhnout, což jim odpočívání jednoznačně narušuje. *„Bez technologií nevím, asi by si zvykli, ale prostě už je to jejich součástí... A je to vidět potom na těch lidech, když se mají nějak sejit a oni si nepovídají nebo si píšou zprávy a sedí naproti sobě.“* Když o tom Božena uvažuje, pociťuje mírnou nostalgii po starých časech, kdy jako děti trávily většinu času společně venku. *„No snad se to vrátí zpátky, že ty lidi si na sebe udělají víc času a budou se stýkat osobně.“*

V této fázi náš rozhovor skončil, Božena se však po vypnutí diktafonu rozpovídala a pokračovala v úvahách o neschopnosti, zejména mladší generace, kvalitně odpočívat. Jako problematické vnímá, že spousta lidí dnes **spojuje odpočinkové aktivity s nějakým cílem**, a to pro ni není skutečný odpočinek. *„Dnešní mladí lidé mají odpočinkové aktivity jako cíle, jdeme na hory a odškrtneme si to... Mnoho lidí se stydí říct, že nic nedělalo, a dělají to jen proto, že chtějí fotky na Instagram... A to není odpočinek.“*

7.6 Sofie

Úvodní čekání bylo pro respondentku poměrně neobvyklou situací. Není zvyklá vůbec nic nedělat, popisuje, že vždy je zaměstnána nějakými podněty, ať už je to mobilní telefon, čtení nebo hudba. *„Prvně mě asi napadlo, že bych si vzala do ruky telefon, podívala bych se, jestli tam někdo něco nechce nebo nepíše.“* Samotný prostor pro sebe vnímá spíše

pozitivně. Prvotní momenty sice pro ni byly složité a vyvolávaly pocit neklidu, následně se jí podařilo naladit na odpočinkový mód. *„Nejdřív jsem byla neklidná, že jsem si říkala – ty jo, co teď? Ale pak jsem se do toho začala pomaličku dostávat a klidně bych ještě seděla.“*

Důvod, proč si takový druh odpočinku ve svém životě nedopřeje, bychom mohli shrnout tématem – **na nicnedělání není čas**. Vnímá, že problém není ani tak nedostatek času, jako vlastní neschopnost si na odpočinek ten čas vyhradit. Potřebu odpočívat na jednu stranu dává na vysoké místo co se týče důležitosti, na druhou stranu je však samotnou respondentkou výrazně omezovaná. *„Tak úplně těžký to není, ale málokdy to jako dokážu ... Že si neumím ten čas úplně zorganizovat, tak aby si ten odpočinek tam uměla najít.“* Najít si čas na odpočinek a nicnedělání komplikuje také **přesycenost podněty** a vůle jim odolat. Nicnedělání totiž vyvolává neklid, vynořuje se spousta myšlenek, a proto je v běžném životě velmi snadné tento neklid potlačit aktivitou *„Jak vědomě nad tím nepřemýšlím, tak nepřekonám ty 2–3 minuty toho neklidu a hned po něčem šáhnu, nebo něco pustím, nebo zkontroluju počítač.“* Uvažuje, že i kdyby měla půl den nebo den volný, zbavený povinností, velmi rychle by sklouzla opět k elektronice a řešení úkolů nebo jen pouhému vyhledávání a čtení novinek či sledování videí. Východisko vidí v situaci, kdy je **k nicnedělání donucena** tak, jak tomu bylo před začátkem rozhovoru. *„Kdyby mi ho někdo sebral [mobil] i ten počítač, tak myslím, že bych byla hrozně šťastná, že by se mi to líbilo, ale musel by někdo zasáhnout.“*

Poměrně aktuální bylo pro respondentku uvědomění si, že **není odpočinek jako odpočinek**. Během povídání jsme rozklíčovali, že čas na odpočívání si přeci jen dokáže najít, ale v poslední době jej spotřebovává na aktivity, u kterých sice dokáže vypnout hlavu, zároveň však nejsou pro ni **kvalitním odpočinkem**. *„Protože se potom necítím tak dobře po tom seriálu, protože vím, že koukám do mobilu, do počítače celý den a pak ještě seriál není úplně ideální.“* Důvod, proč aktuálně volí převážně tuto formu odpočinku například před sportem nebo procházkou, které vnímá jako mnohem vhodnější formu relaxace, je skutečnost, že jí na tyto aktivity nezbývá energie. *„Prostě nemám tu emoční kapacitu k tomu něco dělat, že je to pro mě taková ta nevědomá volba toho, jak nějak vypnout.“* Sledování seriálu se pro Sofii stává jakýmsi únikem od reality a současných problémů, je to zároveň **jednoduché a pohodlné řešení**, které nevyžaduje větší námahu a dokonale zaměstná mysl *„... že se tam prostě natáhnu a přijímám to tak nějak pasivně.“*

Sofie si uvědomuje, že odpočívání u seriálu sice poskytne krátkodobou úlevu a uspokojení, z dlouhodobého hlediska však vnímá i negativní stránky takto zaměřeného odpočívání. *„Zase je to ta elektronika, jak to modré světlo, tak často mě potom třeba i bolí*

hlava a často mám pocit takovýho nenaplnění, že ten čas mohl být využitý líp. Což třeba po tý procházce nebo sportu nemám.“ Dále přiznává, že se nedostatek odpočinku do nemalé míry podílí i na tom, že se po psychické stránce poslední dobou necítila nejlíp, a to následně ovlivňuje i vztahy. *„Dřív jsem měla určitě víc dní lepší náladu, než mám teď, a to se samozřejmě odráží i ve vztahu... a potom i ta energie jde ruku v ruce s tím, že jí není tolik.“*

Sofie si uvědomuje, že se v podstatě nachází v začarovaném kruhu, kdy nemá dostatek energie na to, věnovat se aktivitám které jí baví, a které by jí dobily baterky, místo toho svůj čas na odpočinek věnuje seriálům a to jí ve výsledku ještě víc o energii obírá. Sama si je sice dané situace vědomá, ale nenachází východisko. Daný stav připisuje i **externím okolnostem**. Z jejího vyprávění je zřejmé, že aktuálně prochází náročnějším obdobím, kdy kromě práce musí řešit několik dalších situací, které jí stojí hodně energie. *„Těch věcí teď se seběhlo hodně, hodně najednou... A přijde mi, jak kdybych byla teďka v nějaký mlze a furt řešila nějaký jiní věci než tohle [odpočinek].“* Jedním z důvodů, proč se Sofie aktuálně méně věnuje sportu, může být i roční období a skutečnost, že v práci končí za tmy, a to ji už nemotivuje jít se například projít. *„Já už odpočítávám a odškrťávám dny, kdy už se trošku zase prodlouží ty dny a budu moct chodit ven.“* Sofie využívá možnost pracovat z domova. Pozitivně vnímá, že ušetří čas, protože nemusí dojíždět. Zároveň však popisuje, že doma je mnohdy složitější se od práce odpoutat a někdy se přistihne, že pracuje i večer. *„...protože vím, že pak už jsem vázaná na to odjet, takže to se mi to daří celkem dobře... Ale doma to tak není, tam často si na něco vzpomenu i třeba v osm večer, tak ještě podívám se, ale zase jak kdy.“*

Další bariérou kvalitního odpočívání jsou povinnosti a obecně nároky ze strany okolí a společnosti, které pociťuje. Když člověk nepracuje, musí uklidit nebo navařit nebo dělat další věci a tím si ukrajuje poměrně velkou část volného času, kterou by mohl věnovat odpočívání. *„Celkově v té společnosti ta časová náročnost všeho, když už to není práce, tak jsou to jiný povinnosti.“* Z toho následně pramení i **přesvědčení měla bych něco dělat**, které Sofii také v aktivním odpočívání brání. Chvilé odpočinku totiž bývají narušovány výčitkami, které jí říkají, že by neměla jen tak sedět. *„Zrovna si řekneme doma, že teď třeba budeme odpočívát, tak stejně u toho moc nevydržíme... Stejně nás to, jak to říct, jako to černý svědomí z toho, že nic neděláme, stejně nás donutí jít něco dělat.“*

Vysoké nároky na sebe klade především Sofie sama. I když si uvědomuje, že se jí aktuálně ve většině oblastí daří, zvládla úspěšně semestr ve škole, s partnerem se přestěhovali, v práci taky vše funguje, sama má pocit, že nedělá dost, že by toho mohla zvládnout daleko víc. *„Že mi je furt všechno málo, ale vím, že objektivně to tak není, ale furt*

bych chtěla možná něco víc.“ Aktuálně sice plní zejména svá vlastní vysoká očekávání, přiznává však, že tohle nastavení může pocházet od rodičů, zejména od mámy, od které vždy vnímala tlak. *„Jí jako nikdy nebylo nic moc dobrý... Cokoliv se udělalo, tak to vždycky bylo málo.“*

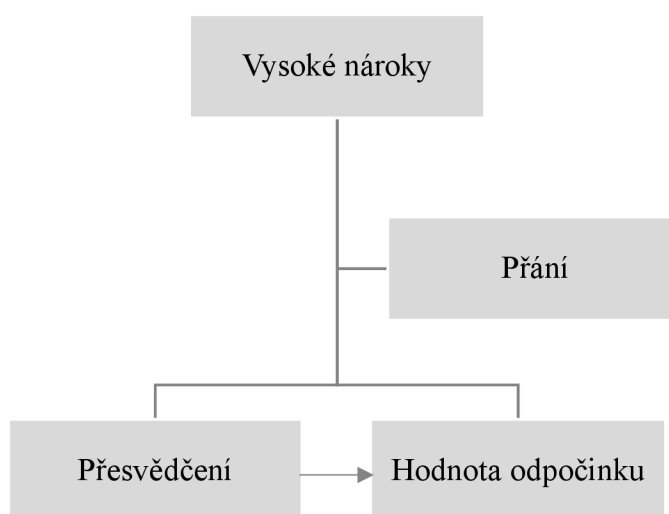
Na otázku, jak vůbec vnímá odpočinek a jeho význam ve společnosti, neumí snadno najít odpověď. Odpočinek není jenom nepracovat, protože v čase mimo práci je potřeba udělat další povinnosti, které pocit odpočinku nepřináší. Je to pro ni zejména pocit odreagování a dobití energie, které jí nejvíce přináší zmíněný sport, a také setkávání s přáteli. Po skončení vysoké školy a založení rodiny se však i čas s přáteli zredukoval na vzácné chvíle, na které se Sofie snaží najít si čas. *„Jako radovat se z těch příležitostí, když přijdou... Že vím, že kdybych si na to čas nenašla, tak už další nepříjde, třeba za kdoví kdy.“* Sofie vnímá, že lidé sice **naoko přiřazují odpočinku vysokou hodnotu, ve výsledku však odpočívát stejně neumí**, tak jako ona sama. Odpočinek dle ní patří mezi základní lidské potřeby, na rozdíl od spánku, vody a jídla však lidé bez odpočinku dokážou fungovat, a proto je snadnější jej odsunout na druhou kolej. Sama však vnímá, že z dlouhodobého hlediska je takový životní styl neudržitelný, ať už z pohledu fyzického či psychického zdraví, tak z pohledu zdravých vztahů, ale také z pohledu smyslu života. *„Stejně tak jako jíme nebo spíme, musíme tak prostě nechat všeho a věnovat se tomu odpočinku jako určitou asi součástí prevence... A právě jak člověk na tom byl špatně a říkal si, jestli tohle všechno má smysl.“*

Sofie v samém závěru oceňuje, že se během rozhovoru mohla zamyslet nad tím, jak aktuálně funguje a uvědomit si, že jí současný stav nevyhovuje a vnímá potřebu změny. *„Za mě určitě přínosný to vůbec, že jsme se nad tím zamyslely... Co já si z toho beru, tak je to, že chce to ten čas si najít.“*

7.7 Analýza společných témat

Po ukončení poslední analýzy jsme jednotlivé příběhy podrobili dalšímu zkoumání ve snaze hledat společná témata. Některá témata se ukázala být silnými napříč všemi příběhy, některá témata jsme sloučili do nadřazených kategorií a v některých případech jsme vytvořili nové kategorie. Celkově jsme identifikovali čtyři kategorie, jejichž vztah je možné vidět na přiloženém schématu.

Schéma 1: Hlavní témata vzešlé ze společné analýzy



Tabulka 2: Identifikována společná témata a podtémata

Vysoké nároky	Vlastní přesvědčení
Já (1, 3, 4, 5, 6)	Musím plnit plány (1, 3, 4, 5)
Rodina (1, 3, 4, 6)	Měla bych něco dělat (1, 2, 3, 4, 5, 6)
Okolí (1, 2, 3, 4, 6)	Úspěch znamená makat (1, 2, 3, 4)
Společnost (1, 2, 3, 4, 5, 6)	Odpočívání není v módě (2, 3)
Hodnota odpočinku	Přání
Naoko důležitý (2, 3, 4, 5)	Odpoutat se (2, 3, 5, 6)
Skutečný odpočinek (3, 6)	Naučit se (1, 3, 4, 6)
Energie (2, 4, 6)	Sebe na první místo (4, 5)
Sebehodnota (1, 2, 3, 4, 5)	

Dále jsme v tabulce č. 2 k jednotlivým kategoriím přiřadili hlavní podtémata a v závorce uvádíme číslem respondentku, u které se dané téma objevuje. V následujícím textu si jednotlivé kategorie stručně okomentujeme.

7.7.1 Vysoké nároky

Společným tématem, které se objevovalo napříč všemi příběhy, jsou vysoké nároky. V nějaké míře všechny respondentky vnímají, že současná **společnost** je hodně uspěchaná a mnohdy na jednotlivce vyvíjí nadměrný tlak. Svou práci nepopisují vysloveně jako náročnou, u všech žen jsme však pozorovali opakující se vzorec náročnějších období, kdy musí dodržet termíny v práci, absolvovat zahraniční služební cesty, případně kloubit práci s jinými povinnostmi. Nastavení společnosti vede k tomu, že lidé mají tendence srovnávat se s **okolím**, ať už to jsou známí, partner nebo kolegové z práce. Všechny participantky přiznávají, že kolem sebe vidí lidi, kteří hodně pracují, případně neustále někam spěchají a snaží se být aktivní nebo minimálně tak působit. Vnímají, že někdy je obzvláště náročné danému tlaku nepodlehout. V některých příbězích jsme mohli vidět, že tlak na výkon byl respondentkám vštěpován od dětství. Jednak své **rodiče** neviděly moc odpočívat, zároveň na ně často kladli přehnané nároky, ať už co se týká povinností v domácnosti, případně očekávání vzhledem k jejich budoucnosti. Tlak ze strany společnosti a zejména lidí kolem následně ústí ve vytváření tvrdých **očekávání od sebe sama**. Respondentky se shodly, že největším kritikem jsou si dnes právě ony samotné.

7.7.2 Přesvědčení

Vysoké nároky, které na sobě ze všech směrů respondentky pociťují, napomáhají formování přesvědčení, která následně ovlivňují i jejich (ne)schopnost odpočívat. Přesvědčení **měla bych něco dělat** je jedním z nejvíce zakořeněných a objevilo se ve všech příbězích. Mnohdy pramení právě z rodinných vzorců, případně vzoru okolí, kde jsou všichni aktivní a zaneprázdnění. Chvilkové nicnedělání nebo odpočinek pak bývají narušovány výčitkami nebo vnitřními hlasy, které respondentky svým způsobem donutí jít něco dělat. S tím souvisí také další přesvědčení **musím plnit plány**, které se projevuje silnou orientací na výsledky a plnění stanovených cílů. Některé respondentky dokonce daným způsobem fungují i během víkendu a volných dní. Dále se opakuje přesvědčení, které mnohdy vychází z výchovy a souvisí s přesvědčením měla bys něco dělat – **aby ses měla dobře**. Respondentky věří, že proto, aby se v životě měly dobře, musí usilovně pracovat. Lidé, kteří jsou zaneprázdnění a pořád něco dělají, jsou vnímáni jako úspěšnější a jsou inspirací pro okolí. Téměř nikdy to není někdo, kdo odpočívá nebo se jen tak posadí na lavičku a nic nedělá. **Odpočívání není v módě**.

7.7.3 Hodnota odpočinku

Respondentky se shodují také v tom, že o potřebě odpočívat se čím dále tím více mluví na veřejnosti. Odpočinek je vnímán jako **důležitá součást** celkového zdraví a spokojenosti jednotlivce po všech stránkách. V současné době však tyto názory zůstávají **v teoretické rovině** a jen málo lidí význam odpočinku aplikuje v praktické rovině do svého každodenního života. Ukázalo se také, že **není odpočinek jako odpočinek**. Vysoké nároky a také vlastní přesvědčení vedou k tomu, že respondentky často sklouznou k pohodlnějším formám odpočinku jako je například sledování seriálů, i když ví, že mnohem lepším řešením by bylo cvičení nebo procházka venku, které je dokážou nabít energií. Odpočinek byl mnohdy vnímán právě jako schopnost znovu získat ztracenou **energii a pocity radosti**, které vykonávání dané aktivity přináší. Někdy se však ocitnou v začarovaném kruhu, kdy na to, aby šly ven na procházku, nemají dostatek síly a v daném momentu z té situace nenacházejí východisko.

Odpočinek se ukázal být významným ve vztahu k vlastní **sebehodnotě**. Čas, během kterého respondentky odpočívaly, někdy vnímají jako promrhaný, ztracený a někdy se objevují dokonce negativní pocity namířené proti sobě. To bývá zejména z důvodu silné orientace na cíle, někdy až přehnaného plánování a stanovování si nereálných plánů, které není možné zvládnout. Zároveň se ukazuje, že nízká sebehodnota může být jedním z důvodů, proč nejsou schopny si na odpočinek vyhradit více času.

7.7.4 Přání

Rozhovory na téma odpočinku nepřinesly pouze data pro potřeby výzkumu. Respondentky vnímaly rozhovor jako příležitost se zamyslet nad tím, co vůbec odpočinek je a jak jsou aktuálně spokojené s tím, jak samy odpočívat (ne)dokážou. U některých to vedlo k uvědomění, že aktuálně moc odpočívat neumí a pocítily **potřebu změny**. Nejčastěji uváděly, že v kontextu uspěchané doby si ani neuvědomí, že teď by bylo dobré se zastavit, a to je jeden z důvodů, proč některé odpočinkové aktivity odsouvají na druhou kolej. Během rozhovorů popisovaly, ke kterým aktivitám by se rády vrátily, ve většině případů to byly pohybové aktivity.

Odpočinku do velké míry mnohdy brání různá rozptýlení. Nejčastěji to bývají moderní technologie – počítač, mobilní telefon a sociální sítě. Účastnice si uvědomují, že pokud chtějí opravdu kvalitně odpočívat, je **nutné se odpojit**, protože tím vypne hlavně

mozek. Nebývá to však vůbec jednoduché. Většina respondentek je zvyklá mít telefon téměř pořád v ruce.

Také si uvědomily, že schopnost **odpočívát je dovednost**, které je potřeba se naučit a zautomatizovat si ji. Stejně tak jak si večer před spaním čistíme zuby, je potřeba zavést do života odpočinek. Vnímají také, že to, jak umí odpočívát, se během života mění, ať už v závislosti na věku nebo aktuálních životních okolnostech. Některé respondentky si uvědomují, že i když dnes nejsou plně spokojeny s tím, jak umí odpočívát, v porovnání s jejich mladším „já“ je současný stav pozitivnější.

Dovolit si odpočívát je závislé primárně na jejich **vlastní zodpovědnosti**. A je jim jasné, že nedostatek odpočinku mnohdy pramení z neschopnosti říct ne a ze skutečnosti, že v žebříčku priorit staví sebe sama často až na poslední místo. Některé respondentky přiznaly, že s tímto bojují. Přály by si to změnit, mít občas na prvním místě sebe sama, nikoliv úkoly.

7.8 Odpočinek v rovině bio-psycho-sociálně-spirituální

V teoretické části jsme nastínili, že považujeme za užitečné schopnost odpočívát zkoumat v komplexním pohledu na člověka. Proto se v následujícím textu stručně podíváme na výsledky našeho zkoumání v rámci jednotlivých rovin bio-psycho-sociálně-spirituálního modelu. Nejdříve se v tabulce č. 3 podíváme na hlavní kategorie a podtémata, které si následně stručně okomentujeme.

Tabulka 3: Společná témata a podtémata v kontextu bio-psycho-sociálně-spirituálního modelu

Tělesná rovina	Psychická rovina
Zdravotní potíže (1, 2, 3, 4, 5, 6)	Emoční nestabilita (1, 3, 4, 6)
Chybějící energie (1, 3, 4, 6)	Zhoršená koncentrace (2, 3, 4)
Spánek (2, 3)	
Sociální rovina	Duchovní rovina
Chybí energie (2, 4, 5)	Smysluplnost (1, 6)
Zanedbávání (4, 5, 6)	Zanedbávání (1, 2, 3)
Potřeba být sama se sebou (2, 4)	

Všechny respondentky uváděly, že nedostatečný odpočinek se dříve či později projeví na jejich **fyzické stránce**. Byly zmiňovány bolesti zad, bolesti hlavy, ale také několikrát zaznělo, že nedostatek odpočinku je příčinou méně kvalitního spánku. Neschopnost se třeba i jen na malou chvíli zastavit v kombinaci s nepřetržitým přesycením

různými podněty, ať už je to mobilní telefon nebo sluchátka v uších, neumožňuje mozku během dne vůbec vypnout. Před spaním se ozývají všechny myšlenky, které byly během dne potlačovány, a tím narušují schopnost usnout, případně vedou k probouzení během noci. Problémy se zdravím byly zároveň vnímány také jako jeden z důvodů, proč jsou odpočinek a zejména sportovní aktivity vynechávány.

Neschopnost odpočívat se poměrně výrazně propisuje i **do psychické úrovně**. Některé respondentky měly čerstvou zkušenost s nepříjemnými pocity jako je nadměrná plačtivost, nadměrná sebekritika a polo-depresivní stavy, u nichž vnímají, že mají spojitost s nedostatečným odpočíváním. Respondentky vnímají, že pokud nejsou odpočaté, ovlivňuje to styl jejich komunikace, vnímají, že si některé věci možná berou více osobně a řeší situace, které by za jiných okolností neřešily. Odpočinek může mít vliv také na schopnost soustředění, podrážděnost a schopnost nadhledu nad situací.

Zejména psychické stavy, které jsme si popsali výše, se promítají rovněž do **mezilidských vztahů**. Komunikace i reakce vůči druhým jsou jiné, může vznikat více vypjatých situací a menší schopnost řešit konflikty. Únava způsobená pracovním shonem navíc způsobuje, že někdy nezbývá čas se se svými blízkými vidět, a proto jsou setkání odkládána, což může vyvolávat negativní pocity, případně výčitky ze zanedbávání příbuzných a blízkých přátel. To může vést k situacím, že se s druhými setkají, přestože na to v danou chvíli nemají sílu. Ve výsledku však vnímají, že měly radši poslechnout své tělo a odpočívat, protože taková socializace není plnohodnotná pro žádnou ze zúčastněných stran. Zpětně vnímají, že nejlepším řešením je věnovat prioritu sobě a setkání s druhými nechat na chvíli, kdy na to bude energie. Někdy to však nejde jako v případě různých oslav. Na druhou stranu pro některé respondentky se ukázalo být setkávání s rodinou a blízkými přáteli velmi vhodnou formou odpočinku a zdrojem energie. Důležitá však je skutečná schopnost věnovat pozornost druhým, naslouchat a strávit společně čas kvalitně, bez mobilních telefonů a dalšího rozptylování.

Spirituální stránka se sice ukázala být důležitá, ale nikoli tak výrazně. V některých případech jsme se duchovní roviny téměř vůbec nedotkli. Respondentky, které spirituální rozměr vnímají jako důležitou součást života, vnímají, že odpočinek je pro jejich rozvoj podstatný. Uvádějí, že zejména nedostatek odpočinku vede k tomu, že člověk nemá prostor se nad hlubšími otázkami vůbec zamýšlet. Zaneprázdněnost, únava způsobená náročným pracovním tempem a často právě i zanedbávání některých odpočinkových aktivit anebo utíkání k těm pohodlnějším formám, vede k přemýšlení nad smyslem takového způsobu života.

7.9 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY

V následujícím textu se na výsledky našeho zkoumání podíváme v kontextu naplnění původního záměru bakalářské práce a pokusíme se stručně zodpovědět stanovené výzkumné otázky.

VO1: Jaký význam připisují odpočinku ve svém životě ženy v produktivním věku?

Odpočinek je mezi ženami mnohdy odsouván na druhou kolej, v některých případech úmyslně, někdy zcela nevědomě. Věří, že pokud chce být člověk v životě úspěšný, chce se mít dobře a vést uspokojivý život, musí hodně pracovat, a tím pádem nezbývá tolik času na odpočinek. Dané vzorce si ženy mnohdy nesou z dětství, případně vznikají v důsledku porovnávání se s lidmi z okolí. Odpočinek je na jednu stranu vnímán jako nezbytná potřeba, na druhou stranu však bez něj lze fungovat poměrně dlouhou dobu. Potřeba odpočívat není zautomatizovaná, během pracovního shonu se na odpočívání jednoduše zapomíná. Respondentky zároveň vnímají, že odpočinek má ve společnosti mnohdy ne zcela pozitivní konotace. Kdo nic nedělá, je vnímán jako líný, méně zajímavý, nebo dokonce méně hodnotný. Přirozeně pak převládá touha se těmito nálepkám vyvarovat, preferovat zaneprázdňený způsob života a splynout s davem.

VO2: Jak hodnotí vlastní schopnost odpočívat?

Většina respondentek v aktuální životní fázi odpočívat neumí, zejména proto, že v žebříčku priorit odpočinek není na prvních místech. Některé jsou si svého nastavení dobře vědomé a vnímají, že nedostatek odpočinku s sebou nese negativní dopady, zejména z dlouhodobého hlediska. Současně však neví, jak se se vzniklou situací vypořádat. Jedna z respondentek vyjádřila, že je se schopností odpočívat poměrně spokojená, následně však své vyjádření negovala, protože si myslí, že někdy má odpočinku až příliš. Schopnost vyčlenit si čas na odpočinkové aktivity tak nutně nemusí přinést pocit zotavení, případně spokojenosti. Negativní myšlenky a pocity viny, které se během odpočívání vynořují vedou k přerušení dané činnosti, případně snižují kvalitu odpočívání. Většina respondentek projevila zájem o výsledky prováděného výzkumu a zároveň vyjádřila touhu, nějakým způsobem současné přesvědčení, ale hlavně schopnost odpočívat, změnit.

VO3: Co jim v odpočívání nejčastěji brání?

Množství a náročnost pracovních úkolů, termíny, které je potřeba dodržet, služební cesty, případně množství domácích povinností jsou bezpochyby výraznými překážkami odpočinku. Paradoxně však ženy označují za největší bariéry odpočívání sebe sama. Samy totiž na sebe mnohdy kladou přehnaná očekávání, co všechno by měly stihnout, a takové nároky se nevyhýbají ani víkendů nebo volným dnům. Vnímají, že je jen jejich vlastní odpovědností, do jaké míry si dovolí odpočívat, jakým aktivitám budou věnovat svoji pozornost a jestli dokážou odložit mobilní telefon.

Jako druhou nejčastější překážku v odpočívání označují technologie, zejména mobilní telefon, počítač, nebo sociální sítě, které jsou kdykoliv v dispozici a v jakékoliv volné chvíli je velmi jednoduché jejich prostřednictvím zaměstnat svou mysl. Některé respondentky popisují slabou vůli se od daných výdobytků odpoutat a popisují, že dokážou odpočívat jenom, když jsou jim tyto nástroje odebrány. Pouze jedna z respondentek popisuje, že se dokáže odpojit zcela přirozeně, myslí si, že se jedná o generační záležitost.

VO4: Jak je případný nedostatek odpočinku ovlivňuje?

Nedostatek odpočinku se významně propisuje do každodenního fungování. Nejvýrazněji se projevuje na psychické úrovni, ovlivňuje schopnost soustředění, přispívá k vyšší emoční nestabilitě a neumožňuje mít nadhled nad situací.

Odpočinek ženy ovlivňuje také na fyzické rovině, kdy zhoršuje kvalitu spánku, může způsobit bolesti hlavy a také jsou časté bolesti zad, které mnohdy vyplývají z nedostatečného pohybu. Respondentky vnímají, že se ocitají v začarovaném kruhu, kdy ví, že potřebují odpočívat, potřebují se zejména hýbat a tím získat novou energii, ale mnohdy se k daným aktivitám nedostanou právě proto, že jim energie chybí. Vždy, když se k procházce nebo sportu dostanou i přes případnou prvotní nechuť, vnímají, jak je to pro jejich tělo i psychiku prospěšné.

Neschopnost odpočinku rovněž ovlivňuje vztahy, v této souvislosti vnímají, že hůře komunikují a reagují na lidi, což může vyústit v nedorozumění a případně až konflikty. Když se necítí odpočatě, mnohdy ani nemají náladu se druhými vidět, případně to dělají na sílu, ale nepřináší jim to radost, a vnímají, že ani ostatním.

Spirituální stránka není téma, které rezonuje napříč všemi příběhy. Respondentky, které přikládají duchovnímu rozměru ve svém životě důležitost, pozorují, že danou stránku

mnohdy zanedbávají, protože nemají čas a často ani energii nad hlubšími otázkami přemýšlet.

V05: Jaké je prožívání situace nečinnosti?

Úvodní čekání, kdy byly respondentky vyzvány setrvat se sebou sama po dobu deseti minut, je nevšední zkušenost, která se v běžném životě téměř nevyskytuje. Vždy jsou po ruce technologie, hudba, čtení, případně povinnosti, které je potřeba splnit. To, co je neobvyklé, bývá zprvu nepříjemné. Důležité je překonat pár počátečních minut neklidu a nepříjemných pocitů, oddat se odpočinku a následně se objeví příjemnější pocity. Respondentky si uvědomují, že pocit klidu si opět musí samy chtít dovolit. Ukázalo se, že v běžném životě se to málokdy stane. Někdy to bývá zcela účelové. Jakékoliv chvíle nečinnosti nebo ticha bývají okamžitě cíleně vyplňovány čtením, sledováním novinek na mobilním telefonu nebo plánováním povinností, které je potřeba zařídit. Jediným cílem je vyhnout se svým vlastním myšlenkám.

Na druhou stranu pocítily, že chvilkové nicnedělání a oproštění se od všech povinností může být velmi příjemné a přináší řadu pozitivních aspektů, ať je to vyčištění hlavy nebo celkový pocit zklidnění.

8 DISKUSE

V následující části práce podrobíme výsledky našeho zkoumání kritickému srovnání s prezentovanými vědeckými teoriemi. Shrneme limity práce, které se během realizace výzkumu vyskytly, a podělíme se o přínosy práce a doporučení pro budoucí výzkum.

8.1 Výsledky práce v kontextu teoretických poznatků

Cílem naší výzkumné práce bylo hlouběji prozkoumat, jak v kontextu současné společnosti dokážou ženy v produktivním věku odpočívat a zároveň zjistit, které překážky jim v odpočívání nejvíce brání.

Současná moderní společnost přinesla změnu ve vnímání vztahu práce a volného času. Dnes již zdaleka není práce chápána jen jako nutný zdroj obživy, mnohdy je pro jednotlivce koníčkem a naplněním jejich života (Hodaň, 2002). V rámci našeho výzkumu jsme si ověřili, že práce přináší naplnění i některým respondentkám. Uvědomují si, že nadměrná práce jde mnohdy na úkor volného času. Vyšší pracovní tempo aktuálně považují za přirozenou životní fázi, která je součástí materiálního zabezpečení a také naplnění kariérních ambicí. Ivanov (2021) poukazuje na skutečnost, že odříkání odpočinku je v současné době nepsanou podmínkou společenského úspěchu. Další autoři (Hofreiter et al., 2019; Straka, 2010) si všímají, že lidé mnohdy dané nastavení pasivně přijímají a vnímají je jako nezměnitelné. Trendem současné doby se stala uspěchanost (Hofreiter et al., 2019), žádanými na trhu práce se stávají uchazeči, kteří prokazují vysoké ambice a zaneprázdněnost (Bellezza et al., 2017). Dokonce se setkáváme s názorem, že vysoký pracovní výkon je neúměrně vyzdvihován na úkor zanedbávání odpočinku (Zijlstra & Sonnentag, 2006).

Výsledky naší analýzy korespondují s výše zmíněnými poznatky. Odpočinek je mezi participantkami považován za důležitý, mnohdy jej ale samy odsouvají na druhou kolej. Odpočívání dnes není ve společnosti ukotveno jako něco, čím by se chtěly chlubit. Málodky slyší ostatní, zejména lidi s vyšším postavením, mluvit o tom, jak odpočívají. Odpočívání není inspirativní. Ve svém okolí vidí převážně lidi, kteří jsou stejně, nebo ještě více, zaneprázdněni. Konstatují, že příběhy úspěšných majitelů firem jsou mnohdy doprovázeny komentáři o nepřetržité práci. Tlak pociťují nejenom ze strany společnosti, ale mnohdy také přímo ze svého nejbližšího okolí. V přesvědčení, že být produktivní je jediná cesta k spokojenému životu, byly mnohdy vychovávány.

Některé výzkumy rovněž potvrzují, že zejména lidé z vyšších vzdělanostních skupin jsou ochotni věnovat více času práci za účelem zvyšování svých příjmů (Boppart & Ngai, 2021) tak, aby mohli udržovat vysoký standard nastavený současnou společností (Glorieux et al., 2010). Výsledky naší analýzy naznačují soulad s danými teoriemi. Náš výzkumný vzorek reprezentovaly ženy výhradně s vysokoškolským vzděláním, proto nedokážeme srovnat, jestli opravdu dochází k rozdílům mezi vzdělanostními skupinami. Rozhodně by bylo zajímavé se na danou problematiku podívat v širším kontextu.

Napříč příběhy se ukázalo, že nedostatek volného času na odpočinek výrazně souvisí také s množstvím mimopracovních povinností, nejčastěji byly zmiňovány domácí práce. V souvislosti s časově náročnou prací, kdy roli hraje také dojíždění do zaměstnání, na tyto aktivity během týdne participantkám mnohdy nezbyvá čas ani energie, a proto jsou odkládány na víkend. Ukazuje se, že navzdory pokroku v oblasti technologií, kdy by logicky mělo docházet k nárustu volného času, opak je pravdou, protože narůstá počet hodin věnovaný vázaným činnostem (Hofreiter et al., 2019; Hsee et al., 2013; Roberts, 2007). Tucker et al. (2008) upozorňují, že pokud se v rámci svého volného času nadměru věnujeme dalším pracím a zanedbáváme odpočinek, organismus se nestihne zotavit a načerpat síly na následující pracovní den. Naše respondentky uvádějí, že někdy pociťují zacyklenost, střídají pouze práci, povinnosti a nezbyvá jim energie na nic jiného. Víkendy vnímají jako velmi krátké.

V souladu s naším původním přesvědčením se ukázalo, že důležitost odpočinku bývá marginalizována (Lim et al., 2023). Respondentky nedokázaly přímo pojmenovat, co vůbec odpočinek je. Na nejednoznačnost definice odpočinku upozorňuje Bernhofer (2016) a opírá se přitom o skutečnost, že tato nejednoznačnost komplikuje schopnost nad tématem odpočívání uvažovat nejenom ve výzkumné rovině, ale zejména v té praktické. Odpočívání může být poměrně individuální záležitost, nejvíce se však ukázaly být jako prospěšné fyzické aktivity a sport. To nahrává teoriím, které vycházejí z přesvědčení, že lidé, kteří během práce zaměstnávají převážně kognitivní a intelektové funkce, by měli v rámci odpočívání volit aktivity opačného charakteru, které jim umožní mentálně vypnout (Bedrnová & Pauknerová, 2015). Respondentky zmiňovaly zejména procházky, jógu nebo kruhové cvičení. Nemůžeme však říct, že by tyto nebo jiné konkrétní aktivity odpovídaly definici odpočinku. Ženy na odpočinek nahlíží více z pohledu přínosů, které pro jejich organismus má. Odpočinek je činnost, která dobíjí energii a mnohdy je spojován také s pocitem radosti, relaxace, naplnění, někdy dokonce až stavu flow. Toto pojetí odpočinku

odpovídá definici odpočinku, jak jsme jej vymezili v teoretické části (Asp, 2015; Bernhofer, 2016; Nurit & Michal, 2003).

Potřeba regenerace byla nejvíce patrná v kontrastu s mentálně náročnou prací. Z analýzy příběhů vyplynulo, že práce bývá mnohdy nevyzpytatelná, případně nárazová, a to způsobuje časová období, která představují zvýšený stres, někdy i práci mimo běžnou pracovní dobu. Na základě několika studií (Åkerstedt et al., 2002; Kuroda & Yamamoto, 2019; Tucker et al., 2008) můžeme pozorovat stoupající trend neschopnosti jednotlivců opustit myšlenky na práci ve svém volném čase, což následně vede k narušení schopnosti odpočívat, podceňování negativních dopadů na duševní zdraví a řadě dalších nepříznivých dopadů, například zhoršené kvality spánku.

Po návratu z práce respondentkám nezbyvá téměř žádná energie a často jsou voleny pasivní formy odpočinku, zejména sledování seriálů. Někdy mohou obdobné aktivity posloužit k zotavení organismu po náročném výkonu (Bedrnová & Pauknerová, 2015). Zejména v minulosti však byly považovány za méně vhodné formy odpočinku (Bedrnová & Pauknerová, 2015; Míček, 1986). Na podobné závěry jsme narazili v rámci naší analýzy. Všechny respondentky uváděly, že sledování filmů nebo seriálů je pro ně způsobem, jak vypnout hlavu po náročném dni v práci. Dokážou se plně odpoutat od pracovních starostí a nemyslet na úkoly, které je čekají nebo které nestihly odbavit. Mediální zábava, kam můžeme kromě sledování seriálů zahrnout také nadměrné trávení času na mobilním telefonu, případně sledování sociálních sítí, má i svou stinnou stránku. Pocity viny z promrhaného času, pocity nenaplněnosti, poruchy spánku případně jiné zdravotní obtíže, které jsou spojeny s nadměrným vystavením modrému světlu (Fischer & Škoda, 2014; Turkle, 2011; Yang & Hsee, 2019; Zijlstra & Sonnentag, 2006). Někteří autoři (Hesselberth, 2021; Mirbabaie et al., 2022) navíc upozorňují, že v dnešním světě se práce čím dál tím víc přesouvá za obrazovky monitorů, a tak by potřeba odpojit se od digitálních zařízení během volného času měla být o to naléhavější.

Meng et al. (2022) provedli rozsáhlou metaanalýzu zahrnující 504 studií (N = 2 123 762), která poukazuje na dlouhodobý nárůst závislostí na chytrých mobilních telefonech, internetu, sociálních médiích i hraní počítačových her. Mezi našimi respondentkami jsme si všimli zejména tendence k nadměrnému užívání mobilního telefonu. Tendence k závislosti na sociálních sítích byla pozorována pouze v jednom z případů. A pouze jedna z respondentek tvrdila, že jí odpoutání se od digitálních technologií nedělá problém. Moderní společnost a novodobé technologie nám bezesporu zjednodušují a ulehčují život v mnoha ohledech. Firmy, pro které pracujeme, dnes umožňují zkrácené

úvazky a velmi častou je i práce z domova. Tyto výhody využívají i naše respondentky, některé mají pevně nastavený rytmus, kdy dva dny v týdnu pracují z kanceláře a zbylé tři dny z domova, některé respondentky mají zkušenost s prací z cizího místa, ať je to v zahraničí, nebo případně v rámci České republiky mimo svoji domácnost. Možnost změnit prostředí vnímají velmi pozitivně, z důvodu skutečnosti, že mohou cestovat, poznávat nová místa bez nutnosti vzít si dovolenou, jednak jim změna prostředí prospívá zejména z důvodu vypuštění běžných starostí kolem domácnosti, které na ně vždy útočí po příchodu z práce. Na druhou stranu však můžeme pozorovat, že moderní technologie a možnost vzdálené práce ještě více přispívají ke stírání rozdílu mezi prací a volným časem. Docházení do kanceláře má dle nedávného výzkumu velkou výhodu (Felstead & Henseke, 2017). Po opuštění kanceláře víte, že váš pracovní den skončil, kdežto doma je to mnohem složitější. Některé respondentky se přiznávají, že doma se mnohdy přistihnou, že pracují, případně odpovídají na pracovní emaily, dávno po pracovní době. Na tomto místě si dovolíme polemizovat s tvrzením, že samotné opuštění kanceláře napomáhá odpoutání se od pracovních povinností. Jak tvrdí Roberts (2007) v současné době se trendem stává pracovat kdykoliv a odkudkoliv, a to často i mimo pracovní dobu. Ať už jste na cestě do práce, čekáte na zastávce autobusu, případně sedíte s rodinou večer u televize, vždy máme po ruce mobilní telefon nebo počítač a navykli jsme si být téměř nonstop dostupní, často i během dovolené. To potvrzují i naše respondentky, vždy mají k dispozici telefon, hlídají, jestli se něco neděje a není potřeba odpovídat.

Dílčím cílem naší bakalářské práce bylo zjistit, jak respondentky prožívají nečinnost, když byly po dobu 10 minut ponechány samy v místnosti, bez jakýchkoliv externích vlivů. Jak jsme již uvedli, jsou neustále zvyklé být obklopeny nějakými podněty, případně mají povinnosti, které je potřeba řešit. Mobilní telefon jsou zvyklé mít neustále po ruce, a tím pádem málokdy dokážou opravdu vypnout, zastavit se a nic nedělat. Úvodní čekání, které je k nečinnosti doslova přinutilo, tak bylo nezvyklé a pro některé participantky také poměrně nepříjemné. Výsledky naší analýzy tak vycházejí ve shodě se studií publikovanou v časopisu *Science* (Wilson et al., 2014), kde výzkumníci zjistili, že většina participantů hodnotila zážitek jako méně příjemný, až nepříjemný. Některé respondentky si po krátké chvíli dokázaly na nicnedělání zvyknout a využít vzniklý prostor pro zklidnění nebo zamyšlení. Daný čas ve výsledku hodnotily pozitivně i přes prvotní negativní pocity a uvědomily si, jak přínosné by pro ně bylo takové zastavení pravidelně zavést do svého každodenního života. Pouze jedna z respondentek pocíťovala nepříjemnost situace po celou dobu čekání, což bylo evidentní i z jejího neverbálního projevu. Silným tématem, které jsme u ní identifikovali,

byla snaha vyhnout se vlastním myšlenkám, v důsledku čehož se snaží neustále zaměstnat svou mysl. Během analýzy jsme narazili na skutečnost, že není schopná věnovat se pouze jedné činnosti, i když odpočívá. Například při procházce, čtení knihy, případně sledování seriálů, poslouchá u toho hudbu nebo podcasty, prohlíží si novinky na mobilním telefonu, případně řeší pracovní úkoly a odpovídá na emaily. Podobné závěry konstatovali ve své studii Hsee et al. (2010), kteří tvrdí, že potřeba být neustále aktivní je pouhou výmluvou, jak uniknout od sebe sama.

Jednou ze silných bariér v odpočívání a nicnedělání se ukazují být vysoké nároky na sebe sama a vnitřní kritik, který nejčastěji zpochybňuje, zda respondentky pracují dostatečně a zda by jejich výkon nemohl být ještě lepší. Horney (2000) mluví o tyranii povinností ve snaze docílit vlastního ideálu dokonalosti, která je patrná zejména u neurotiků. Žádná z našich respondentek nepopisovala úzkostné projevy, ani nebyly pozorovány. Rozhodně by bylo pro další výzkum zajímavé zaměřit se na hledání vztahů mezi schopností odpočívát s ohledem na osobnostní rysy.

Jak jsme zmínili, většina respondentek si uvědomuje, že zastavení se a chvilková nečinnost přináší pozitivní dopady na jejich zdraví, jak fyzické, tak psychické, a zároveň přináší možnost zamýšlet se nad hlubšími otázkami. Jako nejvhodnější aktivity vnímají pouhé zastavení a krátkou kontemplaci, například během procházky, při józe či meditaci. Mnohé výzkumy potvrzují, že tyto aktivity mohou přinést pozitivní efekty na fyzické i duševní zdraví, kvalitu spánku a celkovou životní spokojenost (Farias et al., 2020; Ross & Thomas, 2010; Ryan & Deci, 2000; Tucker et al., 2008). V současné době však nejsou pravidelnou součástí každodenního života našich respondentek. Nejčastěji je uváděn důvod, že taková forma odpočinku jednoduše není zautomatizována. Realizace našeho výzkumu vedla respondentky k zamyšlení se nad svým přístupem k odpočívání a přání najít si na odpočívání více času. Všechny respondentky vnímají, že je primárně jejich vlastní odpovědností, do jaké míry si dovolí odpočívát, a že je důležité naučit se dávat prioritu sobě sama, což se dnes mnohdy nestává a je to jeden z důvodů, proč neumí odpočívát.

8.2 Limity výzkumu

V průběhu analýzy jsme zaregistrovali několik rizik, která mohla potenciálně ovlivnit výsledky práce. V následující části se s limity výzkumu krátce seznámíme a věříme, že naše poznatky mohou sloužit jako doporučení pro další výzkumníky.

Realizace rozhovorů probíhala na začátku roku, na přelomu ledna a února. Během rozhovorů se ukázalo, že vliv externích faktorů jako je počasí nebo ročního období může mít potenciálně dopad na frekvenci některých odpočinkových aktivit, zejména sportovních jako je běh nebo procházky. Proto by bylo vhodné při dalším zkoumání zaměřit se na delší časový úsek sběru dat a minimalizovat dané externí vlivy. Zároveň by se tím dalo zjistit, zda aspekt ročního období a počasí hraje roli ve schopnosti odpočívat, případně jak významnou.

Realizace výzkumu byla pro respondentky časově poměrně náročná, rozhovory včetně úvodního čekání trvaly v průměru 85 minut. Je potřebné připočítat čas na přesun. Setkání probíhala výhradně fyzicky, na předem stanoveném místě, tak aby byly zabezpečené jednotné podmínky. Online forma rozhovoru by bezesporu vedla k vyšší ochotě se do výzkumu zapojit. Myslíme si, že osobní rozhovor by měl v rámci kvalitativního výzkumu, zejména přístupu IPA, být preferovanou volbou, protože věříme, že osobní kontakt napomáhá vytváření důvěrného vztahu mezi respondentem a výzkumníkem, což může přispět k větší otevřenosti v rozhovoru. V našem případě podmínka fyzického rozhovoru způsobila nižší počet respondentů.

Jedním z limitů práce mohla být zkušenost výzkumnice, která s metodou IPA v rámci své bakalářské práce pracovala poprvé. Přestože se ke všem fázím výzkumu, od jeho prvotního designu, rešerše, tvorby metodologie, přes realizaci osobních rozhovorů, až po samotnou analýzu, snažila přistupovat maximálně profesionálně a vycházet z platných a vědecky podložených zdrojů a postupů, nemůžeme vyloučit, že nedostatek zkušeností mohl přinést zkreslení, případně přehlédnutí některých významných aspektů.

Posledním limitem, který bychom rádi zmínili, je skutečnost, že výzkumnice se osobně zná se třemi respondentkami. Pozitivně ale vnímáme, že u těchto rozhovorů nebyl tolik potřebný čas na vytváření důvěry, což mohlo přispět k větší uvolněnosti a otevřenosti respondentky a ochotě odpovídat. Zároveň však byly kladeny vyšší nároky na výzkumnici, kdy bylo potřebné se zbavit role známé a zbavit se všech dosavadních zkušeností a předpojatostí ohledně respondentky.

8.3 Přínos a doporučení pro další zkoumání

Realizovaný výzkum vnímáme jako prospěšný z několika důvodů. Již během rozhovorů jsme dokázali pozorovat, že schopnost zamyslet se nad daným tématem, uvědomit si svojí situaci a někdy i absurdní přesvědčení, vede respondentky k hlubšímu zamyšlení se nad svou schopností odpočívat. Všechny respondentky zároveň projevíly zájem o výstupy

naší výzkumné práce a ocenily by doporučení, jak se naučit více odpočívat. Dvě respondentky, se kterými se výzkumnice zná v osobní rovině, několik týdnů po ukončení rozhovoru přinesly zpětnou vazbu, že jim daný rozhovor pomohl se nad některými tématy zamyslet, což vedlo ke snaze se svým nastavením a přesvědčeními pracovat. Jako konkrétní příklad můžeme uvést nelpění na striktním plánování, zejména během víkendu.

Na základě naší analýzy se nám podařilo poukázat na fakt, že téma schopnosti odpočívat je aktuální, zejména v kontextu moderní na výkon orientované společnosti. Výsledky práce ukazují, že téma odpočinku si v současné odborné i laické veřejnosti zaslouží vážnější pozornost, a to nejenom z pohledu teoretického, ale hlavně praktického. Je nutné si uvědomit, že nestačí o potřebě odpočinku pouze mluvit, ale zejména lidi k odpočinku inspirovat konkrétními kroky a příběhy úspěšných lidí, kteří se nebudou bát prezentovat svým nicneděláním. V dnešní společnosti jsme však svědky opačného scénáře, kdy se pořád více oslavují ti, kteří se chlubí nadměrnou prací, nedostatkem spánku a minimalizací odpočinku. Výsledky naší práce poukazují na to, že tento tlak následně působí na jednotlivce a mnohdy je příčinou negativních pocitů spojených s odpočíváním.

Výsledky práce naznačují potenciálně existující vztah mezi vnímáním hodnoty odpočinku a vnímáním vlastní sebehodnoty. Proto by pro další zkoumání mohlo být zajímavé zaměřit se hlouběji na tyto dvě proměnné a zkoumat, zda daný vztah opravdu existuje, případně v jakém rozměru. Rozhodně by bylo zajímavé danou studii rozšířit na širší populaci a mít možnost zkoumat rozdíly mezi ženami dle různých věkových kategorií, ale také se podívat na výzkum dle pohlaví. Původním záměrem této výzkumné práce bylo zkoumat vliv schopnosti odpočívat na utváření sebepojetí. Vnímali jsme však potřebu hlouběji porozumět, jak jednotlivci dnes chápou odpočinek, do čehož nám tato bakalářská práce poskytla dobrý vhled. V rámci diplomové práce bychom rádi toto téma rozšířili právě o pohled umění odpočívat ve vztahu k utváření sebehodnoty jednotlivce.

Za přínosné považujeme také věnovat více pozornosti i vědeckému bádání ohledně odpočívání v kontextu bio-psycho-sociálně-spirituálního modelu. O odpočinku se hodně mluví, ale jen málo se zkoumá, jak odpočinek ovlivňuje člověka jako celek a jak člověk vnímá odpočívání v kontextu komplexního modelu.

9 ZÁVĚRY

Kvalitativní šetření bylo zaměřeno na prozkoumání, jak jsou ženy v produktivním věku v dnešní výkonově orientované společnosti schopny odpočívat. Nyní si shrneme klíčová zjištění, která vzešla z analýzy výsledku:

- Odpočívání je ženami vnímáno jako druhořadé, před seznamem povinností, ať už pracovních, nebo jiných úkolů, zejména týkajících se domácnosti.
- Ženy shodně vnímají, že v současné společnosti je nastaven kult zaneprázdněnosti, který do jisté míry ovlivňuje je samotné.
- Každý, kdo chce uspět, vést dobrý a zajímavý život, by měl vést aktivní způsob života, případně alespoň takový život předstírat.
- Odpočinek naopak nese negativní konotace, a proto je někdy těžké před ostatními přiznat, že jste celý víkend nic neudělali, případně po takovém víkendu cítíte pocity viny.
- Respondentky popisují, že během dne si jen málokdy najdou čas, třeba i jen 10 minut, na chvilkové zastavení.
- Vystavení se nicnedělání v rámci realizace výzkumu pro ně byla neobvyklá situace a zejména ze začátku byla popisována jako nepříjemná.
- Vysoké nároky společnosti a pracovní shon, ve kterém se respondentky ocitají, způsobují, že fungují automaticky a potřeba zastavit se je v dané chvíli nenapadne.
- Ještě většími překážkami v odpočívání jsou rozptýlení, která máme k dispozici v neomezeném množství, ať je to mobilní telefon, sociální média, seriály, případně povinnosti. V každé volné chvíli se najde něco, čím můžete zaměstnat mysl.
- Respondentky přiznávají, že v současné době mnohdy upřednostňují právě například sledování seriálů před sportem nebo procházkou.
- Popisují situaci jakéhosi bludného kruhu, kdy samy vědí, že procházka, případně sport, má pozitivní dopady, přesto se nedokážou donutit jít ven, důvodem je často nedostatek síly, a tak sklouznou k pasivní zábavě. Přitom právě fyzický pohyb popisují jako jednu z nejvhodnějších forem odpočinku, které respondentkám dodávají energii a také přináší pozitivní pocity.
- Nedostatek odpočinku se negativně propisuje do několika rovin, ať jsou to zdravotní potíže a nekvalitní spánek, nebo řada psychických obtíží jako například větší emoční

labilita, nebo menší schopnost řešit náročné situace. Tyto aspekty následně ovlivňují i vztahy s okolím.

- Vysoké pracovní nasazení a nedostatek volného času způsobují, že nezbývá prostor věnovat se rozvíjení duchovní stránky, která je pro některé respondentky důležitá a mrzí je, že ji aktuálně zanedbávají.
- Dovolit si více odpočívat je primárně zodpovědností každého jednotlivce, shodují se respondentky.
- Vnímají, že odpočívat umí ten, kdo má zdravou sebehodnotu a umí sebe v některých případech upřednostnit před druhými lidmi, případně odložit povinnosti.
- Realizace výzkumu přinesla respondentkám přínos tím, že si dokázaly uvědomit, proč v současném nastavení nedokážou odpočívat a vedlo je to k zamyšlení, jak s danou situací naložit.

10 SOUHRN

Odpočinek je automatickou součástí života člověka. Myslíme si, že lidé ví, proč a jak správně odpočívat. Realita však může být mnohdy jiná. Cílem naší práce bylo zmapovat, jak lidé v produktivním věku chápou hodnotu odpočinku a jaká je jejich schopnost odpočívat.

Odpočívání bývá po celém světě předepisováno jako účinná léčba nemocí, avšak vzhledem k nejednoznačnosti samotné definice mnozí dnes neví, jak tato doporučení aplikovat (Bernhofer, 2016). Nedá se říct, že odpočívání představují konkrétní aktivity. Důležitější se jeví být jejich působení na organismus jedince. Odpočinek by měl sloužit primárně k regeneraci sil a zotavení organismu, zejména po práci případně intenzivní fyzické aktivitě (Asp, 2015; Bedrnová & Pauknerová, 2015, Nurit & Michal, 2003). Zvláštní formou odpočinku je nicnedělání. Wilson et al. (2014) uvádí, že nečinnost je pro jednotlivce nepříjemnou zkušeností dokonce tak, že jsou ochotní podstoupit bolest, jen aby nicnedělání unikli. Neschopnost být sám se sebou byla již v minulosti považována za jeden z hlavních problémů lidstva (Pascal, 1897, citováno v Le Fébure du Bus, 2023).

Nedostatek odpočinku dopadá na člověka komplexně. Po fyzické stránce pociťuje nedostatek energie, negativně to ovlivňuje jeho spánek (Åkerstedt et al., 2002; Tucker et al., 2008). Organismus mnohdy zůstává ve stavu nabuzení (Zijlstra & Sonnentag, 2006). Po psychické stránce se objevují problémy s pozorností, změny nálad i celkově nižší spokojenost se životem (Orel, 2020). Hrozí riziko dlouhodobého stresu, depresivních příznaků či vyhoření (Zijlstra & Sonnentag, 2006). Následně trpí i sociální stránka. Na své blízké nemáme čas ani energii. Ještě míň má unavený člověk prostor věnovat se rozvíjení duchovní stránky, přičemž ztráta životního smyslu přináší jenom zmatek a odebírá energii (Baňka, 2016).

Proměny společnosti v posledních několika dekádách přinesly významný dopad na organizaci času jednotlivců. Čím dál složitější je oddělovat práci a volný čas, což způsobuje neschopnost se od práce odpoutat. Úspěch je podmíněn vysokým výkonem (Hofreiter et al., 2019). K dispozici máme moderní technologie a nástroje, ale nemáme více volného času (Glorieux et al., 2010; Hsee et al., 2013; Roberts, 2007). Přepracovanost a nedostatek volného času se staly statusovou záležitostí a konkurenční výhodou na trhu práce (Bellezza et al., 2017). Rychlý rozvoj technologií a nástup internetu, ale i konzumní způsob života způsobují, že na člověka nepřetržitě ze všech stran působí různé podněty, stimuly a nabídky. Informacemi jsme doslova přesyceni, a tím přicházíme o jejich užitnou hodnotu (Baňka,

2016; Bawden & Robinson, 2020). Dnes můžeme mluvit o dlouhodobém nárůstu závislostí na chytrých mobilních telefonech, internetu, sociálních médiích i hraní her (Bryce, 2014; Meng et al., 2022). Přesycenost podněty a činnostmi odpočívání nejenže nepomáhá, ale od skutečného odpočinku nás na míle vzdaluje.

Schopnost odpočívát může být závislá i na osobnostním nastavení každého jednotlivce. Zejména některé relaxační techniky mohou vést k uvědomění si vlastních úzkostných prožitků i jejich zhoršení (Heide & Borkovec, 1983). Perfekcionisté, kteří na sebe mnohdy kladou nepřiměřeně vysoké nároky, jsou ochotnější více pracovat a méně odpočívát a také jsou náchylnější k workoholismu (Moyer et al., 2017). Negativní dopady na rovnováhu osobního a pracovního života a tím i na celkovou spokojenost může způsobit také snaha o maximalizaci při rozhodování (Kokkoris, 2019; Schwartz et al., 2002).

Vnímáme, že problematika odpočívání v současné době není v odborné literatuře dostatečně pokryta, proto jsme se rozhodli v rámci výzkumu využít kvalitativní přístup. Naším hlavním cílem bylo zjistit, **jak v kontextu současné moderní společnosti dokážou jednotlivci odpočívát?** Stanovili jsme si pět výzkumných otázek: *Jaký význam připisují ženy v produktivním věku odpočinku ve svém životě? Jak hodnotí vlastní schopnost odpočívát? Co jim v odpočívání nejčastěji brání? Jak je případný nedostatek odpočinku ovlivňuje? Jaké je prožívání situace nečinnosti a do jaké míry se jednotlivci dobrovolně takovým situacím vystavují?*

Konkrétně jsme využili metodu interpretativní fenomenologické analýzy, která poskytuje prostor hlouběji prozkoumat žitou zkušenost konkrétního jedince (Kostínková & Čermák, 2013). Výstupy jsme zpracovali formou případových studií a následně jsme jednotlivé příběhy podrobili společné analýze a hledali průniky společných témat.

Výzkumný vzorek tvořilo 6 respondentů. Vzhledem k metodě IPA byl zvolen záměrný výběr, kdy jsme si stanovili následující kritéria: ženy ve věku 30–45 let, bezdětné, žijící, případně pracující na území hl. města Prahy, které mají aktivní životní styl. Sběr dat probíhal formou polostrukturovaného rozhovoru. Ještě před samotným rozhovorem byl provedený experimentální zásah, kdy byly respondentky ponechány po dobu 10 minut o samotě v místnosti a byly požádány k absolutní nečinnosti. Cílem bylo zjistit, jak budou nečinnost prožívat. Zároveň jsme očekávali, že nám úvodní situace pomůže určit směr rozhovoru, tak aby vycházel primárně z prožité zkušenosti respondentky. Rozhovory byly zaznamenávány na diktafon, součástí každé audio nahrávky byl informovaný souhlas se všemi podstatnými náležitostmi.

Výsledky analýzy poukázaly na skutečnost, že odpočinek je mezi ženami mnohdy odsouván na druhou kolej. Pokud chtějí v současném světě uspět, musí tvrdě pracovat. Ve společnosti je nastaven kult zaneprázdněnosti a odpočívání tak není v módě. Jen málokdo se dnes odpočíváním chlubí. Odpočinek a nicnedělání mnohdy v respondentkách vzbuzuje negativní pocity a výčitky. Kdo nic nedělá, je vnímán jako líný, méně zajímavý, nebo dokonce méně hodnotný. Přirozeně pak převládá touha se těmito nálepkám vyvarovat, preferovat zaneprázdněný způsob života a splynout s davem. Dané vzorce si ženy mnohdy nesou z dětství, případně vznikají v důsledku porovnávání se s lidmi z okolí.

Zastavit se během dne vnímají jako nemožné. Vysoké pracovní tempo způsobuje, že fungují automaticky, a potřeba zastavit se je v dané chvíli nenapadne. Vystavení absolutnímu nicnedělání v rámci realizace výzkumu pro ně byla neobvyklá situace a zejména ze začátku byla popisována jako nepříjemná. Uvědomují si, jak těžké je si chvilkové zastavení dovolit, respektive vydržet nic nedělat. Velkými překážkami v odpočívání jsou totiž rozptýlení v podobě mobilního telefonu, sociálních sítí, seriálů případně povinností. V každé volné chvíli se najde něco, čím můžete zaměstnat mysl.

Respondentky si uvědomují negativní dopady, které nedostatek odpočinku přináší. Nejvýrazněji se to projevuje na psychické úrovni, ovlivňuje schopnost soustředění, přispívá k vyšší emoční nestabilitě a neumožňuje mít nadhled nad situací. Zhoršuje se kvalita spánku a objevují se bolesti hlavy a zad. Celková únava způsobuje, že nemají energii nic dělat, a tak často sklouznou k pohodlnějším formám odpočívání jako je například sledování seriálů. Mnohdy však vnímají, že pro jejich zdraví i psychickou pohodu by mnohem vhodnější byl sport případně procházka. Zmíněné aspekty následně ovlivňují i vztahy s okolím a chybějící prostor věnovat se rozvíjení spirituální stránky.

Respondentky se shodují v tvrzení, že i když dnešní doba produkuje množství rozptýlení a vysoký tlak na produktivitu, dovolit si více odpočívání je primárně zodpovědností každého jednotlivce. Vnímají, že odpočívání umí ten, kdo má zdravou sebehodnotu a umí sebe sama v některých případech upřednostnit před druhými lidmi, případně odložit povinnosti.

Realizace výzkumu přinesla respondentkám přínos tím, že si dokázaly uvědomit, proč v současném nastavení nedokážou odpočívání, a vedlo je to k zamyšlení, jak s danou situací naložit. Výsledky naší výzkumné práce poukazují na důležitost osvěty odpočívání. Zároveň odhalily několik zajímavých směrů, kterými by se mohl vydat další výzkum na poli odpočívání.

LITERATURA

- Åkerstedt, T., Knutsson, A., Westerholm, P., Theorell, T., Alfredsson, L., & Kecklund, G. (2002). Sleep disturbances, work stress and work hours. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(3), 741–748. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00333-1](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00333-1)
- Asociace malých a středních podniků a živnostníků ČR. (2023). Analýza zaměstnanců 2023. https://amsp.cz/wp-content/uploads/2023/06/ANALYZA_Zamestnanci_06_2023.pdf
- Asp, M. (2015). Rest: A Health-Related Phenomenon and Concept in Caring Science. *Global Qualitative Nursing Research*, 2. <https://doi.org/10.1177/2333393615583663>
- Bakalář, E. (1978). *Umění odpočívát*. Práce.
- Bańka, A. (2016). The driving force of action and the psychology of doing nothing. *Polish Journal of Applied Psychology*, 14(2), 9–46. <https://doi.org/10.1515/pjap-2015-0053>
- Basso, J. C., McHale, A., Ende, V., Oberlin, D. J., & Suzuki, W. A. (2019). Brief, daily meditation enhances attention, memory, mood, and emotional regulation in non-experienced meditators. *Behavioural Brain Research*, 356, 208–220. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2018.08.023>
- Baštecká, B., & Mach, J. (2015). *Klinická psychologie*. Portál.
- Bauman, Z. (2008). *Tekuté časy: Život ve věku nejistoty*. Academia.
- Bawden, D., & Robinson, L. (2020). *Information Overload: An Overview*. Oxford Research Encyclopedia of Politics. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228637.013.1360>
- Bedrnová, E., & Pauknerová, D. (2015). *Management osobního rozvoje: Duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl*. Management Press.
- Bellezza, S., Paharia, N., Keinan, A., Dahl, D., & Argo, J. (2017). Conspicuous Consumption of Time: When Busyness and Lack of Leisure Time Become a Status Symbol. *Journal of Consumer Research*, 44(1), 118–138. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucw076>
- Bernhofer, E. I. (2016). Investigating the concept of rest for research and practice. *Journal of Advanced Nursing*, 72(5), 1012–1022. <https://doi.org/10.1111/jan.12910>

- Boppart, T., & Ngai, L. R. (2021). Rising inequality and trends in leisure. *Journal of Economic Growth*, 26(2), 153–185. <https://doi.org/10.1007/s10887-021-09189-8>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Bryce, J. (2014). The technological mediation of leisure in contemporary society. In S. Elkington & S. J. Gammon (Eds.), *Contemporary perspectives in leisure: Meanings, motives and lifelong learning* (s. 123–138). Routledge.
- Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist*, 70(7), 581–592. <https://doi.org/10.1037/a0039512>
- Dement, W. C. (1999). *The promise of sleep: A pioneer in sleep medicine explains the vital connection between health, happiness, and a good night's sleep*. Delacorte Press.
- Duffková, J., Urban, L., & Dubský, J. (2008). *Sociologie životního stylu*. Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk.
- Dumazedier, J. (1963). The Masses, Culture and Leisure. *Diogenes*, 11(44), 33–42. <https://doi.org/10.1177/039219216301104403>
- Dzúrová, D., Smolová, E., & Dragomerická, E. (2000). *Duševní zdraví v sociodemografických souvislostech: Výsledky výběrového šetření v České republice*. Univerzita Karlova.
- Farias, M., Maraldi, E., Wallenkampf, K. C., & Lucchetti, G. (2020). Adverse events in meditation practices and meditation-based therapies: A systematic review. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 142(5), 374–393. <https://doi.org/10.1111/acps.13225>
- Felstead, A., & Henseke, G. (2017). Assessing the growth of remote working and its consequences for effort, well-being and work-life balance. *New Technology, Work and Employment*, 32(3), 195–212. <https://doi.org/10.1111/ntwe.12097>
- Fischer, S., & Škoda, J. (2014). *Sociální patologie: Závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. Grada.

- Fritz, C., & Sonnentag, S. (2005). Recovery, Health, and Job Performance: Effects of Weekend Experiences. *Journal of Occupational Health Psychology, 10*(3), 187–199. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.10.3.187>
- Gershman, N. (2020). *I Am the Very Worst Person on Earth and Other Myths: Understanding and Reconciling With the Inner Critic* [Doctoral dissertation]. Pacifica Graduate Institute.
- Glorieux, I., Laurijssen, I., Minnen, J., & van Tienoven, T. P. (2010). In Search of the Harried Leisure Class in Contemporary Society: Time-Use Surveys and Patterns of Leisure Time Consumption. *Journal of Consumer Policy, 33*(2), 163–181. <https://doi.org/10.1007/s10603010-9124-7>
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases, 9*(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Harvey, S. B., Hotopf, M., Øverland, S., & Mykletun, A. (2010). Physical activity and common mental disorders. *British Journal of Psychiatry, 197*, 357–364. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.109.075176>
- Hatala, A. R. (2013). Towards a Biopsychosocial–Spiritual Approach in Health Psychology: Exploring Theoretical Orientations and Future Directions. *Journal of Spirituality in Mental Health, 15*(4), 256–276. <https://doi.org/10.1080/19349637.2013.776448>
- Heide, F. J., & Borkovec, T. D. (1983). Relaxation-induced anxiety: Paradoxical anxiety enhancement due to relaxation training. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*(2), 171–182. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.2.171>
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace*. Portál.
- Hesselberth, P. (2021). Retreat Culture and Therapeutic Disconnection. *Disentangling, 253–272*. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197571873.003.0011>
- Hodaň, B. (2002). Kontroverzní úvaha na téma volný čas. In B. Hodaň, *Volný čas a jeho současné problémy [Sborník příspěvků přednesených na vědeckém sympoziu v Olomouci, ve dnech 20. a 21. května 2002]* (s. 167–178).
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Portál.

- Hofreiter, R., Patočková, V., Paulíček, M., & Milan, Z., Ivan, C., & Jiří, Š. (Eds.). (2019). *Volný čas, společnost, kultura: Česko – Slovensko*. Sociologické nakladatelství (SLON).
- Horney, K. (2000). *Neuróza a lidský růst: Zápas o seberealizaci*. Triton.
- Hsee, C. K., Yang, A. X., & Wang, L. (2010). Idleness Aversion and the Need for Justifiable Busyness. *Psychological Science*, *21*(7), 926–930. <https://doi.org/10.1177/0956797610374738>
- Hsee, C. K., Zhang, J., Cai, C. F., & Zhang, S. (2013). Overearning. *Psychological Science*, *24*(6), 852–859. <https://doi.org/10.1177/0956797612464785>
- Huber, F., Köcher, S., Vogel, J., & Meyer, F. (2012). Dazing Diversity: Investigating the Determinants and Consequences of Decision Paralysis, *29*(6), 467–478. <https://doi.org/10.1002/mar.20535>
- Huedo-Medina, T. B., Kirsch, I., Middlemass, J., Klonizakis, M., & Siriwardena, A. N. (2012). Effectiveness of non-benzodiazepine hypnotics in treatment of adult insomnia: Meta-analysis of data submitted to the Food and Drug Administration. *BMJ*, *345*(dec17 6), e8343–e8343. <https://doi.org/10.1136/bmj.e8343>
- Chauvin, J., Choudhury, P., & Fang, T. P. (2021). The Effects of Temporal Distance on Intra-Firm Communication: Evidence from Daylight Savings Time. *Harvard Business School Technology & Operations Mgt. Unit Working Paper*, *21*(052). <https://doi.org/10.2139/ssrn.3710778>
- Ivanov, N. (2021). *Odpocinek v neklidu: Biopolitika spánku a bdění*. Host.
- Iyengar, S. S., Wells, R. E., & Schwartz, B. (2006). Doing Better but Feeling Worse. In *Psychological Science*, *17*, 143-150. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01677.x>
- Karacabey, K., Saygin, O., Ozmerdivenli, R., Zorba, E., Godekmerdan, A., & Bulut, V. (2005). The effects of exercise on the immune system and stress hormones in sportswomen. *Neuroendocrinology Letters*, *26*(4). Dostupné z: <https://www.nel.edu/the-effects-of-exercise-on-the-immune-system-and-stress-hormones-in-sportswomen-1952/>

- Kim, H., & Newman, M. G. (2019). The paradox of relaxation training: Relaxation induced anxiety and mediation effects of negative contrast sensitivity in generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 259, 271–278. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.045>
- Kokkoris, M. D. (2019). New insights into the association of maximizing with facets of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 142, 100–102. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.01.040>
- Komárek, L., K. Herotová, T., Kříž, J., Provazník, K., Provazníková, H., Schneidrová, D., Šíroková, L., Šustek, P., Vaníčková, E., & Vaňková, H. (2011). *Ochrana a podpora zdraví*. https://szu.cz/wp-content/uploads/2023/02/cindi_ochrana_a_podpora_zdravi.pdf
- Kostínková, J. K., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In T. Řiháček, I. Čermák, & R. Hytych (Eds.), *Kvalitativní analýza textů: Čtyři přístupy* (s. 9–43). Masarykova univerzita.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Portál.
- Křupková, L. (2021). Pobyt na horách jako relaxace, statusový symbol a inspirace skladatelů evropské moderny. In E. Bendová & Z. Hojda, *Od práce k zábavě: Volný čas v české kultuře 19. století [sborník příspěvků ze 40. ročníku mezioborového symposia k problematice 19. století]* (s. 317–328). Academia.
- Kuroda, S., & Yamamoto, I. (2019). Why Do People Overwork at the Risk of Impairing Mental Health? *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1519–1538. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0008-x>
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada.
- Le Fébure du Bus, M. (2023). *Chvála odpočinku*. Doron.
- Lenderová, M. (2021). Volné chvíle použijme ku přerovnání spížirny. Ženský svět mezi prací a zábavou. In E. Bendová & Z. Hojda (Eds.), *Od práce k zábavě: Volný čas v české kultuře 19. století [sborník příspěvků ze 40. ročníku mezioborového symposia k problematice 19. století]* (s. 16–27). Academia.

- Lewis, K. J., Walton, C. C., Slemp, G. R., & Osborne, M. S. (2022). Mindfulness and Nonattachment-To-Self in Athletes: Can Letting Go Build Well-being and Self-actualization? *Mindfulness*, 13(11), 2738–2750. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01990-9>
- Lim, D. C., Najafi, A., Afifi, L., Bassetti, C. L. A., Buysse, D. J., Han, F., Högl, B., Melaku, Y. A., Morin, C. M., Pack, A. I., Poyares, D., Somers, V. K., Eastwood, P. R., Zee, P. C., & Jackson, C. L. (2023). The need to promote sleep health in public health agendas across the globe. *The Lancet Public Health*, 8(10), e820–e826. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(23\)00182-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(23)00182-2)
- Meier, E., Aziz, S., Wuensch, K., & Dolbier, C. (2021). Work hard, play hard...or maybe not: A look at the relationships between workaholism, work-leisure conflict, and work stress. *Journal of Leisure Research*, 52(3), 330–346. <https://doi.org/10.1080/00222216.2020.1778589>
- Meng, S. -Q., Cheng, J. -L., Li, Y. -Y., Yang, X. -Q., Zheng, J. -W., Chang, X. -W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y. -P., & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
- Míček, L. (1986). *Duševní hygiena*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Ministerstvo zdravotnictví České republiky. (2019). *Strategický rámec rozvoje péče o zdraví v české republice do roku 2030*. <https://zdravi2030.mzcr.cz/zdravi-2030-strategicky-ramec.pdf>
- Mirbabaie, M., Stieglitz, S., & Marx, J. (2022). Digital Detox, 64(2), 239–246. <https://doi.org/10.1007/s12599-022-00747-x>
- Moore, T. (2001). *Kniha o lásce a přátelství: Pohled hlubinné psychologie a spirituálních tradic na mezilidské vztahy*. Portál.
- Moyer, F., Aziz, S., & Wuensch, K. (2017). From workaholism to burnout: psychological capital as a mediator. *International Journal of Workplace Health Management*, 10(3), 213–227. <https://doi.org/10.1108/IJWHM-10-2016-0074>
- Myers, D. G. (2016). *Sociální psychologie*. Edika.

- Nurit, W., & Michal, A. -B. (2003). Rest: A qualitative exploration of the phenomenon. *Occupational Therapy International*, 10(4), 227–238. <https://doi.org/10.1002/oti.187>
- Orel, M. (2020). *Psychopatologie: Nauka o nemocech duše*. Grada.
- Orel, M. (2015). *Nervové buňky a jejich svět*. Grada.
- Pallathadka, H., Pallathadka, L. K., & Devi, S. K. (2022). Reasons of Social Media Addiction among Youth: An Exploratory Study. *Integrated Journal for Research in Arts and Humanities*, 2(6), 137–143. <https://doi.org/10.55544/ijrah.2.6.18>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Purser, R. E. (2019). *McMindfulness: How mindfulness became the new Capitalist spirituality*. Repeater Books.
- Riley, S., Evans, A., Anderson, E., & Robson, M. (2019). The gendered nature of self-help, 29(1), 3–18. <https://doi.org/10.1177/0959353519826162>
- Roberts, K. (2007). Work-life balance – the sources of the contemporary problem and the probable outcomes. *Employee Relations*, 29(4), 334–351. <https://doi.org/10.1108/01425450710759181>
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparison Studies. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3–12. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>
- Roth, W. T., Wilhelm, F. H., & Trabert, W. (1998). Autonomic instability during relaxation in panic disorder. *Psychiatry Research*, 80, 155–164. [https://doi.org/10.1016/S0165-1781\(98\)00066-3](https://doi.org/10.1016/S0165-1781(98)00066-3)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryken, L. (2002). *Work and Leisure in Christian Perspective*. Wipf and Stock Publishers.

- Saad, M., de Medeiros, R., & Mosini, A. (2017). Are We Ready for a True Biopsychosocial–Spiritual Model? The Many Meanings of “Spiritual.” *Medicines*, 4(4). <https://doi.org/10.3390/medicines4040079>
- Sharma, H. K. (2011). Stress and Relaxation in Relation to Personality. *SAGE Open*, 1(2). <https://doi.org/10.1177/2158244011418533>
- Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1178–1197. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.83.5.1178>
- Silveira, P., Morais, R., & Petrella, S. (2022). A Communication Study of Young Adults and Online Dependency during the COVID-19 Pandemic. *Societies*, 12(4). <https://doi.org/10.3390/soc12040109>
- Simon, H. A. (1955). A Behavioral Model of Rational Choice. *The Quarterly Journal of Economics*, 69(1). <https://doi.org/10.2307/1884852>
- Smékal, V. (2001). Kvalitativní přístup jako metodologie nové psychologie. In D. Heller, M. Sedláková, & L. Vodičková (Eds.), *Kvantitativní a kvalitativní výzkum v psychologii* (s. 5–14). Psychologický ústav AV ČR.
- Smith, M. M., Vidovic, V., Sherry, S. B., Stewart, S. H., & Saklofske, D. H. (2017). Are perfectionism dimensions risk factors for anxiety symptoms? A meta-analysis of 11 longitudinal studies, 31(1), 4–20. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1384466>
- Stebbins, R. A. (2000). Obligation as an Aspect of Leisure Experience. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 152–155. <https://doi.org/10.1080/00222216.2000.11949906>
- Stinckens, N., Lietaer, G., & Leijssen, M. (2013). Working with the inner critic: Therapeutic approach, 12(2), 141–156. <https://doi.org/10.1080/14779757.2013.767751>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Straka, J. (2010). Absurdity a sociální disrupce ve výkonové společnosti. In P. Vaněk (Ed.), *Životní nároky výkonové společnosti* (s. 75–87). AGORA.

- Štech, S. (2001). Rozdíly ve výzkumné metodologii – rozdíly v pojetí psychologie? In D. Heller, M. Sedláková, & L. Vodičková (Eds.), *Kvantitativní a kvalitativní výzkum v psychologii* (s. 33–41). Psychologický ústav AV ČR.
- Toscanelli, C., Urbanaviciute, I., De Witte, H., & Massoudi, K. (2023). Better bored than burned-out? Cynicism as a mediator between boredom at work and exhaustion. *British journal of guidance & counselling*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/03069885.2023.2219376>
- Tucker, P., Dahlgren, A., Akerstedt, T., & Waterhouse, J. (2008). The impact of free-time activities on sleep, recovery and well-being. *Applied Ergonomics*, 39(5), 653–662. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2007.12.002>
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Vargová, L., Zibrínová, L., & Baník, G. (2020). The way of making choices: Maximizing and satisficing and its relationship to well-being, personality, and self-rumination. *Judgment and Decision Making*, 15(5), 798–806. <https://doi.org/10.1017/S1930297500007932>
- Walker, M. P. (2018). *Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění*. Jan Melvil Publishing.
- Wilson, T. D., Reinhard, D. A., Westgate, E. C., Gilbert, D. T., Ellerbeck, N., Hahn, C., Brown, C. L., & Shaked, A. (2014). Just think: The challenges of the disengaged mind. *Science*, 345(6192), 75–77. <https://doi.org/10.1126/science.1250830>
- Wu, R., Ferguson, A. M., & Inzlicht, M. (2023). Do humans prefer cognitive effort over doing nothing? *Journal of Experimental Psychology: General*, 152(4), 1069–1079. <https://doi.org/10.1037/xge0001320>
- Yang, A. X., & Hsee, C. K. (2019). Idleness versus busyness. *Current Opinion in Psychology*, 26, 15–18. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.015>
- Zijlstra, F. R. H., & Sonnentag, S. (2006). After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15(2), 129–138. <https://doi.org/10.1080/13594320500513855>

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Abstrakt v českém jazyce

Příloha č. 2: Abstrakt v anglickém jazyce

Příloha č. 3: Otázky k rozhovorům

Příloha č. 1: Abstrakt bakalářské práce v českém jazyce

Název práce: Schopnost odpočívat v moderní, na výkon orientované, společnosti

Autor práce: Ing. Jana Orlovská

Vedoucí práce: doc. PhDr. Michal Čerešník, Ph.D.

Počet stran a znaků: 87 stran, 166 073 znaků

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 97

Abstrakt:

Cílem práce bylo prozkoumat, jak v kontextu moderní společnosti dokážou jednotlivci odpočívat a identifikovat faktory, které jim v odpočívání brání. Odpočinek jsme zkoumali v kontextu bio-psycho-sociálně-spirituálního přístupu. Jako design studie byl zvolen kvalitativní přístup, metoda interpretativní fenomenologické analýzy. Polostrukturovaný rozhovor byl proveden se šesti ženami ve věku 30–45 let. Před samotným rozhovorem byl proveden experimentální zásah, kdy byly participantky požádány setrvat v absolutní nečinnosti. Výsledky ukázaly, že nicnedělání je poměrně neobvyklý a nepříjemný zážitek. Odpočinek je dnes mnohdy vnímán v negativním kontextu. Kdo chce být v současném světě úspěšný, musí tvrdě pracovat. Neschopnost odpočívat narušují také moderní technologie, od kterých je náročné se odpoutat. Respondentky sice pocítují tlak ze strany společnosti a okolí, největší nároky na sebe kladou ale ony samé. Výsledky práce poukazují na fakt, že nedostatek odpočinku negativně dopadá na zdraví. Nejvíce se však projevuje na psychické stránce, což následně ovlivňuje vztahy s blízkými.

Klíčová slova: Odpočinek, komplexní přístup, výkonová společnost

Příloha č. 2: Abstrakt bakalářské práce v anglickém jazyce

Title: The ability to relax in the context of a modern, performance-oriented society

Author: Ing. Jana Orlovská

Supervisor: doc. PhDr. Michal Čerešník, Ph.D.

Number of pages and characters: 87 pages, 166 073 characters

Number of appendices: 3

Number of references: 97

Abstract:

The aim of the thesis was to explore how individuals are able to relax in the context of modern society and to identify the factors that prevent them from relaxing. We examined the rest in the context of a bio-psycho-social-spiritual approach. A qualitative approach, a method of interpretive phenomenological analysis, was chosen as the study design. A semi-structured interview was conducted with six women aged 30-45 years. Prior to the interview, an experimental intervention was conducted where the participants were asked to remain in absolute inactivity. Doing nothing turned out to be a rather unusual and unpleasant experience. Inactivity and rest are now often perceived in a negative context. Those who want to be successful in today's world must work hard. The ability to relax is also disrupted by modern technology, from which it is difficult to detach oneself. Although the respondents feel pressure from society and their surroundings, the greatest demands are placed on themselves. The results of the work show that lack of rest has a negative impact on health. However, it mostly affects the psychological side, which in turn impacts relationships with loved ones.

Keywords: Rest, Holistic approach, Performance-driven society

Příloha č. 3: Otázky k rozhovorům

1. Jaké bylo čekání? Jaké pocity to ve vás vyvolalo?
2. Zvyknete podobným způsobem (nicneděláním) trávit čas?
 - a. Jak často, případně jak pravidelně?
 - b. Co je cílem?
 - c. Proč se nečinnosti vyhýbáte?
3. Jak chápete význam slova odpočinek? Co znamená pro vás osobně?
4. Zkuste popsat, jak jste spokojená s tím, jak v aktuální době dokážete odpočívat?
5. Jaké jsou vaše oblíbené odpočinkové aktivity? Zkuste popsat, proč.
6. Napadnou vás nějaké aktivity, kterým byste ráda věnovala více času?
7. Jak se vám daří odpočívat během víkendů, případně během dovolené?
8. Představte si, že máte volný jeden celý den, kdy nic nemusíte a nemáte žádné povinnosti. Jak tento den využijete? Jak se u toho budete cítit?
9. Jakou hodnotu má dle vašeho názoru odpočinek v současné společnosti?
10. Jaké bariéry vám aktuálně v odpočívání nejvíce brání?
11. Jak se vám daří udržovat rovnováhu mezi prací a volným časem?
12. Jak se schopnost odpočívat vyvíjí s věkem?
13. Při jakých aktivitách dokážete skutečně vypnout? Jak často/pravidelně se vám to daří?
14. Jak vnímáte, že vás (ne)schopnost odpočívat ovlivňuje?
 - a. Jaký má dopad na zdraví?
 - b. Jak se projevuje po psychické stránce?
 - c. Jakým způsobem ovlivňuje vztahy?
 - d. Ovlivňuje přesahovou stránku?
15. Je něco, co byste ohledně vlastní schopnosti odpočívat ráda v nejbližší době změnila?
Prosím vysvětlíte.
16. Prostor pro jakýkoliv názor, myšlenku nebo dotaz, který nebyl zodpovězen v rámci rozhovoru?