

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**MAGISTERSKÉ PREZENČNÍ STUDIUM**

2014–2016

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Blanka Weidnerová**

**Komparace duševní hygieny vysokoškolského pedagoga  
a lektora ve firemním vzdělávání**

Praha 2016

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Tereza Vacínová, Ph.D.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**MASTER FULL-TIME STUDIES**

**2014-2016**

**DIPLOMA THESIS**

**Blanka Wednerová**

**The menthal hygiene comparation of university lecturer and  
trainer in professional education**

Prague 2015

The Diploma Thesis Work Supervisor: PhDr. Tereza Vacínová, Ph.D.

## **Prohlášení**

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

*Blanka Weidnerová* .....

## **Poděkování**

Ráda bych tímto poděkovala PhDr. Tereze Vacínové, Ph.D. za příkladné vedení mé práce a cenné připomínky v průběhu jejího zpracování.

## **Anotace**

Diplomová práce se věnuje problematice sladování osobního života a pracovní činnosti. Harmonizace těchto dvou složek života každého jedince je jednou z cest k dokonalému a plnohodnotnému prožití života. Autorka se zabývá otázkami duševní hygieny ve vztahu k podstatě osobnosti, charakterizuje profesi a specifika profese vysokoškolského pedagoga a firemního lektora, které následně podrobí komparaci. V praktické části jsou provedeny kazuistiky formou biografického designu zástupců profesí zkoumaných v teoretické části pro zpětnou vazbu ohledně formálně navržených metod.

## **Klíčová slova**

Duševní hygiena, komparace, lektor ve firemním vzdělávání, metody, osobnost, pracovní prostředí, profese, vysokoškolský pedagog, work life balance.

## **Annotation**

This diploma thesis treats the issue of reconciling personal life and work activities. Harmonizing these two parts of people's life is one way how to reach perfect and fulfilling life. Author aims to focus on mental hygiene in relation to the essence of personality and characterize the role of an university lecturer and a trainer in professional education, making their comparison afterwards. The practical section of the thesis examines biographical design case studies of representatives of the professions considered in the theoretical section.

## **Keywords**

Comparison, mental hygiene, methods, personality, profession, trainer in professional education, university lecturer, work environment, work life balance.

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>8</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b>	
<b>1 DUŠEVNÍ HYGIENA A WORK LIFE BALANCE.....</b>	<b>10</b>
1.1 Duševní hygiena.....	10
1.1.1 Metody duševní hygieny.....	12
1.2 Work life balance .....	22
1.2.1 Metody Work live balance .....	24
1.3 Osobnost, duševní hygiena a work life balance.....	35
1.3.1 Osobnost vysokoškolského pedagoga.....	38
1.3.2 Osobnost firemního lektora.....	39
<b>2 VÝZNAM UPLATŇOVÁNÍ DUŠEVNÍ HYGIENY V PROFESI</b>	
<b>    VYSOKOŠKOLSKÉHO PEDAGOGA.....</b>	<b>41</b>
2.1 Profese vysokoškolského pedagoga.....	41
2.2 Specifika vysokoškolského prostředí a formálního vzdělávání.....	42
2.3 Duševní hygiena a Work life balance vysokoškolského pedagoga .....	45
<b>3 VÝZNAM UPLATŇOVÁNÍ DUŠEVNÍ HYGIENY V PROFESI LEKTORA</b>	
<b>    VE FIREMNÍM VZDĚLÁVÁNÍ.....</b>	<b>48</b>
3.1 Profese firemního lektora.....	48
3.2 Specifika firemního prostředí a firemního vzdělávání.....	50
3.3 Duševní hygiena a Work life balance firemního lektora .....	52
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b>	
<b>4 POPIS PRŮZKUMU .....</b>	<b>54</b>
4.1 Vymezení cíle a směřování průzkumu.....	54
4.2 Metodologie průzkumu.....	55
<b>5 VÝSLEDKY PRŮZKUMU .....</b>	<b>58</b>
5.1 Kazuistika formou biografického designu vysokoškolského pedagoga .....	58
5.2 Kazuistika formou biografického designu lektora ve firemním vzdělávání .....	64
5.3 Shrnutí a praktická doporučení .....	71
5.4 Závěry průzkumu .....	72
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>74</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>76</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>76</b>

## ÚVOD

Současná doba se vymezuje turbulentními změnami na poli vědy, lékařství a techniky. Tyto změny výrazně zkvalitňují a zároveň prodlužují život jedinců ve vyspělých společnostech, v rámci kterých je základní předpoklad zajištění uspokojení nižších potřeb a rozvoj vyšších potřeb.

Výrazný pokrok se však může negativně odrážet v osobním i pracovním životě. Jedinci jsou nuceni čelit nástrahám spojeným s náročnými životními situacemi více než kdy dříve, přitom jejich negativní odbourávání prostřednictvím výtvarných moderní doby, jakými jsou například léky na uklidnění a různé druhy legálních drog může mít až fatální následky. Tyto prostředky sice zajistí rychlé uvolnění a oproštění se od problémů způsobujících nerovnováhu, avšak neodstraní pravou podstatu jejich vzniku.

Duševní hygiena a work life balance nabízí způsob, jak prostřednictvím úpravy prostředí, vědomou sebevýchovou a seberozvojem v oblasti duševní i fyzické efektivně a dlouhodobě zmírnit dopady náročných životních situací, a tím zamezit vzniku psychosomatických onemocnění. Některé ze základních metod daných vědecky propracovaných systémů jsou známy již z dob Antiky, avšak potřeba a nutnost jejich využívání nebyla nikdy v minulosti tak akutní jako právě v současné době.

Udržet krok se všemi trendy v pracovní i osobní oblasti života takovým způsobem, aby jedinec byl schopen uspět, plně se seberealizovat a zároveň zůstat duševně zdravý, vyžaduje schopnost promptně reagovat na změny a neustále se přizpůsobovat hekticky se měnícímu prostředí. Těchto požadavků není možné docílit bez celoživotního vzdělávání, a proto se profese vzdělavatelů dospělých, jakými jsou mimo jiné vysokoškolské pedagogové a lektori ve firemním vzdělávání, kteří budou předmětem diplomové práce, dostávají do popředí zájmu a nabývají společenské prestiže.

Každé vzdělávání, ať firemní nebo vysokoškolské, představuje sociální interakci dvou jedinců, lektora a účastníka vzdělávání, vysokoškolského pedagoga a studenta. Oba aktéři sem přinášejí svou osobnost, životní minulost, zkušenosti, přání a očekávání. Zvládnutí těchto velmi intenzivních sociálních vazeb v pracovní oblasti vzdělavatelů dospělých přináší vysoké nároky na jejich duševní zdraví. Jakákoliv nerovnováha může



výrazně ovlivnit pracovní výkon či životní situaci za předpokladu, že není řádným způsobem zpracována, a tím vzniká hrozba projevu psychosomatických onemocnění.

Schopnost správně reagovat na náročné pracovní a osobní životní situace pedagogických pracovníků obecně je natolik stěžejní, že předměty duševní hygieny a work life balance byly zavedeny i do středoškolských a vysokoškolských osnov pedagogických oborů, jež autorka absolvovala. Díky informacím o možných metodách byla pozitivně ovlivněna; vnímá je jako užitečný nástroj pro udržení duševního zdraví a získání spokojeného života.

Diplomová práce může sloužit jako inspirace pro vytvoření vlastního osobního programu užívání metod duševní hygieny a work life balance nastaveného pro potřeby nejen vzdělavatelů dospělých, ale všech pracovníků zabývajících se vzděláváním či prací s lidmi.

Cílem diplomové práce bude na základě analýzy a následné komparace profesí vysokoškolského pedagoga a firemního lektora zdůvodnit a zhodnotit klady a zápory metod duševní hygieny pro optimální work life balance jako nezbytný předpoklad kvalitně vykonávané profese.

V rámci teoretické části bude uvedena základní charakteristika duševní hygieny a work life balance, budou popsány jejich strukturované metody. Dále se autorka bude zabývat významem a aplikováním těchto vědecky propracovaných metod do profesí vysokoškolského pedagoga a firemního lektora, jež budou též podrobně charakterizovány a specifikovány.

V praktické části budou provedeny kazuistiky metodou biografického designu vysokoškolského pedagoga a firemního lektora, které svou kvalitativní exemplární výpovědní hodnotou mohou přispět k pochopení problematiky individuálního spojení pracovního a osobního života s možnou aplikací duševní hygieny na konkrétních případech vzdělavatelů dospělých.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 DUŠEVNÍ HYGIENA A WORK LIFE BALANCE

### 1.1 Duševní hygiena

Duševní hygienu nebo též psychohygienu lze charakterizovat ze dvou hledisek. Jednak jako soubor vědeckých pravidel a doporučení, která slouží k udržení, upevnění a opětovnému získání duševního zdraví, nebo též jako prevenci před vznikem duševních nemocí.

Vědecká disciplína duševní hygieny čerpá z poznatků sociálních, lékařských a psychologických věd. Z lékařských věd čerpá poznatky o zachování zdraví a hygieně. Poznatky ze sociálních věd pomáhají pochopit problematiku hledání cesty ke spokojenému a šťastnému životu, a to nejen z pohledu sociologické socializace, ale též ve filozofické rovině. Psychologické vědy přispívají poznatky o zákonitostech osobnosti, její adaptaci a vývoji psychiky v průběhu života. Důležitou roli hrají též vědní poznatky z disciplíny na pomezí psychologie, kterou je psychoterapie, jež nabízí základní informace o různých možnostech terapie.

Počátky smýšlení lidské civilizace o potřebě duševní hygieny lze nalézt již ve filozofických dílech starověké Číny, Indie a antických civilizacích, avšak její skutečný předmět se začíná v rámci akademického prostředí zkoumat teprve začátkem 20. století, když v roce 1908 učitel Clifford Whittingham Beers ve své publikaci *Duše*, která se našla<sup>1</sup> upozornil na špatné podmínky zacházení s chovanci v ústavech pro duševně choré. V témže roce pak jeho spolupracovník Adolf Meyer poprvé použil pojem duševní hygiena a zároveň byla Beersem a jeho spolupracovníky založena Connecticutská společnost pro duševní hygienu. O rok později pod Beersovým vedením vznikl Národní výbor pro duševní hygienu. Od poloviny třicátých let začal působit Mezinárodní výbor pro duševní hygienu, jehož základnou byla výše uvedená Connecticutská společnost pro duševní hygienu. V bývalém Sovětském svazu byla ve 30. letech 20. století přetvořena koncepce duševní hygieny na hygienu vyšší nervové

---

<sup>1</sup> BEERS, C. W. *Duše, která se našla*. 2.vyd. Praha, 1937.

činnosti, v rámci níž nebyl kladen přílišný důraz na psychologickou dimenzi. Od této myšlenky se od 50. let postupně odstupovalo vzhledem k celospolečenské rehabilitaci psychologie. V období po druhé světové válce docházelo ke značnému prohloubení poznatků o duševní hygieně a jejím využití. Výsledkem úsilí expertů byl v roce 1948 vznik Světové federace duševního zdraví, jejímž nejvýznamnějším počinem - ve spolupráci s Organizací spojených národů - bylo prohlášení roku 1960 za Mezinárodní rok duševního zdraví a vyhlášení 10. října za Světový den duševního zdraví. V České republice se jako první začal věnovat duševní hygieně Jan Doležal v roce 1961. Nejvýznamnější české publikace, hojně využívané dodnes, sepsal Libor Míček v roce 1984.

Ve výše uvedeném textu byl několikrát zmíněn odborný název duševní zdraví. Jedná se o jeden ze základních pojmů duševní hygieny. Charakteristiku duševního zdraví dle Míčka lze pojmut ze dvou hledisek, jednak jako nepřítomnost duševní nemoci a dále jako stav optimální životní adaptace, jež je výsledkem vědomého či nevědomého užívání metod duševní hygieny<sup>2</sup>. Goldner dále uvádí, že duševní zdraví lze charakterizovat jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody bez potřeby organismu využívat kognitivní a emoční kapacity při řešení každodenních problémů<sup>3,4</sup>.

Důležitým tématem pro představení duševní hygieny je též její společenský význam a rozsah uživatelů, neboli komu duševní hygiena slouží a kde nejvíce prospívá. Duševní hygienou mohou používat zdraví jedinci pro udržení duševního zdraví a jako prevenci proti maladaptaci, kterou Míček popisuje jako nezvládnutí přizpůsobit se novým podnětům<sup>5</sup>. Dále jedinci na rozhraní duševního zdraví a nemoci, u nichž se objevují příznaky duševní choroby. Zde má duševní hygiena největší význam, jelikož správné užívání jejích technik pomůže zamezit vzniku duševního onemocnění. Duševní hygiena může též sloužit psychicky i fyzicky nemocným pro zmírnění příznaků nemoci a jako výpomoc při léčení.

---

<sup>2</sup> MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1886, s. 25.

<sup>3</sup> Mental health can be defined as a state of emotional and psychological well-being in which an individual is able to use his or her cognitive and emotional capabilities, function in society and meet the ordinary demands of everyday life.

<sup>4</sup> GOLDNER, E. *A concise introduction to mental health in Canada*. Toronto: Canadian Scholar's Press, 2011, p. 2. ISBN 978-155-1303-918.

<sup>5</sup> MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976, s. 107.

Význam duševní hygieny spočívá v prevenci a zmírnění duševních onemocnění, v upevňování pozitivních vztahů s okolím, celkové životní spokojenosti člověka a v neposlední řadě má též vliv na dobrý pracovní výkon.

### 1.1.1 Metody duševní hygieny

Jedním ze základních pojmů pro duševní hygienu je adaptace. Míček uvádí, že adaptace představuje proces přizpůsobování se měnícím podmínkám vnitřního, fyzického, a vnějšího, sociálního prostředí<sup>6</sup>.

V průběhu života se jedinec setkává jak s pozitivními, tak negativními vlivy, na které je nucen se přizpůsobit. Z hlediska fyziologického jde například o požadavek na adaptaci očního receptoru pro orientaci v šeru. V rámci sociální adaptace osobnosti je velmi často kladen požadavek na přizpůsobení měnící se struktuře sociálního prostředí, například změny pracoviště nebo školního zařízení. Bedrnová uvádí, že na život člověka je nutné nahlížet z pohledu kvantity a kvality podnětů a reakcí na ně<sup>7</sup>. Z hlediska kvantity podnětů nelze určit, jaké množství je optimální. Problém však představují situace, ve kterých je podnětů příliš mnoho nebo naopak příliš málo, a to na základě individuálního prahu frustrační tolerance.

Situace, v rámci kterých není možné reagovat na dostatečné množství podnětů nebo se zabývat určitou činností, a to jak po fyzické, tak po psychické stránce, představují velkou zátěž pro organismus a jejich výsledkem mohou být vážné psychosomatické poruchy. V současné době se ve většinové populaci častěji setkáváme s opačným problémem, než je nedostatek podnětů, a tím je jejich velké množství. Mohou vznikat situace, kdy je jedinec nucen adaptovat se v prostředí, ve kterém na něj působí více podnětů, než je z hlediska své frustrační tolerance schopen zvládat, a po jistém časovém úseku se u něj začnou projevovat změny v psychice a osobnosti.

Důležitou roli v tématu podnětů hraje též jejich kvalita. *„Nepříznivou roli může sehrávat také kvalita, která je výsledkem projevu takových stránek působících podnětů, jako jsou jejich intenzita, sled, nejednoznačnost, neurčitost, či naopak definitivnost*

---

<sup>6</sup> MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1886, s. 25.

<sup>7</sup> BEDRNOVÁ, E. *Duševní hygiena a sebeřízení: pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999, s. 23. ISBN 80-7168-681-6.

*a vzájemné vztahy.*“<sup>8</sup> Z hlediska kvality podnětů jsou nejvíce problematické mezilidské vztahy a sociální prostředí, kvůli nimž vznikají vnitřní i vnější konflikty mezi jedinci projevující se následně v jejich psychice a prožívání.

Pro zachování duševního zdraví je stěžejní, aby proces adaptace proběhl bez obtíží s uspokojivým množstvím a kvalitou podnětů. Avšak ne vždy je jedinec schopen zpracovat požadavky na přizpůsobení; pak vzniká maladaptace jako projev narušeného duševního zdraví. Správné užívání technik duševní hygieny pomáhá jedinci zvládat adaptaci a zároveň zamezovat vzniku maladaptace právě v prostředí nedostatku množství a kvality podnětů, nebo naopak v přemíře kvalitních i nekvalitních podnětů.

### **1.1.1.1 Zdravý životní styl**

Základem pro aplikování všech strukturovaných metod duševní hygieny je dodržování zásad správné životosprávy. Unavenému, vyhladovělému nebo naopak přesycenému tělu nepomohou dané metody v jejich plném rozsahu a potenciálu. V rámci cílené úpravy životosprávy je nutné se zaměřit na oblast stravy, spánku a bdění, aktivního i pasivního odpočinku, zdravých sociálních vztahů. V neposlední řadě též na výživu, cvičení a prostředí jedince.

Životní cyklus probíhá prostřednictvím střídání bdění a spánku. Bdění se vyjadřuje fyzickou aktivitou, spánek pasivitou. To ovšem neznamená, že v průběhu spánku je organismus zcela pasivní.

V rámci bdění Bedrnová doporučuje zaměřit se na individuální životní tempo<sup>9</sup>. Lidé s pomalejším osobním tempem se nebudou cítit dobře tam, kde na ně bude kladen nárok na rychlost jednání. Naopak jedinci s rychlejším osobním tempem budou nespokojeni v prostředí, kde je příliš málo podnětů. Je tedy žádoucí, aby osobní tempo bylo v harmonii s prostředím. Další důležitý činitel spojený s bděním představuje biorytmus. Výkonnost organismu se během dne mění. Mikuláščík uvádí, že v průběhu čtyřiaadvacetihodinného cyklu je vždy jeden vyšší vrchol okolo poledne a pak o něco

---

<sup>8</sup> BEDRNOVÁ, E. *Duševní hygiena a sebeřízení: pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999, s. 25. ISBN 80-7168-681-6.

<sup>9</sup> BEDRNOVÁ, E. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. 1. vyd. Praha: Management Press, 2009, s. 47. ISBN 978-80-7261-198-0.

nižší vrchol v podvečer<sup>10</sup>. Každý organismus je však jedinečný a energetické vrcholy se mohou časově výrazně lišit. Pokud jedinec, pomocí sebepoznávání zjistí určité hodiny, ve kterých je energeticky na vrcholu a kdy je naopak v útlumu, může si výrazně zproduktivnit práci tím, že těžkou fyzickou i duševní práci a následný odpočinek přizpůsobí svému biorytmu.

Jak bylo v úvodu této kapitoly uvedeno, součástí životního cyklu je vedle bdění též spánek. Spánek představuje jednu z primárních potřeb člověka, jeho kvalita a délka je tedy stěžejní pro tělesnou i duševní pohodu. Bedrnová uvádí, že potřeba délky spánku se u každého značně liší, záleží zdravotním stavu, tělesné konstituci nebo nervové soustavě<sup>11</sup>. Všeobecně se však považuje za optimální délku spánku 8 hodin. Míček uvádí, že nejen nedostatek spánku, ale též chronicky prodlužovaný spánek může uškodit. Při nadměrném množství spánku se pro probuzení může objevovat stejná únava jako při nedostatečném spánku<sup>12</sup>. Kromě délky spánku je též nutné se zaměřit na jeho pravidelnost. Optimální je usínat a probouzet se každý den ve stejnou dobu.

Pro zajištění maximální kvality všech fází spánku je dále nutné řídit se základními pravidly, mezi která patří úprava prostředí a samotné chování a myšlení před spaním. Při úpravě prostředí je dobré zaměřit se na teplotu pokoje, ta by neměla přesahovat 18 stupňů, dále na zamezení přívodu světla, a to nejen venkovního, ale též umělého, jdoucího z elektronických zařízení. Samotná místnost by měla být tichá, suchá, laděná v uklidňujících barvách.

Mezi jedinci se často objevují nesprávné rituály před spánkem, může se jednat o usínání při televizi, konzumaci jídla či teplého mléka, nebo nadměrné užívání léků na spaní. Další chybou je negativní myšlení před spaním. „*Spánek nemůže nastoupit, dokud nebylo dosaženo určitého stupně uvolnění tenze.*“<sup>13</sup> Negativní myšlení před spaním může způsobit projekci problémů ve snu v rámci REM fáze a tím zamezit kvalitnímu nočnímu odpočinku. Jedinec by se měl tedy před spaním věnovat činnostem, které ho naplní pocity klidu a uvolnění, například poslechem relaxační hudby, čtením zábavné literatury nebo horkou lázní, a dále by se měl vyvarovat nadměrné konzumaci

---

<sup>10</sup> MIKULÁŠTÍK, M. *Manažerská psychologie*. 2. aktual. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2007, s. 275. ISBN 978-80-247-1349-6.

<sup>11</sup> BEDRNOVÁ, E. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. 1. vyd. Praha: Management Press, 2009, s. 52. ISBN 978-80-7261-198-0.

<sup>12</sup> MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 41.

<sup>13</sup> Tamtéž, s. 42.

jídla, jež organismus nestihne před usnutím strávit, a tím bude zatížen. Také by se nemělo neusínat při jakémkoliv zvuku vycházejícím ať už z televize nebo rádia. Po odstranění uvedených zlovyků se výrazně zvýší hloubka spánku.

Další fází v rámci uplatňování zdravého životního stylu je úprava výživy. Stravování by mělo být pestré a střídavé, tak aby nezatěžovalo organismus, ale zároveň dodávalo potřebné množství energie, vitamínů a živin. Experti na výživu doporučují jíst malé porce až pětkrát denně a především nevynechávat hlavní jídla dne. Měl by být kladen velký důraz na dostatečný příjem tekutin a vyvarování se prostředkům, které organismus odvodňuje; patří mezi ně kromě alkoholu též káva. Významnou roli v neposlední řadě hraje klid a prostředí stravování.

Důležitou součástí života představuje vykonávání povolání. V rámci úpravy životního stylu v souladu s duševní hygienou má jedinec, kromě přizpůsobení si práce svému biorytmu, jenž byl popsán výše, též možnost upravit si své pracovní prostředí. Štikar popisuje pracovní prostředí jako soubor činitelů a podmínek působících na člověka v prostoru, kde uskutečňuje své povolání<sup>14</sup>. Mezi činitele, jež by měly odpovídat psychologickým, fyziologickým, hygienickým a estetickým potřebám, se řadí světlo, hluk, mikroklima, pracovní pomůcky, zařízení na pracovišti. Osvětlení na pracovišti by mělo být rovnoměrné s přirozenou, jemně nažloutlou barvou denního světla. Velmi nevhodné jsou často používané zářivky, které kromě nepřirozeného světla mají tendenci k třeštění. Stoly a pracovní plochy by měly být nastaveny podle individuálních fyziologických potřeb jedinců a zároveň rozmístěny v prostoru tak, aby na ně dopadalo dostatečné množství denního světla. Při nastavování pracovní plochy Pauknerová doporučuje zaměřit se na výšku jedince vsedě a ve stoje, na výšku lokte, kolena a stehna vsedě a na dosah třetího prstu ve vzpažení a předpažení<sup>15</sup>. Dalším důležitým faktorem, který lze na pracovišti upravit, je hluk. Hluk může vycházet ze strojů, mezilidské komunikace nebo ze zvukových kulis v podobě rádia a televize. V případě výrazného hluku na pracovišti je nutné zaměřit se na ochranu proti němu v podobě ztlumení nebo vypnutí nepotřebných přístrojů a případným rozdělením kanceláří na menší pracovní buňky. Při úpravě mikroklimatických podmínek se jedinec

---

<sup>14</sup> ŠTIKAR, J., M. RYMEŠ, K. RIEGEL a J. HOSKOVEC. *Psychologie ve světě práce*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003, s. 47. ISBN 80-246-0448-5.

<sup>15</sup> PAUKNEROVÁ, D. *Psychologie pro ekonomy a manažery*. 3. aktual. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 115. ISBN 978-80-247-3809-3.

může zaměřit na intenzitu vytápění a větrání místnosti. V kanceláři by měla být stálá teplota okolo 20 stupňů Celsia s pravidelným větráním prostoru v krátkých intervalech, aniž by pracovníci seděli v průvanu.

Pro uspokojení estetických potřeb se nabízí úprava barev v kanceláři. Ideální barvy do pracovních místností mají jemné, pudrové odstíny, syté barvy mohou vytvářet pocity agrese a opticky zmenšovat prostor. V případě potřeby optického zvětšení prostoru je možné přidat na zeď barevný pruh - svisle pro zvětšení prostoru do výšky a vodorovně pro zvětšení do šířky. Nutno však poznamenat, že vše závisí na individuálních odlišnostech. Pro někoho může být uvedená teplota a pudrová barva doslova nepříjemná.

Hovoří-li se o zdravém životním stylu, není možné vynechat téma správného odpočinku v rámci trávení volného času. Při hledání ideálního způsobu, jak si odpočinout, by se měl jedinec zaměřit na druh jím vykonávané práce. V případě duševní práce je vhodnější aktivnější fyzický odpočinek, naopak u fyzické práce je lepší duševní odpočinek.

Nezávisle na druhu vykonávané práce, každý zdravý jedinec ve svém životě potřebuje pohyb, ten je pro něj z fyziologického hlediska nejen důležitý, ale též přirozený. Záleží na individuálních preferencích, jaký druh pohybu přináší největší uspokojení a psychické i fyzické uvolnění. Z fyzického hlediska cvičení pozitivně ovlivňuje kardiovaskulární činnost a stavbu těla, z hlediska psychického zvyšuje sebedůvěru, pomáhá zvládat stres a úzkosti a celkově zlepšuje vztah k sobě samému. V rámci zdravého životního stylu by si jedinec měl najít pro sebe nejvhodnější cvičení a provozovat je pravidelně alespoň dvakrát týdně.

### **1.1.1.2 Vyrovnávání se stresem**

Stres je nedílnou součástí života. Projevuje se jak v osobním životě jedinců, tak v pracovním prostředí. Paulík spojuje tento pojem s obtížnými situacemi, které významně narušují, a tím i ohrožují rovnováhu organismu, který není schopen vyrovnat se se zátěží běžným způsobem a musí použít své rezervy<sup>16</sup>. Výsledkem dlouhodobého působení stresu je celá řada vážných psychosomatických onemocnění. Metody duševní

---

<sup>16</sup> PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 41. ISBN 978-80-247-2959-6.



hygieny slouží ve formě první pomoci při náhlém, nečekaném udeření stresové situace, dále umožňují přípravu na předem naplánovanou stresovou situaci, kterou je například státní závěrečná zkouška, pracovní pohovor, pracovní schůzka, takovým způsobem, aby měla minimální dopad na duševní zdraví a vyrovnanost jedince. V neposlední řadě pak duševní hygiena představuje celoživotní strategii.

Dříve než budou popsány jednotlivé validované metody duševní hygieny, je třeba poznamenat, že každý jedinec má své osobní každodenní rituály spojené s duševní hygienou. Jedná se o činnosti zahrnující správné i nesprávné, opakovaně prováděné způsoby uvolnění po příchodu do domácího nebo pracovního prostředí, jakými jsou například převléknutí do pohodlného oblečení po příchodu domů, uvaření kávy a čaje nebo jídla, sprcha, kouření, konzumace alkoholu a jiné. Pro úplný začátek s aplikací metod pro odbourávání stresu pomocí duševní hygieny je třeba se zaměřit na úpravu těchto osobních rituálů za pomoci metod duševní hygieny tak, aby co nejefektivněji odbourávaly duševní i fyzické projevy stresu.

Základní aktivní a vědomý způsob zvládání stresu je coping. Křivohlavý uvádí dva druhy copingu. První popisuje jako strategii zaměřenou na řešení problému, který s vynaložením úsilí lze vyřešit či odstranit<sup>17</sup>. Paulík uvádí, že tato strategie spočívá v přímé akci získávání potřebných informací, které mohou být uplatněny ve změnách chování, dále při aktivních zásazích do prostředí a ve vyhledávání pomoci od druhých lidí<sup>18</sup>. Druhý způsob copingu popisuje Křivohlavý jako strategii zaměřenou na emoce, v rámci níž se jedinec ocitne uprostřed problému, který nedokáže ani s vypětím všech svých sil vyřešit<sup>19</sup>. Cílem této strategie je zamezit možným psychickým škodám vzniklým z emočního vypětí při snaze problém odstranit. Paulík dodává, že jedinec se zpravidla snaží vyhnout negativním myšlenkám na ohrožení a mění názor na události, které se dějí a budou dít<sup>20</sup>.

Součástí zvládání stresových situací je řada relaxačních technik umožňujících vědomou formou ovlivnit stav psychiky, odstranit napětí, zlepšit řadu psychických funkcí, jakými jsou například koncentrace, paměť a fantazie. V neposlední řadě též

---

<sup>17</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3.vyd. Praha: Portál, 2009, s. 86. ISBN 978-80-7367-568-4.

<sup>18</sup> PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 1.vyd. Praha: Grada, 2010, s. 80. ISBN 978-80-247-2959-6.

<sup>19</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3.vyd. Praha: Portál, 2009, s. 86. ISBN 978-80-247-2959-6.

<sup>20</sup> PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 1.vyd. Praha: Grada, 2010, s. 80. ISBN 978-80-247-2959-6.

pomáhají odbourat již vzniklé projevy stresu, jakými jsou například nespavost, migréna, úzkost nebo hypertenze.

První relaxační metodu představuje relaxace. Mezi nejrozšířenější techniky relaxace patří v Evropě Schultzův autogenní trénink a ve Spojených státech Jacobsonova progresivní relaxace. Obě tyto metody spočívají dle Křivohlavého v soustředění na záměrné uvolňování jednotlivých skupin svalů, a to za pomoci cvičitele nebo v rámci autosugesce<sup>21</sup>. Celkové uvolnění svalů se posléze projeví i v uvolnění psychickém, kdy se vědomí vyprázdní od všech starostí. Do oblasti relaxace též patří dechová cvičení. Jednou z nejzákladnějších metod je pozorování dechu. Jde o klidné, vědomé pozorování fyziologického procesu vydechování a nadechování, při kterém se vnímá i mělkost dechu, aniž by byla ovlivňována. Kromě základní metody pozorování dechu se do souboru technik relaxace též řadí metoda zaměřená na duševní uklidnění v případě stresové situace. Tato metoda spočívá v ovlivňování vlastního dechu ve formě hlubokého nádechu trvajícím šest vteřin a vyřčení nahlas nebo v duchu začátku formule „jsem“ a při výdechu trvajícím šest vteřin doplnit formuli o závěr „naprosto klidný a vyrovnaný člověk“. O něco více fyzický odpočinek spojený s kontrolou dechu představuje jóga. Jóga nabízí izometrická a strečinková cvičení, která pomáhají k udržení duševní i fyzické rovnováhy.

Mezi relaxační techniky dále patří meditace, jejíž historie sahá až do buddhismu. Meditace probíhá pomocí protáhlého vyslovování jednotlivých slov po dobu až dvaceti minut. Celosvětově nejrozšířenější a nejstarší slovo je „AOUM“, které se na každé nadechnutí vysloví jednou. Díky nutnosti soustředit se na správné vyslovení slova a potřebě práce s dechem při meditaci se jedinec oprostí od momentálních problémů, případně může svou těžkou situaci zpracovat soustředěním se na své trápení bez negativních pocitů pomocí takzvaného myšlení bez hodnocení, čímž získá svůj vlastní vhled do situace.

Další relaxační technikou je imaginace. Imaginace probíhá pomocí záměrného zobrazení určité scenerie v podvědomí. Může se jednat o oblíbené místo nebo všeobecně uklidňující prostředí. Hlavním cílem je oproštění se od negativních situací, kdy jedinec díky soustředění na příjemné prostředí nebude nucen zaměřovat se na stres, který prožívá. Stejně jako meditace nabízí i imaginace strategii zaměřenou na samotný

---

<sup>21</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 86. ISBN 978-80-7367-568-4.

problém, a to prostřednictvím nezúčastněného pozorování prožité situace v podvědomí a jejího postupného zmenšování až do bodu, kdy se rozplyne.

Pro přípravu na zvládání stresu s přispěním moderních technologií slouží metoda biofeedback. Jedná se o metodu pozorování biologické zpětné vazby za pomoci přístroje, který nese stejný název jako metoda, čili Biofeedback. Jedinec je napojen na daný přístroj, jenž snímá celou řadu fyziologických projevů, jako je zažívání, pocení, napětí ve svalech, tep nebo krevní tlak. Na případné změny reaguje zvukovým signálem a křivkou na displeji. Cílem této metody je výcvik ovládání fyziologických činností pro zlepšení duševního i fyzického stavu.

Pro uvolnění stresu za pomoci smyslů existují techniky tvořivého uvolnění. Jednou z nejstarších technik je aromaterapie, při které se používají ředěné éterické oleje z vonných rostlin a dřevin. Aromaterapie probíhá prostřednictvím vytváření dojmu, jak mysl i orgány reagují na danou vůni.

Další technikou tvořivého uvolnění je terapie pomocí barev. Energetické světelné vlny vycházející z barev mají různé účinky na odlišné části těla. Jedinec může ovlivňovat pomocí barev svou náladu nebo se vyrovnat se stresem pomocí kreativní tvorby obrazů či vybarvováním omalovánek. Další způsob, jak lze pomocí barev ovlivnit myšlení, je oblékání či změna barvy místnosti.

### **1.1.1.3 Seberozvoj**

Metody duševní hygieny mohou být uplatněny též v oblasti seberozvoje, který hraje významnou roli v růstu a posilování psychických funkcí, jakými jsou například koncentrace, paměť, tvořivost a fantazie. Dospělí jedinci jsou obvykle příliš zaměřeni na rozvoj svých schopností, dovedností a kompetencí a opomíjejí psychické funkce, v mnoha případech i záměrně, aniž by reflektovali fakt, že jejich upevnování a trénink může hrát významnou roli v pozitivním růstu osobnosti. Hlavním důvodem obvykle bývá pocit, že rozvoj daných funkcí náleží spíše žákům základních škol než dospělým.

Pro co nejefektivnější aplikaci metod seberozvoje je dobré zaměřit se nejdříve na trénink koncentrace, kterou Mikuláščík popisuje jako zaměření vlastního vědomí na

daný podnět<sup>22</sup>. Výsledkem trénování je zvýšená odolnost vůči vnějším rušivým vlivům, schopnost podávat vyšší výkon, a tím pracovat a studovat efektivněji, což zároveň šetří čas. Pro postupné zlepšování koncentrace je dobré soustředit se vždy na menší objem činnosti, případně si větší objem informací rozdělit na menší části. Dospělý jedinec se dokáže plně soustředit na danou věc nebo text v průměru 25 minut, relaxace a správné přestávky odpovídající biorytmu jsou tedy pro rozvoj koncentrace neméně důležité.

Mezi samotné metody posilování koncentrace patří pozorování nejdříve jednoduchého, později složitějšího předmětu a snaha o zachycení co nejvíce vlastností v jeho okolí. Po určité době sledování předmětu jedinec zavře oči se snahou vybavit si co nejvíce ze své pozorovací činnosti. Následně otevře oči a zhodnotí, kolik udělal ve svém vybavování chyb. Tuto metodu lze též aplikovat pomocí kresby daného předmětu v jeho okolí po určité době pozorování s následným porovnáním kresby s realitou. Rozvoji koncentrace dále pomáhá představování si různých druhů chutí u konkrétních druhů potravin nebo zesilujícího a zeslabujícího světla. Pokud se jedinec soustředí na text, může si v rámci výcviku koncentrace cíleně vyhledávat stanovené samohlásky nebo souhlásky a podtrhávat je. Další metoda související s textem je přečtení stanoveného počtu stran v knize a následná reprodukce jejich obsahu, jež může probíhat podle potřeb i hlasitou formou. Kromě intenzivního soustředění na daný počet stran se nabízí též metoda racionálního čtení, která umožní zpracovat široký rozsah textu, a to pomocí soustředění na informace nejvyšší priority v daném textu bez detailnějšího vnímání podrobností. Tento způsob četby umožňuje pochopit celou strukturu textu a zapamatovat si důležitá fakta za výrazně kratší dobu. Jako doporučení pro trénink racionálního čtení Mikuláščík uvádí snížení počtu zrakových fixací na text, omezení artikulačních vlivů v ideálním případě pouze na pohyb očima a potlačení regresivních pohybů v rámci textu<sup>23</sup>.

Posílená koncentrace výrazně pomáhá při zlepšování dalších psychických procesů. Jedním z nich paměť. Paměť se dělí na dlouhodobou a krátkodobou. V rámci krátkodobé je stěžejní orientace v prostoru, pro potřeby rozvoje osobnosti je ale důležitá především ta dlouhodobá, která ukládá informace do psychiky jedinců, a to jak na vědomé, tak na nevědomé úrovni. Upevňování informací v rámci dlouhodobé paměti

---

<sup>22</sup> MIKULÁŠTÍK, M. *Manažerská psychologie*. 2. aktual. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2007, s. 45. ISBN 978-80-247-1349-6.

<sup>23</sup> Tamtéž s. 46.

výrazně pomáhá časté opakování v souladu s přirozeným procesem zapamatování, podržení v paměti, zapomínání a vybavení. Nejvíce naučených informací se zapomíná do druhého dne. Pokud si bude jedinec v rámci těchto fází informace opakovat, dva dny po vybavení se mu uloží do dlouhodobé paměti v souladu s jeho potřebami. Efektivnímu zapamatování informací též pomáhá jejich spojení s citovým prožitkem, byť jen v modelové podobě.

Pro zvýšení kapacity paměti Mikuláščík doporučuje zpracovávat krátké texty za použití asociativních řetězců do smysluplných celků, užívání odpovídajících nápoděl v lexikální, fonetické sémantické nebo personifikované formě<sup>24</sup>.

Tvořivou moderní metodou, jak cvičit paměť a současně rozvíjet fantazii, představivost a tvořivost, jsou myšlenkové mapy. Jedná se o záznam informací založených na vzájemných vazbách mezi jednotlivými větvemi, na základě kterých centrální nervová soustava třídí informace. Cílem této metody je propojení pravé i levé mozkové hemisféry vytvářením celistvého integrovaného obrazu. Při tvorbě myšlenkových map je nutné dodržet následující postup. Nejprve zapsat a jasně zvýraznit doprostřed papíru hlavní téma myšlenkové mapy, následně do levého horního rohu nakreslit první čáru obsahující základní informace patřící k tématu, dále po směru hodinových ručiček větvit další barevné čáry a šipky s dílčími informacemi k základní čáře. Po dokončení toku myšlenek je možné udělat další základní čáru a dále ji rozvětvit. V rámci utváření celkové podoby myšlenkové mapy je žádoucí užívat barvy, obrázky, kresby, podtrhávání slov, čísla a hesla, což výrazně zvyšuje kreativitu a schopnost zapamatování si daných informací.

Jak bylo v předešlém textu naznačeno, dalším psychickým procesem, který můžeme v rámci seberozvoje ovlivnit, je představivost. Existují dva druhy představivosti: pasivní, užívaná při relaxaci, a aktivní, užívaná při tvůrčí práci. Ta má čtyři fáze. První je stanovení cíle, druhá vytvoření jasné představy, třetí detailní zostřování představy a čtvrtá pozitivní energie vložená do představy. Návčiky pomáhající při rozvoji obou druhů představivosti, jsou například pravidelná desetiminutová imaginace ráno a večer zaměřená na soustředění se na obrazy tvořené v mysli. Dále mohou být využité další již popsání metody v rámci cvičení koncentrace a paměti, například soustředění se na předmět v prostoru, snaha o nalezení způsobu jeho

---

<sup>24</sup> MIKULÁŠČÍK, M. *Manažerská psychologie*. 2. aktual. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2007, s. 45. ISBN 978-80-247-1349-6.

využití všemi možnými způsoby, ke kterým má dispozice, nebo představa týkající se různých chutí a vůní. Cvičení fantazie může též probíhat formou představy, že daný člověk je někdo jiný nebo něco jiného. Například představování si, že jedinec je konvicí, ze které se nalévá čaj, v další představě může být jedinec konvice, ze které se nalévá káva. Představy mohou být též upnuty na jiného konkrétního či nekonkrétního člověka. V obou případech by měly mít představy všeobecně pozitivní charakter. Rozvoj fantazie nemusí probíhat pouze na vědomé úrovni, ale též v rámci kresby, kdy se jedinec svým výtvořem může pokoušet o vyjádření abstraktních pocitů, jako je štěstí nebo láska. Dalším způsobem, jak vyjádřit myšlenky kreativním způsobem podporujícím fantazii, jsou již zmíněné myšlenkové mapy. V neposlední řadě je též důležitý rozvoj verbální tvořivosti, a to pomocí hledání co největšího počtu slov s určitým písmenem na konci či na začátku během určitého časového limitu a dále snaha o hledání co největšího počtu asociací, myšlenkových pochodů a nápadů na dané téma.

## 1.2 Work life balance

Pojem work life balance je v české literatuře interpretován jako sladování pracovního a osobního života. Singh popisuje práci jako zásadní středobod života, který poskytuje pocit úspěchu, uznání a v neposlední řadě finanční prostředky pro uspokojení základních materiálních potřeb. Pracující jedinci v současné době vyžadují takové podmínky na svém pracovišti, které jim zajistí uspokojení potřeb ve všech aspektech jejich života, nejen ty v pracovní sféře<sup>25, 26</sup>.

Work life balance je strategie dosažení této požadované optimální kvality života prostřednictvím strukturovaných psychologických postupů a pracovně právních předpisů, jež poskytují srovnatelnou rovnováhu v nejdůležitějších sociálních rolích, a to v rodinných, osobních i pracovních. Clutterbuck uvádí, že balanc mezi pracovním

---

<sup>25</sup> Work is central to our lives. It provides us with a sense of achievement, recognition and above all a means of income to fulfill our basic and material needs. As we move in the 21st century, both work and life are changing along multiple dimensions. Today's workforce brings expectations that create a demand for job in which people can succeed in all aspects of their lives.

<sup>26</sup> SINGH, A. P. a A. KUMAR. *Work-life balance, Health, job involvement and conflict management as a function of level, tenure and marital status*. Indian Journal of Community Psychology. 2011, vol. 7, n. 1, p. 173-189. ISSN 0947-2719.

a osobním životem nespočívá pouze v pracovní aktivitě a nezabývání se pracovní aktivitou, ale v praktickém uvažování nad rámcem rozdělení zdrojů času a energie<sup>27, 28</sup>.

Správné využívání work life balance umožňuje plnit pracovní povinnosti, profesně růst a zároveň vychovávat děti nebo pečovat o nemohoucí blízké. Jedinec však nemusí vždy plnit jen své rodinné role spojené péčí o druhé. Sladění osobního a pracovního života mu též umožňuje seberealizaci jiným způsobem. Například prostřednictvím dobrovolnictví, aktivním sportováním, kulturním vyžitím, cestováním a dalšími individuálními zájmy. Dále, v rámci strategie celoživotního vzdělávání má možnost rozšiřovat znalosti či kompetence a dodělávat potřebné vzdělání nezbytné ke svému profesnímu a osobnímu růstu.

Bedrnová vymezuje work life na metody a doporučení, pomocí kterých si jedinec vymezí své nejdůležitější životní role, stanoví pro ně dlouhodobý cíl či ideál a propojí ho s dílčími úkoly<sup>29</sup>. Jasně vymezené cesty, jak dosáhnout vytyčených cílů, významně ovlivňují duševní zdraví díky možnosti mít všechny životní role pod kontrolou bez negativních pocitů vedoucím ke konfliktu rolí, jako je vina, úzkost, nezvládnutí situace.

Caproni uvádí, že v průběhu 80. a 90. let 20. století začala odborná i populární literatura prosazovat důležitost sladění osobního a pracovního života<sup>30, 31</sup>. Samotný koncept work life balance, však vznikl dříve, už v 70. letech 20. století ve Velké Británii. Při jeho vzniku hrálo významnou roli turbulentně se měnící postavení žen ve společnosti. Na počátku průmyslové revoluce muži odjížděli za prací dále od domovů a ženy přejímaly v rodinném postavení role muže, a stávaly se hlavami rodin. V návaznosti na tento jev se pak rozdělily dvě sféry života opačných pohlaví ve společnosti. První sféra byla soukromá, v ní dominovala žena, jejíž náplň představovala péči o rodinu. Druhá sféra byla profesní, v rámci níž dominoval muž jakožto živitel rodiny. Výsledky tohoto rozdělení jsou pocíťovány dodnes prostřednictvím tlaku

---

<sup>27</sup> Balance is more complicated than simply work and non-work, then there has to be a practical framework for thinking about how we allocate our resources of time and energy.

<sup>28</sup> CLUTTERBUCK, D. *Managing work-life balance: a guide for HR in achieving organisational and individual change*. London: Chartered Institute of Personnel and Development, 2003, p. 9. ISBN 08-529-2969-2.

<sup>29</sup> BEDRNOVÁ, E. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. 1. vyd. Praha: Management Press, 2009, s. 282. ISBN 978-80-7261-198-0.

<sup>30</sup> In the past decade, an increasing number of scholarly and popular press articles and books has been promoting the importance of work/life balance.

<sup>31</sup> CAPRONI, P. Work/Life Balance: You can't Get there from here. *The Journal of Applied Behavioral Science*. 1997, vol. 33, n. 1, p. 46-56. ISSN 0021-8863.

společnosti na ženy, aby se věnovaly rodině, a na muže, aby rodinu živili. Průlom představuje polovina 20. století. Tehdy se začínají uplatňovat ženy i v pracovní sféře, v níž dosud dominovali muži. Současná doba vytěsnila ekonomickou roli rodiny a za nejdůležitější je považována role emoční, která je značně ohrožena neustále se měnícím prostředím. Ještě markantnější změnou pro rodinu je vnímání rolí mužů a žen.

Význam work life balance spočívá v nastavení rovných příležitostí pro všechny nezávisle na tělesném nebo duševním znevýhodnění, vzdělání, národnosti, pohlaví či věku. Využívání metod work life balance zajistí v pracovní sféře spokojené zaměstnance, kteří budou vnitřně motivováni podávat vysoký výkon. V soukromé sféře by aplikace work life balance mohla pomoci k poklesu rozvodovosti způsobené prací jednoho nebo obou partnerů. Dále by se mohly vyřešit některé patologické projevy v chování dětí, způsobené nedostatkem času rodičů na komunikaci a včasné rozpoznání problému. V neposlední řadě je zde též vidina výrazného snížení psychosomatických chorob ve společnosti.

### **1.2.1 Metody Work live balance**

Situace na pracovištích v dnešní době se vyjadřuje velkou osobní odpovědností, tlakem na vysoký výkon, přesčasy, strachem ze ztráty zaměstnání, pocitu nejistoty, stresem. Při dlouhodobém působení těchto podnětů jedinci přestávají zvládat adaptaci na podmínky pracovního prostředí a začínají zanedbávat svou osobu, a to prostřednictvím nezdravé stravy, nedostatku spánku, zanedbáváním partnerských, osobních a rodinných rolí.

Výsledkem této situace obvykle bývá podlehnutí různým psychosomatickým onemocněním pramenícím z pocitu zoufalství a vyčerpání, a nepokojem v osobním životě způsobeným nedostatkem času energie na trávení kvalitního času s blízkými osobami.

Další zásadní problém, který moderní doba přináší, je častá neslučitelnost pracovních a rodinných rolí. Tracey popisuje 4 hlavní oblasti spojené se sociálními rolími, které by měly být ve zdravé rovnováze k zajištění duševního zdraví a životní spokojenosti. Jedná se o zdraví, jehož zachování je důležité věnovat se průběžně, nikoliv ve chvíli, kdy se projeví zdravotní potíže. Další oblast se zaměřuje na výkon spojený s vysokou angažovaností v pracovních i rodinných záležitostech. Třetí oblastí



jsou kontakty a vztahy<sup>32</sup>. V rámci vztahů Tracey varuje před jejich častým zanedbáváním z důvodu nedostatku času způsobenému pracovními povinnostmi<sup>33</sup>. Blízké osoby jsou vždy ochotny pochopit tuto situaci bez výčitek nebo nátlaku, avšak dlouhodobé zanedbávání oblasti mezilidských vztahů vede k jejich degeneraci, je tedy nutné je budovat, posilovat a utvrzovat. Poslední oblastí je dle Traceyho smysl života. Sem řadí otázky ohledně budoucnosti jednotlivce samotného, jeho rodiny, jeho země, okolí a případně víry<sup>34</sup>. Je nutné si uvědomit, že každý vnímá kvalitu času stráveného upevňováním jednotlivých oblastí života odlišným způsobem, nelze plošně aplikovat jasně daný vzor pro každou osobnost.

Z výše uvedeného výčtu oblastí vyplývá, že jedinec v rámci svého života plní celou řadu rolí, ve kterých je na něj kladen soubor očekávání. V případě, že není schopen plnit požadavky kladené na jednotlivé role, nastává mezi nimi konflikt. V rámci pracovních a rodinných rolí nejčastěji nastává konflikt u žen rozhodujících se mezi rodinou, ať už jejím založením nebo péčí o ni, a budováním pracovní kariéry. Výsledkem u profesně vysoce postavených žen obvykle bývá odkládání založení rodiny, případně rozpad stávající rodiny. Fontana uvádí, že každý konflikt rolí může být vyřešen pečlivým zvážením jednotlivých soupeřících nároků na čas, energii a závazky<sup>35</sup>.

Nelze očekávat sladění všech rolí bez hluboké vnitřní participace. Metody work life balance se nabízejí těm, kteří se rozhodnou vydat na cestu k nalezení rovnováhy mezi pracovním, osobním a rodinným životem, což hraje zásadní roli v udržení duševního zdraví a pevných mezilidských vztahů.

### 1.2.1.1 Sebepoznání

V rámci vývoje osobnosti dochází k vytváření sebepojetí, představujícímu vztah k sobě samému, neboli k vytváření způsobu vnímání, prožívání a hodnocení své osoby. Kromě vnímání a prožívání svého „reálného já“ je v jedinci zakotvena i představa o jeho „ideálním já“. Vymětal varuje, že pokud se projeví výrazná diskrepance mezi

---

<sup>32</sup> TRACEY, B. a L. J. SEIWERT. *Jak sladit práci a osobní život: a udržet si tělesnou a duševní pohodu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 32. ISBN 978-80-247-4021-8.

<sup>33</sup> Tamtéž, s. 33.

<sup>34</sup> Tamtéž, s. 33.

<sup>35</sup> FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. 3. vyd. Praha: Portál, 2003, s. 296. ISBN 978-80-262-0741-2.

těmito faktory, dochází k poruchám sebehodnocení a to ve formách přílišného sebedoceňování nebo naopak přeceňování<sup>36</sup>. Metody sebepoznání umožní pracovat na sebezpečí a získat optimální sebevědomí pro plnění rolí a povinností vycházejících jak z pracovní, tak z osobní role.

Jednou ze základních metod sebepoznání je sebereflexe. Tu Vymětal popisuje jako projev síly kritického lidského myšlení, kdy jsou z různých úhlů posuzovány slabiny<sup>37</sup>. Pochopení všech aspektů slabin umožňuje překročení autocentrického myšlení a jedinec může jednat racionálně s akcentem svobodného jednání.

Další cestou k sebepoznání je pravidelná registrace vlastního jednání a chování po prožitém dni. V rámci prožitého dne se registrují nežádoucí reakce na různé podněty a hledají příčiny především negativního jednání. Je žádoucí, aby vždy za správně chování, správné reakce na podněty a vyřešení dílčích cílů byla vyjádřena vnitřní pochvala pro pozitivní osobní růst. Míček vidí výhody této metody především v její jednoduchosti, časové i materiální nenáročnosti, naopak jako nevýhodu uvádí přetrvávání a projektování si negativních vzpomínek v rámci pravidelných rekapitulací<sup>38</sup>.

Časově i psychicky náročnější jsou osobní pravidelné reflexe, v rámci nichž je prováděna hlubinná analýza příčin, průběhu a výsledků chování. Tato metoda pomáhá zkoumat vlivy prostředí, jak se projeví v chování jedince a jak jedinec reagoval na podněty. Výhody metody spočívají v hlubším a provázanějším pochopení nežádoucího chování. Nevýhody jsou spojeny, stejně jako u pravidelného registrování chování, především v možné tendenci zabývat se příliš negativními vzpomínkami a vyvolávat tím pocity úzkosti a beznaděje. Metoda pravidelné reflexe nemusí být prováděna pouze v podvědomí, ale je možná i její písemná forma, zpracovávání reflektivních myšlenek. Její výhoda pak spočívá především v odreagování se od problémů, v detailnosti a objektivitě způsobené možností vracet se ke svým myšlenkám po jejich dopsání.

Další populární metodou, která formou písemného projevu pomáhá jedinci v jeho procesu sebepoznávání, je psaní deníků. Při jeho psaní má pisatel možnost zapsat upřímně své názory a pocity z prožitých situací s intimním i negativním charakterem.

---

<sup>36</sup> VYMĚTAL, J. *Lékařská psychologie*. 3. vyd. Praha: Portál, 2003, s. 54 ISBN 978-80-7178-740-2.

<sup>37</sup> Tamtéž, s. 51.

<sup>38</sup> MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976, s. 17.

Výhody deníku jsou v dlouhodobém sledování vývoje vlastního myšlení a chování, dále deník umožňuje vrátit se k příjemným i méně příjemným zážitkům a zhodnotit změnu v chování. Možnou nevýhodou je ztráta deníku a odhalení intimních myšlenek jiné osobě.

V rámci formy písemného projevu sebepoznávacích metod literatura popisuje dále metodu volných asociací, při které jedinec píše své myšlenky bez nutnosti jakékoliv regulace či smysluplnosti a následně se je snaží interpretovat a vnitřně rozebrat. Aby bylo možné zaznamenat maximum z proudu myšlenek, je vhodné psát ve zkratkách. Metoda volných asociací může nabídnout hloubkovou sebeanalýzu a odhalit nevědomé vnitřní překážky. Její výhodou vychází ze spontánnosti, která je pro mnohé uvolňující, nevýhodou může být špatná interpretace vlastních myšlenek a vyvození nesprávných závěrů.

Při sebepoznání se nemusí jedinec vždy spoléhat sám na sebe, mohou mu též pomoci lidé v jeho okolí, a to pomocí metody sebepoznání prostřednictvím druhých lidí. Řízenými otázkami a pozorováním reakcí okolí na své chování se lze dozvědět cenné informace o vystupování a dojmu, který je zanechán v lidech. Míček v rámci této metody radí věnovat zvýšenou pozornost tomu, co lidé říkají příležitostně a nahodile, vzhledem k větší informační hodnotě než u položení přímé otázky<sup>39</sup>. Výhody metody spočívají v nových podnětech k rozvoji vycházejících ze získaných informací. Nevýhody Mikuláščík vidí v lidském faktoru, který ze strachu, aby tazatel neranil jeho city, případně naopak kvůli nesympatiím k tazateli, nedá upřímnou odpověď<sup>40</sup>. Je tedy nutný velice pečlivý výběr těch, kteří budou požádáni, aby vyjádřili svůj názor.

Kombinací metod sebepoznání pomocí vlastního sebepozorování či reflexe, a vnímání osoby jedince lidmi v jeho okolí je vytvoření modelu nazývaným Johariho mřížka. Do této mřížky se zaznamenají skutečnosti dobře známé danému jedinci i jeho okolí, dále informace o osobnosti neznámé danému jedinci, jak byly zaznamenány jeho okolím. Naopak v další části mřížky jsou zaznamenány intimní informace, známé pouze jedinci, a nikoliv jeho okolí. V poslední části mřížky je oblast s informacemi o osobnosti neznámé ani jedinci, ani jeho okolí. Jednotlivé mřížky jsou na sebe vzájemně

---

<sup>39</sup> MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976, s. 22.

<sup>40</sup> MIKULÁŠTÍK, M. *Manažerská psychologie*. 2. aktual. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2007, s. 35. ISBN 978-80-247-1349-6.

propojeny. Výhoda této metody spočívá v jasné vizualizaci propojení jednotlivých částí a jejich vzájemné ovlivňování. Nevýhody znovu představuje lidský faktor. Jedinec nemusí být dostatečně svolný formálně zapsat intimní informace o sobě. Jeho okolí pak, stejně jako u metody sebepoznání prostřednictvím druhých lidí, nemusí vždy podat validní a upřímné informace.

Nejpokročilejší metodou, vyžadující zkušenosti s ostatními výše uvedenými přístupy k sebepoznání, je introspekce. V rámci introspekce probíhá vědomé pozorování somatických funkcí, jakými jsou například dýchání nebo svalové napětí, a dále psychických funkcí, jakými jsou emoce či myšlení. Nejčastěji se psychické sebepozorování doporučuje při probíhání afektů. Výhody této metody spočívají ve významném terapeutickém efektu, v rámci kterého je získávána postupná schopnost ovládat afektivní stavy. Mezi nevýhody řada odborníků na psychiatrii řadí fakt, že psychické jevy nelze prožívat a zároveň je bez zásahu sledovat.

Současné moderní analytické metody zasahují i do poznatků o sebepoznání. Mikuláščík například aplikuje analytickou metodu užívanou především ve světě ekonomie i do souboru metod sebepoznávání. Jedná se o osobní SWOT analýzu, při níž si jedinec určuje své silné stránky a možnosti, jak je dál rozvíjet, ale též své slabé stránky a obavy<sup>41</sup>. V rámci SWOT analýzy je důležité uspořádat zlomové okamžiky v životě a zhodnotit, jakým způsobem v nich jedinec využil svůj potenciál a do jaké míry se projeví jeho slabosti. V neposlední řadě jedinec reflektuje své naděje, hrozby a s nimi spojené obavy. Výhody této metody jsou v poskytnutí cenných informací o schopnostech a kompetencích, na kterých jedinec musí zapracovat, a naopak přehled oblastí, ve kterých již exceluje, a odlišují jej od ostatních. Nevýhodou představuje riziko nesprávné interpretace zlomových okamžiků v životě, a tím i hrozba zkreslených výsledků.

### **1.2.1.2 Sebevýchova**

Sebevýchova navazuje na sebepoznání popsané v předešlé kapitole. Sebeoznání dává možnost zjistit, na kterých stránkách osobnosti má jedinec prostřednictvím

---

<sup>41</sup> MIKULÁŠTÍK, M. *Manažerská psychologie*. 2. aktual. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2007, s. 35. ISBN 978-80-247-1349-6.

sebevýchovy zapracovat. Pro potřeby work life balance je sebevýchova zaměřena především na autoregulaci myšlení a emocí.

Myšlenky výrazně ovlivňují zdraví, chování, budoucí jednání a stanovení si cílů. Negativní myšlenky se projevují klesajícím výkonem, roztěkaností, nespokojeností a projevy psychosomatických onemocnění. Pozitivní myšlení výrazně zvyšuje výkon, vnitřní klid, soustředění a též duševní i fyzické zdraví. Pomocí autoregulace myšlení je možné předvídat a plánovat události, stanovovat si reálné cíle a prostředky jejich dosažení, upevnit mezilidské vztahy, duševní zdraví a vyhnout se psychosomatickým onemocněním.

Základní princip autoregulace myšlení spočívá v uvědomění, že pokud chceme například budovat mezilidské vztahy, musíme si vypěstovat pozitivní myšlení v rámci situací, ve kterých vznikají přátelské nebo partnerské vztahy. Dále pokud jedinec chce vystupovat na veřejnosti s klidným a vyrovnaným dojmem, musí být jeho myšlenky zaměřeny na pocity klidu a vyrovnanosti v daných situacích. V neposlední řadě, v rámci pěstování dobrého duševního i fyzického zdraví, je důležité udržovat pozitivní a optimistické myšlenky o postupném zlepšování duševní i fyzické odolnosti.

Kromě vědomé a cílené úpravy vlastních myšlenek se v rámci autoregulace svého myšlení jedinec může zaměřit na snahu o jasnost představ. Pokud jsou negativní myšlenky objektivně rozebrány a jasně viděny v proporcích co nejvíce shodujících se skutečností, je možné jejich snadné odstranění pomocí racionalizace. Racionalizace představuje přístup ke starostem z pohledu objektivní reality. Jejím základem je nahlížení na problém způsobem, který přesvědčí o tom, že ohrožené hodnoty nejsou tak důležité, aby se staly důvodem ke stresu či emočnímu vypětí.

Dalším bodem při autoregulaci myšlení je uvědomění si účelu, cíle a motivace vlastního jednání v daných situacích. „*Jinými slovy zde je uvědomování si toho, co subjekt chce.*“<sup>42</sup> Velmi často si jedinec neuvědomí skutečný důvod svých činností a chování a má tendenci vytvářet iluze, ve kterých sám sebe vidí v lepším světle, než je realita. Smyslem střízlivého nahlížení na motivy a účely daného chování je odkrytí afektivních tendencí, iracionálních myšlenek a stereotypů, které pomůže k jejich úplnému odstranění.

---

<sup>42</sup> MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976, s. 65.

Pro autoregulaci myšlení je dále důležitý realismus ve vlastním myšlení, projevující se vyváženým postojem k hodnocení životních podnětů vzhledem k časovým dimenzím. Nevyrovnanost a starosti velmi často pramení z přílišného přikládání váhy své budoucnosti, nebo naopak z hlubokých obav z opakování chyb minulosti; přitom nejdůležitějším determinantem je přítomnost. Pro získání duševní rovnováhy je stěžejní prožít prostřednictvím koncentrace na přítomnost stav, ve kterém potřeby nevzbuzují žádné napětí. Realistické zaměření na přítomnost je stěžejní pro vyhýbání se idealizacím nedosažitelného a neznámého.

Mezi samotné standardizované metody, jak úspěšně pracovat s vlastním myšlením, patří strategie interference, vycházející z faktu, že vědomí neudrží současně dva myšlenkové obsahy. Strategie interference může probíhat pomocí koncentrace na jinou, pozitivní myšlenku, čímž ubírá na intenzitě té negativní, nebo též změnou prostředí. Když jedinec odbočí z navykých stereotypů a nechá na sebe působit nové podněty, jejich zpracovávání mu zabrání, v přemýšlení nad náročnou situací. Důležitou součástí je též zábava a koníčky. Výsledkem aplikace této strategie je posílené vědomí, schopné pomocí intenzivní koncentrace nad určitým pozitivním podnětem převýšit prožívanou starost nebo iluzi.

Další standardizovanou metodou je autosugesce, probíhající prostřednictvím vlastního vtisknutí dané myšlenky nebo představy do vědomí. Autosugesce se praktikuje vždy ráno a večer a to způsobem, kdy jedinec zavře oči, uvolní svaly a nahlas nebo v mysli začne vyslovovat jednoduché věty, jejichž obsah je spojen s tou oblastí, v rámci které cítí potřebu jejího zlepšení. Tato metoda může též probíhat prostřednictvím představ, kdy si jedinec představuje sebe v žádoucím stavu, například při únavě pomáhá energetizovat představa osoby kypící energií.

Ve výše uvedeném textu byly několikrát naznačeny pojmy starosti a iluze. Pro potřeby autoregulace myšlení je nutné se zaměřit na jejich charakteristiku a překonávání.

Starosti lze charakterizovat jako záporné myšlenky a představy vyvolané reakcí na ohrožení, které může být skutečné i domnělé. Iluze jsou pak stereotypní návyky myšlenkových postupů uvažování v daných situacích, sahající až do raného dětství. Výsledek dlouhodobého působení obou druhů negativních způsobů myšlení se projevuje v pocitech vyčerpání, izolovanosti a zoufalství.

Častým jevem u jedinců se sklonem k přílišnému strachování či vytváření si iluzí je, že situace, které posléze čelí, není zdaleka tak závažná jako obavy z ní či iluze o ní. Pro začátek efektivního zpracování starostí a z nich vycházejících iluzí je nutné si pomocí kritického objektivního rozboru analyzovat vlastní starosti a pokusit se odhalit jejich pravý význam. V rámci jeho provádění důležité si uvědomit, že starosti a iluze mají své racionální jádro a s ním spojený vědomý či nevědomí emoční náboj. Kritický rozbor je možné provádět pomocí písemného záznamu, rozhovorem s blízkou osobou, která nabídne objektivní posouzení oprávněnosti daných starostí, nebo pouze prostřednictvím vlastního realistického nahlížení na situaci. Při zakončování rozboru by si dle Míčka jedinec měl své starosti rozdělit na skupinu starostí, které je vhodné nebo dokonce nutné okamžitě řešit, dále na starosti vznikající ztrátou hodnot, jež řešit nelze, a konečně na starosti vycházející z nesprávných osobních postojů, zkresleného vnímání skutečností, na něž by měl co nejdříve zapomenout<sup>43</sup>.

Další způsob zbavení se starostí je pomocí myšlenkových analýz, v rámci kterých si jedinec představuje dané náročné situace až do konce se všemi důsledky a následné zafixování rozřešení pro podobné starosti v budoucnosti. Důkladná myšlenková analýza může vést k pocitu zvládnutelnosti a připravenosti na situaci, a to v případě jejího pozitivního i negativního výsledku. Myšlenkové analýzy též přispívají k potlačení emočně příjemných, sociálně však nebezpečných představ a to pomocí včasného vnitřního varování před možnými převažujícími negativními důsledky.

Jakýkoliv druh myšlenek nebo chování doprovázejí emoce. Schopnost jejich autoregulace je dalším významným krokem v rámci sebevýchovy. Gu uvádí, že soustavná snaha o pěstování pozitivních emocí významně posiluje duševní odolnost<sup>44, 45</sup>. Emoce se odehrávají na vědomé i nevědomé úrovni a jsou doprovázeny různě silnými fyziologickými změnami podle míry jejich intenzity a délky trvání.

Velmi intenzivní, motoricky demonstrativní a krátkodobé emoce představují afekty, mezi které se například řadí radost, nadšení, vztek a agresivita. Negativní afekty, především výše uvedený vztek a agresivitu, lze využít v rámci přijatelných mezí

---

<sup>43</sup> MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976, s. 81.

<sup>44</sup> Evidence suggests, that positive emotions may fuel individual differences in resilience. Noting that psychological resilience is an enduring personal resource, the broaden-and-build theory makes the bolder prediction that experiences of positive emotions might also, over time, build psychological resilience, not just reflect it.

<sup>45</sup> GU, Q. Teachers resilience: A necessary condition for effectiveness. *Teaching and Teacher Education: An International Journal of Research and Studies*. 2007, vol. 52, n. 23, p . 1302-1302. ISSN 0742-051.

i pozitivně, a to prostřednictvím užití doprovázející koncentrované energie na boj s problémem. Další řešení správného zvládnutí agrese a vzteku je tělesné odreagování pomocí různých druhů pohybu, jako je například bouchnutí do stolu, kopnutí do dveří, rychlá chůze a v případě dostatku času též provádění fyzicky náročných sportů nebo manuální práce až do pocitu naprostého vyčerpání. Pro efektivní zvládnutí agrese se též nabízí duševní řešení, v rámci něhož jedinec vypíše svou agresi na papír nebo se uvolní při rozhovoru s neutrální osobou.

Středně dlouhé emoční naladění střední intenzity se sklonem k převrácení se do afektu je nálada. Nálady se nejčastěji dělí na různé formy - dobré a špatné. Pro zlepšení nálady slouží metoda autosugesce popsaná v předešlé kapitole, dále příjemné odreagování pomocí hudby, četby, schůzky s blízkými lidmi. V rámci dlouhodobého udržení pozitivního naladění je též dobré vymezit čas pouze své osobě. Do skupiny středně dlouhých emočních stavů, ale s vysokou intenzitou, se řadí vášně. Úroveň vášně je zpočátku velmi intenzivní, ale po určité době se ustálí. Mezi vášně lze řadit zamilovanost, sběratelství a sport, ale také nenávisť a závist. K zbavení se negativních vášní výrazně pomáhá racionální sebekontrola a pozitivní naladění. Poslední skupinu představují city, které jsou středně silné a středně dlouhé. Mezi ně patří vlastenectví, náklonost, láska a v rámci skupiny negativních citů je možné uvést strach, vyprahlost, pocity úzkosti a méněcennosti; s těmi lze pracovat prostřednictvím řady výše uvedených metod sebepoznání, postupným zvykáním a pozitivní vnitřní konfrontací. Především však pomocí metody introspekce. Introspekce je metodou vnitřního řízeného sebepozorování změřeného na obsah mysli, emocionálních hnutí, citů, prožitků a procesů probíhajících ve vědomí. Mikuláščík uvádí jako pozitivní výsledek introspekce stav, kdy čím více jedinec ve svém nitru pozoruje daný cit, tím méně ho ve skutečnosti prožívá<sup>46</sup>.

### **1.2.1.3 Time management**

Pro potřeby work life balance je stěžejní optimální hospodaření s časem při dosahování profesních a osobních cílů pomocí souboru postupů, doporučení, nástrojů, které přináší metoda time management.

---

<sup>46</sup> MIKULÁŠČÍK, M. *Manažerská psychologie*. 2. aktual. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2007, s. 57. ISBN 978-80-247-1349-6.



Berdnová popisuje pět principů time managementu. První princip spočívá v uvědomění si, že osobnost jedince je důležitější než jeho čas. Jedinec se nesmí nechat uštvat řešením neúměrného množství úkolů a mít kontrolu nad svým časem. Další princip je zaměřený na cíl a uvědomění si, že žádný cíl není definitivní a je třeba si stanovovat průběžné dílčí cíle. Třetí princip je spojený s vnitřní motivací, která pomáhá pracovat s činnostmi lépe než pomocí řízení prostřednictvím ostatních. Čtvrtý doporučuje postupné a precizní získávání poznatků, dovedností a návyků namísto rychlého zkoušení poznatků. Jako poslední prioritu uvádí důležitost integrity života<sup>47</sup>.

Pro potřeby aplikace time managementu je důležité začít u stanovení si životních cílů. Tracey uvádí, že rovnováha pracovního a osobního života vždy začíná určením si výchozího bodu<sup>48</sup>. Cíle mohou být dlouhodobé, spojené s ideály o budoucnosti, krátkodobé, spojené s každodenními úkoly. Míček doporučuje reflektovat své krátkodobé cíle určené pro daný den vždy ráno po probuzení a večer před spaním<sup>49</sup>. Třetí skupinou jsou střednědobé cíle, umožňující propojení krátkodobých cílů s dlouhodobými. Vize a cíle do budoucnosti se s věkem mění, žádný dlouhodobý cíl není definitivní. Střednědobé cíle též zrcadlí reakce na změny. V rámci stárnutí a může dojít k situaci, že díky dílčím cílům je původní vize kompletně změněna.

V rámci stanovování si cílů Tracey doporučuje zaměřit se na oblasti týkající se individuální efektivity propojení profesního a soukromého života, a to především z hlediska otázek, zda jedinec v některých případech nemá sklon nechávat svůj pracovní život dominovat nad soukromým<sup>50</sup>.

V oblasti práce je též důležité reflektovat, jak vysoké nároky klade na jedince a zda by se nedaly některé úkoly delegovat. Dalším faktorem je analýza efektivity způsobu plánování a trávení času, která obsahuje zaměření na prostředky užívané při plánování. Zda se jedná o klasický diář nebo elektronickou aplikaci. Dalším bodem je zkoumání plného využití časového potenciálu využitím času v každé části dne, mimo jiné též v době, kdy jedinec cestuje za daným úkolem. V neposlední řadě je nutné se zaměřit na otázku, zda má jedinec dostatečnou disciplínu při soustředění se na svůj úkol,

---

<sup>47</sup> BEDRNOVÁ, E. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. 1. vyd. Praha: Management Press, 2009, s. 278. ISBN 978-80-7261-198-0.

<sup>48</sup> TRACEY, B. a L. J. SEIWERT. *Jak sladit práci a osobní život: a udržet si tělesnou a duševní pohodu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 12. ISBN 978-80-247-4021-8.

<sup>49</sup> MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 62.

<sup>50</sup> TRACEY, B. a L. J. SEIWERT. *Jak sladit práci a osobní život: a udržet si tělesnou a duševní pohodu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 95. ISBN 978-80-247-4021-8.

jaké jsou možné překážky v maximálním využití času, například zdlouhavá a bezpředmětná komunikace nebo časté vyrušování při plnění úkolů spojených s životní rolí. Po absolvování výše uvedené analýzy má jedinec možnost začít řídit se řadou doporučení, která metody time managementu nabízejí.

První soubor doporučení je směřován na pracovní i osobní činnosti. V rámci maximálního využití času je důležité rozdělit úkoly dle jejich důležitosti a naléhavosti. Bedrnová tyto úkoly řadí následovně. První skupinou jsou úkoly důležité a současně naléhavé, je tedy nezbytné je okamžitě řešit. Druhá skupina jsou úkoly důležité, ale nenaléhavé, představující základní okruh činností. Do třetí skupiny se řadí úkoly naléhavé, ale nedůležité, kterým mají jedinci tendenci přikládat velkou váhu a jejich naléhavost berou jako únik. Do poslední, čtvrté skupiny jsou řazeny úkoly nedůležité a nenaléhavé, mezi které patří spíše zábava a rozptýlení<sup>51</sup>.

Na úkolech lze v souladu s time managementem pracovat v rámci využití různých časových prodlev, například i při cestě v dopravním prostředku nebo při pobytu v čekárně lze studovat, číst, zpracovávat potřebné texty nebo si dělat poznámky k nadcházejícímu dni.

Jedinec by měl v rámci svých činností analyzovat časové horizonty zabírající jeho jednotlivé úkoly a kolik práce je schopen vykonat za určitý časový úsek, například za hodinu. Obeznamení se s těmito skutečnostmi výrazně pomáhá k získání kontroly při plánování a zamezuje tomu, aby došlo k přehlčení úkoly, jež by vzniklo z nerealistického odhadu časových možností.

Z hlediska plánování činností v rámci denního, týdenního i delšího časového úseku je dále nutné si předem připravit plán ze 60 až 80 procent a zbylá procenta nechat pro nepředvídatelné situace a úkoly.

V neposlední řadě je nutné si uvědomit smysl, účel a důvod aktivních a pasivních činností. *„Živý čas může být stráven prací nebo zábavou, aktivním, či pasivním odpočinkem, podmínkou je, aby dotyčná osoba byla skutečně při tom, co prožívá, aby při práci pracovala, při jídle jedla, při spánku spala, při odpočinku odpočívala, při zábavě se bavila a při přemýšlení přemýšlela.“*<sup>52</sup>

---

<sup>51</sup> BEDRNOVÁ, E. a I. NOVÝ. *Psychologie a sociologie řízení*. 3. rozš. a dopl. vyd. Praha: Management press, 2007, s. 279. ISBN 978-80-7261-169-0.

<sup>52</sup> MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 60. 1984.

Důležitou součástí time managementu je pevný denní režim, vytvořený pomocí efektivních papírových nebo elektronických diářů, v souladu se zásadami životosprávy a osobního biorytmu, uvedenými v rámci kapitoly o zdravém životním stylu.

### 1.3 Osobnost, duševní hygiena a work life balance

Pojem osobnost představuje celek duševního života člověka s poměrně stálou integritou temperamentu, charakteru, schopností, rysů, motivace a těla. Hartl uvádí, že jejím nejvladnějším znakem je jedinečnost, výlučnost a odlišnost<sup>53</sup>.

Termínem osobnost mohou být označeni jednotlivci, ale též skupiny se stejnými vlastnostmi, například osobnost pedagogů. Pro potřeby práce se bude autorka zabývat těmi částmi osobností pedagogů a lektorů, které lze pomocí metod duševní hygieny a work life balance pozitivně ovlivnit.

Jak bylo již v úvodu naznačeno, to, jak se jedinec cítí, je úzce spjato s jeho temperamentem. Temperament představuje dle Blatného biologickou bázi osobnosti<sup>54</sup>. Individuální rozdíly jsou tedy do značné míry dané dědičností, průběhem těhotenství a porodu. Kromě biologického faktoru Čáp popisuje temperament jako soustavu charakteristických či vrozených vlastností, projevujících se v reagování, chování a především v citové vzrušivosti vycházející ze způsobu, jak snadno vnikají city, jaká je jejich síla, jak rychle probíhají a jak se střídají<sup>55</sup>.

Za pomoci typologie temperamentu lze odvodit nejefektivnější techniky duševní hygieny. Klasická Hippokratova-Galénova typologie vychází z již překonaného pohledu na mísení tělesných šťáv, avšak díky přesnému pozorování základních charakteristik je názvosloví zachováno dodnes.

První typ je sangvinik, u něhož převažuje krev jako vnitřní šťáva. Živý, emočně vyrovnaný, optimistický, avšak též nestálý až lehkovážný sangvinik má obvykle mělké prožitky. Prostřednictvím metody duševní hygieny seberozvoje sangvinici mohou trénovat koncentraci a tím upevnit svou nestálost. Pomocí time managementu, jedné z metod work life balance, mají možnost upevnit svou důslednost. Druhým typem,

---

<sup>53</sup> HARTL, P. a H. HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 379 ISBN 978-80-7367-569-1.

<sup>54</sup> BLATNÝ, M. *Psychologie Osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 14. ISBN 978-80-247-3434-7.

<sup>55</sup> ČÁP, J. *Psychologie pro učitele*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, s. 62.

u něhož převažuje jako vnitřní šťáva žluč, je choleric. Vzrušivý choleric má sklon k výbuchům vášní, je energický. Kvůli vysoké aktivitě a výkonnosti má problémy se kontrolovat, jedná impulzivně a je egocentrický. Práce s jeho temperamentem z hlediska work life balance spočívá především ve vyrovnávání se zdravým způsobem s vášněmi, a to pomocí autoregulace emocí. V rámci duševní hygieny pak může zdravě zpracovávat stresové situace bez nutnosti afektů. U třetího typu temperamentu, flegmatika, převažuje hlen. Rozvážný, klidný, vyrovnaný flegmatik navenek často působí jako líný a lhostejný, je pasivní, postrádá vysoké životní cíle či ambice. Pro potřeby temperamentu flegmatika nabízí work life balance metodu autoregulace myšlení, která mu pomůže k postupnému stanovování si životních cílů. Duševní hygiena nabízí metody seberozvoje pro práci s jeho pasivitou. Posledním typem je melancholik, u něhož převažuje jako šťáva černá žluč. Je citlivý, empatický, pečlivý, zároveň ale též úzkostlivý, přehnaně starostlivý, přecitlivělý a pesimistický. Stěžejní metodou v rámci work life balance je pro melancholika, stejně jak pro cholera, autoregulace emocí z důvodu potřeby zpracování úzkostných afektů a dále v rámci duševní hygieny metoda vyrovnávání se stresem, který snáší hůře než všechny ostatní temperamentní typy.

Dělení temperamentu podle Junga zahrnuje dva typy. První typ je společenský extrovert s potřebou být obklopen lidmi, a tudíž mít velké množství přátel. V důsledku vytváření širokého okruhu lidí ve svém okolí mohou být jeho vztahy pouze povrchní. Extrovert dle Holečka rád riskuje, je impulzivní, má sklon k afektům a lehké vzrušivosti, dále je optimistický, veselý, bezstarostný, ale také lehkomyšlný<sup>56</sup>. Stěžejní metodou duševní hygieny pro extraverta je zklidnění se ve stresových situacích pomocí dechových cvičení, které zmírní jeho impulzivnost a touhu riskovat. Mezi metody work life balance, důležité pro extroverta, se řadí time management, který mu umožní uspořádat si program tak, aby byla uspokojena jeho potřeba trávit čas ve společnosti lidí.

Druhým typem dle Junga je klidný, spolehlivý a velmi tvořivý introvert kladoucí důraz na etiku. Je spíše nesmělý, zdrženlivý a uzavřený vůči lidem ve svém okolí, ale přátelství má hluboká a intimní. Většinu času preferuje trávit sám, je spolehlivý a své povinnosti bere vážně, převažuje u něj pesimismus a má tendenci kontrolovat své city.

---

<sup>56</sup> HOLEČEK, V. *Psychologie v učitelské praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 29. ISBN 978-80-247-3704-1.

Se skrýváním a potlačováním emocí introvertovi výrazně pomohou metody autoregulace emocí v rámci work life balance. Z hlediska metod duševní hygieny pak mohou k osobnímu růstu jeho bohatého vnitřního světa sloužit metody seberozvoje.

Na výše uvedené dělení temperamentu navazuje Eysenckova typologie přidávající škálu neuroticismu, dělicí se na labilitu a stabilitu. Labilita neboli náladovost se projevuje vysokou mírou vzrušivosti a špatným sebeovládáním, plachostí, neklidem. Duševní hygiena v případě lability pomáhá především metodami vyrovnávání se se stresem, v rámci nichž se jedinec má možnost naučit umírnit svou vzrušivost a současně ji upravit metodami autoregulace emocí prostřednictvím work life balance. Stabilita se projevuje klidným jednáním a dobrým sebeovládáním. Tento temperamentní stav je žádoucí udržovat mimo jiné též prostřednictvím metod seberozvoje duševní hygieny a autoregulace myšlení work life balance.

Kromě temperamentu má osobnost i další složky, na které mohou mít metody duševní hygieny a work life balance pozitivní vliv. Jednou z nich jsou vlohy představující vrozené podmínky získané dědičností. Slavík je dále popisuje jako anatomicko-fyziologické zvláštnosti nervového systému<sup>57</sup>. Díky vlohám dochází k rozvoji druhu vlastností a schopností.

Schopnosti představují vlastnosti tvořící základ naučení se dané činnosti. Aby bylo možné využít maximálního potenciálu vloh, je důležité rozvíjet schopnosti prostřednictvím vlastní motivace. Důležitá je především motivace a podpora v útlém věku.

Rozeznáváme tři druhy schopností. Prvním typem jsou schopnosti intelektové, umožňující intelektovou činnost, jako je například logické myšlení, řešení problémů, osvojení cizích jazyků. Pro cvičení intelektových vloh slouží metody tréninku paměti a koncentrace v rámci konceptu seberozvoje duševní hygieny.

Dalším druhem jsou senzomotorické schopnosti, jež jsou spojeny s praktickou pohybovou činností. Těm výrazně pomůže úprava životosprávy v souladu s duševní hygienou a dále metoda time managementu vycházející z work life balance, pro potřeby vyhrazení si času na jejich trénink.

Posledním druhem schopností jsou umělecké schopnosti, spojující jak intelektové, tak senzomotorické činnosti. Ty jsou předpokladem pro uměleckou činnost.

---

<sup>57</sup> SLAVÍK, M. *Vysokoškolská pedagogika: Pro odborné vzdělávání*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 36. ISBN 978-80-247-4054-6.

Pro potřeby uměleckých schopností je vhodná metoda tréninku koncentrace duševní hygieny a dále metoda sebevýchovy work life balance, pomáhající udržovat trénování i přes občasné překážky.

V neposlední řadě metody duševní hygieny a work life balance výrazně přispívají ve složce motivace osobnosti. Motivace představuje procesy a podněty probíhající v osobnosti, energetizující organismus a udávající směr. Dělí se na vnější a vnitřní. V rámci vnitřní motivace metody duševní hygieny přispívají doporučením úpravy životosprávy a seberozvoje. U vnější motivace pak metoda time managementu, vycházející z work life balance, pomáhá co nejefektivněji zpracovávat všechny vnější podněty.

### 1.3.1 Osobnost vysokoškolského pedagoga

Na formování osobnosti vysokoškolského pedagoga se podílí mnoho faktorů, může se jednat o dědičnost a temperament, motivaci a vlohy, z nichž vycházejí schopnosti a kompetence.

Mareš popisuje model úrovní pedagogovy osobnosti, u kterých může dojít ke změnám. První úroveň, uvedená v modelu, je prostředí neboli stimuly v okolí. Jedná se o rodinu, výchovný styl, prestiž povolání, kulturu a pozitivní i negativní situace. Druhá úroveň je chování, představující způsob, jakým pedagog práci vykonává. Třetí úroveň jsou schopnosti neboli kompetence pedagoga, určující, jak by svou práci mohl vykonávat z hlediska osobních předpokladů. Čtvrtou úrovní je profesní identita vytvářená především jednáním se studenty, s kolegy a s vedením. Poslední, pátou úrovní je poslání, představující profesní seberealizaci<sup>58</sup>.

Holeček uvádí, že vhodný typ pro pedagogické povolání na základě dělení temperamentu dle Hippokrata-Gáléna a Junga není jasně určený, avšak je možné požadovat, aby se vysokoškolští pedagogové pohybovali ve škále neuroticismu v rámci Eysenckovi typologie co nejvíce na pólu stability<sup>59</sup>.

Profesní standard povolání vysokoškolského pedagoga je zaměřen především na odborné kompetence, představující hlubokou specializaci v oboru se schopností její

---

<sup>58</sup> MAREŠ, J. *Pedagogická psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2013, s. 439. ISBN 978-80-262-0174-8.

<sup>59</sup> HOLEČEK, V. *Psychologie v učitelské praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 27. ISBN 978-80-247-3704-1.

účinné aplikace do praxe. Následně pak na didakticko-pedagogických kompetencích, souvisejících s orientací ve strategiích vzdělávacích a metodických procesů a dále se sociálními, psychologickými a multikulturními aspekty v individuálních podmínkách studentů.

Profese vysokoškolského pedagoga je považována ve společnosti za velmi prestižní, což se může jevit jako dostatečná motivace pro pedagogické povolání, avšak pro samotné vykonávání profese je důležitá motivace založená především na typologii pedagogů. Holeček aplikuje dělení na pedagoga logotropa a paidotropa. Logotrop je hluboce zaměřen na obor, který přednáší. Snaží se sdělit maximum a nehledí na pedagogickou stránku přednášky, což může vést k nesrozumitelnosti výkladu, a někteří studenti nemusí jeho intenzivnímu tempu stačit. Naopak paidotrop je zaměřen na studenty. Může postrádat hlubší zájem o svůj obor, a tím znemožní studentům odnést si z jeho přednášek potřebné množství informací nezbytných pro plné pochopení předmětu<sup>60</sup>.

### **1.3.2 Osobnost firemního lektora**

Osobnost lektora se velmi často odráží v chování a reakcích jeho klientů. Lektor by měl rozumět individuálním potřebám svých klientů, diferencovaně je vnímat a také s nimi tímto způsobem jednat, čímž může přímo ovlivňovat jejich přístup a motivaci ke studiu. K tomu je zapotřebí výrazných osobnostních kvalit.

Medlíková popisuje osobnost lektora jako charismatickou se schopností zaujmout a pozitivně působit, kompetentní ke vzdělávání a předávání potřebného penza znalostí a dovedností, dále lektorovu osobnost vrství. První vrstvu popisuje jako osobní charisma a image. Řadí sem emoční inteligenci, empatii, schopnost práce se svými i klientovými emocemi, osobní disciplínu a pevné hodnoty, takt, upravený vzhled a vystupování. Druhou vrstvou je způsobilost v oboru, projevující se hlubokou teoretickou odborností a kvalifikací, dále schopností aplikace oboru do ostatních disciplín. Třetí vrstvou je pedagogická způsobilost, ke které náleží schopnost přednášení spojeného s uměním jasného vyjadřování, schopností zaujmout a dále též paralingvistika. Současně do pedagogické způsobilosti lze řadit znalost didaktických

---

<sup>60</sup> HOLEČEK, V. *Psychologie v učitelské praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 14. ISBN 978-80-247-3704-1.

strategií vyučování. Poslední, čtvrtou vrstvou představují způsobilosti v psychologii, sloužící k rozpoznání individuálních potřeb a k hluboké orientaci v mezilidských vztazích, motivacích a náročných životních situacích<sup>61</sup>.

Proces, ve kterém se jedinec stává lektorem, může začínat jednak odbornou přípravou v daném oboru, pro který má jedinec vlohy, jež postupně díky studiu rozvíjí do intelektových, senzomotorických případně uměleckých schopností. Další možností je předávání kompetenčních znalostí, získaných v rámci dlouholeté praxe, kterých za dobu své práce v daném oboru nabyl. Lektorovy vlohy pro daný obor musí být rozvinuty do takové míry, aby je mohl předávat svým klientům, lišícím se v mnoha faktorech.

Lektor tráví mnoho času působením jako vnější motivace pro své účastníky, k čemuž je zapotřebí hluboká vnitřní motivace, vycházející mimo jiné i z jeho temperamentního typu. Z hlediska dělení pedagogů na základě jejich motivací, neboli na paidotropa a logotropa, lektorova obvyklá motivace bývá především paidotropní, tedy zaměřena na účastníky, jejich pozitivní rozvoj a přístup ke studiu.

Z výše uvedených faktorů vychází, že je stěžejní, aby se lektorův temperament, stejně jako temperament vysokoškolského pedagoga, pohyboval na škále neuroticismu na pólu stability. Nevhodné temperamentní typy pro práci lektora mohou být cholerici a melancholici vzhledem k neschopnosti zdravě zpracovávat negativní emoce.

---

<sup>61</sup> MEDLÍKOVÁ, O. *Lektorské dovednosti: Manuál úspěšného lektora*. 1.vyd. Praha: Grada, 2010, s. 35. ISBN 978-80-247-4336-3.



## 2 VÝZNAM UPLATŇOVÁNÍ DUŠEVNÍ HYGIENY V PROFESI VYSOKOŠKOLSKÉHO PEDAGOGA

### 2.1 Profese vysokoškolského pedagoga

Vysokoškolský pedagog je příslušníkem akademické profese, jejíž náplní je vědecké poznání a jeho následné předávání a zprostředkovávání studentům daného vědeckého oboru. V hierarchii učitelského žebříčku stojí na nejvyšším místě, což přináší požadavek na úroveň vzdělání a znalostí daného oboru. Zároveň zajišťuje vysokou společenskou prestiž.

Výkon profese vysokoškolského pedagoga lze shrnout do dvou hlavních činností. Jedná se o činnost vědecko-výzkumnou, v rámci níž prohlubuje vědecké poznání. Následně výsledky výzkumné činnosti prezentuje na mezinárodních odborných seminářích a konferencích a pomocí publikační činnosti se dostává mezi odbornou i laickou veřejnost. Druhou hlavní činností je pedagogická činnost, jež zahrnuje výuku a předávání vědeckého poznání studentům, a to ve vysokoškolských formách výuky, jakými jsou přednáška, seminář, cvičení a konzultace. K pedagogické činnosti ve vysokoškolském prostředí též patří vedení prací všech stupňů, od ročníkových nebo bakalářských a diplomových až po doktorské a zkoušení na různých hodnotících úrovních, jakými jsou zápočet, dílčí zkouška a státní zkouška. Průcha řadí mezi činnosti vysokoškolského pedagoga též administrativní práci spojenou s přípravou odborných výsledků bádání a následnou domluvou o jejich publikování, tvorbou studijních materiálů, posudků a zapisování známek a službou jiným sektorům, obvykle formou expertních posudků, analýz a odborných konzultací<sup>62</sup>.

Profese vysokoškolského pedagoga přináší jistou míru autonomie, která se projevuje jednak ve svobodě volby metod vědeckého výzkumu a zároveň v pojetí výuky a přístupu ke studentům. Paradigma vzdělávání a vědecké práce vysokoškolského pedagoga se však za poslední dvě desetiletí výrazně změnilo. Průcha uvádí, že aktuální dokumenty vzdělávací politiky sice ustanovují status prostředí vysokých škol jako komunitu vědců zabývajících se výzkumnou a současně pedagogickou činností, ale

---

<sup>62</sup> PRŮCHA, J. *Pedagogická Encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 432. ISBN 978-80-7367-546-2.

zároveň se stupňuje jejich požadavek na zvyšování úrovně speciálně pedagogických kompetencí<sup>63</sup>.

Kromě adolescentů přibývají nové skupiny studentů, kterým se díky demokratizaci společnosti a masovému rozšíření vysokoškolského vzdělání dostala možnost získat vysokoškolský titul. Jedná se o sociální skupiny seniorů či zdravotně nebo sociálně znevýhodněných jedinců. Díky jejich vstoupení na pole terciálního vzdělávání Slavík uvádí, že současná vysokoškolská pedagogika se neobejde bez poznatků a z nich získaných kompetencí, vycházejících z oborů, jakými jsou andragogika, gerontogogika, speciální pedagogika, sociální pedagogika a ekonomie vzdělávání<sup>64</sup>. Studium daných oborů vysokoškolský pedagog získává kompetence nejen pro práci s výše uvedenými sociálními skupinami, ale též je schopen reagovat na hlavní determinanty akademické profese současné doby, kterými jsou například nové obory vycházející z transformace vysokého školství a z požadavků trhu práce, zavádění nových forem studia - distančního nebo kombinovaného, využívání informačních technologií, potřeba rozvoje klíčových kompetencí a konkurenceschopnosti na trhu práce u studentů. Slavík uvádí čtyři oblasti, ve kterých vysokoškolské vzdělání přispívá k sociálnímu a ekonomickému rozvoji. Jedná se o rozvoj lidského kapitálu pomocí vzdělání, o budování znalostní základny prostřednictvím výzkumu, dále je to šíře a aplikace znalostí za spolupráce s jedinci, kteří znalosti využívají. V neposlední řadě je též důležité uchovávání znalostí<sup>65</sup>.

## 2.2 Specifika vysokoškolského prostředí a formálního vzdělávání

Akademická kariéra vysokoškolského pedagoga v České republice představuje 4 hlavní etapy spojené s jednotlivými pracovními povinnostmi k dosažení akademických hodností v jeho profesionalizaci.

Kariéra vysokoškolského pedagoga začíná v kategorii asistenta. Tento post obvykle zaujímají interní doktorandi. Jejich pracovní náplň zahrnuje zapojení do výzkumných aktivit. Na tomto stupni asistenti ještě nevyučují, spíše se věnují vlastnímu

---

<sup>63</sup> PRŮCHA, J. *Pedagogická Encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 432. ISBN 978-80-7367-546-2.

<sup>64</sup> SLAVÍK, M. *Vysokoškolská pedagogika: Pro odborné vzdělávání*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 11. ISBN 978-80-247-4054-6.

<sup>65</sup> Tamtéž, s. 15.

studiu. Druhou kategorií je odborný asistent, u něhož je požadován titul „doktor“ (Ph.D.). Odborní asistenti mají výukový úvazek 10-14 hodin týdně a zároveň se podílejí na vědeckých výzkumech. Po úspěšném složení habilitačního řízení pak obdrží titul „docent“ (doc.). Docenti mají oproti odborným asistentům nižší výukový úvazek, 8-10 hodin, očekává se však od nich vysoká míra podílení na výzkumných aktivitách a zapojení do řady akademických funkcí, kterými jsou například samosprávné orgány, vědecké rady a expertní komise. Nejvyšší akademický titul představuje „profesor“ (prof.), od něhož se očekává vysoká samostatnost jak v pedagogické, tak ve výzkumné činnosti. Jeho výukový pracovní úvazek je nejnižší, činí 4-8 hodin týdně z důvodu upravené pracovní náplně, která obsahuje vedení doktorandů a aktivní působení ve výše uvedených akademických funkcích, zároveň vede výzkumné týmy. Profesor je jmenován prezidentem republiky na základě návrhu vědecké rady vysokých škol podaného prostřednictvím ministerstva školství.

Z výše uvedeného popisu vyplývá rozsah práce vysokoškolského pedagoga, který kromě učení musí též podporovat výzkumnou činnost svého oboru a následně prezentovat ostatním odborníkům výsledky v bádání své univerzity. Avšak může nastat situace, kdy vysokoškolský pedagog je dlouhodobě zatížen pedagogickou činností a nestíhá se plně věnovat výzkumné činnosti. V případě, že tato situace nastane, existuje jednou za sedm let možnost odejít na sabbatical, zajišťující tvůrčí placené volno po dobu šesti měsíců. V rámci svého tvůrčího volna se vysokoškolský pedagogové mohou věnovat badatelské činnosti, tvůrčí práci nebo získávat zkušenosti v zahraničí.

Mezi specifika profese vysokoškolského pedagoga se též řadí pracovní prostředí. Každému z nich je přiděleno pracovní místo na katedře s veškerým kancelářským zázemím umožňujícím přípravu studijních materiálů, techniku nebo odbornou literaturu a přijímání studentů ke konzultacím. Vysokoškolský pedagog má dále ve svém pracovním prostředí možnost zamluvit si prostory pro porady ohledně výzkumné činnosti. Samotné pracovní místo si může upravit podle svých fyziologických potřeb, aby mu poskytovalo co největší pohodlí při práci. Výhoda přiděleného pracovního místa vychází především ze zázemí, ve kterém je možné po příchodu odložit věci a provést přípravu na výuku.

Velice důležitým faktorem v rámci vysokoškolského prostředí jsou vztahy mezi pedagogy navzájem a mezi pedagogy a vedením. Holeček popisuje dva protipóly vztahů

v akademické sféře. Jedním jsou otevřené a přátelské vztahy, ve kterých panuje vzájemná důvěra a kooperace. Jsou zde nastavena jasná, všemi respektovaná pravidla. Vrcholové vedení jde příkladem. Opakem je pak uzavřené sociální prostředí, kdy stojí každý sám za sebe, uzavírá se nejen formálně ve svém kabinetu, ale též duševně, na pracovišti panují nepříjemné pocity strachu, z nichž pramení frustrace. Vrcholové vedení je apatické vůči potřebám zaměstnanců a na stížnosti reaguje nevhodným trestajícím způsobem<sup>66</sup>.

V rámci profese vysokoškolského pedagoga je nutné se zaměřit i na druhou stranu s ním probíhající interakce, neboli na studenty. Slavík rozděluje vysokoškolské studenty do dvou skupin. První skupina jsou tradiční studenti prezenčního studia v adolescentním či v mladém dospělém věku. Druhou skupinou jsou pak netradiční studenti. Do té se řadí účastníci všech ostatních forem vysokoškolského studia, tj. studia doktorandského, kombinovaného a distančního<sup>67</sup>. Jejich věk se pohybuje mezi střední dospělostí až do starší dospělosti. Od vysokoškolských studentů všech forem studia se očekává dobrovolné nebo vynucené přijetí takových studijních návyků, které umožní dosažení terciální úroveň vzdělávání. Vysokoškolský pedagog se tedy obvykle v praxi příliš nemusí zabývat didaktickým odstraňováním překážek v učení, jeho role především spočívá v ovlivňování hodnot a postojů studentů.

Z hlediska ovlivnění hodnot se v první řadě zaměříme na skupinu adolescentních studentů denní formy studia. Mnoho z nich přichází do vysokoškolského prostředí s nejasnou představou o své budoucí kariéře, studium vnímají jako prostředek k získání povolání, v rámci něhož by se seberealizovali a zajistili si vyšší plat. Slavík uvádí, že někteří mladí lidé se pro vysokoškolské studium rozhodují, aby oddálili dospělost, našli své další směřování a uspokojili některé sociální potřeby, například potřebu sounáležitosti, jako člene vrstevnické skupiny<sup>68</sup>. Úkolem vysokoškolského pedagoga je pak pomoci denním studentům vytvořit si vztah k danému oboru a k jeho případnému následnému vykonávání v praxi. Studenti ostatních forem studia patří do skupiny střední až starší dospělosti. V rámci studia si doplňují potřebné vzdělání nezbytné k výkonu svého povolání. Mají tedy bohaté zkušenosti z praxe. Riziko jejich

---

<sup>66</sup> HOLEČEK, V. *Psychologie v učitelské praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 95. ISBN 978-80-247-3704-1.

<sup>67</sup> SLAVÍK, M. *Vysokoškolská pedagogika: Pro odborné vzdělávání*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 12. ISBN 978-80-247-4054-6.

<sup>68</sup> Tamtéž, s. 12.

praktického přístupu vychází z možného rigidního vztahu k novým poznatkům z oboru. Tato skutečnost významně ovlivňuje přístup vysokoškolského pedagoga, který musí k dané skupině studentů přistupovat prakticky za použití metod z oblasti andragogiky a snažit se změnit jejich rigidní postoj k novým metodám a poznatkům pro zlepšení a modernizaci práce v daném oboru.

### **2.3 Duševní hygiena a Work life balance vysokoškolského pedagoga**

Duševní rovnováha vysokoškolského pedagoga je stěžejní nejen pro něj, ale též pro jeho studenty. Schopnost zachovat si vyrovnanost a klid i ve stresových a zatěžujících situacích společně s mírností, tolerancí působí pozitivně a motivuje studenty. Naopak neklid, roztěkanost, špatná organizace práce, nervozita, špatné zvládnutí zátěžových situací se často projevuje v chování a přístupu studentů. Metody duševní hygieny a work life balance pozitivně ovlivňují osobnost a duševní zdraví pedagoga, pomáhají mu správně se vyrovnat se stresovými situacemi. Výsledkem jejich aplikace v pracovním i osobním životě jsou spokojení motivovaní studenti a šťastný, duševně vyrovnaný, dobře organizovaný pedagog.

Mezi hlavní stresory vysokoškolského pracovního prostředí patří nadměrná zátěž spojená nezvladatelným množstvím periodicky se opakujících termínových úkolů obsahujících kromě jiného též zdlouhavou a únavnou byrokratickou činnost. Fontana uvádí, že zvláště ke konci semestru někteří vysokoškolští pedagogové prožívají stav nazývaný únavový dluh, vnikající v případě, když se únava z předchozího dne večerním odpočinkem a nočním spánkem úplně nevytratí a organismus je nucen čerpat ze svých zásob energie<sup>69</sup>. V těchto chvílích mohou drobné nepříjemnosti, které by jindy pedagog zpracoval bez povšimnutí, vyvolat podrážděné chování, mající za následek vystresované studenty a konflikty s kolegy. Pro zmírnění dopadu zátěže v průběhu daných částí akademického roku je vhodné využívat všech relaxačních metod, tedy relaxace, meditace, imaginace, a to vždy před spaním se žádoucím výsledkem oproštění se od všech zatěžujících myšlenek, bránících v dosažení maximální kvality spánku. Dalším bodem pro optimalizaci spánku je dodržovat doporučení zdravé životosprávy týkající se režimu času usínání a probouzení ve stejný čas, nehledě na pracovní den či víkend.

---

<sup>69</sup> FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. 3. vyd. Praha: Portál, 2003, s. 221. ISBN 978-80-262-0741-2.

V průběhu dne mohou být dále praktikována jednoduchá dechová cvičení pro zklidnění a snížení krevního tlaku při případě udeření stresu.

Dalším výrazným stresorem jsou konflikty s kolegy nebo vedením v rámci pracovního prostředí. Metoda sebepoznání pomáhá v rámci konfliktů ke kritické reflexi vlastních chyb a ke schopnosti jejich přiznání v hádce. Schopnost střízlivého nahlížení na problém je jedním ze základních předpokladů asertivního řešení konfliktů. Stěžejní metodou pro řešení konfliktů v rámci duševní hygieny je však autoregulace emocí, přispívající k oddělení emocí od problému, z něhož konflikt vznikl. V rámci metody autoregulace emocí je současně možné konfliktům úspěšně předcházet díky povědomí o možnostech správného odbourání negativních emocí na všech stupních, od nálady až po afekt, a to například pomocí zvýšené fyzické aktivity, autosugesce nebo osobní strategií pro zlepšení nálady.

Za předpokladu, že vysokoškolský pedagog na sebe nechává dlouhodobě působit výše uvedené stresory, hrozí riziko syndromu vyhoření. Poschkamp charakterizuje syndrom vyhoření jako stav extrémního vyčerpání po fyzické i psychické stránce, se současným cynickým a emočně distancovaným postojem a dále sníženým výkonem<sup>70</sup>. Z výše uvedené parafráze lze předpokládat, že duševní hygiena je ideálním prostředkem nejen pro prevenci syndromu vyhoření, ale i pro zmírňování jeho projevů ve všech fázích. Kallwass popisuje základní projevy fází syndromu vyhoření. První fáze se projevuje přehnaným očekáváním, perfekcionismem a vkládáním vysoké míry energie do práce. Tyto projevy obvykle vedou k následné vyčerpanosti<sup>71</sup>. Pokud pedagog začne cítit vyčerpanost z práce, je vhodné, aby přehodnotil své dosavadní chování v rámci metod sebepoznání a došel k racionálnímu závěru nutnosti úpravy svého jednání a přístupu pomocí metod autoregulace myšlení tak, aby jej práce tolik nevyčerpávala. Druhou fází Kallwass popisuje zlhostejněním<sup>72</sup>. Pedagog dlouhodobě nevidí výsledky své práce a začíná se u něj projevovat mírné citové ochladnutí a ztráta zápalu, ale přesto nadále pracuje s vysokým nasazením a výkonem. V případě zpozorování výše uvedených projevů syndromu vyhoření je důležité včasné využití metod duševní hygieny, work life balance a zamezení jeho plnému vypuknutí. Prostřednictvím doporučení na zlepšení životosprávy by měla být upravena pravidelnost spánku, aby se

---

<sup>70</sup> POSCHKAMP, T. *Vyhoření: poznání, léčba, prevence*. 1. vyd. Brno: Albatros Media, 2013, s. 11. ISBN 978-80-266-0161-6.

<sup>71</sup> KALLWASS, A. *Syndrom Vyhoření: v práci a osobním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007, s. 60. ISBN 978-80-7367-299-7.

<sup>72</sup> Tamtéž, s. 60.

zamezilo chronické únavě, dále pomocí autoregulace emocí zdravě zpracovat lhostejnou náladu, aby z ní nevznikal afekt. V neposlední řadě je též důležitá metoda time managementu, v rámci níž si pedagog sestaví program uspokojující jeho potřebu vysokého pracovního výkonu, ale zároveň obsahující i mimopracovní aktivity, stěžejní pro duševní odreagování. Mezi projevy třetí fáze syndromu vyhoření řadí Kallwass výrazné snížení výkonu, citové ochladnutí vůči okolí a řadu specifických psychosomatických onemocnění<sup>73</sup>. V případě třetí fáze slouží metody duševní hygieny a work life balance již pouze jako doplněk odborné léčby. Stejně jako v rámci druhé fáze je možná úprava životosprávy prostřednictvím pravidelného spánku. Ke zmírnění diagnózy by dále mohly pomoci kreativní metody odbourávání stresu, především pak barevná terapie, jež je hojně využívána v rámci léčby řady psychosomatických onemocnění.

Vysokoškolskému pedagogovi je na jeho katedře obvykle přiděleno pracovní místo s veškerým kancelářským vybavením a nábytkem. Toto zázemí představuje značnou výhodu pro jeho přípravu studijních či vědeckých materiálů. Pro maximální využití daného pracovního místa si může upravit výšku a umístění nábytku podle svých fyziologických potřeb a dále estetiku pracovního místa dle svého vkusu. Pro navození pocitu jistoty a vnitřního klidu ve seriózním vysokoškolském pracovním prostředí si též může přinést osobní věci, které mu zajistí pohodlí. Jedná se například o náhradní obuv, kosmetiku, hřeben či konvičku s hrnkem.

Faktory jako rozmístěný nábytek, příjemná kombinace barev, hezké obrazy, chytře umístěná motivační hesla na nástěnkách působí pozitivně nejen na pedagoga, ale též na studenty přicházející v konzultačních hodinách pro odborné rady, či zkoušení, neboť mají možnost být v příjemném prostředí klidnější a méně stresovaní. Díky pocitům stálosti a soukromí vycházejícím z upraveného pracovního prostředí může být do denního programu pedagoga zahrnuta také krátká relaxace a dechová nebo strečinková cvičení.

---

<sup>73</sup> KALLWASS, A. *Syndrom Vyhoření: v práci a osobním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007, s. 60. ISBN 978-80-7367-299-7.

### 3 VÝZNAM UPLATŇOVÁNÍ DUŠEVNÍ HYGIENY V PROFESI LEKTORA VE FIREMNÍM VZDĚLÁVÁNÍ

#### 3.1 Profese firemního lektora

Profese firemního lektora spočívá v předávání teoretických znalostí případně též praktických dovedností na základně požadavků firmy, se kterou navázal spolupráci. „Lektoři musí umět naplnit očekávání účastníků vzdělávacích akcí a reagovat na jejich objednávky a vzdělávací potřeby.“<sup>74</sup> Pro firemního lektora je tedy stěžejní reflektovat faktory, jakými jsou závislost profilu činnosti na konkrétních účastnících, účel učení, plnění funkcí a činnosti, formální cíl učení a reálný cíl učení.

Z výše uvedeného vyplývá, že jasné určení potřebných kvalifikací a kompetencí pro lektorskou činnost není možné provést v plném rozsahu. Medlíková řadí mezi kompetence, které se od lektora očekávají, všeobecný přehled, schopnost širšího vnímání problematiky, zkušenost s prací se skupinou dospělých, komunikační, didaktické a organizační dovednosti<sup>75</sup>. Beneš představuje čtyřbodový model lektorských kompetencí, kde jako první uvádí odborné kompetence, vztahující se k obsahu předmětu a k prostředku pracovní činnosti. Jako druhý metodické kompetence sloužící ke zvládnutí logické a metodické stránky výuky. Třetí, sociální kompetence se vztahují ke komunikaci, kooperaci a respektování každého dospělého člověka. Jako poslední uvádí osobnostní kompetence, zahrnujících kritické hodnocení, sebereflexi, empatii<sup>76</sup>. Velmi často literatura řadí mezi lektorské kompetence také znalost více oborů, v rámci nichž je stěžejní andragogické minimum, avšak požadavky na vzdělání lektora nejsou jasné legislativně zakotveny. Výsledek těchto okolností způsobil, že současná situace budí dojem větší profesionalizace dalšího vzdělávání v podnikové sféře než ve školství, a to z důvodu působení řady profesionálních andragogů v podnikové sféře jakožto lektoři „na plný úvazek“. Beneš jako protipól popisuje situaci v rezortu školství, v němž působí řada lektorů pouze v rámci krátkodobých smluv, které jsou přidruženy k jejich hlavní

---

<sup>74</sup> PRŮCHA, J. *Pedagogická Encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 437. ISBN 978-80-7367-546-2.

<sup>75</sup> MEDLÍKOVÁ, O. *Lektorské dovednosti: Manuál úspěšného lektora*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 15. ISBN 978-80-247-4336-3.

<sup>76</sup> BENEŠ, M. *Andragogika*. 2. aktual. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 115. ISBN 978-80-247-4824-5.



pracovní náplni. Tito lektori mají hlubokou znalost jimi přednášeného oboru, avšak obvykle postrádají nezbytné andragogické vzdělání<sup>77</sup>.

Kromě odlišných kompetencí existují též různé formy vzdělávání, které lektori pro svou práci využívají, avšak dříve než vyberou nejvhodnější formu, musí provést vstupní analýzu zakázky pro danou firmu. Analýzy slouží lektorovi k seznámení se s prostředím firmy, zaměstnanci a s očekáváním vrcholového vedení. Medlíková uvádí souhrn doporučení pro analýzu zakázky, mezi něž řadí cíl, téma, informace, které budou pro účastníky nové, co již účastníci znají, jaká je motivace zaměstnanců ke vzdělání, očekávání účastníků a vedení, počet účastníků, forma vzdělávání, informace o případném pokračování ve vzdělávání<sup>78</sup>. Další stěžejní analýzou, sloužící k lektorově přípravě, je analýza vzdělávacích potřeb účastníků. Může probíhat formou testů, pozorování, řízených rozhovorů či kombinací výše uvedeného. Výsledky lektor následně zpracuje do grafů či do hodnotící zprávy a odevzdá ji vedení společně s návrhem nejvhodnější formy vzdělávání. Jak autorka uvedla výše, samotná realizace vzdělávání může probíhat v několika základních formách, jež budou v následujícím textu popsány.

Seminář lze charakterizovat jako praktický výcvik bez teoretických vstupů. Medlíková popisuje seminář jako řešení případových studií, provádění testů, provádění modelových situací<sup>79</sup>. Opakem semináře je přednáška, jež je zaměřená čistě na teoretické předávání a rozšiřování znalostí a na jejich následném pochopení v širším kontextu. Další formou je workshop, při kterém je podněcována skupinová práce či práce ve dvojici. Je zaměřen na řešení předloženého problému za pomoci přijetí změny a vytvoření nového procesu v provádění práce. Očekává se maximální a aktivní zapojení všech účastníků. Pokud zadavatel projeví zájem o aktivní formu vzdělávání s velkou mírou osobního přístupu, je k dispozici trénink nebo konzultace. Oba tyto přístupy se provádí mezi lektorem a jednotlivcem nebo velmi malou skupinou lidí a poskytují individuální rozbor situace a zpětnou vazbu. Trénink je více aktivní než konzultace.

---

<sup>77</sup> BENEŠ, M. *Andragogika*. 2.aktual. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 114. ISBN 978-80-247-4824-5.

<sup>78</sup> MEDLÍKOVÁ, O. *Lektorské dovednosti: Manuál úspěšného lektora*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 39. ISBN 978-80-247-4336-3.

<sup>79</sup> Tamtéž, s. 39.

Výsledek vybrané vzdělávací formy může lektor prezentovat hodnotící zprávou, osobním setkáním se zadavatelem zakázky či dotazníkovým šetřením mezi účastníky. Všechny uvedené metody evaluace poskytnou informace o průběhu a výsledcích vzdělávacího procesu a případná další doporučení nezúčastněné straně. Evaluace je pro lektora důležitá z hlediska jeho sebereflexe a osobního rozvoje, zároveň přispívá ke spokojenosti klientů a umožňuje další spolupráci.

### **3.2 Specifika firemního prostředí a firemního vzdělávání**

Pro začátek lektorské kariéry je nutné sehnat ustálený počet účastníků či institucí, kterým budou poskytovány služby. Nejlepší cestou k dosažení tohoto cíle je buď navázání spolupráce s institucemi sdružujícími lektory a nabízejícími služby, jakými jsou propagace, profesionální zázemí, reprezentace členů, možnost výměny a navázání zkušeností, případnou možnost dalšího vzdělávání se získáním dílčích certifikátů. Dále existuje možnost uzavřít kontrakt s institucemi provozujícími specifické duhy kurzů či přednášek, například jazykové lekce v soukromém i státním sektoru. V případě, že lektor již má ustálenou klientelu, které bude poskytovat své služby, nebo ji v průběhu své praxe získá, je možné, aby si zařídil živnostenský list a stal se osobou výdělečně činnou. V České republice nejsou právně zakotveny specifické požadavky na dosažené vzdělání pro práci lektora.

V rámci profese lektora je velmi častá návštěva různých typů pracovišť, jen ve velmi málo případech se účastníci jeho kurzů dostávají na jedno jím určené místo. Z toho vyplývá, že lektor v rámci svého pracovního prostředí nemá opěrné zázemí, kde by mohl mít své osobní věci a kancelářské potřeby, avšak v rámci svých kurzů musí mít vždy připravenou místnost, kde minimálně budou pro účastníky připravené desky s tištěnými materiály a psací potřeby. V ideálním případě by si měl před výukou zajistit techniku a občerstvení. Medlíková dále doporučuje, aby se seznámil s důležitými místy a kontakty, které umožní jemu i účastníkům kurzu co největší pohodlí. Mezi ně se řadí například heslo k připojení na internet, toalety, místo, kde je povoleno kouření, umístění automatu či stánku pro další občerstvení, případně varování před možnými riziky,

například pouze jedna toaleta na patře nebo zvýšená prašnost kvůli rekonstrukci<sup>80</sup>. Aby lektor byl schopen poskytovat základní studijní potřeby pro své účastníky, musí si zřídit pracovnu s kancelářským zázemím v pronajaté kanceláři, doma nebo v rámci instituce, se kterou navázal spolupráci, což může zpočátku představovat velkou, avšak nezbytnou investici. Toto kancelářské zázemí lze dále využít pro schůzky s potenciálními klienty. Dobře upravená kancelář s certifikáty a diplomy na zdech působí profesionálně a věrohodně.

Stejně jako u profese vysokoškolského pedagoga, i u firemního lektora je potřeba zaměřit se na účastníky kurzů. Každého jedince, kterého lektor ve firmě vzdělává, ovlivňuje řada činitelů souvisejících s jeho schopností učit se. Kromě základních kognitivních činitelů, jako je inteligence a tvořivost, Fontana též hovoří o motivaci, zrání, věku učícího se, pohlaví, sociálním prostředí, studijních návycích nebo paměti<sup>81</sup>. Lektor tedy může mít k dispozici značný prostor k urychlení pokroku svých účastníků tím, že bude předkládat látku vhodným způsobem, odpovídajícím těmto individuálním činitelům. Jedná se o velmi náročný proces. Vzhledem k individualitě každého jedince klade vysoké nároky na znalosti různých vyučovacích přístupů lektora. Dalším důležitým faktorem, kterým se musí lektor u svých klientů zabývat, je jejich motivace, neboť ta nemusí být vždy směřována na získání maximálního množství vědomostí a kompetencí. Slavík rozděluje účastníky dle motivace do tří skupin. První skupina se vyznačuje utilitárním přístupem, jenž reprezentuje účastníky, kteří se snaží uspět za každou cenu pomocí hledání různých klíčků a cest, jak dosáhnout úspěchu. Studují cestou nejmenšího odporu na poli učení a nebojí se být nepoctiví. Tento přístup může vzniknout selektivním způsobem u neoblíbených a příliš náročných oborů. Druhou skupinu lze charakterizovat jako skupinu s povrchním přístupem, kdy cílem účastníka je vyhnout se neúspěchu, získat certifikátu či uspokojit vrcholové vedení, které ho do vzdělávacího kurzu jako svého zaměstnance přihlásilo. V učení převládá poctivé memorování bez potřeby hlubšího pochopení kontextu. Třetí skupina má hloubkový přístup, účastníci jsou hluboce

---

<sup>80</sup> MEDLÍKOVÁ, O. *Lektorské dovednosti: Manuál úspěšného lektora*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 61. ISBN 978-80-247-4336-3.

<sup>81</sup> FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. 3. vyd. Praha: Portál, 2003, s. 151. ISBN 978-80-262-0741-2.

motivování ovládnout disciplínu, učit se důkladně a s porozuměním širšího kontextu<sup>82</sup>. Je nutné, aby lektor včas reflektoval tyto účastníky a zaměřil se na jejich přístupy vhodnými metodami.

### **3.3 Duševní hygiena a Work life balance firemního lektora**

Profese lektora ve firemním vzdělávání klade vysoké nároky na duševní rovnováhu a zdraví. Ovlivňuje ji častá změna prostředí, potřeba způsobilosti nejen v přednášeném oboru, ale též v pedagogických a psychologických oblastech, nezbytnost dostatečné praxe, vysoké nároky na image a charisma, upravený vzhled a dobré oblékání, působící jakožto osobní vizitka při prvním dojmu a obvykle rozhodující, zda bude mít lektor dalšího zaměstnavatele či zakázku. Všechny tyto faktory se mohou stát frustrujícím a vyvolat pocity přetížení a nezvladatelnosti, dále mohou negativně působit na organizaci osobního a pracovního života. Duševně i tělesně zdravý lektor je chopen podávat vysoký výkon nutný pro jeho náročnou profesi a uspokojovat potřeby svých účastníků a zaměstnavatelů.

Profese lektora jakožto sociální role obsahuje celou řadu subrolí, u kterých existuje vážné riziko konfliktu. Lektoři mohou být například řídicími pracovníky nebo poradci. Zároveň musí neustále myslet na svůj osobní rozvoj, vytvářející roli účastníka v celoživotním vzdělávání. V neposlední řadě plní role mimopracovní, rodinné, přátelské. Fontana doporučuje být realistický v představách o plnění rolí. Lektoři nemohou od sebe očekávat, že budou plnit všechny své role vždy stejně dobře, a proto musí mít smysl pro tu, která má v dané životní situaci přednost. Jakmile je uděláno rozhodnutí o upřednostnění role, je nutné, aby nepodléhal nadměrným pocitům viny<sup>83</sup>. Pro výše uvedená doporučení mohou sloužit metody time managementu, sebepoznání a seberozvoje. V první řadě pomocí metody sebepoznání se jednoduše určí upřednostněná a bez výčitek vykonávaná role. V rámci time managementu si pak lektor stanoví dlouhodobé i dílčí cíle a rozvrhne jednotlivé dny a týdny takovým způsobem, aby maximálně plnil povinnosti plynoucí z upřednostněných rolí, ale zároveň měl dostatek času na spánek, osobní reflexi a relaxaci.

---

<sup>82</sup> SLAVÍK, M. *Vysokoškolská pedagogika: Pro odborné vzdělávání*. 1.vyd. Praha: Grada, 2012, s. 125. ISBN 978-80-247-4054-6.

<sup>83</sup> FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. 3. vyd. Praha: Portál, 2003, s. 225. 978-80-262-0741-2.

V průběhu realizace cílů, vytyčených pomocí metod sebepoznání a time managementu, lze nezávisle na rozvrhu provádět dílčí metody seberozvoje, které výrazně přispějí k jejich dosažení.

Jak již bylo uvedeno, lektor musí působit upraveným a zdravým dojmem. Žádoucí cesta, jak tohoto ideálu docílit, je úprava životosprávy. Časté cestování v profesi lektora může vést k odbývání jídla, je proto nutné si navařit nebo objednat malé porce do potravinových krabiček na každý den a po lekcích, jež kladou vysoké nároky na výdej energie, se pravidelně stravovat. Časté přecházení na různá pracovní místa může být pozitivně využito k pravidelnému pohybu, a to prostřednictvím svižné chůze na místo určení po vystoupení z městské hromadné dopravy o stanici dříve.

Lektor obvykle nemá možnost kancelářského zázemí u svých zaměstnavatelů. Jeho výuka probíhá na různých místech, přes konferenční a zasedací místnosti ve firmách až po kavárny a knihovny při individuálních lekcích. Tato situace s sebou přináší značnou nevýhodu pro duševní rovnováhu. Její adekvátní zpracování je možné pomocí metody time managementu, v rámci kterého si lektor naplánuje rozvrh svých přednášek tak, aby měl dostatek času na řádnou přípravu studijních materiálů a zároveň a využil individuální potřeby biorytmu, vycházející ze souboru doporučení zdravé životosprávy. Dalším bodem z hlediska time managementu je využití časových prodlev způsobených cestováním na přednášky. Během těchto prodlev lektor může dělat korektury, psát poznámky pro další materiály, vyřizovat emaily nebo se vzdělávat.

V kapitole o specifikách lektorské profese byly popsány tři druhy účastníků kurzů. Duševně velmi náročná je práce především s tou skupinou, která je zaměstnavatelem donucena podílet se na vzdělávání a již od začátku dává najevo svůj negativní postoj a dokonce může být až konfliktní. Lektor pak musí vynaložit hluboké vnitřní úsilí, aby útoky nezasáhly jeho vědomí a daní účastníci v konečné fázi začali vnímat důležitost kurzu. Pro potřeby vyrovnávání se s tímto druhem nátlaku slouží metody zaměřené na vyrovnávání se se stresem. K odreagování od pocitů smutku, jež jsou vyvolány agresivními ohlasy nemotivovaných účastníků, pomohou metody relaxace, především pravidelná imaginace, v níž se promítá konfliktní situace a nechává se v mysli postupně mizet.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 POPIS PRŮZKUMU

### 4.1 Vymezení cíle a směřování průzkumu

Pro potřeby praktické části autorka zvolila kvalitativní strategii šetření v podobě kazuistik formou biografického designu doplněných o metodu polostrukturovaného rozhovoru. Tato struktura šetření umožní získat komplexní informace o vnitřním prožívání subjektů průzkumu, determinantech jejich chování a zároveň pomůže při mapování stávající situace v oblastech duševního zdraví a vědomé či nevědomé duševní hygieny spojené s jejich povoláním a osobním životem. Autorka si je vědoma, že uvedená výzkumná strategie a výzkumný vzorek nedá jednoznačnou odpověď na problematiku duševního zdraví všech jedinců zabývajících se vzděláváním dospělých, přesto z hlediska výpovědní hodnoty má širší záběr než kvantitativní výzkum.

Subjekty, kterými jsou vysokoškolský pedagog a firemní lektor, byly vybrány prostřednictvím záměrného výběru prostého, v rámci něhož není dle Miovského nutné hledat velký výběrový soubor a vhodní účastníci jsou dostupní a předem souhlasí s účastí<sup>84</sup>.

Cílem praktické části bude najít poměr jednotlivých determinantů, které určují momentální vztah zkoumaných subjektů k jejich povolání, osobnímu životu, work life balance, duševní hygieně a duševnímu zdraví prostřednictvím vytváření následných interpretací kazuistik formou biografického designu vysokoškolského pedagoga a firemního lektora.

Šetření probíhala v měsících říjnu, listopadu a prosinci 2015. V průběhu měsíce října byly uskutečněny strukturované rozhovory a sestaveny individuální biografické designy s doporučením možných metod duševní hygieny a work life balance. Úspěšnost aplikace doporučených metod byla respondenty zhodnocena na konci měsíce prosince 2015.

---

<sup>84</sup> MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 87. ISBN 80-247-1362-4.

## 4.2 Metodologie průzkumu

Fontana uvádí, že to, jak se daný pedagog v profesních situacích cítí, závisí na řadě činitelů, kterými jsou například jeho temperament, vztah se studenty a kolegy, pracovní prostředí, vedení pracoviště, soukromý život, dostatek odpočinku<sup>85</sup>.

Život přináší řadu situací, které mohou způsobit nerovnováhu ve výše uvedených faktorech. Švaříček je popisuje jako kritické incidenty a jedná se dle něj o klíčové události v životě zkoumaných subjektů, které se týkají obratu v rozhodnutí a zároveň podněcují k výběru určitého druhu jednání, jež vede k jak pozitivním, tak negativním cílům<sup>86</sup>. V takových případech je znalost duševní hygieny a work life balance stěžejní pro uchování duševního zdraví. Může však nastat situace, kdy neznalost nebo neochota aplikace správných metod uvolňování zátěže vede k patologickým jevům, výrazně ovlivňujícím jak osobní, tak pracovní život jedince. Jednou z metod, která slouží k zachycení těchto individuálních kritických incidentů, prožitých v minulosti u konkrétních zkoumaných subjektů, je kazuistika.

Kazuistika, též označená jako případová studie, tvoří jednu ze základních kvalitativních výzkumných metod. Spočívá v detailním shrnutí veškerých dostupných informací, jež jsou o daném výzkumném subjektu k dispozici, avšak její zásadní přidanou hodnotou je možnost získání i těch souvislostí, které nemusí být na první pohled zřejmé. Díky tomu kazuistika hraje významnou roli ve srovnávání jednotlivých případů v odborné praxi. Srovnání, v rámci kazuistik diplomové práce, bude též provedeno v části interpretace výsledků. Vybraná forma kazuistiky biografického designu je dle Švaříčka vhodná k zachycení komplexnosti jevu, jenž se vyjadřuje nepredikovatelností a nepřehledností<sup>87</sup>. Při snaze o popsání dosavadní životní dráhy subjektů jsou právě tyto vlastnosti častým jevem, a to především z důvodu jedinečnosti osobnosti a prožívání života každého jedince. „*Cílem biografie je tedy zachytit pohled účastníka výzkumu a odkrýt význam a smysl za věcmi v příběhu. Biografický design tyto interpretace doslova vyvolává skrze životní příběh jedince z jeho vzpomínek ukrytých*

---

<sup>85</sup> FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. 3. vyd. Praha: Portál, 2003, s. 220. ISBN 978-80-262-0741-2.

<sup>86</sup> ŠVAŘÍČEK, R. a K. ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007, s. 134. ISBN 978-80-7367-313-0.

<sup>87</sup> Tamtéž, s. 126.

v paměti. “<sup>88</sup> Švaříček dále uvádí, že biografický design převážně zkoumá vertikální linii jednotlivých oblastí<sup>89</sup>.

V rámci kazuistiky metodou biografického designu bude autorka zkoumat oblasti náročných zlomových životních a profesních situací u vybraných subjektů a pozitivní i negativní vývoj přístupu k jejich řešení, a to prostřednictvím metody, kterou Švaříček nazývá přístup spolupráce, a popisuje ji jako aktivní kooperaci účastníka výzkumu s výzkumníkem, kdy vyprávění je založeno na vzájemné interakci<sup>90</sup>. Na jejím základě bude provedeno zhodnocení možných doporučení pro zlepšení duševního zdraví, odolnosti vůči stresu a ostatním náročným i pracovním situacím prostřednictvím duševní hygieny a work life balance. Po uplynutí předem stanovené doby budou zkoumané subjekty požádány o zhodnocení přínosu aplikace doporučených metod do jejich života. Touto zpětnou reakcí budou kazuistiky zakončeny.

Kazuistika metodou biografického designu se bude skládat ze šesti základních částí. Přehled struktury kazuistiky je následovný:

**1. Počáteční anamnéza**

- Základní charakteristika respondentů a jejich výchozí situace

**2. Minulost**

- Vývoj, příčiny a okolnosti současného stavu v pracovní a osobní oblasti respondentů.

**3. Současná situace**

- Současný stav v pracovní a osobní oblasti respondentů

**4. Duševní hygiena a work life balance**

- Vědomá a nevědomá duševní hygiena respondentů. Pozitivní a negativní uvolňování.

**5. Praktická doporučení**

- Konkrétní doporučení vytvořené na základě informací získaných při vytváření kazuistik metodou biografického designu

**6. Zhodnocení aplikace metod duševní hygieny a work life balance do života respondentů**

- Konkrétní příklady, jakým způsobem metody duševní hygieny a work life balance ovlivnily život respondentů.

---

<sup>88</sup> ŠVAŘÍČEK, R. a K. ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007, s. 127. ISBN 978-80-7367-313-0.

<sup>89</sup> Tamtéž, s. 127.

<sup>90</sup> Tamtéž, s. 128.



Pomocí metody polostrukturovaného rozhovoru budou zjištěny informace o prožitých náročných životních situacích a strategiích jejich zvládnání jak v minulosti, tak v současnosti. Dále se autorka zaměří na témata týkající se práce a volného času subjektů a v neposlední řadě budou otázky směřovat na jejich vědomou a nevědomou duševní hygienu. Miovský popisuje metodu polostrukturovaného rozhovoru jako nejvýhodnější pro získávání kvalitativních dat především z důvodu vytvoření pro tazatele závazného schématu, u kterého je však možné, na rozdíl od plně strukturovaného rozhovoru, zaměňovat pořadí otázek, vynechávat otázky, pokládat doplňující otázky s ohledem na okamžitou vazbu vycházející z posturiky a mimiky zkoumaného subjektu, a tím maximalizovat informační hodnotu šetření<sup>91</sup>.

Závazná struktura neboli jádro polostukturovaného rozhovoru obsahuje základní témata a otevřené otázky, které nenabízejí předem dané alternativy odpovědí, a je sestavena do záznamového archu, který autorka vyhodnotila jako nejefektivnější pomůcku pro potřeby daného šetření. V průběhu rozhovoru budou zapisovány otevřené odpovědi subjektů společně s doplňujícími otázkami autorky. Záznamové archy budou ve své strukturované podobě přiloženy jako přílohy diplomové práce.

---

<sup>91</sup> MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 160 ISBN 80-247-1362-4.

## 5 VÝSLEDKY PRŮZKUMU

### 5.1 Kazuistika formou biografického designu vysokoškolského pedagoga

#### Počáteční anamnéza

Věk: 28

Pohlaví: žena

Vzdělání: vysokoškolské, Ing., v současné době studium Ph.D.

Rodinný stav: svobodná

Místo narození: Brandýs nad Labem

Současné bydliště: Praha

Zdravotní stav: v dětství, ani v dospívání nebyly prodělány žádné vážné choroby. Respondentka také nikdy nebyla hospitalizována v nemocnici. Ve 23 letech se projeví problémy se štítnou žlázou způsobené chronickým stresem v osobním životě. Léky na štítnou žlázu respondentka brala celkem 4 roky. V současné době je její zdravotní stav stabilizovaný.

Rodinná situace: matka: věk 54 let, vdova, vysokoškolské vzdělání, dětský psycholog. Sangvinik, otevřená novým věcem, zvědavá, špatně uznává vlastní chyby, je zvyklá s lidmi mluvit z vyvýšené pozice poradce, což je dané její prací. Vztah respondentky s matkou je neutrální, ale spíše pozitivní, v poslední době prošel těžkým obdobím. Otec: zemřel, úmrtí ve 42 letech, vysokoškolské vzdělání, kvestor na vysoké škole. Sangvinik, otevřený, podobné charakterové vlastnosti jako matka. Otec zemřel v útlém věku respondentky, jejich vztah se tedy nemohl příliš vyvíjet. Hezké vzpomínky na dětství prožité s otcem. Bratr: 24 let, vysokoškolské vzdělání, soustavně studující. Cholerik, extrovert, výbušná povaha, dobře se začleňuje do kolektivu. S respondentkou má velmi dobrý, spíše přátelský než sourozenecký vztah. Rádi spolu a se svými partnery tráví volný čas. Nevlastní sestra ze strany otce: 31 let, vysokoškolské vzdělání, lékařka. Sangvinik, otevřená, loajální, zodpovědná vůči své rodině, stejně jako rodiče ovlivněná svým zaměstnáním v přebírání role poradce. Hezký a přátelský vztah i přes odlišné rodiče a nesdílení domácnosti v dětství a dospívání.

Všichni sourozenci se navzájem podporují a rádi spolu tráví volný čas. Životní partner: 28 let, středoškolské vzdělání, manažer obchodu. Cholerik, introvert, zodpovědný, pracovitý, rodinně zaměřený, spolehlivý. Harmonický, láskyplný partnerský vztah založený na respektu. V současné době je respondentka se svým partnerem zasnoubená, připravuje svatbu a plánuje budoucnost.

Práce: Asistent odborného asistenta na katedře hospodářských dějin Vysoké školy ekonomické. Náplní její práce je výuka předmětů pro bakalářské kurzy, včetně přípravy zkoušek a samotného zkoušení, dále vedení absolventských prací, odborná práce na vědeckých projektech a poradenská činnost. V rámci své další pracovní náplně působí jako koordinátorka rozvojových aktivit studentů a absolventů a v neposlední řadě se jako vědecký pracovník podílí na vědecké činnosti.

Pracovní praxe: Researcher v headhauntingové společnosti po dobu 4 let, v průběhu působení v dané firmě se respondentka stala vedoucí oddělení. Dále následovala roční praxe v personální agentuře. Práce obsahovala profesní i osobní poradenskou činnost, práci s talenty, vstupní pohovory, testování různých druhů kompetencí. Po ukončení magisterského studia se respondentka rozhodla věnovat vědě a podala přihlášku na pokračující doktorské studium, které jí zajistilo současné povolání.

Osobnostní a charakterové vlastnosti: Sangvinik, introvert, zodpovědnost, pečlivost, loajalita, starostlivost, empatie, cílevědomost.

## **Mínulost**

Jako zásadní životní milník vnímá respondentka smrt svého otce v 8 letech, která způsobila její nedobrovolnou předčasnou vyspělost a uzavřenost. Kromě snahy o vnitřní vypořádání se se smrtí jednoho ze svých rodičů byla nucena čelit zvědavým, necitlivým reakcím a komentáři svých spolužáků. Respondentka uvádí, že i bez smrti svého otce v kolektivu malotřídní základní školy výrazně vyčnívala. Výuka jí nedělala problém a byla v ní vždy napřed, což vyvolávalo negativní ohlasy spolužáků, hraničících až se šikanou. Změna situace nenastala ani po přestupu na běžnou základní školu. Výrazně pozitivní životní změna týkající se školy nastala při nástupu na čtyřleté gymnázium, kdy látka, požadavky a především spolužáci se vyrovnali schopnostem respondentky, což jí pomohlo otevřít se svému okolí a najít si dobré přátele. Ve 22 letech, po dokončení

bakalářského studia, se respondentka seznámila a započala vztah se svým současným budoucím manželem, ve kterém měla v nadcházejícím těžkém osobním období emoční podporu. Zpětně respondentka hodnotí započetí vztahu se svým partnerem jako pozitivní součást svého tehdejšího života, protože rok po jejich seznámení přišel zatím největší zlom v jejím životě, a to tehdy, když tehdejší partner matky začal pít a vybral si ji jako oběť svých útoků a opileckých nálad. Její partner byl pro ni v této době největší emoční oporou a zamilovanost jí pomohla uniknout od reality. Nejtěžší na celé situaci byl přístup matky, která partnerův alkoholismus přehlížela a omlouvala, což velmi ovlivnilo jejich tehdejší vztah. Situaci začala matka řešit, až když byla neudržitelná. Teprve když došlo k násilí, vztah se svým partnerem ukončila. Po tomto náročném období se respondentka ve 23 letech odstěhovala z domova a začala bydlet se svým partnerem. Rozhodnutí začít žít partnerský život hodnotí velmi pozitivně. I přes počáteční obavy z osamostatnění a stesk po domově její odstěhování pozitivně ovlivnilo rodinné vztahy. Chronický stres způsobený partnerem matky vyvolal psychosomatické problémy, jež se respondentka nejdříve snažila vyřešit prostřednictvím psychoterapie a v nedobrovolném braní léku po dobu 4 let. Jako hlavní mezník v pracovní oblasti respondentka uvádí své rozhodnutí věnovat se vědě, jež vedlo k získání práce asistenta odborného asistenta. Dále pozitivně hodnotí pracovní zkušenosti získané v headhauntingové a personální agentuře, díky nimž respondentka získala práci koordinátorky rozvojových aktivit studentů a absolventů. Spojením těchto dvou stabilních prací si zajistila finanční nezávislost a může se věnovat vědě bez závislosti na pravidelném cyklickém zaměstnání v rámci vědeckých projektů.

### **Současná situace**

V současné době obsahuje pracovní náplň respondentky tři pracovní pozice. Tato skutečnost se projevuje především ve značné odlišnosti každého pracovního dne a v cyklicky se opakujících náročných pracovních situacích, ve kterých musí čelit úkolům s těsným časovým programem. Její obvyklý pracovní den se tedy odvíjí od aktuálních potřeb a časového období. Do práce vždy dojíždí autem na 9:00 ráno. Parkování má zajištěno na parkovišti u univerzity, takže nepředstavuje výrazný problém nebo zdržení. Obvykle jí cesta do práce trvá půl hodiny. Respondentka dále uvádí, že 30% její pracovní doby v rámci pracovního dne tvoří příprava na výuku a s ní

související práce na různých vědeckých projektech, jež souvisí přímo s učením. Zbytek pracovního dne tvoří koordinace poradenství a různých rozvojových aktivit. Jeden pracovní den má vyčleněn pouze na výuku s několika bloky přednášek a konzultačními hodinami. Mezi zásadní pracovní stresory řadí brání práci za své kolegy. Respondentka cítí silný pocit viny, když odmítá žádosti kolegů o pomoc, proto se vždy snaží vyhovět jejich prosbám i na úkor svého času a osobního života. Dalším významným stresorem je přednášení před skupinou lidí, ať už je jedná o posluchařnu studentů nebo publikum na konferencích. V neposlední řadě přináší náročné pracovní situace též cyklicky opakující návaly práce. Stravování v průběhu pracovního dne se skládá z kvalitní a výživné snídaně, dále z domova přineseného oběda v potravinové krabičce ohřátého v mikrovlnné troubě. V průběhu dopoledne svačí ovoce. Respondentka ke svému stravování dále uvedla, že je zvyklá si kromě pátku nedávat večeři a její tělo si na tento režim již zvyklo natolik, že pokud se večer nají, tak začne špatně trávit potravu.

Dvakrát týdně dochází respondentka na večerní kurzy angličtiny, ve dnech, kdy kurzy probíhají, se po skončení pracovní doby před jejich začátkem v průměru dvě hodiny věnuje samostudiu a plnění úkolů týkajících se daných kurzů. Nepředvídatelnost v pracovním životě též výrazně ovlivňuje večery pracovních dnů. V současné době se respondentka připravuje na obhajobu disertační práce, přebírá přednášky za kolegy a připravuje svatbu v zahraničí. Kvůli těmto skutečnostem má pocit nedostatku volného času. Doufá, že v nadcházejícím studijním semestru bude mít méně výukových bloků a bude mít jeden den, ve kterém se bude věnovat pouze vědě prostřednictvím disertační práce a prezentování výsledků zkoumání. Svůj volný čas nejraději tráví se svým partnerem a psem, dále četbou, nakupováním, vařením a amatérským cvičením jógy. Respondentka cítí vinu, že zanedbává svého psa, kterého dostatečně nevenčí.

### **Duševní hygiena a work life balance**

Respondentka je obeznámena s pojmem duševní hygiena a aktivně využívá metodu vnitřního rozebrání problému, kterou se naučila v průběhu psychoterapie. Snaží se o cvičení jógy podle lekcí na internetu a důležitým prvkem její duševní hygieny je její pes. Mezi své osobní rituály řadí osprchování ve vlažné vodě a naličení každé ráno a odlíčení ve sprše každý večer nezávisle na dni nebo programu, a pravidelnou odpolední páteční kávu v příjemné kavárně s přítelkyní nebo sama. Stres vycházející

z jejího osobního i pracovního života snáší oproti dřívější zkušenosti dobře, ještě před rokem však prožívala chronický stres, a to především kvůli konfliktům v rodině a přípravě na zkoušku pro získání uznávaného certifikátu z angličtiny. Náhlé stresové situace se snaží aktivně odstranit. Tato strategie je jí obvykle daří, avšak v případě delšího působení stresu nebo přípravy na konkrétní stresovou situaci prožívá zatuhlost jak fyzickou, tak duševní a dále má silné bolesti hlavy, které se snaží řešit alternativní cestou. Avšak v případech, kdy se nutně potřebuje soustředit, bolest hlavy řeší léky. V průběhu pracovního týdne se respondentka snaží udržet si spánkový režim osmi hodin, který plně neodpovídá jejím fyziologickým potřebám, avšak tento nedostatek je kompenzován klidným ránem, ve kterém je pro respondentku stěžejní ranní sprcha, nalíčení a snídaně. Spánkový deficit vyrovnává o víkendech, kdy ráno spí déle, i když si uvědomuje, že negativně ovlivňuje svůj spánkový program. V rámci přípravy ke spánku respondentka negativně hodnotí její chování spojené s vedením emailové korespondence v pozdních večerních hodinách, kterou vidí na svém telefonu.

### **Praktická doporučení**

V pracovní oblasti bylo respondentce v rámci duševní hygieny doporučeno brát si v potravinových krabičkách kromě oběda také večeři a začít večeřet lehká teplá jídla, jako jsou například polévky, v průběhu těch pracovních dnů, ve kterých dochází na večerní kurzy angličtiny. Mimo jiné by si také měla prostřednictvím malých porcí zvyknout znovu každý den večeřet. Další doporučení se týkala jazykového studia respondentky, v rámci kterých jí byla doporučena seberozvojová metoda asociativních řetězců pro zlepšení paměti pro učení cizích slov. V neposlední řadě, pro efektivní trénink koncentrace a fantazie spojené s prací respondentky, bylo vzneseno doporučení na užívání metody myšlenkových map pro lepší vizualizaci problematiky spojené s její disertační prací. V rámci metod work life balance byla respondentce doporučena metoda time managementu, která by jí měla především pomoci vyhradit si více času na zájmy, aby například nezanedbávala svého psa, čehož pak lituje. Respondentka je studentkou ekonomického oboru, proto jí autorka dále doporučila metodu sebepoznání prostřednictvím SWOT analýzy pro zjištění jejích možných nedostatků na poli kompetencí. Též byla přednesena problematika týkající se pravidelného pracovního zastupování kolegů. Respondentka by se měla prostřednictvím sebevýchovných metod

autoregulace myšlení a autoregulace emocí naučit odmítat své kolegy a to bez negativních pocitů viny a stresu, které jí odmítání přináší. V rámci duševní hygieny byly pro osobní život respondentky, doporučeny především pravidelné procházky se psem, a to i přes únavu, aby bylo možné vytvoření rituálu, kdy krátké vyvenčení psa bude první aktivitou hned po příchodu domů. Dalším bodem v doporučení je cvičení jógy pod profesionálním dohledem. Respondentce bylo doporučeno vymezit si v rámci aplikace time managementu čas na pravidelné skupinové kurzy jógy. Amatérská metoda cvičení jógy vede k ničení kloubů a též může být příčinou pravidelných bolestí hlavy. V reakci na negativní zhodnocení večerní emailové korespondence bylo doporučeno vypnutí internetu v mobilu, které umožní přestávku od příchozích zpráv. V rámci work life balance byla doporučena sebezpoznavací metoda pravidelné registrace vlastního jednání vždy na konci dne, spojená s pochvalou za splnění úkolů a žádoucí chování, týkající se mimo jiné zdárné aplikace metod duševní hygieny a work life balance do jejího dne, sloužící jako motivace pro další aplikaci. Pro řešení přetrvávajících rodinných problémů, hlavně v rámci vztahu s matkou, byla respondentce doporučena sebevýchovná metoda autoregulace emocí v případě budoucích hádek a vyhrocených situací.

### **Zhodnocení aplikace metod duševní hygieny a work life balance do života respondentky**

Respondentka na základě doporučení začala do práce, v případě přesčasů a večerních kurzů, nosit v potravinových krabičkách kromě obědů také večeře v podobě lehkých polévek. Pravidelné stravování v práci hodnotí pozitivně především z hlediska zahřátí teplou polévkou, doma však stále nevečeří. Respondentka našla hlubokou osobní zálibu v aplikaci metody myšlenkových map, kterou začala aplikovat nejen podle popisu autorky, ale též dle odborné knihy. Mezi další metody, osvojených a dále rozvíjejících patří time management, který přispěl k efektivnímu uspořádání pracovního času do té míry, že respondentka mohla začít chodit na pravidelné skupinové lekce jógy v blízkosti svého pracoviště. Cvičení jógy pod profesionálním vedením vedlo k napravení chyb při cvičení a k odstranění chybných pozic pro uvolnění krční páteře, jež způsobovala migrény. Výraznou změnu respondentka také pocítila díky vytvoření rituálu procházek se psem, které jí slouží jako efektivní aktivní uvolnění pomocí

vnímání přírody a jako osobní forma relaxace do té míry, že již nepotřebuje požívat večerní skleničku vína na uvolnění. Z hlediska sebevýchovných metod respondentka zhodnotila autoregulaci emocí jako nejlepší pro své osobní i pracovní potřeby; dokáže odmítat přehnané pracovní požadavky kolegů, vypnout emailovou konverzaci po osmé hodině večerní a komunikovat s matkou. V rámci aplikace sebepoznávacích metod respondentku příliš nezaujala metoda SWOT analýzy, kterou vyzkoušela pouze jednou, a v jejím cyklicky opakujícím se provádění nevidí z hlediska svých potřeb význam. Naopak velice pozitivně hodnotí pravidelnou registraci vlastního jednání spojenou s pochvalami, díky kterým má jistější vystupování při přednáškách a konferencích, jež jsou pro ni hlavním pracovním stresorem.

## **5.2 Kazuistika formou biografického designu lektora ve firemním vzdělávání**

### **Počáteční anamnéza**

Věk: 24

Pohlaví: žena

Vzdělání: vysokoškolské, Bc., v současné době dálkové studium na titul Mgr.

Rodinný stav: vdaná

Místo narození: Most

Současné bydliště: Praha

Zdravotní stav: od narození astma, ve 14 letech prodělaný černý kašel, v 16 letech prodělaný potrat díky neplánovanému otěhotnění, 20 let Kippův syndrom, 20 let nález boreliózy v pokročilém stavu, velmi dlouhá a náročná léčba. Z tohoto onemocnění plynou zdravotní problémy spojené s nesnášenlivostí alkoholu a vstřebáváním tuku.

Rodinná situace: rozvod rodičů ve 12 letech, respondentka byla svěřena do péče matky. Otec: věk: 51, vysokoškolské vzdělání, farmaceutický reprezentant ve švýcarské firmě. Cholerik, starostlivý, společensky odpovědný se zájmem o své okolí, empatický, ochotný pomoci potřebným. Pod vlivem své matky respondentka přerušila kontakt s otcem v 16 letech po prodělaném potratu, o kterém její otec neví; vztah s ním začala znovu utvářet ve svých 21 letech a v současné době pociťuje svůj vztah s otcem jako



nejbližší z rodiny. Matka: věk: 51 vysokoškolské vzdělání, majitelka hotelu. Cholerik, sebestřednost hraničící se sobeckostí, lehkovážnost. Komplikovaný vztah, respondentka si uvědomuje, že vděčí své matce za podporu v taneční kariéře a především v jazykovém vzdělání, které jí zajistilo díky získání potřebných jazykových kompetencí její současné povolání, a především je vděčná za matčinu podporu při svém potratu. Během společného bydlení matka často střídala partnery, což bylo pro respondentku matoucí. V průběhu dospívání matka dávala respondentce velkou volnost. To respondentka považuje za stěžejní pro rozvoj své současné samostatnosti a schopnosti se o sebe starat. Avšak přílišná svoboda vedla i k práci respondentky v nočním baru, což se stalo příčinou problémů se spánkem a středoškolských vzděláním. Před dvěma lety se matka respondentky odstěhovala za novým manželem do Kanady, což zapříčinilo výrazné zlepšení jejich vztahu. Jsou v častějším a bližším kontaktu, než když spolu sdílely domácnost. Sourozenci: Bratr: věk: 30, vysokoškolské vzdělání, student. Flegmatik, nesamostatný, závislý na pomoci od rodiny, neochotný převzít odpovědnost za svůj život, nechává se manipulovat matkou, za kterou v současné době odjel do Kanady. Respondentka hodnotí jejich vztah v průběhu dětství kladně až do doby, než se od rodiny odstěhoval. V dětství se o respondentku staral a trávil s ní čas. Po bratrově odstěhování začala mezi sourozenci rivalita umocněná tím, že jí byl rodinou kladen za vzor. Manžel: 24 let, středoškolské vzdělání, majitel hokejové akademie, bývalý profesionální hráč. Sangvinik, samostatný, schopný se postarat o sebe i respondentku. Plná emoční a finanční podpora respondentky v průběhu jejích studií. Ústupky z jeho strany v období, kdy respondentka studovala dvě vysoké školy najednou, i přes fakt, že on sám vysokoškolské vzdělávání neuznává. Milující, respektující vztah. Díky jeho povaze a pocitu bezpečí a zajištění z jeho strany se respondentka rozhodla s ním strávit zbytek života a založit rodinu.

Práce: lektorka anglického jazyka OSVČ. V současné době respondentka vede skupinové lekce ve velké mezinárodní firmě a jednotlivé individuální lekce.

Pracovní praxe: jazyková škola Avis - výuka angličtiny v mateřské škole, jazyková škola Jipka - výuka skupinových lekcí dospělých a přípravných lekcí na maturitu. Díky skupinovým lekcím v jazykové škole Jipka byla respondentce nabídnuta práce spočívající ve vedení skupinových a individuálních lekcí mezinárodní firmy jako lektor OSVČ. Na pozadí působení jako lektor anglického jazyka respondentka dělala

pro mezinárodní časopis castingy a překlady. Tato práce navíc obnášela i pracovní pobyty ve Spojených státech s intenzitou 2-3 týdnů 5x v roce. Zvládání několika prací a školy bylo pro respondentku velmi náročné, proto se rozhodla před rokem práci pro daný časopis ukončit.

Osobnostní a charakterové vlastnosti: Sangvinik, starostlivost o své blízké, upřímnost, která někdy respondentce způsobuje problémy, protože svému okolí sděluje vždy úplnou pravdu ve svých názorech a informacích, které má. Citlivost.

## **Minulost**

Jednou z prvních významných životních událostí, kterou respondentka reflektuje, je rozvod rodičů v 10 letech, kdy byla svěřena do péče matky. Ta následně vyvíjela nátlak, aby přerušila vztah s otcem. Matka často střídala partnery, což bylo pro respondentku matoucí a frustrující. Další významnou událostí bylo stěhování z rodného města Most do Ústí nad Labem spojené nejen se změnou prostředí, ale též školy, ve které se respondentka po nástupu cítila jako vetřelec. Tato náročná životní situace byla vyřešena přechodem na osmileté gymnázium, kde byli v kolektivu všichni noví; tím se naskytl možnost budovat přátelské vztahy od začátku. Na víceletém gymnáziu se respondentka musela vypořádat s jiným zacházením ze strany učitelů, jež popisuje jako neprofesionální, spojené se šikanou, přehnanými nároky a ponižováním.

Jako jednu z prvních pozitivních zlomových životních situací respondentka hodnotí započetí svého tanečního období v 14 letech v místním tanečním klubu, kde díky finančnímu zajištění ze strany matky během dvou let postoupila do nejvyšší mezinárodní kategorie. V tomto období veškerý svůj volný čas věnovala tréninku, který brala jako únik před rodinnou situací a stresem ve škole. Situace vyústila až do nabídky individuálního studijního plánu ze strany školy s podmínkou, že bude reprezentovat Českou republiku v tanci. Respondentka sehnala sponzory a intenzivně se připravovala na mistrovství světa, ve kterém se umístila na 16. místě, což bylo považováno její matkou, rodinou, školou i jí samotnou jako fatální selhání. V 16 letech si v tanečním kolektivu našla partnera, se kterým se kvůli udržení vztahu a tanečnímu postupu odstěhovala do Prahy, kde současně nastoupila na čtyřleté gymnázium. Prakticky ihned po přestěhování zjistila, že je i přes užívání antikoncepce těhotná a opět se obrátila na matku s žádostí o pomoc. Ta jí se vším pomohla. Potrat prodělala ve 3. měsíci, což

vzhledem k nízkému věku a náročné rekonvalescenci po fyzické i psychické stránce trvale ukončilo její taneční kariéru i vztah s tehdejšími partnerem, neboť respondentka otěhotněla s jiným mužem.

Po ukončení taneční kariéry a prvního vážného vztahu respondentka popisuje léta své puberty a postpuberty jako bouřlivá, chaotická a nepřehledná, spojená s prací v nočním baru, která výrazně zasáhla do jejího spánkového režimu. Důsledky tohoto zaměstnání jí působí problémy se spánkem až do současné doby. Jako výrazně pozitivní a zlomovou životní situaci respondentka popisuje nástup na vysokou školu v 19 letech. Její matka se v tomto období odstěhovala do Kanady a respondentka započala pracovní kariéru lektorky. Stabilizovala svou životosprávu i spánek a začala bydlet se svým současným manželem, se kterým si o rok později pořídili psa. Hlavní důvod pro výběr a započetí kariéry lektora byla kombinace tehdejších kompetencí a finančního ohodnocení, u kterého hodinová sazba byla stejná jako u práce v nočním baru. V tomto stabilizovaném období byla respondentce objevena zanedbaná borelióza a započalo dlouhé a fyzicky náročné léčení, jehož následky se projevují dodnes v nesnášenlivosti alkoholu a špatném vstřebávání tuků. Dalším výrazně pozitivním životním mezníkem byla žádost o ruku, která vedla k rozhodnutí o ukončení práce pro mezinárodní časopis a věnování se partnerskému životu a začátek plánování budoucí rodiny.

Respondentka dále vidí jako hlavní pozitiva, vedoucí k jejímu současnému povolání, studijní jazykové pobyty v zahraničí, které absolvovala vždy v průběhu letních prázdnin, a to na Maltě, 13 let, na Novém Zélandu, 14 let, ve Velké Británii, 16 let, a v Německu, 17 let.

Řešení svých zásadních životních situací respondentka nehodnotí kladně, obvykle bylo provázené přespáváním i po několik dnů u blízkých přátel, konzumací alkoholu a lehkých drog.

### **Současná situace**

V současné době se respondentka rozhodla přestoupit z vysokoškolského denního studia na dálkové a začala se plně a intenzivně věnovat jazykovému vzdělávání dospělých prostřednictvím individuálních a skupinových lekcí. Za svými studenty dojíždí na základě domluvy na různá místa v Praze, obvykle její cesta trvá v průměru 45 minut městskou hromadnou dopravou. V případě, že se její studenti nacházejí na okraji

Prahy se špatnou dostupností městské hromadné dopravy, má od nich zajištěný odvoz z nejbližší zastávky. Její obvyklý pracovní den začíná blokem lekcí v mezinárodní firmě, který trvá od 8:00 do 11:00 hodin, a posléze pokračuje přejížděním mezi ostatními studenty na soukromé lekce. Vzhledem k problémům s trávením se dopoledne snaží stravování mezi lekcemi vyřešit ovocem, kávou a čajem, tmavým pečivem a okolo druhé hodiny zastávkou ve svém domově, kdy se respondentka vrací domů postarat o psa a ohřát si teplé jídlo. Následují další lekce až do 20:00, kdy si respondentka večer ohřeje druhé teplé jídlo s manželem, při kterém se snaží spolu trávit kvalitní čas, komunikovat a řešit problémy.

Za největší stresor ve své práci respondentka dlouhodobě pociťuje hluboký vnitřní konflikt vyplývající z toho, že navazuje se svými studenty hluboký a přátelský vztah a v rámci hodin s nimi diskutuje jejich problémy. Vzhledem ke znalosti těžké životní situace některých svých studentů, cítí respondentka hluboký vnitřní rozpor v ukládání domácích úkolů a tím i další zátěže. Pro ty studenty, kteří jsou ve velmi špatném psychickém stavu, jakákoliv další zátěž může znamenat zhroucení. Dále respondentka uvádí, že empatie vůči jejím studentům v ní vyvolává potřebu navštěvovat je i mimo práci a pomáhat jim například v jejich domovech, což není, vzhledem k náročnému programu, možné. Dále se obává nepochopení ze strany manžela. V důsledku náročnosti pracovního týdne si respondentka vymezila volné pátky, které jí dávají pocit dostatku volného času na věnování se sportu, škole, domácnosti, nakupování, trávení času se svým manželem, psem a přáteli. Tyto aktivity považuje za své hlavní koníčky a má pocit, že se jim věnuje dostatečně a naplno. V současné době se respondentka s manželem dohodla na založení rodiny a pokouší se otěhotnět.

### **Duševní hygiena a work life balance**

Respondentka má povědomí o konceptu dušení hygieny a work life balance, avšak konkrétní metody nezná a vnímá je především jako individuální intuitivní program založený na jedinečnosti každé osobnosti. Životospráva respondentky spočívá ve snaze o pravidelné vyvážené stravování s dostatkem tekutin a alespoň jedním teplým pokrmem denně i přes její hektický pracovní program. Vzhledem k předchozím problémům se spánkem se snaží dodržovat pravidlo usínání a probouzení každý den ve stejnou hodinu. Tuto strategii jí výrazně usnadňuje její pes, který se pravidelně budí

ráno ve stejnou hodinu a vyžaduje krmení. Ideální počet hodin spánku je pro respondentku 10 hodin. Jako hlavní bod ranního rituálu reflektuje okamžité nakrmení psa po probuzení, následuje ranní hygiena, výběr oblečení, líčení, konzumace snídaně a odchod. Respondentka se snaží dbát, aby její rána byla klidná a vše stíhala bez zbytečného stresu, proto vstává o hodinu dříve, před odchodem z domu. V současné době zaznamenala pravidelný rituál před spaním, kdy kromě běžného odličení a hygieny sleduje s manželem 3 díly seriálu Simpsonovi, který jí svým povrchním obsahem pomáhá uvolnit se a oprostít se od negativních emocí. U respondentky nejsou rozeznatelné vnější projevy stresu. Ten vnímá především přes své zažívací ústrojí, kdy silný stres jí může způsobit symptomy nevolnosti a křečí v břiše, trvajících i několik dní. Z tohoto důvodu se respondentka snaží vyhýbat stresu za každých okolností, avšak když se stresu nemůže vyhnout, občas ho řeší negativním uvolněním prostřednictvím cigarety, u které si plně uvědomuje její následky, a zároveň dodává, že tuto metodu musí plně vypustit vzhledem k plánování potomka

Náročné a potenciálně stresové situace řeší respondentka jejich hloubkovým rozebráním s blízkou osobou manžela. Hlasité vyslovení obav a frustrace jí pomáhá získat náhled na situaci, a tím se uvolnit.

### **Praktická doporučení**

V pracovní oblasti bylo respondentce doporučeno z hlediska duševní hygieny pro zlepšení životosprávy nosit potravinové krabičky s připraveným jídlem, které si může ohřát na jednom ze svých pracovišť, jež disponují mikrovlnou troubou. Mezi další doporučení patřily trénink koncentrace a trénink paměti, které autorka navázala na blížící se státní závěrečné zkoušky respondentky, jednalo se o metody racionálního čtení skript a studijních materiálů z hlediska tréninku koncentrace a vytvoření myšlenkové mapy, pomocí níž respondentka může podrobně zpracovat nejen naučenou látku, ale též obsah svých jednotlivých lekcí při tréninku paměti. Z hlediska work life balace byla respondentce popsána metoda time management spojená s doporučením využití času v městské hromadné dopravě k přípravě na zkoušky v rámci studia. Dále byla doporučena metoda sebevýchovy, především pak autoregulace emocí v případech emočního vypětí při prožívání soucitu s těžkou životní situací některých jejích studentů. Jako další možné východisko pro zpracování chování respondentky vůči svým

studentům bylo navrženo sebepoznání, a to prostřednictvím druhých lidí. Doporučení pro zlepšení osobní oblasti života respondentky se týkala, z hlediska duševní hygieny, úpravy jejího současného rituálu usínání. Respondentka v průběhu polostrukturovaného rozhovoru projevila zájem o kreslení, autorka tedy navrhla úpravu spánkového rituálu prostřednictvím terapie barvami. Respondentce bylo navrženo, aby si v knihkupectví vybrala v současné době velmi populární omalovánky pro dospělé a vždy před spánkem je libovolně dlouhou dobu vybarvovala a při této činnosti se soustředila na barvy a na to, jak na ni působí. Jako další možný způsob zlepšení spánku byla uvedena maska na spaní, která zabrání rušivému elementu světla vycházejícího z televize a v neposlední řadě též omezení sledování televize při usínání. Součástí života respondentky by měl dále být pohyb; kromě pravidelného pobytu ve fitness centrech byla doporučena jóga jako forma strečinkového cvičení a uvolnění mysli. Kromě vědomé zátěže při cvičení autorka dále doporučila častější procházky do přírody se psem, při kterých může být na klidném odlehlém místě použita metoda imaginace. Z hlediska work life balance bylo respondentce pro zlepšení jejího osobního života doporučeno zaměřit se na dlouhodobou retrospektivní metodu sebepoznávání prostřednictvím deníku a na základě informací vycházejících v pravidelných zápisků vypracování osobní SWOT analýzy.

### **Zhodnocení aplikace metod duševní hygieny a work life balance do života respondentky**

Již při udávání doporučení respondentka projevila negativní postoj ohledně ohřívání si jídla z potravinové krabičky v průběhu poledne vzhledem k tomu, že je zvyklá jezdit odpoledne domů, kde musí nakrmit a zkontrolovat psa, a tento čas se snaží maximálně využít i tím způsobem, že si dá pozdní oběd. Po stanoveném čase aplikace daného doporučení respondentka uvedla, že si pravidelně začala nosit potravinovou krabičku na své večerní lekce, v rámci kterých se o přestávce mezi studenty nají teplého jídla vždy v 18:00. Výsledek pravidelného večerního stravování vedl k vyšší energetizaci organismu respondentky při večerních lekcích současně s nižším požíváním kofeinu, který bude muset vzhledem k současnému plánování těhotenství na určitou dobu vysadit úplně. Respondentka dále velmi ocenila přínos metod tréninku koncentrace a paměti, a to především z důvodu, že se její čas vymezený na učení výrazně zkrátil a zároveň umožnil rozvoj kreativity. Dále respondentka začala obratem

využívat efektivněji svůj čas v hromadných prostředcích, a to nejen k učení, ale též vyřizováním emailové korespondence a celkovou přípravou materiálů pracovního i studijního charakteru. Respondentce i přes aktivní autoregulaci emocí stále dělá potíže vyrovnat se s komplikovanými osobními vztahy se svými studenty, avšak velmi jí pomáhá pravidelné sebepoznávání prostřednictvím kladení předem formulovaných otázek svým blízkým. Tuto metodu vnímá jako přínosnou také ve svém osobním životě, protože strukturované rozebrání její osobnosti jí přináší hodnotnou zpětnou vazbu, na rozdíl od zdánlivě bezcílného klábosení. Doporučení týkající se usínání a spánku respondentka hodnotí jako nejpřínosnější. Vítá uvolnění a oprostění se od problému pomocí vybarvování omalováněk. Tato forma terapie prostřednictvím barev se stala součástí jejího spánkového rituálu. Na základě dalších doporučení respondentka spojila svůj pobyt ve fitness centru s hodinou jógy a zaznamenala výrazné zlepšení v rozsahu jejích svalů a zmírnění bolesti zad způsobené sedavým zaměstnáním. Častější procházky se psem do přírody a imaginace v ní pro ni v současné době nejsou reálné, avšak hodlá jim věnovat svůj čas a klást na ně důraz při mateřství. V neposlední řadě respondentka pozitivně přijala metodu sebepoznání prostřednictvím psaní deníku, který v současné době vnímá jako kreativní a zábavný způsob sebepoznávání a sledování svých dílčích úspěchů a neúspěchů, tudíž i jako prostředek pro zpracování SWOT analýzy.

### **5.3 Shrnutí a praktická doporučení**

V rámci praktické části byly zvoleny jako subjekty šetření vysokoškolský pedagog a lektor ve firemním vzdělávání. Informace o jejich osobním životě, práci, fyzickém a duševním zdraví nastínily nejen hlubší přehled o aktuálním stavu daných profesí, ale též poskytly cenné informace o individuálních rozdílech souvisejících s jejich výběrem a vykonáváním. Základní metodologie kvalitativního výzkumu umožnila detailní popis vývoje okolností a příčin, jež vedly k současnému stavu. Tím byla zajištěna vysoká míra kontextuálního pochopení veškerých souvislostí v pracovní a osobní oblasti. V této návaznosti bylo uvedeno několik základních individuálních doporučení pro zlepšení osobního i pracovního života, a to na základě teoretických

poznatků vycházejících z odborné literatury a na informacích získaných při vytváření kazuistiky.

Z hlediska duševní hygieny obě respondentky spojuje chybné stravování v průběhu dne, vycházející z pracovní náplně a nedostatečného vybavení jejich pracovní prostředí, ale též z jejich postoje, ve kterém staví pracovní potřeby nad své stravování. Dalším bodem jsou činnosti respondentek prováděné před spánkem obsahující zásadní chyby, jež mohou negativně ovlivnit spánkový režim a způsobit únavu. Z hlediska aplikace work life balance je pro obě respondentky nepřínosnější metoda time management, a to především díky nestandardnímu pracovnímu režimu, který klade vysoké nároky na čas a energii, je proto nutné, aby uměly efektivně využít každou časovou jednotku v průběhu pracovního dne. Dalším významným bodem jsou vztahy na pracovišti, ať už se jedná o kolegy, studenty nebo klienty. Součástí profese respondentek, jakožto zástupců vzdělavatelů dospělých, je práce s lidmi, která může klást vysoké nároky na duševní zdraví. Nezávisle na tom, zda se jedná o soucítění se studenty či pracovní pomoc kolegům, je nutné umět se oprostit od pracovních vztahů a nedovolit, aby zasahovaly do osobního života více, než je žádoucí pro jejich pozitivní utváření a vývoj.

Všeobecná doporučení pro zástupce povolání vysokoškolského pedagoga a firemního lektora, vycházející z kvalitativního šetření diplomové práce, jsou z hlediska duševní hygieny zaměřeny se na pravidelné stravování a úpravy činností před spánkem. Z hlediska work life balance pak efektivní využití času v průběhu náročných pracovních dnů a vědomá regulace emoční zátěže vycházející z pravidelné interakce s lidmi.

#### **5.4 Závěry průzkumu**

Profese vysokoškolského pedagoga a firemního lektora se odlišují jak v počtu a přístupu studentů, v požadavcích na kompetence a pracovní náplní, tak v prostorových a metodických podmínkách. Na druhou stranu obě povolání spojuje požadavek na vysokou míru flexibility z hlediska plánování práce a přizpůsobování se často se měnícím podmínkám. Dále problematika v oblasti stravování a vyrovnávání se s intenzivním a častým osobním kontaktem s větším množstvím jedinců různého věku.



V rámci vytváření kazuistik vysokoškolského pedagoga a firemního lektora jakožto vybraných zástupců vzdělavatelů dospělých nebyla prokázána, z hlediska jejich práce, výrazná nutnost ve využívání odlišných metod duševní hygieny a work life balance. Obě povolání zahrnovala možnost efektivní aplikace metody životosprávy a seberozvoje z hlediska duševní hygieny, stejně tak metody time managementu, sebezpoznání a sebevýchovy z hlediska work life balance, a to i přes jejich individuální specifikaci vycházející ze současného stavu týkajícího se pracovní náplně, pracovního prostředí, programu i strategie pro vyvažování osobního a pracovního života a pracovních vztahů.

Výrazná odlišnost se však projevila při sestavování dílčích doporučení, vycházejících z osobnostních charakteristik respondentek, které jsou determinovány temperamentem, výchovou, rodinnými vztahy a životními zkušenostmi. Každá z nich inklinovala k jinému druhu doporučených metod a současně se též velmi lišil způsob, jakým doporučené metody svým osobitým způsobem implikovaly jak do osobního, tak do pracovního života, a tím vědomě vytvořily svůj jedinečný individuální program duševní hygieny a work life balance. Výsledky, jež vycházejí z doporučených metod duševní hygieny a work life balance v rámci osobního života respondentek, vedou k závěru, že pro duševní hygienu není důležité pouze vnější okolí, kam se mimo jiné řadí též zmíněné povolání, ale především vnitřní prožívání jedince.

Na základě tohoto závěru lze konstatovat, že pro efektivní sestavení individuálních programů duševní hygieny lze použít osobnost jedince jako dominantní prvek, který může současně být výchozím bodem pro stanovení cesty ke spokojenému a šťastnému životu prostřednictvím aplikace metod duševní hygieny a work life balance.

Jako možná východiska dalšího zkoumání problematiky osobnosti, duševní hygieny a work life balance autorka spatřuje možnost zhodnocení, jakým způsobem ovlivní typologie osobnosti výběr a preferenci daných metod.

## ZÁVĚR

Život přináší řadu situací, které mohou způsobit nerovnováhu v pracovním a osobním životě. Za předpokladu, že tyto nerovnováhu způsobující situace jsou s vynaložením jedincova vědomého úsilí za daný časový úsek odstraněny, mohou mít pozitivní vliv na rozvoj jeho osobnostních vlastností a kompetencí. Avšak pokud náročná pracovní či životní situace, v níž se jedinec ocitne, není řešitelná ani s vypětím všech energetických rezerv organismu a jedinec je vystavován chronické duševní či fyzické zátěži, nastává stav, v rámci něhož daný problém v určité oblasti pohltí všechny aspekty jedincova života. Tento jev je možné sledovat například při prožívání syndromu vyhoření, kdy náročná situace v pracovní oblasti negativně ovlivňuje i jedincův osobní život.

Současná doba vytváří nové formy zátěžových situací. Jedinci jsou nuceni reagovat na ně bez předešlých zkušeností ve vyrovnávání se s nimi. Duševní hygiena a work life balance, jejichž charakteristikou a podrobným popsáním se autorka zabývala v teoretické části diplomové práce, nabízí ve strukturované podobě široké spektrum transparentních metod sloužících pro udržení duševního zdraví a rovnováhy mezi pracovním a osobním životem, které jsou natolik rozmanité v přístupech, principech, metodologiích a způsobech provádění, že mohou sloužit všem typům osobností a v rámci každého druhu profesí či životního stylu.

Andragogické profese vysokoškolského pedagoga a lektora ve firemním vzdělávání, jež byly předmětem diplomové práce, se vyznačují vysokými nároky na osobnost a vyšší psychické procesy jedinců. Možnost vzniku psychosomatických onemocnění, vycházející z nadměrné pracovní zátěže a chronického stresu, je tedy vyšší než u jiných druhů povolání, u nichž je nutnost přímého kontaktu s větším počtem lidí menší.

Z výše uvedených důvodů byl za cíl práce stanoven popis profese vysokoškolského pedagoga a lektora ve firemním vzdělávání jako nástroj pro jejich možné srovnání současně s konkrétnějším doporučením metod duševní hygieny i work life balance a následně provedení kazuistik z obou odvětví vzdělavatelů dospělých pro zpětnou vazbu ohledně formálně navržených metod duševní hygieny a work life balance

v reálné praxi hektického povolání respondentů jakožto zástupců zkoumaných profesí. Cíl se podařilo naplnit.

Autorka si je vědoma problematiky spojené s rozsahem výzkumného vzorku diplomové práce, avšak výpovědní hodnota podrobného popisu, jenž kazuistiky formou biografického designu poskytly, mohou sloužit nejen jako užitečný podklad na poli dalšího bádání v andragogickém výzkumu, týkajícím se psychologie práce vzdělavatelů dospělých, ale též v jejich každodenní praxi jako efektivní návod pro zvládání zátěže v osobním i pracovním životě. Hlavní přidaná hodnota a možný nástin pro další zkoumání předmětu duševní hygieny a work life balance vychází ze silného napojení metod duševní hygieny na osobnost jedinců. Z průzkumu diplomové práce vychází, že pro vytvoření optimálního individuálního programu duševní hygieny a work life balance je důležité vycházet především z osobnosti, determinované dědičností a výchovou, a až následně je možné zaměřit se na životní a pracovní situaci jedince.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

BEDRNOVÁ, E. *Duševní hygiena a sebeřízení: pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.

BEDRNOVÁ, E. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. 1. vyd. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.

BEDRNOVÁ, E. a I. NOVÝ. *Psychologie a sociologie řízení*. 3. rozš. a dopl. vyd. Praha: Management press, 2007. ISBN 978-80-7261-169-0.

BEERS, C. W. *Duše, která se našla*. 2. vyd. Praha, 1937.

BENEŠ, M. *Andragogika*. 2. aktual. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4824-5.

BLATNÝ, M. *Psychologie Osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.

FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. 3. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 978-80-262-0741-2.

HARTL, P. a H. HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-569-1.

HOLEČEK, V. *Psychologie v učitelské praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3704-1.

KALLWASS, A. *Syndrom Vyhoření: v práci a osobním životě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.

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

MEDLÍKOVÁ, O. *Lektorské dovednosti: Manuál úspěšného lektora*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-4336-3.

- MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.
- MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976.
- MIKULÁŠTÍK, M. *Manažerská psychologie*. 2. aktual. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1349-6.
- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 80-247-1362-4.
- PAUKNEROVÁ, D. *Psychologie pro ekonomy a manažery*. 3. aktual. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3809-3.
- PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.
- POSCHKAMP, T. *Vyhoření: poznání, léčba, prevence*. 1. vyd. Brno: Albatros Media, 2013. ISBN 978-80-266-0161-6.
- PRŮCHA, J. *Pedagogická Encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2.
- SLAVÍK, M. *Vysokoškolská pedagogika: Pro odborné vzdělávání*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4054-6.
- ŠTIKAR, J., M. RYMEŠ, K. RIEGEL a J. HOSKOVEC. *Psychologie ve světě práce*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0448-5.
- ŠVAŘÍČEK, R. a K. ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- TRACEY, B. a L. J. SEIWERT. *Jak sladit práci a osobní život: a udržet si tělesnou a duševní pohodu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4021-8.
- VYMĚTAL, J. *Lékařská psychologie*. 3. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 978-80-7178-740-2.

## Seznam použitých zahraničních zdrojů

CAPRONI, P. Work/Life Balance: You can't Get there from here. *The Journal of Applied Behavioral Science*. 1997, vol. 33, n. 1. ISSN 0021-8863.

CLUTTERBUCK, D. *Managing work-life balance: a guide for HR in achieving organisational and individual change*. London: Chartered Institute of Personnel and Development, 2003. ISBN 08-529-2969-2.

GOLDNER, E. *A concise introduction to mental health in Canada*. Toronto: Canadian Scholar's Press, 2011. ISBN 978-155-1303-918.

GU, Q. Teachers resilience: A necessary condition for effectiveness. *Teaching and Teacher Education: An International Journal of Research and Studies*. 2007, vol. 52, n. 23. ISSN 0742-051.

SINGH, A. P. a A. KUMAR. *Work-life balance, Health, job involvement and conflict management as a function of level, tenure and marital status*. *Indian Journal of Community Psychology*. 2011, vol. 7, n. 1. ISSN 0947-2719.

## SEZNAM PŘÍLOH

<b>Příloha A - Záznamový arch polostrukturovaného rozhovoru otázky.....</b>	<b>I</b>
<b>Příloha B - Celé znění polostrukturovaného rozhovoru s vysokoškolským pedagogem.....</b>	<b>III</b>
<b>Příloha C – Celé znění polostrukturovaného rozhovoru s lektorem ve firemním vzdělávání.....</b>	<b>IX</b>

# PŘÍLOHY

## **Příloha A - Záznamový arch polostrukturovaného rozhovoru - otázky**

### Minulost

**Jaké pozitivní i negativní události v minulosti nejvíce ovlivnily vaši osobnost?**

**Jakým způsobem jste na tyto jednotlivé situace emočně a behaviorálně reagovala?**

(Může se jednat o přiměřené, nepřiměřené, kladné, záporné reakce.)

**Je ve vaší minulosti zásadní a zlomová situace, díky které jste se rozhodl/a pro vaše povolání?**

### Práce

**Jaké byla hlavní důvody pro volbu vašeho povolání?**

**Popište Váš pracovní den.**

**Které faktory považujete ve Vaší práci za největší stresory a jak se s nimi vyrovnáváte? Může se jednat o pozitivní i negativní uvolňování.**

### Volný čas

**Máte pocit, že máte dostatek volného času?**

**Jak nejraději trávíte volný čas?**

**Jaké jsou Vaše koníčky?**

### Vyrovňávání se se stresem a náročnými pracovními a životními situacemi

**Domníváte se, že snášíte dobře stres?**

**Jak obvykle reagujete na stres? (pozitivní i negativní uvolňování)**

**Které strategie zvládnání náročných životních a pracovních situací používáte?**

**Prožíváte pocit dlouhodobého chronického stresu?**

### Vědomá i nevědomá duševní hygiena

**V kolik hodin chodíte spát a v kolik hodin vstáváte? Máte pocit, že vám vyhovuje vaše délka spánku z hlediska fyziologických potřeb?**

**Jak probíhá vaše ráno? (stiháte, snídáte?)**



**Jak vypadá vaše příprava ke spánku?**

**Je něco ve vaší ranní a večerní přípravě, co byste popsal/l jako rituál?**

**Znáte pojem duševní hygiena? (Pokud ano, používáte aktivně a vědomě některou z metod duševní hygieny?)**

## **Příloha B - Celé znění polostrukturovaného rozhovoru s vysokoškolským pedagogem**

### Minulost

#### **Jaké pozitivní i negativní události v minulosti nejvíce ovlivnily vaši osobnost?**

Jako první zásadní událost, která byla bohužel negativní, je smrt mého otce v osmi letech. Díky vyrovnávání se s jeho smrtí jsem byla nucena předčasně dospět, nechtěně. V té době jsem ještě musela čelit kolektivu v malotřídní škole, kam jsem docházela. I bez smrti mého otce jsem dost vyčnívala v tom, že jsem byla hodně napřed v učení a navíc pro děti ve třídě jsem představovala exponát. Někdo, komu zemřel otec, to byla pro ně exotika. Matka se tuto situaci pokoušela vyřešit mým přestupem na běžnou základní školu, ale i tam jsem měla smůlu na kolektiv dětí, mezi kterými jsem inteligenčně vyčnívala, mnou prožité situace na obou základních školách hraničily až se šikanou. Základní školu proto hodnotím jako nejtěžší období z hlediska mého studia, nebyla jsem hezká holčička a byla jsem chytřejší, než většina spolužáků, takhle situace si přímo koledovala o problém. Oproti základní škole velmi pozitivně hodnotím mé působení a studium na gymnáziu, kdy se situace v období puberty výrazně zlepšila, látka, nároky a hlavně spolužáci odpovídali mým tehdejší schopnostem a já se začala více otevírat lidem a konečně si našla přátele. Dále bych zpětně asi měla zmínit jako velmi pozitivní seznámení se současným partnerem a budoucím manželem ve svých 22 letech, po dokončení bakalářského studia. Měla jsem ve svém partnerovi v průběhu nadcházející životní situace velkou emoční oporu. Nevím, zda bych to bez něj tehdy zvládla. Partner a zamilovanost do něj byla stěžejní v události, když matky tehdejší nový partner začal pít. Bylo mi 23, takže poměrně nedávno, vybral si mne jako oběť svých útoků a opileckých nálad. Tato situace trvala dva roky. Matka to přehlížela, což dlouhodobě velmi to ovlivnilo můj vztah s ní. Až když situace už byla neudržitelná a došlo k fyzickému násilí, došla k závěru, že s ním musí ukončit vztah. Z tohoto období se mi spustily zdravotní problémy, které jsem nejdříve řešila psychoterapií a později proti mé vůli také braním léků, které jsem mohla vysadit teprve tento rok. Po ukončení magisterského studia a rozchodu matky s jejím tehdejší partnerem jsem se rozhodla odstěhovat se svým přítelem do společné domácnosti. Zpočátku jsem se hodně bála, že to, díky mému psychickému stavu nezvládnou, ale teď se domnívám, že i přes počáteční

stesek po domově jsem udělala správné rozhodnutí a začátek mého partnerského života výrazně ovlivnil i mé rodinné vztahy.

### **Jakým způsobem jste na tyto jednotlivé situace emočně a behaviorálně reagovala?**

Na smrt otce jsem reagovala samotářstvím. Uzavřela jsem se sama do sebe a odmítala si najít přátele. Možná právě tato strategie způsobila mou předčasnou dospělost. Problém s matkou a jejím partnerem jsem řešila o poznání dospěleji, psychoterapií a bohužel později, také léky. Od doby, kdy jsem se seznámila se svým současným partnerem, také vždy řeším problémy s ním a hledám v něm oporu.

### **Je ve vaší minulosti zásadní a zlomová situace, díky které jste se rozhodl/a pro vaše povolání?**

Byla to reakce na několik podnětů, jednak jsem cítila, že po ukončení magisterského studia toužím dělat vědu, dále jsem měla v rámci katedry nabídku práce, která odpovídala mým kompetenčním předpokladům. Praxe, kterou v současné době dělám, se neobejde bez vědeckého základu a práci na vědě, mnoho lidí se domnívá, že v rámci práce na vysoké škole asistent odborného asistenta jenom učí, ale není to tak, aby měl člověk co učit, musí se e zabývat i vědou a aby měl více peněz musí vykonávat i další práci.

### Práce

#### **Jaké byly hlavní důvody pro volbu vašeho povolání?**

Jak jsem již uvedla, jednalo se o rozhodnutí dělat vědu, zabývat se vědou a nabídka práce v poradenském centru mé univerzity.

#### **Popište Váš pracovní den.**

Ráno do práce dojíždím autem, cesta mi trvá přibližně 30 minut. Parkování mám zajištěné na univerzitním parkovišti. Každý pracovní den je jiný, moje pracovní náplň vychází z aktuálních potřeb. Celkově však 30% mé pracovní doby tvoří příprava na výuku a na ně navazující práce na různých vědeckých projektech, které souvisí přímo učením. Zbytek práce tvoří koordinace poradenství rozvojových aktivit. Jeden pracovní den mám vymezený pouze na výuku formou jednotlivých bloků, zahrnující také

konzultační hodiny. Obědvám okolo 12:00, mám z domova připravené jídlo v krabičce, které si ohřeji v mikrovlnné troubě, dopoledne obvykle svačím ovoce. Dvakrát týdně také docházím na večerní kurzy angličtiny, před kterými se věnuji dvě hodiny samostudiu a plnění zadaných úkolů. Z toho co jsem uvedla, vyplývá, že mé příjezdy domů také nejsou pravidelné, což mi nedělá velký problém vzhledem k tomu, že kromě pátečního večera, nevečeřím. Po příjezdu domů se obvykle snažím cvičit jógu podle videí na internetu a relaxovat, někdy s tím mám ale problém, vzhledem k nutkání vyřizovat si pracovní emailovou korespondenci, která mi chodí do mobilního telefonu. V případě velké duševní zátěže se večer uvolňuji sklenicí vína.

**Které faktory považujete ve Vaší práci za největší stresory a jak se s nimi vyrovnáváte? Může se jednat o pozitivní i negativní uvolňování.**

Velmi mne stresuje, když mě kolegové požádají, abych za ně vzala jejich práci, ať už se jedná o učení, zkoušení, nebo přípravu materiálů. Jejich požadavkům vždy vyhovím na úkor mého osobního života a práce. Nedokážu je odmítnout, vyvolává to ve mně silné pocity viny. Dalším stresorem, se kterým bojuji se přednášení před lidmi, nezáleží na tom, zda se jedná o běžnou přednášku před studenty, či prezentaci výsledků vědeckého výzkumu na konferencích. Vždy mám pocit, že je na mě, abych reprezentovala dobré jméno univerzity, což mne velmi stresuje. V neposlední řadě je pro mne velmi stresující můj neustále měnící se pracovní harmonogram, především v situacích, kdy se nahromadí velké množství práce, která musí být splněná v určitém termínu, v těchto případech musím pracovat přesčas a zanedbávám své jazykové studium i osobní život.

### Volný čas

**Máte pocit, že máte dostatek volného času?**

V současné době, kdy plánuji svatbu a přejímám některé přednášky a zkoušení za své kolegy, nemám pocit dostatku volného času na sebe a své zájmy. Především mne mrzí, že zanedbávám svého psa, který by si zasloužil častější procházky za to, jak velkou oporou a emočním odreagováním pro mě je.

### **Jak nejrady trávíte volný čas?**

Nejrady trávím volný čas se svým partnerem a psem. Dále ráda sportuji, kromě jógy také rekreačně běhám. V případě, že, jsem velmi vyčerpaná, trávím čas četbou.

### **Jaké jsou Vaše koníčky?**

Jóga, vaření, četba, nakupování, kino, procházky se psem.

### Vyrovňování se se stresem a náročnými pracovními a životními situacemi

#### **Domníváte se, že snášíte dobře stres?**

V poslední době mám vzhledem ke své minulosti pocit, že stres začínám snášet lépe.

#### **Jak obvykle reagujete na stres? (pozitivní i negativní uvolňování)**

Na jednorázový stres reaguji aktivně, snažím se rychle stresovou situaci odstranit, tím, že jí vyřeším, ale bohužel mě v případě udeření neplánového silného stresu často rozbolí hlava a mám někdy až migrény. Tuto bolest hlavy se snažím řešit alternativní cestou prostřednictvím tygří masti, ale někdy se potřebuji maximálně soustředit a tak si vezmu prášek. Na dlouhodobý stres reaguji všeobecnou fyzickou i psychickou ztuhlostí a zaseknutím a bývám až chronicky unavená. Vždy se snažím uvolnit a snížit napětí sportem, pokud mám čas.

#### **Které strategie zvládnání náročných životních a pracovních situací používáte?**

V první řadě se snažím zvládat psychickou zátěž, kterou vyvolávají náročné životní situace cvičením. Dále často aplikuji techniku rozebrání problému, kterou jsem se naučila na terapii. Je pro mne důležité palčivý problém rozebrat a najít jádro, vyřešit jádro a zbytek obvykle vyplyne ze situace sám.

#### **Prožíváte pocit dlouhodobého chronického stresu?**

V současné době ne, ale před rokem, když doznávaly rodinné křivdy a já stále musela brát léky, jsem ten pocit měla. Můj chronický stres byl asi také způsoben přípravou na test pro získání certifikátu z angličtiny.

## Vědomá i nevědomá duševní hygiena

### **V kolik hodin chodíte spát a v kolik hodin vstáváte?**

Snažím se chodit spát okolo 22:30, vstávám v 6:00, obvykle spím v průběhu pracovního týdne 8 hodin, občas ale nemohu usnout.

### **Máte pocit, že vám vyhovuje vaše délka spánku z hlediska fyziologických potřeb?**

Potřebovala bych spát o hodinu déle. Bohužel doháním tento spánkový deficit o víkendech. Někdy se snažím si naplánovat, že budu vstávat každý den ve stejnou dobu, včetně víkendů, ale skoro nikdy se mi to nedaří. Vstávání ve všední den o hodinu později pro mne nepřipadá v úvahu, potřebuji mít klidné ráno.

### **Jak probíhá vaše ráno? (stiháte, snídáte?)**

Rozhodně potřebuji mít klidné ráno, proto vstávám o hodinu dříve, než je nutné. Po probuzení jdu vždy do sprchy, nalíčím se, udělám snídání a sním jí u televize, obléknu se, vyvenčím psa a odcházím do práce.

### **Jak vypadá vaše příprava ke spánku?**

Moje ideální příprava ke spánku se skládá ze, cvičením jógy podle videí na internetu půl hodiny, odličením ve sprše, vypitím čaje, nebo vína a čtením ne odborné knihy. Bohužel, někdy v rámci přípravy ke spánku mám energii pouze na odličení ve sprše.

### **Je něco ve vaší ranní a večerní přípravě, co byste popsal/l jako rituál?**

Vždy si musím dát bezpodmínečně ráno a večer sprchu. Dále nezávisle na to, kam jdu, nebo jaký mám program, se vždy nalíčím. Večer se pak vždy musím odličit ve sprše. Bez těchto aktivit nejsem schopná fungovat. Dále si každý pátek musím dát kávu v příjemné a hezké kavárně s přítelkyní, nebo sama. Pokud sezení v kavárně vynechám, mám pocit, že jsem svůj týden řádně nezakončila a chybí mi to.

**Znáte pojem duševní hygiena? (Pokud ano, používáte aktivně a vědomě některou z metod duševní hygieny?)**

Pojem duševní hygiena znám. Dělán strečinková cvičení prostřednictvím jógy, další aplikace duševní hygieny je pro mne pravidelná páteční návštěva kaváren. V neposlední řadě též aktivně praktikuji metodu podrobného rozebrání problému a také mám psa.

## **Příloha C – Celé znění polostrukturovaného rozhovoru s lektorem ve firemním vzdělávání**

### Minulost

#### **Jaké pozitivní i negativní události v minulosti nejvíce ovlivnily vaši osobnost?**

Jako první výraznou životní událost vnímám rozvod rodičů v mých 10 letech. Byla jsem svěřena do péče matky, která těsně po rozvodu získala pracovní nabídku v Ústí nad Labem, kam jsme se spolu odstěhovaly. Cítila jsem se v novém městě i v nové škole opravdu nešťastná, velmi mě poznamenala ztráta kamarádů, navíc děti v novém kolektivu na základní škole mne nechtěli přijmout, proto jsem se rozhodla jít na víceleté gymnázium, kde se ve třídě nikdo nebude znát a já si tak budu moci vytvořit nová přátelství od samého začátku. Přestup na gymnázium byl však náročnější, než jsem čekala, musela jsem se vypořádat se špatnými známkami, vysokými, přehnanými nároky, tvrdým učením, novými předměty a především s neprofesionálním chováním ze strany učitelů, které se projevovalo ponižováním hraničící se šikanou. Na pozadí toho, že jsem si zvykla na gymnázium, jsme se s mou matkou i nadále v rámci nového města stěhovali a to proto, že často střídala partnery a mě vždy nutila je přijmout jako své otce a hrát si na spokojenou rodinu, to mne velmi negativně ovlivňovalo. Jako jednu z nejvíce pozitivních událostí mého života hodnotím započetí mé taneční kariéry ve 14 letech v místním tanečním klubu, kde jsem díky finančnímu zajištění za strany matky postoupila do nejvyšší mezinárodní kategorie během dvou let. Veškerý svůj čas jsem věnovala tréninku, zpětně to hodnotím tak, že jsem ho brala jako únik před náročnou situací v rodině a stresem ve škole. Tato situace nebyla udržitelná moc dlouho, proto mi byl školou nabídnut individuální studijní program s podmínkou, že budu reprezentovat Českou republiku na mistrovství světa. Sehnala jsem si, s pomocí matky tři sponzory a po dobu dvou let se intenzivně připravovala na Mistrovství světa, na kterém jsem se umístila na 16 místě, což bylo bráno jako neúspěch mou školou, matkou a především mnou. Vyhrála jsem pouze Mistrovství Evropy. Další významná událost se vlastně také udála v mém tanečním studiu. V 16 letech jsem si v něm prvního přítele, který byl současně mým tanečním partnerem. V rámci udržení vztahu a rozvoje tanečního postupu jsem se s ním odstěhovala do Prahy do společného bydlení s jeho uměleckými přáteli, kteří byli velmi bezprostřední až zvláštní. Současně jsem přestoupila na čtyřleté gymnázium v Praze, protože jsem nezvládala situaci



s prospěchem na mém starém gymnáziu. Ovšem prakticky ihned po přestěhování do Prahy nastalo zjištění, že jsem, i přes brání antikoncepce, těhotná a opět jsem se musela obrátit na svou matku o pomoc a ona mi se vším pomohla. V tu dobu jsem vlastně také podlehla jejímu dlouholetému přesvědčování a manipulaci, abych přerušila kontakt s otcem, který dodnes neví o potratu, který jsem prodělala ve 3 měsíci, což vzhledem k nízkému věku a náročné rekonvalescenci po fyzické i psychické stránce trvale ukončilo mojí taneční kariéru i vztah, vzhledem k tomu, že jsem otěhotněla s jiným mužem, než byl můj tehdejší partner. Po ukončení taneční kariéry a prvního vážného vztahu jsme se s matkou přestěhovali do dalšího nového bytu v Praze. Mé následující období bylo chaotické a nepřehledné, nevidím v něm žádná významná pozitiva, či negativa, možná jedno spojené s prací v nočním baru. Díky této práci jsem začala mít problémy se spánkem, které doznívají ještě do dnešní doby. Prostřednictvím práce v nočním baru jsem také získala práci pro mezinárodní časopis, který obnášel pracovní cesty do Spojených států. Bylo to splnění mého snu cestovat a pracovat v Americe, ale se školou a prací v baru to bylo složité skloubit. Významný pozitivní obrat vidím v nástupu na vysokou školu v svých 19 letech. V tomto období jsem ukončila práci v nočním baru, našla si svou současnou práci a především zahájila partnerský vztah se svým současným manželem a začala s ním také bydlet. Matka se odstěhovala za novým manželem do Kanady a já jsem se rozhodla znovu navázat vztah se svým otcem a vlastně i matkou. Další významná pozitivní situace a obrat v mém životě nastal, kdy mne v 22 letech současný manžel požádal o ruku. Rozhodla jsem se, že ukončím i práci pro mezinárodní časopis a budu se více věnovat práci lektorky a především partnerskému životu. Pořídili jsme si s manželem psa, který je náš miláček a začali plánovat svatbu a rodinu. Zároveň jsem se rozhodla, že budu studovat druhou vysokou školu na titul MBA, který jsem obdržela ve 23 letech. V rámci mého dopívání bych ještě ráda dodala jako výrazně pozitivní, že mě moje matka posílala na jazykové pobyty do zahraničí. Na Maltu ve 13 letech, na Nový Zéland ve 14 letech, do Velké Británie ve 16 a do Německa ve 17 letech. Díky těmto pobytům mám vlastně svou současnou práci.

### **Jakým způsobem jste na tyto jednotlivé situace emočně a behaviorálně reagovala?**

Zpětně moje reakce hodnotím spíše negativně. Ve většině případů jsem od svých problémů vždy někam utíkala, ať už to bylo do tanečního studia a do světa tance, jak

jsem už vlastně říkala, nebo jsem přespávala u přátel, často ani nechodila domů několik dní a po noci strávené prací, nebo pitím v nočním baru jsem rovnou chodila do školy. Utíkala jsem do světa fantazií, které jsem umocňovala promiskuitou, alkoholem a lehkými drogami. V současnosti se snažím z těchto nesprávných reakcí poučit a chovat se tak, aby moje minulost negativně neovlivňovala mou přítomnost a budoucnost.

**Je ve vaší minulosti zásadní a zlomová situace, díky které jste se rozhodl/a pro vaše povolání?**

Jako zásadní situaci asi беру rozhodnutí pro ukončení práce v nočním baru.

Práce

**Jaké byly hlavní důvody pro volbu vašeho povolání?**

Chtěla jsem, aby se můj život začal ubírat smysluplnějším směrem, takže jsem začala hledat na internetu práci, která by odpovídala mým tehdejšími kompetencím a zároveň měla stejnou hodinovou sazbu jako práce v nočním baru a já tak nepřišla o finanční ohodnocení, na kterém jsem byla do jisté míry závislá, protože mi poskytovalo svobodu v tom, že jsem se nemusela obracet na matku. Vzhledem k mé plynulé angličtině získané v rámci několikaměsíčních jazykových pobytů v zahraničí bylo vyučování angličtiny jasnou volbou.

**Popište Váš pracovní den.**

Ráno vyjždím na firemní lekce 8:00-11:00 a posléze přejíždím mezi ostatními studenty na soukromé lekce. Dávám si ovoce, kávu, čaj, tmavé pečivo dopoledne, v poledne mám blok lekcí, takže nejím a najím se obvykle okolo druhé hodiny, kdy se vracím domů postarat se o psa, to se snažím jíst větší teplé jídlo, pak jdu na další navazující lekce do podvečerních hodin a jím okolo osmé až deváté hodiny, kdy mám obvykle společnou večeři s manželem. Vzhledem k náročnosti mého týdne si nechávám volné pátky pro práci v domácnost, sport a školu.

**Které faktory považujete ve Vaší práci za největší stresory a jak se s nimi vyrovnáváte? Může se jednat o pozitivní i negativní uvolňování.**

Mám pocit, že musím mít lidi, se kterými pracuji ráda, abych s nimi vydržela. Proto navazuji v rámci lekcí s některými svými studenty hluboké přátelské vztahy a díky společným konverzacím, ve kterých si moji studenti procvičují mluvený projev v angličtině, s nimi řeším jejich osobní problémy, kterým čelí, nikoliv témata jako počasí a stravování, jež jsou běžná na ostatních lekcích angličtiny. Někteří z mých studentů jsou opravdu v těžké životní situaci a já se musím se kolikrát hodně krotit, abych nevběhla do jeho nebo její kanceláře a neobjala je. Přijde mi směšné jim ukládat úkoly a kárat je ohledně toho, že se nezlepšují, když vím, s čím se právě potýkají a každá další zátěž, nebo výtka pro ně může znamenat zhroucení. Hlavně v období rodinných svátků mám nutkání některé z mých zvláště osamělých studentů navštěvovat a podpořit je, nad rámec našeho profesionálního vztahu. Víím, že tohle, ale dělat nemohu, protože někteří z mých studentů jsou muži a manžel by pro jejich navštěvování mnou neměl pochopení. Tento stav řeším obvykle tak, že podrobně rozeberu situaci každého mého studenta, kterému bych chtěla pomoci s mou přítelkyní, která mi vždy nabídne upřímný názor a nestranný pohled. Zároveň klade doplňující otázky a tím mi pomáhá rozebrat situaci každého z nich a ulevit mi od psychické zátěže.

Volný čas

**Máte pocit, že máte dostatek volného času?**

Jednou z hlavních výhod v mé práci, je, že jsem takzvaně „paní svého času“. Pro potřeby mých volnočasových aktivit jsem si vymezila pravidelné volné pátky, které mi umožňují se naplno věnovat tomu, co mne těší a díky tomu mám i pocit dostatku volného času.

**Jak nejraději trávíte volný čas?**

Nejraději trávím volný čas ve společnosti svého manžela a psa. Je velká škoda, že náš pes je naučený chodit na písek a neumí moc chodit na dlouhé procházky, které mne uvolňují a umožňují strávit kvalitní čas s manželem. Dále velmi ráda sportuji a nakupuji. V současné době jsme si s manželem pořídili televizi s velkým množstvím amerických seriálů, ve kterých jsem našla zálibu a ráda na ně koukám z postele. Moje

další velká záliba je objevování nových kaváren a restaurací s příjemným prostředím se svou přítelkyní.

### **Jaké jsou Vaše koníčky?**

Za své koníčky považuji specifický druh sportu, který se jmenuje Pole dance, také chodím s manželem do posilovny. Ráda vařím a ochutnávám nová jídla. Jak jsem již zmínila u předchozí otázky, také ráda objevuji nové restaurace s krásným prostředím se svou přítelkyní. Ráda kreslím.

### Vyrovňování se se stresem a náročnými pracovními a životními situacemi

#### **Domníváte se, že snášíte dobře stres?**

Stres absolutně nezvládám, proto se ho snažím nevytvářet a zásadně se vyhýbám všem stresovým aktivitám. Stres u mne není z hlediska vnějších projevů vidět, prožívám ho prostřednictvím žaludku a zažívacího ústrojí. Pokud situace, která ve mne vyvolává stres, trvá déle jak hodinu, vytváří u mne následky i několik dní silnou nevolností, nechutenstvím a křečemi v břiše. Tuto reakci na stres sdílím se svým otcem, on trpí při stresu úplně stejně.

#### **Jak obvykle reagujete na stres? (pozitivní i negativní uvolňování)**

Občas řeším stres cigaretou, což si nebudu moci, vzhledem k plánování potomka dovolit. Celkově vykouřím asi 5 cigaret kvůli stresu ročně.

#### **Které strategie zvládnání náročných životních a pracovních situací používáte?**

Nejčastěji své náročné situace řeším prostřednictvím uchýlení se ke své rodině. Partner je vždy první, kdo se dozví o mých problémech, jeho názor a pohled na situaci je pro mne vždy nejdůležitější. Další osobou, se kterou řeším své problémy, je má nejlepší kamarádka, která mne vždy umí uklidnit prostřednictvím doplňujících otázek, podrobně rozebrat můj problém a dostat se k pravé příčině mé frustrace. Nejlepší strategií řešení náročných životních i pracovních situací je pro mne tedy komunikace.

### **Prožíváte pocit dlouhodobého chronického stresu?**

Dlouhodobý chronický stres bych nezvládla. Proto rozhodně nemám pocit, že jsem vystavena chronickému stresu.

### Vědomá i nevědomá duševní hygiena

#### **V kolik hodin chodíte spát a v kolik hodin vstáváte? Máte pocit, že vám vyhovuje vaše délka spánku z hlediska fyziologických potřeb?**

Pravidelně chodím spát ve 22:00 a vstávám okolo 6:00 ráno. Tento spánkový režim mám obvykle i o víkendech, protože mne vždy pravidelně budí můj pes, který vyžaduje krmení okolo šesté hodiny ráno, na které jsem ho nechtěně naučila. Je pro mne velmi důležité, aby má délka spánku uspokojila mé fyziologické potřeby, protože trávím celý den aktivním mluvením se studenty. Optimální počet hodin spánku je pro mne 10 hodin a v pracovním týdnu spím obvykle okolo 8 hodin, což vnímám, jako adekvátní z hlediska všech mých potřeb.

#### **Jak probíhá vaše ráno? (stiháte, snídáte?)**

Každé ráno, hned po probuzení nakrmím svého psa. Pak následuje hygiena, líčení, výběr správného oblečení vzhledem k aktivitám, místu a počasí, ve kterém budu trávit svůj den, dále připravím a zkonzumuji snídani. Klidné ráno je pro mne důležité, proto mám na přípravu vymezenou hodinu a vstávám dříve.

#### **Jak vypadá vaše příprava ke spánku?**

Momentálně bydlím ve velmi malém bytě, ve kterém je velmi složité najít pohodlí jinde, než v mé posteli, ve které trávím už nějaký čas před přípravou ke spánku. Okolo 21:00 se odličím a vykoupu, při koupání preferuji sprchu, avšak když mne nečekají druhý den žádné povinnosti, ráda se uvolním ve vaně. V současné době jsme si pořídili s manželem televizi, která výrazně změnila můj způsob usínání. S manželem máme návyk pustit si tři díly amerického seriálu Simpsonovi, nenáročný a veselý obsah mi pomáhá se uvolnit, jen pasivně ležet a usnout.

**Je něco ve vaší ranní a večerní přípravě, co byste popsali jako rituál?**

Jako rituál rozhodně vnímám krmení psa hned po mém probuzení. Krmím ho vždy identicky každý den, tato činnost se pro mne stala natolik automatickou, že ji někdy provádím ještě v polospánku. Obvykle se také snažím před alespoň spánkem odlíčit, když jsem příliš unavená na klasickou večerní hygienu.

**Znáte pojem duševní hygiena? (Pokud ano, používáte aktivně a vědomě některou z metod duševní hygieny?)**

S pojmem duševní hygiena jsem obeznámena. Má přítelkyně se aktivně zabývá duševní hygienou dlouhou dobu a od ní vím, že vše co mi činí radost a uvolňuje mne ve formě pozitivního uvolňování je svým způsobem duševní hygiena, avšak nejsem schopná vyjmenovat a popsat konkrétní metodu, která může být dostupná například v odborné literatuře.

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Blanka Weidnerová**

**Obor: Andragogika**

**Forma studia: denní**

**Název práce: Komparace duševní hygieny vysokoškolského pedagoga a lektora ve firemním vzdělávání**

**Rok: 2016**

**Počet stran textu bez příloh: 67**

**Celkový počet stran příloh: 15**

**Počet titulů českých použitých zdrojů: 25**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 5**

**Počet internetových zdrojů: 0**

**Vedoucí práce: PhDr. Tereza Vacínová, Ph.D.**