Masarykova univerzita

Fakulta sociálních studií

Katedra sociální politiky a sociální práce

Sociální konstrukce meditace a jógy jako prostředku duševní hygieny u pomáhajících pracovníků

Diplomová práce

Bc. Martina Šerá, DiS.

Vedoucí práce: prof. PhDr. Libor Musil, CSc.

Konzultant práce: Mgr. Jiří Vander, DiS.

Brno

2017

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a používala jsem pouze zdroje uvedené v seznamu použité literatury.

V Brně 1.5.2017 Bc. Martina Šerá, DiS.

Ráda bych touto cestou poděkovala prof. PhDr. Liboru Musilovi, CSc. za odborné vedení mé práce. Velké poděkování patří také Mgr. Jiřímu Vanderovi, DiS. za odborné rady, čas a trpělivost, které mi v průběhu zpracování mé diplomové práce věnoval. Děkuji také mému příteli a rodině, kteří mě mou cestou provázeli, věřili mi a podporovali mé sny, čehož si velmi vážím. (I would like to thank my boyfriend and my family. They have accompanied me on my journey, believed in me, and supported my dreams, which I appreciate very much.)

Obsah

Úvod **7**

A) TEORETICKÁ ČÁST **10**

1 Sociální konstrukce **10**

1.1 Kategorizace **11**

1.2 Idealizace **12**

1.3 Diskurz **13**

2 Jóga a meditace jako prostředek duševní hygieny **15**

2.1 Psychologie zdraví **15**

2.2 Duševní hygiena **17**

2.2.1 Stres jako výrazný faktor duševní hygieny 20

2.3 Jóga **21**

2.3.1 Vztah jógy a náboženství 24

2.4 Meditace **25**

2.4.1 Vztah meditace a náboženství 28

2.4.2 Relaxační techniky podobné meditaci 28

2.5 Rizika jógy a meditace **30**

3 Sociální práce **31**

3.1 Sociální práce, sociální pracovník, pracovník v sociálních službách **31**

3.1.1 Sociální práce 31

3.1.2 Sociální pracovník 32

3.1.3 Pracovník v sociálních službách 32

3.2 Koncept sociálního fungování **32**

3.3 Práce s klienty a její výzvy **33**

3.4 Stresory a problémy pomáhajících pracovníků **36**

3.4.1 Fyzické stresory a problémy 36

3.4.2 Psychosociální stresory a problémy 37

4 Jóga a meditace v řešení problémů pomáhajících profesí a náročných životních situací **40**

4.1 Řešení fyzických stresorů a problémů **40**

4.1.1 Hathajóga 40

4.1.2 Taijiquan a chikung 41

4.1.3 Relaxace hudbou 42

4.2 Řešení psychosociálních stresorů a problémů **42**

4.2.1 Stres ... 42
4.2.2 Syndrom vyhoření ... 45
4.2.3 Trauma ... 46
4.2.4 Porušování hranic ... 48

B) METODOLOGICKÁ ČÁST ... 49

5 Výzkumná strategie ... 49

6 Validita a reliabilita výzkumu ... 50

7 Operacionalizace výzkumných otázek ... 50

8 Technika sběru dat ... 52

9 Výběr zkoumaného vzorku ... 53

10 Jednotka zkoumání a jednotka zjišťování ... 53

11 Realizace a postup sběru dat ... 54

12 Postup zpracování dat ... 55

13 Etické aspekty výzkumu ... 55

C) INTERPRETAČNÍ ČÁST ... 56

14 Interpretace DVO1 ... 56

14.1 Kategorizace DVO1 ... 56

14.2 Kategorie Význam pojmu jóga ... 59

14.3 Kategorie Význam pojmu meditace ... 62

14.4 Kategorie Jóga a meditace v kontextu duševní hygieny ... 65

14.5 Dílčí závěr ... 69

15 Interpretace DVO2 ... 72

15.1 Kategorizace DVO2 ... 72

15.2 Kategorie Ideální představa o józe a meditaci jako prostředku duševní hygieny ... 74

15.3 Dílčí závěr ... 76

16 Interpretace DVO3 ... 77

16.1 Kategorizace DVO3 ... 77

16.2 Kategorie Diskurz ve vztahu k józe a meditaci jako prostředku duševní hygieny ... 78

16.3 Dílčí závěr ... 81

Závěr 83
1 Zodpovězení hlavní výzkumné otázky 83
2 Doporučení pro praxi 87
3 Návrhy dalších výzkumů 88
Bibliografie 89
Anotace 96
Annotation 97
Jmenný rejstřík 98
Věcný rejstřík 101
Přílohy 102
Příloha č. 1 – Tabulka operacionalizace 102
Příloha č. 2 - Pořadí otázek v rozhovoru 105
Stať 107

Úvod

Téma jógy a meditace mě provází již několik let. Pozoruji, jaký vliv mají tyto aktivity na mou osobnost, na mé blízké a také na můj profesní život. V rámci svého zaměstnání sociální pracovnice s duševně nemocnými jsem v rámci aktivizace klientů a volnočasových aktivit vyzkoušela tělesné cvičení, různé protahovací cviky, které se podobají józe. Tato aktivita se časem mezi klienty stala velmi oblíbenou. V tu doby mě napadlo, že by bylo vhodné se tímto tématem více zabývat a zjistit, jestli jóga a meditace nějak působí také na pomáhající pracovníky, kteří tyto aktivity také praktikují. Také mě motivoval fakt, že jóga a meditace patří v rámci duševní hygieny mezi alternativní techniky, které mě vždy zajímaly. Toto téma také vnímám jako aktuální v sociální práci, kdy se hledají různé techniky a způsoby duševní hygieny, které by obohatily život pomáhajících pracovníků i jejich klientů. Také v rámci minimálního standardu AVSP se klade důraz na duševní hygienu sociálních pracovníků. Jóga a meditace tak mohou být alternativou duševní hygieny. Jóga a meditace je popsána relevantními autory, jako například zakladatelem duševní hygieny v ČSR Míčkem, dále také Machačem a Machačovou.

Nežádoucím stavem v rámci symbolického cíle je to, že pracovníci pohlíží na jógu a meditaci jako něco, co jim nemůže pomoci v rámci duševní hygieny. Jóga a meditace nejsou zakotveny jako plnohodnotné techniky v rámci duševní hygieny. Na meditaci i jógu se stále pohlíží s předsudky, což brání rozšíření těchto technik pro rozsáhlejší populaci, než je tomu nyní. Aplikačním cílem je pomoci pracovníkům v pomáhajících profesích rozšířit jejich povědomí o józe a meditaci jako prostředku duševní hygieny. Dalším cílem bylo seznámit pracovníky s konkrétními principy jógy a meditace a poukázat na to, jak je možné tyto prvky využít v rámci duševní hygieny.

Ve své diplomové práci se jógou a meditací zabývám v rámci duševní hygieny. Považuji cvičení jógy a meditace za prevenci a postup, jak být více odolný vůči stresorům, které pomáhající profese přinášejí. V mé práci se nezabývám náboženskou stránkou jógy a meditace, zkoumám jógu a meditaci jako tělesné a duševní cvičení jakožto součástí duševní hygieny. Přínosem cvičení jógy a meditace, stejně jako dalších druhů tělesných a duševních aktivit, je zejména získání nadhledu nad problémy, se kterými se pracovníci v zaměstnání setkávají. Také vidím přínos ve zklidnění emocí, které následně přináší větší duševní rovnováhu, která je vhodná při práci s klienty. Velkou výhodou pravidelné péče o své duševní i tělesné zdraví je prevence syndromu vyhoření, který je v práci s lidmi, a to zejména v pomáhajících profesích, velkým problémem. Syndrom vyhoření se týká všech pracovníků, ať už se jedná o mladé

sociální pracovníky krátce po studiu, kteří přináší do práce s klienty své ideály, nebo o sociální pracovníky, kteří jsou v profesi již dlouhou dobu a stávají se méně odolnými vůči novým výzvám, která práce s lidmi neustále přináší. Celková psychická i tělesná pohoda pracovníků má také vliv na jejich klienty. A to ať už se jedná o přístup pracovníka ke klientovi, nebo aktivity, které pracovník v práci s klientem přináší.

Je velmi důležité, jak pomáhající pracovníci konstruují svou realitu. Pokud se zvládají na svůj život dívat s pozitivním a zároveň kritickým nadhledem, je pro ně poté mnohem jednodušší zvládat život a překážky, které život přináší. Pokud svůj zdravý nadhled přinášejí také do práce se svými klienty, vzniká tak mezi pracovníkem a klientem zdravý vztah, který může přinést efektivní spolupráci na klientově situaci. Klient tak má v pracovníkovi nejen oporu, ale také pozitivní vzor, který může přenést také do svého života.

V současné době se v sociální práci využívají techniky, které jsou vyzkoušené a prověřené. Málo času a energie se však věnuje alternativním metodám, které mohou přinášet nové úhly pohledu na práci s klientem a také na práci pracovníků sami se sebou. Jóga a meditace je tak nabídkou, jak pracovat v rámci duševní hygieny. V psychologii jóga a meditace již své místo našli, nyní by se mohli odvážit také sociální pracovníci k využívání alternativních metod, mezi které patří nejen jóga, ale také další relaxační a tělesná cvičení, kterými se velmi okrajově ve své práci také zabývám.

Hlavní výzkumná otázka mé práce zní: ***Jak konstruují pomáhající pracovníci využití meditace a jógy jako prostředku duševní hygieny?*** Odpověď na tuto otázku pomůže zjistit, jak pomáhající pracovníci jógu a meditaci vnímají, jaké mají tyto techniky pozitiva a negativa, v čem se techniky dají a nedají využít. Odpověď na tuto otázku poskytne ucelený pohled na to, jak jóga a meditace vlastně působí na pracovníky. Podaří se mi tak zjistit, jak by se jóga a meditace mohla začlenit do duševní hygieny pomáhajících pracovníků a okrajově také, jak by mohla pomoci při práci s klienty. Také zjistím, v čem meditace a jóga pomoci nemůže a jaké jsou jiné možnosti duševní hygieny.

Teoretickou část rozděluji na čtyři kapitoly. Zabývám se duševní hygienou, jógou a meditací, sociální prací a sociální konstrukcí. V rámci kapitoly o duševní hygieně definuji duševní hygienu a zabývám se také pozitivní psychologií, protože považuji za důležité zmínit, kde je jóga a meditace zakotvena a jak s duševní hygienou souvisí. V kapitole pojednávající o józe a meditaci popisuji co vlastně jóga a meditace znamená, jaký může mít pozitivní a negativní vliv, a jaké problémy se mohou pomocí těchto problémů řešit. V kapitole sociální práce popisuji pojem sociální pracovník a pracovník v sociálních službách. Dále se také věnuji tomu, jaké náročné situace a výzvy sociální práce přináší a jak by bylo možné tyto problémy

řešit. V kapitole sociální konstrukce se věnuji zejména pojmům kategorizace, idealizace a diskurz, které poté zkoumám v rámci výzkumu.

V metodologické části popisuji, zásady kvalitativního výzkumu. Také se věnuji polostrukturovanému rozhovoru, který využívám v rámci výzkumu. Výzkum provádím s devíti pomáhajícími pracovníky, kteří mají zkušenost s jógou a meditací. Jedná se o muže i ženy v profesích sociální pracovník, pracovník v sociálních službách a psycholog.

V rámci interpretace dat popisuji výsledky svého výzkumu. Zabývám se třemi dílčími výzkumnými otázkami, a získaná data poté rozděluji do kategorií, subkategorií a dimenzí. V rámci každé dílčí výzkumné otázky volím vždy jednu kategorii, kterou podrobně interpretuji.

A) TEORETICKÁ ČÁST

1 Sociální konstrukce

První kapitola teoretické části diplomové práce se zabývá pojmem sociální konstrukce. Koncept sociální konstrukce předpokládá, že realita je vytvářena v sociálním poznání a neexistuje tak jednoznačný pohled na realitu. Ta se může skládat z názorů, které jsou na první pohled velmi rozdílné, někdy i protichůdné. (Bačová, 2009)

Téma duševní hygieny a lze považovat za společenský konstrukt, protože existuje velké množství technik a směrů, které se právě duševní hygienou zabývají. Následující kapitoly zaměřím na popis kategorizace, idealizace a diskurzu. Záměrem mého výzkumu je získat náhled na zkoumané téma ze strany osob cvičících jógu a/nebo praktikujících meditaci.

Sociální konstrukce vychází ze sociálního konstrukcionismu. Zakladateli tohoto pojmu jsou Berger a Luckmann. (Bačová, 2009) Berger a Luckmann (1999) tvrdí, že je třeba zkoumat způsob a význam utváření reality. Předpokládají totiž, že realita vnímání okolního světa je u každého člověka jedinečná. Realita se vytváří na základě interakcí a komunikace s ostatními lidmi ve společnosti. Navrátil (in Matoušek, Křišťan, 2013) hovoří o tom, že není podstatné zabývat se poznáváním okolního světa. Tvrdí, že důležitější je zabývat se diskurzy, které jedinci o okolním světě vytvářejí prostřednictvím jazyka. Díky tomu následně vznikají kategorie a typifikace. Sdílené typifikace reality se institucionalizují a následně vedou k osvojení určitého způsobu chování, tedy habitualizaci. Prostřednictvím habitualizace lze snadněji předvídat chování ostatních členů společnosti, protože v lidském jednání upřednostní některý ze standardních modelů chování. (Matoušek, Křišťan, 2013)

„*Každodenní život se jeví jako realita, kterou lidi nějak vykládají a jež má pro ně subjektivní význam jako určitý logicky soudržný svět.*“ (Berger, Luckmann, 1999, s. 25) Představy reality, které jedinci utvářejí, jsou součástí lidské společnosti. Jsou tedy produktem společenského života. Verze reality se v průběhu času mění. Jedná se o nikdy nekončící proces konverzace lidí mezi sebou. (Bačová, 2009) Z toho také vyplývá, že co jedna osoba považuje za realitu, nemusí být považováno za realitu jinou osobou. Charakteristikou reality života je sdílení světa s ostatními lidmi, se kterými jsme zároveň v neustálé a nekončící interakci. Tento fakt přisuzuje realitě každodenního života zvláštní postavení nad ostatními realitami. (Berger, Luckmann, 1999)

Teorie sociální konstrukce má význam také v rámci práce s klientem. S klientem nehledáme objektivní pravdu, ale naopak hledáme individuální potřeby a soustředíme se na

individuální vizi klientovy reality. Sociální konstrukce se uplatňuje v rámci dalších teorií, jako je například systematická terapie a poradenství, narativní terapie a kolaborativní přístup. Opakem sociální konstrukce jsou například přístupy, jako je kognitivně-behaviorální přístup. Každá z těchto teorií pak vnímá klienta jiným způsobem.

1.1 Kategorizace

Sociální konstrukce o světě, ve které žijeme, vniká již v raném dětství díky procesu socializace. V tomto období jsou zkušenosti předávány obvykle od rodičů dětem. Objektivní realita, kterou dítě dokáže již velmi brzy přijímat, je v centru primární socializace. V rámci primární socializace dítě přirozeně přebírá hodnoty svých rodičů a díky tomu si poté samo dokáže vytvořit vlastní názor na svět kolem sebe. (Berger, Luckmann, 1999) To vše má vliv na vnímání sám sebe a srovnávání sebe s ostatními lidmi. (Nakonečný, 2009)

Pro vnímání okolního světa je charakteristická kategorizace, během které dochází k zařazování vjemů do kategorií s podobnými znaky. (Nakonečný, 2009) Přitom nejčastěji jsou lidé ve společnosti kategorizováni podle kategorií, jako jsou věk, pohlaví, etnický původ a podobně. (Výrost, Slaměník, 2008) Kategorizování lidem usnadňuje život. Díky kategoriím se dokážeme lépe orientovat ve svém i okolním světě. Lidé dokážou řadit problémy do kategorií, což jim poté pomáhá v řešení těchto problémů podle určitých již vyzkoušených vzorců. Každá událost má totiž jisté znaky sloužící jako klíč ke kategorii předpokladu. Další vlastností je to, že každá kategorie má určité charakteristické znaky, které vyvolávají velmi podobné nebo stejné představy a emoce. Kategorie také bývají racionální. Vznikají z části pravdy a poté se časem s přibývajícími zkušenosti rozšiřují. (Allport, 2004) Organizování a zjednodušování vjemů, poznatků a informací poté umožňují sociální schémata, která tvoří uspořádané soubory informací uložených v paměti. Tato schémata nám umožňují rychlé zpracování velkého množství informací a interpretaci nově vzniklé situace. Například schéma osoby obsahuje poznatky, které umožní zapamatovat si jeho chování, které je relevantní k určitému schématu. S tím souvisí pojem prototyp, což je mentální obraz určité kategorie lidí. Dále existují schémata, která se vztahují k událostem a situacím. Jedná se o jakési scénáře, které jsou tvořeny sekvencí typických aktivit. Známe také schémata sociálních rolí, kam zařazujeme osoby, které patří do určité sociální kategorie. Svá schémata tvoří také sociální skupiny, označované také jako stereotypy. (Výrost, Slaměník, 2008) Předsudky, stereotypy a stigmatizace tvoří kognitivní bariéry, které se často projevují při vnímání a komunikaci s ostatními lidmi. Zde si člověk opět zjednodušuje a zrychluje poznání ostatních lidí, které na základě zkušenosti přiřazuje k různým

schématům. Tento postup může odpovídat skutečnosti. Je však důležité nezapomínat na individuální odlišnosti, díky kterým se někteří jedinci od schémat liší. (Čáp, Mareš, 2001) Ignorování individuálního přístupu často vede k předsudkům a stigmatizaci, které jsou způsobeny zjednodušeným vnímáním druhé osoby. Konkrétního člověka můžeme vnímat jako člena skupiny, o které máme určité stereotypní představy. Tím vytváříme typovou kategorii. Stereotypizace je způsob, jak omluvit naše kategorizování. Tím se stává racionalizačním nástrojem (Allport, 2004). Se stereotypy souvisí také předsudky, které Hartl a Hartlová (2010) definují jako „předpojatost, názorová strnulost, emočně nabitý, kriticky nezhodnocený úsudek a z něj plynoucí postoj, názor přijatý jedincem nebo skupinou."

Realita každodenního života je tvořena typizačními schématy. Prostřednictvím těchto schémat lidé vnímají ostatní jedince. Typizace tak neustále ovlivňují chování lidí navzájem. Sociální realita každodenního života je nepřetržitým sledem typizací, které tvoří sociální strukturu. Proto je sociální struktura prvkem reality každodenního života. (Berger, Luckmann, 1999)

DVO1: ***Jak kategorizují pomáhající pracovníci jógu a meditaci jako prostředek duševní hygieny?***

1.2 Idealizace

Realita světa kolem nás nemusí být vnímána objektivně. Může docházet k jejímu zkreslení, nadhodnocení, idealizaci. Může se tak stát vědomě i nevědomě. Pomocí idealizace se člověk snaží vyvolat v ostatních lidech nějaký dojem. Může se jednat například o idealizaci sebe sama. V takém případě chce člověk vyvolat lepší dojem, chce se prezentovat v lepším světle. V této situaci můžeme vnímat člověka jako herce, který při hraní své role uzpůsobuje své chování a jednání tak, aby dokázal ovlivnit názor jiných lidí. (Goffman, 1999)

Existuje rozdělení sebeprezentace na pozitivní, kdy se osoba záměrně prezentuje jako lepší, často hovoří o svých kvalitách, schopnostech a negativní, při které se člověk podhodnocuje, staví se do role slabého a má za cíl vzbudit u ostatních lidí soucit. Může se tak také snažit převést svou odpovědnost na jiné osoby. V obou případech může dojít až k manipulaci svého prostředí. Snaze vyvolat u druhých lidí konkrétní představy o vlastní osobě se říká sebeprezentační strategie. (Smékal, 2005)

Je známo několik pojetí „já". Výrost a Slaměník (2008) rozlišují skutečné já, ideální já a požadované já. V tomto případě je skutečné já způsobem, jak se člověk vnímá v přítomném

okamžiku. Ideální já obsahuje představy o tom, jaký by člověk chtěl být. Požadované já je ovlivněno charakteristikami, o kterých se člověk domnívá, že by je měl mít. Zohledňuje tak požadavky společnosti. Pokud člověk vnímá velký rozdíl mezi tím, jaký doopravdy je a jakým by chtěl být, dochází k frustraci a zklamání.

Idealizaci můžeme pozorovat také u různých obranných mechanismů. Například v rámci racionalizace se člověk snaží ospravedlnit, zdůvodnit a omluvit své chování a jednání. Člověk se také může snažit hledat vinu někde jinde než u sebe, a to proto, aby lépe vypadal před ostatními a také sám před sebou. (Smékal, 2002)

V rámci idealizace je důležité zmínit optimistický přístup k životu. Optimismus pomáhá radovat se z života, vnímat i malé úspěchy a případné chyby a selhání nevnímat jako selhání, ale jako příležitost pro zlepšení sebe sama. Opakem optimismu je pesimismus, kvůli kterému člověk vnímá vše negativně a výzvy vzdává ještě před tím, než zkusí, jestli bude mít štěstí. Optimistický i pesimistický způsob vnímání světa a života se u lidí může vytvářet již ve velmi raném dětství. (Smékal, 2002). Pokud dítě vyrůstá v láskyplném a pozitivním prostředí, formuje se u něj životní postoj, který se označuje jako naučený optimismus. Člověk s tímto postojem dokáže lépe přijímat životní výzvy, odolává životním nesnázím a dokáže řešit problémy efektivně. Optimisticky založení lidé bývají také často altruisticky založení, otevření a rádi šíří své štěstí mezi ostatní lidi. (Seligman, 2003)

V rámci mého výzkumu se nesnažím o zavedení jógy do sociální práce. Naopak je důležité se kriticky zabývat tím, jak jógu a meditaci lidé vnímají. Proto jsem do výzkumu zařadila výše vysvětlenou idealizaci, abych byla schopná popsat, jak si lidé jógu a meditaci idealizují.

DVO2: ***Jak idealizují pomáhající pracovníci jógu a meditaci jako prostředek duševní hygieny?***

1.3 Diskurz

Sociální konstrukcionisté předpokládají, že většina výkladů světa je vyjádřena jazykem. Významem jazyka se zabývá diskurz, který vysvětluje, jak se jazyk používá k popisu a také vysvětluje roli jazyka při konstrukci sociálního světa. (Bačová, 2009)

Diskurz definují autoři různými způsoby. Podle Harré (1995) se může jednat o formy jazykového projevu, používání symbolů nebo znaků podle nějakých pravidel. (in Bačová, 2009) Podle Burr se jedná o způsob oblékání, vystupování, nebo se může jednat o metafory, které

jedinec používá, obrazy, příběhy a tvrzení, která dohromady vytvářejí jevy. (in Bačová 2009) Gee (2014) se zabývá také dalšími složkami. Například se jedná o informace, které zahrnují všechny způsoby, pomocí kterých může člověk získat nebo poskytnout informace, což jedinec provádí pomocí jazyka. Složka identita představuje způsoby bytí, které se objevují v čase, místě a pro nějaký účel. Aktivity pak zdůrazňují slova. Až poté slovo dostává konkrétního významu.

K určení způsobu, jakým mluvčí charakterizuje pole významu, musíme ve sdělení mluvčího hledat předpoklady o kontextu, signifikaci, aktivitách, identitách/rolích, vztazích, užitcích, propojování, označování a znalostech. Signifikace umožňuje vyhodnotit jevy nebo situace jako důležité nebo naopak bezvýznamné. Vztahy se mezi aktéry liší, a to zvláště pokud se jedná o již existující vztahy, nebo o představy, jak by takový vztahy měl vypadat. (Gee, 2014)

Jazyk můžeme definovat jako systém zvukových znaků. Poskytuje prostředky pro objektivizaci. Díky tomu se dá přizpůsobovat a umožňuje objektivizovat zkušenosti, s nimiž se člověk setkává v průběhu svého života (Berger, Luckmann, 1999) Díky jazyku může člověk vyjádřit své myšlenky a pocity. Přesto je však třeba brát v potaz kontext, ve kterém je jazyk používán. (Gee, 2014)

Foucault (1994), který je nejdůležitější osobou diskurzu a ze kterého dále čerpá Gee, jehož myšlenky jsem už zmínila, se zabývá také mocí. Říká, že určité skupiny lidí mají tu moc, aby označili, které texty nebo které myšlenky jsou legitimní a které jsou nelegitimní. Tím nastává situace, kdy lidé, kteří jsou považováni za mocné, určují trendy toho, co je legitimní a směřují tak ostatní lidi a možná také celou společnost určitým směrem. Dalším přístupem, který vnímá diskurz odlišně, je Kritická diskurzivní analýza (CDA). Podle Vávry „CDA rozlišuje dva významy pojmu diskurz. Jednak jde o diskurz jakožto praxi, proces. Zadruhé pak jde o „foucaultovskou“ náplň tohoto pojmu, tedy diskurz jako systém pravidel.“ (Šubrt a kol., 2008, s. 210) Pracovníci, kteří používají tento přístup, se zaměřují zejména na jazykové jevy a pracují s nimi systematicky. (Šubrt a kol. 2008) Diskurzivní psychologie, která je třetím základní přístupem k diskurzu, pracuje také s interakcemi, konvencemi a vztahy, ve kterých jsou interakce spojeny s neformálními pravidly. (Šubrt a kol., 2008)

DVO3: ***Jaký diskurz používají pomáhající pracovníci vzhledem k józe a meditaci jako prostředek duševní hygieny?***

2 Jóga a meditace jako prostředek duševní hygieny

V druhé kapitole se zabývám hlavními tématy, které se týkají psychologie zdraví a duševní hygieny, které s tématem mé diplomové práce úzce souvisejí. Poté se věnuji józe a meditaci, kde podrobněji vysvětluji, o jaké aktivity se jedná a jak mohou nejen pomáhajícím pracovníkům pomoci v osobním i profesním životě. Uvádím zde i podkapitoly jiných relaxačních technik, které mohou doplnit znalost ohledně toho, jak si můžeme pomoci sami, nebo také svým klientům. Část podkapitoly také pojednává o rizicích jógy a meditace, kterým je třeba věnovat pozornost.

2.1 Psychologie zdraví

V kapitole „Psychologie zdraví“ se věnuji tomu, jaká je definice psychologie zdraví, čím se psychologie zdraví zabývá a naopak nezabývá. Malou část věnuji také tomu, že v současné době ignorujeme negativní vlivy na naše zdraví (jako jsou například návykové látky, nezdravá strava, stres a podobně.) V závěru kapitolu popisuji, jak důležité je věnovat se pozitivním faktorům našeho života

„Psychologie zdraví či zdravotní psychologie (v anglickém běžném označení jako „health psychology“), …, je vědecká psychologická disciplína.“ (Křivohlavý, 2001, s. 17) Podle Schwarzera (1992) se zabývá *„rolí psychologických faktorů při udržování dobrého zdravotního stavu, při prevenci nemocí, při zvládání negativních zdravotních stavů (nemocí), při poskytování psychologické pomoci pacientům v průběhu úzdravy a při vyrovnání se s chronickými nemocemi.“* (Křivohlavý, 2001, s. 24)

Tato disciplína je nejvíce rozvinuta zejména v západních zemích, jako je USA, Nizozemí, Anglie, Francie, Německo a Norsko. I přes to je psychologie zdraví tématem i v naší zemi – je předmětem studia psychologie, které se přímo specializuje na tuto tématiku. Můžeme se o této disciplíně dočíst ve spoustě odborných časopisů a knih. Je předmětem odborných diskuzí. (Křivohlavý, 2001)

„Psychologie zdraví se zabývá tím, co se děje v „duši“ zdravých i nemocných lidí.“ (Křivohlavý, 2001, s. 18) Z této citace vyplývá, že se nejedná pouze o napravování již vzniklých nemocí nebo nepohody člověka. Jedná se, a to řekla bych zejména, o prevenci. Díky psychologii zdraví bychom měli mít přehled o tom, jak o sebe i ostatní pečovat tak, abychom nepodléhali okolním i vnitřním stresorům, které nás v životě obklopují. S tímto tématem úzce souvisí duševní hygiena, kterou jsem se zabývala v předchozí kapitole. Jedná se vlastně o

celkový životní styl, který se v posledních letech stává velmi populární. Lidé se snaží zdravě žít, a to je právě velkým tématem psychologie zdraví.

„… psychologii zdraví jde o zdravotní dopad – ať kladný nebo záporný – určité lidské činnosti, lidského jednání.“ (Křivohlavý, 2001, s. 19) Zde vidíme, že psychologie zdraví má obrovské rozpětí toho, čím konkrétně se může zabývat. Křivohlavý ve své publikaci Psychologie zdraví uvádí několik příkladů z běžného života, ze kterých vyvstávají otázky, kterými se psychologie zdraví zabývá. Já jsem vybrala jeden příklad, který je, dle mého názoru, velmi rozšířený a bohužel se začíná týkat čím dál tím mladší populace. Příklad zní takto: „V řadě případů se ví, že příjem některých látek je ze zdravotního hlediska nežádoucí – jde např. o psychotropní látky (drogy), ale i nadměrné množství soli a alkoholu, živočišných tuků, cukru apod.“ (Křivohlavý, 2001, s. 19) V případě tohoto problému se psychologie zdraví zabývá tím, proč někteří lidé tento fakt ignorují a to i přes to, že znají důsledky jejich nezdravého počínání. Zároveň se psychologie zdraví snaží zjistit, co naopak ostatní lidi vede k tomu, aby se těmto látkám vyhýbali a věnovali se zdravému životnímu stylu. Z těchto poznatků pak mohou vědci dále zpracovat to, jak motivovat první skupinu lidí, tedy ty, co se oddávají škodlivým látkám, aby přehodnotili své jednání a začali žít zdravým životním stylem.

Psychologie zdraví má několik základních charakteristik. První z nich je pravidlo, že psychologie zdraví se zabývá psychicky zdravými lidmi. Není tedy určena pro psychiatrické pacienty, kteří trpí například psychotickými stavy, neuroticismem, depresemi a dalšími psychiatrickými nemocemi. Dále, jak už jsem zmínila, se psychologie zdraví zaměřuje zejména na prevenci. Důležitým faktem je, že psychologie zdraví je založena na vědeckých poznatcích. Snaží se pracovat přesně a soustavně. (Křivohlavý, 2001)

Existuje několik důvodů, proč se vědci začali zabývat psychologií zdraví. Jedním z důvodů bylo to, že se změnila struktura nemocí, které vedly k úmrtí. Když se podíváme do nedávné historie, to znamená zhruba na počátek 20. století, lidé většinou umírali na nakažlivé nemoci, které se v té době nedaly léčit. Naopak dnes, ve 21. století lidé umírají na tzv. civilizační choroby, které úzce souvisí s životním stylem. Dalším z důvodů, proč se vědci začali zabývat psychologií zdraví, je to, jak se začal samotný pojem slova „zdraví“ vnímat. Oproti počátku 20. století, kdy zdraví znamenalo nepřítomnost nemoci, se pojem slova radikálně změnil na počátku 21. století. V této době se zdraví začalo vnímat v rámci tzv. holistického přístupu, který se věnuje nejen biologické složce člověka, ale zároveň také psychologické a sociální složce. Některé zdroje zmiňují také složku spirituální. Podle WHO (World Health Organization) zní definice zdraví takto: „*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*.“ (www.who.int)

V překladu tedy zní definice zdraví následovně: „*Zdraví je stav fyzické, psychické a sociální pohody, tedy nejen absence nemoci nebo vady.*“ V tomto století se také více rozšířil nezdravý způsob života a vliv nejrůznějších patogenních faktorů, mezi které patří zejména kouření tabákových výrobků, nadměrná konzumace alkoholu a drog nejen u dospělých, menší pohyblivost lidí vzhledem k charakteru zaměstnání a využití volného času. Dále také nezdravé stravování, a to ať už se jedná o přejídání či nezdravé diety a odmítání stravy. Dochází také k častějšímu promiskuitnímu chování lidí a častějšímu střídání partnerů, což vede k většímu rozšíření pohlavních nemocí. (Křivohlavý, 2001)

Jak už jsem popsala na začátku této podkapitoly, nejúspěšnějším řešením nezdravého života lidí je prevence. V prevenci, ať už se týkala čehokoliv, jsme se dříve setkávali spíše se zaměřením na patogenní faktory. Dnes je důležité soustředit se také na salutogenní faktory, tedy faktory podporující zdraví a posilující kvalitu života. Díky těmto faktorům se můžeme zaměřit nejen na odstrašování lidí od něčeho nezdravého, ale také na motivaci jednotlivců i skupin ke zlepšení jejich životního stylu.

2.2 Duševní hygiena

V kapitole „Duševní hygiena“ se zabývám definicí duševní hygieny. Dále také souvislostí mezi duševní hygienou a duševním zdravím, jak na sebe navzájem působí a které faktory je ovlivňují. Zmiňuji se zde také o prevenci somatických a psychických onemocnění, a vztahy mezi lidmi, které jsou s duševní hygienou propojeny. Malou část věnuji také tomu, jak je důležité přizpůsobit nejen sebe, ale také své okolí tak, aby se nám v našem světě dařilo žít zdravě. Část věnuji také pozitivní psychologii, která s duševní hygienou souvisí. Jednu podkapitolu věnuji také stresu a úzkosti jakožto velkým faktorům duševní hygieny.

„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení a znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“ (Míček, 1984, s. 9) Duševní hygiena se tak zabývá zejména tím, jak si udržet duševní zdraví i přes stresové faktory, které nám život přináší. Soustředí se také na to, abychom dokázali zlepšovat naši psychickou odolnost a být tak připraveni řešit náročné situace. Velkým cílem duševní hygieny je také systematicky a dlouhodobě pracovat na prevenci duševních onemocnění a poruch. (Křivohlavý, 2001)

S duševní hygienou je spojeno také duševní zdraví. Můžeme vnímat duševní zdraví v užším a širším pojetí. V užším pojetí se duševní hygiena zabývá tím, jak si uchovat své duševní zdraví. V širším pojetí se duševní hygiena věnuje tomu, jak nalézt funkční způsob života a jak

najít svou pozitivní osobní cestu životem. (Bedrnová, 1999) Duševní zdraví můžeme definovat jako „stav, kdy všechny duševní pochody probíhají optimálním způsobem, harmonicky, umožňující správně odrážet zevní realitu, přiměřeně a pohotově reagovat na všechny podněty a řešit běžné i nenadálé úkoly, stále se zdokonalovat a mít pocit uspokojení ze své činnosti“ (Míček, 1984, s. 22) Je obecně známo, že “Lidé, kteří se dobře cítí, dosahují dobrých výsledků.” (Johnson, Blanchard, 1993, s. 7). Proto jsou duševní zdraví a duševní hygiena tak důležité. Pokud se cítíme dobře, jsme úspěšní nejen v osobním životě, ale také v životě profesním. “Vyrovnaný člověk se dovede koncentrovat při práci a uvolnit při odpočinku, zatímco nevyrovnaný dělá obojí polovičatě a pracuje neefektivně“ (Míček, 1984, s. 14) A to platí pro všechny profese, včetně těch pomáhajících.

Podle Míčka (1984) má duševní hygiena význam hlavně v oblasti prevence somatických a psychických onemocnění, v působení na vztahy s ostatními lidmi, v ovlivňování pracovní produktivity a v celkové spokojenosti člověka. Duševní hygiena se zabývá zejména duševně zdravými lidmi, kde se soustředí zejména na upevnění již dobrého psychického zdraví, ale také růst psychické zdatnosti. Celkově tak duševní hygiena slouží zdravým lidem jako prostředek k upevnění zdravého životního stylu a duševní pohody, a také jako prevence zhoršení stavu nebo nastoupení duševní nemoci. Zároveň je také duševní hygiena určena lidem, kteří se nacházejí na hranici mezi duševním zdravím a duševní poruchou. V tomto případě duševní hygiena slouží ke zlepšení psychické pohody a zároveň zabraňuje prohloubení duševní nepohody do duševní poruchy. V případě již nastalé duševní nemoci slouží duševní hygiena k tomu, aby nemocným ukázala, jak se dá vzdorovat nemoci, jak mohou pracovat na zlepšení svého stavu a slouží tak, dá se říct, jako zdroj naděje a motivace pro to, aby nemocní dokázali bojovat se svými těžkostmi. (Míček, 1984) Podle studií je také známo, že většina somatických nemocí “vzniká primárně poruchou duševní rovnováhy.” (Míček, 1984, s. 13)

Obor duševní hygieny se nezabývá pouze tím, jak pracovat na sobě samém, ale také tím, jak změnit a přizpůsobit své okolí tak, aby se v něm člověk cítil dobře a měl dostatek prostoru na seberozvoj. K tomuto tématu se vyjadřuje také Křivohlavý v publikaci Psychické zdraví, kde se zmiňuje o úpravě pracovního prostředí, a také Míček (1984) tvrdí, že duševní hygiena se zaměřuje také “na působení sebe sama a na aktivní přetváření svého prostředí.” (Míček, 1984, s. 12) Toto téma se začíná objevovat čím dál tím častěji. Důvodem je zřejmě fakt, že lidé začínají trávit v zaměstnání více času, než tomu bylo dříve. Mnoho lidí má sedavé zaměstnání, trpí nedostatkem pohybu, bolestmi zad a hlavy způsobené kombinací zmíněného nedostatku pohybu, špatného držení těla a stresem. Tím dochází nejen k psychické nepohodě, ale později také k civilizačním nemocem, které mohou mít velmi závažné důsledky. Pracovníci v

pomáhajících profesích jsou často psychicky, emocionálně i fyzicky velmi zatíženi. Pokud nerespektují zásady péče o své duševní zdraví, může tato zátěž vést až k vyčerpání organismu. Proto je péče o duševní zdraví pro pracovníky v pomáhajících profesích naprosto nezbytná. (Jankovský, 2003)

V neposlední řadě slouží duševní hygiena podle Jahodové (1958) k podpoře přijetí sama sebe. (Křivohlavý, 2001) Je obecně známo, že pokud vnímáme sami sebe pozitivně a přijímáme sami sebe i s chybami, které nás provází a na kterých pracujeme, jsme méně závislí na ostatních lidech. To nám pak poskytuje zdravý pocit autonomie. Jsme také schopni lépe na sobě pracovat, protože známe své cíle a víme, kam směřujeme.

Jednou z důležitých oblastí, kterými se duševní hygiena zabývá, je autoregulace vlastního myšlení. Naše myšlení totiž velmi často, aniž bychom si to uvědomovali, ovlivňuje naše jednání. Takto to popisuje Míček: *„Člověk může do jisté míry kontrolovat průběh svého chování tím, že kontroluje své myšlenkové postupy. Je možné zadržet jednání a myslet dříve, než jednáme. Navíc se dá myšlením určit směr našeho jednání.“* (Míček, 1976) V této oblasti existuje několik technik, kterými se dá trénovat kontrolování svých myšlenek a ovlivnit tak své jednání. To pak může být velmi užitečné při jednání s lidmi kolem nás, ať už jde o kolegy v zaměstnání, klienty nebo rodinu, která nás každý den obklopuje a vytváří pro nás nejrůznější situace k řešení. Zde jsou také velmi důležité nejen myšlenky, ale také představy, které mohou zásadně ovlivňovat náš život a naši duševní pohodu. Pozitivní myšlení a představy nám mohou pomoci ke kvalitnímu a úspěšnému životu. Naopak negativní myšlenky a představy nás mohou dostat do nesnází a výrazné duševní nepohody. Řešení právě této problematiky považuji za zásadní úkol duševní hygieny. S tímto tématem jsou pak úzce spojené emoce, které naše myšlenky, představy a prožívání přinášejí.

S tématem duševního zdraví souvisí také pozitivní psychologie, která se v současné době velmi rychle rozvíjí. Pozitivní psychologie se věnuje kladným tématům a pozitivním stránkám člověka a jeho života. Podstatou pozitivní psychologie je zabývat se zejména kladným hodnotám, pozitivními zážitky a prožíváním, a také tím, s čím je člověk v životě spokojený. (Slezáčková, 2012) Koncept pozitivní psychologie se rozvíjí právě proto že je v dnešním světě “potřeba dobrého psychického fungování člověka a neustále rostoucí důraz nejen na produktivitu a efektivitu duševní práce, ale i zvýšený zájem o to “být zdráv” - tělesně i psychicky”. (Křivohlavý, 2004, s. 10)

2.2.1 Stres jako výrazný faktor duševní hygieny

Stres je jedním z faktorů, který zásadně ovlivňuje naše myšlenky, emoce a následně také chování. "Stres je pradávným mechanismem určeným k mobilizaci našich fyzických sil pro účinný boj či útěk. Preventivním opatřením proti stresu je osobní růst, při kterém se zvyšuje naše odolnost." (Pacovský, 2006, s. 82) Je důležité uvědomit si, proč jsme ve stresu a jak jsme se do takové situace dostali. Pak můžeme přijít na to, v čem je problém a dále můžeme pracovat na zlepšení naší situace. A to ať už se jedná o nedostatek sebevědomí, strach, nedostatek času a podobně. Stres má také pozitivní vlastnosti. Může působit jako zdroj motivace k vyšší výkonnosti a kreativitě. Například Praško (2003) uvádí, že určitá míra stresu je v životě nezbytná, protože povzbuzuje člověka k tomu, aby našel řešení situace. Také zlepšuje například koncentraci a paměť.

Dalším z výrazných faktorů, které výrazně ovlivňují naši životní pohodu a zároveň také často souvisí se stresem, je úzkost. Lidé si většinou myslí, že úzkost je spojená s nějakým vnějším stresujícím vlivem. Opak je pravdou. Úzkost pochází většinou z našich vnitřních emocí a pocitů. Lidé také často pociťují, že situace, které se kolem nich dějí, mají mnohem větší význam, než ve skutečnosti mají. Tak dochází k tomu, že pociťují úzkost dá se říct zbytečně. Zároveň také tato úzkost nemá reálný podklad. To způsobuje zvýšené svalové napětí a celkově nepříjemný stav, který může mít závažné důsledky, pokud s tímto stavem člověk nezačne zavčasu pracovat. (Míček, 1980)

Jedním z obranných mechanismů proti stresu a úzkosti je také plánování času nazývané jako time management. Time management se dá definovat jako "sada doporučení, návodů a nástrojů pro efektivní organizaci vlastního času za účelem jeho efektivnějšího využití." (Zikuška, 2012, s. 2) Pokud dokážeme zacházet s naším časem, umíme plánovat a organizovat naše činnosti, přispíváme tak k prevenci a eliminaci stresu. Pokud si nedokážeme zorganizovat svůj čas, nežijeme v čase a doopravdy neprožíváme náš život. Je proto potřeba určit si, co dokážeme reálně zvládnout a co je pro nás podstatné. Je třeba stanovit si časový řád, protože bez něj narůstá stres a nepohoda. Pomocí pevně nastaveného časového harmonogramu dne se lidé cítí klidnější a mají ve svém životě pořádek. Z toho poté vyplývá vyšší odolnost vůči stresovým situacím, které život přináší. (Assländer, Grün, 2010)

Velmi důležitou činností, která se váže nejen ke stresu a duševní hygieně, ale také celkově k životnímu stylu člověka, je relaxace. Relaxace je naprosto nezbytnou součástí úspěšného a pohodového života. Relaxace se dá charakterizovat jako "přirozený protipól stresu, který lze nefarmakologicky mírnit úzkosti a deprese" (Říčan, Krejčířová, 1997, s. 204) Smyslem relaxace je pomocí různých relaxačních technik dosáhnout lepší psychické pohody

pomocí fyzického a/nebo psychického uvolnění. Je možno nalézt velké množství zdrojů týkajících se relaxace. Například Nešpor (1998) se zabývá různými relaxačními technikami, mezi které ve velkém poměru zahrnuje také jógovou relaxaci, která se věnuje technikám svalové relaxace, ale také používání a ovlivňování emocí pomocí dechu, a autosugesci. Zabývá se také Schultzovým autogenním tréninkem, který vyvolává celkové uvolnění těla pomocí autosugesce, vizualizace a imaginace. Mimo další techniky zde řadí také jógu.

2.3 Jóga

V kapitole „Jóga“ se zabývám definicí jógy a tím, čemu se jóga věnuje. Popisuji zde pozitivní účinky jógy na somatickou i psychickou část člověka. Popisuji také zásady cvičení a vysvětluji význam ásan. Zmiňuji se také o vztahu jógy ke stresu, úzkosti a zvládání závislosti. Popisuji také důležitost správného dýchání. Zabývám se také podobnostmi jógy a autogenního tréninku a tím, jak by měl jednat správný lektor jógy. Chtěla bych zdůraznit část kapitoly, kde vysvětluji rozdíl mezi jógou a náboženstvím. Ve své práci chápu jógu jako tělesné a z části duševní cvičení, nikoliv jako součást náboženství.

Jóga je považována za „psychosomatický systém vedoucí k celkové harmonizaci osobnosti.“ (Mihulová, Svoboda, 1992, s. 8) Také podle Machače a Machačové je jóga „jednou z nejstarších technik, kterou lze docílit změny aktuálního psychofyziologického stavu…“ (Machač, Machačová, 1991, s. 59) Jóga jako celek je ovlivněna základní myšlenkou rovnováhy, která prolíná všechny oblasti života. „Vše, co na člověka doléhá a co přijímá, má být v rovnováze s tím, co vytváří a odevzdává. Jakékoli trvalejší porušení této rovnováhy vede k poruše, je škodlivé.“ (Machač, Machačová, 1991, s. 61) Pro to, aby však jóga mohla poskytnout žádoucí účinky, je třeba dodržovat určité zásady. Je třeba si uvědomit, že jóga je ve své podstatě odlišná než obvyklé fyzické cvičení, které má mít dopad zejména na tělesnou složku. Pokud od jógy vyžadujeme také zlepšení nebo stabilizaci také psychické složky, je vhodné se při cvičení soustředit na obě tyto složky, tedy psychickou i fyzickou. Pokud se chceme józe věnovat více do hloubky, pak se budeme ve své praxi zabývat třemi hlavními složkami, a to tělesnou oblast, oblast dechových cvičení a také oblast mentálních technik. Dá se říct, že jóga se pro mnohé stane postupně životním stylem. Již se nejedná pouze o fyzické cvičení, ale také o určitou sebekázeň a sebezdokonalování. Někteří cvičící si také zakládají na celkové životosprávě, ke které patří také stravování. (Mihulová, Svoboda, 1992)

Lidé, kteří praktikují jógu, se zároveň učí ovlivňovat své životní postoje a návyky. Pokud se nad sebou zamyslíme, jistě zjistíme, že to, co nám nejvíce ubližuje jsou naše postoje

a pocity spojené s určitou situací, která nám nějakým způsobem není příjemná. To pak zhoršuje náš psychický a následně i fyzický stav. Díky józe se učíme měnit své negativní postoje v postoje kladné. Jóga nás také učí nezabývat se věcmi, které na nás mají negativní vliv a my je nemůžeme ovlivnit. Zrovna takové situace pro nás bývají těmi největšími stresory. (Machač, Machačová, 1991)

Nyní bych ráda shrnula zásadní body, kterých bychom se měli při cvičení jógy držet. Čerpala jsem inspiraci z knihy Abeceda jógy (Mihulová, Svoboda, 1992), ze které jsem vybrala podle mě naprosto zásadní pravidla, bez kterých se cvičení jógy neobejde. V prvé řadě cvičíme bez násilí. Během cvičení se soustředíme na tu část těla, kterou právě procvičujeme. Obecně se také doporučuje cvičit s prázdným žaludkem. Na začátku a na konci cvičení je vhodné zahrnout krátkou relaxaci nebo meditaci. Dalším důležitým pravidlem je to, že neprovádíme cviky, u kterých si nejsme jisti jejich provedením. V případě nemoci nebo vyčerpání jógu raději vynecháme a nahradíme ji klidnou meditací vleže. Posledním pravidlem, které chci zmínit je to, že se neporovnáváme s ostatními.

Základem tělesných jógových cvičení jsou ásany, tedy „… klasické jógové polohy těla, při kterých je důraz kladen ve velké většině na statickou fázi cvičení.“ (Mihulová, Svoboda, 1992, s. 44) Nebo také jednoduše podáno - “Ásana bývá často vykládána jako poloha těla, kterou člověk zaujímá při praxi jógy.” (Knaisl, Knaislová, 2002, s. 14) Účinky ásan se promítají do celého těla, stejně tak jako do naší psychiky. „Vedle svalové složky působí ásany na vnitřní orgány, žlázy s vnitřní sekrecí, krevní oběh, ovlivňují dech i funkce nervové soustavy.“ (Mihulová, Svoboda, 1992, s. 44) Jak už jsem uvedla v předchozích odstavcích, musí se však dbát na správné provedení ásany. Nesprávné provedení může být nejen neúčinné, ale také nebezpečné. Proto je vhodné vždy následovat pokyny učitele, případně se ásaně raději vyhnout.

V předchozí kapitole 1.2 Duševní hygiena, jsem se zabývala stresem a jeho vlivem na člověka. Popisovala jsem také, jakými způsoby se dá stres řešit. Jóga celkově působí velmi dobře na psychiku, stres nevyjímaje. Pokud je jóga “prováděna pravidelně a dlouhodobě, výrazně ovlivňuje reaktibilitu na stres.” (Kirchner, 2007, s. 23) Jóga působí velmi pozitivně také na emoce a práci s nimi. Pomáhá člověku pěstovat správné psychologické postoje, které jsou pro spokojený život nezbytné. (Doležalová, 1993) Jeden z historicky nejznámější propagátor jógy, Patadžálí, jógu charakterizoval termínem “zastavení pohybu mysli”. Pojem jóga také pochází ze sanskrtského slova “juj”, které se překládá spíše jako sjednocení, splynutí, obnova a znovu nalezení rovnováhy a harmonie. (Brownová, 2006) Jóga a její praktikování má podle Matouška (1999) sloužit k dosažení zdraví na úrovni všech hlavních složek člověka, a to složky tělesné, duševní a také duchovní. Duchovní složku zde chápe jako například úroveň

motivace, hodnot a životních postojů. Votava (1988) přidává ještě složku sociální. Votava (1988) také popisuje že příjemné pocity vyvolané jógou následně ovlivňují chování člověka.

Jógou se zdokonaluje dýchací systém, který je s naší psychikou velmi úzce spojen. (Kogler, 1978) Správné dýchání totiž pomáhá mysli soustředit se, také zklidňuje emoce, napomáhá k hlubší úrovni relaxace, která pomáhá k uvolnění napětí. (Daviesová, 2008) Pokud se jóga cvičí dlouhodobě a správně, pomáhá odstraňovat problémy vyvolané stresem, zlepšuje vnímání i paměť. Depresivně laděné osoby pomáhá jóga aktivovat. Naopak příliš aktivní jedince pomáhá zklidňovat. Nevyrovnaní lidé se stávají více vyrovnanými. Jóga však není určena pouze pro lidi, kteří mají nějaký problém. Vyrovnaným lidem totiž jóga pomáhá dosáhnout ještě vyšší úrovně harmonie. (Matoušek, 1999) Negativní emoce vyvolávají nepříjemné pocity, někdy až deprese. Při praktikování jógy dochází k postupnému uklidnění a negativita přicházející zvenčí už není díky cvičení jógy tolik intenzivní. Člověk si díky cvičení jógy vytvoří svůj klidný vnitřní prostor a dokáže se radovat ze svého života. (Míček, 1984) Také Votava popisuje, že myšlenky díky cvičení jógy postupně "ztrácejí svůj negativní emoční náboj". (Votava, 1988, s. 44) Gura (2002) také popisuje, že dechová cvičení a posturální techniky jógy se mohou využít také jako prostředek k vypořádání se s únavou a s krizí, které mohou nastat v průběhu pracovního dne.

Jóga má také prokazatelné účinky při léčbě závislosti. „U lidí, kteří pravidelně cvičí jógu, prokázali odborníci nižší spotřebu drog, alkoholu i cigaret." (Nešpor, 2006, s. 45) To zejména z toho důvodu, že jóga (i meditace) pomáhají vypořádat se s únavou a stresem zdravou formou. S pravidelným cvičení jógy také současně přijmeme celkově zdravý životní styl jako součást našeho života. Jóga také pomáhá snižovat úzkost a depresi, kterou prožívá velká většina závislých, kteří se snaží vzít svůj život opět do svých rukou. Výhodou také je, že jóga je pro cvičící většinou natolik příjemná, že se do cvičení nemusí tolik nutit, jako do jiných aktivit, které pomáhají v procesu léčby závislosti. Závislý se zároveň učí znovu vnímat své tělo a své pocity, získává zpět kontakt sám se sebou, který na drogách ztratil. Zároveň je nutné chápat, že všechna tato pozitiva nepřicházejí hned. Jak už jsem zmínila dříve, je třeba cvičit pravidelně delší dobu, aby bylo možné pozorovat výsledky. (Nešpor, 2006)

Jóga má také spojitost s autogenním tréninkem. Zde se propojuje jóga s meditací, které se budu věnovat v následující kapitole. Podle pracovní skupiny pro hypnózu Sekce hypnózy PS ČLS JEP se řadí jóga, relaxace a imaginace jakožto třetí stupeň autogenního tréninku. (www.autogennitrenink.cz) Dalším propojením jógy s dalšími technikami a směry je satiterapie a focusing. Tyto techniky jsou v psychoterapii často užívány a díky principům uvědomování si vlastního těla, soustředění na přítomný okamžik a vědomé práce s dechem mají s jógou velmi

úzkou spojitost. Jedná se o integrativní psychoterapii, která je založenou na principech buddhistické psychologie. Hlavní myšlenkou této techniky je všímání si procesů prožívání, které se vyskytují mimo dosah verbálního vyjádření. Osobnost je v satiterapii chápána jako „integrální celek mysli a těla“ (Frýba, 1994, s. 60). Mezi základní principy satiterapie podle Němcové (1995, s. 4), patří: „princip všímavého zakotvení v tělesně prožívané skutečnosti; princip synoptického pojetí osoby, v němž je integrován triadický vztah mezi prožíváním, věděním a jednáním; princip eticko-psychologické determinace prožívání; princip pozitivní motivace; princip zdravého jádra osobnosti; princip všímavého sebeurčení a moudrého nadhledu“.

Jóga má podobné cíle, jako aktivity umožňující stav flow. „Jde rovněž o dosažení kontroly nad tím, co se děje v naší mysli.“ (Csikszentmihalyi, 2015, s. 129)

Instruktor jógy by měl být ve své specializaci proškolen a měl by být certifikován. Tento certifikát lze získat například v rámci kurzu, který pořádá Česká akademie jógy. Lektor jógy by měl ovládat základy lidské anatomie, fyziologie a měl by být schopen poskytnout první pomoc. Má znalosti z oboru pedagogiky, psychologie, psychomotoriky, životosprávy a měl by být schopen diskutovat se svými žáky. Součástí trenérského kurzu je také historie a filozofie jógy (Česká..., 2011). Kurz může student absolvovat také v zahraničí na dalších certifikovaných školách, například přímo v Indii, kde má jóga své kořeny.

2.3.1 Vztah jógy a náboženství

Jóga bývá často chápána pouze v souvislostí s náboženstvím, což odrazuje mnohé jedince, kteří se dále už o jógu nezajímají. Vztah náboženství a jógy je složitý. Někteří lidé je spojují velmi úzce, někteří vůbec. Existují centra jógy, která se zároveň zajímají i o jiné techniky a praktikují některé postupy, které jsou s náboženstvím spojené. Jiná jógová centra zase tyto 2 věci vůbec nespojují a považují je za odlišné. Zaměřují se jen na cvičení a zejména na tělesnou stránku, zatímco si však uvědomují, že má jóga vliv i na psychiku. Například Timčák (2013) tvrdí, že jóga nikdy nebyla náboženstvím nikde na světě. Považuje za možné, že některá náboženství převzala jógové techniky nebo zásady. Samotná jóga však nemá žádné náboženské sklony a cíle. Matoušek (1999) má na jógu podobný názor. Jóga má kořeny jako jedna z tradičních hinduistických filozofických škol, zároveň se však přiklání k hledání harmonie v každém z nás a není založena na ryze náboženském principu a nějakém uctívání bohů. (Matoušek, 1999) Nejrozšířenější formou jógy je Hathajóga, tedy zejména tělesné cvičení. Lysebeth popisuje, že „Hathajógu může s úspěchem cvičit každý, ateista i věřící,

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

S náboženstvím souvisí také uznávání vedoucích postav různých směrů jógy. Guruové z východních zemí jsou vzděláváni ve své kultuře a jsou zvyklí na své prostředí a pravidla. Pokud se ale takoví učitelé dostanou do západních zemí, kde mají poslání šířit svou nauku, ocitají se sami, v jiném světě, než na který jsou zvyklí, a jsou tak mnohem náchylnější k tomu, aby selhali. Poté mohou vznikat skandály, kdy guruové zneužívají svou moc a chovají se neeticky. Na vině takových skandálů jsou však také naivní a nekritičtí žáci. (Třešňák, 2011)

Jóga má spojitost také s křesťanstvím. Existuje směr zvaný křesťanská jóga. Jedná se o propojení křesťanské víry a cvičení jógy, která pochází z hinduismu a buddhismu. Toto společenství věřících si přebírají cvičení jógy jako prostředek k prohloubení jejich víry v Ježíše Krista. Věří, že jim toto cvičení, které uctívají také z důvodu historického původu, dovolí zlepšit nejen svou tělesnou kondici, ale také jim pomůže prohloubit jejich praxi modlitby a kultivovat jejich spirituální vývoj. Zakladatelem tohoto směru je Dechanet, francouzský kněz, který kolem roku 1970 vyučoval hatha jógu a teologii. Na základě jeho učení se rozvinulo společenství věřících a praktikujících křesťanů, kteří se v rámci své víry věnují cvičení jógy. (www.christianspracticingyoga.com)

2.4 Meditace

V kapitole “Meditace” se věnuji definici meditace z různých pohledů. Zmiňuji se také o tom, že meditaci je chápat jako dlouhodobý proces, se kterým jsou zároveň spojené dlouhodobé účinky. Popisuji, jaké jsou hlavní zásady meditování a jaké má meditace pozitivní účinky. Také upozorňuji na vztah mezi meditací a náboženství. V závěrečné podkapitole popisuji podobné relaxační techniky, které s meditací souvisejí.

Definicí meditace je velké množství. Obecnou a srozumitelnou definici meditace udává Machač a Machačová: „Meditace je stavem tělesné relaxace a psychické koncentrace na nějaký neměnný zdroj stimulace, na nějaký objekt, na plamen svíčky, na slovo, ...“ (Machač, Machačová, 1991, s. 59) Další z definic meditace je tato: „Meditace je záměrně navozený stav tělesného a duševního pokoje (o samotě nebo ve větší skupině) za účelem „ponoření“ se do vlastního nitra, dosažení vyššího poznání, osvícení apod. Vyznačuje se omezením anebo přerušením komunikace s vnějším světem (prostřednictvím smyslového vnímání), jako také

pasivitou vlastního Já (vyřazením zejména jeho řídících a kontrolních funkcí)“ (Stríženec, 2001, s. 92). Shapiro a Walsh (2006) popisují meditaci jako techniky, které se zaměřují na trénování pozornosti a uvědomění. Meditace má podle těchto autorů přenést mentální procesy pod kontrolu člověka a tím podpořit jeho duševní pohodu a rozvíjet vnitřní klid, duševní očištění a také koncentraci. Goleman (2001) popisuje, že ve východní psychologii, ze které meditace historicky pochází, je meditace chápána jako prostředek k ukáznění mysli a srdce. Machač a Machačová popisují meditaci jako techniku, „která i dnes nachází uplatnění při řešení problémů vycházejících z nezvládnutého stresu u řady lidí. Patří k nejstarším způsobům tlumení psychofyziologické aktivace.“ (Machač, Machačová, 1991, s. 62)

Meditace má ve vědeckém světě dá se říct kontroverzní postavení. V západní kultuře se meditace setkává s předsudky. Je těžké dokázat, zda meditace má opravdu takové účinky, které meditující popisují, protože je těžké tyto pokroky prokázat. Meditující často popisují, že se díky meditaci uklidní, podaří se jim zpomalit nebo zastavit tok myšlenek, zpomalí se tep, uklidní se dech. Tyto pocity je ale náročné změřit tak, aby se daly absolutně prokázat. (Fontana, 1992)

Meditace je náročným procesem, který často začínající meditující odradí. Zdaleka totiž nejde o techniku, která by poskytla rychlý a viditelný výsledek. Jde o dlouhodobou a pečlivou práci na sobě samém. Fontana ve své knize Kniha meditačních technik píše, že *„… prvním krokem při každé meditaci, bez ohledu na její druh, je koncentrace. Mysl musí mít něco, na co se soustředí, a toho se musí držet. Kdykoliv pozornost sklouzne stranou vlivem myšlenek, únavy či nudy, musí ji nenásilně, ale rozhodně vrátit k předmětu svého soustředění.“* (Fontana, 1992, s. 51) Zde už záleží na tom, jakou formu si meditující pro svou praxi vybere. Existuje několik různých forem zaměření meditace, např. soustředění na dech, soustředění na předmět, vizualizace, soustředění na hudbu a podobně. Dle mého názoru by se zde dal zařadit také autogenní trénink.

Při meditaci je vhodné usadit se na klidném místě, a to zejména pokud se meditaci teprve učíme. Koncentrace při meditaci by měla být jednobodová, to znamená, že se soustředíme na jeden bod, ať už v našem těle, nebo v našem okolí. Například při koncentraci na dech je účinnější sledovat jediný bod – například nosní dírky, bránice, nebo plíce. Nikoliv celý proces dechu. Tím dochází ke hlubší koncentraci a tím úspěšnější meditaci. Zároveň pomáhá počítat jednotlivé dechy, a to od jedné do deseti, poté znova od jedné. Je vhodné začít meditovat v krátkých intervalech, to znamená například deset minut. Poté si můžeme přidávat minuty podle toho, nakolik zdatní už se cítíme. (Fontana, 1992) Existují také techniky, které můžeme zapojit v průběhu každodenních činností, ať už se nacházíme kdekoliv. Můžeme například

trénovat zaměření pozornosti na chůzi nebo se soustředit na to, jak se právě naše tělo a mysl cítí.

Při meditaci je důležitá trpělivost, která se meditací také trénuje. Meditací se také procvičuje intelekt, přesto že může vypadat, že intelekt k meditaci vůbec nepotřebujeme. „… všimněte si, drobných změn intelektu, které jsou výsledkem meditace, všimněte si, že jste otevřenější novým myšlenkám, výkonnější, tvořivější, vyrovnanější, přístupnější.“ (Fontana, 1992, s. 55) Také se meditující stává postupně klidnější, což se dá také poznat na hloubce a intenzitě dechu. Dech se zklidní, člověkem prostoupí příjemný pocit v těle. K těmto efektům však dochází až po nějaké době, kdy pravidelně meditujeme. Zároveň se také meditující musí připravit na to, že každá meditace nemusí jít snadno, i když už se zdá, že je meditující zkušený a již se mu podařilo zklidnění dosáhnout. Ke zlepšení při meditaci nedochází přímou úměrou. Naopak dochází k výchylkám, kdy se meditujícímu podaří velmi rychle a snadno zklidnit mysl a úspěšně se soustředit, nebo naopak nedokáže ovládnout své myšlenky a ponořit se do příjemného, klidného rozpoložení. Jak už jsem popsala dříve, je důležité připravit se na to, že meditace je dlouhá, řekla bych snad celoživotní cesta, možná také životní styl.

Keown (2003) popisuje, že mysl meditujícího postupuje od nižší úrovně do vyšší, a to tak, že postupně v každé úrovni vylučuje z mysli prvky, které narušují koncentraci, čímž se koncentrace zesiluje. V tomto procesu je zároveň mentální aktivita s každou úrovní více a více utlumována. Goleman (2001) zároveň dodává, že většině meditujících se nikdy nepodaří dosáhnout té nejvyšší úrovně meditace.

Fontana (1999) popisuje, že člověk, který pravidelně a dlouhodobě medituje, se stává více vnímavým, přirozeným a spontánním. Ve svém životě se zaměřuje na řešení problému, ne sám na sebe. Člověk se dokonce stává více samostatným, přijímá sám sebe i své blízké a má celkově úctu k životu. Má také rozvinuté hluboké citové vztahy ke svým blízkým. Meditace také rozvíjí kreativitu. Machač a Machačová popisují, že velké množství dalších pozitivních účinků při pravidelném praktikování meditace: „… zlepšuje učení, vnímání, zdraví, energetickou hladinu, podporuje tvůrčí činnost, zlepšuje interpersonální vztahy, vede k prožívání pocitu štěstí, snižuje napětí a úzkost, vyplývající ze stresu. Těchto efektů se dosahuje vytržením mysli z aktivity do tiché hloubky, tzv. čistého, prázdného vědomí.“ (Machač, Machačová, 1991, s. 63)

2.4.1 Vztah meditace a náboženství

Stejně jako jóga, i meditace bývá často škatulkována do určitého projevu náboženství. Podle Fontany (1998) sice meditace povstala z náboženství, ale není nutné se náboženstvím zabývat, pokud chceme zapojit meditaci do našich běžných životů. Východní filozofické směry se opírají především o prožitek, kterého můžeme dosáhnout i bez uctívání jakéhokoliv náboženství.

Zároveň je i meditace, stejně jako jóga, využitelná v křesťanské nauce. O rozšíření meditace jakožto součástí praktikování křesťanské víry se v 60. letech 20. století zasloužil Hugo Enomiya Lasalle, který se v rámci své celoživotní práce zasloužil o propojení těchto dvou světů. Na základě následování této myšlenky vniklo společenství věřících, kteří praktikují křesťanskou meditaci, která přináší prohloubení vztahu k Bohu. (www.zenovakontemplace.cz) Main (1997), zakladatel křesťanské meditace, popisuje meditaci jako jednu z křesťanských praktik. Vyjadřuje se o stejném cíli meditace, jako je tomu u meditace východní, a to dostat se do svého středu, kde se učíme být bdělí, živí a klidní. (Main, 1997) Freeman (2010) také zastává názor, že meditace je vhodná pro každého, kdo se snaží prohloubit svůj duchovní život. Popisuje, že již jednoduchá meditace v pravidelném opakování může prohloubit vědomí každodenního života. Podle Freemana (2010) je meditace obohacením modlidby, která se soustředí spíše na úroveň mysli. Meditace pomáhá také v křesťanství nalézt klid a splynutí s tímto klidem. (Freeman, 2010)

Protichůdnou myšlenku zastává například Kodet, který popisuje, jaké negativní účinky může mít spojení východní meditace s praktikováním křesťanství. Upozorňuje na fakt, že podstata hinduismu a buddhismu, ze kterých meditace historicky pochází, se odlišuje od podstaty křesťanství. Upozorňuje na nebezpečí odloučení křesťanských meditujících od Ježíše Krista, které se může stát prostřednictvím působení východního smýšlení, které se snaží o vykročení ze světa a anulování sebe sama. Proto je Kodet odpůrcem sdílené religiozity, tedy propojení určitých technik různých náboženství. (www.vojtechkodet.cz)

U časté a dlouhotrvající meditace je také nebezpečí vzniku psychospirituální krize. Toto nebezpečí hrozí zejména u labilnějších jedinců, kteří například prožívají trauma, nebo se snaží trauma zpracovat. (Vančura in Vodáčková, 2012)

2.4.2 Relaxační techniky podobné meditaci

Meditace má mnohé společné s imaginací. Touto problematikou se zabývá například Reddemannová. Ve své publikaci Léčivá síla imaginace například popisuje, že je důležité

začínat imaginaci uvolněním. To z důvodu, že u některých citlivějších jedinců, například u pacientů trpících posttraumatickou stresovou poruchou, může uvolnění vyvolat nepříjemné pocity. Někteří lidé mají strach, že pokud se uvolní a oddají meditaci nebo imaginaci, ztratí tak kontrolu nad tím, co se děje kolem nich a v případě nutnosti se nebudou moci bránit. Zde je potřeba, aby se člověk cvičil „v tom, že jde dovnitř, a zároveň vnímá vnějšek, tedy rozvíjí jakési dvojí vnímání“. (Reddemann, 2009, s. 38) Doporučuje také cvičit pozornost mysli tak, abychom se zbavili soustředění na myšlenky, které nás obtěžují a probíhají nám hlavou. Navrhuje také cvičení, které je vhodné pro začínající meditující a osoby procvičující imaginaci: „*Můžeme však rovněž začít tím, že si následující cvičení spíše vyprávíme jako příběhy, tedy setrváme ještě plně v myšlení. Protože však myslíme obrazně, i tyto příběhy fungují.*“ (Reddemann, 2009, s. 38) Takové cvičení je skvěle využitelné také pro začínající meditující a jak již bylo zmíněno, pro citlivější jedince.

Meditace má společné prvky také s relaxací pomocí aktivní imaginace podle Simontona. Například v jeho cvičení k překonání zášti vychází ze svého poznatku, že „*stres neprožíváme pouze v situaci, která zášť vyvolala, prožíváme jej pokaždé, kdy si na danou situaci vzpomeneme.*“ (Simonton, 2011, s. 128) Daná relaxační technika pak umožňuje vyrovnat se s křivdami, se kterými jsme se v životě potkali. Taková technika se dá aplikovat také na jiné problémy, stejně jako meditace. Simonton se zabýval také řízenou relaxací, která nás může pomoci přeladit na pozitivní myšlení a jednání. Vysvětluje to takto: „*Základem řízené imaginace je proces, při němž si daný člověk v duchu vytvoří obraz požadovaných událostí – a tak si jasně uvědomí, co chce, aby se přihodilo. A protože si daný obraz stále opakuje, brzy v sobě vytvoří očekávání, že k této události skutečně dojde. Díky tomu pak začne jednat v souladu s očekávaným výsledkem, a tím jej ve skutečnosti pomůže uskutečnit.*“ (Simonton, 2011, s. 104)

Autogenní trénink je podobnou technikou, kterou můžeme využít k relaxaci těla i mysli. Autogenním tréninkem můžeme trénovat různé techniky, jako například vnímat tíhu svého těla (což pomáhá k uzemnění člověka), nebo si můžeme navodit příjemné teplo v různých částech těla. Jedná se o uvědomování si svého těla a soustředění mysli na jednotlivé menší či větší části těla a navozování si příjemných pocitů. (Schultz, 1969)

Jacobsonova progresivní relaxace funguje na podobném principu uvědomění si svého těla, jako Schultzův autogenní trénink. Zde se ale jedná o vědomé zatínání a uvolňování svalů, čímž dojde k postupnému uvolňování tenzí způsobených stresem, úzkostí a podobně. (Lehrer a kol., 2007)

2.5 Rizika jógy a meditace

V kapitole „Rizika jógy a meditace“ upozorňuji na to, že ačkoliv mají tyto techniky velmi mnoho pozitivních účinků, mohou uškodit v případě, že je nevykonáváme podle určených pravidel. Zároveň se zmiňuji také o cílových skupinách, které by se těmto technikám měli raději vyhnout, nebo je trénovat omezeně a pod dohledem zkušeného učitele.

Jóga i meditace působí na člověka blahodárně, a to na všech úrovních – somatické, psychické i sociální. (Mihulová, Svoboda, 1992) Ačkoliv se může zdát, že jóga i meditace jsou techniky, které nám mohou jedině pomoci, je třeba se mít v některých případech na pozoru. Ani tyto techniky nejsou zázračné a nedokážou náš život změnit za každých podmínek. Například Míček (1980) popisuje, že pokud nerespektujeme základní požadavky správné životosprávy, pokud neustále a dlouhodobě žijeme pod vlivem velkého stresu a nároky našeho prostředí, nemůžeme očekávat, že se náš stav výrazně zlepší, pokud začneme praktikovat jógu a meditaci. Je nutné tyto techniky praktikovat správně, dlouhodobě a pravidelně, abychom dosáhli vytoužených výsledků, a zároveň je třeba změnit také styl našeho života a dát prostor relaxaci.

Nešpor (1998) upozorňuje na některé cílové skupiny, u kterých je v rámci meditace, jógy a dalších relaxačních technik, třeba být opatrný. Ačkoliv ve většině případů jsou tyto techniky bezpečné pro prevenci i léčbu některých nemocí, například pro lidi trpící schizofrenií tyto techniky nejsou příliš vhodné. O vhodnosti použití těchto technik by měl rozhodnout ošetřující psychiatr. A i přes to, že by lékař rozhodl, že je vhodné tyto techniky použít, mělo by se jednat spíše o krátká cvičení, která jsou zaměřená spíše na svalové uvolnění než o dlouhé meditační techniky.

Co se týče jógy, například Daviesová (2008) popisuje, že jógu může cvičit každý. Ne každý však může cvičit všechny pozice. Jógu bychom měli praktikovat s ohledem na naše omezení. V případě některých nemocí, těhotenství nebo u osob vyššího věku, není vhodné cvičit některé ásány. S tímto by nám měl poradit náš lektor jógy. Votava (1988) přidává, že některé cviky mohou být dokonce u některých onemocnění kontraindikovány. Proto považuje za nezbytné vědět, které pozice jsou pro různé nemoci nevhodné. Upozorňuje také, že pokud bychom nedodrželi své omezení a nevhodné cviky přesto praktikovali, může dojít ke zhoršení zdravotního stavu. Proto Daviesová (2008) doporučuje, aby začátečníci začínali cvičit jógu pod vedením zkušeného lektora, který bude schopen odpovědět na otázky a doporučit alternativní cvik.

3 Sociální práce

V této kapitole se budu věnovat vysvětlení pojmů sociální práce, sociální pracovník a pracovník v sociálních službách. Dále popíšu koncept sociálního fungování a to, jak souvisí s tématem práce. Větší část poté věnuji práci s klienty a jejím výzvám a také stresorům, se kterými se pomáhající pracovníci nejčastěji setkávají. Pro svou práci jsem vybrala čtyři základní problémy, a to stres, syndrom vyhoření, trauma a překračování hranic.

3.1 Sociální práce, sociální pracovník, pracovník v sociálních službách

V této podkapitole popíšu charakteristiky sociální práce, sociální ch pracovníků a pracovníku v sociálních službách.

3.1.1 Sociální práce

Sociální práce má spoustu definic. Já se budu řídit zejména předními českými autory a také známými autory ze zahraničí. Nejdříve bych ráda zmínila definici, která je popsána ve Slovníku sociální práce. Zde Matoušek definuje sociální práci (social work) takto: „*Společenskovědní disciplína i oblast praktické činnosti, jejichž cílem je odhalování, vysvětlování, zmírňování a řešení sociálních problémů (chudoby, zanedbávání výchovy dětí, diskriminace určitých skupin, delikvence mládeže, nezaměstnanosti aj.).*“ (Matoušek 2016:200-201) Sociální práce je tedy určena různým cílovým skupinám. Podle Payne (1991) je sociální práce „sociálně konstruovaná činnost“, kterou proto můžeme chápat pouze v návaznosti na sociální a kulturní souvislosti, ve kterých sociální práce vznikla. (Matoušek, 2013)

Cíle sociální práce se týkají jak klientů sociální práce, tak dalších pomáhajících zařízení a celkové sociální politiky. Prvním z cílů je Podpořit klienta v řešení svého problému. Zde se jedná opravdu o podporu, sociální práce se nesnaží vyřešit problém za klienta. Dále se jedná o zprostředkování kontaktu s jinými pracovišti, zařízeními a agenturami. Sociální práce se také snaží o to, aby celý systém podpory klienta byl humánní a efektivní, což následně může znamenat, že sociální pracovník nevykonává pouze jednu roli, ale hned několik. Nakonec se sociální práce snaží také pozitivně působit na rozvoj sociální politiky. (Zastrow, 1995 in Matoušek, 2013)

3.1.2 Sociální pracovník

Sociální pracovník má často ve své profesi několikačetnou roli. To potvrzuje zákon o sociálních službách, který sociálního pracovníka (social worker) definuje takto: „*Pracovník vykonávající sociální šetření, zabezpečující sociální agendy včetně řešení sociálně-právních problémů, poskytující sociální poradenství, provádějící analytickou a koncepční činnost v sociální oblasti, odborné činnosti v zařízeních služeb sociální prevence, depistážní činnost v sociální oblasti, poskytující krizovou pomoc, sociální poradenství a sociální rehabilitaci.*“ (z. 108/2006) Sociální pracovníci tak pomáhají dá se říct veškerým osobám a skupinám které to potřebují: „*Sociální pracovníci pomáhají jednotlivcům, rodinám, skupinám i komunitám dosáhnout nebo navrátit způsobilost k sociálnímu uplatnění.*“ (Matoušek, 2016, s. 201) Sociální pracovník by se měl zaměřovat na pozitivní a silné stránky klientů, se kterými pracuje, aby tak podpořil jejich zmocnění a osamostatnění. (Etický kodex sociálních pracovníků)

Je zapotřebí, aby si sociální pracovník zároveň uvědomil, co již přesahuje rámec jeho poslání a povinností. Pro sociálního pracovníka je důležité znát síť další služeb, pomáhajících zařízení a odborníků, které může klientovi doporučit pro důslednější práci, která již například není v oboru sociálního pracovníka. (Musil, 2004)

3.1.3 Pracovník v sociálních službách

Sociální práci může vykonávat také pracovník v sociálních službách. Ten podle zákona o sociálních službách vykonává „*přímou obslužnou péči o klienty, základní výchovnou činnost, upevňování potřebných návyků a pečovatelskou práci.*“ (z. 108/2006) Jedná se tedy o méně odbornou práci, která je však stejně důležitá a někdy dokonce více náročná (někdy také fyzicky), než práce sociálního pracovníka.

3.2 Koncept sociálního fungování

Každý člověk je jedinečný. Každý máme své vlastnosti, různé zkušenosti a každého z nás ovlivňuje něco alespoň trochu odlišného. V průběhu života vznikají nejrůznější situace, na které musíme reagovat. Tato reakce, toto chování, je v sociální práci nazýváno sociální fungování.

Pojem sociální fungování v sociální práci zavedla Bartlettová. Vé své publikaci „The common base of social work practice“ z roku 1970 popisuje pojem sociální fungování jako interakci mezi lidmi a požadavky jejich prostředí. Jde o proces, kdy na jedné straně je lidská schopnost zvládat určitou situaci nebo problém, a na straně druhé stojí požadavky a očekávání

prostředí. Tyto dvě strany bývají většinou (a také v ideálním případě) v rovnováze. Pokud však zvládání a očekávání v rovnováze není, pak nastává situace, kterou člověk či prostředí vnímá jako problematickou. (Bartlettová, 1970)

Navrátil (2003) chápání pojmu sociální fungování rozšiřuje o novou dimenzi. Tvrdí, že nejen sociální prostředí definuje očekávání od jedince či skupiny, ale také jedinec nebo skupina mohou mít své požadavky vůči svému prostředí. Tak jedinec a skupina dostávají dynamickou roli: „*Člověk není vydán na pospas požadavkům svého sociálního prostředí (očekávání prostředí nejsou determinantou), vůči tomuto prostředí se vymezuje.*“ (Navrátil, 2003, s. 195) Navrátil (2003) tak sociální fungování vymezuje jako: „*Vztah mezi očekáváními jednotlivce a sociálního prostředí. Jsou-li tato vzájemná očekávání v souladu (komplementarita), interakce probíhají harmonicky, nejsou-li, v interakci nastávají obtíže.*“ (Navrátil, 2003, s. 194)

3.3 Práce s klienty a její výzvy

V sociální práci se setkáme jen zřídka se zcela ideálním klientem. Jelikož se jedná vždy o druh mezilidského vztahy, přirozeně dochází v komunikaci a práci s klientem k nedorozuměním a problémům. Ostatně tak jako v každé běžné interakci mezi lidmi. To však klade na pracovníky v pomáhajících profesích spoustu zodpovědnosti a tím také stresu.

Ne vždy se jedná o jednoznačný problém. Někdy je chyba na straně klienta, někdy na straně pracovníka a někdy se jedná o oboustranný problém. Pokud je například klient zatížen dlouhodobými a komplexní problémy, může být pro pracovníka velkou výzvou vyrovnat se s tím, že se klientova situace lepší pouze zlehka, nebo vůbec. To může být pro pracovníka velmi frustrující, protože nevidí ve své práci žádné pokroky, což dále vede k pochybnostem nad smyslem práce. Stejně tak pokud klient nedokáže reflektovat sám sebe a spolupráci s pracovníkem, pokud nedokáže jasně vyjádřit, jak mu spolupráce pomáhá nebo co by potřeboval změnit. Takový klient bývá vnímán jako obtížný proto, že je složité nastavit či upravit další spolupráci tak, aby byla užitečná a smysluplná. (Koekkoek et al., 2006 dle Fleišmanová, 2008)

Na druhé straně může být také pomáhající pracovník, který má problém, který mu brání efektivně pracovat s klientem. Může se jednat například o situaci, kdy mladý pracovník, který je po studiích plný sil a odhodlání měnit svět, nastoupí do svého zaměstnání s ideály o tom, jak bude pracovat a jak uplatní všechny teorie v praxi. Tento postoj může být nebezpečný v tom, že očekávání pracovníků nemusí souhlasit s očekáváními klientů (a někdy také ostatních sociálních pracovníků). Pracovník má zároveň pocit, že musí být dokonalý, všichni jeho klienti

musí dělat velké pokroky, zatímco jej ostatní pracovníci obdivují. Nebo se může jednat o problém, kdy klient pracovníkovi neposkytuje pocit, že je pracovník úspěšný, užitečný a kompetentní. To může pracovníka ranit a vytvořit blok v další spolupráci. (Hanna, 1996 dle Fleišmanová, 2008) Ve všech těchto případech je pracovník velmi ohrožen a je nezbytně nutné, aby se dokázal postarat o své duševní zdraví, aby měl podporu v supervizi a ostatních spolupracovnících. Takoví pracovníci by měli být seznámení také se syndromem vyhoření a tomu, jak takové kondici předcházet. Zde může nalézt jógu i meditaci jako velmi užitečné pomocníky na cestě k lepší duševní i tělesné pohodě.

Aby se nám s klienty pracovalo dobře, je nutné pracovat podle určitých pravidel. Rogers v roce 1998 definoval tři základní pilíře, podle kterých by každý pracovník měl jednat. Tento přístup se nazývá Personal Centered Approach (Přístup zaměřený na klienta). Tyto pilíře jsou: akceptace, empatie a kongruence. V praxi to znamená to, že bychom si jako pomáhající pracovníci měli uvědomit, že každý klient má ke svému jedná svůj důvod. V každém případě bychom klienta měli přijmout takového, jaký je (akceptace). Klient se také může chovat nevlídně v situacích, kdy se cítí být nepochopen. Proto je důležité se snažit vcítit do klientovy životní situace (empatie). No a na závěr, pokud se s námi bude klient cítit dobře, pak i my se budeme cítit dobře s klientem, což velmi přispěje naší současné i budoucí spolupráci (kongruence).

Pro svou práci jsem si vybrala zkoumat různé cílové skupiny klientů. To z důvodu, že je velmi náročné najít kvalitní vzorek respondentů, kteří by byli zároveň pomáhajícími pracovníky, praktikující jógu a meditaci a pracovali se stejnou cílovou skupinou. Navíc sociální práce sama o sobě je velmi rozmanitá, proto si myslím, že zkoumat různé cílové skupiny odpovídá charakteristice sociální práce. Následně vyjmenuji cílové skupiny, kterými se budu ve svém výzkumu zabývat a jejich krátké charakteristiky:

- **Osoby s duševním onemocněním**: Takové osoby mohou trpět rozlišnými onemocněními, jako je demence, autismus, schizofrenie, deprese, úzkostné a obsedantně-kompulsivní poruchy, posttraumatické poruchy, poruchy příjmu potravy, suicidální syndrom a autoagrese a podobně. (Vágnerová, 2012)

- **Osoby s mentálním postižením**: Podle Orla a Facové (2012) mentální postižení „pojímá případy nedostatečného vývoje rozumových schopností, který je vrozený nebo vzniká v raném věku (maximálně do stáří dvou let).“ (Orel a kol., 2012, s. 174) „Má rozhodující vliv nejenom na vývoj a úroveň rozumových schopností, ale

týká se rovněž emocí, komunikačních schopností, úrovně sociálních vztahů, možností společenského a pracovního uplatnění.“ (Slowík, 2009, s. 109)

- **Osoby s kombinovaným postižením**: Jedná se o osoby s kombinací dvou nebo více poruch u jednoho člověka. Podle Ludíkové (2003) se „jedná o natolik různorodou skupinu znevýhodnění, že prakticky není možné vytvořit jednotný klasifikační systém, a není dokonce ani ustálena terminologie používaná při deskripci případů takto handicapovaných osob: používají se pojmy kombinované postižení, postižení více vadami, vícenásobné postižení apod. (Slowík, 2009, s. 147)

- **Děti s rizikovým chováním**: Některé poruchy chování a emocí mají počátek již v dětství, a to pak výrazně narušuje školní a poté i pracovní výkon. Většinou se podle Orla a Facové (2012) jedná o tyto skupiny: „hyperkinetické poruchy, poruchy chování, smíšené poruchy chování a emocí, emoční poruchy v dětství, poruchy sociálních vztahů v dětství a tikové poruchy.“ (Orel a kol., 2012, s. 180)

- **Osoby závislé na alkoholu a nealkoholových látkách**: Zde považuji za důležité zmínit koncept závislého člověka podle De Leon a Melnicka (1993), podle kterého se řídí terapeutické komunity pro osoby závislé nejen u nás, ale také v zahraničí. Jedná se o následující teze: „Zneužívání návykových látek (ZNV) má své kořeny v jiných, obecnějších problémech – psychologických nebo vývojových. ZNV odráží obecnější problém zvládání životních situací. ZNV je projevem, nikoliv podstatou poruchy. ZNV je poruchou celé osoby. Vzorce užívání drog jsou méně podstatné než psychologické problémy a problémy s chováním. Typickým problémovým rysem problémových uživatelů a závislých je nezralost, nízké sebehodnocení a problémy spojené s charakterem a životním scénářem.“ (Kalina, 2008, s. 186)

- **Klienti hospicové péče**: Dle Ministerstva zdravotnictví České republiky je hospicová péče „komplexní multidisciplinární paliativní péče, kterou tvoří souhrn odborných lékařských, ošetřovatelských a rehabilitačních činností, poskytovaných preterminálně a terminálně nemocným, u kterých byly vyčerpány všechny možnosti klasické léčby, u kterých ale pokračuje léčba symptomatická s cílem minimalizovat bolest a zmírnit všechny potíže vyplývající ze základní diagnózy i jejich komplikací a zohledňující biologické, psychologické a sociální potřeby nemocného.“ (Misconiová, 2005, s. 28)

Se všemi těmito cílovými skupinami je třeba pracovat odlišně. Mají své charakteristiky a individuální potřeby. Mají však společné to, že potřebují od pomáhajících pracovníků pochopení, trpělivost, empatii a lidský přístup.

3.4 Stresory a problémy pomáhajících pracovníků

Stresory jsou faktory, které vedou ke stresu. Kebza a Šolcová (2004) popisují stresory jako nadměrné požadavky kladené na tělesné i duševní rezervy. Stresory se dělí na fyzikální, chemické, biologické a psychosociální. Stresory se často vzájemně prolínají. Proto, abychom se cítili dobře po stránce fyzické i psychické, a také proto, abychom měli dobré mezilidské vztahy, je nutné o sebe pečovat a praktikovat pravidla duševní hygieny.

3.4.1 Fyzické stresory a problémy

Fyzické příčiny stresu nelze ovlivnit tak jednoduše, jako stresory psychické. Stresory totiž ovlivňuje například věk, který nám na druhou stranu přináší více životních i profesních zkušeností. Odolnost vůči stresorům je dána také reakcemi nervového systému. Díky tomu, jak náš nervový systém pracuje, může dojít například k rozšíření cév, snížení tepu, poklesu krevního tlaku a podobně, nebo naopak může dojít k uvolnění adrenalinu, zúžení cév, zvýšení tlaku a tepu, zrychlení dechu a podobně. Podle toho pak rozdělujeme lidi na ty, které reagují na stresové situace prudce, nebo s nižší vzrušivostí. Lidé, kteří reagují na stresovou situaci prudce jsou velmi náchylní na stres, kdežto lidé s nižší vzrušivostí jsou vůči stresu více odolní a snesou větší zátěž. (Hennig, Keller, 1996) Mezi další fyzické příčiny stresu můžeme zařadit také nezdravý způsob života. Zde můžeme mluvit o nadváze, nedostatku pohybu, kouření, zneužívání alkoholu a jiných návykových látek.

Rozprýmová (in Herman, 2008) uvádí další typické zátěže, se kterými se pracovníci v pomáhajících profesích setkávají. Mezi fyzické zátěže řadí statické a dynamické zatížení; namáhání páteře, svalového a kloubního systému; nepříjemné podněty; riziko infekce; kontakt s dezinfekčními přípravky; nedostatek klidu a času na pravidelný pitný režim; při směnování může dojít k narušení spánkového režimu; hluk.

Mezi příznaky fyzického stresu řadíme bušení srdce, arytmie, bolest na hrudi, zvýšení krevního tlaku, poruchy zažívacího ústrojí, pocení, poruchy prokrvení končetin, bolesti zad, třes, pláč, ztuhlé svaly celého těla, pocit staženého hrdla, sucho v ústech, častá potřeba močení a sexuální potíže. (Irmiš, 1996)

3.4.2 Psychosociální stresory a problémy

Hennig a Keller (1996) tvrdí, že vzory, podle kterých přemýšlíme a podle kterých se cítíme, si lidé osvojují již během svého dětství v rodině. Tyto vzory jsme buď odpozorovali u svých rodičů, nebo jsme si je museli vytvořit proto, abychom přežili. U pomáhajících pracovníků to může být například pocit „měl bych se o ostatní starat více než o sebe“, nebo „musím být perfektní, aby mě ostatní ocenili“. Ačkoliv existují stresory, které nemůžeme ovlivnit, vždy jde o životní postoj jedince a způsob jeho myšlení, které následně ovlivňuje jednání.

Mezi psychické zátěže řadí Rozprýmová (in Herman, 2008) nároky na paměť; být neustále pozorný, pečlivě sledovat a rychle se orientovat mezi činnostmi, pružně reagovat na změny. Pracovníci se často musí denodenně rychle a samostatně rozhodovat a improvizovat; také nesou (částečnou) odpovědnost za následky. Ve své zaměstnání se setkávají s lidmi v těžkých životních situacích, někdy se musí konfrontovat s bolestí a bezmocí. Také pracují s intimitou člověka, protože pomáhají řešit soukromé záležitosti klientů a jejich rodin. Přes finančně nižší ohodnocení práce jsou na pomáhající pracovníky kladeny nároky na průběžné vzdělávání se, absolvování kurzů, reagování na změny v zákonech a podobně. Já se ve své práci budu zabývat pouze některými zátěžemi a problémy, se kterými se pomáhající pracovníci často setkávají.

3.4.2.1 Stres

Příznaky psychického stresu mohou být například pocit vyčerpání (které se nezlepšuje ani po odpočinku), nespavost, děsivé sny, nadměrné přemýšlení o problémech, ranní únava (i po dostatku spánku), úzkostnost, napětí, pocit ohrožení, vztek, agresivita, pocit osamění, nesnadné soustředění, zhoršená paměť, podrážděnost, netrpělivost, přecitlivělost, lítost, bolesti hlavy (až migréna), zvýšená potřeba spánku, ztráta radosti z práce, nepřiměřené reakce a stálé rozebírání problému. (Irmiš, 1996)

Stresory mohou vést ke změnám chování, jako je přejídání nebo naopak nechutenství, vyhýbání se povinnosti, nápadné neverbální chování (zvýšená gestikulace nebo naopak ztrnulost), rychlá chůze, okusování nehtů, zvyšování hlasu, přecházení z místa na místo, rychlé přijímání potravy, přerušování druhých v jejich slovním projevu, zvýšené pití alkoholu, kouření nebo užívání jiných návykových látek. (Irmiš, 1996)

Lidé s duševními poruchami nebo nemocemi mohou narušovat sociální vztahy. Svou podrážděností, přecitlivělostí nebo úzkostlivostí a podobně mohou vyvolávat ve svém okolí

různé konflikty. Podle Míčka jsou neurózy nakažlivé, což znamená, že si vždy najdou v našem okolí negativní odezvu. A to i přes to, že dospělí jsou vůči tomuto chování většinou odolnější než děti. (Míček, 1984)

3.4.2.2 Syndrom vyhoření

Myron D. R. definuje syndrom vyhoření takto: Jedná se o „druh stresu a emocionální únavy, frustrace, vyčerpání, k nimž dochází v důsledku toho, že sled (nebo souhrn) určitých událostí týkajících se vztahu, poslání, životního stylu nebo zaměstnání dotyčného jedince nepřinese očekávané výsledky.“ (Myron, 2003, s. 7) Pro lepší představu pokračuje ilustrativním pojetím syndromu vyhoření: „Pokud zapálíte oba konce svíčky, získáte tím dvakrát více světla. Svíčka však zároveň dvakrát rychleji vyhoří. Tímto obrazem je možné věrně ilustrovat proces směřující k vyhoření. Lidé, kteří jím procházejí, zjišťují, že veškerá jejich duševní, emocionální a fyzická energie je vypotřebovaná. Jejich síly jsou vyčerpané a ztrácejí vůli vytrvat.“ (Myron, 2003, s. 7) Stibalová popisuje syndrom vyhoření neboli burnout syndrom takto: „Lidé trpící burnout syndromem mají pocit, že za náročnou práci nejsou dostatečně odměněni, a to nejen finančně – chybí jim lidské ocenění. Jsou unavení, mohou propadat úzkostným či depresivním stavům, cítí, že nemohou dále pomáhat ostatním.“ (Stibalová, K. 10/2010)

Existují různé příznaky syndromu vyhoření. Mezi psychické příznaky patří: ztráta nadšení, schopnosti pracovního nasazení, zodpovědnosti, nechuť k práci, negativní postoj k sobě, k práci, ke společnosti, k životu, únik do fantazie, potíže se soustředěním, zapomínání, sklíčenost, pocity bezmoci, agresivita, nespokojenost a pocit nedostatku uznání. Co se týče vztahů s ostatními lidmi, dochází k: úbytku angažovanosti, snahy pomáhat problémovým klientům, omezení kontaktů s klienty na nejmenší možnou mez, cynický nebo lhostejný přístup ke klientům, omezení kontaktů s ostatními kolegy, dlouhodobě nízká výkonnost v zaměstnání. (Peterková, M., Syndrom vyhoření [online])

3.4.2.3 Trauma

Trauma je chápáno ve dvou rovinách. Buďto jde o situaci, do které se člověk dostal, která je hrozivá, děsivá a plná zaplavujícího strachu o vlastní existenci. Jedná se tedy o proces. Druhým významem pojmu je označení výsledného stavu, ve které se po prožití traumatizující události osoba nachází. (Herman, 2001) Z prožití traumatu může vzniknout posttraumatická stresová porucha, která vzniká jako zpožděná nebo protahovaná odezva na stresovou událost

nebo na situaci hrozivého nebo až katastrofického rázu, která v člověku vyvolá pronikavou tíseň. (Höschl, Libiger, Švestka, 2002)

Existuje velké množství událostí, které mohou vyvolat trauma. Může se jednat například o ztrátu rodiče či blízké osoby (obzvláště v dětství a dospívání), sexuální a emoční zneužívání, znásilnění, fyzické týrání, nemoci (obzvláště závažné a dlouhodobé), fyzická zranění, nehody, přítomnost při násilném aktu, přírodní katastrofy, požáry, lékařské zákroky, anestézie, dlouhodobá nehybnost. (Höschl, Libiger, Švestka, 2002)

Základní charakteristiky traumatických zážitků jsou tyto: „1. Příčina je pro jedince vnější. 2. Jsou pro ně extrémně děsivé. 3. Znamenají bezprostřední ohrožení života nebo tělesné integrity. 4. Vytvářejí v jedinci pocit bezmocnosti.“ (Vizinová, Preiss, 1999, s. 17) Mezi hlavní příznaky prožívání traumatu se řadí zejména zvýšená dráždivost, stažení se, pocit bezmocnosti, nadměrná ostražitost, hyperaktivita přehnané emoční reakce, náhlé výkyvy nálad, snížená schopnost zvládat stres, obtíže se spánkem, ataky paniky a úzkosti, častý pláč, zvýšená nebo naopak snížená sexuální aktivita, zapomnětlivost, strach ze zbláznění. (Levine, 2002)

3.4.2.4 Překračování hranic

Kopřiva definuje hranice ve vztahu jako „dělítko, které určuje, co je záležitostí mou a co je záležitostí druhého“ (Kopřiva, 2013, s. 74) Jedná se také o soubor pokynů, očekávání a pravidel, a to na obou stranách – jak pracovníka, tak klienta. (Cooper, 2012) Ve vztahu by zároveň měla být zachována autonomie. (Levická, 2004) Budování takových hranic je procesem, při kterém je důležité jednat s respektem ke druhé straně. Mělo by se jednat o jasnou a oboustrannou komunikaci, ve které jsou jasné role účastníků komunikace. (Cooper, 2012) S porušováním hranic mají často problém jedinci, kteří si nedostatečně vybudovali autonomii své osobnosti. (Kopřiva, 2013)

Porušováním takových hranic ve vztahy dochází k nejasnostem v komunikaci, která vyústí v neefektivní spolupráci. Zároveň je porušování hranic zdrojem stresu jak pro pracovníka, tak pro klienta.

4 Jóga a meditace v řešení problémů pomáhajících profesí a náročných životních situací

V této kapitole se budu zabývat tím, jak může jóga, meditace a také další formy relaxace pomoci s fyzickými a psychosociálními problémy, jako jsou zejména stres, syndrom vyhoření, trauma a porušování hranic mezi pracovníkem a klientem. Nejdříve začnu řešením fyzických stresorů a problémů a poté popíšu podrobněji návrh řešení psychosociálních problémů, jako je stres, syndrom vyhoření, trauma a porušování hranic.

4.1 Řešení fyzických stresorů a problémů

Fyzické stresory a problémy zahrnují nejrůznější bolesti a nepohodu zejména tělesnou, která se však po nějaké době přenáší také do našeho prožívání. Pracovníci v pomáhajících profesích se setkávají s bolestmi hlavy a zad, a to zejména oblasti bederní. To z důvodu častého sezení a menšího poměru pohybu během pracovního dne. Výjimku však tvoří terénní sociální pracovníci, kteří mohou naopak zažívat bolesti z častého a někdy i náročného celodenního pohybu, nebo celodenního nošení závaží jako je batoh nebo brašna.

Následně popíšu to, jak můžeme zahrnout jógu, taijiquan, chikung a relaxaci hudbou do řešení problému působení fyzických stresorů a dalších fyzických problémů.

4.1.1 Hathajóga

Hathajóga je podle Blumenfelda (1996) sestava poloh, které se zaujímají vědomě, tedy řízenými, nešvihovými pohyby. Podstatou těchto poloh je opatrné stlačování a následné pomalé uvolňování různých částí těla. Díky tomuto stlačování a uvolňování se prokrvují tkáně, orgány a klouby a odstraňují se z nich toxické látky, které se v nich během našeho života hromadí. Cvičením se zdokonaluje nejen dýchací systém, ale také činnost životně důležitých orgánů, jako je srdce, žaludek, trávicí trakt, játra, ledviny a žlázy s vnitřní sekrecí (Kogler, 1978). Tím dochází k uzdravování a očišťování naší tělesné složky, která přispívá i k tomu, abychom se psychicky cítili mnohem lépe.

Podle Doležalové (1993) působí ásány (tedy polohy těla během cvičení jakéhokoliv typu jógy) na orgány takto:

- **Úzké nervově-reflexní spojení mezi orgány a příslušnými svalovými skupinami:** Uvolnění svalového napětí má příznivý dopad také na příslušný orgán, jehož nervové

zásobení vychází ze stejné části páteře, která je centrem našeho veškerého pohybu a také centrem naší fyzické rovnováhy.

- **Změny prokrvení orgánů:** Při tlaku nebo tahu, které působí na orgán, se krev z orgánu vypuzuje. Naopak při následné relaxaci přitéká krev do orgánu ve větší míře než obvykle. Proto by po každém cviku měla následovat relaxace vleže nebo jiné uvolňující poloze. Opětovným prokrvením orgánu se stimuluje jak samotný orgán, tak jeho funkce. Tento účinek můžeme zesílit hlubokým jógovým dýcháním, čímž sami sobě poskytneme rytmickou masáž. Můžeme také zvýšit vnitřní tlak a účinek jednotlivých pohybů zadržením dechu po plném nadechnutí.

- **Působení na žlázy s vnitřní sekrecí (jako je štítná žláza, nadledvinky a podobně):** Žlázy s vnitřní sekrecí vylučují účinné látky – hormony - do krevního oběhu. Tím mají mnohem širší metabolický dopad. Ovlivňují také celý náš organismus.

4.1.2 Taijiquan a chikung

Pohyb v kombinaci s pravidelným dýcháním vede k psychickému uvolnění a umožňuje odbourávání látek uvolněných během stresové situace. Je prokázáno, že lidé, kteří se pravidelně věnují fyzickým aktivitám, lépe zvládají své problémy a lépe čelí stresu. (Křivohlavý, 2001) Cvičení je také účinnou prevencí proti psychosomatickým důsledkům stresu. (Praško, Prašková, 2004) Aktivní pohyb uvolňuje endorfiny (také zvané jako hormony štěstí) do těla, které vyvolávají pocity radosti.

Taijiquan a chikung jsou bojová umění, které využívají principů jin a jang. Tato cvičení jsou přístupná každému, v jakékoliv věkové kategorii. Taichi se chápe také jako meditace v pohybu. Přispívá jak mysli, tak tělu a pomáhá nám cítit se lépe po všech stránkách. Taichi napomáhá redukovat rizika pádů, snižuje krevní tlak, napomáhá zdraví srdce, zvyšuje pohyblivost a sebevědomí. Velmi důležité je dosažení vnitřního klidu, po kterém člověk přirozeně touží. Taichi má také vliv na dýchání, které se cvičením reguluje. (Soudková, 2004) Podle taoistů Taichi kultivuje naše čchi, tedy vnitřní vitální sílu, kterou získáváme při narození. Procesem stárnutí tato vnitřní vitální síla postupně ubývá. Proto tato bojová umění pracují s vitální energií tak, aby umožnili její plynulé proudění organismem. (Turneber, Svoboda, 1996)

Tato poklidná bojová umění jsou vhodná pro pomáhající pracovníky, kteří se snaží znovu nalézt svou energii a potřebují se harmonizovat. Cvičení také poskytne tělu větší

pohyblivost a sílu, díky čemuž získáme větší sebedůvěru. To může pomoci jak pracovníkům, kteří tráví většinu dne v kanceláři, tak terénním pracovníkům, kteří více posílí své tělo a budou tím pádem odolnější.

4.1.3 Relaxace hudbou

Podle Wilsona (1997) lidé, kteří pracují s hudbou vědí, že dokáže vyvolat intenzivní fyziologické i psychické změny. Podle Lokšové (1999) hudba dokonce napomáhá k rychlejšímu a efektivnějšímu odstranění únavy.

Hudba může pomoci ať už pasivně formou poslechu a relaxace, tak aktivně tancem. Tanec přináší pocity radosti a uvolnění a dovolí nám uvědomit si hranice vlastního těla a to, jak se doopravdy uvnitř našeho těla cítíme. Tanec není forma pohybu pouze pro pohybově nadané jedince. Tanec nemusí mít žádná pravidla a pokud potřebujeme, můžeme se takto uvolnit sami v zavřené místnosti, kde budeme mít důvěru v to, že nás nikdo nepozoruje a můžeme se tak věnovat sami sobě.

4.2 Řešení psychosociálních stresorů a problémů

Psychické a sociální problémy jsou často velmi propojené, proto je popisuji dohromady v jedné podkapitole. Vybrala jsem čtyři nejčastější a nejdůležitější psychosociální stresory a problémy, se kterými se pracovníci v pomáhajících profesích nejčastěji setkávají. Prvním problémem je stres, který pociťujeme všichni bez ohledu na profesi. Avšak nadmíra stresu v pomáhajících profesích může být velmi nebezpečná. Následně se budu věnovat řešení syndromu vyhoření, který se stresem souvisí. Poté popíšu trauma, které může ovlivňovat práci pomáhajícího pracovníka, nebo naopak ke kterému může dojít právě v rámci vykonávání této náročné profese. Nakonec se budu věnovat řešení překračování hranic, které je v práci s lidmi obvyklým problémem a stresorem.

4.2.1 Stres

Jeden z prvních problémů je stres, který nás obklopuje každý den. V určité míře může být stres naším pomocníkem, avšak pokud je stresu nadmíru, může nám velmi ublížit. Proto popíši některé techniky, díky kterým se můžeme proti stresu obrnit. Následně se budu věnovat technice plného jógového dechu, který je vhodný aplikovat nejen do prováděných jógových cvičení, ale také do našeho běžného života. Nakonec popíšu Jacobsonovu techniku progresivní relaxace, která je vhodná pro uvolnění svalů, které jsou v tenzi právě kvůli prožívanému stresu.

4.2.1.1 Meditace

První bych chtěla zmínit, jak na člověka působí meditace. Goleman popisuje vliv meditace na osoby, které pravidelně meditují: „Moje osobní zkušenost a vědecké poznatky naznačovaly, že meditující osoby jsou schopné překonávat rány života, dobře zacházet s denním stresem a trpět menšími následky stresu.“ (Goleman, 2001, s. 162) Zde vidíme, že meditace je vhodná nejen pro náš profesní život, ale také osobní život a s ním přicházející výzvy. Pomáhající pracovníci jsou vystaveni každodennímu stresu a je proto velmi důležité o sebe pečovat. Meditace nezabere tolik času, jako jiné aktivity. Výsledky jsou známé již po 10 minutách každý den. Jsem si jistá, že i velmi zaneprázdnění lidé si jsou schopni najít 10 minut denně, které se přemění v dlouhodobé a trvalé pozitivní výsledky.

Goleman také popisuje, že „Rychlé zotavení ze stresu je typickým rysem meditujících osob.“ (Goleman, 2001, s. 162) V porovnání s nemeditujícími, osoby, které meditují pravidelně, sice také prožívají stres, ale dokáží se stresu rychleji a účinněji zbavit a neprožívají následky po delší dobu. Meditující lidé působí také na své okolí mnohem klidněji a vyrovnaněji, což může být velmi pozitivní pro klienty. Vyrovnaný pracovník získá potřebnou důvěru klienta mnohem rychleji, než roztržitý a zmatený pracovník.

Existuje velký rozdíl v prožívání stresu mezi osobou, která je úzkostná a osobou, která pravidelně medituje. Goleman tento proces popisuje takto: „Úzkostná osoba reaguje na normální události života, jako by to byla krize. … Meditující zachází se stresem způsobem, který přeruší spirálu hrozba-excitace-hrozba (tak, jak to je u úzkostné osoby). Poté, co hrozba pomine, meditující relaxuje častěji než nemeditující.“ (Goleman, 2001, s. 163) A to je právě ten klíčový moment. Osoby, které jsou neustále ve stresu, se nedokážou uvolnit a každá maličkost se poté hromadí a člověk není schopný se uklidnit, zastavit se a relaxovat. Kdežto meditující, kteří mají zkušenost s meditací již delší dobu, se (jak jsem popsala výše) dokáží mnohem rychleji uklidnit a využít tak čas před další stresovou situací příjemně, uvolněně a s radostí.

4.2.1.2 Jóga a propojení jógy a meditace

Po psychické stránce nám pravidelné cvičení jógy může přinést posílení soustředění, ovládání sama sebe, lepší poznání vlastního těla a sebe sama a také ovlivní naše psychické reakce na okolní podněty a stresory. (Mihulová, Svoboda, 1995) Propojením jógy a meditace dochází k prohloubení účinku obou těchto technik. Meditace nám pomůže hlouběji procítit účinky jógových pozic, a naopak procvičování jógových pozic nám pomůže lépe si uvědomit své tělo a lépe tak procítit některé meditační techniky. V ideálním případě tak můžeme věnovat

v rámci našeho ranního rituálu 10 minut meditaci a 10 minut cvičení jógy. Již tato krátká kombinace nám pomůže naladit své tělo i mysl pro následující den a také nám pomůže se probudit a aktivizovat. A to zejména ocení lidé, kteří se po ránu cítí unaveni a špatně se jim probouzí.

4.2.1.3 Plný jógový dech

Při cvičení jógy mají velký význam také dechová cvičení. Správným dýcháním můžeme prohloubit účinky jednotlivých cviků a zkvalitnit tak přínos naší snahy. Podle Doležalové (1993) je základním a také nejefektivnějším dechovým cvičením v józe tzv. plný jógový dech. Jedná se o hluboké a vědomé dýchání, kdy při nádechu naplňujeme vzduchem postupně oblast břišní, hrudní a naposledy oblast podkličkovou. Při výdechu postupujeme v opačném směru, tedy vydechujeme nejprve z oblasti podklíčkové, hrudní a naposledy z břišní oblasti. Takový dech má vliv nejen na svalové uvolnění, ale také na uvolnění psychické. Během stresových situací, jak jsem popsala, dochází ke svalové tenzi, a také k psychickému vypětí, proto vnímám tento cvik jako zásadní pro cílené psychické i fyzické uvolnění. Výhodou je, že plný jógový dech můžeme nacvičovat a uplatňovat v nejrůznějších situacích. Ať už se jedná o potřebu zklidnění v kanceláři, během pracovní cesty, při cestě domů z práce nebo během nepříjemných situací v osobním životě. Dech máme vždy u sebe, proto nám nic nebrání v tom, abychom tomuto cvičení věnovali alespoň pár minut denně. Další výhodou dechových cvičení je, že nejsou fyzicky náročná, proto s nimi lze začít, ať už je naše fyzická kondice jakákoliv. Tato cvičení mají rychlý a znatelný dopad. Výsledky dechových cvičení můžeme pocítit již po několika minutách vědomého hlubokého dýchání. Tep se zpomalí a mysl se uklidní.

4.2.1.4 Jacobsonova technika progresivní relaxace

Tato technika je jednou z nejznámějších a nejpoužívanějších. Je založena na procvičování uvolnění svalstva celého těla. Cílem techniky je nacvičit vědomé ovládnutí svalového napětí při odpočinku a tím dosažení odpočinku centrální nervové soustavy. Tím se vytvoří schopnost rychlého uvolnění, které vychází z důkladného poznání pocitů napětí i uvolnění svalstva. (Lokšová, 1999, Kratochvíl, 1998)

Tato technika je velmi vhodná pro vědomé uvolnění tenze svalů, které prožíváme během stresu a stresových situací. Uvolněním svalstva dojde také k psychickému uvolnění a zklidnění, které nám pomůže mít nad problémy a situace nadhled.

4.2.1.5 Schultzův autogenní trénink

„Autogenní trénink je, alespoň v Evropě, nejrozšířenější tréninkovou metodou za loženou na relaxaci.“ (Kratochvíl, 2006, s. 169) Během této techniky se pracuje se dvěma zásadními principy, a to s relaxací a koncentrací. Relaxace umožní navodit duševní klid a také zklidnit a harmonizovat činnost orgánů v našem těle. Koncentrace je směřována na určitou představu, která je tělesně i duševně příjemná. Ta poté ovlivňuje činnost našeho organismu. Existuje několik různých technik autogenního tréninku. Jedním z nich je také vnímání svého těla a jeho hranic. (Lokšová, 1999)

Tato technika je vhodná pro osoby, které v rámci stresu ztrácí kontakt se sebou a svým tělem, nebo pro osoby mající problém s vnímáním hranic svého těla. To se často stává také u pomáhajících pracovníků, kteří někdy pod vlivem stresu myslí raději na dobro klientů a lidí kolem, ale nevěnují dostatečnou pozornost sobě a procesům v našem těle, které mohou negativně ovlivňovat to, jak se cítíme a také jak působíme na osoby v našem sociálním okolí.

4.2.2 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření je častým jevem zdá se zejména u začínajících pracovníků pomáhajících profesí. Takoví pracovníci jsou často velmi nadšení, čerstvě po ukončení studia, kdy ještě jednají podle svých ideálů a pouček z literatury. Skutečnost však může být odlišná, a to často mladí a nezkušení pracovníci neunesou. Proto je třeba se již zpočátku zaměstnání, možná dokonce v průběhu studia, věnovat duševní hygieně a předcházet syndromu vyhoření. Následně navrhuji řešení problému pomocí meditace a relaxace.

4.2.2.1 Meditace

Naše mysl je velmi mocná a je prokázáno, že to, jak myslíme, ovlivňuje to, jak se cítíme. Proto je meditace pro pomáhající pracovníky velmi užitečná, protože to, jak se cítíme, ovlivňuje také to, jak působíme na ostatní lidi kolem nás. A to může být klíčové v práci s klientem. Málokterý klient se svěří pracovníkovi, který je zjevně přepracován, ve stresu a očividně má svých problémů dost. V tom může být meditace velmi důležitá – naučí nás, jak ovládat svou mysl. Meditace nám může pomoci také ovládnout naše myšlenky tak, že se naučíme nepřenášet si své pracovní problémy a problémy klientů do domácího prostředí, čímž ulevíme nejen sobě, ale také naší rodině a našemu sociálnímu okolí. To přinese mnohem větší užitek a radost z činností s lidmi, které máme rádi a na kterých nám zaleží, a nebudeme mít místo toho potřebu

přenášet své profesionální starosti na naše blízké. Duševní hygiena v rámci umění užívat si svého volného času je totiž nesmírně důležitá.

Je známo, že v rámci syndromu vyhoření pracovníci často rezignují a ztrácí zájem o klienty. I v tomto může pomoci meditace. Zajímavý postřeh z výzkumu je i v oblasti komunikace s lidmi v našem okolí. „Meditující cvičí schopnost dávat pozor. … Protože meditující umí dávat větší pozor na to, co druhá osoba dělá nebo říká, může postřehnout více skrytých informací, které druhá osoba vysílá.“ (Goleman, 2001, s. 164) Tento fakt je nesmírně důležitý zejména pro pomáhající pracovníky. Vzhledem k tomu, že většina pomáhajících pracovníků pracuje s jedním nebo více klientů v přímém kontaktu, je velmi užitečné procvičovat schopnosti naslouchání a reagování na to, co nám klient sděluje, a to jak verbálně, tak neverbálně. Tak pracovník může pomoci klientovi mnohem účinněji.

4.2.2.2 Relaxace

Jedním z pozitivních výsledků relaxace je například i to, že „ve stavu relaxace se budeme učit snadněji a podaří se nám více proniknout do problémů.“ (Voglerová, 1994, s. 11) To je velmi pozitivní zpráva pro pomáhající pracovníky, kteří již pociťují příznaky přicházejícího syndromu vyhoření. Relaxace také „pozitvně ovlivňuje rozvoj osobnosti, sebedůvěru, trpělivost a vyrovnanost.“ (Nadeau, 2003, s. 13) I tyto vlastnosti jsou velmi důležité k získání zdravého nadhledu na své problémy i problémy našich klientů. Podle Knížetové (1989) je schopnost relaxovat jedním z předpokladů pro podání dobrého výkonu.

4.2.3 Trauma

Často se setkáváme s pracovníky v pomáhajících profesích, kteří se sami stali obětí traumatu a považují za své poslání pomáhat lidem, který zažívají podobný problém. To je ušlechtilá a velmi silná motivace. Může se však stát, že si pomáhající pracovník ještě úplně nevyřešil svůj vlastní problém a ten se dále může promítat do práce s klientem. Následně navrhuji řešení problému pomocí meditace, která nám pomůže nahlédnout na své problémy z jiného úhlu. Mariščukův relaxační trénink může být další možností, jak se naučit zvládat své emoce spojené s traumatem a jak snížit napětí s tímto spojené.

4.2.3.1 Meditace

Soudková píše o vlivu meditace na člověka toto: „Výzkumy ukázaly, že pravidelné meditování může způsobit měřitelné zlepšení širokého okruhu jak zdravotních, tak psychických

problémů. Herber Benson, profesor Harvardské univerzity zjistil, že opakovaná mentální aktivita, která zastaví neustálou přelétavost myšlenek, vyvolává fyziologický posun k vnitřnímu pokoji. Benson dále zjistil, že meditace má prospěšný vliv na snížení vysokého krvního tlaku, choroby srdce, bolesti hlavy, zlepšení spánku. Mentální zisky z meditace zahrnují lepší ovládání vlastního života, získáním kontroly nad myslí a smysly. Dochází k většímu uvědomování si vlastní pravé identity jako spirituální bytosti, namísto identifikace s tělem, zaměstnáním, rasou, náboženstvím a podobně. Pokoj také nalézáme po odpoutání se od myšlenek, které nás trápí. Budeme mít více jak fyzické, tak mentální energie a schopnosti vyrovnávat se s různými útrapami života." (Soudková, 2004, s. 47) Tyto výsledky můžeme očekávat při pravidelném procvičování meditace.

V předchozí kapitole jsem zmínila, že je zde určité riziko uchýlení se k návykovým látkám, jako je alkohol v době, kdy máme pocit, že už nároky svého okolí nezvládáme. Podle Nešpora je „relaxace a cvičení pozitivní alternativou alkoholu a jiných drog zvláště tam, kde by se k nim někdo uchyloval proto, aby unikl nepříjemným duševním stavům." (Nešpor, 1998, s. 68)

4.2.3.2 Mariščukův relaxační trénink

Také tato technika využívá principu svalové relaxace. Tentokrát jde ale o snahu vytvoření pohybových návyků zaměřených na odstranění mimovolní svalové tenze, která se při stresu vyvíjí. Cílem je nacvičení schopnosti kontroly emocionálních stavů a jejich projevů. Dílčím cílem je také trvalé udržení klidného rytmu dýchání, které příznivě ovlivňuje zejména tepovou frekvenci a krevní tlak. Díky této technice dochází ke zvýšení celkové odolnosti vůči duševní i tělesné zátěži. Tento trénink obsahuje jednoduché relaxační cvičení zaměřené na snížení nadměrného emocionálního vypětí. (Kratochvíl 1998)

Mariščukův relaxační trénink je vhodný pro pomáhající pracovníky, kteří se setkávají s velmi náročnými příběhy a případy, které ovlivňují jejich emocionální prožívání, a také pro pracovníky, kteří si sami prošli nějakým traumatem. Nacvičením této techniky se naučí ovládat své emoční prožívání, které je poté nebude ovlivňovat v takové míře, jako dříve.

Vander (2013) dále popisuje tři významné přístupy práce s traumatizovanými lidmi. Jedná se o „krizovou intervenci, psychodynamický přístup a postupy opírající se o práci s tělem." (Matoušek a kol., 2013)

Podle Reddemannové (2009) je také velmi důležitá práce s pozitivními zdroji, které máme. Navrhuje například práci se seznamem pozitivních zdrojů a schopností. Ten se

v průběhu terapie prodlužuje s tím, jak se člověk opět začíná vnímat jako plnohodnotnou osobnost.

4.2.4 Porušování hranic

Porušování hranic je častým problémem vyskytujícím se v práci s lidmi. Ne každý vnímá hranice stejně, a ne každý dokáže respektovat hranice druhých. A to ať už jde o pracovníka, nebo o klienta.

Kopřiva (2013) popisuje průběh budování hranic v rámci budování autonomie člověka. V tomto procesu si jedinec tvoří základy autonomie své osobnosti. Hranice pomáhajícího pracovníka mohou představovat jeho úroveň poznání sebe sama a také schopnosti sebereflexe. Tyto schopnosti pak využívá také ve vztahu s klientem. Jedná se o jakousi opravdovost, kdy si pracovník zachová svou osobní anonymitu. Hranice jsou určeny také organizací, ve které pomáhající pracovník pracuje. Ty jsou zakotveny v rámci standardů kvality.

B) METODOLOGICKÁ ČÁST

V této kapitole se zaměřím na metodologické aspekty výzkumu, které jsem v mé práci využila. Zmíním se o výzkumné strategii, validitě a reliabilitě, technice sběru dat, výběru zkoumaného vzorku, operacionalizaci výzkumných otázek, jednotce zkoumání a zjišťování, realizaci a postupu sběru dat, postupu zpracování dat a v neposlední řadě se zmíním také o etických aspektech mého výzkumu.

5 Výzkumná strategie

Výzkumnou strategií je metodologický přístup, který se používá pro řešení výzkumné otázky. Za hlavní dvě skupiny ze všech typů využívaných strategií ve společenských vědách, patří kvantitativní a kvalitativní výzkumné strategie. (Hendl, 2008)

Kvantitativní výzkum používá náhodný výběr, experimenty a strukturovaný sběr dat, který se uskutečňuje pomocí dotazníků, pozorování nebo testů. Cílem kvantitativního výzkumu je testování předem stanovených hypotéz. (Hendl, 2008)

Já jsem si pro účel svého výzkumu vybrala kvalitativní výzkum. Ten je dle mého názoru ke zkoumanému jevu a hlavní výzkumné otázce (která zní: *Jaká je konstrukce meditace a jógy jako prostředku duševní hygieny u pomáhajících pracovníků?)* vhodnější, protože mi tím bude umožněno hlubšího vhledu do problematiky. Vzhledem ke kritériím, která jsem si pro účely výzkumu stanovila, je také náročnější oslovit větší část populace.

Kvalitativní výzkum *„je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomocí celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.“* (Švaříček, Šeďová, 2007, s. 17) Kvalitní výzkum využívá induktivních forem získávání dat, hloubkového studia případů, rozhovorů a kvalitativního pozorování, která probíhají v přirozených podmínkách. (Hendl, 2008)

Přednostmi kvalitativního výzkumu je zejména to, že umožňuje získat podrobný vhled při zkoumání nejen jedince, ale také skupin a jevů. Díky své pružnosti umožňuje studovat procesy, navrhovat teorie a velmi dobře reaguje na podmínky terénu. (Hendl, 2008) Kvalitativní výzkum vyžaduje spíše analýzu slov než čísel. Je vhodnější využít hloubkového pozorování než experimentu. Také je vhodnější nestrukturovaný nebo polostrukturovaný rozhovor. Je

vhodné pomocí induktivního výzkumu generovat hypotézy, tedy jedná se o opak kvantitativního výzkumu, který hypotézy testuje. (Hammersley, 1992 in Silverman, 2005)

6 Validita a reliabilita výzkumu

Validní měření „je takové měření, které měří skutečně to, co jsme zamýšleli měřit.“ (Disman, 2002, s. 62) Oproti tomu reliabilní měření „nám při opakované aplikaci dává shodné výsledky, pokud se stav pozorovaného objektu nezměnil.“ (Disman, 2002, s. 62) Otevřená forma otázek tak vede k tomu, že má kvalitativní výzkum vysokou validitu a nízkou reliabilitu. (Disman, 2002)

U kvalitativního výzkumu je důležité zkoumat validitu získaných dat vzhledem ke skutečnosti. To znamená, jestli opravdu zkoumáme, co zkoumat zamýšlíme. Existují dvě úrovně validity – vnitřní a vnější. Vnitřní validita udává, nakolik jsou informace odpovídající skutečnosti. Vnější validita je pak udávaná jako míra, nakolik se mohou zjištěná data zevšeobecnit na prostředí, které je podobné zkoumanému prostředí. Podmínkou validity je reliabilita, která udává, nakolik je naše zkoumání spolehlivé. (Silverman, 2005)

Kvalitativní výzkum vniká na základě podrobných rozhovorů. Tak nám vyvstává otázka, jak postupovat při kategorizaci popisovaných jevů v rozhovoru. Tomu se říká „problém reliability“. Dalším problémem je také to, že přepisováním audionahrávek ztrácíme některé projevy, které nemůžeme přepsat slovy. To pak může oslabit interpretaci transkriptů. (Silverman, 2005)

7 Operacionalizace výzkumných otázek[1]

Operacionalizace je proces, při kterém hledáme souvislosti mezi sociálními objekty a empirickými ukazateli konceptů. Tyto ukazatele můžeme najít například pomocí dotazování, pozorování nebo studia dokumentace. (Žižlavský, 2003)

Cílem mého výzkumu je odpovědět na hlavní výzkumnou otázku: *Jaká je konstrukce meditace a jógy jako prostředku duševní hygieny u pomáhajících pracovníků?*

---

[1] Tabulka operacionalizace (dílčí výzkumné otázky, indikátory a otázky do rozhovoru) je uvedena v Příloze č. 1

V rámci svého výzkumu chci zkoumat, jak pomáhající pracovníci pracují se sebou samotnými v rámci duševní hygieny. Okrajově se také budu zabývat tím, jak by toto téma mohlo pomoci také v práci s klienty. Pomocí získaných dat chci zjistit, jak respondenti kategorizují a idealizují duševní hygienu, jógu a meditaci jakožto jejím prostředku, a jak si tyto činnosti idealizují. Také chci zjistit, jaký význam pro ně cvičení jógy a praktikování meditace má, a jaký význam pro ně má duševní hygiena jako celek. Zajímá mě také, jak respondenti vnímají jógu a meditaci ve vztahu ke stresu v zaměstnání i osobním životě. Sociální konstrukci jsem si zvolila proto, že chci zjistit zejména to, jaký diskurz respondenti používají, když mluví o těchto technikách, jaké mají představy v souvislosti s touto tématikou, do jaké míry si jógu a meditaci idealizují. Chci také zjistit, v čem jsou jóga a meditace pro pomáhající pracovníky účinné a v čem naopak účinné nejsou. Zmapování jógy a meditace v rámci využití jako prostředku duševní hygieny je důležité také proto, aby bylo možné odkrýt oblasti, které mohou být rizikové nebo až nebezpečné. Zajímá mě také, co si myslí respondenti o propojení jógy a meditace s prací s klienty.

Konstrukci využití meditace a jógy jako prostředku duševní hygieny pomáhajícími pracovníky jsem zkoumala na základě tří úrovní:

- Kategorizace
- Idealizace
- Diskurz

Tyto kategorie jsem zvolila proto, že jsou pro stanovení sociální konstrukce důležité. Jak jsem uvedla výše, je pro výzkum důležité zjistit to, jak respondenti kategorizují jógu a meditaci v realitě každodenního života. Také je důležité vědět, zda a jak si respondenti jógu a meditaci idealizují a jaké výrazy používají, když se o těchto technikách vyjadřují.

Proto, abych získala odpověď na stanovenou hlavní výzkumnou otázku, jsem s pomocí výše uvedených oblastí stanovila tři dílčí výzkumné otázky. Dílčí výzkumné otázky jsem následně formulovala takto:

DVO1: *Jak kategorizují pomáhající pracovníci jógu a meditaci jako prostředek duševní hygieny?*

Touto otázkou chci zjistit, jak pomáhající pracovníci kategorizují duševní hygienu, jógu a meditaci. Zajímá mě, jak o těchto technikách přemýšlejí, do jakých kategorií každodenního života jógu a meditaci zařazují. V rozhovorech se zabývám těmito aspekty: jak respondenti

vnímají duševní hygienu, jógu a meditaci; co si respondenti myslí o využití jógy a meditace jako prostředku duševní hygieny; jaké jsou argumenty pro a proti využívání jógy a meditace; co si respondenti myslí o propojení práce s klienty a jógy a/nebo meditace.

DVO2: *Jak idealizují pomáhající pracovníci jógu a meditaci jako prostředek duševní hygieny?*

Pomocí této otázky budu zjišťovat, jak pomáhající pracovníci idealizují jógu a meditaci. Zajímá mě, jestli se na cvičení a praktikování dívají se zdravým odstupem, nebo jestli jednají pod vlivem svých idealizací. V rámci této dílčí otázky se zajímám o to, jaké ideály mají pracovníci v rámci pomáhající profese; jak si myslí, že by měli pracovat se svým stresem; čeho by chtěli v rámci duševní hygieny dosáhnout; čeho by chtěli dosáhnout v rámci jógy a meditace. Také mě zajímá, zda by podle respondentů měla být jóga a meditace využita jako prostředek duševní hygieny. Nakonec se také ptám, na co jsou respondenti v rámci jógy a meditace hrdí.

DVO3: *Jaký diskurz používají pomáhající pracovníci vzhledem k józe a meditaci jako prostředek duševní hygieny?*

V této otázce se zaměřím na to, jaký diskurz pomáhající pracovníci používají, když mluví o józe a meditaci. Zajímá mě, jaká slova používají, a zda se zde vyskytuje určitá podobnost, která by poukazovala na určité zvyky, jak se o józe a meditaci respondenti vyjadřují. V rámci této otázky se ptám na to, o čem vlastně respondenti hovoří, když se vyjadřují o duševní hygieně; co se nejvíce promítá do mluvení o józe a meditaci při hovoru s ostatními lidmi; jaká je role jógy a meditace v rámci pomáhající profese; na jaké aktivity pomáhajícího pracovníka jóga a meditace má a nemá vliv; Jaká jsou pozitiva a negativa mluvení o józe a meditaci s klienty.

8 Technika sběru dat

V kvalitativním rozhovoru se nejčastěji využívá techniky sběru dat rozhovor. Rozhovor se označuje jako hloubkový. Pomocí takového rozhovoru je výzkumník schopen zachytit přirozené odpovědi, což je základem kvalitativního výzkumu. Výzkumník používá otevřené otázky, díky kterým může lépe porozumět pohledu lidí na zkoumaný jev. Hlavními typy hloubkového rozhovory jsou polostrukturovaný rozhovor a nestrukturovaný rozhovor. (Švaříček, Šeďová, 2007)

Já jsem si pro svůj výzkum vybrala techniku polostrukturovaného rozhovoru. Ten je tvořen souborem otázek, které jsou pro každého respondenta formulovány stejně a také ve

stejném pořadí. V případě potřeby výzkumník doplňuje rozhovor o další otázky, které pomohou doplnit získaná data. (Žižlavský, 2003) Polostrukturovaný rozhovor jsem pro výzkum zvolila proto, abych byla schopná zjistit u každého respondenta jeho individuální detailnější pohled na zkoumaný jev. V rozhovorech použiji seznam předem stanovených otázek, které mají dané pořadí, a mezi otázkami v případě potřeby budu klást doplňující otázky, které vyplynou z kontextu rozhovoru. Tím získám ještě hlubší data, která podpoří kvalitu mého výzkumu.

9 Výběr zkoumaného vzorku

Pro svůj výzkum jsem zvolila metodu sněhové koule a kriteriálního výběru respondentů. Jako první jsem si zvolila kritéria pro výběr respondentů. Základním kritérium bylo, aby všichni respondenti pracovali v rámci pomáhající profese. Dalším kritériem bylo, aby respondenti cvičili jógu a/nebo praktikovali meditaci. Proces opakování výběru respondentů metodou sněhové koule jsem opakovala do té doby, než jsem dosáhla stanoveného počtu respondentů. Ten činil 8 respondentů.

Proces jsem začala výběrem tří respondentů, u kterých jsem věděla, že splňují mnou stanovená kritéria. S těmito respondenty jsem provedla rozhovor a zároveň jsem je požádala, zda by mi mohli poskytnout kontakt na někoho v jejich okolí, kdo také splňuje daná kritéria. Pokud oslovené osoby souhlasily, provedla jsem rozhovor i s nimi a opět jsem celý proces opakoval do té doby, než se nasytil počet respondentů pro můj výzkum.

Metoda sněhové koule má tu výhodu, že záměrný výběr respondentů snižuje potřebu rozsáhlých výběrových souborů. Tento malý výběrový soubor „poskytuje základní profil mnohem většího počtu kandidátů a poskytuje množství cenných informací.“ (Hartnoll a kol., 2003, s. 15)

10 Jednotka zkoumání a jednotka zjišťování

Jednotka zkoumání je subjekt, na jehož charakteristiku se ptá hlavní výzkumná otázka. V případě mého výzkumu jde tedy o sociální konstrukci jógy a meditace jako prostředku duševní hygieny.

Jednotkou zjišťování je 8 pracovníků v pomáhající profesi: osm z nich jsou ženy a jeden je muž, ve věku od 23 do 42 let. Čtyři z nich jsou sociální pracovníci, dva z nich jsou pracovníci v sociálních službách a tři z nich jsou psychologové/terapeuti. Podrobná charakteristika respondentů je uvedena v Tabulce č. 1 – Charakteristika respondentů na následující straně.

Respondenti jsou zaměstnáni v těchto zařízeních: denní centrum pro duševně nemocné, denní centrum pro osoby s kombinovaným postižením, hospic, poradna pro závislé, centrum primární prevence, dětský domov, kontaktní centrum pro drogově závislé, soukromá praxe.

Tabulka č. 1 – Charakteristika respondentů

Respondent	Věk	Pozice	Praxe cvičení jógy/ praktikování meditace	Typ jógy/ meditace
(R1)	23	Sociální pracovník	1 rok/0,5 let	Hatha, hot jóga/ koncentrace na dech
(R2)	25	Pracovník v sociálních službách	5 měsíců/5 měsíců	Power jóga/koncentrace na dech
(R3)	26	Pracovník v sociálních službách	9 měsíců/4 roky	Jóga v denním životě/ pránájáma, ánápána
(R4)	25	Sociální pracovník	5 měsíců/6 let	Hatha jóga/ dech, vizualizace, modlitba
(R5)	38	Terapeut	20 let/1 rok	Hatha jóga/rozvoj všímavosti
(R6)	26	Vychovatel	5 let/2 roky	Hot jóga/koncentrace na dech
(R7)	23	Pracovník v sociálních službách	8 let/4 roky	Hatha jóga/koncentrace na dech
(R8)	42	Psycholog	5 let/20 let	Hatha jóga/rozvoj všímavosti
(R9)	36	Psycholog	4 roky/13 let	Hatha jóga/buddhistická meditace

11 Realizace a postup sběru dat

V rámci svého výzkumu jsem oslovila 13 osob, nakonec souhlasilo s rozhovorem 9 z nich. Sběr dat jsem prováděla ve dnech od 15.3.2017 do 4.4.2017 v Olomouckém a Jihomoravském kraji. Rozhovory trvaly od 30 do 60 minut.

Na základě polostrukturovaného rozhovoru jsem respondentům kladla předem připravené otázky a v případě potřeby jsem se doptávala na detailnější doplňující informace. Všechny rozhovory jsem nahrávala na diktafon a poté jsem je přepisovala do transkriptu na základě nahrávek do písemné podoby.

12 Postup zpracování dat

Audionahrávky rozhovorů s respondenty jsem přepsala do písemné formy proto, abych byla schopná snadněji zpracovat data a interpretovat je. K analýze jsem použila některé z metod zakotvené teorie, která se řadí mezi nejpoužívanější přístupy kvalitativního výzkumu (Řiháček, 2013) Získaná data jsem dále zpracovala pomocí dvojího kódování, a to otevřeného a poté také pomocí axiálního kódování podle Strausse a Corbinové (1999).

Otevřené kódování je analýza, která se věnuje označováním a kategorizací pojmů pomocí detailního rozboru údajů. Kategorizace je proces seskupování pojmů, které se řadí ke stejnému jevu. Axiální kódování specifikuje charakteristiky kategorie, kterým se říká subkategorie (Strauss, Corbinová, 1999). Nejprve jsem pomocí otevřeného kódování identifikovala pojmy, které příslušely různým případům a jevům. Tyto pojmy jsem následně na základě podobnosti sloučila do vyšších kategorií. U kategorií jsem následně připsala vlastnosti a dimenze, které mohly vyjádřit rozmanitost dané vlastnosti. (Řiháček, 2013)

Po určení základních pojmů a kategorií jsem přistoupila k axiálnímu kódování. Cílem axiálního kódování bylo definovat vztahy mezi kategoriemi. Zjistila jsem, jak společně kategorie navzájem souvisejí a jaké jsou mezi nimi vazby. Následně jsem kategorie opět uspořádala. (Strauss, Corbinová, 1999) Nakonec v interpretační části konfrontuji poznatky s informacemi uvedenými v teoretické části.

13 Etické aspekty výzkumu

Etické aspekty výzkumu se soustřeďují na přístup, souhlas a ochranu respondentů. Proto jsem všem respondentům popsala, proč jsem si je pro výzkum vybrala a okrajově jsem jim sdělila, o jaký výzkum se jedná.

Všech 9 respondentů souhlasilo s provedením nahrávaného rozhovoru na diktafon. Sdělila jsem respondentům, že všechny informace budou zpracovány anonymně, proto zde neuvádím žádné konkrétní informace, jako jsou jméno, název organizace, pro kterou pracují, město, ve kterém pracují a podobně. Pro účely práce respondenty vedu pod označením (R1) – (R9). Zvukovou nahrávku jsem převedla do písemné formy. Ta bude použita výhradně pro účely této diplomové práce.

C) INTERPRETAČNÍ ČÁST

V následující kapitole představím výsledky analýzy dat, které jsem získala v rozhovorech s respondenty. Ke každé dílčí výzkumné otázce uvedu seznam interpretovaných kategorií, subkategorií a dimenzí.

14 Interpretace DVO1

Z odpovědí respondentů, které se týkaly dílčí výzkumné otázky číslo 1, jsem určila následující výčet kategorií, subkategorií a dimenzí.

14.1 Kategorizace DVO1

Význam pojmu jóga

Jóga je vnímána pozitivně

1. Jóga pro respondenty znamená klid. 2. Díky józe respondenti poznávají své hranice. 3. Jóga je pro respondenty motivací k lepším výkonům. 4. Jóga pro respondenty znamená práce se sebou samým. 5. Po cvičení jógy respondenti cítí novou energii pro další denní činnosti. 6. Jóga je pro respondenty zdrojem inspirace. 7. Díky józe se respondenti udržují v dobré fyzické kondici. 8. V rámci jógy se dá vždy nalézt vhodná alternativa cviku, která bude cvičícímu vyhovovat.

Jóga je vnímána negativně

1. Jóga není vhodným prostředkem pro snížení tělesné váhy. 2. Jóga může být zdrojem frustrace z neschopnosti provést cvik. 3. Jóga může být zdrojem bolesti v případě nerespektování vlastních hranic. 4. Jóga nemusí být příjemná pro osoby, které preferují rychlý a aktivní sport. 5. Některé jógové pozice nejsou vhodné pro osoby se zdravotními komplikacemi, jako jsou problémy s klouby. 6. Jóga je pro respondenty příliš klidným cvičením. 7. Jóga nemusí odpovídat temperamentu cvičícího, jelikož se jedná spíše o uklidňující cvičení a uvědomování si svých pocitů.

Význam pojmu meditace

Meditace je vnímána pozitivně

1. Meditace je vhodná pro zklidnění mysli před spaním. 2. Meditace pro respondenty znamená mít čas na věnování se pouze sobě samému. 3. Díky meditaci respondenti dokážou vnímat pocity a emoce, které běžně nevnímají. 4. Meditace je pro respondenty zdrojem osvěžení. 5. Meditace vyvažuje praktický přístup k životu tím, že se respondenti věnují také své duševní a spirituální stránce.

Meditace je vnímána negativně

1. Meditace není vhodná pro každého, protože se jedná o velmi hlubokou práci s duševní a spirituální stránkou. 2. Meditace může vyvolávat strach. 3. Meditace může vyvolat nepříjemné duševní rozpoložení, pokud člověk není připraven začít meditovat nebo v případě, že meditující nemá nablízku někoho, s kým může konzultovat svou praxi. 4. Meditace může otevřít různé úrovně psychického trápení nebo traumatu, se kterými je poté náročné pracovat. 5. Během meditace mají respondenti problém s koncentrací. 6. Některé přístupy meditace, které jsou zaměřeny příliš spirituálně nebo nábožensky, mohou být manipulativní. 7. Je nebezpečné, pokud se meditující nechá unášet v blaženém meditativním stavu a nevěnuje pozornost realitě.

Jóga a meditace v kontextu duševní hygieny

Jóga v kontextu duševní hygieny

1. Jóga je pro respondenty zdrojem zklidnění se. 2. Jóga je pro respondenty vhodná pro přenesení pozornosti z negativních myšlenek na práci s tělem. 3. Jóga je pro respondenty vhodným prostředkem při práci se stresem. 4. Díky józe respondenti dokážou věnovat čas sám sobě. 5. Díky józe se respondenti učí překonávat své limity. 6. Díky józe respondenti rozvíjejí svou všímavost. 7. Díky józe se respondenti dostanou blíže ke svým emocím. 8. Díky józe se respondenti učí více vnímat a prožívat své tělo, emoce a pocity.

Meditace v kontextu duševní hygieny

1. Meditace jako pozorování dechu: 1.1. Dech je důležitý pro práci se svými emocemi. 1.2. Dech je důležitým prostředkem pro rozvíjení všímavosti. 2. Meditace je zdrojem

rozpoznání vlastní psychické kondice. 3. Díky meditaci se respondenti naučili odpouštět. 4. Díky meditaci respondenti pochopili, že se musí naučit pracovat se svou psychickou bolestí. 5. Respondenti prošli osobní transformací po delší době praktikování meditace, kdy začali pociťovat hluboký klid a uvolnění. 6. Respondenti prošli profesní transformací po delší době praktikování meditace, kdy začali vnímat svou práci s odstupem a nadhledem. 7. Meditace je nástrojem pro pochopení sám sebe. 8. Díky meditaci respondenti čerpají povzbuzení pro nový den. 9. Meditace je pro respondenty zdrojem štěstí.

Jiné představy o duševní hygieně bez spojení s jógou a meditací

1. Duševní hygiena je pro respondenty večerní reflexí průběhu dne. 2. Duševní hygiena je pro respondenty porada s pracovníky, kdy mohou diskutovat nastalé situace s klienty. 3. Duševní hygiena je pro klienty schopnost rozpoznat, že jsou respondenti ve svém zaměstnání přetíženi. 4. Procházka lesem je vhodným prostředkem duševní hygieny. 5. Čtení knihy je vhodným prostředkem duševní hygieny. 6. Běh je vhodným prostředkem duševní hygieny. 7. Duševní hygiena je pro respondenty umění zanalyzovat negativní pocity. 8. Duševní hygiena je pro respondenty umění učinit z negativní situace pozitivní závěr.

Téma jógy a meditace v rozhovoru pracovníka a klienta

Téma jóga a meditace je vhodným prostředkem pro práci s klienty

1. Téma jógy a meditace může být prostředkem pro sblížení pomáhajícího pracovníka a klienta. 2. Jóga a meditace je vhodným tématem pro rozvoj komunikace mezi pomáhajícím pracovníkem a klientem. 3. Téma jógy a meditace může klientům pomoci, pokud mají potřebu věnovat se své duchovní složce. 4. Bodyscreening v rámci jógy a meditace je vhodnou technikou v práci s klienty. 5. Téma jógy a meditace je vhodným prostředkem pro klienty, kteří se chtějí naučit něco nového. 6. Téma jógy a meditace je vhodné pouze v práci s klienty, které respondenti dobře znají. 7. Díky józe a meditaci mohou pomáhající pracovníci přivést klienty k jednoduché relaxaci. 8. Díky józe a meditaci mohou pomáhající pracovníci přivést klienty k redukci stresu.

Téma jóga a meditace není vhodným prostředkem pro práci s klienty

1. Jóga a meditace je pro klienty těžce uchopitelná. 2. Respondenti si nedokážou představit aplikaci jógy nebo meditace v práci s klienty. 3. Jóga a meditace může ublížit, pokud rozhovor na toto téma započne pomáhající pracovník. 4. Může se stát, že klienti jógu a meditaci

odmítnou. 5. Jóga a meditace nejsou vhodným prostředkem pro někoho, kdo o tyto metody nemá zájem. 6. Meditace pro klienty není vhodná, pokud ji pomáhající pracovník přináší v rámci konkrétní nauky nebo náboženství.

Následně detailně interpretuji kategorie Význam pojmu jóga, Význam pojmu meditace a také kategorie Jóga a meditace v kontextu duševní hygieny. Interpretaci kategorií Význam pojmu jóga a Význam pojmu meditace jsem zvolila proto, že je důležité nejdříve vysvětlit, co pro dotazované vlastně tyto pojmy znamenají, abych poté mohla pokročit k interpretaci kategorie Jóga a meditace v kontextu duševní hygieny. Interpretací této kategorie umožním zodpovědět na dílčí výzkumnou otázku číslo 1. Následně tedy popíšu, jak respondenti kategorizují jógu a meditaci a také jógu a meditaci v kontextu duševní hygieny.

Otázky v rozhovorech se zpočátku neptaly na jógu a meditaci, ale celkově na duševní hygienu. Tím jsem chtěla zjistit, zda budou respondenti sami od sebe již od začátku hovořit o józe a meditaci jakožto prostředku duševní hygieny. Velmi mi záleželo na tom, abych respondentům nepodsouvala žádné názory a myšlenky, proto jsem zpočátku kladla velmi obecné otázky. Díky tomu jsem byla schopná získat kvalitní a pravdivá data, které odpovídaly preferencím respondentů.

14.2 Kategorie Význam pojmu jóga

Kategorii Význam pojmu jóga jsem rozdělila na dvě subkategorie, jelikož mě zajímaly jak pozitiva jógy, tak možná negativa. Protože se mi dostalo odpovědí na obě stránky jógy, rozdělila jsem kategorii na subkategorie V čem jóga pomáhá a Omezení jógy. Následně se budu podrobněji zabývat jednotlivými subkategoriemi s důrazem na citace respondentů.

Subkategorie V čem jóga pomáhá

Respondenti ve svých odpovědích uváděli, že jóga pro ně znamená klid, což je vlastně důvod, proč se józe věnují. Jsou schopni na chvíli zpomalit tempo svého života a najít vnitřní klid, který jim poskytuje úlevu od osobních i profesních problémů. Tento jev popisují respondenti R1, R4 a R6.

„Když se řekne jóga, tak mě jako první napadne klid. A když v sobě cítím ten klid, tak to je znamením toho, že jsem tělesně, psychicky, mentálně, prostě celkově vyrovnaná.“ (R4)

Jóga i meditace působí na člověka blahodárně, a to na všech úrovních – somatické, psychické i sociální. (Mihulová, Svoboda, 1992) Klid v práci pomáhajících pracovníků hraje

velkou roli. Je nesmírně důležité, aby lidé pracující v pomáhajících profesích měli své místo, kde se mohou cítit klidní a v bezpečí, a to zejména proto, že se ve své práci sami setkávají s těžkými osudy svých klientů, což je velmi náročné pro udržení si pozitivního náhledu na život.

Respondentky R1, R5 a R6 přinesly názor takový, že pro ně jóga znamená jakési zkoušení svých vlastních hranic. V rámci zkoušení svých hranic se také vyjadřovaly o tom, že pokud se jim něco v rámci jógy povede, jsou na sebe vždy velmi hrdé a je to pro ně zdrojem zdravého sebevědomí a dobrého pocitu ze sebe samých. Také mluvily o tom, že se jim daří poznávat své hranice, což poté využijí v komunikaci s ostatními lidmi.

„Je to takový, že zkoušíš svoje hranice. Jakože já spoustu věcí nedokážu v té józe. Ale snažím se prostě… Jakože oni (instruktoři jógy) mě motivujou. Je to něco, na co pak můžu být na sebe pyšná.“ (R1)

Kopřiva definuje hranice ve vztahu jako „dělítko, které určuje, co je záležitostí mou a co je záležitostí druhého“ (Kopřiva, 2013, s. 74) Pokud jsou tedy respondentky schopny pracovat na poznávání svých hranic, měly by být také schopny udržet si své hranice ve vztazích s klienty. Svou schopnost udržet si své hranice mohou také velmi dobře předávat dál a učit tak své klienty tomu, jak si uvědomovat své hranice a jak pracovat na jejich stavění. Klienti také často spolupracují lépe, pokud se vyznají v tom, kde jsou hranice pracovníka, organizace, a v neposlední řadě jejich vlastní.

Jóga je pro respondenty také odreagováním a prostředkem toho, jak se vyrovnávají s každodenními problémy a stresovými situacemi. Pro některé respondenty je jóga rituálem, kterému se věnují ve svém volném čase. Pro některé respondenty je jóga zejména fyzickým cvičením.

„Když se řekne jóga, tak si představím odreagování, cvičení, relax. Takové i dát si do těla v případě té mé hot jógy, protože ta bývá i dost náročná… Asi to odplavení stresu, úplné odreagování.“ (R6)

„Vedle svalové složky působí ásany na vnitřní orgány, žlázy s vnitřní sekrecí, krevní oběh, ovlivňují dech i funkce nervové soustavy.“ (Mihulová, Svoboda, 1992, s. 44) Proto mají respondenti pocit, že se jim lépe daří zvládat náročnější životní situace a výzvy. Po psychické stránce pravidelné cvičení jógy může přinést posílení soustředění, ovládání sama sebe, lepší poznání vlastního těla a sebe sama a také ovlivní naše psychické reakce na okolní podněty a stresory. (Mihulová, Svoboda, 1992) A toto je vlastně také cílem duševní hygieny. Nemusí se

jednat vždy o jógu, ale je vhodné proložit duševní odpočinek s fyzickou aktivitou, která člověka udrží v dobré kondici a přináší pocit uspokojení.

Subkategorie Omezení jógy

Respondentka R1 se vyjadřuje o tom, že cvičení jógy může být někdy bolestivé. Jóga je pro ni bolestivá v rámci toho, kdy zkouší svoje hranice a snaží se jít v pozici dále než jí tělo dovoluje. V tomto je nebezpečí nerespektování svého vlastního těla, které je v józe velmi důležité. Při nerespektování svých tělesných hranic může dojít k úrazu nebo nepříjemným pocitům, které ve cvičení jógy nejsou žádoucí. Vždy je tedy důležité respektovat své tělo a plnit následovat doporučení instruktora, případně zvolit jinou obtížnost cviku.

„No vždycky se snažím jít za hranice svých možností, jakože fakt už to někdy bolí, nebo se u toho třepu jak ratlík jako a tak…“ (R1)

Jóga by se měla cvičit podle doporučení instruktora a je třeba držet se pravidel, která slouží k tomu, aby se cvičící nezranil a byl schopen vnímat pozitivní účinky jógy. (Mihulová, Svoboda, 1992) Samozřejmě existuje hranice bolestivosti, která je u každého člověka jiná. Některé pozice mohou být méně příjemné, ale většinou by neměl cvičící zacházet za hranice únosnosti. Zde opět vidíme, jak respondenti pracují se svými hranicemi, které dále mohou využít v práci s klienty. Mohou si sami na sobě vyzkoušet, jaké to je, když člověk překračuje hranice. Mohou mít negativní zkušenost, kterou dále mohou přenést do svého života. Takto se dá také názorně ukázat klientům, jak fungují hranice. Hranice ve vztahu jsou velmi abstraktním pojmem a spousta lidí má problém vůbec tento pojem uchopit. Dle mého názoru je toto vhodný nástroj, pro přenesení abstraktního pojmu do fyzické zkušenosti, která se pak následně převede v lepší pochopení hranic ve vztahu.

Respondenti (R1, R2, R3, R5, R6 a R7) se také vyjadřovali o tom, že jóga jako cvičení nemusí být vhodná pro všechny. Zmiňují například problémy s klouby nebo to, že má člověk jiné preference. V tomto případě může být jóga příliš klidné cvičení, které člověku nedovolí „vybít“ si své negativní emoce. Je tedy méně dynamickým cvičením, což některým lidem nemusí vyhovovat. Je zde proto podle respondentů důležité, aby si jógu lidé vyzkoušeli a sami posoudili, zda je jóga pro ně vhodnou činností.

„Slýchám, když o tom mluvím s lidma, že je to (jóga) pro ně moc nesrozumitelný nebo náročný anebo klidný. Že to neodpovídá temperamentu nebo aktivitě, kterou ti lidi potřebují pro to, aby si odpočinuli.“ (R5)

Jak říká Mihulová a Svoboda (1992) jóga má působit blahodárně. Pokud tedy člověk cítí, že cvičení jógy nesplňuje jeho očekávání, je zbytečné se takového cvičení nutit. Kdyby se člověk do cvičení přemáhal, může to působit kontraproduktivně a působit další stres, kterého mají pomáhající pracovníci dostatek. Existuje spousta dalších cvičení a aktivit, které těmto jedincům mohou pasovat mnohem lépe a budou splňovat své účinky.

14.3 Kategorie Význam pojmu meditace

Stejně jako u pojmu jóga, zjišťovala jsem také pozitiva a negativa pojmu meditace. Jelikož se mi dostalo dostatečných odpovědí na obě stránky meditace, rozdělila jsem kategorii Význam pojmu meditace na subkategorie V čem meditace pomáhá a Omezení meditace. Následně podrobněji popíšu obě subkategorie a přiblížím pohled na pojmy pomocí citací z rozhovorů s respondenty.

Subkategorie V čem meditace pomáhá

Podobně jako jóga, i meditace je spojována s pojmem klid. Také tento pojem respondenti (R1, R3, R4, R5, R6, R8, R9) spojují s myšlením, vyjadřují se o klidné mysli. Spojují si meditaci s tím, že zpomalí tok svých myšlenek, na chvíli se uklidní.

„Meditace pro mě znamená mít klidnou mysl… Představím si, že na chvilku fakt nebudu na nic jiného myslet." (R3)

Goleman (2001) popisuje, že ve východní psychologii, ze které meditace historicky pochází, je meditace chápána jako prostředek k ukáznění mysli a srdce. To potvrzují i respondenti, kteří mají meditaci spojenou zejména s klidnou myslí. Klidná mysle je velmi důležitá v práci pomáhající profese, protože tito pracovníci se mohou velmi často dostat do stresové nebo dokonce krizové situace, kterou musí rychle vyřešit. V tomto jim trénování klidné mysli může být velmi nápomocno. Pokud již meditující znají kroky, které musí podstoupit, aby se uklidnili, dokáží je potom přenést také do situací v reálném životě.

Meditace je pro respondenty (R3, R4, R5, R6, R8, R9) také prostorem, kde se mohou věnovat sami sobě. Často také respondenti popisovali, že je pro ně meditace a jóga propojená. Z meditace přechází do jógy a naopak. Jde o určitou interakci těchto činností, kdy jedna ovlivňuje průběh druhé.

„Meditace je pro mě můj prostor. Mám obě propojené. (chápejme s jógou) Jako filozofií, jako podstatou, a i při cvičení se mi stává, že jako přecházím z jógy do meditace. Třeba si zacvičím, a když jsem na nějakém příjemném místě, tak se zastavím a propojím si to.“ (R5)

Míček (1984) tvrdí, že duševní hygiena se zaměřuje také "na působení sebe sama a na aktivní přetváření svého prostředí." (Míček, 1984, s. 12) Pokud tak mají respondenti prostor sami pro sebe, kde se aktivně mohou věnovat své osobnosti, svým pocitům a celkově svému duševnímu zdraví, mohou tak působit pozitivně také na své prostředí. To se poté promítne také do jejich profese. To, jak pracovníci na klienty působí, může výrazně ovlivnit jejich spolupráci a také posun klienta v řešení své situace.

Meditace je pro respondenty (R1, R2, R3, R4, R5, R7, R9) také zdrojem vnitřního štěstí. Meditace už patří do života respondentů a přináší jim uspokojení, které je provází v průběhu celého dne. Je to něco, čím se řídí a na co soustředí svou mysl. Snaží se propojit denní činnosti s tím, co zažili během meditace. Snaží se tento pocit štěstí přenášet do svých aktivit během dne.

„Meditace pro mě znamená zklidnění, pokoj, štěstí. To se pak snažím přenést do celého dne.“ (R9)

Machač a Machačová popisují, velké množství pozitivních účinků při pravidelném praktikování meditace: „… zlepšuje učení, vnímání, zdraví, energetickou hladinu, podporuje tvůrčí činnost, zlepšuje interpersonální vztahy, vede k prožívání pocitu štěstí, snižuje napětí a úzkost, vyplývající ze stresu. Těchto efektů se dosahuje vytržením mysli z aktivity do tiché hloubky, tzv. čistého, prázdného vědomí.“ (Machač, Machačová, 1991, s. 63) Při zažívání štěstí také respondenti mohou vnímat okolní svět pozitivně, což jim může ulehčit velkou spoustu denních činností. A protože většinu dne respondenti tráví v zaměstnání, má to velký vliv také na plnění jejich pracovních povinností. S pozitivním náhledem na svět mohou být pracovníci mnohem produktivnější a jejich práce může být efektivnější. To platí nejen v rámci práce s klienty, ale také kolektivní práce v týmu pomáhajících pracovníků.

Subkategorie Omezení meditace

Podle respondentů (R3, R4, R5, R9) může být meditace zdrojem nepříjemných pocitů. Popisují, že meditace přináší různé rozpoložení mysli, které může být člověku nepříjemné. Může přinášet myšlenky, kterých se meditující snaží zbavit. Může dojít k frustraci z toho, že se myšlenky nedaří zastavit nebo zpomalit. Z meditace také mohou mít lidé strach. Jedná se o jakýsi strach z neznáma. Meditace také podle respondentů není určena lidem, kteří se o

techniky, jako je meditace nezajímají, nebo nemají zájem se těmito technikami zabývat. Využití meditace pak může být kontraproduktivní a někdy může také ublížit.

„Někomu to třeba nemusí dělat dobře. Když se třeba dostane do nějakýho stavu, který nemusí být příjemný.“ (R2)

Jelikož by se mělo jednat o pozitivní přístup k sobě samému, platí zde stejně jako u jógy, že pokud někomu praktikování nevyhovuje, není vhodné, aby se touto technikou zabýval. Stejně je tak tomu u lidí, kteří jsou náchylnější a citlivější. Například by se měli o využití metod jako je meditace poradit lidé trpící duševními a psychickými problémy, jako je deprese a podobně. Stejně jako jógu, ani meditaci nelze někomu nutit nebo doporučovat, pokud o tuto metodu nemá aktivní zájem.

Respondentka R9 upozorňuje na to, že existují skupiny lidí a směry meditace, které jsou manipulativní a tím také nebezpečné. Zdůrazňuje, že je důležité, aby se člověk více zajímal o to, v rámci jakého směru se člověk rozhodne meditovat. Zároveň upozorňuje na to, že se meditující může dostat do jakéhosi blaženého stavu nebo letargie, kterou se pak nechá unášet a už nevnímá realitu a s ní spojené problémy, výzvy a činnosti. Myslí si, že je důležité umět meditaci vyrovnat s každodenním životem tak, aby člověk dokázal propojit to pozitivní, co si odnáší z meditace s reálnými úkony běžného dne. Tím dosáhne rovnováhy, která mu pomůže potýkat se se svým životem.

„Zase záleží, jakou metodu děláte a jakým způsobem to děláte. Dávat si pozor na skupiny, které se snaží prezentovat nějaké dobré efekty meditace, ale zase učí techniky, které jsou třeba až manipulativní. Druhá možnost je, že člověk spadne do takové jakoby letargie a vysloveně se nechá unášet blaženým stavem nebo nějakým letargickým stavem meditace.“ (R9)

Je třeba si pečlivě vybírat, jakými aktivity se celkově v životě zabýváme. Tak to platí i u meditace. Neexistuje pouze jedna technika a jeden směr. Je proto vhodné se nejprve zajímat o meditaci z teoretického hlediska a najít si bližší informace ke skupině lidí nebo hnutí, ke kterému se člověk chce přidat. Také není vhodné klientům nabízet praktikování meditace, která spadá pod určité společenství, spíše je vhodné nabízet klientům obecné techniky, jako je soustředění na dech, relaxace různých částí těla, bodyscreening a podobně. Toto jsou metody, které by klientům ani pracovníkům neměly ublížit.

14.4 Kategorie Jóga a meditace v kontextu duševní hygieny

Pro lepší přehlednost jsem rozdělila kategorii Jóga a meditace v kontextu duševní hygieny do subkategorií Jóga v kontextu duševní hygieny a Meditace v kontextu duševní hygieny. Následně blíže interpretuji obě subkategorie s důrazem na citace z rozhovorů. Také propojím zjištěná data s informacemi, které jsou již potvrzeny, případně vyvráceny odbornou literaturou, která se tímto tématem zabývá.

Subkategorie Jóga v kontextu duševní hygieny

Respondenti R1, R2 a R6 popisují, že výhodou jógy je to, že se dá cvičit kolektivně, a to i přes to, že člověk cvičí zejména sám se svým tělem. Mluví o tom, že je jóga vhodným prostředkem duševní hygieny proto, že umožňuje sblížení s ostatními lidmi, nalezení přátelství a společných témat. Popisují jako výhodu to, že ačkoliv jóga spíše zklidňuje tělo i mysl, dokáže být velmi živým tématem v rozhovoru s lidmi, kteří se zabývají stejnou oblastí. Respondenti dokonce navrhovali, že by bylo výborným team buildingem zavést ranní dobrovolné lekce jógy pro zaměstnance, kteří by se tak pomocí jógy na sebe naladili a začali tak pracovní den pozitivně a s klidnou myslí. Popisovali, že by se jim v zaměstnání více líbilo a že by byli schopní pracovat mnohem produktivněji a do práce by se více těšili. Také by to vytvořilo mezi zaměstnanci bližší kontakt a měli by s pracovníky společné volnočasové téma, které někdy mezi zaměstnanci chybí.

„Jakože lidi se tak kolektivně protáhnou, zklidní je to a uvolní se… A je to takový o něčem jiným… Jakože když je to v tichosti a uvědomíš si hodně věcí a je to takový sblížení s těma lidma.“ (R1)

Bylo by velmi zajímavé návrh respondentů přivést do praxe a sledovat, jaké změny to na pracoviště přináší nejen v kontaktu mezi pomáhajícími pracovníky, ale také ve vztazích mezi pracovníky a klienty. Pracovní prostředí je pro kvalitní práci velmi důležitým faktorem, proto si myslím, že jakýkoliv posud v péči o pracovníky se odrazí následně v práci s klienty.

Respondenti (R1, R2, R5, R6, R7) také popisují, že díky józe si dokážou udělat čas sami na sebe. Shodli se, že lekce jógy nebo také domácí cvičení je pro ně často jeden z mála momentů, kdy se opravdu věnují jen sami sobě a dělají pro sebe něco užitečného, co jim pomůže se poté vrátit do běžného života s nadhledem a dobrou náladou. To jim také pomáhá komunikovat s ostatními lidmi v klidu, což je velmi dobrá dovednost při práci s klienty.

Respondenti také popisují, že se mají na co těšit, že je jóga takovým pozitivním bodem v každodenním shonu. Dokážou také lépe vnímat sami sebe a své pocity.

„Je to pro mě lepší, než si jít zaběhat. Je to takové lepší, že si neodrovnáš klouby a fakt se ztišíš a máš čas jen na sebe. Já to beru tak, že když mám hodinu jógy, tak fakt mám čas na sebe. Jakože fakt se na to těším, že je to takový to fakt moje…" (R1)

Využití volného času jógou je vhodná práce sám se sebou. Při praktikování jógy totiž dochází k postupnému uklidnění a negativita přicházející zvenčí už není díky cvičení jógy natolik intenzivní. Člověk si díky cvičení jógy vytvoří svůj klidný vnitřní prostor a dokáže se radovat ze svého života. (Míček, 1984) Podle Jahodové (1958) práce se svou vlastní duševní stránkou pomáhá k podpoře přijetí sama sebe, což je velmi důležitým aspektem v rámci duševní hygieny. (Křivohlavý, 2001) Pokud je pomáhající pracovník spokojený sám se sebou, dokáže tak svůj klid a spokojenost přenést na své okolí, klienty nevyjímaje. Díky získání času sami pro sebe lidé získávají čas pro urovnání si myšlenek, čímž poté ovlivňují to, jak se později chovají k lidem ve svém okolí. To je velmi důležité pro jedince, kteří pracují s lidmi. Velmi často si totiž přenášíme své osobní problémy do vztahů s lidmi, kteří s těmito problémy nemají tolik společného.

Respondentům (R1, R2, R3, R5, R6, R7, R9) také pomáhá to, že se při cvičení jógy soustředí pouze na přítomný okamžik a podaří se jim zapomenout alespoň na chvíli na každodenní starosti a problémy. Popisují také, že se jim díky józe daří pracovat se svým stresem a přináší jim to dobrý pocit ze sebe samých. Někteří také cítí po lekci příval nové energie, nebo naopak hluboké zklidnění, které je poté provází několik hodin.

„Mně to pomáhalo, jako když jsem se soustředila na to, co dělám, tak jsem pak neřešila nějaký jiný věci… Někdy jsem se dokázala do toho cvičení tak položit, že mi to pomohlo i s tím stresem, ale někdy jsem cvičila i s tím stresem, že jsem myslela na to, co musím udělat." (R2)

Duševní zdraví můžeme definovat jako „stav, kdy všechny duševní pochody probíhají optimálním způsobem, harmonicky, umožňující správně odrážet zevní realitu, přiměřeně a pohotově reagovat na všechny podněty a řešit běžné i nenadálé úkoly, stále se zdokonalovat a mít pocit uspokojení ze své činnosti" (Míček, 1984, s. 22) Díky pocitu větší harmonie ve svém životě, si většinou dokážou díky józe udržet zdravý náhled na situace, které se lidem v životě stávají. Několik respondentů také popsalo, že díky pravidelnému cvičení jógy mají pocit, že se viditelně zdokonalují ve své praxi, což jim přináší velké uspokojení a radost, která se poté přenáší do komunikace nejen sám se sebou, ale také s okolním světem. Jsou tedy schopni pohotově reagovat a zároveň si uvědomovat své nedostatky a rezervy. Míček také říká, že

„Člověk může do jisté míry kontrolovat průběh svého chování tím, že kontroluje své myšlenkové postupy. Je možné zadržet jednání a myslet dříve, než jednáme. Navíc se dá myšlením určit směr našeho jednání.“ (Míček, 1976) Lidé jsou tak opět schopni získat si nadhled a přemýšlet před tím, než na danou situaci zareagují. Je totiž známo, že negativní emoce a myšlenky vyvolávají nepříjemné pocity, někdy až deprese. Proto je vhodné pracovat se svými myšlenkami, čímž pracovníci mohou předejít také syndromu vyhoření, který je v pomáhajících profesí tolik častým jevem.

Jóga podle respondentů (R1, R5, R9) také vyvažuje praktický přístup k životu a pomáhá tak více se duševně sladit s tím, co prožívají. Pomáhá jim pracovat se stresem a cítit se šťastnější. To jim pak pomáhá nejen v osobním životě, ale přináší smysl také do pracovního života, který bývá častým zdrojem stresu. Zejména v pomáhajících profesích hrozí až syndrom vyhoření, pokud pracovníci nepečují o své duševní zdraví.

„Určitě to vyvažuje takový ten klasický přístup k životu, náš takový hodně praktický, racionální, život zaměřený na výkon a na to, že někdo je úspěšnější a někdo je méně úspěšný. Může to pomoct hlavně lidem, kterým se až tak nedaří dejme tomu v té profesní stránce života nebo v učení. A myslím si, že hodně lidí, kteří cvičí jógu, jsou šťastnější.“ (R9)

Jóga nás také učí nezabývat se věcmi, které na nás mají negativní vliv a my je nemůžeme ovlivnit. Zrovna takové situace pro nás bývají těmi největšími stresory. (Machač, Machačová, 1991) V rámci duševní hygieny je toto velmi důležitou myšlenkou v práci s klienty. Klienti pomáhajících pracovníků většinou přicházejí s problémy, které potřebují řešit a není vhodné, aby pracovníci podlehli své empatii a příliš se zabývali negativními pocity. Klienti potřebují stabilní provázení, které jim dodá odvahy a ne pracovníky, kteří je budou litovat a nechají se ovlivnit svými emocemi.

Subkategorie Meditace v kontextu duševní hygieny

Respondenti (R3, R4, R5, R7, R8, R9) se shodli na tom, že meditace je vhodným prostředkem pro práci se sebou a pro péči o své duševní zdraví. Shodli se však také na tom, že meditace není vhodným prostředkem pro každého. Z výroků respondentů jsem zjistila, že meditace se potýká s mnohem větším množstvím stigmat, než jóga. Jóga je již společností přijatá jako druh cvičení, kdežto meditace je stále ještě brána spíše jako něco výstředního, o čem respondenti s ostatními lidmi příliš nemluví.

„Já osobně si myslím, že meditace jako prostředek duševní hygieny je určitě fajn. Ale chápu, že to prostě není pro každého. Ne každý se tomu otevře a pak si o nás myslí, že jsme magoři.“ (R3)

Zde platí stejné pravidlo jako u jógy. U meditace to platí dvojnásob. Meditace je přece jen méně rozšířená než jóga, je tedy na místě s pojmem meditace zacházet velmi opatrně. Dle mého názoru je vhodnější používat slovo relaxace, které je u nás mnohem více rozšířeno a používáno, nemá tak výrazné mínění jako meditace. Většina lidí má s určitým stylem meditace již nějakou osobní zkušenost (což potvrdili také respondenti) a tak je vhodné při kategorizování meditace použít příklady toho, co všechno meditace zahrnuje. K tomu také patří myšlenka, že k meditaci si každý musí najít svou vlastní cestu. Meditaci nelze někomu podsouvat, člověk musí chtít sám.

Respondenti R4, R8 a R9 popisují, že v meditaci našli určitý směr svého života, který jim v těžkém životním období dal smysl. Naučili se díky meditaci odpouštět a pracovat se svými emocemi. Práce s emocemi zde souvisí také s prací s dechem, který se respondenti díky meditace učí prohlubovat a prodlužovat. To pak má vliv na jejich zklidnění a navození pocitu bezpečí.

„Meditace je velmi efektivní pro rozvíjení všímavosti. To právě dokáže rozvíjet ty zdroje, spokojenost a kapacitu, jak zvládat utrpení a trápení.“ (R8)

Goleman popisuje vliv meditace na osoby, které pravidelně meditují: „Moje osobní zkušenost a vědecké poznatky naznačovaly, že meditující osoby jsou schopné překonávat rány života, dobře zacházet s denním stresem a trpět menšími následky stresu.“ (Goleman, 2001, s. 162) Jóga a meditace jsou tak velmi vhodným prostředkem pro zvládání stresu a nepříjemných situací, které lidé zažívají jak v osobním životě, tak v životě profesním. V průběhu výzkumu jsem také pozorovala, že respondenti, kteří meditovali nebo cvičili jógu delší dobu (v rámci 5 až 20 let) popisují mnohem důraznější vliv meditace a jógy na život celkově. Jsou v kontaktu se svým tělem a dokážou rozpoznat, kdy by měli začít věnovat více času sami sobě a své duševní hygieně, a kdy se cítí v pořádku a v dobré psychické kondici. Goleman také popisuje, že „Rychlé zotavení ze stresu je typickým rysem meditujících osob.“ (Goleman, 2001, s. 162) Proces práce se stresem dále popisuje takto: „Úzkostná osoba reaguje na normální události života, jako by to byla krize. … Meditující zachází se stresem způsobem, který přeruší spirálu hrozba-excitace-hrozba (tak, jak to je u úzkostné osoby). Poté, co hrozba pomine, meditující relaxuje častěji než nemeditující.“ (Goleman, 2001, s. 163) Pomáhající pracovníci, kteří meditují, jsou tak více chráněni také před hrozbou syndromu vyhoření, které je v práci s lidmi

tak častým jevem. Jsou schopni častěji si odpočinou a posílit se pro další stresové situace, které pak budou moci zvládnout efektivněji, než kdyby nemeditovali.

Respondenti také popisovali, že meditace je prostorem, který mohou věnovat jen sobě a svému zklidnění. Meditace je určitým prostředkem pro analýzu sebe sama. Respondenti popisují, že díky meditaci poznají, jak jsou na tom se svým duševním zdravím. Pokud se jim promítá myslí spousta myšlenek, které nedokážou zpomalit nebo zastavit, tak je to pro ně vždy signálem toho, že jsou přetíženi. Vždy tak s předstihem poznají, že potřebují více odpočívat, věnovat více času sám sobě a aktivitám, které respondentům dovolí relaxovat. Meditace je také prostředkem toho, jak se naučit více prožívat okolní podněty, a hlavně své vlastní pocity. Pomáhá respondentům zpomalit a zklidnit myšlení, které bývá zejména ve stresových situacích velmi rychlé a může tak mít velký vliv na práci pod tlakem a v krizi.

„Meditace je pro mě zklidňující. A taky pochopení sama sebe. Je to nějaký prostor pro pochopení toho, co se se mnou děje. Člověk se lépe pozná, má čas sám na sebe.“ (R5)

Machač a Machačová popisují meditaci jako techniku, „která i dnes nachází uplatnění při řešení problémů vycházejících z nezvládnutého stresu u řady lidí. Patří k nejstarším způsobům tlumení psychofyziologické aktivace.“ (Machač, Machačová, 1991, s. 62) Tím dochází k tomu, že se respondenti dokážou zastavit a soustředit se na své pocity a potřeby. Tím získají čas na to, aby dokázali zanalyzovat to, co by jim mohlo pomoci získat nové síly pro další dny a situace, se kterými přicházejí do styku i v rámci svého zaměstnání.

14.5 Dílčí závěr

Dílčí výzkumná otázka číslo 1 zní takto: ***Jak kategorizují pomáhající pracovníci jógu a meditaci jako prostředek duševní hygieny?*** *Pomáhající pracovníci kategorizují jógu a meditaci jako prostředek, díky kterému získávají svůj klid a svou duševní stabilitu. Popisují důležitost toho, že jóga meditace jsou pro pomáhající pracovníky prostředkem získání času sám pro sebe, kde mohou zklidnit své myšlenky a získat nadhled nad svými osobními i profesními problémy.*

Díky józe a meditaci se učíme měnit své negativní postoje v postoje kladné. Respondenti pomocí meditace a jógy zkoušejí zvládat stres a tlumí své myšlenky a negativní pocity, které se odrážejí také v tělesné složce. Respondenti popisovali, že se jim daří lépe vnímat to, co běžně nevnímají. Respondentka R7 dávala jako příklad to, že když člověk jede v autobuse do práce, tak většinou nevnímá svůj dech, jeho hloubku a rychlost nebo

pravidelnost. A právě těchto vlastností si dokáže všímat během meditace. Respondenti tak rozvíjí nejen všímavost, ale dokážou se naučit spoustu informací o svém těle a své mysli v různých situacích. Dalším stupněm je pak to, že informace, které se naučí o svém těle a o své mysli, jsou schopná integrovat do každodenního života včetně své profese a práce s klienty.

Pojem sociální fungování v sociální práci zavedla Bartlettová. Vé své publikaci „The common base of social work practice“ z roku 1970 popisuje pojem sociální fungování jako interakci mezi lidmi a požadavky jejich prostředí. Jde o proces, kdy na jedné straně je lidská schopnost zvládat určitou situaci nebo problém, a na straně druhé stojí požadavky a očekávání prostředí. Tyto dvě strany bývají většinou (a také v ideálním případě) v rovnováze. Pokud však zvládání a očekávání v rovnováze není, pak nastává situace, kterou člověk či prostředí vnímá jako problematickou. (Bartlettová, 1970) Zde vyvstává otázka, jaké nerovnováhy respondenti pomocí jógy a meditace zvládají a jaké nerovnováhy se jim pomocí těchto činností zvládat nedaří.

Jednoznačnou nerovnováhou v životě pomáhajících pracovníků je stres. Ten také zmiňovali všichni respondenti. Vyjadřovali se o tom, že v rámci svého povolání zažívají menší i větší stresy, které se týkají vztahů s kolegy, atmosférou na pracovišti, práce s klienty a také osobní traumata, která si s sebou přinášejí do zaměstnání. Respondenti se shodli, že jim jóga a meditace pomáhají vyrovnat se se stresem a cítit se více v psychické pohodě než před tím, než jógu a nebo meditaci začali praktikovat. Také popisovali, že cítí větší nadhled nad problémy, které se vyskytují v zaměstnání a dokážou lépe reagovat na potřeby klientů. S prevencí stresu souvisí také prevence syndromu vyhoření, o kterém respondenti také nepřímo hovoří. Respondenti celkově hovoří o práci se sebou samým, duševní hygieně a činnostmi, kterými přispívají k tomu, aby byli v dobré psychické kondici. K tomu vztahují také jógu a meditaci. A nejen tyto aktivity, ale i spoustu dalších, jako jsou procházky, běh, boxování, plavání, posezení s přáteli a podobně. Důležitou roli v péči o sebe jako pomáhající pracovník mají také porady s kolegy a supervize, kde je pomáhajícím pracovníkům umožněno sdílet svou práci s ostatními a společně přicházet na řešení nastalých situací s klienty. To vše spadá pod prevenci syndromu vyhoření, se kterým se často v pomáhající profesích setkáváme. Celkově by toto téma mohla shrnout respondentka R3 svým výrokem *„Měli bychom to (jógu a meditaci) dělat hlavně pro své zdraví.“* (R3)

Jóga a meditace však nejsou všelékem. Respondenti si tuto skutečnost uvědomovali a popisovali, že přes to, že pravidelně cvičí jógu a meditují, mají stále vztahové problémy na pracovišti, a to zejména s vedením. Často si stěžovali, že i přes dobrou péči o své psychické zdraví se stále objevují momenty, které zvládají s obtížemi, a to například neshody v očekávání

vedení a očekávání klientů. Dále se objevila stížnost také na to, že vedení organizace, ve které respondentka pracuje, nedbá na duševní hygienu svých zaměstnanců, nepodporuje supervize a porady mezi pracovníky. Na tomto pracovišti se údajně také velmi často střídají zaměstnanci, kteří v organizaci většinou dlouho nevydrží. Zde vidíme, jak nutné je to, aby vedení organizací a pracovišť podporovalo péči o duševní zdraví svých zaměstnanců, a to minimálně na úrovni pravidelné a kvalitní supervize. Jóga a meditace také nepomohou v oblastech, které pomáhající pracovníci dělají neradi, jako je například práce s dokumenty a další sedavá práce. Zde může například meditace pomoci s vyrovnáním se se skutečností, že i dokumenty jsou součástí pomáhající profese. Někteří respondenti se však svěřili s tím, že stejně tuto práci nikdy rádi mít nebudou, nebudou se u ní cítit v dobrém psychickém rozpoložení a vždy pocítí určitou míru stresu. A to i přes pravidelnou meditaci.

Kategorizování lidem usnadňuje život. Díky kategoriím se dokážeme lépe orientovat ve svém i okolním světě. Lidé dokážou řadit problémy do kategorií, což jim poté pomáhá v řešení těchto problémů podle určitých již vyzkoušených vzorců. Každá událost má totiž jisté znaky sloužící jako klíč ke kategorii předpokladu. (Allport, 2014) Vlastně také jóga a meditace učí respondenty řadit problémy do určitých kategorií. V rámci výroků respondentů se může jednat o kategorie stres, myšlenky, dech, pocity, emoce, vztahy, čas věnován sobě samému, volnočasové aktivity. A s těmito problémy a kategoriemi se pak pomocí jógy a meditace učí vypořádat. Naučí se určité vzorce, které poté budou využívat v řešení nastalých problémů. Pomocí jógy a meditace se učí zařadit různé techniky k různým problémům a postupně zjišťují, která technika je v rámci daného problému ta nejvhodnější. A tak se učí zvládat náročné životní situace přirozeným lidským způsobem.

Tímto postupem však mohou vznikat také stigmata a předsudky o lidech, kteří cvičí jógu nebo praktikují meditaci. Těmito problémy se však budu zabývat až v následujících kapitolách.

15 Interpretace DVO2

Z odpovědí respondentů, které se týkaly dílčí výzkumné otázky číslo 2, jsem určila následující výčet kategorií, subkategorií a jejich dimenzí.

15.1 Kategorizace DVO2

Ideální sebepojetí sociálních pracovníků

1. Respondenti by chtěli umět efektivně komunikovat. 2. Respondenti by chtěli smysluplně pomáhat druhým lidem. 3. Respondenti by chtěli být dostatečně empatickými pomáhajícími pracovníky. 4. Respondenti by si přáli plnit přání svých klientů. 5. Respondenti by si přáli, aby jejich klienti byli spokojení. 6. Respondenti by chtěli přinášet dobro celé společnosti. 7. Respondenti by si přáli být klidnými a vyrovnanými pomáhajícími pracovníky. 8. Respondenti by si přáli být pomáhajícími pracovníky, kteří vedou, ale neradí. 9. Pomáhající pracovníci by si přáli, aby si je jejich klienti pamatovali. 10. Respondenti by chtěli myslet více na dobro klientů než na své dobro.

Ideální představa o duševní hygieně

1. Respondenti by se chtěli naučit odmítat pomocí toho, že díky cvičení jógy získají sebevědomí. 2. Respondenti by se chtěli naučit držet si své hranice pomocí toho, že se naučí znát své hranice v józe. 3. Respondenti by si přáli naučit nepřenášet pracovní problémy do domácího prostředí díky tomu, že se budou věnovat dostatečně své duševní hygieně. 4. Respondenti by si přáli být šťastní díky péči o sebe sama. 5. Respondenti by si přáli být spokojení sami se sebou prostřednictvím meditace. 6. Respondenti by si přáli být zdraví prostřednictvím tělesných aktivit. 7. Respondenti by si přáli působit harmonicky díky tomu, že budou pečovat o své duševní zdraví. 8. Respondenti by si přáli umět odblokovat duševní stres pomocí toho, že budou pravidelně meditovat a cvičit jógu v rámci své duševní hygieny. 9. Respondenti by chtěli mít na duševní hygienu více času.

Ideální představa o józe a meditaci

Ideální představa o józe

1. Respondenti by se chtěli zlepšit v jednotlivých cvicích. 2. Respondenti by se chtěli naučit nové cviky. 3. Respondenti popisují, že jóga vypadá dobře, pokud cvičící dovede náročné cviky. 4. Respondenti by chtěli mít na jógu více času. 5. Respondenti by si přáli zlepšit své

fyzické i duševní zdraví pomocí jógy. 6. Respondenti by si přáli umět všechny cviky. 7. Respondenti by se chtěli naučit všechny názvy pozic.

Ideální představa o meditaci

1. Respondenti by chtěli mít na meditaci více času. 2. Meditace je pro respondenty vyšší úrovní jógy. 3. Respondenti by si přáli dostat se do hlubšího meditativního stavu. 4. Respondenti by se chtěli dostat do meditativního stavu rychleji. 5. Respondenti by chtěli dosáhnout osvobození a sebeuvědomění.

Ideální představa o józe a meditaci jako prostředku duševní hygieny

Ideální představa o józe jako prostředku duševní hygieny

1. Respondenti by si přáli mít lekce jógy na začátku pracovního dne. 2. Respondenti by si přáli naučit se na sobě hlouběji a aktivněji pracovat pomocí jógy. 3. Respondenti by si přáli mít lekce jógy v rámci jejich pracovní náplně. 4. Respondenti by si přáli být díky józe celkově odolní.

Ideální představa o meditaci jako prostředku duševní hygieny

1. Respondenti by si přáli naučit se na sobě hlouběji a aktivněji pracovat sami se sebou pomocí meditace. 2. Respondenti se snaží pracovat na sobě pomocí meditace proto, aby byli lepšími lidmi pro své okolí. 3. Respondenti se snaží pracovat na sobě pomocí meditace proto, aby byli lepšími lidmi pro celý svět.

Na co jsou respondenti v rámci jógy a meditace hrdí

1. Respondenti jsou hrdí na to, že se přiměli k tomu, aby začali cvičit jógu a praktikovat meditaci. 2. Respondenti jsou hrdí na to, že v józe a meditaci vidí pokroky. 3. Respondenti jsou hrdí na to, když si dokážou zacvičit jógu s přáteli. 4. Respondenti jsou hrdí na to, že dokáží lépe vnímat svůj dech pomocí jógy a meditace. 5. Respondenti jsou hrdí na to, že se celkově změnil jejich život k lepšímu od té doby, co cvičí jógu a praktikují meditaci. 6. Respondenti jsou hrdí na to, že se díky meditaci a józe stali integrovanější osobou.

Rizika vyplývající z idealizace jógy a meditace

1. Pasivita způsobená přílišným klidem. 2. Vyhýbání se konfliktům. 3. Absence asertivního jednání. 4. Absence agresivity, která je v některých situacích důležitá. 5. Přílišný nadhled, který způsobuje nedostatečné zaujetí. 6. Nucení jógy a meditace lidem v okolí včetně klientů.

V rámci dílčí výzkumné otázky číslo 2 budu dále interpretovat kategorii Ideální představa o józe a meditaci jako prostředku duševní hygieny. Tuto kategorii jsem rozdělila na dvě subkategorie, z nichž každá má několik dimenzí, které následně popíšu.

15.2 Kategorie Ideální představa o józe a meditaci jako prostředku duševní hygieny

Subkategorie Ideální představa o józe jako prostředku duševní hygieny

Respondenti R1, R2 a R6 se vyjadřovali o tom, že by velmi uvítali cvičení jógy na pracovišti v rámci jejich pracovní náplně. Představují si to tak, že by měli buď lekce jógy před začátkem práce s klienty, kdy by byli schopni se na sebe navzájem navázat a zároveň začít den pozitivně, nebo že by měli lekce jógy v průběhu pracovní doby, kdy by měli možnost se na chvíli uvolnit a načerpat novou energii do konce pracovního dne.

„Kdybychom měli na pracovišti možnost cvičit jógu, tak bych za ni byla fakt ráda.“ (R6)

Představa cvičení jógy na pracovišti v rámci pracovní doby je určitým způsobem idealizace. Na druhou stranu však existují v rámci pracovišť, a to zejména v zahraničí, prostory pro relaxaci pracovníků, které zahrnují posilovnu, hernu společenskou místnost a podobně. Je také prokázáno, že pracovníci pak mohou být mnohem více produktivní, pokud mají prostor pro to, aby se odreagovali. V rámci pracovníků v sociálních službách si dokážu představit, že by také velmi uvítali nějakou činnost na odreagování během dlouhých pracovních dní, například 12 hodinové služby v pobytovém zařízení.

Respondenti R1, R2, R3, R4, R5 a R6 vyjádřili své přání v tom, že by se chtěli v józe zlepšovat. Popisovali své ideály ve svých lektorech, které často obdivují a přejí si být alespoň tak flexibilní nebo pozitivní a usměvaví jako oni. Také se často vyjadřovali o tom, že jejich lektoři vyzařují pozitivní náhled na život, mají krásná těla a vůbec vypadají šťastně a zdravě.

„Oni (lektoři) tak hrozně mile mluví, jsou úžasná inspirace. Jsou ohební, mají hezké pevné těla, ten úsměv, a přijdou mi takoví hezcí a milí.“ (R3)

Lektoři často působí velmi pozitivně. Snaží se být určitými vzory. Vzhledem k tomu, že lektoři jógy meditují a cvičí jógu mnohdy dlouhá léta, je pochopitelné, že při cvičení i mluvě vyzařují harmonii, a je také pravděpodobné, že se tak opravdu cítí vzhledem k tomu, že se těmto technikám věnují dlouhodobě a velmi často. Na druhou stranu je třeba si uvědomit, že je to také jejich zaměstnání a jejich cílem je udržet si a získávat nové cvičence, kteří si je oblíbí a zůstanou jim věrni, což lektorům samozřejmě přinese potřebný zisk. A na tom není nic špatného, je to jejich zaměstnání. Ale je třeba si toto uvědomit a neidealizovat si lektory jako nějaké polobohy, kteří nemají své životní trápení a nepotýkají se s problémy tak, jako všichni ostatní.

Respondenti R1, R3, R5 a R6 si přejí být díky józe celkově odolní. Chtěli by mít lepší fyzické zdraví, být odolnější vůči nemocem a přáli by si, aby celkově vypadali zdravě. Chtěli by umět všechny cviky a zlepšovat se, protože věří, že tím jejich duševní zdraví nabere nových hodnot a pokročí ke zlepšení jejich psychické kondice.

„Já mám pocit, že celou jógu neznám, jen ty základy. Ale já bych chtěla umět úplně všechno.“ (R5)

Celková tělesná a duševní odolnost má mnoho aspektů. Je třeba si uvědomit, že cvičení jógy není jediným krokem, jak o sebe pečovat a jak dosáhnout dobrého duševního zdraví. Člověk musí dbát na spoustu dalších faktorů, jako je strava a pitný režim, denní režim, dostatek spánku, zdravé mezilidské vztahy, a mnoho dalšího. Pouhou jógou tedy celkové odolnosti dosáhnout nemůžeme. Je však už velkým pozitivním krokem to, že respondenti mají touhu o sebe pečovat a podnikají kroky, kterými se přibližují dobré fyzické i psychické kondici.

Subkategorie Ideální představa o meditaci jako prostředku duševní hygieny

Respondenti (R3, R4, R5, R6, R9) by si přáli meditaci věnovat více času. Chtěli by se v meditaci pořád zdokonalovat a naučit se v rámci meditace pravidelnosti, aby tak dosáhli co nejlepšího účinku meditace v rámci duševní hygieny. Přáli by si také prožitek meditace více prohloubit, zůstávat více soustředění v průběhu meditace a rychleji se do stavu meditace dostat.

„Chtěla bych dosáhnout toho, abych si na to (meditaci) vždycky našla čas. Chtěla bych se to (meditaci) naučit pořádně, chtěla bych ji praktikovat každý den. Nebo nějaká ta pravidelnost.“ (R3)

Přání věnovat něčemu, co respondenty naplňuje, více času, je přirozené. S pravidelností a dlouholetou praxí jsou pak výsledky meditace výraznější než při občasném meditování. I když i občasné meditování je lepší, než nevěnovat duševní hygieně žádný čas. Zároveň také další

činnosti v rámci duševní hygieny zastávají podobné funkce. Pokud tedy respondenti věnují dostatek času sami sobě a svým zálibám, nemusí se obávat, že by nerozvíjeli své duševní zdraví.

Respondenti (R4, R9) vnímají meditaci jako prostředek duševní hygieny, který jim dovolí být nejen lepší sami pro sebe, ale také pro své okolí a respondentka R4 dokonce vyjadřuje své přání stát se díky meditaci lepší pro celý svět.

„Snažím se o to, abych byla lepší. Lepší sama pro sebe, pro svůj život, pro své blízké, abych byla lepší pro celý svět.“ (R4)

Sociální pracovníci a obecně pomáhající pracovníci pociťují altruismus, který je motivuje k tomu, aby pomáhali lidem v rámci svého zaměstnání. Pokud je tento altruismus a celkové nadšení pro práci příliš velké, hrozí tak pracovníkům syndrom vyhoření. Stejně tak to může být v osobním životě. Pokud si klademe příliš vysoké cíle, vystavujeme se riziku, kdy hrozí frustrace s nedostatečného plnění nastavených cílů nebo frustrace z nemožnosti splnit si svůj cíl.

15.3 Dílčí závěr

Dílčí výzkumná otázka číslo dvě zní takto: ***Jak idealizují pomáhající pracovníci jógu a meditaci jako prostředek duševní hygieny?*** *Respondenti idealizují jógu a meditaci jako prostředek duševní hygieny, který by měl respondentům přinést úplný klid. Respondenti by si přáli mít možnost v rámci svého zaměstnání pomáhající profese cvičit jógu v pracovní době, což by mělo přinést větší klid a naladění na klienty, stejně jako sblížení s ostatními pracovníky a vytvoření tak pozitivní atmosféry na pracovišti. Respondenti by si přáli svou praxi jógy i meditace prohloubit a zdokonalit se. Přáli by si v rámci jógy umět všechny cviky. V rámci meditace by si přáli dostat se do meditativního stavu rychleji a hlouběji a také v meditativním stavu vydržet bez přísunu myšlenek.*

16 Interpretace DVO3

Z odpovědí respondentů, které se týkaly dílčí výzkumné otázky číslo 3, jsem určila následující výčet kategorií, subkategorií a dimenzí.

16.1 Kategorizace DVO3

Diskurz ve vztahu k duševní hygieně

1. Můžu být sama se sebou. 2. Je to pro mě hodně ulevující. 3. Odpočinu si psychicky. 4. Odpoutám se od pracovních problémů. 5. Abych byla v pohodě duševně. 6. O duševní hygieně s nikým nemluvím. 7. O duševní hygieně mluvím jen s blízkými lidmi. 8. Mluvím o činnostech, které dělám v rámci duševní hygieny. 9. Hledáme cesty, jak dosáhnout toho, co chceme.

Diskurz ve vztahu k józe a meditaci

Diskurz ve vztahu k józe

1. Většina lidí neví o tom, že cvičím jógu. 2. Rozhovor s ostatními lidmi o józe nerozvádím. 3. Jóga mi pomáhá po fyzické stránce. 4. Vnímám, jak se cítí moje tělo. 5. O józe mluvím jen s blízkými lidmi.

Diskurz ve vztahu k meditaci

1. O meditaci mluvím pouze s blízkými lidmi, kteří také meditují. 2. O meditaci nezačínám mluvit jako první. 3. Mluvím ve vztahu k meditaci o tom, jaké dělám pokroky. 4. Mluvím o tom, jak se dá meditace využít v každodenním životě. 5. Mluvím s lidmi o meditaci pouze pokud mám pocit, že by jim to mohlo pomoci.

Diskurz ve vztahu k józe a meditaci jako prostředku duševní hygieny

Diskurz ve vztahu k józe jako prostředku duševní hygieny

1. Jóga může pomoci pracovníkům, kteří celý den jen sedí. 2. Jóga se dá využít v práci s klientem, pokud se potřebuje aktivizovat. 3. Jóga změní člověka jako celek. 4. Jóga je propojená s meditací. 5. Mluvím o józe v kontextu toho, jak by mi mohla pomoci. 6. Díky józe si pročistím hlavu. 7. Lidé, kteří cvičí jógu, jsou klidnější. 8. Jóga je pro mě únik.

Diskurz ve vztahu k meditaci jako prostředku duševní hygieny

1. Meditace se dá využít v práci s klientem, pokud si potřebuje odpočinout. 2. Když máš hodně myšlenek, tak si sedneš a chvíli se soustředíš na dech. 3. Meditace změní člověka jako celek. 4. Meditace nejde oddělit od jógy. 5. Lidé, kteří meditují jsou vyrovnanější. 6. Meditace je pro mě zásadní nástroj, který používám ve své práci. 7. Někdy mluvím o meditaci jako o výkonu.

Následně budu interpretovat kategorii, kterou jsem nazvala „Diskurz ve vztahu k józe a meditaci jako prostředku duševní hygieny." Kategorie je rozdělená na dvě subkategorie a každá z nich má několik dimenzí.

16.2 Kategorie Diskurz ve vztahu k józe a meditaci jako prostředku duševní hygieny

Subkategorie Diskurz ve vztahu k józe jako prostředku duševní hygieny

Respondenti R1, R2, R4, R6 používali diskurz vzhledem k józe takový, že se jedná o tělesné cvičení, které by pomohlo pracovníkům, kteří mají sedavé zaměstnání a ničí si záda neustálým sezením. Popisují, že se člověk protáhne a zpevní si tělo, což jim dále pomůže k duševnímu odpočinku. Také se vyjadřují o tom, že je pro respondenty důležité to, jak se cítí jejich tělo, pro jejich duševní zdraví. Vnímají to velmi propojeně.

„Myslím, že by to (jóga) pomohlo pracovníkům, kteří celý den jen sedí a ničí si záda a tak, tak si myslím, že by jim to určitě pomohlo, že by se tak neničili a cítili se více uvolněnější." (R1)

Respondenti používají diskurz „ničit si záda" velmi často. Sociální práce je zčásti určitě velmi sedavé zaměstnání. Samozřejmě záleží na cílové skupině a druhu sociální práce. Terénní sociální práce je určitě velmi odlišná od sociální práce například na Úřadu práce, kde sociální pracovníci celý den sedí ve své kanceláři. Je známo, že sedavé zaměstnání není vhodné pro tělesnou schránku. Je důležité věnovat se alespoň ve volném čase nějakým tělesným aktivitám, do kterých patří například i jóga. Nezáleží úplně na tom, co přesně pracovníci dělají, nebo jakému sportu se věnují. Pro zdravé tělo i duševní stránku je důležitý jakýkoliv zdravý pohyb, který pracovníkům vyhovuje.

Respondenti R2, R4, R5 popisují, že by se dala jóga využít k aktivizaci klientů, pokud by však o to klienti měli zájem. Zároveň se respondenti vyjadřují o tom, že musí klienty dobře znát, aby s nimi tyto techniky mohl použít.

„Když ten pracovník tu jógu ovládá, tak může v práci třeba i s klienty něco použít. Třeba když ten klient se potřebuje aktivizovat a protáhnout.“ (R2)

Jóga může být velmi vhodným prostředkem k aktivizaci klientů při volnočasových aktivitách nebo také v pobytových zařízeních, kde klienti nemají mnoho možností k fyzickým aktivitám. Zde také záleží na cílové skupině, které se pomáhající pracovníci věnují. To také potvrdili respondenti, kteří často mluvili o tom, že je zde velmi důležitá dobrovolnost. Slova dobrovolnost a volba byla častým jevem. Přesto, že respondenti považovali jógu za vhodný prostředek duševní hygieny, vždy dodali, že záleží na každém člověku, kterou aktivitu si vyberou a čemu se budou věnovat.

Respondenti R2, R3, R4, R5, R6 popisují, že jóga je pro ně tělesné cvičení, které je však neodmyslitelně propojené s meditací. Popisují, že má jóga vliv na celý jejich život jako celek a mnohdy nedokážou oddělit, v čem jim pomáhá jóga a v čem meditace.

„Jóga mi pomáhá z hlediska té fyzické stránky. Zároveň je to ale propojené s meditací. Nejde to od sebe oddělit.“ (R4)

Zde jsem se často setkala se slovy neoddělitelné, související, navazující, propojené. Zajímalo mě zjistit, jak respondenti vnímají jógu a meditaci v souvislostech mezi sebou. Zjistila jsem, že jóga a meditace jsou natolik těsně propojené, že je někdy obtížné rozpoznat, která aktivita má vliv na které zlepšení nebo zhoršení situace. Jóga i meditace mají spoustu společných prvků, a tím hlavním je zde dech. Všichni respondenti popisovali soustředění na dech a často jsem se musela doptávat, zda nyní hovoří o józe nebo meditaci. Velmi často jsem dostala právě odpověď, že mluví o obou těchto aktivitách, protože jsou propojené.

Všichni respondenti se vyjadřují o józe v souvislosti s těmito slovy: „pročistit si hlavu“, „psychická odolnost“, „zvládání stresu“, „odbourat stres“, „znalost sebe samé“, „být v klidu“, „fyzická zdatnost“, „fyzická kondice“.

„Ten, kdo cvičí, je více v klidu.“ (R6)

V těchto slovech vidím velkou propojenost s duševní hygienou. Lidé se starají o své duševní zdraví právě proto, aby zvýšili svou psychickou odolnost, dokázali zvládat stres a náročné životní situace, a také aby poznali sami sebe. Také zde vnímám velkou hloubku tohoto diskurzu. Všechna tato slovní spojení v sobě skrývají důležité oblasti života, se kterými se člověk většinou potýká celý život. Zároveň tyto oblasti protínají jak osobní, tak pracovní život, které na sebe navzájem působí.

Subkategorie Diskurz ve vztahu k meditaci jako prostředku duševní hygieny

Respondenti (R3, R4, R5, R6, R9) považují meditaci jako vhodný prostředek duševní hygieny, který jim napomáhá být „duševně v pohodě“. Popisují, že jim meditace pomáhá „uklidnit se“, „zastavit myšlenky“, nebo je alespoň „zpomalit“. V rámci meditace se například soustřeďují na svůj dech, což jim pomáhá „ovládnout myšlenky“ a „být sami u sebe“.

„Pomocí duševní hygieny bych chtěla být duševně v pohodě. Nejlepší je na to ta meditace. Když máš hodně myšlenek, tak aspoň na chvilku sednout a cvičit si tu pránájámu.“ (R3)

Respondenti se vyjadřují slovy „uklidnit se, zastavit se, zpomalit“. To vypovídá o současném výkonově založeném způsobu myšlení a jednání naší společnosti. Respondenti se snaží být ve všem výborní, což není úplně možné. Přirozeně tak nastává potřeba „zpomalení“ života, mysli i činností, které respondenti dělají. V rychlém životním stylu respondenti zapomínají na drobnosti, které je každý den provází a soustředí se jen na výsledek toho, co dělají. Meditace jim tak pomáhá „zastavit se“ a uvědomit si, co se děje v přítomnosti. Kde se nacházejí, co právě dělají, jak se u toho cítí.

Respondenti (R4, R5, R9) se vyjadřují o tom, jak na ně působí meditace v rámci duševní hygieny. Mluví o tom, že meditace mění člověka jako „celek“. Nedokážou vyjmenovat jednotlivé aktivity nebo složky osobnosti, na které má meditace přímo vliv. Používají slova jako „vnitřní změna“, také mluví o tom, že i na ostatní lidi poté „působí jinak“. Vztahují to také k práci s klienty, kteří jsou poté údajně sami schopni vycítit, že pracovník „působí pozitivně“, je „uvolněnější“ a „klidnější“ v komunikaci s ostatními lidmi i sám se sebou.

„Já si myslím, že to (meditace) změní člověka nějak vnitřně. A pak jakoby do toho světa i jinak vyzařuješ. A v momentě, kdy se potom setkáš s tím klientem, tak jsi jakoby uvolněná, klidná a upřímná. Ten člověk to z tebe cítí. Takže ta práce jako celek je ovlivněná.“ (R4)

Meditace přináší změny, které mohou působit jako celek, protože ovlivňují zejména to, jak se respondenti cítí. A poté to, jak se změní jejich pohled na svět, může dále působit intenzivněji, protože se jedná například o získání nadhledu nad problémy, které se dříve zdály neřešitelné nebo palčivé. Získání tohoto nadhledu poté může způsobit to, že se respondenti cítí jinak psychicky i fyzicky, protože spousta problémů a zejména stresu v pomáhající profesi může způsobit somatické potíže. Respondenti tak mohou trpět bolestmi hlavy, bolestmi zad, zažívacími problémy a podobně. No a to, jak se respondenti cítí, přirozeně změní i to, jak působí

na jiné lid, protože změní svůj diskurz, který používají v komunikaci s jinými lidmi. Celkově se stávají pozitivními.

Respondenti (R2, R4, R5, R9) se vyjadřují o tom, že se meditace dá vyžít také v práci s klienty, pokud mají klienti potřebu si „odpočinout“ nebo „relaxovat“. Zároveň dodávají, že musí „cítit“, že je na tento typ technik klient „připraven“, nebo jsou tito klienti „vhodní“ pro využití meditace.

„Ne úplně s každým klientem, ale třeba některé dílčí techniky meditace, typu třeba bodyscanning, používám i v terapii. S některými klienty, když se mi zdají, že jsou pro to vhodní. Někdy jim i doporučuju, ať to vyzkouší. Ale doporučuju i jiné věci.“ (R5)

Klienti pomáhajících profesí se většinou nacházejí v těžké životní situaci, kterou potřebují řešit. Cítí se pod tlakem, ve stresu, často si prožili také nějaké trauma. Relaxační a uvolňovací cvičení jsou pak vhodným nástrojem, jak přivést klienta k tomu, aby se vrátil ke svému vnitřnímu klidu a aby si na chvíli odpočinul od svých starostí. Respondenti však správně přemýšlejí nad tím, zda jsou určité techniky pro klienty vhodné. Respondenti musí své klienty znát, aby byli schopni posoudit, které techniky mohou použít v práci se svými klienty a které techniky nejsou vhodné, nebo jsou vhodné až po určité době spolupráce.

16.3 Dílčí závěr

Dílčí výzkumná otázka číslo 3 zní následovně: ***Jaký diskurz používají pomáhající pracovníci vzhledem k józe a meditaci jako prostředek duševní hygieny?*** *Pomáhající pracovníci používají ve vztahu k meditaci a józe jako prostředku duševní hygieny nejčastěji systém označování jako klid, psychická odolnost, zvládání stresu, zastavit myšlenky, nebo je alespoň zpomalit. Když se respondenti vyjadřují o tom, jak je meditace a jóga změnila, používají slova jako celek a vnitřní změna. Popisují, že cítí, že na ostatní lidi včetně klientů působí jinak. Pokud klienti mluví o meditaci v souvislosti s prací s klienty, zdůrazňují, že musí cítit, že je klient na techniku meditace dostatečně připraven. Za signifikantní považují zejména získání času sami pro sebe během pravidelného cvičení. Také považují za důležité prohloubení pocitu klidu, který jim pomáhá vyrovnat se se stresem a náročnými situacemi, se kterými se setkávají ve svém zaměstnání. V rámci jógy a meditace pracovníci nepovažovali za důležité náboženství, ze kterého tyto techniky historicky pochází. V kontextu se sociální prací pracovníci vnímali u některých cílových skupin propojení. Dovedli si představit, že by prvky jógy a meditace využili*

v práci s klientem. Vyjadřovali se zejména o prvcích umožňujících relaxaci nebo naopak aktivizaci.

Závěr

1 Zodpovězení hlavní výzkumné otázky

Cílem mé diplomové práce bylo zodpovědět tuto hlavní výzkumnou otázku: ***Jak konstruují pomáhající pracovníci využití meditace a jógy jako prostředku duševní hygieny?***

Pomáhající pracovníci konstruují jógu a meditaci jako prostředek duševní hygieny, který má charakter celkového zklidnění, zpomalení nebo zastavení myšlenek a získání nadhledu nad situace, které musí řešit v každodenním životě. Díky józe a meditaci pracovníci získávají čas sami pro sebe, což jim poté pomáhá navrátit se ke svým povinnostem s novou energií. Pracovníci si uvědomují, že svou rozvahou působí i na klienty, se kterými jsou schopni navázat bližší kontakt a díky svému klidu dokážou pracovat s klienty efektivněji. Pomáhající pracovníci se dále v těchto oblastech chtějí zlepšovat a věří, že pokračováním v praktikování jógy a meditace, se stanou ještě klidnějšími a vyrovnanějšími.

Z hlediska sociální konstrukce má meditace a jóga také své limity. Jóga a meditace není všelékem a také nepůsobí okamžitě. Je zde nutné pravidelné cvičení, které teprve po delší době přináší své výsledky. Může tak některé osoby odradit. Také je často spojována se stigmatizací, což vede k tomu, že si respondenti nechávají téma jógy a meditace pro sebe a tyto aktivity nejsou častým tématem v kontaktu s ostatními lidmi.

V závěru své diplomové práce se budu věnovat úvaze nad výsledky mého výzkumu. Zmíním se o pozitivní psychologii a sociálním fungování, idealizaci v rámci získaných dat a dalším tématům.

Pomáhající pracovníci konstruují meditaci jako prostředek duševní hygieny, který jim pomáhá zastavit se a uvědomit si, jak se cítí. Tato reflexe jim pomáhá lépe si uvědomovat své pocity a pomocí meditace se učí tyto pocity a emoce ovládat a mít nad nimi přehled. Také se učí zastavit nebo alespoň zpomalit své myšlenky, které jim překážejí v tom, aby se cítili spokojeně a svobodně. Někteří pomáhající pracovníci také využívají svou zkušenost meditace v práci s klienty, kdy je učí některé jednoduché techniky meditace, které klientům pomáhají relaxovat a uvědomit si to, jak se cítí a jak na základě svých pocitů jednají. Meditace není vhodná pro osoby s duševním onemocněním. V tomto případě může být nebezpečná.

Pomáhající pracovníci konstruují jógu jako tělesné cvičení, které jim pomáhá odbourat stres. Pomocí cvičení jógy mají pracovníci čas věnovat se sami sobě, což je velmi důležitý prvek duševní hygieny. Pracovníci popisují, že jim cvičení jógy zvedá sebevědomí. Pracovníci se na cvičení jógy těší a zároveň popisují pozitivní vliv také na jejich sociální složku. Jógu sdílejí s ostatními a získávají nové přátele. Jóga se dá využít také v práci s klienty. Může být

využita jako prostředek k aktivizaci klientů nebo naopak relaxaci pomocí jednoduchých cviků. Jóga má však také své limity. Pracovníci popisují, že i přes to, že meditují a učí se přijímat situace takové jaké jsou, cítí nespokojenost a stres v situacích, kdy je na pracovníku stresu příliš, nebo pokud musí plnit pracovní povinnosti, které dělají neradi. Jóga není vhodná pro osoby, které mají problémy s pohybem.

Výše uvedené výsledky napovídají, že je jóga a meditace je velmi důležitým prvkem v životě respondentů. Někteří respondenti dokonce uvedli, že se stala meditace a jóga součástí jejich života a určitou cestou, kterou sledují a snaží se naplňovat cíle, které jsou právě ovlivněné tím, čím se ve svém volném čase zabývají. Mohlo tím pádem dojít také k tomu, že výzkum s těmito respondenty byl ovlivněn tím, že někteří respondenti si jógu a meditaci příliš idealizují. Zde vyvstává otázka, zda tyto techniky, pokud je respondenti praktikují dlouhodobě, opravdu člověka zaujmou a tím pádem vždy budou mít pozitivnější vztah k těmto technikám, nebo jestli si respondenti opravdu mohou udržet svůj zdravý nadhled nad situací a kriticky zodpovídat dotazy zkoumajícího. Idealizace však může pomoci respondentům zůstat zaujati meditací a jógou a pokračovat ve využíváním těchto technik. Na druhé straně je zde nebezpečí přílišného zaujetí těmito technikami, což může způsobit to, že by pracovníci přinášeli jógu a meditaci tam, kde tyto techniky nejsou vhodné nebo žádoucí.

Respondenti také mluvili o jiných činnostech, které ve svém volném čase dělají, a které by se mohly vnímat v rámci duševní hygieny. Jmenovali běh, plavání, procházky, posezení s přáteli a mnoho dalšího. To může mít také velký vliv na to, jak se respondenti cítí v rámci svého duševního zdraví. Jóga a meditace však působí odlišně než ostatní činnosti v tom, že jejich praktikování přináší pozitivní vliv jak na tělesnou složku, tak na psychiku. To se poté přenáší na sociální složku, kdy jsou pracovníci pozitivnější v komunikaci a činnostech s ostatními lidmi. Je zde také spirituální aspekt, kdy pracovníci popisovali určitý smysl, který jim jóga a meditace přinášejí. Také jim zvedá sebevědomí a celkově zlepšuje jejich pohodu..

Další úvaha nad výsledky výzkumu se týká cílů, které si respondenti kladou. Pracovníci by také podle Seligmana (2003) měli usilovat o rovnováhu mezi kladnými a zápornými stránkami života. Je tedy otázkou, nakolik reálné jsou cíle respondentů, aby byli naprosto v klidu a harmonii. Nedostatkem výzkumu vidím to, že z odpovědí respondentů není úplně jasné, jak by vlastně tato situace naprosté harmonie a klidu vypadala. Zda respondenti připouštějí to, že se v životě stávají také negativní situace, a respondenti se snaží dosáhnout toho, aby tyto situace dokázali zvládnout, nebo jestli respondenti mají na mysli stav úplného blaha, kdy by respondenti nezažívali žádné negativní pocity a zážitky. V těchto cílech je velký rozdíl a je třeba se v příštích výzkumech touto tématikou hlouběji zabývat.

Pozitivní psychologie, která je důležitá v rámci duševní hygieny a práce se sebou samým, klade důraz také na sociální stránku života. (Křivohlavý, 2004) Respondenti popisovali, že jim meditace a jóga pomáhá být vnímavější v komunikaci s ostatními lidmi a také s klienty. Na druhou stranu zmiňovali meditaci a jógu ve vztahu s ostatními lidmi relativně málo. Respondenti se vyjadřovali spíše o tom, jak jóga a meditace působí na ně samotné a celkově hovořili spíše o svých pozitivních pocitech ve vztahu k těmto technikám. Zároveň vyjadřovali to, že se jim zdá, že působí pozitivněji na své okolí a dokážou reagovat méně impulzivně na náročné situace.

Reagování na náročné situace mě zavádí k Bartlettové a její teorii zvládání. Zde se dá vlastně hovořit o očekáváních, které lidé navzájem mají, a tedy o sociálním fungování podle Bartlettové (1970). Jedná se o interakci klienta a pracovníka, která může být narušená odlišným vzájemným očekáváním. Zde je vhodné přinést právě poznatky z pozitivní psychologie a duševního zdraví. Jóga a meditace napomáhají zvládat obtížné situace pomocí zklidnění, které tyto techniky přináší. Pracovníci se pomocí meditace a jógy učí tomu, jak zvládat náročné situace v klidu tím, že se soustředí na svůj dech a dokážou si uvědomovat, jak se právě cítí a co jim tyto pocity přinášejí, jak na základě těchto pocitů a emocí jednají. Tato schopnost je vhodná také v práci s klienty. Pracovníci se s klienty mohou vyskytnout v náročné situaci nebo dokonce v konfliktu. A právě v těchto případech pracovníci tuto schopnost ocení nejvíce.

Při zpracování dat získaných během polostrukturovaných rozhovorů jsem zjistila, že se kategorizace, idealizace a diskurz často doplňují. Nejvýrazněji tomu bylo, pokud se respondenti vyjadřovali o józe. V rámci jógy se vyjadřovali většinou v pozitivech o tom, jak co pro ně jóga znamená, což propojovali s tím, jak jóga pomáhá. Často byli velmi pozitivní a také spojovali jógové instruktory s pozitivními vlastnostmi. Instruktoři jógy byli také vnímáni velmi stereotypně jako velmi pozitivní lidé, kteří se neustále usmívají a zdá se, že nemají žádné problémy. Respondenti celkově jógu konstruovali jako velmi účinný prostředek duševní hygieny.

Respondenti se také zamýšleli, jak by se jóga a meditace mohla využít v práci s klienty. Někteří pracovníci, zejména pak ti, kteří pracují s klienty s kombinovaným postižením, si takovou práci s klienty vůbec nedokázali představit. Naopak pracovníci, kteří pracují s osobami závislými na návykových látkách tyto techniky již využívají s klienty, kteří jsou pro tuto práci vhodní. Využívání jógy a meditace si pochvalují pracovníci i klienty.

V rámci mé diplomové práce jsem se zaměřila na čtyři základní problémy, se kterými se pomáhající pracovníci setkávají nejčastěji. Jsou to stres, syndrom vyhoření, trauma a překračování hranic. Meditace a jóga mají vliv na všechny tyto aspekty. Všichni respondenti

nejvíce popisovali, jak meditace a jóga pomáhá ve stresových situacích i v přetížení v práci nebo osobním životě. Meditace a jóga pracovníkům přináší uvolnění, které jim dovolí odpoutat se na nějakou chvíli od svých problémů a soustředit se na to, co jim přináší radost a klid. Pokud se naučí pracovníci pracovat se svým stresem, jsou tak také chráněni před syndromem vyhoření, který je v pomáhajících profesích častým jevem. Meditace a jóga je naučí věnovat se také sami sobě, nejen ostatním v rámci své profese. Zejména jóga také pomáhá poznávat své hranice a rozlišovat mezi hranicemi svými a hranicemi ostatních lidí. Pokud pracovníci dobře znají své hranice, dokážou si je udržet také v práci se svými klienty. Můžou tak být vzorem svým klientům, kteří mohou mít problémy s překračováním svých hranic i hranic lidí ve svém okolí. Nejméně se respondenti vyjadřovali o vztahu meditace, jógy a zvládání traumatu. Zvláště meditaci bych v rámci zvládání traumatu tedy nedoporučovala, protože je zde nebezpečí vzniku psychospirituální krize, která je velmi těžce zvladatelná, pokud jedinec praktikuje meditaci sám bez doprovodu zkušené osoby. (Vančura in Vodáčková, 2012) Při práci s traumatem je však vhodná práce s tělem, kdy jóga může být vhodnou alternativou. Protože „já“ je po prožitku traumatu nestabilní, jednalo by se v tomto případě o kotvení v realitě a ve vlastním těle. (Reddemann, 2009)

Během výzkumu jsem se setkala s různými typy pomáhajících pracovníků. Setkala jsem se s pracovníky, kteří si meditaci a jógu neidealizují. Tito pracovníci si uvědomovali rizika a nevhodnost jógy a meditace pro určité cílové skupiny, jako je například práce s duševně nemocnými, práce s lidmi s kombinovaným postižení a také senioři. Na druhou stranu jsem se setkala také s pracovníky, kteří si meditaci a jógu idealizují až příliš. Někteří pracovníci kladli velký důraz to, jak moc důležité je věnovat se pouze sami sobě alespoň pár hodin týdně. Někteří preferovali cvičení jógy a praktikování meditace pravidelně každý den, někteří zase považovali tyto aktivity za vhodné odreagování se jednou za čas. Někteří pracovníci vnímali jógu pouze jako fyzické cvičení, někteří vnímali jógu jako komplexní cvičení, které jim přináší pozitivní účinky ve všech oblastech, tedy bio-psycho-socio-spirituální. Každý pomáhající pracovník měl trochu odlišný pohled na cvičení jógy a praktikování meditace a každý pracovník měl také jiný přístup k péči o své duševní zdraví. Během výzkumu se však u každého pracovníka shodovaly požadavky na duševní hygienu s tím, co pracovníkům přináší jóga a meditace.

Z výše uvedeného plyne, že je třeba se opravdu zamýšlet nad tím, v jakých situacích je vhodné jógu a meditaci využít. Jóga a meditace je vhodná pro aktivizaci a relaxaci klientů, ale zároveň je nutné brát ohled na cílovou skupinu, se kterou pracovníci pracují. Zvýšená citlivost zde platí u osob s duševním onemocněním, osob s kombinovaným postižením a jedincům, kteří

zpracovávají prožité trauma. Zde bych meditaci vůbec nedoporučovala s ohledem na zvýšenou citlivost klientů.

2 Doporučení pro praxi

Aplikační cíl, který jsem si zvolila a definovala v úvodu mé diplomové práce, je pomoci pracovníkům v pomáhajících profesích rozšířit jejich povědomí o józe a meditaci jako prostředku duševní hygieny. Dalším cílem bylo seznámit pracovníky s konkrétními principy jógy a meditace a poukázat na to, jak je možné tyto prvky využít v rámci duševní hygieny. Tento cíl je stále relevantní.

Z kapitoly Význam pojmu jóga, subkategorie V čem jóga pomáhá je zřejmé, že pomáhající pracovníci vnímají jógu a meditaci jako prostředek, díky kterému získávají svůj klid a stabilitu. Popisují, jak moc důležité je v rámci duševní hygieny získat čas sám pro sebe, aby pracovníci mohli utřídit své myšlenky a získat nadhled na problémy v jejich osobním i profesním životě. Stávají se tak úspěšnější i v práci s klienty.

Z kapitoly Ideální představa o józe a meditaci jako prostředku duševní hygieny, subkategorie Ideální představa o józe jako prostředku duševní hygieny vyplynula potřeba pracovníků vzhledem k duševní hygieně na pracovišti. Přáli by si mít lekce jógy v rámci pracovní doby, což by jim pomohlo lépe se na práci soustředit, sblížit se s ostatními zaměstnanci, a také přinést na pracoviště pozitivní přístup, ze kterého pak budou všichni zaměstnanci čerpat po celý pracovní den. Bylo by vhodné vyzkoušet zavést lekce jógy na některém z pracovišť, a následně sledovat výsledky zavedení tohoto přístupu do praxe. Také by bylo vhodné hledat analogie k západní medicíně pro pracovníky, kteří nemají zájem techniky vycházejících z východních kultur, do kterým jóga a meditace spadá. Dále z této kapitoly vyplynula potřeba uskutečnit seminář pro pracovníky, kteří cvičí jógu, na téma negativa meditace a jógy. Zde bych upozornila na nebezpečí využití meditace při zpracování traumatu. Je zde možnost setkání se s odmítnutím jógy a meditace. Toto odmítnutí je třeba respektovat.

V kapitole Diskurz ve vztahu k józe a meditaci jako prostředku duševní hygieny, subkategorii Diskurz ve vztahu k józe jako prostředku duševní hygieny pracovníci hovoří o využití meditace v práce s klienty. Někteří pracovníci již meditaci zavádějí do praxe v podobě relaxačních a uvolňovacích cvičení. To je velmi vhodná pomůcka při práci se stresem a napětím, které klienti prožívají. Navrhuji tak posílit zavedení meditace do praxe s klienty, kteří jsou pro tuto praxi vhodní. Zejména by se jednalo o techniky bodyscanningu a pozorování

dechu. Tyto techniky jsou pro klienty bezpečnou variantou a učí klienty všímavosti vůči sobě, což může poté vést ke všímavosti k okolnímu světu.

3 Návrhy dalších výzkumů

Navrhuji provést výzkumy v následujících oblastech:

- Navrhuji provést výzkum s pracovníky, kteří cvičí jógu a praktikují meditaci a s pracovníky, kteří s těmito metodami nemají zkušenosti. V rámci výzkumu by se mohlo ukázat, jestli spokojenost X nespokojenost těchto dvou skupin budou odlišné a v čem. Pro výzkum bych použila osobnostní testy.

- Dále navrhuji zkoumat kvalitu a efektivitu práce s klienty u pracovníků, kteří cvičí jógu a praktikují meditaci. V rámci výzkumu by bylo možné sledovat, jestli pracovníci využívají jiné techniky nebo zda existují rozdíly v přístupu ke své práci. Pro výzkum bych použila techniku pozorování.

Bibliografie

1) ALLPORT, G. W. 2004. *O povaze předsudků*. Praha: Prostor.

2) ASSLÄNDER, F., GRÜN, A. 2010. *Time management jako duchovní úkol*. Praha: Karmelitánské nakladatelství, Orientace.

3) BAČOVÁ, V. 2009. *Súčasné smery v psychológii*. Bratislava: VEDA, Vydavatelstvo SAV.

4) BARTLETT, H. M., SAUNDERS, B. N. 1970. *The common base of social work practice*. New York: National Association of Social Workers.

5) BEDRNOVÁ, E. et al. 1999. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna.

6) BERGER, P., LUCKMANN, T. 1999. *Sociální konstrukce reality*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury.

7) BLANCHARD, K., JOHNSON, S. 1993. *Minutový Manažer*. Praha: Pragma.

8) BLUMENFELD, L. 1996. *Velká kniha relaxace*. Praha: Pragma.

9) BROWNOVÁ, Ch. 2006. *Jóga od A do Z, Podrobný průvodce pozicemi a cviky*. Praha: Metafora.

10) COOPER, F. 2012. *Professional boundaries in social work and social care.* London: Jessica Kingsley Publishers.

11) CSIKSZENTMIHALYI, M. 2015. *Flow: o štěstí a smyslu života*. Praha: Portál.

12) ČÁP, J., MAREŠ, J. 2001. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.

13) Česká akademie jógy. 2011. *Česká akademie jógy.* [online]. [cit. 2.9.2016]. Dostupné na World Wide Web: http://www.ceskaakademiejogy.cz/.

14) Christians Practicing Yoga. 2016. *Our Perspective.* [online]. [cit. 12.12.2016]. Dostupné na World Wide Web: http://www.christianspracticingyoga.com/our-perspective/.

15) DAVIESOVÁ, K. 2008. *Jóga v 10 lekcích.* Praha: Svojtka & Co.

16) DISMAN, M. 2002. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum.

17) DOLEŽALOVÁ, V. 1993. *Jóga pomáhá léčit*. Praha: Stratos.

18) FONTANA, D. 1999. *Cesta ducha v moderním světě: možnosti duchovního růstu z pohledu psychologie a spirituálních tradic*. Praha: Portál.

19) FONTANA, D. 1998. *Kniha meditačních technik: Psychologicko-duchovní uvedení do západních a východních meditačních tradic*. Praha: Portál.

20) FREEDMAN, J., COMBS, G. 2009. *Narativní psychoterapie*. Praha: Portál.

21) FREEMAN, L. 2010. *Křesťanská meditace: Vaše každodenní praxe*. Praha: Vyšehrad.

22) FRÝBA, M. 1994. *Principy satiterapie*. Velká Bíteš: Atelier satiterapie.

23) GEE, J. P. 2014. *An introduction to discourse analysis: theory and method*. London: Routledge, Taylor & Francis Group.

24) GOFFMAN, E. 1999. *Všichni hrajeme divadlo: sebeprezentace v každodenním životě*. Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon.

25) GOLEMAN, D. 2001. *Meditující mysl: typy meditačních technik*. Praha: Triton.

26) GURA, S. T. 2002. Yoga for stress reduction and injury prevention at work. *Work, 19*, 2002, pp. 3–7. IOS Press.

27) HANNA, F. J. 1996. Resistance, Gratification and the Joy of Counceling. *Journal of Humanistic Education & Development*, 34, pp : 256-257. Retrieved November 7, 2007, from EBSCO database.

28) HARTL, P., HARTLOVÁ, H. 2010. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.

29) HARTNOLL, R., et al. 2003. *Příručka k provádění výběru metodou sněhové koule* (Snowball Sampling). Praha: Úřad vlády ČR.

30) HENDL, J. 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.

31) HENNIG, C., KELLER, G. 1996. *Antistresový program pro učitele: Projevy, příčiny a způsoby překonávání stresu z povolání*. Praha: Portál.

32) HERMAN, J. et al. 2008. *Aktuální kapitoly z péče o seniory*. Brno: T.I.G.E.R.

33) HÖSCHL, C., LIBIGER, J., ŠVESTKA, J. 2002. *Psychiatrie*. Praha: Tigis.

34) IRMIŠ, F. 1996. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa.

35) JANKOVSKÝ, J. 2003. *Etika pro pomáhající profese*. Praha: Triton.

36) KALINA, K. a kol. 2008. *Terapeutická komunita*. Prah: Grada Publishing.

37) KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. 2004. *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav.

38) KEOWN, D. 2003. *Oxford Dictionary of Buddhism*. New York: Oxford University Press.

39) KIRCHNER, J. 2007. *Emotivní pohybové aktivity jako součást kvality života*. Ústí nad Labem: KTV PF UJEP.

40) KNAISLOVÁ, I., KNAISL, J. 2002. *S jógou na cestě životem*. Praha: Olympia.

41) KODET, V. 2016. *Zen budhismus a křesťanství*. [online]. [cit. 15.12.2016]. Dostupné na World Wide Web: https://www.getsemany.cz/node/1162.

42) KOEKKOEK, B., van Meijel, B, & HUTSCHEMAEKERS, G. 2006. „Difficult Patients“ in Mental Health Care: A Review. *Psychiatric Services*, 57, 795-802. Retrieved October 10, 2007, from ProQuest Database.

43) KOGLER, A. 1978. *Joga: základy telesných cvičení*. Bratislava: Šport.

44) KOPŘIVA, K. 2013. *Lidský vztah jako součást profese*. Portál: Praha.

45) KRATOCHVÍL, S. 2006. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál.

46) KŘIVOHLAVÝ, J. 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

47) KŘIVOHLAVÝ, J. 2004. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.

48) LEHRER, P. M., WOOLFOLK, R. L. & SIME, W. E. 2007. *Principles and practice of stress management*. The Guilford Press NY, London.

49) LEVICKÁ, J. 2004. *Základy sociálnej práce.* Trnava: Spoločnosť pre podporu vedy a vzdelávania na FZaSP TU.

50) LEVINE, A. P, FREDERICKOVÁ, A. 2002. *Prebúdzanie tigra. Liečenie traumy. Vnútornás chopnost trnasormovať zaplavujúce zážitky*. Košice: Vienála.

51) LYSEBETH, A. 1998. *Učím se jógu*. Praha: Argo.

52) MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. 1991. *Psychické rezervy výkonnosti: Stres, hypnosugesce, autoregulace*. Praha: Karolinum.

53) MAIN, J. 1997. *Okamžik Krista cestou meditace*. Brno: Cesta.

54) MATOUŠEK, O. 2016. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál.

55) MATOUŠEK, O. 2013. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál.

56) MATOUŠEK, O. et al. 2013. *Encyklopedie sociální práce.* Praha: Portál.

57) MATOUŠEK, O. 1999. *Potřebujete psychoterapii?* Praha: Portál.

58) Ministerstvo práce a sociálních věcí. 2016. *Zákon č. 108/2006 Sb. O sociálních službách*. [online]. [cit. 10.10.2016]. Dostupné na World Wide Web: www.mpsv.cz.

59) MÍČEK, L. 1984. *Duševní hygiena*. Praha: SPN.

60) MÍČEK, L. 1980. *Autoregulační a sociální aspekty duševního zdraví.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

61) MÍČEK, L. 1976. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: SPN.

62) MIHULOVÁ M., SVOBODA M. 1995. *Abeceda jógy*. Liberec: Santal.

63) MISCONIOVÁ, B. 2005. *Péče o umírající – hospicová péče.* Praha: Národní centrum domácí péče ČR.

64) MUSIL, L. 2004. *„Ráda bych Vám pomohla, ale“ – Dilemata práce s klienty v organizacích.* Brno: Marek Zeman.

65) MYRON, D. R. 2003. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů.

66) NADEAU, M. 2003. *Relaxační hry s dětmi*. Praha: Portál.

67) NAKONEČNÝ, M. 2009. *Sociální psychologie*. Praha: Academia.

68) NAVRÁTIL, P. et al. 2003. *Romové v české společnosti*. Praha: Portál.

69) NEŠPOR, K., MÜLLEROVÁ, M. 2006. *Jak přestat brát (drogy): Svépomocná příručka*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví.

70) NEŠPOR, K. 1998. *Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada.

71) NĚMCOVÁ, M. 1995. *Úvod do satiterapie*. Velká Bíteš: Atelier satiterapie.

72) OREL, M. 2012. *Psychopatologie*. Praha: Grada.

73) PACOVSKÝ, P. 2006. *Člověk a čas: time management IV. generace.* Praha: Grada.

74) PETERKOVÁ, M. 2010. *Syndrom vyhoření.* [online]. [cit. 13.11.2016]. Dostupné na Worl Wide Web: http://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/syndromvyhoreni-uvod/priznaky-vyhoreni.

75) PRAŠKO, J. 2003. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti.* Praha: Grada.

76) PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. 2004. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada.

77) REDDEMANN, L. 2009. *Léčivá síla imaginace: Na vnitřní zdroje zaměřená terapeutická práce s následky traumat.* Praha: Portál.

78) ŘÍČAN, P., KREJČÍŘOVÁ, D. et al. 1997. *Dětská klinická psychologie*. Praha: Grada.

79) ŘIHÁČEK, T., ČERMÁK, I., HYTYCH, R. 2013. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: MUNI Press.

80) SHAPIRO, S. L. & WALSH, R. 2006. The Meeting of Meditative Disciplines and Wester Psychology: A Mutually Enriching Dialogue. *American Psychologist*, 4, 2006, pp: 227-239.

81) SELIGMAN, M. E. 2003. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar.

82) SCHULTZ, J. H. 1969. *Autogenní trénink*. Praha: SZN.

83) SILVERMAN, D. 2005. *Ako robiť kvalitatívny výskum: praktická příručka*. Bratislava: Ikar.

84) SOUDKOVÁ M. 2004. *Psychologie pomáhá každodennímu životu*. Brno: Doplněk.

85) SIMONTON, O. C., et al. 2011. *Návrat ke zdraví*. Praha: Plot.

86) SLEZÁČKOVÁ, A. 2012. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada.

87) SLOWÍK, J. 2009. *Speciální pedagogika*. Praha: Grada.

88) SMÉKAL, V. 2002. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání.* Brno: Barrister & Principal.

89) SMÉKAL, V. 2005. *O lidské povaze: krátká zamyšlení nad psychikou a duchovní kulturou osobnosti*. Brno: Cesta.

90) Společnost sociálních pracovníků ČR. 2016. *Etický kodex sociálních pracovníků*. [online]. [cit. 4.12.2016]. Dostupné na World Wide Web: www.socialnipracovnici.cz.

91) STIBALOVÁ, K. 2010. *Co je to Burnout syndrom* in Sociální služby. Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky, 10/2010, Tábor.

92) STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J. 1999. *Základy kvalitativního výzkumu. Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert.

93) STRÍŽENEC, M. 2001. *Súčasná psychológia náboženstva*. Bratislava: IRIS.

94) ŠUBRT, J. et al. 2008. *Soudobá sociologie II. Teorie sociálního jednání a sociální struktury*. Praha: Nakladatelství Karolinum.

95) ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĎOVÁ, K. 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.

96) TIMČÁK, G. M. 2014. *Joga a jej pozadie – pravda víťazí?* [online]. [cit. 5.9.2016]. Slovenská asociácia jogy. Dostupné na World Wide Web: http://www.saj.sk/casopis/ucit.%20noviny.htm.

97) TŘEŠŇÁK, P. 2011. Noční život velkého jogína. *Respekt*, 47, 2011, č. 47 : str. 109-111.

98) TURNEBER J., SVOBODA P. 1996. *Taijiquan a jeho tajemství*. Hradec Králové: Svítání.

99) VÁGNEROVÁ, M. 2012. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.

100) VIZINOVÁ, D., PREISS, M. 1999. *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD)*. Praha: Portál.

101) VODÁČKOVÁ, D. et al. 2012. *Krizová intervence*. Praha : Portál.

102) VOGLEROVÁ, RÜCKEROVÁ, U. 1994. *Učení bez stresu*. Praha: Portál.

103) VOTAVA, J. a kol. 1988. *Jóga očima lékařů*. Praha: Avicenum.

104) VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. 2008. *Sociální psychologie*. Praha: Grada.

105) WILSON, P. 1997. *Základní kniha relaxačních technik*. Olomouc: Votobia.

106) Zen kontemplace. 2016. *Hugo-Makibi Enomiya-Lassalle*. [online]. [cit. 13.12.2016] Dostupné na World Wide Web: http://www.zenovakontemplace.cz/lide-a-jejich-cesty/hugo-makibi-enomiya-lassalle/.

107) ZIKUŠKA, J. 2012. *Time management* [online]. [cit. 5.10.2016]. Textová opora k předmětu KPI22 Kreativní práce s informacemi: Modul pátý. Dostupné z: https://is.muni.cz/auth/el/1421/jaro2012/KPI22/um/um/28105968/studijni_opora_time management.pdf?fakulta=1421;obdobi=5324;studium=657822;predmet=667790.

108) ŽIŽLAVSKÝ, M. 2003. *Metodologie: pro sociální politiku a sociální práci.* Brno: Masarykova univerzita.

Anotace

Název diplomové práce: Sociální konstrukce meditace a jógy jako prostředku duševní hygieny u pomáhajících pracovníků

Autorka práce: Bc. Martina Šerá, DiS.

Vedoucí diplomové práce: prof. PhDr. Libor Musil, CSc.

Konzultant práce: Mgr. Jiří Vander, DiS.

Instituce: Masarykova univerzita Brno, Fakulta sociálních studií

Počet slov: 31 196

Diplomová práce zkoumá sociální konstrukci jógy a meditace jako prostředku duševní hygieny u pomáhajících pracovníků. V teoretické části jsou představeny zásadní koncepty sociální konstrukce, kterými jsou kategorizace, idealizace a diskurz. Dále se práce věnuje józe a meditaci které jsou vnímány jako prostředek duševní hygieny. Teoretická část se tedy věnuje také duševní hygieně a jejím aspektům. Dále se práce věnuje sociální práci v rámci pomáhající profese, jejími výzvami a problémy. V poslední kapitole se práce zabývá tím, jak je možno aplikovat jógu a meditace v řešení výzev a problémů pomáhajících profesí. Výzkum práce je kvalitativní a byl realizován pomocí polostrukturovaných rozhovorů s devíti pracovníky pomáhajících profesí. Získaná data jsou interpretována na základě otevřeného a axiálního kódování. Výsledky interpretace ukázaly, že pomáhající pracovníci konstruují jógu a meditaci jako prostředek duševní hygieny, který má pracovníky podpořit v prohlubování pocitu klidu, v získání nadhledu nad řešením problémových situací a získání času sami pro sebe.

Klíčová slova: sociální konstrukce, jóga, meditace, duševní hygiena, sociální práce, sociální pracovník

Annotation

Thesis title: Social Construction of Meditation and Yoga as a Means of Mental Hygiene in Helping Professions
Author: Bc. Martina Šerá, DiS.
Academic supervisor: prof. PhDr. Libor Musil, CSc.
Consultant: Mgr. Jiří Vander, DiS.
Institution: Masaryk University in Brno, Faculty of Social Studies
Basic words count: 31 196

This thesis examines the social construction of meditation and yoga as a means of mental hygiene in helping professions. In the theoretical part, the key concepts of social construction, which are categorization, idealization, and discourse are introduced. The thesis further focuses on meditation and yoga, which are considered as means of mental hygiene. The theoretical part also discusses mental hygiene and its aspects. A chapter about social work as a part of helping professions evaluates its challenges and problems. The last chapter of the theoretical part is focused on how yoga and meditation can be applied in dealing with challenges and problems in helping professions. The research is qualitative, and the semi-structured interviews were conducted with nine workers in helping professions. The obtained data are interpreted on the basis of open and axial coding. The interpretation of the collective data resulting from the interviews showed that workers in helping professions constructed yoga and meditation as a means of mental hygiene. Yoga and mediatation are practiced by the interviewees to deepen their feelings of calmness and relaxation, to widen their perspective when dealing with problematic situations, and to gain time for themselves.

Key words: social construction, yoga, meditation, mental hygiene, social work, social worker

Jmenný rejstřík

A

Allport, 11, 12, 71
Assländer, 20

B

Bačová, 10, 13, 108
Bartlettová, 32, 70, 85, 110
Bedrnová, 18
Berger, 10, 11, 12, 14, 108
Blanchard, 18
Blumenfeld, 40, 111
Brown, 22
Burr, 13, 108

C

Cooper, 39
Corbinová, 55
Csikszentmihalyi, 24

Č

Čáp, 12

D

Davies, 23, 30
Disman, 50
Doležalová, 22

F

Fontana, 26, 27
Foucault, 14
Freeman, 28
Frýba, 24

G

Gee, 14, 108
Goffman, 12, 108
Goleman, 26, 27, 43, 46, 62, 68, 109, 111
Grün, 20
Gura, 23

H

Hanna, 34
Harré, 13, 108
Hartl, 12
Hartnoll, 53
Hendl, 49
Hennig, 36, 37
Herman, 36, 37, 38
Höschl, 39

I

Irmiš, 36, 37, 110

J

Jankovský, 19
Johnson, 18

K

Kalina, 35
Kebza, 36
Keller, 36, 37
Keown, 27
Kirchner, 22
Knaisl, 22
Kodet, 28
Koekkoek, 33
Kogler, 23, 40, 111
Kopřiva, 39, 48, 60
Krejčířová, 20
Křišťan, 10
Křivohlavý, 15, 16, 17, 18, 19, 41, 66, 85, 109

L

Lehrer, 29
Levická, 39

Levine, 39
Libiger, 39
Luckmann, 10, 11, 12, 14, 108
Lysebeth, 24

M

Machač, 21, 22, 25, 27, 63, 67, 69, 109
Main, 28
Mareš, 12
Matoušek, 10, 23, 24, 31, 32, 47, 110
Míček, 17, 18, 19, 20, 23, 30, 38, 63, 66, 109
Míček, 18
Mihulová, 21, 22, 30, 43, 59, 60, 61, 62, 109
Misconiová, 35
Musil, 1, 32, 96, 97
Myron, 38

N

Nadeau, 46
Nakonečný, 11, 108
Navrátil, 10, 33
Nešpor, 21, 23, 30, 47

O

Orel, 34, 35

P

Pacovský, 20
Peterková, 38
Praško, 20, 41
Preiss, 39

R

Reddemann, 29, 47, 86

Ř

Říčan, 20
Řiháček, 55

S

Seligman, 13, 84
Shapiro, 26
Schultz, 21, 29, 45
Silverman, 50
Simonton, 29
Slaměník, 11, 12, 108
Slezáčková, 19
Slowík, 35
Smékal, 12, 13
Soudková, 47
Stibalová, 38
Strauss, 55
Stríženec, 26
Svoboda, 21, 22, 30, 41, 43, 59, 60, 61, 62, 109

Š

Šeďová, 49, 52
Šolcová, 36
Šubrt, 14
Švaříček, 49, 52
Švestka, 39

T

Timčák, 24
Třešňák, 25
Turneber, 41

V

Vágnerová, 34
Vizinová, 39
Vodáčková, 28, 86
Voglerová, 46
Votava, 23, 30
Výrost, 11, 12, 108

W

Walsh, 26
Wilson, 42

Z

Zikuška, 20

Ž

Žižlavský, 50, 53

Věcný rejstřík

D

Diskurz, 10, 11, 15, 16, 55, 56, 83-88, 91, 93

Duševní hygiena, 18, 19, 20, 51, 59, 63

Duševní zdraví, 18, 19, 20, 67, 68, 73

H

Harmonie, 23, 24, 25, 67, 83

I

Idealizace, 10, 11, 13-15, 55, 56, 79-82, 90-92

J

Jóga, 8, 9, 22-26, 40, 55, 57-63, 65, 68, 71, 77-79, 83

K

Kategorizace, 10-13, 54, 55, 59, 60, 64, 73, 74, 76, 77, 83, 91

Klid, 8, 24, 27, 43, 44, 57, 60, 63, 66, 69, 70, 80, 82, 83

M

Meditace, 8, 9, 26-30, 43, 45-47, 52, 53, 55, 57-60, 63-65, 68-74, 76-84

Myšlenky, 15, 20, 21, 24, 27, 28, 45, 60, 64, 67, 70, 72, 80, 81, 84

P

Pomáhající profese, 8, 53, 54, 63, 71, 76

Pozitivní psychologie, 20, 83

Problém 8, 9, 28, 29, 31-33, 35-37, 39-42, 44-46, 50, 51, 57, 58, 60-62, 64, 65, 67, 68, 70-72

S

Sociální konstrukce, 11, 12, 52

Sociální práce, 9, 14, 31, 34, 78

Sociální pracovník, 8, 9, 31, 32, 55

Stres, 8, 16, 18, 19, 21, 22-24, 26, 28-30, 33, 35-45, 47, 52, 53, 58, 59, 61-64, 67-73, 79, 81, 82, 84

Syndrom vyhoření, 8, 37, 38, 40, 45, 68, 76

T

Trauma, 28, 34, 38, 40, 42, 46, 47, 58, 71, 81

U

Úzkost, 18, 21, 22, 24, 28, 29, 34, 37, 39, 43, 64, 69

Přílohy

Příloha č. 1 – Tabulka operacionalizace

HVO: Jaká je konstrukce meditace a jógy jako prostředku duševní hygieny u pomáhajících pracovníků?		
DVO	Indikátory	Otázky
DVO1: ***Jak kategorizují pomáhající pracovníci jógu a meditaci jako prostředek duševní hygieny?***	- vnímání duševní hygieny - vnímání pozitivní psychologie - význam duševní hygieny ve vztahu k pomáhající profesi - význam jógy a meditace - způsob uplatňování jógy a meditace jako prostředku duševní hygieny	1. Co je pro Vás nejdůležitější ve Vaší práci? 2. Co vás první napadne, když se řekne „práce se sebou samým“? 3. Co vás první napadne, když se řekne „práce se sebou samým jako pracovník v pomáhající profesi“? 4. Co Vás první napadne, když se řekne jóga? *Co Vás první napadne, když se řekne meditace?* 5. Co si myslíte o využití jógy jako prostředku duševní hygieny? *Co si myslíte o využití meditace jako prostředku duševní hygieny?* 6. Jaké jsou Vaše argumenty pro využívání takových metod, jako je jóga a meditace? 7. Jaké jsou argumenty proti využívání takových metod, jako je jóga a meditace? 8. Co vás napadne, když se řekne cvičení jógy, praktikování meditace a Vaši klienti?

DVO2: ***Jak idealizují pomáhající pracovníci jógu a meditaci jako prostředek duševní hygieny?***	- ideální představa sociálních pracovníků o sobě - ideální představa o józe a meditaci - ideální představa o józe a meditaci jako prostředku duševní hygieny	1. Co Vás napadne jako první, když se řekne kvalitní sociální práce? 2. Jak by měl/a sociální pracovník/pracovnice pracovat se svým stresem? 3. Čeho byste chtěl/a dosáhnout v rámci duševní hygieny? 4. Jakým sociálním pracovníkem byste chtěl/a být? 5. Čeho byste v rámci jógy chtěl/a dosáhnout? *Čeho byste v rámci meditace chtěl/a dosáhnout?* 6a. Měla by být jóga využita v rámci duševní hygieny pomáhajícího pracovníka? Pokud ano – jak a v čem by mohla pomoci? Pokud ne – z jakých důvodů? / 6b. Měla by být meditace využita v rámci duševní hygieny? Pokud ano – jak a v čem by mohla pomoci? Pokud ne – z jakých důvodů? 7. Na co jste v oblasti cvičení jógy nebo praktikování meditace nejvíce hrdý?

DVO3: ***Jaký diskurz používají pomáhající pracovníci vzhledem k józe a meditaci jako prostředek duševní hygieny?***	- způsob prezentace jógy a meditace jako prostředku duševní hygieny	1. O čem mluvíte, když se vyjadřujete o duševní hygieně? 2. Jak mluvíte s dalšími lidmi o svých postupech duševní hygieny? 3. Co se nejvíce promítá do mluvení o Vaší praxi jógy? *Co se nejvíce promítá do mluvení o Vaší praxi meditace?* 4. Jaká je role jógy nebo meditace pro Vás jako pro pomáhajícího pracovníka? 5. Na jaké aktivity pomáhajícího pracovníka má na základě Vašich zkušeností jóga nebo meditace vliv? 6. Na jaké aktivity pomáhajícího pracovníka nemá jóga nebo meditace na základě Vašich zkušeností vliv? 7. Jaká jsou pozitiva mluvení o józe / meditaci s klienty? Jaká jsou negativa mluvení o józe / meditaci s klienty?

Příloha č. 2 - Pořadí otázek v rozhovoru

1 Co je pro Vás nejdůležitější ve Vaší práci?

2 Co Vás napadne jako první, když se řekne kvalitní sociální práce?

3 Jakým sociálním pracovníkem byste chtěl/a být?

4 Co vás první napadne, když se řekne „práce se sebou samým“?

5 O čem mluvíte, když se vyjadřujete o duševní hygieně?

6 Jak mluvíte s dalšími lidmi o svých postupech duševní hygieny?

7 Čeho byste chtěl/a dosáhnout v rámci duševní hygieny?

8 Jak by měl/a sociální pracovník/pracovnice pracovat se svým stresem?

9 Co vás první napadne, když se řekne „práce se sebou samým jako pracovník pomáhající profese“?

10 Co Vás první napadne, když se řekne jóga? *Co Vás první napadne, když se řekne meditace?*

11 Co se nejvíce promítá do mluvení o Vaší praxi jógy? *Co se nejvíce promítá do mluvení o Vaší praxi meditace?*

12 Co si myslíte o využití jógy jako prostředku duševní hygieny? *Co si myslíte o využití meditace jako prostředku duševní hygieny?*

13 Jaké jsou Vaše argumenty pro využívání takových metod, jako je jóga a meditace?

14 Jaké jsou argumenty proti využívání takových metod, jako je jóga a meditace?

15 Měla by být jóga využita v rámci duševní hygieny pomáhajícího pracovníka? Pokud ano – jak a v čem by mohla pomoci? Pokud ne – z jakých důvodů? *Měla by být meditace využita v rámci duševní hygieny pomáhajícího pracovníka? Pokud ano – jak a v čem by mohla pomoci? Pokud ne – z jakých důvodů?*

16 Jaká je role jógy nebo meditace pro Vás jako pro pomáhajícího pracovníka?

17 Na jaké aktivity pomáhajícího pracovníka může mít jóga nebo meditace na základě Vaší zkušenosti vliv? (Doptat se na pozitivní a pak negativní vliv)

18 Na jaké aktivity pomáhajícího pracovníka nemá jóga nebo meditace na základě Vaší zkušenosti vliv?

19 Čeho byste v rámci jógy chtěl/a dosáhnout? *Čeho byste v rámci meditace chtěl/a dosáhnout?*

20 Jaká jsou pozitiva mluvení o józe / meditaci s klienty? Jaká jsou negativa mluvení o józe / meditaci s klienty?

21 Na co jste v oblasti cvičení jógy nebo praktikování meditace nejvíce hrdý?

Stať

Sociální konstrukce meditace a jógy jako prostředku duševní hygieny u pomáhajících pracovníků

Social Construction of Meditation and Yoga as a Means of Mental Hygiene in Helping Professions

ÚVOD

Diplomová práce se zabývá tématem sociální konstrukce meditace a jógy jako prostředku duševní hygieny u pomáhajících pracovníků.

Symbolickým cílem práce je upozornit na nedostatek znalosti ohledně jógy a meditace jako prostředku duševní hygieny: Kvůli tomu dochází k nevyužití jógy a meditace jako jedné z možností péče o sebe a dochází k tomu, že jsou pracovníci více ovládáni stresem v zaměstnání i osobním životě a nepodávají v rámci profese takový výkon, kterého by jinak byli schopni.

Aplikační cíl, který jsem si zvolila a definovala v úvodu mé diplomové práce, je pomoci pracovníkům v pomáhajících profesích rozšířit jejich povědomí o józe a meditaci jako prostředku duševní hygieny. Dalším cílem bylo seznámit pracovníky s konkrétními principy jógy a meditace a poukázat na to, jak je možné tyto prvky využít v rámci duševní hygieny.

Práce je strukturovaná do tří částí. V teoretické části jsou definovány teoretické koncepty ve vztahu k tématu diplomové práce. V metodologické části je představena výzkumná strategie, technika sběru dat, je zde také objasněn cíl výzkumu, v rámci kterého je určena hlavní výzkumná otázka a tři dílčí výzkumné otázky. Dále je zde popsán postup získávání a zpracování dat. Interpretační část práce je zaměřena na výzkum toho, jak pomáhající pracovníci konstruují jógu a meditaci jako prostředek duševní hygieny. Jsou zde interpretovány výsledky výzkumu a formulovány odpovědi na dílčí výzkumné otázky.

Cílem diplomové práce je získat odpověď na hlavní výzkumnou otázku, která zní: ***Jak konstruují pomáhající pracovníci využití meditace a jógy jako prostředku duševní hygieny?***

V závěru práce je zodpovězena hlavní výzkumná otázka, navrhnuta další doporučení pro praxi a další výzkumy.

TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část práce se zabývá čtyřmi kapitolami, které souvisí s tématem diplomové práce. První kapitola vysvětluje koncept sociální konstrukce. V rámci sociální konstrukce jsou

dále vysvětleny pojmy kategorizace, idealizace a diskurz, na základě kterých byly určeny dílčí výzkumné otázky. Druhá kapitola se věnuje tématu jógy a meditace jako prostředku duševní hygieny. Třetí kapitola je zaměřena na sociální práci. Poslední kapitola se zabývá tím, jak se dá jóga a meditace využít v rámci řešení problémů pomáhajících profesí a náročných životních situací.

Sociální konstrukce

Sociální konstrukce vychází ze sociálního konstrukcionismu. Zakladateli tohoto pojmu jsou Berger a Luckmann (Bačová, 2009). Berger a Luckmann (1999) tvrdí, že je třeba zkoumat způsob a význam utváření reality. Předpokládají totiž, že realita vnímání okolního světa je u každého člověka jedinečná. Realita se vytváří na základě interakcí a komunikace s ostatními lidmi ve společnosti.

Pro vnímání okolního světa je charakteristická kategorizace, během které dochází k zařazování vjemů do kategorií s podobnými znaky. (Nakonečný, 2009) Přitom nejčastěji jsou lidé ve společnosti kategorizováni podle kategorií, jako jsou věk, pohlaví, etnický původ a podobně. (Výrost, Slaměník, 2008) Kategorizování lidem usnadňuje život. Díky kategoriím se dokážeme lépe orientovat ve svém i okolním světě. Lidé dokážou řadit problémy do kategorií, což jim poté pomáhá v řešení těchto problémů podle určitých již vyzkoušených vzorců.

Pomocí idealizace se člověk snaží vyvolat v ostatních lidech nějaký dojem. Může se jednat například o idealizaci sebe sama. V takém případě chce člověk vyvolat lepší dojem, chce se prezentovat v lepším světle. V této situaci můžeme vnímat člověka jako herce, který při hraní své role uzpůsobuje své chování a jednání tak, aby dokázal ovlivnit názor jiných lidí. (Goffman, 1999)

Diskurz definují autoři různými způsoby. Podle Harré (1995) se může jednat o formy jazykového projevu, používání symbolů nebo znaků podle nějakých pravidel. (in Bačová, 2009) Podle Burr se jedná o způsob oblékání, vystupování, nebo se může jednat o metafory, které jedinec používá, obrazy, příběhy a tvrzení, která dohromady vytvářejí jevy. (in Bačová 2009) Gee (2014) se zabývá také dalšími složkami. Například se jedná o informace, které zahrnují všechny způsoby, pomocí kterých může člověk získat nebo poskytnout informace, což jedinec provádí pomocí jazyka. Složka identita představuje způsoby bytí, které se objevují v čase, místě a pro nějaký účel. Aktivity pak zdůrazňují slova. Až poté slovo dostává konkrétního významu.

Jóga a meditace jako prostředek duševní hygieny

„Psychologie zdraví či zdravotní psychologie (v anglickém běžném označení jako „health psychology“), …, je vědecká psychologická disciplína.“ (Křivohlavý, 2001, s. 17) Podle Schwarzera (1992) se zabývá *„rolí psychologických faktorů při udržování dobrého zdravotního stavu, při prevenci nemocí, při zvládání negativních zdravotních stavů (nemocí), při poskytování psychologické pomoci pacientům v průběhu úzdravy a při vyrovnání se s chronickými nemocemi.“* (Křivohlavý, 2001, s. 24)

„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení a znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“ (Míček, 1984, s. 9) Duševní hygiena se tak zabývá zejména tím, jak si udržet duševní zdraví i přes stresové faktory, které nám život přináší. Soustředí se také na to, abychom dokázali zlepšovat naši psychickou odolnost a být tak připraveni řešit náročné situace. Velkým cílem duševní hygieny je také systematicky a dlouhodobě pracovat na prevenci duševních onemocnění a poruch. (Křivohlavý, 2001)

Jóga je považována za „psychosomatický systém vedoucí k celkové harmonizaci osobnosti.“ (Mihulová, Svoboda, 1992, s. 8) Také podle Machače a Machačové je jóga „jednou z nejstarších technik, kterou lze docílit změny aktuálního psychofyziologického stavu…“ (Machač, Machačová, 1991, s. 59) Jóga jako celek je ovlivněna základní myšlenkou rovnováhy, která prolíná všechny oblasti života. „Vše, co na člověka doléhá a co přijímá, má být v rovnováze s tím, co vytváří a odevzdává. Jakékoli trvalejší porušení této rovnováhy vede k poruše, je škodlivé.“ (Machač, Machačová, 1991, s. 61)

Definicí meditace je velké množství. Obecnou a srozumitelnou definici meditace udává Machač a Machačová: „Meditace je stavem tělesné relaxace a psychické koncentrace na nějaký neměnný zdroj stimulace, na nějaký objekt, na plamen svíčky, na slovo, ...“ (Machač, Machačová, 1991, s. 59) Goleman (2001) popisuje, že ve východní psychologii, ze které meditace historicky pochází, je meditace chápána jako prostředek k ukáznění mysli a srdce. Machač a Machačová popisují meditaci jako techniku, „která i dnes nachází uplatnění při řešení problémů vycházejících z nezvládnutého stresu u řady lidí. Patří k nejstarším způsobům tlumení psychofyziologické aktivace.“ (Machač, Machačová, 1991, s. 62)

Jóga i meditace působí na člověka blahodárně, a to na všech úrovních – somatické, psychické i sociální. (Mihulová, Svoboda, 1992) Ačkoliv se může zdát, že jóga i meditace jsou techniky, které nám mohou jedině pomoci, je třeba se mít v některých případech na pozoru. Ani tyto techniky nejsou zázračné a nedokážou náš život změnit za každých podmínek. Například Míček (1980) popisuje, že pokud nerespektujeme základní požadavky správné životosprávy, pokud neustále a dlouhodobě žijeme pod vlivem velkého stresu a nároky našeho prostředí,

nemůžeme očekávat, že se náš stav výrazně zlepší, pokud začneme praktikovat jógu a meditaci. Je nutné tyto techniky praktikovat správně, dlouhodobě a pravidelně, abychom dosáhli vytoužených výsledků, a zároveň je třeba změnit také styl našeho života a dát prostor relaxaci.

Sociální práce

Sociální práce má spoustu definic. Já se budu řídit zejména předními českými autory a také známými autory ze zahraničí. Nejdříve bych ráda zmínila definici, která je popsána ve Slovníku sociální práce. Zde Matoušek definuje sociální práci takto: „*Společenskovědní disciplína i oblast praktické činnosti, jejichž cílem je odhalování, vysvětlování, zmírňování a řešení sociálních problémů (chudoby, zanedbávání výchovy dětí, diskriminace určitých skupin, delikvence mládeže, nezaměstnanosti aj.).*“ (Matoušek 2016, s. 200-201) Sociální práce je tedy určena různým cílovým skupinám. Podle Payne (1991) je sociální práce „sociálně konstruovaná činnost“, kterou proto můžeme chápat pouze v návaznosti na sociální a kulturní souvislosti, ve kterých sociální práce vznikla. (Matoušek, 2013)

Sociální pracovník má často ve své profesi několikačetnou roli. To potvrzuje zákon o sociálních službách, který sociálního pracovníka definuje takto: „*Pracovník vykonávající sociální šetření, zabezpečující sociální agendy včetně řešení sociálně-právních problémů, poskytující sociální poradenství, provádějící analytickou a koncepční činnost v sociální oblasti, odborné činnosti v zařízeních služeb sociální prevence, depistážní činnost v sociální oblasti, poskytující krizovou pomoc, sociální poradenství a sociální rehabilitaci.*“ (z. 108/2006)

Pojem sociální fungování v sociální práci zavedla Bartlettová. Vé své publikaci „The common base of social work practice“ z roku 1970 popisuje pojem sociální fungování jako interakci mezi lidmi a požadavky jejich prostředí. Jde o proces, kdy na jedné straně je lidská schopnost zvládat určitou situaci nebo problém, a na straně druhé stojí požadavky a očekávání prostředí. Tyto dvě strany bývají většinou (a také v ideálním případě) v rovnováze. Pokud však zvládání a očekávání v rovnováze není, pak nastává situace, kterou člověk či prostředí vnímá jako problematickou. (Bartlettová, 1970)

V pomáhajících profesích jsou pracovníci často vystaveni stresu. Příznaky psychického stresu mohou být například pocit vyčerpání (které se nezlepšuje ani po odpočinku), nespavost, děsivé sny, nadměrné přemýšlení o problémech, ranní únava (i po dostatku spánku), úzkostnost, napětí, pocit ohrožení, vztek, agresivita, pocit osamění, nesnadné soustředění, zhoršená paměť, podrážděnost, netrpělivost, přecitlivělost, lítost, bolesti hlavy (až migréna), zvýšená potřeba spánku, ztráta radosti z práce, nepřiměřené reakce a stálé rozebírání problému. (Irmiš, 1996) Tento stres může vést až k syndromu vyhoření.

Jóga a meditace v řešení problémů pomáhající profese a náročných životních situací

Hathajóga je podle Blumenfelda (1996) sestava poloh, které se zaujímají vědomě, tedy řízenými, nešvihovými pohyby. Podstatou těchto poloh je opatrné stlačování a následné pomalé uvolňování různých částí těla. Díky tomuto stlačování a uvolňování se prokrvují tkáně, orgány a klouby a odstraňují se z nich toxické látky, které se v nich během našeho života hromadí. Cvičením se zdokonaluje nejen dýchací systém, ale také činnost životně důležitých orgánů, jako je srdce, žaludek, trávicí trakt, játra, ledviny a žlázy s vnitřní sekrecí (Kogler, 1978). Tím dochází k uzdravování a očišťování naší tělesné složky, která přispívá i k tomu, abychom se psychicky cítili mnohem lépe.

Goleman popisuje vliv meditace na osoby, které pravidelně meditují: „Moje osobní zkušenost a vědecké poznatky naznačovaly, že meditující osoby jsou schopné překonávat rány života, dobře zacházet s denním stresem a trpět menšími následky stresu.“ (Goleman, 2001, s. 162) Zde vidíme, že meditace je vhodná nejen pro náš profesní život, ale také osobní život a s ním přicházející výzvy. Pomáhající pracovníci jsou vystaveni každodennímu stresu a je proto velmi důležité o sebe pečovat. Meditace nezabere tolik času, jako jiné aktivity. Výsledky jsou známé již po 10 minutách každý den.

METODOLOGICKÁ ČÁST

Pro výzkum byla zvolena kvalitativní strategie, která umožňuje zkoumat zvláštnosti zkoumaného jevu (Hendl, 2008). Sběr dat probíhal pomocí polostrukturovaných rozhovorů, které se vyznačují pevně určeným cílem a osnovou, ale na druhou stranu přináší také pružnost v procesu získání dat. (Hendl, 2008)

V rámci operacionalizace dat byla zvolena tato hlavní výzkumná otázka: ***Jak konstruují pomáhající pracovníci využití meditace a jógy jako prostředku duševní hygieny?***

Od hlavní výzkumné otázky byly odvozeny tyto tři dílčí výzkumné otázky:

DVO1: ***Jak kategorizují pomáhající pracovníci jógu a meditaci jako prostředek duševní hygieny?***

DVO2: ***Jak idealizují pomáhající pracovníci jógu a meditaci jako prostředek duševní hygieny?***

DVO3: ***Jaký diskurz používají pomáhající pracovníci vzhledem k józe a meditaci jako prostředek duševní hygieny?***

Jednotka zkoumání v případě mého výzkumu je sociální konstrukce jógy a meditace jako prostředku duševní hygieny. Jednotkou zjišťování je 8 pracovníků v pomáhající profesi:

osm z nich jsou ženy a jeden je muž, ve věku od 23 do 42 let. Čtyři z nich jsou sociální pracovníci, dva z nich jsou pracovníci v sociálních službách a tři z nich jsou psychologové/terapeuti.

INTERPRETAČNÍ ČÁST

V rámci jednotlivých dílčích výzkumných otázek byly vytvořeny kategorie, subkategorie a dimenze.

Interpretace DVO1

Dílčí výzkumná otázka číslo 1 zní takto: ***Jak kategorizují pomáhající pracovníci jógu a meditaci jako prostředek duševní hygieny?***

Pomáhající pracovníci kategorizují jógu a meditaci jako prostředek, díky kterému získávají svůj klid a svou duševní stabilitu. Popisují důležitost toho, že jóga meditace jsou pro pomáhající pracovníky prostředkem získání času sám pro sebe, kde mohou zklidnit své myšlenky a získat nadhled nad svými osobními i profesními problémy.

„Když se řekne jóga, tak mě jako první napadne klid. A když v sobě cítím ten klid, tak to je znamením toho, že jsem tělesně, psychicky, mentálně, prostě celkově vyrovnaná.“

Pomáhající pracovníci se také setkávají se stigmatizací jógy a meditace. Popisovali, že jim lidé moc nerozumí, když se chtějí bavit o józe nebo meditaci, proto si toto téma nechávají buď pro sebe, nebo pouze v okruhu svých blízkých, kteří se věnují stejné činnosti.

Pomáhající pracovníci kategorizují jógu a meditaci většinou pouze jako cvičení, nevztahují ji k náboženstvím, ze kterých jóga a meditace historicky pochází. Pomáhající pracovníci považují jógu a meditaci jako prostředek k vyrovnání se se stresem a náročnými situacemi v jejich životě. Popisují, že si díky těmto technikám dokážou nalézt své klidné místo a čas, který věnují pouze sami sobě. Pracovníci se na cvičení těší a považují to za svou zálibu, která je zároveň velmi prospěšná v jejich profesi.

Pomáhající pracovníci si dokáží představit využití jógy a meditace v rámci práce s klienty, většinou jako prostředek k aktivizaci nebo naopak relaxaci. Někteří pracovníci již prvky těchto technik využívají. Jedná se například o dechová cvičení, pomocí kterých dokáží zpomalit myšlenky, nebo jednoduché cviky z jógy, kterými se dokáží uvolnit a relaxovat tak tenzi ve svalech.

Interpretace DVO2

Dílčí výzkumná otázka číslo dvě zní takto: ***Jak idealizují pomáhající pracovníci jógu a meditaci jako prostředek duševní hygieny?***

Respondenti idealizují jógu a meditaci jako prostředek duševní hygieny, který by měl respondentům přinést úplný klid. Respondenti by si přáli mít možnost v rámci svého zaměstnání pomáhající profese cvičit jógu v pracovní době, což by mělo přinést větší klid a naladění na klienty, stejně jako sblížení s ostatními pracovníky a vytvoření tak pozitivní atmosféry na pracovišti. Respondenti by si přáli svou praxi jógy i meditace prohloubit a zdokonalit se. Přáli by si v rámci jógy umět všechny cviky. V rámci meditace by si přáli dostat se do meditativního stavu rychleji a hlouběji a také v meditativním stavu vydržet bez přísunu myšlenek.

Respondenti si také idealizují své učitele jógy. Představují si je jako vždy pozitivní jedince, kteří plní své poslání šířit dobro a klid, které také vyzařují.

„Oni (lektoři) tak hrozně mile mluví, jsou úžasná inspirace. Jsou ohební, mají hezké pevné těla, ten úsměv, a přijdou mi takoví hezcí a milí.“

Tato idealizace může být inspirací a motivací pro to, aby se respondenti naučili vnímat svět pozitivně. Může jim pomoci změnit své nastavení a stát se veselejšími. Na druhou stranu se také může stát, že jim takové vnímání svých učitelů může snížit sebevědomí. Může je trápit to, že učitel jógy je vždy tak sebevědomý a usměvavý, a přitom jejich žáci jsou smutní a je pro ně vše náročnější. Zde je třeba si uvědomit, že i učitelé jógy jsou lidé, kteří mají své emoce, a to jak pozitivní, tak negativní. Učitélé jógy mají také své starosti. Na lekci jógy si však musí uvědomit, že jsou v roli učitele jógy, proto je třeba, aby působili na své žáky tak, aby se k nim žáci zase vrátili. Přece jen je to také jejich profese, která je živí.

Interpretace DVO3

Dílčí výzkumná otázka číslo 3 zní následovně: ***Jaký diskurz používají pomáhající pracovníci vzhledem k józe a meditaci jako prostředek duševní hygieny?***

Pomáhající pracovníci používají ve vztahu k meditaci a józe jako prostředku duševní hygieny nejčastěji systém označování jako klid, psychická odolnost, zvládání stresu, zastavit myšlenky, nebo je alespoň zpomalit. Když se respondenti vyjadřují o tom, jak je meditace a jóga změnila, používají slova jako celek a vnitřní změna. Popisují, že cítí, že na ostatní lidi včetně klientů působí jinak. Pokud klienti mluví o meditaci v souvislosti s prací s klienty, zdůrazňují, že musí cítit, že je klient na techniku meditace dostatečně připraven. Za signifikantní považují zejména získání času sami pro sebe během pravidelného cvičení. Také považují za důležité prohloubení pocitu klidu, který jim pomáhá vyrovnat se se stresem a

náročnými situacemi, se kterými se setkávají ve svém zaměstnání. V rámci jógy a meditace pracovníci nepovažovali za důležité náboženství, ze kterého tyto techniky historicky pochází. V kontextu se sociální prací pracovníci vnímali u některých cílových skupin propojení. Dovedli si představit, že by prvky jógy a meditace využili v práci s klientem. Vyjadřovali se zejména o prvcích umožňujících relaxaci nebo naopak aktivizaci.

Diskurz jógy a meditace byl propojen s idealizací těchto metod. Respondenti se vyjadřovali v superlativech a spojovali obě tyto techniky většinou s pozitivními účinky. Zároveň si však uvědomovali, že jóga a meditace mají také své negativní stránky, o kterých mluvili v souvislosti s využitím jógy a meditace s klienty. Tehdy se stali více kritickými a považovali za důležité zdůraznit, že zejména meditace může být pro některé tipy klientů nevhodným prostředkem duševní hygieny.

ZÁVĚR

Cílem mé diplomové práce by zodpovědět tuto hlavní výzkumnou otázku: ***Jak konstruují pomáhající pracovníci využití meditace a jógy jako prostředku duševní hygieny?***

Pomáhající pracovníci konstruují jógu a meditaci jako prostředek duševní hygieny, který má charakter celkového zklidnění, zpomalení nebo zastavení myšlenek a získání nadhledu nad situace, které musí řešit v každodenním životě. Díky józe a meditaci pracovníci získávají čas sami pro sebe, což jim poté pomáhá navrátit se ke svým povinnostem s novou energií. Díky józe a meditaci mají pomáhající pracovníci čas na urovnání si vlastních myšlenek, což jim pomáhá při řešení problémů, které jsou schopni řešit v klidu a s rozvahou. Pracovníci si uvědomují, že svou rozvahou působí i na klienty, se kterými jsou schopni navázat bližší kontakt a díky svému klidu dokážou pracovat s klienty efektivněji. Pomáhající pracovníci se dále v těchto oblastech chtějí zlepšovat a věří, že tím, že budou pokračovat ve cvičení jógy a praktikování meditace, se stanou ještě klidnějšími a vyrovnanějšími.

Na druhou stranu využití jógy a meditace v rámci duševní hygieny má také své limity. Sociální pracovníci nejsou schopni řešit všechny problémy spojené se svým zaměstnáním pomocí jógy a meditace. Vyjadřují například to, že nedokážou ovlivnit vztahy na pracovišti, zejména pak s vedením organizací. Také popisují, že i přes to, že meditují a učí se přijímat situace takové jaké jsou a hledat na nich vždy to pozitivní, cítí nespokojenost a stres v situacích, kdy je na pracovníku stresu příliš, nebo pokud musí plnit pracovní povinnosti, které dělají neradi. Popisují, že i přes to, že meditují a cvičí jógu, se stává, že si své pracovní problémy přinášejí do svých domovů. To by si díky prohlubování praxe jógy a meditaci přáli změnit. Přáli by si být schopni oddělit své zaměstnání od osobního života.

Z provedeného výzkumu vyplynula potřeba pracovníků vzhledem k duševní hygieně na pracovišti. Přáli by si mít lekce jógy v rámci pracovní doby, což by jim pomohlo lépe se na práci soustředit, sblížit se s ostatními zaměstnanci, a také přinést na pracoviště pozitivní přístup, ze kterého pak budou všichni zaměstnanci čerpat po celý pracovní den. Bylo by vhodné vyzkoušet zavést lekce jógy na některém z pracovišť, a následně sledovat výsledky zavedení tohoto přístupu do praxe. Pracovníci také hovoří o využití meditace v práce s klienty. Někteří pracovníci již meditaci zavádějí do praxe v podobě relaxačních a uvolňovacích cvičení. To je velmi vhodná pomůcka při práci se stresem a napětím, které klienti prožívají. Navrhuji tak posílit zavedení meditace do praxe s klienty, kteří jsou pro tuto praxi vhodní. Zejména by se jednalo o techniky bodyscanningu a pozorování dechu. Tyto techniky jsou pro klienty bezpečnou variantou a učí klienty všímavosti vůči sobě, což může poté vést ke všímavosti k okolnímu světu.

Navrhuji provést výzkumy v následujících oblastech: výzkum s pracovníky, kteří cvičí jógu a praktikují meditaci a s pracovníky, kteří s těmito metodami nemají zkušenosti. V rámci výzkumu by se mohlo ukázat, jestli výsledky těchto dvou skupin budou odlišné a v čem. Pro výzkum bych použila kvalitativní výzkumnou strategii s technikou polostrukturovaných rozhovorů. Dále navrhuji zkoumat kvalitu a efektivitu práce s klienty u pracovníků, kteří cvičí jógu a praktikují meditaci. V rámci výzkumu by bylo možné sledovat, jestli pracovníci využívají jiné techniky nebo zda jsou klidnější a vyrovnanější v přístupu ke své práci. Pro výzkum bych použila kvalitativní výzkumnou strategii s technikou pozorování.

BIBLIOGRAFIE

BAČOVÁ, V. 2009. *Súčasné smery v psychológii*. Bratislava: VEDA, vydavatelstvo SAV.

BERGER, P., LUCKMANN, T. 1999. *Sociální konstrukce reality*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury.

BLUMENFELD, L. 1996. *Velká kniha relaxace*. Praha: Pragma.

BARTLETT, H. M., SAUNDERS, B. N. 1970. *The common base of social work practice*. New York: National Association of Social Workers.

GOFFMAN, E. 1999. *Všichni hrajeme divadlo: sebeprezentace v každodenním životě*. Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon.

GOLEMAN, D. 2001. *Meditující mysl: typy meditačních technik*. Praha: Triton.

HENDL, J. 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.

IRMIŠ, F. 1996. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa.

KOGLER, A. 1978. *Joga: základy telesných cvičení*. Bratislava: Šport.

KŘIVOHLAVÝ, J. 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. 1991. *Psychické rezervy výkonnosti: Stres, hypnosugesce, autoregulace*. Praha: Karolinum.

MATOUŠEK, O. 2016. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál.

MATOUŠEK, O. 2013. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál.

MATOUŠEK, O. a kol. 2013. *Encyklopedie sociální práce.* Praha: Portál.

Ministerstvo práce a sociálních věcí. 2017. *Zákon č. 108/2006 Sb. O sociálních službách*. [online]. [cit. 10.3.2017]. Dostupné na World Wide Web: www.mpsv.cz.

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

MÍČEK, L. 1980. *Autoregulační a sociální aspekty duševního zdraví.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

MIHULOVÁ M., SVOBODA M. 1995. *Abeceda jógy*. Liberec: Santal.

NAKONEČNÝ, M. 2009. Sociální psychologie. Praha: Academia.

VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. 2008. *Sociální psychologie*. Praha: Grada.