

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra pedagogiky

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Role well-beingu v profesním životě vysokoškolských učitelů a návrh aktivit  
pro jeho zlepšení

Well-being in professional life of university teachers and design of activities  
for its improvement

Bc. Kateřina Erlebachová

Vedoucí práce: PhDr. Jana Kočí, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní školy a  
střední školy anglický jazyk – matematika

Odevzdáním této diplomové práce na téma Role well-beingu v profesním životě vysokoškolských učitelů a návrh aktivit pro jeho zlepšení potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 5. 4. 2022

Tento prostor bych ráda využila jako poděkování své skvělé vedoucí PhDr. Jana Kočí, PhD.  
Velmi děkuji za příjemné a užitečné konzultace a za Váš laskavý přístup.

## **ABSTRAKT**

Tato diplomová práce se zabývá well-beingem vysokoškolských učitelů. Cílem bylo navrhnout aktivity, které se dají zařadit do života vysokoškolských učitelů a vedou ke zlepšení jejich well-beingu. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zabývá definováním well-beingu a vysvětlením různých přístupů k jeho definici. Dále je zde uveden popis dalších teoreticky významných východisek, vedoucích k osobní pohodě. Těmito východisky jsou spirituální a kognitivní well-being, některá témata pozitivní psychologie (fyzické zdraví, sociální zdraví, optimismus, vděčnost), Maslowova pyramida potřeb, hygge a Okinawský program. V teoretické části je také vysvětleno spojení práce s well-beingem a představení rizikových faktorů učitelského povolání, jako jsou stres a syndrom vyhoření. V neposlední řadě je zde uveden popis náplně práce vysokoškolských učitelů, který má za účel představit širokou škálu činností, které je v této práci nutné vykonávat. V praktické části je navrženo v osmi kapitolách 42 aktivit, jež odpovídají klasifikaci samotného well-beingu Harvardovou univerzitou. Tyto druhy well-beingu jsou well-being emoční, prostředí, finanční, intelektuální, fyzický, vztahový, spirituální a odborný. Zlepšování každého z představených well-beingů vede k celkové osobní pohodě. V neposlední řadě jsou v příloze uvedeny autorské pracovní listy, které jsou určeny k plánování a vyhodnocování zlepšování vlastního well-beingu.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

zdraví, well-being, osobní pohoda, psychické zdraví, vysokoškolští učitelé, aktivity, intervence



## **ABSTRACT**

This diploma thesis deals with the well-being of university teachers. The aim was to design activities that can be included in the lives of university teachers and improve their well-being. The thesis is divided into theoretical and practical part. The theoretical part deals with both the definition of well-being and the explanation of various approaches to its definition. There is also a description of other theories, which contain components leading to optimal well-being. These theories are spiritual and cognitive well-being, some topics of positive psychology (physical health, social health, optimism, gratitude), Maslow's pyramid of needs, hygge and the Okinawan program. The theoretical part also explains the connection between work and well-being and introduces the risk factors of the teaching profession, such as stress and burnout syndrome. Finally, the work description of university teachers is introduced to present the number of activities that are necessary to perform this line of work. In the practical part, 42 activities are proposed. They are divided into eight chapters, according to the types of well-being proposed by Harvard University. These types of well-being are emotional, environmental, financial, intellectual, physical, relational, spiritual, and vocational well-being. Working on each of the introduced subcategories of well-being leads to overall improved well-being. Finally, this thesis also contains worksheets to plan activities to improve well-being and then verify their effectiveness.

## **KEYWORDS**

Health, well-being, mental health, university teachers, activities, intervention

## Obsah

Úvod .....	10
1 Definice well-beingu .....	11
1.1 Eudaimonická a hédonická tradice .....	12
1.2 Subjektivní well-being .....	12
1.2.1 PERMA .....	13
1.3 Psychologický well-being .....	16
2 Další teoretická východiska .....	17
2.1 Spirituální well-being .....	17
2.1.1 Meditace .....	18
2.1.2 Všímavost (Mindfulness) .....	19
2.2 Kognitivní well-being .....	20
2.3 Pozitivní psychologie .....	21
2.3.1 Sociální zdraví .....	21
2.3.2 Fyzické zdraví .....	23
2.3.3 Optimismus .....	23
2.3.4 Vyjádření vděčnosti .....	24
2.4 Maslowova pyramida potřeb .....	25
2.5 Hygge .....	26
2.6 Tajemství dlouhého a zdravého života: Okinawský program .....	27
3 Spojitost well-beingu a práce .....	28
3.1 Stres .....	29
3.2 Syndrom vyhoření .....	31
4 Well-being vysokoškolských učitelů .....	33
4.1 Náplň práce vysokoškolských učitelů .....	34

5	Design aktivit podporujících well-being .....	37
5.1	Emoční well-being .....	38
5.1.1	Mluvte k sobě jako byste mluvili s nejlepší přítelkyní / přítelem .....	39
5.1.2	Smějte se.....	39
5.1.3	Využijte kolečko emocí .....	41
5.1.4	Emoční odpočinek .....	42
5.1.5	Najděte čas na tiché reflektování dne .....	43
5.2	Well-being prostředí .....	45
5.2.1	Recyklujte.....	46
5.2.2	Darujte nechtěné oblečení .....	46
5.2.3	Chodte do práce pěšky nebo na kole.....	48
5.2.4	Všímavý konzumerismus .....	48
5.2.5	Používejte předměty, které lze využít víckrát .....	49
5.2.6	Smyslový odpočin .....	50
5.2.7	Upravte si svoje místo, vytvořte si pohodlí .....	51
5.3	Finanční well-being .....	51
5.3.1	Zapisuj své utrácení .....	52
5.3.2	Vyber si jednu malou změnu .....	53
5.3.3	Plánujte si jídla a na nákupy vyrážejte se seznamem potravin.....	54
5.3.4	Všímavé utrácení .....	55
5.3.5	Založte si spořicí účet.....	55
5.4	Intelektuální well-being .....	56
5.4.1	Vraťte se do role studenta.....	57
5.4.2	Čtěte.....	58
5.4.3	Umění .....	59

5.4.4	Zorganizujte debatu .....	60
5.4.5	Naučte se nový jazyk.....	62
5.4.6	Další jednoduché aktivity pro rozšíření inteligenčního well-beingu.....	63
5.5	Fyzický well-being .....	63
5.5.1	Cvičte.....	64
5.5.2	Zdravá strava .....	65
5.5.3	Nastavte zdravý spánkový režim.....	66
5.5.4	Dopřejte si fyzický odpočinek.....	67
5.5.5	Protahujte se během dne .....	68
5.6	Vztahový well-being.....	68
5.6.1	Prozkoumejte svou sociální síť.....	69
5.6.2	Plánujte .....	70
5.6.3	Odpojte se .....	71
5.6.4	Buďte laskaví.....	72
5.6.5	Vztahový odpočinek .....	73
5.6.6	Další aktivity .....	74
5.7	Spirituální well-being .....	74
5.7.1	Meditace .....	75
5.7.2	Všímavost dechu .....	76
5.7.3	Deník .....	77
5.7.4	Deník vděčnosti .....	78
5.7.5	Vydejte se ven .....	78
5.8	Odborný well-being (týkající se zaměstnání) .....	79
5.8.1	Reflektujte .....	80
5.8.2	Prozkoumej různé pracovní možnosti .....	81

5.8.3	Mindset .....	81
5.8.4	Zůstaňte zvědaví .....	82
5.8.5	Tvořte .....	83
	Závěr .....	85
	Seznam použitých informačních zdrojů .....	86
	Seznam příloh .....	95

## Úvod

Tématem této práce je well-being vysokoškolských učitelů. Well-being vysokoškolských učitelů si jistě zaslouží pozornost, jelikož se jedná o náročnou a nedoceněnou profesi. Tito zaměstnanci se navíc dostávají do stresových situací a jsou náchylní k syndromu vyhoření.

Na definici well-beingu se odborníci neshodují. Vymezením tohoto pojmu se zabývá první kapitola, kde je vysvětlen rozdíl mezi eudaimonickou a hédonickou tradicí well-beingu. Dále je zde uveden subjektivní well-being, jehož hlavní postavou je Diener. K němu patří PERMA, navrhnutá Seligmanem. Jedná se o pět stavebních kamenů well-beingu, specificky pozitivní emoce, angažovanost, vztahy, smysluplnost a úspěch. Jako alternativa k subjektivnímu well-beingu je v první kapitole uveden psychologický well-being, jehož hlavní postavou je Ryff. Psychologický well-being má šest komponentů a to autonomie, prostředí, pozitivní vztahy s ostatními, smysl života, realizaci potenciálu a sebedřívětí.

V druhé kapitole jsou uvedeny další koncepty, které se nějakým způsobem vztahují ke zdravému well-beingu. Jedná se o spirituální well-being, kognitivní well-being, různá témata pozitivní psychologie, Maslowovu pyramidu potřeb, hygge a Okinawský program. Tyto kapitoly opakují důležité principy pro nastolení osobní pohody jako je fyzické a sociální zdraví, naplňování základních potřeb, vztah s přírodou, optimismus, vděčnost, meditace nebo všímavost.

Třetí kapitola ukazuje spojitost mezi well-beingem a prací. Také jsou zde zmíněny rizikové faktory učitelského povolání (stres a syndrom vyhoření). Další kapitola už se zaměřuje přímo na vysokoškolské učitele, jejich well-being a náplň práce. Náplň práce vysokoškolských učitelů přesahuje očekávání obecné veřejnosti a je dalším důvodem, proč se věnovat jejich well-beingu.

Cílem této práce je navrhnout aktivity pro zlepšení well-beingu vysokoškolských učitelů, které se snadno dají zařadit do jejich životů. Tyto aktivity jsou v praktické části rozděleny do osmi podkapitol. Toto rozdělení vychází z osmi druhů well-beingu navržených Harvardovou univerzitou. Uspokojením všech částí well-beingu napomáháme celkové osobní pohodě.

## 1 Definice well-beingu

Well-being je velkým fenoménem dnešní doby, jeho definice přesto není jasná. Zaměřuje se se štěstím nebo životní pohodou, jeho podstata je ovšem hlubší. Linton et al. (2016) ze široka definují well-being jako kvalitu a stav života člověka. Dle Jayawickreme et al. (2012) lze teorie well-beingu rozdělit do tří oblastí – chtít, mít rád a potřebovat. „*Světová zdravotnická organizace (WHO) souhrnně popisuje lidské zdraví jako celkový stav tělesné, mentální (duševní) a sociální pohody, kterou nazývá well-being*“ (Soudková, 2004, 5). Dále existuje subjektivní well-being, zabývající se negativním a pozitivním afektem a spokojeností se životem (Diener et al., 1999), psychologický well-being popsáný pěti komponenty (Ryff & Keyes, 1995) a mnoho dalších teorií a rozdělení.

Přestože rychle přibývá publikací, které se tématem well-beingu zabývají, definice tohoto termínu není jasná, jak se shoduje několik autorů (Butler & Kern, 2016; Dodge et al., 2012; Linton et al., 2016). Jayawickreme et al. (2012) dokonce poskytují výčet termínů, které také trpí nejasnou definicí a to štěstí, subjektivní well-being, hédonický well-being, životní spokojenost, psychologický well-being, atd. Jayawickreme et al. (2012) také upozorňují na nedostatek konsenzu mezi odborníky v tom, jaké komponenty well-being skutečně tvoří. Více než definic se v odborných textech vyskytuje popis tohoto fenoménu nebo popis jeho dimenzí. Nejasností definice a teoretických východisek pak roste náročnost zkoumání toho jevu. Dokonce jak ukazují Goodman et al. (2017) některé nové popisy (v tomto případě konkrétně PERMA) jsou synonymní s už ustanoveným popisem well-beingu (v tomto případně Subjektivní well-being).

Definice well-beingu je nesnadný úkol a není cílem této práce. V této kapitole jsou proto uvedeny různé druhy well-beingu a různé teorie zabývající se jejich komponenty. Veškeré tyto výzkumy potvrdili, že dané komponenty přispívají k dobrému well-beingu a životní spokojenosti.

Pro účely této práce bude v následujícím textu používán termín well-being nebo český ekvivalent osobní pohoda. Čeští autoři zabývající se tématem využívají termínu pohoda, či osobní pohoda, konkrétně Krivohlavý (2001) používá jako překlad pohoda a Šolcová & Kebza (2005, s. 1) využívají termínu „*osobní pohody jako synonyma pojmu „well-being*““.

## **1.1 Eudaimonická a hédonická tradice**

Dva ze základních přístupů k well-beingu rozlišují subjektivní požitek slasti a smysluplný život. Kde hédonická tradice vidí well-being v subjektivních citech a slastných prožitcích, eudaimonická tradice se soustředí na hledání smyslu života, vlastních hodnot a žití v souladu s nimi. Gallagher et al. (2009) rozdíl popisuje tak, že hédonický well-being se zabývá příjemným životem a eudaimonický well-being se zabývá smysluplným životem.

Hédonická tradice se zabývá životem, který bude příjemný a slastný. Jayawickreme et al. (2012) do této kategorie zařazují subjektivní oznamování pozitivních emocí, spokojenosti se životem a štěstí. Dle Diabato et al. (2016) je jedním z nejpřednějších představitelů Dienerovo subjektivní well-being, který obsahuje tři komponenty: spokojenost se životem a rovnováhu mezi pozitivním a negativním afektem.

Eudaimonická tradice se zabývá hledáním smyslu našeho života, určováním si cílů, prací na nich a jejich plněním. Diabato et al. (2016) vysvětlují, že tento směr vychází z Aristotelova rozdělení na slast a dobrý života (žít do největšího možného potenciálu v souladu ctnosti excelentnosti). Žití smysluplného života je jedním z komponentů Psychologického well-beingu (Ryff & Keyes, 1995) a také je jedním ze základních stavebních bloků well-beingu dle teorie PERMA (Seligman, 2018).

## **1.2 Subjektivní well-being**

Jednou z nejrozšířenějších a nejkoumanějších forem well-beingu je subjektivní well-being. Subjektivní well-being, často v textech označovaný jako SWB, je určen třemi základními složkami a to životní spokojenosti, příjemného afektu a nepříjemného afektu (Diener & Suh, 1997). Dienerovo (2009) subjektivní well-being příkládá důraz na vlastní hodnocení života jednotlivce.

Dva lidé ve stejné situaci mohou mít jinou úroveň životní spokojenosti, potažmo odlišně dobrý nebo špatný subjektivní well-being na základně jejich žebříčku hodnot a dalších kritérií a okolností.

Hodnota subjektivního well-beingu se také určuje příjemným a nepříjemným afektem, a to na dvou škálách. Pro ideální well-being by zde měla panovat rovnováha s případným přesahem do pozitivního afektu. Diener et al. (2009) upozorňují na to, že ideální well-being

by neměl být zaměňován s nepřetržitou euforií a že štěstí není ultimátní cíl v každé situaci. Lidé mají přirozeně dobré i špatné nálady. A v některých situacích jsou lidé ochotní obětovat pocit štěstí k dosažení jiných cílů (Diener et al., 2009). Pro zdravý well-being je nutné prožívat jak negativní, tak i pozitivní emoce a nálady. To může znamenat negativní emoci v situaci, ve které je to očekávané (smutek ze smrti blízké osoby, strach před významnou životní událostí apod.) nebo třeba obětování okamžitého uspokojení za dosažení dlouhodobého cíle.

V jedné publikaci Diener et al. (2009) označují čtvrtý komponent subjektivního well-beingu a to spokojenost v doménách (oblastech), které reflektují jedincovo ohodnocení specifické domény jeho nebo jejího života. Tato oblast je značně propojena se spokojeností života, ale týká se spokojenosti v menším oblastech, jako je práce, rodina, zdraví, spiritualita a podobně. Vážený součet na základě toho, jakou hodnotu přikládá člověk daným doménám by měl určit celkovou spokojenost se životem.

Je zřejmé, že lidé s vysokým subjektivním well-beingem budou mít spokojenější život. Má to ale i jiné výhody jako je zdraví a dlouhověkost, podporující sociální vztahy, produktivita v práci a společný přínos společnosti (Diener et al., 2017). Lidé mají možnost svými volbami pozitivně ovlivňovat jejich životní spokojenost a well-being. Diener et al. (2017) to potvrzují výrokem, že rozhodnutí, která lidé dělají mohou ovlivnit a ovlivňují jejich dlouhodobý subjektivní well-being.

Goodman et al. (2017) zjistili, že PERMA a SWB by mohli být synonymní. Seligmanova PERMA pak poskytuje některé stavební bloky well-beingu, díky kterým můžou lidé svůj SWB zlepšovat, jelikož Seligman poskytuje konkrétní oblasti, na kterých je třeba pracovat. Seligman (2018) potvrdil Goodmanovu myšlenku a dále vysvětlil, že PERMA tvoří prvky well-beingu, netvoří nový druh well-beingu, proto jsou jejich data absolutně souhlasná a potvrzující s jeho tvrzením, že PERMA představuje (alespoň některé) elementy well-beingu.

### **1.2.1 PERMA**

PERMA poskytuje pět stavebních bloků well-beingu. Seligman (2018) navrhnul, že pozitivní emoce, angažovanost, vztahy, smysluplnost a úspěch je pět měřitelných elementů, z kterých se skládá well-being. Název PERMA vznikl jako zkratka anglických názvů těchto

pěti oblastí: positive emotion, engagement, relationships, meaning a accomplishment. Možnost měření well-beingu pomocí těchto pěti dimenzí potvrdili i Coffey et al. (2014).

### **Pozitivní emoce**

Mezi pozitivní emoce patří naděje, vděk, spokojenost, radost a další. Coffey et al. (2014) vysvětlují, že pozitivní emoce jsou pozitivně spojené s životní spokojeností, odolností, všímavostí, společenskými výhodami, pracovními výsledky a fyzickým zdravím. Jak je vidět, pozitivní emoce mají mnohé přínosy, mimo jiné i pro osobní pohodu. V dalších kapitolách bude uvedeno, jak pracovat na vděčnosti, všímavosti a jaké jsou výhody naučeného optimismu.

### **Angažovanost**

Coffey et al. (2014) angažovanost popisují jako pohlcující účast na jakékoliv náročné aktivitě, která vyžaduje vysokou úroveň dovedností. Angažovanost se může projevit v několika doménách našeho života od práce, přes koníčky až po vztahy v rodině. Vždy se vztahuje k nějaké aktivitě. Tato aktivita nesmí být ani příliš snadná, aby se nestala rutinní a nudnou, ale zároveň nesmí přesáhnout náročností naše schopnosti, což by mohlo vést k frustraci.

### **Vztahy**

Mnoho publikací se shoduje, že vztahy a sociální podpora jsou jedním z nejdůležitějších stavebních bloků well-beingu a spokojeného života (Annesley, 2019; Brits, 2016; Diener et al., 2017; Křivohlavý, 2001; McCallum & Price, 2010; Soudková, 2004). Podle Brits (2016), bohatý sociální život přispívá k dobrému zdraví, štěstí a dlouhověkosti. V kapitole Sociální zdraví je více informací o tom, jak vztahy budovat, jak je vhodně využívat a jak konkrétně přispívají k dobrému well-beingu.

### **Smysluplnost**

Smysluplnost, ve významu hledání smyslu našeho života můžeme najít v cílech, které si sami určujeme, v náboženství či spiritualitě nebo v altruismu. King et al. (2006) konstatují, že empirický výzkum konzistentně demonstruje pozitivní vliv vnímání života jako smysluplného na osobní pohodu a dále uvádí, že smysl v životě byl jedním z nejvíce konzistentních predikátorů psychologického well-beingu mezi studenty vysokých škol.

Hledání smyslu není důležité pouze v kontextu celého života, ale i v jeho různých doménách. Well-being v oblasti pracovního života, popsany autory Anttonen & Räsänen (2009) mimo jiné hovoří i o tom, do jaké míry vnímají zaměstnanci svou práci jako smysluplnou a obohacující.

### **Úspěchy**

Pro lidi je důležitý pocit úspěchu, ale stejně tak i cesta k němu. Je to spojené se smysluplností života, kde si určujeme různé cíle, díky kterým se náš život zdá být smysluplným. Jejich naplňováním je tak přispíváno k well-beingu. Diener et al. (1999) tvrdí, že lidé, kteří mají více cílů, které považují za důležité mají vyšší životní spokojenost, sebedůvěru a pozitivní afekt, ale také více symptomů úzkosti. K optimálnímu well-beingu vede dosažitelný cíl, který se bude zdát smysluplný a dostatečně náročný, aby v něm mohl být jedinec dostatečně angažovaný a zároveň jich nebude tolik, nebo nebudou tak náročné, aby vyvolávaly úzkost.

### **PERMA+4**

PERMA od Seligmana popisuje pět stavebních bloků, z kterých se skládá well-being. Seligman (2018) upozorňuje, že jeho model je exkluzivní, skoupý (raději uvede pět než 196), a není vyčerpávající. Nebrání se doplnění jeho modelu o další stavební bloky. Což přesně udělal Donaldson et al. (2020), který přidal fyzické zdraví, mindset, prostředí a ekonomickou bezpečnost a tento model nazval pozitivní fungování v práci.

Ke zlepšování fyzického zdraví přispívá meditace, protahování, cvičení, dobrý spánkový režim, a tak dále (kapitola 2.3.2). Ekonomickou bezpečnost můžeme posilovat všímavým utrácením a spořením.

Čtenář pro zlepšení svého well-beingu může pracovat s mindsetem (způsobem smýšlení o životních okolnostech), který by měl podle Donaldson et al. (2020) být orientovaný na budoucnost a být růstový. Vhodný je také mindset optimistický.

Prostředí si do jisté míry můžeme přizpůsobit v práci uzpůsobením nábytku a neshromažďováním nepotřebných drobností. V domácnosti je pak možné s prostředím pracovat ještě více, tvořit volné a čisté povrchy, pouštět do domova světlo a cítit se tam v bezpečí. Prostředím se také může myslet pobyt na čerstvém vzduchu.

### 1.3 Psychologický well-being

Psychologický well-being je dalším typem well-beingu. Tento Ryffův model zahrnuje šest komponentů, specificky autonomie, prostředí, pozitivní vztahy s ostatními, smysl života, realizace potenciálu a sebepřijetí (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Linley et al. (2009) namísto realizace potenciálu uvádí osobní růst. Tyto komponenty se do značné míry překrývají s komponenty z PERMA+4.

Prostředí navrhuje jako komponent i Donaldson et. al (2020), ale u Ryff & Keyes (1995) tento termín zahrnuje navíc schopnost dobře vykonávat každodenní úkoly, efektivně využívat okolní možnosti a zvolit či vytvořit kontext podporující osobní hodnoty.

Pozitivní vztahy s ostatními jsou také uvedeny v PERMA jako vztahy. Jak již bylo zmíněno, je tento komponent hojně podporován mnohými odborníky jako důležitý pro well-being.

Smysl života se dá spojit se smysluplností z PERMA. Člověk, který ve svém životě nachází smysl, zlepšuje svůj well-being. Ryff & Keyes (1995) k tomuto tématu dodávají, že takový člověk má cíle, směr a nachází smysl v minulém i přítomném životě.

Osobní růst je podobný mindsetu z PERMA+4, stejně jako v otevřeném mindsetu se v osobním růstu, dle Ryff & Keyes (1995) předpokládá neustálý vývoj a otevřenost novým zkušenostem. Realizace potenciálu z původní Ryffovi verze lze zase spojit s angažovaností a úspěchem ze Seligmanovi PERMA. Pro realizaci potenciálu je nutné mít nějaký úkol, který je ideálně náročný a po splnění tohoto úkolu přijde pocit úspěchu.

Autonomie a sebepřijetí se jeví jako dvě nová kritéria. Autonomního jedince zde Ryff & Keyes (1995) popisují jako člověka, který je sebeurčující, nezávislý a schopný odolat sociálnímu tlaku.

Sebepřijetí se do jisté míry pojí s pozitivními emocemi z PERMA. Je totiž spojené s laskavostí, s láskou k sobě samému a s vyjádřením vděčnosti sobě. V tomto modelu ho Ryff & Keyes (1995) definují jako pozitivní přístup k sobě samému, připouštění a akceptování svých dobrých i špatných vlastností.

## 2 Další teoretická východiska

V této kapitole jsou uvedeny další významné pojmy, které se s well-beingem pojí. Dvě zásadní teoretická východiska pro well-being jsou pozitivní psychologie a Maslowova pyramida potřeb. Pozitivní psychologie se zabývá tématem naučené bezmoci, naučeného pesimismu a také naopak, naučeného optimismu. Dále se sem řadí vyjádření vděčnosti, které je jednou z metod, jak si vylepšit spirituální well-being, a tím i celkový well-being. Pozitivní psychologie také poukazuje na blahodárné účinky fyzického a sociálního zdraví na osobní pohodu. Maslowova pyramida potřeb ukazuje v jakém pořadí je vhodné uspokojovat naše potřeby, a jaké vlastně jsou.

Hygge a Okinawský program představují dvě inspirace ze zahraničí pro spokojený život a osobní pohodu. Hygge, které znamená pohodu a pohodlí, je tajemstvím spokojeného života jednoho z nejšťastnějších národů světa, Dánů. Japonský ostrov Okinawa skrývá tajemství dlouhého a šťastného života, který je v souladu s koncepty well-beingu a určitě stojí za zmínění.

### 2.1 Spirituální well-being

Spiritualita se často zaměřuje s nutností vyznávat určitou náboženskou víru. Nicméně Soudková (2004, s. 29) potvrzuje „*spiritualita a religiozita nemusí znamenat totéž*“. Pro spiritualitu stačí věřit v něco vyššího, většího, než jsme my sami (Annesley, 2019; Soudková, 2004). To může být nějaká komunita, příroda, síla meditace či jiných praktik, ale samozřejmě i náboženská víra. Tímto „*spiritualita snižuje zaměření na vlastní já a vede k činům empatie a vděčnosti a pocíťování vnitřního klidu*“ (Soudková, 2004, 29). Zároveň k získání spirituálního well-beingu je dle Annesley (2019) možné do života uvést nějaké rituální praktiky, které nabízí orientaci v životě a upravenou perspektivu. Spiritualita, podle Soudkové (2004) také dává našemu životu význam. Je tím pádem jednou z možností, jak v našem životě najít smysluplnost.

Spirituální well-being vnáší výhody i do dalších vrstev našeho života. Smysluplnost života, jeden ze stavebních bloků well-beingu dle Seligamana, kterou můžeme spiritualitou získat kladně ovlivňuje náš psychologický well-being. Stejně tak pocity klidu, empatie a vděčnosti mají dobrý vliv na psychický i fyzický well-being, protože snižují stres. Soudková (2004)

uvádí mnoho pozitivních přínosů spirituality, spiritualita dle autorky například ovlivňuje jak lidé pojmají stárnutí, choroby, smrt a jiné zátěžové situace, dále snižuje stres, podporuje pozitivní sociální vazby a zvyšuje sebehodnocení.

Různé příklady, jak dosáhnout dobrého spirituálního well-beingu, jsou uvedeny v McCallum & Price (2010), kteří doporučují udržovat si deník, provádět meditaci, cvičit jógu, užívat si klidné prostředí a uklidňující hudbu, pobývat venku, prožívat propojenost a pocit sounáležitosti a dopřát si čas na odpočinek. Konkrétně čas na odpočinek, dle autorů McCallum & Price (2010), podporuje pozitivní identitu, sebevědomí a propojení s vlastními pocity. Tímto tvrzením je podpořeno propojení spirituálního a psychologického well-beingu.

### **2.1.1 Meditace**

Meditace *„obecně označuje proces soustředění mysli na jednu věc, a to za účelem napomáhání mentálnímu, emočnímu, spirituálnímu, ale i fyzickému vývoji“* (Soudková, 2004, 41). Autoři Ferreira-Vorkapic et al. (2018) tvrdí, že mnohé druhy meditace jsou vhodné jako forma svépomocné terapie, která má za účel pomoci pacientům dosáhnout stavu mentálního klidu. Meditace má spirituální kořeny a dimenze, ale k meditování není nutné být nábožensky založený. První pokus o meditaci může být zastrašující, ale není možné meditovat špatně. Častou starostí je, že myšlenky budou utíkat od daného úkolu, například soustředit se na dech. To je ovšem naprosto přirozené a rozhodně to není důvodem meditaci zavrhnout, zvláště pokud vezmeme v potaz její přínosy.

Meditace má velké množství přínosů pro psychické, fyzické i spirituální zdraví a další výhody, které zasahují do mnohých oblastí života. *„Tím, že se daná osoba musí soustředit na pomalé vyslovování daného slova, nemá možnost myslet na těžkosti, které ji trápí. Může si tak od nich odpočinout“* (Křivohlavý, 2001, 89). Právě díky tomuto odpočinku dodává meditace víc fyzické a mentální energie, která nám dále umožňuje se lépe vypořádávat s útrapami života. To potvrzuje Soudková (2004) a dále dodává, že meditací lze dojít ke zlepšení duševního i fyzického zdraví, zvýšení tvořivosti a výkonu, sebepoznání, dosažení úspěchů a zlepšení vztahů. Ferreira-Vorkapic et al. (2018) jako další přínosy meditace uvádí zlepšení well-beingu, obecně zdraví a vitality a naopak snížení úzkosti a stresu, konkrétně u meditace v sedě a meditace Yoga Nidra.

Meditovat se dá mnoha způsoby, velmi známým je opakování mantry (a-o-u-m), která však lze zaměnit za libovolnou frázi či slovo. Ke stejnému typu meditace patří soustředění se na dech nebo na jakoukoliv jednu věc. Známostou meditační technikou je všímavost. „*Základní princip všímavé meditace je ten, že vytlačíme toulavé, úzkostné myšlenky a emoce tím, že se plně soustředíme na zážitek v přítomném okamžiku*“ (Annesley, 2019, 31). Podrobněji se tématu všímavosti věnuji v následující kapitole.

Další rozšířenou formou meditace je jóga, která sama o sobě má mnoho druhů, a navíc většinou přispívá i k dobrému fyzickému zdraví. Například Yoga Nidra, meditace vleže, je snadná k provedení, nevyžaduje pozici v sedě a soustředění a pozitivně ovlivňuje psychologické proměnné jako je úzkost a deprese (Ferreira-Vorkapic et al., 2018).

Meditaci lze vyzkoušet na kurzu, kde ji vede zkušený instruktor. Další a možná příjemnější a rozhodně levnější možností je meditaci provádět v klidu doma, pomocí nahrávek online nebo aplikací. Je k tomu potřeba najít si příjemné, tiché místo a vhodný čas k meditaci. Dle Burch & Penman (2016) je jedno, v jaké době budete meditaci provádět, ale obecně bývá dobré zařadit ji na začátek a konec každého dne.

### **2.1.2 Všímavost (Mindfulness)**

Všímavost, anglicky mindfulness je meditační technika, kterou lze jednoduše zařadit do každodenního života a přináší mnohé výhody. Je to „*jedna z nejefektivnějších a nejatraktivnějších ze všech terapeutických svépomocných disciplín. Je to také snadná vstupní cesta k meditaci*“ (Annesley, 2019, 28). Všímavost nám umožňuje vědomě přesouvat svou pozornost a soustředit ji na přítomný okamžik. Předmětem soustředění může být opakování fráze či naše prostředí. Annesley (2019) jako další příklady uvádí myšlenky samotné, dýchání, mandalu nebo fyzický předmět, například jablko. Možností je mnoho. Annesley (2019) jako možné cíle uvádí rozpoznání svých citů, objevení svého skutečného já, život v přítomnosti a dělání svobodných rozhodnutí.

Hygge, dánské slovo, které nabylo velké popularity po celém světě, označující pohodlí, pohodu a well-being, také věnuje všímavosti pozornost. Hygge směřuje důležitost všímavosti ke spojení s přírodou. „*Uvědomovat si přírodu, která nás obklopuje, je součástí všímavého života. Uvědomit si její krásy, stejně jako oceňujeme výborné jídlo nebo vřelá přátelství, je v souladu s hygge*“ (Annesley, 2019, 48).

Všímavost, přestože je velmi dostupná a snadno zařaditelná do každodenního života, má nečekaně velké pozitivní přínosy. Burch & Penman (2016) konstatují, že různé klinické zkoušky prokázaly, že všímavost je přinejmenším stejně účinná jako léky nebo terapie zaměřené na odstraňování úzkosti, stresu, deprese, únavy a podrážděnosti.

Všímavost má velký význam u učitelské profese. Podle Braun et al. (2019) jsou dovednosti spojené s všímavostí především důležité u pracovníků v oblasti lidských služeb, i u vzdělávání. Učitelé, kteří v praxi využívají všímavé dovednosti, mají značné množství benefitů. Tyto dovednosti učitelům například umožňují lépe rozpoznat a regulovat svoje pocity. Podle Brauna et al. (2019) mezi tyto benefity patří snížení hladiny stresu a jeho lepší zvládnání, menší hrozba profesního vyhoření, depresí a úzkostí a v neposlední řadě zlepšení interakce mezi žákem a učitelem ve třídě.

## **2.2 Kognitivní well-being**

Kognitivní well-being vychází z kognitivního zdraví a předpokládá, že pro ideální well-being by člověk měl být mentálně aktivní a procvičovat své intelektuální schopnosti. Gaines (2021) poskytuje seznam toho, co by měl zdravý mozek zvládat, z hlediska kognitivního zdraví: pozornost; smysl pro směr a komplexní pohyby; porozumění a vyjadřování jazyka; zpracování vizuálně-prostorových stimulů; učení se nových věcí; vzpomínání si na věci z dávné minulosti; sociální vnímání a posuzování; regulování emocí. Kognitivní well-being se zdá být důležitý pro učitelskou profesi, kdy po svých žácích učitelé vyžadují kognitivně náročné aktivity, a měli by jim jít příkladem. Autoři McCallum & Price (2010) ve svém výzkumu zjistili, že učitelé vnímají možnost dalšího studia, profesního rozvoje, školení a zkoumání vlastní praxe jako důležitý příspěvek ke kognitivnímu well-beingu. Ve stejném výzkumu autoři zjistili, že účastníci výzkumu k rozvoji kognitivního well-beingu využívali udržování mozku v aktivitě, nastavování dosažitelných dlouhodobých i krátkodobých cílů, hodnocení jejich naplňování a účast na výzkumných příležitostech (McCallum & Price, 2010). Mezi více zřejmé možnosti patří luštění sudoku či jiných hlavolamů nebo křížovek, učení se novým věcem, třeba novým jazykům a k tomu je zde možnost využít aplikace, které jsou navrženy pro udržování aktivního mozku.

## 2.3 Pozitivní psychologie

Psychologie je velmi široká vědní disciplína, která se dále dělí na menší oblasti. Pozitivní psychologie je speciální tým, že se nezabývá patologií, soustředí se na ctnosti a vlastnosti, které lze zlepšovat a budovat tak osobní pohodu. Pozitivní psychologie se soustředí na vědecky ověřené možnosti, jak být v životě spokojenější. Je to „*vědecký směr založený na důkazech, což znamená, že v něm není místo pro vágní koncepty svépomoci*“ (Annesley, 2019, 67). Autor Annesley (2019, s. 69) dále vysvětluje, že „*výzkum prokázal, že zdůrazňování silných stránek má na životní spokojenost lepší vliv než snaha eliminovat slabosti. Zvláště některé charakterové rysy, jako naděje, nadšení, zvědavost a vděčnost, se spojují s duševní pohodou.*“

Mentální zdraví a well-being je neodmyslitelnou součástí celkového zdraví, které je definováno světovou organizací zdraví WHO (2022) jako celkový fyzický, mentální a sociální well-being, nejen jako absence choroby. Pozitivní psychologie se zabývá právě získáváním a udržováním fyzického, mentálního a sociálního zdraví, což jsou komponenty, které vedou k ideální osobní pohodě.

### 2.3.1 Sociální zdraví

Sociální zdraví a sociální vztahy se objevují naskrz mnohými kapitolami. Je považováno za klíčové k dobrému well-beingu odborníky na subjektivní well-being (PERMA – vztahy), psychologický well-being (pozitivní vztahy s ostatními), spirituální well-being (komunita stejně smýšlejících lidí), hygge i Okinawský program.

Bohatý sociální život musí být pro svou účinnost kvalitní. Brits (2016) potvrzuje, že je měřen kvalitou zkušenosti a ne počtem přátel. Pouhý počet přátel o ničem nevypovídá a je nutné budovat hodnotné vztahy. Ty pak přispívají k dobrému zdraví, štěstí, dlouhověkosti, pokoji mysli, snižují působení stresu (Brits, 2016; Soudková, 2004) a urychlují uzdravování z mnoha fyzických i psychických chorob (Soudková, 2004).

Jedním z důležitých aktů sociálního života je sdílení pocitů. To spolu s upřímnou komunikací podle Annesley (2019) přispívá ke štěstí. Nedostatek hovorů tohoto charakteru může vést k pocitům osamělosti i při kontaktu se známými. Annesley (2019, s. 78) zmiňuje, že „*Zvláště studenti, i ti společenší, mohou trpět osamělostí, když se jejich konverzace točí*

*z větší části kolem akademických témat, politiky anebo neosobních věcí, jako je hudba či sport.“*

Častým tématem je rovnováha pracovního a osobního života. I to je v souvislosti se sociálním zdravím důležité. McCallum & Price (2010) dále uvádí, že rovnováha v sociálních aktivitách v osobním a pracovním životě zlepšuje pozitivní emocionální stav. Je vhodné zařazovat sociální aktivity a budovat vztahy i s kolegy a studenty. Navíc podle Poschkamp (2013, s. 60) *„psychické a fyzické zatížení stresem na pracovišti častěji pozitivně ovlivňují kolegové nebo nadřízení.“* Krivohlavý (2001) vysvětluje, že sociální podpora je jeden z nejdůležitějších faktorů, který omezuje vliv nepříjemných životních situací na psychický a fyzický stav člověka a na jeho osobní pohodu.

### **Sociální síť a druhy podpory**

Je užitečné budovat kolem sebe svou sociální síť, posilovat vztahy a vyhledávat nové příležitosti pro tvoření vztahů. Sociální síť znamená *„soubor lidí kolem dané osoby, s nimiž je či byla tato osoba v sociálním kontaktu a od nichž je možno očekávat, že by jí v případě potřeby poskytli určitou pomoc“* (Krivohlavý, 2001, 95–96). Čím hustější sociální síť je, tím je větší pravděpodobnost, že pomoc bude poskytnuta a také, že si o ni daná osoba řekne. Zároveň máme také více možností pomoc poskytovat, což samo o sobě zlepšuje osobní pohodu. Další výhodou husté sociální sítě je rovnoměrné rozložení pomoci od více osob a nedochází k přílišnému zatížení jedné pečující osoby. Pomoc se tímto stává dostupnější.

Je několik druhů pomoci, které se dají od sociální sítě očekávat. Jedná se o instrumentální podporu (finanční podpora, vyřízení záležitostí, materiální podpora), informační podporu (rada, informace), emocionální podporu (láska, soucítění, uklidnění v rozrušení) a hodnotící podporu (respekt, podpora kladného sebehodnocení, povzbuzení) (Krivohlavý, 2001; Poschkamp, 2013). Každý člen sociální sítě nemusí být schopný a svolný poskytnout veškeré druhy pomoci. Nejlépe emocionální podporu poskytne nejspíš partner a informační podporu v práci pak zase nadřízený. Proto je dobré mít širokou sociální síť a plně ji využívat a zároveň i pomoc v ní poskytovat.

### 2.3.2 Fyzické zdraví

Další kapitolou, kterou pozitivní psychologie označuje jako prospěšnou pro osobní pohodu, je fyzická aktivita. Rath & Harter (2010) konstatují, že pro zvednutí nálady na celý den stačí cvičit 20 minut ráno. K tomuto zvednutí nálady, a i k dalším benefitům, nám napomáhá chemie mozku. Fyzická aktivita uvolňuje v mozku endorfiny a navozuje tak příjemné pocity (Annesley, 2019; Soudková, 2004). I díky tomu je považována jako účinná obrana proti depresi (Annesley, 2019; Křivohlavý, 2001; Soudková, 2004). Křivohlavý (2001, s. 139) mezi další přínosy fyzické aktivity řadí „*snižování úrovně úzkosti, zvyšování kladného sebehodnocení a posilování psychiky v boji se stresem.*“ Různé formy cvičení nebo fyzické aktivity pak mají různé výhody, například podle Annesley (2019) procházky můžou posílit kreativitu.

Zajímavou a výhodnou volbou fyzické aktivity je Tai-či. Jedná se o čínské bojové umění, které je vhodné jako každodenní cvičení pro svou jednoduchost a přístupnost. Soudková (2004) o tai-či a well-beingu píše, že zvyšuje fyzickou, emoční a spirituální pohodu. Toto čínské bojové umění se skládá z plynulých pohybů, které se může naučit každý a které zlepšují tři základní oblasti, a to kondici, flexibilitu a sílu. Soudková (2004) dodává, že tai-či je vhodné i pro lidi, kteří jsou na vozíčku, protože mnoho pohybů se dá přizpůsobit poloze vsedě.

Pohyb ovšem není jedinou důležitou ingrediencí pro udržování dobrého fyzického zdraví. McCallum & Price (2010) jako další složky fyzického zdraví uvádějí zdravou a vyváženou stravu, pravidelný spánek, udržovanou tělesnou hmotnost, čas na odpočinek a regulaci poškození způsobených vyučováním, jako je například péče o hlas.

### 2.3.3 Optimismus

Termínu naučený optimismus předcházela termín naučená bezmoc, kterou popsal Seligman. Nejprve ji zkoumal pouze na zvířatech, ale později provedl experimenty i na lidech. Maier & Seligman (1976) definují naučenou bezmoc jako nekontrolovatelné události, u kterých se organismus naučí, že jeho chování a výsledek situace jsou nezávislé a toto poučení vyprodukuje kognitivní a emocionální efekt nekontrolovatelnosti, který vede k pocitům bezmoci.

Stejně jako lze naučit bezmoc či pesimismus, lze naučit i optimismus, který s sebou, především oproti pesimismu a bezmoci, přináší jisté další výhody. Soudková (2004) toto tvrzení potvrzuje a navrhuje osvojení si nového způsobu myšlení, které bude zaměřené proti pesimismu a naučené bezmoci. Soudková (2004) dále navrhuje přijmout fakt, že optimismus se lze, jak už bylo vědecky dokázáno, naučit a měli bychom se proto k němu tak stavět.

Prvním krokem k naučenému optimismu je zavrhnutí bezmoci. Podle Soudkové (2004) je optimismus spojen s nadějí, se snahou o pozitivní interpretování reality a s pocitem kontroly neboli vírou, že jsme v našem životě aktivním činitelem. Dále musíme svět vidět na celé škále a neomezovat se pouze na černo-bílé vidění. To se nazývá absolutistické myšlení. Soudková (2004) popisuje absolutistické myšlení jako stav, ve kterém vše interpretujeme pouze ve dvou extrémech – dobré nebo špatné, perfektní nebo bezcenné. Každá situace, nehledě na to, jak je nepříjemná, v sobě nese i něco pozitivního. K dosažení zdravého optimismu je potřebné vnímat situaci jako reálnou a při prožívání dobrého i špatného, hledat na ní to pozitivní.

Lidé s optimistickým náhledem na život zažívají velkou škálu výhod. Annesley (2019) uvádí lepší fyzické zdraví, pocit štěstí, delší průměrnou délku života, lepší prožívání studia, práce, vztahů a projektů. V těchto oblastech optimisté věří v dobrý výsledek, a proto jsou ochotni do nich investovat energii. Právě díky tomuto pohledu na svět podle Dienera et al. (1999), optimisté zažijí úspěch častěji než pesimisté.

#### **2.3.4 Vyjádření vděčnosti**

Vděčnost neboli anglicky gratitude je jedním z témat pozitivní psychologie, které má prospěšný vliv na well-being. Řadí se spolu s dalšími charakterovými rysy jako je naděje, zvědavost, láska a nadšení k vlastnostem, které se spojují s duševní pohodou a životní spokojeností (Annesley, 2019; Park et al., 2004). Vděčnost je z těchto vlastností ovšem tou, která má dle Klitgaard (2013) nejsilnější spojení s mentálním zdravím a životní spokojeností ze všech osobnostních proměnných. Vděčnost v tomto slova smyslu neznamená pouze vyjádření díky za něco, co dostaneme nebo za pomoc, kterou nám někdo poskytne, ale přijímání celé naší situace s vděčností. Annesley (2019) popisuje vděčnost jako stav, kdy je člověk spokojený s věcmi tak jak jsou a cítí hlubokou lásku k věcem, které byly.

Park et al. (2004) spojují osobnostní proměnnou vděčnosti a naděje a vysvětlují, že vděčnost nás šťastně spojuje s minulostí a naděje s budoucností.

Vyjadřování vděčnosti se snadno začlení do každodenního života, přináší mnoho užitku a zlepšuje osobní pohodu. Annesley (2019) poznamenává, že jen akt poděkování sám o sobě má potenciál zlepšit náladu. Annesley (2019) dále vysvětluje, že vyjádřením vděku lidem, kteří nám pomohou nebo něco dají, si prodlužujeme radost, zvyšujeme pocit sounáležitosti, lidé se nám zdají štědrější a ohleduplnější a na oplátku my jsme láskyplnější. Také bylo prokázáno, že vyjadřováním vděčnosti nad každodenními věcmi budou lidé pociťovat méně stresu a úzkosti a budou si více všimnout krás světa (Annesley, 2019; Brits, 2016; Klitgaard, 2013). Podle Annesley (2019) lidé, kteří vyjadřují vděčnost budou optimističtější. Vděčnost se jeví jako jedna z možností, jak se dostat k naučenému optimismu.

Stejně jako optimismus, i vděčnost je vlastnost, kterou se lze naučit. Podle Klitgaard (2013) se vděčnosti lze naučit vděčným chováním a děkováním, které povedou k pocitům vděčnosti.

Prvním krokem k budování vděčnosti je vyjadřování díky za dary a za pomoc. Dále je vhodné všimnout si věcí, které jsou brány za samozřejmost a vyjadřovat za ně vděk. Tyto věci si můžeme uvědomovat pouze v hlavě, což Diener et al. (2017) označují jako přepočítávání svých požehnaní. Nebo si lze věci, za které se člověk cítí být vděčný, zapisovat do deníku vděčnosti, jak navrhuje Klitgaard (2013). Diener et al. (2017) i Klitgaard (2013) také navrhují kultivovat vděčnost sestavením dopisu vděčnosti a jeho osobním doručením dané osobě.

## **2.4 Maslowova pyramida potřeb**

Maslowova pyramida nebo hierarchie potřeb je známý koncept z psychologie týkající se motivace. „Maslow sestavil potřeby člověka, které jej motivují, do hierarchického systému, a to podle jejich naléhavosti“ (Soudková, 2004, s. 7). Jeho teorie obsahuje následující koncepty v daném pořadí: Fyziologické potřeby, Potřeba bezpečnosti, Sociální potřeby, Potřeba sebevědomí, Potřeba sebeaktualizace (Jayawickreme et al., 2012). Plnění těchto potřeb by mělo být uskutečňováno v tomto pořadí. Člověk nemyslí na to, že se dlouho neviděl s přítelem, když řeší, že už tři dny nejedl. Podle Jayawickreme et al. (2012) se mnohé z těchto potřeb ukázali jako důležité pro well-being. Maslowovu pyramidu potřeb lze použít

jako malý návod, jak zjistit, na které úrovni daná osoba nemá splněné své potřeby a začít na osobní pohodě pracovat v dané oblasti.

## 2.5 Hygge

Hygge je dánské slovo, které si našlo velkou popularitu ve světě. Brits (2016) vysvětluje, že slovo hygge označuje styl života jednoho z nejšťastnějších národů světa. Dánský princip hygge je založen dle Annesley (2019) na teple, pohodlí, oslavě, přátelství, lásce a všímavém životě v přítomném okamžiku. Už z tohoto výčtu charakteristik hygge vyplývá, že žít v souladu s hygge musí podporovat dobrý well-being. Toto potvrzuje Brits (2016), který píše, že být v situaci charakterizované hygge znamená být ve stavu příjemného well-beingu a bezpečnosti, s relaxovanou myslí, která je připravena být šťastna v každé situaci ve všech jejich malých radostech.

Jedním ze základních tezí hygge je plně pociťovat radost a vděčnost z každodenních drobností. Tyto drobnosti se musí všímavě prožívat. Podle Britse (2016) hygge znamená oddanost přítomnému okamžiku a připravenost odložit rozptýlení stranou a tyto drobnosti jsou bohatstvím každodenního života a dávají mu hodnotu. Pocit osobní pohody tak vzniká z prožívání těchto malých štěstí, Brits (2016) uvádí několik takových příkladů jako povídání s přítelem, vklouznutí do příjemných teplých ponožek, tancování v kuchyni, sedění na slunci, zpěv či držení rukou nad stolem s večeří.

Hygge, stejně jako ostatní teoretická východiska, zdůrazňuje důležitost lidského propojení a pospolitosti. Annesley (2019) dokonce tvrdí, že v tradici hygge je péče o naše vztahy nezbytná součástí dobrého života. Přestože je společenský kontakt ústřední k hygge, Brits (2016) podotýká, že hygge si můžeme užít i sami.

Dalším tématem, kterým se hygge zabývá, je spojení s přírodou. Brits (2016) konstatuje, že Dánové získávají část svého well-beingu z každodenního kontaktu s přírodou a dobrým vztahem k přírodě. Hygge v sobě zahrnuje i další již probrané koncepty, které prokazatelně podporují dobrou osobní pohodu, a to optimismus a vyjádření vděku. Brits (2016) potvrzuje, že hygge předpokládá připravenost vidět život z lepší perspektivy a pravidelné vyjadřování vděčnosti a spokojenosti. Volení optimismu a vyjadřování vděku nad životem tak, jak je, je pro Dány každodenní samozřejmostí.

## **2.6 Tajemství dlouhého a zdravého života: Okinawský program**

Obyvatelé ostrova Okinawa se pyšní dlouhým a spokojeným životem. Soudková (2004) nazvala jejich styl života za recept na zdraví, dlouhý věk, doprovázený životním uspokojením a well-beingem. Tři základní oblasti, ve kterých tato populace vyniká a díky kterým má dobrý well-being jsou zdravý pohyb, sociální kontakt a spiritualita.

Ve zdravém pohybu Soudková (2004) zmiňuje tři elementy fyzické způsobilosti a to kardiovaskulární, svalovou a flexibilní, které by všechny podle autorky měly být zahrnuty v komplexním programu cvičení. Podle autorky (Soudková, 2004) se obyvatelé ostrova Okinawa často věnují Tai-či, bojovému sportu, který všechny elementy spojuje a je vhodný pro lidi každého věku a pohybových možností.

Pro Okinawské jsou také významné procházky. Soudková (2004) vysvětluje, že procházky kromě pěstování fyzické zdatnosti používají i pro udržování dobrých společenských vztahů a dobré psychické pohody snižování stresu. Obyvatelé ostrova Okinawa tráví čas se svými blízkými a znají všechny své sousedy. Soudková (2004) popisuje, že Okinawští vyhledávají nová přátelství a utváří husté sociální sítě, a jsou připraveni komukoliv nabídnout pomoc.

Na ostrově Okinawa je kladen důraz na spiritualitu. Soudková (2004) vysvětluje, že spiritualita, která je zde čerpána z hluboké úcty k přírodě a k druhým, pomáhá se oprostit od sebestředného zaměření a vede k empatii a vděčnosti.

### **3 Spojitost well-beingu a práce**

Well-being v práci se zabývá tím, jak efektivně zvednout well-being pro zaměstnance v pracovním prostředí. Jejich dobrý well-being je pro firmy a instituce výhodný, jelikož vede k lepšímu fyzickému zdraví, a dokonce i k větší produktivitě a motivaci k práci. Naopak pak snižuje problémy zaměstnanců, jako je stres, které často vedou k malé produktivitě a časté nemocnosti.

Autoři Anttonen & Räsänen (2009) definují well-being v práci podle finského slovníku jako fyzický a mentální stav zaměstnanců, který vychází z vhodné rovnováhy mezi prací, prostředím, ve kterém se zaměstnanci nachází, a volným časem.

Další možnou alternativní definici well-beingu v práci navrhuji Donaldson et al. (2020), kteří představují své takzvané pozitivní fungování v práci z devíti stavebních bloků: pozitivní emoce, angažovanost, vztahy, smysluplnost, úspěch, fyzické zdraví, mindset, prostředí a ekonomická bezpečnost.

Well-being v práci je podporován specifickým pracovním prostředím. Toto prostředí má dle Anttonen & Räsänen (2009) být bezpečné, zdravé a produktivní a k tomu patří dobrá organizace kompetentních vedoucích, smysluplná a hodnotná práce, podpora komunity a efektivní provádění změn v práci. Lowe et al. (2003) dále uvádí vhodnou komunikaci mezi kolegy a s nadřízenými, vnější odměny a autonomii zaměstnanců.

#### **3.1 Důležitost well-beingu na pracovišti**

Well-being v práci je téma, které dostává více a více pozornosti. Pozornost je věnována zlepšování osobní pohody zaměstnancům a snižování jejich stresu. Takoví zaměstnanci jsou pak ve své práci spokojenější a jejich výkon a zdravotní stav jsou pro zaměstnání výhodou. Kern et al. (2014) například uvádí, že lidé, kteří podle PERMA mají dobrý well-being jsou i více spokojeni se svou prací. Autoři se shodují, že dobrý well-being podporuje i pracovní výkon a úspěch (Butler & Kern, 2016; Diener et al., 2017; Kern et al., 2014). Park et al. (2004) dále uvádí, že lidé, kteří jsou v životě spokojeni a mají dobrý well-being, jsou lepší v řešení problémů, jsou odolnější vůči stresu a mají lepší fyzické zdraví. Braun et al. (2019) navíc ukazují důležitost všímavosti, která má pozitivní dopad na práci i na osobní pohodu.

Diener et al. (2017) naopak ukazují, že nedostatek osobní pohody (v tomto případě zkoumali konkrétně subjektivní well-being) vede ke snížené produktivitě a větším nákladům.

### **3.2 Důležitost well-beingu na pracovišti pro zlepšení celkové osobní pohody**

Vztah well-beingu a spokojenosti v práci je oboustranný. Jak již bylo uvedeno v předchozích odstavcích, zaměstnanci, kteří mají dobrou osobní pohodu, jsou ve své práci spokojenější a produktivnější, ale je tomu i naopak. Lidé, kteří jsou spokojeni ve své práci, mají pak i lepší well-being. Diener et al. (2017) potvrzuje, že spokojenost s životem je u zaměstnanců důležitý faktor, který zároveň ovlivňuje a je ovlivňován prací. Diener et al. (1999) vysvětlují, že důvodem je optimální vytížení v práci, pozitivní sociální vztahy, pozitivní vnímání vlastní identity a smysluplnost. Dobrá práce člověka naplňuje právě v těchto ohledech a tím přispívá k jeho dobré osobní pohodě. Tyto faktory se překrývají s některými stavebními bloky z PERMA a psychologického well-beingu. Konkrétně optimální vytížení se dá přiřadit k angažovanosti (PERMA), pozitivní sociální vztahy a smysluplnost se vyskytují v obou strukturách, a pozitivní vnímání vlastní identity se pak pojí s realizací potenciálu a sebezpřijetím (psychologický well-being).

### **3.3 Stres**

Se stresem se v životě setká každý. Dle Kapounkové & Pospíšila (2013) se jedná o „*soubor nepříznivých krátkodobých nebo dlouhodobých vlivů na organismus, které významně ovlivňují jeho celkové reakce.*“ U některých profesí je pravděpodobnost výskytu a frekvence stresových situací vyšší.

Stres se dá rozdělit několika způsoby. Kapounková & Pospíšil (2013) rozlišují dle časové osy stres akutní a chronický. Pokud je stresor stále přítomný nebo opakující se, pak se nejedná pouze o akutní jednorázové prožívání stresu, ale o chronické prožívání stresu, které může mít vážné následky. Dalším rozlišením je přínosný stres (eustres) a nebezpečný stres (distres). Aschbacher et al. (2013) vysvětlují, že eustres je pro člověka vhodný a může pomáhat v jeho produktivitě, jedinec ho cítí pokud má pouze malé dávky stresu. Stres v příliš velkém množství či stres, který se opakuje a člověk nemá moc ho vyřešit označuje kolektiv autorů Aschbacher et al. (2013) jako distres, který už pro jedince vhodný není a může

v konečném důsledku vést až ke zhoršení fyzického i psychického zdravotního stavu, a také k pocitům vyhoření.

Učitelé mají ve své práci mnoho stresorů, které přispívají k nadměrnému výskytu stresových situací. Dle Ferreira-Vorkapic et al. (2018) je vyučování náročná práce, která kromě velkého stresu může vést i k vysokým úrovním úzkosti, deprese a únavy. Wang (2018) rozděluje stresory v práci do pěti kategorií – související s prací, fyzické prostředí, organizace, změny na pracovišti a osobní vztahy na pracovišti. Každá z kategorií obsahuje stresory, které prožívá vysokoškolský učitel. Pro ukázkou ke každé kategorii je zde uveden příklad. Stresor související s prací může být v povolání vysokoškolského učitele nepravidelný režim nebo návalový přísun práce. Stresor typu fyzické prostředí je hlučnost spojená s prací na vysoké škole. Stresorem v kategorii organizace může být nejasné zadání práce, nutnost tvoření vlastního kurikula a v současné době i nutnost přizpůsobovat se změnám, které souvisejí s epidemiologickými opatřeními. Stresorem ze změn na pracovišti je strach ze ztráty práce nebo strach ze změny způsobu výuky, kterou daný vyučující mnoho let vedl stejným způsobem. V neposlední řadě z kategorie vztahů na pracovišti je při počtu zaměstnanců a studentů velmi pravděpodobným stresorem nesympatický kolega nebo student.

Další autoři uvádějí dlouhé seznamy možných stresorů na pracovišti vysokoškolského učitele. Ferreira-Vorkapic et al. (2018) poukazují na nejasné požadavky, mnoho hodin strávených vyučováním, třídy s velkým počtem studentů, plánování produktivních aktivit a vypořádávání se s problémovými studenty či studenty se speciálními potřebami. McCallum & Price (2010) uvádí obecnější faktory, které přispívají stresu: únava, nemoc, mentální problémy, úzkosti, hněv, izolaci, netoleranci a osamělost.

Bednaříková (2012) a Ferreira-Vorkapic et al. (2018) se shodují na tom, že jedním z velkých stresorů vysokoškolských učitelů jsou nová kurikula a především nové a moderní přístupy k výuce, které vysokoškolské učitele staví do pozice experimentátora. Tlak společnosti už jim však neumožňuje v této nové pozici dělat chyby. Tlak společnosti působí na všechny učitele, včetně učitelů vysokých škol. Tento jev skvěle popisuje Bednaříková.

Od učitele vysoké školy se očekává, že dokáže efektivněji, než tomu bylo doposud, organizovat a řídit vyučovací proces s využíváním celé škály moderních forem a metod výuky, didaktické a výpočetní techniky, že dokáže studenty všech věkových kategorií

motivovat, rozvíjet jejich tvořivost, že dokáže využít veškerý svůj profesionální a osobnostní potenciál k tomu, aby je připravil jako erudované, aktivní tvůrčí osobnosti se širokým kulturně-spoločenským rozhledem, vybavené komunikačními dovednostmi a snahou o sebezdokonalování a další rozvoj své osobnosti (Bednaříková, 2012, 141–142).

Stres na pracovišti se dá zmírnit udržováním dobrého well-beingu. Jako nejdůležitější ze složek well-beingu, která vede ke snižování stresu Wang (2018) označuje sociální oporu.

Stres, kromě již zmiňovaných neblahých účinků na well-being a celkové zdraví člověka, může také vést k vyhoření, které je jednou z velkých hrozeb pomocných povolání, do kterých patří i povolání učitelské. Poschkamp (2013) uvádí, že závislost stresu a syndromu vyhoření je natolik velká, že je komentována téměř všemi publikacemi, které se tématem vyhoření zabývají.

### **3.4 Syndrom vyhoření**

Syndrom vyhoření se dá popsat stavem chronického stresu. Je tvořen stavem dlouhodobého působení nepříznivých okolností a vede k řadě nepříjemných symptomů. Křivohlavý (2001) potvrzuje, že stres je zásadní přísadou syndromu vyhoření a definuje jej následovně:

Vyhoření je formálně definováno a subjektivně prožíváno jako stav fyzického, citového (emocionálního) a duševního (mentálního) vyčerpání, způsobeného dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné. Tato emocionální náročnost je nejčastěji způsobena spojením velkého očekávání s chronickými situačními stresy (Křivohlavý, 2001, 113–114).

Poschkamp (2013) hovoří o extrémním emočním a fyzickém vyčerpání. Je velmi obvyklé u pomáhajících profesí (McCallum & Price, 2010; Poschkamp, 2013). Vede ke ztrátě zájmu o profesi a snížení výkonu. Dle McCallum & Price (2010) syndromem netrpí pouze učitelé, ale i žáci, jelikož je snížena kvalita učitelovy práce a jeho interakce se studenty. Syndromu vyhoření je snazší a vhodnější předcházet než ho léčit. A je tak vhodné učinit preventivně, jelikož se dle Poschkampa (2013) jedná o plíživou poruchu, která vzniká dlouhodobým procesem při chronické emoční a mezilidské zátěži.

K syndromu vyhoření dochází v důsledku chronických stresových situací. Podle Poschkampa (2013) je syndrom vyhoření zapříčiněn stresovými situacemi vycházejícími z

emocionálního kontaktu s osobami, které jsou na daném jedinci závislé. Toto je typické pro pomáhající profese, jako jsou sestry, doktoři, nebo právě učitelé. Mnoho dalších faktorů přispívá k rozvinutí pocitu vyhoření u učitelů. Poschkamp (2013) uvádí mimo jiné vysoký počet žáků, nedostatek zaměstnanců, finančních prostředků, psychické a materiální podpory. Wang (2018) uvádí nejasnost role v povolání, stresové situace a tlak. Oba autoři se shodují na tom, že rozšíření úkolů a nepřiměřená nálož práce jsou také jedním z faktorů, které mohou vést k syndromu vyhoření (Poschkamp, 2013; Wang, 2018).

Příznaky vyhoření jsou často lidmi zanedbávány, protože mezi ně patří i únava, bolesti hlavy či špatná koncentrace. Zajisté stojí za to jim začít věnovat pozornost, pokud se opakují a je jich více. Autoři Křivohlavý (2001) a Poschkamp (2013) se shodují na následujících příznacích: únava, ztráta energie, emoční vyčerpání, snížené sebehodnocení až pocit zbytečnosti a špatné soustředění. Poschkamp (2013) také uvádí antipatii vůči žákům, deprese a strach jít do práce. Poschkamp (2013) společně s Wangem (2018) upozorňují na snížení výkonosti. Wang (2018) dále uvádí sníženou motivaci k práci a zvýšené riziko onemocnění. Wang (2018) a Křivohlavý (2001) se shodují na větší podrážděnosti a zvýšeném riziku sociálních konfliktů.

Příznaky vyhoření jsou četné a nejsou snadné rozpoznat. Proto je vhodné preventivně se syndromu vyhoření bránit. Poschkamp (2013) doporučuje chránit se, být v klidu, posílit se, utlumit svá očekávání a akceptovat nekontrolovatelné a tím preventivně předcházet syndromu vyhoření. Křivohlavý (2001) radí být laskav, a to především k sobě, soustředit se na věci, co se v práci navzdory všemu povedly, radovat se a smát se. Wang (2018) považuje za důležité možnost účastnit se na důležitých rozhodnutích, týkajících se práce a autonomie zaměstnanců. Autoři se shodují na důležitosti sociální podpory, konkrétně na vlivu přátelských vztahů v pracovním kolektivu, sociální podporu z mnoha zdrojů a vyhnutí se izolaci (Křivohlavý, 2001; Poschkamp, 2013; Wang, 2018).

## **4 Well-being vysokoškolských učitelů**

Vysokoškolští učitelé mají velmi důležitou práci, připravují k výkonu povolání budoucí doktory, právníky, lékaře, učitele a další zaměstnance, kteří jsou pro společnost nepostradatelní. Je vhodné zaměřit se na zlepšování jejich well-beingu, jelikož dle autorů McCallum & Price (2010) tím bude podpořena jejich produktivita, dlouhověkost a i čas, který výkonem tohoto povolání stráví; navíc sníženým well-beingem učitelů trpí jejich vztah se studenty a kvalita jejich práce.

Well-being vysokoškolských učitelů je ohrožený hned několika faktory. Jedním z nich je stres, kterému se v této práci věnuje kapitola 3.1. Dle Tacca Huamán & Tacca Huamán (2019) se vysokoškolští učitelé pohybují v prostředí, které podporuje vznik stresu a to už velkou mírou nutnosti komunikace s mnoha lidmi (nadřízení, kolegové, studenti) a nebo i dalšími stresujícími situacemi. Autoři Tacca Huamán & Tacca Huamán (2019) mezi symptomy, které učitelé pociťují, řadí únavu, neschopnost usnout, bolesti hlavy, špatnou soustředěnost a rozdíly v chuti k jídlu, ať už jde o přehnanou chuť k jídlu či absolutní nechut'. Bednaříková (2012) komentuje fakt, že nejnovější moderní metody a formy výuky staví vysokoškolského učitele do role experimentátora a průzkumníka, přičemž jsou na něj zároveň těmito metodami a formami kladeny neobvykle vysoké pedagogické i technické nároky z hlediska komunikace se studujícími, řízení jejich sebevzdělávání a vytváření speciálních studijních opor a materiálů.

Poschkamp (2013), který se zabývá především syndromem vyhoření, kterému je zde věnována kapitola 3.2, označuje jako ohrožující pro well-being vysokoškolského učitele malé společenské uznání, poměr očekávání a ohodnocení (ať už společností nebo finanční) a nedostatek zdrojů (personálu, vybavení, možnosti dalšího vzdělávání).

Poschkamp (2013), který se zabývá především syndromem vyhoření, kterému je zde věnována kapitola 3.2, označuje jako ohrožující pro well-being vysokoškolského učitele malé společenské uznání, poměr očekávání a ohodnocení (ať už společností nebo finanční) a nedostatek zdrojů (personálu, vybavení, možnosti dalšího vzdělávání).

### **4.1 Jak zlepšovat svůj well-being na pracovišti**

Zlepšování well-beingu na pracovišti lze rozdělit na dva typy – ty, které může člověk ovlivnit sám, a ty, které musí zavést pro své zaměstnance vedení. Zlepšení well-beingu může být o eliminaci nepříjemných okolností, ale také o tom, učit se s nimi lépe vypořádat. Budování osobních kvalit jako je vděčnost, pokora, schopnost odpouštět (Emmons, 2022) a

optimismus (Soudková, 2004) může zlepšovat well-being v každé příznivé i nepříznivé situaci.

McCallum & Price (2010) ve svém výzkumu oslovili začínající učitele, aby navrhli, jak podpořit svůj well-being a omezit stres, a tito učitelé navrhli rozdělovat úkoly, aby zodpovědnost byla nesena společně; vytvořit pozitivní, radostné, přitažlivé prostředí ve třídě i v kabinetech; řízení osobního času s jasným nastavením priorit a vyhýbání se přepracování.

Další konkrétní aktivity pro zlepšování well-beingu vysokoškolských učitelů, ať už na pracovišti nebo i mimo něj, jsou navrženy v praktické části této práce.

## **4.2 Náplň práce vysokoškolských učitelů**

Náplň práce vysokoškolského učitele se zdá být jasná, přeci vyučuje. To znamená, že vede přednášky a cvičení pro studenty. K těm si ovšem musí tvořit přípravy a materiály. Náplň práce dále tvoří vedení studentských prací, kontrola, poskytování zpětné vazby, či tvorba a kontrola testů ve zkouškovém období. Vysokoškolský učitel se liší od učitele na základní či střední škole nejen svým režimem, ale především tím, že se účastní vědeckých výzkumů a publikuje. Dále by měl být nějaký čas věnován administrativním činnostem a účastem na různých seminářích profesního vývoje.

Náplň práce vysokoškolského učitele není tak zřejmá a úzká, jak se může na první pohled zdát. Tito učitelé mají před sebou velkou škálu činností a povinností, které budou představeny v této kapitole. Dle Bednaříkové (2012) frekvence, rozsah a naplňování těchto činností závisí na několika faktorech, jako je typ vysoké školy, kategorii úvazku zaměstnance i na období akademického roku.

Bednaříková (2012) rozděluje náplň vysokoškolských učitelů do čtyř skupin: vědecko-výzkumné aktivity, pedagogická činnost, organizační činnosti a administrativní činnosti. Autorka ke každé z těchto skupin uvádí několik příkladů aktivit, které musí vysokoškolský učitel dělat.

Bednaříková (2012) k vědecko-výzkumné činnosti řadí badatelské, publikační a recenzní činnosti, dále účast na vědeckých konferencích, seminářích a sympoziích a projektové činnosti, ke kterým se řadí i mnoho dalších činností potřebných k získání grantu. Tato náplň práce odlišuje vysokoškolského učitele od jiných učitelů. Učitel na vysoké škole je

považován za experta ve svém oboru, ve kterém se musí dále vzdělávat, provádět výzkumy a případně poskytnout expertní posouzení problému.

Do pedagogických činností řadí Bednaříková (2012) vedení výuky a její hodnocení; činnosti diagnostické, konzultační a poradenské; vedení, posuzování a hodnocení závěrečných prací a vytváření studijních materiálů a pomůcek. V dnešní době je možné a někdy i nutné, vytvářet studijní materiály a pomůcky v online verzi. Je běžné, že vysokoškolští učitelé vypisují konzultační hodiny, ve kterých mají žáci možnost přijít s nimi probrat co nepochopili, či výsledky svého testu nebo zkoušky. Konzultační hodiny měly během covidové krize zásadní význam.

U organizačních činností Bednaříková (2012) upozorňuje, že většina z nich závisí na výkonu určité akademické funkce, některé jsou však obecnější jako řízení komisí, organizování konferencí, vedení a řízení odborných seskupení a management specifických vzdělávacích aktivit. Kromě svých základních povinností můžou učitelé na vysoké škole přijmout nebo být jmenováni do nejrůznějších funkcí jako je děkan, rektor, vedoucí komise apod. Od těch se pak odvíjí jejich další organizační povinnosti. Některé funkce jsou situační (předseda komise u státních zkoušek) a některé funkce jsou trvalejší, jako je rektor nebo děkan.

U administrativních činností Bednaříková (2012) uvádí výkaznictví, evidenci, emailovou korespondenci a údržbu internetových portálu.

Fishman et al. (2021) požádali 15 různých vysokoškolských učitelů z různých vysokých škol, aby po dobu tří dnů zapisovali veškeré svoje aktivity v práci, které byli následně zanalyzovány a tím se vytvořili komponenty profesních aktivit vysokoškolských učitelů. Autoři tak identifikovali osm různých komponentů, které tvoří pracovní den vysokoškolského učitele a to: 1) příprava na hodiny a jejich vyučování; 2) řízení činnosti studentů; 3) účast na vědeckých akcích; 4) práce na vědeckých produktech; 5) administrativní práce s dokumenty; 6) profesní vývoj; 7) profesí interakce a komunikace; 8) mimoškolní práce se studenty (Fishman et al., 2021). Tyto komponenty, kromě bodu 7 se dají zařadit do kategorií, které definovala Bednaříková. Konkrétně 1 a 2 jsou pedagogické činnosti; 3, 4 a 6 jsou vědecko-výzkumné činnosti; bod 5 se řadí do administrativních aktivit a bod 8 se pohybuje zároveň v pedagogických a organizačních činnostech. Fishman neuvádí velké zastoupení organizačních činností, možná právě proto, že se často pojí s nějakou další

funkcí na vysoké škole. Bod 7 ovšem uvádí něco navíc, a to sociální činnosti, které v sobě zahrnují komunikaci s kolegy, vedením a studenty.

Na stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí (2017) je v kategorii zaměstnání vysokoškolského učitele uvedena náplň práce, která do značné míry koresponduje s tím, co zde již bylo uvedeno, některé body ovšem rozšiřuje a nebo doplňuje a to, studium nových poznatků v oboru a jejich zařazení do výuky [1, 2], poskytování expertizních služeb [1], vedení dokumentace výzkumných procesů a výsledků [4], tvorba odborných monografií, studijních textů, vysokoškolských učebnic a programů [1, 2] a spolupráce se sociálními partnery, zahraničními partnery v oblasti vědy, umění a vzdělávání [1, 3, 5]. Veškeré tyto činnosti se ovšem dají zařadit do kategorií určených Bednářovou. Tyto kategorie jsou vyznačeny za typem činnosti v hranaté závorce, kde 1 určuje vědecko-výzkumné aktivity; 2 pedagogická činnost; 3 organizační činnosti a 4 administrativní činnosti. Dále číslo 5 označuje sociální činnosti, které doplnil Fishman.

Na stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí (2017) je dále uvedené doporučení mít digitální kompetence. Ty se především v posledních letech staly nedílnou součástí učitelské profese, ve vedení online výuky, přípravy studijních materiálů online, zapisování známek a vypisování termínů zkoušek přes online programy atd.

## 5 Design aktivit podporujících well-being

V předchozích kapitolách bylo vysvětleno, co je to well-being, proč je dobré jít mu naproti a proč právě učitelé vysokých škol by benefitovali z aktivit navržených pro zlepšení jejich well-beingu. V této kapitole jsou popsány aktivity, které mohou právě vysokoškolské učitelé zařadit do každodenního života. Je zde uveden i návrh, jak to udělat a do jaké části dne aktivity vložit. Veškeré aktivity jsou doporučeny na základě literární rešerše.

Dle Harvardovy univerzity (2022i) je well-being dynamické a fluidní kontinuum ovlivněné mnoha vzájemně propojenými dimenzemi. Celkově se dle odborníků Harvardovy univerzity (Harvardova univerzita, 2022i) well-being skládá z osmi složek, a to emoční well-being, well-being prostředí, finanční well-being, intelektuální well-being, fyzický well-being, vztahový well-being, spirituální well-being a odborný well-being (týkající se povolání). Souhra těchto osmi druhů well-beingu přispívá k celkové osobní pohodě. Tyto druhy well-beingu se do značné míry překrývají s typy well-beingů uvedených v teoretické části.

Všechny druhy well-beingu jsou propojené a tím pádem se také překrývají. Emoční well-being působí na fyzický a naopak, a takto funguje souhra mnoho druhů well-beingu. Například sport podporuje emoční, intelektuální a fyzický well-being. Hranice těchto well-beingů nejsou jasně definovány.

V této části ke každému typu well-beingu navrhnou pět aktivit, které může vysokoškolský učitel snadno zařadit do svého dne. Mnohé z prezentovaných aktivit mohou podporovat více typů well-beingu. Těmito aktivitami jsou pokryty všechny oblasti. Doporučuji do života zařadit alespoň tři různé aktivity. Avšak pro ideální well-being je vhodné vybrat z každé kapitoly jednu aktivitu (dohromady osm aktivit). Diener et al. (2017) také konstatují, že rozmanitost je klíčovým komponentem při snaze získat lepší well-being, konkrétně v tomto případě subjektivní well-being. Je žádoucí vybrat více aktivit, a i ty je možné někdy střídat.

Pro pozorování žádoucích účinků je nutné u aktivit setrvat. Podle Diener et al. (2017) je nepřetržitost klíčem k tomu, aby počáteční zlepšení subjektivního well-beingu vydrželo i nadále. Pozitivní vlivy navržených aktivit je možné pozorovat okamžitě, ale je vhodné u nich setrvat pro dosažení dlouhodobých výsledků. Vylepší se nejen okamžitý well-being, ale i celková osobní pohoda a míra spokojenosti se životem.

## 5.1 Emoční well-being

Emoční well-being se pojí se subjektivním well-beingem. V obou záleží na subjektivním prožitku pozitivních a negativních emocí a jejich rovnováze. Emoční well-being zahrnuje schopnost rozpoznat a akceptovat svoje myšlenky a pocity, ať už negativní či pozitivní (2022a), schopnost úspěšně se vypořádávat se stresem a schopnost přizpůsobit se změnám a náročným časům (*Emotional Wellness Toolkit*, 2017).

Emoční well-being se zabývá emocemi. Dle Charlese (2010) se téměř všichni vědci shodují na tom, že emoce jsou adaptivní zkušenosti s fyziologickými a subjektivními komponenty, které byly evolucí vybrány pro jejich hodnotu pro přežití. Například pokud jsou lidé šťastní a spokojení, budou se snažit tak setrvat, a budou dělat to, co je pro ně dobré. Pokud lidé cítí strach, budou se snažit vymanit z nebezpečné situace. Hněv pomáhá lidem stát za svými principy a bojovat proti nespravedlnosti.

Emoční well-being se pojí s regulací svých emocí. Schutte et al. (2002) vysvětlují, že dle výzkumů vede emoční inteligence (schopnost chápat, rozpoznávat a regulovat svoje city) k lepšímu emočnímu well-beingu.

Autoři na stránkách národního institutu zdraví v USA (*Emotional Wellness Toolkit*, 2017) uvádí skvělý příklad toho, jak jsou různé typy well-beingu propojeny, jelikož k rozvíjení emočního well-beingu doporučují vzpomenout si na své dobré skutky, procvičovat vděčnost, trávit čas s přáteli, zkoumat svá přesvědčení o životě a jeho smyslu a rozvíjet zdravé fyzické návyky. Z těchto návyků lze vzpomínání na dobré skutky, vděčnost a přemýšlení o smyslu života a svých přesvědčeních zahrnout do spirituálního well-beingu, trávení času s přáteli do vztahového well-beingu a zdravé fyzické návyky do fyzického well-beingu.

Každý z výše uvedených typů well-beingů přispívá k celkové osobní pohodě svým specifickým způsobem a přináší množství rozličných benefitů. Autoři se shodují, že hlavním přínosem dobrého emočního well-beingu je pozitivní nálada, odolnost a zdravé sebevědomí (*Emotional Wellness Toolkit*, 2017; Harvardova univerzita, 2022a; Schutte et al., 2002). Odborníci z Harvardovy univerzity (Harvardova univerzita, 2022a) navíc zmiňují jasnější mysl, lepší komunikační schopnosti, a dobré vztahy a přátelství.

### **5.1.1 Mluvte k sobě jako byste mluvili s nejlepší přítelkyní / přítelem**

#### **Východisko**

Známým rčením je, že se máme k ostatním chovat tak, jak sami chceme, aby se chovali k nám. V mnohých případech by však bylo vhodné rčení upravit na to, že sami bychom se k sobě měli chovat tak, jak chceme, aby se k nám chovali i ostatní. Harvardova univerzita doporučuje jako jednu z aktivit pro zlepšení emočního well-beingu být k sobě milý (2022a). To je ovšem velmi náročný úkol, pokud má člověk v sobě zakořeněn negativní přístup k sobě samému. Autorka Neff (2011) na svém blogu popisuje, že často právě k sobě pronášíme věty typu: Jsem tak trapná; Už se nemůžu ani ukázat na veřejnosti; Takhle to pokazit. Autorka Neff (2011) dále upozorňuje, že takto bychom se ke svým přátelům obyčejně nechovali a naopak bychom jim poskytli útěchu.

#### **Popis aktivity**

Pokud také trpíte negativním sebehodnocením, napište si na několik lepících papírků větu typu: „To bys řekla své nejlepší přítelkyni?“ nebo „Poskytni si takovou podporu, jakou bys poskytl svému nejlepšímu kamarádovi.“. Samotný text věty si můžete upravit podle sebe. Papírky si vylepte někam, kde na ně často uvidíte, třeba na Váš pracovní stůl, na první stránku notesu, který často otevíráte nebo si nosíte do hodin. A snažte se vědomě, když uvidíte Vaši napsanou větu najít sami pro sebe soucit a promluvit sami k sobě vlídným slovem. Pokud vytrváte, stane se z toho návyk.

#### **Přínosy**

Přínosem této aktivity je zlepšené sebevědomí a přístup sám k sobě, vlivem toho, jak k sobě mluvíme. Když si nevyčítáme neustále každou maličkost, zlepší se i nálada. I odolnost posílíme touto aktivitou, protože v náročných situacích náhle bude k dispozici nová podpora – od nás samotných. Dalším vedlejším účinkem může být, že omezením přehnané kritičnosti k sobě, budeme tolerantnější i ke svému okolí.

### **5.1.2 Smějte se**

Smích je přirozenou částí života. Smích může být vyvolán pozitivními emocemi, jako je třeba radost, může být odpovědí na fyzický stimul jako je například lochtání nebo může být následkem toho, že jsme viděli či slyšeli něco vtipného. Dle Yima (2016) existuje pět druhů

smíchu, spontánní (vyvolaný pozitivní emoce zvenku), simulovaný (vyvolán sám sebou bez důvodu), stimulovaný (výsledek fyzického kontaktu, třeba lochtání), indukovaný (jako výsledek požití nějaké látky nebo drogy) a patologický (jako výsledek neurologického či psychiatrického onemocnění).

Harvardova univerzita (2022a) smích doporučuje jako další způsob zlepšení emočního well-beingu. Přestože smích je brán za samozřejmost a není mu věnována pozornost, má obrovské přínosy pro fyzické i psychické zdraví, psychologický a emoční well-being. Autor Yim (2016) popisuje smích jako zdravý způsob, kterým lze překonat stres a poznamenává, že smích může pozměnit tvorbu dopaminu a serotoninu v mozku, což jsou dva z hormonů zodpovědných za pocit štěstí.

### **Popis aktivity**

Pro smích nabízím hned několik možností zařazení do každodenního programu.

- 1) Začněte ráno posílením dobré nálady do celého dne a pár minut se smějte. Po chvilce falešného smíchu se začnete smát doopravdy tomu, jak se smějete.
- 2) Připravte si na začátek přednášky nebo cvičení dobrý vtip, smích je nakažlivý a budete se smát i Vy se studenty. Jako bonus tak posílíte vztah mezi Vámi a studenty. Stejná aktivita lze provést i v kanceláři, pokud ji s někým sdílíte.
- 3) Využijte smích jako ukončení pracovního dne a předěl mezi pracovním a osobním časem. Zařaďte do Vašeho života rituál, že na konci pracovního dne si pustíte jeden díl oblíbeného komediálního seriálu. Nebojte se smát se u něj nahlas. Jako bonus si do života zařazujete rituál, po kterém dokážete lépe pustit práci z hlavy.

### **Přínosy**

Autoři Agarwal (2014) a Yim (2016) se shodují na mnohých přínosech smíchu: zlepšení fyzického, psychického a sociálního zdraví, zlepšení imunity a snižování pocitů úzkosti či stresu. Agarwal (2014) také uvádí, že smích má pozitivní účinky na spirituální zdraví. Yim (2016) dále jako přínosy smíchu uvádí snížení nepříjemných pocitů nenávisti, vzteku, dokonce i deprese a podporu psychologického well-beingu. V souladu s předpokladem z úvodu této kapitoly Yim (2016) potvrzuje, že smích má na svědomí zvednutí nálady a sebevědomí, a že pomáhá budovat lepší vztahy a je nakažlivý.

### 5.1.3 Využijte kolo emocí

#### Východisko

Neodmyslitelnou částí práce vysokoškolského učitele jsou emoce, které vznikají při kontaktu se studenty a s kolegy. I akademická a administrativní práce může v učitelích vyvolávat široké spektrum emocí. Jak již bylo zmíněno na začátku, emoční inteligence neboli schopnost rozpoznávat, chápat a regulovat svoje city, vede k lepšímu emočnímu well-beingu.

Jednou z možností, jak se lépe naučit rozpoznávat svoje emoce je využití kola emocí. Existuje více variant těchto kol. Macháček (2022) na webových stránkách Med CZ popisuje tři druhy a to Plutchikovo kolo emocí, Genevské kolo emocí a Junto kolo emocí. Právě Junto kolo emocí nabízí největší slovní zásobu. Na stránkách Junto Institutu („Emotion Wheel Chart", b.r.), který má dané kolo na svědomí, se píše, že cílem tohoto kola je podpořit emoční inteligenci, sebeuvědomění a empatii poskytnutím vhodné slovní zásoby. Junto kolečko v sobě má šest základních emocí uprostřed a v dalších soustředných kružnicích jsou specifitější slova, kterými lze naše emoce popsat.

#### Popis aktivity

Stáhněte si kolo emocí do svého telefonu do samostatného alba, abyste ho vždy snadno našli. Pokud jste této myšlence opravdu oddaní, můžete si ho dokonce nastavit jako tapetu telefonu. Využijte jej pro interakce, které ve vás zanechají emoci. Podívejte se po přednášce / cvičení (nebo klidně i během, pokud se stane něco, co ve Vás ponechá velkou emoční odezvu) a pokuste se pomocí kolečka pojmenovat své emoce. Podívejte se na kolečko po hádce s kolegou či naopak po tom, co Vás překvapí dortem k narozeninám. Neupínejte se pouze na hledání negativních emocí.

Junto kolo si můžete vyhledat online v anglické verzi, česká není dostupná. V příloze je uvedeno Junto kolečko v české verzi pro Vaše využití, přeložené mnou.

#### Přínosy

Pojmenováváním Vašich emocí pomocí kola emocí získáte lepší slovní zásobu. Zvyšujete tak svou emoční inteligenci, která podporuje emoční well-being. Naučíte se postupně rozpoznávat své emoce i bez kola emocí a rychleji. Díky tomu se s Vašimi emocemi budete

umět lépe vypořádat a budete mít lepší prostředky pro to, je komunikovat svému okolí. Výsledkem budou kvalitnější a zdravější vztahy. Tyto nové komunikační schopnosti také mohou přispět ke zvednutí sebevědomí. Díky přesnému pojmenování emocí budete mít větší šanci se s negativními emocemi vypořádat rychleji a pozitivní emoci si naopak déle užít, což povede i k celkové pozitivní náladě.

#### **5.1.4 Emoční odpočinek**

##### **Východisko**

Odpočinek je velmi důležitým zdrojem energie. Lidem se nejspíš většinou vybaví fyzický odpočinek jako je spánek nebo koukání na televizi. Ovšem Dalton-Smith (2021) popisuje sedm druhů odpočinku, které potřebuje každý člověk a jedním z nich je emoční odpočinek. Nejde zde o to, odpočinout si od emocí, ale právě naopak si máte umožnit emoce svobodně prožít. Autorka Dalton-Smith (2021) emoční odpočinek popisuje jako prostor, ve kterém můžete svobodně vyjádřit své pocity a přestat se snažit všechny uspokojit. Negativní emoce jsou ve společnosti často potlačovány a lidé si je buď ani nepřipouštějí nebo si zakazují je dávat najevo. Mezi takové emoce patří vztek, frustrace, smutek. Někteří lidé to vnímají jako slabost a odpírají si projevení i pozitivních emocí. Takovéto restriktce jsou ovšem pro člověka vyčerpávající a mají neblahý vliv na jeho emoční well-being. Dalton-Smith (2021) nabízí jako formu emočního odpočinku odpovědět upřímně na otázku toho, jak se máme a sdílet i negativní emoce.

##### **Popis aktivity**

V této aktivitě navrhuji tři různé alternativy, jak si dopřát emoční odpočinek. Ke každé je třeba dávka odvahy, ale aktivity jsou seřazené od nejsnazší po nejnáročnější. Vyberte si tu, která Vám nejvíce vyhovuje nebo klidně kombinaci všech tří.

- 1) Dopřejte si emoční odpočinek sami. Najděte si čas, která opravdu máte v plánu věnovat emočnímu odpočinku. Dále se rozhodněte pro aktivitu, která je pro Vás vhodná. Pokud cítíte smutek, můžete si pobřečet a politovat se, dejte si k tomu svolení. Pokud cítíte často vztek, můžete křičet do polštáře, nebo do něj i mlátit. Pokud prožíváte krásné období, dopřejte si čas na to pocítit za to vděk a usmívat se.

V tomto vymezeném čase pro sebe se nevěnujte problémům nikoho jiného ani v myšlenkách. Najděte si aktivitu, která je vhodná pro emoci, kterou zadržujete.

- 2) Pokud si nosíte oběd do práce nebo chodíte do jídelny a oběd, najděte si s oblíbeným kolegou termín, kdy místo toho zajdete na oběd ven. Tento čas využijte k upřímnému zodpovězení otázky toho, jak se máte. Sdílejte spolu své strasti a radosti.
- 3) Pokud máte odvalu a chcete navázat bližší vztah se studenty, vypište si jednu hodinu za semestr, kde se sejdete a budete sdílet svoje emoce z toho co se povedlo, nepovedlo, co Vás trápí a co Vám naopak udělalo radost. Najednou se pro sebe stáváte skutečně lidmi, kteří mají city a budete k sobě více empatictí. Nejnáročnější částí této aktivity bude namotivovat studenty k tomu, aby se chtěli zúčastnit. Můžete věnovat deset minut z přednášky / cvičení takové demo ukázce této sešlosti. Vaše pocity (i pocity studentů) lze třeba i jen psát anonymně na papír.

### **Přínosy**

Každá ze třech navržených aktivit vyžaduje odvalu být sám sebou. Poslední dvě vyžadují i odvalu sdílet své autentické já. Splněním této aktivity roste sebevědomí. Tím, že se emocím plně oddáte, se od nich lépe oprostíte a budete si moci užívat pozitivní nálady. Když máte jasně daný termín, kdy se s emocemi budete vypořádávat, je pro Vás i jednodušší je prozatím odložit a nenechat se jimi tolik trápit, což zvyšuje odolnost.

Každá z aktivit přináší navíc mírně jiné výhody. Při první aktivitě se oddáváte skutečnému emočnímu odpočinku, když jste o samotě, tak se nemusíte hlídat a můžete své emoce propustit naplno. S kolegy i se studenty vyžaduje sdílení emocí větší odvalu, což přináší s sebou jistá omezení. Posiluje to ovšem Vaše vztahy.

### **5.1.5 Najděte čas na tichou reflexi**

#### **Východisko**

Reflexe označuje hluboké zamyšlení nad tím, čemu člověk věří, jaký měl den nebo jak zvládl nějakou situaci. Při této aktivitě se pak daná osoba snaží zhodnotit svůj přístup, rozhodnout se v čem jsou klady, které chce udržet a co je naopak třeba do budoucna změnit. Najít si čas na tiché reflektování dne je týmem z Harvardovy univerzity (Harvardova univerzita, 2022a) označeno jako další z aktivit, které podporují růst emočního well-beingu. Reflektovat lze

mnoho věcí, jako je Vaše výuka, zvládnutí emocí, spokojenost s tím, jak jste reagovali na různé podněty, ale i Vaše osobní přesvědčení a hodnoty. Lekes et al. (2012) v jejich experimentu zjistili, že účastníci, kteří si vybrali dvě vnitřní hodnoty (například mít blízké vztahy), které každý týden po dobu čtyř týdnů reflektovali, měli okamžitě zlepšený well-being, v kontrastu se skupinou, která reflektovala vnější hodnoty (například být populární). Vnitřní hodnoty na rozdíl od vnějších nevyžadují vnější odměnu. Jako příklad lze uvést budování pevných přátelství, trávení času s rodinou, kreativita, péče o přírodu, nebo to, co děláme abychom bojovali proti nepravdě. Naopak příkladem vnějších hodnot může být popularita, krása nebo bohatství.

### **Popis aktivity**

K této aktivitě nabízím dvě různé možnosti.

- 1) Dle Lekes et al. si vyberte dvě vnitřní hodnoty a každý týden je reflektujte. Hodnoty vybírejte podle toho, čemu hluboce věříte. Jednu z Vašich vnitřních hodnot můžete zaměřit k Vaší práci. Zamyslete se nad tím, jaký by měl podle Vás být ideální vysokoškolský učitel. Reflektujte, v čem se můžete zlepšit, abyste toho cíle dosáhli. Nezapomeňte se však ani pochválit za to, co už zvládáte.
- 2) Reflektujte svou výuku. Na konci pracovního dne si do deníku zapište tři věci, co se Vám ten den povedlo a jednu věc, kterou byste rádi zlepšili. Však ani v tomto cvičení nezapomeňte být k sobě laskaví.

### **Přínosy**

Samotné reflektování Vám přináší možnost být k sobě laskavý. Pochvalte se za to, co se ten den povedlo a netrapte se tím, co se nepovedlo, ale zjistěte příčinu a vymyslete plán. Díky reflektování můžete najít vděčnost v každodenních samozřejmostech. První z navržených aktivit má přímý vliv na obecný i emoční well-being. Pocit, že rozvíjíte svoje hluboké vnitřní hodnoty vede k pozitivní náladě a zvýšenému sebevědomí a většímu odhodlání vytrvat. Výhodou druhé aktivity je, že zároveň se stáváte lepším učitelem a rozvíjíte tak svůj odborný well-being.

## 5.2 Well-being prostředí

Well-being každého jedince je spojen s prostředím, ve kterém žije. Toto prostředí je souhrnný termín pro sociální prostředí přátel, rodiny a kolegů, pro fyzické prostředí domova, práce a celkového okolí a pro životní prostředí. Harvardova univerzita (2022b) vysvětluje, že individuální well-being je ovlivněn prostředím, ve kterém žijeme. Dále uvádí, že well-being životního prostředí znamená přijmout životní styl, který oceňuje nás samotné, komunitu, ve které žijeme a životní prostředí (Harvardova univerzita, 2022b).

Starat se o well-being životního prostředí je velmi podobné jako být ekologický. Harvardova univerzita (2022b) doporučuje kultivovat well-being životního prostředí přijmutím zodpovědnosti za ochranu Země a podporováním životního stylu, který slouží k udržování přírodního prostředí a jeho zdrojů. Každý malý krok k záchraně životního prostředí se počítá a mnoho malých kroků může vést k velkým změnám.

Jednou z možných přístupů je všímavý konzumerismus. Bahl et al. (2016) popisují, že u všímavých jedinců je větší pravděpodobnost udržitelného chování a rovnováhy mezi štěstím a ekologicky zodpovědným chováním díky tomu, že všímaví jedinci si dokáží déle udržet radost z produktu a omezují tak množství jejich odpadu.

Pokud se jedinec chová ekologicky, jedním ze samozřejmých přínosů je klidné svědomí. Harvardova univerzita (2022b) mezi benefity ekologického chování, které podporuje well-being životního prostředí, řadí omezení uhlíkové stopy, úsporu peněz a dobrý pocit z vlastního chování.

Well-being prostředí je v dané terminologii zamýšlen pouze jako well-being našeho životního prostředí, ke kterému bychom měli být šetrní. V terminologii Donaldsona et al. (2020) a Ryffa (1989), kteří se zabývají PERMA+4 a psychologickým well-beingem (v daném pořadí) se také objevuje prostředí (ze stejného anglického environment), ovšem v širším slova smyslu. Jedná se o využívání možností v každodenním životě, udržování si čistého pracovního prostoru a prázdných ploch. Dále se prostředím zabývá dánské hygge, které vychází z toho, že naše prostředí, domácí i pracovní by mělo být pohodlné a plné pohody. V této kapitole jsou navrženy dvě aktivity navíc, které se vztahují k této rozšířené interpretaci well-beingu prostředí.

## 5.2.1 Recyklujte

### Východisko

Recyklování je doporučeno Harvardovou univerzitou (2022b) jako jedna z aktivit, která napomáhá dobrému well-beingu prostředí.

Recyklování je jedním ze základních principů ekologického chování. Existují obchody, které prodávají různé produkty jako luštěniny nebo třeba i šampóny bez použití plastových obalů. V hlavním proudu se ovšem běžný spotřebitel setkává s velkým množstvím odpadu, který je možné recyklovat. Některé firmy ovšem bohužel vyrábějí produkty, které recyklování komplikují. Například časopisy tištěné na křídovém papíru či papírové kapesníky nepatří do kontejneru na papír (*KAM S TÍM | TRÍDĚNÍODPADU.CZ*, b.r.), jak by se mohlo zdát.

### Popis aktivity

Tato aktivita má tři části.

- 1) Najděte si nějaké nádoby, do kterých budete třídit odpad.
- 2) Najděte, kde se ve Vašem okolí vyskytují nejbližší kontejnery na tříděný odpad. Ideální by bylo hledat takové, které máte po cestě do práce z domova. Jako malý bonus se tak nejspíš více projdete, což je vhodné pro fyzický well-being.
- 3) Vyhradte si jeden den v týdnu, kdy ráno po cestě do práce vynesete svůj tříděný odpad.

### Přínosy

Základním přínosem je, že pomáháte životnímu prostředí. Můžete mít dobrý pocit. Pokud navíc budete chodit odnášet odpad po cestě do práce pěšky a prodloužíte si tak trasu, kterou normálně chodíte, bude to pro Vás mít i účinky fyzického well-beingu.

## 5.2.2 Darujte nechtěné oblečení

### Východisko

Harvardova univerzita (2022b) navrhuje jako jednu z aktivit pro zlepšení well-beingu prostředí darovat nechtěné oblečení. Svoje nechtěné oblečení můžete vyhodit do textilních kontejnerů, z kterých některé kousky půjdou na charitu a některé na recyklaci. Takto se ekologicky lze zbavit veškerého svého nechtěného oblečení (včetně dřeváčů ponožek), a

navíc můžete někomu i pomoci. Druhou možností je darovat nechtěné oblečení dobročinným obchodům, zde už je třeba vybrat pouze lepší kousky. Dobročinné obchody pak zajistí prodej Vašich opotřebovaných kusů a výtěžek z prodeje půjde na podporu programu, kterým se zabývají. Některé obchody míří na pomoc lidem na sklonku jejich života, jako je Cesta domů (Dvořáková, b.r.) nebo Sue Ryder (*Dobročinné obchody*, 2017), a nebo na pomoc mladým lidem, kteří se ocitli v těžké životní situaci na ulici jako je obchod Restart Shop (Zikmundová, b.r.).

Autoři Kahana et al. (2013) ve svém výzkumu potvrdili, že altruismus, dobrovolnictví a neformální pomoc mají blahý vliv na životní spokojenost a pozitivní náladu a další charakteristicky dobrého well-beingu. V této aktivitě nejen šetrně likvidujeme věci, které už nepotřebujeme, ale ještě u toho pomáháme lidem, čímž zvedáme well-being prostředí, ale také subjektivní well-being, případně well-being vztahový.

### **Popis aktivity**

Tato aktivita je vcelku jednoduchá. Vyklidíte skříně a vyházejte co nepotřebujete. Můžete se rozhodnout pro vybrání lepších kousků, které darujete do dobročinného obchodu a zbytek odnést do kontejneru na textil v uzavřené igelitové tašce. Sami si v tu chvíli rozmyslete, jak často potřebujete skříně vyklidit a už teď si do telefonu nastavte upozornění, na Váš další dobročinný úklid.

Pokud chcete do aktivity zapojit Vaše pracovní prostředí, můžete například s kolegy z jiných kateder uspořádat soutěž i pro studenty. Studenti z daných kateder můžou odnést nepotřebné kusy svého oblečení do dobročinných obchodů. Vyhraje ta katedra s největším množstvím odnošeného zboží.

### **Přínosy**

Jedná se o dobrý pocit z ekologicky šetrného zbavování se nechtěného oblečení. A druhou výhodou této činnosti je dobročinnost, která přispívá k pozitivní náladě a sebehodnocení. Máte reálný pozitivní dopad na život někoho, koho ani neznáte.

### **5.2.3 Chod'te do práce pěšky nebo jezděte na kole**

#### **Východisko**

Harvardova univerzita (2022b) jako další aktivitu, která je vhodná pro well-being prostředí nabízí chodit do práce pěšky, nebo se dopravovat na kole. Aktivita nepodporuje pouze well-being životního prostředí, ale také fyzický well-being. Procházky podle Annesley (2019) také podporují kreativitu a myšlení. Aktivita podporuje i intelektuální well-being. Podle Soudkové (2004) obyvatelé ostrovu Okinawa věří, že procházky přispívají k dobré psychické pohodě ubíráním stresu.

#### **Popis aktivity**

Naplánujte si trasu. Pokud máte možnost chodit do práce pěšky nebo jezdit na kole, výborně. Pokud ne, zkuste se alespoň podívat, kam nejdále můžete pěšky dojít. Případně vystupte o několik zastávek dříve a dojděte zbývajícím kus pěšky. Snažte se nejen eliminovat čas strávený v autě, ale také maximalizovat čas, který trávíte chůzí nebo jízdou na kole.

#### **Přínosy**

Tím, že do práce nebudete jezdit každý den vlastním autem snižujete uhlíkovou stopu. Jako výsledek můžete mít lepší náladu a dobrý pocit ze sebe. Pokud to navíc pojmete jako ranní procházku, budete mít i jiné benefity, které vyplývají z fyzického pohybu. Konkrétně by se Vám mohla zlepšit kreativita, budete pocítovat méně stresu a pocítíte benefity dobrého fyzického well-beingu jako je více energie, zlepšená imunita, produktivita, nálada a sebevědomí.

### **5.2.4 Všímavý konzumerismus**

#### **Východisko**

Bahl et al. (2016) navrhují, že jednou z cest, jak zlepšit well-being prostředí je všímavý konzumerismus. Všímavost je velmi důležitá aktivita na cestě za lepším well-beingem a způsob, kterým je použita podporuje různé druhy well-beingu. Všímavé pořizování produktů prověřuje, zda produkt opravdu potřebujeme a přináší nám štěstí a také tento pocit štěstí prodlužuje. Omezuje se tak množství vyhozených předmětů, protože si vážíme toho, co máme a uvědomujeme si, že nepotřebujeme nic nového. Takové chování je z ekologického hlediska zodpovědné.

### **Popis aktivity**

Ideálně ještě před tím, než se všímavému konzumerismu budete plně věnovat projděte Váš byt, kancelář a ostatní místa, na kterých máte materiální věci. Rozhodněte se, jestli nemáte produkty, které plní stejnou funkci a jestli je všechny potřebujete. Nepotřebné, pokud jsou v dobrém stavu darujte, nebo pokud nejsou, ekologicky zlikvidujte.

Před koupí každého produktu pak zvažte, jestli už nemáte něco, co plní jeho funkci. Pokud máte a stejně si chcete nový produkt koupit, přemýšlejte, co uděláte s tím, co máte doma. V tuto chvíli by bylo vhodné ho darovat a omezit tak produkci opadu. Při koupi produktu si uvědomte vděk, který Vám tato transakce přináší a udržte si pocit štěstí z nového produktu co nejdéle.

### **Přínosy**

Kromě přínosu k prostředí well-beingu, kdy omezujete kolik produktů nakupujete a vyhazujete, jste také šetrní ke své peněženke. Prodlužuje se Vám radost z produktů, které už máte k dispozici. Ve Vašem okamžitém domácím prostředí vzniká víc místa, protože už ho nepřepĺňujete věcmi, které nepotřebujete.

### **5.2.5 Používejte předměty, které lze využívat opakovaně**

Ještě lepší, než odpadat recyklovat je ho omezit. Harvardova univerzita (2022b) navrhuje jako jednu z aktivit používat znovupoužitelné tašky a flašky. Předmětů, které nahrazují předměty na jedno použití naštěstí přibývá a už se nejedná pouze o tašky a flašky. Používáním těchto předmětů omezujete odpad, což má dobrý vliv na životní prostředí i na Váš well-being prostředí.

### **Popis aktivity**

Nakupte si znovupoužitelné tašky a uložte si je na místa, kde Vám budou vyhovovat. Do tašky, kterou s sebou obyčejně nosíte do práce, do auta, kterým jezdíte na nákup, do stolu v kanceláři, kde se rozhodujete, zda vyrazíte na nákup či nikoliv. Pořídte si flašku, ve které s sebou můžete nosit čistou vodu, která bude dobrá i pro Váš fyzický well-being.

Tašky a flašky nejsou jediné znovupoužitelné předměty, které by se Vám mohli hodit. Obměňte předměty, které používáte, jsou jednorázové a nemusejí být. Například si sežeňte fixy na tabuli, které se dají znovu naplnit nebo třeba hadrové kapesníky, které se dají vyprat

na místo papírových. Když jdete do kavárny na kávu, vezměte si s sebou vlastní přenosný hrníček. Můžete si udělat malou statistiku ve svém zápisníku, kolikrát jste za rok tento hrneček v kavárně využili a kolik jste tak ušetřili nerecyklovatelných kelímků.

### **Přínosy**

Jednoznačným přínosem je opět dobrý pocit z omezení zátěže na životní prostředí a samozřejmě i samotné omezení odpadu. V některých případech, jako u flašek a tašek i ušetříte za nakupování jednorázových alternativ.

## **5.2.6 Smyslový odpočin**

### **Východisko**

Tato aktivita již spadá do dříve zmíněných bonusových aktivit, které předpokládají širší definici well-beingu prostředí. Naše prostředí je zaplaveno vjemy, zrakovými, zvukovými a někdy i čichovými. Dalton-Smith (2021), popisuje sedm typů odpočinku, které člověk potřebuje a definuje smyslový odpočinek jako odpočinek od zaplavení našich smyslů jasnými světly, monitory počítačů, hluku mnohých konverzací v pozadí atp.

### **Popis aktivity**

Dalton-Smith (2021) doporučuje jako smyslový odpočinek zavřít oči na minutu, když je svět kolem nás příliš jasný nebo se každý večer odpojit od elektroniky. Jsou zde dvě alternativy.

- 1) Zavřete na minutu oči, když máte pocit, že je kolem Vás příliš zrakových vjemů a odpočívejte. Tento krátký smyslový odpočinek můžete vylepšit zakoupením protihlukových sluchátek. Tato aktivita je vždy po ruce a je snadno zařaditelná do každodenního života. Dávkujte dle potřeby.
- 2) Druhá aktivita již vyžaduje plánování a větší dedikaci času. Vypněte každý večer elektroniku. Ideálně to udělejte před spaním, a už se k ní nevracejte, zlepšíte tak i kvantitu a kvalitu spánku (Suni & Singh, 2020).

### **Přínosy**

Odpočinek vede k lepšímu fyzickému stavu a snížení stresu, což vede k lepšímu well-beingu. Pokud se navíc rozhodnete pro variantu dvě, zlepšíte tak kvalitu svého spánku, což bude mít navíc za výsledek více energie.

## **5.2.7 Upravte si svoje místo, vytvořte si pohodlí**

### **Východisko**

Zde je jedná o druhou aktivitu, která je zde zmíněna v souvislosti pracovního prostředí a také pohodlí prostředí hygge. Ve svém výzkumu McCallum & Price (2010) oslovili začínající učitele, aby navrhli, jak podpořit svůj well-being a omezit stres a jedním z těchto návrhů bylo vytvořit pozitivní, radostné, přitažlivé prostředí ve třídě i v kabinetech. Annesley (2019) dodává, že zbavením se nepořádku je odstraněna negativní energie vyvolaná nechtěnými předměty.

### **Popis aktivity**

Přineste si kousek domova a nějaké pohodlí do kanceláře, ať už se jedná o pohodlnou deku, do které se můžete zabalit o přestávkách nebo Váš oblíbený hrneček, z kterého si můžete vychutnat šálek kávy či čaje i při přednáškách nebo zkoušení studentů.

### **Přínosy**

Základním přínosem je větší pocit pohody a malý kousek domácího bezpečí, který si můžete nosit s sebou. Popsaná změna Vám pomůže zlepšit Vaše pohodlí, omezíte tím stres a zlepšíte Váš well-being.

## **5.3 Finanční well-being**

Finanční well-being je jedním z osmi druhů well-beingu podle rozdělení Harvardovy univerzity. Brügggen et al. (2017) potvrzují, že finanční well-being průkazně vede k lepšímu celkovému well-beingu. Melnyk & Neale (2018a) také uvádějí že finanční stres může ovlivnit kromě finančního well-beingu také well-being fyzický a emoční. K tématu finanční well-being je třeba uvést dva další pojmy, a to finanční satisfakce a finanční gramotnost.

Dle Joo & Grable (2004) je finanční satisfakce spokojenost se současnou finanční situací. Tento termín nelze zaměňovat s finančním well-beingem. Finanční satisfakce je čistě subjektivní a není snadno dosažitelná drobnými úpravami v každodenních návycích.

Gerrans et al. (2014) uvádí termín finanční gramotnosti, které definují jako porozumění penězům a financím a schopnost tyto znalosti aplikovat k efektivnímu finančnímu rozhodování. Brügggen et al. tvrdí, že finanční gramotnost vede k lepšímu finančnímu well-

beingu a Gerrans et al. uvádějí, že dokonce vede k lepší kvalitě života. Finanční gramotnost v sobě zahrnuje znalosti o hodnotě peněz, o průměrném platu, o tom, jakou má produkt hodnotu, o daních, dále však také znalosti o vlastních finančních možnostech. Pokud daná osoba má tyto znalosti, může je využít k učinění nejlepších finančních rozhodnutí.

Definice finančního well-beingu není jednotná. Ovšem přímý finanční obnos nemá na well-being takový vliv jako to, jak se s penězi hospodaří. Autoři Brüngen et al. (2017) v rámci finančního well-beingu definují schopnost udržet si finanční svobodu, kterou je zde zamýšleno možnost zaplatit za základní výdaje a potřeby bez stresu. Tato svoboda a schopnost vede k finanční bezpečnosti, což je jednou ze základních potřeb dle Maslowovy pyramidy potřeb. Dle definice z Harvardovy univerzity (2022c) finanční well-being souvisí s všímavostí finančních rozhodnutí, schopností rozlišovat mezi tím co chceme a co potřebujeme a schopností žít v rozmezí finančních prostředků při dosahování krátkodobých a dlouhodobých finančních cílů.

U finančního well-beingu nejde však pouze o ušetření co největšího množství peněz do budoucnosti. Brüngen et al. (2017) vysvětlují, že finanční well-being vzniká při udržování rovnováhy mezi zdravým šetřením a utrácením.

Dobrý finanční well-being, v obou zde uvedených definicích ubere ze života trochu stresu a přispěje k lepší budoucnosti a větší radosti z rozumného utrácení. Harvardova univerzita (2022c) uvádí jako přínosy finančního well-beingu dosáhnutí osobních cílů, snížení finančního stresu, pocit kontroly a jistoty vlastních financí a zvýšení úspor do budoucnosti.

### **5.3.1 Zapisujte si své utrácení**

#### **Východisko**

Zapisování výdajů je jednou z aktivit, která vede ke zlepšení finančního well-beingu (Harvardova univerzita, 2022c; Melnyk & Neale, 2018b). Často lidé utrácí více než si myslí. Zvláště v dnešní době, kde se za všechno platí elektronicky a peníze fyzicky nemizí z peněženky, lidé často nemají přehled o tom, kolik toho skutečně každý měsíc utratí. Při zapisování aktivit je získán přehled o zvyklostech utrácení. Vzniká tak jasný obrázek o tom, kam peníze jdou, kam by chodit nemuseli a kam by měli jít místo toho. Tuto znalost můžeme následně využít pro změnu výdajových zvyklostí k větší spokojenosti spotřebitele.

## **Popis aktivity**

Tato aktivita vyžaduje dlouhodobý závazek jejího plnění. Aby bylo zřejmé, kam každý měsíc výplata odchází, je nutné výdaje zapisovat alespoň měsíc. Čím větší časový úsek zvládnete zapisovat, tím kvalitnější přehled budete mít k dispozici.

Tato aktivita má tři části.

- 1) Zapisujte si své údaje. Můžete si je zapisovat do notesu, telefonu či do poznámek nebo využít aplikaci.
- 2) Shromážděte podobné výdaje do kategorií (účty, nákup jídla, jídlo z restaurací, oblečení...). Pokud jste se rozhodli využít aplikaci, často jsou údaje rovnou tříděny za Vás.
- 3) Identifikujte, co se může změnit a co byste rádi změnili.

## **Přínosy**

Při zapisování každého výdeje možná už rovnou začnete trochu šetřit. Může se stát, že rovnou při zapisování budete přemýšlet, co si na to řeknete za měsíc, až budete výdaje kontrolovat. Oproti tomu, když už se rozhodnete něco si koupit, budete si to moci o to více užít. Z této aktivity jistě získáte pocit kontroly a jistoty vlastních financí. Pokud se na konci aktivity rozhodnete udělat změny ve Vašich výdajových zvyklostech, zvýšíte tak i své úspory do budoucnosti.

### **5.3.2 Vyber si jednu malou změnu**

#### **Východisko**

Pro zlepšení svého finančního well-beingu není třeba omezit výdaje na absolutní minimum. Jak již bylo řečeno v úvodu této kapitoly, finanční well-being stojí na rozumném šetření, ale i utrácení. Harvardova univerzita (2022c) nabízí jako jednu aktivitu pro zlepšení well-beingu vybrat si jednu malou změnu a u té začít. Je dobré vybrat nějakou drobnost, za kterou utrácíte pravidelně, ale není to nutné. Výsledkem bude, že ušetříte, ale pravděpodobně nepocítíte značná omezení.

Možná Vás něco napadá už teď. Pokud ne, můžete tuto aktivitu použít jako pokračování předchozí aktivity. Po roztřídění Vašich výdajů si najděte, v jaké oblasti utrácíte více než byste rádi a rozhodněte se pro vytvoření malé změny. Tato změna závisí přímo na Vás a

Vašich zvyklostech. Ranní kávu z kavárny můžete vyměnit za kávu v domácím prostředí, lze také omezit dovoz jídla na maximálně jednou týdně nebo vyměnit značku kečupu za levnější. I jen nošení vlastní tašky na nákupy Vám ušetří pár korun, a navíc je to dobré pro životní prostředí.

### **Popis aktivity**

Vyberte si jednu drobnou změnu, která Vám pomůže ušetřit více peněz, ale zároveň Vás příliš neomezuje. Pokud je ranní káva v kavárně vrchol Vašeho dne, vyberte si raději omezení jiného výdaje. Pro lepší pocit si můžete vést zápisy o tom, jak moc jste ušetřili.

### **Přínosy**

V této aktivitě máte možnost ušetřit drobný obnos, aniž byste omezovali Vaši radost z nakupování. Pokud se Vám to povede, můžete pak vybrat další malou změnu, kterou učiníte. Postupem času tak budete šetřit ještě více. Tyto drobné změny můžou ubrat z finančního stresu, protože máte pocit, že podnikáte kroky dobrým směrem. Zároveň máte kontroly a jistoty vlastních financí.

## **5.3.3 Plánujte si jídla a na nákupy vyrázejte se seznamem potravin**

### **Východisko**

Spontánní nakupování v obchodech je velkou finanční zátěží. Proto Harvardova univerzita (2022c) doporučuje jako aktivitu pro zlepšení finančního well-beingu chodit nakupovat s nákupním seznamem.

### **Popis aktivity**

Rozhodněte se, co budete vařit a připravte si nákupní seznam. Dejte si limit, který nesmíte překročit nákupem produktů, které nejsou na seznamu.

### **Přínosy**

Jako bonusový přínos této aktivity budete mít také naplánované jídlo dopředu, což je velmi příjemné, nemusíte přemýšlet nad tím, co vymyslíte z náhodných potravin doma. Takto naplánovaná jídla jsou také levnější (a často i zdravější). Při dobrém plánování můžete tímto způsobem ušetřit dost peněz a zvýšit tak svoje úspory do budoucnosti.

### **5.3.4 Všímavé utrácení**

#### **Východisko**

Tato aktivita je podobná aktivitě všímavého konzumerismu z předchozí kapitoly. Cílem tentokrát však není chránit životní prostředí, ale vlastní peněženku. Princip zůstává stejný. Před každým utrácením je dobré se zastavit a přemýšlet, jestli je koupě produktu nutná, jestli nejde sehnat jiná verze zdarma nebo jestli už není doma, jestli nejde koupit levnější, který také odvede danou práci. Tato informovanost o produktu souvisí s finanční gramotností a činěním informovaných rozhodnutí.

Základním principem finančního well-beingu je rozlišovat mezi tím co chceme a co potřebujeme. Dobrý finanční well-being nás neomezuje v tom, nakupovat i produkty, které pouze chceme, ovšem nabádá ke zdravému utrácení a šetření, tedy nepoddat se každé touze.

#### **Popis aktivity**

Nastavte si limit vhodný pro Vás. Hledejte správnou rovnováhu mezi tím, co chcete a co potřebujete. Navrhuji omezit nákupy větších předmětů, které jsou pouze pro radost na jeden měsíčně. Tento limit si upravte podle svých možností a potřeb.

#### **Přínosy**

Když omezíte nákup dražších předmětů pro radost, budete z nich mít větší radost, která bude déle trvat. Budete o nákupech více uvažovat, díky tomu a díky limitu, který si nastavíte ušetříte více peněz. Všímavost navíc do života vnáší podporu růstu osobní pohody.

### **5.3.5 Založte si spořicí účet**

#### **Východisko**

Možná už spořicí účet máte nebo se k tomu chystáte. Pokud spořicí účet máte, využijte tuto aktivitu pouze k tomu, abyste se ocenili a vyjádřili vděk, za to, že spořicí účet máte. Pokud ještě ne, vezměte tuto aktivitu jako popud si ho založit. Každý měsíc se pak můžete radovat z toho, že částka Vašich peněz se bezpečně spoří a čeká na Vás v budoucnosti.

Založení spořicího účtu je jedna z aktivit navržená Harvardovou univerzitou (2022c). Při výzkumu toho, jaký spořicí účet je pro Vás ten pravý se zvyšuje Vaše finanční gramotnost,

která také vede k lepšímu finančnímu well-beingu. Peníze ve spořicímu účtu pak můžete využít v penzi nebo na splnění nějakého Vašeho cíle.

### **Popis aktivity**

Promyslete si svoje možnosti a také to, čeho chcete spořením dosáhnout. Pak už se můžete pustit do průzkumu toho, jaká banka a jaký typ spořicího účtu je pro Vás ten nejlepší. Jako poslední krok už zbývá jen založit spořicí účet a nastavit měsíční platbu z Vašeho běžného účtu.

### **Přínosy**

Každý měsíc bez Vašeho přičinění odejde částka z Vašeho účtu na spořicí účet, a tak každý měsíc děláte dobré finanční rozhodnutí pro svou budoucnost. Touto aktivitou zvýšíte své úspory do budoucnosti, omezíte finanční stres a získáte pocit kontroly nad vlastním finančním osudem. Peníze ve spořicímu účtu navíc můžete využít k plnění Vašich cílů.

## **5.4 Intelektuální well-being**

Intelektuální well-being se zlepšuje, když své intelektuální schopnosti používáme smysluplným a uspokojivým způsobem. Kognitivní well-being (kapitola 2.2) předpokládá, že člověk by měl být mentálně aktivní a procvičovat své intelektuální schopnosti. Harvardova univerzita (2022d) ve své terminologii použila pojem intelektuální jako synonymum kognitivního well-beingu. Dallard (2017) tvrdí, že dobrý intelektuální well-being začíná, když se otevřeme novým zážitkům a vědomostem.

O intelektuální well-being je třeba se starat stejně jako o fyzický, při cvičení v posilovně rostou svaly, stejně jako při cvičení intelektuálního well-beingu, sílí kognitivní schopnosti (Harvardova univerzita, 2022d; Melnyk & Neale, 2018c). Melnyk & Neale (2018b) vysvětlují, že mentální cvičení podporuje růst nových neuronů nebo pomáhá existujícím neuronům tvořit nová spojení zatímco stres a deprese tento nový růst brzdí.

Péče o intelektuální well-being by neměla ustát ukončením studia, ať už základního, středoškolského nebo vysokoškolského. Podle Harvardovy univerzity (2022d) intelektuální well-being vyžaduje celoživotní udržování a kultivaci.

Zlepšování intelektuálního well-beingu neleží pouze ve čtení učebnic, je mnoho způsobů, jak ho podpořit. Autoři se shodují na důležitosti pěstování kritického myšlení (Dallard, 2017; Harvardova univerzita, 2022d; Melnyk & Neale, 2018c). Dalšími důležitými aktivitami pro rozvoj intelektuálního well-beingu jsou podněcování zvědavosti, kreativita (Dallard, 2017; Harvardova univerzita, 2022d), řešení problémů (Harvardova univerzita, 2022d), rozvíjení morálního uvažování a rozšiřování pohledů na svět (Melnyk & Neale, 2018c). Gaines (2021) z hlediska kognitivního well-beingu uvádí například rozšiřování pozornosti, práce se smyslem pro směr, porozumění a vyjadřování jazyka, ale i sociální vnímání a regulování emocí.

Důležité je si v navrhovaných aktivitách najít to, co je Vám blízké a co Vás baví. Ať už se jedná o literaturu, vědy, jazyky nebo umění. Pouze tehdy to bude mít největší motivační účinek. Věnování se činností, které Vás upřímně baví dle Dallarda (2017) má dobrou pravděpodobnost podpoření a udržení motivace, pozornosti a koncentrace, které udrží Váš intelektuální well-being zdravý.

Zdravý intelektuální well-being Vám kromě zlepšení celkové osobní pohody přinese ještě další výhody. Harvardova univerzita (2022d) uvádí zlepšenou kognici, více podnětný život, vytváření osobních hodnot a názorů, otevřenou mysl, jasnější myšlení a zlepšená koncentrace a paměť. Melnyk & Neale (2018b) ještě dodávají, že v kombinaci s relaxační všíímavostí může dobrý intelektuální well-being zabránit duševnímu úpadku ve vyšším věku.

#### **5.4.1 Vraťte se do role studenta**

##### **Východisko**

Vysoká škola zaměstnává velkou škálu lidí, kteří jsou odborníci ve svém oboru. Využijte toho, že jste zaměstnání někde, kde se pohybuje množství lidí, kteří mají přehled o velké škále zajímavých témat. Harvardova univerzita (2022d) doporučuje jako aktivity ke zlepšení intelektuálního well-beingu jít na kurz, který se netýká Vašeho zaměření nebo jít na přednášku o tématu, s kterým nejste obeznámeni.

### **Popis aktivity**

Vraťte se do role studenta. Domluvte se s kolegou a zajděte k němu na přednášku, která se týká tématu odlišného od Vašeho zaměření. Vezměte přednášku poctivě, vezměte si s sebou zápisník a dělejte si poznámky, ptejte se na dotazy.

Zároveň otevřete dveře této možnosti pro Vaše ostatní kolegy a přivítejte je na svou hodinu, když vykládáte něco zajímavého.

### **Přínosy**

Při této aktivitě máte možnost rozšířit si obzory. Čím častěji půjdete na přednášku o tématu, s kterým nejste seznámeni, tím větší je šance, že naleznete něco nového, co Vás zajímá, co ve Vás podnítí zvědavost. Podle typu přednášky (nebo cvičení) procvičíte kritické myšlení, kreativitu a řešení problémů. Všechny tyto aktivity přispívají k dobrému intelektuálnímu well-beingu. Váš život bude více podnětný, na některých přednáškách máte možnost reflektovat svoje osobní hodnoty a názory. Podle toho, jak zodpovědně k aktivitě přistoupíte, procvičíte také svou paměť a koncentraci.

## **5.4.2 Čtění**

### **Východisko**

Čtení může být příjemná volnočasová aktivita nebo může být součástí kurzu. V obou případech se jedná o aktivitu, která podporuje intelektuální well-being (Harvardova univerzita, 2022d; Melnyk & Neale, 2018c).

Čtením literatury faktu získáváte nové informace o různých tématech. Čtením zpráv získáváte přehled o světě. Čtením krásné literatury procvičujete schopnost vizualizovat. Dle Melnyk & Neale (2018b) se tímto budují nové neurální spojení v mozku. Každá z těchto aktivit přispívá k vytváření osobních hodnot a názorů. Melnyk & Neale (2018b) nabádá k rannímu čtení po dobu deseti minut úryvek z knihy o pozitivním myšlení. Tím nejen procvičíte mozek, ale také se Vám zlepší nálada.

### **Popis aktivity**

Tato aktivita má nepřeborné množství alternativ.

- 1) Každé ráno věnujte deset minut čtení knihy o pozitivním myšlení. Procvičíte tak nejen mozek, ale i zvednete svou náladu.
- 2) Každé ráno věnujte deset minut četbě knihy faktu. Získáte tak nové vědomosti.
- 3) Každé ráno čtete deset minut zprávy. Získáte tak větší přehled o tom, co se děje ve světě.
- 4) Každé ráno čtete deset minut knihu krásné literatury. Procvičujete tím vizualizace.
- 5) Zúčastněte se roční výzvy čtení knih s některým z Vašich kolegů, či přátel. Rozdělte náhodně do dvanácti měsíců dvanáct žánrů knih. Každý měsíc se střídání ve vybírání knihy daného žánru, kterou přečtete. Procvičíte mozek četbou něčeho, co byste si možná sami nevybrali a zároveň také posílíte sociální well-being.

Aktivity si podle Vašich časových možností také můžete nakombinovat, číst deset minut ráno knihu o pozitivním myšlení, deset minut po obědě zprávy a deset minut každý večer krásnou literaturu. Jakékoliv čtení má blahé účinky pro Váš intelektuální well-being.

### **Přínosy**

Čtení obecně zlepšuje intelektuální well-being. Prožíváte více podnětný život a rozvíjíte kognitivní schopnosti (pozornost, vnímání, paměť, asociace, jazyk, atd.). Při čtení můžete reflektovat a vytvářet osobní hodnoty a názory a procvičíte ponechávání otevřené mysli. Také zlepšíte paměť a koncentraci. Pak už záleží vybraném druhu četby pro přidané benefity, které jsou popsány přímo u daných aktivit.

### **5.4.3 Umění**

#### **Východiska**

Umění se pojí s kreativitou, která má blahé účinky na intelektuální well-being. Harvardova univerzita (2022d) navrhuje návštěvu divadla, výstavy v muzeu nebo čtení poezie jako jednu z aktivit, pro zlepšení intelektuálního well-beingu.

Pozorování či tvoření umění má velký potenciál zlepšit Váš intelektuální well-being.

#### **Popis aktivity**

V této aktivitě znovu navrhuji několik variant. Můžete je libovolně kombinovat nebo podle jejich vzoru vybrat nějakou další aktivitu, která se týká pozorování či tvoření umění.

- 1) Nalezněte výstavu, která se nějakým způsobem dotýká tématu, které vyučujete. Připravte k ní pracovní list a navrhňte studentům návštěvu této výstavy, třeba za extra body ke zkoušce.
- 2) Nalezněte divadla v okolí svého domu a své práce. Udělejte si plán, kdy všechna divadla projdete a jděte na náhodná představení. Nastavte si frekvenci chození do divadla, například jednou za měsíc. Pokud si vyberete divadla poblíž práce, můžete s sebou vzít vždy jiného kolegu a budovat tak Vaši sociální síť.
- 3) Nalezněte místo ve Vašem okolí, kde lidé čtou svou poezii. Pro přidanou hodnotu, vystupte ze své komfortní zóny a také si připravte báseň a předněte ji tam.
- 4) Vyberte si hudební instrument a přihlaste se na lekce. Naučte se nové dovednosti, která vyžaduje kreativitu a koncentraci.

### **Přínosy**

Návštěvou divadla nebo muzea, podle toho, jaké představení nebo výstavu vyberete, můžete pěstovat kritické myšlení, podněcovat zvědavost a rozhodně podpoříte svou kreativitu. Můžete také rozvíjet své uvažování a rozšiřovat své pohledy na svět. Další činností, kterou podporuje intelektuální well-being je porozumění a vyjadřování jazyka. Tato aktivita zajistí probíhá při poslechu poezie či návštěvě divadla. Dále se jedná o sociální situace, takže máte možnost procvičit sociální vnímání a podpořit i vztahový well-being.

Kromě příjemného večera stráveného s uměním bude Vaší odměnou zlepšená kognice, více podnětný život a zlepšená koncentrace a paměť. Pokud na představení / výstavu / čtení poezie půjdete s otevřenou myslí, můžete reflektovat a tvořit své osobní hodnoty a názory.

### **5.4.4 Zorganizujte debatu**

#### **Východisko**

Debata může být spontánní nebo připravená. Při spontánní debatě musíte přemýšlet na místě a rychle v hlavě třídit fakta a domněnky a vhodně je prezentovat. Připravená debata vyžaduje výzkum a přípravu, při které máte více času vytřídit fakta, domněnky a připravit se na to, jakým způsobem je budete formulovat. Obě tyto varianty přispívají k vytváření osobních hodnot a názorů. Další možností je zaujmout v debatě opačné stanovisko než to, které se

shodují s Vaším přesvědčením. Melnyk & Neale (2018b) tvrdí, že pokusit se pochopit jiný úhel pohledu vede ke zlepšení intelektuálního well-beingu.

Harvardova univerzita (2022d) navrhuje debatování jako aktivitu, která zvedá intelektuální well-being. U debatování je nutné kritické myšlení a řešení problémů, které podporují zdravý intelektuální well-being. Dále musíte dobře rozumět tomu, co Váš oponent říká a být schopen dobře formulovat své myšlenky, čímž rozvíjíte porozumění a vyjadřování jazyka.

### **Popis aktivity**

Do debaty se můžete dostat nevědomky, přidat se do již spuštěné debaty nebo ji zorganizovat. Proto v této kapitole navrhuji několik možností.

- 1) Do debat se můžete zapojit na online fórech. Zkuste nalézt debatu, která Vás zaujme a sepište svůj názor. Na přípravu zde máte čas a velké množství informací, které musíte vzít v potaz než odepíšete. Nejedná se zde většinou o debatu pouze dvou lidí, proto je zde mnoho názorů, které musíte pročíst. Pokud se pustíte do debaty o tématu, které i sám vyučujete, děláte něco dobrého i pro svůj odborný well-being.
- 2) Domluvte se se skupinou kolegů a všichni si připravte nějaké kontroverzní otázky. Noste je s sebou a využijte je ke spontánním debatám během Vašeho pracovního dne. V této aktivitě si procvičíte rychlé přemýšlení, paměť a bezprostřední formulování odpovědí.
- 3) Na Vaší přednášce nebo cvičení připravte debatu pro studenty. Zaujměte v této debatě opačný názor, než se kterým souhlasíte a dejte studentům za úkol Vás přesvědčit o opaku. Zde je třeba mít schopnost podívat se na problém ze všech stran a chápat i argumenty druhé strany, vcítit se do oponenta. Více při této aktivitě procvičíte svůj kognitivní well-being protože hájíte něco, v co nevěříte, což vyžaduje větší dávku úsilí. Navíc si intelektuální well-being procvičí i Vaši studenti.

### **Přínosy**

Při debatování musíte vzít Vaše osobní hodnoty a přesvědčení pod drobnohled a ubránit je nebo je naopak přizpůsobit novým informacím. Ke zdravé debatě je potřeba přistupovat s otevřenou myslí a ochotou přijímat nové informace. Takže svou otevřenou mysl máte možnost procvičit. Při debatách také dostáváte velké množství nových informací, na které

musíte zvládnout vhodně reagovat, což vyžaduje koncentraci. Procvičíte si i paměť, protože abyste byli schopní reagovat na svého oponenta, musíte si vzpomenout na fakta, která podporují Váš pohled na věc.

#### **5.4.5 Naučte se nový jazyk**

##### **Východisko**

K podpoře intelektuálního well-beingu se jako jednoznačnou aktivitou zdá být, něco se naučit. Harvardova univerzita (2022d) a Melnyk & Neale (2018b) navrhují naučit se novému jazyku. Při učení se novému jazyku rozvíjíme kreativitu a porozumění a vyjadřování jazyka, což podporuje intelektuální well-being.

##### **Popis aktivity**

Rozhodněte se, jaký jazyk Vás láká. Nějaký blízký jazyku, který už znáte, nějaký, který využijete při cestování, nějaký nevšední nebo si chcete dát opravdovou výzvu a naučit se jeden z nejtěžších jazyků na světě.

Ať už se rozhodnete pro jakýkoliv jazyk, začněte se ho učit. Základem je vhodné, sehnat si kurz jazyka, kde Vám zkušený lektor pomůže v začátcích. Zde jsou aktivity, kterými si můžete Vaše jazykové schopnosti udržovat, zlepšovat a procvičovat.

- 1) Použijte aplikaci, jako je třeba Duolingo. Jazyk si tak můžete procvičovat při cestě do práce nebo o pauzách v práci, protože telefon máte vždy s sebou.
- 2) Dívejte se na filmy v cílovém jazyce. I když ze začátku nebudete rozumět všemu co postavy říkají, brzy pochytíte pár frází, které se často opakují. Také při koukání na filmy a seriály v cílovém jazyce vnímáte přirozenou intonaci daného jazyka.
- 3) Zkuste najít rodilého mluvčího Vašeho cílového jazyka pro dopisování nebo online hovory. Můžete využít Vašich kontaktů nebo placené služby. Cílem tohoto cvičení není vylepšení gramatiky, ale plynulé řeči, i s chybami.

##### **Přínosy**

Mezi výhody učení se novému jazyku patří intelektuální flexibilita, zvýšení kulturního povědomí a zlepšení schopnosti se rozhodovat („7 Benefits of Learning a Foreign Language", 2020). Zvýšení kulturního povědomí podporuje podnětnější život a otevřenou

mysl. Dalšími výhodami jsou lepší koncentrace a paměť. Když se učíte novému jazyku je dobré vyhledávat lidi, kteří v něm s Vámi mohou konverzovat, tím podporujete i svůj vztahový well-being.

#### **5.4.6 Další jednoduché aktivity pro rozšíření inteligenčního well-beingu**

Aktivít, kterými můžete zlepšit svůj intelektuální well-being je velké množství, v této kapitole proto uvádím další aktivity pro inspiraci. Na stránkách Harvardovy univerzity (2022d) se dále doporučuje skládat puzzle, řešit křížovky a účastnit se výzkumných příležitostí. Melnyk & Neale (2018b) doporučují učit se novým dovednostem a konceptům a procvičovat mysl hádankami.

### **5.5 Fyzický well-being**

Fyzický well-being je spojen s fyzickým zdravím zmíněným v kapitole 2.3.2. Fyzický well-being přímo ovlivňuje dlouhodobé fyzické zdraví. Fyzický well-being je schopnost udržovat si zdravou kvalitu života, která nám umožňuje vytěžit maximum z našich každodenních činností bez nadměrné únavy nebo fyzického stresu (*Physical Wellbeing*, 2020). Dle Harvardovy univerzity (2022e) je pro dobrý fyzický well-being nutná kombinace cvičení, zdravé výživy, spánku, sexuálního zdraví a zdravého rozhodování ohledně návykových látek.

Pro udržování fyzického well-beingu je vhodné postupně si nastavit drobné cíle z každé z navržených aktivit. Poté, co se Vám podařilo cíl plnit 30 dnů, pokračujte v dané aktivitě a vyberte nový drobný cíl z dalších aktivit. Melnyk & Neale (Melnyk & Neale, 2018a) doporučují psát si své dosažitelné a měřitelné cíle ohledně fyzického zdraví v jasném a specifickém jazyce a začínat malými kroky, pro které nastavíte časový limit. Například: Každý den sním pět kusů ovoce a zeleniny. Takto malými kroky dojdete k výraznému zlepšení Vašeho fyzického well-beingu, který přispívá ke zlepšení celkové osobní pohody.

Pracováním na Vašem fyzickém well-beingu aktivně zlepšujete své dlouhodobé zdraví a tvoříte si zdravé návyky. Kromě toho, dle Harvardovy univerzity (2022e) podporujete svůj emoční, intelektuální a vztahový well-being. Fyzická aktivita, zdravá strava a zdravý spánkový režim mají všechny svoje vlastní přínosy, které budou uvedeny přímo u nich.

## 5.5.1 Cvičte

### Východisko

Jedním ze způsobů, jak zlepšit svůj fyzický well-being je sportovat (Harvardova univerzita, 2022e; Melnyk & Neale, 2018a; *Physical Wellbeing*, 2020). Harvardova univerzita (2022e) doporučuje zkoumat různé druhy sportů a pohybových cvičení a najít si to, co Vás baví. Pokud se nechcete přihlašovat do kurzů nebo se zapsat do posilovny, můžete vyzkoušet online kurzy nebo chodit na procházky. Melnyk & Neale (2018a) doporučují alespoň 30 minut fyzické aktivity alespoň pět dní v týdnu, ovšem vysvětlují, že jako aktivita stačí procházka, která lze rozdělit na dvě patnáctiminutové procházky.

### Popis aktivity

Existuje nepřeberné množství sportu, cvičení a fyzické aktivity. Najděte si v následujících aktivitách to, co je pro Vás přitažlivé. Můžete vyzkoušet více aktivit nebo je libovolně kombinovat. Cílem je mít alespoň 30 minut fyzické aktivity denně.

- 1) Využijte internet a vypište si sporty, které Vám připadají zajímavé. Zkuste každý měsíc nový sport. Určitě si nakonec vyberete ten, co pro Vás nejzábavnější.
- 2) Chod'te do práce a z práce pěšky. Čas potřebný k dopravě tak rovnou využijete pro zlepšení Vašeho fyzického well-beingu. Pokud bydlíte příliš daleko od práce, projděte se třeba jen na nádraží, nebo zaparkujte auto dál od práce. Pokud příliš blízko k práci, jděte vyhlídkovou trasou.
- 3) Chod'te na ranní / večerní procházky. Podle toho, jaká denní doba Vám více vyhovuje. Můžete klidně chodit ráno i večer.
- 4) Najděte v okolí Vaší práce posilovnu. Pokud máte mezi přednáškami větší pauzu, využijte tento čas k posilování Vašeho fyzického well-being.

### Návrh drobného cíle do začátku

Každý den půjdu alespoň 15 minut do práce pěšky a 15 minut z práce pěšky.

### Přínosy

Fyzická aktivita prospívá Vašemu fyzickému, emočnímu i mentálnímu zdraví. Dle Soudkové (2004) fyzická aktivita uvolňuje endorfiny v mozku a navozuje tak příjemné pocity. Posílíte Vaše tělo a získáte díky tomu větší sebevědomí. Dle Harvardovy univerzity

(2022e) mezi přínosy fyzické aktivity patří snížení stresu, nárůst energie, udržování zdravé váhy, zlepšení paměti, pozornosti a produktivity, lepší spánek, zlepšení nálady a zdravé sebevědomí.

## **5.5.2 Zdravá strava**

### **Východisko**

Ať už máte jakékoliv stravovací návyky, začněte jedním malým krokem k jejich zlepšení. Neexistuje univerzální recept na perfektní stravovací návyky pro všechny lidi, každý má vlastní potřeby, které jsou dané metabolismem, věkem, pohlavím, váhou, genetickými dispozicemi, fyzickým zdravím atd. Harvardova univerzita (2022e) pobízí, abyste se soustředili na jídla, která vyživují Vaše tělo a dělali rozhodnutí, která jsou pro něj správná.

Existují však obecná pravidla, která přispívají k lepším stravovacím návykům. Melnyk & Neale (2018a) doporučují sníst pět kusů ovoce a zeleniny denně, místo slazených nápojů pít čistou vodu, vyhnout se přidávání soli do jídla, napsat si seznam toho co jíte a nahrazovat nezdravá jídla zdravějšími alternativami. Od těchto obecných pravidel můžete začít ve Vaší cestě ke zlepšení Vašich stravovacích návyků.

Je důležité zmínit, že držet se přísných diet nebývá ideální cestou ke zdravému fyzickému well-beingu. Tyto diety jsou často restriktivní a velmi přísné, pro mnoho lidí proto nejsou udržitelné. Melnyk & Neale (2018a) nabízejí jako alternativu pravidlo 80/20, kde 80 % z jídla, které sníte, je zdravé jídlo a 20 % je jídlo, na které máte chuť, i když nemá ideální vyživovací hodnotu.

### **Popis aktivity**

Vyberte si do začátku jednu ze zde nabízených aktivit.

- 1) Pište si pár dní seznam všeho, co jíte a pijete. Pokuste se pro tento experiment neomezovat, a jíst stejně, jako jste jedli před jeho započtím. Prozkoumejte své zvyklosti a rozhodněte se, jaký první malý krok můžete učinit ke zlepšení svých stravovacích návyků.
- 2) Rozhodněte se nosit si obědy a svačiny do práce. Tato varianta je šetrnější k Vaší peněženke. Snažte se, aby tyto obědy byly čerstvě doma připravené.

- 3) Každé z pěti jídel, které si dáváte každý den (snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře), doplňte porcí ovoce nebo zeleniny.

### **Návrh drobného cíle do začátku**

Každý den vypijte dva litry čisté vody.

### **Přínosy**

Pokud se rozhodnete jíst zdravě, účinky pocítíte na svém fyzickém zdraví, náladě i na váze. Dle Harvardovy univerzity (2022e) mezi přínosy zdravého stravování patří nárůst energie, udržování zdravé váhy, zlepšení kvality pokožky, snížení rizika onemocnění srdce a rakoviny, zvýšení produktivity, zlepšení nálady a zdravé sebevědomí.

### **5.5.3 Nastavte zdravý spánkový režim**

Zdravý spánkový režim je v dnešní době velmi vzácný. Zkuste udělat alespoň jednu malou změnu, která Vám napomůže k mírně lepší kvalitě spánku. Pokud máte dostatečně silnou vůli, pokuste se celkově změnit Váš běžný režim a užít si skutečně kvalitního spánku.

Spánek je doporučen jako jedna z aktivit, která vede k lepšímu fyzickému well-beingu (Harvardova univerzita, 2022e; Melnyk & Neale, 2018a; *Physical Wellbeing*, 2020).

Melnyk & Neale (2018a) doporučují nastavit pravidelný režim, který bude zahrnovat čas, kdy se chodí spát, meditaci a alespoň hodinu před spaním bez elektroniky. Pokud je nutné využití elektroniky, třeba ke čtení nebo poslouchání relaxační hudby před spaním, použijte filtr modrého světla (*Physical Wellbeing*, 2020). Kromě elektroniky se před spaním také vyhýbejte stimulantům jako je cvičení, počítačové hry, kofein nebo cukr.

### **Popis aktivity**

Spravte svůj spánkový režim. Vyberte si tolik z následujících aktivit, kolik je Vám příjemné ke zlepšení svého spánkového režimu.

- 1) Chodte spát a vstávejte každý den ve stejný čas. To platí i na víkendy.
- 2) Hodinu před spaním vypněte elektroniku a věnujte se relaxačním aktivitám.
- 3) Zařaďte do svého programu meditaci před spaním.
- 4) Dopřejte si alespoň osm hodin spánku každý den.
- 5) Neulehávejte do postele přes den.

- 6) Přes den se pusťte do nějaké fyzické aktivity, která zaručí, že budete před spaním unavení.
- 7) Omezte cukr a kofein po určité hodině (dané tím, v kolik chcete jít spát).

#### **Návrh drobného cíle do začátku**

Každý den odložím elektroniku v deset hodin večer.

#### **Přínosy**

Zlepšení spánkového režimu vede k spánku vyšší kvality. Díky tomu se lidé budí více odpočatí a plní energie, mají lepší náladu a prožívají méně stresu. Dle Harvardovy univerzity (2022e) mezi přínosy zdravého spánkového režimu patří nárůst energie, zlepšení paměti, pozornosti a dělání rozhodnutí, udržování zdravé váhy, zvýšení produktivity, snížení stresu a zlepšení nálady.

### **5.5.4 Dopřejte si fyzický odpočinek**

#### **Východisko**

Dalton-Smith (2021) popisuje sedm druhů odpočinku, které jsou důležité pro osobní pohodu a jako jeden z nich zmiňuje fyzický odpočinek. Tomu se oddáváme každou noc, když jdeme spát. Spánek je pasivním fyzickým odpočinkem. Dalton-Smith (2021) ovšem zmiňuje i důležitost aktivního fyzického odpočinku, příkladem je jóga, protahování nebo masáž. Oba druhy odpočinku doplňují energie a oběma je vhodné věnovat dostatečné množství času.

#### **Popis aktivity**

Dopřejte si dostatek fyzického i aktivního odpočinku. Zjistěte, které aktivity Vám dobíjí energii a zařaďte je do svého pravidelného programu. Ideálně se jim věnujte po obědě, abyste měli dostatek energie na zbytek Vašeho pracovního dne.

#### **Návrh drobného cíle do začátku**

Alespoň třikrát týdně po obědě vyzkouším jógu podle online kurzu.

#### **Přínosy**

Přínosem fyzického odpočinku je zlepšení celkového fyzického well-beingu, doplnění energie a lepší nálada.

### **5.5.5 Protahujte se během dne**

Ve Vaší práci jsou přirozené některé pauzy, které trávíte chůzí – do práce, pro kávu, z přednášky, při výkladu u tabule. Je však důležité zařadit také další pauzy, během kterých se postavíte a půjdete se projít nebo protáhnout ve chvíli, kdy si děláte přípravy, věnujete se akademickým nebo administrativním činnostem. Pravidelné přestávky na protažení jsou důležitou částí udržování fyzického well-beingu (*Physical Wellbeing*, 2020). Melnyk & Neale (2018a) si tuto pauzu doporučují dopřát alespoň jednou za 50 minut, a pokud je to možné pořídit si nastavitelný stůj pro práci ve stoje.

#### **Popis aktivity**

Při práci vsedě si nastavte časovač na každých 20, 30 nebo 50 minut podle toho, co Vám vyhovuje. Pokud máte chytré hodinky, můžete si tuto funkci nastavit přímo v nich. Po každých 20 minutách se zvedněte a můžete se jít na dvě minuty projít nebo se protáhnout.

#### **Návrh drobného cíle**

Dnes nezůstanu sedět více než hodinu v kuse.

#### **Přínosy**

Nemusíte se bát, že by Vás tyto přestávky zdržovali v práci, naopak podpoří Vaši produktivitu. Napomůžou Vám zlepšit fyzické well-being a Vaše fyzické zdraví. Pravidelné přestávky na protažení napomáhají vyhnout se zranění a únavě svalů, podporují zdravou činnost mozku, pomáhají zvládat veškeré emoční stavy, podporují zdravý metabolismus, napomáhají produktivitě a zajišťují pohodlí při práci (*Physical Wellbeing*, 2020).

## **5.6 Vztahový well-being**

Vztahový well-being je spojen se sociálním zdravím a hustotou sociální sítě zmíněných v kapitole 2.3.1. Harvardova univerzita (2022f) definuje vztahový well-being jako navazování a udržování smysluplných vztahů se sebou samými, s ostatními jednotlivci a skupinami. Melnyk & Neale (2018d) definují sociální well-being jako schopnost efektivně komunikovat s lidmi kolem nás a vytvářet podpůrný systém.

Pro dobrý vztahový well-being není nutné mít hodně přátel nebo velkou rodinu. Podle Melnyk & Neale (2018d) je sociální pohoda o rozvíjení dovedností, které Vám pomohou navazovat vztahy s ostatními zdravým a smysluplným způsobem.

Vztahový (sociální) well-being je o rozvíjení schopností. Jedná se o naučené chování, které lze zlepšovat. Každý člověk má možnost zdokonalovat dovednosti, které přispívají k sociální osobní pohodě. Mezi tyto schopnosti podle Melnyk & Neale (2018d) patří zvládání konfliktů, nastavování hranic, komunikační dovednosti, asertivita, respekt k druhým a schopnost vyvážit svůj čas mezi sociálními a osobními potřebami.

Pracováním na těchto schopnostech je podporován vztahový well-being. Pěstováním vztahového well-beingu získáváme schopnosti důležité ke tvoření smysluplných vztahů, které se stávají základní oporou člověka v náročné životní situaci. Při budování smysluplných vztahů je budována hustá sociální síť, které může pomoci pocitům spokojenosti a bezpečí. Harvardova univerzita (2022f) mezi přínosy dobrého vztahového well-beingu řadí pocit začlenění, podpora v náročných časech, osobní růst, zdravé sebevědomí, spokojenost s Vámi samými, zlepšené komunikační dovednosti a nové dovednosti v řešení konfliktů.

### **5.6.1 Prozkoumejte svou sociální síť**

#### **Východisko**

Touto aktivitou si uděláte přehled o hustotě své sociální sítě. Poschkamp (2013) navrhuje cvičení o hledání hustoty sociální sítě, které pomůže čtenáři udělat si přehled o všech svých kontaktech. Člověk potřebuje čtyři druhy podpory. Jedná se o instrumentální, informační, emocionální a hodnotící podporu (Křivohlavý, 2001; Poschkamp, 2013). Do instrumentální podpory patří například zapůjčení peněz nebo nějakého předmětu, nebo vyřízení záležitosti na nějakém úřadě. Při informační podpoře potřebuje člověk radu nebo nějakou informaci. U emocionální podpory vyhledává člověk lásku, soucit, pochopení a podporu. Člověk, který potřebuje hodnotící podporu postrádá respekt, kladné sebehodnocení a povzbuzení.

#### **Popis aktivity**

1. Nadepište si čtyři sloupce – emocionální podpora, instrumentální podpora, hodnotící podpora a informační podpora.
2. Ke každému z nadpisů si vytvořte nějaké situace, které by Vás mohli potkat.
3. Ke každé situaci si napište jednoho nebo více lidí, kteří by Vám mohli a byli ochotni v dané situaci pomoci.

Je také možné, si před vyplňováním nakreslit terč, kde v nejmenším kruhu uprostřed jste přímo Vy, v dalším kruhu rodina, v dalším kruhu přátelé a v dalším kruhu známí. Tento terč lze pak využít při vyplňování lidí, kteří Vám mohou v některých situacích pomoci.

### **Přínosy**

Díky této aktivitě získáte vizuální přehled o Vaší sociální síti. Máte tak připomínku, ke které se můžete vracet, o tom, komu můžete, s jakým problémem zavolat. Díky tomu se vyhnete zatěžování pouze jedné osoby. Podle Poschkampa (2013) je většinou velmi zatíženou osobou parter nebo nejlepší přítel. Tímto způsobem ovšem navazujete častější kontakt s větší částí Vaší sociální sítě a také jim tím otevíráte dveře obrátit se v případě potřeby na Vás. Získáváte velkou podporu v náročných časech, protože počet míst, odkud ji většinou získáváte se touto aktivitou zvětší.

## **5.6.2 Plánujte**

### **Východisko**

V každodenním životě má vysokoškolský učitel mnoho povinností. Často proto nezbude čas na sociální aktivity. Harvardova univerzita (2022f) nabízí jako jednu z aktivit pro podporu dobrého vztahového well-beingu snažení se zůstat v kontaktu s rodinou, s přáteli a mentory. Nejspíš každý by rád trávil čas se svými blízkými, ale v každodenním shonu se zdá, že to není možné. Melnyk & Neale (2018d) proto navrhují dělat konkrétní plány s datem rovnou v kalendáři, protože pak je větší pravděpodobnost, že vyjdou. Ve svém sociálním životě je třeba být proaktivní.

### **Popis aktivity**

Tato aktivita Vám pomůže udržet kontakt s lidmi, se kterými se chcete vídat. Doporučuji ji provádět jednou ročně. Udělejte ji dnes a v kalendáři si nastavte upomínku za rok, že je opět na čase promyslet, s kým se chcete vidět.

1. Sepište si seznam rodiny, přátel a mentorů, se kterými byste se rádi v tomto roce setkali.
2. Ke každému si napište i kolikrát do roka byste se s danou osobou rádi potkali.

3. Napište nebo zavolejte každému z nich, a udělejte si plán Vašeho setkání. Může to být zítra nebo za půl roku, podle toho, kolik lidí máte na seznamu a jak často se s nimi chcete vidět.
4. Pokud chcete danou osobu vidět víc než jen jednou za rok, naplánujte další setkání hned na dané schůzce.

### **Přínosy**

Díky této aktivitě oživíte svůj sociální život. Tím získáte větší pocit začlenění a více lidí, kteří Vám budou k dispozici v náročných časech.

### **5.6.3 Odpojte se**

#### **Východisko**

Pro připojení se odpojte; neboli abyste pracovali na vztazích s Vašimi blízkými odložte elektroniku. Melnyk & Neale (2018d) navrhuje jako aktivitu udělat z odložení elektroniky každodenní rutinu, abyste mohli trávit čas komunikací tváří v tvář s Vašimi přáteli, kolegy a rodinou. Harvardova univerzita (2022f) doporučuje jako aktivitu pro zlepšení vztahového well-beingu věnovat čas poznání sama sebe. I v tomto případě je vhodné věnovat se poznávání sama sebe bez použití elektroniky, která často uživatele rozptyluje. Odpojte se a soustřeďte se sami na sebe.

#### **Popis aktivity**

Připravte si seznam situací, ve kterých nebudete používat elektroniku. Zde je uveden seznam, který si můžete upravit podle toho, jak a s kým trávíte čas a jaké jsou Vaše priority.

1. Při pauzách, které trávíte s kolegy
2. Při diskusním kroužku se studenty
3. Při návštěvě rodiny
4. Při večeři
5. Každý večer jednu hodinu před spaním, tento čas můžete věnovat poznávání sami sebe.
6. V domluvených časech s partnerem / partnerkou pro nerušené konverzace.

V těchto situacích, které jste vybrali, od teď učíte vědomou volbu odložit telefon. Zároveň, pokud jsou v aktivitě ještě další lidé, o to samé požádejte i je.

### **Přínosy**

Díky omezení elektroniky v některých situacích dáváte možnost budování smysluplných vztahů a podporujete pocit začlenění. Existující vztahy vypnutím elektroniky posilujete a dokazujete jejich důležitost. Při omezení elektroniky můžete být sami se sebou spokojeni, že děláte něco, co je zdravé pro Vás i Vaše vztahy.

Pokud elektroniku omezíte i v situacích, kde jste pouze Vy a čas využijete k poznávání sami sebe, pak je přínosem také osobní růst a zdravé sebevědomí.

### **5.6.4 Bud'te laskaví**

#### **Východisko**

Do této aktivity lze zařadit množství činností, které plní funkci laskavosti k ostatním. Šířte úsměv, dělejte dobré skutky, nešetřete upřímnými komplimenty a vděkem, buďte pozitivní, účastněte se dobrovolnických prací.

Dobrovolnická práce je šlechetná. Kromě pomoci ostatním lidem také získáváte dobrý pocit sami ze sebe. Podle Harvardovy univerzity (2022f) je dobrovolnictví jednou z aktivit, která podporuje dobrý well-being. Melnyk & Neale (2018d) vysvětlují, že dobrovolnické práce Vás pomáhají propojit s lidmi a dávají Vám pocit vlastní hodnoty. Soudková (2004) kromě dobrovolnických prací zmiňuje ještě ochranu přírody, úpravu okolí a pěstování květin, což jsou aktivity, které mohou vést k pocitům uspokojení a naplnění.

Dobrovolnictví není jediným způsobem, jak být laskavý ke svému okolí. Melnyk & Neale (2018d) jako akty laskavosti, které zlepšují vztahový well-being uvádí být pozitivní, upřímně komplimentovat a děkovat lidem, usmívat se a naučit se jména lidí.

#### **Popis aktivity**

Začněte malými kroky, z následujících aktivit si vyberte jednu, kterou zařadíte do každodenního života. Až Vám bude konání této činnosti přirozené, můžete si vybrat a zařadit další.

1. Zapamatujte si jména lidí a používejte je. Představte si, že znáte jména všech Vašich studentů. Nebo alespoň těch, kteří k Vám chodí na cvičení. Zamyslete se, jestli znáte jména všech kolegů a jestli je používáte.
2. Usmívejte se. Usmívejte se na přátele, blízké, rodinu, studenty, kolegy i náhodné lidi, které potkáváte na své cestě. Darujte milý úsměv lidem, kteří Vám prodávají jídlo.
3. Udělejte každý den jeden dobrý skutek.
4. Naučte se dávat lidem upřímné komplimenty. Lidé se často nechají zastavit studem, snažte se ho překonat a pokaždé, když uvidíte něco, co se Vám líbí, ať už je to úsměv, kus oblečení nebo chování, složte danému člověku kompliment. Také Vám to pomůže komplimenty lépe přijímat.
5. Děkujte. Zamyslete se, jestli jste nějaké věci nezačali brát jako samozřejmost. Zkuste děkovat i za ně. Třeba za připravenou večeři doma, nebo za podržené dveře studentem.
6. Hleďte pozitivní stránku věcí a staňte se optimisty. Optimismus se dá naučit a má mnohé přínosy.
7. Najděte ve svém okolí organizaci, která se věnuje dobrovolnictví. Určete si časovou frekvenci, kdy této organizaci věnujete svůj čas a stanete se dobrovolníkem.

### **Přínosy**

Veškeré tyto aktivity budou mít speciální přínos pro Vás. Všechny napomáhají vašemu osobnímu růstu, zdravému sebevědomí a dobrému pocitu z Vás samotných.

### **5.6.5 Vztahový odpočinek**

#### **Východisko**

Dalton-Smith (2021) uvádí sedm druhů odpočinku, které potřebuje každý člověk a jedním z nich je vztahový odpočinek. Dalton-Smith (2021) vysvětluje, že existují vztahy, které nás nabíjí energií a vztahy, které nás naopak vyčerpávají a pro vztahový odpočinek je dobré obklopit se pouze pozitivními a podporujícími lidmi.

Někdy je žádoucí odpočinout si od veškerého sociálního kontaktu. Melnyk & Neale (2018d) tvrdí, že sociální izolace nebo být samotní není to samé jako být osamělí. V předchozích

aktivitách bylo navrženo, být sociální a plánovat akce s dalšími lidmi. Je také důležité naplánovat si čas o samotě a odpočinout si od sociálních styků.

### **Popis aktivity**

K této aktivitě lze přistoupit dvěma způsoby. Vaše rozhodnutí bude pravděpodobně ovlivněno tím, jestli máte spíše introvertní nebo extrovertní tendence.

1. Zamyslete se nad tím, kteří Vaši blízcí Vás nabíjí energií. Naplánujte si akci pouze s nimi. Pokud to není z geografického hlediska možné, naplánujte si online hovor s kamerami.
2. Naplánujte si pravidelný čas pouze pro sebe. Frekvence i délka takto stráveného času záleží na Vašich osobních potřebách. V tuto dobu neodpovídejte na emaily, zprávy ani hovory a požádejte ostatní, aby Vás nevyrušovali. Věnujte se aktivitám, které Vás naplňují.

### **Přínosy**

Pokud si najdete čas pro sebe, dáváte prostor osobnímu růstu. Kontakt s pozitivními a podporujícími lidmi přispívá k Vašemu zdravému sebevědomí. V obou případech pocítíte snížení stresu, což je přínosem jakéhokoliv odpočinku.

#### **5.6.6 Další aktivity**

Mezi další aktivity navrhuje Harvardova univerzita (2022f) připojit se do klubu nebo organizace a Melnyk & Neale (2018d) doporučují naučit se nesouhlasit pozitivním konstruktivním způsobem. Prozkoumejte okolí a zjistěte, jestli se tam nevyskytuje pro Vás zajímavý klub nebo vhodná zájmová organizace. K přínosům této aktivity patří pocit začlenění a v závislosti na typu klubu nebo organizace také osobní růst. Nebo se pokuste vyhledat kurzy, třeba i online, například v asertivitě, konstruktivní kritice nebo zvládání negativních emocí. K přínosům zde patří osobní růst, zlepšené komunikační dovednosti a nové dovednosti v řešení konfliktů.

### **5.7 Spirituální well-being**

Spirituální well-being byl ve větším detailu popsán i v kapitole 2.1. Podle Hrabe et. al (2018) se jedná o nekončící cestu, při které je cílem hledat odpovědi a spojení, hledat smysl života a zůstat s ním v souladu a snažit se vidět věci ze všech stran. Z této definice vyplývá, že

spirituální well-being není důležitý pouze pro věřící lidi a není nutně spojen s náboženstvím. Harvardova univerzita (2022g) popisuje, že spirituální well-being může pramenit nejen z přesvědčení a víry, ale také z hodnot, etiky a morálních zásad, které dodávají smysluplnost životu.

Pro získání ideálního spirituálního well-beingu je vhodné prozkoumávat vnitřní přesvědčení, reflektovat je a zkoumat, zda životní zkušenost je s nimi v souladu. Hrabe et al. (2018) jmenuje naději, lásku, radost, smysluplnost, účel, spojení, ocenění krásy, starost a soucit pro jiné složky spirituálního well-beingu.

Soudková (2004) uvádí mnoho pozitivních přínosů spirituality; spiritualita dle autorky například ovlivňuje jak lidé pojmají stárnutí, choroby, smrt a jiné zátěžové situace, dále snižuje stres, podporuje pozitivní sociální vazby a zvyšuje sebehodnocení a také vede k činům empatie, vděčnosti a vnitřnímu klidu. Harvardova univerzita (2022g) uvádí jako přínosy spirituálního well-beingu pocit smysluplnosti, jasné hodnoty a zvýšenou odolnost.

Meditace je jedna z aktivit, která má spirituální kořeny a dimenze. Autoři Ferreira-Vorkapic et al. (2018) tvrdí, že mnohé druhy meditace jsou vhodné jako forma svépomocné terapie, která má za účel pomoci pacientům dosáhnout stavu mentálního klidu. Křivohlavý (2001) mezi přínosy meditace řadí odpočinek od těžkostí. Meditace lze provozovat pod dohledem zkušeného instruktora na kurzu, v pohodlí domova pomocí online nahrávek nebo úplně sami.

Všímavost nám umožňuje vědomě přesouvat svou pozornost a soustředit ji na jednu konkrétní věc. Všímavost lze využít v mnoha oblastech života a osobní pohody. Přesunutím všímavosti k vlastnímu dechu, vlastním myšlenkám či hodnotám se zlepšuje spirituální well-being. Annesley (2019) jako možné přínosy všímavosti uvádí rozpoznání svých citů, objevení svého skutečného já, život v přítomnosti a dělání svobodných rozhodnutí. Podle McCallum & Price (2010) všímavost podporuje pozitivní identitu, sebevědomí a propojení s vlastními pocity.

### **5.7.1 Meditace**

#### **Východisko**

Meditaci lze vyzkoušet na kurzu s instruktorem, v pohodlí domova s nahrávkou nebo úplně sami. Je k tomu potřeba najít si příjemné, tiché místo a najít si vhodný čas k meditaci.

Meditace je navržena jako jedna z aktivit, která podporuje spirituální well-being (Annesley, 2019; Harvardova univerzita, 2022g; Hrabe et al., 2018; McCallum & Price, 2010). Dalton-Smith (2021) popisuje spirituální odpočinek, který má za cíl pocítit hluboký pocit sounáležitosti, lásky a smyslu a jako jednu z možností, jak toho docílit uvádí autorka meditaci.

### **Popis aktivity**

Najděte si meditaci, která je vhodná pro Vás. Můžete najít kurz meditace ve Vašem okolí nebo nahrávky online či aplikaci, které Vám pomůžou medítovat v prostředí domova. Jednoduchá aplikace pro začátek Vaší meditační cesty je Calmio (*Calmio*, b.r.). V této aplikaci máte možnost volit mezi mužskými a ženskými hlasy, které Vás budou meditací provázet. Pro začátečníky je k dispozici kurz pro začátečníky, pokud hledáte něco pokročilejšího nachází se v aplikaci kurz laskavosti, zvládnání strach, podpoření zdravého spánku a mnohem více.

### **Přínosy**

Základním přínosem meditace je uklidnění a redukce stresu. Soudková (2004) jako přínosy jmenuje zlepšení duševního i fyzického zdraví, zvýšení tvořivosti a výkonu, sebepoznání a dosažení úspěchů a zlepšení vztahů.

## **5.7.2 Všímavost dechu**

### **Východisko**

Hrabe et al. (2018) doporučuje využít všímavost, při které se soustředění zaměřuje na okamžitý moment raději než k budoucnosti či minulosti jako aktivitu pro zlepšení spirituálního well-beingu. Všímavost je meditační technika, která vědomě přesouvá pozornost k danému momentu.

### **Popis aktivity**

Burch & Penman (2016) popisují aktivitu všímavosti dechu během dne, kde doporučují jednou za hodinu se zastavit a zůstat v klidu a uvědomit si své tělo.

Možná ve Vašem rozvrhu není místo na pravidelné hodinové pauzy. Přizpůsobte je svému rozvrhu, klidně každý den jinak. Nastavte si upozornění. Zavřete oči, zaměřte se na svůj dech a vnímejte ho, buď v oblasti břicha nebo v oblasti nosu.

### **Přínosy**

Tato aktivita má zklidňující účinky v hektickém dni, snižuje tak míru stresu a pomáhá Vám získat nadhled. Melnyk & Neale (2018c) potvrzují, že i pár minut všímavosti denně pomáhá zrelaxovat mozek, zredukovat stres a nabít své baterky.

### **5.7.3 Deník**

#### **Východisko**

Vést si deník je jedna z doporučených aktivit pro zlepšení spirituálního well-beingu (Harvardova univerzita, 2022g; Hrabe et al., 2018; McCallum & Price, 2010). Deník můžete využít k zapisování pozitivních událostí dne, abyste je zachytili, ocenili a prodloužili požitek z nich. Můžete ho použít k vypsání se ze špatných emocí, což může pomoci i s jejich identifikací.

Pokud chcete zlepšit i Váš kreativní well-being (více v kapitole Odborný well-being) můžete do Vašeho deníku přidat malůvky. Hrabe et al. (2018) také doporučuje vypsát si své silné stránky a poznamenávat, jak jste je v daném dni využili, což vede ke zdravému sebevědomí.

Newpoff et al. (2018) to doporučuje jako aktivitu pro zlepšení kreativního well-beingu, potažmo celkové osobní pohody.

#### **Popis aktivity**

Pořídte si prázdný zápisník. Zařídte si ho podle sebe. Jednou z možností je zapisovat chronologicky vše, co se přihodilo každý den. Druhou možností je vytvořit si v deníku sekce, například: malůvky, moje silné stránky, moje přesvědčení, pozitivní okamžiky k zapamatování, negativní okamžiky k zapomenutí.

Váš deník je pouze Váš a není určen pro oči nikoho jiného. Pište vše, co je Vám pohodlné. Deník si můžete vyzdobit, nebo ho nechat bez ozdob. Záleží na tom, co vyhovuje Vám!

## **Přínosy**

K přínosům psaní deníku patří zachování pozitivních emocí a možnost rychlejšího vyrovnání se s negativními emocemi. Psaní deníku může také působit relaxačně a snižovat úroveň stresu. Zapisování myšlenek do deníku Vám pomůže utřídit si Vaše hodnoty a přesvědčení.

### **5.7.4 Deník vděčnosti**

Vděčnost je tématem pozitivní psychologie, které má prospěšný vliv na spirituální well-being. Vytvoření deníku vděčnosti je doporučeno jako jedna z aktivit pro zlepšení spirituálního well-beingu (Hrabe et al., 2018; Klitgaard, 2013). Vděčnost má dle Klitgaard (2013) nejsilnější spojení s mentálním zdravím a životní spokojeností ze všech osobnostních proměnných. Podle Klitgaard (2013) se můžeme vděčnosti naučit. Když si zvolíte čas, ve který budete zapisovat za co jste vděční, naučíte se nad tím přemýšlet, i když se to zpočátku může zdát neupřímné. Vděčnost nakonec přijde přirozeně.

#### **Popis aktivity**

1. Zapisujte jednou denně večer alespoň tři věci, za které jste ten den vděční. Snažte se být hodně specifičtí k danému dni.
2. Pokud chcete zlepšit přístup k práci, noste deník vděčnosti s sebou a po každé přednášce, cvičení si запиšte, za co jste vděční. To stejné můžete udělat při pauze na oběd, po dokončení administrativní práce atd. Cílem je po každé pracovní činnosti nalézt něco, za co jste vděční, a to si zapsat.

## **Přínosy**

Vedení deníku vděčnosti má mnohé přínosy. Annesley (2019) vysvětluje, že vyjádřením vděčnosti si prodlužujeme radost. Také bylo prokázáno, že vyjadřováním vděčnosti nad každodenním životem vede k redukování pocitů stresu a úzkosti a naopak k většímu ocenění krás světa (Annesley, 2019; Brits, 2016; Klitgaard, 2013).

### **5.7.5 Vydejte se ven**

#### **Východisko**

Ať už jdete na krátkou procházku do parku nebo na týden do hor, pobyt v přírodě je pro spirituální well-being blahodárný. McCallum & Price (2010) a Harvardova univerzita

(2022g) nabízí jako aktivitu pro zlepšení spirituálního well-beingu pobývat venku a trávit čas v přírodě. Annesley (2019) také zmiňuje že pobyt v přírodě a oceňování její krásy je součástí hygge. Dále Brits (2016) potvrzuje, že Dánové získávají část svého well-beingu z každodenního kontaktu s přírodou a dobrým vztahem k přírodě.

### **Popis aktivity**

Pobyt v přírodě je vhodný pro spirituální well-being v každé dávce. Samozřejmě pobyt venku na celý víkend má znatelnější přínosy než pouhý kaktus v obývacím pokoji. Naleznete přírodní krásy v okolí – národní parky, chráněné oblasti, lesy, hory, parky. A naplánujte si na jeden víkend za měsíc návrat k přírodě. Pro přidanou hodnotu na tento víkend omezte elektroniku.

Pro každodenní kontakt s přírodou si zkuste pořídit rostliny do Vašeho domova i do Vašeho kabinetu a věnujte jim každý den pár chviliek pozornosti. Najděte si ve Vaší blízkosti park, do kterého se můžete chodit o Vašich pauzách.

### **Přínosy**

Navázání kontaktu s přírodou snižuje stres a vede k vnitřnímu klidu. Dále pobytem na čerstvém vzduchu zvyšujete svou odolnost a zlepšujete svůj fyzický well-being.

## **5.8 Odborný well-being (týkající se zaměstnání)**

Jako vysokoškolští učitelé nejspíše každý den děláte něco pro zlepšení Vašeho odborného well-beingu. Odborný well-being vyžaduje povolání, které je v souladu se schopnostmi, hodnotami a životním stylem jedince, které je přiměřeně náročné a poskytuje uspokojení či naplnění (Buffington et al., 2018; Harvardova univerzita, 2022h). Podle Harvardovy univerzity (2022h) jsou důležitými komponenty odborného well-beingu jasné cíle a ambice, spokojenost v práci a pocit důležitosti.

Dobrý odborný well-being je důležitý pro osobní pohodu, jelikož v práci lidé tráví velkou část svého života. Je důležité, aby v ní byli spokojeni. Podle Harvardovy univerzity (2022h) pěstováním odborného well-beingu získáváte pocit rovnováhy mezi pracovním a osobním životem, pocit spokojenosti, otevíráte dveře novým příležitostem, objevujete nové dovednosti a zájmy a zažíváte pocit užitečnosti. Buffington et al. (2018) dodávají, že při

optimálním odborném, nebo dle jejich názvosloví kariérním, well-beingu udržujete dobrou úroveň energie po celý den.

Newpoff et al. (2018) navrhuje jako devátou část well-beingu kreativní well-being, který má být chybějícím článkem ideální osobní pohody. Vzhledem k tomu, že Harvardova univerzita nemá pro tento well-being kategorii, je kreativní well-being zmíněn v této kapitole kvůli aktivitě Tvořte. Někteří lidé se vyhýbají kreativním činnostem, protože si myslí, že nemají talent. Newpoff et al. (2018) čtenáře povzbuzuje, aby si dali svolení být začátečníkem a kreativní aktivity si vychutnali bez nutnosti profesionálních výsledků. Umění a kreativní aktivity v roli konatele i pozorovatele podle Newpoff et al. (2018) povzbuzují dobrou náladu, pozitivní emoce, snižují depresivní symptomy a redukuje stres.

### **5.8.1 Reflektujte**

#### **Východisko**

Zkoumejte, jak svou práci můžete dělat lépe, ale také to, zda je pro Vás práce smysluplná. Zvažte, zda Vaše hodnoty a přesvědčení jsou v souladu s Vaší prací. Harvardova univerzita (2022h) navrhuje reflexi jako jednu z aktivit, která podporuje odborný well-being.

#### **Popis aktivity**

Existuje velké množství témat k reflexi. Vyberte si jedno z nich a najděte si po práci deset minut k jeho promyšlení. Tuto aktivitu můžete zařadit do Vašeho deníku. Doporučuji nejprve vybrat jeden podnět k reflexi a ve chvíli, kdy jste spokojeni s Vaší odpovědí, můžete si vybrat další. Zajistě Vás v budoucnu napadnou i další podněty, které můžete zařadit.

1. Váš přístup k práci
2. Co se v práci povedlo a nepovedlo
3. Jaké jsou Vaše priority
4. Jaké jsou Vaše hodnoty a je Vaše práce v souladu s nimi
5. Jaké máte dovednosti pro výkon své práce, jaké další dovednosti byste mohli získat
6. V čem jste dobří, co nevyužíváte ve své práci a jak můžete dovednost využít

## **Přínosy**

Aktivitou si ujasníte své hodnoty. Pokud je s nimi Vaše práce v souladu, získáte pocit spokojenosti. Pokud ne, máte impuls buď změnit něco ve Vaší práci nebo změnit Vaše zaměstnání. Zároveň reflexí můžete objevit nové dovednosti a zájmy, které můžete využít ve své práci.

### **5.8.2 Prozkoumej různé pracovní možnosti**

#### **Východisko**

Harvardova univerzita (2022h) doporučuje prozkoumat různé pracovní možnosti, dobrovolnickou práci a účastnit se výzkumu. K tomu, abyste mohli prozkoumávat další pracovní možnosti, není nutné dávat výpověď ve Vašem stávajícím zaměstnání.

#### **Popis aktivity**

Zamyslete se, jaké aktivity, týkající se Vašeho momentálního zaměstnání, by Vás bavily či nějak obohatily. Jako vysokoškolský učitelé máte možnost napsat vědecký článek, přidat se k výzkumnému týmu, zažádat o grant nebo třeba hovořit na základních a středních školách o své práci. Také můžete vytvořit online seminář pro žáky základních a středních škol, který by je motivoval ke studiu Vašeho oboru.

#### **Přínosy**

Zkoumání dalších pracovních možností a aplikování Vašich dovedností mimo pouze smluvenou pracovní povinnost vede k pocitu spokojenosti a nabití nových dovedností. Otevíráte tak dveře novým příležitostem. Například práce na výzkumu může vést k dalším zajímavým možnostem kariérního růstu. Při rozšíření Vašich povinností také zažíváte pocit užitečnosti.

### **5.8.3 Mindset**

#### **Východisko**

Otevřená mysl je základním předpokladem pro získávání a přijímání nových informací. Harvardova univerzita (2022h) nabízí ponechání otevřené mysli jako jednu z aktivit, které podporují odborný well-being.

V tomto kontextu je vhodné zmínit mindset. Buffington et al. (2018) nabízí jako aktivitu pro zlepšení odborného well-beingu pěstování pozitivního mindsetu. Autorka Dweck (2008) uvádí dva druhy mindsetů, které popisují jak vnímáte svoje schopnosti. Growth mindset neboli růstový mindset je zde protějškem fixed mindsetu neboli uzavřeného mindsetu. Dweck (2008) uvádí jako rozdíl mezi danými mindsety přístup k výzvam, překážkám, úsilí, konstruktivní kritice a úspěchu jiných. Zatímco podle autorky (Dweck, 2008) lidé s růstovým mindsetem výzvy s nadšením přijímají, vytrvají tváří v tvář překážkám, úsilím se snaží dosáhnout mistrovství, učí se z kritiky a nachází inspiraci v úspěchu druhých, lidé s uzavřeným mindsetem se výzvam vyhýbají, snadno se vzdávají, kritiku ignorují a úspěch druhých je ohrožuje.

### **Popis aktivity**

Pracujte na růstovém, pozitivním mindsetu, který podporuje otevřenou mysl.

1. Přijímejte výzvy
2. Nevzdávejte se
3. Chápejte úsilí jako něco, co bude mít dříve či později kladné výsledky
4. Přijímejte konstruktivní kritiku a poučte se z ní
5. Přejte ostatním úspěch a čerpejte z něj inspiraci
6. Hleďte na událostech pozitivní stránku
7. Zpracovávejte nové informace bez předsudků
8. Buďte ochotni vyslechnout argumenty názorů odlišných od Vašich

### **Přínosy**

Kultivováním otevřené mysli se připravujete přijímat nové názory a reflektovat svá přesvědčení. Nastavením pozitivního mindsetu se otevíráte naučenému optimismu, který zvedá dobrou náladu a redukuje stres. Rozvíjením růstového mindsetu dáváte možnost novým příležitostem, objevujete nové dovednosti a zájmy a zažíváte pocit užitečnosti.

#### **5.8.4 Zůstaňte zvědaví**

### **Východisko**

Harvardova univerzita (2022h) mezi aktivitami, které vedou ke zlepšení odborného well-beingu nabízí účast na výzkumných příležitostech a využívání univerzitních zdrojů.

### **Popis aktivity**

Vyhledávejte nové informace ve Vašem oboru a semináře, kterých se můžete účastnit. Nejen v oboru, který studujete, ale také takové, které podporují Vaši pedagogickou zdatnost. Můžete si zařídit předplatné časopisu z Vašeho oboru nebo oboru pedagogiky.

### **Přínosy**

Základním přínosem bude nárůst znalostí v daném oboru, zlepšené sebevědomí a pocit spokojenosti. Dalším studiem něčeho, co už máte rádi, zažeháváte znovu jiskru zvědavosti a obnovujete svou lásku k tématu.

### **5.8.5 Tvořte**

#### **Východisko**

Aktivita pomáhá podpořit odborný well-being kreativním způsobem. Cílem je využít a připomenout si Vaše znalosti, ale zpracovat je kreativně. Využíváte tak Vaše znalosti novou formou.

#### **Popis aktivity**

Vytvořte infografiku nebo jiný kreativní projekt ve svém oboru. Získáte tak hmatatelný produkt, na který si můžete být pyšní. Můžete ho využít k ozdobě třídy, kanceláře nebo domácnosti, a navíc tak podpořit well-being prostředí. Tento produkt také můžete poskytnout jako materiál studentům.

Další možností kreativního využití Vašich znalostí je vybudování „únikovky“. Jedná se k typ hry, kde hráči musí vyřešit sérii úkolů či hádanek, aby získali klíč k úniku z místnosti. Takové hry lze tvořit i online.

#### **Přínosy**

V této aktivitě bude kromě odborného well-beingu podpořen i kreativní well-being. Ten dle Newport et al. (2018) podporuje dobrou náladu, emoce a redukuje stres. Z hlediska odborného well-beingu si oddáním kreativní aktivitě užíváte pocit spokojenosti a objevujete nové dovednosti a zájmy. Pokud pro Váš výtvar najdete využití, můžete zažít i pocit užitečnosti.



## **Závěr**

Práce si kladla za cíl představit problematiku well-beingu a navrhnout a ověřit aktivity pro zlepšení well-beingu vysokoškolských učitelů.

Pro well-being neexistuje pouze jedna definice, jelikož odborníci se na žádné neshodují. Teoretická část má dva hlavní cíle.

Prvním z nich je přiblížit různé náhledy na definici well-beingu, konkrétně eudaimonickou a hédonickou tradici, subjektivní a psychologický well-being. V kapitolách, které se zabývají tímto cílem, jsou uvedeny další komponenty přispívající dobré osobní pohodě. Tyto kapitoly sdělují důležité principy pro nastolení osobní pohody jako je fyzické a sociální zdraví, naplňování základních potřeb, vztah s přírodou, optimismus, vděčnost, meditace nebo všímavost. Tyto principy jsou využity i v praktické části.

Druhým cílem teoretické části bylo přiblížit spojení well-beingu a práce, představit nástrahy povolání učitele a konkrétně zmínit well-being vysokoškolských učitelů a náplň jejich práce.

Cílem praktické části bylo vytvořit soubor aktivit, který je snadno zařaditelný do každodenního života vysokoškolských učitelů. Mnoho z těchto aktivit se dá zařadit do běžného denního programu i dalších lidí v jiných profesích. Aktivity vychází z vědecky ověřených teorií, které podporují well-being. Druhá a pátá kapitola obsahuje teoretická východiska, z kterých aktivity čerpají.

V praktické části je využito rozdělení na osm druhů well-beingu zmíněných Harvardovou univerzitou. Jedná se o well-being emoční, prostředí, finanční, intelektuální, fyzický, vztahový, spirituální a odborný. Ke každému druhu well-beingu je navrženo pět aktivit, které si může každý upravit podle svých možností a potřeb. Uspokojením všech částí well-beingu napomáháme celkové osobní pohodě.

Efektivita popsáných aktivit byla určena rozsáhlou teoretickou rešerší. Tyto aktivity jsou výzkumně podložené a v této práci byly adaptovány na prostředí vysokoškolských učitelů. Zároveň bylo v práci uvedeno velké množství aktivit, jejichž rozmanitost je klíčová pro použitelnost pro širokou škálu čtenářů. V příloze bylo dále připojeno několik pracovních listů, které byly vytvořeny přímo pro účely této práce, pro osobní ověření efektivity vybraných aktivit pro každého vysokoškolského učitele zvlášť.

## Seznam použitých informačních zdrojů

- 7 Benefits of Learning a Foreign Language. (2020, leden 29). *Foyle International*.  
<https://foyle.eu/7-benefits-of-learning-a-foreign-language/>
- Agarwal, S. K. (2014). Therapeutic Benefits of Laughter. *Medical Science*, 46, 5.
- Annesley, M. (2019). *Hledání štěstí: Šest cest ke štěstí z celého světa* (R. Klimičková, Přel.). Euromedia Group a. s.
- Anttonen, H., & Räsänen, T. (2009). *Well-being at Work: New Innovations and Good Practices* [Book]. Finnish Institute of Occupational Health.  
<https://www.julkari.fi/handle/10024/135054>
- Aschbacher, K., O'Donovan, A., Wolkowitz, O. M., Dhabhar, F. S., Su, Y., & Epel, E. (2013). Good Stress, Bad Stress and Oxidative Stress: Insights from Anticipatory Cortisol Reactivity. *Psychoneuroendocrinology*, 38(9), 1698–1708.  
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.02.004>
- Bahl, S., Milne, G. R., Ross, S. M., Mick, D. G., Grier, S. A., Chugani, S. K., Chan, S. S., Gould, S., Cho, Y.-N., Dorsey, J. D., Schindler, R. M., Murdock, M. R., & Boesen-Mariani, S. (2016). Mindfulness: Its Transformative Potential for Consumer, Societal, and Environmental Well-Being. *Journal of Public Policy & Marketing*, 35(2), 198–210.  
<https://doi.org/10.1509/jppm.15.139>
- Bednaříková, I. (2012). Mění se role vysokoškolského učitele v kontextu společenských změn. *AULA*, 20(1), 14.
- Braun, S. S., Roeser, R. W., Mashburn, A. J., & Skinner, E. (2019). Middle School Teachers' Mindfulness, Occupational Health and Well-Being, and the Quality of Teacher-Student Interactions. *Mindfulness*, 10(2), 245–255. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0968-2>
- Brits, L. T. (2016). *The book of hygge: The Danish art of living well*. Ebury Press.
- Brüggen, E. C., Hogreve, J., Holmlund, M., Kabadayi, S., & Löfgren, M. (2017). Financial well-being: A conceptualization and research agenda. *Journal of Business Research*, 79, 228–237. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2017.03.013>

- Buffington, B. C., Melnyk, B. M., & Neale, S. (2018, červenec 5). Career Wellness. *American Nurse*. <https://www.myamericannurse.com/career-wellness/>
- Burch, V., & Penman, D. (2016). *Meditace pro zdraví: Praktický průvodce pro zvládnutí bolesti, nemocí a stresu pomocí všímavosti* (L. Vlčková, Přel.).
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), Article 3. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Calmio. (b.r.). Calmio je první česká meditační aplikace podložená vědou | Calmio. Získáno 9. února 2022, z [https://www.calmio.cz/?gclid=CjwKCAiA6Y2QBhAtEiwAGHybPVSICvuREU5jxR896IDmFrmqFrqoigR2iy-VQRIQY3-1NWIOBfps\\_hoCbC4QAvD\\_BwE](https://www.calmio.cz/?gclid=CjwKCAiA6Y2QBhAtEiwAGHybPVSICvuREU5jxR896IDmFrmqFrqoigR2iy-VQRIQY3-1NWIOBfps_hoCbC4QAvD_BwE)
- Coffey, J. K., Wray-Lake Laura, Mashek Debra, & Branand Brittany. (2014). A Multi-Study Examination of Well-Being Theory in College and Community Samples | SpringerLink. *Journal of Happiness Studies*, 17, 187-211 (2016).
- Dallard, R. (2017, říjen 19). Intellectual Wellbeing. *Wellbeing Therapy Space*. <https://www.wellbeingtherapyspace.com.au/intellectual-wellbeing/>
- Dalton-Smith, S. (2021, jaro). The 7 types of rest that every person needs [Explore ideas worth sharing]. *ideas.ted.com*. <https://ideas.ted.com/the-7-types-of-rest-that-every-person-needs/>
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (s. 67–100). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_4](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4)
- Diener, E., & Suh, E. (1997). MEASURING QUALITY OF LIFE: ECONOMIC, SOCIAL, AND SUBJECTIVE INDICATORS. *Social Indicators Research*, 40(1), 189–216. <https://doi.org/10.1023/A:1006859511756>

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. - PsycNET. *Canadian Psychology*. [/doiLanding?doi=10.1037/cap0000063](https://doi.org/10.1037/cap0000063)

Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471–482. <https://doi.org/10.1037/pas0000209>

*Dobročinné obchody*. (2017). Sue Ryder. <https://www.sue-ryder.cz/clanky/dobrocinne-obchody>

Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), Article 3. <https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/89>

Donaldson, S. I., Heshmati, S., Lee, J. Y., & Donaldson, S. I. (2020). Examining building blocks of well-being beyond PERMA and self-report bias. *The Journal of Positive Psychology*, 0(0), 1–8. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818813>

Dvořáková, M. (b.r.). *Cesta domů*. Cesta domů. Získáno 4. únor 2022, z <https://www.cestadomu.cz/sluzby>

Dweck, C. S. (2008). *Mindset: The new psychology of success* (Ballantine Books trade pbk. ed). Ballantine Books.

Emmons, R. A. (2022). *Positive Psychology*. Noba. <https://nobaproject.com/modules/positive-psychology>

Emotion Wheel Chart. (b.r.). *The Junto Institute*. Získáno 2. únor 2022, z <https://www.thejuntoinstitute.com/emotion-wheels/>

*Emotional Wellness Toolkit*. (2017, duben 7). National Institutes of Health (NIH). <https://www.nih.gov/health-information/emotional-wellness-toolkit>

- Ferreira-Vorkapic, C., Borba-Pinheiro, C. J., Marchioro, M., & Santana, D. (2018). The Impact of Yoga Nidra and Seated Meditation on the Mental Health of College Professors. *International Journal of Yoga, 11*(3), 215–223. [https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY\\_57\\_17](https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_57_17)
- Fishman, B. E., Moskvina, N. B., Kuzmina Bogdana S., Fishbein Miron C., & Pitsuk Inessa L. (2021). *Personal Well-Being of University Teacher in Professional Activity: Experience of Empirical Research*. 293–302. <https://elibrary.ru/item.asp?id=47170323>
- Gaines, J. (2021, červen 30). *What Is Cognitive Health & Why Is It Important to Maintain It?* PositivePsychology.Com. <https://positivepsychology.com/cognitive-health/>
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Preacher, K. J. (2009). The hierarchical structure of well-being. *Journal of Personality, 77*(4), 1025–1050. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00573.x>
- Gerrans, P., Speelman, C., & Campitelli, G. (2014). The Relationship Between Personal Financial Wellness and Financial Wellbeing: A Structural Equation Modelling Approach. *Journal of Family and Economic Issues, 35*(2), 145–160. <https://doi.org/10.1007/s10834-013-9358-z>
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Scott, B. (2017). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology, 13*(5). <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2017.1388434>
- Harvardova univerzita. (2022a). *Emotional*. Harvard University Health Services. <https://wellness.huhs.harvard.edu/emotional>
- Harvardova univerzita. (2022b). *Environmental*. Harvard University Health Services. <https://wellness.huhs.harvard.edu/environmental>
- Harvardova univerzita. (2022c). *Financial*. Harvard University Health Services. <https://wellness.huhs.harvard.edu/financial>
- Harvardova univerzita. (2022d). *Intellectual*. Harvard University Health Services. <https://wellness.huhs.harvard.edu/intellectual>
- Harvardova univerzita. (2022e). *Physical*. Harvard University Health Services. <https://wellness.huhs.harvard.edu/physical>

- Harvardova univerzita. (2022f). *Relational*. Harvard University Health Services. <https://wellness.huhs.harvard.edu/relational>
- Harvardova univerzita. (2022g). *Spiritual*. Harvard University Health Services. <https://wellness.huhs.harvard.edu/spiritual>
- Harvardova univerzita. (2022h). *Vocational*. Harvard University Health Services. <https://wellness.huhs.harvard.edu/vocational>
- Harvardova univerzita. (2022i). *Your Wellbeing*. Harvard University Health Services. <https://wellness.huhs.harvard.edu/your-wellbeing>
- Hrabe, D., Melnyk, B. M., & Neale, S. (2018, říjen 16). Spiritual wellness: A journey toward wholeness. *American Nurse*. <https://www.myamericannurse.com/spiritual-wellness-journey-wholeness/>
- Charles, S. T. (2010). Strength and Vulnerability Integration (SAVI): A Model of Emotional Well-Being Across Adulthood. *Psychological Bulletin*, 136(6), 1068. <https://doi.org/10.1037/a0021232>
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). The Engine of Well-Being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327–342. <https://doi.org/10.1037/a0027990>
- Joo, S., & Grable, J. E. (2004). An Exploratory Framework of the Determinants of Financial Satisfaction. *Journal of Family and Economic Issues*, 25(1), 25–50. <https://doi.org/10.1023/B:JEEI.0000016722.37994.9f>
- Kahana, E., Bhatta, T., Lovegreen, L. D., Kahana, B., & Midlarsky, E. (2013). Altruism, Helping, and Volunteering: Pathways to Well-Being in Late Life. *Journal of aging and health*, 25(1), 159–187. <https://doi.org/10.1177/0898264312469665>
- KAM S TÍM | TRÍDĚNÍODPADU.CZ. (b.r.). trideniodpadu. Získáno 4. únor 2022, z <https://www.trideniodpadu.cz/kam-s-tim>
- Kapounková, K., & Pospíšil, Z. (2013). *Patofyziologie* [Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity Brno]. Obecná patofyziologie. <https://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/patofyziologie/stres.html>

- Kern, M. L., Waters, L., Adler, A., & White, M. (2014). *Assessing employee wellbeing in schools using a multifaceted approach: Associations with physical health, life satisfaction, and professional thriving*. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.56060>
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *90*(1), 179–196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>
- Klitgaard, R. (2013, listopad). *On Gratitude* [Claremont Graduate University]. <https://scholar.cgu.edu/>. <https://scholar.cgu.edu/robert-klitgaard/wp-content/uploads/sites/22/2017/02/Gratitude-11-2013.pdf>
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Portál.
- Lekes, N., Hope, N. H., Gouveia, L., Koestner, R., & Philippe, F. L. (2012). Influencing value priorities and increasing well-being: The effects of reflecting on intrinsic values. *The Journal of Positive Psychology*, *7*(3), 249–261. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.677468>
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, *47*(8), 878–884. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.010>
- Linton, M.-J., Dieppe, P., & Medina-Lara, A. (2016). Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: Exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ Open*, *6*(7), e010641. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010641>
- Lowe, G. S., Schellenberg, G., & Shannon, H. S. (2003). Correlates of Employees' Perceptions of a Healthy Work Environment. *American Journal of Health Promotion*, *17*(6), 390–399. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-17.6.390>
- Macháček, R. (2022, únor 1). Jak používat kolečko emocí, abyste se dostali do kontaktu se všemi svými pocity. *Med CZ*. <http://medcz.com/jak-pouzivat-kolecko-emoci-abyste-se-dostali-do-kontaktu-se-vsemi-svymi-pocity>
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (1976). *Learned Helplessness: Theory and Evidence*. 44.

- McCallum, F., & Price, D. (2010). Well teachers, well students. *The Journal of Student Wellbeing*, 4(1), 19–34. <https://doi.org/10.21913/JSW.v4i1.599>
- Melnyk, B. M., & Neale, S. (2018a, leden 26). Physical wellness: A must for sustained energy. *American Nurse*. <https://www.myamericannurse.com/physical-wellness-sustained-energy/>
- Melnyk, B. M., & Neale, S. (2018b, březen 23). Getting financially fit. *American Nurse*. <https://www.myamericannurse.com/getting-financially-fit/>
- Melnyk, B. M., & Neale, S. (2018c, květen 9). Intellectual wellbeing. *American Nurse*. <https://www.myamericannurse.com/intellectual-wellbeing/>
- Melnyk, B. M., & Neale, S. (2018d, červenec 24). Social wellness: Nurture your relationships. *American Nurse*. <https://www.myamericannurse.com/social-wellness-nurture-relationships/>
- Ministerstvo práce a sociálních věcí. (2017). *Vysokoškolský učitel | NSP.CZ*. Národní soustava povolání. <https://nsp.cz/jednotka-prace/vysokoskolsky-ucitel>
- Neff, K. (2011, duben 25). Treating Yourself As You'd Treat a Good Friend. *Self-Compassion*. <https://self-compassion.org/self-compassion-treating-yourself-as-you-d-treat-a-good-friend/>
- Newpoff, L. D., Melnyk, B. M., & Neale, S. (2018, srpen 7). Creative wellness: A missing link in boosting well-being. *American Nurse*. <https://www.myamericannurse.com/creative-wellness-boosting-wellbeing/>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23.
- Physical Wellbeing*. (2020, květen 20). Australian National University; The Australian National University. <https://www.anu.edu.au/covid-19-advice/health-wellbeing/strategies-for-wellbeing-at-home-or-on-campus/physical-wellbeing>
- Poschkamp, T. (2013). *Vyhoření: Rozpoznání, Léčba, Prevence* (Z. Mikesková, Přel.). Edika.

- Rath, T., & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*. <https://www.female.com.au/wellbeing-the-five-essential-elements.htm>
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35–55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4). <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion*, 16(6), 769–785. <https://doi.org/10.1080/02699930143000482>
- Soudková, M. (2004). *Psychologie pomáhá každodennímu životu*. Jan Šabata.
- Suni, E., & Singh, A. (2020, listopad 4). *Technology in the Bedroom*. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/bedroom-environment/technology-in-the-bedroom>
- Šolcová, I., & Kebza, V. (2005). PREDIKTORY OSOBNÍ POHODY (WELL-BEING) U REPRESENTATIVNÍHO SOUBORU ČESKÉ POPULACE. *Československá psychologie : časopis pro psychologickou teorii a praxi*, 49(1).
- Tacca Huamán, D. R., & Tacca Huamán, A. L. (2019). Psychosocial Risk Factors and Perceived Stress in University Professors. *Journal of Educational Psychology - Propósitos y Representaciones*, 7(3), 339–354.
- Wang, H. (2018). *The Impact of Social Support on Work Stress and Job Burnout*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.27371.44323>
- WHO. (2022). *Health and Well-Being*. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>
- Yim, J. (2016). Therapeutic Benefits of Laughter in Mental Health: A Theoretical Review. *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 239(3), 243–249. <https://doi.org/10.1620/tjem.239.243>

Zikmundová, M. (b.r.). *Restart Shop*. Restart Shop. Získáno 4. únor 2022, z <https://www.restartshop.cz/>

## **Seznam příloh**

Příloha 1 – Česká verze kolečko JUNTO

Příloha 2 – Denní pracovní list

Příloha 3 – Týdenní pracovní list

Příloha 4 – Měsíční pracovní list – zaměřený

Příloha 5 – Měsíční pracovní list – souhrnný





### Příloha 3

## Týdenní plán osobní pohody

	ráno	odpoledne	večer
pondělí			
úterý			
středa			
čtvrtek			
pátek			
sobota			
neděle			

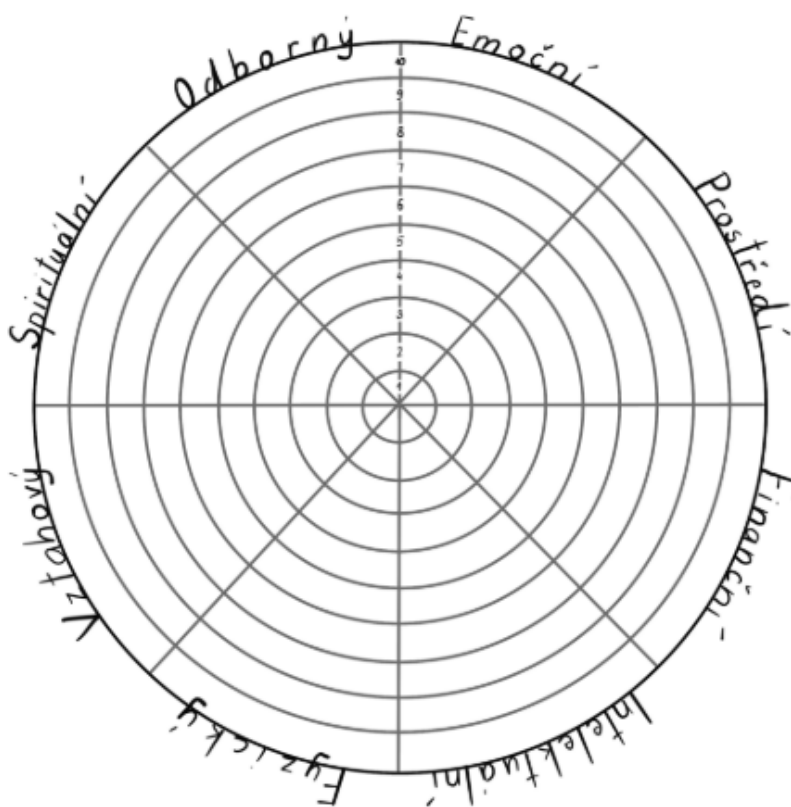
☺ emoční      \$ finanční      🧘 fyzický      🏠 spirituální  
 🌱 prostředí      🧠 intelektuální      ❤️ vztahový      🎓 odborný

(Týdenní pracovní list, vlastní tvora)

**Příloha 4**

# Moje osobní pohoda

Měsíc: \_\_\_\_\_



Co zlepším

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Moje cíle

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

(Měsíční pracovní list – zaměřený, vlastní tvorba)

## Příloha 5

*Moje osobní pohoda tento měsíc*

<i>emoční</i>		<i>prostředí</i>	
<i>CÍL</i>		<i>CÍL</i>	
<i>REFLEXE</i>		<i>REFLEXE</i>	
<i>finanční</i>		<i>intelektuální</i>	
<i>CÍL</i>		<i>CÍL</i>	
<i>REFLEXE</i>		<i>REFLEXE</i>	
<i>fyzický</i>		<i>vztahový</i>	
<i>CÍL</i>		<i>CÍL</i>	
<i>REFLEXE</i>		<i>REFLEXE</i>	
<i>spirituální</i>		<i>odborný</i>	
<i>CÍL</i>		<i>CÍL</i>	
<i>REFLEXE</i>		<i>REFLEXE</i>	

(Měsíční pracovní list – souhrnný, vlastní tvorba)