

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**Pedagogická fakulta**

**Katedra psychologie**



Bakalářská práce

**SPECIFICKÉ PORUCHY UČENÍ A CHOVÁNÍ  
U DOSPĚLÝCH JEDINCŮ**

—

**VYROVNÁVÁNÍ SE S HANDICAPEM**

**Vedoucí práce:** PaedDr. PhDr. Anna Kucharská, Ph.D.

**Autorka:** Zuzana Pospíšilová

**Praha**

**2009**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením PaedDr. PhDr. Anny Kucharské, PhD., a že jsem citovala všechny použité informační zdroje.

V Praze dne

.....

Zuzana Pospíšilová

Ráda bych poděkovala PaedDr. PhDr. Anně Kucharské, Ph.D. za její cenné rady, trpělivost a ochotu podílet se na této bakalářské práci. Mé poděkování patří také PhDr. Lence Krejčové za pomoc při vyhledávání osob do výzkumného šetření, za možnost zpracovat sebraná data pomocí počítačového softwaru ATLAS.TI a za konzultace týkající se překladů cizojazyčných textů.

## OBSAH

<b>RESUMÉ</b> .....	<b>4</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>5</b>
<b>1 ÚVOD</b> .....	<b>6</b>
<b>2 TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>8</b>
<b>2.1 Specifické poruchy učení a chování</b> .....	<b>8</b>
2.1.1 Specifické poruchy učení .....	8
2.1.2 Specifické poruchy chování .....	9
2.1.3 Projevy specifických poruch učení a chování .....	10
2.1.4 Emocionální a sociální aspekty specifických poruch učení a chování v dětském věku .....	11
<b>2.2 Specifické poruchy učení a chování v dospělosti</b> .....	<b>14</b>
2.2.1 Osobnost dospělého jedince se specifickými poruchami učení a chování.....	15
2.2.2 Dospělí jedinci se specifickými poruchami učení a chování v zaměstnání .....	17
<b>2.3 Emoční reakce jedinců se specifickými poruchami učení a chování.....</b>	<b>20</b>
2.3.1 Pocit chaosu, zmatku .....	20
2.3.2 Stud, rozpaky a pocit viny.....	20
2.3.3 Nedostatek sebedůvěry, nízké sebevědomí.....	21
2.3.4 Frustrace, zlost .....	23
2.3.5 Úzkost, strach a panika .....	24
2.3.6 Skleslost, beznaděj a deprese .....	25
<b>3 PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>26</b>
<b>3.1 Výzkumný design</b> .....	<b>27</b>
3.1.1 Cíle výzkumu .....	27
3.1.2 Metody získávání a analýzy dat .....	28
3.1.3 Podklady pro interview .....	29
3.1.4 Popis výzkumného vzorku .....	30
<b>3.2 Analýza dat</b> .....	<b>32</b>
3.2.1 Problémy v zaměstnání .....	32
3.2.2 Prožívání nepříjemných pocitů a vnímání vlastních schopností v zaměstnání .....	35
3.2.3 Strategie překonávání problémů v zaměstnání.....	36
3.2.4 Vztahy na pracovišti .....	39
3.2.5 Studium na vysoké škole .....	40
3.2.6 Spokojenost se současným životem .....	44
3.2.7 Pomoc pro dospělé jedince se specifickými poruchami učení a chování .....	44
3.2.8 Vnímání specifických poruch učení a chování v dospělosti .....	46
<b>3.3 Pozitivní aspekty specifických poruch učení a chování.....</b>	<b>47</b>
<b>3.4 Diskuze</b> .....	<b>50</b>
3.4.1 Porovnání výsledků výzkumu s literaturou.....	50
3.4.2 Strategie překonávání problémů vážící se ke specifickým poruchám učení a chování.....	51
3.4.3 Rozdíly mezi muži a ženami .....	53
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>55</b>
<b>POUŽITÉ ZDROJE</b> .....	<b>59</b>
<b>PŘÍLOHY</b> .....	<b>61</b>
PŘÍLOHA 1 - SCHÉMA KATEGORIÍ A PODKATEGORIÍ.....	61
PŘÍLOHA 2 - PŘEPISY INTERVIEW .....	62

## RESUMÉ

Tématem této bakalářské práce jsou dospělí jedinci s diagnózou specifické poruchy učení a chování se zaměřením na jejich vyrovnávání se s tímto handicapem v dospělém věku. Práce je tvořena teoretickou a praktickou částí.

Úvodní kapitola teoretické části je věnována základní terminologii specifických poruch učení a chování, jejich projevům a emocionálním a sociálním aspektům vyplývajícím z této diagnózy v dětském věku. Další kapitola se zabývá dospělými jedinci se specifickými poruchami učení a chování s důrazem na negativní projevy těchto poruch, které mohou způsobovat obtíže při výkonu povolání. Závěrečná kapitola teoretické části obsahuje popis nejčastějších emočních reakcí, kterými trpí dospělí jedinci s diagnózou specifických poruch učení a chování.

Cílem praktické části této práce je popis procesu vyrovnávání se s handicapem v podobě specifických poruch učení a chování v dospělém věku. Jedná se o kvalitativní výzkumné šetření, které se nejprve zaměřuje na popis problémů v zaměstnání a při studiu na vysoké škole vyplývajících z diagnózy specifických poruch učení a chování. Dále je pozornost věnována negativním pocitům, kterým čelí účastníci výzkumného šetření s diagnózou specifických poruch učení a chování v každodenním životě. Významnou část výzkumu tvoří popis strategií vyrovnávání se s obtížemi, jejichž příčinou mohou být specifické poruchy učení a chování. Další oblast výzkumného šetření je věnována možnostem odborné péče o dospělé jedince se specifickými poruchami učení a chování. Závěr praktické části nabízí zamyšlení nad pozitivními aspekty specifických poruch učení a chování u dospělých jedinců a diskuzi výsledků.

## **SUMMARY**

The bachelor thesis focuses on adults with specific learning disabilities and/or AD(H)D, namely on their coping strategies in adulthood. The thesis is traditionally divided into theoretical and empirical part.

The first chapter of the theoretical part explains basic terminology linked with specific learning disabilities and/or AD(H)D, their symptoms, and emotional and social aspects of the deficit in the early age. The next chapter concentrates on adults with specific learning disabilities and/or AD(H)D, especially a negative impact of their difficulties which make work achievements complicated. The final chapter of the theoretical part describes typical emotional reactions which adults with specific learning disabilities and/or AD(H)D suffer from.

The aim of the practical part is to describe the process of coping with the handicap of specific learning disabilities and/or AD(H)D. The research uses a qualitative methodology. It first states problems at work and in the course of university study which are connected with specific learning disabilities and/or AD(H)D. Further the attention is paid to negative emotions which adults with specific learning disabilities and/or AD(H)D face in everyday life. A crucial part of the research involves a description of coping strategies of the interviewed adults. A next chapter focuses on possible treatment and counselling to adults with specific learning disabilities and/or AD(H)D. A final chapter of the theoretical part includes contemplation on positive aspects of specific learning disabilities and/or AD(H)D and a discussion of gained results.

# 1 ÚVOD

Specifické poruchy učení a chování jsou v současnosti známým a všeobecně rozšířeným pojmem. V českém prostředí má obor specifických poruch učení a chování téměř šedesátiletou historii. Zpočátku byla pozornost v rámci tohoto oboru zaměřena pouze na děti mladšího školního věku, od devadesátých let dvacátého století se odborníci postupně začali zaměřovat také na středoškolské studenty s diagnózou specifické poruchy učení a chování.

Donedávna přetrvával názor, že obtíže plynoucí z diagnózy specifických poruch učení a chování, jsou pouze záležitostí školní docházky a do dospělého věku nepřetrvávají. V současné době existuje již mnoho důkazů, že tomu tak není. Specifické poruchy učení a chování jsou celoživotní a mohou postihovat všechny aspekty života. V české odborné literatuře však není téma dospělých jedinců se specifickými poruchami učení a chování komplexně zpracováno. Informace o projevech specifických poruch učení a chování v dospělém věku, jejich vlivu na osobnost dospělých jedinců s handicapem v podobě této diagnózy a možností intervence je v současnosti možné čerpat pouze ze zahraniční odborné literatury, a to především z Velké Británie, Spojených států amerických a Skandinávie. Studie ze zahraničí přinášejí také mnoho poznatků z výzkumů zaměřených na dospělé jedince se specifickými poruchami učení a chování.

Z dostupné odborné literatury a výsledků výzkumných šetření zaměřených na dospělé jedince se specifickými poruchami učení a chování lze s jistotou říci, že handicap v podobě specifických poruch učení a chování významně ovlivňuje jejich osobnost a má vliv na různé oblasti života. V dospělém věku se obtíže plynoucí z diagnózy specifických poruch učení a chování mohou promítat v první řadě do studia na vysoké škole a poté do výkonu povolání. Těmto jedincům však v České republice není nabízena téměř žádná péče a pomoc, což může mít negativní dopad jak na oblast studia nebo zaměstnání, tak i na jejich prožívání. Důležité tedy je, jakým způsobem se s obtížemi, které jsou důsledkem specifických poruch učení a chování tyto jedinci v dospělosti vyrovnávají a jak svoji diagnózu vnímají.

Téma specifických poruch učení a chování pro svoji bakalářskou práci jsem zvolila z důvodu mého působení v neziskové organizaci DYS-centrum<sup>®</sup> Praha, kde pracuji s dětmi se specifickými poruchami učení a chování a tato oblast je mi velmi blízká. Jak jsem již zmínila, problematice dospělých jedinců se specifickými poruchami učení a chování u nás není věnována příliš velká pozornost a nabízí se tedy velké množství otázek souvisejících s tímto fenoménem. Po dohodě s vedoucí této práce jsem se rozhodla tuto práci zaměřit na proces vyrovnávání se s handicapem v podobě diagnózy specifických poruch učení a chování v dospělém věku. Tato práce zahrnuje jak teoretický základ zabývající se oblastí specifických poruch učení a chování, tak vlastní výzkumné šetření, které si klade za cíl popsat způsoby vyrovnávání se s obtížemi plynoucími z této diagnózy u dospělých osob.



## **2 TEORETICKÁ ČÁST**

### **2.1 Specifické poruchy učení a chování**

Vzhledem k tomu, že tato práce pojednává o dospělých jedincích s diagnózou specifické poruchy učení a chování (dále SPUCH), je obsah úvodní kapitoly věnován stručnému přehledu problematiky SPUCH, a to s důrazem na definice jednotlivých poruch a jejich projevy. Závěr této kapitoly je tvořen popisem sociálních a emocionálních aspektů SPUCH v dětském věku.

#### **2.1.1 Specifické poruchy učení**

„Poruchy učení je termín označující heterogenní skupinu obtíží, které se projevují při osvojování a užívání řeči, čtení, psaní, naslouchání a matematiky. Tyto obtíže mají individuální charakter a vznikají na podkladě dysfunkcí centrální nervové soustavy.“ (Zelinková, 2003, s. 10)

Specifické poruchy učení (dále SPU) je souhrnný název poruch v jednotlivých oblastech. Názvy poruch jsou tvořeny předponou dys-, která znamená nedostatečný, nesprávný vývoj dovedností. Druhá část slova označující poruchu je přejata z latinského či řeckého označení dovednosti, která je postižena.

Skupinu SPU tvoří:

- dyslexie – porucha osvojování čtenářských dovedností,
- dysgrafie – porucha osvojování psaní,
- dysortografie – porucha osvojování pravopisu,
- dyskalkulie – porucha osvojování matematických dovedností,
- dyspraxie – porucha postihující osvojování, plánování a provádění volných pohybů. (Zelinková, 2003)

SPU nejsou předmětem zájmu pouze speciální pedagogiky nebo psychologie, ale také lékařských věd. MKN - 10<sup>1</sup> z roku 1992 uvádí následující pojmy a jejich číselnou klasifikaci:

„F80-F89 Poruchy psychického vývoje

F81 Specifické vývojové poruchy školních dovedností

F81.0 Specifická porucha čtení

F81.1 Specifická porucha psaní

F81.2 Specifická porucha počítání

F81.3 Smíšená porucha školních dovedností

F81.8 Jiné vývojové poruchy školních dovedností

F81.9 Vývojová porucha školních dovedností nespecifikovaná“

(MKN-10, 1992, s. 203)

### **2.1.2 Specifické poruchy chování**

Specifické poruchy chování - syndromy LMD a ADHD se svými symptomy promítají primárně do sféry chování jedince, sekundárně zasahují i do dalších oblastí (učení, motorika, řeč). Pojem LMD bývá v současnosti často nahrazován termínem ADHD, jejich etiologie a symptomatologie však nejsou zcela totožné.

„Pojem lehké mozkové dysfunkce je dosud užívaný pojem k označení skupiny jedinců s obtížemi v chování a učení, které vznikají jako dysfunkce centrálního nervového systému. Jejich příčina není v sociálním prostředí. V současné době nejsou lehké mozkové dysfunkce ani obdobný název minimální mozkové dysfunkce v mezinárodní klasifikaci nemocí zařazeny.“ (Zelinková, 2003, s. 12)

ADHD je zkratka, která vznikla z názvu Attention Deficit Hyperactivity Disorders (Porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou). V rámci ADHD lze rozlišit další pojmy: ADD (porucha pozornosti bez hyperaktivity), Oppositional Defiant Disorders - ODD

---

<sup>1</sup> Klasifikační systém Světové zdravotnické organizace (The International Classification of Diseases, 10<sup>th</sup> edition, neboli ICD – 10, u nás známý jako Mezinárodní klasifikace nemocí, 10 revize neboli MKN – 10).

(opoziční chování), ADHD bez agresivity a ADHD s agresivitou. Tyto diagnózy je možné nalézt v DSM - IV<sup>2</sup>. (Zelinková, 2003)

Barkleyho definice ADHD z roku 1990 zní: „ADHD je porucha charakteristická věku dítěte nepřiměřeným stupněm pozornosti, hyperaktivity a impulzivity. Potíže jsou chronické a nelze je vysvětlit na základě neurologických, sensorických nebo motorických postižení, mentální retardace nebo závažných emočních problémů. Deficity jsou evidentní v časném dětství. Ačkoli se mohou zmírňovat s dozráváním CNS, přetrvávají v porovnání s jedinci běžné populace téhož věku, protože i jejich chování se vlivem dozrání mění. Obtíže jsou často spojené s neschopností dodržovat pravidla chování a provádět opakovaně po delší dobu určité pracovní výkony. Tyto evidentně biologické deficity ovlivňují interakci dítěte s rodinou, školou a společnostmi.“ (Barkley, 1990, s. 40)

### **2.1.3 Projevy specifických poruch učení a chování**

Průvodní obtíže můžeme z hlediska pedagogicko – psychologického rozboru označit jako příčiny poruch. Jde o postižení psychických funkcí, které podmiňují zvládnutí požadovaných dovedností. Jedná se o tyto poruchy a obtíže, které se mohou vyskytovat izolovaně i v kombinaci:

1. obtíže v oblasti řeči,
2. poruchy zrakové percepce,
3. poruchy pravolevé a prostorové orientace,
4. poruchy orientace v čase,
5. poruchy sluchové percepce,
6. poruchy vnímání a reprodukce rytmu,
7. poruchy procesu automatizace,
8. obtíže v rychlém jmenování,
9. poruchy vývoje jemné a hrubé motoriky,
10. poruchy pohybové koordinace,

---

<sup>2</sup> Klasifikační systém Americké psychiatrické asociace (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4<sup>th</sup> edition, neboli DSM – IV).

11. poruchy vnímání tělesného schématu,
12. nápadnosti v chování, poruchy soustředění.

K výše zmíněným projevům SPUCH se přidávají specifické školní obtíže v osvojování čtení, psaní, počítání, které vyplývají ze stanovené diagnózy (dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie).

#### **2.1.4 Emocionální a sociální aspekty specifických poruch učení a chování v dětském věku**

Již v počátcích studia dyslexie si vědci povšimli, že tato porucha bývá často provázena sociálními a emocionálními problémy. Na tyto aspekty se ale velmi brzy pozapomnělo, protože odborníci se nejprve zabývali markantnějšími symptomy této poruchy. Až pozdější výzkumy v osmdesátých letech dvacátého století se soustředí na tuto problematiku. (Ryan, 1997)

Již T. S. Orton upozornil na počátku dvacátého století na emocionální aspekty dyslexie, když sledoval vzrůstající frustraci selhávajících dyslektiků ve škole. Podle jeho výzkumu byla většina dětí s dyslexií v předškolním věku spokojená a šťastná. Jejich emocionální problémy se začínaly rozvíjet teprve tehdy, když je učitelé začali učit číst a psát pro ně zcela nevhodným způsobem. S přibývajícím roky školní docházky u nich frustrace postupně narůstala spolu s tím, jak spolužáci jedince se SPUCH ve čtení a psaní předbíhali. (Ryan, 1997)

Některé emocionální a sociální aspekty SPUCH bývají považovány za sekundární projevy, jiné naopak za součást primárního syndromu. To znamená, že emocionální a sociální problémy mohou být buď součástí nebo projevem SPUCH, anebo problémy emocionální a sociální adaptace jsou důsledkem stresu, který způsobuje dítěti jeho okolí v důsledku jeho odlišnosti. (Kocurová, 2002)

Matějček poukazuje na spojitost mezi dyslexií a psychickou deprivací. „Obtíže v učení jsou jedním ze stálých a zpravidla i výrazných příznaků psychické deprivace.“ (Matějček, 1995, s. 84) Pro děti vychovávané v ústavních zařízeních je typický opožděný vývoj řeči a omezení komunikace následkem nedostatku emocionálního

zázemí. Právě čtení předpokládá dobrý rozvoj řečových funkcí. První chlapec, který byl u nás v roce 1952 přijat jako dyslektik do nápravné péče, byl vychováván od útlého dětství v tzv. kolektivní péči a prošel několika dětskými domovy. Častý je také výskyt dyslexie v Dětských vesničkách SOS a v rodinách citově a sociálně nepříznivých pro normální vývoj dítěte. (Matějček, 1995)

Frustrace jedinců s dyslexií je nejčastěji spojena s jejich neschopností plnit očekáváním druhých, s tím souvisí i velká část jejich sociálních problémů. Ryan (1997) uvádí, že dyslektici mají čas od času problémy se sociálními vztahy. To může mít několik příčin:

1. Dyslektici mohou být fyzicky i sociálně nezralí, což může vést ke sníženému přijetí sama sebe i horšímu přijetí vrstevníky.
2. Sociální nevyzrálост může vést k tomu, že se chovají neadekvátně v sociálních situacích.
3. Mnoho dyslektiků má problém s dekodováním sociálních kódů, mohou špatně odhadovat osobní vzdálenost v interpersonálním styku nebo nedostatečně vnímat neverbální chování druhého člověka.
4. Dyslexie velmi často zasahuje mluvenou řeč, proto mají jedinci se SPUCH velmi často potíže s vyjadřováním, snadno se zarazí, nebo jim trvá déle, než odpoví na otázku.
5. Dyslektici podávají kolísavé výkony, které bývají často interpretovány okolím jako lenost či nezáměr.

Z emocionálních problémů je nejfrekventovanější úzkost, která souvisí s permanentní frustrací ve škole nebo v sociálních interakcích. Frustrace může vyvolávat hněv, někdy až agresivitu, kterou může jedinec se SPUCH obracet proti sobě a proti svému okolí (matka, spolužáci). Úzkost a frustrace výrazně negativně poznamenávají sebehodnocení jedince se SPUCH. (Kocurová, 2002)

Děti se SPUCH se častěji dostávají do náročných sociálních situací a jsou tedy vystaveny dvojnásobné frustraci. Mohou se díky školním neúspěchům a z toho pramenícím problémům dostat do stavu nesnesitelného napětí. Často proto volí únik

do vlastního světa nebo vytváří pomyslnou stěnu mezi sebou a děním ve třídě. (Pokorná, 2001)

Dalším problémem emocionálního vývoje jedince se SPUCH jsou deprese, které mají v dětském věku jinou podobu než u dospělých. Za charakteristiky deprese u dětí bývají označovány tendence k negativnímu sebepojetí, tendence k negativnímu pojetí světa bez pozitivních zážitků a tendence k depresivnímu vidění budoucnosti. (Ryan, 1997)

Milzová (sec. cit. In: Pokorná, 2001) zjistila, že mezi dětmi s problémy v emoční sféře bylo 74,4 % dětí s deficitem v dílčích funkcích, které jsou příčinou SPUCH, zatímco ve druhé skupině, u dětí bez školních problémů, mělo obtíže v emoční oblasti pouze 2,6 %.

Úroveň sebevědomí je odrazem postojů, jaké k dítěti zaujímá jeho okolí. Sebevědomí se týká především hodnoty, jakou si připisujeme. Jako součást sebeúcty a sebeuskutečnění představuje podle Maslowa jednu z nejvýraznějších potřeb člověka. Děti velkou měrou přebírají a zvnitřňují obraz, který si o nich vytvořili rodiče. (Kocurová, 2002)

Niemeyer (sec. cit. In: Pokorná, 2001) zjišťoval dotazníkovou metodou postoje členů rodiny, učitelů a spolužáků k dětem s dyslexií a jejich postoj k sobě samým. Z jeho výzkumu vyplývá, že:

- děti s dyslexií jsou méně rády doma, jsou častěji tělesně trestány, ve větší míře odporují rodičům, je jim velmi často vyčítána lenost,
- hodnocení dětí s dyslexií ze strany učitelů je ve většině případů negativní, děti s dyslexií vytýkají svým učitelům netrpělivost a také to, že nadržují ostatním dětem,
- děti s dyslexií jsou častěji terčem posměchu než ostatní děti, cítí se častěji osamoceny a 14 % z nich nenavázalo pozitivní vztah k žádnému spolužákovi,
- děti s dyslexií hodnotí samy sebe spíše nepříznivě, školní úkoly jim připadají těžké, těžce se přizpůsobují školnímu prostředí, na rozdíl od učitelů a rodičů si o sobě nemyslí, že jsou líné.

Jako každý jiný handicap má i SPUCH obrovský vliv na rodinu dítěte, ale protože tato porucha není tolik vidět, bývá tento vliv často přehlížen. Jedním z nejviditelnějších projevů je sourozenecká rivalita. (Ryan, 1997)

## 2.2 Specifické poruchy učení a chování v dospělosti

Jména významných politiků (W. Churchill, J.F. Kennedy), vědců (T.A. Edison, A. Einstein) a umělců (W.A. Mozart, H.Ch. Andersen) se SPUCH jsou důkazem toho, že SPUCH není porucha, která by člověka zcela odsoudila k těžkému životu a věčnému souboji s nepřízní osudu. Tyto osobnosti nebyly oficiálně vyšetřeny a diagnostikovány, o jejich obtížích se dozvídáme z jejich korespondence, deníků či ze zápisů současníků. (Zelinková, 2008)

Pro pochopení problematiky SPUCH u dospělých jedinců je nutné sledovat vývoj jejich obtíží v průběhu celého život. Důležitý faktor tvoří diagnostika, tedy období, kdy byla u jedince odhalena diagnóza SPUCH a zahájena adekvátní nápravná péče. Významnou roli hraje rodinné a školní prostředí, tj. podpora, přijetí diagnózy a snaha o nápravu. U jedinců se SPUCH se v průběhu jejich života často vyskytují různé emoční a citové prožitky, které pramení z neúspěchu a srovnávání s ostatními, a mohou mít negativní vliv na jejich osobnost.

U mnoha jedinců, kteří v dětství trpěli SPUCH, může být tato porucha částečně vyřešena nebo kompenzována ještě před vstupem do dospělého věku, u jiných přetrvávají příznaky až do dospělosti a způsobují obtíže a problémy. Tyl (sec. cit. In: Bartoňová, Navrátilová, 2007) uvádí, že američtí odborníci na základě svých výzkumů zjistili, že SPU se svými příznaky přetrvávají do dospělosti asi v 70 % případů. Dospělé jedince dělí na tři skupiny:

1. Asi jedna třetina jedinců „dozraje“, jejich centrální nervový systém dozrává později a je bez menších následků. U velkého procenta jedinců se SPUCH dojde k nápravě poruchy v oblasti čtení a psaní v průběhu školní docházky, někteří ji překonají úplně.
2. Druhá třetina tzv. kompenzuje. U těchto jedinců mohla již proběhnout reedukační péče, ale rozsah poruchy přetrvává do dospělosti. Někteří se ji

naučí kompenzovat, ale i nadále se u nich vyskytují obtíže. Využívají kompenzační pomůcky a dle svých schopností si přizpůsobují pracovní prostředí, životní podmínky a rodinné prostředí.

3. Třetí skupina jedinců zahrnuje ty, kteří ani nedozrají ani nekompenzují. Tato skupina má hlavně problémy sociální, často se pohybuje na okraji společnosti, tito jedinci mohou mít obtíže s dodržováním norem a pravidel.

### **2.2.1 Osobnost dospělého jedince se specifickými poruchami učení a chování**

Projevy poruchy mohou ovlivnit kvalitu života jedince se SPUCH, záleží na jeho osobnosti, ale také na prostředí, ve kterém se vyskytuje. Právě nedostatečná vybavenost jedince se SPUCH ve vztahu k prostředí často způsobuje, že jedinec není schopen překonávat stres či vypětí. (Bartoňová a Navrátilová, 2007)

Problematické oblasti pramenící ze SPUCH v dospělém věku, které mají dopad na osobnost jedince, popisuje Bartoňová a Navrátilová (2007) takto:

1. Učení – u některých jedinců se SPUCH se mohou i v dospělém věku objevovat obtíže ve čtení, psaní, pravopisu, což jim může způsobovat problémy v zaměstnání i osobním životě.
2. Motivace – u jedinců se SPUCH mohou být potřeby vzhledem k negativní zkušenosti z dětství vyžadovány nadměrně intenzivně. Negativní zkušenost ze školního vzdělávání může ovlivnit jejich osobnost i do budoucna.
3. Sociální vztahy – v oblasti sociálních vztahů se i v dospělosti projevuje řada problémů. Díky hyperaktivitě mohou tito dospělí jedinci působit neklidně, nesoustředěně, rušivě a roztržitě. Časté jsou změny nálad, výbuchy hněvu, podrážděnost. Dospělí jedinci se SPUCH se často obtížně přizpůsobují, mají problémy respektovat nadřizené.

Halowell a Ratey (2007) vystihují charakteristiky osobnosti dospělého jedince s poruchou pozornosti (ADD) následovně:

1. Potíže se strukturou a řádem, dodržováním pravidel a nařízených postupů;



2. Zdlouhavé řešení úkolů, neschopnost přimět se k zahájení práce, současné řešení několika úkolů najednou, neschopnost dokončení práce;
3. Tendence nahlas sdělovat to, co má dotyčný na mysli, bez zohlednění případných důsledků;
4. Časté vyhledávání intenzivních podnětů, neschopnost snášet nudu a nicnedělání;
5. Potíže s udržením pozornosti, tendence k „rozutíkávání“ myšlenek i při hovoru s druhými;
6. Impulzivita projevující se v řeči a chování;
7. Neklid;
8. Tendence k závislostem;
9. Specifické emoční reakce – pocit vlastní neschopnosti, nízké sebevědomí, neschopnost sebereflexe, proměny nálad.

Michalová v letech 1996 – 2001 realizovala výzkum týkající se prokázání přetrvávajících symptomů specifických poruch chování u dospělých. V případě poruchy pozornosti bylo zjištěno, že dospělí jedinci stejně jako děti jsou schopni koncentrovat se na věci, které jsou pro ně zajímavé. V případě nezajímavých činností se často nudí a k dokončení takové činnosti musí vyvinout velké úsilí. Porucha pozornosti se podle výsledků výzkumného šetření promítá do mezilidských vztahů v široké míře (neschopnost sledovat zábavu, neadekvátní poznámky, přerušování slovního projevu jiných osob se záměrem upoutat pozornost na svou osobu). Také hyperaktivita může přetrvávat do dospělého věku, projevuje se neustálým vnitřním neklidem a tendencí „vybít se“ při různých aktivitách. Impulzivita u dospělých s diagnózou specifických poruch chování často zůstává a je možné ji spatřovat především v předstihu jednání před myšlením a spontánním slovním projevem. V životě dospělých jedinců se specifickými poruchami chování se také velmi často vyskytují problémy s organizací, které jsou typické zapomínáním na schůzky a termíny. (Michalová, 2006)

### 2.2.2 Dospělí jedinci se specifickými poruchami učení a chování v zaměstnání

Ve školním prostředí je diagnóza SPUCH známým pojmem, vzdělávání pedagogů v této problematice je čím dál tím více rozšířené, na mnoha školách je nabízena reedukace SPUCH. Pokud se však jedinec se SPUCH ocitne v zaměstnání a má obtíže ve výkonu svého povolání, nebývá často svým zaměstnavatelem pochopen. Ve většině případů se zaměstnanec s diagnózou SPUCH svému zaměstnavateli nesvěří, protože se za své problémy stydí a obává se negativní reakce z jeho strany.

V zahraničí je ze strany zaměstnavatelů velký zájem o vzdělávání v problematice SPUCH. Důvodem je, že zaměstnanci s diagnózou SPUCH mohou způsobit svým zaměstnavatelům nemalé problémy a někdy dokonce i škody. (Mertin, 1998) U nás se s těmito požadavky zatím nesečkááme, neexistují ani výzkumy zaměřené na získání počtu jedinců s obtížemi, které jsou důsledkem diagnózy SPUCH, na jednotlivých pracovních pozicích.

Ve Velké Británii platí od roku 1995 zákon Disability Discrimination Act ochraňující osoby s postižením v zaměstnání, podle něhož je nelegální jakýmkoli způsobem diskriminovat tyto jedince v pracovním procesu. Postižený jedinec je v tomto zákoně definován jako osoba s fyzickým či mentálním postižením, které závažně a dlouhodobě ovlivňuje jeho schopnosti promítající se do každodenních aktivit. Schopnosti ovlivňující každodenní aktivity zahrnují mobilitu, manuální zručnost, fyzickou koordinaci, řeč, sluch, zrak a paměť, schopnost soustředění, učení a porozumění. Právě obtíže v oblasti paměti, schopnosti soustředění, učení a porozumění jsou symptomy SPUCH, což je důvodem zařazení dospělých osob se SPUCH do skupiny jedinců, kterých se tento zákon týká. Zákon pokrývá všechny fáze pracovního procesu od shánění pracovního místa, přes přijímací pohovory, povyšování až po ukončení pracovního poměru. Osoby s postižením mají také na svém pracovišti nárok na přiměřené přizpůsobení podmínek pro výkon povolání. (Kindersley, 2008)

Jedinec se SPUCH, který měl nepřekonatelné školní problémy ve čtení a i v dospělosti mu čtení dělá problémy, si ve většině případů nevybere zaměstnání, kde by bylo nutností pracovat každodenně s textem. To může často souviset

i s vypěstovaným odporem k danému předmětu, který jedinci ve školním období způsoboval velké obtíže. Přesto se ale mohou objevit obtíže i v jiných oblastech, které mohou znemožňovat dospělému jedinci se SPUCH výkon povolání.

Mezi nejčastější obtíže, kterým čelí jedinci se SPUCH v zaměstnání patří podle Sylvie Moody z Velké Británie:

1. Čtení a psaní – dospělí jedinci se SPUCH mají problém řídit se psanými instrukcemi, rychle psát a číst různé zprávy, psát správně dopisy nebo důležité dokumenty.
2. Paměť - specifické obtíže s pamětí se projevují problémy při zapamatování telefonních čísel, vzkazů a instrukcí. Pro jedince se SPUCH představuje obrovský problém zápis důležitých poznámek, které byly řečeny na schůzích.
3. Sekvenční zpracování - narušené sekvenční zpracování, tj. dodržování postupů, může způsobit to, že pro jedince se SPUCH je např. těžké vyplnit dokumenty ve správném pořadí, zapsat čísla správně za sebou.
4. Zrková orientace - jedinci se SPUCH se lehce ztratí v neznámém prostředí, mají potíže s orientací na mapě, v tabulkách, v nepřehledných textech.
5. Koordinace ruky a oka – deficit v oblasti koordinace ruky a oka může vyústit v pomalé neuspořádané psaní, horší prezentaci prací.
6. Komunikace - problémy v komunikaci na pracovišti jsou pro jedince se SPUCH velmi časté, vyúsťují obvykle v nepochopení a nedorozumění.
7. Organizační schopnosti – dospělí jedinci se SPUCH častěji nestíhají či zapomínají na sjednané schůzky, pletou si místo a čas schůzek. Jejich organizace práce se zdá být chaotická a zmatená.
8. Emoční reakce - jedinci se SPUCH nebojují pouze s vlastní frustrací, ale také s nedostatkem pochopení okolí. Často pocítují zoufalství, strach, rozpaky, úzkost a nedostatek sebedůvěry. Výsledkem těchto emočních reakcí mohou být odlišnosti v chování, např. lhostejnost, přehnaná obrana nebo agresivita.

9. Pracovní vztahy - SPUCH se mohou negativně promítat do mezilidských vztahů, tedy i do vztahů na pracovišti. Jedinci se SPUCH mohou vzbuzovat celou řadu negativních pocitů a dojmů u svých spolupracovníků. Jedná se především o nestandardní způsoby řešení problémů, nesrozumitelné chování a již výše zmíněné problémy v komunikaci. (Moody, 2004)

Barlett a Moody (2004) uvádí i pozitivní aspekty jedinců se SPUCH v zaměstnání. Podle těchto autorek dospělí jedinci se SPUCH, kteří se snaží být úspěšní v zaměstnání navzdory svým obtížím, dobře vědí, co obnáší několikahodinová práce a jsou tedy schopni zodpovědně splnit pracovní úkol.

Katherine Kindersley (2008) shledává největší výskyt pracovních problémů u dospělých jedinců se SPUCH v následujících oblastech:

1. Rychlost zpracovávání informací;
2. Nízké sebehodnocení a sebedůvěra;
3. Paměťové schopnosti;
4. Pozornost a soustředění;
5. Časové plánování;
6. Organizační schopnosti;
7. Verbální schopnosti;
8. Čtenářské schopnosti;
9. Psaní.

Kindersley dále formuluje, proč je pracovní proces často pro jedince se SPUCH velmi těžce zvládnutelný. Prvním důvodem jsou časové plány, tedy termíny zpracování určitého pracovního úkolu dané zaměstnavatelem, které jsou pro jedince se SPUCH obvykle příliš krátké a vzhledem k narušeným organizačním a časovým schopnostem nesplnitelné. Další obtížnou situací pro jedince se SPUCH v zaměstnání se podle Kindersley stává řešení mnoha různých úkolů najednou. Ve většině zaměstnání je kladen důraz na psanou a mluvenou řeč, což pro zaměstnance s diagnózou SPUCH může představovat nepřekonatelný problém při výkonu povolání. Jako nepříznivé

pro jedince se SPUCH shledává Kindersley pracovní dobu s mnoha přesčasy a soutěživost na pracovišti. (Kindersley, 2008)

## **2.3 Emoční reakce jedinců se specifickými poruchami učení a chování**

Mnoho jedinců se SPUCH zažívá velké množství stresujících pocitů kvůli obtížím, které plynou z této diagnózy. V zahraničí jsou jedinci se SPUCH čím dál tím více povzbuzováni k tomu, aby viděli svou poruchu v pozitivním světle. Vyšetření a následné stanovení diagnózy pocitují často jako úlevu, především když diagnostika proběhne v dospělém věku. Mohou totiž konečně vysvětlit svému okolí, proč nemohou za to, že nechodí na schůzky včas a že dělají častěji chyby. Okolí si o nich pak postupně přestává myslet, že jsou nespolehliví nebo neschopní. (Moody, 2004)

Tato situace je bohužel zřídka viditelná v českém prostředí. Diagnostika SPUCH dospělých jedinců u nás není příliš obvyklá, zaměstnavatelé často pojem SPUCH neznají a zaměstnanci s touto diagnózou většinou nemají zájem sdělit jim svou diagnózu.

Další text je zaměřen na popis emočních stavů, kterými podle autorů zahraniční literatury nejčastěji trpí dospělí jedinci s diagnózou SPUCH.

### **2.3.1 Pocit chaosu, zmatku**

Většina dospělých jedinců se SPUCH si neuvědomuje, že mají určitý typ obtíží, které mohou být významně zmírněny osvojením vhodných dovedností a strategií, často také nerozumí stanovené diagnóze. Z tohoto důvodu se dospělí jedinci se SPUCH cítí sami v sobě absolutně zmatení, což se může projevit také v jejich chování, které je často pro okolí nečitelné a nepochopitelné. Na jedné straně se ostatním lidem jeví jako chytrí a pohotiví, na druhé straně ale pomalí, zmatení a „hloupi“. (Barlett, Moody, 2004)

### **2.3.2 Stud, rozpaky a pocit viny**

Stud lze charakterizovat jako vysoce negativní a bolestný stav, který rezultuje z přerušování stále probíhajícího chování, má devastující psychické účinky. Pro zážitek studu

je vždy podstatná konfrontace osobního nedostatku či neúspěchu se sociálním okolím, stud je vždy spojen s vědomím veřejné ztráty kompetence, důvěry, ztrapněním se. Pocit rozpaků je reakcí člověka na situaci, v níž neví, jak má reagovat, resp. má dojem, že reagoval nepřiměřeně. (Nakonečný, 2000)

Pocit viny je u jedince vyvoláván tehdy, pokud nedodrží morální normy, s nimiž se ztotožnil a které jsou mu vštěpovány od útlého dětství. Vzniká z vědomí viny a zahajuje další pocity – výčitky svědomí, lítost z provinění a stud ze sebe sama. Jako vtíravý, intenzivní a negativní pocit se stává nesnesitelným a vyvolává proto tendenci subjektu zbavit se tohoto pocitového komplexu. (Nakonečný, 2000)

Rozpaky vzniklé díky obtížím plynoucím z diagnózy SPUCH se mohou postupně prohlubovat ve stud. Zatímco rozpaky jsou často spojeny se zvláštní situací, stud naopak prostupuje celou osobností. Dospělí jedinci se SPUCH často dospějí k tomu, že v sobě nosí skrytou vinu. (Barlett, Moody, 2004)

### **2.3.3 Nedostatek sebedůvěry, nízké sebevědomí**

Výše popsané emoční stavy - zmatek, stud a vina mají negativní vliv na sebedůvěru a sebevědomí.

Sebedůvěra vyjadřuje kladný postoj jedince k sobě samému, svým možnostem a výkonnosti. Lze ji posilovat zadáváním přiměřeně obtížných úkolů, povzbuzováním a pochvalou a naopak snižovat prostřednictvím zadávání příliš obtížných úkolů, přehnaným napomínáním, trestáním, zesměšňováním a nespravedlivým hodnocením. (Hartl, Hartlová, 2004)

Sebevědomí lze definovat jako vědomí vlastní ceny, kvalit a schopností, provázené vírou v úspěšnost budoucích výkonů. Jedná se o přesvědčení, že člověk jedná správně, vhodně a účinným způsobem. Přiměřené (zdravé) sebevědomí je záležitostí dlouhodobé zkušenosti, snížené je provázeno komplexem méněcennosti. (Hartl, Hartlová, 2004)

Nedostatek sebedůvěry se projevuje ve vztahu ke specifickým úkolům, které jedinci se SPUCH shledávají jako obtížné. V zaměstnání se nedostatek sebedůvěry projeví tím, že jedinci se SPUCH nevěří, že jsou schopni udržet si danou pracovní pozici. Bývají velmi často nervózní z povýšení nebo získání nového pracovního místa. Dospělí jedinci

se SPUCH jsou si vědomi, které pracovní úkoly neumí splnit a od počátku plnění takových úkolů jsou předem ovlivněni pocitem neúspěchu a vlastní neschopnosti. (Barlett, Moody, 2004)

Měření schopností a výkonnosti zaměstnanců může vést k postupnému narušení jejich sebevědomí. Dospělí jedinci se SPUCH pak mají obvykle sklon reagovat dvěma způsoby: buď se stahují do sebe, jsou defenzivní nebo se stanou krutými a agresivními. Obě tyto reakce jsou překroucením přirozených copingových strategií. Žádný z těchto způsobů chování neulehčuje život na pracovišti. Z defenzivní osoby se snadno stane samotář - „outsider“, který se straní kontaktů s kolegy a je uzavřen do vlastního stresujícího světa. Je často vnímán jako citlivá osoba a ostatní lidé se bojí, aby ho nerozrušili. Výhrady k jeho práci nemohou být nikdy nikým otevřeně vyjádřeny. (Barlett, Moody, 2004)

Osoby, které se snaží skrýt nedostatečné sebevědomí za agresivní chování, se stále více izolují. Ostatní lidé se k nim bojí přiblížit, jsou však lehkým terčem zlosti a mohou se velmi rychle stát kancelářskými „obětními beránky“. (Barlett, Moody, 2004)

Přetrvávající nedostatek sebedůvěry a nízké sebevědomí bývají u dospělých jedinců s poruchou pozornosti přímým a velmi sužujícím výsledkem mnoha let frustrace, zklamání, neúspěchů a selhání. (Hallowell, Ratey, 2007)

Dospělí s poruchou pozornosti nedokážou objektivně vnímat své vlastní chování. Zpravidla neumějí odhadnout, jaký dojem činí na druhé a také se považují za méně výkonné či méně schopné než druzí. Nedostatek sebedůvěry a nízké sebevědomí může také vyústit do neustálého pocitu nedostatečného, nekvalitního výkonu, neschopnosti naplňování vlastních cílů a to bez ohledu na skutečné výsledky. Nejčastěji je možné se setkat se stesky typu: „Nedokážu nic dokončit.“, „Nic neumím udělat pořádně.“, přičemž se nezdá, že jedná o jedince, kteří jsou uznávanými pracovníky a podle objektivních kritérií jsou schopní. Řada dospělých s poruchou pozornosti také trvale prožívá pocit nejistoty, a to bez ohledu na skutečný stav věcí. Často mají pocit, že se jim svět co nevidět zhroutí. (Hallowell, Ratey, 2007)

### 2.3.4 Frustrace, zlost

Frustrace je stav zklamání, zmarnění, vzniká, je – li člověku zabráněno dosáhnout cíle jeho snažení. Za stavem frustrace, která byla vyvolána překážkou na cestě k cíli, resp. ohrožením, oddálením nebo znemožněním uspokojit určitou potřebu může stát vnější (způsobená jednáním jiné osoby) nebo vnitřní (stydlivost, plachost, pocity viny, výčitky svědomí) překážka. Odolnost na frustrační situace je u každého jedince rozdílná. (Hartl, Hartlová, 2004)

Zlost vzniká nejčastěji v situacích, kdy nám nějaká překážka brání v uskutečnění našich snah či k dosažení cílů, tj. ve frustrujících situacích (Plháková, 2003). Na škále ji lze umístit mezi hněv, který je převážně racionální a vztek, který je afektivně pomstychtivý (Hartl, Hartlová, 2004).

Jedinci se SPUCH se často cítí být uvězněni sami v sobě, jsou „chyceni v pasti“. Mají pocit, že jsou neschopní a brzy se jejich frustrace mění ve zlost. Otázkou zůstává, proti komu je tato zlost namířena, kdo nese vinu. Pro děti je frustrace běžným zážitkem, dětská zlost má specifický terč: rodič, učitel, jiný dospělý nebo sourozenec, tedy osoba, která je chápána jako frustrující dětské potřeby. (Barlett, Moody, 2004)

Pro dospělé může být situace komplikovanější. V případě dospělého jedince se SPUCH, který se cítí frustrován díky jeho neschopnosti dělat pokroky ve studiu či v práci, však není jasné, proti komu má být jeho zlost namířena. Proti zaměstnavateli, učiteli, rodičům nebo kolegům? Ve skutečnosti však dospělí jedinci se SPUCH nejčastěji pociťují zlost vůči sobě samým. (Barlett, Moody, 2004)

Frustrace a neúspěch všeho druhu připomínají dospělému jedinci s poruchou pozornosti všechna selhání, která mu kdy vstoupila do života. „No jo, už je to tu zase, to se dalo čekat,“ posteskně si. Jedinec s poruchou pozornosti se na sebe rozzlobí a přestane se snažit. (Hallowell, Ratey, 2007)

Podle výsledků výzkumu Michalové mohou dospělí jedinci se specifickými poruchami chování špatně snášet frustrující situace, stejně jako je tomu u dětí. Mnohdy propadají záchvatům zuřivosti, a to i kvůli nepatrným podnětům. Mohou rychle vybuchnout a být agresivní. (Michalová, 2006)



### 2.3.5 Úzkost, strach a panika

Úzkost je nepříjemný duševní emoční stav, doprovázený předtuchou nejasného nebezpečí, tedy předtuchou hrozby, kterou člověk není schopen přesně pojmout, určit. Mezi situace vyvolávající úzkost je možné zařadit snižování a ztrátu prestiže, nemoc a fyzické ohrožení, školní práce a zkoušky, problémy a konflikty v rodinných vztazích, finanční těžkosti, ale i abstraktní problémy. (Nakonečný, 2000)

Strach je záporný cit, který vzniká v nebezpečných situacích, ve kterých je ohrožena sebezáchova nebo duševní integrita (Plháková, 2003).

Rozdíl mezi úzkostí a strachem spočívá v tom, že úzkost nemá určitý předmět, není to obava z něčeho konkrétního, zatímco strach je vždy obavou z něčeho konkrétního, z určitého nebezpečí či hrozby. (Nakonečný, 2000)

Panika je spontánní dezorganizace reakcí při náhlém pocitu nebezpečí u jedince. Vzniká při pocitu ohrožení, omezené možnosti úniku z něho, víře, že úniková cesta se zavírá a neexistuje dostatek informací o situaci. (Hartl, Hartlová, 2004)

Pokud člověk trpí jakýmkoliv obtížemi, úzkost a strach je dělá ještě horšími, to samozřejmě platí i o obtížích, které vyplývají z diagnózy SPUCH. Dospělí jedinci se SPUCH prožívají celý život s obavami o své schopnosti při plnění úkolů během studia nebo v zaměstnání. Často zažívají akutní strach z toho, že budou odhaleni. Obavy z obtíží se pak stávají větším problémem než obtíže samotné a dospělí jedinci se SPUCH se ocitají v bludném kruhu úzkosti a nevykonnosti. (Barlett, Moody, 2004) Tendence ustavičně si s něčím dělat starosti, neustálé vyhledávání podnětů k obavám a střídání těchto stavů s ignorováním či odmítáním skutečných rizik jsou u dospělého jedince s poruchou pozornosti velmi častými jevy (Hallowell, Ratey, 2007).

Úzkost a stres mohou uspišit psychické symptomy, jako jsou panické ataky, nucení na zvracení (nausea), migrény, sníženou imunitu a další závažná onemocnění. Někdy se úzkost promění ve strach. (Hallowell, Ratey, 2007)

### 2.3.6 Skleslost, beznaděj a deprese

Beznaděj má negativní vliv na celkový duševní i tělesný stav. Těsně souvisí s pocitem bezmocnosti. (Plháková, 2003)

Deprese je duševní stav charakteristický pocity smutku, skleslosti, vnitřního napětí, nerozhodnosti, spolu s útlumem a zpomalením duševních i tělních procesů, ztrátou zájmů a pokleslým sebevědomím, úzkostí, apatií a sebeobviňováním. K tělesným symptomům patří únava, ztráta energie, poruchy spánku a nechutenství. Deprese deformuje životní hodnoty, pracovní a sociální sféru jedince, depresivní jedinci hodnotí záporně sebe i svět, za vše na sebe berou vinu, očekávají selhání namísto úspěchu. (Hartl, Hartlová, 2004)

V případě, že se obtíže pramenící ze SPUCH stávají nepřijatelné, pokus o studium nebo udržení pracovního místa je nemožný, může se stát, že dospělý jedinec se SPUCH ztratí nadějí, je skleslý a zoufalý a nakonec propadá až depresi. (Barlett, Moody, 2004)

Pro dospělé jedince s poruchou pozornosti jsou také typické zvraty nálad a nestabilní nálada. Jedinec s poruchou pozornosti často zničehonic propadne špatné náladě, poté se přesmykne do pozitivního ladění. Zanedlouho se však špatná nálada opět vrací. Tyto změny mohou proběhnout v rámci několika málo hodin, přičemž důvod často nebývá zřejmý, okolí se domnívá, že se tak děje bez příčiny. (Hallowell, Ratey, 2007)

„Změny nálad jsou u dospělých se specifickými poruchami chování ještě častější než u dětí. I oni umějí na jedné straně z málo pochopitelného důvodu dostat dobrou náladu a „chtít objímat svět“, na druhé straně jsou často depresivní. Zvláště ti, kteří byli dříve hypoaktivní, neumějí často dokončit práci.“ (Michalová, 2006, s. 70)

### 3 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část této bakalářské práce je věnována tématu dospělých jedinců se SPUCH se zaměřením na jejich vyrovnávání se s handicapem v podobě diagnózy specifická porucha učení nebo chování v dospělém věku. Výzkumné šetření si klade za cíl popsat současný život oslovených osob, tedy dospělých jedinců se specifickými poruchami učení a chování. Nejedná se o porovnání běžné populace a dospělých jedinců s diagnózou SPUCH.

V České republice není téma SPUCH v dospělosti v popředí zájmu odborníků zabývajících se touto oblastí. Pozornost je věnována spíše problematice SPUCH ve školním věku. V poslední době postupně vzrůstá počet odborných publikací a článků zaměřujících se na středoškolské studenty se SPUCH, na vysokých školách se výjimečně objevují možnosti konzultací pro studenty s touto diagnózou. Většinu informací o projevech SPUCH v dospělém věku je možné čerpat pouze ze zahraniční literatury, málokdy však s českým překladem.

Výzkumů zaměřených na SPUCH u dospělých jedinců existuje v naší zemi velmi malé množství. V odborné literatuře je možné setkat se s popisem obtíží při výkonu povolání vyplývajících ze SPUCH u dospělého jedince ve formě stručného životopisu (např. příspěvek Bartoňové, Navrátilové ve sborníku *Specifické poruchy učení v kontextu vzdělávacích oblastí RVP ZV*). Mezi lety 1996 – 2001 se Michalová (2006) pokusila o prokázání přetrvávajících symptomů specifických poruch chování u dospělých jedinců na základě pravidelných kontaktů s rodiči dětí, které tvořily klientelu soukromé pedagogicko-psychologické poradny v Berouně (některé výsledky tohoto výzkumu je možné nalézt v teoretické části této práce).

V zahraničí je situace zcela odlišná. Dospělým jedincům se SPUCH je poskytována terapeutická a nápravná péče, zaměstnavatelé často žádají o školení v problematice SPUCH a uchazeč o práci či zaměstnanec s touto diagnózou je leckdy chráněn antidiskriminačními zákony dané země. V zahraničním prostředí se také častěji setkáváme s výzkumnými šetřeními, které se týkají tématu dospělých jedinců se SPUCH.

## 3.1 Výzkumný design

V současnosti je již známo, že obtíže pramenící ze SPUCH přetrvávají v různé míře do dospělosti. Ve většině případů jsou však již kompenzovány vhodnými strategiemi. Přesto se u dospělých jedinců mohou stále vyskytovat určité problémy, které jsou důsledkem diagnózy SPUCH. Tyto problémy se v období dospělosti mohou nejčastěji projevit při studiu na vysoké škole, tedy při profesní přípravě na budoucí povolání, a dále při samotném výkonu povolání. Právě kompenzační strategie hrají důležitou roli v procesu vyrovnávání se s handicapem v podobě SPUCH v dospělém věku. Vnímání SPUCH v dospělosti se také významně liší od pojmání školních obtíží pramenících ze SPUCH v dětském věku.

### 3.1.1 Cíle výzkumu

Cílem výzkumného šetření, které je součástí této práce, je popis procesu vyrovnávání se s handicapem v podobě SPUCH v dospělém věku, se zaměřením na strategie vyrovnávání se s touto diagnózou. Dílčí cíle lze rozdělit do tří oblastí.

První část výzkumného šetření je zaměřena na **zaměstnání** dospělých jedinců se SPUCH. Dílčí cíle této části lze shrnout do několika výzkumných otázek:

1. Jaké **problémy a obtíže** mají dospělí jedinci se SPUCH při výkonu dané pracovní pozice?
2. Jaké **nepříjemné pocity** zažívají dospělí jedinci se SPUCH v zaměstnání?
3. Jaké **strategie** používají dospělí jedinci se SPUCH **k překonávání problémů či k vyrovnávání se s nepříjemnými pocity** v zaměstnání?
4. Jaké jsou **vztahy na pracovišti** dospělých jedinců se SPUCH (s nadřízenými, kolegy)?

Druhou zkoumanou oblastí je **studium** dospělých jedinců se SPUCH **na vysoké škole**. Zjišťované aspekty vysokoškolského studia je možné zformulovat do několika otázek:

1. Jaké **problémy** při studiu na vysoké škole se objevují u studentů se SPUCH?

2. Jaké **nepříjemné pocity** zažívají studenti se SPUCH při plnění studijních povinností na vysoké škole?
3. Jaké **strategie učení a strategie sloužící k překonávání problémů** při studiu na vysoké škole využívají studenti se SPUCH?
4. Jak hodnotí dospělí jedinci se SPUCH **vysokoškolské studium v porovnání se studiem na základní škole?**

Cílem závěrečné části výzkumu je zamyšlení nad **možnostmi a využitím odborné pomoci v dospělosti** pro jedince trpící SPUCH. Výzkumné otázky týkající se tohoto cíle zní takto:

1. Jaký **způsob pomoci a péče** by byl vhodný pro dospělé jedince se SPUCH?
2. Jak jsou dospělí jedinci se SPUCH **spokojeni se svým životem** a jak **pocit'ují svou poruchu?**

### **3.1.2 Metody získávání a analýzy dat**

Výsledky výzkumného šetření vycházejí z dat získaných metodou běžnou pro sběr kvalitativních dat, metodou polostrukturovaného interview (Miovský, 2006). Vlastnímu interview s aktéry výzkumu předcházela příprava základních okruhů otázek. V úvodu interview byly nejdříve položeny otázky ke zjištění základních údajů, které byly zapsány do záznamového archu. Dále následovaly připravené otázky, které byly kladeny vždy ve stejném pořadí, v případě potřeby byly zařazeny otázky rozšiřující nebo ujasňující danou dotazovanou oblast. Průběh interview byl vždy zaznamenáván na mp3 přehrávač s přidanou funkcí diktafonu z důvodu jejich následného přepisu.

Před realizací jednotlivých interview, která byla použita jako podklad pro účely tohoto výzkumného šetření, jsem nejdříve provedla pilotní interview. Jeho cílem bylo ověřit vhodnost a účelnost předem připravených otázek a případně tyto otázky přepracovat nebo změnit jejich pořadí. Po realizaci pilotního interview došlo ke zredukování počtu připravených otázek a také k jejich částečnému přepracování.

Každé interview se odehrávalo vždy pouze s jedním z účastníků výzkumného šetření v odpoledních až večerních hodinách, na předem domluveném místě. Volbu lokality a místa setkání jsem ponechala na oslovených osobách, aby sami vybrali známé

prostředí, kde se cítí dobře. Polovina z uskutečněných interview probíhala v zaměstnání dotazovaných, druhá polovina ve veřejných prostorách. Všechna interview byla uskutečněna na území hlavního města Prahy. Po realizaci všech interview jsem rozhovory přepsala na PC v programu Microsoft Word pro účely následující analýzy dat.

Kvalitativní analýza sebraných dat byla provedena prostřednictvím některých postupů, které jsou typické pro metodu zakotvené teorie (grounded theory). U této metody výzkumník nejdříve začíná zkoumanou oblastí a nechává, aby se v průběhu výzkumu mohlo „vynořit“ to, co je v této oblasti významné, aniž to dopředu předjímá či jakkoliv označuje (Miovský, 2006). Pro zpracování dat byl použit počítačový software pro kvalitativní analýzu, program ATLAS.ti, verze 5.5.9.

První krok kvalitativní analýzy se odehrál na úrovni otevřeného kódování, při kterém jsem prostřednictvím počítačového softwaru procházela jednotlivá interview a hledala určitá shodná témata. Poté jsem vytvořila kódy, ty pojmenovala a přidávala všechny pasáže z interview, které se k tomuto kódu vázaly. Následovalo kódování axiální, jehož výsledkem bylo sloučení některých kódů, které spolu vzájemně souvisely, do tzv. rodin. Po axiálním kódování jsem zvolila kategorie, které jsem později analyzovala.

### **3.1.3 Podklady pro interview**

Před samotným sběrem dat prostřednictvím jednotlivých interview bylo nutné sestavit základní okruhy otázek, které jsem v průběhu interview měla před sebou k nahlédnutí. Předem připravené otázky vycházely z vytyčených dílčích cílů, které přímo souvisí s hlavním cílem výzkumu.

Na začátku každého interview jsem nejdříve zjišťovala základní údaje o účastnících výzkumu, tedy pohlaví, věk, současné zaměstnání a pozici. Další údaje se týkaly typu SPUCH (dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie, syndrom LMD/AD(H)D) a období, kdy byla u dotazovaného SPUCH diagnostikována. Tyto údaje jsem zanesla do záznamového archu.

Následovalo položení deseti otázek týkající se témat, které se váží k formulovanému cíli výzkumu. Prvních šest otázek bylo zaměřeno na oblast zaměstnání účastníků výzkumného šetření: *Jaká je náplň Vašeho současného zaměstnání?* Tato úvodní otázka byla položena z důvodu nutnosti porozumění aktivitám v rámci pracovní pozice jednotlivých účastníků výzkumu a jejich vztahů k problémům vyplývajícím ze SPUCH, nikoliv kvůli analyzování těchto informací. *Máte při výkonu Vašeho zaměstnání nějaké problémy? Jaké? Zažíváte někdy v zaměstnání nepříjemné pocity? Jaké? Jakým způsobem se s takovými pocity vyrovnáváte? Jak vycházíte se svými nadřízenými, kolegy? Jaké problémy v zaměstnání vyplývají podle Vašeho názoru z Vaší poruchy učení?* Dále následovala otázka týkající se studia na vysoké škole: *Jaké bylo Vaše studium na vysoké škole?* Závěrečná část otázek si kladla za cíl zjistit vnímání diagnózy SPUCH v dospělosti a možnosti pomoci dospělým jedincům se SPUCH: *Jste v současnosti spokojen(a) se svým životem (zaměstnání, osobní život)? Vyhledal(a) jste někdy v dospělosti odbornou pomoc (lékař, psycholog, PPP, nezisková organizace,...) kvůli Vaším problémům? Co si myslíte, že by Vám pomohlo? Cítíte poruchu učení v současnosti jako problém?*

Délku interview jsem při přípravě otázek plánovala zhruba na 45 minut.

Interview s účastníky výzkumného šetření jsou součástí přílohy (viz Příloha 2 - Přepisy interview).

### **3.1.4 Popis výzkumného vzorku**

Vzorek výzkumného šetření mé bakalářské práce je tvořen čtyřmi osobami. Kritéria výběru osob do výzkumu byla stanovena následovně: diagnostikovaná SPUCH v dětství či v dospělosti, ukončené vysokoškolské vzdělání, stálé zaměstnání po dobu minimálně jednoho roku před realizací interview a věk v rozmezí 26 – 35 let. Podmínka ukončeného vysokoškolského vzdělání byla určena z důvodu formulování jednoho z dílčích cílů - popisu průběhu vysokoškolského studia dospělých jedinců se SPUCH. Kritérium stálého zaměstnání s trváním minimálně jeden rok před uskutečněním interview bylo stanoveno proto, aby byl dotazovaný schopen popsat případné problémy v zaměstnání, které se mohou objevit až po delší době působení na určité pracovní pozici. Domnívám se, že tato doba setrvání v určitém zaměstnání je dostatečná, aby

bylo možné popsat možné problémy spojené s výkonem povolání a vztahy s kolegy a nadřízenými na pracovišti. Spodní hranice věkového rozmezí byla zvolena z důvodu obvyklého ukončení vysokoškolského studia ve věku 24 až 25 let, horní hranice představovala odstup přibližně deseti let od absolvování vysoké školy. V tomto věku je podle mého názoru ještě možné relevantně popsat průběh studia na vysoké škole.

Výběr osob do výzkumného šetření probíhal dvěma způsoby. Prvním způsobem bylo hledání v okruhu mých známých a přátel. Touto cestou byli osloveni dva dotazovaní, kteří s interview souhlasili. Druhou možností vyhledávání účastníků výzkumného šetření, se kterými by bylo možné realizovat interview na základě výše popsaných kritérií, bylo oslovení vybraných klientů organizace DYS-centrum<sup>®</sup> Praha, ve které působím. Tímto způsobem jsem získala zbylé dvě osoby, které dříve vyhledaly služby této organizace z důvodu konzultace nebo diagnostiky SPUCH.

Získaný výzkumný vzorek byl tvořen dvěma muži a dvěma ženami, jejichž průměrný věk činil 31 let. Následující část textu se věnuje popisu účastníků výzkumného šetření, který obsahuje získané informace, jako je pohlaví, věk, stupeň dokončeného vysokoškolského vzdělání (Bc./Mgr.), zaměstnání, dále typ SPUCH a období, kdy byla tato diagnóza stanovena.

- **Účastník výzkumu A** - muž, 29 let, Mgr., projektový manažer  
- diagnóza dyslexie a syndrom LMD, zjištěny v 1. třídě ZŠ
- **Účastník výzkumu B** - žena, 31 let, Bc., grafička a DTP operátorka, v současnosti dokončuje Mgr. studium  
- diagnóza dyslexie, dysgrafie, dysortografie, zjištěny ve 2. třídě ZŠ
- **Účastník výzkumu C** - muž, 35 let, Mgr., scénárista, režisér a dramaturg  
- diagnóza dyslexie, zjištěna na prvním stupni
- **Účastník výzkumu D** - žena, 28 let, Bc., koordinátorka oddělení v Domu dětí a mládeže, v současnosti studuje dálkově Mgr. studium  
- dyslexie a dysortografie, zjištěny v dospělosti



## 3.2 Analýza dat

Obsah této kapitoly tvoří popis jednotlivých kategorií, které byly ze všech realizovaných interview definovány během procesu kódování. Některé kategorie jsou tvořeny několika dílčími kategoriemi z důvodu jejich vzájemné provázanosti a souvislostem. Popis každé z kategorií je doplněn vybranými pasážemi z interview, které se této kategorie přímo týkají, aby došlo k lepšímu přiblížení dané popisované oblasti.

Kategorie, které jsem zvolila k pozdějšímu popisu v rámci analýzy dat, jsou problémy v zaměstnání, prožívání nepříjemných pocitů a vnímání vlastních schopností v zaměstnání, strategie překonávání problémů v zaměstnání, vztahy na pracovišti, studium na vysoké škole, spokojenost se současným životem, pomoc pro dospělé jedince se SPUCH a vnímání SPUCH v dospělosti. Stanovené kategorie a jejich podkategorie jsou z důvodu snazší orientace součástí přílohy (viz Příloha 1 – Schéma kategorií a podkategorií).

### 3.2.1 Problémy v zaměstnání

Tato kategorie zahrnuje výčet všech problémů a obtíží v zaměstnání, které popisují účastníci výzkumného šetření. Důvodem vzniku této kategorie je její těsný vztah a provázanost s dalšími kategoriemi, s kategorií prožívání nepříjemných pocitů v zaměstnání a kategorií s názvem strategie překonávání problémů. Jedna z podkategorií je zaměřena na určení problémů a obtíží, které jsou podle aktérů výzkumu způsobeny výhradně SPUCH.

Prvním oblastí problémů v zaměstnání jsou **obtíže spojené se soustředěním a zvýšenou unavitelností** v průběhu pracovního procesu. Zvýšená unavitelnost je zmiňována v souvislosti s prací na počítači a při komunikaci. (A: „*Hlavně, když dělám na počítači, tak se rychle unavím a pak mi to nejde.*“, B: „*...je tam děsně moc ruchů, protože tam taky pořád jedou stroje a já se pak nemůžu vůbec soustředit...taky často, když jsem hodně unavená, začnu mluvit úplně o něčem jiném, než je řeč...*“, C: „*Jsem hodně unavitelná, nevydržím dlouho u počítače, třeba jen tři hodiny.*“) Zdůrazněna je také neschopnost soustředění na více věcí najednou, což může mít

za následek různá nedorozumění na pracovišti (A: „*Když se třeba soustředím, tak se soustředím a nedokážu dělat víc věcí najednou a pak když mi někdo něco říká, tak já to nevím a je z toho problém.*“, D: „*...dělá mi problém, když třeba někdo přijde do kanceláře a něco mi říká a já se zrovna soustředím na čtení mailu, tak prostě nevím vůbec, co řek a že tam vůbec byl.*“)

Účastníci výzkumu dále označují za problematickou oblast **komunikace**. Popisované obtíže se vyskytují především v expresivní složce komunikace, tedy ve směru od jedince k ostatním, což často může vzbuzovat nepochopení ze strany okolí. (B: „*..., začnu mluvit úplně o něčem jiném, než je řeč...lidi na mě pak dost koukají a vůbec mi nerozumí...a taky mám problém já se sama vyjádřit.*“, C: „*...zatočím se do nesrozumitelných smyček, že tomu rozumím jenom já a lidi mi pak nerozumí.*“ D: „*Taky mi dělá problém komunikace s lidma, často mi nerozumí...Lidi v práci, když jim nějak odpovím, tak si myslí, že jsem odpověděla jinak, jako hůř.*“) Odlišnosti v komunikaci vzbuzují negativní reakce, které jsou pro účastníky výzkumu nepochopitelné (D: „*Mám problém, že mně lidi často nerozumí. Od mala se na mě rozčilujou, reagují popudlivě a já nechápu, proč to lidi chápou špatně. Nejen, že se uráží, ale zlobí se na mě a já o tom vůbec nevím.*“). Také se jedná o zrychlené tempo řeči, které může být důsledkem narušené koordinace myšlení a řeči, a koktání (C: „*Občas drmolím, mluvím strašně rychle, protože chci říct, co si myslí mozek a už to nestačím říct, tak se zadržávám... Taky koktám.*“) Objevují se i problémy ve složce receptivní, spojené s pochopením druhých. (A: „*...občas nepochopím, co po mě někdo chce.*“, B: „*Mám někdy problémy s rozlišováním míry, co kdo s určitým sdělením myslí...*“)

Z analýzy jednotlivých interview vyplývá, že účastníci výzkumu vnímají **stres v práci** jako problém a stresový charakter práce pro ně není příznivý (A: „*Celkem špatně snáším taky stres, který je ale součástí mé práce na téhle pozici...Pak je to stres z nedostatku času na řešení jednotlivých pracovních úkolů.*“, B: „*...je to dost stresující, protože po mně pořád někdo něco chce a chce to hned...u nás se to často všechno dohání na poslední chvíli, pořád jsou nějaký uzávěrky.*“). V tomto případě není stres účastníky výzkumného šetření vnímán jako nepříjemný pocit, ale jako problematický

prvek některých povolání, která se vyznačují rychlým tempem práce, nutností častého dohánění úkolů na poslední chvíli a tedy nedostatkem času na jejich vypracování.

Dalším ze zmíněných problémů je **zhoršená paměť** a to v případě zapamatování jmen (C: „...pletu si a nepamatuju si jména.“, D: „Taky si nepamatuju, jak se děti jmenujou.“) a pojmů (B: „...určitě problémy s pamětí – nepamatuju si pojmy, D: „No, a ještě zapomínám, třeba banální názvy, který si člověk normálně pamatuje, tak si to nedokážu vybavit.“).

Těžkosti způsobuje osobám zúčastněným v tomto výzkumu také správná **aplikace gramatických jevů**, což má negativní dopad hlavně na psaní pracovních e-mailů nebo na zachycení chyb v pracovních textech (B: „Hlavně s gramatikou mám teda velký problémy... Když klient udělá v návrhu chybu, tak já si prostě občas nevšimnu.“, C: „Pak je velkéj problém s gramatikou, neumím s a z a taky mi a my, nevidim v tom rozdíl.“, D: „Mám problém, že nevidim chyby, když píšu text, hlavně maily.“)

Účastníci výzkumného šetření pokládají za problematickou také oblast **organizace práce** (B: „Někdy mám problémy s organizací, špatně si plánuju jednotlivý kroky, což je pro mou práci s programama dost stěžejní. Myslím, že jsem celkem chaotická.“, D: „Taky mám problém přijít do práce včas pravidelně, nebo na nějakou schůzku přijít včas.“).

U oslovených osob se objevují i **problémy ve čtení** projevující se pomalým tempem a špatným porozuměním, což má negativní dopad na sebevědomí (D: „Čtu pomalu, tak v práci sedim dlouho a čtu všechny maily...Problém mám taky se čtením odborných knih, vůbec to nechápu...Nejsem schopná mluvit sama za sebe, že jsem támhle něco četla, bojím se, že se někdo na něco zeptá nebo že mě obviní, že nemám pravdu.“), a **problémy v prostorové orientaci** (D: „Problém je, když se mám někam dostat na schůzku, jedu třeba na druhou stranu...Taky mám problém, že se pořád mění webový stránky, já tam bloudím.“)

Zamyšlení účastníků výzkumu nad problémy a obtížemi v zaměstnání, které mají být důsledkem diagnózy SPUCH, přineslo potvrzení výše vyjmenovaných obtíží.

**Dospělí jedinci se SPUCH, kteří se účastnili mého výzkumného šetření, označili za problémy a obtíže, které jim znesnadňují výkon povolání, následující: narušené soustředění, zvýšená unavitelnost, oblast komunikace, stresový charakter práce, zhoršená paměť, obtíže s gramatikou, problémy s organizací práce a obtíže ve čtení a v orientaci v prostoru.**

### 3.2.2 Prožívání nepříjemných pocitů a vnímání vlastních schopností v zaměstnání

Kategorie prožívání nepříjemných pocitů a vnímání vlastních schopností v zaměstnání se přímo váže k předcházející kategorii problémů v zaměstnání. Nepříjemné pocity v zaměstnání mohou vzniknout právě v důsledku výskytu problémů a obtíží v zaměstnání. Dále tato kategorie souvisí s následující kategorií, která se soustředí na popis strategií překonávání problémů.

Jeden z nepříjemných pocitů zažívaných v zaměstnání je účastníky výzkumu označen jako **stres nebo nervozita**. Stres a nervozita často vyplývají z výše popisovaných problémů v zaměstnání. Stres a nervozita se objevuje při práci na počítači (A: „Znervózňuje mě práce s čísly, protože tam se dělají často chyby a já je tam taky dělám.), při komunikaci (A: „Pak jsem někdy taky nervózní z toho, že musím komunikovat s lidma a jak jsem ve stresu, vznikají tam někdy třecí plochy v té komunikaci a nedorozumění, které by nemusely vznikat, kdybych nebyl ve stresu.“), při psaní textů (B: „Jsem vystresovaná z toho, kam hodím nějakou hrubku“, C: „Jsem hodně nervózní, aby ty texty byly po formální stránce v pořádku, než odejdou ven.“) a při práci v rušném prostředí (C: „...je tam (v práci) děsně ruchů...a já se pak nemůžu vůbec soustředit...je to děsnej stres a neschopnost soustředění...“). Nervozita může mít také negativní vliv na chybovost, může ji způsobit (A: „Jsem z toho dost nervózní, a pak mě ta nervozita natolik pohltí, že tu chybu prostě udělám kvůli tomu.). Samy nepříjemné pocity mohou být i příčinou stresu (A: „..., ty nepříjemný pocity jsou právě taky důvodem toho stresu.“, B: „Myslím si, že moje stresy jsou z toho, že si nevěřím.“).

Dalšími nepříjemnými pocity, které uvedli účastníci výzkumného šetření, jsou protikladné **pocity rozzlobenosti a sebelítosti**, které se objevují najednou (A: „Když je nějaký velký problém, tak se ve mně střídá sebelítost a rozzlobenost...Je mi to líto

*a jsem taky hodně naštvaný. Takže lítost a naštvanost najednou.“), i izolovaně (B: „Bud' tomu člověku děsně vynadám, nebo se prostě rozbřečím. Mám ale zábrany na ně řvát, tak mě to většinou rozbřečí.“).*

**Strach ze selhání** je nepříjemný pocit, kterému oslovení rovněž čelí při výkonu své profese (A: „Taky se bojím, že udělám chybu při plnění pracovních úkolů, protože chyby by tam být neměly.“, D: „Pořád se bojím vlastních chyb.“).

Jako nepříjemný pocit zažívaný v zaměstnání je aktéry výzkumu uváděn také **pocit bezmoci** (D: „Rozhodně pocit bezmoci, ten je strašně velkej.“)

Co se týče vnímání sebe a svých schopností v zaměstnání, objevuje se u aktérů výzkumného šetření **podceňování** (B: „Moc si nevěřím v ničem...kdyby mi dala (nadřízená) trochu svýho sebevědomí a vzala si kus mého podceňování, tak je to tak akorát.“, D: „Je to vlastně takový podceňování, protože vím, že tam mám hranice.“) Podceňování ovlivňuje podle analýzy sebraných dat chování okolí (B: „Na mně je totiž vidět, že se podceňuju, a když to lidi viděj, tak mají tendenci mě ušlapávat.“)

Dále vyšlo najevo, že nepříjemný pocit označený jako strach může vyplývat podle aktérů výzkumného šetření z **nízkého sebevědomí** (D: „Taky určitě nízký sebevědomí, protože všichni v okolí mají vždycky pravdu a já jí nemám nikdy. Sebevědomí mám nízký na poradách, bojím se něco říct, prosadit svůj názor... Nejsem schopná mluvit sama za sebe, že jsem támhle něco četla, bojím se, že se někdo na něco zeptá nebo že mě obviní, že nemám pravdu.“).

**Nepříjemné pocity, které prožívají dospělí jedinci se SPUCH, kteří participovali na tomto výzkumu, jsou stres a nervozita, strach ze selhání, rozzlobenost a sebelítost a pocit bezmoci. V rámci pojetí vnímání sebe a vlastních schopností jmenují oslovení podceňování a nízké sebevědomí, které je příčinou vzniku výše zmíněného strachu.**

### 3.2.3 Strategie překonávání problémů v zaměstnání

Popisovaná kategorie označená jako strategie překonávání problémů v zaměstnání se přímo váže ke kategorii problémů v zaměstnání popisovaných účastníky výzkumu,

protože právě strategie překonávání slouží k minimalizaci těchto problémů. Volba vhodných strategií může být často účinná také při překonávání a vyrovnávání se s nepříjemnými pocity.

Následující strategie jsou zaměřeny na překonání problémů v zaměstnání v oblasti psaného projevu. Jednou z těchto strategií, kterou popisují účastníci výzkumného šetření, jsou **strategie zaměřené na redukci gramatických chyb v textu**. Jedná se především o psaní textů pomocí textových editorů, které umožňují kontrolu pravopisu (B: „*Při psaní používám Word, ten mi zkontroluje pravopis, ale ten všechno nekontroluje, tak se tvářím, že se chybička občas vloudí.*“). Textové editory nabízí i další funkce, které slouží k důkladnější kontrole textu a ke snížení chybovosti (C: „*Ale už jsem se dost vytrénoval taky sám, hlídám si to, zkontroluju si s, z a my, mi a to tak, že si ve Wordu nechám najít všechny tyhle problémový kategorie, těch je asi sedm, a projedu celej text a zkontroluju to jedno po druhým. To je můj vynález. Čtu to po sobě několikrát, třeba desetkrát.*“). Další **strategie smíření se s chybami v textu** se týká tendence omluvit vlastní chyby v psaném projevu prostřednictvím vyhledání stejného případu u osoby, které si účastník výzkumu váží a obdivuje ji (C: „*Taky mi vždycky pomáhalo a pomáhá, když vidím, že ostatní lidi taky píšou špatně. To jsem viděl ve Formanovým životopise, když psal dopis tý, no, jak se jmenuje...jo, Brejchový, a měl tam strašně moc chyb a bylo to otištěný v tý knížce, tak to, že jsem to viděl, mě uklidní. Že v tom nejsem sám. Že je to od člověka, kterýho obdivuju, vážím si ho a že toho hodně dokázal...*“). Aktéři výzkumu popisují další cestu, jak se vyhnout problémům, kterou lze označit jako **strategii vyhýbání se psanému projevu** („D: *Mailům se teda radši vyhýbám, spíš telefonuju...*“). Jako účinná se jeví také **strategie kontroly textu druhou osobou** (C: „*Ale na to mám korektora, který mi to zkontroluje a pohlídá., D: „Ještě, že má mamku, preposílám jí maily a ona mi je kontroluje a pošle zpátky.*“).

Oslovení uvádějí **strategii na zlepšení organizace práce** pomocí zápisu části textu na papír, který potom slouží jako připomenutí (B: „*No, a abych si zorganizovala líp práci, tak si pořád píšu nějaký poznámky na papírky. Zase potřebuju, aby mi to prošlo rukama, čmárám si na různý papírky a ty pak úspěšně ztrácím. Když po mě někdo něco chce v práci, musím si napsat nějaký slovo z toho sdělení a pak si to připomenu a udělám to.*“).

Při analýze dat vyšlo najevo, že při problémech ve čtení textů může být funkční **strategie domýšlení slov při čtení** (D: „*V poslední době se snažím číst tak, že si domýšlím slova a docela mi to jde.*“).

Aktéři výzkumu dále popisují **strategie vyrovnávání se s nepříjemnými pocity**. V případě nepříjemných pocitů v podobě nervozity se jedná o ztotožnění s obdivovanou osobou (C: „*Jasně, nejhorší pocit je, když máš někomu dát číst ten text. No, a na to mám „odbourávač“ z knížky od Formana, že se mu to stávalo taky.*“) a o snahu zpracovat úkol co nejlépe (C: „*...musím s tím textem bejt na 100 procent spokojenej, a pak mi nevadí kritika, protože si sám myslím, že je to dobrý. Musím být maximálně spokojenej, že jsem pro to udělal maximum...Maximálně si to připravím, obrním se vůči kritice.*“). Snaha zpracovat úkol co nejlépe, jak je to jen možné, je motivačně podpořena prostřednictvím umístění „úspěchů“ do pracovního prostoru (C: „*Motivačně jsem si v kanclu vylepil plakáty s filmama, na kterých jsem dělal, a na ty kouknu a vidím, že to vyšlo a že to bylo dobrý.*“). Další možnost vyrovnávání se s nepříjemnými pocity je možné označit jako nucené zapomínání (A: „*...snažím se prostě dál fungovat v práci, tak jak můžu. Prostě to přejdu a neřeším to dál.*“, D: „*Snažím se na nepříjemný pocity prostě zapomenout.*“), svěřeni se blízké osobě (D: „*Taky telefonuju často ségře, tý všechno řeknu a je mi hned líp, ona mi rozumí.*“), nebo výkon odlišné formy práce, která může mít pozitivní vliv na celkové fungování organismu (D: „*Baví mě to balení dárků, hlava si odpočine a ruce jedou úplně samy, pak když přijdu domu, jsem odpočatá a očištěná a pak se mi taky třeba mnohem líp čte.*“).

Kvalitativní analýza dat prokázala také **strategie vyrovnávání se s konflikty na pracovišti** prostřednictvím okamžitého řešení vzniklých nedorozumění (A: „*Občas se s nimi (kolegy) snažím promluvit...Ale většinou se to snažím vyřešit hned.*“, B: „*Občas odcházím a bouchám věcma, nebo s těma lidma promluvim, nebo se vybrečím.*“, D: „*Když na mě někdo reaguje podrážděně, tak se mu omluvim, nebo řeknu, že to tak nemyslím.*“).

**Strategie předcházení nedorozumění** je podle výpovědí oslovených možná prostřednictvím oznámení diagnózy SPUCH okolí (C: „*To znamená, že to řeknu lidem (že mám dyslexii), aby to věděli.*“).

Dospělí jedinci se SPUCH, kteří byli ochotni se podílet na tomto výzkumném šetření, popisují **strategii jak se nezničit** pomocí vidiny lepší budoucnosti (C: „*Jsem teď v období, kdy hodně pracuju, a až mi bude 40, budu milionář, tak nebudu pracovat. To mě naučili moji kamarádi manažeři ekonomové, že se musíš chválit a že si musíš říkat, že to bude dobrý a lepší. Tak já si to říkám.*“)

**Strategie překonávání problémů v zaměstnání, které používají aktéři výzkumného šetření při výkonu povolání, jsou strategie týkající se psaného projevu (strategie zaměřené na redukci gramatických chyb v textu, strategie smíření se s chybami v textu, strategie vyhýbání se písemnému projevu, strategie kontroly textu druhou osobou), strategie na zlepšení organizace práce a strategie domýšlení slov při čtení. Dále dospělí jedinci se SPUCH, kteří se účastnili výzkumného šetření, uvádějí strategie vyrovnávání se s nepříjemnými pocity a strategie vyrovnávání se s konflikty na pracovišti. Při analýze dat jsem ve výpovědích aktérů výzkumu objevila také strategii předcházení nedorozumění a strategii jak se nezničit.**

### 3.2.4 Vztahy na pracovišti

Kategorie vztahů na pracovišti zahrnuje popis vztahů s kolegy a nadřízenými v zaměstnání oslovených. Do vztahů na pracovišti se často negativně promítají problémy popisované aktéry výzkumu v kategorii problémy v zaměstnání.

**Vztahy s kolegy v zaměstnání** jsou aktéry výzkumu hodnoceny jako dobré (C: „*Já myslím, že dobře (vycházíme s kolegy). Myslim, že mě berou a potřebujou, trochu se teď chválím, ale prostě se respektujeme.*“), s drobnými nedorozuměními, která mohou být důsledkem popisovaných problémů v zaměstnání (A: „*S kolegy (problémy) v zásadě nejsou. Trošku možná občas v komunikaci.*“, D: „*Lidi v práci, když jim nějak odpovím, tak si myslí, že jsem odpověděla jinak, jako hůř. Tak jsou z toho pak problémy.*“) a jako ne příliš ideální (B: „*S kolegy asi ne vycházíme úplně ideálně, dokonce musím říct, že jsem konfliktnější, než jsem si myslela.*“)

Účastníci výzkumu dále popisují **vztahy s nadřízenými v zaměstnání**. Ty se jeví jako problematičtější než jejich vztahy s kolegy, nadřízení jsou vnímáni jako osoby, jejichž jednání a chování není v běžných lidských interakcích obvyklé (A: „*...pořád*



*mám problémy s nadřízenými, teda s přímou nadřízenou, která ale není úplně bezproblémová osoba, a nejsem sám, kdo s ní má problémy.*, B: *„Mám problémy s autoritou, šéfová mě štve...Já jsem dost zodpovědný typ, a když udělám chybu, dost si to beru a ona z toho dělá ještě konflikty...S ní je to vždycky přestřelka, kdo má zrovna navrch, je trošku arogantní a neumí prostě komunikovat.“*). Domnívám se, že problémy s nestandardním chováním nadřízených, mohou vyplývat z výše uvedených problémů v zaměstnání, které jsou aktéry výzkumu popisovány tak, že pochopení významu sdělení druhých osob je pro ně často velmi obtížné.

Ve výpovědích aktérů výzkumu se objevují ve vztahu s kolegy a nadřízenými také **vzpomínky na bývalá zaměstnání**. Vztah s kolegy v bývalém zaměstnání je hodnocen jako špatný a jako důvod je uváděn střet s kolegyní s obdobnými obtížemi vyplývajícími ze SPUCH (A: *„V minulé práci jsem s kolegy vycházel dost špatně. Mám na to jednu teorii. Moje bývalá kolegyně byla těžká dyslektička, teda aspoň to o sobě tvrdila. A myslím si, že jsme na sobě viděli ty chyby, které nám na sobě vadí...Ona dokázala to její negativní vnímání mně přenést na celý kolektiv a to fakt nebylo dobrý.“*). Vztah s nadřízenými v předchozím zaměstnání je vnímán jako bezproblémový s důrazem na potřebu vážit si osobnosti svého nadřízeného (C: *„Nadřízenýho teď žádnýho nemám. Ale když jsem byl na Nově, tak jsem vycházel normálně. Když je pro mě ten člověk osobnost a já si ho vážim, tak nemám problém se podřídit.“*).

**Vztahy s kolegy v zaměstnání hodnotí oslovení v rámci výzkumu jako dobré, s drobnými nedorozuměními a jako ne příliš ideální. Vztahy s nadřízenými se podle výpovědí oslovených osob zdají být problematičtější než vztahy s kolegy, nadřízení jsou aktéry výzkumu vnímáni jako osoby s nestandardními způsoby chování. Dospělí jedinci se SPUCH, kteří se zúčastnili tohoto výzkumného šetření, ve svých výpovědích také vzpomínají na vztahy s kolegy a nadřízenými v bývalých zaměstnáních.**

### 3.2.5 Studium na vysoké škole

Obsah této kategorie tvoří popis problémů a obtíží, které ztěžovaly aktérům výzkumu studium na vysoké škole. Dále je pozornost věnována oblasti prožívání

nepříjemných pocitů zažívaných při studiu na vysoké škole a vnímání vlastních schopností. Strategie překonávání problémů při studiu na vysoké škole a strategie učení jsou náplní další části kategorie studia na vysoké škole. Kapitola se věnuje také srovnání období základní školní docházky a studia na vysoké škole.

První oblastí popisovaných problémů znepríjemňující osloveným studium na vysoké škole jsou **problémy spojené s organizací studijních povinností**, které mohou mít negativní vliv na úspěšné ukončení studia (B: „*Podarilo se mi získat tříměsíční stáž do Anglie, tak jsem jela a ukrojila si dost času na diplomku, tak jsem to vzdala a teď se to zase snažím dohnat. Teď hlavně není moc času na tom pracovat, protože chodím do práce.*“). U účastníků výzkumu se objevují i **problémy s pamětí**, které způsobují obtíže při ústním zkoušení (B: „*Problémy na „vejšce“ byly hlavně při zkouškách, já si totiž nepamatuju jména, ty mi prostě vždycky vypadly z hlavy.*“, D: „*U zkoušek mám velkej problém taky s pamětí, občas si nevzpomenu na úplně jasné věci.*“). I **problémy při čtení textů** v procesu získávání informací mohou působit těžkosti (D: „*Problém mám taky se čtením odborných knih, vůbec to nechápu.*“). Ve výpovědích aktérů výzkumu se objevily i **problémy s aplikací gramatických jevů**, které mohou mít vliv na mínění okolí (B: „*Měli jsme sochaře, ten byl strašně moc na češtinu, a on si myslel, že když někdo neumí češtinu, že je blbej. A on mě říkal, jako že jsem neuvěřitelná, že mám všechny chyby ve shodě podmětu s přísudkem.*“). Všechny dosud popsané problémy v rámci této kategorie jsou aktéry výzkumu popisovány i při zamyšlení se nad problémy, které jsou spojené s výkonem zaměstnání. Při studiu na vysoké škole se u účastníků výzkumu objevují i **problémy s cizími jazyky** (A: „*Problém jsem měl jedině s cizíma jazykama.*“, B: „*Neumim moc gramatiku (anglickou) a mám špatnou výslovnost.*“). Aktéry výzkumu je také uváděn **problém při psaní prací na počítači**, který může vyplývat z nízké úrovně zrakové percepce (D: „*Strašný je psaní na počítači, když kouknu do knížky a pak na klávesnici, tak to hned zapomenu a pak vůbec nemůžu najít, kde jsem skončila.*“).

Nepříjemné pocity zažívané při studiu na vysoké škole uváděné aktéry výzkumu jsou totožné jako uváděné pocity při výkonu profese. Jedná se o nepříjemný pocit v podobě **stresu a nervozity** (B: „*O zkouškách jsem byla vždycky nervózní, pravidelně jsem se sesypávala.*“, D: „*...takhle je člověk pořád vystavenej nějakýmu stresu, což je*

způsobeno hlavně školou...Problém je pro mě hlavně psaní písemek, když mám časový limit, to jsem pak strašně ve stresu.“). Vnímání vlastních schopností při studiu na vysoké škole je dospělými jedinci se SPUCH, kteří se účastnili tohoto výzkumu, popisován jako **podceňování** (B: „Myslím, že jsem se dost přecenila, už když jsem šla na to magisterský...Moc si v tom nevěřím, že to dotáhnu až do konce, asi jsem se přecenila.“ (o diplomové práci).

Jednou ze strategií překonávání problémů spojená s vysokoškolským studiem je **strategie psaní seminárních prací s pomocí druhé osoby** (D: „Tak diktuju práce mamce a ona mi je píše.“). Dále je to **strategie plnění písemných testů v opačném pořadí**, kde je pozornost věnována nejdříve čtení možných odpovědí a až poté k přečtení otázky z důvodu kontroly (D: „Při písemkách si nečtu otázky, ale odpovědi, otázkám totiž nerozumím, tak hledám nejdřív správnou odpověď. Ještě si radši zkontroluju, jestli se neptají na opak, ale takhle už jsem napsala hodně písemek na jedničku.“). Mezi strategie učení, které jsou popisovány oslovenými jedinci, patří **strategie důkladné přípravy na zkoušky** (A: „Jak jsem byl zvyklej se hodně učit, abych nebyl za hlupáka, tak jsem se na „vejšce“ hodně učil, byl jsem svědomitej, tak mi to šlo., B: „Když jsem byla v Anglii, tak jsem se strašně učila, abych se naučila mluvit., C: „Tak jsem se naučil bejt hodně důslednej...Učil jsem se hodně.“, D: „Učím se celkem hodně.“) Aktéry výzkumu je také další **strategie učení se večer a v noci** popisována jako účinná, protože dochází k naprostému soustředění na danou problematiku (D: „Nejlíp se učím večer od osmi do půl třetí do rána. Mám klid, nic mě neruší, třeba zvuky z ulice.“). Také **strategie učení prostřednictvím vyhledávání zajímavostí** (C: „...mám takovou metodiku, že když mě ta věc baví, tak si to dávám do kontextu, a pak mě vlastně vždycky baví, když pochopím nějakou teorii...Snažil jsem se vždycky najít nějakou zajímavost.“), **učení od opačného konce** (D: „Když se učím odborný text, tak si to musím nejdřív celý pročíst, najít výsledek. Jako třeba když jsem se učila biologii, musela jsem to vzít odzadu, vzít jako systém celýho člověka, a pak jsem uměla jednotlivý soustavy. Musela jsem to pochopit jako celek.“) a **zpřehlednění učiva** (C: „Ke zkoušce jsem se učil vždycky po částech, pojmy jsem se snažil mít v nějakým rámci., D: „Před každou zlouškou si dělám takový jako taháky, teda spíš přehledy, jako základní body a to mě uklidňuje, že to mám zmáknutý.“) se dospělým jedincům

se SPUCH, kteří participovali na mém výzkumu, osvědčily při vysokoškolském studiu. Při analýze dat se ve výpovědích objevila **strategie zpracování učiva s využitím zapojení různých smyslů**, jako je zrak (B: „*Musím mít všechno zpracovaný přes zrak.*“), sluch (D: „*Dřív jsem se učila se ségrou, ona mi četla a já jsem to po ní zopakovala, a tak jsem se učila...Když jsem měla třeba problém s dějinami, tak jsem seděla úplně na všech přednáškách toho dějepiséře, který měl i mimo můj obor...Dobře si taky pamatuju, kdo co řek, přednášky si pamatuju dobře.*““) nebo **pomocí zápisu** (B: „*Musí mi to projít rukou, musím si ze všeho dělat výpisky, protože jinak si to prostě nepamatuju.*“, D: „*Když to projde rukou, dobře si to pamatuju.*“).

Co se týče **hodnocení období vysokoškolského studia**, aktéři výzkumu ho označují za bezproblémové (A: „*To bylo v zásadě bezproblémové...Nebyl tam žádný problém.*““) a dobré (C: „*Dobrý. Mě prostě studovat vždycky bavilo.*“). Při **porovnávání období docházky do základní školy a studia na vysoké škole** upřednostňují oslovení studium na vysoké škole (A: „*Určitě to z hlediska mojí školní kariéry bylo moje nelepší období (na vysoké škole)...Na „vejšce“ byly moje výsledky o dost lepší.*““, B: „*Ale neměla jsem tam (na vysoké škole) takový problémy jako na základce, tam to bylo úplně nejhorší.*““, D: „*Každopádně je „vejška“ mnohem lehčí než základka, ten systém mi asi vyhovuje víc.*““).

**Problémy objevující se při studiu na vysoké škole, které popisují účastníci výzkumu, lze označit jako problémy spojené s organizací studijních povinností, problémy s pamětí, problémy při čtení textů, problémy s aplikací gramatických jevů, problémy s cizími jazyky a problémy při psaní na počítači. Oslovení dále uvádějí výčet nepříjemných pocitů, které zažívají či zažívali při vysokoškolském studiu. Je to stres a nervozita a negativní vnímání vlastních schopností v podobě podceňování. Strategie překonávání problémů spojených s vysokoškolským studiem jsou dospělými jedinci se SPUCH, kteří participovali na tomto výzkumu, popisovány jako strategie psaní seminárních prací s pomocí druhé osoby a strategie plnění písemných testů v opačném pořadí. Strategie zaměřené na proces učení jsou následující: strategie důkladné přípravy na zkoušky, strategie učení se večer a v noci, strategie učení prostřednictvím vyhledávání zajímavostí, učení od opačného konce, strategie zpřehlednění učiva a strategie zpracování učiva s využitím zapojení různých smyslů nebo pomocí zápisu. Studium na vysoké škole**

je aktéry výzkumu hodnoceno jako bezproblémové a dobré. Co se týče porovnání studia na základní a vysoké škole, dospělí jedinci se SPUCH, kteří se účastnili tohoto výzkumného šetření, upřednostňují studium na vysoké škole.

### 3.2.6 Spokojenost se současným životem

Tato kategorie si klade za cíl reflektovat názory týkající se spokojenosti se současným životem, a to se životem pracovním i osobním.

Oslovení se o jejich spokojenosti s celkovým stavem vyjadřují spíše kladně (A: „...jsem teď celkem spokojenej. Samozřejmě bych se mohl mít i líp, ale vlastně si nestěžuju.“, C: „Hm, jo v podstatě jsem spokojenej.“), negativně o pracovním životě a pozitivně o osobním životě (B: „Nejsem moc spokojená s prací...V osobním životě jsem teď spokojená.“), ale také se ohledem na diagnózu v podobě SPUCH (D: „Kdyby někdo vymazal ten můj problém v podobě dyslexie a dysortografie, tak si myslím, že bych byla šťastnější.“).

**Dospělí jedinci se SPUCH, kteří participovali na tomto výzkumu, hodnotí svůj současný život kladně, ale také ambivalentně - vyjadřují se negativně o pracovním životě a pozitivně o životě osobním. Ve výpovědích oslovených osob lze nalézt souvztažnost mezi spokojeností a diagnózou SPUCH.**

### 3.2.7 Pomoc pro dospělé jedince se specifickými poruchami učení a chování

Kategorie s názvem pomoc pro dospělé jedince se SPUCH je tvořena výpověďmi o zkušenostech s využitím odborných služeb aktéry výzkumu v dospělém věku a formami svépomoci. Další část se zabývá návrhy možností péče, která by podle oslovených byla pro dospělé jedince s diagnózou SPUCH potřebná a účinná.

Aktéři výzkumného šetření uvádějí, že v dospělosti žádnou odbornou pomoc kvůli jejich diagnóze **nevyhledali a nevyužili** (B: „V dospělosti ne kvůli dyslexii., C: „Takovýho rázu ne, to nikdy.“). Důvodem může být zmírnění problémů v dospělém věku a špatné vzpomínky na péči v dětství (A: „Ne, nikdy mě to nenapadlo. V dospělosti jsem už neměl takový problémy, všechno nějak šlo. Taky jsem už nechtěl

znovu začít to, co se odehrávalo ve škole nebo v poradně, když mě zkoumali.). Účastníci výzkumu také popisují mnohonásobnou **snahu nalézt vhodnou pomoc** vedoucí ke zlepšení diagnózy SPUCH v dospělosti, která končila často neúspěchem (D: „*Ve škole mě odkázali na doktora..., který se tím zabývá, ale když jsem tam telefonovala, tak mi řekli, že se soustředí na děti...Vyhledala jsem lékařku...vyslechla mě a napsala zprávu.*“). Nalezená a poskytnutá péče v dospělosti přinesla jedincům se SPUCH, kteří se účastnili tohoto výzkumu, i **dílič úspěchy** (D: „*Pak mi jeden známej doktor dal nějakej lék na pozornost, kterej mi „otevřel hlavu“, možná mi přišel i na ten novej způsob jak číst, aniž bych vnímala všechny písmenka...A pak diagnostika u vás v DYS-centru. Ted' užívám vitamin B5, ono to funguje asi 4 hodiny a líp se soustředím a vzpomínám na pojmy a tak.*“). Dospělí jedinci se SPUCH, kteří participovali na tomto výzkumu, se také vyjadřují o **formách svépomoci**, které mohou prostřednictvím četby odborné literatury na toto téma fungovat ke zlepšení vnímání handicapu v podobě SPUCH (B: „*Ted' čtu knížky kvůli diplomce o poruchách učení, zjišťuju, co všechno ještě mám, třeba zkříženou laterální. No a vlastně mi to přijde, že jsem si to naordinovala jako léčebnej program, že to čtu. Asi mi to pomáhá se to všechno dozvídat.*“).

K **možnostem odborné péče** pro dospělé jedince se SPUCH oslovení uvádějí, že nevědí, kde by pomoc týkající se problémů v zaměstnání mohli hledat (A: „*Nevím, kde se něco dělá s problémy v práci.*“). Pomoc navrhovaná aktéry výzkumu má **podobu poradenské péče** pro dospělé jedince s problémy plynoucími z diagnózy SPUCH, které se projevují především v pracovním procesu (B: „*Určitě by mohla být nějaká poradna, kam by člověk zašel a oni by mu poradili, co má dělat.*“, C: „*Kdyby mi někdo řek ještě nějakou metodu z praxe, která mu usnadní jako nějaký věci...Ale nechal bych si klidně od někoho poradit, jak si dávat pozor na dyslexii, a pak bych to začal používat.*“, D: „*Pro lidi by měla existovat nějaká poradna, kde by pomohli, jak se naučit číst...Taky by poradili s problémama v práci, taky by mohlo být nějaký cvičení pro dospělé, které by byly na to, jak normálně fungovat.*“). Dále je účastníky výzkumného šetření navrhována **větší informovanost veřejnosti o diagnóze SPUCH**, která by přispěla k lepšímu vidění těchto jedinců (B: „*Taky by bylo dobrý, kdyby nebyly*

*společenský zábrany v týchle oblasti. Kdyby už si lidi hned neříkali, že jsou blbý. Větší osvěta by byla fajn.“).*

**Aktéři tohoto výzkumu k tématu péče a pomoci o dospělé jedince se SPUCH uvádějí, že v dospělosti žádné služby tohoto rázu nevyhledali. V případě, že se o jejich nalezení snažili, výsledky vyhledaných terapií však nebyly příliš úspěšné, přesto však některé vedly k vyřešení dílčích problémů. Jako funkční se podle výpovědí oslovených osob jeví určitá forma svépomoci, která spočívá v četbě odborné literatury zaměřené na téma SPUCH. K možnostem odborné péče o dospělé jedince se SPUCH navrhuje aktéři výzkumného šetření formu poradenství a větší informovanost o problematice SPUCH.**

### **3.2.8 Vnímání specifických poruch učení a chování v dospělosti**

Náplň této kategorie se věnuje tématu pojetí handicapu v podobě SPUCH v dospělém věku. Aktéři výzkumného šetření referují o svém současném pojmání diagnózy SPUCH v souvislosti s tím, zda jí cítí jako problém.

Při analýze dat vyšlo najevo, že aktéři v současnosti pocítují SPUCH jako **limitující a omezující jejich schopnosti**, ale jsou již zvyklí s ní žít (A: „*Občas mě to celkem limituje, ale dost jsem si zvyknul.*“, B: „*Cítím se tím omezená profesně.*“). Také popisují **SPUCH jako součást sama sebe** (C: „*Už ne, vím, že se to nezmění, je to moje součást, je to jako další ruka. Cítím to vlastně jako problém, ale dokážu to odstranit.*“). Účastníci výzkumného šetření dále vyjadřují **přání ke zmizení SPUCH** (B: „*No, určitě bych byla radši, kdyby nebyla (SPUCH).*“), na druhou stranu také **strach ze ztráty určitých schopností s jejím zmizením** (D: „*Kdyby někdo vymazal ten můj problém v podobě dyslexie a dysortografie, tak si myslím, že bych byla šťastnější, ale zase nevím, co by mi to vzalo, ten můj talent, tak za tu cenu bych to nedala.*“).

**Dospělí jedinci se SPUCH, kteří byli osloveni v rámci tohoto výzkumu, vnímají v současnosti diagnózu SPUCH jako limitující a omezující nebo jako součást sama sebe. Objevuje se přání ke zmizení této poruchy, ale i strach ze ztráty určitých schopností v případě její absence.**

### 3.3 Pozitivní aspekty specifických poruch učení a chování

Cílem této kapitoly je snaha pohlédnout na data získaná prostřednictvím interview z jiného úhlu. Jedná se o tzv. analýzu druhého řádu, ve které sleduji pozitivní hlediska diagnózy SPUCH u aktérů mého výzkumného šetření. Podklad pro získání informací souvisejících s pozitivním viděním této diagnózy tvoří stejná interview, která byla použita při analýze dat (kap. 3.2 Analýza dat).

Jak již bylo řečeno v teoretické části, pozitivním aspektům SPUCH je v zahraničí věnováno stále více pozornosti. Jedinci s touto diagnózou jsou vyzýváni, aby svůj handicap viděli v pozitivním světle a nabádáni k tomu, aby v sobě hledali kromě problematických oblastí také kladné schopnosti, které mohou souviset se SPUCH. V zahraničí jsou každoročně vydávány kalendáře s významnými osobnostmi, které se zapsaly do světových dějin a trpěly obtížemi pramenícími ze SPUCH. Často se hovoří o tom, že převratné objevy a vynálezy jsou zásluhou lidí s diagnózou SPUCH, kteří ke zcela novým názorům dospěli právě zásluhou „jiného“ myšlení. Pro jedince se SPUCH je velmi důležité nalézt v jejich poruše také pozitivní prvky, aby došlo k lepšímu vyrovnání a přijetí této diagnózy.

Zkušenosti dospělých jedinců se SPUCH také pomáhají dětem i jejich rodičům překonávat problémy a dodávat optimismus. Rozhodně však platí, že SPUCH lze vnímat i jako dar, který navzdory všem útrapám, které člověku přináší, mu někdy velmi pozitivně pomáhá v poznání sebe samého a naučí ho výjimečně dobře využívat svých schopností. (Zelinková, 2008)

O zamyšlení nad výčtem a popisem pozitivních aspektů SPUCH se pokusím i já nad výpověďmi dospělých jedinců se SPUCH, kteří se účastnili mého výzkumu.

Jako první pozitivní hledisko SPUCH bych podle výpovědí aktérů výzkumného šetření označila **schopnost téměř přesně pojmenovat problémy**, které ztěžují studium na vysoké škole, zaměstnání i osobní život (viz kap. 3.2.1 Problémy v zaměstnání a 3.2.5 Studium na vysoké škole). Jedná se o jasné uvědomění vlastních nedostatků s cílem dosáhnout prostředků k jejich eliminování až odstranění, spojeným s prací na sobě samém. Domnívám se, že ne každý dospělý člověk je schopen si uvědomit a pojmenovat vlastní „chyby“ a poté na nich začít usilovně pracovat. Vysoká míra



uvědomění problematických oblastí vlastního výkonu může pramenit ze školního prostředí, kde se děti se SPUCH často stávají předmětem negativního zájmu ze strany spolužáků a učitelů, s tím, že jim jsou vyčítány právě jejich nedostatky. V dětském věku se tedy může u „silných“ jedinců se SPUCH vyvinout vysoká míra sebereflexe.

S uvědoměním si vlastních nedostatků přímo souvisí i **využívání velkého množství strategií sloužících k překonávání problémů** v různých obdobích života oslovených osob (viz 3.2.3 Strategie překonávání problémů v zaměstnání a 3.2.5 Studium na vysoké škole). Tyto strategie jsou důsledkem snahy tyto problémy co nejlépe překonat a jsou dozajista výsledkem dlouhodobého práce naplněné přemýšlením nad tím, jak zabránit vzniku chyb. Opět se tedy jedná o aktivní práci na sobě samém, která tvoří důležitý prvek při zvládnutí problémů.

Určité **problémy vyplývající ze SPUCH mohou** také zapříčinit změnu pracovní pozice a **působit jako motivace** k dalšímu sebezdokonalování, konkrétně v podobě volby dalšího studia (B: „*Pak jsem šla do DTP studia a tam jsem dělala kancelářskou práci, ale ta organizační práce absolutně nešla..., tak jsem se rozhodla jít ještě dál studovat.*“).

Další z pozitivních aspektů SPUCH, který jsem objevila při další analýze výpovědí účastníků výzkumného šetření, je **věnování učení i práci hodně času a pozornosti** (viz 3.2.3 Strategie překonávání problémů v zaměstnání a 3.2.5 Studium na vysoké škole), což má pozitivní dopad na výsledky a zvýšení míry sebedůvěry. Domnívám se, že tento zvyk může opět pramenit z dětského věku, kdy byli aktéři výzkumného šetření nuceni trávit velké množství času zdoláváním školních povinností, (A: „*Jak jsem byl zvyklý se hodně učit, abych nebyl za hlupáka, tak jsem se na „vejšce“ hodně učil, byl jsem svědomitý, a tak mi to šlo. Dost mi to zvedlo sebevědomí, protože jsem patřil mezi ty lepší studenty a lidé mi občas taky říkali, že jsem chytřej.*“, C: „*Učil jsem se hodně (na vysoké škole), ale to mi přijde normální se hodně učit.*“). Účastníci výzkumu popisují potřebu dobře odvedené práce spojenou s maximální spokojeností s výkonem (C: „*Musím být maximálně spokojený, že jsem pro to udělal maximum.*“) nebo trávení většího množství času v práci kvůli zvládnutí všech pracovních povinností z důvodu pomalejšího pracovního tempa (D: „*Čtu pomalu, tak v práci sedím dlouho a čtu si všechny maily.*“). Všechny tyto vlastnosti jsou dobrým předpokladem k úspěšnému

zvládnutí výkonu profese a opět vyplývají z několikaletého tréninku zaměřeného na zlepšení schopností a dovedností. Tendence soustředit se na zvládnutí SPUCH prostřednictvím perfektního zvládnutí učiva, může přinést velký zisk (B: „*Když jsem byla v Anglii, tak jsem se strašně učila, abych se naučila mluvit. Dokonce jsem tam získala certifikát...To byl můj poslední boj s dyslexií.*“)

Ze studia výpovědí oslovených osob v rámci výzkumného šetření, je možné říci, že tito jedinci jsou zvyklí se svou diagnózou v podobě SPUCH každodenně „bojovat“ a dosahovat tak dílčích cílů, což může vést k celkovému „zocelení“ **jejich osobnosti** (B: „*Člověk musí být trošku „bourák“ a nesmí si to tak brát.*“). I přes to, že zažívají každodenní nepříjemné pocity spojené s deficitem v různých oblastech, které jejich životy ovlivňují, snaží se tyto problémy neustále překonávat právě pomocí výše zmíněných strategií. U účastníků výzkumu se nejedná pouze o pasivní smíření a tolerování handicapu v podobě SPUCH, ale o snahu naučit se se svou poruchou žít a pokusit se ji vhodně kompenzovat.

Prostřednictvím analýzy dat jsem také zjistila, že účastníci výzkumného šetření si při definování problematických oblastí spojených s výkonem povolání či studiem na vysoké škole **jsou schopni dobře uvědomit i vlastní přednosti**. To může být způsobeno dlouholetým hledáním kompenzačních strategií, které je vedly k využití jiných schopností než těch, které jsou deficitní (C: „*Pamatuju si lidi podle obličejů.*“, D: „*Dobrou paměť mám na obrázky a tvary, to můžu dobře využít v práci.*“)

Jako poslední pozitivní hledisko SPUCH bych označila uvědomění aktérů výzkumného šetření, že **tato porucha s sebou může přinášet i něco výjimečného**, konkrétně v podobě talentu (D: „*Kdyby někdo vymazal ten můj problém v podobě dyslexie a dysortografie, tak si myslím, že bych byla šťastnější, ale zase nevím, co by mi to vzalo, ten můj talent, tak za tu cenu bych to asi nebrala.*“).

**Pozitivní aspekty SPUCH v dospělém věku, které byly objeveny během analýzy druhého řádu, jsou schopnost téměř přesně pojmenovat problémy, které ztěžují osloveným osobám každodenní život, využívání velkého množství strategií sloužících k překonávání problémů, navození procesu změny pracovní pozice díky obtížím vyplývajícím ze SPUCH, zvyk věnovat učení a práci hodně času a**

**pozornosti, „zocelení“ osobnosti dospělých jedinců se SPUCH, schopnost uvědomění vlastních schopností a talent související z diagnózou SPUCH.**

### **3.4 Diskuze**

V závěrečné diskuzi se nejprve pokusím o porovnání výsledků výzkumného šetření, které je součástí této práce, s literaturou zabývající se problematikou SPUCH v dospělém věku. Další část diskuze bude věnována zamyšlení, které strategie překonávání problémů v zaměstnání a v rámci vysokoškolského studia jsou specifické pouze pro obtíže pramenící ze SPUCH. V diskuzi se dále zaměřím na porovnání výpovědí účastníků výzkumu z pohledu rozdílů mezi muži a ženami.

#### **3.4.1 Porovnání výsledků výzkumu s literaturou**

Pro porovnání výsledků mého výzkumného šetření s literaturou použiji teorie a názory, které obsahuje teoretická část práce (viz kap. 2.2 Specifické poruchy učení a chování v dospělosti). **Bartoňová a Navrátilová (2007)** sledují dopad SPUCH na osobnost dospělého jedince ve třech oblastech – učení (problémy se čtením, psaním, pravopisem), motivace a sociální vztahy. Výsledky výzkumného šetření této práce také poukázaly na přetrvávající problémy aktérů výzkumného šetření v oblasti čtení a pravopisu a na markantní obtíže v sociálních vztazích. Dále byla v teoretické části věnována pozornost obtížím, kterým čelí dospělí jedinci se SPUCH v zaměstnání (viz 2.2.2 Dospělí jedinci se specifickými poruchami učení a chování v zaměstnání). I v tomto případě došlo při srovnání výsledků výzkumu s výčtem obtíží dle **Moody (2004)** k částečné shodě a to především v oblastech čtení, paměti, zrakové orientace, komunikace, organizačních schopností, emocí a pracovních vztahů. Problematikou SPUCH v zaměstnání se v zahraničí zabývá také **Katherine Kindersley**. Při porovnání problémů v zaměstnání popisovaných účastníky mého výzkumného šetření a výčtu pracovních problémů dospělých jedinců se SPUCH dle **Kindersley (2008)** byly také nalezeny částečně podobné výsledky. Ty se týkaly oblastí nízkého sebevědomí a sebedůvěry, paměťových schopností, pozornosti a soustředění, časového plánování, organizačních schopností, verbálních schopností, čtenářských schopností a psaní.

Výzkumné šetření, které je součástí této práce, bylo také zaměřeno na zjištění negativních emocí, které zažívají dospělí jedinci se SPUCH. Autorky **Barlett a Moody** (2004) věnují ve své publikaci oblasti emočních reakcí dospělých jedinců s diagnózou SPUCH několik kapitol. Popis určitých emočních reakcí a vnímání vlastních schopností dospělých jedinců se SPUCH, kteří participovali na mém výzkumu, je totožný s emočními stavy uváděnými těmito autorkami. Shoda se týká emoční reakce v podobě strachu a vnímání vlastních schopností definovaného jako nízké sebevědomí.

### **3.4.2 Strategie překonávání problémů vážící se ke specifickým poruchám učení a chování**

Každý člověk, ač si to často neuvědomuje, disponuje určitými strategiemi, které mu pomáhají překonávat problémy a obtíže v různých sférách. Právě v souvislosti s problematikou SPUCH jsou tyto strategie nazývány kompenzační a fungují způsobem náhrady deficitní schopnosti schopností jinou, která vede k úspěšnému vyřešení úkolu nebo problému. Cílem této části diskuze je vyhledání strategií (viz 3.2.3 Strategie překonávání problémů v zaměstnání a 3.2.5 Studium na vysoké škole), které se specificky váží k překonávání problémů plynoucích z diagnózy SPUCH a vyznačují se jakousi inovativností, od strategií, které jsou používány běžně každým z nás.

První rozsáhlou skupinu strategií překonávání problémů, které popisují účastníci výzkumu, jsou **strategie zaměřené na oblast psaného projevu**. Neschopnost správného užívání gramatických pravidel je typickým projevem dysortografie, může se však s menší intenzitou vyskytovat i jako přídatný symptom jiného typu SPUCH. V této skupině bych jako strategii, která se přímo váže k SPUCH, označila strategii rozsáhlejšího používání textového editoru, která se skládá z několika na sebe navazujících kroků a slouží k redukci gramatických chyb v textu (C: „...*zkontroluju si s, z a my, mi a to tak, že si ve Wordu nechám najít všechny tyhle problémový kategorie, těch je asi sedm, a projedu celý text a zkontroluju to jedno po druhým. To je můj vynález.*“).

**Domýšlení slov při čtení**, které označují jako strategii aktéři výzkumného šetření, je typickým projevem dyslexie v dětském věku, zvláště v prostředí školy. Děti jsou

při čtení neustále kárány, že si vymýšlejí a při testech často chybní z důvodu nesprávně přečteného zadání. Jak ukazují výsledky mého výzkumu, je možné tento negativní projev v dospělosti využít i ve vlastní prospěch a to tak, že domyšlení slov v textu má pozitivní dopad na proces čtení (D: „*V poslední době se snažím číst tak, že si domýšlím slova a docela mi to jde.*“). Domnívám se, že tato strategie se také přímo váže k projevům SPUCH a v dospělém věku může jedincům se SPUCH přinést užitek.

Další strategie překonávání problémů, která podle mého názoru souvisí s diagnózou SPUCH, je **smíření se s chybami v psaném projevu a vyrovnávání se s nepříjemnými pocity prostřednictvím vzoru v podobě známé osobnosti**, která trpí obdobnými problémy, a přesto je velmi úspěšná (C: „*Taky mi vždycky pomáhalo a pomáhá, když vidím, že ostatní lidi taky píšou špatně. To jsem viděl ve Formanovým životopise, když psal dopis tý, no, jak se jmenuje...jo, Brejchový, a měl tam strašně moc chyb a bylo to otištěný v té knížce, tak to, že jsem to viděl mě uklidní. Že v tom nejsem sám. Že je to od člověka, kterýho obdivuju, vážím si ho, a že toho hodně dokázal...Jasně, nejhorší pocit je, když máš někomu dát číst ten text. No, a na to mám „odbourávač“ z knížky od Formana, že se mu to stávalo taky.*“). Tato strategie se mi zdá jako velmi prospěšná pro dospělé jedince se SPUCH. V běžném pojetí se vyhledávání vzorů užívá spíše jako motivace se snahou postupně dosáhnout stejných výsledků, v tomto případě jde však o motivaci zaměřenou na dílčí kroky, které mohou znepríjemňovat cestu k úspěchu.

Strategie překonávání problémů, která je aktéry výzkumu udávána jak při popisu zaměstnání, tak při studiu na vysoké škole, je **zvyk splnit pracovní úkol nejlépe**, jak je to možné (C: „*...musím s tím textem bejt na 100 procent spokojenej a pak mi nevadí kritika, protože si sám myslím, že je to dobrý. Musím být maximálně spokojenej, že jsem pro to udělal maximum...Maximálně si to připravím, obrním se vůči kritice.*“) a **důkladně se připravit na zkoušku** (A: „*Jak jsem byl zvyklej se hodně učit, abych nebyl za hlupáka, tak jsem se na „vejšce“ hodně učil, byl jsem svědomitej, tak mi to šlo*“, B: „*Když jsem byla v Anglii, tak jsem se strašně učila, abych se naučila mluvit.*“, C: „*Tak jsem se naučil bejt hodně důslednej...Učil jsem se hodně.*“, D: „*Učím se celkem hodně.*“). Domnívám se, že tento zvyk je reakcí na negativní zkušenosti z období základní školní docházky, kdy byli aktéři výzkumného šetření často

nepravdivě obviňování, že nepřišli do školy připraveni, přestože věnovali učení velké množství času. Děti s diagnózou SPUCH bývají také zvláště ve školním prostředí často označovány za hlupáky a stávají se terčem posměchu. Důkladnou přípravu na zdolání pracovních úkolů i studijních povinností bych opět označila jako strategii, která těsně souvisí s problémy plynoucími z diagnózy SPUCH.

### **3.4.3 Rozdíly mezi muži a ženami**

V současnosti se stále častěji setkáváme s tématem rozdílů mezi muži a ženami a to v různých sférách. Tento aspekt jsem v původní koncepci mé bakalářské práce nezamýšlela, v průběhu interview jsem však narazila na několik skutečností. První z nich byla doba trvání interview, která byla u žen delší než u mužů. Při prepisech interview a analýze dat jsem zjistila, že výpovědi žen jsou si vzájemně podobné, to samé platilo i v případě mužů. Po poradě s mou vedoucí práce jsem se rozhodla podrobit všechna interview frekvenční analýze, snažila jsem se zjistit, kolik výpovědí se týká určitých témat. Stanovená témata souvisí s oblastmi života, na které může mít diagnóza SPUCH dopad. Jedná se o výpovědi vážící se k oblasti výkonu, oblasti emočních reakcí a k sociálnímu rozměru. V případě výpovědí týkajících se dopadu SPUCH na oblast výkonu se jednalo o popis pomalého tempa při práci, omezeného výkonu z důvodu zvýšené unavitelnosti, časté chybovosti. Oblast emocí zahrnovala výčet nepříjemných pocitů, které zažívají aktéři výzkumného šetření v zaměstnání nebo při studiu na vysoké škole. Sociální rozměr lze sledovat ve výpovědích, které obsahují téma problémů v mezilidských vztazích nebo komunikaci. Tabulka č.1 ukazuje počet výpovědí, které jsem objevila v jednotlivých interview, týkajících se výše popsaných oblastí. Tabulka č.2 shrnuje celkové počty výskytu výpovědí u mužů a žen.

**Tabulka č.1 Frekvence výskytu výpovědí souvisejících s výkonem, emocemi nebo sociálním rozměrem SPUCH**

<b>INTERVIEW</b>	<b>VÝKON</b>	<b>EMOCE</b>	<b>SOCIÁLNÍ ROZMĚR</b>
Interview A (muž)	8	9	6
Interview B (žena)	3	11	6
Interview C (muž)	2	3	2
Interview D (žena)	2	7	5

**Tabulka č. 2 Porovnání frekvence výskytu výpovědí u mužů a žen**

<b>POHLAVÍ</b>	<b>VÝKON</b>	<b>EMOCE</b>	<b>SOCIÁLNÍ ROZMĚR</b>
<b>ŽENY</b>	5	<b>18</b>	<b>11</b>
<b>MUŽI</b>	<b>10</b>	12	8

Z celkových součtů výpovědí aktérů výzkumného šetření je vidět, že ženy při interview častěji zmiňovaly oblast emocí a také sociální rozměr SPUCH. Muži naopak více uváděly negativní dopad SPUCH na výkonnost.

## ZÁVĚR

Problematika specifických poruch učení a chování u dospělých jedinců je u nás zatím málo prozkoumané téma. I přes možnost čerpání cenných poznatků ze zahraniční praxe je třeba se zabývat popisem tohoto jevu i v našich poměrech. Právě bádáním v této oblasti lze uspíšit tvorbu intervenčních programů zaměřených na problémy dospělých jedinců se specifickými poruchami učení a chování, které povedou ke zlepšení jejich studia, zaměstnání i každodenního života.

Praktická část této bakalářské práce byla zaměřena na popis procesu vyrovnávání se s handicapem v podobě specifických poruch učení a chování u dospělých jedinců. Výzkumné šetření se snažilo reflektovat jak problémy a negativní pocity, které způsobuje tato diagnóza, tak především způsoby, které využívají oslovené osoby na jejich zvládnutí a překonání. Důležitým aspektem bylo zjištění vnímání diagnózy specifických poruch učení a chování v dospělém věku u oslovených jedinců. Předpokládám, že všechny výpovědi týkající se problémů v zaměstnání či prožívání nepříjemných pocitů, které jsem použila při analýze dat, nemusí přímo pramenit z diagnózy specifických poruch učení a chování. Přesto mají tyto obtíže na životy oslovených osob velký vliv.

Výsledky výzkumného šetření lze shrnout do tří oblastí.

První oblast se týkala tématu zaměstnání oslovených dospělých jedinců se specifickými poruchami učení a chování. Výsledky výzkumného šetření přinesly následující závěry:

**1. Problémy ztěžující výkon povolání oslovených osob:** narušené soustředění, zvýšená unavitelnost, oblast komunikace, stresový charakter práce, zhoršená paměť, obtíže s gramatikou, problémy s organizací práce a obtíže ve čtení a orientace v prostoru.

**2. Nepříjemné pocity a vnímání vlastních schopností v zaměstnání:** stres a nervozita, strach ze selhání, sebelítost a rozzlobenost, pocit bezmoci, podceňování a nízké sebevědomí



**3. Strategie překonávání problémů v zaměstnání:** strategie týkající se psaného projevu (strategie zaměřené na redukci gramatických chyb v textu, strategie smíření se s chybami v textu, strategie vyhýbání se písemnému projevu, strategie kontroly textu druhou osobou), strategie na zlepšení organizace práce, strategie domýšlení slov při čtení, strategie vyrovnávání se s nepříjemnými pocity a konflikty na pracovišti, strategii předcházení nedorozumění a strategii jak se nezničit.

**4. Vztahy na pracovišti:** vztahy s kolegy se u oslovených jedinců jeví jako méně problematické než vztahy s nadřízenými.

Druhá oblast výzkumu se zabývala studiem oslovených dospělých jedinců se specifickými poruchami učení a chování na vysoké škole. Výsledky lze shrnout takto:

**1. Problémy při studiu na vysoké škole:** problémy spojené s organizací studijních povinností, problémy s pamětí, problémy při čtení textů, problémy s aplikací gramatických jevů, problémy s cizími jazyky, problém při psaní prací na počítači.

**2. Nepříjemné pocity při studiu na vysoké škole:** stres a nervozita, podceňování.

**3. Strategie překonávání problémů při studiu a strategie učení:** strategie psaní seminárních prací pomocí druhé osoby, strategie plnění písemných testů v opačném pořadí, strategie důkladné přípravy na zkoušku, strategie učení se večer a v noci, strategie učení se prostřednictvím vyhledávání zajímavostí, strategie učení se od opačného konce, strategie zpracování učiva s vyžitím zapojení různých smyslů nebo pomocí zápisu.

**4. Hodnocení vysokoškolského studia:** bezproblémové, v porovnání se studiem na základní škole jednodušší.

Závěrečná část výzkumu si kladla za cíl popis možností odborné pomoci pro dospělé jedince se specifickými poruchami učení a chování, zjištění spokojenosti se životem a vnímání diagnózy specifických poruch učení a chování. Výpovědi oslovených osob ukázaly na tyto skutečnosti:

**1. Možnosti pomoci pro dospělé jedince se specifickými poruchami učení a chování:** poradenská péče, větší informovanost veřejnosti.

## **2. Spokojenost se životem a vnímání specifických poruch učení a chování:**

objevuje se vzájemný vztah mezi spokojeností se životem a diagnózou specifických poruch učení a chování; specifické poruchy učení a chování jsou vnímány jako limitující a omezující, i jako součást sama sebe; vyjádřeno bylo i přání ke zmizení této diagnózy, ale i strach ze ztráty určitých schopností s jejím zmizením.

Na základě sběru dat a výsledků výzkumného šetření se domnívám, že některá témata by bylo zajímavé podrobit dalšímu zkoumání. Jedná se především o oblast strategií překonávání problémů v zaměstnání a při studiu na vysoké škole a strategií učení. K oblasti strategií překonávání se přímo váže kategorie problémů v zaměstnání a při studiu a zažívání nepříjemných pocitů. K tomu, aby mohlo dojít k obecnějším závěrům, by však bylo nutné rozšířit velikost zkoumaného vzorku. Podrobnějším zkoumáním tohoto tématu by mohl vzniknout přehled s výčtem strategií, které jsou používány dospělými jedinci se specifickými poruchami učení a chování. Tyto poznatky by bylo možné využít v poradenství pro dospělé jedince se specifickými poruchami učení a chování nebo v programu rozvíjejícím schopnosti a dovednosti v dospělém věku se zaměřením na kompenzaci obtíží vyplývajících z této diagnózy. Rozvíjející program by dle potřeby mohl být zaměřen buď na vysokoškolské studenty se specifickými poruchami učení a chování nebo na zaměstnance s těmito obtížemi.



## POUŽITÉ ZDROJE

### Literatura

BARKLEY, R. A. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. New York: The Guilford Press, 1990. ISBN 0-89862-443-6.

BARLETT, D., MOODY, S. *Dyslexia in the workplace*. London: Whurr Publishers Ltd, 2004. ISBN 1 86156 172 5.

BARTOŇOVÁ, M., NAVRÁTILOVÁ, D. Osoby s SPU v dospělosti a strategie pro volbu povolání. In BARTOŇOVÁ, M. (ed.) *Specifické poruchy učení v kontextu vzdělávacích oblastí RVP ZV*. Brno: Paido, 2007. s. 97 – 105. ISBN 978-80-7315-162-1.

HALLOWELL, E., RATEY, J. *Poruchy pozornosti v dětství i dospělosti*. Praha: Návrat domů, 2007. ISBN 978-80-7255-154-5.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

KOCUROVÁ, M. *Komunikační kompetence jako téma inkluzivní školy: Specifické poruchy učení z pohledu vzdělávacích šancí*. Dobrá Voda u Pelhřimova: Aleš Čeněk, 2002. ISBN 80-86473-23-6.

KUCHARSKÁ, A., CHALUPOVÁ, E. (ed.) *Specifické poruchy učení a chování. Sborník 2005*. Praha: Institut pedagogicko-psychologického poradenství ČR, 2006. ISBN 80-8656-13-5.

MATĚJČEK, Z. *Dyslexie – specifické poruchy učení*. Jinočany: H&H, 1995. ISBN 80-85787-27-X.

MERTIN, V. Dyslexie u dospělých. In KUCHARSKÁ, A. (ed.) *Specifické poruchy učení a chování, Sborník 1997-1998*. Praha: Portál, 1998. s. 54 - 61. ISBN 80-7178-244-0.

*Mezinárodní klasifikace nemocí. 10. revize. Duševní poruchy a poruchy chování. Popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka [přel.z angl.orig]* Praha: Psychiatrické centrum, 1992. ISBN 80-85121-37-9.

MICHALOVÁ, Z. Problematika dospělých se specifickou poruchou chování. In MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

NAKONEČNÝ, M. *Lidské emoce*. 1. vydání. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.

PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2003. ISBN 978-80-200-1499-3.

POKORNÁ, V. *Teorie a náprava vývojových poruch učení a chování*. 3., rozšířené vydání. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-570-9.

RYAN, M. Dyslexie a sociální a emocionální problémy. In KUCHARSKÁ, A. (ed.) *Specifické poruchy učení a chování. Sborník 1996*. Praha: Portál, 1997, s. 33 - 37. ISSN 1211-670X.

ZELINKOVÁ, O. *Dyslexie v předškolním věku?* Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-321-5.

ZELINKOVÁ, O. *Poruchy učení: Specifické vývojové poruchy čtení, psaní a dalších školních dovedností*. 10., zcela přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-800-7.

#### Přednášky

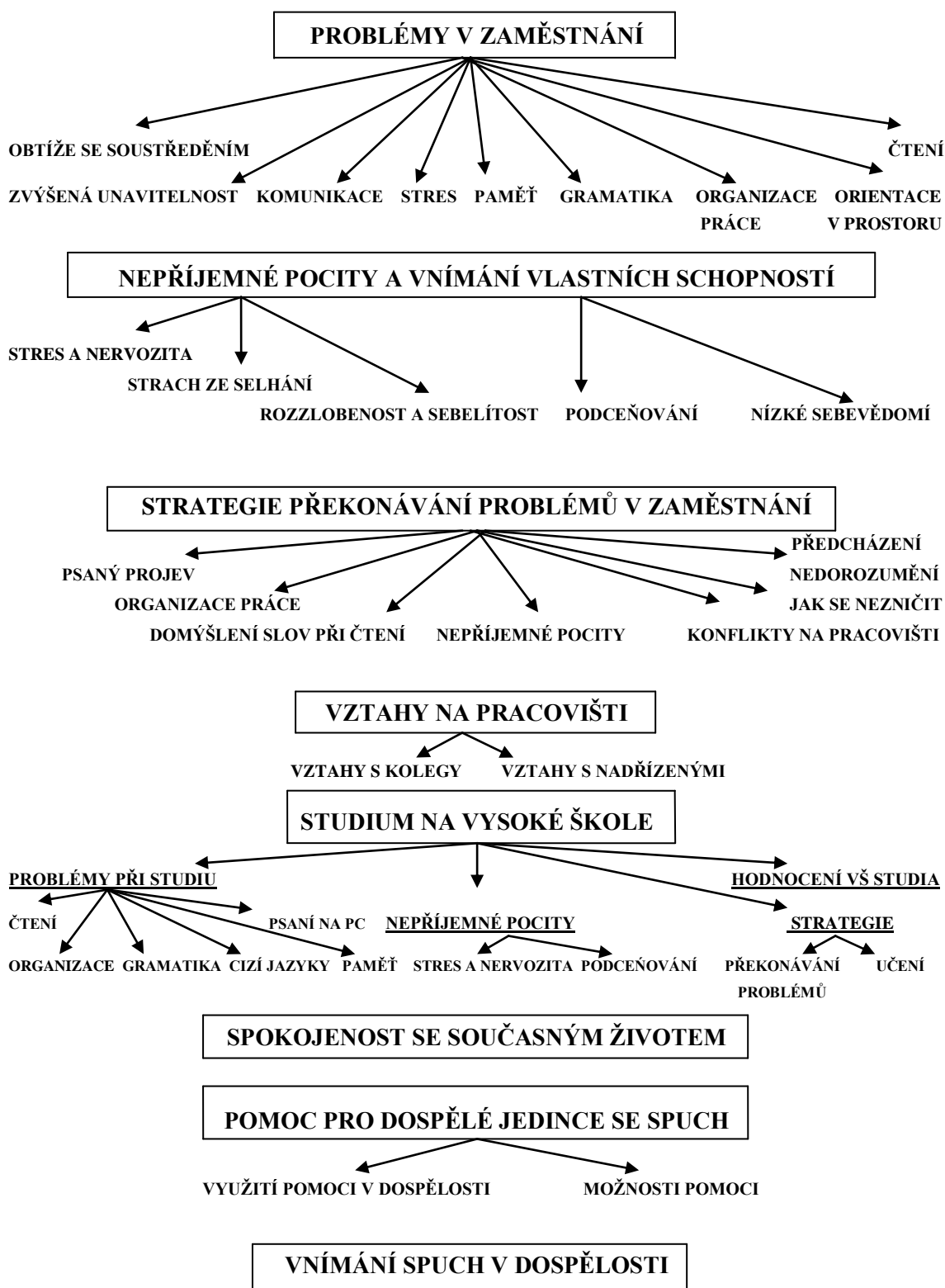
KINDERSLEY, K. *Dyslexia in the Workplace: Training and Consultancy*. Konference České společnosti „Dyslexie“. Praha: 21.5.2008.

#### Internet

MOODY, S. *Aspect of Adult Dyslexia* [online]. c2004. cit [1.3.2009]. Dostupné z: <<http://www.dyslexiaassessmentandconsultancy.co.uk/docs/aspects-of-adultdyslexia.pdf>>

# PŘÍLOHY

## PŘÍLOHA 1 - SCHÉMA KATEGORIÍ A PODKATEGORIÍ



## PŘÍLOHA 2 - PŘEPISY INTERVIEW

### Interview A

délka interview: 40 minut

#### **Jaká je náplň Vašeho současného zaměstnání?**

Teď pracuju na Ministerstvu zdravotnictví jako projektový manažer, moje funkce je ministerský rada. Náplň je ve vedení projektů, pomoc žadatelům při tvorbě projektů a jednání mezi ústředními orgány státní správy. Jedná se o práci s financema, je to metodická koncepční činnost. Je to převážně administrativní činnost. Využívám hodně psané formy komunikace, hodně komunikuju s lidma.

#### **Máte při výkonu Vašeho zaměstnání nějaké problémy?**

Nevím, jaké problémy máte na mysli. Čeho se ty problémy mají týkat?

#### **Jakékoliv problémy v práci, které mohou znemožňovat výkon Vašeho zaměstnání.**

Nějaké problémy v práci mám. Hlavně v komunikaci s ostatními lidmi, ale sám nevím, na kolik jsou způsobeny tyhle problémy mnou. To je poměrně složitý říct. Celkem špatně snáším taky stres, který je ale součástí mé práce na téhle pozici. Myslím, že hůř než ostatní lidé, teda aspoň moji kolegové. Taky se dost bojím, že udělám chybu při plnění pracovních úkolů, protože chyby by tam být neměly. Jsem z toho dost nervózní a pak mě ta nervozita natolik pohltí, že tu chybu prostě udělám kvůli tomu.

#### **Zažíváte někdy v zaměstnání nepříjemné pocity?**

Tak to teda zažívám, ale to asi každý. Jsou to nepříjemné pocity spojené hlavně s tím stresem, jak jsem o něm mluvil už dřív. Pak je to stres z nedostatku času na řešení jednotlivých pracovních úkolů. Pak taky mezilidské vztahy jsou pro mě problém, hlavně s vedoucími pracovníky.

#### **Z čeho ten stres vyplývá?**

Z povahy té práce. Je tam taky potřeba soustředění při mé práci. A to já když dlouho dělám monotónní práci, tak nemůžu dosáhnout takových výsledků jako někdo jiný. Hlavně když dělám dlouho na počítači, rychle se unavím a pak mi to už nejde. Znervózňuje mě práce s čísly, protože tam se dělají často chyby a já je tam taky dělám.

#### **Jste tedy především nervózní hlavně z práce na počítači?**

No spíš jsem nervózní, jestli ve výsledku té práce nebudou chyby a jestli tu práci stihnu celou udělat. Pak jsem taky nervózní z toho, že musím často komunikovat s lidmi a jak jsem ve stresu, vznikají tam někdy třecí plochy v té komunikaci a nedorozumění, které by nemusely vznikat, kdybych nebyl ve stresu. Ten stres je prostě nejhorší a nejdůležitější.

#### **Jakým způsobem se s takovými pocity vyrovnáváte?**

Špatně, ty nepříjemný pocity jsou právě taky důvodem toho stresu. Žádné strategie nemám, ale snažím se prostě dál fungovat v práci, tak jak můžu. Prostě to přeždu a neřeším to dál, není to asi správný, protože to na mě za čas dolehne. Je mi to samozřejmě líto, ale co se dá dělat. Když je nějaký velký problém, tak se ve mně stírdá sebelítost a rozzlobenost. Když něco „provedu“ cítím se fakt špatně, že jsem zase zklamal, jako dřív ve škole. Ve škole si totiž o mně všichni mysleli, že jsem hloupej a podle toho se ke mně chovali. Vždycky jsem byl smutnej a taky naštvanej na ostatní, ale i na sebe, že jim to nedokážu vysvětlit.

#### **Jak vycházíte se svými nadřízenými, kolegy?**

Oproti minulý práci, je to dost lepší. V minulé práci jsem s kolegy vycházel dost špatně. Mám na to jednu teorii. Moje bývalá kolegyně byla těžká dyslektička, teda aspoň to o sobě tvrdila. A myslím si, že jsme na sobě viděli ty chyby, které nám na sobě vadí. Ona tam byla dýl, já jsem tam šel hned po škole. Ona dokázala to její negativní vnímání mně přenést na celý kolektiv a to fakt nebylo dobrý. Ostatní se mi pak začali vyhýbat a já jsem pak začal přemýšlet, že dám výpověď. Nedalo se to vydržet, pořád jsme se hádali. Nakonec moje pracovní místo zrušili, tak se to vyřešilo za mě. Tady je to lepší, pořád ale mám problémy s nadřízenými, teda s přímou nadřízenou, která ale není úplně bezproblémová osoba a nejsem sám, kdo s ní má problémy. Vzhledem k tomu, že chce bezchybnou práci, což je pochopitelný, ale ona ji chce v hrozných termínech, jako krátkých, tak mě to uvádí dost do stresu a nervozity. Nedokážu pracovat tak rychle jako ostatní, hlavně s čísly a to je pak s šéfovou problém.

#### **A s ostatními kolegy? Jaké máte vztahy?**

S kolegy problémy v zásadě nejsou. Trošku možná občas v komunikaci, že nepochopím, co po mě někdo chce a co po mně chtějí oni. A to je pak zdrojem problémů, že to buď mně, nebo tomu kolegovi je potom líto a je to prostě takový divný potom. Oni na mě koukaj, jako že jsem divnej a já se bojím cokoliv říct nebo udělat.

#### **Jaké máte pocity, když se stane takový konflikt v práci?**

Je mi to líto a jsem taky hodně naštvaný. Takže lítost a naštvanost najednou. Cítím se taky někdy trapně a hloupě, že došlo k takovému nedorozumění.

#### **Jak se s tím vyrovnáváte?**

No ono to za chvíli přejde, jinak to ani nejde. Nic mi v tu chvíli nepomůže, mám pak špatnou náladu a není se mnou řeč.

#### **Snažíte se konflikty řešit přímo s kolegy?**

Občas se s nimi snažím promluvit, ale dopadá to různě. Někdy je to úspěšný, někdy zase vůbec. Ale většinou se to snažím spíš vyřešit hned. Někdy se mi omluví nebo se omluvim taky třeba já jim. Pak už je to vyřešený, ale stejně je mi to pořád ještě líto a dlouho na to nemůžu zapomenout a hlavně se bojím, že se to stane zase.

#### **Jaké problémy v zaměstnání vyplývají podle Vašeho názoru z Vaší poruchy učení?**

No, myslím si, že to jsou jednak problémy v komunikaci a moje nestandardní projevy chování v určitých situacích, který si ostatní vykládaj jinak. Když se třeba soustředím, tak se soustředím a nedokážu dělat víc věcí najednou a pak když mi někdo něco říká, tak já to tak nevim a je z toho problém. Někdy si špatně vykládám některý modely chování ostatních a i ostatní si asi vykládají moje chování jinak. Pak mám problémy s čísly a se soustředěním se na ně. To soustředění mě myslím dost limituje.

#### **Jaké bylo Vaše studium na vysoké škole?**

To bylo v zásadě úplně bezproblémové. Na rozdíl od základní školy, tak na „vejšce“ o mně nikdo nevěděl, že jsem dyslektik, což bylo dobře. To byl důvod, proč to bylo v pohodě. Na základce jsem byl na pár let ve speciální třídě pro dyslektiky a pak, když jsem se vrátil zpátky na normální základku, tak jsem měl nálepkou toho hlupáka. Na vejšce byly moje výsledky o dost lepší, šlo mi to. Učitelé o tom nevěděli, tak si mě nemohli označit za blbečka. Já jsem k sobě asi taky změnil přístup, zjistil jsem, že nejsem teda ten hloupej, jak mi všichni tvrdili dřív.

#### **Bylo to tedy dobré období na vysoké škole?**

Ano, nebyl tam žádný problém. Určitě to z hlediska mojí školní kariéry bylo moje nejlepší období. Problém jsem měl jediná s cizíma jazykama. Jak jsem byl zvyklej se hodně učit, abych nebyl za hlupáka, tak jsem se na vejšce hodně učil, byl jsem



svědomítej a tak mi to šlo. Dost mi to zvedlo sebevědomí, protože jsem patřil mezi ty lepší studenty a lidé mi občas taky říkaly, že jsem chytrý.

**Jste v současnosti spokojen se svým životem (zaměstnání, osobní život)?**

Samozřejmě mám nějaké problémy, mám nějaký zdravotní obtíže, které jsou mimo jiné důsledkem stresu. Tak si myslím, že když jsem byl ve stresu od dětství, tak to může být z toho. Taky mám problémy se spánkem, tím trpím od mala. Když se pořádně nevyspím, jsem v práci úplně k ničemu a to je pak teda průšvih. Nedokážu se na nic soustředit

a moje výkony nejsou dobrý. Ale jinak jsem teď celkem spokojenej, asi budu měnit zaměstnání, ale ne hned. Samozřejmě bych se mohl mít i líp, ale vlastně si nestěžuju, v práci to celkem jde, až na to, že je někdy moc práce a já jsem pak hodně unavený.

**Vyhledal jste někdy v dospělosti odbornou pomoc (lékař, psycholog, PPP, nezisková organizace,...) kvůli Vaším problémům?**

Ne, nikdy mě to nenapadlo. V dospělosti jsem už neměl takové problémy, všechno celkem nějak šlo. Taky jsem už nechtěl znova zažít to, co se odehrávalo ve škole nebo v poradně, když mě zkoumali. Nějak jsem to prostě zvládal a hlavně bych asi ani nevěděl, kam se mám obrátit. Nevím, kde se něco dělá s problémy v práci.

**Cítíte poruchu učení v současnosti jako problém?**

Trochu asi jo. Občas mě to celkem limituje, ale dost jsem si zvyknul.

## **Interview B**

délka interview: 70 minut

**Jaká je náplň Vašeho současného zaměstnání?**

Připravuju data do tisku a dělám grafický návrhy. Je to hlavně práce u počítače. DTP je předtisková úprava. Naše firma dělá velkoplošný tisk, děláme billboardy nebo vizitky a tak. Já to připravuju do tisku. Je to technická práce, dostávám hotový návrhy, ale někdy dělám i grafický návrhy.

**Máte při výkonu Vašeho zaměstnání nějaké problémy?**

No mám. Hlavně s gramatikou mám teda problémy velký. Někdy mám problémy s organizací, špatně si plánuju jednotlivý kroky, což je pro mou práci s programama dost stěžejní. Myslím si, že jsem celkem chaotická. Pak bych řekla, že jsem v podstatě pomalá. Pak mě taky někdy štve, že je to dost stresující, protože po mně pořád někdo něco chce a chce to po mě hned. Já jsem docela stresář, když je na mě jakoby nával, ale říkám si, že oni prostě počkají a pak jako to jde. No ale u nás se to často všechno dohání na poslední chvíli, pořád jsou nějaký uzávěrky. Není tam moc času na jiný věci. Teď mě ještě napadlo, že taky často když jsem hodně unavená, začnu mluvit úplně o něčem jiném, než je řeč, protože to rychle potřebuju říct. Lidí na mě pak dost koukají a vůbec mi nerozumí. Tak se musím vrátit myšlenkama zpátky a vysvětlit jim to, jak jsem to myslela.

**Zažíváte někdy v zaměstnání nepříjemné pocity?**

No to jo, já mám spolupracovníky „pankáče“ a oni mě drtí svoji muzikou a je tam pak děsně ruchů pro mě, protože tam taky pořád jedou stroje a já se pak nemůžu vůbec soustředit. Fakt mě dokážou dostat do stavu, kdy se nedokážu vůbec soustředit a začnu se vztekat. Je to děsný stres a neschopnost soustředění a začne mě bolet hlava. Já prostě potřebuju klid. No a pak nejsem spokojená s pozicí a docela mě to stresovalo jeden čas, protože jsem studovala výtvarničinu a teď mám práci, která je trochu níž po té výtvarný

stránce a mně to vadilo a stresovalo mě to. Ale teď jsem si řekla, že je to dočasně a že časem změním práci a tak mi to teď tolik nevadí. Je to asi spíš mnou, že nebojuju za svoji pozici, tohle vím. Je to pro mě frustrující. Výtvarníci nejsou tolik uznávaní třeba jako umělci, tak to je problém. Lidi tohle nechápou, já jsem byla po škole plná nadějí a pak mě to děsně zklamalo.

#### **Řešíte tuto situaci nějak s kolegy?**

Jsem pak protivná a chci mít zavřené dveře. Já to mám tak zvláštně. Buď tomu člověku děsně vynadám, nebo se prostě rozbřečím. Asi vypadám teď jak hysterka, ale mám to těma dvěma způsoby a je to buď anebo. Buď jedním, nebo druhým způsobem, nikdy ne najednou. Víím, že je to špatně. Mám ale zábrany na ně řvát, tak mě to většinou rozbřečí.

#### **Jak se vyrovnáváte s nepříjemnými situacemi a pocity v zaměstnání? Máte nějaké strategie?**

Občas odcházím a bouchám věcma nebo s těma lidma promluvim nebo se vybrečím. Teď jsem si řekla, že budu klidnější. Stalo se mi to naposledy včera, to jsem z toho byla dost přešlá. Já to ale často neumím těm druhým říct. Funkční je, když jdeš k tomu člověku a řekneš mu, že mně to prostě vadí a jsem klidná a ono to zapůsobí víc, než když jsem roztřesená a naštvaná. To mi teda nejde. Já nejsem konfliktní, dlouho čekám a pak už je to ve fázi, kdy to dál nejde a pak bouchnu, řeším to moc pozdě.

#### **Jak vycházíte se svými nadřízenými a kolegy?**

S kolegy se musím dohodnout na práci, je nás tam málo, tak to co se týče práce, asi jde. Problém je, že ty kluci jsou nepořádní. S kolegy asi nevycházíme úplně ideálně, dokonce musím říct, že jsem konfliktnější, než jsem si kdy myslela. Já si o sobě myslím, že nemám cit pro to, abych s někým vždycky vyšla, když to nejde samo. Já prostě neznám ty způsoby, jak na koho musím jít a obzvlášť na kluky člověk musí užívat nějaký ty taktiky a to já prostě tohle neumím. Pak z toho vznikaj konflikty, protože říkám věci na rovinu a občas působím naivně. Normálně umím komunikovat, ale když se stydím, tak nedokážu komunikovat, mám blok. A bojovat mi s tím moc nejde. Musím si říct, že o nic nejde, ale musím si to říct v pravou chvíli, když si to neřeknu v tu chvíli, tak je to pak špatný. Jsem děsnej trémista, fakt velkéj. Moc si nevěřím v ničem. Myslim si, že moje stesy jsou z toho, že si nevěřím.

#### **A jak vycházíte s nadřízenými?**

Mám problémy s autoritou, šefová mě štve. Dřív byl šéf její manžel a to bylo úplně v pohodě, on je dost šikovnej na komunikaci s lidma. Mám s ní problém, protože je ženská, tam „emoce běhají“ a ona ne vše řeší klidně a mně to třeba vadí. Já jsem dost zodpovědný typ, a když udělám chybu, dost si to beru a ona z toho dělá ještě konflikty, tak to na mě působí tak, že přestanu mít chuť se snažit. To je ale asi o šikovnosti, ona ale není zlá. S ní je to vždycky přestřelka, kdo má zrovna navrch, je trošku arogantní a neumí prostě komunikovat. Je prostě taková, kdyby mi dala trochu svýho sebevědomí a vzala si kus mýho podceňování, tak je to tak akorát. Je to u ní takový až tupý sebevědomí. Taky je to trochu mojí nešikovností. Na mě je totiž vidět, že se podceňuju, a když to lidi viděj, tak mají tendenci mě ušlapávat. Ale jsem zase na druhou stranu celkem silná osobnost, nejsem žádná puťka, a tak se projevuje někde jinde, třeba že bouchám věcma. Ta nešikovnost se ukazuje v mým projevu, komunikaci.

#### **Jaké problémy v zaměstnání vyplývají podle Vašeho názoru z Vaší poruchy učení?**

Noo, určitě problémy s pamětí – nepamatuju si pojmy. Musím vše mít vizuálně, třeba okolo zakázky musím všechno vidět, abych si pamatovala, co se v tý zakázce dělo.

Asi taky organizace práce je problém. Pak si myslím, že i komunikace. Jak vyjít s lidma, abysme se v klidu dohodli. S klientama se naštěstí moc nesetkávám, a když tak jen po telefonu, to mě neviděj, tak je to v pohodě. S kolegama je nutný vyjít dlouhodobě, dohodnout se o prostoru a práci. Má někdy problémy s rozlišování míry, co kdo určitým sdělením myslí a taky mám problém já se sama úplně přesně vyjádřit. Pak může dojít k nějakému nedorozumění. Můj tatínek má velké problémy v komunikaci, je podle mě dyslektik a já to mám po něm. Při grafice občas narážím na pravopis, mě to dost frustruje. Když klient udělá v návrhu chybu, tak já si prostě občas nevšimnu. Nemám na to ten cit. Při psaní používám Word, ten mi zkontroluje pravopis, ale ten všechno nekontroluje, tak se tvářím jako, že se chybička občas vloudí.

### **Jaké bylo Vaše studium na vysoké škole?**

Nejsem vlastně moc studijní typ, já jsem ani studovat nechtěla, ale rodiče to ode mě nějak očekávali a pak mě přemluvili, tak jsem šla a školu jsem vybrala hlavně kvůli mému nadání na kreslení. Studovala jsem fakultu užitého umění a designu, obor textilní výtvarník, a protože časem jsem měla problémy se uživit a tak jsem se začala rozhlížet. Teď vlastně studuju vizuální design, obor grafika a udělala jsem si takovou víkendovou grafickou školu, která mi vlastně pomohla, jak pracovat s těma grafickýma programama v práci. Studuju teď třetím rokem magisterský studium a chci udělat nějakou knížku pro děti dyslektiky na diplomku, takový spíš pracovní sešit. Moc si v tom nevěřím, že to dotáhnu do konce, asi jsem se přecenila. Myslím, že jsem se dost přecenila, už když jsem šla na to magisterský. Všechno šlo, ale ve chvíli kdy přichází diplomka, tak to moc nejde, je to těžký. Je to prezenční studium, teď už můžu pracovat, protože do školy už nechodím, státnice jsem zvládla loni. Ale před tím jsem jenom studovala a trochu dělala něco, ale jen na částečný úvazek. Nechápu lidi, kteří dokážou studovat a pracovat najednou, to já bych nedokázala. Bakalář byl lehčí ale zase ne úplně jednoduše, toho jsem skončila v roce 2002 a pak jsem se nějak plácala a nebyla jsem spokojená, něco jsem chvíli dělala – učila na umělecký škole a pracovala pro jednoho restaurátora sochaře, a pak jsem jela do Anglie jako au-pair, tak jsem se naučila aspoň slušně anglicky, ale už jsem to zase stihla zapomenout, když nemluvim často. Pak jsem šla do DTP studia a tam jsem dělala kancelářskou práci, ale ta organizační práce absolutně nešla a bylo mi líto, že tam sedí dva grafici a já to nedělám, tak jsem se rozhodla jít ještě dál studovat.

### **Jaký máte tedy problém s dokončením diplomové práce?**

Podářilo se mi získat tříměsíční stáž do Anglie, tak jsem jela a ukrojila jsem si dost času na diplomku, tak jsem to vzdala a teď se to zase snažím dohnat. Teď hlavně není moc času na tom pracovat, protože chodím do práce. Nevím, jestli to dotáhnu až na to, aby to bylo vydatelný, to si myslí, že spíš ne. Teď jsem totiž ve fázi, kdy mám pocit, že mi pokulhává celkový koncept té práce.

### **Měla jste na vysoké škole nějaká problémy při studiu?**

Problémy na vešce byly hlavně při zkouškách, já si totiž nepamatuju jména, ty mi prostě vždycky vypadly z hlavy. O zkouškách jsem byla vždycky strašně nervózní, pravidelně jsem se sesypávala. No a ze školy mám taky jednu vtipnou historku. Měli jsme sochaře a ten byla strašně moc na češtinu a on si myslel, že když někdo neumí češtinu, že je blbej. A on mě říkal, jako že jsem neuvěřitelná, že mám všechny chyby ve shodě podmětu s přísudkem, no tak čím to asi bylo (smích), tohle prostě ten Word nevychytá. Ale on to nevěděl, že jsem dyslektik, já to nehlásim. Když mi bylo kolem třiatvaceti, tak jsem se za to dost styděla. Teď už to třeba víc říkam. Ale v práci to

neříkám, nevím, jak by reagovali, že mají grafika dyslektika. Toho se dost bojím. Ale neměla jsem tam takové problémy jako na základce, tam to bylo úplně nejhorší. V první třídě na základce jsem nebyla úspěšná, pak jsem začala být utáplá. Byla jsem první dítě, u kterýho se to u nás ve třídě začalo řešit, poslali mě na vyšetření. Ale některý (učitelky) to vůbec neuznávaly a nebraly na to ohled. Ve druhé třídě jsem dostala mladou učitelku a ta si něčeho všimla, tak mě poslala na vyšetření. No a pak jsem opakovala čtvrtou třídu a ostatní děti se mi posmívaly, že jsem propadla a že jsem hloupá. A pak se to se mnou táhlo až do maturity, všichni mě házely do jednoho pytle s těma hloupejma. No a při přijímačkách na střední uměleckou se u pohovoru děsně divili, že jsem dyslektik a čtu, to mě tehdy dost urazilo.

### **Máte nějaké strategie při učení, které Vám pomáhají se efektivně učit?**

Učit se neumím. Musí mi to projít rukou, musím si ze všeho dělat výpisky, protože jinak si to prostě vůbec nepamatuju. Musím mít všechno zpracovaný přes zrak. No, a abych si zorganizovala líp práci, tak si pořád píšu nějaký poznámky na papírky. Zase potřebuju, aby mi to prošlo rukama, čmáram si na různý papírky a ty pak úspěšně ztrácím. Když po mně někdo něco chce v práci, musím si napsat nějaký slovo z toho sdělení a pak si to připomenu a udělám to. Když mi to jen někdo řekne, tak to hned zapomenu a neudělám to. S angličtinou vím, že potřebuju hodně často mluvit, protože jinak dost zapomínám. Neumím moc gramatiku a mám špatnou výslovnost. Když jsem byla v Anglii, tak jsem se strašně učila, abych se naučila mluvit. Dokonce jsem tam získala certifikát, i když mi to nikdo nevěří, fakt jsem mluvila dobře. To byl můj poslední boj s dyslexií.

### **Jste v současnosti spokojena se svým životem (zaměstnání, osobní život)?**

Nejsem spokojená s prací, ale smířila jsem se s tím, že to bude lepší. Já moc neumím být spokojená, věčně hledám mouchy. Často mám krize. V osobním životě jsem teď spokojená. Protože mám teď hodně starostí s tou diplomkou, tak na to nemám čas myslet, že mě práce štve, což je možná lepší.

### **Vyhledala jste někdy v dospělosti odbornou pomoc (lékař, psycholog, PPP, nezisková organizace,...) kvůli Vaším problémům?**

V dospělosti ne kvůli dyslexii. Jako malá jsem chodila na nápravy, ale jako dospělá ne.

### **Co si myslíte, že by Vám pomohlo?**

Vlastně jsem si donedávna myslela, že dyslexie se do dospělosti musí vyřešit a že ty moje problémy už nejsou kvůli dyslexii. Měla jsem nějaký problémy a chodila jsem chvíli k psychologovi a ona mi říkala, že dřív dělala v poradně a že dyslexie už v dospělosti prostě není. Možná mi to řekla proto, abych se netrápila a nelitovala, že jsem chudák dyslektik. Ona mi občas nějaký informace účelově zamlčovala. No a tak jsem si nepřipouštěla, že ty moje problémy jsou kvůli tomu a prostě jsem si říkala, že jsem asi trochu blbá. Byla bych nejradší, kdyby to zmizelo. Teď čtu knížky kvůli diplomce o poruchách učení, zjišťuju, co všechno ještě mám, třeba zkříženou laterální. No a vlastně mi to přijde, že jsem si to naordinovala jako léčebnej program, že to čtu. Asi mi to pomáhá se to všechno dozvídat. Ale úlevy bych zase tak často nedělala, spoustakrát je ta porucha tak mírná a nemůžeš toho člověka pořád omlouvat. Dala bych úlevy jen ve výjimečných případech, ať si lidi nezvyknou, že jim někdo zametá cestičku. V práci ti pak nikdo žádný úlevy nedá. To bych teda nechtěla jít třeba na pohovor kvůli práci, a muset jim říct, že jsem dyslektik. Určitě by mohla ale být nějaká poradna, kam by člověk zašel a oni by mu poradili, co má dělat. Taky by bylo dobrý, kdyby nebyly společenský zábrany v týhle oblasti. Kdyby už si lidi hned

neříkali, že jsou blbý. Větší osvěta by byla fajn. Nikdy jsme o tom vlastně nepřemýšlela.

### **Cítíte poruchu učení v současnosti jako problém?**

No určitě by byla radši, kdyby nebyla. Jsem vystresovaná z toho, kam hodím nějakou hrubku. Jinak ani ne, ale tohle bych si odpustila ráda. Cítím se tím omezená profesně. Člověk ale musí být trochu „bourák“ a nesmí si to tak brát. Ale problém to teda si je.

## **Interview C**

délka interview: 50 minut

### **Jaká je náplň Vašeho současného zaměstnání?**

Já dělám dva druhy činnosti. Jedna je, že jsem kreativní vedoucí projektů, a starám se o to, aby ten pořad vypadal, tak jak má, vlastně manažersky ovlivňuju výsledek práce. Tam je to hodně o komunikaci. Druhá věc je, že jsem scénarista a to celý den sedím a vymyšlím příběhy, musí to mít logickou strukturu a to nesmím s nikým mluvit v té době, to je dlouhodobá práce, třeba na dva roky. Snažím se vytvořit svět příběhu.

### **Máte při výkonu Vašeho zaměstnání nějaké problémy?**

Občas drmolím, mluvím strašně rychle, protože chci říct, co mi myslí mozek a už to nestačím říct, pak se zadržávám v řeči. Vím, že musím mluvit pomalu, ale nějak nemůžu artikulovat. Taky koktám. Když odpoledne někomu něco vysvětluju a jsem přetaženej, tak mumlám a není mi vůbec rozumět. Prostě to potřebuju strašně rychle říct, ale vím, že si na to musím dávat pozor, protože já to strašně nemám rád, když někdo mumlá. Musím se nejdřív nadechnout a zklidnit se, ale často na to zapomenou to udělat. Pak je velkej problém s gramatikou, neumím s a z a taky mi a my, nevidím v tom rozdíl, občas zapomenou napsat písmenko ve slově a všimnu si toho až třeba druhý den. Ale na to mám korektora, který mi to zkontroluje a pohlídá. Ale už jsem se dost vytrénoval taky sám, hlídám si to, zkontroluju si s, z a my, mi a to tak, že si ve Wordu nechám najít všechny tyhle problémové kategorie, těch je asi sedm, a projedu celý text a zkontroluju to jedno po druhým. To je můj vynález. Čtu to taky po sobě několikrát, třeba desetkrát. Jsem hodně nervózní, aby ty texty byly po formální stránce v pořádku, než odejdou ven. Problém je taky, že je málo času a že neumím anglicky pořádně a neumím psát všema deseti. Jsem hodně unavitelnej, nevydržím dlouho o u počítače, třeba jen tři hodiny. Jo a ještě, abych nezapomněl, pletu si a nepamatuju si jména, to je pak někdy trochu trapný. Pamatuju si lidi podle obličejů.

### **Zažíváte někdy v zaměstnání nepříjemné pocity?**

Jasně, nejhorší pocit je, když máš někomu dát číst ten text. No a na to mám „odbourávač“, z knížky od Formana, že se mu to stávalo taky. Takže já si to jako zopakuju a musím s tím textem bejt na 100 procent spokojenej a pak mi nevádí kritika, protože se sám myslím, že je to dobrý. Musím být maximálně spokojenej, že jsem pro to udělal maximum. Pak taky, když jsem unavenej a mám něco napsat a ono mi to nejde a tak z toho mám pak stres. Ale zase umím vypnout, prostě se přestanu stresovat a třeba odjedu pryč.

### **Jakým způsobem se s takovými pocity vyrovnáváte?**

Maximálně si to všechno připravím, obrním se vůči kritice. Pak teda taky umím vypnout, jsem taky trochu línej a řeknu si, že to počká do zítra. Motivačně jsem si v kanclu vylepil plakáty s filmama, na kterých se dělal a na ty kouknu a vidím, že to

vyšlo a že to bylo dobrý. Taky nedělám věci, který mě nebaví, dělám pak všechno s radostí a vlastně podle svého rozhodnutí.

### **Jak vycházíte se svými nadřízenými, kolegy?**

Já myslím, že dobře. Myslím, že mě berou a potřebují, trochu se teď chválím, ale prostě se respektujeme. No, ale když jsem třeba hodně unavený, tak se mi vůbec nechce mluvit, oni to už znají a berou. Někdy když zapomenou si trénovat přednes, tak se zatočím do nesrozumitelných smyček, že tomu rozumím jenom já a lidi mi pak nerozumí. Ještě mám pocit, že mám neznělej a nezajmavej hlas, tak to mě celkem trápí, protože třeba při natáčení mě to pak štve. Nadřízenýho teď žádnýho nemám. Ale když jsem byl na Nově, tak jsem vycházel normálně. Když je pro mě ten člověk osobnost a já i ho vážím, tak nemám problém se podřídit.

### **Jaké problémy v zaměstnání vyplývají podle Vašeho názoru z Vaší poruchy učení?**

No a já si už nepamatuju už, co jsem říkal, už jsem nějak unavený. Jo tak asi ty jména, že si nepamatuju, ale to je kvůli tomu, že se nesoustředím. Taky pletení slov, pořádku slov ve větě, chyby. No a ještě to zadržávání v řeči.

### **Jaké bylo Vaše studium na vysoké škole?**

Dobrý. Já jsem to dělal tak, že jsem se učil jenom věci, který mě bavily. Snažil jsem se to vždycky udělat nějak zajímavý. Studium mě bavilo, když mě něco fakt hodně bavilo, tak jsem třeba strávil měsíc v Klementinu. Pravopisný chyby jsem vůbec neřešil, psal jsem si poznámky jen pro sebe a to nikdo jinej neviděl. Mě prostě studovat bavilo vždycky, i na základce, tam jsem teda slíbil třídní, že nebudu mít nic společného s češtinou, tak jsem nakonec vystudoval literaturu a výtvarku na Peřáku (chacha). Učitelka na základce věděla, že jsem dyslektik, ale měla mě ráda a já jí taky, protože byla chytrá. Vysvětlovala ostatním dětem ve třídě, že jsem dyslektik tak, že říkala, že já prostě napíšu slovo obilí s měkkým i a pak s nad tím zamyslím a napíšu ještě tvrdé y. Já jsem psal obě íčka. No, ale kdybych si teď měl vybrat, jdu klidně hned studovat, fakt. Chtěl bych si udělat ještě doktorát.

### **Měl jste nějaké strategie při učení, které Vám pomáhaly se efektivně učit?**

Jejda, to já už si nepamatuju, jak jsem to dělal. Jo, už vim, já se snažim pochopit ten text a mám takovou metodiku, že když mě ta věc baví, tak si to dávám do kontextu a pak mě vlastně vždycky baví, když pochopim nějakou teorii, paradigma, prostě to jádro problému a okolí mě nezajímá. Já jsem jim vždycky vlastně řek ty základy, to nejdůležitější, to co je pointa toho problému. Ke zkoušce jsem se učil vždycky po částech, pojmy jsem se snažil mít v nějakym rámci. A když mě to prostě nebavilo, tak jsem se to neučil. Na vysoký mi hodně pomáhaly holky, měly mě rády, takže já jsem nikdy nevěděl, třeba kdy začíná semestr a kdy mám odevzdat index a holky mi vždycky poradily a staraly se o mě. A že jsem dyslektik, jsem na vejšce nikdy neřešil, nikomu jsem to neříkal, nebylo to potřeba. Když jsem dělal hrubky, tak to moc neřešili, spíš šli po obsahu a taky jsem se uklidnil, když jsem viděl práce mých spolužaček, který jich tam měli ještě víc. Tam jsem se ale naučil bejt hodně důslednej, kontrolovat si psaní. Učil jsem se hodně, ale to mi přijde normální se hodně učit.

### **A co předměty, které Vás tolik nebavily?**

No těch byla tak polovina. Vždycky jsem si tam našel něco, co mě bavilo a jinak jsem to dělal prostě jenom mechanicky, třeba jsem to od někoho opsal. Snažil jsem se najít vždycky nějakou zajímavost.

### **Jste v současnosti spokojen se svým životem (zaměstnání, osobní život)?**

Hm, jo jsem v podstatě spokojenej. Chtěl bych chodit víc do kostela, protože ta meditace mi chybí, ale nemám čas. Taky bych chtěl víc sportovat. Jsem teď v období, kdy hodně pracuju a až mi bude 40, budu milionář, tak nebudu pracovat. To mě naučili moji kamarádi manažeři ekonomové, že se musíš chválit a že si musíš říkat, že to bude dobrý a lepší. Tak já si to říkám. Někdy to teda není lehký, nějaký deprese. Ne depresema snad netrpím, já se umim ovládat, musel jsem se naučit nějakou autohygienu, abych se nezbláznil.

**Vyhledal jste někdy v dospělosti odbornou pomoc (lékař, psycholog, PPP, nezisková organizace,...) kvůli Vaším problémům?**

Takovýho rázu ne, to nikdy.

**Co si myslíte, že by Vám pomohlo?**

Kdyby mi někdo řekl ještě nějakou metodu z praxe, která mi usnadní jako nějaký věci. Já si myslím, že nemám zásadní vnitřní problém s tou dyslexií, abych to řešil třeba nějakou skupinovou prací. Ale nechal bych si klidně od někoho poradit, jak si dávat pozor na dyslexii a pak bych to začal používat.

**Cítíte poruchu učení v současnosti jako problém?**

Už ne, vím, že se to nezmění, je to moje součást, je to jako další ruka. Cítím to vlastně jako problém, ale dokážu to odstranit. To znamená, že to řeknu lidem, aby to věděli. Taky mi ale vždycky pomáhalo a pomáhá, když vidím, že ostatní lidi taky píšou špatně. To jsem viděl ve Formanovým životopisu, když psal dopis tý, no jak se jmenuje....jo Brejchový, a měl tam strašně moc chyb a bylo to otištěný v té knížce, tak to, že jsem to viděl mě uklidní. Že v tom nejsem sám. Že to je od člověka, kterýho obdivuju, vážím si ho a že toho hodně dokázal a není to důležitá věc, kterou bych se měl stresovat. Nebo když mi pošle ta nějaká vedoucí toho centra dopis s chybama, tak si říkám no a co, že já to přece taky dělám.

## **Interview D**

délka interview: 65 minut

**Jaká je náplň Vašeho současného zaměstnání?**

Jsem..., no co já teď jsem, nemůžu si vůbec vzpomenout, jak se ta moje pozice teď jmenuje. Teď jsem koordinátor oddělení tance v DDM. Učím výtvarný kroužky a dohlížím nad celkovým během toho oddělení, aby tam chodily lektorky, kterých mám pod sebou 16, zajišťuju místo konání, vedu deníky, to je něco jako třídní kniha. Taky vypisuju žádosti na granty, aby mohli jezdit na soutěže tance, zařizuju jim to, aby odjeli. Ještě jsem instruktor lyžování, jezdím s dětma na hory. Taky jsem zdravotník a hlavní vedoucí na letním táboře se zaměřením na tanec, výtvarku a sport. Ještě si přivydělávám balením dárků v obchodních centrech, to mě obrovsky baví. Já jsem tak začínala a vypěstovala jsem si k tomu vztah, tak tam chodím pořád. Ještě učím předškoláky aerobic a možná budu učit cvičení pro rodiče s dětma. Když taky známí potřebují výzdobu na svatbu, tak dělám pro ně výzdobu, a taky různý vánoční a velikonoční dekorace.

**Máte při výkonu Vašeho zaměstnání nějaké problémy?**

Mám problém, že nevidím chyby, když píšu text, hlavně maily. Takže když napíšu nějaký mail řediteli, tak se bojím, že jsem udělala chybu. Naštěstí mám sloh dobře, ale pravopis ne. I když si to napíšu oběma způsoby, tak prostě rozdíl nevidím. Mailům se teda radši vyhýbám, spíš telefonuju, ale ono to taky někdy nejde. Taky mám

problém, že se pořád mění webový stránky, já tam bloudím. Čtu pomalu, tak v práci sedím dlouho a čtu si všechny maily. Já když čtu, tak si to nepamatuju, tak to přečtu horko těžko a když se dostanu do konce, tak se mi může stát, že jsem něco přečetla špatně a taky si to nepamatuju. Tak pak někde přijdu a tvrdím, že to bylo jinak, ale vlastně já už nic netvrdím, protože si už nevěřím a s lidma už se nepřu. Jsem celkově pomalejší, ale mám výkyvy v tý mojí rychlosti, někdy jsem zase zrychlená a někdy úplně pomalá. Ještě, že mám mamku, přeposílám jí maily a ona mi je kontroluje a pošle zpátky, ale vždycky to taky nejde, když není čas. Taky mám problém přijít do práce včas pravidelně, nebo na nějakou schůzku přijít včas. No a ještě zapomínám, třeba banální názvy, který si člověk normálně pamatuje, ale když to někdo chce honem, tak si to nedokážu vybavit. Taky si nepamatuju, jak se děti jmenujou. Dítě si pamatuju podle toho, jakej na mě nechal dojem, podle jeho já. Problém je, když přijde teď dítě, který je hrozně podobný tomu dítěti z dřívějška a já si ho začnu plíst a říkám mu jménem toho dítěte. Ještě mám problém s pravolevou a prostorovou orientací, problém je, když se mám někde dostat na schůzku, jedu třeba na druhou stranu. Ještě jsem si vzpomněla, že mi dělá problém, když někdo třeba přijde do kanceláře a něco mi říká a já se zrovna soustředím na čtení mailu, tak prostě nevím vůbec co řek a že tam vůbec byl.

#### **Zažíváte někdy v zaměstnání nepříjemné pocity?**

Rozhodně pocit bezmoci, ten je strašně velkej. Taky určitě nízký sebevědomí, protože všichni v okolí mají vždycky pravdu a já jí nemám nikdy. Sebevědomí mám nízký na poradách, bojím se něco říct, prosadit svůj názor právě toho co se týká těch textů, toho odbornýho jádra. Nejsme schopná mluvit sama za sebe, že jsem támhle něco četla, bojím se, že se někdo na něco zeptá, a nebo že mě obviní, že nemám pravdu a já se neumím bránit a nebudu se dohadovat. Je to vlastně takový podceňování, protože vím, že tam mám hranice. Taky mi trochu dělá problém komunikace s lidma, často mi nerozumí.

#### **Jakým způsobem se s takovými pocity vyrovnáváte?**

Těžko, nevím, jak to jde řešit. Když na mě někdo reaguje podrážděně, tak se mu omluvím nebo řeknu, že to tak nemyslim. Nejdou do konfliktu, ten druhý má vždycky prostě pravdu. Jsem schopná to říct jinak nebo to vysvětlit. Snažím se na nepříjemný pocity prostě zapomenout, to už jsem si řekla kdysi ve školce a dělám to tak pořád. Už to mám tak naučený, že to jinak nejde. Taky telefonuju často ségře, tý to všechno řeknu a je mi hned líp, ona mi rozumí. Baví mě to balení dárku, hlava si odpočine a ruce jedou úplně samy, pak když přijdu domu, jsem odpočatá a očištěná a pak se mi taky třeba mnohem líp čte.

#### **Jak vycházíte se svými nadřízenými, kolegy?**

Mám problém, že mně často lidi nerozumí. Od mala se na mě lidi rozčilujou, reagují popudlivě a já nechápu, proč to lidi chápou špatně. Nejen, že se uráží, ale zlobí se na mě a já o tom vůbec nevím. Přitom jim to říkám normálním tónem a oni se stejně zlobí. Lidi v práci, když jim nějak odpovím, tak si myslí, že jsem odpověděla jinak, jako hůř. Tak jsou z toho pak problémy.

#### **Jaké problémy v zaměstnání vyplývají podle Vašeho názoru z Vaší poruchy učení?**

Všechno co jsem řekla, myslím, že plyne z toho, že jsem dyslektik a dysortografik.

#### **Jaké bylo Vaše studium na vysoké škole?**

Já ještě pořád studuju, dálkově magisterský studium, obor pedagogika pro speciální zařízení na Pedagogický fakultě. Problém je pro mě hlavně psaní písemek, když mám



časový limit, to jsem pak strašně ve stresu. Nejlíp se učím večer od osmi do půl třetí do rána. Mám klid, nic mě neruší, třeba zvuky z ulice. Škoda, že se zkoušky nedají dělat v týchle době. Nejhorší je, že ráno, kdy jsem nejpomalejší, tak se píšou testy a jsou zkoušky. Musím si dát kafe nebo se proběhnout na čerstvým vzduchu, to mi pomáhá. Problém mám taky se čtením odborných knih, vůbec to nechápu. Dřív jsem se učila se ségrou, ona mi to četla a já jsem to po ní zopakovala a tak jsem se učila. Dobrou paměť mám na obrázky a na tvary, to můžu dobře využít v práci. Dobře si taky pamatuju, kdo co řekl, přednášky si pamatuju dobře. Když to projde rukou, sluchem nebo zrakem tak si to dobře pamatuju. Když jsem měla třeba problém s dějinami, tak jsem seděla úplně na všech přednáškách toho dějepiséře, který měl i mimo můj obor. Strašný je psaní prací na počítači, když kouknu do knížky a pak na klávesnici, tak to hned zapomenu a pak vůbec nemůžu najít, kde jsem skončila. Tak diktuju práce mamce a ona mi je píše. Ale smsky mi jdou psát dobře. Když se učím odborný text, tak si to musím nejdřív celý pročíst, najít výsledek. Jako třeba, když jsem se učila biologii, musela jsem to vzít odzadu, vzít to jako systém, celého člověka a pak jsem uměla jednotlivé soustavy. Musela jsem to pochopit jako celek. Učím se celkem hodně. Před každou zkouškou si dělám takový jako taháky, teda spíš přehledy, jako základní body a to mě uklidňuje, že mám to základní zmáknuté. Při písemkách si nečtu otázky, ale odpovědi, otázkám totiž nerozumím, tak hledám nejdřív správnou odpověď. Ještě si radši zkontroluju, jestli se neptají na opak, ale takhle už jsem napsala hodně písemek na jedničku. V poslední době se snažím číst tak, že si domýšlim slova a docela mi to jde. U zkoušek mám velký problém taky s pamětí, občas si nevzpomenu na úplně jasnou věc, asi je to stresem. Děším se státnic, aby se mi to nestalo. Každopádně je „vejška“ mnohem lehčí než základka, ten systém mi asi vyhovuje víc.

#### **Jste v současnosti spokojena se svým životem (zaměstnání, osobní život)?**

Kdyby někdo vymazal ten můj problém v podobě dyslexie a dysortografie, tak si myslím, že bych byla šťastnější, ale zase nevím, co by mi to vzalo, ten můj talent, tak za tu cenu bych to asi nebrala. Ale chtěla bych žít život v klidu, protože takhle je člověk pořád vystavený nějakému stresu, což je způsobeno hlavně školou. Pořád se bojím vlastních chyb.

#### **Vyhledala jste někdy v dospělosti odbornou pomoc (lékař, psycholog, PPP, nezisková organizace,...) kvůli Vaším problémům?**

No ono je to těžký, protože tady se místo na léčbu soustředí všichni jenom na diagnózu, jenom na napsání toho „papíru“. Ve škole mě odkázali na doktora v nemocnici Motol na psychiatrii, který se tím zabývá, ale když jsem tam volala, tak mi řekli, že se soustředí jenom na děti do 18-ti let a na autismus. Vyhledala jsem lékařku, která se teda zase zabývala jen dětmi, vyslechla mě a napsala zprávu. Pak mi její známý doktor dal nějaký lék na pozornost, kterej mi otevřel hlavu, možná mi přišel i na ten nový způsob, jak číst, aniž bych vnímala všechny písmenka. Akorát jsem četla rychle, ale nevnímala jsem ten text. A pak diagnostika u vás v DYS-centru. Na základce mi v poradně řekli, že jsem v pořádku. Já jsem nebyla, táta si prosadil, že nepůjdu do zvláštní školy, což bylo štěstí a on to nijak nikdo neřešil. Teď užívám vitamin B5, ono to funguje asi 4 hodiny a líp se soustředím a vzpomínám si na pojmy a tak.

#### **Co si myslíte, že by Vám pomohlo?**

Pro lidi by měla existovat nějaká poradna, kde by pomohli, jak se naučit číst dobře, ale pak by se to stejně museli naučit sami. Taky by poradili s problémama v práci, taky by mohlo být nějaký cvičení pro dospělé, který by byly na to, jak normálně

fungovat. A pak taky nějaký preparát, který je povolený pro dospělé. Chybí tady oddělení zdravotnictví, který by se zabývalo celkovou stránkou celého těla, protože dyslexie může být třeba spojená se špatným fungováním hormonů, třeba se štítnou žlázou, tak kdyby tohle někdo zkoumal, tak by se tomu dalo předejít.

**Cítíte poruchu učení v současnosti jako problém?**

Já to cítím pořád jako problém. Vlastně to vnímám tak, že se to mění časem. Moje schopnosti mi zůstávají, z těch umím těžit. Tak doufám, že se to do budoucna třeba zlepší. Asi do budoucna budou markantnější ty problémy s pamětí, tam se to asi bude zhoršovat.