

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2021-2022

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Šárka Cimermanová

**Vzdělávání v oblasti psychohygieny jako prostředek
sebevědomí a seberealizace jedince**

Praha 2022

Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. et PhDr. Mgr. Michal Matějka, MBA et MBA

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED (PART TIME) STUDIES

2021-2022

BACHELOR THESIS

Šárka Cimermanová

**Education in the field of mental hygiene as a means of confidence and
self-realization of the individual**

Prague 2022

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

PaedDr. et PhDr. Mgr. Michal Matějka, MBA et MBA

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne.....

.....

Šárka Cimermanová

Poděkování

Děkuji PaedDr. et PhDr. Mgr. Michalu Matějkovi, MBA et MBA za jeho odborné vedení, cenné připomínky, vstřícnost, trpělivost a plnohodnotnou podporu, kterou mi poskytoval po celou dobu zpracování bakalářské práce a také za poskytnutí své diplomové práce, která byla plná zajímavých námětů a inovací. Děkuji Mgr. Pavlíně Šponiarové za jazykovou korekci textu. Děkuji také mé dceři Monice Cimermanové za překlad anotace do anglického jazyka a korekturu.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou vzdělávání v oblasti psychohygieny jako prostředku sebevědomí a seberealizace jedince. Zaměřuje se zejména na konkrétní faktory, které ovlivňují záměr jedince ve vzdělávání psychohygieny, a na obsah vzdělávání v oblasti psychohygieny, který je pro jedince uspokojivý. Hlavním cílem práce je zjistit a popsat, jaký vliv má vzdělávání v oblasti psychohygieny na sebevědomí a seberealizaci jedince a jaké obtíže má jedinec s nízkým sebevědomím ve společnosti. Pro tuto práci byl zvolen kvantitativní a kvalitativní výzkum. Z dotazníkového šetření byl vybrán soubor šesti vzorků pro účely kvalitativního výzkumu metodou polostrukturovaných rozhovorů. Kritéria výběrového vzorku je Karlovarský kraj, nízké sebevědomí a vzdělávání v oblasti psychohygieny. V teoretické části se objasňují základní pojmy, duševní hygiena, seberealizace, sebevědomí, duševní zdraví, vzdělávání a jedinec a související problematika. Z provedeného výzkumu vyplývá, že vzdělávání v oblasti psychohygieny má vliv na sebevědomí a seberealizaci jedince. Z provedeného výzkumu dále vyplývá, že respondenti nejsou spokojeni se vztahy ve společnosti. Součástí této práce jsou také návrhy na zlepšení stávající situace týkající se problematiky nízkého sebevědomí ve společnosti.

Klíčová slova: Jedinec, psychohygiena, sebevědomí, seberealizace, vzdělávání, společnost

Annotation

This bachelor's thesis deals with the topic of education in the field of mental hygiene as a means of self-esteem and self-realization of the individual. It mainly focuses on specific factors that affect the intention of the individual in mental hygiene education and on the content of education in the field of mental hygiene which is satisfying for the individual. The main goal of this thesis is to discover and describe what effects does education in the field of mental hygiene have on the confidence and self-realisation of the individual, and what difficulties the individual with low self-esteem faces in society. For this thesis, I have chosen both qualitative and quantitative research. A set of six samples has been selected from a questionnaire survey for the purposes of qualitative research in the method of semistructured interviews. The selection criteria for the sample are the Karlovy Vary region, low self-esteem and education in the field of mental hygiene. The theoretical part clarifies basic concepts, mental hygiene, self-realization, self-esteem, mental health, education and the individual and related issues. The research that I have carried out shows that education in the field of mental hygiene has an impact on the self-esteem and self-realization of the individual. The research also shows that the respondents are not satisfied with the relationships in our society. Part of this thesis are suggestions for improving the current situation in regard to the issues presented by low self-esteem in society.

Key words: The individual, mental hygiene, self-esteem, self-realisation, education, society

OBSAH

ÚVOD	9
TEORETICKÁ ČÁST	11
1 TERMINOLOGICKÁ VYMEZENÍ POJMŮ	11
1.1 Duševní hygiena.....	11
1.2 Seberealizace.....	13
1.3 Sebevědomí.....	15
1.4 Duševní zdraví.....	18
1.5 Vzdělávání.....	19
1.6 Jedinec.....	20
1.7 Jedinec a společnost	22
2 SOUČASNÝ STAV	24
2.1 Dějiny duševní hygieny	24
2.1.1 Duševní hygiena v socialistických zemích	25
2.2 Hlavní zásady psychohygieny	27
2.2.1 Spánek	27
2.2.2 Výživa	28
2.2.3 Sklon k přejídání	29
2.2.4 Rozložení zdravé stravy.....	29
2.2.5 Individuální chyby ve stravování.....	30
2.2.6 Odpočinek	31
2.2.7 Pohyb, tělesná práce a cvičení	31
2.2.8 Formy pohybu	32
2.2.9 Hospodaření s časem z hlediska duševní hygieny.....	33
2.3 Nízké sebevědomí	34
2.3.1 Jak vzniká nízké sebevědomí.....	34
2.3.2 Podoby role a statusu nízkého sebevědomí.....	35
2.3.3 Nízké sebevědomí může být projevem současných problémů	35
2.3.4 Nízké sebevědomí může být důsledkem jiných problémů	36
2.3.5 Nízké sebevědomí může být rizikovým faktorem vzniku dalších problémů	36
2.3.6 Zkreslené myšlení.....	38

2.4	Křesťanská víra a pohled na problematiku nízkého sebevědomí	39
2.4.1	Biblické principy pro rozvoj zdravého vnímání vlastní hodnoty	39
2.5	Psychohygienu a nízké sebevědomí.....	40
2.5.1	Nízké sebevědomí a motivace	40
2.5.2	Metody vzdělávání psychohygieny.....	41
2.5.3	Myšlenky a techniky psychologů	42
	PRAKTICKÁ ČÁST.....	44
3	VÝZKUM	44
3.1.1	Výzkumný soubor	44
3.1.2	Cíl práce, hypotézy a výzkumné otázky	45
3.1.3	Metodologický rámec a metody	46
3.1.4	Metody získávání, zpracování dat.....	46
3.1.5	Etické otázky práce.....	47
3.2	Výsledky výzkumu.....	47
3.2.1	Výsledky výzkumu dotazníkovým šetřením	48
3.3	Analýza výsledků kvalitativního výzkumu.....	58
3.3.1	Jaké obtíže má jedinec s nízkým sebevědomím ve společnosti.	59
3.3.2	Jaké faktory ovlivnili záměr jedince ve vzdělávání v oblasti psychohygieny	66
3.3.3	Jaký vliv má vzdělávání psychohygieny na sebevědomí a seberealizaci jedince	69
3.3.4	Jaký obsah vzdělávání psychohygieny je pro konkrétního jedince uspokojivý ...	73
4	DISKUZE.....	78
	ZÁVĚR	83
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	85
	SEZNAM ZKRATEK.....	85
	SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK.....	90
	SEZNAM PŘÍLOH.....	91
	PŘÍLOHY	I.

ÚVOD

Péče o sebe je přirozená součást našeho bytí. Rozvoj naší seberealizace je součástí spokojeného života. Vzdělávání psychohygieny může být jedna z cest k sebevědomí a seberealizaci jedince.

Téma této bakalářské práce je vliv vzdělávání v oblasti psychohygieny na sebevědomí a seberealizaci jedince. Každý z nás jistě někdy zažil pocit nedostatečnosti, pocit nepřijetí, pocit hanby. Otázkou je, co to v nás zanechalo, jak nás to ovlivnilo, jak se nám v tomto pocitu žije. A co můžu pro sebe udělat? Několik let se sama vzdělávám v oblasti psychohygieny z důvodu poznání a přijetí sama sebe. Ze svých zkušeností vím, jak zdlouhavý proces to je, než se člověk nepatrně posune o kousek blíž k sobě samému.

Tato bakalářská práce se zaměřuje zejména na problematiku nízkého sebevědomí jedince ve společnosti a na vzdělávání jedince v oblasti psychohygieny.

Cílem této práce je zjistit a věrně popsat jak a jestli ovlivňuje vzdělávání v oblasti psychohygieny sebevědomí a seberealizaci jedince, jaké obtíže má jedinec s nízkým sebevědomím ve společnosti. Současně také zjistit jaké faktory ovlivnily záměr jedince ve vzdělávání v oblasti psychohygieny a jaký obsah vzdělávání v oblasti psychohygieny je pro konkrétního jedince uspokojivý.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. První část práce je teoretická a druhá empirická. V úvodu teoretické práce je popsána problematika psychohygieny a její dějiny, pojem vzdělávání, společnost a jedinec, sebevědomí, seberealizace, problém nízkého sebevědomí...

V empirické části bakalářské práce je popsán kvantitativní a kvalitativní výzkum. Výběr vhodného vzorku pro kvalitativní výzkum je řešen prostřednictvím kvantitativního výzkumu, metodou dotazníkového řešení. Kritérium pro dotazníkové

šetření je bydliště na území Karlovarského kraje. Dotazníkové šetření má potvrdit nebo vyvrátit 4 hypotézy. Kvalitativní výzkum bude realizován prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů. Touto metodou budou zjištěny a popsány 4 výzkumné otázky, kterou jsou cílem bakalářské práce.

Dále zde bude popsán vznik výzkumu, výzkumné otázky a cíle výzkumu. Také bude v této práci je popsán výzkumný vzorek a zpracována analýza dat. Výsledky výzkumu jsou popsány v diskusi a závěru práce.

TEORETICKÁ ČÁST

1 TERMINOLOGICKÁ VYMEZENÍ POJMŮ

V této části bude popsána duševní hygiena, seberealizace, sebevědomí, duševní zdraví, vzdělávání a jedinec. Obsahem kapitoly bude popsat uvedené jednotlivé pojmy, jejich povahu z různých úhlů pohledu.

1.1 Duševní hygiena

Z pohledu vědy znamená duševní hygiena popis soustavy vědecky podložených pravidel a pokynů sloužící k udržení, prohloubení a opětovnému získání duševního zdraví, duševní rovnováhy. Na základě této soustavy se pak postupně vytváří nová vědní disciplína.

Podle D. Bartka „*to je víc než profylaxe (tj. ochrana disponovaných jedinců před onemocněním), víc než prevence (tj. odstraňování škodlivých faktorů, které by mohly škodlivě působit i u zdravého jedince). Jde o takovou úpravu životních podmínek člověka, která by u něho vyvolala pocit spokojenosti, osobního štěstí (můžeme-li použít tento termín), fyzické a psychické zdatnosti a výkonnosti.*“¹

Psychohygiena tedy zahrnuje celý život od dětství až po stáří, včetně radostí a strastí s těmito obdobími spojených, a je součástí jak zdravých, tak nemocných jedinců. U nemocných jsou pak jednotlivé zásady psychohygieny přizpůsobeny samotné nemoci.²

¹ BARTKO, Daniel. *Moderní psychohygiena*. 2. dopl. vyd. Praha: Panorama, 1980.

² MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. str. 13.

Psychohygienu je tedy záležitostí všech lidí, začíná u jednotlivce a následně pak zahrnuje celé společenství. Dílčí faktory ovlivňující psychické zdraví mají za úkol zjistit lékaři či psychologové. Odstranění negativních faktorů nebo posílení těch pozitivních, ovlivňující psychické zdraví, mají pak na starost organizátoři společnosti, jako politici a pedagogové. Společenskými prostředky lze také řešit problematiku duševní psychohygieny. Otázkou je, do jaké míry je ovlivněno „naše štěstí a spokojenost“ naším působením, a do jaké míry společností a jejich systémem. Předložená otázka nás nezbavuje odpovědnosti za svůj život ani povinnosti pracovat na něm.³

Je několik důvodů, proč se zajímat o duševní hygienu, kdy mezi hlavní z nich řadíme například prevenci a větší odolnost vůči somatickým a psychickým onemocněním. Je nezpochybnitelné, že existuje vztah mezi duševní rovnováhou a somatickými nemocemi. Zkušenosti lékařů vychází i ze skutečnosti, že u pacienta, který věří ve své uzdravení, probíhá léčba příznivěji nežli u pacienta s totožnou nemocí, který ve své uzdravení nevěří.

Duševním nemocem je možné předcházet nebo je oddálit či zmírnit pravidelným dodržováním psychohygieny.

Dalším důvodem, proč se zajímat o duševní hygienu, jsou samozřejmě sociální vztahy. Duševně vyrovnaný člověk má blahodárný vliv na své sociální okolí. Naopak duševně nestabilní jedinci vnášejí do svých sociálních vztahů více konfliktů, nepohody, reagují podrážděně, přecitlivěle, mnohdy až úzkostně. Čím je jedinec starší, tím je odolnější proti neurotickým vlivům ze svého sociálního prostředí.

Třetím důvodem pro zájem o duševní hygienu je pracovní výkon. Kvalita pracovního výkonu úzce souvisí s duševní rovnováhou. Nejvíce je to znát u profesí, jež jsou zaměřené na jednání s lidmi.⁴

³MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. str. 13.

⁴Tamtéž, s. 14.

Také pro tvůrčí duševní práci je nezbytné hluboké soustředění na řešení úkolu. U manuálních profesí se zjistilo, že pokud fungují dobře interpersonální vztahy, zvedá se i výkonnost pracovníka.

V neposlední řadě je studium psychohygieny důležité také kvůli subjektivní spokojenosti člověka. Duševní hygiena sice nemůže bezpečně zajistit člověku štěstí a spokojenost, ale může poukázat na chyby, které podkopávají pocit spokojenosti. Respektování základních rad a zásad duševní hygieny může spokojenost a štěstí v životě podpořit. Respektováním začíná umění života.⁵

1.2 Seberealizace

Vycházíme-li ze sociologické encyklopedie je pojem seberealizace, nebo také seberegulace či sebeaktualizace, tématem zastoupeným v humanistické psychologii. Pojem seberealizace zavedli představitelé humanistické psychologie A. H. Maslow (1954) a C. R. Rogers (1961). Nazvali tak celý komplex dílčích motivů, tedy směřování člověka k autonomnímu rozvoji osobnosti.⁶

Abraham Maslow pojem seberealizace vyjádřil ve své pyramidě psychologických potřeb. Seberealizace je hierarchicky situována na vrcholu pyramidy. Pokud člověk nemá uspokojenou potřebu seberealizace, může trpět. Absence seberealizace v životě člověka může způsobit psychické nebo tělesné problémy. Naopak naplněná seberealizace dodává člověku smysl bytí.⁷

⁵ MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. str. 14.

⁶Seberealizace. *Sociologický ústav AV ČR, v.v.i.: Sociologická encyklopedie*. [online]. 2017 [cit. 2021-12-30]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Seberealizace>

⁷Jak získat energii díky seberealizaci? *DIASyl: Váš průvodce světem diabetu*. [online]. 2017 [cit. 2021-12-30]. Dostupné z: <https://www.diastyl.cz/ziskat-energie-diky-seberealizaci/>

Seberealizace nebo seberegulace je pojem, který mnozí považují za svůj osobnostní rozvoj, kde plně využívají svůj potenciál, své vlohy, nadání, hodnoty a potřeby.

Seberealizace je většinou chápána jako něco, co dává jedinci smysl a vede jej k naplnění. Důležitými aspekty jsou také užitečnost, služba druhému, podpora hodnot a činnost pro kulturu a společenství.

Psychologové v polovině 20. století začali používat termín „sebeaktualizace“. Tento pojem měl podobný výklad tak, jak je uvedeno v předchozím odstavci. Každý jedinec je něčím specifický, má svou svéráz, své vlastní preference, talenty a zájmy. Jedinec jako takový je ovlivněn výchovou, genetickými vlohy nebo osobními zkušenostmi. Z těchto uvedených vlivů logicky pramení přesvědčení, že pokud bude v co nejvyšším souladu se svými specifiky a bude je ve svém životě uplatňovat, tím dospěje šťastnějšího a spokojenějšího života.

Pozitivní psychologie zkoumá pozitivní prožívání člověka a jejich souvislosti. Dále se zabývá tématy, jako jsou – osobní naplnění, spokojenost, pocit štěstí a jeho předpoklady. Předkládá názor, že pokud rozhodnutí jedince zahrnují jeho specifickou, individualitu, talenty a nadání, z dlouhodobého hlediska jsou tato rozhodnutí správná. Základní předpoklad seberealizace je poznání sebe sama, dále schopnost rozhodovat se, měnit se a tuto změnu si následně udržet.

Ze zatím neprokázaných důvodů někdy dochází k nesprávnému a omezenému pochopení seberealizace. Dochází zde k vytvoření domněnky, že „*seberealizace je jednoduchý proces, který se ve skutečnosti postará sám o sebe.*“ Seberealizace je však obtížný celoživotní proces plný chyb, omylů, nutnosti revidovat své plány, reagovat na nepředvídatelné události, případně na osudové změny. Jedná se o cyklický proces, ve kterém začínáme, děláme staré chyby a z nich se poté učíme, a když nabydeme toho, co jsme potřebovali v této oblasti, jdeme dál tam, kde se celý proces opakuje.⁸

⁸Seberealizace – kudy ano, kudy ne.... *Et labora*. [online]. [cit. 2021-12-30]. Dostupné z: <http://www.etlabora.cz/>

Druhým mýtem je názor, že „*seberealizace je snadno uchopitelný a pochopitelný koncept*“, který se zakládá na jednodušší teorii ve formě například jedné teorie nebo pěti pouček. Právě naopak, seberealizace jako taková je velmi neuchopitelná, není univerzální. Každý jedinec má svou svéráz, své specifikum, a na tom by pak následně měl být postaven vlastní koncept seberealizace, tedy určit si, co v životě dělat, a jak toho nejlépe dosáhnout.

Třetím mýtem je, že „*seberealizace je zábavná, naplňující cesta. Jen tak poznáme, že se jedná o skutečnou seberealizaci.*“ V tomto případě se jedná o nejčastější mylný názor, neboť cesta seberealizace je plná chyb, strachů, konfliktů nebo demotivace. Je důležité najít na vlastní cestě seberealizace smysl a víru. Pokud budeme přesvědčeni, že to má smysl, jsme ochotni zvládnout překážky a dočasné obtíže.

Seberealizace je cesta ustavičného dotazování se a neustálých změn. Jsou to reakce každého konkrétního jedince na vnitřní a vnější prostředí, životní etapy, úkoly. Není to o momentálním pocitu spokojenosti, je to cesta k sobě samým.⁹

1.3 Sebevědomí

Pojem sebevědomí z pohledu psychologie je jedním z nejtěžších témat. „*Jedná se o proces, ve kterém se člověk snaží oddělit od vnějšího prostředí a určení postavení v životě společnosti. Úzce souvisí s pojmem reflexe. Pokud se člověk podívá na lidi kolem sebe, zjistí, jak zachází se sebou samým.*“¹⁰

⁹Seberealizace – kudy ano, kudy ne... *Et labora*. [online]. [cit. 2021-12-30]. Dostupné z: <http://www.etlabora.cz/>

¹⁰Sebevědomí v psychologii – co to je? *Punto mariner*. [online]. 2018-2021 [cit. 2021-12-15]. Dostupné z: <https://cs.puntomariner.com/self-awareness-in-psychology-what/>

Obrázek 1: Síla vědomí



Zdroj¹¹

Jungův pohled na sebevědomí spočívá na odporu vědomé či nevědomé činnosti. Zakládá se tedy na přítomnosti dvou úrovní reflexe. Na první úrovni je to já, to znamená účastnit se jak vědomých, tak i nevědomých procesů. Druhou úrovní jsou myšlenky o sobě. Člověk si uvědomuje své vlastní emoce a pocity a usiluje o to, je pochopit. To vše je podle Junga pokračováním sebe sama. Sebevědomí určuje, do jaké míry jsme schopni vnímat své možnosti, schopnosti a rezervy. Důvěřuje ve svůj úspěch a úspěch druhých lidí. Pokud má člověk zdravé sebevědomí, má se rád, důvěřuje si, věří si, a v případě nezdaru se nekritizuje a neshazuje.

Zdravé sebevědomí se odráží v různých oblastech našeho života, jako jsou např.:

Partnerské vztahy – nežárlí, žije svůj partnerský život naplno, současně si je vědom, že mu může být partner nevěrný nebo že ho může opustit. Partnera má rád a nemá obavu být sám, není závislý na partnerovi.¹²

¹¹ Síla vědomí. *mocvedomi.cz*. [online]. [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://1url.cz/xKPzR>

¹² PETERKOVÁ, Michaela. *Sebevědomí: sebevědomí – sebedůvěra – jak získat a zvýšit sebejistotu*. [online]. 2008-2021 [cit. 2021-01-02]. Dostupné z: <https://www.sebevedomi.psychoweb.cz/>

Práce, studium – dovede si zorganizovat svou práci, nevyhýbá se obtížným úkolům, pracuje, jak nejlépe umí, chyby a problémy bere jako příležitost ke zlepšení sebe samého, má vyvážený čas mezi prací a osobním volnem, rozvíjí svůj potenciál.

Ekonomická úspěšnost – v této oblasti může být úspěšný i člověk, který má nízké sebevědomí. Důležitým prvkem jsou příčiny (proč se člověk snaží) a důsledky (jak si dokáže peníze užít). Sebevědomý jedinec se snaží o úspěch, využívá u toho svého potenciálu, dokáže si peníze užít, je svobodnější, méně ustaraný.

Trávení volného času – umí odpočívat, využívá aktivního odpočinku, zabývá se svými koníčky a zájmy nesoutěživým postojem.

Zdraví – je ve větší psychické pohodě, méně náchylný na psychická a tělesná onemocnění, rychleji se uzdravuje, latentní vlohy k poruchám se nemusí aktivovat.

Komunikace – souhlas či nesouhlas projevuje bez problému, odmítnutí a kritiku nebere osobně, přijímá pochvalu, řekne si o pomoc, je asertivní.

Spokojenost – vyšší míra spokojenosti, optimismus, důvěřuje své snaze a vůli.

Hranice zdravého sebevědomí je velmi obtížně identifikovatelná. Má své ovlivňující faktory, kterými jsou např. neurobiologické faktory, genetické vlohy, prostředí. Žijeme v uspěchané době orientované na výkon a úspěch, přetížení informacemi ze svého okolí atd. Bývá někdy složité udržet si zdravé sebevědomí.

Sebevědomí nám dává psychickou odolnost vůči všem vlivům jak z našeho okolí, tak i z vnějšího prostředí. Do jisté míry má ochranný prvek před psychickým a tělesným onemocněním.¹³

¹³ PETERKOVÁ, Michaela. *Sebevědomí: sebevědomí – sebedůvěra – jak získat a zvýšit sebejistotu* [online]. 2008-2021 [cit. 2021-01-02]. Dostupné z: <https://www.sebevedomi.psychoweb.cz/>

1.4 Duševní zdraví

Sebevědomí nám dává psychickou odolnost vůči všem vlivům jak z našeho okolí, tak i z vnějšího prostředí. Do jisté míry má ochranný prvek před psychickým a tělesným onemocněním.¹⁴

Podle WHO (Světová zdravotnická organizace) je to „*Stav duševní pohody, v němž jedinec uskutečňuje své schopnosti, dokáže se v životě vyrovnat s běžnými stresey, dovede pracovat produktivně a užitečně a je schopen se podílet na životě své komunity*“.¹⁵

Duševní zdraví je důležitou složkou v životě každého jedince. Znamená to dobrý stav celé osobnosti. Cyril Höschl podrobněji popsal pojem duševního zdraví:

„Duševně zdravý jedinec je emocionálně vyrovnaný, se schopností normálně prožívat a přiměřeně své emoce korigovat rozumem. Je schopen přijímat a zpracovávat informace, řešit efektivně problémy, postupovat podle pravidel logiky a vytvářet aktivně nové věci. Dále je schopen a ochoten komunikovat, adaptovat se na změny a respektovat normy sociální dohody. Je schopen používat svou agresi spíše k obranným než útočným účelům, má dobrý vztah k sobě a respekt k druhým, má rozvinuté sociální a kulturní hodnoty a směřuje k seberealizaci.“¹⁶

¹⁴ BEDRNOVÁ, Eva. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.

¹⁵Duševní zdraví. *Odmaturuj.cz*. [online]. 2007-2021 [cit. 2021-12-12]. Dostupné z: <https://www.odmaturuj.cz/psychologie/dusevni-zdravi-2/>

¹⁶ Tamtéž.

1.5 Vzdělávání

Definice vzdělávání je podle Českého statistického úřadu „procesem za jehož cíle lze považovat hlavně rozvoj osobnosti člověka, získání všeobecného nebo odborného vzdělání, poznání světových a evropských kulturních hodnot a tradic a v neposlední řadě i pochopení a uplatňování zásad demokracie a právního státu ruku v ruce s principem rovnosti žen a mužů ve společnosti. Výsledkem takové činnosti je vzdělání. Nejedná se o jednorázovou činnost, nýbrž o celoživotní vzdělávání. Vzdělávání má tři formy, kterými jsou formální, neformální a informální (učení).“¹⁷

Formální vzdělávání zná každý z nás, jedná se o nejčastější formu vzdělávání, patří k ní povinná školní docházka. Tato forma vzdělávání je certifikovaná na úrovni státu, stát jej garantuje. Na vzdělávání formálního charakteru se vztahují jisté požadavky, kterými jsou např. udržení hierarchické úrovně, přijímací podmínky, registrační požadavky a požadavky na uznání. Absolventi poté obdrží potvrzení o dosaženém vzdělání, a to prostřednictvím certifikátu, vysvědčení či diplomu.

Druhou formou **vzdělávání je neformální**. Tato forma nenáleží do struktury oficiálního vzdělávacího systému a není zakončena potvrzujícím certifikátem. Neformální vzdělávání se zabývá většinou vzdělávací a výchovnou aktivitou. Absolventi takovýchto aktivit se zúčastňují dobrovolně. Jsou jimi např. besedy v knihovnách, workshopy, zájmové kroužky atp.

Třetí forma vzdělávání je **informální učení**. Jedná se o proces bezděčný a nezáměrný, každý člověk ho každý den provádí sám. Jde o samoučení v běžném životě. Nemusí se uskutečňovat z rozhodnutí člověka.¹⁸

¹⁷ Vzdělávání: formální, neformální a informální — a jaký je vlastně mezi nimi rozdíl? *Medium*. [online]. 2019 [cit. 2021-12-12]. Dostupné z: <https://1url.cz/HKDgT>

¹⁸ Tamtéž.

Mezi vzdělávání patří také:

Socializace jedná se o celoživotní proces, při kterém se jedinec začleňuje v rámci rodiny a skupiny.

Enkultura znamená integraci jedince s kulturou, do které náleží. Personalizace utváří osobnost jako společenskou bytost. Patří sem i profesní zařazení jedince a jeho vzdělávání.¹⁹

1.6 Jedinec

Jeden z nejvýznamnějších filozofů 20. století Edmund Husserl (1859-1938) píše o jedinci: „*nabývá a může nabyt veškerý smysl, který jej určuje, jakož i platnost svého bytí, pouze z mé zkušenosti, z mého představování, myšlení, hodnocení, jednání – a tak i smysl eventuelně platného bytí získává právě z mých vlastních evidencí, z mých odůvodňujících aktů.*“²⁰

Už v antice byl člověk považován za přirozenou bytost, která má rozum či ducha, a zároveň za článek zákonitě a rozumově určený kosmu. Racionální, světskou představu na nějaký čas vystřídala křesťanská koncepce, která člověka vnímala jako mravní bytost odpovědnou Bohu. V renesanci a novověku se vrátila představa o člověku, jako byla v antice. Třetí nejvýznamnější teze o člověku vzešla u Immanuela, tj. „člověk je účelem o sobě a nikdy ho nemůže nikdo, ani Bůh, užít pouze jako prostředku, a toto lidství je subjektem mravního zákona v nás“. Toto pojetí se stalo podstatou humanistické filozofie osvícenství.²¹

¹⁹ Vzdělávání: formální, neformální a informální — a jaký je vlastně mezi nimi rozdíl? *Medium*. [online]. 2019 [cit. 2021-12-12]. Dostupné z: <https://1url.cz/HKDGt>

²⁰KŘEČEK, Jiří. *Jedinec: gen – prostředí – vývoj*. Praha: Academia, 2007. ISBN 978-80-200-1490-0. s. 191.

²¹ Seberealizace. *Sociologický ústav AV ČR, v.v.i.: Sociologická encyklopedie*. [online]. 2017 [cit. 2021-12-30]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/>

Dalšími představiteli, kteří měli obdobnou ideu, byli R. Descartes a B. Spinoza. Pojetí člověka vnímali jako „svobodné lidské volby, svobodný rozvoj lidských sil“. V novověké filozofii se tato věda obrátila od přírody k člověku, tzv. antropologický obrat. Základním rozdílem, který v tělesném ohledu odlišuje člověka od zvířete je vzpřímená chůze a osvobozená ruka.

Aristoteles poukázal na člověka lišícího se od zvířete svou poznávací schopností, duchem, rozumem – tedy vlastnostmi, které jsou součástí „božství“. Je sice „animal“, ale „animal rationale“. J.J. Rousseau propracoval ideu rozdílu člověka a zvířete, a to o tezi lidské zdokonalitelnosti. Člověk se ze své přirozenosti zdokonaluje, kdežto zvíře po několika měsících je již tím, čím bude po celý život, a jeho druh bude po tisíci letech tím, čím byl v posledním z těchto tisíciletích.²²

Jedinec jako osobnost z pohledu psychologie. Pojem osobnosti značí souhrn vlastností, procesů, stavů, návyků, které určují dynamiku, strukturu a individualitu každého člověka. Psychické, biologické a sociální vlastnosti vytvářejí osobnost jedince. Struktura osobnosti je poměrně stálá, ale může se vlivem různých životních situací změnit. Psychologie osobnosti popisuje její zdroje, kterými jsou vnitřní a vnější činitelé, tzn. dědičnost a prostředí. Psychické vlastnosti osobnosti dělíme do tří okruhů.

Prvním okruhem jsou **schopnosti** – dispozice pro psychomotorický a intelektový výkon, druhým okruhem jsou **dispozice pro emocionální reakce**, tj. temperament, a třetím okruhem jsou **dispozice k hodnocení neboli postoje a motivy**.²³

Podle M. Sadera (1980) „*není rozhodující otázka, jaký jedinec je, ale co činí, což je dáno také intraindividuálně odlišnou organizací lidského chování.*“²⁴

²² Seberealizace. Sociologický ústav AV ČR, v.v.i.: Sociologická encyklopedie. [online]. 2017 [cit. 2021-12-30]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/>

²³ Základy psychologie osobnosti. *Studijni-svet.cz*. [online]. [cit. 2021-12-08]. Dostupné z: <https://studijni-svet.cz/zaklady-psychologie-osobnosti/>

²⁴ Tamtéž.

1.7 Jedinec a společnost

Comte, jakožto zakladatel sociologie, říká, že individuální lidský život je podřízen společenským strukturám, tj. rodinám, státu a lidstvu, a dokonce k osobnímu štěstí můžeme dojít, až se ztotožníme s touto skutečností.

Comteho pojetí sociologie spočívá na specifickém hledisku lidské přirozenosti. Poukazuje na protiklad citu a rozumu, přičemž cit je zde převažujícím prvkem. Citové motivy dále třídí na osobní a sociální, přičemž osobní motivy převažují nad sociálními motivy. Může se tedy hovořit o egoismu. Z tohoto pojednání Comte usuzuje, že přirozený lidský egoismus musí být vyvážen společenským altruismem.

Rodina, stát a lidstvo představuje instituci vedoucí k pospolitému životu v určitém stádiu vývoje lidstva. Vycházíme-li z předpokladu, že hovoříme o pozitivním vývojovém stádiu lidské bytosti, můžeme tvrdit, že se lidská bytost morálně orientuje k celku lidství, humanitě, a v konečném důsledku překračuje své biologické omezení.

V pojetí Karla Marxe je jedinec zcela determinován sociálními podmínkami. Materiální produkční síly ovládají sociální, duchovní a politický život člověka. Marxova populární věta „*Bytí lidí není určováno jejich vědomím, nýbrž naopak, jejich vědomí je určováno jejich společenským bytím,*“ poukazuje na naše mylné přesvědčení v interpretaci vlastních idejí a vlastního pocitu svobodného jednání. Ve skutečnosti se jedná o vědomí vládnoucí třídy.

Není to tvrzení definitivní, jedná se zde o zhodnocení podmínek, do kterých se člověk historickým vývojem dostal. Na druhou stranu uvádí, že společenskou strukturu a stát vytvářejí neustále z životního procesu individua. A právě svoboda individua spočívá v myšlence, že „*okolnosti mění právě lidé*“.²⁵

²⁵ ŠUBRT, Jiří a Marek NĚMECKÝ. *Jedinec a společnost: úvahy nad konceptem homo sociologicus*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON). Studijní texty (Sociologické nakladatelství). 2018. ISBN 978-80-7419-266-1.

Simmel se zabýval obecným vztahem člověka a společnosti a uvádí, že individuum „je zakotvené ve společenství a na druhé straně stojí proti němu, je článkem organismu a zároveň je samo uzavřeným organickým celkem“.

Na jedince pohlíží jako na celek, tj. vztahové propojení sociální a osobní existence. Obě roviny tvoří jednotku, kterou nazýváme „sociální bytostí“. Toto pojetí Simmel uvádí ve své esejí o mostu a dveřích, že *člověk „je spojující bytost, jež musí vždy oddělovat, a bez oddělování nemůže spojovat“*.²⁶

²⁶ ŠUBRT, Jiří a Marek NĚMECKÝ. *Jedinec a společnost: úvahy nad konceptem homo sociologicus*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON). Studijní texty (Sociologické nakladatelství). 2018. ISBN 978-80-7419-266-1.

2 SOUČASNÝ STAV

V této části budou popsány dějiny duševní hygieny, hlavní zásady psychohygieny, nízké sebevědomí, Křesťanská víra, pohled na problematiku nízkého sebevědomí, psychohygienu a nízké sebevědomí.

2.1 Dějiny duševní hygieny

V této části budou popsány dějiny duševní hygieny, hlavní zásady psychohygieny, nízké sebevědomí, Křesťanská víra, pohled na problematiku nízkého sebevědomí, psychohygienu a nízké sebevědomí. Významným reformátorem v 18. a 19. století byl Phillip Pinel, pařížský lékař, který prosadil stejné duševně-hygienické podmínky, jako v té době měly osoby s tělesným postižením. Prokázal léčitelnost duševních chorob a zasazoval se o zavedení terapeutického režimu a léčbu prací u pacientů s duševním onemocněním. Dalším představitelem 18. a 19. století byl Hufeland Feuchterleben, který se zabýval pojmem „Hygienu duše“ nebo také „dietetika duše“, systémem určité životosprávy.

Na počátku 20. století vstoupila do praxe v moderním pojetí duševní hygieny, která s Hufelandovou životosprávou nemá téměř nic společného. Reformátorem péče o duševní zdraví a zakladatelem Connecticut Society for Mental Hygiene (1908) a National Committee for Mental Hygiene (1909) byl Clifford W. Beers. Autor autobiografie *Duše*, ve které zmiňuje žalostný osud chovanců v amerických ústavech pro duševně choré. Sdílel své životní zkušenosti, které prožíval jako pacient. Založil Mezinárodní výbor pro duševní hygienu v roce 1919.²⁷

²⁷ MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. s. 9.

2.1.1 Duševní hygiena v socialistických zemích

V Sovětském svazu byly podmínky sociální psychohygieny tvořeny v oblasti sociálního lékařství, jejichž představitelem byl Virchov nebo také zakladatel fyziologie vyšší nervové činnosti I.P. Pavlov. Duševní hygiena v SSSR byla realizovaná lékaři, především psychiatry, ale také parciálně pedagogy a psychology. Rozvoj psychiatrických léčeben nastal po VŘSR.²⁸ V popředí rozvoje byly například A. Vinorkuová, E. Osipová, nebo J. Sucharevová. Vědci dokázali, že škodlivé vnější vlivy v ranném dětství mohou negativně ovlivnit vývoj dítěte. Důležitým podnětem k větší propracovanosti péče o duševní hygienu byl první sjezd společnosti sovětských psychologů, který se realizoval v roce 1959. V dnešní době se psychohygieny využívá v intenzivním měřítku, obzvláště autogenní trénink.

V Polsku má psychohygieny také dlouhou tradici. Komitét duševní hygieny se v roce 1930 zúčastnil prvního mezinárodního kongresu duševní hygieny ve Washingtonu. Poté došlo k rozvoji činnosti poraden pro duševní hygienu zaštitěných Institutem duševní hygieny. Představitelé polské duševní hygieny jsou např. K. Dabrowski, W. Romanowski a T. Pasek.

Je vhodné neopomenout čelního představitele duševní hygieny z NDR lékaře K. Hechta, který napsal knihu *Psychohygiene* (1975).

V Československu patří mezi novátory duševní hygieny psychiatr L. Haškovec. Šířil metody duševní hygieny už na začátku našeho století a nebyl sám, dalším představitelem byl psychiatr M. Brandejs, který svou práci s názvem *Hnutí duševní hygieny* představil v roce 1936. V období mezi dvěma světovými válkami byla duševní²⁹

²⁸ MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. str. 10.

²⁹ Tamtéž, s. 11.

hygiena v kompetenci především psychiatrických lékařů. Představitelé v tomto období byli J. Stuchlík, F. Kafka, J. Šebek a další.

Po druhé světové válce se duševní hygiena rozšířila mezi psychology. Významnou publikací pro rozvoj duševní hygieny byla např. *Hygiena duševního života* od J. Doležala a kolektivu (1962, 1964). Mezi představitele v oblasti duševní hygieny patří psycholog E. Siříšťová, O. Kondáš, S. Kratochvíl atd. Avšak hlavní zastoupení v oblasti duševní hygieny mají stále lékaři – psychiatři, mezi nejvýznamnější patří např. V. Vondráček, J. Hadlík. Ze žijících představitelů jsou to např. J. Prokúpková, M. Bouchala, J. Boše a další.

Záslužnou činností v oblasti zvládnání zátěžových situací a boje proti nim mají výzkumné práce autorů O. Mikšíka (*Člověk a svízelné situace*, 1969) J. Šulce, J. Dvořáka, M. Morávka (*Člověk na pokraji svých sil*, 1971) a dalších.

Dalšími záslužnými pracemi, které se zasloužily o aplikaci duševní hygieny v rodině byla díla L. Kubička (*Rodina a duševní zdraví dítěte*, 1966), J. Machové (*Duševní hygiena rodinného života*, 1974) a další.

Dalším tématem, kterým se zabývá např. J. Křivohlavý, J. Mrkvička a J. Srnec, jsou mezilidské vztahy z pohledu duševního zdraví. Problémům sebevýchovy ve vztahu k duševní hygieně se věnují J. Kuric, J. Toman a L. Míček.³⁰

³⁰ MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. str. 11.

2.2 Hlavní zásady psychohygieny

2.2.1 Spánek

Délka spánku je důležitým kritériem zdravého způsobu života. Většinový názor zastává tvrzení, že dostatečná doba spánku je osm hodin. Mladí lidé a děti potřebují spát samozřejmě více. V USA proběhl výzkum s 800 000 respondenty ve věku 40–80 let věku, kteří spali víc než 10 hodin denně.

Zjistilo se, že tito lidé umírali dříve než lidé s osmihodinovým spánkem. Trpěli mnohem častěji srdečními nemocemi a úmrtnost na mrtvici byla třiapůlkrát vyšší. Dlouhý spánek nemusí být příčinou předčasného úmrtí, ale může být signálem začínající nemoci.

Spánková hygiena je soubor zásad pro zkvalitnění spánku a celkového zdraví. Jak je spánek důležitý v našich životech, o tom se zde nemusíme zmiňovat.

Spánková hygiena vychází z těchto předpokladů:

- zajištění kvalitního prostředí pro spaní
- nastavení každodenních návyků, pro podporu zdravého spánku

Zásady spánkové hygieny si každý člověk přizpůsobí podle svých potřeb. Je možné začít i malými změnami, podle individuálních pocitů. Důležité je vytrvat.

Dodržování pravidelného spánkového režimu

- závisí na usínání a vstávání vždy ve stejný, nebo alespoň přibližný čas. Pravidelný režim pomáhá odbourat i ospalost během dne.³¹

³¹ MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. s. 44.

Správné návyky před spaním

- Relaxační aktivitou se přirozeně navodí přechod mezi bdělostí a spánkem. Doporučená časová kapacita by měla být 30–60 minut. Pravidelnost je u tohoto návyku důležitá. Často uváděné příklady vhodných činností je např. teplá sprcha nebo koupel, nenáročné cviky, meditace, jóga, uklidňující hudba, četba knihy atp.³²

Před spaním jsou velice nežádoucí stresové a stimulující aktivity, dále pak kofein, nikotin a alkohol, ale také tučná, kořeněná a těžká jídla.

- Ticho, klid, tma jsou důležité při řešení prostředí pro spánek, a to také pro tvorbu hormonu melatoninu (hormon melatonin řídí cyklus spánku a bdění). Za vhodnou je považována teplota mezi 15 °C–19 °C, pohodlí, tzn. pohodlná postel, místnost dobře vyvětraná, vypnuta všechna elektronická zařízení. Ložnice ideálně slouží jen ke dvěma aktivitám – spánku a sexu.

Závažnější problémy se spánkem spánková hygiena nevyřeší, v takových případech je nutné se obrátit na odbornou pomoc.³³

2.2.2 Výživa

Neméně důležitým prvkem v oblasti psychohygieny je zdravá výživa. Zdravá výživa napomáhá k duševní rovnováze, zvyšuje pracovní výkon a prodlužuje život člověka.³⁴

³² Spánková hygiena – 12 zásad pro kvalitní spánek. *ISpánek*. [online]. 2021, 2020 [cit. 2021-12-20]. Dostupné z: <http://ispanek.cz/spankova-hygiena-zasady/>

³³ Spánková hygiena – 12 zásad pro kvalitní spánek. *ISpánek*. [online]. 2021, 2020 [cit. 2021-12-20]. Dostupné z: <http://ispanek.cz/spankova-hygiena-zasady/>

³⁴ MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. s. 44.

2.2.3 Sklon k přejídání

Česká republika je již několik desetiletí na předních místech ve statistickém žebříčku v počtu obézních lidí. „V České republice v dospělé populaci je 52 % obézních, z čehož 35 % spadá do kategorie nadváhy a 17 % do kategorie obezity.“ Z genderového hlediska je větší zastoupení u mužské populace a to téměř 60 % a u ženské populace je to 47 %. Vlivem změny životního stylu se obezita objevila ve větší míře i u dětí. Průměrné zastoupení nadváhy v dětské populaci je 11 %.

V Západní civilizaci se stalo zvykem své emoce zajídat. Jedná se o snadno a rychle dostupné potěšení.

A nemusí to být vždy stresová situace, která spouští emoční jezení. Může jít také i o „systém odměny“, kdy nezdravé, tučné, sladké jídlo konzumujeme proto, že je to dobré a z důvodu našeho přežití. Sklony k emočnímu jezení můžeme mít už od dětství. Tendence k emočnímu jezení bude zřejmě po celý život, důležité je, aby nepřerostlo přes hlavu a člověk mohl v životě fungovat.

Pokud bychom se bavili o přejídání jako o faktu, který způsobuje chronické onemocnění nebo jsou příčinou zdravotního problému, platí pravidlo, že bychom měli jíst, pouze když máme hlad.³⁵

2.2.4 Rozložení zdravé stravy

V dnešní době se upřednostňují živočišné tuky před rostlinnými tuky. Největším problémem je zvýšená konzumace rafinovaných cukrů. Konzumuje se málo zeleniny, ovoce a černého chleba. Vyvážený přísun vitamínů, minerálů, vláknin, bílkovin a další hodnotných prvků přispívá k dobrému zdravotnímu stavu.³⁶

³⁵ Emoční přejídání – zajídáme nepříjemné, příjemné, únavu i nudu – Vitalia.cz. *Vitalia.cz – chytře na život.* [online]. Copyright © 2009 [cit. 2022-02-01]. Dostupné z <https://1url.cz/WKbEm>

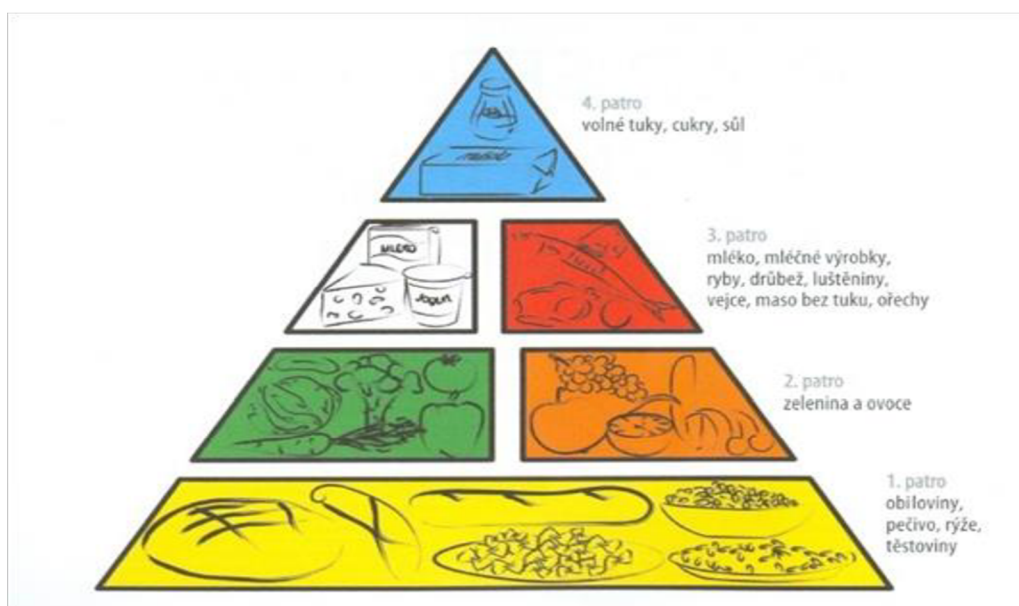
³⁶ MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. s. 45

V neposlední řadě velmi důležitou složkou je pitný režim. Určitou část se doplní stravou s obsahem vody, ale větší část tekutin musíme doplnit v podobě tekutin.

2.2.5 Individuální chyby ve stravování

Žijeme v uspěchané době a na klidné, pomalé stravování nemáme čas. Člověk by měl vnímat co konzumuje a měl by jíst v klidu a pomalu. Další chybou je nedostatečně bohatá snídaně, ale naopak dostatečně bohatá večeře. Pro svůj denní výkon potřebujeme dostatečnou energii, hladina cukru v krvi rychleji klesá u lidí, kteří se nenasnídají a rychleji se dostaví pocit únavy.³⁷

Obrázek č. 2: Zdravá strava



Zdroj³⁸

³⁷ MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. s. 45

³⁸ Zdravá výživa – encyklopedie - WomenZone.cz. womenszone.cz. [online]. [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://1url.cz/KKPWm>

2.2.6 *Odpočinek*

„Umění“ správně odpočívat je pro život velmi důležité. Vycházíme z několika zásadních předpokladů, kterými jsou:

- Lehká únava se odstraňuje mnohem snadněji a rychleji než únava, která dosáhla značného určitého stupně.
- Odpočinek by měl být doprovázen celkovým duševním zklidněním.
- Doporučuje se změna prostředí. V prostředí, kde člověk pracuje si nemůže odpočinout.
- Zásada aktivního odpočinku. Manuální pracovník si odpočine u duševní aktivity a pracovník vykonávající duševní práci si odpočne u manuální práce.
- Nečinnost není odpočinkem. Výrok C. a O. Vogtových „Nečinnost urychluje stáří a konec života, který použili v souvislosti s pojednáním o mozku jako o orgánu s největším sociálním významem.“
- Čas určený pro odpočinek by měl být po obědě a ve večerních hodinách před spánkem. Duševní činnost vyžaduje odpočinek každou hodinu po pěti minutách.
- Jeden den v týdnu by měl být vyhrazen pouze odpočinku.
- Odpočinek po celoroční práci by měl vyžadovat delší časový úsek.

2.2.7 *Pohyb, tělesná práce a cvičení*

Pohyb jako takový je nejdůležitějším faktorem autoregulace pro zachování tělesné a duševní pohody. Nedostatek pohybové aktivity způsobuje zvýšení emočního napětí, může být příčinou různých psychosomatických onemocnění.³⁹

³⁹ MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. s. 55

Spousta výzkumných prací poukazuje na úzce propojený vztah mezi dobrou fyzickou kondicí a duševní rovnováhou.

2.2.8 *Formy pohybu*

V dnešní době existují mnohé způsoby pohybu, autor uvádí zde nejběžnější formy.

- Sport vytváří nejen fyzickou zdatnost, ale také pomáhá odstranit napětí, zvýšit tělesnou a duševní energii a uspokojit potřebu bezpečí a uznání.
- Izometrické cvičení napíná statickým způsobem svaly. Fyziologické výzkumy zjistili, že sval, který je denně 4-6 sekund v klidu napínán, je schopen stále většího výkonu a rozvoje.
- Strečink je forma pohybu, spočívající v natahování svalů. Svaly se stávají výkonnějšími, mohutnějšími a zkracují se.
- Cviky zpomaleného pohybu jsou jinou možností pro zlepšení fyzické zdatnosti. Jedná se o starou indickou metodu pro vývin svalstva. Pohyby se realizují před zrcadlem a musí být vyrovnané, rytmické a ladné.
- Indická metoda cvičení postavená na základě našich představ. Fyziologické výzkumy prokazují, že pouhá představa pohybové aktivity, vyvolává biotoky a slabé, stahování příslušných svalů, ale také změnu funkčního stavu. Prožívání pohybových představ uvádí do stavu funkční pohotovosti celý složitý komplex vnitřních orgánů.⁴⁰

⁴⁰ MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. s. 55

2.2.9 *Hospodaření s časem z hlediska duševní hygieny*

Charakteristickým faktorem pro člověka dnešní doby je zkušenost časové tísně. Psychologické výzkumy ukazují, že stres spojený s časem působí na jedince různě. Někteří jedinci vykazují vyšší výkonnost pod časovým tlakem a druzí naopak svoji výkonnost snižují. Pokud se jedná o negativní působení časové tísně, tak v podstatě nezáleží na tom, zda jde o skutečný nedostatek času nebo přemrštěnou deformovanou interpretaci signálu. „*Opakuj-li se stresy, které se nedají dobře likvidovat, organismus se vyčerpá a hyne,*“ to jsou slova akademika Charváta.

Pro získání více času, uvádí autor několik návrhů:

- Provádět činnost při koncentrované pozornosti, tj „živý čas“, v němž plně žijeme.
- Pořádek ve věcech šetří náš čas.
- Plánováním pracovních a denních aktivit získáváme přehled našich střízlivých časových možností.
- Vhodnost je mít rámcový pracovní plán, který vám striktně neurčuje, co máte dělat každou hodinu.
- V případě nezvládnutí všech úkolů, rozhodnout se pro nejpodstatnější úkoly.
- Vnímat nejcennější chvíle dne – ráno před probuzením a večer před usnutím. Jsou to chvíle plné inspirace a zklidnění.
- Omezení časových ztrát – všimnout si, jaké situace během dne jsou pro nás nepodstatné.
- Vytvoření denního režimu, znamená zavedení pořádku v čase⁴¹

⁴¹ MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. s. 60.

2.3 Nízké sebevědomí

2.3.1 Jak vzniká nízké sebevědomí

Podstatou nízkého sebevědomí je negativní přesvědčení o sobě samém, které vypadá jako faktické mínění. Procesy podílející se na vzniku nízkého sebevědomí vychází z raného dětství, jsou to zkušenosti, události, životní podmínky, které hrají důležitou roli v utváření názorů o sobě.

Jsou jimi například odmítání, zanedbávání, zneužívání, kritika a trestání, nedostatek chvály, zájmu, vřelosti, pocit vyloučení.

Na základě zkušeností vznikají jádrová schémata, jako jsou např. jsem špatný, jsem bezcenný, jsem hloupý, nejsem dost dobrý. Zásady, strategie fungování v životě se opírají o předpoklad, že jádrové schéma je pravdivé.⁴²

- Most mezi minulostí a současností: jádrové schéma.
- Prvním krokem ke změně je uvědomění si příčin nízkého sebevědomí.

Důležité je zamyslet se nad svým jádrovým schématem a uvědomit si, že vzniklo na základě názoru blízkých osob nikoli na faktu.

Dané názory mohou být zkreslené, neboť vzešly v době, kdy jsme byli dětmi. Naše dětské vnímání nemělo dostatek zkušeností, aby mohlo dostatečně vyhodnotit, že se jedná pouze o názor druhé osoby.⁴³

⁴² FENNELL, Melanie J. V. *Jak překonat nízké sebevědomí: osobní průvodce pro změnu nezdravých vzorců v myšlení a chování*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3991-5. s. 29.

⁴³ Tamtéž, s. 39.

2.3.2 Podoby role a statusu nízkého sebevědomí

Nízké sebevědomí prozrazují nepříznivá jádrová přesvědčení o nás samých. Vliv nízkého sebevědomí závisí také na faktoru, jakou konkrétní roli v našich životech hraje.

2.3.3 Nízké sebevědomí může být projevem současných problémů

Negativní přesvědčení, které máme o sobě, může vycházet také ze špatných nálad. Osoby trpící klinickou depresí mají negativní přesvědčení o sobě samých. Jedná se i o deprese, které jsou dobře zaléčené. Diagnostické příznaky klinické deprese jsou:

- Zhoršená nálada (dlouh. pocity smutku, deprese, sklíčenost nebo prázdnoty).
- Celkové utlumení zájmu a schopnost prožívat potěšení.
- Změna chuti k jídlu a změna váhy.
- Změna spánkového rytmu.
- Roztěkanost a neklid, obtížnost zůstat v klidu sedět, nebo naopak výrazné zpomalení ve srovnání se svým tempem.
- Pocit únavy a ztráta energie.
- Krajiní pocity viny a bezcennosti.
- Poruchy soustředění, neschopnost souvisle uvažovat nebo rozhodovat se.
- Sebevražedné či sebepoškozovací sklony.⁴⁴

⁴⁴ FENNELL, Melanie J. V. *Jak překonat nízké sebevědomí: osobní průvodce pro změnu nezdravých vzorců v myšlení a chování*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3991-5. s. 17.

Výše uvedené diagnostické příznaky klinické deprese se nevztahují k chvilkovým a pomíjivým depresivním pocitům, které občas prožívá každá osoba. Pokud osoba trpí dlouhodobě alespoň z pěti uvedených symptomů, klade se největší důraz na vyhledání odborné pomoci. Zahájením léčby se ničivý dopad nemoci může eliminovat a obnovit pocit sebejistoty. Avšak metody posilující pocit sebevědomí mohou podpořit člověka s depresí v jeho léčbě.

2.3.4 Nízké sebevědomí může být důsledkem jiných problémů

Ke snížení sebevědomí a k pocitům neschopnosti může dojít z důvodů zdánlivě nekontrolovaných záchvatů paniky nebo dlouhotrvajících stavů úzkosti.

Nepříznivé psychické stavy mohou značně ovlivnit schopnosti takové osoby a její vztahy. Náročná situace může vést k dlouhodobému silnému stresu, utrpení, k chronické bolesti a nemoci. Nejúčinnější pomocí u této problematiky je nalezení příčiny problémů a jejího řešení. Při zvládnutí stavů úzkosti nebo záchvatů paniky dochází k navrácení původního sebevědomí.⁴⁵

2.3.5 Nízké sebevědomí může být rizikovým faktorem vzniku dalších problémů

Nízké sebevědomí nemusí být vždy projevem nebo důsledkem soudobých problémů.

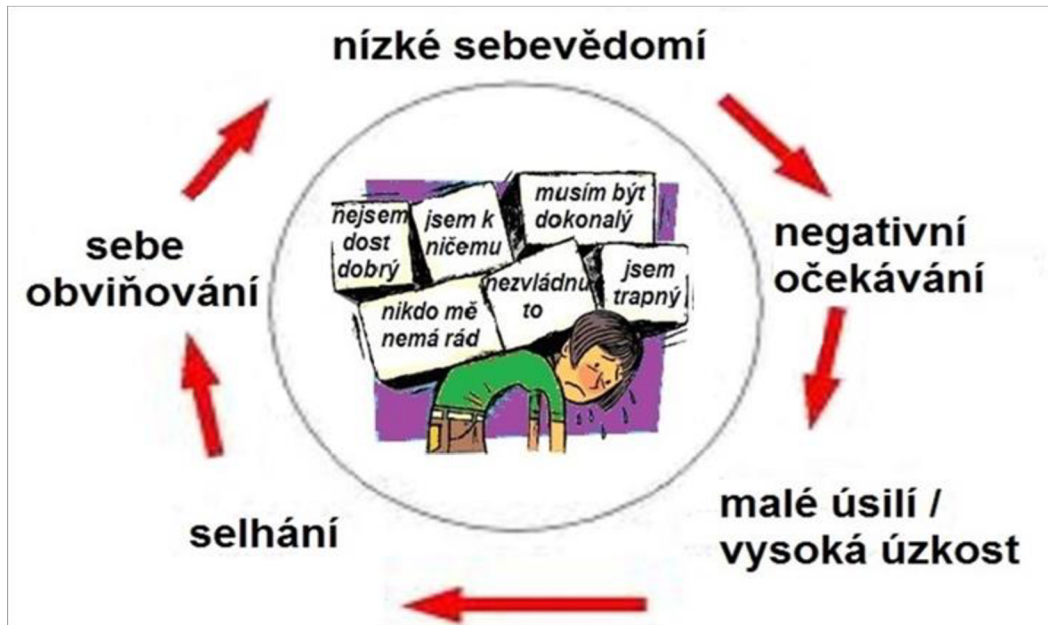
Nízké sebevědomí můžeme chápat jako podněcující základ pro tvorbu problémů. Člověk jím může trpět od dětství nebo od dospívání.

Rizikovými faktory, jenž nízké sebevědomí může způsobit, jsou deprese, sebevražedné sklony, porucha příjmu potravy a sociální fobie. V životě každého člověka má nízké sebevědomí svou určitou míru.⁴⁶

⁴⁵ FENNELL, Melanie J. V. *Jak překonat nízké sebevědomí: osobní průvodce pro změnu nezdravých vzorců v myšlení a chování*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3991-5. s. 18.

⁴⁶ Tamtéž, s. 19.

Obrázek č. 3: EFT a Sebevědomí



Zdroj⁴⁷

U některých jedinců se projeví nízké sebevědomí spíše ve vypjatých situacích, které zvládají prostřednictvím pozitivních a konstruktivních názorů, které po většinu času ovlivňují jejich pohled na sebe samu. K problémům v životě se staví, jako k záležitostem, které se musí vyřešit. Mívají mírné úzkostné stavy, se kterými se sami dokážou vyrovnat. Nemají problémy požádat o pomoc a sblížit se s druhými lidmi.

Na druhé straně jsou jedinci, kteří neustále o sobě pochybují a odsuzují se. Absence pozitivních přesvědčení o sobě samých jim nedává příležitost pochybovat, že danou situaci mohou změnit, vnímají ji jako fakt.⁴⁸

⁴⁷ EFT a Sebevědomí. *eft-cb.cz*. [online]. [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://1url.cz/tKPiD>

⁴⁸ FENNELL, Melanie J. V. *Jak překonat nízké sebevědomí: osobní průvodce pro změnu nezdravých vzorců v myšlení a chování*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3991-5. s. 19.

Strach a negativní přesvědčení o sobě samém může dokonce zneschopňovat jedince v běžném životě. Seběmenší maličkost spouští vlnu sebekritického myšlení a odsuzování, příležitosti a příjemné okamžiky odsouvají nebo sabotují, potíže neberou jako příležitost k řešení, ale jako středobod své osobnosti. Jsou zde popsány dva extrémy vnímání a prožívání nízkého sebevědomí, většina z nás je někde mezi.⁴⁹

2.3.6 Zkreslené myšlení

Zkreslené vnímání sebe sama a zkreslené vysvětlení toho, co je viděno, jsou dva druhy zkreslených myšlenkových pochodů nízkého sebevědomí. U zkresleného vnímání si člověk všímá především věci, které se shodují s jeho negativním přesvědčením. Na druhou stranu však většinou přehlíží vše, co se neshoduje s převládajícím míněním. Výsledkem toho všeho je, že se člověk soustředí na věci, které se nepodařily, a opomene se dívat na věci, které se podařily.

Nízké sebevědomí také zkresluje vysvětlení pozorované skutečnosti. Dochází ke zkreslení neutrální či pozitivní situace tak, aby odpovídaly převládajícímu přesvědčení o sobě samém. Například kompliment buď člověk s nízkým sebevědomím nebere vážně nebo vyhodnotí ve smyslu, to jsem musel doteď vypadat hrozně. Obě zkreslené představy udržují celý systém v chodu.

Člověk očekává negativní zkušenosti a v důsledku očekávání je vnímavější k věcem, které ho udržují v jeho tvrzení, že vše se vyvíjí, jak předpokládal. Proto, aby člověk s nízkým sebevědomím mohl fungovat v běžném životě používá životní pravidla. Životní pravidla, která chrání člověka před dalším zraněním. Každý člověk má své strategie, kterými se chrání.⁵⁰

⁴⁹ FENNELL, Melanie J. V. *Jak překonat nízké sebevědomí: osobní průvodce pro změnu nezdravých vzorců v myšlení a chování*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3991-5. s. 19.

⁵⁰ Tamtéž, s. 46.

Paradoxně tyto strategie utvrzují jejich negativní přesvědčení. Z bludného kruhu se může člověk dostat, pokud poruší svá životní pravidla a z aktivní své jádrové schéma.⁵¹

2.4 Křesťanská víra a pohled na problematiku nízkého sebevědomí

*„Cožpak se neprodává pět vrabců za dva haléře? A ani jeden z nich není zapomenut před Bohem. Vždyť i všechny vlasy na vaší hlavě jsou spočteny. Nebojte se! Jste cennější než mnoho vrabců“.*⁵²

Nelze opomenout křesťanský pohled na problematiku nízkého sebevědomí. Samotné evangelium vychází z postoje Boží lásky k lidem, vždyť Bůh obětoval život vlastního syna, aby člověk mohl být spasen. Hřích, který lidstvo zdědilo hříšným skutkem Evy a Adama, byl vykoupen nejvyšším skutkem lásky. Není už v tomto skutku obsažena hodnota našeho bytí?

2.4.1 Biblické principy pro rozvoj zdravého vnímání vlastní hodnoty

Dobrovolnictví – Lidé, kteří se zajímají o druhé, se cítí více milováni a přijati, jsou více spokojeni sami se sebou. *„Vždyť ani Syn člověka nepřišel, aby si nechal posloužit, ale aby posloužil a dal svůj život jako výkupné za mnohé.“*⁵³

Odmítnutí negativních myšlenek – zastavte se, pokud o sobě budete příliš kriticky uvažovat. *„Bůh obětoval vlastního syna, abychom my mohli žít, i přestože věděl, že nejsme dokonalí.“*⁵⁴

⁵¹ FENNELL, Melanie J. V. *Jak překonat nízké sebevědomí: osobní průvodce pro změnu nezdravých vzorců v myšlení a chování*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3991-5. s. 46.

⁵² Bible svatá – (Lukáš 12: 6-7).

⁵³ Bible svatá – (Marek 10:45).

⁵⁴ Biblické principy pro rozvoj zdravého vnímání vlastní hodnoty | Amazing Discoveries CZ-SK. *Amazing Discoveries CZ SK*. [online]. Copyright © 2017. [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://1url.cz/sKbE4>

Odpusťte sami sobě – Všichni lidé dělají chyby. Tento fakt ale neznamená, že by se tím omlouvaly omyly. „Zbožný zármutek totiž působí pokání, jež vede ke spáse, takže není čeho litovat. Světský zármutek však působí smrt.“

Nejdůležitější je to, co si myslí Bůh – Nemusíte se líbit ostatním nebo být jimi schvalováni, abyste se cítili hodnotní. Bůh prokázal, jak hodnotní pro něj jsme, a to tím, že poslal svého Syna, aby za nás zemřel. Chce, aby lidé o sebe pečovali. Aby věděli, že je v pořádku někdy říci „NE“. Především, pokud je to v souladu s Boží vůlí.⁵⁵

2.5 Psychohygiena a nízké sebevědomí

2.5.1 Nízké sebevědomí a motivace

Plnohodnotné vztahy můžeme mít jen tehdy, pokud respektujeme sami sebe. Neustále hnaní se za něčím a soutěžení s něčím nebo s někým je vyčerpávající a destruktivní. A to všechno proto, abychom nebyli kritizováni, anebo byli chváleni. Naše sebevědomí je odkázáno na hodnocení druhých. Dovolíme svému okolí, aby nás ovládalo prostřednictvím našeho nízkého sebevědomí. Většina z nás si uvědomuje hlavní příčiny a důsledky našich problémů ve vztahu sama k sobě a k druhým. Avšak cesta uzdravení své hodnoty není tak jednoduchá.

Rozhodnutí je součástí vědomé mysli, jako je zpracování věcí, které vidíme a cítíme.⁵⁶

⁵⁵ Biblické principy pro rozvoj zdravého vnímání vlastní hodnoty | Amazing Discoveries CZ-SK. *Amazing Discoveries CZ SK*. [online]. Copyright © 2017. [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://1url.cz/sKbE4>

⁵⁶ Vztah k sobě sama: Jak si vybudovat zdravé sebevědomí a mít rád sám sebe. *Mojra.cz*. [online]. 2016 2021 [cit. 2021-12-31]. Dostupné z: <https://1url.cz/SKbTs>

Mnohem mocnější, než je vědomá mysl je mysl podvědomá, která zabírá 80 % naší psychologie. Při překonávání účinků našeho podvědomí na celý náš postoj má nezaměnitelnou roli pojem motivace. Náš vnitřní popud, který může překonat pocity selhání a odmítnutí.

2.5.2 *Metody vzdělávání psychohygieny*

Je to právě motivace, která stojí za rozhodnutím řešit problém s nízkým sebevědomím prostřednictvím psychohygieny.

Formy a metody vzdělávání v oblasti psychohygieny jsou různé:

- **Terapie a poradenství.** Pomáhají tím, že používají osvědčené metody, které by pomohly odstranit tyto pocity prostřednictvím řady sezení s kvalifikovaným psychologem nebo poradcem.
- **Četba svépomocných knih** nebo **média** nebo navštěvují **semináře**, které se dotýkají tohoto tématu.
- **Sdílení problematiky nízkého sebevědomí** se svými **přáteli, blízkými** a dostává se jim soucitné vedení.
- **Svépomocné programy** nebo **programy sebezdokonalování**, které zvyšují sebevědomí nebo pomáhají nasměrovat negativní energii do pozitivních.⁵⁷

⁵⁷ Relation Between Subconscious Mind And Self-Confidence | IT Training and Consulting – Exforsys. *IT Training and Consulting – Exforsys*. [online]. Copyright © 2022. All Rights Reserved. [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://1url.cz/1KbBJ>

2.5.3 Myšlenky a techniky psychologů

Ať se děje, co se děje, vždycky buďte sami sebou. Problém vůle být sám sebou je „*starý jako lidstvo samo*“, tvrdí dr. James Gordon Gilkey, „*a stejně univerzální jako život na zemi*.“⁵⁸ Velký stoický filozof Epiktetus tvrdil, že bychom se raději měli více starat o to, abychom z duše odstranili špatné myšlenky, než „z těla vředy a nádory“.

Dále Carnegie uvádí ve své knize „Jak se zbavit starostí a začít žít“, velmi důležitou myšlenku, kterou převzal od psychologa Williama Jamese. „Zdá se, že projev pocitu následuje za pocitem, jenže ve skutečnosti jsou pocit i jeho projev neoddělitelné – a tím, že usměrníme projev, který je spíše pod přímou kontrolou vůle, můžeme nepřímo kontrolovat pocit, který je na vůli nezávislý“. Autor této myšlenky nám v podstatě říká, že změnou svých projevů, automaticky měníme své pocity.⁵⁹

Další myšlenkou je technika Focusingu, zaměřující se na práci s myslí a tělem. Orientuje se na vnímání a poznání svých pocitů, tělesném prožívání a porozumění, co nám chtějí říct. Jedná se o návod, jak se s pomocí tělesných pocitů dozvědět jejich smysl.

Duchovním předchůdcem Focusingu byl známý psychoterapeut Carl Rogers, který říkal, že „*pokud se dokážeme sjednotit se svými těžkými pocity, může nastat změna prožívání. Rigidní stereotypy prožívání je třeba rozpouštět dynamickou interakcí s prožitkovým světem naším i lidí kolem nás*.“⁶⁰

⁵⁸ CARNEGIE, Dale a Svatoslav GOSMAN. *Jak se radovat ze života a z práce: výběr z knih: jak získávat přátele a působit na lidi: jak se zbavit starostí a začít žít*. Praha: Talpress, 1995. ISBN 80-85609-53-3. s. 121.

⁵⁹ Tamtéž. s. 121

⁶⁰ KULHÁNEK, Jan. *Duševní hygiena – umění zacházet se svým prostorem a časem*. [online]. [cit. 2022-02-01]. Dostupné na: Duševní hygiena – umění zacházet se svým prostorem a časem | Doktorka.cz

Focusing stojí na dvou předpokladech: Vše *psychologicky významné je doprovázeno a skryto v prožívání, a to je zakotveno tělesně a je celostního charakteru. Přes tělo prožitky se dobereme k subjektivním významům našeho jen z části uvědomovaného duševního života*“, říká krizový psycholog Štěpán Vymětal.⁶¹

Všeho, co člověk dosahuje je výsledkem jeho myšlenek. V knize Genesis dal Bůh člověku vládu nad celou zemí. Není to dostatečná výpověď o naší svobodné vůli? Tedy o naší moci, která je nad našimi negativními myšlenkami, nebo našim strachem. Uvědoměním si naší vlády, může začít cesta k uzdravení sebe sama. Důležitým předpokladem jakéhokoli rozhodnutí je motivace a víra.⁶²

⁶¹ KULHÁNEK, Jan. *Duševní hygiena – umění zacházet se svým prostorem a časem*. [online]. [cit. 2022-02-01]. Dostupné na: [Duševní hygiena – umění zacházet se svým prostorem a časem | Doktorika.cz](https://www.doktorika.cz/dusevni-hygiena-umeni-zachazet-se-svym-prostorem-a-casem)

⁶² CARNEGIE, Dale a Svatoslav GOSMAN. *Jak se radovat ze života a z práce: výběr z knih: jak získávat přátele a působit na lidi: jak se zbavit starostí a začít žít*. Praha: Talpress, 1995. ISBN 80-85609-53-3. s. 124.

PRAKTICKÁ ČÁST

V této kapitole bude popsán kvantitativní a kvalitativní výzkum a související témata např. – výzkumný soubor, cíl práce, hypotézy a výzkumné otázky, metodologický rámec a metody, metody získávání a zpracování dat, etické otázky práce. Závěrem kapitoly bude popsána analýza výzkumů, diskuze a závěr.

3 VÝZKUM

V praktické části bakalářské práce se autorka zaměřuje na zjištění klíčové výzkumné otázky: „*Jaký vliv má vzdělávání v oblasti psychohygieny na sebevědomí a seberealizaci jedince*“ prostřednictvím kvalitativního výzkumu. Výběr vhodného vzorku respondentů řeší prostřednictvím kvantitativního výzkumu s ohledem na stanovené kritérium. Hlavním kritériem pro výběr respondentů je bydliště na území Karlovarského kraje.

3.1.1 Výzkumný soubor

Pro potřeby této práce s ohledem na stanovení základního souboru byla zvolena metoda záměrného výběru tak, aby odpovídala účelu bakalářské práce. Dotazníkové šetření je založeno na anonymitě. V základním souboru jedinců bude vyplněn pouze dotazník, přičemž součástí spolupráce prozatím nebude rozhovor. Soubor bude čítat zhruba 100 respondentů z Karlovarského kraje.

Výběrovým souborem bude skupina šesti respondentů z tohoto základního souboru. Kritériem pro zařazení do výběrového souboru je nespokojenost s vlastním sebevědomím a vzdělávání v oblasti psychohygieny jako řešení ke zvýšení sebevědomí

a seberealizace jedince. Vzhledem ke snaze dosažení cílů této práce autorka na základě předchozích zkušeností zhodnotila, že při vyšším počtu respondentů by bylo pravděpodobně obtížnější dosáhnout optimálních výstupů z důvodu typu a rozsahu prováděného výzkumu.

3.1.2 Cíl práce, hypotézy a výzkumné otázky

Obsahem této bakalářské práce s názvem „*Vzdělávání v oblasti psychohygieny jako prostředek sebevědomí a seberealizace jedince*“ bylo vyhledat vhodné respondenty na základě dotazníkového šetření, a to na území Karlovarského kraje. Jsou zvolené čtyři hypotézy.

Hlavním cílem této práce je zjistit, jaký vliv má vzdělávání v oblasti psychohygieny na sebevědomí a seberealizaci jedince. Dále také zjistit, jak se žije jedincům s nízkým sebevědomím v naší společnosti, jaké faktory ovlivnily záměr jedince ve vzdělávání v oblasti psychohygieny a jaký obsah vzdělávání psychohygieny je pro jedince uspokojivý. Pro dosažení těchto cílů byla zvolena metoda polostrukturovaných rozhovorů.

Zvolené hypotézy jsou:

- Většina dotazovaných respondentů je nespokojena se svým sebevědomím a seberealizací.
- Nízké sebevědomí a nedostatečná seberealizace jedince činí problémy ve společnosti.
- většina dotazovaných využívá vzdělávání v oblasti psychohygieny ve svých životech.
- Většina dotazovaných má povědomí o tom, co je psychohygienu.

Zvolené výzkumné otázky jsou:

- Jaký vliv má vzdělávání v oblasti psychohygieny na sebevědomí a seberealizaci jedince.
- Jaké obtíže má jedinec s nízkým sebevědomím ve společnosti.
- Jaké faktory ovlivnily záměr jedince ve vzdělávání v oblasti psychohygieny.
- Jaký obsah vzdělávání v oblasti psychohygieny je pro konkrétního jedince uspokojivý.

3.1.3 Metodologický rámec a metody

Jedná se o kvalitativní přístup formou polostrukturovaných rozhovorů s vybranými jedinci (5-6 jedinců), které budou vybráni a osloveni na základě výstupu dotazníkového šetření, to znamená, že je v práci zastoupen i kvantitativní přístup (alespoň 100 dotazníků).

Základní charakteristikou tohoto typu výzkumu je zaměření se na konkrétního jedince, tedy objekt našeho výzkumného zájmu, který v tomto případě tvoří jedinec, který prostřednictvím vzdělávání v oblasti psychohygieny posiluje své sebevědomí a seberealizaci.

3.1.4 Metody získávání, zpracování dat

Metody pro získání dat pro účely této práce je dotazníkové šetření, polostrukturované rozhovory. Dotazníkovým šetřením se zjistí čtyři zvolené hypotézy, ale především se získá výzkumný vzorek pro kvalitativní výzkum.

Pro kvalitativní výzkum autorka připravila polostrukturované otázky odpovídající tematickým okruhům. Na základě polostrukturovaného rozhovoru budou zjištěna potřebná data. Základním kamenem rozhovoru jsou následující oblasti: duševní hygiena, sebevědomí a seberealizace, nízké sebevědomí a život ve společnosti, faktory ovlivňující rozhodnutí vzdělávat se v oblasti psychohygieny a obsah psychohygieny.

Získaná data jsou řádně přepsána a zpracována systematickým, numerickým a nenumerickým způsobem. Při analýze autorka postupuje metodou otevřeného kódování. Výsledky jsou následně komparovány s teoretickou rovinou duševní hygieny, sebevědomí a seberealizace.

3.1.5 Etické otázky práce

Základem jakékoliv práce, která pojednává o lidské bytosti, by mělo být samozřejmostí vycházet z etického kodexu. Autorka se ve své práci dotazovala všech zúčastněných na to, zda neměli v rozhovorech jakýkoli problém, a zda s nimi plně a dobrovolně souhlasí. Samozřejmě k ověření této informace došlo před samotným zahájením rozhovorů. Pro předloženou bakalářskou práci byly sepsány rozhovory takovou formou, kde nebylo uváděno příjmení.⁶³

3.2 Výsledky výzkumu

V této kapitole autorka předkládá vyhodnocení získaných dat dotazníkovým šetřením a následně prezentuje získaná data prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů, které jsou strukturovány na základě jednotlivých cílů bakalářské práce.

⁶³ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0. s. 43.

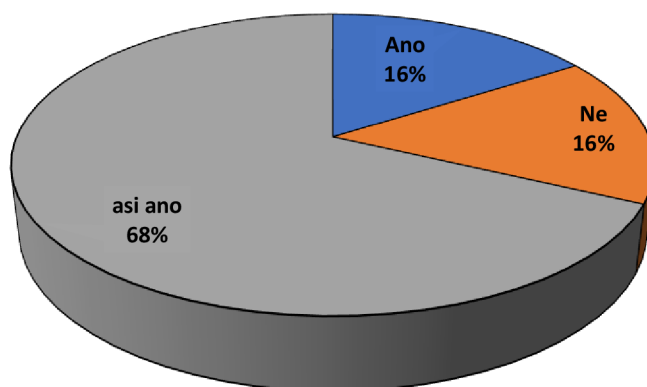
3.2.1 Výsledky výzkumu dotazníkovým šetřením

Vyhodnocení základních otázek dotazníkového šetření je vyjádřeno v grafech pro názornou představu. Dotazník vycházel z předpokladu zjištění a získání výběrového vzorku. Základními faktory pro vyhodnocení a výběr respondentů je nízké sebevědomí a řešení zvýšení nízkého sebevědomí prostřednictvím vzdělávání v oblasti psychohygieny.

Dotazník se skládá z osmi otázek. První čtyři uzavřené otázky jsou směřované na konkrétní situace, ze kterých si dotazovaný má možnost uvědomit, jak se v konkrétních situacích chová, jak je vnímá a prožívá.

Záměrně vytvořené otázky vychází z podstaty věci, a to uvědomění si svého sebevědomí na základě chování, prožívání v různých životních situacích. Celkem bylo osloveno 170 respondentů, z toho 100 respondentů odpovědělo na zasláný dotazník v elektronické podobě. Jedná se o respondenty z Karlovarského kraje, což bylo hlavním kritériem dotazníkového šetření.

Graf č. 1: Otázka č. 1. Nepovedla se Vám důležitá zkouška, cítíte se nedostatečně?



■ Ano ■ Ne ■ asi ano

1.	Nepovedla se Vám důležitá zkouška, cítíte se nedostatečně	Absolutní počet	Relativní počet
1.	Ano	16	16 %
2.	Ne	16	16 %
3.	asi Ano	68	68 %
Σ	Celkem:	100	100 %

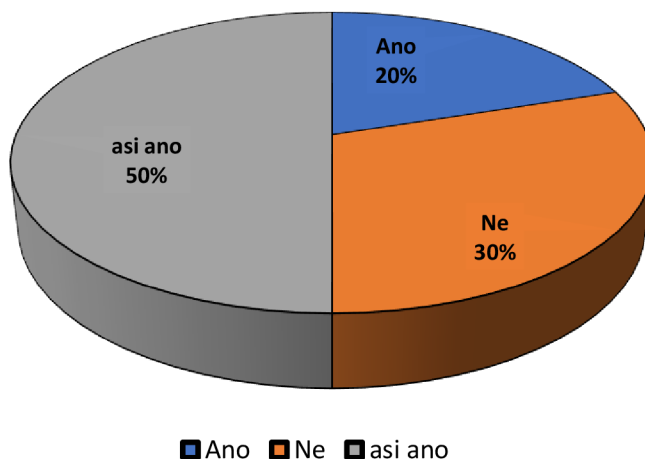
Zdroj: vlastní zpracování, 2022

Graf č. 1. Sebemenší nezdár vyvolává vlnu sebekritického myšlení, nepříjemných pocitů a odsouzení sebe sama. Naopak pozitivní příležitosti a okamžiky se odsouvají nebo sabotují. Problémy, potíže se nevnímají jako příležitost k řešení, ale jako středobod sebe sama.

1.) *Nepovedla se Vám důležitá zkouška, cítíte se být nedostatečný?*

Na danou otázku odpovědělo 16 respondentů, že se cítí být nedostatečnými, 16 respondentů, že se cítí být dostatečnými a 68 respondentů, že se trochu cítí být nedostatečnými. Pocit nedostatečnosti se projevuje pouze u šestnácti respondentů ze sta dotázaných. Největší zastoupení má odpověď „trochu se cítím být nedostatečný“, což může mít i přirozenou podstatu věci nezdaru a zklamání.

Graf č. 2: Otázka č. 2. Máte velký problém vystoupit před celou třídou?



2. Nepovedla se Vám důležitá zkouška, cítíte se nedostatečně		Absolutní počet	Relativní počet
1.	Ano	20	20 %
2.	Ne	30	30 %
3.	asi Ano	50	50 %
Σ Celkem:		100	100 %

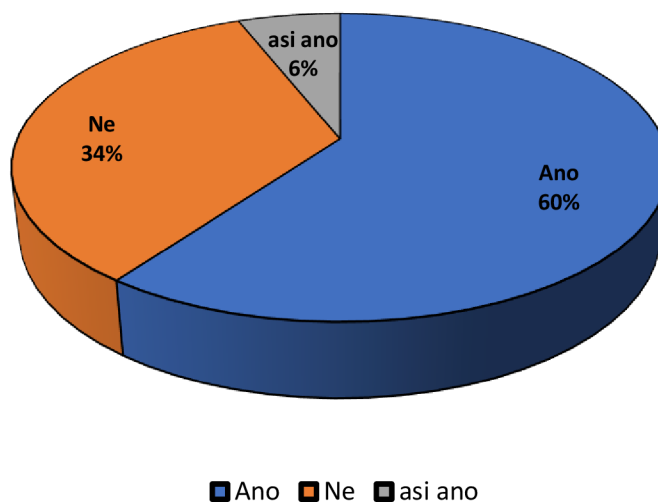
Zdroj: vlastní zpracování, 2022

Graf č. 2. Nízké sebevědomí vzbuzuje pocit nejistoty sebe samých. To znamená i projevy v malých či velkých skupinách. Projevy se odrážejí na fyziologické úrovni. Zrychleným dýcháním, zčervenáním, pocení rukou, vyschlými ústy.

2.) Máte velký problém vystoupit před celou třídou?

U této otázky ze 100 respondentů 20 respondentů má velký problém vystupovat před třídou, 30 respondentům to nečiní žádný problém a 50 respondentům to činí menší problém. Největší zastoupení má odpověď „činí menší problém“, což také nemusí být jednoznačně projevem nízkého sebevědomí, mohou zde být zastoupeny faktory temperamentu.

Graf č. 3: Otázka č. 3. Jste spokojený se vztahy ve svém okolí?



3. Jste spokojený se vztahy ve svém okolí?		Absolutní počet	Relativní počet
1.	Ano	60	60 %
2.	Ne	34	34 %
3.	asi Ano	6	6 %
Σ Celkem:		100	100 %

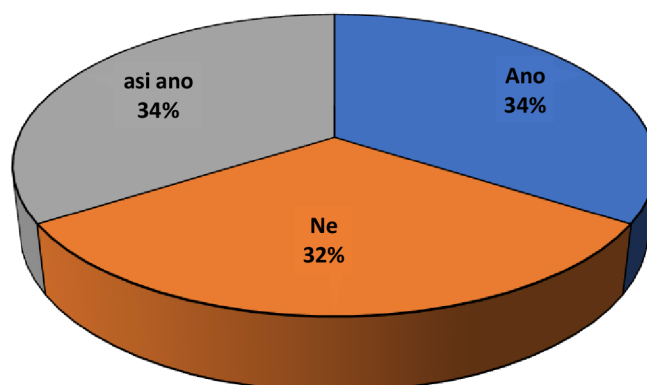
Zdroj: vlastní zpracování, 2022

Graf č. 3. Nízké sebevědomí se zrcadlí ve vztazích blízkých i vzdálenějších. Člověk nedokáže projevit své potřeby, názory, pocity. Můžou vzniknout různé závislosti na blízkých osobách a návykových látkách.

3.) Jste spokojený se vztahy ve svém okolí?

Spokojenost se vztahy ve svém okolí vypovídá mnoho o našem sebevědomí. Čím větší spokojenost se svými vztahy člověk má, tím zdravější sebevědomí a naopak. Na danou otázku odpovědělo ze 100 respondentů 60 respondentů, že jsou spokojeni se svými vztahy ze svého okolí, 34 respondentů není spokojeno se svými vztahy a 6 respondenti neřeší vztahy ze svého okolí.

Graf č. 4: Otázka č. 4. Mám problém sdělit opačný názor ve skupině?



■ Ano ■ Ne ■ asi ano

4. Mám problém sdělit opačný názor ve skupině?		Absolutní počet	Relativní počet
1.	Ano	34	34 %
2.	Ne	32	32 %
3.	asi Ano	34	34 %
Σ Celkem:		100	100 %

Zdroj: vlastní zpracování, 2022

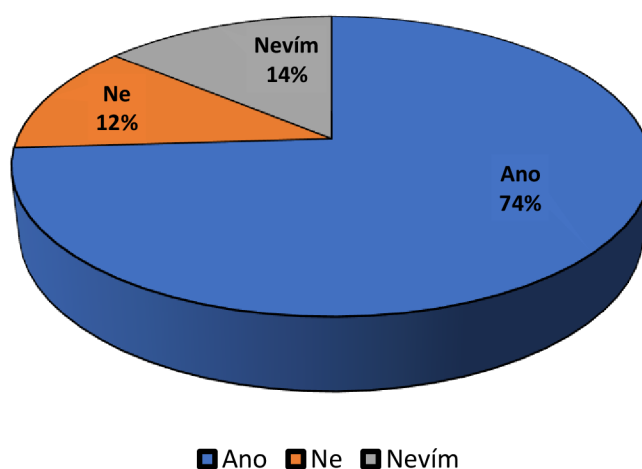
Graf č. 4. Názor druhých je důležitější než můj vlastní. Přijetí druhými určuje hodnotu mého sebevědomí. Vlastní názor nemá váhu a důležitost.

4.) Mám problém sdělit opačný názor ve skupině?

Na danou otázku odpovědělo ze 100 respondentů 34 respondentů, že raději mlčí a svůj názor neřeknou, 32 respondentů nemá problém, vyslovit opačný názor a 34 respondentů reaguje diplomaticky, aby se nikoho nedotkli. U této otázky jsou odpovědi zastoupeny téměř v rovnoměrném rozložení. Odpovědi nemůžou být zcela objektivně vypovídající o přítomnosti nízkého sebevědomí, záleží na konkrétní situaci, ale přesto mají nějaký vypovídající prvek.

Druhá polovina dotazníků, tj. 4 otázky, jsou nasměrovány na přímé dotazy o spokojenosti stávajícího sebevědomí a využívání vzdělávání v oblasti psychohygieny ve svých životech. Autorku zajímal také názor respondentů, jestli je pojmán fakt zvýšení si svého sebevědomí za reálný a jestli sdílejí dotazovaní pojem psychohygiena jako metodu pro zachování a zkvalitnění zdraví.

Graf č. 5: Otázka č. 5. Je možné si zvýšit sebevědomí?



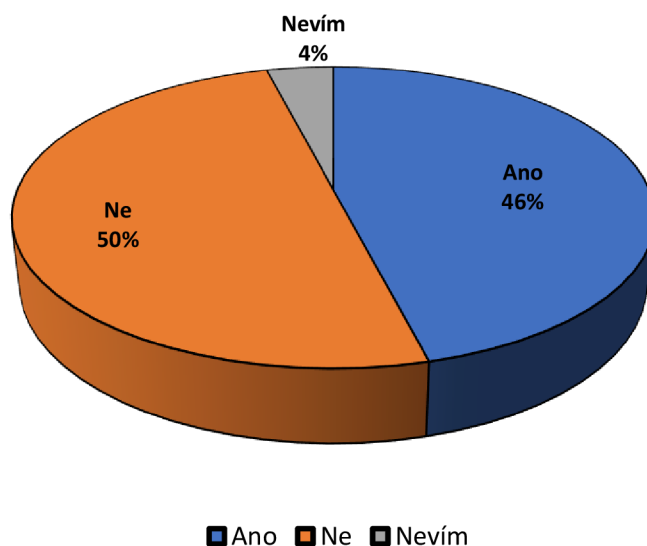
5. Je možné si zvýšit sebevědomí?		Absolutní počet	Relativní počet
1.	Ano	74	74 %
2.	Ne	12	12 %
3.	Nevím	14	14 %
Σ Celkem:		100	100 %

Zdroj: vlastní zpracování, 2022

5.) *Je možné si zvýšit sebevědomí?*

Na danou otázku odpovědělo ze 100 respondentů 12 dotazovaných, že to možné není, 14 respondentů odpovědělo, že neví, a 74 respondentů odpovědělo, že je to možné. Většina dotazovaných má povědomí o faktu, že je možné zvýšit si sebevědomí.

Graf č. 6: Otázka č. 6. Jste spokojeni se svým sebevědomím?



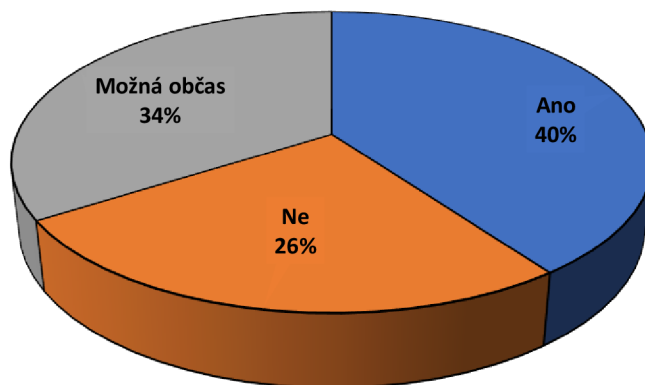
6. Jste spokojeni se svým sebevědomím?		Absolutní počet	Relativní počet
1.	Ano	46	46 %
2.	Ne	50	50 %
3.	Nevím	4	4 %
Σ Celkem:		100	100 %

Zdroj: vlastní zpracování, 2022

6.) Jste spokojeni se svým sebevědomím?

Na danou otázku odpovědělo z 100 respondentů 50 dotázaných, že není spokojeno se svým sebevědomím, 46 respondentů je spokojeno se svým sebevědomím a 4 respondenti to neví. To znamená 50 % oslovených respondentů není spokojeno se svým sebevědomím.

Graf č. 7: Otázka č. 7. Máte za to, že ve vašem životě využíváte psychohygienu?



■ Ano ■ Ne ■ Možná občas

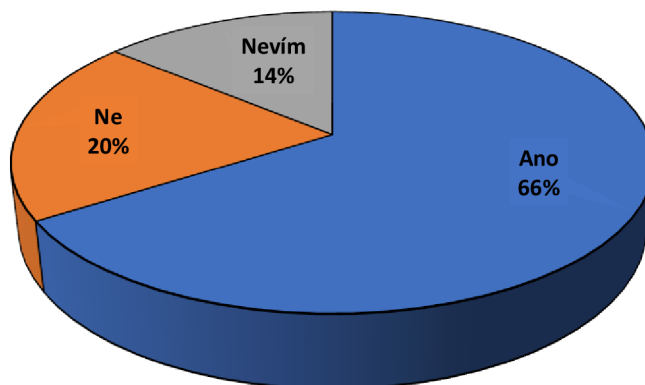
7. Máte za to, že ve vašem životě využíváte psychohygienu?		Absolutní počet	Relativní počet
1.	Ano	40	40 %
2.	Ne	26	26 %
3.	Možná občas	34	34 %
Σ Celkem:		100	100 %

Zdroj: vlastní zpracování, 2022

7.) Máte za to, že ve vašem životě využíváte psychohygienu?

Na danou otázku odpovědělo ze 100 dotazovaných 40 respondentů, že ve svém životě využívají psychohygienu, 34 respondentů využívá psychohygienu možná občas a 26 respondentů nevyužívá psychohygienu ve svém životě.

Graf č. 8: Otázka č. 8. Je psychohygienu metoda pro zachování a zkvalitnění zdraví?



■ Ano ■ Ne ■ Nevím

8. Je psychohygienu metoda pro zachování a zkvalitnění zdraví?		Absolutní počet	Relativní počet
1.	Ano	66	66 %
2.	Ne	20	20 %
3.	Nevím	14	14 %
Σ Celkem:		100	100 %

Zdroj: vlastní zpracování, 2022

8.) Je psychohygienu metoda pro zachování a zkvalitnění zdraví?

Na položenou otázku odpovědělo ze 100 dotazovaných 14 respondentů, že neví, 20 respondentů si myslí, že není psychohygienu metoda pro zachování a zkvalitnění zdraví, a 66 dotazovaných vnímá psychohygienu jako metodu pro zachování a zkvalitnění zdraví.

Shrnutí

Výzkum ukázal relativní spokojenost ve společnosti u většiny dotazovaných respondentů, hlavním vypovídajícím ukazatelem je spokojenost se vztahy ve svém okolí, na kterou odpovědělo kladně 60 respondentů (34 respondentů není spokojena se vztahy ve svém okolí a 6 respondentů neřeší vztahy ze svého okolí). Na přímou otázku, jestli jsou respondenti spokojeni se svým sebevědomím, byla zjištěna 50 % shoda u dotazovaných ve smyslu nespokojenosti se svým sebevědomím, tj. u 50 respondentů (6 respondentů sebevědomí neřeší a 44 resp. je spokojena). Z analýzy výsledku bylo zjištěna 40% shoda, tj. 40 dotazovaných využívají psychohygienu ve svém životě, 26 respondentů nevyužívá psychohygienu ve svém životě a 34 respondentů možná a občas využívá psychohygienu ve svých životech. Z analýzy výsledku autorka také zjistila počet nespokojených vztahů, tj. 32 nespokojených vztahů u 50 respondentů, kteří nejsou spokojeni se svým sebevědomím. Pro většinu dotazovaných, tj. 74, je reálnou skutečností pracovat pozitivně na svém sebevědomí a 66 dotazovaných, má povědomí, co je pojem psychohygienu (14 respondentů nemá povědomí, co je psychohygienu, 20 respondentů si myslí, že není psychohygienu metoda pro zachování a zkvalitnění zdraví).

Potvrzení či vyvrácení hypotéz

- 1) Z dotazníkového šetření byla zjištěna 50 % shoda s nespokojeností se svým sebevědomím, tj. 50 respondentů, z nichž nespokojenost se svými vztahy potvrdilo 32 dotazovaných. To znamená **potvrzení** první hypotézy:

➤ *H1 – nízké sebevědomí a seberealizace činí jedinci problémy ve společnosti.*

- 2) Z dotazníkového šetření byla zjištěna 50 %, shoda v počtu nespokojených respondentů se svým sebevědomím a seberealizací. To znamená **nepotvrzení** druhé hypotézy:

➤ **H2 – většina dotazovaných respondentů je nespokojena se svým sebevědomím a seberealizací.**

3) Z předložených výsledků dotazníkového šetření můžeme z určitosti říct, že se **nepotvrdila** ani třetí hypotéza, u které se zjišťoval počet respondentů využívající psychohygienu ve svých životech. Psychohygienu využívá 40 % dotazovaných.

➤ **H3 – většina dotazovaných využívá vzdělávání v oblasti psychohygieny ve svých životech**

4) Výsledky z dotazníkového šetření ukázaly a **potvrdily** čtvrtou hypotézu. Většina respondentů, tj. 66 % dotazovaných, má povědomí, co je psychohygienu.

➤ **H4 – většina respondentů má povědomí, co je psychohygienu.**

Z jedním z cílů této bakalářské práce bylo vyhledat vhodné respondenty na základě dotazníkového šetření se stanoveným kritériem, tj. bydliště v Karlovarském kraji. Na základě výsledků z dotazníkového šetření bylo osloveno 6 výběrových vzorků pro kvalitativní výzkum této bakalářské práce. Kritéria výběru pro kvalitativní výzkum je nízké sebevědomí, využívání psychohygieny v životě a pobyt v Karlovarském kraji. Jeden z cílů byl splněn.

3.3 Analýza výsledků kvalitativního výzkumu

Druhá část praktické bakalářské práce analyzuje výsledky získaných dat prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů. Analýza kvalitativního výzkumu směřuje k postupnému zodpovězení jednotlivých výzkumných otázek.

Je zde vybrán výběrový vzorek 6 respondentů na základě dotazníkového šetření z kvantitativního výzkumu. Kritériem výběru je region Karlovarského kraje,

nespokojenost dotazovaných respondentů se svým sebevědomím a vzděláváním v oblasti psychohygieny.

Tabulka 1 – Označení a stručný popis respondentů

Respondenti	Bydliště respondenta	Hodnocení sebevědomí respondenta	Metoda vzdělávání v oblasti psychohygieny
Respondenti č. 1	Habartov	Nižší sebevědomí	Meditace, relaxace
Respondenti č. 2	Sokolov	Spíše nižší sebevědomí	Knihy, podcasty, webináře
Respondenti č. 3	Svatava	Nejsem sebevědomá	Meditace, jóga, procházky, čas strávený s kamarádkou, hygge
Respondenti č. 4	Sokolov	Hodně nízké sebevědomí	Meditace, pobyt v přírodě a u vody
Respondenti č. 5	Sokolov	Nižší sebevědomí	Meditace, podcasty, knihy a část strávený v přírodě
Respondenti č. 6	Karlovy vary	Nízké sebevědomí	Čas věnovaný sama sobě

Zdroj: vlastní zpracování, 2022

Pro snadnější orientaci uvádí autorka v tabulce č. 1 základní informace o jednotlivých respondentech, jejich bydliště, zhodnocení sebevědomí a metodu vzdělávání v oblasti psychohygieny. Všichni respondenti pochází z Karlovarského kraje, hodnotí své sebevědomí spíše jako nižší, nízké, hodně nízké a ne sebevědomé. V tabulce č. 1 autorka uvádí okruhy metod vzdělávání v oblasti psychohygieny, kterými si potvrzuje jedno ze tří kritérií, tj. využívání vzdělávání v oblasti psychohygieny.

3.3.1 Jaké obtíže má jedinec s nízkým sebevědomím ve společnosti

Pro zodpovězení výzkumné otázky „Jaké obtíže má jedinec s nízkým sebevědomím ve společnosti“ bylo potřeba sestavit soubor otevřených a uzavřených otázek na danou problematiku. Aby člověk mohl z části pochopit vnitřní svět, postoje,

hodnoty, vnitřní prožívání a chování respondentů, je potřeba zjišťovat i jejich názory na případný pojem jako je například „zdravé sebevědomí“ nebo vnímání svojí seberealizace. Dalšími důležitými faktory pro pochopení respondenta jako individua bylo záměrné zvolení konkrétních otázek na téma vztahů rozdělených do různých oblastí života. Soubor otázek se uzavírá zjištěním, co by respondenti na sobě chtěli změnit a čeho si na sobě váží. Níže se prezentují ukázky odpovědí jednotlivých respondentů.

Respondent 1 (25 let): „*Myslím si, že mám nižší sebevědomí. Mé sebevědomí ovlivnilo dětství, rodiče byli pracovně vytížení a věnovali mi málo pozornosti. Moje představa o seberealizaci se začala naplňovat až poslední tři roky, kdy jsem začala chodit do školy – VOŠ. Nelíbilo se mi v jedné škole, tak jsem přestoupila do druhé, v tom vidím vnější motivaci k mojí seberealizaci, později přišla i vnitřní motivace. Pojem sebevědomí pro mě znamená, že se člověk nebojí vyslovit svůj názor, stojí si za svými názory, většinou je optimista a nemá problém s navazováním kontaktů s vrstevníky. S vrstevníky se moc nebavím, nerozumí mi a nechovají se ke mně hezky. Na pracovišti pečuji o malé děti a s kolegy nemám moc dobré vztahy – pomlouvají a využívají mě. Mám jednu přítelkyni, se kterou se podporujeme a přítele, který je na mě hodný.*

Co byste na sobě chtěli změnit?

Chtěla bych se naučit říkat „ne“ v momentě, když něco nechci a nemusím dělat.

Čeho si na sobě vážíte?

Vážím si na sobě, že umím naslouchat.

Respondent 2 (37 let): „*Mé sebevědomí je spíše nižší. Mé sebevědomí bylo od dětství nízké – otec byl pijan a často se tedy opíjel. Když byl opilý, mlátil mamku. Když opilý nebyl, psychicky jí týral a ponižoval. Často jsem se ho bála a s dospíváním jsem ho nenáviděla. Často si ze mě dělal srandu, takže jsem si připadala hloupě. Často také shazoval můj názor na cokoli. Má seberealizace před studiem VOŠ a VŠ byla role matky, to zabíralo skoro 100 % mého času. Pak jsem se seberealizovala ve škole,*

studiem a tento způsob seberealizace hodnotím pozitivně. **Zdravě sebevědomý člověk** je podle mě ten, který se nestydí říci svůj názor (ale samozřejmě má rozvinutou vysokou sociální empatii – ví co by mohlo druhého zranit). Vystupuje přirozeně a nad nikoho se nepovyšuje. Dokáže říci ne, pokud se mu něco nelíbí. Nebojí se ostatních lidí a nestahuje se do sebe. Když jsem pracovala v Chráněném bydlení Dolmen jako asistentka, tak se mi tam působilo dobře. Pomáhala jsem lidem s mentálním postižením a připadala jsem si důležitá. V další práci to bylo horší. Vznikaly tam konflikty mezi kolegy a vedení to přecházelo, tam jsem se bála vyjádřit svůj názor před vedením, protože jsem věděla, že se to obrátí proti mně. S **vrstevníky** mám celkem dobré vztahy a nyní mám perfektního partnera. Podporuje mě psychicky ve všem, co dělám, hlavně ve studiu školy. Mám i několik dobrých přátel, na které se mohu kdykoliv obrátit a můžu se na ně spolehnout, i oni na mě. Ale v mém okruhu přátel se najdou i tací, kteří nemají příliš dobrý charakter.

Co byste na sobě chtěli změnit?

Chtěla bych být méně cholerická – často rychle emocionálně reaguji a pak mě to mrzí. Křičím hlavně na děti.

Čeho si na sobě vážíte?

Myslím si, že jsem dobrý přítel, pokud můžu, pomůžu. Myslím také, že jsem empatická, pracovitá, soběstačná. Zvládnou hodně věcí.

Respondent 3 (19 let): „*Nemůžu říct, že jsem sebevědomá, protože se mám toho co učit a nejsem ještě vůbec tam, kde bych chtěla být. V negativním smyslu to ovlivnilo okolí. To, co mi, kdo říkal v rodině, když jsem byla mladší. Prostě názory druhých. Nikomu ale nic nevyčítám. A pozitivně to ovlivnilo to, že jsem začala pracovat sama na sobě. Snažím se jít za tím, co chci a chci si plnit sny celý život. I když občas polevím nebo jsem líná, tak nedovolím to, abych měla život, který mít nechci. Moji seberealizaci ovlivňuje hlavně to, co je uvnitř mě. Vždycky jsem byla taková, že jsem se snažila, aby se mi povedlo to, co chci. Na druhou stranu mi k tomu pomáhá i něco*

zvenku. To, když vidím lidi kolem, co si neužívají život a žijí obyčejný život a věří tomu, že ty sny, co mají, jsou nereálné. **Pojem sebevědomí** – je to člověk, co nekritizuje, nepomlouvá a neřeší životy druhých. Je to člověk, co je srovnaný sám se sebou, věří si (i kdyby všichni kolem něho ne), má se rád. Ví zároveň, že má svoje chyby, které přijímá. Dokáže přiznat svoji chybu a ponaučit se z ní. **Od vrstevníků** jsem si nechala všechno libit. Pak se to začalo zlepšovat, když jsem začala měnit sama sebe. Mám ve třídě lidi, co jsou negativní a lidi, co nemají zdravé sebevědomí. V naší třídě se necítím dobře. Mám jednu kamarádku akorát, ale to mi stačí. Vždy tu pro sebe jsme a podporujeme se.

Co byste na sobě chtěli změnit? *Naslouchat víc druhým, zlepšit svoje soustředění, životní styl a zlepšovat svoje sebevědomí a sebelásku.*

Čeho si na sobě vážíte? *To, jak jsem empatická. Také to, že nejsem jako ostatní, vždycky jsem byla a jsem jiná. Jsem originální a dobrá duše.*

Respondent 4 (49 let): „Mám **hodně nízké sebevědomí**. Ovlivnila mě nedostatečná vnitřní jistota – zklamání z nedosažitelných cílů. V rodině se mi nežilo moc dobře, táta často pil a křičel na nás. **Seberealizuji** se u vody na rybách. Rozvoj mojí seberealizace ovlivnily vnitřní faktory, vždy mě to lákalo k vodě, kde je klid a jsem sám sebou. **Zdravé sebevědomí** se projevuje vzpřímenou chůzí, dobrým oblečením, upravenými nehty a hlasitou řečí. Na pracovišti jsou vztahy dobré, jsem spokojený nějakým způsobem. **S vrstevníky** mám normální vztahy a se současným partnerem jsem šťastný a spokojený. Přátelé nemám.

Co byste na sobě chtěli změnit? *Vizáž.*

Čeho si na sobě vážíte? *Trpělivosti.*

Respondent 5 (47 let): „Mám **spíše nižší sebevědomí**. Mé sebevědomí ovlivnila má rodina, tj. dětství, byla jsem početná rodina a na mě nezbyl prostor. **Seberealizaci** vnímám jako součást sebevědomí, a to jsem měla nízké, kdy jsem se bála vyslovit svůj názor v domnění, že nikoho nezajímám. Posledních několik let se má seberealizace

*zlepšila, mám své koníčky, mám své názory, které veřejně říkám. Myslím, že se posouvám ve své seberealizaci a daří se mi dobře. Motivace byla vnitřní, moje potřeba něco budovat, tvořit a vyvíjet neustálý pohyb vpřed. Zásadní je, že se učím upřímně s jemností mě vlastní říkat svůj názor a nemít výčitky svědomí. **Zdravé sebevědomí** nemusí nikomu nic dokazovat, má se rádo takové, jaké je, vyjadřuje se v souladu se sebou samým a s láskou. Na pracovišti mi není moc dobře, neberou mě vážně a smějí se mi. **Vrstevníci** mě měli rádi, byla jsem tam více méně pro ně. Naslouchala jsem jí a pomáhala. Momentálně mám báječného přítele, podporuje mě. V práci pracuji se silnými a inteligentními jedinci, kteří mají sebevědomí. Mí přátelé jsou jako já. Jsou citliví, empatičtí, veselí a inteligentní, mám je moc ráda a je mezi námi upřímnost.*

Co byste na sobě chtěli změnit? *Ráda bych se měla ráda, taková, jaká jsem a vážila si sama sebe. Nechci nikomu už nic dokazovat.*

Čeho si na sobě vážíte? *Upřímnosti a smyslu pro humor.*

Respondent 6 (28 let): *„Myslím si, že mám **nízké sebevědomí**. Nevěřím si. Snažím se na tom pracovat, ale jde to pomalu. Mám za to, že mé nízké sebevědomí je z důvodu špatného dětství, nevyhovující výchovy. Vše se pak odráželo i na mém okolí, které mě v mém přesvědčení pouze utvrzovalo. **Seberealizace** – snažím se nějakým způsobem prosadit, ale brzdí mě mé nízké sebevědomí. Faktory ovlivňující můj rozvoj seberealizace vnímám jak vnitřní, tak vnější. Vždy, když vidím, jak se někomu z okolí daří, chci se tomu přiblížit. Vždy jsem snila a měla velká očekávání od svého života, z toho důvodu jsem se snažila něco dokázat, a to byla zároveň i má vnitřní motivace.*

Pojem zdravé sebevědomí – *Člověk se vztyčenou hlavou, který se nebojí. Na první pohled vypadá sebevědomě. Ví, co dělá. Na pracovišti jsem si připadala tak trochu méněcenná, a to dříve nebo později. Mé okolí mi zrcadlilo to, co jsem si nesla z rodiny. Tedy ani vztahy s **vrstevníky** nebyly příliš hezké. Moc přátel nemám, raději jsem sama nebo v okruhu opravdu pár nejbližších. Lidem nedůvěřuji. Nepřeji si, aby mě někdo hodnotil.*

Co byste na sobě chtěli změnit?

Rozhodně bych se chtěla více zaměřit na sebe a neřešit tolik to, co říkají ostatní.

Čeho si na sobě vážíte?

Vážím si na sobě toho, že když něco opravdu chci a pro něco se rozhodnu, tak mě nic nezastaví.

Shrnutí

Z uvedených ukázek odpovědí je patrné, že nízké sebevědomí výrazným způsobem negativně ovlivňuje život dotazovaných respondentů. Z analýzy výsledků je patrná 100 % shoda v negativním působení primárních rodin na sebevědomí jednotlivých respondentů. Uvedený poznatek potvrzuje obecně známé vědecky podložené skutečnosti, a to, že působení primárních rodin na člověka má ovlivňující a formující vliv, obzvláště v nižším dětském věku. Když se narodíme, tak jsme jak nepopsaný list dle slov známého filosofa Johna Locka. To znamená, že člověk s nízkým sebevědomím vychová člověka s nízkým sebevědomím. Všichni v této řadě jsou oběťmi svých rodičů a současně tvůrci svých životů, léčiteli svého sebevědomí. Autorka zde také přihlíží na skutečnost ve smyslu „jak nízké sebevědomí“ mají jednotliví respondenti. Zhodnocené sebevědomí samotnými respondenty se uvádí v tabulce č. 1, kde jsou výrazy jako – spíše nižší sebevědomí, nižší sebevědomí, nízké sebevědomí, hodně nízké sebevědomí a ne sebevědomí. Z výroků je patrný nedostatek, snížená hodnota, která má podtext subjektivního hodnocení vycházejícího z kompetentního a jedinečného zdroje. Vnímáním sebe samého, dává hodnotícímu výroku jedinečnost a opravdovost, které nejlépe rozumí sám jedinec.

V jednotlivých ukázkách je patrné, jak jsou respondenti odlišní, zejména v oblasti seberealizace, záměrně vybraný okruh otázek podtrhává jedinečnost jednotlivých respondentů. Dalším vypovídajícím prvkem jedinečnosti jedince je pohled respondentů na zdravé sebevědomí, které více či méně utváří pohled na svou ideální představu o sobě samých.

Z analýzy výsledku získaných dat byla zjištěna většinová shoda s nespokojenými vztahy na pracovišti nebo ve škole. Respondenti popisují své pracovní či školní vztahy jako vztah zrcadlící jejich nízké sebevědomí, vztahy založené na neúctě a výsměchu, vztahy založené na strachu říci si svůj opačný názor. Z obecného hlediska zde můžeme uvést, že se jedná o formu nezdravých vztahů. S přihlédnutím, že v zaměstnání či ve školském zařízení trávíme téměř dvě třetiny svého týdenního času, je na místě se zamyslet, jak dalece nás daná vztahová nepohoda ovlivňuje a kde jsou naše osobní hranice. Je také důležité se zamyslet, co od pracovních či školních vztahů očekáváme. U jednoho z respondentů jsou v zaměstnání vztahy vnímány jako vztahy pracovní. Neočekává a nepřikládá těmto vztahům zvláštní důležitost. Není zde dotčen vztah k vlastní osobě.

Z analýzy výsledků získaných dat byla zjištěna 50 % shoda s nespokojenými vztahy s vrstevníky. První polovina dotazových nemá žádné vrstevnické vztahy nebo je má neuspokojivé a druhá polovina dotazovaných sdělila, že jejich vztahy s vrstevníky jsou normální. Vrstevnické vztahy jsou velmi důležité pro zdravé sebevědomí jedince především v období dospívání. Období dospívání formuje naše postoje, hodnoty a názory, jedná se o citlivé období, kdy je velmi snadné zranit jeden druhého.

Z analýzy výsledků byla zjištěna téměř většinová shoda, tj. pět z šesti respondentů má ve svém životě přátele nebo alespoň jednoho přítele. Pouze jeden z respondentů nemá ve svém životě žádného přítele. Zdravá, otevřená komunikace je důležitá pro každého z nás. Nemusí se jednat vždy o přítele, aby si člověk zažil pocit vlastní hodnoty ze zdravé, otevřené komunikace. Přátelství by mělo vypovídat o vzájemném, podporujícím a důvěrném vztahu.

Z analýzy výsledku byla zjištěna většinová shoda se spokojenými osobními vztahy, tj. partnerskými vztahy. Respondenti sdělují, že je partneři psychicky podporují a jsou k nim hodní. Dva z šesti respondentů partnery ve svém životě nemá. Partnerský vztah autorka vidí jako jeden z důležitějších vztahů, který může ovlivňovat a formovat přesvědčení o sobě samém.

Výzkum se zaměřil na potřebu „změny“ pro zkvalitnění životů u respondentů, a to v podobě jejich „očekávání“, co by ve svých životech chtěli nebo potřebovali změnit. Analýza výsledků zjistila 100 % shodu v potřebě změn ve svých životech. Jednotlivé potřeby respondentů byli například – naučit se říkat ne, mít více času pro sebe, zlepšit vlastní vizáž, nikomu nedokazovat, že jsem dostačující...

Autorka zakončila soubor podotázek otázkou zaměřenou na pozitivní hodnocení sama sebe. Z analýzy výsledku vyšla 100 % shoda, všichni respondenti byli schopni najít a sdělit svou pozitivní vlastnost, jakou byla například – cílevědomost, trpělivost, smysl pro humor, schopnost zvládat spoustu věcí, upřímnost, empatii, umění naslouchat...

Jaké obtíže má jedinec s nízkým sebevědomím ve společnosti ukazují data, které autorka předkládá v ukázkách ve své práci. Z předložených výsledků vychází, že vliv nízkého sebevědomí ovlivňuje jak samotného jedince, tak i jeho vztahy s druhými. Důležitým a rozhodujícím faktorem je míra, hloubka nespokojených, nekomfortních vztahů, která závisí na hladině nespokojenosti, nekomfortnosti se sebou samým. Autorka vidí jistou úměru mezi respondentovým vyhodnocením svého sebevědomí a spokojeností se vztahy ve svém okolí. Ze zjištěných poznatků daného výzkumu nízké sebevědomí negativně ovlivnilo vztahy respondentů, a to především na pracovišti, mezi vrstevníky a v menší míře i mezi přáteli. Čím nižší sebevědomí respondent má tím vyšší je nespokojenost se sebou samým a následně i se svými vztahy.

3.3.2 Jaké faktory ovlivnily záměr jedince ve vzdělávání v oblasti psychohygieny

Pro zodpovězení výzkumné otázky „Jaké faktory ovlivnily záměr jedince ve vzdělávání v oblasti psychohygieny“ bylo potřeba sestavit soubor otevřených otázek na danou problematiku. Níže se prezentují ukázky odpovědí jednotlivých respondentů.

Respondent 1: „Před pěti lety jsem se rozhodla pečovat o sebe.

Příčinou tohoto rozhodnutí bylo zklamání se vztahy v práci.

Ovlivnila mě moje kamarádka v rozhodnutí se vzdělávat v psychohygieně.

Očekávání – získání během pár měsíců respekt a uznání v práci.

Respondent 2: Když jsem začala trpět úzkostmi, začala jsem o sebe pečovat.

Příčinou tohoto rozhodnutí byl špatný psychický stav, který se odrážel na rodině a přátelích.

Ovlivnilo mě studium na VOŠ, kde mi byla nabídnuta supervize a později psychoterapie.

Očekávání – zlepšení mého stavu a zvýšení sebevědomí

Respondent 3: Ve chvíli, kdy jsem se už dlouho cítila špatně sama se sebou a nevěděla co mám dělat, začala jsem se zajímat o vzdělávání v psychohygieně.

Příčinou tohoto rozhodnutí byla touha to všechno změnit. Nechtěla jsem se cítit pořád tak špatně a uvědomovala jsem si, že mám nízké sebevědomí a mám všeho dost.

Ovlivnilo mě kamarádka, rodina. Ovlivnili mě pozitivně (i když to byly třeba negativní zkušenosti, ale posumuly mě dál).

Očekávání – to, že mi to pomůže, a to se splnilo.

Respondent 4: Začal jsem s psychohygienou před 25-ti lety, chtěl jsem být milován, chtěl jsem mít lásku ve svém životě. Nikdo mě **neovlivnil**, bylo to zcela mé rozhodnutí. Od vzdělávání psychohygieny jsem **očekával** přízeň druhého pohlaví.

Respondent 5: Začala jsem s psychohygienou před 20-ti lety.

Příčinou byl nezdraví vztah s manželem. *Ovlivnila* mě moje tehdejší kamarádka Jarmila, která se zabývala zdravou stravou, psychologií a duchovnem. V té době jsem *očekávala*, okamžitou změnu u sebe, ale doteďka řeším své sebevědomí. Je samozřejmě mnohem větší, než bylo. Poznávám to ze svého nejbližšího okolí.

Respondent 6: Začala jsem s psychohygienou ve chvíli, kdy jsem vyhořela.

Příčinou byla hospitalizace v nemocnici a uvědomění si, že takhle to dál nejde. V té době ani nevím, jestli mě někdo ovlivnil, spíš to byla moje vlastní vůle a síla, kdo rozhodl a podporoval mě. Očekávání jsem upřímně neměla žádné.

Shrnutí

Z analýzy výsledků byly zjištěny konkrétní faktory ovlivňující záměr jedince ve vzdělávání v oblasti psychohygieny. Výsledky analýzy dat ukázaly jednoho společného jmenovatele faktoru, a tím je změna, touha, motivace změnit stávající stav, který je pro respondenty již neuspokojivý. Se změnou se pojí očekávání dosažené změny. Očekávání můžeme nazvat také motivací, která je naším vnitřním hnacím motorem.

Faktory u jednotlivých respondentů mají svou podobu, která vychází z osobnosti a dané situace každého jedince. Jeden z obecnějších faktorů, který byl z 50 % shodou zaznamenán v analýze dat, byl **zdravotní problém**, který měl u respondentů konkrétní podobu, např. Syndromu vyhoření, úzkostného stavu, špatného psychického pocitu. Zdravotní problémy ukazují varovné „červené“ signály, že je s námi něco v nepohodě. Tělem zprostředkovaná informace naší duše. Nezdravý psychický vztah podmiňuje i nezdravé vztahy ve svém okolí. A právě **nezdravé vztahy** jsou druhým zjištěným faktorem ovlivňující záměr jedince ve vzdělávání v oblasti psychohygieny a to v 50 % shodě dotazovaných. Pojmu nezdravé vztahy dávali respondenti určitou podobu např. očekávání lásky do života, zlepšení pracovních a partnerských vztahů. Vztahy s druhými lidmi zrcadlí vztah k sobě samým. Uvědoměním si faktu, pojmu „zrcadlení“, znamená navracení se k sobě samým, tj. nalezení naší cesty.

Autorku zajímalo, od kdy se respondenti zajímají o vzdělávání v oblasti psychohygieny a jestli jsou respondenti na své cestě vzdělávání doprovázeni a ovlivňováni někým ze svého okolního života. U jednotlivých odpovědi se ukazuje, jak respondenti vnímají zlomový okamžik jejich rozhodnutí pro změnu ve svém životě.

Z analýzy výsledků byla zjištěna 50 % shoda, kde bylo prezentováno časové období respondentova rozhodnutí pro životní změnu a druhá 50 % shoda vyšla u odpovědí s konkrétní životní situací respondenta. Z uvedených výsledků je patrná rozdílnost a jedinečnost vnímání okolního světa, ale také provázanost univerzálního světa s vnitřním individuální světem jedince. Vnější vliv na cestě vzdělávání v oblasti psychohygieny zaznamenali čtyři z šesti dotazovaných respondentů. Vlivným prvkem byli převážně osoby blízké – kamarádi a u jednoho z těchto respondentů to byl také vliv školy. U zbývajících dvou respondentů nebyl zaznamenán žádný vnější ovlivňující prvek.

3.3.3 *Jaký vliv má vzdělávání psychohygieny na sebevědomí a seberealizaci jedince*

Pro zodpovězení výzkumné otázky „Jaký vliv má vzdělávání psychohygieny na sebevědomí a seberealizaci jedince“ bylo potřeba sestavit soubor otevřených a uzavřených otázek na danou problematiku. Níže se prezentují ukázky odpovědí jednotlivých respondentů.

Respondent 1: *Vzdělávání v oblasti psychohygieny mě zajímá a baví, myslím, že mi pomáhá s mým sebevědomím. Psychohygienu je pro mě cesta. Psychohygienu a vztahy – uvědomuji si, že vztahové problémy vypovídají hodně o mně. Zatím se mi nespěnilo zcela mé očekávání, tj. zdravé sebevědomí, ale nějaké pokroky vnímám. Očekávání se mi plní, mé sebevědomí je vyšší. Svému příteli bych doporučila – hlavně, žít v přítomném okamžiku, uvědomit si každý okamžik v životě.*

Respondent 2: *Vzdělávání v psychohygieně má pro mě vliv zásadní, díky psychohygieně je mé sebevědomí zdravé a seberealizace lepší. Psychohygienu je má péče o mou psychickou stránku. Psychohygienu a vztahy – přispělo to ke zkvalitnění mých vztahů. Očekávání se mi splnilo. Svému příteli bych doporučila – meditaci a zaměření se na své nitro.*

Respondent 3: *Psychohygienu mi pomáhá cítit se dobře a efektivně a správně fungovat. Psychohygienu je – meditace. Psychohygienu a vztahy – větší pochopení druhých ve všech oblastech, větší pohoda s ostatními, při hádkách jsem třeba klidnější...? Očekávání – něco jo, něco ne. Naučila jsem se toho ve svém oboru ve škole dost, ale nikdo nás neučil důležité věci, které by se nám do života hodily. Chování k druhým lidem, proč je důležitá sebeláska, jak pochopit druhé, jak se cítit, co platí, co budeme potřebovat k tomu, než začneme bydlet atd. Svému příteli bych doporučila – meditace, afirmace a cvičení nebo protahování. Jin jóga je super.*

Respondent 4: *Vliv psychohygieny, tj. pro mě strávený čas u vody, zdravý životní styl mě naplňuje a uklidňuje, dává mi větší jistotu. Psychohygienu je – umění být sám sebou. Psychohygienu a vztahy – vztahy mám jenom rodinné a pracovní, a to jsem spokojený. Očekávání – mé očekávání se mi vyplnilo, našel jsem v životě lásku. Svému příteli bych doporučil – dělej co máš rád, v čem se cítíš dobře.*

Respondent 5: *Vliv psychohygieny – pro mě má velký význam, pomáhá mi dát život do určitého řádu a vyrovnanosti. Učí mě se mít ráda a více si uvědomovat, jak myslím. Psychohygienu je – učení. Psychohygienu a vztahy – už dokáží říci své pocity a názory s tím, abych nikoho neurazila. Pokud se mi dotknou některé poznámky, vím, že je to o mě a je potřeba to zpracovat. V rodině se učím přijímat věci, tak jak jsou. Očekávání – očekávala jsem rychlejší obnovení nebo zvýšení svého sebevědomí, jde to pomalu, ale jde, mé sebevědomí se zvýšilo. Svému příteli bych doporučila – moc přítomného okamžiku, uvědomění si svých pocitů, meditaci a přírodu.*

Respondent 6: *Vliv psychohygieny – snažím se předcházet vyhoření, a proto chci uspokojovat své potřeby prvořadě před potřebami ostatních, ale příliš se mi to nedaří. Psychohygienu je – sebez péče. Psychohygienu a vztahy – spíše to pomohlo mně samé a méně jsem pak řešila ostatní. Očekávání – nic jsem neočekávala. Naopak jsem byla*

překvapená. Svému příteli bych rozhodně doporučila na začátek nějaké knihy zaměřující se na duševní rozvoj, případně videa.

Shrnutí

Z analýzy výzkumu autorka zjišťovala, jaký vliv má vzdělávání psychohygieny na sebevědomí a seberealizaci jedince. Nejprve, než se začne analyzovat páteřní otázka celého výzkumu, je důležité zaměřit pozornost na pojem psychohygieny. Jedním slovem měli respondenti uvést, co pro ně znamená pojem psychohygieny. V odpovědi se odráží individualita a vnitřní svět dotazovaných. Respondenti vnímají pojem psychohygieny jako sebepéče, cesta, učení, péče o psychickou stránku, umění být sám sebou a meditace. To vše je pro respondenty obsahem psychohygieny. Jednotlivé výklady pojmu psychohygieny symbolizují takzvaně pomyslnou parabolou mezi postoji, hodnoty, individuálním rozpoložením jedincem. Příkladem se zde uvádí odpověď respondenta č. 4 – pojem psychohygieny vnímá jako – *umění být sám sebou*, dané umění se u respondenta odráží v konkrétní hodnotě bytí, tj. *strávený čas u vody, zdravý životní styl mě naplňuje a uklidňuje, dává mi větší jistotu.*

Z analýzy výsledků otázky „Jaký vliv má psychohygieny na Vaše sebevědomí a seberealizaci?“ byla zjištěna 100 % shoda u všech dotazovaných respondentů, tj. potvrzená existence vlivu vzdělávání v oblasti psychohygieny na sebevědomí a seberealizaci jedince. Jaký vliv má vzdělávání v oblasti psychohygieny na sebevědomí a seberealizaci jedince je patrné s jednotlivých výpovědí respondentů.

- **Respondent č. 1** – Psychohygieny – *je to cesta přítomného okamžiku, která mě zajímá a baví, myslím. Pomáhá mi s mým sebevědomím.*
- **Respondent č. 2** – Psychohygieny – *je to má péče o mou psychickou stránku prostřednictvím meditací a zaměření se na své nitro, která má pro mě vliv zásadní, díky psychohygieně je mé sebevědomí zdravé a seberealizace lepší.*

- **Respondent č. 3** – Psychohygienu – je meditace. Afirmace, cvičení nebo protahování, Jin jóga je super. Pomáhá mi cítit se dobře a efektivně a správně fungovat.
- **Respondent č. 4** - Psychohygienu – je umění být sám sebou, tj. dělat co mám rád, v čem se cítím dobře, konkrétně pro mě strávený čas u vody, zdravý životní styl, který mě naplňuje a uklidňuje, dává mi větší jistotu.
- **Respondent č. 5** - Psychohygienu – je učení, moc přítomného okamžiku, uvědomění si svých pocitů, meditace a příroda, který pro mě má velký význam, pomáhá mi dát život do určitého řádu a vyrovnanosti. Učí mě, se mít ráda a více si uvědomovat, jak myslím.
- **Respondent č. 6** - Psychohygienu – je sebezpečí. Snažím se předcházet vyhoření, a proto chci uspokojovat své potřeby prvotně před potřebami ostatních, ale příliš se mi to nedaří. Rozhodně bych doporučila na začátek nějaké knihy zaměřující se na duševní rozvoj, případně videa.

Výše předložené výsledky potvrzují, jaký vliv má vzdělávání v oblasti psychohygieny na sebevědomí a seberealizaci jedince. Jedná se o vliv konkrétní, který je podmíněn osobností, temperamentem jednotlivých respondentů.

Vypovídajícím společným ukazatelem vlivu vzdělávání v oblasti psychohygieny na sebevědomí a seberealizaci jsou mezilidské vztahy jednotlivých respondentů. V ukázkách jsou zhodnoceny mezilidské vztahy u většiny respondentů relativně pozitivně, dotazovaný sděluje, že došlo ke zkvalitnění jejich vztahů, více řeší sebe a méně ostatní lidi, dokážou si říct svůj názor a své pocity, spokojenost se svými vztahy, zažívají větší pohodu a pochopení ve vztahu, při konfliktu jsou klidnější a uvědomují si, že věci, které se je bolestivě dotýkají, vypovídají o nich samých.

Efektivita vzdělávání v oblasti psychohygieny na sebevědomí a seberealizaci byla také s jedním hlavním ukazatelem vlivu na jedince. Z analýzy výsledků se prokázala shoda u čtyř respondentů, kterým se zcela naplnila očekávání ve smyslu

zvýšení sebevědomí, způsobeným prostřednictvím vzdělávání v oblasti psychohygieny. Jeden z respondentů neměl žádná očekávání, a naopak byl překvapen. A šestému respondentovi se nesplnilo vše, co očekával.

Autorka zohledňuje také míru vlivu vzdělávání v oblasti psychohygieny, která je individuální a závislá na mnoha proměnných. Proměnnými jsou například osobnost a temperament jedince, doba vzdělávání, efektivnost vzdělávacích programů, postoje, hodnoty jedince....

Zjišťováním vlivu vzdělávání v oblasti psychohygieny na sebevědomí a seberealizaci jedince může autorka s jistotou říci, že vzdělávání v oblasti psychohygieny má vliv na sebevědomí a seberealizaci jedince. A o jaký vliv se jedná u respondentů, určuje především, jejich osobní přístup, temperament, motivace...

3.3.4 Jaký obsah vzdělávání psychohygieny je pro konkrétního jedince uspokojivý

Pro zodpovězení výzkumné otázky „Jaký obsah vzdělávání psychohygieny je pro konkrétního jedince uspokojivý“ bylo potřeba sestavit soubor otevřených otázek na danou problematiku. Níže se prezentují ukázky odpovědí jednotlivých respondentů.

Respondent 1: Obsah vzdělávání je uvědomění si přítomného okamžiku a pozitivní myšlení.

Metoda – zprvu – afirmace, nyní – meditace, relaxace

Forma – online, přímý kontakt

Četnost – každý den

Výběr dle – doporučení od kamarádky

Certifikovaný program – ne

Spokojenost se školitelem – velmi

Respondent 2: Obsah vzdělávání – studium textů o psychohygieně, převádění teorie do praxe.

Metoda – *zprvu* – *správné dýchání a meditace* – **nyní** – *čtení knih, odborných článků, poslouchání podcastů, sledování vzdělávacích webinářů*

Forma – *online, čtení*

Četnost – *skoro denně*

Výběr dle – *doporučení a náhodně*

Certifikovaný program – *ne*

Spokojenost se školitelem – *spokojenost*

Respondent 3: Obsah vzdělávání – *meditace, knížky, jóga, nicnedělání, sezení jen tak v klidu se svíčkami. Vana s pěnou, dobré jídlo, procházky v přírodě nebo pokec s kamarádkou.*

Metoda – *zprvu* – *četba knihy* – **nyní** – *četba knih, sebezvojová videa*

Forma – *videa, ale mám ráda i ty knížky, měla bych zájem i o seminář.*

Četnost – *nejméně třikrát týdně, ale snažím se každý den*

Výběr dle – *náhody*

Certifikovaný program – *vzdělavatel je certifikovaný*

Spokojenost se školitelem – *ano jsem*

Respondent 4: Obsah vzdělávání – *pobyt strávený u vody a v přírodě.*

Metoda – *zprvu* – *meditace u vody* – **nyní** – *meditace u vody, v přírodě*

Forma – *osobní kontakt s přírodou*

Četnost – *jednou až dvakrát do týdne*

Výběr dle – *svých tužeb a přání*

Certifikovaný program – *ne*

Spokojenost se školitelem – *ano jsem*

Respondent 5: Obsah vzdělávání – *je vira v Boha, ale také focusing, akupunktura, četba různých knih na téma seberozvoje.*

Metoda – *zprvu* – *četba knihy „Miluj svůj život“ nyní* – *poslouchání podcastů a videí, četba knih*

Forma – *online, samostudium*

Četnost – *každý den*

Výběr dle – *doporučení od kamarádky*

Certifikovaný program – *ne*

Spokojenost se školitelem – *velice*

Respondent 6: Obsah vzdělávání – *v současné době je to čas pro sebe.*

Metoda – *zprvu* – *to už si nevzpomínám, nyní* – *na internetu*

Forma – *online*

Četnost – *minimálně jednou týdně*

Výběr programu dle – *podle dostupnosti*

Certifikovaný program – *ne*

Spokojenost se školitelem – *mám vyzkoušeny různé, zatím jsem byla pokaždé spokojena.*

Shrnutí

Z analýzy výsledku vychází 100 % shoda u všech respondentů se spokojeností vzdělavatele. V jednom případě se jedná o certifikovaného vzdělavatele, zbývající školitelé jsou bez certifikace. Ani u jednoho z respondentů se nejedná o certifikovaný program, což prokázala 100 % shoda výsledků.

Z analýzy získaných dat vyplívá vzdělávání formou autoedukační a heteroedukační. **Heteroedukační** znamená, osvojení si poznatků od vzdělavatele ve formě a obsahu požadovaným respondentem, kterými byly například: afirmace, meditace, relaxace, podcasty, webináře, meditace v přírodě, poslouchání videí. **Autoedukační** forma vzdělávání znamená, osvojení si poznatků na základě vlastního vzdělávání, tj. samostudiem, jak respondenti uvádí – četba knih, odborných článků, meditace v přírodě, relaxace, opakování afirmací, meditací. Uvedení teorie do praxe je cílem každého vzdělavatele. Předpokládaný cíl udává cestu, která odpovídá povaze vzdělání a vzdělavateli a vzdělávanému.

Z analýzy výsledků byla zjištěna četnost neboli interval vzdělávání v oblasti psychohygieny. Téměř 50 % shoda byla u každodenního intervalu vzdělávání v oblasti psychohygieny. U zbývajících 50 % dotazovaných jsou výsledky intervalů různé, dle potřeby, a možností, tj. jednou až třikrát týdně.

Z analýzy výsledků byla zjištěná preferovaná forma vzdělávání. Tři respondenti z šesti preferovali pouze online formu. Dva respondenti preferovali jak online formu, tak i osobní kontakt a pouze jeden z respondentů preferoval přímý kontakt, jehož vzdělavatelem byla sama příroda. Integrace informačních a komunikačních technologií má zjevný vliv na formu vzdělávání v dnešní době. Je to samozřejmě i otázka typu osobnosti, času, financí a dostupnosti vzdělávacích programů.

V dnešní době se setkáváme s širokým spektrem vzdělávacích programů, otázkou je, jak a podle jakého vodítka se orientovat při výběru vhodného kvalitního vzdělávání. Z analýzy výsledku autorka zjistila způsob výběru vzdělávacích programů

u dotazovaných respondentů, tj. čtyři respondenti zvolili vzdělávací program na základě doporučení od kamarádky nebo nahodile, pátý respondent zvolil metodu záměrného vlastního výběru dle zájmu a potřeb a poslední respondent podle dostupnosti vzdělávání.

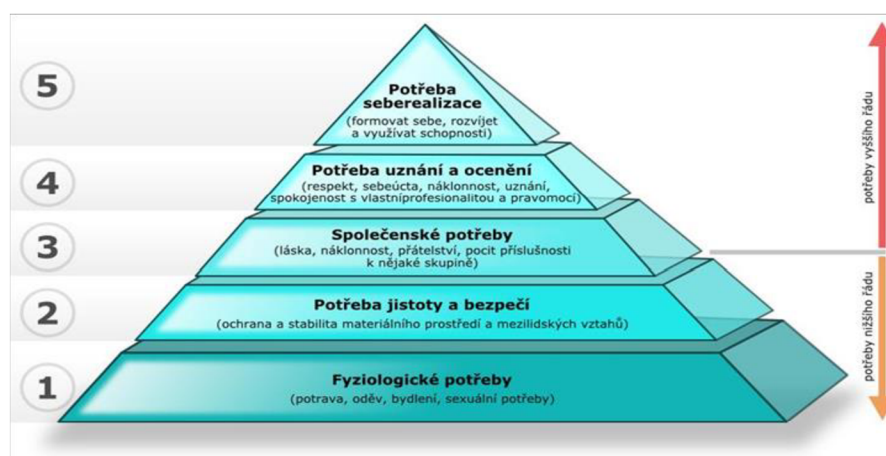
V neposlední řadě autorka zjišťovala obsah vzdělávání v oblasti psychohygieny, Z analýzy výsledků byla zjištěna odlišnost obsahu u dotazovaných. Obsah vzdělávání určuje momentální stav, potřeba, hodnota, postoje a názory respondentů. Shodným prvkem u všech respondentů je jejich povědomí, o tom, co je jejich obsahem vzdělávání v oblasti psychohygieny.

Na otázku „Jaký obsah vzdělávání psychohygieny je pro konkrétního jedince uspokojivý“ autorka této práce uvádí, že je to takový obsah vzdělávání, pro který se respondenti sami rozhodli a sami jej dobrovolně užívají. Jejich motivací bylo zvýšení svého sebevědomí a seberealizace respondenta. Z výsledků jsou patrné naplněné očekávání respondentů, zkvalitnění vztahu k sobě samému a s ostatními lidmi, a to je tou vypovídající skutečností, která potvrzuje uspokojivý obsah vzdělávání v oblasti psychohygieny.

4 DISKUZE

Seberealizace je chápána jako rozvoj a současně plné využívání schopností a vloh jedince. V Maslowově pyramidě potřeb je seberealizace umístěna na nejvyšším stupni hierarchie. Maslow věřil, že „k dosažení tohoto stavu osobního naplnění musí daná osoba nejprve uspokojit předchozí lidské potřeby“.⁶⁴

Obrázek 4: Maslowova pyramida potřeb



Zdroj⁶⁵

Jde o zajímavou myšlenku, která nese v sobě i logické opodstatnění věci, avšak, pokud má autorka vycházet z analýzy výsledků se zřetelem na charakter výběrového vzorku, nemůže zcela s tímto postojem souhlasit. V odpovědích na téma seberealizace, zaznívá ve 100 % shodě zažívání seberealizace před zahájením vzdělávání v oblasti psychohygieny (doba dostatečně neuspokojené potřeby uznání a ocenění) a nyní. Ve své práci se autorka setkala například s dvěma protichůdnými názory, jeden z respondentů vnímá seberealizaci jako činitele *ovlivňující hlavně to, co je uvnitř něho*, načež druhý názor vypovídá o snaze *se nějakým způsobem prosadit, ale brzdou je pro něho nízké*

⁶⁴ Co je seberealizace podle Carla Junga? - Vintage kuchyně. *Vintage Kitchen - Vintage Kitchen*. [online]. Copyright © 2022 Vintage Kitchen [cit. 2022.02.01]. Dostupné z: <https://1url.cz/5Kbgn>

⁶⁵ Pyramida potřeb maslow – bing images – Bing. *Bing*. [online]. [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://1url.cz/4KbSo>

sebevědomí. Autorka vnímá seberealizaci jako jednu ze složek rozvinutého integračního systému celé osobnosti. Seberealizace je jedinečný, autentický proces všeho, co obsahuje život jedince.

Autorka se zcela ztotožňuje s názorem Carla R. Rogerse, který říká, že každý jedinec má základní tendenci k sebeaktualizaci a usiluje o ni. Sebeaktualizace obsahuje spoustu potřeb, jako jsou např. potřebu potravy, bezpečí atd. *„Chování je vždy motivováno přítomnými potřebami, nikoli minulými událostmi, i když ty mohou do určité míry motivaci ovlivnit. Působení sebeaktualizační tendence a z ní vyplývající cíle směřné chování sílí až do té míry, že člověk je „vnitřně svoboden“.“*⁶⁶

Seberealizaci autorka vnímá jako zrcadlo našeho „bytošného já“. Jak uvádí Carl Gustav Jung ve svém díle *„Já, které slouží jako nejmocnější katalyzátor vnitřního růstu osoby. Bytošné já podporuje vyváženou syntézu vědomých a nevědomých procesů a usnadňuje spojení psyché s vnějšími silami růstu – s božským principem a přírodou: „Je to symbol, jenž spojuje protiklady; prostředník, který dává uzdravení a který je tím, kdo vytváří celistvost“*⁶⁷.

Intenzitu seberealizace, tj. vnitřní svobodu ovlivňuje jeden z mnoha aspektů a tím je sebevědomí. Sociálně psychologický pojem, který znamená vědomí vlastní hodnoty. Pokud je vědomí si vlastní hodnoty nedostatek, přináší to jedinci méně „vnitřní svobody“ a s ním spojený nedostatek kvalitního vnitřního a vnějšího života. Z analýzy výzkumu byla zjištěna 100 % shoda v negativním působení primárních rodin na sebevědomí jednotlivých respondentů. Autorka souhlasí s výrokem Johna Locka, *„že lidská mysl při narození je úplná, ale vnímavá, prázdná břidlice, na které zkušenost otiskuje poznání.“*⁶⁸

Primární rodina zásadním způsobem ovlivňuje sebevědomí člověka, zde je potvrzen i výrok Jana Amose Komenského, čím mladšího věku člověk je, tím vyšší vliv působení okolního prostředí.

⁶⁷ DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 6. vyd. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0040-6. s. 125

⁶⁷ Tamtéž. s. 164

⁶⁸ John Locke - mind as a tabula rasa. *Comparative Religion studies & the Faith vs. Reason Debate - Aldous Huxley & "The Perennial Philosophy."* [online]. [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: https://www.age-of-the-sage.org/philosophy/john_locke_tabula_rasa.html

Výzkumná práce ukázala, jak se nyní žije respondentům ve společnosti. Nejvyšší shoda byla zaznamenána se spokojenými blízkými vztahy, tj. partnerskými a přátelskými vztahy. Jedná se o důvěrný prostor jedince, který má důležitou a nezaměnitelnou úlohu v jeho životě. Z analýzy výsledků vyšla 50 % shoda u nespokojených vrstevnických vztahů. Což především v období dospívání může mít velmi negativní vliv na sebevědomí člověka. Negativní vliv na sebevědomí člověka mohou mít i nezdravé pracovní vztahy, které se ve výzkumu prokázaly u většiny dotazovaných. Otázkou je, jaké vztahy člověk očekává v pracovním prostředí.

Z hlediska autorky je pracovní vztah, založený na spolupráci dvou či více lidí směřující k pracovním výkonům. Na druhou stranu jsme lidi, tj. vnímáme, cítíme, myslíme... To znamená spolupráce v rámci dodržování osobních hranic, jedinečnosti člověka a etických norem. Lidé s nízkým sebevědomím převážně nemají zdravě nastavené osobní hranice. A to může být jedna z příčin nespokojených vztahů nejen na pracovišti. Autorka dospěla k názoru, že nízké sebevědomí ovlivňuje negativním způsobem život respondentů ve společnosti, avšak důležitým faktorem je míra nedostačujícího hodnocení sebe sama, která udává intenzitu nespokojenosti. Důkazem tohoto tvrzení jsou zjištěné faktory ovlivňující záměr jedince ve vzdělávání v oblasti psychohygieny. Z analýzy výsledku byly zjištěny dva faktory, tj. zdravotní problémy v 50 % shodě a vztahové problémy taktéž v 50 % shodě. To je to místo, které bylo rozhodující a současně motivující ke změně stavu svého bytí, tj. seberealizace. Hranice, které jsou u jednotlivých respondentů individuální a závislé na míře nízkého sebevědomí. Navíc zdravotní problémy autorka vnímá jako varovný, výstražný signál těla, žádoucí po změně.

Jaký vliv má vzdělávání v oblasti psychohygieny na sebevědomí a seberealizaci jedince úzce souvisí i s obsahem vzdělávání v oblasti psychohygieny. S Obsahem a formou vzdělávání v oblasti psychohygieny je také přímá úměra s momentální situací jedince a jeho očekávání, tj. představa zdravého sebevědomí. Vliv vnímá autorka jako kontrolku efektivnosti pro výběr či setrvání v určitém obsahu vzdělávání. Obsah, četnost a forma vzdělávání je tedy dobrovolně respondenty zvolená, tak, aby vyhovovala jejich individuálním požadavkům. Jedná se převážně o obsahy

seberozvojového charakteru. Vzhledem k rozvoji informačních a komunikačních technologií je v dnešní době snadná dostupnost vzdělávacích programů online formou. Otázka spíše zní, jak se v takovém velkém množství vzdělávacích programů může jedinec orientovat. Z analýzy výsledků byly zjištěny faktory výběru vzdělávacích programů, tj. na doporučení kamarádů, dostupnosti, náhody a vlastního záměrného výběru.

Vliv vzdělávání v oblasti psychohygieny na sebevědomí a seberealizaci jedince byl ve výzkumu ve 100 % shodě potvrzen. O jaký konkrétní vliv se jedná, vypovídají jednotlivé ukázky v kapitole s názvem analýza výsledků kvalitativního výzkumu. Z obecného hlediska výsledky výzkumu ukázaly vliv vzdělávání v oblasti naplněných očekávání, tj. zkvalitnění vztahů, zkvalitnění životů, zdravotního stavu a seberealizace. Vliv vzdělávání je také stvrzen setrváním respondentů v péči o svoji psychickou stránku.

Pojem psychohygieny vnímá autorka jako péči o svoji psychiku. Způsob, obsah a forma je zcela individuální dle momentální potřeby jedince. Jedinec je dle autorky expertem na vzdělávání v oblasti psychohygieny, tudíž volba by měla být zcela na něm, avšak s přihlédnutím na základní zásady psychohygieny, kterými jsou pravidelný a dostačující spánek, vyváženost mezi prací a odpočinkem, zdravý životní styl (zdravá výživa a pohyb). Duševní hygiena pomáhá nejen ke zvýšení vlastní hodnoty, ale také přispívá k prevenci a větší odolnosti somatickým a psychickým onemocněním. Duševní hygiena je nástroj, který je nezbytný pro zdraví vývoj jedince a celé společnosti.

Nízké sebevědomí je opravdu problém, který může jedince dovést nejenom k nezdravým vztahům, ale také k nepříznivému zdravotnímu vztahu, tj. somatickým zdravotním problémům, ale také i psychickým zdravotním problémům. Autorka by doporučila povinné vzdělávání psychohygieny na nižším a středním stupni základních škol. Měl by jít o samostatný povinný předmět a současně by měla být integrována do celého školského vzdělávacího systému. Čím mladšího věku je jedinec, tím větší vliv má jeho okolí na jeho psychický rozvoj. Vzdělávání by mělo samozřejmě odpovídat věkové a rozumové vyspělosti dětí. Psychohygieny je důležité téma pro zdravý rozvoj jedince, jako je rozvoj v oblasti čtení, psaní a počítání. Měla by být

přírozenou součástí našich životů. Pokud se k problému nízkého sebevědomí postavíme jako společnost zodpovědně a v plném vědomí si, že vše souvisí se vším, je tu možnost pozitivního rozvoje a zkvalitnění životů nejenom konkrétních jedinců, ale i celé společnosti.

ZÁVĚR

Problematika nízkého sebevědomí a sebepéče hraji nemalou roli v životech jedinců, jejich blízkého okolí, ale také celé společnosti. Jedno bez druhého nemůže existovat. Společnou interakcí se navzájem ovlivňujeme, tudíž by mělo být naším společným zájmem zdravé sebevědomí jedinců. *Zdánlivě jednoduché a neškodné změny proměnné nebo akce mohou generovat obrovské efekty, je prvním spouštěčem procesu, který jak se šíří, získává stále více a více síly, „mírné mávání křídly motýla je cítit na druhé straně planety.“⁶⁹* Tímto motýlím efektem, chtěla autorka vyjádřit vliv i sebemenšího rozhodnutí jedince, které může vyústit v globální proměnu světa.

Rozhodnutí respondentů pro změnu svého psychického stavu prostřednictvím vzdělávání v oblasti psychohygieny, které vzešlo na základě nespokojených vztahů ze svého okolí nebo z důvodu nepříznivého zdravotního stavu, způsobilo pozitivní změnu ve smyslu zvýšení si sebevědomí, které mělo za následek zkvalitnění života jedince a současně i zkvalitnění jeho vztahů. Intenzita vlivu vzdělávání v oblasti psychohygieny je individuální. Konkrétní podoba vlivu stojí na mnoha proměnnými, tj. osobnosti jedince, momentální situaci, efektivnosti a dostupnosti vzdělávacích programů, délce trvání sebepéče a její intenzitě...

Obsahem vzdělávacích programů respondentů je seberozvoj ve formě relaxace, meditace, pobývání v přírodě, strávený čas se sebou samým, jóga, focusing, víra v Boha, četba seberozvojových knih, poslouchání podcastů a videí na téma seberozvoje... Jednotliví respondenti si volí vzdělávací programy na základě doporučení od kamarádu, nahodile, záměrně nebo podle dostupnosti. Každá volba je závislá na momentální situaci a potřebě jedince, na jeho očekávání a jeho osobnosti.

Jaké obtíže má jedinec s nízkým sebevědomím ve společnosti je patrné z odpovědí respondentů, jsou to zejména nezdravé vztahy nebo žádné vztahy s vrstevníky a nezdravé

⁶⁹ „Motýlový efekt“, co to je a co nás učí o světě / Různé | Psychologie, filozofie a myšlení o životě. *Psychologie, filozofie a myšlení o životě. | Blog o filozofii a psychologii. Články o různých aspektech lidské psychologie.* [online]. Copyright © [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://1url.cz/HKbSb>

vztahy na pracovišti. O jaké konkrétní vztahy se jedná není tak podstatné, jako je vnímání a prožívání těchto vztahů respondenty. Je to míra nespokojenosti se stavem, situací, která byla motivací ke změně ve svých životech, tj. ke zvýšení jejich sebevědomí prostřednictvím vzdělávání v oblasti psychohygieny.

Sebepéče je jedna z cest, která léčí psychický i tělesný stav jedince. Autorka považuje vzdělávání v oblasti psychohygieny za nezbytnou součást našich životů. Doporučuje zahrnout vědu o psychohygieně jako povinný předmět na nižším a středním stupni základních škol. Psychohygieny by mohla pozitivně ovlivnit psychický rozvoj a budoucí život každého z nás. Autorka splnila cíle výzkumu.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- ALAN, Josef. *Společnost, vzdělání, jedinec: kapitoly ze sociologie vzdělání*. Praha: Svoboda, 1974.
- BARTKO, Daniel. *Moderní psychohygienu*. 2. dopl. vyd. Praha: Panorama, 1980.
- BEDRNOVÁ, Eva. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.
- CARNEGIE, Dale a Svatoslav GOSMAN. *Jak se radovat ze života a z práce: výběr z knih: jak získávat přátele a působit na lidi: jak se zbavit starostí a začít žít*. Praha: Talpress, 1995. ISBN 80-85609-53-3.
- CENCINI, Amedeo. *Bůh je můj přítel: psychologie seberealizace a autoidentifikace v Bohu*. Praha: Paulínky, 1997. ISBN 80-86025-12-8.
- DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 6. vyd. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0040-6.
- ENGELSMANN František, *Hygiena a organizace duševní práce*, 1962,
- FENNELL, Melanie J. V. *Jak překonat nízké sebevědomí: osobní průvodce pro změnu nezdravých vzorců v myšlení a chování*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3991-5.
- FURGER, Franz. *Etika seberealizace, osobních vztahů a politiky*. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-1061-0.
- GURDŽIJEV, Georgij, Marko JANICKI a Jakub HLAVÁČEK. *Čtvrtá cesta: praktický průvodce systémem seberealizace na základě učení G.I. Gurdžijeva*. Praha: Malvern, 2010. Čtvrtá cesta. ISBN 978-80-86702-72-8.
- CHAMOUTOVÁ, Kateřina a Hana CHAMOUTOVÁ. *Duševní hygiena: Psychologie zdraví*. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, Katedra psychologie, 2006. ISBN 80-213-1452-4.

- *Jak vypracovat bakalářskou a diplomovou práci.* 6., aktualiz. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2015. str. 41. ISBN 978-80-7452-106-5.
- KALENDA, Jan. *Vratký triumf: vývoj účasti na neformálním vzdělávání dospělých v České republice v letech 1997 až 2016.* Ve Zlíně: Univerzita Tomáše Bati, 2021. ISBN 978-80-7454-955-7.
- KOŤA, Jaroslav, Dobromila TRPIŠOVSKÁ a Marie VACÍNOVÁ. *Sociální psychologie: vybrané kapitoly.* Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2013. ISBN 978-80-7452-029-7.
- KŘEČEK, Jiří. *Jedinec: gen – prostředí - vývoj.* Praha: Academia, 2007. ISBN 978-80-200-1490-0.
- MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie.* 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie.* Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2020. ISBN 978-80-7553-842-0.
- RUSEK, Ladislav. *Naplnění života: (skautská seberealizace).* Praha: Ekumenická lesní škola, 2008. ISBN 978-80-254-3238-9.
- ŠUBRT, Jiří a Marek NĚMECKÝ. *Jedinec a společnost: úvahy nad konceptem homo sociologicus.* Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2018. ISBN 978-80-7419-266-1.
- ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách.* Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- VÝROST, Jozef, Ivan SLAMĚNÍK a Eva SOLLÁROVÁ, ed. *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace.* Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-247-5775-9.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

- Co je seberealizace podle Carla Junga? - Vintage kuchyně. *Vintage Kitchen - Vintage Kitchen* [online]. Copyright © 2022 Vintage Kitchen [cit. 2022.02.01]. Dostupné z: <https://1url.cz/5Kbgn>

- Relation Between Subconscious Mind And Self-Confidence | IT Training and Consulting – Exforsys. *IT Training and Consulting – Exforsys* [online]. Copyright © 2022. [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://1url.cz/1KbBJ>

Seznam použitých internetových zdrojů

- Biblické principy pro rozvoj zdravého vnímání vlastní hodnoty | Amazing Discoveries CZ-SK. *Amazing Discoveries CZ SK*. [online]. Copyright © 2017. [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://1url.cz/sKbE4>
- Duševní hygiena – umění zacházet se svým prostorem a časem. *Doktorka.cz*. [online]. 1999-2021 [cit. 2021-12-31]. Dostupné z: <https://psychologie.doktorka.cz/dusevni-hygiena-umeni-zachazet/>
- Duševní zdraví. *Odmaturuj.cz*. [online]. 2007-2021 [cit. 2021-12-12]. Dostupné z: <https://www.odmaturuj.cz/psychologie/dusevni-zdravi-2/>
- EFT a Sebevědomí. *eft-cb.cz*. [online]. [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://1url.cz/tKPiD>
- Jak získat energii díky seberealizaci? *DIASyl: Váš průvodce světem diabetu*. [online]. 2017 [cit. 2021-12-30]. Dostupné z: <https://www.diastyl.cz/ziskat-energii-diky-seberealizaci/>
- John Locke – mind as a tabula rasa. *Comparative Religion studies & the Faith vs. Reason Debate – Aldous Huxley & "The Perennial Philosophy"*. [online]. [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: https://www.age-of-the-sage.org/philosophy/john_locke_tabula_rasa.html
- KULHÁNEK, Jan. Duševní hygiena – umění zacházet se svým prostorem a časem. *Doktorka.cz*. [online]. 2021, 2001 [cit. 2022-12-08]. Dostupné z: <https://psychologie.doktorka.cz/dusevni-hygiena-umeni-zachazet/>
- „Motýlový efekt“, co to je a co nás učí o světě / Různé | Psychologie, filozofie a myšlení o životě. *Psychologie, filozofie a myšlení o životě. | Blog o filozofii a psychologii. Články o různých aspektech lidské psychologie*. [online]. Copyright © [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://1url.cz/HKbSb>
- Obezita. *Obezita*. [online]. 2008-2021 [cit. 2021-12-31]. Dostupné z: <https://www.obezita-info.cz/>
- PETERKOVÁ, Michaela. *Sebevědomí: sebevědomí – sebedůvěra – jak získat a zvýšit sebejistotu*. [online]. 2008-2021 [cit. 2021-12-10]. Dostupné z: <https://www.sebevedomi.psychoweb.cz/>

- Pyramida potřeb maslow – bing images – Bing. *Bing*. [online]. [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://1url.cz/4KbSo>
- Seberealizace – kudy ano, kudy ne.... *Et labora*. [online]. [cit. 2021-12-30]. Dostupné z: <http://www.etlabora.cz/>
- Seberealizace. *Sociologický ústav AV ČR, v.v.i.: Sociologická encyklopedie*. [online]. 2017 [cit. 2021-12-30]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Seberealizace>
- Sebevědomí v psychologii – co to je? *Punto marinero*. [online]. 2018-2021 [cit. 2021-12-15]. Dostupné z: <https://cs.puntomarinero.com/self-awareness-in-psychology-what/>
- Síla vědomí. *mocvedomi.cz*. [online]. [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://1url.cz/xKPzR>
- Spánková hygiena – 12 zásad pro kvalitní spánek. *ISpánek*. [online]. 2021, 2020 [cit. 2021-12-20]. Dostupné z: <http://ispanek.cz/spankova-hygiena-zasady/>
- *Vitalia.cz: chytré na život*. [online]. Internet Info, 2009-2021 [cit. 2021-12-31]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz>
- Vzdělávání: formální, neformální a informální — a jaký je vlastně mezi nimi rozdíl? *Medium*. [online]. 2019 [cit. 2021-12-12]. Dostupné z: <https://1url.cz/HKDgT>
- Vztah k sobě sama: Jak si vybudovat zdravé sebevědomí a mít rád sám sebe. *Mojra.cz*. [online]. 2016-2021 [cit. 2021-12-31]. Dostupné z: <https://blog.mojra.cz/clanek/vztah-k-sobe-sama-jak-si-vybudovat-zdrave-sebevedomi-a-mit-rad-sam-sebe>
- Základy psychologie osobnosti. *Studijni-svet.cz*. [online]. [cit. 2021-12-08]. Dostupné z: <https://studijni-svet.cz/zaklady-psychologie-osobnosti/>
- Zdravá výživa – encyklopedie - *WomenZone.cz*. *womenzone.cz*. [online]. [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://1url.cz/KKPWm>

SEZNAM ZKRATEK

atd. – a tak dále

atp. – a tak podobně

cit. – citováno

dlouh. - dlouhodobé

et. – latinská spojka (a podobně)

MBA – magistr administrativy (Master of Business Administration)

Mgr. – Magistr

např. – například

PaedDr. – doktor pedagogiky

PhDr. – doktor filozofie

resp. – respektive

tj. – to je; to jest, to jiné

tzn. – to znamená

tzv. – takzvaný

UJAK – Univerzita Jana Amose Komenského Praha

VOŠ – Vyšší odborná škola

VŘSR – velká říjnová socialistická revoluce

VŠ – Vysoká škola

SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

Seznam obrázků

Obrázek 1: Síla vědomí (Moc vědomí, 2017)	16
Obrázek 2: Zdravá výživa (WomenZone.cz., 2013)	30
Obrázek 3: EFT a Sebevědomí (eft-cb.cz., 2018)	37
Obrázek 4: Pyramida potřeb Maslowa (Bing images, 2013)	78

Seznam grafů

Graf 1: Nepovedla se Vám důležitá zkouška, cítíte se nedostatečně?	49
Graf 2: Máte velký problém vystoupit před celou třídou?	50
Graf 3: Jste spokojený se vztahy ve svém okolí?	51
Graf 4: Mám problém sdělit opačný názor ve skupině?	52
Graf 5: Je možné si zvýšit sebevědomí?	53
Graf 6: Jste spokojeni se svým sebevědomím?	54
Graf 7: Máte za to, že ve vašem životě využíváte psychohygienu?	55
Graf 8: Je psychohygienu metoda pro zachování a zkvalitnění zdraví?	56

Seznam tabulek

Tabulka 1: Označení a stručný popis respondentů.	59
---	----

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Dotazník k bakalářské práci.

I – III

Příloha B – Otázky k bakalářské práci.

IV – V

PŘÍLOHY

Příloha A – dotazník – Nízké sebevědomí

1.) Nepovedla se Vám důležitá zkouška, cítíte se být nedostatečný?

- a) ANO***
- b) NE***
- c) asi ANO***

Na danou otázku odpovědělo 8 respondentů, že se cítí být nedostatečnými, 8 respondentů, že se cítí být dostatečnými a 34 respondentů, že se trochu cítí být nedostatečnými.

2.) Máte velký problém vystoupit před celou třídou?

- a) ANO***
- b) NE***
- c) asi ANO***

U této otázky z 50 respondentů 10 respondentů má velký problém vystupovat před třídou, 15 respondentům to nečiní žádný problém a 25 respondentům to činí menší problém.

3.) Jste spokojený se vztahy ve svém okolí?

- a) ANO***
- b) NE***
- c) asi ANO***

Na danou otázku odpovědělo z 50 respondentů 30 respondentů, že jsou spokojeni se svými vztahy ze svého okolí, 17 respondentů není spokojeno se svými vztahy a 3 respondenti neřeší vztahy ze svého okolí.

4.) Mám problém sdělit opačný názor ve skupině?

a.) ANO

b.) NE

c.) *asi ANO*

Na danou otázku odpovědělo z 50 respondentů 17 respondentů, že raději mlčí a svůj názor neřeknou, 16 respondentů nemá problém, vyslovit opačný názor a 17 respondentů reaguje diplomaticky, aby se nikoho nedotkli.

5.) Je možné si zvýšit sebevědomí?

a.) ANO

b.) NE

c.) *NEVÍM*

Na danou otázku odpovědělo z 50 respondentů 6 dotazovaných, že to možné není, 7 respondentů odpovědělo, že neví, a 37 respondentů odpovědělo, že je to možné.

6.) Jste spokojeni se svým sebevědomím?

a.) ANO

b.) NE

c.) *NEVÍM*

Na danou otázku odpovědělo z 50 respondentů 25 dotázaných, že není spokojeno se svým sebevědomím, 23 respondentů je spokojeno se svým sebevědomím a 2 respondenti to neřeší. To znamená 50 % oslovených respondentů není spokojeno se svým sebevědomím.

7.) Máte za to, že ve vašem životě využíváte psychohygienu?

a.) ANO

b.) NE

c.) MOŽNÁ OBČAS

Na danou otázku odpovědělo z 50 dotazovaných 20 respondentů, že ve svém životě využívají psychohygienu, 17 respondentů využívá psychohygienu možná občas a 13 respondentů nevyužívá psychohygienu ve svém životě.

8.) Je psychohygienu metoda pro zachování a zkvalitnění zdraví?

a.) ANO

b.) NE

c.) NEVÍM

Na položenou otázku odpovědělo z 50 dotazovaných 7 respondentů, že neví, 10 respondentů si myslí, že není psychohygienu metoda pro zachování a zkvalitnění zdraví, a 33 dotazovaných vnímá psychohygienu jako metodu pro zachování a zkvalitnění zdraví.

Příloha B – výzkumné otázky a podotázky

Jaké obtíže má jedinec s nízkým sebevědomím ve společnosti.

1. Jaké je nebo jaké bylo Vaše sebevědomí? Jak jej hodnotíte?
2. Co myslíte, že výrazně ovlivnilo případnou změnu ve Vašem sebevědomí? Ať už pozitivní, či negativní.
3. Jaká je nebo byla Vaše seberealizace?
4. Jak hodnotíte rozvoj Vaší seberealizace? Jaké faktory ovlivnily rozvoj Vaší seberealizace? Byly spíše vnitřní nebo vnější? Co považujete za zásadní při hodnocení Vaší seberealizace?
5. Podle jakých znaků se podle Vás pozná zdravé sebevědomí, případně jak podle Vás vypadá zdravě sebevědomý člověk?
6. Jak se Vám žilo v rodině s ohledem na Vaše sebevědomí?
7. Jak se Vám žilo na pracovišti s ohledem na Vaše sebevědomí?
8. Jaké jste měl vztahy s vrstevníky s ohledem na Vaše sebevědomí?
9. Jakého máte v současné době partnera? Jak Vás podporuje?
10. S jakými lidmi pracujete?
11. Jaké máte přátele?
12. Co byste na sobě chtěli změnit?
13. Čeho si na sobě vážíte?

Jaký vliv má vzdělávání psychohygieny na sebevědomí a seberealizaci jedince.

1. Jaký vliv má psychohygieny na Vaše sebevědomí a seberealizaci?
2. Jedním slovem sdělte, co je pro Vás psychohygieny?
3. Čím Vám přispělo vzdělávání v psychohygieně v oblasti rodinné, pracovní či mezi přáteli?
4. Splnila se Vám to, co jste od vzdělávání očekávali?
5. Co konkrétního v této oblasti doporučíte svému příteli? S čím jste nejvíce spokojen/a?

Jaké faktory ovlivnili záměr jedince ve vzdělávání psychohygieny.

1. Co pro Vás znamená pojem psychohygieny?
2. Kdy u Vás došlo k rozhodnutí, pečovat o sebe?
3. Co bylo příčinou tohoto rozhodnutí?
4. Ovlivnilo Vás Vaše okolí a kdo?
5. Jaké bylo Vaše očekávání?

Jaký obsah vzdělávání v oblasti psychohygieny je pro konkrétního jedince uspokojivý.

1. Co je obsahem vzdělávání v oblasti Vaší psychohygieny?
2. Jakým způsobem se vzděláváte?
3. Jak často se vzděláváte?
4. Co bylo prvním obsahem ve vzdělávání v oblasti Vaší psychohygieny?
5. Co Vám fungovalo, a naopak co nefungovalo ve vzdělávání v oblasti psychohygieny?
6. Jak jste spokojení se vzdělávatelem?
7. Jaká forma vzdělávání Vám vyhovuje?
8. Podle čeho, koho byl vybrán vzdělávací program?
9. Jedná se o certifikovaný program?

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Šárka Cimermanová

Obor: Andragogika (Bc.)

Forma studia: Kombinovaná

Název práce: Vzdělávání v oblasti psychohygieny jako prostředek sebevědomí a seberealizace jedince

Rok: 2022

Počet stran textu bez příloh: 63

Celkový počet stran příloh: 5

Počet titulů českých použitých zdrojů: 21

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 2

Počet internetových zdrojů: 21

Vedoucí práce: PaedDr. et PhDr. Mgr. Michal Matějka, MBA et MBA