

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Katedra antropologie a zdravovědy**

**Diplomová práce**

Bc. Lenka Hověžáková

Učitelství výtvarné výchovy pro SŠ a 2. stupeň ZŠ

Učitelství výchovy ke zdraví pro 2. stupeň ZŠ

**Postoje vysokoškolských studentů k výtvarnému umění v kontextu  
holistického pojetí zdraví**

Olomouc 2019

vedoucí práce: PaedDr. et Mgr. Marie Chrásková, Ph.D.

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci *Postoje vysokoškolských studentů k výtvarnému umění v kontextu holistického pojetí zdraví*, vypracovala samostatně s použitím pouze uvedených zdrojů.

V Olomouci .....

.....

Bc. Lenka Hověžáková

## **Poděkování**

Tímto bych chtěla poděkovat PaedDr. et Mgr. Marii Chráskové, Ph.D., vedoucí diplomové práce a doc. Mgr. Michaele Hřivnové, Ph.D., za podnětné konzultace, rady a především za trpělivost a čas, který mi při psaní této práce věnovaly.

# OBSAH

Úvod.....	6
Cíl práce .....	8
1.1    Dílčí cíle a úkoly.....	8
TEORETICKÁ ČÁST .....	9
1.2    Postoje .....	9
1.2.1    Definice postojů .....	9
1.2.2    Dělení postojů .....	10
1.2.3    Vlastnosti postojů.....	11
1.2.4    Funkce postojů .....	11
1.2.5    Třísložkové pojetí postojů.....	12
1.3    Teorie postojů.....	14
1.3.1    Definice .....	14
1.3.2    Vymezení předmětu .....	15
1.3.3    Význam sociální psychologie.....	16
1.4    Specifika vývojového období adolescence a mladší dospělosti .....	17
1.4.1    Adolescent (období pozdního dětství, 12-19 let).....	18
1.4.2    Mladá dospělost (20-35 let).....	21
1.4.3    Sebeobraz jedince v období adolescence a mladší dospělosti.....	23
1.5    Holistické pojetí zdraví.....	24
1.5.1    Pojetí zdraví a nemoci, salutogeneze .....	24
1.5.2    Nemoc .....	26
1.5.3    Salutogeneze.....	27
1.6    Optimální zdravý životní styl .....	28
1.6.1    Výživa .....	29

1.6.2	Pohyb.....	31
1.7	Vliv výtvarného umění na bio-psycho-sociální a spirituální oblast .....	32
1.8	Bio-psycho-sociální a spirituální oblast .....	33
1.8.1	Biologická oblast.....	34
1.8.2	Psychologická oblast.....	37
1.8.3	Sociální oblast .....	45
1.8.4	Spirituální oblast .....	51
1.9	Arteterapie .....	55
1.9.1	Dělení arteterapie .....	55
1.9.2	Období adolescent až mladá dospělost.....	56
1.9.3	Techniky a témata v praxi .....	56
1.9.4	Diagnostika projevu .....	57
1.9.5	Působení a vnímání uměleckého díla.....	58
	Metodika práce.....	60
1.10	Výzkumný problém .....	60
1.11	Formulace výzkumných předpokladů .....	60
1.12	Metodika výzkumu .....	60
1.13	Charakteristika výzkumného vzorku .....	61
	Výsledky a diskuze .....	65
	Závěr .....	88
	Souhrn .....	90
	Summary .....	90
	Seznam obrázků .....	100
	Seznam tabulek .....	101
	Seznam příloh .....	103

## Úvod

*„Barva je síla, která přímo ovlivňuje duši.“*

(Vasilij Kandinskij, 1866 -1944)

Barvami jsme obklopeni mnohem více, než si myslíme. Barvy působí a ovlivňují naše zdraví v holistickém komplexu. A je to vůbec možné? Mnoho vědců odpovídá „ano“. Dnes již víme, že dokážou ovlivnit vegetativní systém člověka. Z toho vyplývá, že aniž bychom si to uvědomovali, naše tělo reaguje na barevné světlo. Roku 1958 Ribert Gerard zkoumal vliv barev působící na jedince, kdy zjistil, že na červenou barvu se lidem zvyšuje krevní tlak, dech a potí se jim dlaně. A tyto pokusné osoby v napětí, uklidnila a utlumila tělesné funkce modrá barva (Best, 2012).

Tedy, začínáme barvy vnímat od narození a doprovází nás celý život, aniž bychom si to uvědomovali. Zkuste se na chvíli nad tím zamyslet. Jak se cítíte, když vidíte venku v teplých odstínech barev svítit sluníčko? Máte chuť a radost ze života, uvolňuje to ve vás energii? A naopak, jaké ve vás vyvolává pocity sledovat delší dobu studené barvy pochmurného, chladného a deštivého počasí? Cítíte se smutní, unavení a bez energie? Zkrátka, barvy vyvolávají v každém z nás určité pocity, které vnímáme subjektivně. To, jaké barvy preferujeme je čistě osobní, ale vypovídají o nás mnoho. O existenci tří základních barev (červená, žlutá, modrá) už hovořil filosof Pythagoras, podle kterého tyto tři barvy působí na vývoj jedince a jeho zdravotní stav, protože má úzký vztah se svým tělem, duší i duchem (Andrews, 2011).

Ve své diplomové práci se nebudu zabývat jen barvami, ale komplexně výtvarným uměním, a tím jak působí na naše zdraví. Respektive, jaké jsou postoje k výtvarnému umění v kontextu holistického pojetí zdraví konkrétně u vysokoškolských studentů.

Toto téma je mi hodně blízké, vzhledem k mým studovaným oborům výtvarná výchova a výchova ke zdraví. Proto jsem se rozhodla, tyto obory svým způsobem propojit a nalézt mezi nimi souvislosti. Hlavním stanoveným cílem práce tedy bylo zjistit u vybraných vysokoškolských studentů vzájemnou souvislost mezi zdravím a výtvarným uměním. Vzhledem ke studiím, poukazujícím na skutečnost, že umění, především pak barvy, na naše tělo působí

pozitivně, může práce přispět ke zlepšení vnímání této problematiky mezi většinovou populací.

V teoretické části diplomové práce se zabývám vymezením postojů. Tyto postoje jsem zjišťovala u vysokoškolských studentů, je tedy třeba zmínit také specifika vývojových období adolescenta a mladé dospělosti, a sebe obraz spojený s danými obdobími. Dále jsem se zabývala holistickým pojetím zdraví a vlivem výtvarného umění na bio-psycho-sociální a spirituální oblast. V každé z těchto oblastí jsem se snažila nalézt vliv umění, např. jaký vliv mají barvy na psychiku v psychologické oblasti nebo jak umění ovlivňuje společnost, z pohledu sociálního. Závěrečná teoretická část je věnována arteterapii, skrze níž jsme schopni komunikovat, když selže verbální komunikace.

V praktické části diplomové práce se zabývám cíli, výzkumnými problémy a formulací výzkumných předpokladů. Pro tuto práci jsem zvolila kvantitativní výzkum, a to z důvodu dosažení rychlého sběru dat od respondentů. Pro výzkumné šetření byl z toho důvodu použit jako výzkumný nástroj nestandardizovaný dotazník. Dotazník měl podobu sémantického diferenciálu a respondenti měli na výběr z pěti stupňové škály, jejíž konce tvoří bipolární pojmy. Dotazník také obsahoval výčtové položky, u kterých měli respondenti na výběr z více možností, ale i polootevřené otázky, ve kterých se měli respondenti příležitost vyjádřit, bez nabízené možnosti. Do výzkumného šetření bylo zapojeno 112 respondentů, kterým byl rozdán dotazník v tištěné formě. Časový limit na vyplnění byl cca 20 minut. Stejně jako pro práci bylo sesbírána data analyzovat, vyhodnotit a posléze zaznamenat do programu MS Excel.

## **Cíl práce**

Hlavním cílem předkládané diplomové práce je analyzovat kognitivní, afektivní i behaviorální dimenzi u vybraných vysokoškolských studentů v souvislosti mezi zdravím a výtvarným uměním.

Z tohoto hlavního cíle vychází dílčí cíle, a z nich definované výzkumné předpoklady (viz kapitola 3)

### **1.1 Dílčí cíle a úkoly**

**Dílčí cíl 1:** Prostudovat a shromáždit odbornou literaturu, související ve vztahu se zdravím a výtvarným uměním.

**Dílčí cíl 2:** Připravit výzkumné šetření k realizaci, kdy pomocí dotazníku zjišťujeme, jaké mají vysokoškoláci kognitivní a afektivní dimenzi k umění související se zdravím.

**Dílčí cíl 3:** Analyzovat a evaluovat výsledky výzkumného šetření.

**Dílčí cíl 4:** Zjistit efektivitu a přínos barev působící na zdraví.



# TEORETICKÁ ČÁST

## 1.2 Postoje

Základním konceptem, se kterým diplomová práce pracuje, jsou postoje. Je proto žádoucí se s tímto termínem seznámit hlouběji, včetně jeho podstaty, a charakterizovat jeho tři základní složky.

### 1.2.1 Definice postojů

Termín postoj nachází svůj původ v latinském slově *aptus*, který lze vyložit významem „schopný nebo vhodný“, ale také „být připraven k akci“. Jak uvádí Morris a Morris (2010) postoj lze definovat jako naučený předpoklad reagovat určitým způsobem na určitý objekt, osobu nebo událost, ať už přízně či nepříznivě. Takto jej charakterizují Fishbein a Ajzen. Tito autoři dále popisují faktory přinášející další charakteristiku: s postoji se člověk nenarodí, ale získá si je skrze zkušenost, postoje jsou stabilní a trvalé, a tak jsou prostředkem, díky kterému si lidé utvoří své pozitivní či negativní hodnocení (Morris a Morris, 2010).

Postoji se zabývá řada odborníků, existuje tak mnoho definic. Aronson, Wilson a Akert (2005, s. 211) uvádí, že „postoje jsou hodnocení lidí, objektů a myšlenek.“ Nakonečný definuje postoje jako negativní či pozitivní hodnocení trvalé soustavy, emocionálního cítění a tendencí, které je pro nebo proti společenským objektům jednání (Nakonečný, 2009). Hodnocení postoje jako pozitivní nebo negativní směr udává valence, kdežto jak toto hodnocení bude pozitivní či negativní udává intenzita (Gálik, 2012). K hodnotící složce se vyjadřují i autoři Výrost a Slaměník (2008), kteří uvádí, stručně řečeno, že lidé vyjadřují postoj to, co se jim líbí nebo nelíbí. Tradiční pojetí hodnotící složky je hodnotící vztah, který vyjadřuje stabilní reakce na situace, předměty, osoby a především na sama sebe (Hartl, Hartlová, 2010). Na základě předchozích náhodně vybraných definic by se dalo říci, že jde o subjektivní hodnocení čehokoliv, v čem je člověk v kontaktu. Postoje mají pro něj význam a vztahují se k jeho identitě.

Postoje jsou naučené, protože člověk se s nimi nerodí, ale musí si je v průběhu života vytvořit. Postoje jsou založeny na hodnocení, jak již bylo zmíněno výše, a tak člověk musí

různým objektům přiřadit konkrétní emoce, a to buď pozitivní, nebo negativní. Důležitou charakteristikou je také to, že postoj ovlivňuje chování jedince, protože dokáže ovlivnit to, jak vzniklou situaci vnímá během života. Takto hlavní charakteristiky postojů shrnuje Gálik (2012).

### 1.2.2 Dělení postojů

Existuje mnoho různých dělení postojů. Mezi první dělení lze zařadit uvědomění si svého vlastního postoje k nějakému objektu. Postoje se dají rozdělit na **neuvědomované čili implicitní** a **uvědomované čili explicitní**. Jedinec si nemusí být vědom nějakého svého postoje ke specifickému objektu. Tyto implicitní postoje lze objevit například za podpory automatických reakcí nebo jednání, které je zkratkovité. Implicitní postoje jsou automatické, z toho vyplývá, že se objeví v situacích, když je jedinec není schopen vědomě kontrolovat (Wilson, Lindsey, Schooler, 2000). Do takového jednání lze řadit například určitý chybný úkon nebo přeroknutí.

Dle dalšího základního rozdělení lze postoje rozlišit na **centrální a periferní**. Centrální jsou postoje, které patří do středu zájmu jedince. Pro nositele jsou hodně důležité. Na druhou stranu spadají periferní postoje, které jsou naopak okrajové. Nemají oproti centrálním postojům tak hluboký význam (Nakonečný, 2009).

Hartl a Hartlová (2010) nabízí následující možné rozdělení postojů:

- kladné/záporné,
- citové/poznávací,
- verbální/neverbální,
- soudržné/nesoudržné,
- silné/slabe,
- individuální/skupinové,
- stálé/proměnlivé.

Individuální postoje se vzájemně ovlivňují, působí na sebe a mohou tvořit provázané soustavy (Hartl, Hartlová, 2010). Ajzen (2001) uvádí, že velmi záleží na tom, jak velká je síla postoje, protože čím je silnější, tím je také odolnější ke změnám a tím i předpovídá chování jedince.

### 1.2.3 Vlastnosti postojů

Postoje mají také mnoho vlastností. Podle Nakonečného (2009) mezi ty hlavní vlastnosti patří:

- **Modalita**, je úzce spjata s emocionálním nábojem, jenž jedinec objektu přikládá. Postoje pak jsou pozitivní, negativní nebo neutrální.
- Dále **intenzita**, ta dává najevo sílu postojů, které mohou být silně pozitivní až negativní.
- V neposlední řadě **trvalost v čase**, jež odpovídá době trvání; to znamená doba, během které člověk zastává nějaký postoj.

### 1.2.4 Funkce postojů

V životě člověka postoje plní mnohé funkce. Gálík (2012) tyto funkce dělí na šest kategorií:

1. **Poznávací**, díky nim člověk lépe porozumí okolí a smyslu situací, které prožívá během života.
2. **Utilitární**, souvisí se zaměřením na nositele pro jeho prospěch a následnému vyhnutí se trestu a získání odměny (Výrost, Slaměník, 2008).
3. **Hodnotově-expressivní**, jsou specifikovány demonstrací hodnot a vlivu na jedince. Mezi typický příklad lze uvést preferování výrobku konkrétní značky. Koncept nebo přesvědčení může svým způsobem ovlivnit jakákoliv značka.
4. Další funkcí postojů je **ego-obranná**, to je na obranu proti myšlenkám, jež si jedinec nechce připustit, a slouží tak k zachování jeho sebe obrazu.
5. **Sociálně adjustivní** funkce je k přizpůsobení se skupině, do které chce být člověk přijatý.
6. V poslední řadě je funkcí postojů **sociální identita**, která pomáhá vystihovat identitu, to co člověk je, čím chce být a za co se považuje (Gálík, 2012).

Podle D. Katze se na základě teorie o postojích rozlišovaly dvě základní funkce. První je **poznávací**, což je organizování našich zkušeností. Druhou je **instrumentální**, která maximalizuje znaky a zároveň minimalizuje ztráty. Později přibyly funkce: nositelé konkrétních hodnot, sociální adjustace a sebeobránná (Slaměník, Výrost, 2008).

## 1.2.5 Třísložkové pojetí postojů

V literatuře se lze setkat se třemi složkami postojů, které jsou téměř totožné, rozdíly jsou pouze v různých obměnách názvosloví. Hayes (2013) ve své knize uvádí tzv. tří komponentový model postojů. Postoje se dle tohoto modelu skládají ze tří základních složek – kognitivní (poznávací), emocionální (citová) a konativní (behaviorální). Nevylučuje se, že některá z nich může být dominantní, ale většinou jsou složky vyvážené (Nakonečný, 2009).

### 1) Kognitivní složka

Kognitivní složka se podílí na utváření názorů nebo dojmů, se kterými přijde jedinec do kontaktu (Nakonečný, 2009). Utváří se prostřednictvím kognitivního učení. Tato složka zahrnuje informace, názory, vědomosti a myšlenky jedince k předmětu. Jde o souhrn informací, jímž si jedinec tvoří postoj k nějakému předmětu (Vágnerová, 2005). Jedinci tak pomáhá lépe se zorientovat ve světě a přispívá k jednoduššímu výběru určitého jednání (Hayes, 2013).

Sociální kognice, je způsob, jak získat, zpracovávat a také využívat informace pro formulování názoru o světě. Je úzce propojena s interpersonálním poznáváním (Výrost, Slaměník, 2008). S tímto tématem se pojí mnoho chyb a zkratk. Z hlediska aktérů a pozorovatelů je základní atribuční chybou připisování odlišných atribucí. To znamená, že aktéři mají tendenci přisuzovat situačním vlivům příčinu chování. U pozorovatelů to je však přisuzováno interním zdrojům aktéra (Arkin, Cooper, Kolditz, 1980).

Jednu a tu stejnou situaci mohou vnímat různí lidé odlišně. Na základě jejich individuálních zkušeností, znalostí a představ. Proto je důležité tyto poznatky vztahující se k vnějšímu světu nějakým způsobem uspořádat. Proto lze toto uspořádání nazvat kognitivním schématem. Cílem kognitivního schématu je organizace předchozích zkušeností reálného světa a života, díky čemuž se lze podílet na dobrém chování a fungování postojů jedince. Podstatnou složkou jsou pak soubory základních znaků předmětu tzv. kategorizace, které se nejčastěji projevují tzv. stereotypy a sociálními rolemi (Nakonečný, 2009).

Nakonečný (2009) spojuje kognici s dojmy, jelikož jsou v kognici obsaženy úsudky o poznávání předmětu. Míček (1980) v souvislosti s tím píše o významném vlivu na poznávání a vnímání. Lidé se tak ve vnímání předmětů a situací vzájemně liší, a to v závislosti na rozpoložení, ladění a osobní hodnoty.

## **2) Emocionální složka**

Tato složka se skládá z emocí, z toho, jak člověk co prožívá vzhledem k objektu a dává mu konkrétní význam. Silně ovlivňovat kognici tak mohou i emoce, které ovlivňují pozornost, paměť, vnímání i myšlení (Hewstone, Stroebe 2006). Emocionální složka může ovlivnit i sílu konkrétního postoje, od zřetelně negativního, přes neutrální až po pozitivní. Emocionální postoje, které mohou být silné, jsou rezistentní vůči změnám (Gálik, 2012).

Autorka Hayes (2007) ve své publikaci považuje za emocionální složku to, co jedinec cítí k předmětu postoje. Stuchlíková pak například charakterizuje emocionální složku jako hodnotící nástroj. Jelikož se jedinec orientuje ve svém přirozeném prostředí, reflektuje současný stav a zahrnuje i hodnocení vztažené na budoucnost. Přičemž se postoje spojují s našimi cíli a dostáváme se tak do interakce s prostředím (Stuchlíková, 2002).

S kognitivní a konativní složkou jsou velmi úzce spojeny i emoce. Autoři Hewstone a Stroebe (2006) se snaží zdůraznit, jak emoce působí na sociální kognici. A to zejména ve vnímání, chování, hodnocení a paměti, přičemž hrají základní roli při změně postojů. Stuchlíková (2002) to ve své publikaci také potvrzuje, a dodává, že působení emocí na kognitivní procesy není obsaženo jen v emocích, ale souvisí to i se vztahem, osobními cíli a aktuálními zájmy jedince.

Emoce jsou determinovány klasickým podmiňováním. To je vysvětleno spojováním původně neutrálního jevu s podněty vyvolávajícími specifické reakce, ať už pozitivní či negativní (Hewstone, Stroebe, 2006). Tyto emoce (pozitivní nebo negativní), které jsou vyvolané v objektu postoje, se nazývají emotivní komponenty. Kromě valence negativní a pozitivní, se zajímá i o neutrální postoje týkající se událostí a předmětu, které jsou pro nás nevýznamné a nic o nich nevíme (Nakonečný, 2009).

Emoce hrají v životě velkou roli. Psychosociální zátěžové situace mohou mít výrazný vliv na vznik somatických chorob (Baštecký, Šavlík, Šimek, 1993). Prevence nebo léčba mnoha různých typů chorob lze ovlivnit jen pod podmínkou, že člověk bude mít pozitivní emoce. Na základě tohoto tvrzení mohou k odolnosti vůči syndromu vyhoření přispívat pozitivní emoce s proaktivním postojem. Emoce tak mohou člověka ovlivnit ve všech sférách života (Goleman, 1997).

## **3) Konativní (behaviorální) složka**

Tato složka vypovídá o tendenci ke konkrétnímu chování nebo jednání k předmětu určitým způsobem (Albarracín, Johnson, Zanna, 2005). Z toho vyplývá, jestliže má člověk

k něčemu určitý postoj, je nepochybné, že v souladu s tímto postojem tak bude jednat v konkrétních situacích. I tady platí, že kognitivní (behaviorální) složka ovlivňuje a je ovlivněna složkou rozumovou a emoční. Na základě Bemovy teorie sebepercepce podle chování jde odhadnout vlastní postoj, především v případě, kdy si jedinec není svým postojem jistý (Vágnerová, 2004).

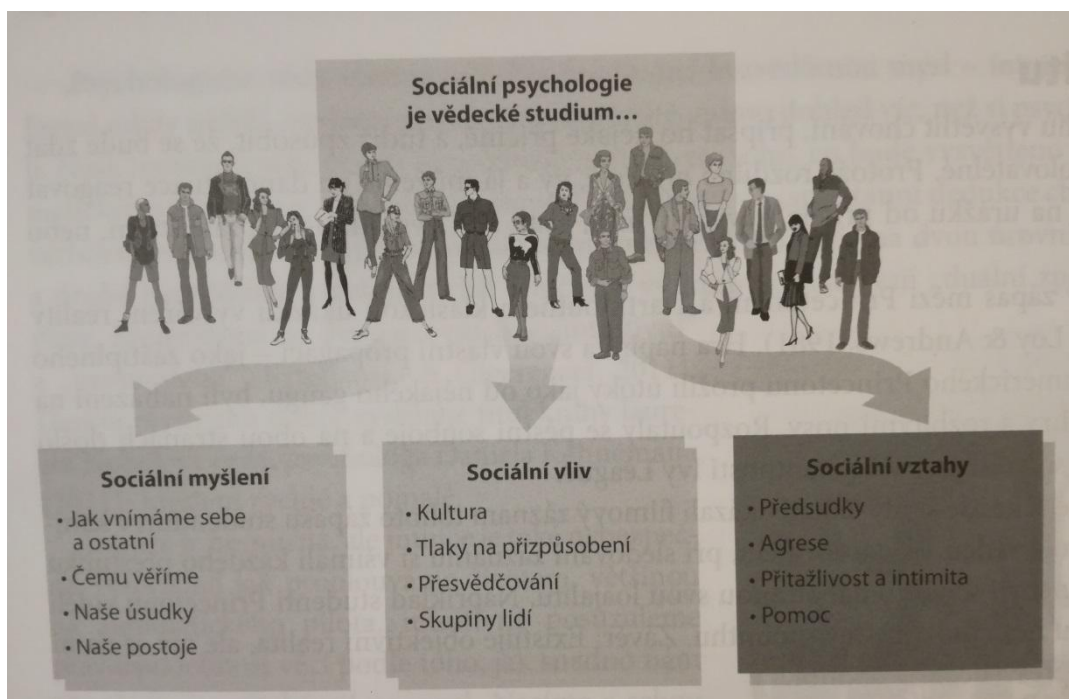
Podle autorů Hewstona a Stroebeho (2006) lze ze silných postojů usuzovat chování jedince lépe, než ze slabých. K lepší orientaci v okolí člověka přispívá i behaviorální složka. Se svým postojem člověk nejedná vždy v souladu, protože lidé mohou své postoje měnit tak, aby byly v souladu s chováním. Opačného názoru jsou ale autoři Fishbein a Ajzen. Tito autoři vyvinuli teorii, která se zabývá vztahem mezi chováním a postojem. Jde o odůvodnění jednání, přičemž chování je určeno postoji a subjektivními normami. Podle této teorie se člověk chová odůvodněně na základě svého určitého záměru, a podle zvážení rozmanitých informací, které vycházejí z postojů a subjektivních norem jedince (Fishbein, Ajzen, 1975).

## 1.3 Teorie postojů

### 1.3.1 Definice

Teorií postojů se z hlediska vědy zabývá sociální psychologie. Autor Tavel (2009), v publikaci *Vybrané kapitoly ze sociální psychologie*, tento termín charakterizuje jako vědu zabývající se lidmi, o tom jak vnímají, přemýšlejí o světě, působí na sebe vzájemně a tím se i vzájemně ovlivňují. Podle Atkinsona (2003) se sociální psychologie snaží dát zpětnou vazbu hned pro několik poznatků. V první řadě na vytváření dojmů o jiných lidech, vysvětlení chování a usuzování nad motivaci lidí. Dále naše utváření, změnu sociálního smýšlení a postojů, zda někoho máme rádi či nikoliv. Naše reakce na různé sociální vlivy. A v poslední řadě rozhodnutí skupin jedinců o zmírnění předsudků nebo konfliktů mezi jednotlivými skupinami lidí.

Myers definuje sociální psychologii jako poměrně mladou vědu, studující vlivy situací. Především se zabývá tím, jak lidé nahlíží a působí na jiného člověka. V užším smyslu jde o vědecké studium, které klade zvláštní pozornost tomu, jak lidé přemýšlejí, jak se ovlivňují a jaký mají vztah k jiným lidem, viz schéma (Myers, 2016).



**Obrázek 1: Schéma sociální psychologie (Myers, 2016, s. 9)**

### 1.3.2 Vymezení předmětu

Sociální psychologie spadá do humanitních vědních disciplín. Zaobírá se analyzováním rozmanitostí vztahů mezi jedincem a společenskými institucemi či organizacemi, a také působením společnosti na jedince. Zkoumá jevy, kterým se věnují i jiné obory, například sociologie, antropologie, kulturologie a etnografie (Kořa, Trpišovská, Vacínová, 2014).

Jde o hraniční disciplínu na pomezí psychologie a sociologie. V porovnání psychologie a sociální psychologie, jde u sociální psychologie o menší odlišnost mezi jednotlivými lidmi a více zaměřením na to, jak se na sebe jedinci dívají a působí (Myers, 2016). Termín psychologie navázal na dlouhou tradici zkoumání duše. Odvozen z řeckého slova *psyché*, jež sahá do světa antiky. Studium vnitřního prožívání - tak tomu rozuměla evropská tradice. Na počátku dvacátého století americká behaviorální psychologie prosazovala vědecký koncept, zaměřený na studium lidského chování. Čili v první řadě šlo o zkoumání jevů, které se daly popsat, objektivně pozorovat a měřit. Nicméně psychologie považuje za svůj vědecký počátek až založení Wundtovy laboratoře v Lipsku, nepřipisuje tedy zrod uváděného termínu antice. V současnosti se v evropském konceptu propojují oba přístupy. Termín psychologie je definován vědou o chování a prožívání jedince. Sociální psychologie klade důraz v rozdělení

těchto dvou slov, přičemž slovo sociální poukazuje na skutečnost, že se toto odvětví psychologie zabývá vztahem jedince ke společnosti a působením společnosti na jedince. Druhé slovo, psychologie, představuje vědu, která se zabývá psychikou jedince (Kořa, Trpišovská, Vacínová, 2014).

Sociologie se od sociální psychologie liší především větším zaměřením na jednotlivce a na realizaci experimentů (Myers, 2016). Termín „sociální“ naznačuje příbuznost s oborem „sociologie“. Název sociologie je odvozen z italského slova *socius*, což původně znamenalo druh nebo přítel. Dále je odvozeno z řeckého slova *logos*, tedy původně šlo o nauku či řeč. Pojem *sociologie* poprvé použil Francouz Auguste Comte, jenž je současně považován za zakladatele tohoto vědního oboru jako takového. Již od počátku se tato disciplína zabývá zájmem o zkoumání společenských institucí a organizací (Kořa, Trpišovská, Vacínová, 2014). Nesnáze ale nastává v přesnosti odlišení sociologie od sociální psychologie. Potíže jsou v tomto velmi časté. Rozdíl je v tom, že psychologické vědy dávají důraz na psychické jevy, které jsou brány jako individuální studium. Čili není to sociologické bádání, protože sociologie se věnuje celostnímu systému společnosti nebo jejím vybraným částem.

Z širšího hlediska lze považovat sociální psychologii za studium, které se zabývá procesy determinace, zaměřené na sociální činnost nebo vztahy. A z užšího hlediska to spočívá v handicapu interpersonálním vzájemném působení, které probíhá mezi člověkem a sociálním prostředím (Kořa, Trpišovská, Vacínová, 2014).

### 1.3.3 Význam sociální psychologie

Základní poznatky ze sociální psychologie chtěl pedagogům poskytnout Zaborowski (1965). Jeho publikace byla příručkou, která ukazovala cesty a metody vedoucí k hlubšímu poznatku své pedagogické práce nebo k lepší výchově. Poukazoval na větší vyzrálост sociální psychologie v oblasti teorie a metodologie.

Jedinec si dokáže lépe osvojit vzdělání ve společnosti skupiny jiných osob. Specifické normy soužití se formují ve skupině vrstevníků jedince, což jsou ale protikladem působící výchovné organizace. Sociální vývoj jedince může ovlivnit soustava sil či závislostí, které se vytvoří v sociální skupině, jako je například školní třída.

Tématika psychologických jevů je relevantní především pro lektory, protože řeč vzniká v sociálních souvislostech. Sociální interakci mezi žáky se snaží řídit pedagog.



Ten také poznává rodinu žáka, což pro žáka znamená socializační základ pro jeho vyvíjející se osobnost. Samozřejmě se občas škola stane místem, kde sociální konflikty vzniknou a dokážou tak ovlivnit výchovu ve škole. Skupina vrstevníků ve třídě má vliv na to, jak se žáci včetně učitele chovají.

V obecné rovině lze tedy konstatovat, že jedinec je ovlivněn společností či nějakým okruhem lidí, během čehož mohl projít socializací a stát se tím čím je. Bez možnosti pochopení sociálních vlivů, které se formují v průběhu života, není možno dosáhnout „cesty poznání sebe“. Postupně během studia sociální psychologie lze odkrývat způsoby o tom, jak člověk dokáže vnímat sám sebe včetně druhých lidí a okolního světa. Také orientaci ve světě za pomoci mezilidských vztahů, ale i sebepojetí, které dokáže ovlivnit komunikaci apod. Předmět sociální psychologie je dynamický a neustále dochází k jejímu rozvoji, díky čemuž přináší mnoho poznatků, které umožňují sebepoznání včetně orientace ve světě i různorodých lidí (Kořa, Trpišovská, Vacínová, 2014).

## **1.4 Specifika vývojového období adolescence a mladší dospělosti**

Autorka Thorová (2015) definuje vývojovou psychologii jako vědu či speciální obor psychologie, jenž se zabývá změnami v oblasti psychiky jedince související s jeho věkem. Dále se zabývá individuálními rozdíly rozličných období života jedinců, a hledá souvislosti ve vzniku a průběhu vývoje člověka, například emoce, vnímání, myšlené aj. Vývojová psychologie se zabývá i vlastnostmi člověka, jenž je povaha, postoje, zájmy, schopnosti aj.

Jde o vědní disciplínu zaměřující se jedince, z pohledu vývoje, změny v chování a prožívání. Biologický základ se nachází v mozku a nervovém systému a souvisí tak s psychickou činností jedince. Změny psychické tak nastávají se změnami biologickými. Na jedince ale také působí i vliv prostředí, které je dynamické a rychle se tak vývojová psychologie mění. Biologické změny, které probíhají pozvolněji než změny v prostředí. Přičemž jsou zaznamenány výrazné v období dětství a stáří, například narození dětí ze zkusavky, které by se tak před pár lety nenarodily. V dnešní době dochází k rychlejšímu dospívání, což má za následek i dřívější pohlavní aktivitu. Ale také se zvyšuje počet dětí, které se rodí s vývojovými poruchami. Oproti tomu se ale také zvyšuje a prodlužuje život u starších lidí, což souvisí i s léčebnými postupy a možnostmi dnešního lékařství (Thorová, 2015).

Atkinson (2003) uvádí, že vývojová psychologie má souvislost i s jinými obory, především se sociální a kulturní psychologií, ale také s obory zabývající se psychologií kognitivní, biologickou a molekulární, a psychologickým oborem psychologie osobnosti.

### **1.4.1 Adolescent (období pozdního dětství, 12-19 let)**

Z dítěte se začíná postupně stávat dospělý jedinec. Začíná to začátkem puberty, pro kterou je typická tělesná změna, a pokračuje to vývojem emočním, kognitivním a sociálním. Na adolescenta je kladena větší míra sociálních požadavků od okolí, protože to ho připravuje do budoucna na samostatnost a zodpovědnost v životě. A s tím souvisí vyšší míra stresu, čili adolescent může na sobě pociťovat úzkosti a odmítat období dospělosti. Velký význam mají vrstevnické vztahy, které poskytují citovou oporu, a dospívající se ujišťuje o hodnotě pro druhé lidi. Pro dospívající je charakteristický být členem v určité partě dalších dospívajících. Tyto party či skupinky dospívajících provokují, experimentují a dochází zde i k jejich prvnímu sexuálnímu kontaktu, čímž získávají sociální zkušenosti (Thorová, 2015). Mladý člověk soupeří s vrstevníky, touží po uznání, sleduje a záleží mu, jak je hodnocen od druhých a následně podle toho usměrňuje své chování. Sociálně-emoční vztahy jsou pro jedince důležité (Sebastian et al., 2010). Mnohem více jsou emočně hlubší či bouřlivější vztahy mezi vrstevníky. Mladý dospívající jedinec touží po důvěryhodném kamarádovi, kde má možnost být respektován a mít oporu a opačně. Mezi sebou si porovnávají názory, hledají hodnoty a postoje. Pro mnohé dospívající je mnohem jednodušší přijmout identitu, která již existuje, než aby si vytvářeli svou vlastní identitu v určitém společenství. Příslušnost k určité skupině si lze všimnout na základě svých postojů, názorů, chování, vizáže a specifickým způsobem vyjadřování, například tzv. „punker“, „skejták“, „emař“. Teprve až po nabytí životních zkušeností je jedinec schopen vytvořit si sebepojetí, které není závislé na skupině (Thorová, 2015).

Komunikace je pro adolescenty důležitá a díky novým technologiím nabírá komunikace virtuální rozměr. Součástí společenského života, se tak stal i život na internetu. Vznikají různorodé sociální sítě, rozličné komunity, kde vztahy jsou ve virtuálních komunitách v kyberprostoru. Experimentování může vést až k citovému ranění, a před ním jsou adolescenti v online světě chráněni anonymitou, a konverzace mohou kdykoliv ukončit. Sociální sítě využívají i k prohloubení svých názorů a hodnot ve vztazích a životním stylu.

Dospívající v online prostředí mění spíše chování (je více např. upřímnější, ale i útočnější), než svou identitu. Podle Šmahela a Machovcové (2006) se do svých 16 let za jiného člověka na internetu vydává kolem 30 % adolescentů, a s přibývajícím věkem to slábne, například do svých 20 let to je okolo 25 % lidí, čili jde o experiment s identitou.

Virtuální prostředí může být na druhou stranu, ale i nebezpečný a ukrývá se riziko kybergroomingu nebo kybersikany. Oběťmi sexuálního zneužití jsou především dospívající, kvůli své touze po seznámení a naivitě. Nebo může jít o nepříjemné komentáře, videa či obrázky na sociálních sítích, kdy dokážou vážně narušit identitu jedince (Thorová, 20015).

Primárním úkolem je vytvoření si vlastní identity, které začíná odpoutáním se od rodičů, až k samostatnému fungování ve světě. Identitu může adolescent převzít od svých rodičů, nebo může mít nevyhraněné názory, ale může také cítit úzkosti a pochybnosti. Představa o hospodaření s financemi a výdělku získávají na brigádách, prostřednictvím nichž se snaží připravit na nezávislost i v oblasti hospodaření. Někdy vede dosažení nezávislosti přes porušování stanovených pravidel k vytvoření tak konfliktů mezi rodiči (Thorová, 2015).

Část adolescentů neprožívá toto období nijak drasticky a většina z nich tímto obdobím projde, aniž by vnímali sociální vztahy napjatě. Období dospívání vnímají problematičtější spíše rodiče než samotní adolescenti (Steinberg, Morris, 2001). Ale většina rodičů má s dospívajícími potomky akceptující vztah. Každopádně negativně působí na vývoj adolescenta nedostatek zájmu rodičů a scházení se s vrstevníky, kteří mají nějakým způsobem narušené chování. Vztah mezi rodiči a jejich dětmi se musí proměnit a stává se více demokratickým. Adolescent se učí zaujmout vůči autoritám kritický a asertivní postoj. Emoční závislost se postupně změní ve spolupráci, respekt a vzájemnou podporu, přestože adolescenti rodiče potřebují. Rodiče by měli monitorovat aktivity jejich dětí, což je důležité, ale také by to mělo mít své hranice a limity. Protože dospívající to mohou vyhodnotit jako zásah do soukromí (Thorová, 2015). Čili dohled nad dítětem by měl být citlivý a souvisí tak se sociálními dovednostmi a komunikačními schopnostmi rodičů. Pro dostatečné sociální, mentální ale i emoční fungování je kvalitní vztah s rodičem základem. (Borkowsky et. al., 2001)

V tomto období mladistvým chybí určité životní zkušenosti, které mají již rodiče. A také v tomto období již činí své první důležité rozhodnutí, které se týká jeho budoucnosti a to výběr povolání a přípravy na určitou profesi. Také jde o sebeuvědomování, kdy jedinec tráví více času sám se sebou, z toho vyplývá, že zkoumá chování, myšlenky i své pocity. Musí akceptovat svůj vzhled, osobnost, a to jak s klady, tak zápory (Thorová, 2015).

Motorika od 12-15 let adolescenta je označována jako přestavba. Jedinec předpovídá pohyby, které vykoná, avšak akcelerovaný růst je ještě neobratný a může dojít i ke zhoršení jeho písma. Což je patrné především u chlapců než dívek. Od 16-20 let jedince motorika kulminuje. Adolescent zdokonaluje svou fyzickou výkonnost, zejména jsou patrné již ladnější a plynulejší pohyby. Zvyšuje se síla, rychlost a sportovní schopnosti u chlapců i dívek.

Patrné znaky a provázanost lze hledat již v historii výtvarné pedagogiky. Dlouho tradoval model v expresivním duchu, například v období avantgardy si lze v dílech avantgardních umělců všimnout znaků spontánního projevu dítěte. Co bylo, ale nadále přetrvává, je symbolické znázorňování kosmického Univerza, jak u umělců, tak i dětí. Kdežto u umělců o projev, který byl uvědomělý, ale u dětí šlo o spontánnost (Stehlíková Babyrádová, 2013)

Někteří umělci, například Josef Čapek, Paul Klee a další se dětským projevem nechali inspirovat. Dosáhli tak úspěchu a ocenění, šlo jim o parafrázování, než o přejímání projevu. Souvislost mezi uměním a dětským výtvarným projevem neexistuje, o čemž se přesvědčil i Čapek u svých dětí. Dítě svůj projev a výraz „nevidí“ jako umělec. Dítě své výtvarné projevy hodnotí po stránce věcné a je spokojeno až tehdy, když je názornost jeho díla dostatečná a obraz tak úplný. Do jejich přirozených projevů spadá barevnost, plošná či prostorová kompozice a o nějakých zkratkách v díle vůbec neuvažují. Z pohledu dítěte na samotné umělce, je pro ně cenné, to co se pro ně dostupným ještě nestalo, a to je přesnost zobrazení, soulad se skutečností a iluzivní podání (Uždil, 2002).

Výtvarným projevem v ontogenezi se zabývalo mnoho autorů. U nás to byli odborníci z druhé poloviny 19 století například Hostinský, Čáda, Uždil a další. Většina autorů se zabývala vývojovým obdobím charakterizovaným do období dospívání. A projevům dospívajících se už dále příliš nevěnovali, což lze říci i o současnosti.

U dospívajících mezi 11. – 14. rokem nastává u mnohých dětí konec výtvarného projevu a objevují v sobě kritiku vůči své tvorbě. Okolo dvanáctého roku se dětská kresba přestává vyvíjet a vytrácí se spontánnost, která se mění v uvědomělý výtvarný projev. Proto již dále nelze využívat pro hodnocení kognitivních schopností kresbu jako metodu. A z toho vyplývá, že dospívající bez dalšího vedení začínají stagnovat a výtvarným projevem se přestávají zabývat. Dále se již vyvíjejí jen umělecky nadaní jedinci. Okolo třináctého roku u některých dospívajících následuje „umělecké oživení“. V tomto období jsou specifika ve výtvarném projevu osob a předmětů zobrazeny za pomoci abstraktního schématu. To však

není iluzivní, ale jedná se o abstraktní schéma plošné a jsou použity výtvarné zkratky nebo stylizace. Výsledkem je estetické cítění, rozhodování, poučenost a subjektivní výtvarný názor. V tomto období jak již bylo zmíněno, adolescent prochází prudkým vývojem, nejrůznějšími emocemi, které chce řešit, ale také i vyjádřit. Výtvarná tvorba je ideální. Ovšem do hry vstupuje kritické myšlení, kdy dospívajícímu brání spontánnosti, znejistění nad svou tvorbou, ke které jsou kritičtí, protože nad prací více přemýšlejí a bojí se neúspěchu. Tento typ umění je určitým způsobem komunikace, kdy za pomoci tvorby pomáhá k vyjádření pocitů, postoje ke světu i k sobě samému. Nastává studenty oblíbená diskuze nad jejich pracemi a více je zajímá názor učitele i vrstevníků. Proto je důležitá sebereflexe, protože může odhalit problémy chování, kterých si dříve nebyl vědom (Kašpárková, 2014).

Projevy v kresbě u adolescentů začínají v kresebných symbolech. Kresba je více expresivní a prostřednictvím kresby lze sdělit své postoje, myšlenky či pocity. Méně tak důležitý je realismus kresby. Adolescent kresbu začíná více stylizovat a oprostuje se od detailů. Zlepšuje více kritické, ale i abstraktní myšlení a to nejen v kresebném projevu. Vyspělejší diskuze nejen nad svými výtvarnými díly, umožňují lepší komunikační dovednosti (Thorová, 2015).

#### **1.4.2 Mladá dospělost (20-35 let)**

Jednoznačná definice, co se považuje za začátek dospělosti v psychologii neexistuje. Zralost neurčuje věk, ale zkušenosti jedince, které jsou individuální. V České republice je přechodovým rituálem maturita a maturitní ples. Což se týká ale jen určité části dospívajících, protože to je spojeno se vzděláváním a ne věkem. Ranou dospělostí se otevírají různorodé možnosti a intenzivní psychika. Prakticky je již ukončený fyzický a kognitivní vývoj. Mladý jedinec se tak nachází na svém vrcholu, a to i ve svých fyzických silách, tvořivosti a stabilizace životního postoje. Rizikové chování a emoční prožívání je nižší oproti adolescenci. Přesto se chovají impulzivně a soutěživě, kdy dojde i na předvádění. Rádi experimentují, riskují, vyhledávají adrenalin, ale mladým jedincům chybí sebereflexe (Thorová, 2015).

Pro zralého jedince je charakteristické činit kompromisy, pomáhat druhým lidem, ale stejně tak přijímat prohry a odpustit jak sobě, tak i jiným. Mladí lidé si zakládají na přátelství, tráví hodně volného času se svými vrstevníky ve společnosti, díky čemuž rozvíjí psychosociální dovednosti. Profesionální znalosti a dovednosti se mnohem intenzivněji prohlubují.

Důležitým hlavním úkolem mladého jedince je vytvořit si stabilní a monogamní vztah, posléze založit si rodinu, což je jedním z vývojových úkolů. Čili partnerský vztah vyžaduje oproti adolescentnímu egoismu řadu kompromisů (Thorová, 2015).

Moderní společnost je charakteristická tím, že odsunula osobní zralost až do vyššího věku. Čili manželství se uzavírá později a děti se rodí až ve vyšším věku matek, než tomu tak bylo dříve. Díky tomu tak mohou mladí lidé cestovat a sbírat zkušenosti ze zahraničí, což je ceněno na trhu práce. Ale na druhou stranu mladé páry, kterým se děti narodily dříve, dozrávají oproti vysokoškolským studentům či lidem nezávislým a svobodným příliš rychle. Lidé mohou ovlivnit nepředvídatelné situace, jako je rozvod či smrt blízké osoby, což také vede k vyšší osobní zralosti. Kompetence k řešení různorodých životních situací se nerozvíjí jen v mladém dospělosti, ale po celý život. V současnosti je mnoho jedinců tzv. single, kteří žijí bez partnera. A společností jsou čím dál více tolerovaní i heterosexuální páry, uzavírající registrované partnerství, než tomu tak bylo v minulosti. Taktéž stále více lidí žije bez uzavření manželství, sociologové to nazývají termínem kohabitace. Negativním, ale bohužel častým současným jevem je i rostoucí rozvodovost (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Charakteristické pro období mladém dospělosti je trávení volného času, který naplňuje vývojové úkoly, což znamená získávat životní zkušenosti, nalézt partnera, rozvíjet svou osobnost a seberealizovat se. Také intenzita některých koníčků a zájmů, které mohou přerůst a stát se profesí. Dále je charakteristické osamostatnit se od rodičů, čili samostatně fungovat, být nezávislý a ekonomicky soběstačný. S tím souvisí i upevnění kariéry, efektivita v práci a uplatnění se ve společnosti, včetně fungování mezilidských vztahů. Mladý jedinec by měl být schopen se adaptovat na nové situace, které mohou v životě nastat a mít pod kontrolou své emoce. Také být odolný vůči jakýmkoli zátěžím, což není vždy snadné. Jedinec by měl také být schopen reálně plánovat svou budoucnost. Velkým závazkem je nástup do práce, a mnoho mladých lidí se to snaží oddálit např. cestováním či prodloužením studia na vysoké škole (Thorová, 2015).

Ve vyspělé společnosti se v současnosti objevuje jev nezralosti dospělosti, která se u některých jedinců prodlužuje až do středního věku, a jedním ze znaků je například prodloužení doby, po kterou bydlí mladí lidé u svých rodičů. Častým důvodem je ekonomická situace, kdy chybí např. „startovací“ dostupnější bydlení. Tím pádem mladí lidé obtížně seženou dobře finančně ohodnocené zaměstnání, chybí jim finance na samostatný pronájem bytu, a nedosáhnou mnohdy ani na hypotéku. Jiným mladým lidem vyhovuje „servis rodičů“, který je spojen s bydlením u nich. Nezralým mladým jedincům chybí trvalý

partnerský vztah, rodičovství, nespokojenost, frustrace a nejsou tak ochotni přizpůsobit se budoucnosti. Extrémní situace nastává ve chvíli, kdy se člověk není schopen sám o sebe postarat (Thorová, 2015).

Specifikem výtvarné tvorby je u mladého jedince důležitý především samotný proces tvoření. Kdy se může dozvědět něco nového či něco prožít. Postupně se dostává do situací, které jsou pro něj nové a musí se naučit najít řešení a poradit si. Protože jeho vlastní výtvarná tvorba vyžaduje odpovědnost za svá rozhodnutí a sebedůvěru. V mladém dospělí se postupně vyvíjí osobnost, morálka a estetické cítění, které navazuje na období adolescence. V tomto vývojovém období se jedinci více věnují volnému tématu. V období mladé dospělí se výtvarné tvorbě jedinci věnují buď na základě dalšího studia s uměleckým zaměřením, nebo ho využívají v rámci svých koníčků, za účelem relaxace a odpočinku, odreagování, wellness, nebo v oblasti arteterapie či alternativní léčby. Tomuto se více věnujeme v kapitole Vliv výtvarného umění na bio-psycho-sociální a spirituální oblasti (Kašpárková, 2014).

### 1.4.3 Sebeobraz jedince v období adolescence a mladší dospělí

Podle Smékala (2002) je sebe obraz neboli jáství vlastní hodnocení nebo uvědomění si svých vlastních rysů na osobnosti. Čili jde o nějakou celkovou představu o sobě. Jinou terminologii používá Blatný et al. (2010), který používá termín sebepojetí, což definuje jako představy a hodnocení názorů, které má jedinec v sobě.

Podle Blatného et. al. (2010) a Smékala (2002) jsou v sebe obrazu obsaženy tyto tři aspekty :

1. **Kognitivní aspekt**; rozumí se jím představa jedince o podstatě osobnosti a jeho charakteristikách.
2. **Afektivní aspekt** je emocionální vztah především k sobě a sebehodnocení založené na pocitech, jako je například sebedůvěra.
3. **Volní / akční aspekt** znamená, jak velkou snahu jedinec udělá ke svému prosazení či uplatnění.

Podle Smékala (2002) se lze setkat se čtyřmi kategoriemi sebe obrazu, tzv. *já*:

- 1) **Reálné** – jde o to, za koho se jedinec bere, čili struktura sebepojetí a jeho obsah,
- 2) **Vnímané** – jsou pocity, které jedinec vnímá v určitém okamžiku, nebo nějaký souhrn vidění se sama sebe v dané situaci,

- 3) **Ideální** – jde o představu jedince s ideálním obrazem sama sebe, to jaký by chtěl a měl být,
- 4) **Prezentované** – jde o to, jak se ukazuje druhým, to jak by chtěl, aby ho druzí lidé vnímali.

## 1.5 Holistické pojetí zdraví

Na zdraví můžeme nazírat z různého úhlu pohledu. Pro holistické zaměření, z hlediska subjektivity nebo objektivitu, je důležité především subjektivní pojetí. To nám objasní, jak se daný jedinec cítí (zdravý či nemocný), tzn. jeho individuální pocit. Naopak, jak organismus funguje, když jedinec onemocní a ztratí schopnost běžných aktivit, se nazývá objektivní hledisko zdraví (Allender, Rector, Warner, 2014).

Je důležité zmínit a ve stručnosti si vysvětlit i zdraví v holistickém pojetí. Pojem holismus je složen ze slova *holos* což znamená celý, celek a pochází z řečtiny. Poprvé byl použit roku 1926 jihoafrickým politikem J. CH. Smusem. Jde také ale i o označení filozofického směru. Ten vyzdvihuje to, že celek je mnohem více, než jen shrnutí jeho jednotlivých částí. Chápe jedince jako celou osobnost, včetně integrity i životního stylu (Čeledová, Čevela, 2010).

### 1.5.1 Pojetí zdraví a nemoci, salutogeneze

#### Definice zdraví

Existuje mnoho definic zdraví, podle různých autorů, ale některé znaky jsou společné. Například zdraví má vysokou hodnotu a je chápáno jako nějaký prostředek, jimž se uskuteční životní cíle. Jde o dynamický jev, který má přímou souvislost s kvalitou života.

Jednou z nejznámějších definic zdraví je podle World Health Organization (WHO) – Světové zdravotnické organizace, která se snaží poukázat na to, že zdraví je definováno tím, že u jedince není přítomna nemoc a jde o stav, ve kterém se člověk cítí po tělesné, duševní i sociální stránce dobře (WHO, 2018)

Nalezneme ale i takové úvahy, jejichž jádrem je, že zdraví se stane tou nejdůležitější hodnotou člověka, především pak pro jedince trpící nějakou formou chronického onemocnění nebo handicapované, ale i umírající (Křivohlavý, 2001).



D. Seedhouse (1995) se zabývá teoriemi zdraví, které rozdělil na 4 skupiny.

1. Ideální stav (wellness), kdy člověku je dobře
2. Normální fungování zdraví (fitness)
3. Pohled na zdraví jako na zboží
4. Druh síly zdraví

Teoriemi zdraví se zabýval i J. Křivohlavý (2001), který teorie uspořádal podle toho, jak je zdraví chápáno:

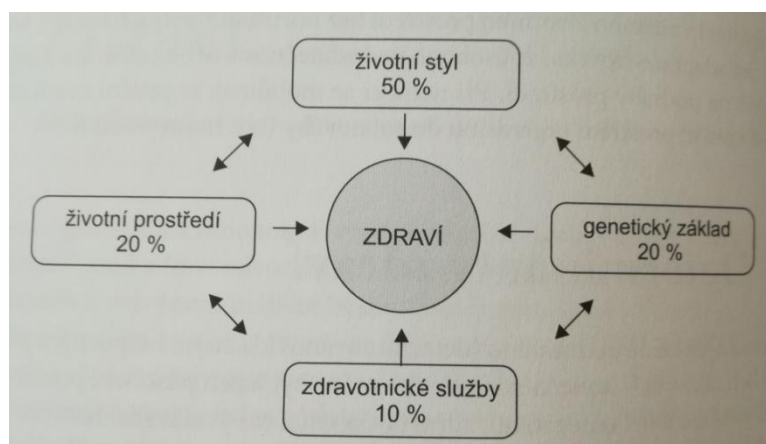
1. Zdroj fyzické a psychické síly  
Určitá síla, která pomáhá v životě člověka zvládat různé situace.
2. Metafyzická síla  
Určitý druh vnitřní síly. Jde o prostředek k dosažení vyšších cílů.
3. Salutogeneze  
Podle Antonovského (1985) jde o celkový postoj k životu, například pocit smysluplnosti, životní úkoly pochopit jako výzvy aj.
4. Adaptace zdraví  
Schopnost člověka přizpůsobit se prostředí i nepříznivým životním podmínkám. Člověk rozpozná nebezpečí a dokáže se mu různými prostředky ubránit.
5. Optimální fungování (fitness)  
Člověk v dobré kondici, a to tělesně i duševně, zvládá plnit sociální role.
6. Zdraví jako zboží  
Seedhouse (1995) tuto teorii zdraví chápe jako něco, co lze koupit v lékárně (léky nebo lékařský zákrok).
7. Ideál zdraví

Takový ideál je představen v nejznámější definici od WHO z roku 1946 (viz. výše). Odborníci v tomto pojetí ale vidí klady i zápory, pojetí například nezahrnuje duchovní stránku člověka. Působením různých faktorů, ať už kladných nebo záporných, je komplikovaně podmíněno (determinováno) zdravím jedince. A ve výsledku se může jednat o pozitivní působení, které chrání a posiluje zdraví nebo o negativní působení, které oslabuje zdraví a vyvolává nemoc. Čili jedná se o faktory, které se nazývají determinanty zdraví.

Determinanty zdraví lze rozdělit na faktory:

- **Vnitřní** – ty jsou dědičné a touto genetickou výbavou je každý jedinec vybaven již na počátku ontogenetického vývoje. Genetickou výbavu získává od obou svých rodičů po splynutí jejich pohlavních buněk. Sem spadají vlivy společenského prostředí a způsob života jedince.
- **Vnější** – mají vliv na zdraví a dále se dělí do skupin:
  - **Životní styl**
  - **Životní prostředí**
  - **Zdravotnické služby**

Vztahy mezi vnitřními a vnějšími determinanty zdraví lze vyjádřit následujícím schématem, ve kterém si lze všimnout, že je kladen důraz na životní styl, životní prostředí a genetický základ, oproti zdravotnickým službám (Machová, Kubátová, 2015).



**Obrázek 2: Vztahy mezi vnitřními a vnějšími determinanty zdraví**

(Machová, Kubátová, 2015, s. 12)

## 1.5.2 Nemoc

Na druhé straně zdraví stojí nemoc. V dnešní medicíně je nemoc centrálním pojetím. Jde o odchylku od normy (standartu). Ale také o objektivní stav, který je zjištělný pomocí příznaků (symptomů). Nemoc úzce souvisí s pracovní neschopností, tedy kdo není schopen chodit do práce, je nemocný (Křivohlavý, 2009).

Nemoc nastává při porušení rovnováhy mezi organismem a jeho prostředím. S ohledem na délku, charakter a průběh, pak klasifikujeme určitou chorobu člověka.

Rozlišujeme tak akutní nemoc, která je krátkodobá a vyznačuje se náhlým začátkem s rychlým průběhem a určitou dobou trvání, po níž dojde k opětovnému nabytí zdraví. Specifickými symptomy mohou být, například bolest hlavy, únava a nechut k jídlu. A naopak na druhé straně stojí recidivující a chronická nemoc, které mohou vyžadovat dlouhodobou hospitalizaci. Při tomto typu nemocí většinou nedochází ke změně (funkční a anatomické) systému ani orgánu. Recidivující neboli opakovaná choroba se vyznačuje tím, že se tak třikrát do roka vrátí (Čadová, 2015).

Studie Laua v roce 1995 se zabírala nemocí z pohledu laika. Ze studie vyplynulo šest dimenzí (Křivohlavý, 2002):

1. Emocionální stránka – procítění svého stavu, například bolest, únava
2. Existence určitých příznaků nemoci (zvracení, nespavost)
3. Označení nemoci (rakovina, astma)
4. Představa, jaké budou následky (dodržování pravidel)
5. Představa, jaká bude doba léčby (invalidní vozíček)
6. Představa, jaký bude zhoršený zdravotní stav, například uvědomění si dlouhodobé neschopnosti práce.

Klasifikační systémy jsou nezbytné, protože v dnešní době existuje mnoho různých druhů onemocnění. Klasifikační systém se používá pro systematickosti a strukturu poznatků, ale také pro komunikaci odborníků. V Evropě je platná 10. revize Mezinárodní klasifikace a v kontextu s ní zdravotní problémy (Orel, 2014).

### **1.5.3 Salutogeneze**

Autorem tohoto termínu je Aaron Antonovsky. Antonovsky se zabýval tím, jak vzniká zdraví a posunul pozornost medicíny ke zdraví. Salutogeneze se zabývá původem, podporou ale i posílením zdraví. Medicína se dívá na zdraví i nemoc odlišně. Ale salutogeneze se zabývá popisem zdraví, pozorováním zdravého jedince či lidí ocitajících se v situacích, které jsou pro ně extrémní, a zjišťuje důvody a příčiny, díky kterým je jejich stav dobrý. Snaží se tedy nebýt závislá na lékaři, ale zaměřuje se na samostatnost jedince, který je za své zdraví zodpovědný.

Cílem salutogeneze je vzbudit zájem o své zdraví, znát postupy vedoucí k uzdravení, a pochopení smyslu nemoci. Z toho plyne, že principem medicíny je to, že se zaměřuje na příznaky nemoci a léčí je, ale už se nezabývá příčinami. To znamená, že pokud u nás nastane nějaký problém, jdeme k lékaři pro léky, což ale pomůže jen dočasně. Klíčem k vyléčení je především naslouchat svému tělu, jinak může znovu vypovědět.

Každý jedinec by měl hledat příčinu a způsob uzdravení nejprve u sebe. Měl by se nad sebou zamyslet, např. co daným příznakem tělo naznačuje a co udělat pro to, aby se znovu uzdravilo? Aby se ale tělo dokázalo samo uzdravit, musíme si všimnout signálů, které vysílá a zaměřit se více na naši zodpovědnost např. v životosprávě, výživě, spánku, pohybem a další (Tichá, 2012).

## 1.6 Optimální zdravý životní styl

Slovní spojení optimální zdravý životní styl se často využívá v kontextu se způsobem života. Ovlivňuje zdraví jak fyzické tak psychické, což tedy znamená „žít zdravě“. Existuje mnoho aspektů zdravého životního stylu, ale mezi základní a nejpodstatnější zásady se řadí správné stravování, optimální pohybová aktivita a duševní stav (Lorig a kol., 1996).

Doporučenými zásadami pro zdravý životní styl je dostatek času na jídlo a řádné rozkousání potravy před spolknutím v ústech. Dále soustředěnost na jídlo bez doprovodu počítače, zapnuté televize nebo čtení knihy. Podstatné je také dodržovat pravidelný pitný režim a náležité rozložení potravin na dávky do denního energetického příjmu, aby byla mezi jídly minimálně dvou hodinová přestávka. Takže aby 20 % byla snídaně, až 10 % dopolední svačinka, 35 % oběd, až 10 % odpolední svačinka a večere 25 %. Energetický denní příjem je na základě individuální potřeby k udržení tělesné hmotnosti (Vránová, 2013).



Obrázek 3: Pravidelná strava (Anonymous, 2015)

Mimo zásady optimálního zdravého životního stylu je také podstatná znalost negativních vlivů na zdraví, kam můžeme například zařadit užívání drog, alkoholu nebo kouření (Kalman, Vašíčková, 2013).

V současnosti mají lidé kvůli technologickým pokrokům převážně sedavý způsob života. Následně dochází k výskytu civilizačních chorob (Gladkij, Koldová, 1998). Proto je důležité dodržovat životosprávu, která předchází vzniku civilizačních onemocnění, které ovlivňují délku i kvalitu života. Toto chování ovlivňují také rodinné zvyky nebo tradice společnosti, ale i sociální pozice jedince a jeho postoje. Proto je nesmírně důležité, aby se rozvíjely současné znalosti a formovaly se návyky výchovou v odpovědnost za vlastní zdraví (Sklenovský, 1997).

Z toho vyplývá, že životní styl je souhrnem způsobu bydlení, vzdělávání, stravování, integrace a výchovy dětí, to znamená souhrn toho, jak lidé žijí. Způsob života je synonymem životního stylu a jde o obecný a základní subjekt a tím je společnost, skupina nebo jednotlivec (Duffková, Urban, Dubska, 2008).

Životní úroveň také souvisí s životním stylem a v současnosti je chápána jako blahobyt, který je materiální a týká se spotřebitelského stupně. Reakce na životní styl jsou pak životní podmínky. Jsou spojeny s faktory demografickými, ekologickými, kulturními, biologickými a dalšími (Krámer, 2005).

### **1.6.1 Výživa**

Jedinec se sám podílí na skladbě a časových možnostech podoby své výživy. Zásady zdravé výživy se učí již v předškolním věku a člověk nabývá postupem života vědomosti. Tělo člověka bude fungovat tehdy, když získá příjem z potravy a bude mít dostatečný přísun energie, vitamínů a minerálů, ale i tekutin. Příjem potravy by měl odpovídat výdeji a měl by být přiměřený. Pokud bude ale nadměrný přísun potravy spojen s nízkou pohybovou aktivitou, dojde k nadváze. V opačném případě, při nedostatečném přísunu potravy, dojde k podvýživě (Machová, Kubátová, 2009). Stravování je ale problematické a mnohdy je doprovázeno nedostatkem času, shonem a stresem. A tak jedinci sáhnou po rychlém občerstvení.

Významným faktorem, který dokáže ovlivnit růst, vývoj, pracovní výkonnost a pocit pohody je právě výživa. Jde tak o faktor, který dokáže ovlivnit zdraví jedince pozitivním, ale i negativním směrem. Jakákoliv nerovnováha v poměru nutričních složek či vztahu

k fyziologickým potřebám jedince, jeho zdravotního stavu a také toho, jaký vede způsob života, se může projevit poškozením jeho zdravotního stavu (Petrásek a kol., 2004).

Stručný přehled potravy a zastoupení jednotlivých složek lze si povšimnout na uvedeném schématu potravinové pyramidy na následujícím obrázku.



### Česká potravinová pyramida

- > jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- > zvyšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny, 200 g ovoce)
- > denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě
- > nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných
- > na teplou i studenou kuchyni používejte rostlinné oleje a kvalitní margaríny
- > maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- > omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní a polevou
- > vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřisolujte
- > udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte

Další informace a dotazy: [www.fzv.cz](http://www.fzv.cz)

**Obrázek 4: Potravinová pyramida (Anonymous, 2013)**

Desatero zdravého stravování ve shrnutí:

1. **Pravidelnost** řadíme na první příčku, a to ve spánku, jídle, pitném režimu, odpočinku a pohybu. Při nepravidelnosti může dojít k hromadění tuků, nadměrné únavě i zdravotním komplikacím.
2. Dále **strava**, která je vysvětlena výše.
3. Třetím bodem je **dostatečný pohyb**, který by měl být pravidelný, protože prospívá našemu tělu i zdraví a z části kompenzuje špatné návyky.
4. Čtvrtým bodem desatera je **dostatečný pitný režim**. Dostatečný přísun pitného režimu je důležitý pro správné fungování vnitřních orgánů a vlastně celé kondice jedince. Nejlepším zdrojem je voda. Její nedostatek si lze všimnout například v podobě bolestí hlavy, únavy a malé výkonnosti.
5. Pátým bodem je **spánek**. Při jeho nedostatku hrozí různá onemocnění nebo únava.
6. Se spánkem souvisí další bod a to **relaxace**. Jde o čas, který má prospěšné dopady na tělo, včetně psychiky.
7. S tím souvisí **pravidelná návštěva lékaře** na preventivních vyšetřeních a nepodceňování případných symptomů.
8. Důležité je i zvládání **stresu**. Stres, který má často dlouhodobý charakter, dokáže způsobit velké zdravotní potíže.
9. Nepodceňovat by se měla ani **závislost**, která je dalším bodem.
10. A v poslední řadě desatera zdravého stravování je také **duševní pohoda**. Kam lze bezprostředně zařadit lásku, dobrou náladu a optimistický pohled na svět (Anonymous, 2011).

## 1.6.2 Pohyb

Podle Thompsona a kol. (2013) je pohyb nepostradatelnou složkou životního stylu a pro lidský organismus je nezbytný. Je předpokladem pro zachování fyziologických funkcí organismu. Vliv má také na psychickou pohodu ale má i socializační funkci. Definovat pohyb lze jako pohyb tělesný, který je zabezpečován kosterním svalstvem. Přičemž zvýšený výdej energie je nad klidnou úroveň metabolismu.

Machová a Kubátová (2009) ve své publikaci zmiňují, že pro upevnění a zachování zdraví je pohyb nejpřirozenější a nezbytný mechanismus. A také je důležitý pro vyjádření nálad a pocitů, což pak důležité pro komunikaci. Podstatnou funkcí je udržení tělesné

zdatnosti. Mezi další funkce se řadí okysličení tkání, zpevnění kostí, duševní svěžest a pohoda, ale má také význam socializační a preventivní.



**Obrázek 5: Struktura pohybové aktivity dle SIGPAH 2004  
(Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, s. 21)**

Na obrázku č. 5 (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009) si lze všimnout celé spektrum činností, co se týče pohybu. Nejde jen o sportovní aktivity, ale do pohybu se řadí i každodenní činnosti aktivní (vlastní pohyb) nebo pasivní (doprava z domu do školy autobusem).

## **1.7 Vliv výtvarného umění na bio-psycho-sociální a spirituální oblast**

### **Co to je umění?**

Mikš (2017) se zabývá otázkou, co to je umění. Goethe vysvětluje, že když se naplní všechny základní potřeby člověka, tak pak se stává umění instinktivní tvorbou. Jde o umění, které není krásné, ale spíše tvořivé, protože krása není z tohoto pohledu důležitá (Mikš, 2007).

Vygotskij (1981) ve své knize vysvětluje, že pokud v nás nějaké dílo či objekt vyvolává nějaké pocity, už jej lze považovat za umění. Emoce mohou být jak pozitivní, tak i negativní. A o to se každý umělec snaží. O to, aby v divákovi vyvolal silné emoce. Základem díla je forma, která postupně směřuje k obsahu. Dělíme ji na vnitřní formu a vnější formu. Lze to



lépe vysvětlit na příkladu. Vnější forma je označována jako plátno, na které je malováno olejovými barvami, vnitřní forma je namalovaný obraz např. muž na kříži, a obsahem je ukřižování Ježíše Krista.

Umění má poměrně blízký vztah k psychologii umění, která zkoumá vliv umění, jak působí na diváka, ale zároveň i osobnost umělce působící prostřednictvím díla na diváka. Sigmund Freud poprvé použil aplikaci umění do psychologie prostřednictvím objevování vzájemných vztahů a přínosů. Podle Freuda se dá s těmito přínosy potkat i v dnešní době. Velkou pozornost zaměřoval na výzkum mezi umělcem a působícími vlivy děl umělce na diváka. Označuje to jako užitečný prostředek psychoanalýzy zaměřené na osobnost pozorovatele (Freud, Strachey, Freud, Rothegeb a Richards, 1973)

Psychologii umění tak lze považovat za mezidisciplinární obor, protože se zabývá vnímáním, ale i porozuměním, charakteristikou a okolnostmi vzniku díla. Můžeme ji rozdělit do dvou kategorií:

1. Do první kategorie spadá analýza a charakteristika průběhu tvorby díla či jeho pozorování a je označena za strukturální.
2. Druhou kategorií lze také nazývat environmentální a zaměřuje se na podmínky okolí a vlivy, kterými na sebe vzájemně působí (Edie, 1987).

Důležitá ve smyslu funkce díla, je komunikace. V případě, že pro sdělení nějakých informací nejdou používat slova, lze to i prostřednictvím uměleckého vyjádření. Wilhelm Worringer vysvětluje rozdíl mezi prožitkem umělce a jeho tvorbou; formou je propojení, stejně tak jako v psychiatrických léčebnách při arteterapii. Výrazný rozdíl, a to včetně struktury, se nachází při tvorbě díla na začátku a konci léčby (Zálešák, 2007).

## 1.8 Bio-psycho-sociální a spirituální oblast

Tento model představuje souhrn biologických (fyzických či tělesných), psychických (prožívání), sociálních (společenské) a spirituálních (duchovní) oblastí, které pojmají a definují člověka komplexně. Důležité je pracovat se všemi čtyřmi oblastmi dohromady a nahlížet tak na člověka celostně, přesto že lze popsat každou oblast zvlášť (Frankel, 1996).

Z toho vyplývá, že jde o holistické pojetí jedince. Holismus jako celek, byl rozebrán výše v kapitole *Holistické pojetí zdraví*.

Pro narušení jedné velké nebo několika menších částí systému těla, dojde k porouchání funkce celého systému komplexně. Je tedy nutné, aby existovala ve zdravotní péči a mezi sociálními službami určitá kooperace. To znamená, když jsou ovlivňovány sociální (společenské) oblasti života jedince, je možné posílit a udržet zdravotní stav i jeho kvalitu života (Trachtová, 2001). Změna v jedné oblasti může pravděpodobně způsobit, že změna nastane i v jiných oblastech. Výsledkem změn mohou být mnohačetné interakce, do kterých spadá genetika, současný stav imunity, vlastnosti jedince a jeho psychická odolnost, sociální kvalita a životní styl jedince. Velkou roli hraje to, jak jsou jednotlivé společenské vztahy uspořádány a jaká je jeho kvalita života (Pelcák, 2014).

### **1.8.1 Biologická oblast**

Mezi biologické faktory patří např. genetika, sport, životní prostředí a strava. Tyto zmíněné faktory se mohou podepsat na zdraví, bolestech či únavě. S genetickými informacemi nelze nic dělat, ale můžeme se zaměřit na prevenci a ovlivnit příznaky, které se objeví a zmizí nebo zůstanou. Ve fyzické kondici či sportu nejde o výkony a vyrýsované svaly, ale všeobecně o pohyb a schopnost radovat se z něj. Do životního prostředí spadá relaxace a spánek, což je hodně opomíjené. Zdraví ovlivňuje z velké části i strava (Hodycová, 2018).

#### **1.8.1.1 Barvy potravin působící na zdraví**

Zdraví dokážou ovlivnit i barvy potravin, které by měli být vyvážené. Každá barva má vliv na organismus.

##### **Zelená**

Často doporučovaná, protože souvisí s navozením nových příjemných myšlenek. Proto je také možné díky zeleným potravinám zmírnit psychické problémy i špatné myšlenky a podpořit činnost mozku. Zelené potraviny dokáží zlepšit kvalitu krve a zásobit kyslíkem organismus. Je to spojeno s obsahem látek, jako je chlorofyl, železo, kyselina listová a lutein.

Lutein dokáže také zlepšit zrak. Čistit tělo a předejít tak rakovině lze v křupavé zelenině obsahující isothiokyanáty.

### **Červená**

Je spojena s temperamentem, vášní a emocemi. Proto působí hlavně na zahřátí organismu a pro větší rozprouzení krve, s čímž souvisí také lepší spalování metabolismu. Červená je spojována s krví a jejím oběhem. Proto červené potraviny slouží pro zlepšení krevního oběhu či tlaku a na problémy se srdcem. Tyto potraviny mají také antioxidační vlastnosti, které lze najít zejména v jahodách, brusinkách a malinách. Barvu získávají z lykopenu, díky kterému lze snižovat riziko související s onemocněním srdce, chrání před rakovinou prostaty a působí pozitivně na vzhled a hladkost pokožky.

### **Oranžová**

Bývá spojována s optimismem a dobrou náladou. Dokáže být pozitivní proti stárnutí a na podporu plodnosti u žen, ale také ovlivňuje spalování tukových zásob. Oranžové potraviny mají vliv na čištění jater, činnost ledvin, snížení cholesterolu a tlaku. Obsahují karotenoidy, které se mění na vitamín A, který je důležitý pro správnou funkci očí, imunitní systém a tvorbu buněk. Citrusové plody také obsahují vitamín C, důležitý na imunitní systém.

### **Žlutá**

Spojuje se, stejně jako oranžová barva, s dobrou náladou. Důležitou roli zde hraje pigment, který se mění na vitamín A, který působí jako silný antioxidant. To znamená, že dokáže čistit organismus. Dále má také vliv na játra, střeva, ledviny a žlučník. Žluté potraviny dokážou příznivě ovlivnit lymfatický systém.

### **Modrá a fialová**

Tato barva není pro potraviny častá, ale lze sem zařadit např. hrozny, švestky, lilek, borůvky a červenou řepu aj. Vyznačují se vlastnostmi tlumícími a regeneračními. Eliminují bolest ve svalech a kladně působí na psychiku, takže je lze užívat částečně i jako přírodní

antidepresiva. Svou barevnost získávají díky antokyanu a antioxidantu, které jsou dobré na nejrůznější záněty. Nejlepší zásobárnu mají borůvky a ostružiny.

## **Bílá**

Jako přírodní antibiotika můžeme označit česnek, cibuli a zázvor. Tyto bílé potraviny jsou vhodné při nemoci ale i jako prevence, například při chřipce, vysokém cholesterolu i cukrovce (Borník, 2018).

### **1.8.1.2 Energie barev působící na zdraví**

Podle Richtera (1995) je chromoterapie, nebo také colorterapie, léčba barvami, známá už od starověku. Podstatný význam na naše zdraví mají světelné barevné paprsky. Energie barevných paprsků pronikne skrze buňky v těle a dojde k molekulové reakci, což je základ pro rovnováhu těla i duše. Barvy tedy dokáží způsobit fyziologické změny v buňkách a změnit tak tělesný rytmus. Každá buňka je charakteristická svým zabarvením i vibracemi, takže pokud dojde k onemocnění, mohou její vlny změnit tvar. Svou barvu, stejně tak jako protilátku, má téměř každá nemoc.

Člověk musí mít k různým, či všem, barvám emocionální vztah a citlivost na odběr energie, na základě toho pak může podstoupit chromoterapii. Chromoterapie spočívá v ozařování barevným světlem, které se rozkládá na červenou, oranžovou, žlutou, zelenou, modrou, indigovou modř a fialovou. Mimo to lze využívat i jiné postupy, například:

- Ozářená barvená voda, určená k vypití,
- koupel v barevné vodě,
- lehká barevná dieta,
- meditace konkrétní barvy,
- pozorování přes barevný filtr.

Barvy se od sebe liší vlnovou délkou světla, které prochází prostřednictvím zornice oka, a ta ho zužuje či rozšiřuje. Barevné světlo vniká do organismu také pokožkou (Borník, 2015). To, že existují barevné energie, bylo prokázáno experimenty, prováděnými na slepých, kteří na dané energie vykazovali reakce. Nejprve slepý člověk vešel do místnosti,

kteřá byla ozařována modřými paprsky. A došlo u něj ke zjištění výrazného poklesu tělesné teploty. Poté slepý člověk vstoupil do místnosti, ozařované červenými paprsky a jeho tělesná teplota výrazně stoupla (Hulke, 1996).

Mezi typy chromoterapie spadá i terapie s využitím čaker. Léčivou energii barev využíval lidé už od středověkých kultur. Znali formy léčení a barevné účinky používali k uklidnění nebo naopak nabuzení organismu. Barvy působí na každého jedince trochu jinak a můžeme je charakterizovat a popisovat na základě našich emocí, nálad nebo postojů.

Léčení barvami spadá do alternativních léčebných metod, do kterých lze zařadit například tradiční indickou léčbu. Podstatou je sedm energetických center v lidském těle, které představují sedm hlavních čaker. Ke každé se vztahuje jedna základní barva z barevného spektra. Termín čakra pochází z Indie a v sanskrtu znamená „kolo“. Naše tělo přijímá skřze čakry různé energie, což potvrdila i moderní věda. Čakry se nacházejí na ose těla v jeho středu a zároveň se každá čakra spojuje s orgánem nebo žlázou. Dále se rozvádí díky nervové a cévní soustavě. A na základě toho se dostává vibrační energie do orgánů, tkání a buněk. Z toho vyplývá, že čakry souvisí s orgány v lidském těle, které reagují na barvy. Takže pokud nefunguje dobře čakra, může to poškodit organismus (Andrews, 2011). V příloze 1, je podrobněji popsáno, kde se čakry v těle nacházejí, a jak jednotlivé barvy působí na zdraví.

## **1.8.2 Psychologická oblast**

Mezi psychologické faktory patří např. osobnost jedince, jeho emoce či chování, ale i myšlenky. Tyto faktory se mohou odrazit na tom, jak jedinec dokáže zvládat stres, deprese, úzkosti i strach aj. Na základě negativních myšlenek může lehce dojít ke stresu. Jde o to se těmito myšlenkám a strachu ubránit. Když přijdou emoce, je žádoucí je v daný moment procítit a prožít. Když je vnímáme přijatelně, mohou nám na životní cestě vhodně pomoci. Vznik onemocnění může být zapříčiněn právě emocemi, které jsou potlačovány (Hodycová, 2018).

### **1.8.2.1 Psychologie zdraví**

Tato disciplína je relativně mladý obor. Obecně se tato disciplína zabývá vlivem psychologických funkcí i procesů vztahujících se ke zdraví, vzniku a vývoji nemocí včetně

terapie, rehabilitaci i předcházející prevenci. Jde tedy o aplikaci psychologie na zdraví a nemoc (Kebza a Šolcová, 2003).

Potřeba vzniku tohoto oboru vychází především z proměny skladby chorob, které směřují rovnou ke smrti. Dříve nastávala smrt kvůli nakažlivým chorobám, ale nyní se umírá na nemoci způsobené špatným životním stylem jedince, například kardiovaskulární onemocnění, nádory aj. Také nastala změna pojetí zdraví i rozpad biomedicínského vzoru na základě toho, že psychická i sociální dimenze patří k pojetí jedince. Centrem jsou patogenní faktory.

V současnosti se ale bere v potaz definice pomocí patogenů, kterou však není možné aplikovat na všechny nemoci. Zhoršený zdravotní stav jedince je doprovázen jeho životním stylem a rizikovým chováním, např. kouření, alkohol, promiskuita, nezdravé diety a mnoho další. S tímto tématem jsou spojeny i vysoké náklady ve zdravotnictví zaměřené na prevenci (Křivohlavý, 2001).

### **1.8.2.2 Zvládání stresu**

V současnosti je stres mnohem větší součástí našeho života. Existuje mnoho literatury a definic od různých autorů. Na nadměrnou zátěž vedoucí až ke stresu je odpověď našeho organismu fyziologická, ale odlišuje se od zátěže, jejíž výsledkem je únikový mechanismus (Hartl, Hartlová, 2010).

Za jednoho z největších průkopníků zabývajících se stresem je označován Hans Selye. Stres definoval jako působnost všech činitelů, které mají nespecifické účinky na organismus. A všechny tyto činitele pojmenoval souhrnně stresory (Selye, 1966). Avšak pojetí stresu, jako termínu není jednoznačné. Proto pro jednoho může být stresor negativní událost, pro druhého stresová reakce, čili odpověď na danou situaci. Mnoho lidí stres pojí s negativem, v tom případě se jedná o tzv. distres (Joshi, 2007). Stres má ale i pozitiva, např. motivuje a tlačí nás dopředu. Za optimálních podmínek to směřuje k harmonii naší osobnosti, avšak musí být zachována rovnováha životních nároků a schopností (Mlčák, 2007).

Jak tedy stres působí na naše zdraví? Podle Křivohlavého (1994) na tuto otázku odpovídá holistické pojetí, přičemž mimo mikroby na člověka působí i stresory. V potaz se ale musí vzít i to, jak člověk tuto situaci chápe, jestli jako závažnou či nikoliv. Nejde jen o přímé faktory, ale hovoří se i o faktorech usměrňujících situaci (moderátorech), faktorech zklidňujících situaci (stabilizátorech) a faktorech urychlujících situaci (katalyzátorech).

Příkladem může být například stres vyvolaný během menstruačního cyklu, což je u žen často spojováno s nadměrnou fyzickou aktivitou, a projevem je pak hormonální nerovnováha. Typickým příznakem je, že po intenzivních trénincích, se ženám vytrácí menstruace. Ale pokud sníží nadměrnou intenzitu tréninku, menstruace se vrátí. Další zajímavostí je, že ženě může menstruace přestat po nechráněném pohlavním styku kvůli stresu z otěhotnění. Následná psychoterapie bude potřeba v případě, pokud nedojde k obnovení cyklu samého. Dalším příkladem u žen může být obava z neplodnosti, které se snaží intenzivně o početí. Jakmile stres ale pomine, žena většinou otěhotní (Schreiber, 2000).

### **1.8.2.3 Duševní zdraví a psychohygiena**

Nejvíce opomíjenou oblastí často bývá duševní zdraví a péče o něj, přestože úzce souvisí s tělesným zdravím. Mezi kritéria pro normy duševního zdraví patří podle Novákové (2012):

- subjektivní sebehodnocení,
- správné sebehodnocení,
- hodnocení druhých lidí,
- schopnost seberealizace a samostatnost,
- odolnost vůči stresu,
- nezávislost na vnějších vlivech aj.

Pečovat o duševní zdraví je důležité v průběhu celého života. Duševní hygiena, tedy psychohygiena, se zabývá péčí o duševní zdraví. Psychohygiena učí předcházení škodlivým vlivům, ale také zvládání psychických problémů, které už nastaly (Čeledová, Čevela, 2010).

### **1.8.2.4 Abreakce**

Do psychologie pojem abreakce uvedl Freud a Breuer, abreakce znamená odreagování (Rattner, 2001). Katarce či abreakce a jejich léčivá síla se nachází v patogenních zážitcích, které jsou zaměřeny na emoce a znovuprožití s odpovídajícími city, které dříve nebyly. Výsledkem je uvolnění od emocí, výčitek či pocitů viny (Kratochvíl, 1997).

Důraz je při terapii kladen na prožitek, uvědomování si a vyjádření emocí, prostřednictvím léčivých účinnů abreakce (Vybíral, Roubal, 2010). Do prožitkových terapií spadají oblasti např. výtvarné, hudební, literární a pohybové.

Cílem je tedy znovu si prožít emoční traumatické události, které se udály v náročných situacích v průběhu života a vymykají se vývojové zkušenosti daného člověka. Čím víc traumatické události nedokážeme ovlivnit, tím více je prožíváme a vnímáme jako stresové. Z toho vyplývá, že mnohdy působí na naše myšlení a chování, které si ne vždy dokážeme uvědomit (Atkinson, 2003).

### 1.8.2.5 Aspekty ve vnímání umění

V první řadě je důležité při vnímání umění znát tyto aspekty: komunikace, forma vyjadřování, a v neposlední řadě psychologie barev.

**Komunikace** je přirozená a vyhledáváme ji pro účel sdělování nebo sdílení informací s ostatními lidmi. A v umění je to obdobně. Prostřednictvím umění je komunikace přímá nebo skrytá, čili není zjevná na první pohled. Dílo, jakožto nositel sdělení, je produkt promyšleného konceptu umělce a musí mít také zájem o aktivní komunikaci. V současnosti se o výzkumy z psychologie umění opírá každý den vizuální komunikace prostřednictvím reklamy a propagace (Vybíral, 2009).

Důležité ale je, že ne všechno umění je vytvářeno pro sdělení informace pozorovateli. Umělec tak může vytvářet umělecká díla i sám pro sebe, což je **autokomunikace**. Z toho vyplývá, že jde o komunikaci „sebe sama se sebou“ a to vede k pomoci. Přirozenou komunikaci pak dělíme na verbální a nonverbální.

U **verbální komunikace** jsou základem řeči slova, která tvoří jazyk. U tohoto typu komunikace využíváme slovo mluvené nebo psané. Avšak komunikace je občas složitá, a to především proto, že mnoho národů používá svůj vlastní mateřský jazyk. Aby šlo komunikovat i s jinými národy, je důležité si osvojit jejich jazyk.

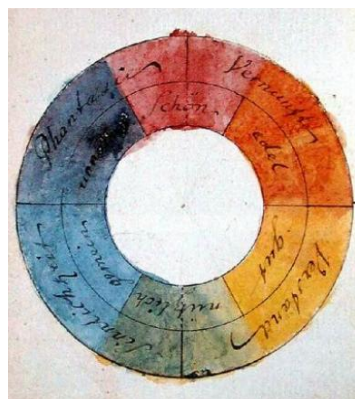
U **nonverbální komunikace** je základem řeč těla, a to konkrétně pohyby, mimika, kontakt očí. Komunikace tedy probíhá beze slov. Tato komunikace je pro většinu z nás jednotná či podobná. Tomu se učíme v průběhu života pomocí nápodoby druhých. V tomto případě se snaží malíř pomocí symbolů sdělovat pozorovateli nějaké informace, což ale každý pozorovatel může vnímat jinak. Jde o snahu zobrazit nějakou myšlenku jasně a přímočaře, což je například smyslem uměleckého směru realismu. Ne vždy lze však pochopit sdělovanou myšlenku na první pohled, protože symboly nejsou jednoznačné, a jsou kladeny důrazy například na barvy, struktury, místa aj. Umělec se tak snaží působit na velké skupiny lidí, ne jen jednoho pozorovatele.



Dalším aspektem je **forma vyjadřování**. Podstatná je komunikace, ale stejně tak i seberealizace a sebevyjádření. Jde o snahu každého umělce zobrazit to, jak vnímá svět a při jeho tvorbě se musí držet zadání, a vkládá tak na tuto problematiku i svůj vlastní pohled a názor. Tyto umělcovy prožitky se pak snaží pochopit divák, který je ale nevnímá totožně, protože jsou na základě jeho pohledu pozměněny (Kulka, 2008).

Posledním aspektem je **psychologie barev**, protože barva je součástí našeho světa, přestože každý z nás vnímá jednotlivé barvy odlišně. Přitom jsou zcela zásadní z hlediska psychologie pro ovlivnění našich nálad a pocitů (Arnhiem, 1997).

Johann Wolfgang Goethe patří mezi největší průkopníky zabývající se teorií barev. Prožitek barev záleží na emocích reakcí při vjemu barvy, což hodnotíme na základě předešlých zkušeností. Hovoří se o odmítání určité barvy či její preference. Goethe také poukazuje na to, že citové reakce mohou vyvolat jednotlivé barvy, to lze ale předvídat (Goethe, 2011).



**Obrázek 6: Goetheho kruh barev (Štěpánková, 2013)**

Z jiného úhlu se zabýval barvami Wassily Kandinský, podle něhož dělíme barvy na teplé nebo studené, světlé či tmavé (Kandinský, 2009).



**Obrázek 7: Dělení barev podle Kandinského (Anonymous, 2019)**

Nejrozšířenější metoda psychodiagnostiky je vytvořený test Hermanna Rorschacha. Test se skládá z tabulek s barevnými skvrnami, které by měly lidem něco připomínat. Na základě tohoto testu lze zjistit téměř celá osobnost jedince. Extroverti jsou pak ti, kteří se při výkladu o barvách nechají vést. A za introverty lze považovat ty, kterým skvrna něco připomíná na základě barevnosti či tvaru (Pleskotová, 1987).



**Obrázek 8: Rorschachův test (Thomas, 2013)**

Další metodou je Lüscherův test, který je dnes opomíjený. Tento test je založen na základě výběru barev od nejoblíbenější po tu nejméně oblíbenou. Na základě toho se zjišťují aspekty osobnosti, aktuální emoce, potřeby, formy chování a centrální nervový systém. Diagnózou osobnosti je pak výsledek zvoleného pořadí a kombinací barev (Krpoun, 2013).



**Obrázek 9: Lüscherův test (Henry, 2019)**

### **1.8.2.6 Vliv barev na psychiku**

Všechny výčet následujících barev je nutno uchopovat s rezervou, protože podléhají nejen vlivům trendů a módy, ale i působnosti na jednotlivého jedince.

#### **Červená**

Tato barva symbolizuje lásku, vzrušení a sexualitu. Často je tato barva spojována se vznešeností. Pozitivní vlastnosti u psychicky silného člověka zajišťuje plným životem, energií a sebevědomím. Na některé slabší jedince může působit nepříjemně. Negativně značí hněv, zlost, vzpouru. Tato barva je spojována s ohněm, krví, láskou, ale i nebezpečím. Právě z psychologického významu symbolika červené vyjadřuje výstražné znamení. I z fyziologického hlediska dokáže člověka ovlivnit, protože zvyšuje krevní tlak, puls i dýchání. Dodává chuť k jídlu, chuť k sexualitě, ale také podněcuje agresivitu. Červenou upřednostňují lidé, kteří jsou hrubí a dominantní.

#### **Oranžová**

Na základě tvrzení Lüschera je cílevědomá energie v červené, ale když se přidá žlutá barva, už se mění v rozčilení bezcílně hektické. Spojuje se s bohatstvím a vyvolává radost. Vhodná pro lidi s psychickými problémy či lehkými depresemi, protože dokáže povzbudit. Také pro lidi, kteří jsou unavení, apatičtí a nebaví je život, (Vysekalová, 2012). Tato barva vyvolává pocit dobrodružství, jedinečnosti, tvořivost a kreativní činnost. Naopak ale může vyvolávat vzdor (Dannhoferová, 2012).

#### **Modrá**

Díky své vlastnosti fyzikálního pohybu dokáže vyvolávat pocit hloubky. Je to barva klidu, něhy, ženskosti a věrnosti, ale také důvěry a lásky. Lidé preferující tuto barvu, reprezentuje svůj klid. K tomuto výběru směřují lidé toužící po lásce, věrnosti či romantici, kteří jsou citlivější povahy. V modré pak lze pocíťovat harmonii vnitřní i vnější. Vnější vyjadřuje spokojenost s tím, jak je člověk zařazen ve společnosti i spokojenost ve vztahu (Vysekalová, 2012). Světle modrá evokuje pocit bezpečí, uklidňujícím či utlumeným dojem (Dannhoferová, 2012).

## **Fialová**

Fialová barva dokáže podpořit psychiku člověka. Intenzivně lze podpořit chuť. Reprezentuje senzibilní identifikaci, protože poskytuje impulzy ke ztotožnění se s fialovou. Sugestivnost je symbolem nižšího stupně vývoje a nižší intelekt, naopak odmítají ji lidé s vyšším potenciálem (Vysekalová, 2012).

## **Zelená**

Na základě jejího odstínu se mění její charakteristika. Pokud jde o absolutní zeleň, jde o statický stav člověka bez známek emocí. Pak se jedná o nejkliďnější barvu a nejeví známky pohybu. Má blahodárné účinky na naše tělo i psychiku, především v oblasti smyslových orgánů, tedy očí. Ale jestliže u zelené převládá více modrá, působí tak více studenějším, tvrdším a odolnějším dojmem. Uvolněněji, přizpůsobivěji, oživeněji a aktivněji působí přidáním žluté. Lidé, kteří mají vysoké nároky na sebe sama, preferují modrozelenou barvu. Naopak lidé konzervativní, houževnatí preferují čistou zeleň (Vysekalová, 2012).

## **Žlutá**

Žlutá barva má pozitivní emocionální účinek, což vede k optimismu, harmonii, povzbuzení a také myšlení. Tato barva je oblíbena mezi umělci. V určitém kontextu však může negativně evokovat v lidech nedůvěru a zbabělost (Dannhoferová, 2012). Dále může u některých lidí způsobovat pocit strachu či úzkosti a u starších lidí třes. Je to hlavní zástupce a barva slunce. Charakteristická je její jasnost a veselost. Tuto veselou barvu preferují doufající lidé a naopak je odmítána zklamanými (Kandijský, 2009).

## **Hnědá**

Je to barva spojována se zemí. Charakteristické pro ni je, že působí dojmem tepla a bezpečí. Je spojována s uklidněním, kdy člověk nabývá pocitu ohrožení nebo s dojmem, že se necítí ve své kůži. Představuje jistotu a pořádek. Odstíny hnědé jsou hodně oblíbeny v interiéru, protože evokují teplo domova.

## **Bílá**

Je nejsvětější barva bez odstínů a její vlastností je u všech barev odrazení vlnové frekvence. Pro tuto barvu je charakteristická svoboda, čistota, uvolnění, chladnost a neutrálnost. Na různé jedince může působit pozitivně ale i negativně.

## Šedá

Tato barva vznikne směsí černé a bílé. Je to neutrální barva. Šedá barva bývá spojována s mystičností, uklidňujícími účinky působící na naši mysl. Ale naopak má i negativní vlastnosti, které ztělesňují beznaděj a zlo.

## Černá

Protipólem bílé je černá. Charakteristické pro tuto barvu je beznaděj a prázdno. Ale také vzdor, absolutní odříkání či konečné rozhodnutí. Může také vyvolávat tajemno, nebo vyvolávání touhy. Černá barva je považována i za barvu elegance (Kandijevský, 2009).

### 1.8.3 Sociální oblast

Do sociálních faktorů patří např.: vztahy, kultura a socioekonomická situace. Jedinec jako takový potřebuje k životu socializaci, je to tvor vytvářející si vztahy, bez kterých není schopen života.

Interpersonální medicína je také někdy označována jako psychosomatika, z toho vyplývá, že od narození pomocí rodičů se utváří vztah. Postupným vývojem přibývají vztahy sourozenecké, k širší rodině či kamarádům. V období dospívání si budujeme vztahy partnerské a utváříme si vztahy ke společnosti. Nesmírně důležitý je, ale vztah k sobě samému. Naše vzorce chování, které zároveň ovlivňují a působí na naše zdraví, ovlivňují stereotypy (Hodycová, 2018).

#### 1.8.3.1 Jak umění ovlivňuje společnost a naopak

Umění má mnoho podob a můžeme ho považovat jako „jazyk“, kterým komunikujeme se světem i sami se sebou. Rozlišovat, co je považováno ještě za umění a co není, je čím dál těžší. A této nejasnosti využívá i reklamní průmysl. Pohled na umění je ovlivněn divákem a jeho osobností, včetně jeho přístupu. Nejde jen o jedinečnost díla (zážitku), ale i o způsob, jakým se divák dívá na to, co považuje za umění. Čili jde o vztah mezi uměním a životem. Stejně tak každý jedinec umění jinak chápe, jinak se na něj dívá, a jedná tak na základě svých zkušeností, aktuálního prožitku ale i určitého vzdělání.

Už dávno nejde jen o obrazy či sochy. Umění je specifické a jeho prostřednictvím můžeme uvažovat. Podstatou je narušit zaběhlé stereotypy, zvyky, naučené určité vzorce

a reagovat na umění jiným, novým způsobem. Umění je způsob myšlení a zkoumání světa (Kučerák, 2017).

Do jisté míry to ovšem ovlivňuje estetika a současné trendy. A v jakých tedy světech umění se nacházíme? Jde o proměnu západního umění ve dvacátém století, která změnila rámce uměleckého světa. Než tvář umění změnily nové technologie – média, mnozí umělci prošli tvrdými zkouškami. Přesto se našli tací, kteří se snažili experimentovat a posunout umění dále. Výsledkem dnešní doby je, že uměleckým dílem může být téměř cokoliv, a již vytvořit dílo může také kdokoliv a kdekoliv, musí mít ale koncept. Nešetří se ani na estetice. Místo toho, aby umělec tvořil jako dříve, tedy smyslově přitažlivé dílo, vytváří i „odporné“ objekty, provokuje společnost a instituce a testuje jejich reakce. Proto umění dvacátého století přimělo filosofy s estetiky najít k těmto dílům nové strategie a interpretační přístupy.

V rámci odpovídajícího světa umění, lze interpretovat umělecké dílo správně. Avšak existuje mnoho světů umění, které se mohou překrývat, čili díly i autory, a mohou spadat do více světů zároveň. Například Duchampovo dílo Fontána, je možné zařadit i do průmyslového designu, což ale nebylo konceptem umělce, který dílo vytvořil a interpretoval (Cseres, 2009).



**Obrázek 10: Marcel Duchamp, Fontána (Forman, 2018)**

Jak už z toho vyplývá, svět umění dospěl až tam, že umění může v podstatě vytvořit i někdo, kdo nemá umělecké předpoklady. Tudíž hranice, co je ještě považováno za umění, a co není, se nachází tam, kde jsou hranice života, a z umělce se tak postupně stal sociální aktivista. Ale ne všechno umění, které dnes vzniká, nemění a neovlivňuje společenské události a chod života. Hranice se také dávno netestují v galeriích, koncertních sálech nebo v pronajatých prostorech, ale umění jde za divákem, mimo své vymezené prostory. Proto se

tvorba a akce odehrávají ve formě akčního umění, jako jsou performance nebo happening. Což by šlo přirovnat k demonstracím, které mají sociální důsledky (Cseres, 2009).

Akční umění se řadí do druhé vlny abstrakce dvacátého století a vychází z akční malby. Za jejího zakladatele lze považovat Jacksona Pollocka, který tvořil abstraktní díla pomocí rozstříkávání barvy plechovkou nebo cákáním štětce na plátno, jak si lze všimnout na následujícím obrázku (Porubská, 2016).



Obrázek 11: Jackson Pollock (O'connor, 2019)

Akční umění dělí myšlenkovou koncepci na tři kategorie:

- happening,
- event,
- performance.

Zásadní význam akčního umění nastává díky **happeningu**, což je způsob náhodného vyjádření umělce, za přítomnosti diváků, kteří jsou do tvorby umělcem vtaženi. Například happening Allana Kaprowa spočíval v tom, že diváci měli přeskakovat v pneumatikách (Porubská, 2016).



**Obrázek 12: Allan Kaprow, Happening (Johnson, 2009)**

Pojem **event** pochází z anglického jazyka a do češtiny lze přeložit jako událost, zážitek, představení aj. V současnosti je spojen s marketingem a komunikačními nástroji. Pro event je charakteristický individuální prožitek jedince, protože působí na smysly a cílí na emoce (Heřmanová, 2014).

**Performance** využívá umělec jako výrazový prostředek, v jehož rámci se předvádí před diváky. Od happeningu se odlišuje tím, že diváci nejsou aktéři děje. A od divadelního představení se liší tím, že zůstává fragment příběhu. Stejně tak jako každé umělecké dílo, i performance je podnětem pro závěrečnou realizaci v divákově mysli (Porubská, 2016).

Tento typ umění se zaměřuje na experimenty, za pomoci kterých se diváky snaží vytrhnout ze zažitých stereotypů. Na základě vyprovokované aktivity a využití nových prostředků se snaží o změnu jejich chování, která bude trvalá. Jde tedy o něco, co jako umění moc nevypadá, ale záleží na tom, jak o něm divák přemýšlí. Odehrává se mimo umělecké prostředí a snaží se zapojit diváky různého věku a sociálních rolí, kteří se ani nemusí o umění zajímat (Kučerák, 2017).

Tento typ umění se zaměřuje na experimenty, za pomoci kterých se diváky snaží vytrhnout ze zažitých stereotypů. Na základě vyprovokované aktivity a využití nových prostředků se snaží o změnu jejich chování, která bude trvalá. Jde tedy o něco, co jako umění moc nevypadá, ale záleží na tom, jak o něm divák přemýšlí. Odehrává se mimo umělecké prostředí a snaží se zapojit diváky různého věku a sociálních rolí, kteří se ani nemusí o umění zajímat





**Obrázek 13: Petr Štembera, Hašení (Štembera, 2019)**

### **1.8.3.2 Vliv funkce umění působící na člověka**

Kulka (2008) se ve své publikaci zabývá funkcí umění, které je vnějším projevem. Zakládá si na účelnosti, vyjádření, zobrazení, a také na estetice. Postupem historie se měnily funkce umění, staré zanikaly a zakládaly se nové. V porovnání se současností mělo umění v minulosti mnohem větší užitné funkce. Do určité míry funkce určuje umělecké tvorbě a recepci smysl. Umění jako takové má podstatnou funkci v životě celé společnosti, ale i jedinců. Jakýkoliv objekt či dění, může být držitelem estetické funkce. Čili s estetiky a tvorby vycházejí umělecké funkce, a díky této tvůrčí zásadě se rozlišují jednotlivé funkce.

Kulka (2008) dělí funkce umění na dvě úrovně:

- Hlavní – seberealizace a sebevyjádření, hodnocení, poznání aj.
- Vedlejší – dokumentární, terapeutická, reklamní, erotická, signalizační aj.

Dále Kulka (2008) funkce rozděluje na jednotlivé oblasti:

- **Biologická** – projev smyslových orgánů, fyzických či psychických procesů, a fyziologické napětí či relaxace.

- **Psychologická** – projev funkcí kognitivních, expresivních, formativních, psychoterapeutických a emocionálně motivační.
- **Sociální** – projevuje se v zásahu do mezilidské komunikace, sociální identity a koordinaci společenských činností.
- **Ekonomická** – projevuje se v okamžiku, kdy je umění bráno jako zboží.
- **Kulturní** – projevuje se prostřednictvím základních vzorců chování, estetiky a úpravou životního prostředí.
- **Spirituální** – projev v náboženství, magicko-kultovních činnostech a mystice.

### 1.8.3.3 Estetické umění a osobnost

Estetické vnímání je specifická forma, která má za cíl cit pro krásu. Pojmem krása se zabývali i staří filosofové Platón, Aristoteles, například pak i Kant. Obecně se vnímání od estetického vnímání liší ve svém zaměření. Při běžném vnímání jde o všimání si objektu v jeho co nejrealističtější podobě bez citového zabarvení, s důrazem na objektivitu. Avšak estetické vnímání spojuje jak objektivní, tak subjektivní všimání si objektu, kde už mají ale vliv emoce, zkušenosti, aktuální stav nálady. Ve vědomí se rodí předmět vnímání, ale jeho podoba je zkreslená a není stejná jako vnímaný předmět. Proto je nutné nahlížet tak i na každé umělecké dílo, protože se jedná o estetický výtvar a spatřujeme již estetiku v umění. Tudíž důležité je vědět, že to jak hodnotíme uměleckou tvorbu, je estetické vnímání a jde o absolutně osobitý proces (Kulka, 2008).

Stejně tak zásadní je i uvědomění si otázky, na které je založená estetika umění: „Co je zobrazeno a jak to zobrazuje daný malíř?“. S takovým pohledem je nutné pracovat dále. Ve vývojově mladším období nám výtvarná výchova jako předmět pomáhala k tvorbě a jejímu estetickému vnímání. Proto výtvarná výchova patří mezi důležitý aspekt výchovy, protože rozvíjí nejen estetické vnímání dětí, ale i jemnou motoriku, myšlení, soustředění, seberealizaci a kognitivní funkce (Kuric, 1986).

Termín osobnost má několik úhlů pohledu a lze na něj nahlížet různě. Spadá sem pohled každodenního prožitku, kdy osoba je pro ostatní lidi něčím výjimečná, například tvorbou, chováním, uvažováním a pro ostatní je vzor. Ovšem je i důležitý psychologický pohled. Přímo termín osobnost se do oboru psychologie dostává až počátkem dvacátého století. A to je i vysvětlení reakce různých lidí na stejný podnět. Osobnost lze také vnímat jako sjednocení psychických reakcí, které jsou ale vnitřní, tedy vnímání, myšlení, cit

a pochopení. A co osobnost vůbec utváří? Tvoří ji temperament, schopnosti, postoje, ale i motivy. Z toho vyplývá rozdělení typů osobnosti (Nakonečný, 1995).

#### **1.8.3.4 I barevnost léků ovlivňuje zdraví**

Barvení léků je na základě technologického postupu používáno jako součástí výroby. Nejčastěji je využíváno u tablet či sirupů. Toto uplatnění však vychází z oblasti psychologie, kdy se léku vtiskne určitá barevná identita a léky se tak dají odlišit. Jak je známo, s určitými léky se pojí určitá barevnost a vytváří se tak asociace. Také jsou již známé pocity, které jsou vyvolané na základě barvy léků, díky níž má pacient pozitivní či negativní pocit. Zajímavé je to, že nepříjemné chutě léků zakrývá barevnost, která už sama o sobě ovlivňuje psychiku jedince.

Z hlediska farmakologie účinky léků barevnost nezesiluje, ale z pohledu psychologie to je jinak. Výrazně na barevnost léků reagují děti a senioři. U dětských pacientů jsou lépe přijímány barevnější léky a u seniorů je silná vazba na tvar a konkrétní barvu. Obecně lze říci, že, z psychologického pohledu pacienti reagují lépe na teplé barvy (Růžková, 2016).

#### **1.8.4 Spirituální oblast**

A v poslední řadě spirituální oblast se zaměřuje na duchovno, ale není to ovšem synonymum k náboženství. Tato spirituální oblast se zabývá otázkami života, změnami hodnot, nadějí i smrtí. Když si člověk dokáže uvědomit, že nás dokáže něco přesáhnout, nastupuje úleva. Mohli bychom sem i zařadit různorodé rituály, ale v současnosti už téměř vymizely (Hodycová, 2018).

##### **1.8.4.1 Proměna barev v dějinách**

V průběhu dějin a v rámci různých období a výtvarných slohů docházelo i ke změně vnímání a významu barev. Na základě lidského vývoje myšlení, proměny potřeb, ale i duchovna, tak barva získávala odlišných hodnot.

Už od **pravěku** vyjadřovali lidé svoje dojmy a vize skrze malbu. Nepochopitelné pro ně byly různé přírodní jevy, protože v nich budily strach, ale i přes to věřili v nějakou víru v cosi nadpřirozeného. To vedlo ke vzniku magie, čarodějnictví a kmenových šamanů. Lidé si

v rámci rituálů barvami zkrášlovali tělo, protože věřili, že barvy mají kouzelnou moc. Význam barev pro ně byl v ochraně lidu, ale i jako rozpoznávací a válečné znamení. Nejběžněji používané barvy byly takové, které pro ně existovaly v dostupných materiálech, a to černá, odstíny zeminy (hnědá, červená), žlutá a vzácná pak byla bílá. Barvy byly vnímány jako součást předmětů (Brožková, 1983).

V období **starověku**, tedy v Egyptě a Mezopotámii, měly barvy podobný význam pro člověka jako v pravěku. Ale pokrok nastal v užití větší barevné škály, na které se vyskytovala nově barva zelená i modrá. Velkou symboliku pro ně měla i zlatá barva, která se často objevovala jako součást reprezentace božstev, často ztotožněných se sluncem, dále moudrostí a světlem božím. Symboliku lze spatřit například v pestrobarevných amuletech, které chránily lid, nebo v barevném rozlišení rouch, které určovaly příslušnost k určité společenské vrstvě obyvatelstva, či v barevném významu v astrologii u znamení zvěrokruhu. Úvahami a myšlenkami o barvě se zabýval i Aristoteles nebo římský spisovatel G. P. Secundus, který popisoval rostliny využitelné k výrobě barev a léčiv. Lidé tak věřili v léčebný účinek na základě barev (Brožková, 1983). Ve středověku měla barva symbolickou hodnotu uzdravování nebo atributu krásy. Jelikož řecký filosof Plótinos tvrdil, že souměrnost i barva znamená krása, která je charakteristická jednoduchým tvarem netělesného světla (Eco, 2005).

V období **středověku** byly barvy podrobeny náboženství. Toto období navazovalo na učení řeckých filosofů, proto nepřineslo žádné nové poznatky z oblasti vědy, proto i barvy byly neoddělitelným prvkem předmětů (Brožková, 1983). Typické pro středověk byly čisté barvy bez odstínů a efektivní působení světla, které vyzařovalo ze středu barev. Na barvy se názíralo prostřednictvím symboliky, která byla důležitá především pro náboženství (Eco, 2005). Ve vrcholném středověku se funkce barev pozměnila a musela se zapojit i církev, která si stanovovala požadavky. Malíři se snažili zobrazovat barvy realističtěji, protože byl větší zájem o člověka a svět. Funkce barev nebyla jen symbolické, ale i vizuální. A změna nastala i ve funkci světla, které se začalo využívat přirozeného vnějšího osvětlení (Prošek, 1985). Umělecký sloh **gotiky** využíval jednoduché barvy s pronikajícími světly, například vitráže na katedrálách, které dosahovaly působivé atmosféry (Eco, 2005).

V období **novověku**, konkrétně v renesanci, už barva postrádala symboliku a byla jen prostředkem poznávacím. Funkce barev se změnila na zobrazující, protože šlo o zobrazení skutečnosti, prostorové hloubky a perspektivy, což bylo patrné pro kresbu, a malba, tedy barva ustoupila do pozadí (Brožek, 1993). **Baroko** se vyznačovalo užitím světla, které bylo

bíle i barevné, a spolu s barvou vyjadřuje symboliku a emoce. Využíval se ve velké míře iluzionismus, čímž je charakteristické využití světelných kontrastů, dramatických barev s šerosvitem a kompozice, které byly gigantických rozměrů. Novou funkci získala barva v **romantismu**, především v zrcadlení nálad a prožitků. Ovšem ale začínala od realistického zobrazení přechodu ve fantazii a city. Často byly zobrazovány výjevy z dramatických událostí nebo rozporů ve společnosti (Baran, 1978).

#### **1.8.4.2 Morálně-spirituální prožitek jedince o barvách, jejich tvarech či tónech**

Rudolf Steiner (2005) ve své publikaci uvádí tři přednášky z roku 1921, realizované v rámci kurzu zaměřeného na podstatu nauky o barvách žádoucí pro tvorbu umělce. Steiner se snažil o způsob poznání základního principu barev. Jeho východiskem byla nauka o Goethových barvách. Pod jeho vedením byla započata stavba Goetheanea u Dornachu, jejíž obě kupole vymalovali podle jeho skic rostlinnými barvami malíři. Chtěl, aby se malíři pokusili dosáhnout „aurického samosvitu“. Maluje-li se aura jedince, nemaluje se jako fyzická postava tak, že se světlo se stínem rozloží takovým způsobem, aby malba působila, že je daný objekt osvětlován světelným zdrojem. U aury se pracuje se samo-svítivým objektem. Steiner dal způsobu nauky barev jiné pojetí. Z toho vyplývá myšlenka Goetheho metamorfózy, kterou Steiner rozvíjel v tvarech, barvách a eurytmii, v rámci nichž lze cítit světlý nebo temný pohyb a duševní nebo tónová harmonie.

Jak se tedy na tělesnost fixuje barva? Barva je totiž uvnitř nejvýznačnějším smyslem. Uprostřed barvy je samotné „já“. Barva tedy obsahuje to, čím je to buď „já“ nebo „astrální tělo“. A prostřednictvím barvy vstupuje dovnitř „já“ nebo „astrálního těla“. Barva tak vnáší „já“ a „astrální tělo“ do tělesného (fyzického) a éterického těla. Z toho vyplývá, že musí být převrácen způsob, jakým uvažujeme, jestliže chceme k realitě proniknout. To bylo činem filosofických myšlenek Rudolfa Steinera, který prolomil strnulost myšlení dnešní doby (Steiner, 2005).

### 1.8.4.3 Působení barev

Úplně první, čeho si člověk všimne při pohledu na nějaký objekt, je jeho barevnost. Tvary, linie, povrch aj. si uvědomujeme až posléze. Velmi často je barva nositelem různých významů. Důležité je umět rozlišit povrchní vnímání a vnitřní prožívání barvy. Prvně na nás působí barva fyzickým dojmem, tzn. krásou a vlastnostmi (může dráždit nebo naopak uklidňovat), což ale netrvá dlouho, protože se to odehrává jen na povrchu. Trvalou stopu to nezanechá tehdy, zůstane-li naše duše zavřená (Kandijsky, 2009).

Světlé barvy, které mají teplejší tóny, více přitahují naše oko. Teprve až na vyšším vývojovém stupni dojde k proniknutí do naší duše. Kdežto barvy s psychickým účinkem jsou hlubší, protože v nás zanechávají citové reakce. Na základě psychické síly barvy tak dojde k psychické vibraci (Goethe, 2011). Z toho vyplývá, že svět působí jak na smysly našeho těla, tak i na vnímání.

Barevný fyzický účinek může posloužit jako určitá dráha, po které se dostane skrze duši barva. Velmi úzké spojení je mezi tělem a duší. Uvedeme si to na příkladu, červená může vyvolat psychickou vibraci, stejně jako oheň. Tmavá červená je podobná jako barva krve, což může dojít až k pocitu nesnesitelnosti, protože dokáže vyvolat vzpomínku, která může za psychické utrpení. Účinky barev, které se pojí se zrakem a dalšími smysly, lze uvést na dalším příkladu. Žlutá barva je u mnohých lidí spojena s asociací citrónu a kyselé chuti. Účinky barev jsou různé a pro každého individuální, mohou se jevit jako drsné, sametové, měkké i tvrdé. Ale barva jde i podle Kandijského slyšet. To prokazuje, že k vysokým tónům u klavíru se přiřazuje žlutá barva, atd. Bez vnějšího vymezení barvu uplatnit nejde. Například na červenou barvu lze v duchu myslet. Při vyslovení slova červená, co by jí značilo, se nám nemusí vybavit nic. Proto ji určité meze musíme vnutit (Kandijsky, 2009).

Podle Kandijského (2009) však nemá slovo barva žádnou hodnotu, proto si ji musíme přimyslet. A proto například červenou barvu je žádoucí rozlišit, a to s ohledem na materiál, přesné určení jejího odstínu nebo plochy od barev, které ovlivňují její subjektivní charakter. Svůj duchovní fenomén představuje i každý tvar (abstraktní či geometrický), například jinak působí žlutý a zelený trojúhelník. Důležité je také to, že zdůraznit hodnotu barvy, nebo naopak potlačit, mohou některé tvary, například ostřejší barva s ostrým tvarem.

## 1.9 Arteterapie

Tento termín se skládá ze dvou samostatných slov: *arte a terapie*. Slovo art, znamená v překladu z angličtiny umění. Podle Kulky (2008) jde o specifické mezilidské dorozumívání, jehož základem je umělecký předmět, který je součástí komunikace. Umění, jak už víme, zahrnuje široké spektrum druhů, např. malba, hudba, literatura aj. Druhé slovo terapie či léčba znamená proces, během kterého dochází k uzdravení či léčení jedince.

Jednotná definice pro tento termín však neexistuje. Každý autor se k obsahu vyjadřuje odlišně, ale podstatu téměř nemění. Šicková-Fabrice (2002) ve své knize *Základy arteterapie*, pojednává o arteterapii jako o mladém psychoterapeutickém oboru, který je však již rozšířený ve světě. Obecně lze říci, že se jedná o léčebný proces, ve kterém dochází k využití výtvarného umění. V užším slova smyslu lze říci, že se při arteterapii v práci s klienty, jak už individuálně nebo skupinově, využívají výtvarné techniky, čemuž se rozumí malba, kresba, koláž, keramika a další materiály.

Adamec a Šamšula (2000) chápou arteterapii jako terapeutický postup, který vykovává jedince vyškolený v arteterapii čili arteterapeut. A ten se snaží prostřednictvím různých prostředků klientovi pomoci v seberealizaci, rozvoji ve vnímání reality imaginativně, adaptovat se do normálních životních situací.

V souhrnu definic bychom mohli říci, že se jedná o psychoterapeutickou metodu, která se zabývá individuálními výtvarnými schopnostmi jednotlivce, což se pak jeví jako léčebný prostředek. Během arteterapie jde o proces, jak klient dosáhne výsledku, ne jen o samotný výsledek. Klient během procesu projevuje své pocity, myšlenky a představy.

### 1.9.1 Dělení arteterapie

- *Individuální* – výhodou klienta je mít arteterapeuta jen pro sebe, díky čemuž dochází k navázání blízkého vztahu a prožití intenzivně emocionálních zážitků. Nevýhodou je chybějící prožitek ve skupinové terapii a zpětné vazby jiných klientů. Podle Šickové-Fabrice (2002) je tato terapie vhodná u klientů, kteří potřebují zvláštní péči terapeuta nebo chování klienta je rušivé či v průběhu má negativní důsledky, např. agresivita, psychotické projevy.
- *Skupinová* (i rodinná či partnerská terapie) – nachází pozitiva v rychlejším a intenzivnějším sociálním učení, klienti s podobným problémem se vzájemně

dokáží podpořit a poskytnout si zpětnou vazbu. Nevýhodou pak ale je diskrétnost, klienti ve skupině se obtížněji zvládají a terapeut je k nim méně individuální, hrozí zde například i nálepkování (Šicková-Fabrice, 2002).

### 1.9.2 Období adolescent až mladá dospělost

Shirley Rileyová, která se tímto vývojovým obdobím a věkovou kategorií zabývala a rozvinula jej v souvislosti s arteterapií, se domnívá, že klientům může pomoci dostat se od konkrétního až k abstraktnímu myšlení, vytvářet sociální dovednosti, altruismus, empatii či rozmach v sexualitě. Arteterapeut se snaží podpořit klienty v hledání sama sebe a nalezení své identity, během čehož se formuje i sebekritika, osobnost jedince, posílení vlastních hodnot a přizpůsobení se životním situacím (Rileyová, 1999, et Šicková-Fabrice, 2002).

### 1.9.3 Techniky a témata v praxi

Jak bylo zmíněno již výše, jedná se o proces. Ten se však neodehrává v ordinaci, ale především v ateliéru. Klienty jsou jednotlivci či skupinky osob, kteří tvoří v bezpečném prostředí a dosahují až výjevu svých skrytých myšlenek.

Autorka Ženatá (2005) si ve své knize klade a zároveň odpovídá otázky kdo, kde, kým, jak a proč. Odpovědi mohou rozlišit povahu, hloubku, směr, ale i to co nastane během arteterapie. Léčba uměním je vhodná pro jedince, kteří se snaží pochopit sami sebe, podívat se na svou strukturu osobnosti. Pomocí terapeuta vyjádřit i to, co jim verbálně nelze a je obtížně sdělitelné. Klient přitom nemusí mít výtvarné schopnosti.

Autorka Hádlíková (2006) píše, že lze využít různé techniky. Při modelování se rozvíjí jemná motorika, představivost a paměť. Je vhodná také na uvolnění napětí. Techniku koláže například lze využít u vystřihování z papíru a sestavování určitých kompozit na konkrétní téma. Dále je možné papír trhat a lepit na poklad. Mezi další oblíbené techniky využívané nejčastěji patří i malba a kresba.

Témata často volená pro arteterapii, se podle Perouta (2005) rozdělují do tří okruhů:

1. *Pohádky a archetyp* (např. Červená Karkulka), metaforicky pokryjí vývoj jedince až po období adolescenta. Vývoj osobnosti zachytí jeho klíčové momenty a způsoby řešení.



2. *Individuální historie* (např. rodina, partner, povolání).
3. *Asociačně volné náměty* (např. zájmy, koníčky, volné téma).

#### 1.9.4 Diagnostika projevu

Pogáda (1993) uvádí, že při kresbě či malbě je důležité si všimnout:

- **Pozadí**, to znamená část, která celek obrazu spojuje svou hmotou a barevností.
- **Detailů**, což znamená menší nebo drobnější části na celkovém obraze.
- **Integrace tvorby**, je sjednocení prvků obrazu v uspořádaný celek, který je harmonický.
- **Využití prostoru/kompozice**, jde o uspořádání prvků nebo skladbu díla, což je důležitý nástroj na vytvoření celku uměleckého díla.
- **Přítomnost a sklon postav**, kde důležitým pojmem je i profil postavy, což u malby znamená obraz malován ze strany, kde si lze zřetelně všimnout nosu, brady, uší a vyklenutí lebky. Dalším důležitým pojmem je proporce, čili vztah jednotlivých částí k celku, například velikost postavy k domu. Nejčastěji je to ale myšleno u zobrazení lidského těla, kde se srovnává velikost hlavy k výšce dané figury. Další zásadní prvek je silueta, což znamená nějaký tvar postavy bez detailů a je na obraze plošný, například stín lidské postavy zobrazený na stěně.
- **Barevnost** je rozhodujícím prvkem na obraze, a spadá do základní kompozice barev, kde se pak řeší harmonie, kontrast, poměr velikosti ploch barev, umístění na plátně aj.
- **Stereotypy**, v obraze znamenají neměnné a opakující se prvky nebo výjevy, beze smyslů, kreativity, přemýšlení.
- **Kvalita linií**, tím se myslí různé čáry a linky, které jsou jako jednoduché tahy tužky. Základním prvkem kresby se linie, ta vytváří obrysy nebo různé „šrafuj“ aj.
- **Energie ve tvorbě** je působení díla na diváka. Může se to projevovat v barevnosti, rozvržení linií nebo i samotném zobrazení konkrétních prvků v díle, například řeka, sopka, vítr aj.

## 1.9.5 Působení a vnímání uměleckého díla

Vnímat dokážeme všemi smysly, ale v tomto případě je nejdůležitější zrak. A proto je dobré si uvědomit, že vnímání je individuální a nejedná se o pouhý odraz skutečnosti. Pro umělce, ale i pozorovatele je důležité vnímání barvy, čili prostupnosti a pohlcení světla. Jak vnímáme barvy, vysvětlují dvě teorie; Young-Helmholtzova trichromatická teorie a Heringova protikladných procesů. Tyto teorie vysvětlují vnímání nejprve na sítnici v oku, z něž posílají fotosenzitivní čípkové citlivé na světlo nervovými dráhami do mozku impulsy, a tak vzniká barva. Z toho vyplývá, že barva, která takto vznikne a my ji tak vnímáme, se rodí v hlavě každého jedince a může se tak i každému jevit jinak (Plháková, 2007).

Arnheim (1997) ve své publikaci popsal kategorie:

- **Rovnováha**, je navození klidu, kdy působí na lidskou mysl síly. Z fyzikálního, a v podstatě i psychologického hlediska, jde o stav, v rámci kterého se síly vyrovnávají při působení na tělo. Jde o přirozený a pozorovatelný stav života.
- **Tvar**, je lidským okem pozorován dvojím způsobem. Za prvé na něj lze nahlížet fyzikálně, protože jedinec vnímá například tahy štětcem, a za druhé vnímá konkrétní tvary, které představují části celku. Jsme zvyklí na nějaké tvary, nebo naopak nějaké jsou pro nás nové. Každopádně tvar ovlivňuje rovnováhu.
- **Forma**, je viditelný tvar obsahu. Vizuální forma je vyvolána tím, co lze vidět, ale nelze ji přímo odvozovat. Proto je forma nejlépe vidět ve vývoji umění v časové linii. Forma v umění ukazuje příležitosti se distancovat od mechanického replikování.
- **Rozvoj**, je patrný zejména v mysli, u zkoumání dětské tvorby. Dětská mysl má tendenci jiným způsobem myslet a pak tvořit. Dětské kresby se tak odvozují od neviditelné inspirace, tedy od abstraktních pojmů.
- **Prostor** je podle geometrie využíván k tomu, aby se daly zaznamenat předměty různého tvaru a vztahy mezi nimi v jakékoliv době. Proto je především důležité k pochopení této problematiky vidět a umět zaznamenat hloubku. Tedy proces do tří dimenzionálního prostoru vedený prostřednictvím uchopení perspektivy a umístění tvarů do různé hloubky.
- **Světlem** by se mělo začít u vizuálního vnímání, které všemu předchází. Čili bez světla oko těžko vnímá tvary, barevnost, prostor či pohyb. Ale znamená mnohem více, než jen to, co vidíme.

- **Barevnost** má silný výraz, o kterém nikdo neví, jak se projevuje. Obecně lze říci, že se opírá o asociace, a spojuje tak barvy na základě předchozích zkušeností. Efekty barev jsou ale spontánní a přímé.
- **Pohyb** je nejsilnější popud, který nás nutí k pozornosti. Vyzývající k výkonu pohybu mohou být různé blikající cedule z neonu, reklama z televize nebo poutače. Přesto se jeví mnohem poutavěji nepohyblivé fotografie nebo malby, které nezachycují pohyb ani dynamiku.
- **Dynamikou** je každý vizuální objekt a je tak základem vnímání. Dynamika v obraze je chápána jako „hra s objekty“, v rámci které některé objekty přirozeně v mysli předkládají dynamiku přirozeně. Dynamika kompozice tedy bude správná v případě, že bude pohyb u libovolného detailu korespondovat s celkem.
- **Výraz**, v užším slova smyslu, vyjadřuje existenci vyjádřené mysli. I u lidí je vyjádřeno výrazem obličeje a gest, to co se děje uvnitř. V širším slova smyslu, co by mělo být vyjádřeno obrazně, se mluví o skalách a bouřkách. Což je analogie lidského chování. Výraz je ale možné obohatit i o neživé věci tím, že dokáže umělec vložit do celkového konceptu tvorby příběh.

## Metodika práce

Tato praktická část diplomové práce se zabývá stanovenými cíli, viz kapitola 1. Pozornost je věnována výzkumným problémům a výzkumným předpokladům. Nicméně se zaměřuje na metodiku výzkumu, zpracování a vyhodnocení údajů získaných z výzkumného šetření.

### 1.10 Výzkumný problém

**VP1:** Jaké jsou vzájemné souvislosti mezi zdravím a výtvarným uměním?

**VP2:** Jak působí barevnost na vnímání a prožívání člověka?

**VP3:** Jak působí barvy na organismus a jaké vyvolávají jednotlivé barvy pocity u jedinců?

**VP4:** Jak působí barevnost potravy na zdraví?

### 1.11 Formulace výzkumných předpokladů

**VP1:** Nadpoloviční většina dotazovaných se domnívá, že zdraví s výtvarným uměním souvisí.

**VP2:** Barevnost má pozitivní vztah na vnímání a prožívání, u alespoň poloviny vysokoškoláků.

**VP3:** U nadpoloviční většiny dotazovaných barvy dokážou pozitivně i negativně ovlivnit zdraví, a vyvolávají pocity nejčastěji příjemné či nepříjemné.

**VP4:** Alespoň polovina dotazovaných se domnívá vlivu barevnosti potravin na zdraví.

### 1.12 Metodika výzkumu

Pro diplomovou práci je zvolen kvantitativní výzkum, jehož zvolenou výzkumnou metodou je nestandardizovaný dotazník, který se nachází v příloze č. 2. Výzkumné předpoklady jsou zformulovány podle poznatků z teorie a jejich přijetí či zamítnutí bylo ověřováno na základě testování. Podle Chrásky (2007) je žádoucí se při sestavování dotazníků

držet určitých zásad a pravidel: pro respondenty má být srozumitelný a jasný. Otázky mají být formulovány jednoznačně a stručně, ale také nesmí být sugestivní.

Výzkumné šetření se uskutečnilo od dubna do května roku 2019. Dotazník byl rozdán v tištěné podobě 112 respondentům, vyplněno a vráceno bylo ve stejném počtu, jedná se o 100 % z celkového počtu.

Co se týče samotné podoby, dotazník je složen ze tří částí. V první části se nachází průvodní dopis s pokyny k vyplnění dotazníku. Na konci dotazníku jsou umístěny otázky zahrnující demografické údaje, jedná se proto o dotazník anonymní, který vyžaduje výzkumné šetření provedené v souladu s GDPR (General Data Protection Regulation, tzv. Ochrany osobních údajů).

Druhá část je inspirovaná Osgoodovým sémantickým diferencíálem, který má na koncích sedmistupňové škály protikladné přívlastky. Pomocí něj je možné zjistit odlišnosti v chápání určitého pojmu. Naznačuje změny v postojích a hodnotových orientacích (Janoušek, 1968). U tohoto dotazníku mají respondenti na výběr odpovědi z pěti stupňové škály, a jejímž konci jsou bipolární pojmy. Většina položek je z pěti stupňové škály a zbylé položky jsou polootevřené; respondenti se mohli na otázku vyjádřit svou odpovědí, bez nabízené možnosti. Položky č. 33 a 37 v dotazníku jsou výčtové, čili respondenti mají na své odpovědi více možností. Hotové alternativní odpovědi jsou respondentům nabídnuty u položek č. 23 a č. 38; jedná se o uzavřené položky.

Poslední část je věnována poděkování respondentům za jejich čas strávený nad vyplněním dotazníku a jejich poskytnuté odpovědi.

### 1.13 **Charakteristika výzkumného vzorku**

Jak bylo zmíněné výše, výzkumného šetření se zúčastnilo 112 respondentů, z toho se jednalo o 70 žen a 42 mužů. Výzkumného šetření se zúčastnili studenti bakalářského, navazujícího magisterského i doktorského studia Univerzity Palackého v Olomouci, Vysoké školy ekonomie a managementu v Praze, Mendelovy Univerzity v Brně a Univerzity Tomáše Bati v Zlíně na území České republiky. Co se týče věku, nejmladší respondenti uvedli 18 let a nejstarší respondent uvedl, že má 28 let. Přehledněji jsou níže v tabulkách uvedeny demografické údaje respondentů; jednalo se o závěrečné údaje v dotazníku, čili položky 41 až 45. Podrobnější rozdělení respondentů podle věku je patrné v tabulce 1.

## Věk respondentů

Věk respondentů je rozložen na dvě skupiny. První skupina má rozmezí od 18 let do 20 let, kdy do této skupiny spadá 28,6 % respondentů. Druhá nejpočetnější skupina má rozmezí od 21 let do 30 let a má celkem 71,4 %.

Tabulka 1: Věkové rozmezí respondentů (n=112)

Věk	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
18 - 20 let	32	28,6
21 - 30 let	80	71,4

## Pohlaví respondentů

Pohlaví respondentů bylo ve výsledcích vyhodnoceno následovně. Pohlaví mužské uvedlo 37,5 % dotazovaných. Avšak mnohem více se vyjádřilo k opačnému pohlaví a to 62,5 % dotazovaných žen. Celkem dotazovaných respondentů bylo 112.

Tabulka 2: Pohlaví respondentů (n=112)

Pohlaví	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Muž	42	37,5
Žena	70	62,5

## Studijní obory respondentů

Studijní obory respondentů byly záměrně vybrány, vzhledem ke zkoumanému hlavnímu cíli, pro zjištění souvislosti mezi zdravím a výtvarným uměním. Čili jedná se o odvětví, které mají k tomu nějaký vztah, jako lékařství, psychologie, právo, pedagogiky, marketingu a designu apod. Nejvíce (75,89 %) respondentů, zapojených do výzkumu, navštěvuje Univerzitu Palackého v Olomouci, a své studium uvedli na Pedagogické fakultě.

Tabulka 3: Studijní obor respondentů (n=112)

Studijní obory	Škola	n	%
Právo	PF UPOL	6	5%
Všeobecné lékařství	LF UPOL	6	5%
Všeobecná sestra	FZV UPOL	4	4%
Porodní asistentka	FZV UPOL	2	2%
Biologie a ekologie	PřF UPOL	4	4%
Klinická psychologie	FF UPOL	10	9%
Ekonomika a management	PEF Mendelu	4	4%
Marketing a reklama	VŠEM Praha	6	5%
Komunikace a společnost	VŠEM Praha	4	4%
Multimédia a design	UTB Zlín	6	5%
Sociální a spirituální determinanty zdraví	CMTF UPOL	4	4%
UVV - UAJ	PdF UPOL	2	2%
TV - UVZ	PdF UPOL	1	1%
UVV - UVZ	PdF UPOL	6	5%
Učitelství pro 1. stupeň ZŠ	PdF UPOL	8	7%
Speciální pedagogika	PdF UPOL	4	4%
Tělesná výchova a sport	PdF UPOL	4	4%
Učitelství pro MŠ	PdF UPOL	2	2%
Učitelství výtvarné výchovy pro SŠ a ZUŠ	PdF UPOL	10	9%
UČJ - UVZ	PdF UPOL	4	4%
PR - ČJ	PdF UPOL	2	2%
USV - UVZ	PdF UPOL	2	2%
TV - Z	PdF UPOL	4	4%
UČJ - UVV	PdF UPOL	2	2%
Vychovatelství	PdF UPOL	4	4%

### Ročník studia respondentů

Součástí zjištění nebyl jen studijní obor respondentů, ale i studovaný ročník studia. Respondenti nejčastěji uvedli studovaný 5. ročník na vysoké škole, což je 25 %. Nejmenší uvedená hodnota 5 % se vyskytla u studovaného 6. ročníku. Žádný s respondentů neuvedl, že by již nestudoval.

Tabulka 4: Ročník studia respondentů (n=112)

Ročník studia	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
1	20	18%
2	24	21%
3	26	23%
4	8	7%
5	28	25%
6 a více	6	5%

### Typ studované střední školy

U této otázky, byl požadován přesný název vystudované střední školy. Někteří respondenti uvedli i město, kde střední školu navštěvovali. Nejčastější skupinu tvořili absolventi středních škol s odborným zaměřením (63 %), druhým nejpočetnějším vzorkem byli absolventi gymnázií (37 %).

Tabulka 5: Typ vystudované střední školy respondentů (n=112)

SŠ	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Gymnázium	42	37%
SOŠ	70	63%



## Výsledky a diskuze

Tato kapitola prezentuje výsledky a analýzu výzkumného šetření, které jsou doplněny o diskuzi. Některými otázkami se však tímto úhlem pohledu, žádný ze známých autorů nezabýval. Zpracování údajů z výzkumného šetření proběhlo v programu Microsoft Office Excel. Výsledky jsou uvedeny pro lepší přehlednost v tabulkách. V tabulkách se nachází vypočítané hodnoty absolutní a relativní četnosti, ale je uveden i rozsah výběrového vzorku a průměrný koeficient. Většina otázek nabízí číselnou škálu od 1 do 5, kdy jednička znamená, že respondent naprosto souhlasí (ANO) a naopak pětka naprosto nesouhlasím (NE). Průměrné číslo 3, značí průměrnou hodnotu (nevím).

Podle Gavory (2000), má vyhodnocování škál mnoho způsobů. Hodnocení stejné otázky více lidmi se hodnoty sloučí a vypočítají procenta, které náleží konkrétnímu číslu na škále. Při součtu všech procent na řádku, musí tvořit 100 %. Dalším typem vyhodnocení, které je uvedeno i zde, je škálu brát jako kontinuum. Z toho vyplývá, že hodnotám na škále se přisuzuje koeficient a následně vypočítá průměr.

### Otázka 1: Domníváte se, že existuje souvislost mezi zdravím a výtvarným uměním?

Více respondentů (35,71 %) na tuhle otázku odpovědělo, že se **spíše** domnívají o souvislosti mezi zdravím a výtvarným uměním. Druhá nejčastější odpověď respondentů bylo, že se o téhle souvislosti **určitě** domnívají v 26,71 %. Naopak 3,57 % se **nedomnívá** žádné souvislosti mezi zdravím a výtvarným uměním. Průměrný koeficient je u této otázky 2,41. Tato první otázka studentům problémy nedělala, a většina se téhle souvislosti domnívá.

Tabulka 6: Souvislost mezi zdravím a výtvarným uměním (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - určitě ano</b>	30	26,79	2,41
<b>2 - spíše ano</b>	40	35,71	
<b>3 - nevím</b>	12	10,71	
<b>4 - spíše ne</b>	26	23,21	
<b>5 - určitě ne</b>	4	3,57	

### Otázka 2: Může podle Vás výtvarné umění napomáhat k relaxaci?

Na tuto otázku odpověděla **více jak většina** (78,57 %), že k relaxaci výtvarné umění napomáhá. Druhou nejčastější odpovědí byl **spíše souhlas** v 12,5 %, a značný **spíše nesouhlas** vyjádřilo 1,79 % respondentů. Tato otázka má koeficient 1,39.

I na druhé otázce se překvapivě většina studentů vyjádřila kladně. Na základě studie Vybírala a Roubala (2010), která tímto výzkumnou otázku potvrzuje, výtvarné umění pomáhá k uvolnění těla i mysli, což je jedna z oblastí prožitkové terapie. Kdy důraz je kladen na uvědomění a vyjádření emoci, ale i na prožitek vyjádřený díky účinkům abreakce.

Tabulka 7: Napomáhání výtvarného umění k relaxaci (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - určitě ano</b>	88	78,57	1,39
<b>2 - spíše ano</b>	44	12,5	
<b>3 - nevím</b>	4	3,57	
<b>4 - spíše ne</b>	2	1,79	
<b>5 - určitě ne</b>	4	3,57	

### Otázka 3: Víte, co to je arteterapie?

Výpočtem koeficientu 2,61 došlo ke zjištění, že respondenti mají povědomí o pojmu arteterapie. V tabulce si lze všimnout, že 39,29 % respondentů uvedlo značný **souhlas**, to znamená, že buď to respondenti pojem skutečně znají, nebo si ho odvodili. A naopak jen pouhé 10,71 % uvedlo **spíše nesouhlas**.

U třetí otázky už byly patrné problémy, protože ne každý dotazovaný tyto kognitivní znalosti měl, což je patrné ve výsledcích tabulky. Ze studie Kulky (2008) vyplývá, že arteterapie se skládá ze dvou slov (art – umění, terapie – léčba). Jde o specifické dorozumívání mezi lidmi, jehož základem je předmět. Avšak jednotná definice neexistuje. Šicková-Fabrici (2002) ve své studii vysvětluje, že arteterapie je léčebný proces za pomoci výtvarného umění.

Tabulka 8: Pojem arteterapie (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - určitě ano</b>	44	39,29	2,61
<b>2 - spíše ano</b>	16	14,29	
<b>3 - nevím</b>	16	14,29	
<b>4 - spíše ne</b>	12	10,71	
<b>5 - určitě ne</b>	24	21,43	

**Otázka 4: Může podle Vás, výtvarné umění působit na zdraví jinak než arteterapeuticky? Pokud ano, jak?**

Ve čtvrté otázce je patrná většina respondentů (39,29 %) myslí si **spíše ano**, že výtvarné umění působí na zdraví. Na druhém místě 26,79 % respondentů si nejsou jistí, jestli ano nebo ne a uvedli polohu 3 „**nevím**“. Na třetím místě **určitě ano** uvedlo 17,86 %. Průměrný koeficient je zde 2,50. Nicméně, jak již je patrné v tabulce, 32,14 % studentů uvedlo emoce působící na zdraví jinak než arteterapeuticky. Stejný počet, čili 32,14 % sdělilo, že je **nic nenapadá**. Jinou variantou je **vzdělání**, udané 10,71 %. Na otázku čtyři se hůře odpovídalo těm, co v předchozí otázce pojem arteterapie neznal. Proto také na druhém místě nejčastěji studenti uváděli „nevím“.

Tabulka 9: Působnost výtvarného umění na zdraví (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - určitě ano</b>	20	17,86	2,5
<b>2 - spíše ano</b>	44	39,29	
<b>3 - nevím</b>	30	26,79	
<b>4 - spíše ne</b>	8	7,14	
<b>5 - určitě ne</b>	10	8,93	

Tabulka 10: Působnost výtvarného umění na zdraví (n=112)

	n	%
<b>Příjemně</b>	4	3,57
<b>Poznání sama sebe</b>	6	5,36
<b>Relaxačně</b>	8	7,14
<b>Inspirace, kreativita</b>	10	8,93
<b>Vzdělání</b>	12	10,71
<b>Emoce</b>	36	32,14
<b>Nic mě nenapadá</b>	36	32,14

**Otázka 5: Ovlivňuje konkrétně Vás výtvarné umění k vašemu sebeobrazu?**

Dotazníková otázka, bádá nad ovlivněním výtvarného umění k sebeobrazu. Celkem 25 % dotazovaných uvedlo, že je **spíše** ovlivňuje výtvarné umění. Dalších 21,43 % se vyjádřilo, že je výtvarné umění **spíše neovlivňuje**. Polohu 3 značící „**nevím**“ vybralo 16,07 % respondentů. Koeficient obsahuje průměr 3,00. Na pátou otázku svým způsobem bylo také obtížnější odpovědět, protože respondenti nemuseli mít příliš povědomí o charakteristice pojmu sebe obraz.

Tabulka 11: Ovlivnění výtvarného umění k sebeobrazu (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - určitě ano</b>	20	17,86	3
<b>2 - spíše ano</b>	28	25	
<b>3 - nevím</b>	18	16,07	
<b>4 - spíše ne</b>	24	21,43	
<b>5 - určitě ne</b>	22	19,64	

**Otázka 6: Pomáhá Vám výtvarné umění k vytvoření vašeho sebeobrazu?**

28,57 % dotazovaných vyjádřilo **spíše pomoc** výtvarného umění k vytvoření sebeobrazu. Téměř 21,43 % dotazovaných odpovědělo **spíše ne**. Jestli **pomáhá či nepomáhá**, výtvarné umění k sebe obrazu zodpovědělo 19,64 %. To, že **určitě nepomáhá** vytvořit sebeobraz, uvedlo 17,86 % a bipolární odpověď byla u 12,57 %. Koeficient je u této otázce 3,04. Otázka šest je podobná předchozí otázce a vyplývá z toho, že buď to otázce pořádně neporozuměli, nebo jak bylo zmíněno u předchozí otázky, neznaly pojem sebeobraz.

Tabulka 12: Vytvoření sebeobrazu pomocí výtvarného umění (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - určitě ano</b>	14	12,5	3,04
<b>2 - spíše ano</b>	32	28,57	
<b>3 - nevím</b>	22	19,64	
<b>4 - spíše ne</b>	24	21,43	
<b>5 - určitě ne</b>	20	17,86	

**Otázka 7: Myslíte si, že má vliv výtvarné umění na vytvoření sebeobrazu u vaší generace?**

Na tabulce 13 si lze všimnout koeficientu 2,93, ale také 30,36 % dotazovaných uvedlo polohu „**nevím**“. Následně polohu „**spíše ano**“ uvedlo 26,79 %. Nejméně (8,93 %) zvolilo polohu „**spíše ne**“. Tato otázka je svým způsobem obdobná jako otázka šest. Čili z výsledků je patrná nejčastěji uváděná odpověď „**nevím**“. Tato otázka dělala studentům problém, jak jsme již předpokládali.

Tabulka 13: Vytvoření sebe obrazu u generace dotazovaných (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - určitě ano</b>	12	10,71	2,93
<b>2 - spíše ano</b>	30	26,79	
<b>3 - nevím</b>	34	30,36	
<b>4 - spíše ne</b>	26	23,21	
<b>5 - určitě ne</b>	10	8,93	

**Otázka 8: Myslíte si, že má vliv výtvarné umění na kvalitu vašeho vnímání u Vás samotných při pozorování např. obrazu Slovácká epopěj od Alfonse Muchy?**

Z uvedených odpovědí v tabulce 14 je zřejmé, že nejvíce lidí (33,93 %) se **spíše domnívá** vlivu výtvarného umění na jejich vnímání. Nicméně se tohoto vlivu **určitě domnívá** 21,43 %. Odpovědi si **nebylo jistých** 17,86 %, kdy neuvedli ano ani ne, ale prostřední číslo na škále. Průměrný koeficient u této tabulky je 2,61. U této otázky jsme předpokládali jen zádrhel u vybavení si autora a jeho díla, ale v podstatě si mohli studenti představit jakékoliv umění.

Tabulka 14: Vliv výtvarného umění na vnímání (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - určitě ano</b>	24	21,43	2,61
<b>2 - spíše ano</b>	38	33,93	
<b>3 - nevím</b>	20	17,86	
<b>4 - spíše ne</b>	18	16,07	
<b>5 - určitě ne</b>	12	10,71	

**Otázka 9: Myslíte si, že má vliv výtvarné umění na kvalitu vašeho vnímání, na základě ovlivnění přátel při pozorování např. obrazu Slovácká epopěj od Alfonse Muchy?**

Tato otázka byla podobná otázce 8, avšak liší se tím, jak přátelé mohou dotazované ovlivnit. Z odpovědí vyplývají podobné výsledky, jako u otázky 8, alespoň u nejvíce shodných odpovědí (32,14 %), kdy dotazovaní **spíše souhlasí** s otázkou. Naopak nejmenší počet (5,35 %) odpovědí byl uveden u polohy 1 „**určitě ano**“. Koeficient zde činí 3,05. Otázka devět byla v podstatě chyták, zda studenti jen slepě nekroužkují bez přemýšlení. Z tabulky je patrné, že je otázka potrápila a výsledky tak krouží okolo položky „nevím“.

Tabulka 15: Vliv výtvarného umění na vnímání při ovlivnění přátel (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - určitě ano</b>	6	5,36	3,05
<b>2 - spíše ano</b>	36	32,14	
<b>3 - nevím</b>	30	26,79	
<b>4 - spíše ne</b>	26	23,21	
<b>5 - určitě ne</b>	14	12,5	

**Otázka 10: Necháte se snadno ovlivnit názory ostatních při vnímání umění?**

Z odpovědí vyplývá, že dotazovaní (39,29 %) se **spíše nenechají** ovlivnit názory ostatních. Což je v rozporu s odpověďmi u otázky 9, kde je spíše ovlivnění zřejmé. Nicméně na druhé přičce s nejvíce odpověďmi (19,64 %) v tabulce je uvedené u položky „**určitě ne**“. Vezmeme v úvahu bipolaritu, na její opačné straně je uvedeno nejméně (7,14 %) odpovědí. Průměr u téhle otázky je 3,46. Studentům tato otázka mnoho problémů nedělala.

Tabulka 16: Ovlivnění přátel při vnímání umění (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - určitě ano</b>	8	7,14	3,46
<b>2 - spíše ano</b>	20	17,86	
<b>3 - nevím</b>	18	16,07	
<b>4 - spíše ne</b>	44	39,29	
<b>5 - určitě ne</b>	22	19,64	

**Otázka 11: Vyvolává ve Vás agresi/úzkosti/depresi, určitý typ (druh) umění?**

**Případně uveďte jaký?**

Z dotazníku je patrné, že určitě **nevyvolává** specifické umění v dotazovaných výše popsané pocity, což uvedlo nejvíce dotazovaných respondentů (28,57 %). Druhé nejčastější hodnocení „**spíše ne**“ hodnotilo 26,79 %. Naopak u dalších 21,43 % odpovědí jsou **spíše vyvolány** tyto pocity umění, a dále **určitě jsou** vyvolány u 14,29 %. Případně jaké typy (druhy) umění tyto pocity vyvolává, je detailněji uvedeno v tabulkách 15 a 16. Avšak nejvíce zastoupení je u **avantgardy** (17,39 %). Koeficient je o průměru 3,34. Překvapivé u této otázky byly některé odpovědi, které studenti sami uvedli.

Tabulka 17: Pocity vyvolávající umění (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - určitě ano</b>	16	14,29	3,34
<b>2 - spíše ano</b>	24	21,43	
<b>3 - nevím</b>	10	8,93	
<b>4 - spíše ne</b>	30	26,79	
<b>5 - určitě ne</b>	32	28,57	

Tabulka 18: Pocity vyvolávající umění (n=112)

	n	%
<b>Válečné umění</b>	4	8,70
<b>Prvky baroka</b>	4	8,70
<b>Zachycení utrpení</b>	6	13,04
<b>Abstrakce</b>	6	13,04
<b>Akční umění</b>	6	13,04
<b>Horor</b>	6	13,04
<b>Netuším, jak se ty druhy jmenují</b>	6	13,04
<b>Avantgarda</b>	8	17,39

### Otázka 12: Která barva na Vás působí uklidňujícím dojmem?

Na otázku dotazující se na specifickou barvu vyvolávající uklidnění odpovědělo 42,86 %, kteří uklidnění shledávají v barvě **modré**. Jiné procentuální hodnocení, které je také vysoké má barva **zelená** s 23,21 %. Následující **žlutá** barva 12,50 % odpoví. Stejný počet odpovědí má **bílá** barva 7,14 % a **fialová** barva 7,14 %. O něco menší procentuální zastoupení (5,36 %) mají **světlé pastelové barvy** a nejmenší počet odpovědí je patrné u **běžové** barvy 1,79 %.

Tato otázka byla jednoduchá a nedělala studentům mnoho problémů. Procházková (2013) uvádí ve své studii, že mezi uklidňující barvy spadá modrá, zelená a fialová. Čili nejčastější odpověď respondentů správná. Na základě studie Dannhoferové (2012), světle modrá barva tak vyvolává uklidňující dojem a pocit bezpečí. Jedná se o barvu klidu a harmonie. Mezi další barvu, která má uklidňující účinky patří zelená. Ta byla na druhé příčce ve vyhodnocení. Zelená barva blahodárně působí tělo a psychiku (Vysekalová, 2012). Na třetím místě byla nejvíce řazena žlutá barva, kterou však spadá mezi pozitivní barvy, tedy výzkumné údaje se zde vyvrací.

Tabulka 19: Barvy vyvolávající uklidnění (n=112)

	n	%
<b>Světle pastelové barvy</b>	6	5,36
<b>Bílá</b>	8	7,14
<b>Běžová</b>	2	1,79
<b>Žlutá</b>	14	12,50
<b>Zelená</b>	26	23,21
<b>Modrá</b>	48	42,86
<b>Fialová</b>	8	7,14

### Otázka 13: Která barva ve Vás naopak vyvolává agresi?

Jak si lze všimnout v tabulce 20, více než většina respondentů (50,00 %) uvedla tmavě červenou barvu, jež u nich vyvolává agresi. Na druhé příčce 16,07 % napsali respondenti černou barvu. Stejný počet 8,93 % je zaznamenán u všeobecně tmavých barev a oranžové barvy. 7,14 % dotazovaných nesdělilo žádnou barvu, která by v nich vyvolávala agresi.

Tato otázka mnoho problémů studentům nedělala. Vysekalová (2012) ve své studii skutečně potvrzuje, že červená barva podněcuje agresivitu. A z fyziologického hlediska zvyšuje krevní tlak, puls i rychlost dýchání. Tato barva je spojena s energií.

Tabulka 20: Barvy vyvolávající agresi (n=112)

	n	%
<b>Oranžová</b>	10	8,93
<b>Sytě růžová</b>	6	5,36
<b>Tmavě červená</b>	56	50,00
<b>Tmavé barvy</b>	10	8,93
<b>Hnědá</b>	4	3,57
<b>Černá</b>	18	16,07
<b>Žádná</b>	8	7,14

### Otázka 14: Která barva má pro Vás povzbuzující účinek?

Z dotazníku je u této otázky patrné, že více než polovina dotazovaných (33,04 %) uvedla zelenou barvu, která má pro ně povzbuzující účinek. Druhá nejčastěji zodpovězená barva je žlutá s 28,57 % odpovědí. Naopak nejmenší procentuální zastoupení má barva bílá (1,79 % odpovědí).

Ani tahle otázka nedělala problém, byla poměrně snadná. Ze studie Dannhoferové (2012) má tato barva pozitivní účinky, které směřují k povzbuzení, myšlení,



optimismu i harmonii. Je charakteristická svou veselostí a jasností. Avšak z výsledků dotazníku nejvíce respondentů volilo barvu zelenou, která je ale charakteristická klidem a uvolněním. Svým způsobem může se projevovat povzbuzujícími účinky, protože má blahodárné účinky zaměřené na tělo i duši.

Tabulka 21: Povzbuzující barva (n=112)

	n	%
<b>Bílá</b>	2	1,79
<b>Žlutá</b>	32	28,57
<b>Oranžová</b>	10	8,93
<b>Červená</b>	14	12,50
<b>Zelená</b>	37	33,04
<b>Modrá</b>	17	15,18

**Otázka 15: Jaký význam má pro Vás určitá barva (např. teplejší barvy přináší dobrou náladu nebo modrá přináší štěstí apod.)?**

Z daných odpovědí dotazovaných vyplývá, že pro nejvíce (17,86 %) respondentů má **modrá** barva význam dobré nálady, štěstí, klidu a harmonie, bezpečí a moře. Mnoho odpovědí (16,07 %) je zaznamenáno i u **zelené** barvy, kterou spojují s relaxem, klidem, vitalitou a přírodou. O něco méně (12,50 %) má **bílá** barva s významem čistoty, pohody, povzbuzení a zdravotnictví. Nicméně nejméně odpovědí (1,79 %) je stejné u **jasných** barev s významem dobré nálady a **sytých** barev s významem silnějších emocí.

Tato otázka mírně studenty potrápila, aby si vzpomenuli a vymysleli, jaký význam má pro ně určitá barva, ale ve výsledku zodpověděli všichni. Nicméně studie potvrdila, že určité barvy pro nás význam mají. Podle našich předešlých zkušeností, tak máme určité citové reakce k vnímání barev. Čili některé barvy jsou námi odmítány, jiné naopak preferujeme (Goethe, 2011).

Tabulka 22: Význam určitých barev (n=112)

	<b>význam</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Teplé barvy</b>	dobrá nálada	6	5,36
<b>Jasně barvy</b>	dobrá nálada	2	1,79
<b>Syté barvy</b>	silnější emoce	2	1,79
<b>Pastelové barvy</b>	snově až uklidnění	8	7,14
<b>Neutrální barvy</b>	klid	4	3,57
<b>Bílá</b>	čistota, zdravotnictví, povzbuzení, pohoda	14	12,5
<b>Hnědá</b>	teplo	6	5,36
<b>Fialová</b>	relax, duchovno, tajemno, meditace	8	7,14
<b>Zelená</b>	klid a relax, vitalita, příroda	18	16,07
<b>Modrá</b>	dobrá nálada, štěstí, klid a harmonie, bezpečí, moře	20	17,86
<b>Červená</b>	vášeň, smyslnost, láska, chuť k jídlu	6	5,36
<b>Černá</b>	smutek, vážnost	6	5,36
<b>Žlutá</b>	štěstí, sluníčko, dobrá nálada, energie, teplo	12	10,71

**Otázka 16: Domníváte se, že výtvarným uměním jsou více ovlivňovány ženy než muži?**

Z odpovědi „spíše ano“ je zřejmé, že výtvarným uměním jsou ovlivněny více ženy, a to v 30,36 %. Druhou nejčastější odpovědí (26,79 %) si lze všimnout nerozhodnosti u respondentů, kdy uvedli položku 3 „nevím“. Třetí nejčastěji uvedená odpověď značí, že určitě jsou ovlivněny více ženy než muži. Průměrný koeficient je 2,57. Jednoduchá otázka, která nedělala příliš problémy.

Tabulka 23: Ovlivnění výtvarným uměním (n=112)

	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>Ø</b>
<b>1 - určitě ano</b>	24	21,43	2,57
<b>2 - spíše ano</b>	34	30,36	
<b>3 - nevím</b>	30	26,79	
<b>4 - spíše ne</b>	14	12,5	
<b>5 - určitě ne</b>	10	8,93	

**Otázka 17: Uvažoval/a jste někdy o studiu výtvarné výchovy?**

Více než polovina (55,36 %) respondentů uvedla, že **určitě neuvažovala** o studiu výtvarné výchovy. Nicméně dalších nejvíce odpovědí je bipolární, kdy 16,07 % vybralo možnost „určitě ano“ a „spíše ano“. Nejméně však odpovědí je 3,57 %, kdy si respondenti nejsou ve výběru odpovědi jistí. Zde je koeficient 3,71.

Tabulka 24: Studium výtvarné výchovy (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - určitě ano</b>	18	16,07	3,71
<b>2 - spíše ano</b>	18	16,07	
<b>3 - nevím</b>	4	3,57	
<b>4 - spíše ne</b>	10	8,93	
<b>5 - určitě ne</b>	62	55,36	

**Otázka 18: Máte své oblíbené umělce? Jestli ANO, uveďte jaké?**

Tato otázka v dotazníku se snaží zjistit, jestli respondenti mají nějaké oblíbené umělce, případně jaké. Koeficient je 3,30. Většina dotazovaných (39,29 %) uvedla, že **určitě nemá** žádného oblíbence. Druhou nejčastější odpovědí byl však **úplný opak** a 19,64 % dotazovaných sdělili i jména oblíbenců. Nejčastěji 23,08 % byli v dotazníku napsáni **Vincent van Gogh a Čeští výtvarníci**.

Tabulka 25: Oblíbení umělci (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - určitě ano</b>	24	21,43	3,3
<b>2 - spíše ano</b>	22	19,64	
<b>3 - nevím</b>	6	5,36	
<b>4 - spíše ne</b>	16	14,29	
<b>5 - určitě ne</b>	44	39,29	

Tabulka 26: Oblíbení umělci (n=112)

	n	%
<b>Leonardo Da Vinci</b>	4	7,69
<b>Alfons Mucha</b>	6	11,54
<b>Vincent Van Gogh</b>	12	23,08
<b>Salvador Dalí</b>	10	19,23
<b>Pablo Picasso</b>	4	7,69
<b>Andy Warhol</b>	4	7,69
<b>Čeští výtvarníci</b>	12	23,08

**Otázka 19: Navštěvujete výstavy, galerie či muzea v oblasti výtvarného umění?**

Z tabulky 27 níže si lze povšimnout, že dotazovaní moc zájmu v této oblasti, kterou by mohli využít ve svém volném čase, nejeví. 30,36 % sdělilo, že tohle **spíše nevyhledávají** a 25 % to **určitě nevyhledává**. Nejméně odpovědí 7,14 % je u nerozhodných. U této otázky je průměrný koeficient 3,29.

Z výsledků dotazníku je patrné, že tyhle prostory vymezené pro umění, mnoho lidí nenavštěvuje. Jak je patrné ze studie Cserese (2009), již dávno není umění jen ve vymezených prostorách, ale jde za divákem, mimo tyto vymezené prostory. Nastala tak změna tvorby a odehrává se tak ve formě akčního umění, kam spadá happening i performance. Tato akční tvorba se dá přirovnat k demonstracím.

Tabulka 27: Návštěva prostorů výtvarného umění (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - určitě ano</b>	16	14,29	3,29
<b>2 - spíše ano</b>	26	23,21	
<b>3 - nevím</b>	8	7,14	
<b>4 - spíše ne</b>	34	30,36	
<b>5 - určitě ne</b>	28	25	

**Otázka 20: Domníváte se, že je na základních školách dostatečný prostor věnovaný výtvarnému umění, ale i výchově ke zdraví?**

Z odpovědi dotazovaných vyplývají **záporné výsledky**. U 41,07 % odpovědí jsou patrné výpovědi **spíše ne**, které značí nedostatečný prostor věnovaný těmto předmětům, ale také odpovědi (23,21 %) vztahující se k položce 5 „**určitě ne**“. Nejméně zastoupení je u položky 1 „**určitě ano**“, jsou to pouhé 7,14 %. Zde je uveden koeficient 3,61. Na tuto otázku zodpověděli všichni, ale dost studentů odpovědělo „nevím“, z toho vyplývá, že buď opravdu netuší co odpovědět nebo je jim to jedno.

Tabulka 28: Dostatečný prostor výtvarné výchovy a výchovy ke zdraví na ZŠ (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - určitě ano</b>	8	7,14	3,61
<b>2 - spíše ano</b>	14	12,5	
<b>3 - nevím</b>	18	16,07	
<b>4 - spíše ne</b>	46	41,07	
<b>5 - určitě ne</b>	26	23,21	

**Otázka 21: Probíhala během studií na vaší střední škole výuka výtvarné výchovy?**

Jak je vidět v tabulce 29, nejvíce 46,43 % **naprosto souhlasilo** s touto otázkou. Ale i v záporu 30,36 % **naprosto nesouhlasilo** nebo 10,71 % **spíše nesouhlasilo**, protože výtvarná výchova na každé střední škole není. Z tabulky je patrný 2,71 průměrný koeficient.

Tabulka 29: Výuka výtvarné výchovy na SŠ (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - určitě ano</b>	52	46,43	2,71
<b>2 - spíše ano</b>	8	7,14	
<b>3 - nevím</b>	6	5,36	
<b>4 - spíše ne</b>	12	10,71	
<b>5 - určitě ne</b>	34	30,36	

**Otázka 22: Pociťoval/a jste během svého života absenci výtvarné výchovy na vaší studované škole.**

V průměru všech odpovědí škálové otázky je koeficient 3,45. U výsledků této otázky jsou převažující odpovědi v záporu a většinou respondenti absenci nepociťují. S touto otázkou **naprosto nesouhlasí** 35,71 %. Dále mnoho odpovědí (25 %) je patrné u položky 2 „**spíše ano**“, z čehož vyplývá nějaká absence výtvarné výchovy. 19,64 % se vyjádřilo, že **spíše nepociťují** tuto absenci.

Tabulka 30: Absence výtvarné výchovy na studované škole (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - určitě ano</b>	12	10,71	3,45
<b>2 - spíše ano</b>	28	25	
<b>3 - nevím</b>	10	8,93	
<b>4 - spíše ne</b>	22	19,64	
<b>5 - určitě ne</b>	40	35,71	

**Otázka 23: Považujete za důležitější výuku:**

V téhle otázce respondenti měli na výběr tři možnosti A, B, C. Nejvíce respondentů (51,79 %) vybralo variantu B, což značí preferenci jednotlivých výtvarných technik (např. kresba, malba, textil apod.). 35,71 % vybralo variantu C, čili respondentům přijde důležitá výuka obojího, jak dějin výtvarné kultury, tak jednotlivé výtvarné techniky. A nejméně respondentů (12,50 %) vybralo odpověď za A, čili přijde jim důležitější výuka dějin umění. Tato otázka nese předpokládané odpovědi v tom, že více studentů považují důležitější jednotlivé výtvarné techniky, čili preference více praxe než teorie.

Tabulka 31: Preference výuky (n=112)

	n	%
a) Dějiny výtvarné kultury	14	12,50
b) Jednotlivé výtvarné techniky	58	51,79
c) Obojí	40	35,71

**Otázka 24: Přiřad'te pořadí od 1 do 8 podle Vás nejdůležitější aktivity ve výtvarné výchově, kde 1 bude nejdůležitější.**

Z uvedené tabulky 32 si lze povšimnout, že **nejdůležitější** aktivita je podle respondentů **kresba**, s průměrem 1,93. Na **druhém** místě volilo 42 respondentů **malbu**, **intermediální tvorbu** uvedlo 34 lidí a 30 lidí přiřadilo čtvrtému pořadí **keramiku**. Páté nejdůležitější pořadí patří pro **sochu**, kde je průměr 5,32. Následující aktivita je **fotografie** s průměrem 3,70. Předposlední pořadí patří pro **grafický design**, který uvedlo 22 dotazovaných a jako nejméně důležitý je **textil**, který uvedlo 20 dotazovaných. Z uvedených odpovědí byla předpokládána kresba a malba na předních příčkách. Ovšem překvapující byla intermediální tvorba, která byla těsně za nimi a předběhla i keramiku a sochu, které patří jako kresba a malba k tradičním technikám. Další překvapující umístění nese grafický design, který je na předposledním místě, kdy tato aktivita byla předpokládána u předních příček.

Tabulka 32: Aktivity ve výtvarné výchově (n=112)

	1	2	3	4	5	6	7	8	n	Ø
<b>Kresba</b>	70	10	14	10	4	4	0	0	112	1,93
<b>Malba</b>	24	42	14	16	2	6	2	6		2,88
<b>Textil</b>	8	4	20	16	18	16	18	12		4,89
<b>Keramika</b>	6	10	18	30	22	12	4	10		4,38
<b>Socha</b>	6	12	6	4	26	24	14	20		5,32
<b>Fotografie</b>	24	18	18	10	18	10	2	12		3,70
<b>Grafický design</b>	10	22	14	20	12	12	14	8		4,20
<b>Intermediální tvorba</b>	6	8	8	10	14	18	14	34		5,66

**Otázka 25: Do kterého věku jste rád/a výtvarně tvořil/a, případně ještě tvoříte?**

Z uvedených odpovědí je patrné, že **stále** se tvorbou zabývá 37,5 % dotazovaných. Druhá nejčastější uvedená hodnota 16,1 %, která byla sdělena, činí **do 15 let**. **Nikdy** však rádo netvořilo 5,36 %.

Tabulka 33: Do kterého věku respondent výtvarně tvořil (n=112)

	8 let	10 let	12 let	14 let	15 let	16 let	17 let	18 let	25 let	stále	nikdy
n	4	12	2	2	18	6	6	4	10	42	6
%	3,57	10,71	1,79	1,79	16,1	5,36	5,36	3,57	8,93	37,5	5,36

### Otázka 26: Jaký máte postoj k umění?

Na tuto otázku **kladně** odpověděla většina dotazovaných 46,43 %. **Méně kladný** postoj k umění má 23,21 % a **méně záporný** postoj k umění zaujímá 3,57 %. Koeficient u této otázky činí 1,98.

Tato otázka je poměrně jednoduchá, avšak z tabulky je patrných i mnoho nerozhodujících odpovědí. Tato otázka je hodně subjektivní, avšak z tabulky vyplývá, že většina dotazovaných nějaký postoj k umění utvořený má. Fishbein a Ajzen uvádí studii, že jde o naučený předpoklad či chování, jak na určitý objekt reagovat. Postoj tak získává jedinec zkušenostmi a jsou trvalé a stabilní Morris a Morris (2010)

Tabulka 34: Postoj k umění (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - kladný</b>	52	46,43	1,98
<b>2 – méně kladný</b>	26	23,21	
<b>3 - nevím</b>	24	21,43	
<b>4 – méně záporný</b>	4	3,57	
<b>5 - záporný</b>	6	5,36	

### Otázka 27: Domníváte se, že kultura a náboženství má vliv na umění?

Stejně jako u předešlé otázky i na tuto odpovědělo kladněji více respondentů (57,14 %) s tím, že **naprosto souhlasí**. Druhou příčku s možností „spíše ano“ udalo 32,14 %. Stejně procentuální hodnocení je u zbývajících možností, tedy 3,57 %. Průměrný koeficient je 1,64.

Ve studii Brožkové (1983), jsou napříč dějinami historie patrné, vlivy kultury a náboženství (církve), které měli velký vliv na umění. Kdy v podstatě církev předepisovala, co smělo být považované za umění. Podrobněji je to rozepsané (viz. kapitola 2.7.4.1.).

Většina respondentů správně odpověděla a výzkumné údaje se potvrdily.

Tabulka 35: Vliv kultury a náboženství na umění (n=112)

	n	%	Ø
1 - určitě ano	64	57,14	1,64
2 - spíše ano	36	32,14	
3 - nevím	4	3,57	
4 - spíše ne	4	3,57	
5 - určitě ne	4	3,57	

### Otázka 28: Myslíte si, že barvy dokážou ovlivnit vaše zdraví?

39,29 % studentů si myslí, že barvy **rozhodně** dokážou jejich zdraví ovlivnit, dalších 30,36 % studentů sdělilo, že s touto otázkou **spíše souhlasí**. Záporně, ať už uvedli položku 4 „**spíše ne**“ nebo „**určitě ne**“ se stejně k tomu vyjádřilo 8,93 % mužů i žen. Průměr je zde 2,18.

Překvapivě se ukázalo, že studenti se domnívají vlivu barevnosti na zdraví, v čemž mají pravdu.

Podle studie Gerarda je prokazatelné, že souvislost existuje. Zabýval se výzkumem, jak barevné světlo má vliv na lidské tělo. Gerard vystavil pokusné lidi nejprve červenému světlu a jejich krevní tlak i dech se zvýšil a tělesné funkce byly v napětí. Poté lidi vystavil modrému světlu a tím utlumil vyvolané napětí (Best, 2012). Podobný pokus byl zjištěn i na reakcích u slepců, kde byli požádáni, aby vešli do místnosti ozařované paprsky modré barvy. Slepčů došlo ke snížení tělesných funkcí. Poté byli znovu vyzváni ke vstoupení do místnosti ozařované paprsky červené barvy, kde jejich tělesná teplota stoupla (Hulke, 1996). Studie Richtera to také potvrzuje. Domnívá se, že léčba barvami je známá již od starověku. Léčba spočívá v tom, že světelně barevné paprsky pronikají mezi buňkami, kde způsobují fyziologické změny Richtera (1995). Léčba barvami patří mezi alternativní léčbu. To, že naše tělo přijímá různorodé energie, bylo potvrzeno i moderní vědou. Naše tělo má sedm energetických center, což je sedm klíčových čaker obsahující jednu barvu. Čili nepracuje čakra správně, může to mít špatný dopad na organismus a poškodit jej (Andrews, 2011).

Tabulka 36: Ovlivnění zdraví na základě barev (n=112)

	n	%	Ø
1 - určitě ano	44	39,29	2,18
2 - spíše ano	34	30,36	
3 - nevím	14	12,5	
4 - spíše ne	10	8,93	
5 - určitě ne	10	8,93	



### Otázka 29: Myslíte si, že barevnost potravin má vliv na vaše zdraví?

Průměrným koeficientem je nyní 2,5. K této otázce se kladně, čili 37,5 % vyjádřilo s **naprostým souhlasem**. Avšak hodnota 19,64 % je patrná jak u položky 2 „**spíše ano**“, tak i položky 4 „**spíše ne**“. Touto otázkou si **nebylo jistých** 10,71 %.

Tato otázka moc studentům problémy nedělala, nějaké povědomí o skladbě potravy mají. Podle Borníka (2018) barevnost potravin dokáže ovlivnit zdraví. Proto barevnost potravin má být vyvážená, protože na organismus má vliv jakákoliv barva. Jaká barevnost potravin má vliv na zdraví, je podrobněji vysvětleno u každé barvy v teoretické části (kapitola 2.7.1.1).

Tabulka 37: Vliv barevnosti potravin na zdraví (n=112)

	n	%	Ø
1 - určité ano	42	37,5	2,5
2 - spíše ano	22	19,64	
3 - nevím	12	10,71	
4 - spíše ne	22	19,64	
5 - určité ne	14	12,5	

### Otázka 30: Vybíráte si jídlo i podle barevnosti nebo jen podle chutě?

V uvedené tabulce 38, je patrný výběr jídla i podle barevnosti a ne jen chutě. 32,14 % respondentů uvedlo, že si jídlo vybírá **spíše** podle barevnosti a 26,79 % si vybírá jídlo **zaručeně** podle barevnosti. Průměrný koeficientem je hodnota 2,45. Tato otázka byla překvapující, že si studenti nevybírají jídlo jen podle chutě, ale dbají i na barevnost potravy.

Tabulka 38: Výběr jídla (n=112)

	n	%	Ø
1 - barevnost	30	26,79	2,45
2 - spíše barevnost	36	32,14	
3 - nevím	26	23,21	
4 - spíše chuť	6	5,36	
5 - chuť	14	12,5	

**Otázka 31: Dokáže Vás ovlivnit (kladně/záporně) barevnost stravy vč. s ním spojených asociací (např. žlutá spojena s citrónem, tedy kyselou chutí)?**

Součástí dotazníku bylo zjištění, zda barevnost potravy včetně asociace, kterou mají s danou barvou spojenou, dokáže respondenty ovlivnit. 39,29 % dotazovaných s tímto **spíše souhlasilo** a 21,43 % uvedlo **naprostý souhlas**. Naopak naprostý nesouhlas vyjádřilo 12,5 %. Průměrná hodnota je 2,52.

Studie Kandijského (2009) potvrzuje, že barevnost je spojená s asociací, protože je úzké spojení mezi tělem a duší. Ve své studii uvádí několik příkladů, kdy barevné účinky se pojí s našimi smysly. Tyto barevné účinky jsou však individuální a může se jednat o drsné, měkké, tvrdé i sametové aj. Např. červená barva podobná barvě krve, může vyvolat vzpomínky vedoucí k psychickému utrpení.

Tabulka 39: Barevnost stravy spojená s asociacemi (n=112)

	n	%	Ø
1 - určitě ano	24	21,43	2,52
2 - spíše ano	44	39,29	
3 - nevím	18	16,07	
4 - spíše ne	14	12,5	
5 - určitě ne	12	10,71	

**Otázka 32: Vytvoří se Vám nějaká asociace při barevnosti léků (nejznámější podle médií např. růžová na bolest (ibalgin) nebo modrá na uklidnění (viagra))?**

Z uvedených odpovědí si lze povšimnout, že **naprosto souhlasí** 26,79 %, kterým se nějaká asociace vytvoří. Naopak 23,21 % dotazovaných se **naprosto žádná** asociace při barevnosti léků nevytvoří a **spíše se nevytvoří** asociace u 21,43 %. Na tuto otázku **nevědělo** jak odpovědět 8,93 %. Průměrný koeficient je 2,95.

U této otázky si lze všimnout, jaký mohou mít reklama a média vliv na populaci, nebo se naopak žádná asociace ani na barevnost léků vytvořit nemusí. Růžková (2016) ve své studii poukazuje na to, že psychologové mají povědomí o tom, že se s určitou barvou pojí určitá asociace a výzkumné údaje tedy potvrzuje. Nejvíce na barevnost léků reagují děti a senioři. Obecně lze konstatovat, že lépe pacienti reagují na teplé barvy. Dále také jsou známy pozitivní či negativní pocity, které vyvolávají barvy.

Tabulka 40: Asociace při barevnosti léků (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - určitě ano</b>	30	26,79	2,95
<b>2 - spíše ano</b>	22	19,64	
<b>3 - nevím</b>	10	8,93	
<b>4 - spíše ne</b>	24	21,43	
<b>5 - určitě ne</b>	26	23,21	

### Otázka 33: Jak na Vás působí jednotlivé barvy (nejen v jídle)?

U této otázky v dotazníku, měli respondenti k uvedeným barvám doplnit, jak se jim daná barva jeví, zda pozitivní, negativní, agresivně nebo je uklidňující. Z uvedené tabulky 41 je patrné, že pro většinu lidí jsou barvy červená, oranžová, modrá, fialová, zelená, hnědá a bílá pozitivními barvami, ale nejvíce **pozitivní** je žlutá, kterou uvedlo 91 lidí. **Negativní** je barva černá s výsledky 54 a poté šedá. Nejvyšší příčku **uklidňující** barva získala modrá, což sdělilo 42 lidí a **agresivně** působí na 36 lidí červená barva. Z výsledků je patrné, že odpovědi jsou v souladu s významovou psychologií barev.

Tabulka 41: Působnost jednotlivých barev na respondenty nejen v jídle (n=112)

	červená	oranžová	modrá	fialová	zelená	žlutá	hnědá	bílá	šedá	černá
<b>pozitivně</b>	48	71	58	37	68	91	42	62	39	28
<b>negativně</b>	24	14	10	33	8	9	40	12	43	54
<b>uklidněně</b>	4	19	42	32	36	7	26	36	23	6
<b>agrasivně</b>	36	8	2	10	0	5	4	2	7	24
<b>n</b>	112									
<b>%</b>	42,86	63,39	51,79	33,04	60,71	81,25	37,50	55,36	34,82	25,00

### Otázka 34: Máte potřebu se výtvarně vyjadřovat ve svém volném čase např. při relaxaci spontánní kresbou, abstraktními schémata apod.?

32,14 % dotazovaných **nemá naprosto** potřebu se ve svém volném čase výtvarně vyjadřovat. Na druhé straně kladně, jako **naprosto** či **spíše souhlasí** 23,21 % s tím, že se výtvarně ve svém volně vyjadřují. Průměrem je koeficient 3,05.

Tabulka 42: Výtvarné vyjádření ve volném čase (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - určitě ano</b>	26	23,21	3,05
<b>2 - spíše ano</b>	26	23,21	
<b>3 - nevím</b>	12	10,71	
<b>4 - spíše ne</b>	12	10,71	
<b>5 - určitě ne</b>	36	32,14	

**Otázka 35: Když se nedokážete vyjádřit slovně nebo se domluvit, využíváte k tomu symboly nebo umělecké vyjádření (např. schémata)?**

Z odpovědí je patrné, že 30,36 % **spíše využívá** tyto symboly k vyjádření. Avšak úplné výsledné hodnoty (23,21 %) vyšlo u **naprostého souhlasu i nesouhlasu**. **Spíše nesouhlasí** s touto otázkou 16,07 % dotazovaných a s odpovědí si **nebylo jistých** 7,14 %. Průměr v této otázce je 2,86.

Z odpovědí je patrné, že umění využívá každý, aniž by to i tušil. Jak potvrzuje studie Kulky (2008), komunikaci vyhledáváme, když potřebujeme s někým něco sdílet. V případě, kdy se snažíme sdělovaný obsah vyjádřit pomocí symbolů, jde o komunikaci nonverbální. Avšak pozorovatel, jemuž se pomocí symbolů snažíme něco sdělit, to může vnímat a pochopit jinak. Důvodem jsou symboly, které nejsou jednoznačné a ačkoliv se to nezdá, důraz je kladen i na strukturu, barvy apod. Dalším důležitým aspektem je i forma vyjadřování. Protože umělecké vyjádření umělce může být pochopeno pozorovatelem odlišně.

Tabulka 43: Symboly nebo umělecké vyjádření při neschopnosti vyjádření (n=112)

	n	%	Ø
1 - určitě ano	26	23,21	2,86
2 - spíše ano	34	30,36	
3 - nevím	8	7,14	
4 - spíše ne	18	16,07	
5 - určitě ne	26	23,21	

**Otázka 36: Domníváte se, že je důležité estetické cítění při výtvarném umění?**

To, že je estetické cítění ve výtvarném umění **naprosto důležité** se domnívá většina dotazovaných (55,36 %). S touthle otázkou **spíše souhlasí** 28,57 % respondentů. Jen pouhých 1,79 % s tím **nesouhlasí**, a estetika ve výtvarném umění jim důležitá nepřijde. Průměrný koeficient je v této otázce 1,66.

Z odpovědí vyplývá, že estetika je ve výtvarném umění důležitá. Ovšem jedná-li se o arteterapii nebo současné umění, pak je to v rozporu, protože u estetika důležitá není. Tyto výzkumné údaje jsou vyvráceny studií Josefa Cserese (2009), který uvádí, že estetika není už důležitá jako dříve, kdy dílo mělo být i smyslově přitažlivé. Protože současnými trendy v umění je vytvoření jakéhokoliv „odporného“ díla, které bude společnost provokovat a testovat si tak jejich reakce.

Tabulka 44: Estetické cítění při výtvarném umění (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - určitě ano</b>	62	55,36	1,66
<b>2 - spíše ano</b>	32	28,57	
<b>3 - nevím</b>	14	12,5	
<b>4 - spíše ne</b>	2	1,79	
<b>5 - určitě ne</b>	2	1,79	

### Otázka 37: Jaké pocity ve Vás výtvarné umění vyvolává?

Dotazovaných bylo celkem 112 respondentů, z toho každý měl ve výběru slov vybrat libovolně všechny pocity, které jej charakterizují a zakroužkovat. Pro lepší přehlednost jsou pocity rozděleny na pozitivní a negativní. 13,64 % studentů zmínilo nejčastěji pocit „příjemně“. Z jiných pocitů (2,27 %) dále uvedli „radost, uklidnění, relaxace, zájem a rozmanitost“. U negativních pocitů 12,32 % studentů nejčastěji uváděli pocit „smutně“. I zde měli na výběr dopsat jiný pocit, který ve výběru slov nenašli, a byly uvedeny jen dva pocity (1,45 %) – „číslice a žádné“.

Tato otázka byla poměrně jednoduchá, ale je hodně subjektivní. Vygotskij (1981) ve své studii interpretuje poznatky, že pokud máme některé pocity vyvolané působností díla či objektu na nás, považuje se to za umění. Tyto pocity mohou být jak kladné tak záporné, které se snaží každý umělec v nás vyvolat.

Tabulka 45: Pocity vyvolané výtvarným uměním (n=112)

	n	%		n	%
<b>aktivně</b>	15	6,82	<b>bídně</b>	9	6,52
<b>bez dechu</b>	5	2,27	<b>obavy</b>	10	7,25
<b>naděje</b>	20	9,09	<b>deprimovaně</b>	16	11,59
<b>úleva</b>	13	5,91	<b>lítostivě</b>	8	5,80
<b>hrdost</b>	10	4,55	<b>chladně</b>	10	7,25
<b>nadšenost</b>	21	9,55	<b>napnutě</b>	4	2,90
<b>netrpělivost</b>	5	2,27	<b>netrpělivě</b>	9	6,52
<b>potěšení</b>	25	11,36	<b>opuštěně</b>	9	6,52
<b>energie a síla</b>	20	9,09	<b>otráveně</b>	8	5,80
<b>odpočínutě</b>	17	7,73	<b>úzkostně</b>	14	10,14
<b>příjemně</b>	30	13,64	<b>šokovaně</b>	15	10,87
<b>pyšně</b>	4	1,82	<b>smutně</b>	17	12,32
<b>skvěle</b>	11	5,00	<b>skličně</b>	7	5,07
<b>spokojeně</b>	24	10,91	<b>jiné</b>	2	1,45
<b>jiné</b>	5	2,27			

### Otázka 38: se dotazovala na preferenci umění.

Respondenti měli na výběr z nabízených čtyř variant, které byly následující: a) umění starých mistrů (např. M. Buonarroti, S. Botticelli, L. da Vinci, Caravaggio, Rembrandt), b) akční umění (např. M. Duchamp, J. Pollock, A. Kaprow, P. Štembera), c) nemám to takto vyhraněné, d) nevím. V tabulce 45 si lze všimnout, že 47,32 % studentů zakroužkovalo možnost c), což znamená, že to **nemají takto vyhraněné**. Dalších 25,89 % studentů zvolilo možnost za a) **umění starých mistrů**. Naopak nejméně 5,36 % respondentů zvolilo možnost b) **akční umění**. U této otázky měla většina studentů jasno v odpovědi.

Tabulka 46: Preference umění (n=112)

	n	%
a) umění starých mistrů	29	25,89
b) akční umění	6	5,36
c) nemám to takto vyhraněné	53	47,32
d) nevím	24	21,43

### Otázka 39: Považujete akční umění (např. ready-made, abstrakce, happening a performance) ještě za umění?

V dotazníku měli respondenti k dispozici čtyři obrázky, které se týkaly akčního umění. Na obrázku jsou patrné zmíněné pojmy v závorce. V tabulce 47, lze vidět, že s touto otázkou **spíše souhlasí** 44,64 % studentů. **Nerozhodných** si nebylo 21,43 % studentů v této otázce, jestli akční umění řadí ještě mezi umění. Naopak akční umění **rozhodně nepovažuje** za umění 7,14 % dotazovaných. Průměr této otázky je 2,59.

Kučeráka (2017) se ve své studii zabývá tím, co je ještě považováno za umění. Pohled na umění je ovlivněn tím, jak jej divák vnímá, dívá se na něj, jaký má k umění přístup a co za něj ještě považuje. Už nejde jen o jedinečnost díla, obrazy či sochy. Jde o jiný způsob myšlení a reagování jiným způsobem. V dnešním světě může být umění skutečně cokoliv, jen musí mít koncept. Čili z výsledků je patrné, že se výzkumné údaje potvrdily, a dnešní mladí lidé příliš nezavrhují.

Tabulka 47: Co považují ještě respondenti za umění (n=112)

	n	%	Ø
1 - určitě ano	14	12,5	2,59
2 - spíše ano	50	44,64	
3 - nevím	24	21,43	
4 - spíše ne	16	14,29	
5 - určitě ne	8	7,14	

#### Otázka 40: Záleží Vám na tom, jak Vás druzí vidí?

Průměrný koeficient je 2,48. S výsledků odpovědí je však patrné, že většině záleží na tom, jak je druzí vidí. S touto otázkou **spíše souhlasí** 37,5 % studentů a **rozhodně souhlasí** 25 %. Naopak jen 10,71 % studentům **spíše nezáleží** na tom, co si ostatní o nich myslí.

Tabulka 48: Co si ostatní myslí (n=112)

	n	%	Ø
<b>1 - určitě ano</b>	28	25	2,48
<b>2 - spíše ano</b>	42	37,5	
<b>3 - nevím</b>	16	14,29	
<b>4 - spíše ne</b>	12	10,71	
<b>5 - určitě ne</b>	14	12,5	

## Závěr

Hlavním cílem diplomové práce bylo analyzovat kognitivní, afektivní a behaviorální dimenzi v souvislosti mezi zdravím a výtvarným uměním u vysokoškolských studentů. Tato práce měla poměrně náročný průběh, nicméně se jednalo o zajímavé téma, díky kterému jsem získala nové poznatky, také jiný úhel pohledu na umění a především tedy na oblast zdraví.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část byla zaměřena na analýzu a průzkum. Na základě studií odborné literatury se teorie zabývá vysvětlením termínu postoje, specifikem vývojového období adolescenta a mladší dospělosti, holistickým pojetím zdraví a optimálním zdravým životním stylem. Práce je zaměřena především na vliv výtvarného umění k bio-psycho-sociální a spirituální oblasti, ale i arteterapii.

Na tuto teoretickou část navazuje praktická část, která se věnuje cílům, výzkumným problémům a předpokladům. Ale především se zabývá metodikou výzkumu, kdy k získání dat byla použita výzkumná metoda nestandardizovaného dotazníku. Výsledky těchto dat jsou prezentovány v podobě tabulek. Z hlavního cíle vychází čtyři **dílčí cíle**:

Prvním dílčím cílem bylo studium odborné literatury, které nalézá vztah mezi zdravím a výtvarným uměním. Na základě toho se uskutečnila rešerše odborné literatury, tím byl cíl naplněn.

Druhým dílčím cílem byla realizace výzkumné šetření, kdy za pomoci celého dotazníku došlo ke zjištění, že většina vysokoškoláků splňuje kognitivní i afektivní dimenzi k umění související se zdravím. Výsledný cíl byl potvrzen a splněn.

Třetím dílčím cílem byla analýza a evaluace výsledků. Výsledky výzkumné šetření byly zpracovány v Excelu, které byly posléze převedeny do podoby tabulek. Cíl byl tímto splněn.

Čtvrtým dílčím cílem bylo zjištění efektivity a přínosu barev, které působí na zdraví. 39,29 % dotazovaných studentů odpovědělo, že rozhodně barvy dokážou ovlivnit zdraví. Také 37,5 % studentů rozhodně souhlasí s tím, že barevnost potravin má na zdraví vliv. Nejen strava, ale i samotné barvy působí na psychické a duševní zdraví.

Z dílčích cílů jsou definované **výzkumné předpoklady**, kdy všechny tyto předpoklady byly naplněny:

První výzkumným problémem bylo, zjištění souvislosti mezi zdravím a výtvarným uměním. 35,71 % dotazovaných se této souvislosti spíše domnívá a 26,79 % studentů rozhodně souhlasí, že souvislost mezi zdravím a výtvarným uměním se nachází. Výsledný předpoklad se potvrdil.



Druhým výzkumným problémem bylo zjistit, jestli působí barevnost na vnímání a prožívání člověka. Výsledný předpoklad potvrdil, že na kvalitu vnímání má výtvarné umění spíše vliv, jak u respondentů samotných (33,93 %), tak i při ovlivnění přátel (32,14 %). Avšak 39,29 % studentů, se spíše nenechají ovlivnit názory ostatních, což je v rozporu s předchozí odpovědí. Výsledný předpoklad se potvrdil, protože barevnost nebo barevné světlo působí na vnímání i prožívání člověka.

Třetím výzkumným problémem bylo, zjištění působnosti barev na organismu a vyvolané pocity u barev. 39,29 % dotazovaných studentů odpovědělo, že rozhodně barvy dokážou ovlivnit zdraví. Také 37,5 % studentů rozhodně souhlasí s tím, že barevnost potravin má na zdraví vliv. Nejen strava, ale i samotné barvy působí na psychické a duševní zdraví, např. nejvíce uklidňující je modrá u 42,89 % studentů, povzbuzující je zelená u 33,04 % studentů nebo vyvolává agresi tmavě červená u 50 % studentů. Pocity, které barvy vyvolávají, jsou subjektivní, ale nejčastěji se jedná o pocity příjemní nebo smutné.

Čtvrtým výzkumným problémem bylo, zjistit působnost barevnosti potravy na zdraví. To, že barevnost potravy má vliv na zdraví, s tím rozhodně souhlasí 37,5 % studentů a spíše souhlasí 19,64 % studentů. Dokonce i jídlo podle barev si vybírá většina (58,93 %). Spíše se nechají ovlivnit i asociacemi, se kterými je barevnost stravy spjata 39,29 % studentů.

V závěrečné evaluaci lze konstatovat, že zdraví je s barvami, ale i uměním propojeno mnohem více, než si uvědomujeme. S tímto propojením se setkáváme již od svého narození a doprovází nás po celý život. Barvy spjaté se zdravím, jsou všude okolo nás a vnímají je dokonce i nevidomí. Mnohem více populace jeví zájem o alternativní léčbu, z čehož vyplývá, že tato tematika je věčná a aktuální. Doporučuji na, že na tuto diplomovou práci lze navázat obdobnými výzkumy,

## **Souhrn**

Tato diplomová práce se zabývá postoji u vysokoškolských studentů, které jsou zaměřeny na vzájemnou souvislost mezi uměním a zdravím. Hlavním cílem této práce bylo analyzovat kognitivní, afektivní a behaviorální dimenzi v souvislosti mezi zdravím a výtvarným uměním u vysokoškolských studentů.

Z dostupných studií vychází teoretická část. Především se teoretická část zabývala holistickým pojetím zdraví a vlivem výtvarného umění působící na bio-psycho-sociální a spirituální oblast. V praktické části byl výzkumnou metodou nestandardizovaný dotazník, inspirovaný Osgoodovým sémantickým diferencíálem. Výsledky z výzkumného šetření byly převedeny do podoby tabulek. Z výzkumného šetření vyplynulo, že studenti mají povědomí o souvislosti mezi uměním a zdravím. Také, že barevnost potravin má vliv na zdraví, z čehož vyplývá, že každá barva má vliv na organismus, proto je důležitá jejich vyváženost. Dalo by se tedy říci, že studenti mají povědomí o vlivu barevnosti na zdraví.

Klíčová slova: postoje, výtvarné umění, umění, barvy, zdraví, organismus

## **Summary**

This Diploma Thesis deals with the attitudes of university students that are focused on the mutual context of art and health. The main objective of this work is to analyse the cognitive, affective and behavioural dimension in the context of health and fine art among university students.

The theoretical part is based on available studies. It especially deals with the holistic conception of health and the influence of art affecting the bio-psycho-social and spiritual area. The practical part is based on the survey done through a non-standardized questionnaire inspired by Osgood's semantic differential. [The results of the survey are transformed into tables. The survey shows that students are aware of the connection between art and health. Food colours also affect our health, which means that every colour has an effect on our organism, and so their balance is really important. We can say students are aware of colours and their effect on their health.

Key words – attitudes, fine art, art, colours, health, organism

## Referenční seznam

1. ADAMEC, Jaromír a Pavel, ŠAMŠULA. 2000. *Průvodce výtvarným uměním I*. 2. vyd. Praha: Albra. ISBN 80-86287-22-8.
2. AJZEN, I. 2001. Nature and operation of attitudes. *Annual review of psychology*. 52.1: 27-58.
3. ALBARRACIN, D., JOHNSON, B. T., ZANNA, M. P. 2005. *The Handbook of Attitudes*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
4. ANDREWS, Ted. 2011. *Léčení barvami: Jednoduché techniky léčení barvami pro obnovení energie a zdraví*. Olomouc: Fontána. ISBN 978-807-3366-469.
5. ANN ALLENDER, J.,RECTOR, CH., WARNER, K. D. 2014. *Community & Public Health Nursing: Promoting the Public's Health*. ISBN 978-1-60913-688-8.
6. ANONYMOUS. 2011. Desatero zdravého životního stylu. *Doktorka.cz: O zdraví a kráse* [online]. [cit. 2018-11-19]. Dostupné z: <http://zdravi.doktorka.cz/desatero-zdraveho-zivotniho-stylu/>
7. ANTONOVSKY, A. 1985. *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey–Bass.
8. ARKIN, R., COOPER, H., KOLDITZ, T. 1980. *A statistical review of the literature concerning the self-serving attribution bias in interpersonal influence situations 1*. *Journal of Personality*. 48.4: 435-448.
9. ARNHEIM, R. 1997. *Art and Visual Perception: A Psychology of the Creative Eye*. London: University of California Press, L.t.d. ISBN 0-520-2483-8.
10. ARONSON, E., WILSON, T. D., AKERT, R. M. 2005. *Social Psychology*. New Jersey: Prentice Hall. ISBN 978-0-13814-478-4.
11. ATKINSON, Rita L. a kol. 2003. *Psychologie*. 2. přeprac. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-640-3.
12. BARAN, Ludvík. 1978. *Barva v umění, kultuře a společnosti*. Praha: SPN – pedagogické nakladatelství.
13. BAŠTECKÝ, Jaroslav, Jiří ŠAVLÍK a Jiří, ŠIMEK. 1993. *Psychosomatická medicína*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-031-7.
14. BEST, J. 2012. *Colour Design: Theories and Applications*. Woodhead Publishing: Cambridge. ISBN 978-1-84569-972-7.

15. BLATNÝ, Marek a kol. 2010. *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3434-7.
16. BORKOWSKI, J. G., RAMEY, S. L., BRISTOL-POWER, M. 2001. *Parenting and the child's world: Influences on academic, intellectual, and social-emotional development*. Psychology Press. ISBN 978-0-41565-065-6.
17. BORNÍK Daniel. 2015. Účinky barev na náš organismus a na naše zdraví, colorterapie. *Rehabilitace*: [online]. [cit. 2019-01-18]. Dostupné z: <https://www.rehabilitace.info/zajimavosti/ucinky-barev-na-nas-organismus-a-na-nase-zdravi-colorterapie/>
18. BORNÍK Daniel. 2018. Jezde podle barev, proč a co, které barva dokáže. *Rehabilitace*: [online]. [cit. 2019-01-15]. Dostupné z: <https://www.rehabilitace.info/zdravotni/jezte-podle-barev-proc-a-co-ktera-barva-dokaze/>
19. BROŽEK, Jaroslav. 1993. *Obrazy a barva*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP. ISBN 80-7044-060-0.
20. BROŽKOVÁ, Ivana. 1983. *Dobrodružství barvy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN (váz.).
21. CSERES Josef. 2009. V jakých světech umění to dnes vlastně žijeme. *Magazín umění*: [online]. [cit. 2019-02-28]. Dostupné z: <https://www.magazinuni.cz/ruzne/v-jakych-svetech-umeni-to-dnes-vlastne-zijeme/>
22. ČADOVÁ, Eva a kol. 2015. *Katalog podpůrných opatření pro žáky s potřebou podpory ve vzdělávání z důvodů tělesného postižení nebo závažného onemocnění: dílčí část*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4615-8.
23. ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav, ČEVELA. 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3213-8.
24. DANNHOFFEROVÁ, Jana. 2012. *Velká kniha barev*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-3785-7.
25. DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš a Josef, DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. 2008. Plzeň: Aleš Čeněk. ISBN 978-80-7380-123-6.
26. ECO, Umberto. 2005. *Dějiny krásy*. Praha: Argo. ISBN 80-7203-677-7.
27. EDIE, J. 1987. *William James and phenomenology*. Bloomington: Indiana University press. ISBN 978-1-62273-267-8.
28. FISHBEIN, M., AJZEN, I. 1975. *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*. ISBN 978-0-20102-089-2.

29. FRANKL, Viktor Emil. 1996. *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. 2. vyd. Brno: Cesta. ISBN 80-85319-50-0.
30. FREUD, S., STRACHEYS, J., FREUD, A., ROTHGEB, C. L., & RICHARDS, A. 1973. *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. London: Hogarth Press. ISBN 978-0-87668-135-0.
31. GÁLIK, Stanislav. 2012. *Psychologie přesvědčování*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4247-2.
32. GAVORA, Peter. 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozšířené české vydání. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.
33. GLADKIJ, Ivan a Zdenka, KOLDOVÁ. 1998. *Propedeutika sociálního lékařství*. Olomouc. ISBN 80-7067-904-2.
34. GOETHE, Johann Wolfgang. 2011. *Smyslově-morální účinek barev*. Hranice: Fabula. ISBN 978-80-86600-13-0.
35. GOLEMAN, D. 1997. *Healing emotions*. Boston: Shambhala. ISBN 978-1-59030-010-7.
36. HÁDLÍKOVÁ, Barbora. *Využití arteterapeutických technik k harmonizaci osobnosti dětí v mateřské škole*. Metodický portál: Články [online]. 27. 06. 2006, [cit. 2019-02-14]. Dostupný z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/623/VYUZITIARTETERAPEUTICKYCH-TECHNIK-K-HARMONIZACI-OSOBNOSTI-DETIV-MATERSKE-SKOLE.html%3e.%20ISSN%201802-4785/>
37. HARTL, Pavel a Helena, HARTLOVÁ. 2010. *Velký psychologický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-686-5.
38. HAYES, Nicky. 2007. *Základy sociální psychologie*. 4. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-283-6.
39. HAYES, Nicky. 2013. *Základy sociální psychologie*. 7. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0534-0.
40. HEŘMANOVÁ Eva. 2014. Event, *Art Lexikon*: [online]. [cit. 2019-02-28]. Dostupné z: <http://www.artslexikon.cz/index.php?title=Event>
41. HEWSTONE, Miles a Wolfgang, STROEBE. 2006. *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-092-5.
42. HODYCOVÁ Tereza. 2018. Celostní pohled na zdraví. *Celostní medicína*: [online]. [cit. 2019-01-15]. Dostupné z: <https://www.celostnimediceina.cz/celostni-pohled-na-zdravi-bio-psycho-socio-spiritualni.htm>

43. HULKE, Waltraud Maria. 1996. *Magie barev: kniha o léčivé moci barev a jejich působení na lidské tělo, duši a ducha*. Praha: Pragma. ISBN 80-7205-000-1.
44. CHRÁSKA, Miroslav. 2007. *Metody pedagogického výzkumu, základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.
45. JANOUŠEK, Jaromír. 1968. *Sociální komunikace*. Praha: Svoboda.
46. JOSHI, Vinay. 2007. *Stres a zdraví*. Praha: Portal. ISBN 978-80-7367-211-9.
47. KALMAN, Michal, et al. 2013. *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3409-4.
48. KALMAN, Michal, HAMŘÍK, Zdeněk a Jan, PAVELKA. 2009. *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut. ISBN 978-80-254-5965-2.
49. KANDINSKIJ, Vasilij. Citáty.net: Citáty o barvách. [cit. 2019-05-17]. Dostupné z: <https://citaty.net/citaty-o-barvach/?o=new>
50. KANDINSKY, Wassily. 2009. *O duchovnosti umění*. 2. vyd. Praha: Triáda. ISBN 978-80-87256-08-4.
51. KAŠPÁRKOVÁ, Lenka. 2014. Specifika výtvarného vzdělávání adolescentů v oboru grafický design ve středních školách. *Kultura, umění a výchova*, 2 [cit. 2019-02-21]. ISSN 2336-1824. Dostupné z: [http://www.kuv.upol.cz/index.php?seo\\_url=aktualni-cislo&casopis=7&clanek=48](http://www.kuv.upol.cz/index.php?seo_url=aktualni-cislo&casopis=7&clanek=48).
52. KEBZA, Vladimír a Iva, ŠOLCOVÁ. 2003. *Syndrom vyhoření: informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu*. 2. rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-231-7.
53. KORBEL Standa. 2019. Léčivá energie barev-červená barva. *Zdraví na dlani*: [online]. [cit. 2019-01-18]. Dostupné z: <https://www.zdravinadlani.cz/lecive-sily/leciva-energie-barev/1-cervena-barva>).
54. KORBEL Standa. 2019. Léčivá energie barev-fialová barva. *Zdraví na dlani*: [online]. [cit. 2019-01-21]. Dostupné z: <https://www.zdravinadlani.cz/lecive-sily/leciva-energie-barev/fialova-barva>
55. KORBEL Standa. 2019. Léčivá energie barev-indigová modř. *Zdraví na dlani*: [online]. [cit. 2019-01-21]. Dostupné z: <https://www.zdravinadlani.cz/lecive-sily/leciva-energie-barev/6-indigova-modr>
56. KORBEL Standa. 2019. Léčivá energie barev-modrá barva. *Zdraví na dlani*: [online]. [cit. 2019-01-20]. Dostupné z: <https://www.zdravinadlani.cz/lecive-sily/leciva-energie-barev/5-modra-barva>

57. KORBEL Standa. 2019. Léčivá energie barev-oranžová barva. *Zdraví na dlani*: [online]. [cit. 2019-01-20]. Dostupné z: <https://www.zdravinadlani.cz/lecive-sily/leciva-energie-barev/2-oranzova-barva>)
58. KORBEL Standa. 2019. Léčivá energie barev-zelená barva. *Zdraví na dlani*: [online]. [cit. 2019-01-20]. Dostupné z: <https://www.zdravinadlani.cz/lecive-sily/leciva-energie-barev/4-zelena-barva>
59. KORBEL Standa. 2019. Léčivá energie barev-žlutá barva. *Zdraví na dlani*: [online]. [cit. 2019-01-20]. Dostupné z: <https://www.zdravinadlani.cz/lecive-sily/leciva-energie-barev/3-zluta-barva>
60. KOŤA, Jaroslav, TRPIŠOVSKÁ, Dobromila a Marie, VACÍNOVÁ. 2013. *Sociální psychologie: vybrané kapitoly*. 2. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha. ISBN 978-80-7452-029-7.
61. KRÄMER, Walter. 2005. *Statistika do vesty*. Praha: Baronet. ISBN 80-7214-848-6.
62. KRATOCHVÍL, Stanislav. 1997. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-122-0.
63. KRPOUN Zdeněk. 2013. Co o vás říkají vaše oblíbené barvy. *Psychologie*: [online]. [cit. 2019-01-20]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/co-o-vas-rikaji-vase-oblibene-barvy/>
64. KRPOUN, Zdeněk. *Psychologie.cz: Co o vás říkají vaše oblíbené barvy?*. [cit. 2019-01-31]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/co-o-vas-rikaji-vase-oblibene-barvy/>
65. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-121-6.
66. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-551-2.
67. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2002. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing, ISBN 80-247-0179-0.
68. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2009. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-568-4.
69. KUČERÁK Michal. 2017. Perpetuum. *Umění jako způsob přemýšlení*: [online]. [cit. 2019-02-28]. Dostupné z: <https://perpetuum.cz/2017/06/umeni-jako-zpusob-mysleni/>
70. KULKA, Jiří. 2008. *Psychologie umění*. 2. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2329-7.
71. KURIC, Jozef. 1986. *Psychologie vnímání uměleckých výtvarných děl a ontogeneze*. Brno: Univerzita J. E. Purkyně v Brně.

72. LANGMEIER, Josef a Dana, KREJČÍŘOVÁ. 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada publishing. ISBN 978-80-247-1284-0.
73. LORIG, K. 1996. *Outcome measures for health education and other health care interventions*. Thousand Oaks: Sage Publications. ISBN 0761900675.
74. MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar, a kol. 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2715-8.
75. MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar, a kol. 2015. *Výchova ke zdraví*. 2. aktual. vyd. Praha: Grada. 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.
76. MÍČEK, Libor. 1980. *Autoregulační a sociální aspekty duševního zdraví*. Praha: SPN – pedagogické nakladatelství.
77. MIČULKOVÁ Petra. 2014. Léčení barvami. *Barevné stránky*: [online]. [cit. 2019-01-18]. Dostupné z: <https://www.barevnestranky.cz/leceni-barvami/>.
78. MIKŠ, František. 2017. *Gombrich: Tajemství obrazu a jazyk umění*. 3. rozš. vyd. dotisk. Brno: Barrister & Principal publishing. ISBN 978-80-748-5030-1.
79. MLČÁK, Zdeněk. 2007. *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Ostravska univerzita Ostrava. ISBN 80-7368-035-1.
80. MORRIS, G., MORRIS, J. 2010. *The Dementia Care Workbook*. Maidenhead: Open University Press. ISBN – 10: 0-33-523431-3.
81. MYERS, David G., et al. 2016. *Sociální psychologie*. Praha: Edika. ISBN 978-80-266-0871-4.
82. NAKONEČNÝ, Milan. 1995. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0525-0.
83. NAKONEČNÝ, Milan. 2009. *Sociální psychologie*. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-1679-9.
84. NORRIS, Stephanie. 2004. *Tajemství léčení barvami*. Praha: Svojtka. ISBN 80-735-2124-5.
85. NOVÁKOVÁ Iva. 2012. *Zdravotní nauka 3 díl: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3707-2.
86. OREL, Miroslav. 2014. *Somatopatologie: nauka o nemocech těla*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4714-9.
87. PELCÁK, Stanislav. 2014. *Psychologie zdraví a nemoci*. Univerzita Hradec Králové. Dostupné z: [http://inpdf.uhk.cz/wp-content/uploads/2014/03/Psychologie\\_zdravi\\_a\\_nemoci.pdf](http://inpdf.uhk.cz/wp-content/uploads/2014/03/Psychologie_zdravi_a_nemoci.pdf)



88. PEROUT, Evžen. 2005. *Arteterapie se zrakově postiženými*. Praha: Okamžik. ISBN 80-903247-9-7.
89. PETRÁSEK, Richard, a kol. 2004. *Co dělat, abychom žili zdravě*. Praha: Vyšehrad. ISBN 80-7021-711-1.
90. PLESKOTOVÁ, Petra. 1987. *Svět barev*. Praha: Albatros. ISBN 13-806-87.14/66.
91. PLHÁKOVÁ, Alena. 2007. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-1499-3.
92. POGÁDY, Josef, a kol. 1993. *Detská kresba v diagnostike a v liečbe*. Bratislava: Slovak Academic Press. ISBN 80-8566-507-7.
93. PORUBSKÁ Simona. 2016. Akční umění *Art Lexikon*: [online]. [cit. 2019-02-28]. Dostupné z: [http://www.artslexikon.cz//index.php?title=Um%C4%9Bn%C3%AD\\_ak%C4%8Dn%C3%AD](http://www.artslexikon.cz//index.php?title=Um%C4%9Bn%C3%AD_ak%C4%8Dn%C3%AD)
94. PROŠEK, Miroslav. 1985. *Barva v malířství: Západoevropský středověk*. Ústí nad
95. RATTNER, Josef. 2001. *Základy holistické léčby*. Bratislava: Eugenika. ISBN 80-88913-81-0.
96. RICHTER, Johan. 1995. *Léčení barvami: chromoterapie*. Bratislava: Eco-konzult.
97. RŮŽKOVÁ Barbora. 2016. Barevné léky psychicky na ne nejvíce reagují děti a senioři. *Moje zdraví*: [online]. [cit. 2019-01-15]. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/zdravy-zivotni-styl/barevne-leky-psychicky-na-ne-nejvice-reaguji-deti-a-seniori-1477.html>
98. SEBASTIAN, C., et al. 2010. Social brain development and the affective consequences of ostracism in adolescence. *Brain and cognition*. 72.1: 134-145.
99. SEEDHOUSE, D. 1995. *Health: The Foundations of Achievement*. New York: John Wiley and Sons. ISBN: 978-0-471-49011-1.
100. SELYE, Hans. 1966. *Život a stres*. Bratislava: Obzor.
101. SCHREIBER, Vratislav. 2000. *Lidský stres*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0240-5.
102. SKLENOVSKÝ, Adolf. 1997. *Zdraví není samozřejmost*. Olomouc: Votobia. ISBN 807198-179-6.
103. SMÉKAL, Vladimír. 2002. *Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 3. vyd. Brno: Barrister & Principal. ISBN 978-80-87029-62-6.

104. STEHLÍKOVÁ BABYRÁDOVÁ, Hana. 2013. Výtvarné projevy dětí, dospívajících a studentů v roce 2013. *Kultura, umění a výchova*, 1 [cit. 2019-02-20]. ISSN 2336-1824. Dostupné z: [http://www.kuv.upol.cz/index.php?seo\\_url=aktualni-cislo&casopis=3&clanek=22](http://www.kuv.upol.cz/index.php?seo_url=aktualni-cislo&casopis=3&clanek=22).
105. STEINBERG, L., MORRIS, A. S. 2001. *Adolescent development. Annual review of psychology*. 52.1: 83-110.
106. STEINER, Rudolf. 2005. *Tajemství barev*. Hranice: Fabula. ISBN 80-86600-25-4.
107. STUHLÍKOVÁ, Iva. 2002. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál. 2002. ISBN 80-7178-553-9.
108. ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. 2002. *Základy arteterapie*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-616-0.
109. ŠMAHEL, D., MACHOVCOVÁ, K. 2006. *Internet use in the Czech Republic: Gender and Age differences. Cultural Attitudes Towards Technology and Communication*. ISBN 0-86905-968-8.
110. TAVEL, Peter. 2007. *Vybrané kapitoly ze sociální psychologie*. Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1658-8.
111. THOMPSON, P. D. *Exercise and Physical Activity in the Prevention and Treatment of Atherosclerotic Cardiovascular Disease: A Statement From the Council on Clinical 77 Cardiology (Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity)*. *Circulation* [online]. [cit. 2018-11-19]. Dostupné z: <http://circ.ahajournals.org/cgi/doi/10.1161/01.CIR.0000075572.40158.77>
112. THOROVÁ, Kateřina. 2015. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.
113. TICHÁ, Iveta. 2012. *Psychologie zdraví 2*. Olomouc: Univerzita Palackého. Studijní opora. ISBN 978-80-244-3367-7.
114. TRACHTOVÁ, Eva. 2001. *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. 2. vyd. Brno: IDVPZ. ISBN 80-701-3324-4.
115. UŽDIL, Jaromír. 2002. *Čáry, klikyháky, paňáci a auta*. 5. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-599-7.
116. VÁGNEROVÁ, Marie. 2005. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0841-3.

117. VRÁNOVÁ, Dagmar. 2013. *Chronická onemocnění a doporučená výživová opatření*. Olomouc: ANAG. ISBN 978-80-7263-788-1.
118. VYBÍRAL, Zbyněk a Jan, Roubal. 2010. *Současná psychoterapie*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-682-7.
119. VYBÍRAL, Zbyněk. 2009. *Psychologie komunikace*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-387-1.
120. VYGOTSKIJ, Lev Semenovič. 1981. *Psychologie umění*. Praha: Odeon.
121. VÝROST, Jozef a Ivan, SLAMĚNÍK. 2008. *Sociální psychologie*. 2. přeprac. a rozšíř. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1428-8.
122. VYSEKALOVÁ, Jitka. 2012. *Psychologie reklamy*. 4. rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4005-8.
123. WILSON, T. D., LINDSEY, S., SCHOOLER, Tonya Y. 2000. *A model of dual attitudes*. *Psychological review*. 107.1: 101.
124. World Health Organization. *World Health Organization* [online]. WHO, 2018 [cit. 2018-11-18]. Dostupné z: <http://www.who.int/suggestions/faq/en/>
125. ZABOROWSKI, Zbigniew. 1965. *Sociální psychologie a výchova*. Praha: SPN.
126. ŽENATÁ, Kamila. 2005. *Obrazy z nevědomí: práce v arteterapeutickém ateliéru*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-033-X.

## Seznam obrázků

Obrázek 1: Schéma sociální psychologie (Myers, 2016, s. 9).....	15
Obrázek 2: Vztahy mezi vnitřními a vnějšími determinanty zdraví.....	26
Obrázek 3: Pravidelná strava (Anonymous, 2015).....	28
Obrázek 4: Potravinová pyramida (Anonymous, 2013).....	30
Obrázek 5: Struktura pohybové aktivity dle SIGPAH 2004 (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, s. 21) .....	32
Obrázek 6: Goetheho kruh barev (Štěpánková, 2013) .....	41
Obrázek 7: Dělení barev podle Kandinského (Anonymous, 2019).....	41
Obrázek 8: Rorschachův test (Thomas, 2013).....	42
Obrázek 9: Lüscherův test (Henry, 2019) .....	42
Obrázek 10: Marcel Duchamp, Fontána (Forman, 2018).....	46
Obrázek 11: Jackson Pollock (O'connor, 2019).....	47
Obrázek 12: Allan Kaprow, Happaning (Johnson, 2009) .....	48
Obrázek 13: Petr Štembera, Hašení (Štembera, 2019) .....	49
Obrázek 14: Hlavní čakry (Anonymous, 2015).....	6

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Věkové rozmezí respondentů (n=112).....	62
Tabulka 2: Pohlaví respondentů (n=112).....	62
Tabulka 3: Studijní obor respondentů (n=112).....	63
Tabulka 4: Ročník studia respondentů (n=112).....	63
Tabulka 5: Typ vystudované střední školy respondentů (n=112).....	64
Tabulka 6: Souvislost mezi zdravím a výtvarným uměním (n=112).....	65
Tabulka 7: Napomáhání výtvarného umění k relaxaci (n=112) .....	66
Tabulka 8: Pojem arteterapie (n=112) .....	66
Tabulka 9: Působnost výtvarného umění na zdraví (n=112) .....	67
Tabulka 10: Působnost výtvarného umění na zdraví (n=112) .....	67
Tabulka 11: Ovlivnění výtvarného umění k sebeobrazu (n=112).....	68
Tabulka 12: Vytvoření sebeobrazu pomocí výtvarného umění (n=112) .....	68
Tabulka 13: Vytvoření sebe obrazu u generace dotazovaných (n=112).....	69
Tabulka 14: Vliv výtvarného umění na vnímání (n=112).....	69
Tabulka 15: Vliv výtvarného umění na vnímání při ovlivnění přátel (n=112).....	70
Tabulka 16: Ovlivnění přátel při vnímání umění (n=112).....	70
Tabulka 17: Pocity vyvolávající umění (n=112).....	71
Tabulka 18: Pocity vyvolávající umění (n=112).....	71
Tabulka 19: Barvy vyvolávající uklidnění (n=112).....	72
Tabulka 20: Barvy vyvolávající agresí (n=112) .....	72
Tabulka 21: Povzbuzující barva (n=112).....	73
Tabulka 22: Význam určitých barev (n=112).....	74
Tabulka 23: Ovlivnění výtvarným uměním (n=112) .....	74
Tabulka 24: Studium výtvarné výchovy (n=112) .....	75

Tabulka 25: Oblíbení umělci (n=112).....	75
Tabulka 26: Oblíbení umělci (n=112).....	75
Tabulka 27: Návštěva prostorů výtvarného umění (n=112) .....	76
Tabulka 28: Dostatečný prostor výtvarné výchovy a výchovy ke zdraví na ZŠ (n=112)	76
Tabulka 29: Výuka výtvarné výchovy na SŠ (n=112) .....	77
Tabulka 30: Absence výtvarné výchovy na studované škole (n=112).....	77
Tabulka 31: Preference výuky (n=112) .....	78
Tabulka 32: Aktivity ve výtvarné výchově (n=112).....	78
Tabulka 33: Do kterého věku respondent výtvarně tvořil (n=112).....	79
Tabulka 34: Postoj k umění (n=112).....	79
Tabulka 35: Vliv kultury a náboženství na umění (n=112) .....	80
Tabulka 36: Ovlivnění zdraví na základě barev (n=112).....	80
Tabulka 37: Vliv barevnosti potravin na zdraví (n=112).....	81
Tabulka 38: Výběr jídla (n=112) .....	81
Tabulka 39: Barevnost stravy spojená s asociacemi (n=112).....	82
Tabulka 40: Asociace při barevnosti léků (n=112).....	83
Tabulka 41: Působnost jednotlivých barev na respondenty nejen v jídle (n=112) .....	83
Tabulka 42: Výtvarné vyjádření ve volném čase (n=112).....	83
Tabulka 43: Symboly nebo umělecké vyjádření při neschopnosti vyjádření (n=112) ....	84
Tabulka 44: Estetické cítění při výtvarném umění (n=112) .....	85
Tabulka 45: Pocity vyvolané výtvarným uměním (n=112) .....	85
Tabulka 46: Preference umění (n=112) .....	86
Tabulka 47: Co považují ještě respondenti za umění (n=112).....	86
Tabulka 48: Co si ostatní myslí (n=112).....	87

## **Seznam příloh**

**Příloha 1.** Energie barev působící na zdraví

**Příloha 2.** Anonymní dotazník

## **Příloha 1** - Energie barev působící na zdraví (viz. kapitola 1.8.1.2)

Na obrázku níže, si lze všimnout, kde se v těle nachází hlavních sedm čaker. K jednotlivé čakře se váže jednotlivá barva a nese i svůj název a charakteristiku. Na temeni hlavy se nachází sedmá čakra fialová a vede podél páteře až k první červené čakře na její konec ke kostrči. Jak barva dokáže působit na zdraví, je popsáno pro lepší pochopení níže.



Obrázek 14: Hlavní čakry (Anonymous, 2015)

### **1. Kořenová čakra – červená**

Je umístěna na konci páteře v místech kostrče. Energie této barvy je centrem životní síly, a zaměřuje se na možnosti postarání se o sebe a v každodenním životě se cítit bezpečně. Je-li energie dostatečná, lidé jsou sebevědomí optimisti s kladným pohledem na život a čelí překážkám. Nastane-li blok v této čakře, dojde k narušení životní síly a to nese za následek vyčerpání. Tato čakra se pojí a má vliv na oběhovou soustavu i reprodukční soustavu, ale i na dolní končetiny (Norris, 2004). V terapii se využívá na léčbu dolních končetin, onemocnění spojené s krví, léčí rány, ale jen ty nezanícené. Dále na záněty, omrzliny, nízký krevní tlak, onemocnění kůže či hrtanu,



astma, zánětu močového měchýře, a ochabnutí pohlavní síle (frigidita, impotenci, ztráta periody). Červená čakra není účinná na otoky, horečky, vysoký krevní tlak a poruchy nervového systému (Korbel, 2019).

Tento červený paprsek dodává energii, povzbuzuje a posiluje. Ze všech barev dokáže nejvíce proniknout do organismu. Vhodná zejména pro lidi po těžkém úrazu (pomalé reakce, pohyb), chronických nemocech (především po zranění hlavy) a poruše paměti. Barva je hodně silná, proto by se měla využívat přiměřeně. Když je červené nadbytek, člověk je pak podrážděný, a to lze vyvážit modrou (Mičulková, 2014).

## **2. Bederní čakra – oranžová**

Je to sexuální centrum, a je umístěna v oblasti kříže, pod pupíkem. Tato bederní čakra je zodpovědná za, to jak cítíme. Nefunguje-li správně, odrazí se to na bolestech v oblasti pánve nebo na problémech v intimním sexuálním životě a jeho vztazích. Bederní čakra se pojí s ledvinami a močovým měchýřem. Ale také ovlivňuje tělesné tekutiny, játra, slinivku břišní či slezinu. Tato oranžová barva dokáže odstraňovat špatné negativní emoce, je to dobrý životabudič a pozitivně ovlivňuje myšlení (Norris, 2004).

Oranžová barva má povzbuzující účinky na fyzickou i sexuální vitalitu. Lidem dává patřičnou dávku optimismu. Má zásluhu na proudění lymfy a udržování vápníku v těle. Při křečových stavech má antispasmodický efekt čili protikřečový. Oranžová je vhodným pomocníkem na slabost ledvin a zácpu. Povzbudivé účinky má na žlázy a plicní tkáň. Nelze ji ale využívat na nervozitu, přebytek energie a vnitřní neklid (Korbel, 2019).

Tato barva je vhodná při dlouhodobé léčbě, zákrocích po operacích či po dentice, problémy s rekonvalescencí. Protože dodává pozitivní energii, podporuje optimismus a dobrou náladu. Také odstraňuje poruchy ve výživě a povzbuzuje u lidí chuť k jídlu a následné vstřebávání potravin. Dále oranžová ovlivňuje stimulaci a podporu pohlavních orgánů i sexuální energii. Zejména v podpoře menstruačního cyklu včetně problémů spojené s ním, léčí cysty, záněty pochvy, neplodnost, frigiditu a znovu najít sexuální energii. Bederní čakra posiluje soustavu i ústrojí vylučovací. Tato barva má svou zásluhu v pozitivních vibracích a při nadbytku dojde k nervovému napětí, tudíž lze vyrovnat modrou a zelenou barvou (Mičulková, 2014).

### 3. Solar plexus čakra – žlutá

Tuto čakru lze najít v okolí pupku a v břiše odstraňuje negativní energie. Stimuluje žaludek a sympatický nervový systém, který se pojí s játry, střevy, žlučníkem. Pokud dojde k blokaci, projeví se to nejčastěji vředy a problémy, které se propojují s žaludkem nebo trávením. Stimuluje zejména žluč, která svou funkci pomáhá při trávení. Tato čakra také působí na logické myšlení, ale pokud nastane nějaký blok v této úrovni, projevuje se to nejasným uvažováním a rozhodováním (Norris, 2004). Má působnost na alergie v potravinách, diabetes mellitus, žlučové kameny, křeče, problémy s dýcháním a zmírňuje deprese. Působí na rozum i intelekt. Žlutou nelze používat v neklidu, nervóze a stresu (Korbel, 2019).

Příliš mnoho této žluté může vyčerpávat. Vyvážit to lze fialovou u lidí s rozvinutým egem. Žlutý paprsek povzbuzuje a uvolňuje. Vhodně se dá využít po otřesu mozku, ztrátě paměti. Ozáření paprskem dojde k uvolnění pozitivní energie, díky čemuž to má účinek na obranyschopnost, především u nachlazení, chřipky nebo oslabených plic. Dále pozitivně působí na zrychlení metabolismu, očištění organismu od škodlivin. Žlutá se pojí s poruchou trávení, zácpou, nadýmáním, celiakií, anorexií, ale i léčí problémy s kůží, ekzémy i artritidu (Mičulková, 2014).

### 4. Středová čakra – zelená

Nachází se v hrudníku a přesně uprostřed barevného spektra, tím to lze vnímat jako rovnováhu na pomezí teplých a studených barev. Má také působnost na funkci srdce i jeho oběhové soustavy. Tím může ovlivnit lásku či cit a nastane-li blok v této čakře, dochází k problémům s vyjadřováním citů či lásky (Richter, 1995).

Zelené vibrace simulují rovnováhu či harmonii a chuť do života. Tato středová čakra je podstatná pro nervový systém, a je účinná pro uklidnění či relaxaci. Mimoto působí pozitivně na pakostnici, černý kašel, tvorbu kostí, posiluje kůži a je účinný i na akné. Zmírňující účinky má na bolesti srdce, vyčerpání, vysoký krevní tlak. Paprsek středové čakry je vhodný na vředy, cysty, onemocnění očí i poruchy spánku (Korbel, 2019).

Pozitivní vlastností je, že zotavuje, detoxikuje, dezinfikuje, a zabíjí bakterie, hnis, jedy v těle. Je vhodné tuto barvu využít na začátku léčby a při nadměrném odpočinku. Simuluje dýchací systém, především u bronchitidy, nemoci na průduškách, průdušnicích, kašli, ale také působí uklidňujícím účinkem na záchvaty kašle křečovitého původu, při těžkém dýchání, u alergie (astma, senná rýma). Dále také

rozvine sraženiny krve. Léčí zánět v kloubech, revmatismus a má vliv na plodnost. Naopak nelze využít u kontraindikace (Mičulková, 2014).

## 5. **Krční čakra – modrá**

Nalezneme ji v části krku a jejím centem je dorozumívání, tedy komunikace. Při bloku, nelze dobře vyjádřit svůj názor a ostatní tak nutíme, aby s našimi názory souhlasili. Při bloku v komunikaci je vhodné si dát okolo krku např. modrý šátek. Lze to, ale využít i po fyzické stránce např. bolest v krku. Působí antisepticky, kdy má kladný vliv na infekce a záněty, protože uklidňuje. Funkci lze spatřit i ve štítné žláze, kdy díky její výrobě hormonů, mají vliv na metabolismus v lidském těle (Norris, 2004).

Modrá barva uklidňuje, chladí a tiší bolest. Dále zmenšuje tep a přetížené cévy se snaží navrátit do normálu. Působí na bolesti, krvácení, nespavost. Modrým paprskem lze léčit bolest v krku a horečku, zvýšený krevní tlak, záněty a popáleniny, kožní onemocnění, koliky, bolesti zad. Využívat to nelze při ochrnutí, horším prokrvování a křečích ve svalech (Korbel, 2019).

## 6. **Čelní „třetí oko“ čakra – indigová modř**

Nachází se v oblasti kořene nosu, mezi obočím. Tato čakra se pojí s podvěskem mozkovým, který prostřednictvím vyloučených hormonů dokáže ovlivnit žlázy. Při nerovnováze této čakry dochází u člověka k nespavosti, únavě, bolestem hlavy. Tato barva dokáže u člověka rozvíjet jeho duševní schopnosti a intuici. Vztahuje člověka z reálného života do duchovního (Norris, 2004). Tyto vibrace mohou ovlivnit nemoci očí, uší, nosu. Působí také při různých bolestech, střevních potížích i duševního vyčerpání. Tuto čakru nelze využít při schizofrenii a fobiích z doteku (Korbel, 2019).

Tento paprsek vyzařuje dovnitř, z toho vyplývá, že může navodit deprese. Mezi kladné vlastnosti patří také má detoxikační a zklidňující účinky, například zklidňuje vnitřní orgány, čistí krev, zmírňuje bolest hlavy. Své využití má i u onemocnění plic, krku a nemocí spojených s mozkiem (Mičulková, 2014).

## 7. **Korunní čakra - fialová**

Nachází se na temeni hlavy a tato čakra se spojuje s šišinkou, která produkuje hormony, řídí biologické hodiny v našem těle a dokáže ovlivnit nevědomé procesy.

Když funguje špatně, dochází k nedostatečnému duchovnímu vědomí a vyvolanými pocity o nesmyslnosti života. Tato barva dokáže pomoci při hledání smyslu života a inspirace, protože probouzí duchovnost a tvořivost. Je spojena s pravou mozkovou hemisférou, což je centrem intuice, na rozdíl od žluté barvy. Když jsou lidé správně napojeni na tuto čakru, jsou léčitelé, kteří znají to, proč jsou tu i jejich osud (Norris, 2004).

Dále posiluje meditaci a je inspirativní barvou. Její zásluhou dochází k léčbě migrény, deprese i vypadávání vlasů. Má dobrý vliv na slezinu i lymfu a uklidňuje srdce. Není vhodné ji užívat při nerozvinutých infantilních a násilnických lidí (Korbel, 2019).

Je vhodná na poruchy mozku, zabraňuje poškození buněk, aktivuje obranyschopnost a tlumí bolesti. Je žádoucí ji používat ve večerních hodinách (Mičulková, 2014).

## **Příloha 2: Anonymní dotazník**

Vážení studenti,

jmenuji se Lenka Hověžáková, jsem studentkou 2. ročníku navazujícího magisterského studia oboru Učitelství výtvarné výchovy pro 2. stupeň ZŠ a SŠ a Učitelství výchovy ke zdraví pro 2. stupeň ZŠ na Univerzitě Palackého v Olomouci. Pod vedením PaedDr. et Mgr. Marie Chráskové, Ph.D., zpracovávám diplomovou práci na téma: „Postoje vysokoškolských studentů k výtvarnému umění v kontextu holistického pojetí zdraví“.

Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění předloženého dotazníku, který je součástí mého výzkumného šetření. Při práci s dotazníkem se, prosím, řiďte uvedenými pokyny; u otázek, kde je prostor ke slovnímu vyjádření, odpovídejte vlastními slovy.

Dotazník je anonymní, zjištěná data budou použita pro moji diplomovou práci a nebudou poskytnuta žádným dalším subjektům.

Výzkumné šetření bude provedeno v souladu s GDPR (General Data Protection Regulation, tzv. Ochrany osobních údajů).

Děkuji Vám za spolupráci

Bc. Lenka Hověžáková

**V každém řádku zakroužkujte číslo na škále od 1 – naprosto souhlasím (ANO) do 5 - naprosto nesouhlasím (NE). Není-li uvedena škála, prosím o Vaši odpověď.**

1. Domníváte se, že existuje souvislost mezi zdravím a výtvarným uměním?  
ANO      1      2      3      4      5      NE
  
2. Může podle Vás výtvarné umění napomáhat k relaxaci?  
ANO      1      2      3      4      5      NE

3. Víte, co to je arteterapie?  
ANO 1 2 3 4 5 NE
4. Může podle Vás výtvarné umění působit na zdraví jinak než arteterapeuticky?  
Pokud ano, jak?  
ANO 1 2 3 4 5 NE
- .....
5. Ovlivňuje konkrétně Vás výtvarné umění k vašemu sebeobrazu?  
ANO 1 2 3 4 5 NE
6. Pomáhá Vám výtvarné umění k vytvoření vašeho sebeobrazu?  
ANO 1 2 3 4 5 NE
7. Myslíte si, že má vliv výtvarné umění na vytvoření sebeobrazu u vaší generace?  
ANO 1 2 3 4 5 NE
8. Myslíte si, že má vliv výtvarné umění na kvalitu vašeho vnímání u Vás samotných při pozorování například obrazu Slovánská epopej od Alfonse Muchy?  
ANO 1 2 3 4 5 NE
9. Myslíte si, že má vliv výtvarné umění na kvalitu vašeho vnímání, na základě ovlivnění přátel při pozorování například obrazu Slovánská epopej od Alfonse Muchy?  
ANO 1 2 3 4 5 NE
10. Necháte se snadno ovlivnit názory ostatních při vnímání umění?  
ANO 1 2 3 4 5 NE
11. Vyvolává ve Vás agresi/úzkosti/depresi určitý typ (druh) umění. Případně uveďte jaký?  
ANO 1 2 3 4 5 NE
- .....
12. Která barva na Vás působí uklidňujícím dojem?  
.....

13. Která barva ve Vás naopak vyvolává agresi?

.....

14. Která barva má pro vás povzbuzující účinek?

.....

15. Jaký význam má pro Vás určitá barva (např. teplejší barvy přináší dobrou náladu nebo štěstí přináší modrá apod.)?

.....

16. Domníváte se, že výtvarným uměním jsou ovlivňovány více ženy než muži?

ANO            1        2        3        4        5        NE

17. Uvažoval/a jste někdy o studiu výtvarné výchovy?

ANO            1        2        3        4        5        NE

18. Máte své oblíbené umělce? Jestli ANO, jaké?

ANO            1        2        3        4        5        NE

.....

19. Navštěvujete výstavy, galerie či muzea v oblasti výtvarného umění?

ANO            1        2        3        4        5        NE

20. Domníváte se, že je na základních školách dostatečný prostor věnovaný výtvarnému umění, ale i výchově ke zdraví?

ANO            1        2        3        4        5        NE

21. Probíhala během studií na vaší střední škole výuka výtvarné výchovy?

ANO            1        2        3        4        5        NE

22. Pociťoval/a jste během svého života absenci výtvarné výchovy na vaší studované škole?  
ANO            1        2        3        4        5        NE

23. Považujete za důležitější výuku:  
a. dějin výtvarné kultury/dějin umění  
b. jednotlivé výtvarné techniky (např. kresba, malba, textil, keramika, socha aj.)  
c. oboji

24. Přiřaďte pořadí od 1 do 8 podle Vás nejdůležitější aktivity ve výtvarné výchově, kde **1 bude nejdůležitější**:

Kresba.....	Socha.....
Malba .....	Fotografie .....
Textil .....	Grafický design .....
Keramika .....	Intermediální tvorba (např. performance, happening aj.).....

25. Do kterého věku jste rád/a výtvarně tvořil/a, případně ještě výtvarně tvoříte?

.....

26. Jaký máte postoj k umění?  
KLADNÝ    1        2        3        4        5        ZÁPORNÝ

27. Domníváte se, že kultura a náboženství má vliv na umění?  
ANO            1        2        3        4        5        NE

28. Myslíte si, že barvy dokážou ovlivnit vaše zdraví?  
ANO            1        2        3        4        5        NE

29. Myslíte si, že barevnost potravin má vliv na vaše zdraví?  
ANO            1        2        3        4        5        NE

30. Vybíráte si jídlo i podle barevnosti, nebo jen podle chutě?  
BAREVNOST                    1        2        3        4        5        CHUŤ



31. Dokáže Vás ovlivnit (kladně/záporně) barevnost stravy vč. s ním spojených asociací (např. žlutá spojena s citrónem, tedy kyselou chutí)?  
ANO 1 2 3 4 5 NE

32. Vytvoří se Vám nějaká asociace při barevnosti léků (nejznámější podle médií např. růžová na bolest (ibalgin), modrá na uklidnění (viagra)?  
ANO 1 2 3 4 5 NE

33. Jak na Vás působí jednotlivé barvy (nejen v jídle)?  
Doplň: (P) pozitivně nebo (N) negativně, (U) uklidňující nebo (A) agresivně.

Červená ..... Žlutá .....

Oranžová ..... Hnědá .....

Modrá ..... Bílá .....

Fialová ..... Šedá .....

Zelená ..... Černá .....

34. Máte potřebu se výtvarně vyjadřovat ve svém volném čase např. při relaxaci spontánní kresbou, abstraktními schémata apod.)?  
ANO 1 2 3 4 5 NE

35. Když se nedokážete vyjádřit slovně nebo se domluvit, využíváte k tomu symboly nebo umělecké vyjádření (např. schémata)?  
ANO 1 2 3 4 5 NE

36. Domníváte se, že je důležité estetické citění při výtvarném umění?  
ANO 1 2 3 4 5 NE

37. Jaké pocity ve Vás výtvarné umění vyvolává?

Ve výběru slov **vyberte všechny pocity, které Vás charakterizují a zakroužkujte je:**

*Aktivně, bez dechu, naděje, úleva, hrdost, nadšenost, netrpělivost, potěšení, energii a sílu, odpočinitě, příjemně, pyšně, skvěle, spokojeně, jiné .....*

*Bídňě, obavy, deprimovaně, lítostivě, chladně, napnutě, netrpělivě, opuštěně, otráveně, úzkostně, šokovaně, smutně, sklíčeně, jiné .....*

38. Preferujete spíše:
- a) umění starých mistrů (např. M.Buonarroti, S. Botticelli, L. da Vinci, Caravaggio, Rembrandt)
  - b) akční umění (např. M.Duchamp, J. Pollock, A.Kaprow, P.Štembera)
  - c) nemám to takto vyhraněné
  - d) nevím

39. Považujete akční umění (např. ready – made, abstrakce, happening a performance) ještě za umění?



ANO            1        2        3        4        5        NE

40. Záleží Vám na tom, jak vás vidí druzí?

ANO            1        2        3        4        5        NE

#### DEMOGRAFICKÉ ÚDAJE:

41. Věk:
42. Pohlaví:        muž                žena
43. Studijní obor:
44. Ročník studia:
45. Typ vystudované SŠ (přesný název):

Děkuji za Váš čas  
a poskytnuté odpovědi.

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Lenka Hověžáková
<b>Katedra nebo ústav:</b>	Katedra antropologie a zdravotní vědy
<b>Vedoucí práce:</b>	PaedDr. et Mgr. Marie Chrásková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2019

<b>Název práce:</b>	Postoje vysokoškolských studentů k výtvarnému umění v kontextu holistického pojetí zdraví
<b>Název v angličtině:</b>	The attitudes of university students towards the fine art in the holistic context of health
<b>Anotace práce:</b>	Teoretická část se zaměřuje na holistické pojetí zdraví a vliv výtvarného umění působící na bio-psycho-sociální a spirituální oblast. Výzkumné šetření bylo provedeno výzkumnou metodou ve formě dotazníku. Praktická část se zabývá analýzou kognitivní, afektivní a behaviorální dimenze v souvislosti mezi zdravím a výtvarným uměním u vysokoškolských studentů.
<b>Klíčová slova:</b>	Postoje, výtvarné umění, umění, barvy, zdraví, organismus
<b>Anotace v angličtině:</b>	The theoretical part deals with the holistic conception of health and the influence of art affecting the bio-psycho-social and spiritual area. The survey is done through a questionnaire. The practical part deals with the analysis of the cognitive, affective and behavioural dimension in the context of health and fine art among university students.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Attitudes, fine art, art, colours, health, organism

<b>Přílohy vázané v práci:</b>	CD, 2x přílohy
<b>Rozsah práce:</b>	103 stran
<b>Jazyk práce:</b>	CZ