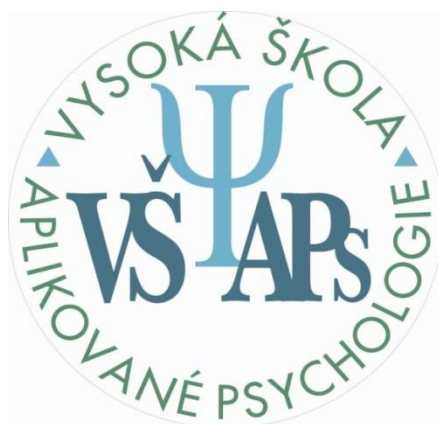


**Vysoká škola aplikované psychologie, s.r.o.**  
Akademická 409, 411 55 Terezín



**Priorita duševního a fyzického zdraví člověka a jeho zásadní  
vliv na spokojenou budoucnost**

**Priority of human mental and physical health  
and its fundamental impact on a happy future**

**Bakalářská práce**

**Iveta Kopecká**

2021

doc. ThDr. Patrik Maturkani , PhD.

# VYSOKÁ ŠKOLA APLIKOVANÉ PSYCHOLOGIE TEREZÍN



Akademická 409, 411 55 Terežín, [info@vsaps.cz](mailto:info@vsaps.cz), [www.vsaps.cz](http://www.vsaps.cz)

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

akademický rok 2020/2021

Jméno a příjmení studenta:	Iveta Kopecká
Studijní program:	Personální a interkulturní management
Název tématu práce v českém jazyce:	Priorita duševního a fyzického zdraví člověka a jeho zásadní vliv na spokojenou budoucnost.
Klíčová slova v českém jazyce:	Duševní hygiena, stres, spánek, sebeřízení, sebepojetí, životospráva
Název tématu v anglickém jazyce:	Priority of human mental and psychical health and its fundamental impact on a happy future.
Klíčová slova v anglickém jazyce:	The mental Hygiene, stress, sleep, adjustment, self-concept, diet.

1.	<b>Zdůvodnění tématu (min. 7 řádků):</b> .. V dnešní uspěchané době je nutnost zamýšlet se nad zvládnutím stresu a je třeba poslouchat i varovné signály našeho těla. Při své práci musíme každý den řešit spoustu problémů, které na nás bohužel zanechávají následky, které nesmíme přehlížet. Je třeba se zaměřit na duševní zdraví, zajímat se o problematiku životosprávy, osobního a sociálního ukotvení, sebeřízení a efektivního životního stylu jako celku. Je to zajímavé a zároveň velmi přínosné téma pro širokou veřejnost.
2.	<b>Formulace problému, který bude v práci řešen (min. 10 řádků):</b> .. Rostoucí náročnost života klade stále vyšší požadavky na sociální odpovědnost institucí za formování a průběžný rozvoj jednotlivců, ale také jejich individuální odpovědnost za vlastní život a jeho efektivní naplnění. Kromě toho, že jsme zaměstnání, toužíme ve svém soukromém životě navázat smysluplné partnerské a přátelské vztahy, toužíme po seberealizaci a vnitřním naplnění, kariéře, získání osobní prestiže. Našemu přirozenému uplatnění však často brání to, že si ne dost dobře umíme poradit

	s řadou problémů a každodenních situací spojených s dosahováním svých cílů, pro jejichž řešení jednak nejsme dostatečně připraveni, jednak o nich začneme přemýšlet, až když nám zkomplikují život a ohrozí naše fyzické a duševní zdraví.
3.	<b>Cíl práce max. 5 řádků:</b> .. Poukázat na nezbytnost věnovat pozornost jak duševnímu, tak i fyzickému zdraví, které má vliv nejen na náš pracovní výkon, ale i na náš soukromý život.
4.	<b>Charakteristika použitých metod:</b> .. V teoretické části bude použita metoda komparativní a metoda sondy a v praktické části využiji metodu dotazníkového šetření. Dotazník bude anonymní, na příležitostném vzorku a budou použity uzavřené otázky s následným vyhodnocením.
5.	<b>Struktura práce, pracovní rozčlenění kapitol (podkapitol): teoretická a praktická část</b> .. Priorita duševního a fyzického zdraví člověka a jeho zásadní vliv na spokojenou budoucnost.  Teoretická část 1. Psychohygienu versus duševní rovnováha. 2. Faktory ovlivňující fyzické a duševní zdraví lidského jedince (stres, životospráva, spánek, pracovní prostředí, organizace práce, systém hodnot, stanovení životních mezníků, cíle života). 3. Kde začíná a končí spokojená budoucnost v kontextu mentální i tělesné kondice?  Praktická část: 1. Dotazníkové šetření a výzkumné otázky. 2. Výsledky a grafy a vyhodnocení. 3. Diskuze a doporučení. 4. Závěr. 5. Literatura a zdroje. 6. Přílohy.
6.	<b>Odborná literatura – seznam vybrané literatury k jednotlivým kapitolám teoretické a praktické části (min. 20 titulů, 3 recenzované časopisy, 3 zahraniční zdroje, případně internetové odkazy):</b> .. ÅSBJØRN, O. FALEIDE, LILLEBA, B. LIAN, EYOLF, K. FALEIDE. <i>Vliv psychiky na zdraví</i> . Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2864-3. BEDRNOVÁ, E. & kol., <i>Duševní hygiena a sebeřízení – pro vysokoškoláky a mladé manažery</i> . Praha: Nakladatelství Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6. BEDRNOVÁ, E., PAUKNEROVÁ, D. & KOL. <i>Management osobního rozvoje – duševní</i>

*hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl.* 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Albatros Media a.s., 2015. ISBN 978-80-7261-381-6.  
 BÉREŠ, M. *Kouč vlastního života – Cesta ke spokojenému životu.* Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4689-0.  
 BUTERA, K., ELGELID, S. *Jógová terapie – Osobní přístup k aktivnímu životnímu stylu.* Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0104-7.  
 DAHLKE, R. *Zdraví jako cesta.* Olomouc: Nakladatelství Fontána, 2017. ISBN 978-80-7336-313-0.  
 FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu.* Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-815-9.  
 HELUS, Z. *Úvod do psychologie.* 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-247-4675-3.  
 HIBBERT, CH. G. *8 klíčů k duševnímu zdraví pomocí cvičení.* Z anglického originálu 8 Keys to Mental Health Trough Exercise. Olomouc: Nakladatelství Anag, 2018. ISBN 978-80-7554-161-1.  
 HONZÁK, R. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření.* 3., vydání. Praha: Nakladatelství Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.  
 KAHNEMAN, D. *Thinking, fast and slow.* London: Macmillan, 2017. ISBN 0374533555.  
 KAPOUNOVÁ, J., KAPOUN, P. *Bakalářská a diplomová práce – od zadání po obhajobu.* Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0079-8.  
 KOUKOLÍK, F. *Mozek a jeho duše.* 4., rozšířené a přepracované vydání. Praha: Galén, 2014. ISBN 978-80-7492-069-1.  
 KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie pocitů štěstí – Současný stav poznání.* Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4436-0.  
 KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie – Možnosti, které čekají.* Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.  
 PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti.* Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.  
 PLAMÍNEK, J. *Sebezpoznaní, sebeřízení a stres – Praktický atlas sebeovládání.* 3., doplněné vydání. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4751-4.  
 ROONEY, A. *The Story of Psychology.* London: Arcturus, 2015. ISBN 9781782129561.  
 ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti- obor v pohybu.* 6., revidované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-247-3133-9.  
 TOMBAK, M. *Jak žít dlouze a zdravě.* Vendryně: Nakladatelství Beskydy, 2014. ISBN 978-80-87431-27-6.  
 WALKER, I. *Výzkumné metody a statistika.* Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-3920-5.  
 WALKER, M. *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams.* New York: Scribner Books, 2018. ISBN 1501144324.  
 ZÁBORCOVÁ, M. *Jak projít životními krizemi k životním výhrám.* Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0450-5.  
*Československá psychologie.* Praha: Academia, 1957-. ISSN 0009-062X.  
*Psychologie dnes.* Praha: Portál, 1990-. ISSN 1212-9607.  
*Zdraví.* Praha: Časopisy pro volný čas, 1953-. ISSN 0139-5629.

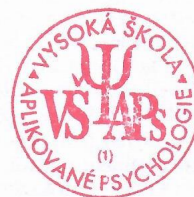
**Souhlas vedoucího práce**

Jméno vedoucího: ..... Maturkanič Patrik

Podpis: ..... Maturkanič ..... dne: ..... 25/5-2020

**Souhlas prorektora pro vědu a výzkum, doc. ThDr. Patrika Maturkaniče, PhD.**

Podpis: ..... Maturkanič ..... dne: ..... 25/5-2020



### **estné prohlá-ení**

Prohlá-uji, že odevzdanou práci na téma: *šPriorita du-ovního a fyzického zdraví lov ka a jeho zásadní vliv na spokojenou budoucnost* jsem vypracovala samostatn , s použitím uvedené literatury a práci jsem neodevzdal/a na žádné jiné -kole k získání atestace.

V Terezín dne \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Iveta Kopecká

### **Podkování**

Děkují vedoucímu práce doc. ThDr. Patriku Maturkaniovi, PhD., za čas, který mi v novém vedením této práce poskytl i konzultacích, užitečné rady a v neposlední řadě za jeho lidský přístup.

## **ANOTACE**

Bakalářská práce popisuje problematiku vzájemného vztahu mezi fyzickým a psychickým stavem člověka. Jak je důležité se při řešení problémů zaměřit nejen na tělo, ale i na duši. Jak významnou roli v životě jednotlivce hrají pojmy jako sebeřízení, sebepojetí, životní cíle, systémy hodnot, stres a mezilidské vztahy. Pokud chceme mít správný a udržitelný životní styl, tak je třeba v novat svoji pozornost duševní hygieně, dobrému životnímu stylu, kvalitnímu a dostatečnému spánku a vhodnému využití volného času, ve kterém se můžeme v novat jak odpočinku, tak v ideálním případě i nějaké sportovní aktivitě, která nám nejvíce vyhovuje.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Duševní hygiena, sebepojetí, sebeřízení, spánek, stres, zdravý životní styl, životní styl

## **ANNOTATION**

The bachelor thesis describes the issue of the relationship between the physical and mental state of a person. How important it is to focus not only on the body but also the soul when solving problems. How important a role in the life of an individual are played by concepts such as self-management, self-concept, life goals, value systems, stress and interpersonal relationships. If we want to have a proper and sustainable lifestyle, we need to pay attention to mental hygiene, good lifestyle, quality and adequate sleep and appropriate use of free time, in which we can engage in both relaxation and, ideally, some sporting activity that gives us the most satisfaction.

## **KEYWORDS**

Healthy lifestyle, lifestyle, mental hygiene, self-concept, self-management, sleep, stress



# OBSAH

ÚVOD .....	10
TEORETICKÁ ÁST.....	13
1 PSYCHOHYGIENA VERSUS DUTĚVNÍ ROVNOVÁHA .....	13
1.1 Sebepojetí .....	15
1.2 Sebe řízení .....	16
1.3 životaspráva .....	18
1.4 Spánek .....	19
2 FAKTORY OVLIV ŇUJÍCÍ FYZICKÉ A DUTĚVNÍ ZDRAVÍ.....	22
2.1 Mezilidské vztahy .....	22
2.2 Pracovní prostředí, organizace práce .....	23
2.3 Stres .....	25
2.4 Volný čas .....	28
3 KDE ZA ČÍNÁ A KON ČÍ SPOKOJENÁ BUDOUCNOST V KONTEXTU MENTÁLNÍ TĚLESNÉ KONDICE.....	30
3.1 Udržitelný, správný životní styl .....	31
3.2 Systém hodnot, životní cíle.....	32
PRAKTICKÁ ÁST .....	35
4 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU .....	35
5 METODY VÝZKUMU .....	36
5.1 Výsledky dotazníkového šetření .....	37
6 DISKUZE.....	60
ZÁV ĚR.....	61
POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE .....	63
SEZNAM TABULEK.....	65
SEZNAM GRAFŮ .....	66
SEZNAM PŘÍLOH.....	67

## ÚVOD

Téma duševního a fyzického zdraví člověka jsem si vybrala, protože je v dnešní uspěchané době nutnost zamýšlet se nad zvládnutím stresu a je třeba poslouchat varovné signály našeho těla. Při své práci musíme každý den řešit spoustu problémů, které na nás bohužel zanechávají následky, které nesmíme přehlížet. Je třeba se zaměřit na duševní zdraví, zajímat se o problematiku řízení stresu, osobního a sociálního ukotvení, sebeřízení a efektivního řízení času jako celku. Je to velmi důležitá a přínosná téma pro širokou veřejnost. Každý z nás by si měl čas od času položit otázku, co od života vlastně chceme, protože to je pro nás základem života a jeho kvalitu to opravdu zásadní. Pokud se chceme dozvědět co nejvíce o tom, jak v co nejlepším stavu je nezbytné každý den přemýšlet o tom co a jak děláme, protože pokud člověk nedbá na své zdraví, kouří, nesportuje, jí nekvalitní a nevyváženou stravu, nevyhledává sociální vazby a uzavírá se ve svém světě, pak se dá předsoudit, že to není ta správná cesta k dlouhodobosti v dobrém fyzickém a psychickém stavu. Rostoucí náročnost našeho každodenního života na nás klade stále vyšší požadavky. V první řadě sociální odpovědnost vůči společnosti, dále pak formování a průběhový rozvoj jedince od útlého věku, ale také naše individuální odpovědnost za vlastní život a jeho efektivní naplnění. Kromě toho, že jsme zaměstnaní a snažíme se najít to správné uplatnění tak si ale také v této době ve svém soukromém životě navázat smysluplné partnerské a přátelské vztahy, touhíme po seberealizaci a vnitřním naplnění, kariéře, získání osobní prestiže. Naše přirozenému uplatnění však často brání nemalé překážky a to, že si ne vždy dobře umíme poradit s řadou problémů a každodenních situací spojených s dosahováním svých cílů, pro jejich řešení jednak nejsme dostatečně připraveni, jednak o nich za nás v této době přemýšlet, ať kdyby nám zkomplikují život a ohrozí nejen naše fyzické ale i duševní zdraví. Pokud se stále snažíme vše zvládat a nevímáme přibývajících fyzických i psychických problémů máme nás to asi velmi ohrozit našim životem. Některí jedinci se pak mylně domnívají, že situace není tak vážná a nemohou si dovolit zvolnit, proto není jejich problém alternativní.

V n kterých p ípadech pak bohuflel nastává p esv d ení, fle v-e je moflné e-it léky, nebo alkoholem pop . drogami a to nás pak m fle dostat do dal-ích nemalých problém a stává se z té situace, která -la v prvopo átku celkem snadno e-it, tzv. za arovaný kruh, ze kterého ufl není snadné se dostat. Proto by se ur it lov k m l obklopovat lidmi, kterým v í a cítí se s nimi dob e, aby v p ípad , fle nastane situace, kdy si sám nebude v d t rady a ufl po fyzické i psychické stránce, tak bude mít na koho se obrátit s prosbou o pomoc a dokáfle -patný stav p ekonat s pomocí druhých, protofle to je pro nás nesmírn d leflité.

Cílem této bakalá ské práce je zjistit jak významnou roli hraje vztah mezi celkovým fyzickým a psychickým stavem a dodrřováním zdravého flivotního stylu a du-evní hygieny.

Prov ít zda existuje n jaký vztah mezi vý-í dosařeného vzd lání a zájmem o zdravý flivotní styl. Zmapovat jak je na tom b flná populace s flivotním stylem a dodrřováním zdravého flivotního stylu. Pro zji-t ní t chto informací byla pouřita metoda komparativní a metoda sondy. Zam ení se týká i dostupných informací o sou asném stavu, dal-ích moflnostech informací a rozvoje pro ve ejnost. V posledních letech je zdravému flivotnímu stylu v nováno stále více pozornosti. Na téma dlouhov kosti, du-evního zdraví, fyzického zdraví, relaxa ních technik, zdravého stravování je vydáváno mnoho knih nebo r zných lánk v odborných asopisech. Lidé si na-t stí stále více uv domují, nutnost pracovat na svém du-evním i fyzickém zdraví, pokud se cht jí co nejdéle udrřet v co nejlep-í kondici a dořít se co nejvy-řho v ku. Práce je rozd lena na ást teoretickou a ást praktickou. Teoretická ást je len na do n kolika kapitol, První kapitola se zabývá pojmy, jako je psychohygieny a du-evní rovnováha. Jsou zde témata sebepojetí, sebe ízení, flivotospráva a spánek. U kařdého z témat jsou základní informace a vhodná doporu ení. Ve druhé kapitole jsou popsány hlavní faktory ovliv ující fyzické a du-evní zdraví jako jsou: mezilidské vztahy, pracovní prost edí, organizace práce, stres a volný as. Poslední kapitola se zabývá tím, kde za íná a kon í spokojená budoucnost v kontextu mentální a t lesné kondice. Jsou zde základní informace o udrřitelném a správném flivotním stylu a dále pak systém hodnot a flivotní cíle.

Teoretická část je zaměřena na výzkum, který probíhal pomocí dotazníkového šetření. Jsou zde jak jednotlivé otázky uvedené v dotazníku, tak i podrobné popisy jednotlivých odpovědí v etnografii a výsledky v procentech. Závěr práce se zaměřuje především na diskusi a možná doporučení, která vycházejí z výsledků dotazníkového šetření, která vyplývají z výsledku zpracované hypotézy, která má za cíl potvrdit nebo vyvrátit nulovou hypotézu. Dotazník byl zpracováván tak aby byl srozumitelný pro všechny a aby jeho vyplnění respondenty co nejméně zatěžovalo a jejich odpovědi byly jednoznačné. Otázky byly uzavřené s možností jedné odpovědi. K vytvoření dotazníku bylo využito systému [www.surveymonkey.com](http://www.surveymonkey.com)

## TEORETICKÁ ČÁST

### 1 PSYCHOHYGIENA VERSUS DUŠEVNÍ ROVNOVÁHA

Tématy duševní hygieny a zdravého životního stylu se ve své knize podrobně zabývají E. Bedrnová, D. Pauknerová & kol. (2015) v knize: *Management osobního rozvoje*. V knize jsou podrobně rozebrána různá témata od pojmu duševní hygieny přes základy a dodržování vhodné životní správy až po psychickou zátěž, stres, další psychické poruchy a neopomenout ani partnerské vztahy, smysl života, radost a štěstí. Další velmi zajímavou knihou, ze které bylo čerpáno pro tuto práci, je kniha od zahraničních autorů: Asbjørn O. Faleide, Lilleba B. Lian, Eyolf K. Faleide. Překlad J. Křivohlavý (2010) *Vliv psychiky na zdraví*. Autoři se věnují problematice psychosomatiky, stresu, imunitě, depresi a úzkosti a jak s nimi pracovat. V neposlední řadě je třeba zmínit knihu *Sebezpoznaní, sebeúcty a stres* od Jiřiny Plamínka (2013). Kniha rozebírá metody poznávání a zvládání stresu, pomáhá najít cestu ke klidu, nadhledu a harmonii, snaží se také ukázat, jak pracovat s časem a jak si určit priority a cíle. Vede k úspěchu, vitalitě a osobnímu rozvoji. Všechny uvedené knihy přinesly spoustu informací, rad a dalších doporučení, jak zvládat nelehké životní situace se kterými se každý den musíme vyrovnávat. Všechny zdroje, ze kterých bylo čerpáno pro tuto práci, byly pečlivě vybrány s ohledem na současnou situaci a problémy, které dnešní přítelenská společnost musí řešit. Velká část autorů se dnes snaží nahlídnout na jádro problému a zároveň nalézt nejvhodnější řešení pro každého jedince. Proto je v knihách nejen popsán problém jako takový, ale v též dále přichází i možnost řešení jak se s ním pokusit v první fázi vypořádat v domácím prostředí bez nutnosti řešit hned vše s lékařem nebo jiným odborníkem napříč z oblasti vlivy.

*Šťeže zbytečně se ptát, má-li život smysl či ne.*

*Má takový smysl, jaký mu dáme.õ*

Seneca

Vnitřní klid a duševní rovnováha pomohou udržet si sebe v ruce, sebejistotu a nadále také v případě neúspěchu v čí ve vlastní schopnosti. Na to je třeba se zaměřit co nejdříve. Ufí od raného dětství musíme na sobě neustále pracovat a snažit zvládat svoje emoce a pracovat s nimi tak, abychom byli schopni obstát v dnešní náročné době. Na nás je vytvářen neustálý tlak, který se musíme naučit zvládat, protože jinak nám hrozí nemalé problémy jak fyzického, tak i duševního rázu. Mezi jeden z příkladů úfí v dětském věku je možné uvést například školní úkoly. Pokud svoje dítě nedostatečně připravujeme na nástrahy prostředí, ve kterém se každý den nachází a pokud s ním nemáme dostatečný vztah a málo komunikujeme o pocitech a problémech které má, může se stát obětí úkoly ve škole a vzhledem k tomu, že si s ní nebude umět poradit, bude se jeho strach a stres neustále prohlubovat a tím se mohou začít projevovat i známky špatného zdravotního stavu, který bude následkem neřešených psychických problémů. Za další je možné zde uvést syndrom vyhoření, který může v případě, že člověk nedbá rad a neumí včas a správně poslechnout své tělo a mysl, která ho nabádá k odpočinku, relaxaci, sportu a dalším jiným druhům odreagování vést až k opravdovému zhroucení, kdy tělo přestane fungovat tak, jak má a mohou se objevit i vážné zdravotní problémy. Je důležité si v průběhu života uvědomovat, jak zásadní vliv na naše zdraví může mít náš psychický stav, je třeba se zamyslet nad tím, zda naše zdravotní problémy, které každý člověk postupem času a s přibývajícím věkem na sobě pozoruje, nemohou náhodou souviset s nějakým psychickým stavem, který možná úfí delší dobu přehlídíme.

## 1.1 Sebepojetí

Každý člověk nejprve prochází dlouhodobým obdobím dětství a mládí, v jejichž rámci se teprve postupně upravuje na život, jednak tím, že biologicky zraje, ale i tím, že se učí být člověkem, jak po stránce individuální, tak i sociální. Je to velmi citlivé období a každý rodič by si to měl uvědomit a zodpovědně k výchově přistupovat, protože to jak se sami sebe vnímáme a pak se dále rozvíjíme, se značně formuje už v raném dětství a rodina a zázemí ve kterém žijeme a která nás vychovává, na to má zásadní vliv. Jak uvádí Vágnerová (2017) základy sebepojetí se vytváří od počátku našeho života, přispívají k nim reakce okolí na nás a zejména vazba na naše chování. Je to potvrzení, že jsme samostatnou bytostí. Jedná se o slovení, vyjádření pochvaly nebo zákaz. Pro dítě se vytváří základní vztahy a vnímá je jako určitou stabilitu a jistotu. S příchodem školního věku bývá dítě stále dost závislé na aktuálních prožitcích a je značně ovlivněno postojem a vnímáním své osoby ostatními. Značně se tu formuje emocionální přijetí, vlastní rozumové hodnocení a uznání vlastních dovedností a výkonů, srovnává se s vrstevníky a díky tomu si uvědomuje svoje dovednosti a přednosti, nebo také své nedostatky a tím se stává sebekritičtější.

*ŠTermínem sebepojetí označujeme vztah jedince k sobě samému. Aktualizuje se jako:*

- sebezpoznávání;
- sebehodnocení;
- sebecit;
- a seberealizace.

*Dělejší přitom je, že sebepojetí se utváří. Není nemennou daností, ale je skuteností dynamické povahy. Přesobí zde vztahy s lidmi (zejména s těmi, kteří nám nějak imponují a které jsme přijali za svůj vzor), zkušenosti, zlomové události života. Významnou roli sehrává objevování toho, co je pro mne jako osobnost na mé životní cestě důležité, nosné.* (Helus, 2018, s. 156)

Bedrnová, Pauknerová (2015) zastávají názor, že sebepojetí představuje složitý fenomén - *šmentální autoportrét* - zrcadlo, který má vícero rovin a lze na něj nahlídnout z různých úhlů. Sebeпоjetí jedince a jejich zkušenost směřují k vytváření uzavřeného kruhu. Někdy se může jednat o bludný kruh, kdy negativní vnitřní mluva může negativně ovlivnit jejich chování. Kromě biologických vlivů a řívelného i záměrného přisobení sociálních podmínek jsou dále dlehlité vlastní aktivity každého jedince, jejichž prostřednictvím dosahuje své socializace a současně i své individuace. Stává se na jedné straně osobností a na druhé tvorem společenským. Podle Heluse (2018) sebepoznávání vyjaduje snahu jedince orientovat se v sobě samotném. Zajímá jej, jaké jsou jeho schopnosti a další vlastnosti, zejména když je vystaven nárokům zvládnout úkol, obstát u zkoušce, projít každým přijímacím řízením, vyniknout ve sportovní soutěži apod. Zajímá jej také, jak vypadá, zejména když chce udělat dojem. V určitých situacích si klade otázky, jak je na tom se svým zdravím, jakou záležitost unese. Popte buje v dlehl, zda obstojí v určitých řívelotných situacích, zda dokáže vzít na sebe určité řívelotní závazky apod. Sebeпоznání, které je v dané situaci i řívota řívelotkem sebepoznávacího zájmu a úsilí jedince, může být realistické, ale také zkreslené přáním být vybaven pro krok do řívota, na kterém mu zálehlí; přáním dokázat více, než je doopravdy schopen. V takovém případě si dlehlá o svých charakteristikách iluze odtud iluzivně deformované, respektive iluzorní sebepoznání. Zrcadlo si musí ujasnit, jaké má možnosti a schopnosti a ty se snažit co nejvíce rozvíjet a pracovat na nich. Najít své silné a slabé stránky a snažit vytknout maximum z možností, které má. Je to uhl od dlehlství období sebepoznávání a uvdomování si sebe sama a toho kdo jsem, jaký jsem a co umím a také neumím.

## 1.2 Sebe řívení

Pro optimální naplňování řívota je nezbytný postupný přechod od vnějšího řívení k vnitřní seberegulaci. Motivace a smysl toho co dlehláme a jak to dlehláme.

### Výstavba vnitřních mechanismů sebe řívení

Jak uvádí Bedrnová (1999) Ve výstavbě těchto vnitřních regulačních, resp. řídicích struktur se ve styku se sociálním okolím u každého jedince obvykle pomalu a postupně formuje a specificky profiluje jeho způsobilost trvaleji určitým, individuálně charakteristickým způsobem odrážet řívelotní realitu a reagovat na ni.



Hierarchický systém vnitřních mechanismů sebe řízení zahrnuje takové útvary, jako jsou:

- Výběrová orientace (ustanovka);
- Zaměřenost;
- Postoje;
- Hodnoty a hodnotová orientace;
- Paradigma.

Bedrnová (1999) uvádí, že kromě sebepojetí a základů sebe řízení v podobě postupně vytvořeného ššvébytného JÁ, šJÁ mezi ostatními a „JÁ ve vztahu ke sv tu, se v rámci výchovy utvářejí i další stránky naší osobnosti dleflité pro náš život v dospělosti. Jde například o takové osobnostní charakteristiky, jako jsou určitá aktivita a motivace k činnosti, cílev domost, tvořivost, úroveň aspirací, odolnost vůči neuropsychické zátěži, adaptabilita a flexibilita, sebejistota, ale i komunikační způsobilost, systematická a odpovědnost, resp. mnohé další. Učí nás to zvládat různé situace za různých okolností, chápat co je a není dleflité a naučí nás to jak se v pozdějším věku chovat v kolektivu. Je to dleflité pro mezilidské vztahy jako takové.

*šV případě autokratické výchovy se tedy z dětí stávají ustrašení jedinci, neschopní vzít svůj život do vlastních rukou a ve společnosti se prosadit, případně lidé, kteří po celý svůj život bojují s autoritami a protestují proti nim. Produktem příliberální výchovy bývají naopak lidé sebevdomí a suverénní. Jejich sebeuplatnění stojí obvykle více na drzé samozřejmě jejich sebeprosazování v sociálním styku. Mnohem méněho ovlivují (pro jakoukoli úspěšnou činnost nezbytné) schopnosti a další profesní předpoklady. (Bedrnová 1999, s. 135)*

Bedrnová, Pauknerová (2015) dodávají, že nalezení optimální varianty výchovy, v jejím rámci by byly vhodné formulovány požadavky, jsou však také poskytováno i hlubší citové základy, je velmi obtížné. Mimo jiné i z důvodů možné rodičovské nepřipravenosti. To bohužel do budoucna přináší nemalé problémy, kterých přibývá př i nutnosti řešení každodenních situací. Je nutné pokusit se najít rovnováhu ve výchově tak, aby jedinec vyrstal v prostředí, kde cítí lásku, podporu a bezpečí a může si být jist, že za každé situace se má kam vrátit s žádostí o radu i pomoc, ale zároveň je nutné připravit ho na nelehkou cestu životem, která bývá plná nástrah a kde mu cestu nikdo usnadňovat nebude. Musí se připravit na setkání s jedinci, kteří mu budou život znepříjemňovat a musí se s nimi umět domluvit. Naučit se toleranci, kompromisu, asertivitě a spoustě jiných dovedností, které jsou pro život nezbytné. Musí znát svou cenu a nenechat se odbýt nebo vyuffit. A nalezení této rovnováhy ve výchově je jednou z nejdůležitějších cílů, protože když své dítě miluje, tak má v této tendenci mu tzv. umetat cestu ku a v něm zlehčovat a za všech okolností ho chránit před zlobou okolí, ale to mu pak v dospělosti může být ke škodě, protože si potom v případě jakéhoto problému, nebo pokud někdy nedokáže s danou situací poradit, protože neměl nikdy možnost se setkat s něčím podobným.

### 1.3 životaspráva

Bedrnová (1999) uvádí, že v době Aristotelových platilo: „*Nech výživa je tvým lékem*“, v dnešní době je ve všech lékařských oborech známo jaký má zásadní vliv výživa na celkový fyzický i psychický stav člověka a proto se i u laiků dostává zájem o „*správnou výživu a životní styl*“ do popředí. Tato oblast patří k základům celé naší životasprávy. Není však snadné specifikovat zásady optimální a efektivní výživy, mj. proto, že vdecké poznání přináší stále nové náměty k tomu, jak zdravě jíst, jaké intervaly v jídle dodržovat, co konzumovat, a čemu se naopak vyhýbat. Názory odborníků na tyto otázky se přitom leckdy liší. Navzdory tomu lze vymezit určité zásady racionální výživy, které je žádoucí respektovat. Je třeba nadřadit vlastnímu stravování racionálně zauvažovat a najít si takovou jeho variantu, která by nám neškodila po stránce fyzické, ani psychické. Má-li v našem životě mít jídlo své přiměřené místo, je nutné pro to něco udělat. Měli bychom si tedy, bez ohledu na svůj dosavadní režim životasprávy, vymezit a posléze dodržovat některé obecnější zásady a přístupy k výživě a ke stravování. Mohou to být například tyto:

- Mít dostatek pohybu;
- Vyvarovat se nadváhy;
- Snáďte se předcházet infekčním onemocněním;
- Dodržovat pitný režim;
- Být v jídelníčku pravidelný;
- Jíst spíše často a menší porce;
- Jíst si v průběhu dne vhodně rozdělit;
- Jíst v klidu a příjemném prostředí;
- Preferovat určitě látky před jinými, a to zejména bílkoviny a vitamíny před sacharidy a především tuky, příjemná vhodná strava s vlákninou;
- Pokud možno nekouřit;
- Nepít větší množství alkoholu;
- Švihnut si o jídlo i prostřednictvím dalších smyslů (zrakem i sluchem).

Kvalitní a pestrá strava je důležitá už v dětství, protože zajišťuje správný růst a vývoj dítěte a zároveň tím vytváříme správné stravovací návyky, které si dítě přinesou až do dospělosti. Ve správném jídelníčku by měly být zastoupeny všechny základní skupiny potravin jako je maso, ryby, mléko a mléčné výrobky, kvalitní tuky (nejlépe rostlinné), ovoce, různé druhy obilovin, vejce, luštěniny. Důležité jsou vitamíny, ovoce a zelenina proto nesmí v jídelníčku chybět. V žádném případě nekonzumovat velké množství soli a cukru. A v neposlední řadě je důležité i dostatečný přísun tekutin a to neslazených. Správná životospráva je základem předcházení civilizačním chorobám, nebo jejich průběhu alespoň zmírnit. Má nemalý vliv na náš organismus, především na náš imunitní systém. Proto je určitě dobré znát naši rodinou anamnézu, a co nejdříve s informacemi které máme začít pracovat.

## 1.4 Spánek

Spánek je pro náš organismus velice důležitý, protože během spánku, si naše tělo i mysl odpočívá od denních starostí. Nedostatek spánku má za následek například únavu, ztrátu soustředění, nervozitu a podrážděnost atd. Při dlouhodobém nedostatku spánku můžeme pocítit určité zdravotní problémy, ale většinou nás ani nenapadne, že to může souviset se spaním. V případě, že máme delší dobu problémy se spánkem nebo usínáním je vhodné pokusit se usínat pomocí rituálu, které nás před spaním uvolní, uklidní a navodí lepší atmosféru a klid pro spánek.

Doporučí se zejména dále uvedené způsoby zvládnání těchto poruch, pomocí jednoduché cesty k jejich překonání:

- Kvalitní lůžko;
- Klidné prostředí bez rušivých vnějších vlivů;
- Večerní procházka před uložením se ke spánku;
- Vlažná sprcha;
- Uklidující hudba na kazetu nebo na CD, které se posléze samy vypnou;
- Uklidující, nebo naopak inspirující četba;
- Vyvětrání před spaním, pokud je to možné, spánek při otevřeném okně;
- Použití zvlhčovače vzduchu tam, kde je ústřední topení;
- Konzumace spíše lehkých než tučných jídel;
- Pochutí posledního jídla delší dobu předtím, než se ukládáme ke spánku;
- Dostatek pohybu přes den.

Určit bych k těmto doporučením je třeba přidala nevhodnost jídla těsně před spaním a pití kávy, čajů a energetických drinků během odpoledne a večera. Zvýšená sportovní aktivita těsně před spaním může mít také za následek neklid a problémy s usínáním, proto je lepší se jí vyhnout během dne. Snafit se před spaním zbytečně nic zásadního, nerozrušovat se a snafit se dostat do celkového klidu a pohody.

Podle Koukolíka (2014) ve spánku profijeme v průměru třetinu našeho života. Podíl spánku a bdění je však u různých lidí velmi rozdílný. Jsou zdraví lidé, jimž stačí spát jen čtyři hodiny denně, a lidé, kteří musejí spát až deset hodin denně, kromě toho se mní s věkem. Spánek je součástí fyziologických změn a změn chování. Jednoduchá definice spánku říká, že je to zvrtný stav chování charakterizovaný tím, že se vnímání odpojí od prostředí, nadto vymizením odpovídá na značný rozsah smyslových podnětů.

*Šelma specialist došla v průběhu času dokonce k závěru, že stejně jako vadí spánek nedostatečný, není vhodný ani spánek nadměrný. Při nedostatečném spánku se náš organismus obvykle rychleji opotěbovává, proto se naše síly nestávají v dostatečné míře obnovit. Při spánku nadbytečném se člověk zase velmi často dostává do stavu určité utlumenosti, stává se celkově méně aktivním a výkonným.* (Bedrnová, 1999, s. 38).

Problémy se spánkem e-í spousta lidí tím, fle vyhledají praktického léka e a ten jim p edepí-e léky, které mají bohufel spoustu vedlej-ích p íznak a problém samotný e-í jen chvilkovým útlumem. Jedinec sice usne, ale ráno se cítí unavený, velmi podráfd ný a v n kterých p ípadech m fle trp t i krátkodobou ztrátou pam ti. V neposlední ad je t eba uvést i to, fle tyto léky jsou v t-inou návykové a jejich dávky se postupem asu musejí bohufel zvy-ovat, cofl má za následek nár st dal-ích vedlej-ích ú ink .

Bedrnová (1999) uvádí, fle vhodn j-í a daleko ú inn j-í p itom bývá, zabývá-li se lov k postiflený poruchami spánku pozorn svou flivotní situací a usiluje o to, e-ít ji komplexn ji. Jde p edev-ím o pot ebu ur itého p eprogramování nebo dokonce v bec naprogramování flivota a stanovení si jeho priorit. Dále o prov ení hodnot, podle kterých se daný lov k ve svém flivot ídí. A kone n i o zm ny, které by m l v zájmu n kdy afl své sebezáchovy provést ve svém okolí, zvlá-t pokud jde o lidi, s nimifl se krátkodob i dlouhodob stýká. V ad p ípad m fle v-ak jít jen o poruchy spánku mající charakter situa ní. Pak obvykle posta í n které systémové zm ny flivotosprávy.

## 2 FAKTORY OVLIVŮJÍCÍ FYZICKÉ A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

V průběhu let se výrazně měnily představy a názory na to jaký zásadní vliv na zdraví člověka může mít jeho psychický stav. Poznání a pochopení těchto vztahů vede často ke zjištění různých nemocí a navede ke správné cestě k jejich případnému uzdravení. Už v historii se touto otázkou zabýval řecký filosof Platon, který napsal: *Šikdy se nesnažte léčit oko, aniž byste zároveň nevrátili pozornost i hlavě. A vnujete-li pozornost hlavě a nevrátíte-li pozornost celému tělu, nedobře budete. Stejně tak nedobře jednáte, když léčíte tělo a nevrátíte pozornost duši. Léčení jedné části by nikdy nemělo probíhat bez pozornosti v nované druhým částem.* (Asbjørn, 2010, s. 17).

### 2.1 Mezilidské vztahy

Podle Heluse (2018) dobré mezilidské vztahy zakládají pocity důvěry a spolehlivého přítomného zakotvení, v němž se lze nadívat vzájemného lidského souznění a opory v náročných situacích. A naopak, jsou-li vztahy nevydařené, plně konfliktní a zklamání, zmáhají nás pocity smutku, opuštěnosti a bezradnosti. Celá řada psychických i tělesných potíží, včetně vážných onemocnění, souvisí s nezvládnutými, tělesně doléhajícími problémy v mezilidských vztazích. Nezbytné je uvědomit si, že mezilidské vztahy jsou navazovány a rozvíjejí se v různých podobách, kterým je třeba věnovat pozornost, a které je třeba zkoumat.

Vztahy v každé lidské společnosti, seskupení lidí i v každé sociální organizaci lze dělit na vztahy formální a neformální. Vztahy neformální jsou většinou vymezeny určitými neosobními pravidly. Je to postoj člověka k člověku, který je veden vnějšími skutečnostmi, jako je moc, sociální pozice, autorita a další. Jednání je zaměřeno jen na určitá konverzační témata, používá se vykání a celkový odstup. Pokud toto nastavené nepsané pravidlo někdo nedodržuje, tak je většinou považován za velmi neslušného nebo dokonce za dost nevychovaného jedince, který nebývá v kolektivu zrovna vyhledávaným a oblíbeným společníkem.

Druhým typem jsou vztahy formální a tam už se může jednat o vztahy opravdu velmi velké a emocionálně podložené, které nebývají řízené vnějšími pravidly, ale naopak zde funguje osobní zájem, je zde symbolická blízkost, popřípadě společně sdílená intimita, forma konverzace není nijak omezena a probíhá na přátelské úrovni a velmi často se zde nabízí i osobní pomoc mezi jedinci.

Bedrnová, Pauknerová (2015) zastávají názor, že pokud chce člověk dobře vycházet s lidmi, umět přiměřeně vyjádřit své myšlenky, zámyšlenky, plány i city a dosahovat uskutečnění svých cílů v daném sociálním prostředí, měl by vyhledávat příležitosti pro interakci s druhými lidmi v nejrůznějších situacích a cíleně rozvíjet své schopnosti empatie, sebereflexe a komunikace.

## **2.2 Pracovní prostředí, organizace práce**

Bedrnová, Pauknerová (2015) uvádí, že v rámci svého pracovního uplatnění bývá člověk přirozeně nucen se vypořádat se svým konkrétním pracovním zařízením. Nejde jen o to, aby ve své práci podával objektivní i subjektivně řízené pracovní výkony, ale i o to, aby v ní byl spokojen a dosahoval v ní také určité míry seberealizace a životního naplnění.

Za vhodný přístup k optimalizaci vlastního pracovního uplatnění lze považovat zejména ten, v jehož rámci si člověk svou pracovní kariéru od začátku sám plánuje. Musí však dobře znát své možnosti, stále je rozvíjet a podle toho také volit konkrétní způsob vlastního pracovního zařazení a cíleně se starat i o jeho vývoj v ústředí.

I když si to ani kolikrát ani neuvědomujeme, pracovní prostředí a organizace práce hraje významnou roli v našich životech. To v jakém prostředí pracujeme, má vliv nejen na náš výkon, ale i na to jak se cítíme. U někoho určitá míra stresu může mít pozitivní vliv na jeho výkon, ale u někoho to může být právě naopak.

Na to jak dobrý výkon podáváme a jak se v práci cítíme, mají vliv nejen např. pracovní tempo, délka směny, typ práce (např. stereotypní pracovní činnost), pracovní prostředí, případná rizika, která při práci podstupujeme, fyzická zátěž, ale také pracovní kolektiv, sociální interakce s podřízenými, nebo nadřízenými, okolní vlivy, které mohou narušovat pracovní soustředění (nepříjemný hluk, výskyt čerstvých návrtů, teplo, nebo naopak zima na pracovišti, zápach atd.) To může mít za následek např. Syndrom vyhoření neboli šburnout.

Jak uvádí Honzák (2018) je syndrom vyhoření stav naprostého fyzického a duševního vyčerpání s možnými vážnými zdravotními důsledky. *„Kdo vyhořel, musí předit jeho et. Musel být zapálený pro svou odvážnou lidumilnou činnost. Ale zapálíme-li svíčku na obou koncích, dostaneme sice dvakrát více světla, vyhoří však za polovinu dobu.“* Proto je důležité zvažovat jaký vliv má na nás jak fyzickou, tak i psychickou stránku našeho práce. Setrvání v nevyhovujících podmínkách po delší dobu může mít opravdu nepříjemné následky. Mezi hlavní faktory, které mohou, mít za následek vznik úzkostných-depresivních poruch patří mimo jiné, například příliš vysoké pracovní nároky, nízká sociální podpora na místě výkonu práce, velmi nízká míra kontroly práce, špatné nastavení rovnováhy mezi úsilím a odměnou, nespravedlnost v procedurální oblasti, stejně tak i nespravedlnost ve vztahových otázkách, nejisté organizační změny, nejistota práce, pracovní úvazek, který je časově omezený, nestandardní pracovní doba, vysoké nároky na výkon, konflikty na pracovišti, žárlivost ze strany kolegů, nebo vedení, stres spojený s prací, například příliš špatným zaujetím, nebo například pořadování nereálného pracovního tempa. Za další sem může patřit i to, že zaměstnavatel nutí zaměstnance chodit v oděvu, který je pro jedince nepříjemný, nebo nepohodlný a necítí se v něm dobře, nebo když zaměstnavatel zakazuje používat v práci mobilní telefony i to může vyvolat určitou dávku stresu a nejistoty, že v případě potřeby nemáme možnost kontaktu se svými blízkými. Podrobně se tomuto tématu v naší studii autor z Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze pod vedením profesora Rabocha. V uvedené tabulce je ukázka výsledků jejich studie.

Jaká je pravděpodobnost rozvoje symptomů duševního onemocnění u různých pracovních skupin (v rámci EU, v k 36-45, ženatí/vdané, děti)?



**Tabulka 1: Rozvoj symptom**

Charakteristika	Pravděpodobnost ( % )
Muž, služby, manažer, velikost firmy > 50, trvalý úvazek	40,50%
Žena, služby, úředník, velikost firmy < 50, dočasný úvazek	38,70%
Muž, výroba, manažer, velikost firmy > 50, trvalý úvazek	34,40%
Žena, služby, úředník, velikost firmy < 50, trvalý úvazek	33,20%
Žena, výroba, dělník, velikost firmy > 50, trvalý úvazek	31,60%
Muž, služby, úředník, velikost firmy < 50, dočasný úvazek	29,20%
Žena, výroba, úředník, velikost firmy < 50, dočasný úvazek	25,10%

*Zdroj: Radek Ptáček, Martina Vuková, Jiří Raboch:  
Pracovní stres a duševní zdraví*

Dále se zabývají zdroji pracovního stresu v české republice. Mezi n patří například kontakt s klientem, nebo zákazníkem který byl vyhodnocen jako stresor respondent 63%, za další například platové ohodnocení bylo hodnoceno jako stresor u 62%, nadměrné časové zatížení pocívalo 55%, nadměrné pracovní požadavky uvedlo 53%, nejistota pracovního místa je stresorem pro 47% dotazovaných, legislativa související s vykonávanou profesí je stresorem pro 44%, požadavek na odbornost je stresorem pro 44%, pracovní podmínky ohledně vybavení provozu to je stresorem pro 43%, požadavek na komunikační dovednosti stresuje 40% dotazovaných, konflikty s nadřízeným uvádí 31% a konflikty se spolupracovníky 29% z celkového počtu dotazovaných.

### 2.3 Stres

Bývá považován za závažný zdroj zátěže. Mikulík (1980) za stresové faktory považuje zatížené nebo neobvyklé senzomotorické podmínky výkonu činnosti, časový deficit, tlak ohrožení a odpovědnosti. Naopak Kivohlavý (2011) cituje autora, který stres vymezuje velmi rozmanitě a mnohdy ho dokonce chápe i jako synonymum zátěže nebo jako její určitě vyhranění.

Problematiku stresu jako první rozpracoval Selye (1966) a v současné době jí v nově stále větší pozornost. V rámci pojetí stresu bývá obvykle odlišován eustres jako taková míra ohrožení, která má na člověka stimulační, a tedy i velmi pozitivní vliv, a distres, který má účinky ohrožující jeho fyzické a duševní zdraví. Pojem stres se přitom v hovorové mluvě často chápe spíše ve významu distresu (Křivohlavý 2011). Faktory, mající na člověka takto nepříznivý vliv, bývají označovány jako stresory. Mohou mít povahu fyzickou (různé fyzikální a chemické látky i jedy) nebo emocionální (nejrůznější situace ovlivňující velmi intenzivně prožívání člověka). V tomto ohledu bývá někdy uváděn pohled stresorů s význačnou hodnotou míry nepříznivosti jejich působení.

Uvádí ho například Holmes a Rahe (in Křivohlavý 2011), přičemž vedle jednoznačně nepříznivých faktorů v něm lze nalézt i takové, které mají objektivně spíše příznivý charakter (postup v zaměstnání, vlastní úspěchy, očkávání a narození dítěte apod.). Jde však o zásadní změny v životě člověka, které pochopitelně mohou vedle radosti vyvolat také určitý stres.

Z hlediska výše uvedeného vymezení stresu lze podle Bedrnové, Pauknerové (2015) za stres navozující situace obecně považovat:

- Podmínky vnuceného tempa;
- Přítomnou úspešnost;
- Nejednoznačnou a nejasně definované okolnosti;
- Někapacitní zatížení;
- Neočekávané nebo nepříznivé změny;
- Dopad monotonie;
- Různá očekávání;
- Definitivnost některých skutečností.
- Osamocení a opuštěnost.

Plamínek (2013) uvádí poučení, že stres, který devastuje, je bezpochyby záporným hrdinou našeho životního příběhu. Přesto má svůj smysl a význam. Nepříjemné napětí i fyzické námaze může být upozorněním na počátky choroby nebo špatnou životní správu, při diskuzi může stres upozorovat na problémovost našeho postoje nebo argumentace o zkrácený stres v sobě nese množství cenných informací o nás samých, jejichž přijetí nás může velice obohatit. Zvládnutí stresu by jistě nebylo úplné, kdybychom si z každé významné chvíle neprofitovali a lépe si ne zvládnuté stresové situace nevzápovědně poučení.

Podle Mikuláka (1980) a jindy budeme stres chápat jako jeden ze zdrojů zážitku nebo za její vyhraněný negativní projev, vždy je třeba mít na paměti, že bezprostřední příčinou zážitku, resp. stresu, je určitá porucha v interakci mezi jedincem a prostředím, která obvykle aktivizuje některý z výše uvedených zdrojů, a tím se vytváří zvýšený nápor na člověka. Podle Bedrnové, Pauknerové (2015) se zde nejčastěji podílejí:

- Problémoví jedinci;
- Specifické okolnosti nebo situace;
- Exponované profese.

## **TĚLESNÉ PŘÍZNAKY STRESU**

Podle Honzáka (2018) jsou: Pocit vyčerpání a únavy, bolesti ve svalech, bolesti dolních zad, bušení srdce, zrychlený pulz, pocení, chvění nebo třes, pocit chladu, pocit zkrácení dechu nebo dušení, zalykání se, bolesti nebo nepříjemné pocit na hrudníku, brnění a mravenění, pocit na zvracení, trávicí poruchy, nevolnost, nechutenství, nucení na močení, pocit závratí, neklidu, nebo točení hlavy, derealizace, depersonalizace, strach ze ztráty kontroly, strach ze smrti.

Jak uvádí Bedrnová (1999) DEVÄTERO PRVNÍ POMOCI VE STRESU

- protistresové dýchání;
- chvilková tělesná relaxace;
- koncentrace;
- odejít a zastat chvíli o samotě;
- změna prostředí;

- poslech relaxační hudby;
- rozhovor s někým tím;
- požitání;
- cvičení.

Stres je pro nás tolo paralyzující a je nutné se snažit se ho co nejdříve zbavit. Situace, které jsme schopni zvládnout, tak zbytečně neodkládat aby stres ještě více nenarostl. Povinnosti, které máme netlačit před sebou a snažit se zvládnout alespoň nějakým časovým předstihem a v co nejvíce klidu, jedině tak se můžeme stresové situaci bu zcela vyhnout, nebo ji alespoň minimalizovat. Rozhodně se nebát požádat o pomoc někoho, kdo nás před nepříjemnou situací může zachránit a v případě, že se nám jakéhoto úkolu bojíme, nebo na něj vůbec netroufáme, tak to říct a ne se dostávat zbytečně pod tlak. Není ostuda požádat, želovk se něčeho obává, je horší se do toho popustit a pak selhat a být totálně zhroutený a vyčerpaný a ještě bez pozitivních výsledků. Taková cesta nikam nevede.

## 2.4 Volný čas

Volný čas je sice pro životlovka neocenitelný, vřina z nás ho má ale bohužel jen velmi málo a navíc ho ani v tomto malém množství lidé často nedokáží vhodně využít. Když si lovku uvědomí, že den má jen tyadvacet hodin, z nichž cca třetinu prospí, v jeho další třetině se obvykle vnuje pracovníinnosti, pak zbývajících osm hodin má na všechno ostatní. A to zahrnuje vše, co musí zvládnout, aby zajistil podmínky existence své a dále i své rodiny: doprava, nákupy, vaření, úklid atd. To však zdaleka nepředstavuje vyčerpávající seznam toho, s čím se potěbuje vypořádat. Přidá-li se k tomu ještě komunikace s partnery, péče o děti a jejich výchovu, můžeme dokonce zjistit, že mu takto objektivně vymezený čas na to všechno stačí skutečně jen tak a volný čas se stává spíše iluzí.

Bedrnová, Pauknerová (2015) uvádí, že poměrně značná část svého volného času má člověk zpravidla tendenci vnovat lidem, s nimiž ho spojují různé společné zájmy, podobné postupy k životu, pocity vzájemnosti a blízkosti. Bývají mu oporou v nebezpečných životních situacích. Jsou to přátelé. Pobyt s nimi člověka naplňuje radostí, zejména pokud mu poskytne ruku a jejich výbavu. Sdílí s nimi pak rád mnohé volnočasové aktivity, třeba i proto, že to vždy není možné v rodině, například při zájmech partnera. Přátelé často mohou člověku dokonce poskytnout nemalou oporu i v případě, že má ve svém okolí nějaké problémy. Vhodné využití volného času prospívá v první řadě němu samotnému, ale i po psychické stránce nám udělá dobře. Dle dotazníkového šetření, které využítí volného času popisuje podrobněji v praktické části práce, lze zjistit, že vzhledem k tomu, že přibývají možnosti sportovního a kulturního využití se vztahující jedinci raději vnují nějaké aktivitě, neodpovídají jako takovému v pravém slova smyslu. Bylo zajímavé vidět, jaké jsou rozdíly mezi vnímáním potřeb jednotlivých osob, co se týká volného času. Ukazovalo se to také v potřebě spánku u každého z dotazovaných.

Někdo má volného času opravdu málo a vzhledem k náročné práci byl rád, že si odpovíne v klidu doma a někdo se zase těší, že je třeba po práci si půjde s rodinou zajezdit na kole, nebo si na hodinu zahrát s kamarádem tenis. Podle toho bylo vidět, že každý nakládá se svým časem podle svých momentálních fyzických možností.

Bohužel současná pandemická situace nám nedává mnoho možností trávit volný čas přesně tak, jak bychom chtěli. Výlety do přírody, do hor, na hrady a zámky, do parků, na zahrádky, s přáteli do oblíbené restaurace, nebo jen na kole na nejbližší cyklostezku je v současné době nesplnitelný sen. Proto se spousta z nás uchyluje k činnostem, které by je normálně nenapadly, nebo by na ně za normálních okolností nebyl vůbec čas. Sledujeme online kurzy a různé přednášky, učíme se vařit a péct, pleteme, háčkujeme, malujeme a šijeme. Vyrábíme různé bytové dekorace, které pak sdílíme často na internetu, a navíc bohužel tráví vzhledem k tomu, že nemohou do škol tak daleko více času na telefonech, tabletech a počítačích s jejich virtuálními přáteli. To není rozhodně dobrý způsob, jak trávit volný čas a lze jen doufat, že vše co nejdríve skončí a my budeme moci zase navštívit svá oblíbená místa se svými přáteli a navštívit se v reálném čase a prostoru a ne na obrazkách jako je tomu teď.

### 3 KDE ZAČÍNÁ A KONČÍ SPOKOJENÁ BUDOUCNOST V KONTEXTU MENTÁLNÍ A TĚLESNÉ KONDICE

Buďte fit a aktivní i duševně

*„Cvičte, abyste se stimulovali, ne abyste se zničili.“*

*„Stůl nebyl postaven za den a ani my jsme nebyli stvořeni za den.“*

*„Stanovujte si malé cíle a budujte na jejich základech.“*

Lee Haney

Hibbert (2018) uvádí, že u některých duševních poruch nebo problémů reagují lépe na určité typy cvičení, frekvenci, intenzitu a čas. Patří mezi ně například Deprese, Úzkost, poruchy příjmu potravy, užívání návykových látek, zármutek, Bipolární poruchy, schizofrenie a poruchy osobnosti. Pravidelné cvičení přispívá k naší duševní pohodě. Zmírňuje stres, úzkost a ulevuje od chronických bolestí.

#### **Humor a smích účinkují**

Je třeba si uvědomit, že „Stáří není nemoc, jak říká MUDr. Iva Holmerová, PhD. Každý stárne podle svého programu zakódovaného v genech, ale také podle způsobu života. Rezervy mládí nám vydrží přibližně do čtyřicítky a co dál? Kdo má zájem zůstat co nejdéle aktivní, měl by na tom cíleně pracovat. Zdravý pohyb, pravidelné a racionální stravování, dobrý pitný režim a hlavně mít rodinné a přátelské vztahy a pozitivní přístup k životu, protože humor a smích jsou účinné léky proti stáří.“

Je třeba, pokud nám to zdraví dovoluje, tak se snažit být stále aktivní, vnovat se oblíbenými činnostmi a nezanevít na život. Kontaktovat staré přátele, a pokud je to v našich silách tak si plnit sny, na které v době života nebyl zřetelný a uhlásových, nebo finančních důvodů čas a prostor. Vnujme se koníčkům, u nichž se nové dovednosti a užívejme si každého dne jako by byl náš poslední.

### 3.1 Udržitelný, správný životní styl

To je otázka. Jaký je udržitelný, správný životní styl? Je to styl života takový jak se od nás očekává, nebo je to takový styl života, který je prospěšný pro nás jako pro jednotlivce? Otázka, jaký způsob života povedeme je před námi už v mládí. Už rodiče nám dávají vzorce, podle kterých se v dítství řídíme, a je pak už jen na nás, zda v dospělosti budeme v tomto modelu pokračovat nebo si vytvoříme pro sebe a svoje děti svůj vlastní. Týká se to jak vnímání sebe sama, tak i vztahu k ostatním lidem, zvířatům a k přírodě.

Bedrnová (1999) uvádí, že vstup do skutečného dospělého života je pro každou lidskou národu. Pro mnohé pak jsou často trochu nejistý, případně také nepříjemně-radostný. Život z tohoto hlediska můžeme vidět jako určitou šestičku, na které se každý člověk musí postarat nejen o konkrétní trasu, ale také o její program.

*„Dospělci si mnozí jedinci (především díky nedostatku ve výchově) představují především jako období, v němž si konečně budou moci dělat, co chtějí. A pochopitelně se dosti pauzálně zaměřují na to, co zatím nesmí. Čhtají si zpravidla šustit v cí, které jim, jak se domnívají, byly vzhledem k věku odpírány, aniž bývají schopni posoudit vhodnost výberu takových aktivit a skutečností. A čím dříve je zpravidla objevují, tím obtížněji bývá přesvědčit je o tom, že nevolí správně. Dostávají se tudíž někdy jistě za útku svého dospělého života do určitého „ofsajdu“, ze kterého se pak velmi těžko vrací zpátky do hry. Zmíněný ofsajd přitom může mít podobu nezákonného holdování alkoholu nebo dání drogám, v etn novodobého členství u hracích automatů, nezodpovědného vyhledávání nezávazných, často i rizikoplných sexuálních aktivit, i jiných asociálních, někdy dokonce kriminálních forem jednání.“ (Bedrnová, 1999, s. 127).*

### 3.2 Systém hodnot, životní cíle

Podle Bedrnové, Pauknerové (2015) pro běžné opakování každý den každodenních situací dává životu rytmus a umožňuje člověku, aby si denně opakované aktivity zautomatizoval. To je na jedné straně velmi užitečné, protože nemusí věnovat pozornost od začátku. Na druhé straně to však někdy člověka posouvá do určitých rutiny a nemusí-li přemýšlet o vztáhnout životních situací, může přestat přemýšlet vůbec. Volí pak zpravidla konvenční a často i konzumní přístup k životu s omezenými životními programy a cíli. Dostává se do problémů v každé nové situaci, vyvádí ho z míry každá mimořádná událost. Hledá smysl života okolo sebe a nenachází ho.

Přitom je zřejmé, že smysl života spoívá přímě v něm samotném, a to jak v jeho příběhu, tak i výsledcích, v tom, jaký odkaz člověk zanechá a nakolik bude ze života odcházet s pocitem, že to stálo za to, jak ho prožil. Přitom to, jak se svým životem člověk nakládá, se mu v jeho příběhu mnohonásobně vrátí, a to jak ve zlém, tak i v dobrém.

Proto je na něm, aby si co nejdříve uvědomil principy, na kterých může stavět, a pak také odpověděl si na otázky, které by ho měly zajímat především. Jak říká svůj život, kam směřuje, jak o něm smýšlejí ostatní, co v životě vykonal nebo ještě vykoná dobrého atd. Měli bychom se naučit odpovídat a řídit v souladu s přírodou. Chovat se k lidem tak, jak bychom chtěli, aby se oni chovali k nám a řídit podle svého nejlepšího v domě a svém domě.

#### **Principy na kterých by měl člověk stavět**

Podle Bedrnové, Pauknerové (2015) chtějí, jako rozumný jedinec, řídit ve shodě se sebou i svým okolím a absolvovat přitom vzestupnou vývojovou dráhu života, včetně pozornosti v nové své fyzické i duševní zdraví, měl by si uvědomovat že:

- říjí právě tady a teď, měl by se proto snažit intenzivně prožít každý svůj den naplno a neměl by skutečný život ani odkládat, majíc plnou hlavu vzdálených, a to také představa nereálných plánů a očekávání, ani by však neměl řídit v minulosti a stále se jen vypořádávat s jejími následky;



- Je výhodnější život chápat jako souhrn příležitostí a výzev, které člověku dávají možnost projevit se a uspět, než jako stálý nápor obtížných i neřešitelných situací;
- Je důležité usilovat o pozitivní přijímání věcí, což člověku dává sílu se setkává, vždy je třeba ho doplňovat objektivním výběrem priorit a jejich vhodným programováním naplňováním;
- Je třeba se zbavit starostí o nejistou budoucnost například tím, že člověk dobře využil přítomnosti a naučí se zvládat situace formou analýzy fakt, jejich následného vyhodnocení s akceptováním nejhorší pravděpodobné alternativy řešení, kterou se pak bude snažit změnit k lepšímu;
- Pravděpodobnost katastrof a dalších pohrom nebo alespoň nepříznivých konců je mnohem menší, než se (zejména při pesimistickém pohledu na život) člověk domnívá, a přitom je možné se naučit takových starostí zbavovat, například jít tím, kde se bude raději zaměřovat na něco pozitivního;
- Není dobře nechávat se zneklidovat různými nepřijemnými maličkostmi, ale ani se nadbytečně zaměřovat hlavně na jejich zvládnutí;
- Je důležité mít dobře strukturovaný a časově vyvážený program pro každý den, rámcový program na týden, měsíční a roční a výhledový program pro další období svého života;
- Není rozumné zahlcovat se spoustou úkolů různé naléhavosti a důležitosti, a že je rozhodně vhodnější si v organizaci svého času umět vymezit priority, stejně jako si v něm nechat prostor na aktivity, které jedince naplní radostí a pozitivně ovlivní jeho životní elán;
- Je dobře myslet i na druhé a to, co pro ně člověku dává, dlat tak, aby se tím cítili být vnímavě naplňováni (neměly by proto uvažovat hlavně nebo pouze v kategoriích povinností a vynucené odpovědnosti, ale spíše dobrovolnosti a odpovědnosti svobodně přijaté);
- Je užitečné, když jako stále se učící subjekt je člověk schopen přiblížit se k řešení svých nedostatků na základě aktivně přijímané nebo dokonce i vyžadované zpětné vazby.

Podle Tombaka (2014) je pravděpodobně hlavním problémem lidí, že neumíme být – astní. Je především o kontrolu svých myšlenek a činů, pozitivní myšlení a kladný přístup k životu, to je cesta, která vede nejen k psychickému, ale i fyzickému zdraví. A na tom bychom měli stavět. Pokusit se srovnat si priority a těžit se z maličkostí, užívat si každého příjemného zážitku. Vnímat život jako cestu a každou zkušenost jako příležitost posunout se něčemu novému a posunout se dál. To jak vnímáme okolní svět a každodenní problémy může mít často velmi rozdílné přístupy a pak se to podepisuje nejen na našem psychickém stavu, ale po nějaké době se to může projevit negativně i na našem fyzickém stavu. Určitě stojí i za zmínku informace, které uvádí ve své knize Kivohlavý (2013) a to, že lidé, kteří jsou v úzkosti, tak zvládají těžké životní situace mnohem lépe. Například v případě ztráty partnera či partnerky. Tito lidé úspěšně odolávají depresi, těžkým nemocím, ztrátě zaměstnání, rozluce či rozvodu i úmrtí dítěte. Uvádí také, že v úzkostech lidí je také méně mezi delikventy, toxikomany a alkoholiky a méně jich spáchá sebevraždu.

## PRAKTICKÁ ÁST

### 4 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU

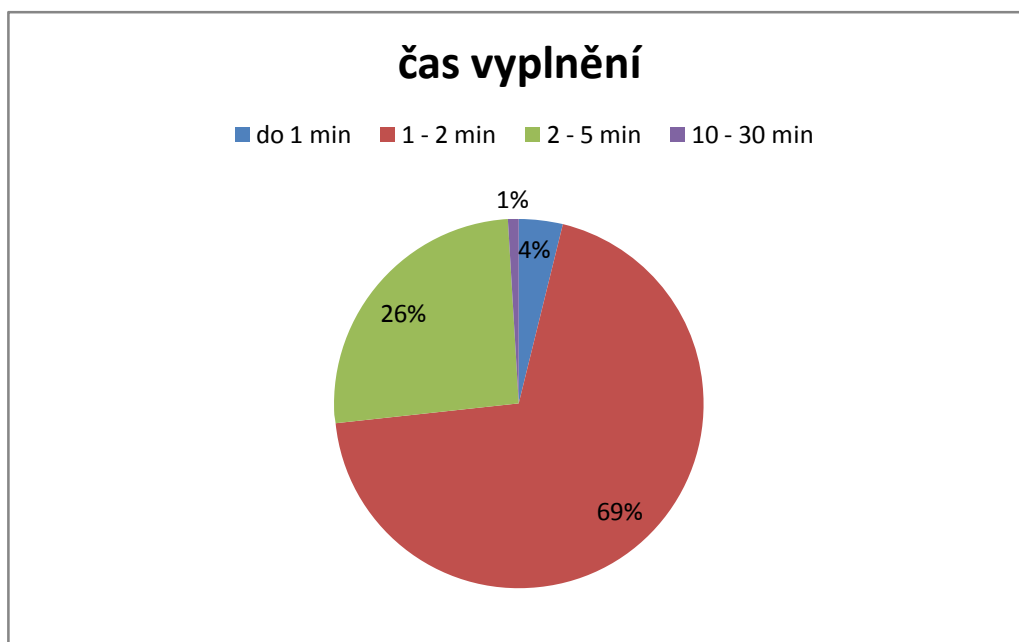
Cílem výzkumu bylo zjistit jaké má naše společnost informace o zdravém životním stylu a duševní hygieně a jak je na tom s jejich dodržováním. Jaké panují mezilidské vztahy a jaký vliv má na nás stres. Výzkumnou otázkou bylo, zda existuje nějaký vztah mezi výší dosaženého vzdělání a zájmem o zdravý životní styl. Výsledkem je, že se nepotvrdila nulová hypotéza, že neexistuje vztah, ale naopak byla alternativní hypotéza, protože nějaký vztah mezi výší vzdělání a zájmem o zdravý životní styl se na základě chí-kvadrátového testu podařilo prokázat. Výzkum se zabýval nejen vztahem zdravého životního stylu a výší dosaženého vzdělání, ale otázky byly směřovány na zdravý životní styl jako celek a v rámci dotazovaných otázek donutily se nad tímto problémem zamyslet a uvědomit si jaký styl života vlastně vedou. Přispělo to k zamýšlením nad tím, zda jedinec kouří či ne, zda dodržuje pitný režim, jak a kolik hodin denně spí a zda je či není často ve stresu a pokud ano, tak jak tuto situaci řeší a zda dbá na duševní hygienu.

## 5 METODY VÝZKUMU

K výzkumu bylo použito dotazníkového šetření, ke kterému bylo připraveno 105 náhodně vybraných respondentů. Dotazník byl částečně vyplněn v papírové podobě, kdy bylo rozdáno 50% uvedených dotazníků a vzor je součástí této práce v příloze. Zároveň bylo v průběhu dotazování získáno i mnoho užitečných doplňujících informací, které jsou uvedené v praktické části u jednotlivých otázek a jejich vyhodnocení. Tím bylo získáno, že dotazník je v této podobě vyhovující a je možné bez dalších změn pokračovat v dotazování i online. Další 50% bylo tedy vyplněno online v podobě dotazníku ve stejném provedení typu dotazníku Survio. Všechny dotazníky byly kompletně vyplněné a dotazování probíhalo v průběhu dvou měsíců a to leden a únor 2021.

Zde jsou uvedeny dotazníkové otázky, které byly uzavřené, a byla na ně vždy možnost pouze jedné odpovědi.

1. Pohlaví?
2. Věková skupina?
3. Dosažené vzdělání?
4. Druh zaměstnání?
5. Zajímáte se o zdravý životní styl?
6. Dodržujete pitný režim?
7. Využíváte nějaké sportovní aktivity?
8. Jakému sportu dáváte přednost?
9. Kouříte?
10. Pijete alkohol?
11. Chodíte na pravidelné preventivní prohlídky?
12. Trpíte zvýšenou únavou?
13. Myslíte si, že umíte odpočívat?
14. Chodíte na masáže?
15. Máte problémy se spánkem?
16. Kolik hodin denně spíte?
17. Máte pocit, že často trpíte stresem?
18. Pokud by nastala stresová situace, jak ji pravděpodobně překonaáte?
19. Znáte některé techniky duševní hygieny?
20. Souhlasíte s tvrzením, že psychický a fyzický stav spolu souvisí?



**Graf 1: čas na vyplnění dotazníku**

*Zdroj: Vlastní*

Zde je uveden graf, který ukazuje, jak dlouho trvalo v- em respondent m odpov d t na otázky v dotazníku. Celých 69 % respondent odpov d lo na v- echny uvedené otázky do dvou minut. Do jedné minuty to zvládli 4% dotazovaných. Do p ti minut to bylo 26% dotazovaných a zbylé 1% dotazovaných odpov d lo na otázky z dotazníku v rozmezí 10-30 minut. V- ichni dotazovaní, kte í vypl ovali papírovou formu dotazníku, se p i následném doptání shodli na tom, že je tento dotazník donutí o svém p ístupu více p emý- let a uv domovat si jednotlivé body v kařdodenním řivot .

## 5.1 Výsledky dotazníkového –et ení

Otázky:

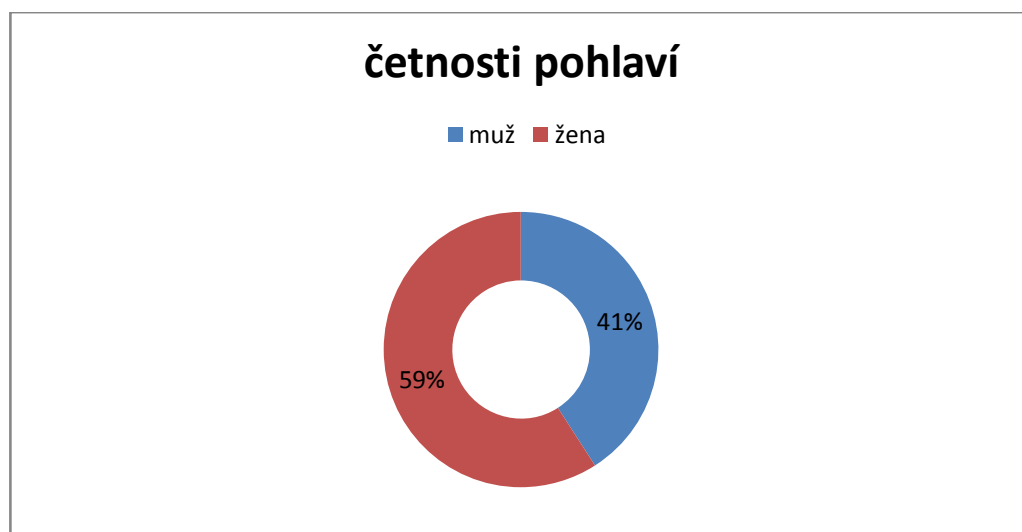
### 1. otázka ó Pohlaví

Dotazník vyplnilo dle výsledk 105 zcela náhodn vybraných respondent . Z toho 62 člen v r zných v kových kategoriích a r zného vzd lání a zam stnání to je 59% z celkového po tu dotazovaných a 43 mužl a to je 41% z celkového po tu dotazovaných. Vzorek byl náhodn vybraný.

**Tabulka 2: etnosti pohlaví**

Pohlaví	Četnosti	%
Muž	43	41%
Žena	62	59%
<b>Celkem</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>

*Zdroj: Vlastní*



**Graf 2: etnosti pohlaví**

*Zdroj: Vlastní*

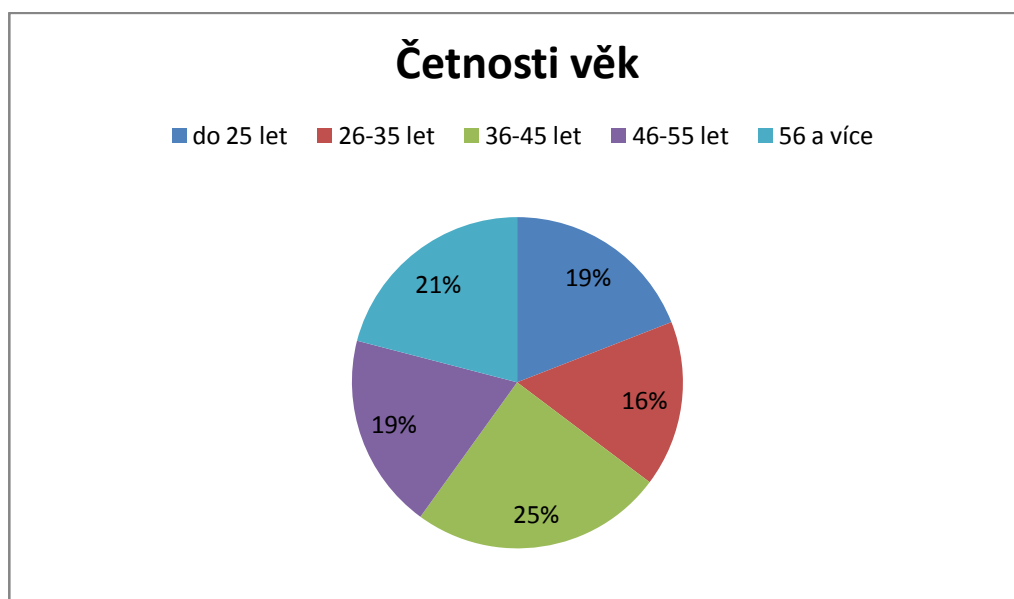
## 2. otázka - V ková skupina

Tato otázka byla rozdělena do několika věkových kategorií. První do 25 let v té bylo 20 respondentů to je 19% z celkového počtu dotazovaných, ve skupině 26-35 let bylo 17 respondentů to je 16,2% z celkového počtu, ve skupině 36-45 let bylo 26 respondentů to je 24,8% z celkového počtu, ve čtvrté skupině 46-55 let bylo 20 respondentů a to je 19% z celkového počtu a v poslední skupině 56 let a více bylo 22 respondentů to je 21% z celkového počtu dotazovaných.

**Tabulka 3: četnosti v kové kategorii**

Věková kategorie	Četnosti	%
do 25 let	20	19%
26-36 let	17	16,20%
36-45 let	26	24,80%
46-55 let	20	19%
<b>Celkem</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>

*Zdroj: Vlastní*



**Graf 3: četnosti v k**

*Zdroj: Vlastní*

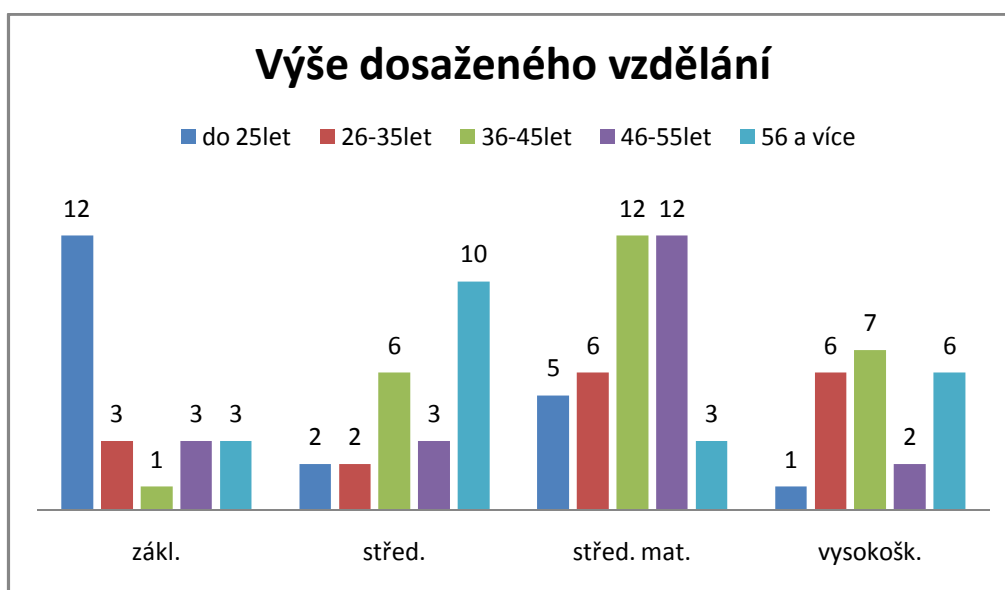
### 3. otázka o Dosaženém vzdělání

Tato otázka se v nově vydané otázce o dosaženém vzdělání u dotázaných respondentů. Z celkových 105 dotázaných bylo ve skupině základní vzdělání 22 respondentů, což je 21% ze všech respondentů, ve skupině středněškolské vzdělání bylo 23 respondentů, to je 21,9% z celkového počtu, ve skupině vzdělání středněškolské s maturitou bylo nejvíce respondentů a to 38 a to je 36,2% ze všech dotázaných a v poslední skupině s vysokoškolským vzděláním bylo 22 respondentů a to je opět 21% ze všech dotázaných stejně jako u vzdělání základního.

**Tabulka 4: četnosti vzdělání**

Vzdělání	Četnosti	%
Základní	22	21%
Střední	23	21,90%
Střední s mat.	38	36,20%
Vysokoškolské	22	21%
<b>Celkem</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>

*Zdroj: Vlastní*



**Graf 4: Výše dosaženého vzdělání**

*Zdroj: Vlastní*

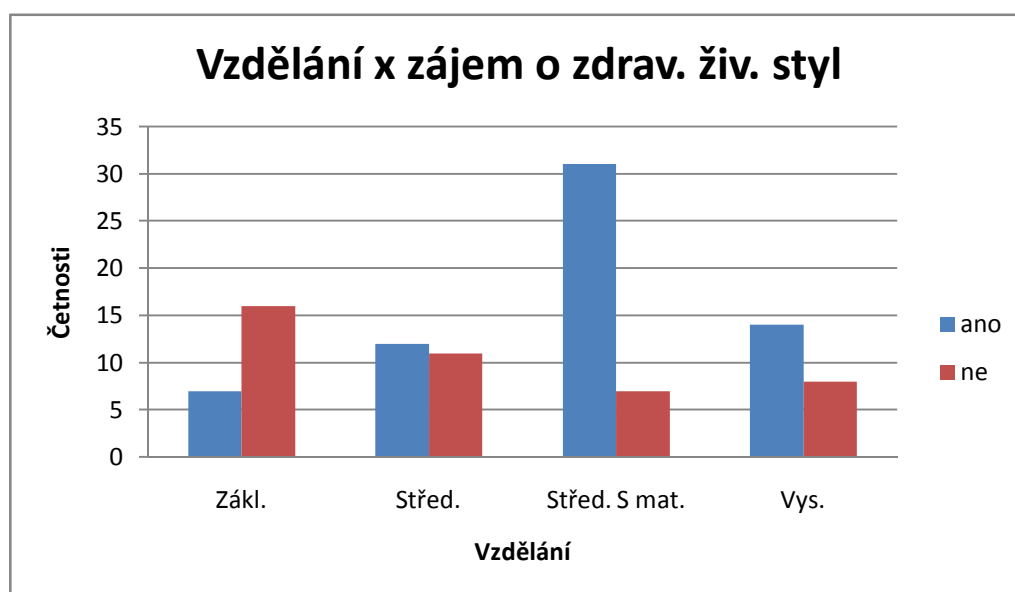


Tabulka 5: Test - Zajímáte se o zdravý životní styl?

Naměřené hodnoty	ano	ne	celkem
1 Základní	7	15	22
2 Středně-kolské	12	11	23
3 Střed. s mat.	31	7	38
4 Vysoko-kolské	14	8	22
Celkový součet	64	41	105
Očekávané hodnoty	ano	ne	celkem
1 Základní	13,40952381	8,5904762	22
2 Středně-kolské	14,01904762	8,9809524	23
3 Střed. s mat.	23,16190476	14,838095	38
4 Vysoko-kolské	13,40952381	8,5904762	22
Celkový součet	64	41	105
chi-kvadrát	p=	0,0014698	alfa level 0,05

Zdroj: Vlastní

Výsledkem testu bylo zjištěno, že platí alternativní hypotéza, nulovou tedy zamítáme.



Graf 5: Dosahené vzdělání x zájem o zdravý životní styl

Zdroj: Vlastní

## **Formulace v čné hypotézy a výzkumného problému**

### **V čná hypotéza**

Vý-e dosaflného vzd lání má vliv na to, zda se lidé zajímají o zdravý flivotní styl?

### **Výzkumný problém**

Existuje n jaký vztah zájmem o zdravý flivotní styl a vý-í dosaflného vzd lání?

### **Nulová hypotéza**

Vý-e dosaflného vzd lání nemá vliv na zájem o zdravý flivotní styl.

### **Alternativní hypotéza**

P edpokládejme, flé mezi vzd láním a zájmem o zdravý flivotní styl existuje vztah.

### **Zájem o zdravý flivotní styl**

Zde je názorn uvedeno, jaký je pom r vzd lání a zájmu o zdravý flivotní styl. Respondenti se základním vzd láním a jejich odpov di jsou následující: 7 respondent odpov d lo, flé se zajímá o zdravý flivotní styl a 15 respondent odpov d lo, flé zájem o zdravý flivotní styl nemá. U respondent se st edním vzd láním bez maturity odpov d lo ano 12 dotazovaných a ne odpov d lo 11 dotazovaných, u respondent se st edo-kolským vzd láním s maturitou odpov d lo ano 31 z nich a ne 7 z celkových dotazovaných a vysoko-koláci m li odpov di 14 ano a 8 ne ze v-ech dotazovaných. To ukazuje, flé nejv t-í po et t ch, kte í mají zájem o zdravý flivotní styl, je mezi st edo-koláky s maturitou

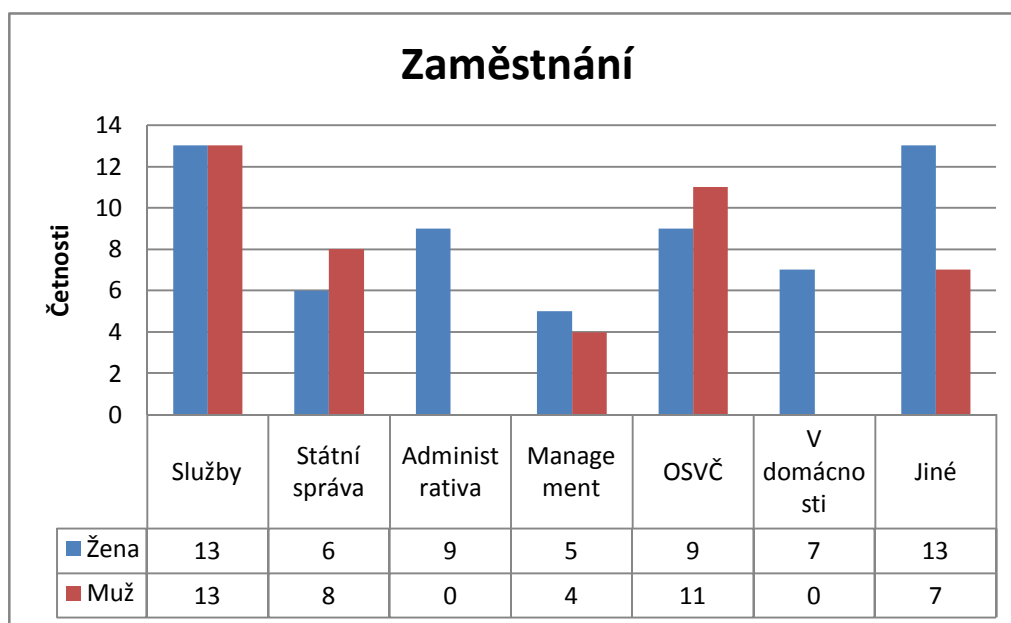
#### 4. otázka - Druh zaměstnání

V této otázce bylo použito několik možností a v případě, že se dotazovaný nenalepímo ve výběru, mohl zvolit možnost jině. V kategorii služby bylo 26 dotazovaných a to je 24,8%, dále pak v kategorii státní správa 14 dotazovaných a to je 13,3%, v kategorii administrativa 9 dotazovaných to je 8,6%, dále pak management 9 dotazovaných a to je opět 8,6%, následuje OSVČ 20 dotazovaných a to je 19%, v domácnosti bylo 7 dotazovaných a to je 6,7% a jako poslední volbou bylo jiné a tam bylo opět 20 dotazovaných a to je 19% z celkového počtu respondentů.

**Tabulka 6: četnosti druhů zaměstnání**

Druh zaměstnání	Četnosti	%
Služby	26	24,80%
Státní správa	14	13,30%
Administrativa	9	8,60%
Management	9	8,60%
OSVČ	20	19%
V domácnosti	7	6,70%
Jiné	20	19%
<b>Celkem</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>

*Zdroj: Vlastní*



**Graf 6: Zaměstnání**

*Zdroj: Vlastní*

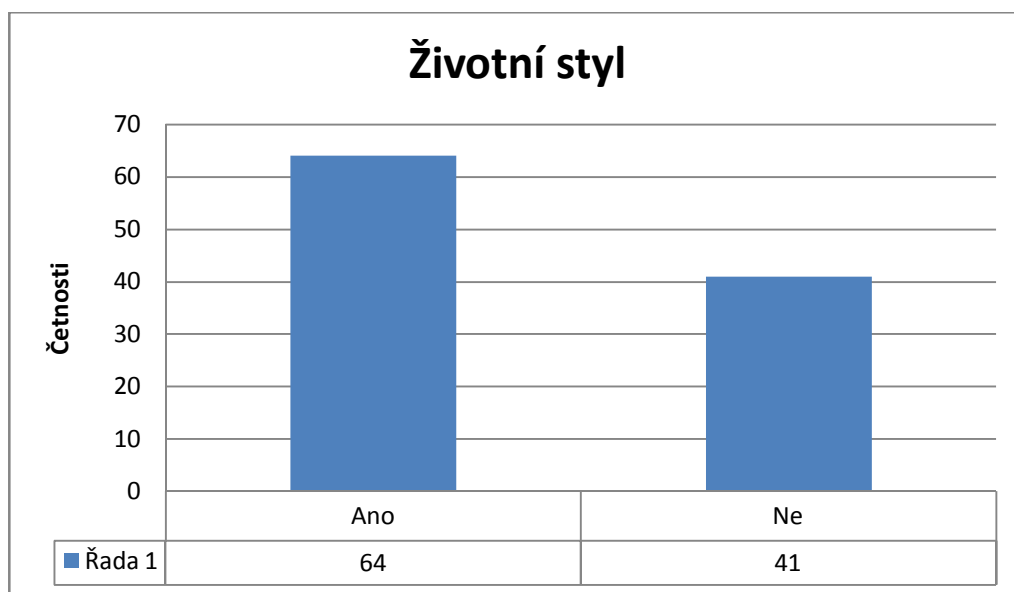
## 5. otázka - Zajímáte se o zdravý životní styl?

V této otázce mohli respondenti na výběr pouze mezi odpověďmi ano nebo ne. 64 dotazovaných odpovědělo ano a to je 61% z celkového počtu a 41 dotazovaných odpovědělo, že ne a to je 39% z celkového počtu dotazovaných. Dobrou zprávou je, že více než 60% respondentů má zájem o zdravý životní styl. Otázkou na hlubší a podrobnější bádání by ovšem bylo zjistit, co všechno to v jejich případě obnáší. Zda je to jen zájem v oblasti televizních programů nebo časopisů, nebo zda dodržují obecná pravidla zdravého životního stylu jako takového.

**Tabulka 7: Zájem o zdravý životní styl**

Zdravý životní styl	Četnosti	%
Ano	64	61%
Ne	41	39%
<b>Celkem</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>

*Zdroj: Vlastní*



**Graf 7: životní styl**

*Zdroj: Vlastní*

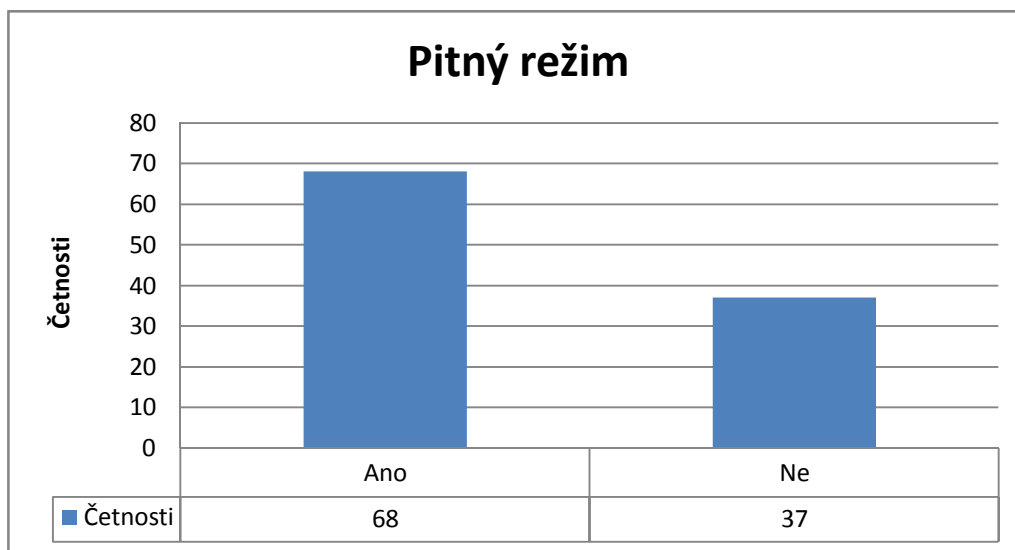
## 6. otázka - Dodržujete pitný režim?

Na tuto otázku mohli respondenti odpovědět pouze mezi odpověďmi ano nebo ne. Na otázku ano odpovědělo celkem 68 dotazovaných, to je 64,8% a ne odpovědělo 37 dotazovaných, což je 35,2% z celkového počtu respondentů. To také není zrovna uspokojivý výsledek, protože z dotazování vyplynulo, že většina respondentů nemá v běžném životě, kolik by měla vypít každým den tekutin s ohledem na jejich vykonávanou práci a to je bohužel výrazný nedostatek.

Tabulka 8: četnosti pitný režim

Pitný režim	četnosti	%
Ano	68	64,80%
Ne	37	35,20%
<b>Celkem</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>

Zdroj: Vlastní



Graf 8: Pitný režim

Zdroj: Vlastní

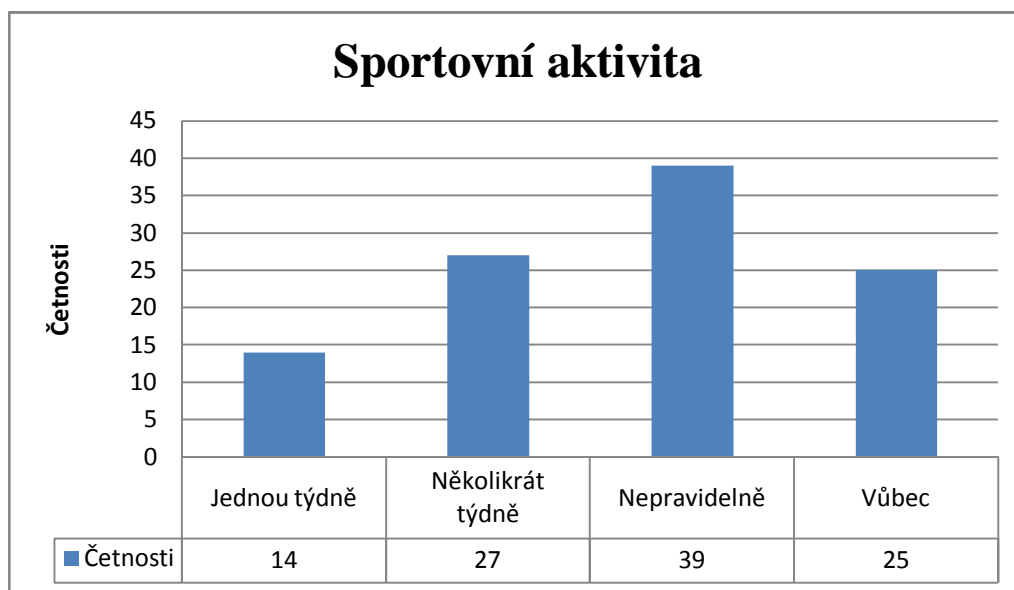
## 7. otázka - V nujete se n jaké sportovní aktivit ?

Tato otázka dávala možnost výběru jednou týdně a to odpovídalo 14 dotazovaných to je 13,3% z celkového počtu, několikrát týdně 27 dotazovaných a to je 25,7%, nepravidelně odpovídalo 39 dotazovaných a to je 37,1% a vůbec nesportuje 25 dotazovaných což je 23,8% z celkového počtu dotazovaných respondentů. Třetina respondentů uvedla, že nesportuje vůbec, což není vůbec dobrý výsledek. Uvádějí, že si uvnitř domů, že to není pro jejich zdraví dobré, ale jejich pracovní vytížení jim uvnitř nedává sílu se ve volném čase vnovat nějakou sportovní aktivitu.

**Tabulka 9: četnosti sportovní aktivity**

Sportovní aktivita	Četnosti	%
Jednou týdně	14	13,30%
Několikrát týdně	27	25,70%
Nepravidelně	39	37,10%
Vůbec	25	23,80%
<b>Celkem</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>

*Zdroj: Vlastní*



**Graf 9: Sportovní aktivity**

*Zdroj: Vlastní*

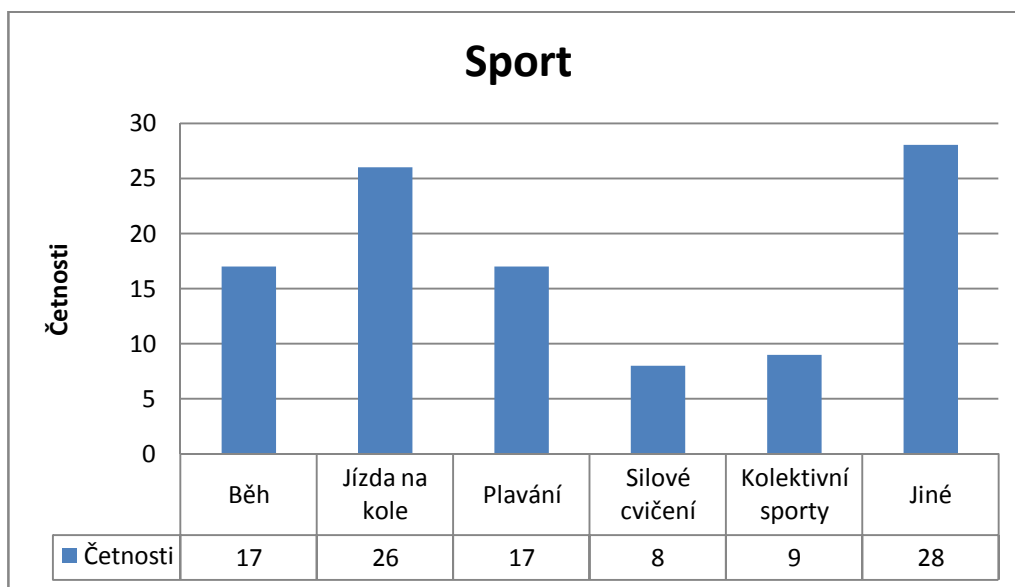
## 8. otázka - Jakému sportu dáváte přednost?

U této otázky měli respondenti na výběr z několika druhů sportů. Prvním byl běh, ten uvedlo 17 dotazovaných a to je 16,2%, dále byla jízda na kole a tu si vybralo 26 dotazovaných a to je 24,8%, dalším sportem bylo plavání, které bylo nejoblíbenější pro 17 dotazovaných a to je 16,2%, dále bylo silové cvičení, které si vybralo 8 dotazovaných a to je jen 7,6%, dále byly kolektivní sporty, které si vybralo dalších 9 dotazovaných a to je 8,6% a poslední možností bylo jiné a tu si vybralo 28 dotazovaných a to je 26,7% z celkového počtu.

Tabulka 10: četnosti sport

Sport	Četnosti	%
Běh	17	16,20%
Jízda na kole	26	24,80%
Plavání	17	16,20%
Silové cvičení	8	7,60%
Kolektivní sporty	9	8,60%
Jiné	28	26,70%
<b>Celkem</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>

Zdroj: Vlastní



Graf 10: Sport

Zdroj: Vlastní

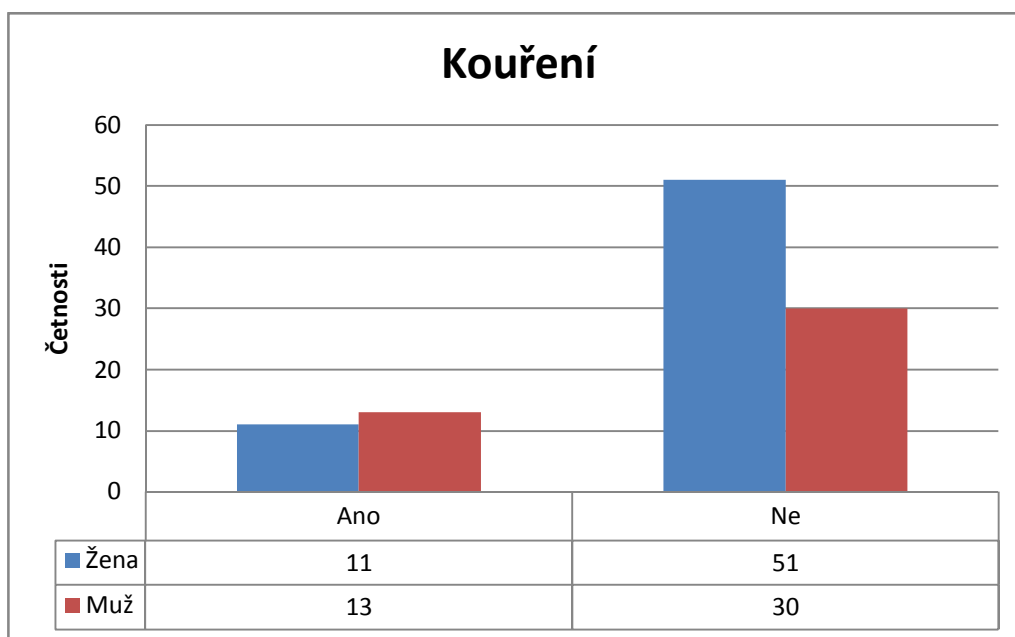
## 9. otázka o Kouření?

Tato otázka byla opět pro výzkum velmi zásadní, protože kouření je v rozporu se zdravým životním stylem a výsledek byl na rozdíl od předpokladu velmi dobrý. Na tuto otázku byla opět pouze možnost odpovědi ano nebo ne. Ano odpovědělo 24 dotazovaných to je 22,9% z dotazovaných a odpověď ne zvolilo 81 dotazovaných což je 77,1% z celkového počtu respondentů. Odpověď ano zvolilo 11 žen a 13 mužů a odpověď ne zvolilo 51 žen a 30 mužů.

**Tabulka 11: četnosti kouření**

Kouření	Četnosti	%
Ano	24	22,90%
Ne	81	77,10%
<b>Celkem</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>

*Zdroj: Vlastní*



**Graf 11: Kouření**

*Zdroj: Vlastní*



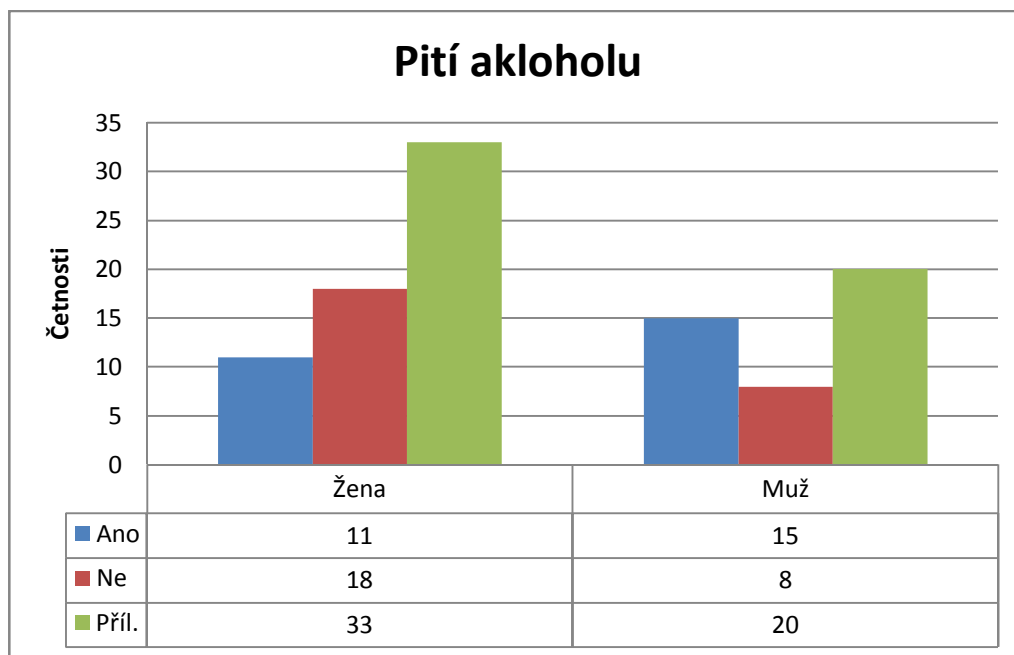
## 10. otázka o Pijete alkohol?

Tato otázka dávala respondentům možnost výběru. Jako první ano a tu si vybralo 26 dotazovaných a to je 24,8%, odpověď ne si vybralo stejné množství dotazovaných, tedy 26 a také je to 24,8% a odpověď příležitostně odpovědělo 53 dotazovaných a to je 50,5% z celkového počtu respondentů.

Tabulka 12: četnosti alkoholu

Pijete alkohol		Četnosti	%
Ano		26	24,80%
Ne		26	24,80%
Příležitostně		53	50,50%
<b>Celkem</b>		105	100%

Zdroj: Vlastní



Graf 12: Pití alkoholu

Zdroj: Vlastní

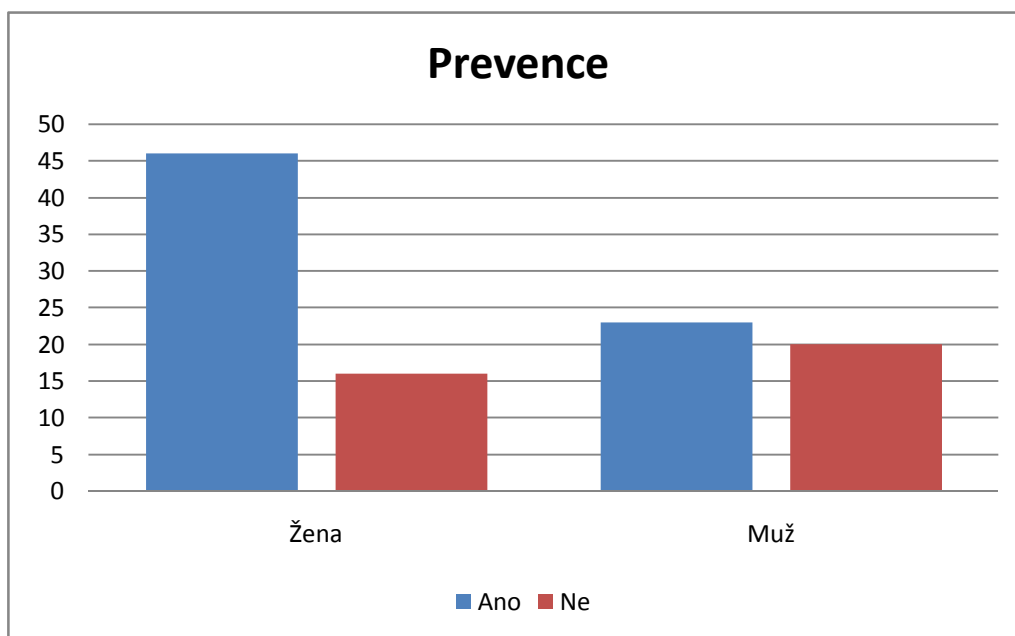
## 11. otázka ó Chodíte na pravidelné preventivní prohlídky?

Chodit na preventivní prohlídky by m lo být p i dodrřování zdravého řivotního stylu velmi zásadní. V dne-ní dob je mořné p i v asné diagnóze u n kterých onemocn ní s pomocí vhodné lé by řlít plnohodnotným řivotem bez výrazn j-ích omezení, ale pokud se nap . cukrovka, vysoký cholesterol, vysoký krevní tlak, nebo naopak nízký krevní tlak a dal-í onemocn ní nezjistí v as, tak to m řle mít pro na-e t lo fatální následky. U této otázky byly na výb r op t pouze dv mořnosti a to ano nebo ne. Mořnost ano vybralo 69 dotazovaných což je 65,7% a odpov ne vybralo 36 dotazovaných a to je 34,3% z celkového po tu respondent .

Tabulka 13: etnosti prevence

Prevence	Četnosti	%
Ano	69	65,70%
Ne	36	34,30%
<b>Celkem</b>	105	100%

Zdroj: Vlastní



Graf 13: Prevence

Zdroj: Vlastní

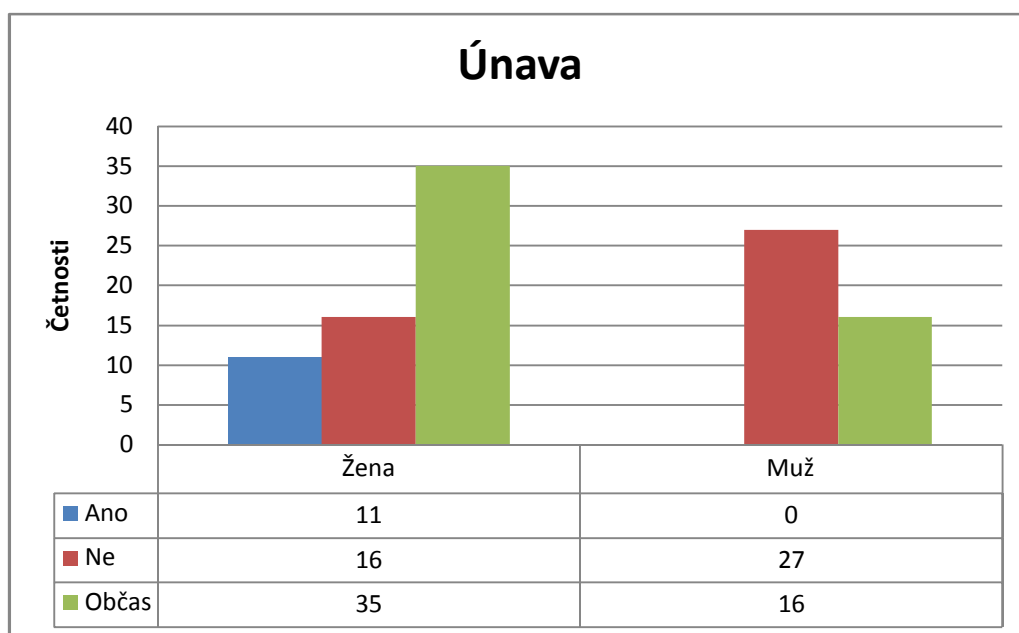
## 12. otázka ó Trpíte zvý-enou únavou?

Co je to zvý-ená únava? Tato otázka ukázala na to, že více než polovina dotazovaných vnímá, že občas trpí zvý-enou únavou. Otázka nabízela tři možnosti výběru a to, ano tu si vybralo 11 dotazovaných a to je 10,5%, možnost ne si vybralo 43 dotazovaných a to je 41% a možnost občas zvolilo 51 dotazovaných a to je 48,6% z celkového počtu dotazovaných.

Tabulka 14: četnosti únava

Únava	Četnosti	%
Ano	11	10,50%
Ne	43	41%
Občas	51	48,60%
<b>Celkem</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>

Zdroj: Vlastní



Graf 14: Únava

Zdroj: Vlastní

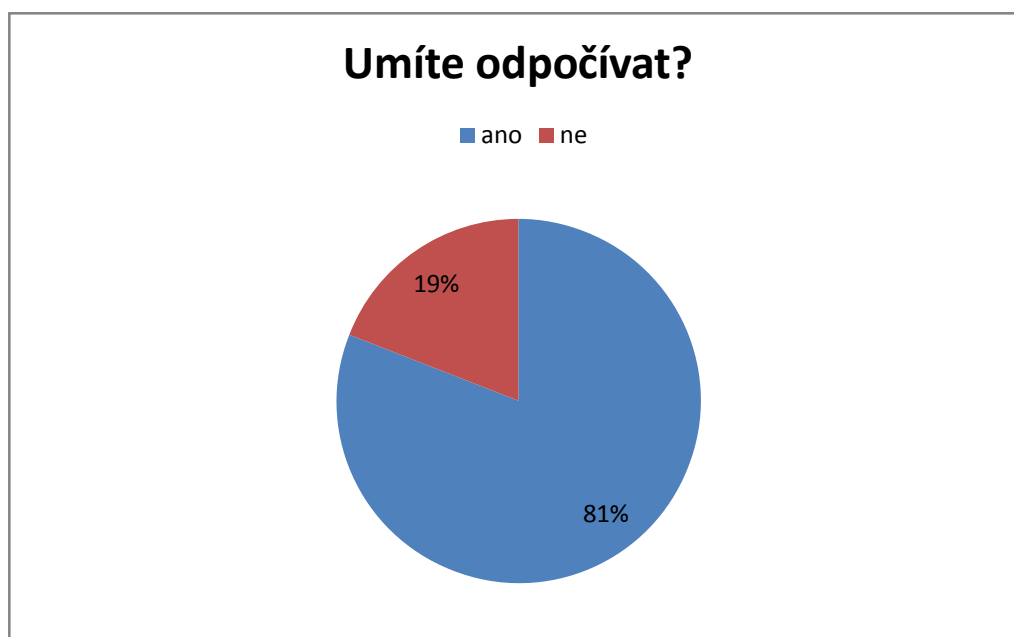
### 13. otázka o Myslíte si, že umíte odpočívat?

Možnosti u této otázky byly ano, kterou zvolilo 85 dotazovaných to je 81% a možnost ne zvolilo 20 dotazovaných a to je 19% z celkového počtu. Tato otázka byla také v následném osobním doptání u kterých dotazovaných velmi zajímavá, protože úhel pohledu na odpočinek se velmi lišil. Pro ně které byl odpočinek vnímán jako spánek, nebo ležení u televize, ale naopak jiní vnímají odpočinek jako sportovní aktivitu, například jízdu na kole, nebo běh po lese.

Tabulka 15: četnosti odpočinek

Umíte odpočívat?	Četnosti	%
Ano	85	81%
ne	20	19%
<b>Celkem</b>	105	100%

Zdroj: Vlastní



Graf 15: Umíte odpočívat?

Zdroj: Vlastní

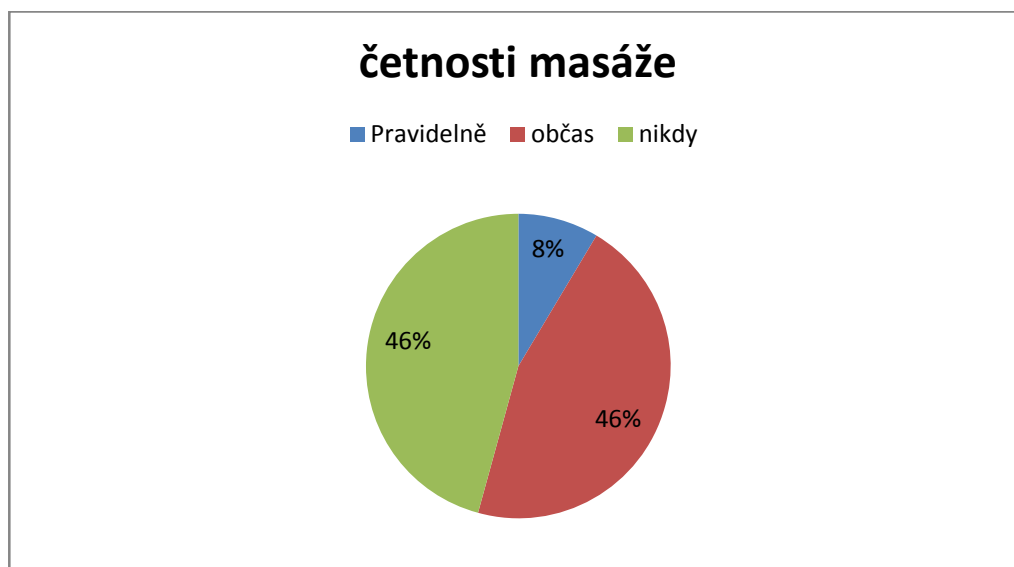
#### 14. otázka o Chodíte na masáže?

U této otázky bylo na výběr pravidelně a to zvolilo 9 dotazovaných a to je 8,6%, dále pak byla možnost občas a tu zvolilo 48 dotazovaných a to je 45,7% stejně jako možnost nikdy tu také zvolilo 48 dotazovaných a je to tedy stejně 45,7% z celkového počtu respondentů. Tato otázka byla zvolena záměrně, protože je dokázáno, že pravidelné masáže uvolní napětí a tímto zbavují nahromaděného stresu. Ukázalo se, že této možnosti vyhledávají především ženy. Mužů bylo výrazně méně a dále vodem je prý hlavních důvodů a to i přesto, že si uvědomují jaký přínos to pro tělo a mysl má. To uvedla většina dotazovaných mimo dotazník po následném osobním doptání.

Tabulka 16: četnosti masáže

Masáže	pravidelně	občas	nikdy	Celkem
Žena	8	40	14	62
Muž	1	8	34	43
<b>Celkem</b>	9	48	48	105

Zdroj: Vlastní



Graf 16: četnosti masáže

Zdroj: Vlastní

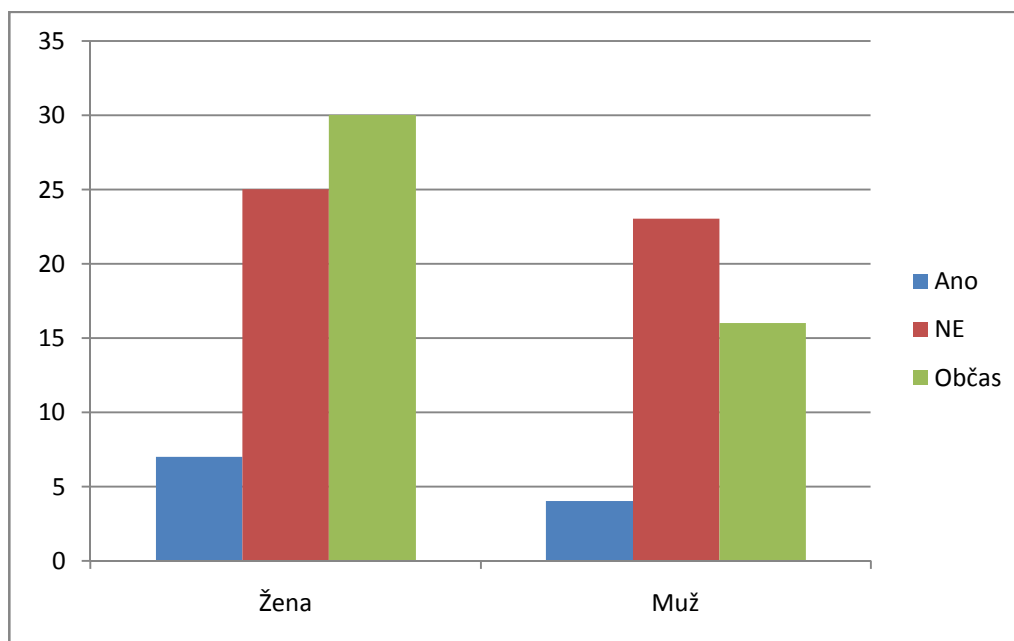
### 15. otázka o Máte problémy se spánkem?

U této otázky byla možnost ano, a tuto možnost zvolilo 11 dotazovaných a to je 10,5%, možnost ne zvolilo 48 dotazovaných a to je 45,7% a možnost občas zvolilo 46 dotazovaných a to je 43,8% dotazovaných. Zde se ukázalo, že méně než polovina dotazovaných má dle svého názoru občasné problémy se spánkem. Otázkou zůstává, zda to je způsobeno tím, že usínají v nevyhovujících podmínkách, jako je nevyhovující prostředí, nepříjemná místnost, nebo zda to způsobují například večeře s konzumací jídla, nebo kávy a alkoholu, nebo zda je důvodem stres, který je nenechá uflít si zaslouženého odpočinku a mozek pracuje i v noci na plné obrátky.

**Tabulka 17: četnosti problémy se spánkem**

Spánek problémy	Četnosti	%
Ano	11	10,50%
Ne	48	45,70%
Občas	46	43,80%
<b>Celkem</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>

*Zdroj: Vlastní*



**Graf 17: četnosti problém se spánkem u mužů a žen**

*Zdroj: Vlastní*

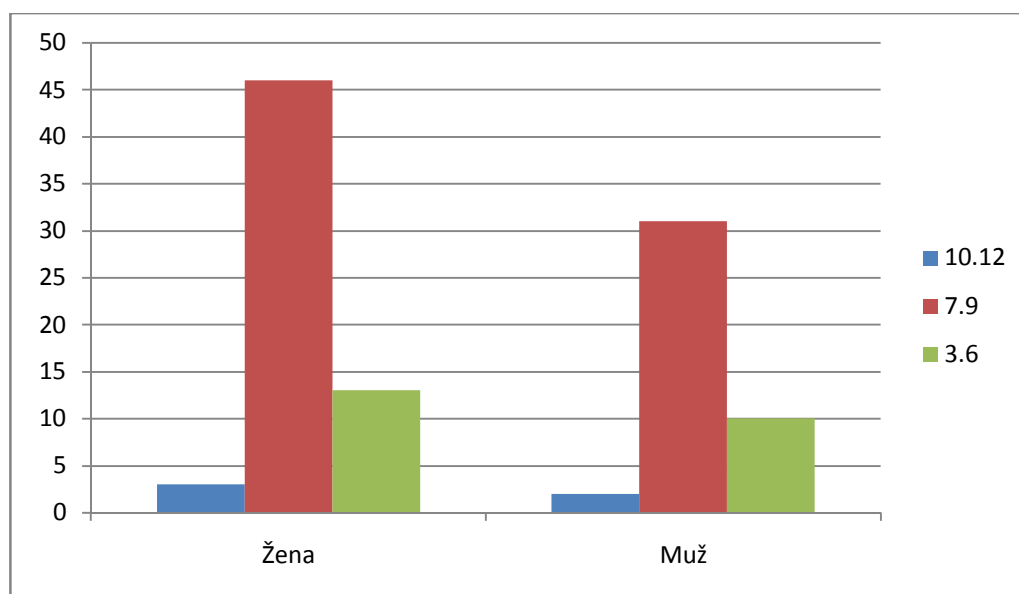
## 16. Kolik hodin denně spíte?

Vzhledem k tomu, jak je spánek pro náš organismus důležitý, bylo velmi příjemné zjistit, že 73% dotazovaných zvolilo možnost 7-9 hodin, která je dlouhodobě nejvíce doporučována jako prospěšná. Možnost 3-6 hodin a tu vybralo 23 dotazovaných a je to 21,9%, druhou možností je 7-9 hodin a tu zvolilo 77 dotazovaných a to je 73,3% a třetí možnost výběru byla 10-12 hodin a tu zvolilo 5 dotazovaných a to je 4,8% z celkového počtu respondentů.

Tabulka 18: četnosti spánek

Spánek	Četnosti	%
10.12	5	4,80%
7.9	77	73,30%
3.6	23	21,90%
<b>Celkem</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>

Zdroj: Vlastní



Graf 18: Jednotlivá doba spánku u mužů a žen

Zdroj: Vlastní

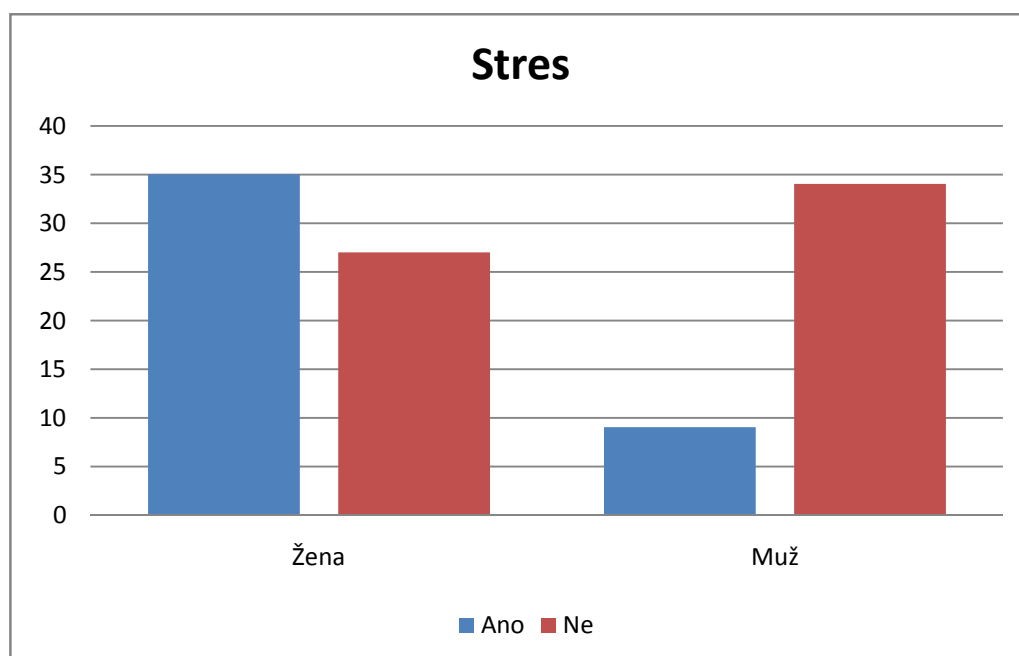
### 17. otázka o Máte pocit, že často trpíte stresem?

Tato otázka dávala pouze dvě možnosti a bylo vidět, že i zde se respondenti často zamýšleli nad tím, co pro kterého z nich znamená označení často. V této otázce by bylo jistě přesnější vyúfít n jakého jasn vymezeného intervalu, ale vzhledem k tomu, že každý m že poci ovat stres v jinak dlouhých asových úsecích, tak bylo vyúfíto subjektivních pocit každého respondenta. Možnost ano zvolilo 44 dotazovaných a to je 41,9% a možnost ne zvolilo 61 dotazovaných a to je 58,1% z celkového po tu respondent . Vzhledem k tomu v jaké se nacházíme situaci ohledn Covid-19 je možné, že u n kterých dotazovaných byla zvý-ená míra stresu zp sobena tímto jevem. Bylo by ur it zajímavé se na stejný typ otázek dotazovat stejných jedinc í po pominutí pandemické situace a sledovat jaký by byl výsledek.

Tabulka 19: etnosti stres

Stres	Četnosti	%
Ano	44	41,90%
Ne	61	58,10%
<b>Celkem</b>	105	100%

Zdroj: Vlastní



Graf 19: etnosti míry stresu u mužů a žen

Zdroj: Vlastní



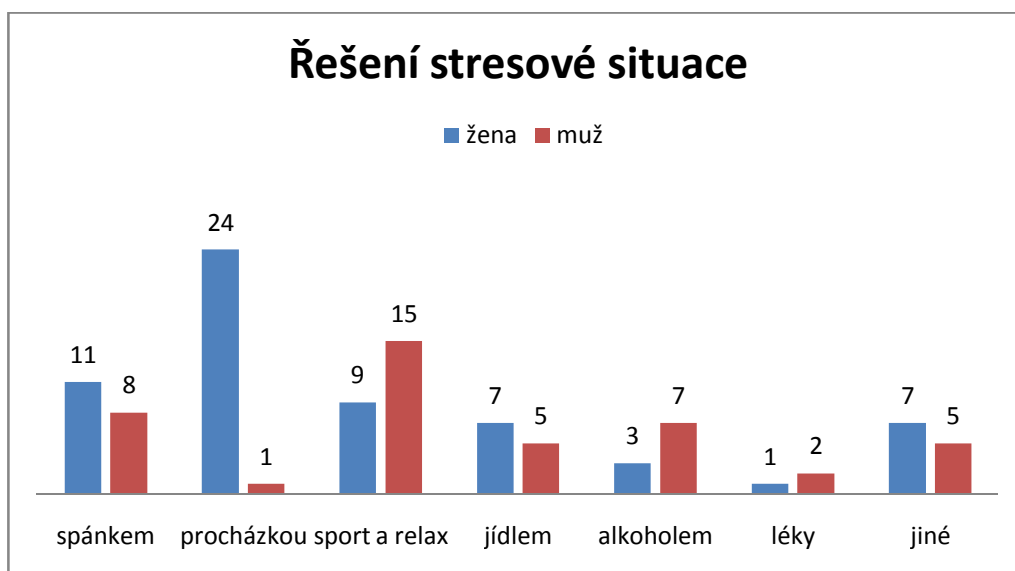
**18. otázka ó Pokud by u Vás nastala stresová situace, jak ji pravd podobn p ekonáte?**

První mořnost byla spánkem, tu zvolilo 19 dotazovaných a to je 18,1%, dále pak následovala mořnost procházkou a tu zvolilo 25 dotazovaných a to je 23,8%, dal-í mořnost byla sportem a relaxací a tu zvolilo 24 dotazovaných a to je 22,9% dal-í mořnost byla jídlem, tu zvolilo 12 dotazovaných a to je 11,4% dále pak byla mořnost alkoholem a tu zvolilo 10 dotazovaných a to je 9,5% p edposlední mořností byly léky, ta byla vybrána 3 respondenty coř je 2,9% a poslední mořnost jiné zvolilo 12 dotazovaných a to je 11,4% z celkového po tu respondent .

**Tabulka 20: etnosti e-ení stresu**

Způsob	Četnosti	%
Spánkem	19	18,10%
Procházkou	25	23,80%
Sport a relaxace	24	22,90%
Jídlem	12	11,40%
Alkoholem	10	9,50%
Léky	3	2,90%
Jiné	12	11,40%
<b>Celkem</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>

*Zdroj: Vlastní*



**Graf 20: e-ení stresové situace**

*Zdroj: Vlastní*

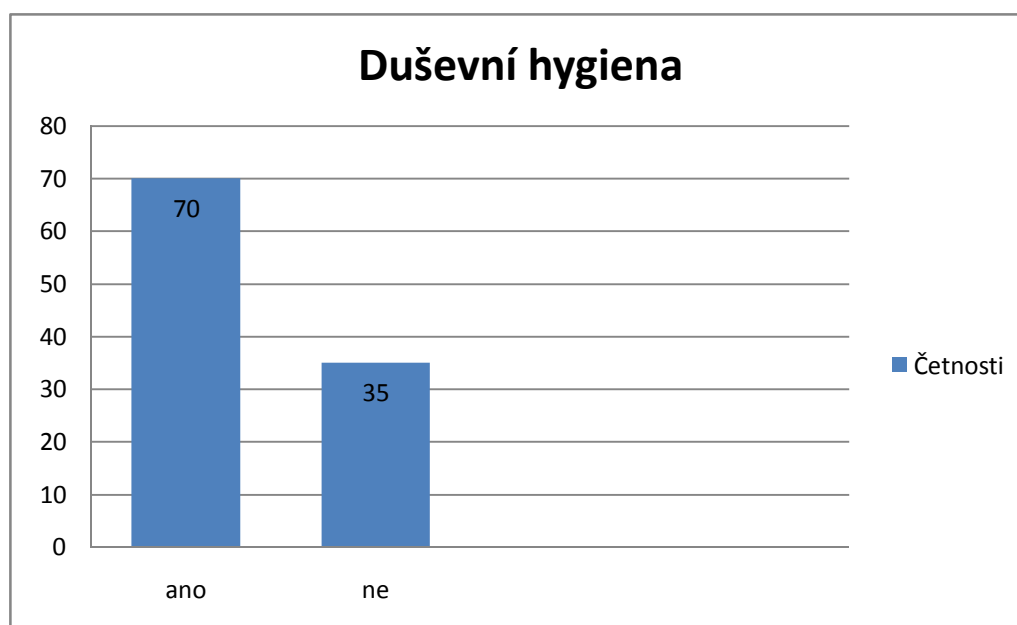
### 19. otázka o Znáte n které techniky du- evní hygieny?

U této otázky bylo velmi zajímavé v případě papírových dotazníků, jak se na které respondenti nad danou otázkou opravdu zamysleli a nebyli si jisti, zda to co považují za duševní hygienu, tak duševní hygienou opravdu je. Většina jich uvedla, že ano, většinou o nich jaké slyšeli nebo četli, ale většina jich nikdy nepoučila, nebo vlastně ani nevěděli jak ji efektivně využít ve svých prospěších. Možnost ano zvolilo 70 dotazovaných a to je 66,7% a možnost ne zvolilo 35 dotazovaných a to je 33,3% z celkového počtu dotazovaných respondentů.

**Tabulka 21: četnosti technika**

Technika	Četnosti	%
Ano	70	66,70%
Ne	35	33,30%
<b>Celkem</b>	105	100%

*Zdroj: Vlastní*

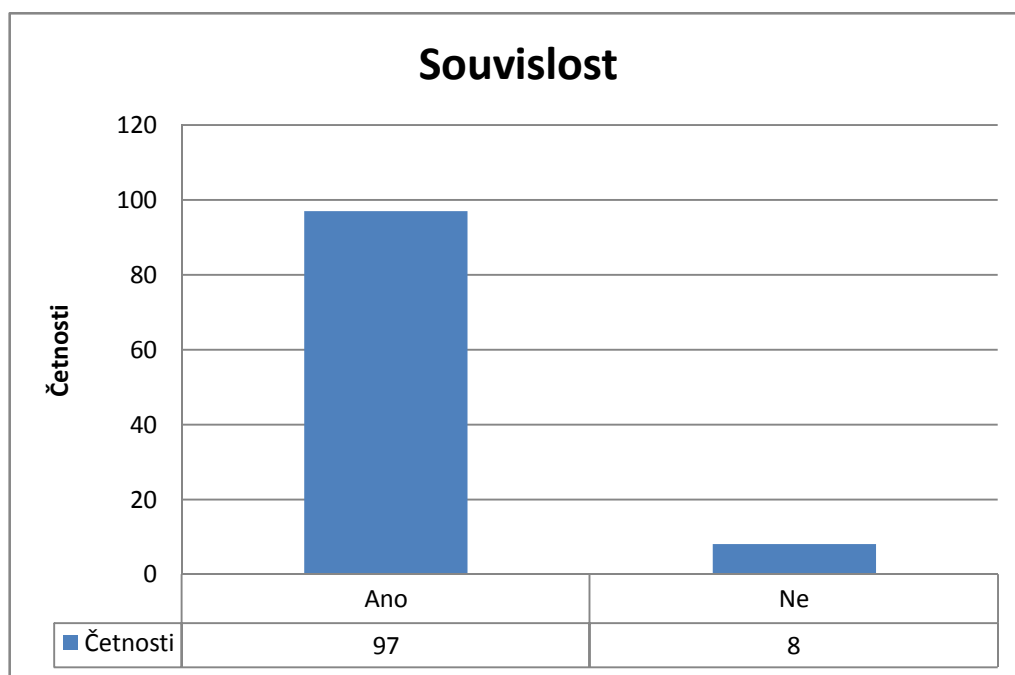


**Graf 21: Du- evní hygiena**

*Zdroj: Vlastní*

## 20. otázka o Souhlasíte s tvrzením, že psychický a fyzický stav spolu souvisí?

U této otázky velká část dotazovaných odpověděla, že ano, protože to vnímají v poslední době jako informaci, která se mezi lidmi zafíla a každý komu na jeho stavu záleží, tak se snaží zjistit co nejvíce informací, jak si co nejlépe, nejrychleji a pokud možno co nejlevněji pomoci sám bez nutnosti navštívit lékaře nebo jiného odborníka například z oblasti psychologie. Možnost ano zvolilo 97 dotazovaných a to je 92,4% dotazovaných a možnost ne zvolilo 8 dotazovaných a to je 7,6% z celkového počtu dotazovaných respondentů.



Graf 22: Souvislost

Zdroj: Vlastní

## 6 DISKUZE

Práce se zamůže na zdravý životní styl, duševní hygienu a zřejmě jakými lze dosáhnout co nejvyššího vku v co nejlepší fyzickém a duševním stavu. Teoretická část popisuje vhodná doporučení, jak zvládnout některé typické situace které nás bohužel každý den mohou potkat. Doporučení jako třeba vhodná životospráva, která nám může pomoci v prevenci před civilizačními chorobami, jako jsou cukrovka, vysoký cholesterol, vysoký nebo nízký krevní tlak, mozková mrtvice aj. Zde dleflitě se naučit pracovat se stresem, který se může fléme pokusit předkonat spánkem, sportem, procházkou, vhodná je i jóga nebo relaxační hudba, tanec a další. Je dleflitě se vnovat mezilidským vztahům a pracovat na nich.

Velká část dotazovaných souhlasí s tímto tvrzením, ale ve skutečnosti si stejně nejsou schopni dostatečně poradit a takovou situaci odhadnout a uflvébec jí nedovedou správně diagnostikovat, takže část z nich se snaží technikou pokusit omyl na sobě pracovat a vykává, co pomůže a druhá část lidí vyhledá lékařskou pomoc, kdy se ale nevlády zcela dobře podaří určit příčinu potíflí a pak takový jedinec chodí z jednoho vyšetření na druhé, zkouší různé druhy léků a typy terapií a doufá, flé n která zabere. Je to běh na dlouhou trať a často se stává, flé problém sám sásem vymizí a to když odezní nebo se vyvíjí psychický problém.

Během dotazování se také potvrdil také nemalý zájem o sportovní aktivitu. Ukazuje se, flé jízda na kole je mezi lidmi stále oblíbenější a někteří respondenti, kteří si vybrali jiný druh sportu, uvádějí, flé pokud by v okolí jejich bydliště byla vybudovaná cyklostezka, tak by určitě také rádi jezdili na kole, ale v současné době jsou přesvědčeni, flé jízda např. na silnici je dost nebezpečná, proto jim i jejich děti vyflívají minimálně. Je ale dobrou zprávou, flé v současné době se začíná např. v okrajových částech Prahy budovat nová síť cyklostezek, která určitě přiláká další skupinky sportovců.

## ZÁV R

Podle dostupných zdrojů, ze kterých bylo čerpáno, lze jednoznačně potvrdit vzájemnou souvislost a mezi duševním a fyzickým stavem a na-ím dal-ím fungováním jak p i výkonu práce, tak v soukromém životě. Cíl práce byl tedy naplněn a na základě použitých metod lze konstatovat, že mezi vý-í dosaženého vzdělání a zájmem o zdravý životní styl existuje nějaký vztah. Byla tedy zamítnuta nulová hypotéza a platí hypotéza alternativní. Ukazuje se, že má smysl na sobě pracovat jak v oblasti psychické, tak i fyzické, protože to má kladný vliv na náš život a na naše zdraví. Pozitivním zjištěním ale je, že tento fakt si uvědomuje stále více lidí a snaží se s tím něco dělat. Vzhledem ke stále většímu množství knih, časopisů, televizních a rozhlasových pořadů zabývajících se touto tematikou, už není takovým problémem se v této oblasti orientovat a pokračovat dále vzdělávat. To do budoucna znamená, že pokud si lidé rady a doporučení vezmou za své, tak to bude mít na společnost rozhodně pozitivní vliv. Je dobrou zprávou, že dnes už máme opravdu velké možnosti na sobě pracovat, pokud máme zájem, tak v-ude kolem sebe vidíme spoustu podpůrných prostředků, firmy nabízejí i svým zaměstnancům různé zdravotní programy a už i ve školách se pomalu začíná mnit přístup ke zdravému stravování a id ti jsou podporovány ke sportovním aktivitám tím, že koly nabízejí různé druhy sportovních kroužků. Za jeden lze jmenovat například šD ti na startu.õ

Lidé by si v první řadě měli uvědomit, že i když momentálně procházíme nelehkou zátěží zkouškou v podobě epidemie Covid-19, kterou nikte í jedinci zvládají opravdu velmi špatně psychicky a mají pocit, že je to v-eho konec a nic už nemá smysl a potkalo nás to nejhorší, co mohlo, tak omezení, která nám to přináší jako (no-ení roušek, zákaz volného pohybu, nebo zákaz nav-ítvit svou oblíbenou restauraci) nejsou v bec ničím s porovnáním s tím, co zažívají lidé v místech, kde se bohužel každý den válí a lidé se bojí o své životy, nemají co jíst a kde spát. Netuší, jaká je eká budoucnost a zda se v bec doflíjí dalšího rána. Nad tím bychom se měli zamyslet a uvědomit si, že na tom vlastně v bec nejsme tak špatně, jak se nám může zdát. Máme co jíst, obchody jsou plné, máme bezpečí domov, lékařskou péči.

Využijme tuto situaci pro zlepšení našeho zdravotního stavu tím, že se pokusíme zklidnit, zpomalit, uflívát si rodiny, kterou máme a blízkých, na které v t-inou z d vo du hektického zp sobu flivota nemáme as. Dejme do po ádku v-e, co dlouho odkládáme.

V nujme se sportu a etb . Více volného asu v nujme sob a v-emu na co b fln nemáme as. Uvidíme, že nám to v-em jen prosp je a budeme se cítit jak po fyzické, tak i po psychické stránce mnohem lépe. Ur it nám to p inese i n co dobrého ve smyslu toho, že si budeme více váflit v-eho, co nám d íve p ipadalo jako samoz ejmé a b flné.

Otázka du- evní hygieny rozpoutala p i dotazování diskuzi a ást respondent projevila o dal-í informace nemalý zájem, proto pokud by tato práce m la mít minimáln p ínos v tom, že se nad svým fyzickým a psychickým stavem zamyslí o n co více lidí, tak je to ur it dobrá zpráva.

## POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE

1. ASBJØRN, O. FALEIDE, LILLEBA, B. LIAN, EYOLF, K. FALEIDE. *Vliv psychiky na zdraví*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2864-3.
2. BEDRNOVÁ, E. & kol., *Du- evní hygiena a sebe ízení ó pro vysoko- koláky a mladé manaflery*. Praha: Nakladatelství Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.
3. BEDRNOVÁ, E., PAUKNEROVÁ, D. & kol. *Management osobního rozvoje ó du- evní hygiena, sebe ízení a efektivní íivotní styl. 2.*, aktualizované a dopln né vydání. Praha: Albatros Media a.s., 2015. ISBN 978-80-7261-381-6.
4. BÉRE™M. *Kou vlastního íivota ó Cesta ke spokojenému íivotu*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4689-0.
5. BUTERA, K., ELGELID, S. *Jógová terapie ó Osobní p ístup k aktivnímu íivotnímu stylu*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0104-7.
6. DAHLKE, R. *Zdraví jako cesta*. Olomouc: Nakladatelství Fontána, 2017. ISBN 978-80-7336-313-0.
7. FERJEN ÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-815-9.
8. HELUS, Z. *Úvod do psychologie. 2.*, p epracované a dopln né vydání. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-247-4675-3.
9. HIBBERT, CH. G. *8 klí k du- evnímu zdraví pomocí cvi ení*. Z anglického originálu *8 Keys to Mental Health Trough Exercise*. Olomouc: Nakladatelství Anag, 2018. ISBN 978-80-7554-161-1.
10. HONZÁK, R. *Jak íít a vyhnout se syndromu vyho ení. 3.*, Vydání. Praha: Nakladatelství Vy- ehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.
11. KAHNEMAN, D. *Thinking, fast and slow*. London: Macmillan, 2017. ISBN 0374533555.
12. KAPOUNOVÁ, J., KAPOUN, P. *Bakalá ská a diplomová práce ó od zadání po obhajobu*. Praha? Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0079-8.
13. KOUKOLÍK, F. *Mozek a jeho du- e. 4.*, roz- í ené a p epracované vydání. Praha: Galén, 2014. ISBN 978-80-7492-069-1.

14. K IVOHLAVÝ, J. *Psychologie pocit – stí ó Sou asný stav poznání*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4436-0.
15. K IVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie ó mořnosti, které ekají*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.
16. ORLOFF, J. *Pr vodce pro vysoce citlivé lidi*. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0776-6.
17. PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.
18. PLAMÍNEK, J. *Sebepoznání, sebe ízení a stres ó Praktický atlas sebeovládání*. 3., dopln né vydání. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4751-4.
19. ROONEY, A. *The Story of Psychology*. London: Arcturus, 2015. ISBN 9781782129561.
20. TOMBAK, M. *Jak řít dlouze a zdrav* . Vendryn : Nakladatelství Beskydy, 2014. ISBN 978-80-87431-27-6.
21. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie ó d tství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-2153-1.
22. WALKER, I. *Výzkumné metody a statistika*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-3920-5.
23. WALKER, M. *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. New York: Scribner Books, 2018. ISBN 1501144324.
24. ZÁBORCOVÁ, M. *Jak projít řivotními krizemi k řivotním výhrám*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0450-5.

### **Periodika**

25. PTÁ EK R., V UKOVÁ M., RABOCH J. *Pracovní stres a du- evní zdraví ó m ře vést k du- evním poruchám?* as. lék. es. 2017; 156: 81-87. ISSN 0008-7335.
26. *eskoslovenská psychologie*. Praha: Academia, 1957-. ISSN 0009-062X.
27. *Psychologie dnes*. Praha: Portál, 2019, .5. ISSN 1212-9607.
28. *Zdraví*. Praha: asopisy pro volný as, 1953-. ISSN 0139-5629.



## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Rozvoj symptom .....	25
Tabulka 2: etnosti pohlaví.....	38
Tabulka 3: etnosti v ková kategorie .....	39
Tabulka 4: etnosti vzd lání .....	40
Tabulka 5: Test - Zajímáte se o zdravý životní styl? .....	41
Tabulka 6: etnosti druh zam stnání .....	43
Tabulka 7: Zájem o zdravý životní styl.....	44
Tabulka 8: etnosti pitný režim.....	45
Tabulka 9: etnosti sportovní aktivita .....	46
Tabulka 10: etnosti sport.....	47
Tabulka 11: etnosti kouření.....	48
Tabulka 12: etnosti alkohol.....	49
Tabulka 13: etnosti prevence.....	50
Tabulka 14: etnosti únava .....	51
Tabulka 15: etnosti odpo inek .....	52
Tabulka 16: etnosti masáže .....	53
Tabulka 17: etnosti problémy se spánkem.....	54
Tabulka 18: etnosti spánek.....	55
Tabulka 19: etnosti stres .....	56
Tabulka 20: etnosti e-ení stresu .....	57
Tabulka 21: etnosti technika .....	58

## SEZNAM GRAF

Graf 1: as na vypln ní dotazníku.....	37
Graf 2: etnosti pohlaví .....	38
Graf 3: etnosti v k .....	39
Graf 4: Vý-e dosaženého vzd lání.....	40
Graf 5: Dosažené vzd lání x zájem o zdravý životní styl .....	41
Graf 6: Zam stnání.....	43
Graf 7: životní styl.....	44
Graf 8: Pitný režim .....	45
Graf 9: Sportovní aktivita .....	46
Graf 10: Sport .....	47
Graf 11: Kou ení .....	48
Graf 12: Pití alkoholu .....	49
Graf 13: Prevence.....	50
Graf 14: Únava.....	51
Graf 15: Umíte odpo ívat? .....	52
Graf 16: etnosti masáže.....	53
Graf 17: etnosti problém se spánkem u mužl a žen .....	54
Graf 18: Jednotlivá doba spánku u mužl a žen .....	55
Graf 19: etnosti míry stresu u mužl a žen .....	56
Graf 20: e-ení stresové situace .....	57
Graf 21: Du-ovní hygiena.....	58
Graf 22: Souvislost.....	59

## SEZNAM P ÍLOH

P íloha A DOTAZNÍK.....	68
-------------------------	----

## Příloha A DOTAZNÍK

### 1) POHLAVÍ

Návod k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ŽENA
- MUŽ

### 2) VĚKOVÁ SKUPINA

Návod k otázce: Vyberte jednu odpověď

- DO 25 LET
- 26 - 35 LET
- 36 - 45 LET
- 46 - 55 LET
- 56 A VÍCE

### 3) DOSAŽENÉ VZDĚLÁNÍ

Návod k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ZÁKLADNÍ
- STŘEDNĚŠKOLSKÉ
- STŘEDNĚŠKOLSKÉ S MATURITOU
- VYSOKOŠKOLSKÉ

### 4) DRUH ZAMĚSTNÁNÍ

Návod k otázce: Vyberte jednu odpověď

- SLUŽBY
- STÁTNÍ SPRÁVA
- ADMINISTRATIVA
- MANAGEMENT
- OSV
- V DOMÁCNOSTI
- JINÉ....

**5) ZAJÍMÁTE SE O ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ANO
- NE

**6) DODRŽUJETE PITNÝ REŽIM?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ANO
- NE

**7) VYKONÁVÁTE SE NA JAKÉ SPORTOVNÍ AKTIVITY ?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- JEDNOU TÝDNĚ
- NA KOLIKRÁT TÝDNĚ
- NEPRAVIDELNĚ
- V ŽÁDNÉ

**8) JAKÉMU SPORTU DÁVÁTE PŘEDNOST?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- BĚH
- JÍZDA NA KOLE
- PLAVÁNÍ
- SILOVÉ CVIČENÍ
- KOLEKTIVNÍ SPORTY
- JINÉ....

**9) KOUŘÍTE?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ANO
- NE

**10) PIJETE ALKOHOL?**

Nápov da k otázce: Vyberte jednu odpov

- ANO
- NE
- P ÍLEĎITOSTN

**11) CHODÍTE PRAVIDELN NA PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY?**

Nápov da k otázce: Vyberte jednu odpov

- ANO
- NE

**12) TRPÍTE ZVÝĚNOU ÚNAVOU?**

Nápov da k otázce: Vyberte jednu odpov

- ANO
- NE
- OB AS

**13) MYSLÍTE SI, ĚE UMÍTE ODPO ÍVAT?**

Nápov da k otázce: Vyberte jednu odpov

- ANO
- NE

**14) CHODÍTE NA MASÁĚE?**

Nápov da k otázce: Vyberte jednu odpov

- PRAVIDELN
- OB AS
- NIKDY

**15) MÁTE PROBLÉMY SE SPÁNKEM?**

Nápov da k otázce: Vyberte jednu odpov

- ANO
- NE
- OB AS

**16) KOLIK HODIN DENN SPÍTE?**

Nápov da k otázce: Vyberte jednu odpov

- 10 - 12 HODIN
- 7 - 9 HODIN
- 3 - 6 HODIN

**17) MÁTE POCIT, JE ASTO TRPÍTE STRESEM?**

Nápov da k otázce: Vyberte jednu odpov

- ANO
- NE

**18) POKUD BY U VÁS NASTALA STRESOVÁ SITUACE, JAK JI PRAVD PODOBN P EKONÁTE?**

Nápov da k otázce: Vyberte jednu odpov

- SPÁNKEM
- PROCHÁZKOU
- SPORTEM A RELAXACÍ
- JÍDLEM
- ALKOHOLEM
- LÉKY
- JINÉ....

**19) ZNÁTE N KTERÉ TECHNIKY DUVĚVNÍ HYGIENY?**

Nápov da k otázce: Vyberte jednu odpov

- ANO
- NE

**20) SOUHLASÍTE S TVRZENÍM, ŽE PSYCHICKÝ A FYZICKÝ STAV  
SPOLU SOUVISEJÍ?**

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ANO
- NE