

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**  
**FILOZOFICKÁ FAKULTA**  
**KATEDRA SOCIOLOGIE, ANDRAGOGIKY A**  
**KULTURNÍ ANTROPOLOGIE**

**Rigorózní práce**

Michal Ceral

Vliv zdravého životního stylu na průběh celoživotního  
učení

**Olomouc 2015**

**PALACKÝ UNIVERSITY OLMOUC**  
**PHILOSOPHICAL FACULTY**  
**DEPARTMENT OF SOCIOLOGY, ANDRAGOGY AND**  
**CULTURAL ANTHROPOLOGY**

**Rigorosum Thesis**

Michal Ceral

Effect of a healthy lifestyle on the course of lifelong  
learning

**Olomouc 2015**

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená rigorózní práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Olomouci dne 30. 9. 2015

Michal Ceral .....



## **Anotace**

Těžištěm předkládané rigorózní práce je vliv zdravého životního stylu na celoživotní učení. Úvodem přibližuje aktuální teoretické přístupy ve vzdělávání dospělých. Jako řešení k usnadnění učení a východisko z psychických obtíží je zde představen rozvoj duševní hygieny spojený s konkrétními doporučeními. Prvky duševní hygieny jsou uvedeny v souvislostech na vzdělávací aktivity či na jejich působení na psychiku člověka. Aplikační část primárně mapuje postoje účastníků celoživotního vzdělávání k upevňování duševního zdraví.

## **Klíčová slova**

Celoživotní učení, duševní hygiena, jóga, meditace, relaxace, vzdělávání dospělých.

## **Annotation**

This rigorous thesis focuses on the influence of healthy lifestyle on the lifelong learning. In the introduction part you can find the present theoretical accesses to the education of adults. As a solution for making the learning process easier and finding the way out of psychological problems is introduced the development of mental hygiene connected with specific recommendations. The components of mental hygiene are introduced in connection to the educational activities or to their influence on human psyche. The application part charts in the first place the attitudes of the participants of lifelong education towards the consolidation of mental health.

## **Key words**

Lifelong learning, mental hygiene, yoga, meditation, relaxation, education of adults

.

## **Obsah**

<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>1 SOUČASNÉ PŘÍSTUPY VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH .....</b>	<b>13</b>
1.1 Celoživotní učení .....	14
1.1.1 Formální, neformální a informální vzdělávání .....	20
1.2 Podnikové vzdělávání .....	23
1.3 Procesy změn .....	25
1.4 Shrnutí .....	26
<b>2 PSYCHOHYGIENA JAKO VÝCHODISKO ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU NEJEN V PROCESU UČENÍ .....</b>	<b>29</b>
2.1 Návrat k přírodě .....	32
2.2 Relaxační techniky .....	34
2.2.1 Působení hudby .....	48
2.3 Meditace .....	52
2.4 Jóga.....	63
2.5 Víra .....	68
2.6 Pohybové aktivity.....	72
2.7 Zásady zdravé výživy.....	77
2.8 Respektování biologických hodin.....	88
2.8.1 Time management .....	83
2.9 Další přístupy k lepšímu zvládnání obtížných situací .....	87
2.9.1 Sociální opora .....	87
2.9.2 Asertivita .....	88
2.9.3 Smysl pro humor .....	91
2.9.4 Pozitivní myšlení .....	91
2.10 Shrnutí .....	93

<b>3 APLIKAČNÍ ČÁST.....</b>	<b>95</b>
3.1 Zaměření výzkumu .....	95
3.2 Výzkumné problémy a výzkumné hypotézy .....	95
3.3 Metodologie výzkumu .....	97
3.3.1 Technika sběru dat a vymezení respondentů .....	98
3.3.2 Časový harmonogram .....	98
3.3.3 Prezentace a interpretace výsledků .....	99
3.3.4 Výsledky včetně analýza hypotéz .....	131
3.4 Diskuze .....	138
3.5 Závěr výzkumu a doporučení .....	141
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>143</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>145</b>
<b>SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ .....</b>	<b>150</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ .....</b>	<b>151</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>156</b>



## ÚVOD

Časy, kdy jednou získané znalosti a dovednosti sloužily člověku po celou délku aktivního života, jsou nenávratně pryč. Přístup ke vzdělání se změnil. Žijeme v globálním prostředí, které zásadně ovlivňuje veškeré aspekty našich životů. Každý občan čelí tlaku jak sociálnímu, tak tržnímu. Pokrok ve vědě a informačních technologiích nutí každého, kdo chce uspět po pracovní či společenské stránce, stále prohlubovat, obnovovat a zkvalitňovat své znalosti, schopnosti a dovednosti. Ten, kdo neakceptuje daný vývoj, riskuje vyloučení na okraj společnosti. Dovednosti, jakými jsou orientace v komunikačně-informačních technologiích nebo znalost cizích jazyků, jsou dnes považovány za standard. Kdo těmito dovednostmi nedisponuje, může se vystavit přinejmenším pracovním problémům, zejména po stránce udržitelnosti pracovního místa, i po stránce získání nového pracovního místa.

Jediné, co člověku zbývá, je vzít aktivitu do vlastních rukou a systematicky podstupovat vzdělání v průběhu celého života. Jednak by měl rozvíjet již získané vědomosti, jež v současné době rychle zastarávají, ale také získávat potřebné znalosti a dovednosti v nových odvětvích. Některé vědomosti lze použít pouze v konkrétním oboru, kdežto jiné jsou přenositelné. Díky tomu je pak jedinec schopný v prostředí, kde ke změnám dochází nejen obstat, ale také se v něm orientovat či některé změny sám iniciovat. Z hlediska globálního tržního hospodářství je právě takový typ zaměstnance ve firmách žádaný. Vzdělání, vysoce kvalifikovaní lidé se stávají klíčovými v konkurenčním boji. Jsou zdrojem výhody.

Firmy a společnosti si stále více uvědomují potřebu kvalifikovaných zaměstnanců. Vědí, že pokud mají v dnešní době uspět, musejí se vzdělávat. Předpokladem firemního vzdělávání je uvědomování si zastarávání lidských zdrojů, a s tím spojenou nedokonalost. Proto stále více podniků organizuje pro své zaměstnance vzdělávání. Vedoucí a ředitelé firem jsou si vědomi

skutečnosti, že investice do cíleně zaměřeného vzdělání se jim několikanásobně vrátí. Ve finále by tak měli být všichni spokojeni. Firma, že drží či zlepšuje svoji pozici v konkurenčním boji. Zákazník, že má přístup ke stále kvalitnějším a dokonalejším produktům. A zaměstnanec, že si drží nebo zlepšuje pracovní pozici s odpovídajícím pracovním ohodnocením.

Celá problematika má i druhou stranu. V současné době je známý koncept celoživotního učení. Je do nejmenších detailů rozpracované i vzdělávání zaměstnanců. Existuje velké množství kurzů pro dospělé, a mnoho lidí se v rámci informálního vzdělávání rozvíjí samo. Je však nutno podotknout, že jen v ojedinělých případech je v rámci vzdělávacího procesu rozvíjena také systematická psychická podpora učícího se dospělého člověka. Důvodem, proč je tato problematika opomíjena, je skutečnost, že se jedná o dospělého člověka, a tím je automaticky předpokládána jistá úroveň autoregulace a schopnost udržovat psychický stav v optimálních mezích. Skutečnost je ovšem jiná. Již samotný život v městských aglomeracích spojený s nejistou pracovní budoucností, působí na člověka stresově. K tomu můžeme dále přičíst vysoké pracovní nasazení, konflikty v rodině, různé nepředvídatelné události v jeho okolí, apod. Pokud je požadováno, aby člověk zatížený takovým negativním tlakem absolvoval různá školení, rekvalifikace či kurzy bez patřičné psychické ochrany, existuje riziko, že výstup procesu učení nebude vždy uspokojivý.

Dospělá populace je v procesu učení určitým způsobem znevýhodňovaná vůči vzdělávání dětí a mládeže. Zatímco u dětí je kladen důraz například na prostředí, ve kterém ke vzdělávání dochází, na intenzitu, ale i názornost a přiměřenost nové látky, u dospělých tomu tak není. Většinou je jim předložen „balík“ informací, s nímž si musejí poradit. Zde se samozřejmě vychází z předpokladu, kdy se od dospělých očekává určité penzum znalostí, životní a pracovní zkušenosti spojené s motivací ke vzdělávání. Na druhou stranu se jedná o jedince, kteří jsou už mnohdy řadu let mimo školská zařízení a ztratili učební návyky. Samotná představa učení u nich vyvolává napětí. Když je k tomu připočteno negativní působení okolí a hektický způsob života, máme před sebou ne zrovna svěžího člověka pod vlivem stresu. Je zřejmé, že takový

člověk dosáhne vzdělávacích cílů pouze při vynaložení velkého množství úsilí. Přitom k nápravě situace není třeba mnoho. Mnohdy by stačilo, kdyby účastníci vzdělávacích akcí byli seznámeni s principy duševní hygieny před samotným začátkem akce prostřednictvím přednášky spojené s diskuzí. Realita je však jiná. Až na malé výjimky, jako je např. vzdělávání v oblasti psychologie, je všude téma duševní hygieny přehlíženo.

Při bližším zkoumání lze říci, že zpracování problematiky duševní hygieny v celoživotním učení je nedostatečné. Proto je cílem v předkládané práci doložit význam duševní hygieny pro dospělého jedince a její kladný vliv na proces učení. V první části budou přiblíženy přístupy k celoživotnímu učení, které se zabývají formálním, neformálním a informálním vzděláváním. Část práce bude věnovaná podnikovému vzdělávání zaměstnanců z důvodů jeho rozšířenosti a tím i důležitosti.

Druhá část práce pojednává o jednotlivých přístupech duševní hygieny, jež pozitivně ovlivňují naše každodenní bytí. Bude se jednat o jednoduché návyky prospěšné lidské populaci, ale také o složité meditační cviky, které mají dlouhodobou účinnost. Právě meditaci, ale například i víře v Boha, bude věnováno více pozornosti, a to z důvodu nízké rozpracovanosti daných témat v kontextu s duševní hygienou. U konkrétních příkladů bude poukázáno na jejich pozitivní vliv na psychiku člověka, a tím i na jeho větší odolnost vůči negativním tlakům současného globalizovaného světa. Na některých konkrétních činnostech bude doložena spojitost mezi danou aktivitou a učením.

Třetí část práce zahrnuje dotazníkové šetření. Cílem aplikační části je zjistit četnost praktikování prvků duševní hygieny na populačním vzorku, jež absolvoval některou z forem vzdělávání. Hlavní úhel pohledu problematiky praktikování duševní hygieny bude zaměřen na vlastní iniciativu dotazovaných jedinců. Bude předložena četnost zastoupení jednotlivých částí duševní hygieny a vlastní hodnocení respondentů o jejich aktuálním duševním rozpoložení.

Je nemožné uvést všechny aspekty a metody v oblasti duševní hygieny, které „zaručeně“ povedou ke zdokonalení učení, přesto budou předloženy dané informace v co nejucelenější a nejkomplexnější formě tak, aby hlavní cíl rigorózní práce, význam duševní hygieny pro dospělého jedince a její kladný vliv na proces učení, byl naplněn. Základní metodou, která bude použita pro dosažení cíle, bude analýza dostupné literatury a mnohaleté zkušenosti autora práce v praktikování prvků duševní hygieny. V současnosti, vzhledem k různým módním vlivům, je dostupná široká škála zdrojů. Problémem může být kredibilita některých zdrojů. Aby nedošlo k interpretaci lichých informací, bude čerpáno pouze z literatury odborníků na danou problematiku.

# 1 SOUČASNÉ PŘÍSTUPY VZDĚLÁVÁNÍ DOPĚLÝCH

S pojmem vzdělávání dospělých přichází každý dospělý jedinec moderní společnosti do styku. Daný pojem je běžně přijímaný a známý, ačkoliv se v některých případech jedná pouze o vymezení vůči vzdělávání dětí a mládeže, ale jen do okamžiku, kdy má být přesně definován. Je nutné upozornit na skutečnost, že pojem „vzdělávání dospělých“ je nejednoznačně definován nejen u nás, nýbrž v celém světě. Těžiště nejednotnosti je možné hledat nejen v historických, kulturních a regionálních příčinách, ale také v neucelené teorii vzdělávání dospělých, která se stále vyvíjí. Pro příklad lze vybrat následující definice:

*„Vzdělávání dospělých je obecný pojem pro vzdělávání dospělé populace a zahrnuje veškeré vzdělávací aktivity, realizované jako řádné školské vzdělávání dospělých (získání stupně vzdělání) nebo jako další vzdělávání. Vystupuje jako:*

- *Vzdělávací proces*
- *Vzdělávací systém“<sup>1</sup>*

*„Vzdělávání dospělých je označením pro celý soubor probíhajících vzdělávacích procesů, které se uskutečňují ve vzdělávacích institucích i mimo ně, kdy lidé považovaní společností, do které patří, za dospělé, rozvíjejí své schopnosti, rozšiřují si své znalosti a zlepšují své profesní zaměření tak, aby uspokojili své vlastní potřeby a potřeby společnosti, do které patří.“<sup>2</sup>*

Shoda panuje v začlenění vzdělávání dospělých do systému celoživotního učení. Už tím, že vzdělávání dospělých představuje celoživotní proces umožňující člověku obstát v oblasti změn hospodářského, politického,

---

<sup>1</sup> PALÁN, Z. *Základy andragogiky*. str. 12

<sup>2</sup> *Hamburská deklarace o vzdělávání dospělých*. str. 3

kulturního a společenského života, přímo vybízí k zařazení do oblasti celoživotního vzdělávání, kde se stává jeho neodmyslitelnou součástí.

Z výše uvedeného vyplývá, že vzdělávání je úzce spjato s děním a rozvojem konkrétní společnosti. Společnost určuje šíři, hloubku a tempo rozvoje vzdělávání a současně proces vzdělávání limituje. Přičemž jednotlivé sociologické proudy nabízejí rozdílné přístupy ke vzdělávání. Pro názornost lze uvést teoretické přístupy některých z nich.

Strukturální funkcionalismus vnímá společnost jako živý organismus, v němž má každá část svou funkci a přispívá k jeho přežití jako celku. V první řadě jde o stabilitu systému. Vzdělávání je s pohledu strukturálního funkcionalismu závislou částí společnosti, podílí se na vytváření její struktury a tím že funguje a plní své funkce, přispívá k existenci celé společnosti.

Konfliktologický přístup vnímá vzdělání jako nástroj elitní dominance. Umožňuje určité skupině kontrolovat přístup k vyšším stupňům vzdělání a tedy i k důležitějším pozicím ve společnosti. Vzdělávání slouží k udržování sociální nerovnosti.

Již na těchto dvou sociologických proudech je vidět rozdílnost k přístupu vzdělávání. Každý z nich vyústí k jiným závěrům. Lze k nim přistupovat jednotlivě nebo je složit do jednoho celku, který poskytne ucelený obraz o úloze vzdělávání ve společnosti. Podstatný je jejich vliv na vzdělávání a na celoživotní učení jako celek.

## **1.1 Celoživotní učení**

Celoživotní učení je vnímáno jako aktivní prvek k udržení zaměstnanosti, uplatnění jedince na trhu práce a kultivace jedince. Všechny státy Evropské unie i rozvinuté demokratické země po celém světě, přijímají

opatření na politické úrovni, která se týkají rozvoje celoživotního učení. Nejvyšší představitelé daných zemí jsou si plně vědomi toho, že bez vzdělaných občanů nemůžou uspět v moderním, dynamicky se rozvíjejícím ekonomickém prostředí. Současnost zmítaná celou řadou krizí ukazuje, že pouze firmy, které rozvíjejí vědomosti svých zaměstnanců, dosahují úspěchů. *„Hospodářská prosperita v období prohlubující se globalizace je přímo závislá na tom, zda se její členové chtějí, umějí a mohou vzdělávat.“*<sup>3</sup> Zde lze pozorovat významnou změnu, kde je vzdělání představeno v roli tvůrce změn, iniciátorem a potažmo zachráncem. *„Vzdělání není už jen „nástrojem“, ale stalo se neoddělitelnou součástí života jedince a společnosti. Trend „nadmárodní“ propojenosti nedovolí jedné zemi zaostávat za druhou.“*<sup>4</sup> I přesto jsme svědky situací, kdy některé státy nemají dostatečně ukotvený systém celoživotního učení, přehlížejí složitost trhu, který vyžaduje více nových odborných vědomostí, dovedností a schopností, a následkem toho se dostávají do obtíží, jejichž odstranění vyžaduje několik let intenzivní práce.

Myšlenka celoživotního vzdělávání se začíná ve vzdělávací politice vyspělých států objevovat již v 70. let 20. století. Podporu získává i na mezinárodním poli působením nadnárodních společností jako je OECD (Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj), UNESCO (Organizace OSN pro výchovu, vědu a kulturu), Rada Evropy, OSN (Organizace spojených národů) apod. V průběhu let bylo přijato několik významných dokumentů, které se týkají problematiky vzdělávání dospělých. Pro názornost lze uvést některé dokumenty. V roce 2000 přijala Evropská komise „Memorandum o celoživotním učení“, ve kterém vyzývá k zahájení debaty o jednotné strategii k celoživotnímu učení. Bylo vytyčeno šest klíčových myšlenek, které by se měly stát základem celoživotního učení pro Evropu, přičemž by se Evropské státy měly zaměřit na:

---

<sup>3</sup> BARTÁK, J. *Jak vzdělávat dospělé*. str. 10

<sup>4</sup> VETEŠKA, J., TURECKIOVÁ, M. *Kompetence ve vzdělávání*. str. 16

- Zaručení všeobecného a stálého přístupu k učení pro získávání a obnovování dovedností potřebných pro trvalou účast ve společnosti znalostí.
- Viditelné zvýšení úrovně investic do lidských zdrojů, aby se tak přiznala priorita nejdůležitějšímu bohatství Evropy – jejím lidem.
- Rozvoj efektivních metod vyučování a učení a kontextu pro kontinuitu celoživotního učení.
- Výrazné zlepšení způsobů pojmání a hodnocení účasti na vzdělávání a jeho výsledků, zejména v případě neformálního a informálního učení.
- Zajištění snadného přístupu ke kvalitním informacím a poradenství o příležitostech k učení pro každého v celé Evropě a v průběhu celého života.
- Poskytování příležitostí k celoživotnímu učení co nejbližší lidem, v jejich obcích, a všude tam, kde je to vhodné, podporovat je zařízeními založenými na informační a komunikační technice.<sup>5</sup>

Roku 2006 je v rozhodnutí Evropského parlamentu a Rady Evropy, které zavádí akční program v oblasti celoživotního vzdělávání, celoživotní učení definováno jako, *„veškeré všeobecné vzdělání, odborné vzdělání a odborná příprava, neformální vzdělání a informální učení v průběhu života, jejichž výsledkem je zdokonalení znalostí, dovedností a schopností v osobní, občanské, sociální nebo se zaměstnáním související perspektivě.“*<sup>6</sup>

Česká republika nezůstává k výzvam hluchá a na dění EU reaguje. V průběhu několika let je přijato několik strategií a programů, které mají zajistit větší rozvoj lidských zdrojů, ekonomickou konkurenceschopnost, podporu podnikání a podporu výzkumu a vývoje. V oblasti celoživotního učení vychází v roce 2003 „Strategie rozvoje lidských zdrojů v ČR“.

V roce 2007 představuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy „Strategii celoživotního učení ČR“. Závazek zpracování Strategie vyplývá ze

<sup>5</sup> Srov. *Memorandum o celoživotním učení*. str. 3

<sup>6</sup> VETEŠKA, J., TURECKIOVÁ, M. *Kompetence ve vzdělávání*. str. 13



závěrů Rady ministrů EU pro vzdělávání, kdy bylo členským státům EU zadáno vypracovat své strategické dokumenty, které analyzují současný stav celoživotního učení v daném státě a pokouší se strategicky řešit další vývoj. Dokument je ucelenou strategií celoživotního učení v oblasti počátečního, všeobecného i odborného vzdělávání, terciárního a dalšího vzdělávání. Klade si za cíl zaštit'ovat iniciativy směřující k rozvoji celoživotního učení v ČR v letech 2007 – 2015 v souladu s cíli Lisabonské strategie EU. Samotný dokument Strategie se skládá ze čtyř částí:

- První část uvádí do problematiky celoživotního učení, objasňuje jednotlivé pojmy související s celoživotním učením a sleduje pojetí celoživotního učení v dosavadních strategických dokumentech ČR a EU.
- Druhá část se zabývá analýzou stávající situace a zahrnuje SWOT analýzu, podrobný rozbor situace v celoživotním učením v ČR z pohledu počátečního, terciárního a dalšího vzdělávání.
- Třetí strategická část se snaží o řešení analyzované situace a navrhuje sedm strategických směrů pro rozvoj celoživotního učení:
  - uznávání, prostupnost,
  - rovný přístup,
  - funkční gramotnost,
  - sociální partnerství,
  - stimulace poptávky,
  - kvalita
  - poradenství
- Poslední část předkládá podrobný rozbor situace v celoživotním učením v ČR z pohledu počátečního, terciárního a dalšího vzdělávání.<sup>7</sup>

Celoživotní učení je možné chápat jako „zásadní změnu pojetí celého vzdělávání, kdy všechny možnosti učení jsou chápány jako jediný propojený celek, který dovoluje rozmanité a četné přechody mezi vzděláváním a

---

<sup>7</sup> Srov. MŠMT. *Strategie celoživotního učení*

*zaměstnáním a který umožňuje získávat stejné kvalifikace a kompetence různými cestami a kdykoli během života.*“<sup>8</sup> V ideálním případě lze celoživotní učení chápat jako nepřetržitý proces, kdy by měl být každý jedinec připraven a ochoten se učit. Někdy je tento proces nazýván „od kolébky do pokročilého věku“.

Výše zmíněné dokumenty a strategie ve svém zaměření opomíjejí významný fakt. Tím je samotný objekt vzdělávání a jeho potřeba se vzdělávat. Vše je zaměřeno na hospodářskou prosperitu států a firem, ale již není zjišťováno, zda dospělý jedinec má sám potřebu se vzdělávat. V případě, že jedinec má potřebu vzdělávání se, tak k tomu má různé motivy. V ideálním případě to je touha po vědění a kultivaci osobnosti. V takové situaci je jedinec silně motivován, studium pro něj bude prostředkem i cílem a lze u něj očekávat velmi dobré studijní výsledky. Dalším motivem může být vědomí, že vyšší vzdělání a znalosti = vyšší společenský statut a v mnoha případech i moc a peníze. Nejobtížnější situace nastane, kdy jedinec nemá žádnou potřebu vzdělávání se, ale musí. Nejčastěji z důvodů udržení nebo získání pracovního místa. V takovém případě veškeré strategie selhávají a jedinci neskýtají potřebný efekt.

Za pozitivní lze označit snahu o zlepšení pojmání výsledků informálního učení a snadnou dostupnost příležitostí k učení v Memorandu o celoživotním učení. Pokud by došlo k realizaci těchto bodů, měl by dospělý jedinec k dispozici další stimul pro vzdělávání. Lze ovšem jen těžko doložit, na kolik jsou např. výsledky informálního učení akceptovány v konkrétních firmách a nakolik pouze vizí na papíře.

---

<sup>8</sup> PALÁN, Z. *Základy andragogiky*. str. 22

**Graf 1: Podíl dospělé populace na dalším vzdělávání v letech 2002-2010**



Zdroj: <http://www.msmt.cz/file/16527>

Žádoucí je zaměřit pozornost na dva pojmy v učebním procesu, které se vyskytují souběžně. Jsou to celoživotní učení a celoživotní vzdělávání. Do roku 1996 byl používán pouze pojem celoživotní vzdělávání. Po tomto roce ho nahrazuje pojem celoživotní učení. Důvodem je zdůraznění nutnosti aktivního přístupu jedince k dané problematice. Do čela před schopnosti, vědomosti a dovednosti získané ve škole vstupuje schopnost (kompetence) se učit. Jedině tak je jedinec schopen kontinuálně rozvíjet svoje znalosti, schopnosti a dovednosti. Ne všichni se však s uvedeným názorem ztotožňují. „*Nejednotné a nejasné používání odráží různé užívání v jednotlivých národních jazycích a konflikt mezi doslovnými překlady. V českém prostředí je tradičněji zakotven pojem vzdělávání, ovšem jeho jednotné užívání je narušováno právě zahraničními vlivy a neodborným užíváním. Ačkoli se v současnosti v široké veřejnosti ujal vlivem angličtiny spíše termín "učení", jeho odborné užívání není zcela opodstatněné.*“<sup>9</sup>

<sup>9</sup> VYHNÁLKOVÁ, K. *Vzdělávání dospělých v České republice a Evropské unii*. str. 8

Pro lepší pochopení nejednoznačnosti lze uvést, sémantický rozdíl mezi pojmy "učení" a "vzdělávání", který vymezuje Vyhnálková:

učení - pojmenovává úzce samotný kognitivní proces studenta

vzdělávání - širší význam a vyjadřuje komplexnost učebních aktivit.<sup>10</sup>

Pro jednotnost bude dále v textu uváděn pouze pojem celoživotní učení a to právě pro jeho vyjádření aktivního přístupu jedince k učení. Výraz celoživotní vzdělávání bude uveden jen v případě, kdy se bude jednat o citaci.

Komplexní princip celoživotního učení, na rozdíl od vzdělávání školského, charakterizují dva pojmy:

- Lifelong – celoživotní ve smyslu v celé délce života. Zde je zřetelný posun od počátečního vzdělávání k učení a rozvoji po celý život.
- Lifewide – všeživotní ve smyslu v celé šířce života, bez ohledu na životní etapu, místo, čas a formu učení. Všeživotní učení je charakterizováno pojmy formální, neformální a informální učení.

### 1.1.1 Formální, neformální a informální vzdělání

Celoživotní učení zahrnuje vzdělávání formální, neformální a informální, přičemž se tyto v průběhu celého života prolínají.

**Formální vzdělávání** představuje řízený, cílevědomý proces realizovaný ve vzdělávacích institucích, zpravidla ve školách. „*Podněcuje u vzdělávaného vývojové změny, nezřídka dlouhodobé až trvalé povahy. Výchovné a vzdělávací cíle jsou prioritní a určují institucionální podobu celého procesu i jeho organizační formy.*“<sup>11</sup> Je složen z jednotlivých na sebe navazujících stupňů, jejichž dokončení vyústí k získání vysvědčení, diplomů, apod. Způsoby hodnocení jsou standardizované a vymezené právními předpisy.

---

<sup>10</sup> Srov. VYHNÁLKOVÁ, K. *Vzdělávání dospělých v České republice a Evropské unii*. str. 8

<sup>11</sup> BARTÁK, J. *Jak vzdělávat dospělé*. str. 13

**Neformální vzdělávání** probíhá vedle hlavních vzdělávacích systémů a nevede k ucelenému školskému vzdělávání. Není řízeno právními předpisy, ale stále je poskytováno oficiálními institucemi a je organizované. Je zaměřeno na určité skupiny populace, u kterých rozvíjí vědomosti, dovednosti, zkušenosti a kompetence potřebné k žádoucímu fungování v pracovním a společenském životě. Může být realizováno na pracovištích, ale také v neziskových organizacích a školách. Vzdělání probíhá většinou formou kurzů. Nespornou výhodou neformálního vzdělání je jeho pružnost a pohotová reakce na potřeby a přání dospělých, ale také včasná reakce na pracovní a společenské potřeby a požadavky. Dospělý jedinec se s neformálním vzděláváním nejčastěji setkává v rámci podnikového vzdělávání. Zatímco celkové zastoupení v neformálním vzdělávání bylo 32,1 % respondentů, celých 25,6 % se ho účastnilo z pracovních důvodů (podnikové školení, kurzy, workshopy)<sup>12</sup>. Proto bude v další kapitole podnikové vzdělávání v základních charakteristikách představeno.

**Informální vzdělávání** představuje proces získávání vědomostí, znalostí a dovedností v rodině, mezi vrstevníky, v práci a ve volném čase. Je přirozeným doprovodným znakem každodenního života. Informální vzdělávání je neorganizované, většinou nesystematické a institucionálně nekoordinované. Může mít povahu záměrné činnosti, ale může být také povahy bezděčné. U informálního vzdělávání musíme počítat s možností, že nabyté informace či zkušenosti budou nesprávné a nevhodné nebo takto získané kompetence nebudou sloužit k obohacování znalostní společnosti, ale i přesto posloužit k určité kultivaci jedince. Kvůli neprůkaznému společenskému přínosu bývá mnohdy informální vzdělávání podceňováno, ovšem i přesto zaujímá v celoživotním učení své opodstatněné místo.

Z hlediska dospělého jedince je možné naopak usuzovat o přínosu pro samotný objekt učení. Na rozdíl od formálního a neformálního vzdělávání je informální vzdělávání postavené na vlastní iniciativě jedince, který se chce

---

<sup>12</sup> Srov. ČSÚ. *Vzdělávání dospělých: specifické výstupy z šetření Adult Education Survey*. str. 37

něčemu naučit. Lze tedy usuzovat, že zmíněný jedinec disponuje nesrovnatelně větší motivací ke vzdělávání, než jedinci absolvující jinou formu vzdělávání. Statistická data ukazují, že během roku 2011 informální vzdělávání absolvovalo 21,2 % respondentů<sup>13</sup>. Lze soudit, že tito jedinci, pokud se vzdělávali systematicky, dosáhli stejných výsledků, jako kdyby absolvovali neformální vzdělávání, ale bez psychiku zatěžujících vlivů.

Při srovnání zmíněných forem vzdělávání, vzhledem k objektu vzdělávání a jeho potřebám, lze jednoznačně doporučit podporu informálního vzdělávání. Jedná se o formu vzdělávání, kterou dospělý jedinec podstupuje dobrovolně ze své vlastní vůle a dle svých možností, jak časových, tak intelektuálních. Mezi její silné stránky patří, že vychází z vlastního zájmu jedince, přispívá k jeho kultivaci a v neposlední řadě reflektuje reálné situace a potřeby.<sup>14</sup> U jedince nepopíratelně dochází k rozvoji znalostí, které mohou přerůst v touhu po hlubším vzdělání. Takový jedinec má poté možnost vstoupit do formálního nebo neformálního vzdělávání a dále prohlubovat své znalosti. Ovšem s jedním zásadním rozdílem; on sám tomu tak bude chtít.

Tím samozřejmě nelze požadovat odškolení společnosti, jak hlásá Illich. Bez institucionálního vzdělávání se společnost neobejde, ale současně je dobré brát na zřetel jeho myšlenku, že „většinu toho, co víme, jsme se naučili mimo školu.“<sup>15</sup> S tím lze samozřejmě souhlasit. Nelze však opomenout zásadní podmínku, kterou je, že nebýt institucionálního počátečního vzdělávání, tak by další znalosti a zkušenosti nestáli na pevných základech. Znalosti by byly neucelené, nesystematické a tím i špatně použitelné. Pro účely vzdělávání dospělých se dá vyvodit potřeba a nutnost dobrovolnosti a určité svobody studenta. Jednak studované problematiky, ale též průběhu.

---

<sup>13</sup> Srov. ČSÚ. *Vzdělávání dospělých: specifické výstupy z šetření Adult Education Survey*. str. 148

<sup>14</sup> Srov. PRUSÁKOVÁ, V. *Základy andragogiky*. str. 81

<sup>15</sup> ILLICH, I. *Odškolení společnosti*. str. 34

## 1.2 Podnikové vzdělávání

S podnikovým vzděláváním přichází každý zaměstnanec ve větší či menší míře do styku, ať ve formě jednorázových školení nebo v rozsáhlých ucelených vzdělávacích projektech. Takový způsob vzdělávání zažívá během posledních let dynamický rozmach. Iniciátor těchto změn není osamocen, nýbrž se jedná o několik vzájemně se prolínajících tendencí. Především je zde patrný vliv globalizace a s ní spjatá superkonkurence, reengineering, informatizace, proměnlivost práce, rozvoj nových klíčových technologií, apod. Aby v těchto změnách firma uspěla, musí zdokonalovat svoji výkonnost prostřednictvím učení. „Organizace se musí nejprve naučit „vyrábět sebe sama“, aby mohla začít vyrábět pro druhé. Výroba sebe sama je v podstatě výrobou znalostní organizace.“<sup>16</sup> Kvalita výroby a služeb je pak plně závislá na lidech. „Výkonnost procesů a lidí jsou na sobě závislé. Stěží si lze představit výkonné a sofistikované procesy, které realizují nevýkonní lidé.“<sup>17</sup> Tlak, který vyvíjí globální společnost na firmy je evidentní. Na jedné straně by se dalo konstatovat, že z těchto kroků bude mít společnost pouze užitek, na druhé straně musí připustit stále větší polarizaci pracovních sil. „Na jedné straně roste potřeba vysoce vzdělaných a kvalifikovaných lidí s určitým „formátem osobnosti“ a kreativitou. Na straně druhé podobný tlak je vyvíjen na „produkci“ pracovníků, aby dlouhodobě a rutinně vykonávali zcela jednoduché pracovní činnosti.“<sup>18</sup>

Stále více firem si uvědomuje potřebu vzdělávat své zaměstnance a chápe ji jako výhodu nad konkurencí a šanci získat větší podíl na trhu. Investuje do toho nejcennějšího co má, do lidských zdrojů. Přínos investic do vzdělávání zaměstnanců je patrný z několika níže uvedených bodů:

- Lepší využití potenciálu zaměstnanců.
- Lepší využití zařízení a systémů.

---

<sup>16</sup> BARTÁK, J. *Od znalostí k inovacím*. str. 32

<sup>17</sup> HRONÍK, F. *Rozvoj a vzdělávání pracovníků*. str. 13

<sup>18</sup> MUŽÍK, J. *Profesní vzdělávání dospělých*. str. 43

- Zvýšení výkonu.
- Snížení fluktuace.
- Zvýšení spokojenosti zákazníků.<sup>19</sup>

Pokud se zaměříme na konkrétní situaci, tak zde ukážeme jeden hmatatelný výsledek. Od roku 1987, kdy byl v Honeywellu zahájen program „učení pro život“, vzrostla produktivita o čtyřicet procent, zásoby se snížily o šedesát procent, doba od objednání zboží k jeho dodání zákazníkovi a procento zmetkovosti se snížily o padesát procent.<sup>20</sup>

System podnikového vzdělávání pracovníků zahrnuje různé aktivity vedoucí ke kýženému cíli pod dozorem personálního oddělení. Všem předchází důsledná identifikace vzdělávacích potřeb. Na každého pracovníka jsou kladeny rozdílné nároky a od nich by se mělo rozvíjet další vzdělávání. *„Při identifikaci potřeby vzdělávání pracovníků se nemůžeme opírat pouze o vnitropodnikové údaje, ale v každém případě je velmi důležité a prospěšné znát profesně-kvalifikační strukturu pracovních zdrojů a její vývojové tendence.“*<sup>21</sup> Teprve při respektování těchto podmínek může podnik očekávat, že vzdělávání bude efektivní. Cílové skupiny v podnikovém vzdělávání lze členit následovně:

- Vzdělávání vrcholového managementu.
- Vzdělávání nižšího a středního managementu.
- Vzdělávání řadových zaměstnanců.
- Vzdělávání perspektivních zaměstnanců.
- Nabídka pro všechny zaměstnance.<sup>22</sup>

Jako problematická se jeví nízká identifikace objektů vzdělávání se vzdělávací politikou podniků. Lze tak usuzovat na základě dat, kdy 65,3 %

<sup>19</sup> Srov. VODÁK, J., KUCHARČÍKOVÁ, A. *Efektivní vzdělávání zaměstnanců*. str. 150

<sup>20</sup> Srov. BELCOURT, M., WRIGHT, P. *Vzdělávání pracovníků a řízení pracovního výkonu*. str. 225

<sup>21</sup> KOUBEK, J. *Řízení lidských zdrojů. Základy moderní personalistiky*. str. 218

<sup>22</sup> Srov. BENEŠ, M. *Andragogika*. str. 121



zaměstnanců uvedlo, že se nějaké formy vzdělávání účastnilo pouze proto, aby vyhovělo nařízení zaměstnavatele.<sup>23</sup> Jejich motivem tedy nebyla potřeba rozvoje znalostí nebo dovedností, ale udržení si práce. Zde dochází ke konfliktu potřeb zaměstnavatele a zaměstnanců. Zatímco primárním cílem podniků je zisk a konkurenceschopnost, průměrný zaměstnanec očekává dobře placenou jistou práci. Takový zaměstnanec poté nemá dostatečnou motivaci při vzdělávání, jeho studijní výsledky jsou průměrné až podprůměrné a to se následně projeví v dalším chodu firmy. Proto je pro podniky důležité rozvíjet firemní kulturu. Řád a kázeň zaměnit za kreativitu a etiku. Ale především umožnit participaci na výsledcích organizace, odpovědnost přenést do nejnižších pater společnosti a dělat vše pro to, aby se každý jednotlivec identifikoval s cíli firmy. Poté lze očekávat návratnost investic do vzdělávání zaměstnanců, jakož i posílení pozice firmy vůči konkurenci.

### 1.3 Proces změny

V posledních desetiletích jsme svědky změn ve společnosti, které nemalou měrou ovlivňují proces vzdělávání. Dochází ke zrychlování a to tak rychlému, že společnost začíná být vyvedena z rovnováhy. Dalo by se říci, že rychlost změn je natolik rychlá, že na ně společnost nestíhá reagovat a tím nad okolními změnami ztrácí kontrolu. Tím současně člověk ztrácí možnost volby, stává se z něj pouhý vykonavatel předem daných činností.

Toffler poukazuje na hranice množství změn, které je člověk schopný absorbovat. Budou-li změny stále rychlejší, bez definování hranice únosnosti, tak vystavujeme široké masy lidí situaci, kterou nedokáží unést.<sup>24</sup>

Rychle se měnící prostředí má vliv na množství informací, které musí jedinec během svého života obsáhnout. Zatímco před sto lety se člověk naučil

---

<sup>23</sup> Srov. ČSÚ. *Vzdělávání dospělých: specifické výstupy z šetření Adult Education Survey*. str. 57

<sup>24</sup> Srov. TOFFLER, A., *Šok z budoucnosti*. str. 160

řemeslu od svého otce, stejně tak, jako on od toho svého, a s nabytými znalostmi si vystačil celý život, dnes je situace značně odlišná. Získané znalosti zastarávají takovou rychlostí, že ve většině odvětví je nutné neustálé doplňování nových poznatků. Některé obory dokonce během několika krátkých let zanikají. Stroje nahrazují pracovní činnost lidí ve stále vyšších pozicích.

S důvodů změn stoupají vyšší nároky nejen na počáteční, ale i na další vzdělávání. Nejvíce „zasažená“ se zdá být oblast podnikového vzdělávání. Zde jsou změny nejlépe viditelné. Konkurence nutí vedení firem ke stálým inovacím a k efektivnější, rychlejší výrobě. Aby toho firma dosáhla, musí systematicky vzdělávat zaměstnance. Tím zaměstnance vystavuje zvýšené zátěži zahrnující vyšší pracovní nasazení včetně inovativního přístupu a osvojování nových znalostí a jejich takřka okamžité začlenění do pracovní činnosti. Pro mnoho zaměstnanců to může být šok. Šok a nejistota z budoucnosti. *„Šok z budoucnosti můžeme definovat jako obtíže, fyzické i psychické, způsobené přetížením tělesných adaptivních systému lidského organismu a jeho procesů rozhodování.“*<sup>25</sup> Jsou to právě různé psychické obtíže, které jsou doprovodnými znaky změny. Výsledek však mají shodný; zhoršení procesu osvojování informací a práce s nimi.

## 1.4 Shrnutí

Celoživotní učení je oblast, která v celosvětovém měřítku prochází velikým rozvojem. Představitelé států postindustriálních společností si jsou vědomi nutnosti vzdělávání lidských zdrojů, bez kterých by ekonomický růst nebyl udržitelný. Jsou vypracovávány a přijímány různé dokumenty na národních a nadnárodních úrovních. Při bližším srovnání těchto dokumentů si nelze nepovšimnout, že jsou zaměřeny na státní celky a jednotlivec je v nich

---

<sup>25</sup> TOFFLER, A., *Šok z budoucnosti*. str. 160

opomíjen. Přitom právě v otázce vzdělávání by měla být součinnost jednotlivce a společnosti na prvním místě.

Každé vzdělávání dospělé osoby je spojené s nároky, se kterými se musí každý jedinec vyrovnat. V okamžiku kdy nároky převyšují schopnosti jedince překonat je nebo ho stojí mnoho energie, začnou na něj působit nepříznivé faktory a proces učení bude citelně ovlivněn. Naopak čím snadnější bude zdolávání překážek, tím efektivnějších výsledků lze dosáhnout. Společnost sice může použít, a používá, sociální intervenci, která má však svá úskalí, ale pokud jedinec není danému přístupu nakloněný, byť je pro jeho prospěch, výsledky vzdělávání nenaplní očekávání. O úskalích užívání sociální intervence svědčí její odmítání v institucionalizované podobě a vyvolání odborné diskuze o možnostech a hranicích sociální intervence.<sup>26</sup> Z tohoto hlediska se jeví jako důležitý směr podpora (uznání získaných znalostí, možnost získat certifikát, apod.) informálního vzdělávání. Předně do něj člověk vstupuje dobrovolně, a tudíž je pro danou oblast zájmu silně motivován. V případě, kdy ve studiu uspěje a má možnost nabyté znalosti uplatnit, tak je pravděpodobné, že znalosti bude chtít prohloubit a rozšířit. Poté se mu otevírá možnost volby formálního nebo neformálního studia, ale opět s podstatným faktem, že do něj jedinec vstupuje dobrovolně a pozitivně motivován. Dobrovolnost a pozitivní motivace zaručují, že proces vzdělávání je pojímán spíše jako druh zábavy, a dotyčným nehrozí nepříznivé faktory ovlivňující učení, jako jsou stres, deprese, apod. Proto je žádoucí brát na zřetel fakt, že dospělí lidé, kteří se chtějí vzdělávat, očekávají takové vzdělání, které jim přinese potřebné znalosti i zábavu.<sup>27</sup> Jedině tímto přístupem lze dosáhnout žádoucích výsledků v rozvoji dospělých jedinců a maximálně eliminovat nepříznivé faktory, které mohou mít na vzdělávání, ale také na život jedince negativní vliv. Zde je potřeba vyslovit důležitou otázku. Je dospělému jedinci nabízeno vzdělávání, které by plnilo funkci zábavy? Odpověď zní, není. Většina vizí z memorand a usnesení zůstal pouze v teoretické podobě a v běžné praxi se s nimi není možno setkat nebo jen

---

<sup>26</sup> Srov. LEVICKÁ, J. *Teoretické aspekty sociální práce*. str. 78

<sup>27</sup> Srov. PIROHOVÁ, I. LUKÁČ, E. *Vzdělávání dospělých v poznatkovo orientované společnosti*. str. 289

v omezené míře. K nedostatečně využívaným teoretickým poznatkům v praxi je nutné připočítat změny, které situaci dělají ještě obtížnější.

Zvýšená rychlost změn ve společnosti ukazuje potřebu podpory vzdělaných dospělých jedinců. Jednak pomocí nových vzdělávacích metod, ale hlavně prostřednictvím psychické opory, která jedinci umožní lepší vyrovnání se s danou situací. Pokud se stane psychohygiena nedílnou součástí podnikového vzdělávání, umožní to efektivnější vzdělávání zaměstnanců. Jejich osvojování nových vědomostí bude probíhat se sníženou psychickou zátěží a lze očekávat, že i zapojení nově získaných poznatků do výroby bude plynulejší.

## 2 PSYCHOHYGIENA JAKO VÝCHODISKO ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU NEJEN V PROCESU UČENÍ

Psychohygienu, často též zvaná duševní hygiena, se začíná stále častěji zmiňovat v souvislosti s moderním způsobem života člověka. Samotný pojem hygiena je každému zcela znám již z dětských let, s pojmem psychohygieny je to již jiné. Dal by se shrnout jako vytváření optimálních podmínek pro duševní činnost, upevnění duševního zdraví, zvýšení odolnosti proti negativním vnějším vlivům, ale zahrnuje také návrat ke ztracené duševní rovnováze. Centrum pozornosti je zaměřeno k optimálnímu duševnímu rozpoložení zbaveného všech rušivých vlivů. Jedinec by pak měl díky preventivním zásadám dosáhnout stavu, kdy svůj život plně zvládá. *„Zvládání života není definováno pouhým vypořádáváním se s problémy, uspokojováním potřeb, překonáváním patologií a řešením konfliktů. Zvládání života je umění žít šťastně.“*<sup>28</sup>

Je chybné se domnívat, že duševní hygiena je určena pouze lidem, u kterých propukl určitý psychický problém. Duševní hygiena poskytuje potřebnou „nápomocnou ruku“, ale primárně by měla být používána jako prevence vzniku psychických potíží, čímž lze předcházet dalekosáhlým dopadům. Je mnohem lepší a též ekonomičtější, jak časově tak finančně, nedopustit, aby lidé měli na svou vlastní kůži okusit např. depresivní stavy. Problémem ovšem zůstává přístup konkrétních jedinců, kteří mají tendenci řešit až vzniklý problém anebo slepě spoléhají na rozšiřující se spektrum nových léků, od kterých očekávají zázraky. Proto by měla duševní hygiena pronikat osvětou do podvědomí lidí a sloužit stejně lidem zdravým, lidem na pokraji nemoci i lidem nemocným. Na místě je zodpovězení otázky, proč je duševní hygiena tak důležitá?

---

<sup>28</sup> FRÝBA, M. *Psychologie zvládání života: aplikace metody abhidhamma*. str. 34

Žijeme v uspěchané době, jež klade na člověka značné nároky. Pokud člověk nedokáže působící tlak adekvátním způsobem ventilovat, hrozí mu celá řada obtíží, které mohou skončit nemocí, ztrátou zaměstnání, ztrátou přátel. Když dokáže jedinec působící tlaky korigovat, může očekávat kvalitnější partnerské vztahy doma i na pracovišti, vyšší pracovní výkonnost, pevnější zdraví (jedna třetina všech nemocí má základ v lidské psychice) a subjektivní spokojenost. Duševní hygiena zabraňuje rozvinutí takových obtíží, jako jsou stres či syndrom vyhoření. Dá se říci, že cestou k úspěchu v současné hektické době je pevné zdraví, které je podstatnou věcí vedoucí k naší spokojenosti a stojí jako výrazný milník v dosahování našich cílů a optimálního způsobu života. Duševní hygiena dále člověku nabízí snadnou formou dosažení pevného fyzického i psychického zdraví, a tím mu umožňuje postoupit na určitou úroveň seberealizace a dosáhnout potřebného sebepoznání. Sebeoznání umožňuje, že se jedinec dokáže vidět očima druhých. Důležitá je zpětná vazba, která je mu poskytována a která vypovídá o jeho jednání. Zde je nutné nezaměřovat se pouze na negativa, ale též na pozitiva a objektivně vnímat vlastní postavení ve společnosti.

Pro názornost je možné praktikování psychohygieny velmi zjednodušeně popsat, jako byt či dům, ve kterém žijeme. Co v takovém bytě svědomitý člověk dělá? Předně předchází všem velkým haváriím, jež by vyžadovaly zásah odborníka, průběžně provádí údržbu od natírání střešních trámů proti roztočům, přes údržbu okenních rámců až po průchodnost odpadního potrubí. Záměrně prostor nešpiní a nezanáší nepotřebnými objekty. Snaží se z něj vytvořit příjemné místo, kde je mu dobře a tento stav udržuje. Úplně stejně by měl jedinec přistupovat i ke svému tělu. Nečeká na zásah odborníka (lékaře), ale provádět soustavně drobnou údržbu, která zajistí „celek“ v chodu a bez „poruchy“. Psychickou výbavu by jedinec měl udržovat čistou, svěží a uspořádanou. Směle využít činnost „architektů“, jež mu pomohou jeho vnitřek uspořádat co nejlépe, aby se sám v sobě cítil co nejlépe.

Důležitost duševního odpočinku na prosperitu jasně prezentuje stále větší množství úspěšných zahraničních firem, ve kterých je vedle pracovní výkonnosti kladen i důraz na dostatečný odpočinek. Příkladem může být softwarová společnost SAS Institute patřící již třicet let mezi velice úspěšné firmy. Zaměstnanci této firmy nesmějí mít přesčasy a pracovní doba má 35 hodin týdně. Zaměstnanci mají dále k dispozici v areálu firmy fitness centrum a plavecký bazén.<sup>29</sup> Důvod, proč se firmy starají o zaměstnance je nasnadě. Mnoha studii byla prokázána souvislost mezi fyzickým a psychickým zdravím a pracovním výkonem, nehledě na motivační faktor, který se opět projeví na výkonnosti zaměstnanců a jejich loajalitě k zaměstnavateli. Bohužel v České republice je výše zmíněné jednání spíš výjimečné. A pokud někde je, tak se většinou jedná o dceřiné pobočky zahraničních společností.

Z obecného hlediska však jedinec nemůže spoléhat pouze na pokrokový top management ve firmě, ale je třeba, aby svoji duševní rovnováhu rozvíjel ve chvílích vlastního volna. K dosažení optimální duševní rovnováhy je k dispozici mnoho nástrojů, přičemž nejlepších účinků lze dosáhnout kombinací několika nástrojů současně. Cílem je dosažení optimální „údržby“ mozku, která umožní snadnější učení, lepší zvládnání tlaků na pracovišti, vyrovnání se se společenskými změnami atd. Zjednodušeně řečeno je hlavním cílem lepší život.

Aby jedinec inicioval změny vedoucí k lepšímu duševnímu zdraví, musí být motivován a musí mít vůli dané změny provést. Na počátku jednání je motiv, jehož cílem je dosažení uspokojení. „*Motivem nikdy není nějaký vnější objekt nebo nějaký druh instrumentálního chování, nýbrž vnitřní stav určitého uspokojení.*“<sup>30</sup> Uspokojení vychází z redukce potřeb, ať biogenních (potrava, odpočinek, ...) či sociogenních (uznání, úcta, ...). Existuje-li dostatečný motiv, následuje motivace, která určuje cíl a způsob jednání. U cíle hraje významnou roli jeho dosažitelnost a atraktivita. Výše zmíněné by nebylo možné bez dostatečné vůle, která řídí chování a dosahování cílů. Každý jedinec, ačkoliv si

<sup>29</sup> [http://www.sas.com/offices/europe/czech/news/2011\\_03\\_08\\_zamestnavatel2010\\_USA.html](http://www.sas.com/offices/europe/czech/news/2011_03_08_zamestnavatel2010_USA.html)

<sup>30</sup> NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie organizace*. str. 62

toho není vědom, denně podstupuje triádu motiv - motivace - vůle, přičemž oslabení jednoho ze tří činitelů zpomalí nebo úplně znemožní dokončení započaté změny. Proto je důležité promyslet veškeré důvody, alternativy, ale i důsledky změn, ke kterým se jedinec chystá. Ne že by to bez toho nebylo možné, ale vyvaruje se tím v případě neúspěchu zklamání.

Bylo by chybné domnívat se, že existují nějaké vědecké směrnice psychohygieny. To by odporovalo principu individuálního přístupu poznávání a od něj odvozeného zvládnání života, které je u každého člověka odlišné. Proto je několik přístupů a každému vyhovuje něco jiného. Mezi nejzákladnější lze zahrnout aktivní odpočinek, jenž zahrnuje sportovní činnost a pohyb v přírodě, zklidňující techniky, jako jsou relaxace, meditace, jóga, ale také správnou životosprávou, respektování biologických hodin, organizaci času (time management) ale i obyčejný smysl pro humor. *„Prokázalo se, že lidé, kteří mají smysl pro humor, bývají odolnější vůči stresu a smích často působí jako určitá ochrana nebo „nárazník“ proti zátěžovým životním událostem.“*<sup>31</sup> Při vybírání typu činnosti je třeba zohlednit rozdílné kulturní tradice. Zvláště při praktikování meditace může dojít k špatnému pochopení z důvodů odlišnosti asijské a euroamerické civilizace. Z tohoto důvodu je lepší pro snazší a rychlejší vpravení se do dané činnosti i určitá teoretická znalost problematiky a ne pouhá praxe. Dále je zapotřebí zohlednit individuální rozdíly - každý jedinec je jiný, jinak na něj působí vnější podněty a vyhovuje mu něco jiného.

## 2.1 Návrat k přírodě

Návrat k přírodě je jedním z nejdůležitějších kroků v boji proti duševním problémům, bez tohoto základního kroku by jen stěží mohl člověk zaměřit svoji pozornost na jiné, složitější postupy. Jeho realizace je velmi prostá a současně je to „první vlaštovka“ na cestě změny. Je třeba zdůraznit, že právě odcizení člověka vůči přírodě může za většinu duševních problémů, které ho trápí. Člověk, omámen úspěchy vědeckotechnické revoluce, přijal myšlenku o

---

<sup>31</sup> NEŠPOR, K. *Léčivá moc smíchu*. str. 25



nepotřebnosti přírody pro svoji existenci. Pošetile se obklopuje výdobytky pokroku v domnění, že nic jiného nepotřebuje. Opak je ovšem pravdou. Pokrok sice ulehčuje život, ale současně činí jedince na jeho produktech závislími.

Návrat k přírodě je v základě podmíněn dvěma rovinami. První rovinou je odpoutání se od technických vymožeností a druhá rovina spočívá v opětovném sblížení s přírodou.

Odpoutání se od techniky ovšem neznamená ji kategoricky odmítat. Je zapotřebí pouze redukovat čas u ní trávený, analyzovat její potřebnost a hledat jiné alternativy užití. Zpočátku stačí sebrat odvalu a vypnout televizi. Ve většině domácností televize běží většinu dne, plní roli kulisy, působí stále rušivě a nutí mozek k neustálému analyzování přicházejících informací. Tím dochází k nepřetržitému zatěžování nervové soustavy. Další velkou chybou je, když po náročném dni v kanceláři osoba spočine na několik hodin před obrazovkou v domnění, že si odpočine. Opak je pravdou. Zde je nutné brát na zřetel pracovní pozici, na které dotyčný pracuje. Dělník pracující v lese nečelí takovým vnějším tlakům, celý den se pohybuje v klidném a čistém prostředí, a tudíž večer strávený před televizní obrazovkou může pojmout jako příjemnou relaxaci. Kdežto manažer, řešící celý den v kanceláři složité problémy, by se měl televizi úplně vyhnout.

Tím, že se vypne televizor, vznikne „prázdný“ prostor, který by měli být smysluplně zužitkován, jinak hrozí sklouznutí do nudy. Opět záleží na každém individuálně, k čemu bude tíhnout. Někdo dá přednost četbě knihy, někdo vyrazí na procházku a někdo si jen tak v družném rozhovoru posedí s přáteli. Důležitá je změna v činnosti, která pomáhá odpoutat se od monotónních každodenních záležitostí. Takže i takováto zdánlivá maličkost dá mozku volný prostor k zotavení a do života vpustí „čerstvý vánek“.

Technických produktů, které člověka okrádají nejen o čas, ale ještě na něj působí negativně, bychom mohli vyjmenovat mnoho, počínaje počítači a

konče automobily. Smyslem ovšem není je zde postupně vyjmenovávat, nýbrž apelovat na schopnost každého jedince analyzovat rizikové využívání těchto produktů a ukázat mu možnost aktivního a zdravého trávení jeho času.

Pokud člověk chce udělat něco prospěšného pro sebe a tím potažmo i pro své okolí, tak může jako určitý návod použít několik základních bodů, jež se doporučují jako prevence proti syndromu vyhoření:

- Pobyt v přírodě spojený s pohybovými aktivitami.
- Sport a turistika.
- Návštěva kulturních akcí.
- Čas trávený s přáteli.
- Četba, koníčky.

Ovšem i k uskutečnění jedné z výše jmenovaných aktivit vyžaduje jistou vizi. Jedinec musí být schopen stanovit si reálný cíl, kterého chce dosáhnout. Ačkoliv takové rozhodnutí nemusí působit komplikovaně, jedná se o náročný okamžik, ve kterém se člověk musí vzdát něčeho, na co byl zvyklý. Proto musí být cíl reálný, aby v něm člověk viděl jistou dosažitelnost, a tím i naději do budoucna. „*Vize budoucnosti, v níž nelze vidět naději, nás nepřímou zbavuje schopnosti příjemně prožívat přítomnost.*“<sup>32</sup> Z toho důvodu je nezbytné, aby si člověk neustále definoval své krátkodobé a dlouhodobé cíle, které mu pomohou na cestě k návratu duševního zdraví.

## 2.2 Relaxační techniky

Relaxační techniky lze definovat jako „náročnější“, ale současně účinnější praktiky, vedoucí člověka k větší vyrovnanosti. Hned na začátku je žádoucí osvětlit jeden vžitý omyl, kterého se dopouští mnoho autorů. Často je zaměňován význam pojmu relaxace a meditace, nebo je na pojem meditace nahlíženo z náboženského hlediska a často tím bývá různě znevažována. Jako

---

<sup>32</sup> DELIVRÉ, F. *Bud'te pány svého času* . str. 21

příklad lze uvést jeden ne zcela přesný výrok. „*Meditace: patří do skupiny relaxačního cvičení. Z původních náboženských meditativních forem (buddhistických, křesťanských apod.) byly odvozeny soudobé techniky.*“<sup>33</sup> Zde dochází k drobnému nedorozumění. Čím jsou jednotlivé termíny odlišné.

Relaxace je cvičení, které umožňuje člověku dosáhnout maximálního svalového uvolnění a zklidnění psychiky prostřednictvím různých pomocných prostředků, například relaxační hudby. Není to ovšem pouze uvolněné ležení, ale může to být i procházka lesem. Jedná se o stav psychického a tělesného uvolnění.

Meditace má relaxaci v sobě obsaženou, ne naopak! Základní podmínkou meditace je dosažení úplného fyzického a psychického uvolnění, teprve poté je možné pracovat s psychikou. McDonaldová popsala meditaci jako „*činnost našeho vědomého myšlení. Vyžaduje, aby jedna část naší mysli pozorovala a rozebírala zbytek naší mysli a zabývala se jí.*“<sup>34</sup> Co se týče náboženství, tak jediné cvičení zen buddhismu je sedět bez myšlenek. Prostě jen sedět a být. Žádné myšlenky, žádné zabývání se okolím. Prostě jen sedět. Kabat-Zinn rozlišuje relaxaci a meditaci takto. „*Relaxace je často vedlejším produktem meditace, ale není cílem meditačního procesu. Nadto, je relaxace vyučovaná jako technika, která má být užívána během stresující či úzkostné situace. Meditace, na rozdíl od toho, není technika, jejíž použití je nahodilé na stresujících situacích; spíše, je chápána jako "způsob bytí", který má být kultivovaný denně bez ohledu na okolnostech.*“<sup>35</sup>

Tím lze rozdílnost pojmů relaxace a meditace považovat za uzavřenou a zaměřit se blíže na relaxační cvičení. Předně je žádoucí popsat, čím je relaxační cvičení prospěšné. Především minimalizuje stresové situace, a tím zabraňuje nabalování a větvení problémů na psychiku i na fyzické tělo (např. srdeční příhody). Významné změny probíhají v duševní oblasti. „*Během relaxace*

---

<sup>33</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. str. 88

<sup>34</sup> McDONALDOVÁ, K. *Jak medítovat. Praktický návod*. str. 18

<sup>35</sup> SNYDER, C. R., LOPEZ, S. J. *Handbook of Positive Psychology*. str. 634

dochází ke zlepšení okysličování mozku. Myšlení se stává jasnějším, koncentrovanějším a klidnějším, Výrazně lépe jde učení, zlepšuje se paměť. Relaxace aktivuje pravou mozkovou hemisféru, stimuluje tvořivost a intuici, schopnost řešit problémy.“<sup>36</sup> Při pravidelném provádění cvičení dochází ke zvýšené odolnosti proti nepříznivým událostem, zvyšování sebevědomí, a tím k eliminaci negativních účinků pro člověka. V neposlední řadě by každé relaxační cvičení mělo přinášet do života i potěšení z maličkostí. Potom jej člověk dělá rád, pravidelně a zesiluje to efekt cvičení. Paul Wilson shrnul přínos relaxačních cvičení do několika bodů:

- Úlevu od tenzí, úzkostí a vyčerpání.
- Snadnější překonání každodenních trablů.
- Posílení emocionální sféry.
- Zlepšenou schopnost koncentrace.
- Všeobecně pozitivnější přístup ke světu.
- Zvýšenou tolerantnost.
- Více ze života.<sup>37</sup>

Mnoho začátečníků mívá v relaxačních cvičeních tendenci k netrpělivosti. Domnívají se, že výsledek musí být znatelný okamžitě. Některé cviky přinášejí rychlý efekt a lze je cvičit kdekoliv, například relaxace na signál (podrobný popis níže), ale takový efekt je krátkodobý. Pro dosažení dlouhodobého efektu je nezbytné, zahrnout do pravidelného cvičení i jiné, někdy i časově „náročnější“ cviky. Mnozí jedinci nezačnou nikdy cvičit právě z důvodů nedostatku času, který by museli denně obětovat. Standardně se jedná o přibližně třicet minut. Lze vidět, že to není mnoho času, ale některým jedincům to stačí jako dostatečná záminka, proč necvičit. Je nutné zmínit, že ne každá relaxační technika je stejně vhodná pro každého. „*Jacobsonova relaxace bude velmi vhodná pro lidi, kteří nemají rádi nic, co by jen vzdáleně zavánělo sugescí a nevědeckostí. ... Autogenní trénink asi ocení lidé se smyslem pro*

---

<sup>36</sup> PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem.* str. 118

<sup>37</sup> Srov. WILSON, P. *Základní kniha relaxačních technik.* str. 27

*pořádek, pravidelnost a disciplínu.*“<sup>38</sup> Taktéž je potřeba zohlednit důvody, které stojí za puzením ke cvičení (různé nemoci, zvýšení sebevědomí, zvýšení soustředění, ...).

Správnost a účinnost jednotlivých relaxačních cvičení se odvíjí od správného dýchání. Bez ohledu na to, zda si člověk dýchání uvědomuje či nikoliv, má nesmírný vliv na jeho celkový stav. Nejen že zklidňuje, ale též zásobuje tělo potřebným kyslíkem. „*Je-li nasycení krve kyslíkem menší než 95%, schopnost vykonávat složité duševní úkony se prudce snižuje.*“<sup>39</sup> Mnoho lidí dýchá špatným způsobem a už jen tímto faktem vytváří předpoklad pro působení stresu. Dýchání v zásadě ovlivňují tři faktory. Jsou to zvyk, technika a držení těla. Už i nepatrné poklesnutí ramen omezí množství vzduchu, který jsou plíce schopny pojmout. To je jeden z důvodů, proč by měl každý sedět a stát rovně. Dalším „nešvarem“ je zvyk. Většina lidí, obzvláště žen, má tendenci dýchat do ramen a ne do břicha. Nádech do ramen udrží člověka při životě, nádech do břicha pak dává energii. Proto je nezbytné, aby nádech byl hluboký, do břicha, a pomalý, přičemž je nutné zachovat poměr vdechnutého a vydechnutého vzduchu. Posledním „nešvarem“ je chybná technika, kdy člověk dýchá např. hodně rychle, a tím pádem povrchně. Už samotná práce správného dechu a chvilkové soustředění se na hluboký nádech a výdech může zbavovat nahromaděného napětí. Dojde tím totiž k vyloučení většího objemu spotřebovaných plynů a uvolní se svalové napětí v oblasti žaludku a žeber. Právě hluboký nádech a výdech je běžné sledovat při sportovních kláních u sportovců těsně před výkonem. Z počátku je důležité na dech myslet, po určité době bude hluboké dýchání probíhat spontánně.

Ke snadným a současně účinným relaxačním metodám patří obyčejná **chůze** přírodou. Nemusí se bezpodmínečně jednat o les. Může to být městský park či okrajová oblast rodinných domků se zahrádkami při cestě ze zaměstnání. Stačí půlhodinová procházka takovým prostředím a psychický stav se zlepší daleko lépe, než pomocí léků. Pěší cesta příjemným klidným

---

<sup>38</sup> NEŠPOR, K. *Uvolněně a s přehledem*. str. 16

<sup>39</sup> NEDLEY, N. *Život bez deprese*. str. 117

prostředím, jež je bohaté na kyslík, má okamžitý vliv na hladinu stresu. Pokud někdo vykonává zaměstnání, kde je vystaven psychickému tlaku, udělá nejlépe, když cestu z práce bude v rámci možností absolvovat pěšky. Nejenže odbourá působení stresu na psychiku, ale též chůze prospěje fyzickému zdraví. Zvláště, bude-li svižná. Půjde-li o procházku lesní pěšinou či polní cestou, můžeme zefektivnit chůzi tím, že půjdeme bosí. Chůze naboso aktivuje svalstvo, jež v obuvi ochabuje a to se po letech může projevovat plochými nohami, bolestmi zad a hlavy. Dále dochází ke stimulaci akupunkturálních bodů a jejich blahodárnému působení na vnitřní orgány.

Na výše uvedené metodě byla demonstrována snadnost, se kterou lze dosáhnout duševního klidu. Lidé mají často tendenci vyhledávat složité exotické metody cvičení, kterým stejně nejsou schopni věnovat dostatek času, a přitom mají na dosah snadnou, a každému lehce přístupnou, metodu.

Další snadnou formou relaxace jsou **masáže**. Jde o druh cvičení, kterým na jedince působí jiná osoba, on sám je pasivní. Jedná se o staletími prověřenou cestu k uvolnění. Vedle uvolnění fyzického těla (svalů) dochází i ke zklidnění psychiky. Byl jasně prokázán vliv masáže v úlevě od stresu, i když se nepodařilo zjistit mechanismy, kterými masáž takto působí. Buď úlevu přináší samotná masáž anebo k ní přispívá činnost terapeuta. Výzkumy prokázaly pozitivní vliv masáže i na depresivní stavy. „*Jones a Field z Florida Atlantic University nedávno dokázali, že masáž tlumí větší aktivitu pravého čelního laloku, která je pro depresi charakteristická.*“<sup>40</sup> O pozitivním vlivu klasické sportovní masáže na psychiku člověka svědčí její nepatrné pozměnění a užívání pod názvem relaxační masáž (je prováděna pomalejším tempem s použitím jemných hmatů). „*Po namáhavém výkonu či tréninku je nutno sportovce zbavit únavy, urychlit zotavení organismu a navodit celkové zklidnění. Po zkušenostech u sportovců se tento druh masáže provádí jako relaxační masáž i v mimosportovní sféře. Je velice účinná u nervově labilních a*

---

<sup>40</sup> NEDLEY, N. *Život bez deprese*. str. 259

*psychicky vyčerpaných lidí.* <sup>41</sup> Dokonce je potvrzena spojitost mezi masáží a učením. *„Předškoláci, kteří dostali patnáctiminutovou masáž, dosahovali ve škole lepších výsledků v testech zaměřených na vědomostní schopnosti než děti, které si před testem pouze s dospělými četli pohádky.* <sup>42</sup> Masáže existuje několik různých druhů: švédská masáž, shiatsu, thajská masáž, hloubková masáž... Nezáleží tolik na zvoleném typu masáže, jako na člověku (jeho znalostech a dovednostech), který ji provádí. Efekt masáže lze ještě umocnit různými vonnými oleji a příjemnou odpočinkovou hudbou. Výzkumy ukázaly, že vůně éterických olejů podporuje tvorbu serotoninu v mozku, stimuluje produkci hormonů a inzulinu.<sup>43</sup> Tím dochází k uklidnění emocí a vyjasnění mysli. Každá vůně pak působí na lidskou psychiku jinak. *„Vůně vanilky, pomerančového květu, růže, heřmánku nebo levandule mají výrazný utišující vliv, zatímco levandule, santalové dřevo a muškátový oříšek vám spíše pomohou omezit škodlivé působení stresu.* <sup>44</sup>

Mezi snadné a rychlé cvičení patří **Relaxace na signál**. Princip relaxace je následující. Jedinec si spojí relaxaci s nějakým signálem. Například při každém podívání se na hodinky se na okamžik uvolní, zbaví se myšlenek. Byť je relaxace velmi jednoduchá a mnohými přehlížena, dokáže člověku pomoci lépe zvládat stres každodenního života. Jejím přínosem je upevňování psychické odolnosti v okamžicích, kdy na jedince nepůsobí žádný tlak, a signál vyvolá krátké uvolnění. Samotná relaxace trvá dvacet až třicet vteřin a měla by být prováděna přibližně dvacetkrát za den. Konkrétní postup je následovný:

- Třikrát zhluboka vdechnout a pomalu vydechnout.
- S každým výdechem si v duchu říkat „uvolnit“.
- Uvědomit si, kde v těle je pocit největšího napětí a vědomě se snažit uvolnit co nejvíce svalů.

---

<sup>41</sup> SEDMÍK, J. *Masáže. Kompletní kniha masážních technik.* str. 156

<sup>42</sup> JOSHI, V. *Stres a zdraví.* str. 132

<sup>43</sup> Srov. HARVEY, J., a kol. *Velká kniha relaxace.* str. 62

<sup>44</sup> WILSON, P. *Základní kniha relaxačních technik.* str. 260

**Metoda vizualizace** pracuje především s představou a patří mezi účinné techniky k ovlivňování podvědomí a celkového psychického stavu. Podmínkou je, aby dotyčná osoba měla dobrou představivost a dvacet až třicet minut času. Provádění samo o sobě pak není nikterak obtížné - praktikující osoba na několik minut spočine v pohodlné poloze se zavřenýma očima a v duchu si řekne, že se chce uvolnit. Zhluboka se nadechne a při výdechu si představuje, jak se tělo uvolňuje. Vnímá každý nádech a výdech, jak vzduch proudí nosem. Přenesse pozornost za čelo, kde si vytvoří „filmové plátno“ na nějž bude promítat své obrazy. V mysli si pak vybaví nějakou příjemnou scénérii, například moře rozlévající se do daleka, a představuje si ji maximálně živě a věrohodně. Má-li pocit dostatečné živosti scénérie, pak na dané místo přenesení sebe, bez starostí a problémů, sedícího nebo chodícího v písku. Vidí racky kroužící vzduchem, přibližují se a opět odlétají do dále. Když je představa hodně silná, může dojít ke stádiu, kdy dotyčný má pocit, že slyší mořský příboj, cítí slaný vzduch, slyší křik racků či cokoliv, co je mu příjemné. Po několika minutách takto živé vizualizace dochází k psychickému uvolnění a člověk může opět bez problémů pokračovat ve své činnosti. Pro ukončení vizualizace by měl opět chvíli vnímat svůj dech, uvědomovat si celé tělo. V duchu si několikrát říci: „Jsem klidný“ či jiná povzbudivá slova. Pomalu, ještě se zavřenýma očima, se rozhýbat a uvědomit si příjemný pocit, jež byl navozen. Poté může otevřít oči a relaxaci ukončit.

**Řízená imaginace k překonání záští** od Simontona. Simonton vychází ze situace, kdy *„stres neprožíváme pouze v situaci, která zášť vyvolala, prožíváme jej pokaždé, kdy si na danou situaci vzpomeneme.“*<sup>45</sup> Daná relaxace umožňuje vyrovnat se se starými křivdami.

- Pohodlně se usad'te. Zklidněte dech.
- Co nejzřetelněji si představte člověka, k němuž cítíte zášť.
- Sledujte, jak je zahrnován pozorností a láskou. Děje se mu vše, co je podle vás příjemné.

---

<sup>45</sup> SIMONTON, O. C., a kol. *Návrat ke zdraví*. str. 128



- Sledujte své reakce. Když vám to činí obtíže, uvědomujte si, že je to přirozené.
- Přemýšlejte o roli, kterou jste v dané situaci sami sehráli. Nahlížejte na ni z pohledu druhého člověka.
- Uvědomte si uvolnění, a jak cítíte méně záště. Řekněte si, že toto nové pochopení v sobě ponese nadále.
- Pomalu otevřete oči a pokračujte ve své činnosti.<sup>46</sup>

Mezi jednoduché, ale účinné metody patří cvičení **Doušek svěžesti**: *„Najdeme si pohodlnou polohu v klidném a nerušeném prostředí. Tam bud' usedneme, nebo ulehname. Zavřeme oči. Podle možnosti se uvolníme. Hluboce a klidně vdechujeme a vydechujeme. V průběhu vdechu si v duchu říkáme: „Cítím se svěží a čilý, je mi dobře.“ Při vydechování se protáhneme a uvědomujeme si pohodu vyplývající z toho, že nás nic nebolí a je nám dobře.“<sup>47</sup>*

Velice známým a rozpracovaným cvičením, zahrnutým do oblasti relaxace, je **Autogenní trénink**, vytvořený německým psychiatrem Schultzem<sup>48</sup>. O tomto cvičení vyšlo nepřeborné množství knih a je známé po celém světě jednak pro svoji účinnost a jednak pro svoji jednoduchost. *„Autogenní trénink vychází ze základního předpokladu, že člověk je jednodušší, celistvá bytost a že celkové chování či prožívání lze ovlivnit stejně systémem duševních jako tělesných cvičení. Při zvládnutí a pravidelném cvičení umožňuje odstranění příznaků napětí, nervozity, neklidu, strachu a jiných duševních pocitů.“<sup>49</sup>* Samotný trénink vychází z několika principů. Nejdůležitější z nich je dvoupólovost, která je zde reprezentována především: napětím-uvolněním, tíhou-lehkostí, koncentrací-relaxací. Při provádění autogenního tréninku *„zasahujeme do průběhu autonomních procesů periferního vegetativního systému, jejichž fungování optimalizujeme a uvádíme do účinných a pro*

<sup>46</sup> Srov. SIMONTON, O. C., a kol. *Návrat ke zdraví*. str. 130

<sup>47</sup> NOVÁK, T. *Sama sobě psychologem*. str. 95

<sup>48</sup> J. H. Schultz vytvořil autogenní trénink na základě buddhistického cvičení vnímavosti

<sup>49</sup> NOVÁK, T. *Jak bojovat se stresem*. str. 114

*psychofyzický systém osobnosti žádoucích toků.*<sup>50</sup> Autogenní trénink je rozdělený na nižší a vyšší stupeň, přičemž k dosažení relaxace stačí zvládnout nižší stupeň. Nižší stupeň zahrnuje šest cviků:

- Nácvik tíže.
- Nácvik tepla.
- Regulace srdce.
- Úprava dechu.
- Regulace břišních orgánů.
- Úprava oblasti hlavy.<sup>51</sup>

Předpokladem pro úspěšné cvičení je především silná motivace, soustavnost, důslednost a především pečlivost při nácviku jednotlivých cviků. Samotné cvičení by mělo probíhat v tiché, přiměřeně vyhřáté místnosti několikrát denně (pro získání dynamických stereotypů) po dobu několika měsíců. Geist uvádí několik fází dle měsíců strávených cvičením. Základní stupeň lze zvládnout za tři až čtyři měsíce. K upevnění získaných dovedností je třeba cvičit další čtyři až šest měsíců a pokročilým cvičencem se člověk stává po jedenácti a více měsících.<sup>52</sup> Tyto údaje slouží pouze pro hrubou orientaci, neboť je nutné zohlednit individuální rozdíly, četnost cvičení, ale též určité osobní předpoklady k tomuto typu cvičení.

Pro větší názornost bude popsáno, jak by měl vypadat jeden ze šesti cviků, konkrétně nácvik tíže. K tomuto cviku je nutné zaujmout pohodlnou polohu (ideálně vleže) na podložce, která je měkká, ale zároveň klade tělu dostatečnou oporu. Klasická postel je z důvodu přílišné měkkosti nevhodná. Jedinec zavře oči a uvolněně hluboce dýchá. Při každém výdechu si v duchu bude říkat „Pravá ruka je těžká“. Celkem 6x. Poté si opět v duchu řekne „Jsem klidný“. Celkem 1x. Po tomto následuje návrat do výchozího stavu. Několikrát ohne a uvolní ruku, zhluboka se nadechne a vydechne, otevře oči. Zde se jedná

---

<sup>50</sup> GEIST, B. *Autogenní trénink duševních sil*. str. 11

<sup>51</sup> Srov. POHLER, G. *Relaxace a zdolávání stresu*. str. 19

<sup>52</sup> Srov. GEIST, B. *Autogenní trénink duševních sil*. str. 29

o nejrychlejší variantu. Optimální je s pocitem představované tíže během výdechu obsáhnout celé tělo, kdy poslední výdechy doprovází slova „Celé tělo je těžké“ a představuje si narůstající tlak podložky vůči jeho tělu. Metoda zahrnující celé tělo je časově náročná a cvičenec s tím musí před započítím počítat. Autogenní trénink umožňuje vytvoření individuální formule podle toho, čeho chceme cvičením dosáhnout. „*Tyto formule mají být jasné, srozumitelné a kladné (neměly by tedy obsahovat zápornou částici „ne“). Místo „nerozčiluji se“ tedy použijeme např. „Zachovávám klid a rozvahu vždy a za všech okolností.“*<sup>53</sup>Místo univerzálního „jsem klidný“, může použít „vím, že to dokážu“ nebo „střídmost je radost“.

Krátce bude ještě pojednáno o vyšším stupni autogenního cvičení, který je formou vnímání sama sebe. Podmínkou je zvládnutí nižšího stupně. Někdy bývá vyšší stupeň srovnáván s meditací. Samotné cvičení vychází z představy, že pokud chce člověk vycházet s jinými lidmi a lépe se orientovat v životě, musí nejprve poznat sám sebe. Úvod do vyššího stupně je shrnut do kurzu sedmi dvouhodin:

- Pocit barvy.
- Uvědomování si konkrétních předmětů.
- Přehledka abstraktních hodnot.
- Nácvi k formování charakteru.
- Cesta na mořské dno.
- Cesta na vrchol hory.
- Obrazový zážitek.<sup>54</sup>

Mezi populární cvičení patří i **Jacobsenova progresivní relaxace**. Jedná se o dynamické cvičení, které by mohlo vyhovovat i lidem s neklidnou povahou, neschpných trpělivostí při klasických relaxacích. Jacobson během svého života usiloval o neustálé zdokonalování relaxační techniky. Proto v současnosti existuje velké množství variant cvičení a technik různé

---

<sup>53</sup> NEŠPOR, K. *Uvolněně a s přehledem*. str. 40

<sup>54</sup> Srov. POHLER, G. *Relaxace a zdolávání stresu*. str. 30

náročnosti. Tato metoda pracuje s rozlišováním mezi napětím a uvolňováním svalstva. Uvědomování si napjatých svalů a jejich uvolnění je přenášeno na duševní úroveň relaxujícího. Cvičení zabere přibližně patnáct minut a nejlépe je zacvičeno vleže, ale lze ho praktikovat i v jiných polohách. Nejdříve si jedinec při zatnutí pěsti na sedm až deset vteřin uvědomí stav napětí, a jak je silné. Poté ruku úplně uvolní na třicet až čtyřicet minut a uvědomuje si rozdíl mezi nynějším a předešlým stavem. Stejným způsobem pokračuje na předloktí. Postupně takto procvičí další svalové skupiny, dokud není procvičeno celé tělo. Smyslem je naučit se vnímat svalové napětí, jež si mnohdy jedinec ani neuvědomuje. Když je jedinec schopen napětí odhalit, tak už pro něho nebude problém jeho cílené odstranění. „*Mnozí cvičící pozorují časem nejen rostoucí vyrovnanost, nýbrž i přírůstek tělesné vytrvalosti.*“<sup>55</sup> Po zvládnutí celé sestavy lze cvičit zkrácený program, který je zaměřen pouze na velké celky: obě ruce, obličej, trup, obě nohy.

Za zmínku stojí i **Bensonova relaxační odpověď**, která vznikla v relativně nedávné době, ale ve srovnání s jinými relaxačními cvičeními nedosáhla takového rozšíření. Jejím tvůrcem je americký kardiolog Herbert Benson. Samotná relaxace je spíše odpovědí na transcendentální meditaci, která byla svého času oblíbená. Benson tuto meditaci zjednodušil pro užívání běžným občanem neznalého východní mystiky, ba naopak ji přizpůsobil lidem vyznávajícím křesťanskou víru. Za jednu z důležitých věcí zdůrazňuje význam víry a její pozitivní vliv na cvičení. Postup cvičení je snadný a relaxační odezva je vyvolána, když budou dodrženy dva zásadní kroky. Opakování zvolené formule a pasivní přehlížení rušivých myšlenek. Formule může být ryze světská (jeden, moře, láska, klid) nebo náboženská (Hospodin je můj pastýř, Ježíši Kriste, smiluj se, Óm). Pro názornost je uvedena jedna z technik relaxační odezvy.

- Zvolte si slovo či frázi, jež je pevně zakořeněná ve vašem systému víry.
- Sedněte v pohodlné poloze, zavřete oči.

---

<sup>55</sup> VOLL, B. *Fit pro práci a kariéru*. str. 84

- Uvolněte svaly.
- Pomalu a přirozeně dýchejte a s každým výdechem opakujte zvolenou frázi.
- Buďte zcela pasivní. Přijdou-li jiné myšlenky, přehlížejte je.
- Dělejte to deset až dvacet minut dvakrát denně.
- Po skončení chvíli sedněte a až poté otevřete oči a pomalu vstaňte.<sup>56</sup>

Za zmínku určitě stojí **protistresový relaxační cvik Dietera Seefeldta:**

- Vypni rozhlas, televizi, telefon, zajisti si, že nebudeš ničím a nikým rušen.
- Uvolnit těsné části oděvu.
- Zaujmout pohodlnou polohu vleže.
- Poddávat se klidu a představě uvolnění. Myšlenky – jak přišly, tak odejdou. Nic neřešíme, všemu necháme volný průběh.
- Dýcháme klidně a zhluboka, soustředujeme se na dech. Vychutnejme počínající uvolnění a klid.<sup>57</sup>

Jako poslední relaxační metodu lze zmínit **Simontonův relaxační trénink**. Simonton, radiační onkolog, vymyslel tuto metodu (vycházel z progresivní relaxace Jacobsona<sup>58</sup>) pro pomoc pacientům s těžkým onkologickým onemocněním. Sám ji radí na pomezí mezi relaxací a meditací. O úspěchu jeho metody svědčí 3x delší přežití onkologických pacientů s pokročilým stádiem rakoviny, než byl celonárodní průměr.<sup>59</sup> Východiskem pro něj bylo zjištění, že potlačování emocí a beznaděj mají dopad na zdravotní stav. Z toho vyvodil závěr, kdy lze ovládním duševního stavu ovlivnit úmrtnost na rakovinu. Vysvětlení, jak toto funguje, přináší psychoneuroimunologie, která „*nám pomáhá lépe porozumět, jak jsou emoce*

---

<sup>56</sup> Srov. BENSON, H., STARKOVÁ, M. *Moc a biologie víry v uzdravení. Nadčasové léčení.* str. 100

<sup>57</sup> Srov. NOVÁK, T. *Jak bojovat se stresem.* str. 109

<sup>58</sup> Srov. SIMONTON, O. C., a kol. *Návrat ke zdraví.* str. 103

<sup>59</sup> Srov. SIMONTON, O. C., a kol. *Cesta k uzdravení.* str. 18

*převáděny na chemické látky (informační molekuly), které mají dopad na tělesný imunitní systém a jiné obranné mechanismy.* <sup>60</sup>

Samotné techniky k uzdravování jsou kombinací meditace, imaginace, naslouchání vnitřního hlasu a stanovování cílů. Imaginace je žádoucí k pochopení původu nemoci a k vytváření obrazu, jak tělo proti nemoci bojuje. *„Základem řízené imaginace je proces, při němž si daný člověk v duchu vytvoří obraz požadovaných událostí – a tak si jasně uvědomí, co chce, aby se přihodilo. A protože si daný obraz stále opakuje, brzy v sobě vytvoří očekávání, že k této události skutečně dojde. Díky tomu pak začne jednat v souladu s očekávaným výsledkem, a tím jej ve skutečnosti pomůže uskutečnit.*“<sup>61</sup>

Samotné onemocnění by mělo být zkušeností, která nás zase navrací k přírodě. Jednotlivá cvičení je nutné cvičit několikrát denně po dobu deseti až dvaceti minut. Úplné zvládnutí se dá očekávat přibližně po osmi týdnech. Během cvičení by měl být člověk pohodlně usazen nebo ležet v klidné, příjemně vyhřáté místnosti s čerstvým vzduchem. Po počátečních fázích uvolnění těla a zklidnění dechu nastává část věnovaná konkrétním představám. Pro nemocné je vhodné představovat si nádor v těle pokud možno co neživěji a stejně živě vidět bílé krvinky, jak ho napadají. Je možné si představovat cokoli co má pozitivní obraz ve vztahu k nemoci a co se pacientovi líbí. Například pacientka s rakovinou prsu si představovala působení chemoterapie jako hada, který proplouvá cévami a požívá metastázy.<sup>62</sup> Závěr cvičení je opět zaměřený na dech a vnímání těla. Simonton vytvořil celkem pět postupů (meditací), které by měl pacient postupně zvládnout. Pouze k poslednímu by měl přistupovat, jen když si je jist svou připraveností. Simontonovy meditace jsou:

- Změna představy o rakovině.
- Rozvíjení důvěry.
- Komunikace s vaším vnitřním hlasem.
- Zvyšování důvěry v sebe sama zvládnutím bolesti.

---

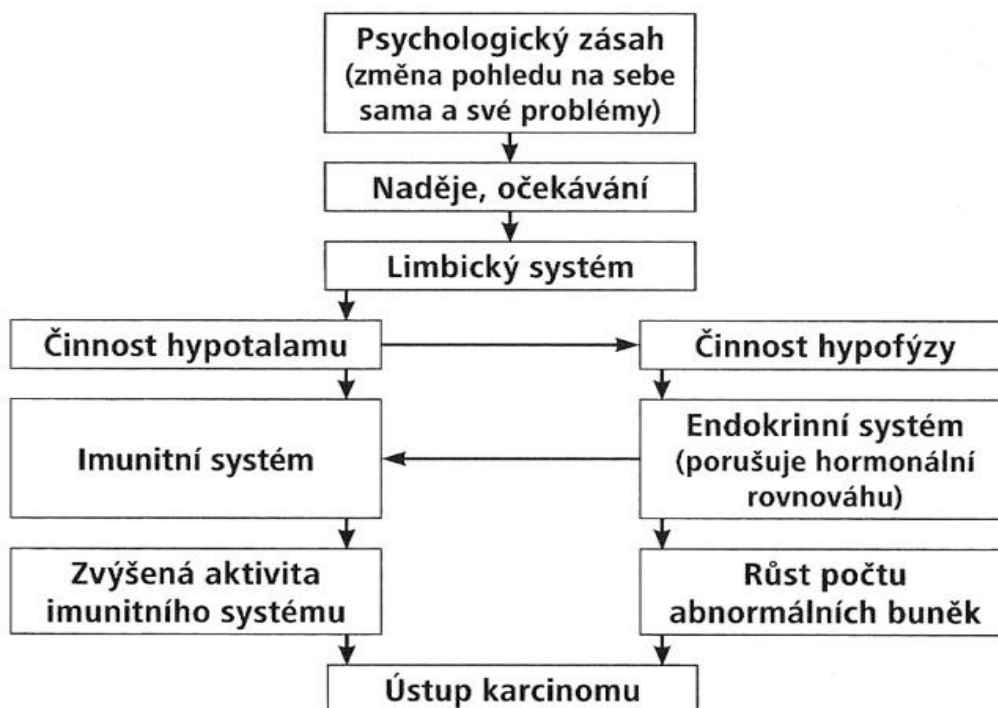
<sup>60</sup> SIMONTON, O. C., a kol. *Cesta k uzdravení*. str. 25

<sup>61</sup> SIMONTON, O. C., a kol. *Návrat ke zdraví*. str. 104

<sup>62</sup> Srov. POHLER, G. *Relaxace a zdolávání stresu*. str. 98

- Zvyšování hladiny energie, abyste se uzdravili, potlačením strachu ze smrti.<sup>63</sup>

Obrázek 1: Model uzdravení „mysl/tělo“



Zdroj: SIMONTON, O. C., a kol. *Návrat ke zdraví*. str. 77

Při seznamování se se cviky a postupy je často uveden výraz zdravé myšlení. Zdravé myšlení je lepší než pozitivní, protože není odtržené od reality, tudíž nestaví jedince do klamných představ. Dělení myšlení dle Simontona:

- *Nezdravé myšlení. Do dvou let zemřu, ať dělám, co dělám.*
- *Pozitivní myšlení. Ode dneška za dva roky budu živ a zdravý.*
- *Zdravé myšlení. Ode dneška za dva roky možná budu, nebo nebudu naživu, a to, co udělám, to významně ovlivní.*<sup>64</sup>

Pohler<sup>65</sup> uvádí, že výše zmíněné cvičení se nemusí zaměřovat jen na onkologické pacienty. Lze jej použít i na jiné onemocnění nebo na zatěžující

<sup>63</sup> Srov. SIMONTON, O. C., a kol. *Cesta k uzdravení*. str. 85-108

<sup>64</sup> SIMONTON, O. C., a kol. *Cesta k uzdravení*. str. 80

situace v našem životě. Simonton jeho slova potvrzuje a představuje řízenou imaginaci při léčení jiných nemocí.

- Vytvořte si v duchu obraz obtíží v podobě, která pro vás má smysl.
- Představte si svou současnou léčbu jako prostředek, který posiluje schopnost vašeho těla uzdravit se vlastními silami.
- Živě si představte, jak obrané schopnosti vašeho těla eliminují zdroj obtíží.
- Představte si sami sebe jako zdravého člověka bez potíží.
- V duchu sledujte úspěšné dosahování svých cílů.
- Pochvalte se za to, že se podílíte na svém uzdravení.
- Připravte se, že budete otvírat oči, a uvědomte si okolí.
- Otevřete oči, Pokračujte ve své obvyklé činnosti.<sup>66</sup>

Závěrem k relaxačním cvičením je dobré poukázat na možnost nahraných relaxací na cd nosičích, jež jsou dobrou pomůckou pro začátečníky. K dostání jsou různé druhy cvičení. Většinou jsou zpracovány profesionály, namluvené populárními herci a doprovázené podmanivou hudbou. Při pořizování relaxačního média je třeba počítat s větší časovou dotací na cvičení. Standardně nahrávky trvají dvacet pět až šedesát minut.

### 2.2.1 Působení hudby

Pozitivní působení hudby na lidskou psychiku lze dělit na pasivní poslech a aktivní činnost. Pasivní poslech znamená soustředěné poslouchání zvolené muziky, kdežto aktivní činnost je tvořena stále více populární muzikoterapií.

Nejdříve bude přiblížen pasivní poslech a jeho charakteristiky. Hudba by měla být pomalá, tichá a instrumentální. Zvolený žánr záleží na každém individuálně, ale nejčastěji je doporučovaná hudba vážná nebo tak zvaná

---

<sup>65</sup> Srov. POHLER, G. *Relaxace a zdolávání stresu*. str. 95

<sup>66</sup> Srov. SIMONTON, O. C., a kol. *Návrat ke zdraví*. str. 107



meditační hudba či new age. Je nutno uvést, že je „*klasická hudba jediným hudebním žánrem, u kterého byl dokázán subjektivní i objektivní vliv na zlepšení duševního zdraví.*“<sup>67</sup> Podstatné je, aby bylo dosaženo kýženého klidu. Nutné je zaujmutí pohodlné polohy, zavření očí, hlubokého a pomalého dýchání. Je dobré, když jedinec při poslechu myslí na představy, které v něm hudba vyvolala.

V oblasti působení hudby na lidskou psychiku probíhá mnoho výzkumů, které stále odkrývají nové pozitivní účinky na člověka. Například „*nedávné studie přesvědčivě prokázaly, že použití uklidňující hudby na operačním sále umožňuje snížit dávky anestetik.*“<sup>68</sup> Další, již několik let známý, výzkum poukazuje na větší schopnost zapamatování si nových informací při poslechu vážné hudby. *Bylo dokázáno, „že klasická hudba pomáhá vysokoškolským studentům pochopit prostorové vztahy v geometrii. Jiný výzkum ukázal, že poslech Mozartových klavírních sonát významně zlepšuje prostorovou a časovou představivost.*“<sup>69</sup> Ne každá hudba působí na organismus pozitivně. Různé výzkumy ukazují na negativní působení disharmonické hudby na tělesný rytmus, což u citlivých jedinců zvyšuje pravděpodobnost stresu či deprese, a může také vyvolat trvalé problémy s učením. Nejčastěji jsou zmiňované žánry rocku a heavy metalu. Je prokázáno, že „*rocková hudba nezpůsobila jen poškození hipokampu, ale zapříčinila i atrofii čelního laloku, což pravděpodobně ovlivňuje morální hodnoty, schopnost se učit a rozumové uvažování.*“<sup>70</sup>

Při zkoumání působení klasické, meditační či new age hudby z medicínského hlediska, je možné nalézt několik zákonitostí. Předně se snaží zapojit a posílit pravou mozkovou hemisféru, která pracuje s naším podvědomím. Může za to absence textů, kdy po krátké době přestane mozek vyvíjet aktivitu analytického myšlení, a tím se stává otevřenější po stránce

---

<sup>67</sup> NEDLEY, N. *Život bez deprese.* str. 120

<sup>68</sup> WILSON, P. *Základní kniha relaxačních technik.* str. 231

<sup>69</sup> NEDLEY, N. *Život bez deprese.* str. 266

<sup>70</sup> NEDLEY, N. *Život bez deprese.* str. 266

intuitivní. Rytmus této hudby odpovídá některým tělesným rytmům a frekvencím. Důsledkem toho dochází k uvolnění těla a blahodárnému působení na organismus. K nejdůležitějšímu působení meditační hudby patří ovlivňování mozkových vln. Jsou známy čtyři druhy mozkových vln: beta (14-20 Hz), alfa (8-13 Hz), théta (4-7 Hz) a delta (0,5-3 Hz). Vlny beta jsou měřitelné při běžné aktivitě člověka, kdežto zbývající se vyskytují pouze při spánku či hluboké meditaci. Speciálně vytvořená hudba způsobí zpomalení mozkových vln, a posluchači navodí změněný stav vědomí. Nejčastěji se pohybuje na rozhraní vln alfa a théta. Vedle technik Alfa synchron systému (ASSYS) využívají některé nahrávky techniku subliminální informace (podprahové vnímání). Jedná se o doplnění hudby o rozličné pozitivní sugesce pro mozek posluchače k podpoře různých charakterových vlastností. Podprahově laděných motivačních informací může být mnoho a zahrnují různé oblasti lidské činnosti. Mezi nejčastější patří dosažení lepšího učení, koncentrace, sebedůvěry, kvalitnějšího spánku, regenerace energie atd.

Aktivní působení hudby na lidskou psychiku je označeno jako muzikoterapie. Její definování není snadné. Jedná o multidisciplinární metodu, do které zasahují pedagogika, psychologie, medicína, sociologie, hudební teorie a filosofie. Je důležité vzít na zřetel názorovou roztržičnost, množství různých směrů a škol. Definice dle Brusciova: „muzikoterapie je cílevědomý proces, během něž terapeut pomáhá klientovi zlepšit, udržet nebo obnovit pocit duševní pohody. Využívá k tomu hudební prožitky a jako dynamická hnací síla slouží vztahy, jež se vytvoří skrze hudební prožitky.“<sup>71</sup> AMTA<sup>72</sup> definuje takto: „Muzikoterapie je použití hudby k terapeutickým cílům: znovuoobnovení, udržení a zlepšení mentálního a fyzického zdraví. Je to systematická aplikace hudby řízená terapeutem v terapeutickém prostředí tak, aby se dosáhlo kýžené změny v chování. Hudba pomáhá jedinci v rozvíjení jeho celkového potenciálu a přispívá k jeho větší sociální přizpůsobivosti. ...“<sup>73</sup> Hlavní charakteristikou muzikoterapie je aktivní zapojování klienta pod dohledem terapeuta do

---

<sup>71</sup> MORENO, J. J. *Rozehrát svou vnitřní hudbu. Muzikoterapie a psychodrama.* str.15

<sup>72</sup> AMTA – American Music Therapy Association

<sup>73</sup> ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie.* str. 28

vyjadřování pocitů a emocí (smutek, úzkost, zděšení, radost, strach, nadšení, apod.) prostřednictvím hraní na hudební nástroj. Nejčastěji se používají různé bubínky a strunné nástroje. Cílem není interpretovat konkrétní hudební kus, ale improvizovat. Proto je tato metoda vhodná pro lidi bez jakéhokoliv hudebního vzdělání. Jsou známy případy, kdy hudebně vzdělané osoby nejsou schopny vložit do hraní tolik emocí jako jejich kolegové.<sup>74</sup> Improvizovaná hudba se může s klientem během celého hraní rozvíjet, pronikat do hloubky jeho pocitů, a vyvolat odezvu odpovídající současnému emočnímu stavu. Již pouhé improvizování vede k odreagování se. Zkušený terapeut by měl emoční stavy poznat a klienta v hraní vést. Dá se říci, že v muzikoterapii slouží hudební nástroj jako druh komunikace. Muzikoterapie je prováděna individuálně a skupinově. Dále ji lze členit na tři základní koncepty:

- Pedagogický.
- Medicínský.
- Psychoterapeutický.

Vliv muzikoterapie pod vedením zkušeného terapeuta je značný. Prostřednictvím hudby je možné:

- Zvýšit sebehodnocení.
- Zprostředkovat sebevyjádření.
- Stimulovat sociálně-komunikační schopnosti.
- Vytvořit prostor pro sociální akceptaci.
- Zlepšit motorickou a sociální koncentraci.
- Iniciovat sebereflexi ve smyslu poznání a zpracování reality.<sup>75</sup>

---

<sup>74</sup> Srov. MORENO, J. J. *Rozehrát svou vnitřní hudbu. Muzikoterapie a psychodrama*. str. 21

<sup>75</sup> Srov. ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. str. 140

## 2.3 Meditace

Meditace jsou prastaré systémy cvičení vycházející z různých škol buddhismu a některých škol jógy. V západní společnosti bývá často pojem meditace nesprávně spojován s formou náboženství, a kvůli tomu dochází k přehlížení a nedoceňování těchto starých cvičení. Pod tlakem různých výzkumů dokazujících pozitivní přínos meditací, si lidé začínají uvědomovat kvalitu meditačních cvičení, a pozvolna je přijímají a praktikují. Pro snadnější pochopení a vytvoření si vlastní představy o pojmu meditace bude uvedeno několik definic, které jsou v použitém vyjádření rozdílné, ale v hlavní myšlence shodné. Podle McDonaldové je meditace *„činnost našeho vědomého myšlení. Vyžaduje, aby jedna část naší mysli pozorovala a rozebírala zbytek naší mysli a zabývala se jí.“*<sup>76</sup> Plháková k pojmu meditace uvádí: *„Při meditaci se pozornost soustředí na jediný psychický obsah, např. na určitou barvu nebo na představu konkrétních či abstraktních předmětů. Meditace je prostředkem k navození změněného stavu vědomí.“*<sup>77</sup> Paulík k meditaci uvádí: *„Slovo meditace rovněž pochází z latiny, kde meditari znamená uvažovat, tedy soustředěně rozjímat, přemýšlet, hloubat. To vše se provádí v klidu. V hluboké meditaci může docházet k změněnému vědomí, kdy je vše, kromě vlastního předmětu meditování, v pozadí.“*<sup>78</sup> Džinista Šrí Čitrabhanu píše, *„meditace otevírá dveře k vyššímu stavu vědomí. Směřuje tam, kde je skryt náš poklad poznání. ... Pomocí meditace objevíte svoje vnitřní možnosti.“*<sup>79</sup> Poslední uvedená definice meditace pochází od Harveye. *„Meditace je vědomé úsilí soustředit mysl intuitivním způsobem a vyhnout se tak diskurzivnímu, analytickému myšlení.“*<sup>80</sup>

Před samotným popisem jednotlivých meditačních cviků, je nutné stručně popsat meditující osobu z hlediska medicínského a psychologického. Lze zjistit několik důležitých faktů. Svaly jsou v průběhu meditace uvolněné a

---

<sup>76</sup> McDONALDOVÁ, K. *Jak medítovat. Praktický návod.* str. 18

<sup>77</sup> PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie.* str. 81

<sup>78</sup> PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti.* str. 194

<sup>79</sup> ČITRABHANU, G. *Poznejte kdo jste.* str. 9

<sup>80</sup> HARVEY, J., a kol. *Velká kniha relaxace.* str. 9

volné. Veškeré napětí je odstraněno. Dech je velmi pomalý a hluboký (3 až 4 nádechy za minutu). Srdeční činnost je až o polovinu pomalejší než při běžné aktivitě. Činnost mozku je značně změněna a dosahuje frekvence 4 až 7 Hz, což odpovídá vlnám théta a někdy i pod 3 Hz, které se vyskytují u výjimečně hlubokého spánku nebo u lidí na pokraji bezvědomí. Různá měření prokazují, že během meditace dochází v mozku ke změnám. „*Ukázalo se, že mozek se při pravidelné meditaci přeorientovává z bojového a stresového zaměření spíše na akceptaci. Takový člověk pak hýří nadšením, snadněji se uklidňuje a je šťastnější.*“<sup>81</sup> „*Výzkum z University z Wisconsinu ukázal, že meditace působí příznivě na části mozku spojené se štěstím: dlouhodobě bylo prokazováno, že štěstí má sklon vytvářet dobro v lidech, pomáhá k tomu, aby zajistilo zdraví a dlouhověkost našich těl, ...*“<sup>82</sup> Vědci se na základě výzkumů magnetickou rezonancí domnívají, „*že meditace aktivuje neuronové struktury, které se podílejí na pozornosti a řízení autonomního nervového systému.*“<sup>83</sup> Meditace velmi příznivě působí na kardiovaskulární systém. V případě prevence kardiovaskulárních nemocí je lepší, než fyzické cvičení. „*Při ultrazvukovém měření bylo prokázáno, že průměr lebečních tepen se zvětšil výrazněji u skupiny provádějící meditaci než ve skupině, která se věnovala tělesným cvičením.*“<sup>84</sup> Podle Austina je Zenová meditace základní cvičení pro vytváření mozkových intuitivních schopností. Tréninkem se jedinec stává méně rozptýleným a tlumí divoké, emocionálně hloupé myšlenky, a stává se vyrovnanějším. Poté je schopen jasného, uvědomělého vnímání a spontánního osobního růstu.<sup>85</sup> Meditací lze částečně nahradit nedostatek spánku. Je prokázáno, že krátký spánek během dne posílí mozkovou činnost, zlepší myšlení a regeneruje organismus. Úplně stejně působí na lidský mozek pravidelné meditace. Tak lze alespoň částečně vyrovnávat stále menší čas trávený spánkem dnešní populací. Meditace, konkrétně cvičení buddhismu, jsou stále častěji zahrnovány do systémů psychoterapií. Například Kurtz nebo

---

<sup>81</sup> MAREK, V. *Návod na použití člověka. Cesta ke štěstí a zdraví.* str. 35

<sup>82</sup> SHAW, S. *Buddhist meditation.* str. 4

<sup>83</sup> JOSHI, V. *Stres a zdraví.* str. 139

<sup>84</sup> SCHNACK, G., SCHNACKOVÁ, K. *Antistresové rituály. Jak zůstaneme svěží a uvolnění.* str. 114

<sup>85</sup> Srov. AUSTIN, J. H. *Zen and the Brain.* Str. 13

Wegelaová vytvořili na základě učení zen buddhismu psychoterapeutické kurzy, se kterými dosahují velice pozitivních výsledků.<sup>86</sup> Pro celoživotní učení jsou pozitivní zjištění několika výzkumů, které dokazují, že meditace má za následek zlepšení inteligence, učebních schopností, krátkodobé a dlouhodobé paměti, vybavování z paměti a pružnost myšlení.<sup>87</sup>

Meditačních technik existuje nepřehledné množství, ale standardně jsou rozděleny do dvou kategorií - meditaci stabilizující a meditaci analytickou.

- Stabilizující meditace rozvíjí soustředění a klidné setrvávání v koncentraci. Učí jak se soustředit bez přerušení na jeden objekt (dech, pojem, vizualizovaný obraz, ...). Vzhledem k tomu, že souvislá soustředěnost je pravým opakem běžného stavu mysli, není její praktikování z počátku snadné. O to více je důležité zvládnout ji a mít myšlenky pod kontrolou.
- Analytická meditace umožňuje získat vhled do podstaty věcí nebo korigovat chápání toho, jaké věci jsou. Umožňuje jedincům získat skutečnou moudrost.

Stabilizující a analytické meditace se navzájem doplňují a jsou často používány v rámci jednoho cvičení. „*Tato metoda kombinování obou druhů meditace způsobí, že mysl doslova splyne s objektem meditace. Čím silnější bude naše soustředění, tím hlouběji pronikneme do podstaty věci.*“<sup>88</sup> Pro běžné meditování stačí zvládnutí stabilizační meditace, která přináší tolik potřebné zklidnění a uvolnění. Analytická meditace její praktikování posune do úplně jiných dimenzí, umožní nám jiný pohled na věci kolem nás, ale její cvičení není nutně nezbytné ke kladnému působení meditace. Podstatné je vůbec se cvičením meditací začít.

---

<sup>86</sup> Srov. DOCKET, K. H., DUDLEY-GRANT, G. R., BANKART, C. P. *Psychology and Buddhism. From Individual to Global Community.* str. 205

<sup>87</sup> Srov. SNYDER, C. R., LOPEZ, S. J. *Handbook of Positive Psychology.* str. 636

<sup>88</sup> McDONALDOVÁ, K. *Jak medítovat. Praktický návod.* str. 23

Praktikování meditace vyžaduje více než jakékoliv jiné cvičení počáteční vysvětlení a popsání několika faktorů, které usnadní cvičení a následkem toho je daná osoba schopna dříve do meditační praxe proniknout. Lidé jsou často mylně přesvědčeni, že meditace je pouze pro vyznavače buddhismu. Mistr Suzuki k tomuto tématu dodává: „*Účelem studia buddhismu není studovat buddhismus, nýbrž studovat sám sebe.*“<sup>89</sup> K tomu, aby někdo meditoval a měl užitek z Buddhova učení, se nemusí stát buddhistou. Stačí, aby byl plně rozhodnut žít šťastně, byl připraven přetvářet sebe sama a pomáhat druhým. „*Abidhammu*<sup>90</sup> *můžeme použít též pro druhé – například v poradenství, v pedagogické či jakékoliv jiné práci s lidmi, jakož i v psychoterapii.*“<sup>91</sup> Každý, kdo chce začít s meditací, musí znát skutečný psychický stav své osoby. To mu umožní volit techniky a způsoby, které využívají jeho sklony a nadání. Dále musí brát zřetel na omezení daná životním prostředím. Meditující osoba musí mít jasno i v otázce časového harmonogramu. Když se jedinec rozhodne cvičit každý den deset minut po probuzení a patnáct před spaním, tak docílí lepších výsledků, než když bude cvičit jednou za tři dny jednu hodinu. Optimální je cvičit vždy ve stejnou denní dobu. Pro lidi v časové tísní doporučuje Davich cvičit meditaci každé ráno v trvání osmi minut, pro snadný start nového dne.<sup>92</sup> Při pravidelném cvičení po dobu osmi týdnů lze dosáhnout obdobných výsledků jako při meditaci trvajících delší dobu. Důležitá je pravidelnost. Po uplynutí týdnů bez praktikování meditace, se jedinec dostane z formy, cvičení mu nepůjde dle jeho představ a následuje zklamání a odvržení. Jedinec pak nabude přesvědčení, že nemá dostatek sil a motivace k tomu, aby meditoval.

Vlastní cvičení meditace je ovlivněno vnější a vnitřní situací. Vnější situace je určena časem a místem. Místo cvičení by mělo být zvoleno tak, aby jedince v průběhu nebyl rušen. Může se jednat o místnost v bytě, ale i odlehle místo v přírodě. Sezení by mělo být co nejpohodlnější. Kvůli dosažení rovných zad by sezení mělo probíhat v lotosovém sedu či alespoň v polovičním

---

<sup>89</sup> SUZUKI, S. *Zenová mysl, mysl začátečníka*. str. 63

<sup>90</sup> Abidhamma je prastará buddhistická metoda, jejíž součástí je cvičení všímavosti a vhledu.

<sup>91</sup> FRÝBA, M. *Psychologie zvládání života: aplikace metody abhidhamma*. str. 59

<sup>92</sup> Srov. DAVICH, V. 8 *Minute Meditation*. str. 3

lotosovém sedu. Pokud není cvičenec dispozičně vybaven k sezení v lotosu, měl by sedět v tureckém sedu na polštáři, aby byla záda udržena v rovině. Ruce jsou složeny v klíně, oči jsou buď úplně zavřeny, nebo lehce pootevřeny s pohledem upírajícím se dolů, jazyk by měl být opřený o horní patro a hlava mírně nakloněna dopředu. Zpočátku je vhodné meditovat jen krátkou dobu – deset až dvacet minut. Kdyby se jedinec do cvičení moc nutil, rušilo by ho od cvičení rozbolavělé tělo a do dalších cvičení by ztrácel motivaci. Proto by meditace měla být ukončena, dokud je jedinec fyzicky svěží a cítí se pohodlně. Je důležité mít na mysli rozdílnost času v meditaci a při běžné činnosti. Mnohdy má člověk pocit, že meditoval chvíli a po zjištění času na hodinách je překvapen, že uplynulo čtyřicet minut. Vnitřní situace je především založena na dosažení klidu a soustředění. „*Soustředění se nedá ani udělat, ani vůlí vynutit. Pro soustředění můžeme jen připravit potřebné podmínky a pak jej vyprovokovat a připustit.*“<sup>93</sup> Předpokladem je nemeditovat při řešení zásadního problému či očekávání nějaké situace. V těchto případech je i pro zkušeného praktika meditací obtížné udržet koncentraci a myšlenky pod kontrolou. Začátečník je automaticky vrhnut do víru myšlenek, ze kterých nemá šanci uniknout a jediného, čeho dosáhne, je ztráta nálady.

Významnou roli při meditaci hraje také motivace. Jedinec by měl najít odpovědi na otázky, proč chce dělat právě meditaci a co od meditačního cvičení očekává. Čím větší a jasnější motivaci má, tím větší šanci překonávat počáteční nesnáze (bolesti těla, pochybnosti o pokroku, časová deprivace, ...). Při dovršení vnějších a vnitřních podmínek lze započít samotná cvičení. V tento okamžik čeká na cvičence jedno z největších úskalí - nepřiměřené očekávání. Hodně lidí začínajících s meditacemi jich velmi brzo zanechá právě proto, že měli nereálná očekávání, která nemohla být naplněna. Člověk praktikující meditaci má různé příjemné prožitky, které se ale dostavují až po určité době praktikování, a i tak by bylo chybou vstupovat do cvičení s představou konkrétního prožitku. Pak byste místo meditace docházelo ke snění či vytváření vizualizace něčeho. Jediný správný a žádoucí přístup je

---

<sup>93</sup> FRÝBA, M. *Psychologie zvládnání života: aplikace metody abhidhamma*. str. 135



začínat meditační cvičení bez jakéhokoliv očekávání, bez vědomých cílů. Meditace se může pro mnohé jevit jako ztráta času, protože jedinec neví, co má očekávat. Zde je nutné oponovat. „*Meditace je psychologická metoda, jejíž účastníci dosahují příslušného prožitku skoro bez výjimky.*“<sup>94</sup> Cvičenec dosáhne meditací hlubokého klidu, který přechází na nerovnosti a rozpory každodenního života. Jasné vědění získané meditací, je důležitým regulátorem jednání a myšlení, ale současně vydatně zvyšuje sebedůvěru a rozhodnost. Walsh identifikoval konečné cíle praktické meditace jako vývoj hlubokého náhledu do povahy duševních procesů, vědomí, identity, reality a vývoje optimálních stavů psychologické pohody a vědomí.<sup>95</sup>

Pro rozpuštění obav z přílišné složitosti meditačního cvičení bude uveden stručný popis jeho praktikování. Jedná se o stav, kdy mozek nevyvíjí žádnou analytickou činnost, ale současně si je meditující osoba tohoto stavu vědoma. Tento stav výstižně komentují praktici japonského zen buddhismu: „Když sedím, tak sedím. Nic jiného.“ Převáděno do běžného chápání tím říkají, že jediné, kromě prázdnoty, co si člověk může uvědomovat, je tlak na sedací partii. Jakékoliv jiné myšlenky a podněty jsou nežádoucí. Austin tento stav nazývá „žádná mysl“. Nemíní tím ovšem kompletně prázdné místo, jako při spánku, ale osvobození od znečištěného (těkavého) myšlení.<sup>96</sup> Stejný přístup lze najít i v jiných školách. Tento názor mají např. tibetští mistři. „*Nemysli na minulost, nemysli na budoucnost, nemysli na to, že prodléváš v tichém pozorování pozornosti. Nemedituj! Bud!*“<sup>97</sup> Toto by se dalo považovat za základní způsob meditačního cvičení. Další fází je dosažení stavu, při kterém jedinec přestane vnímat své fyzické tělo. To jako by neexistovalo a jeho veškeré vnímání je součástí prázdnoty.

Jednotlivé meditační cviky budou začínat stabilizujícími metodami, které, jak bylo řečeno výše, rozvíjet koncentraci. Mezi základní cvičení patří

---

<sup>94</sup> FRÝBA, M. *Psychologie zvládnání života: aplikace metody abhidhamma*. str. 41

<sup>95</sup> Srov. SNYDER, C. R., LOPEZ, S. J. *Handbook of Positive Psychology*. str. 634

<sup>96</sup> Srov. AUSTIN, J. H. *Zen and the Brain*. Str. 57

<sup>97</sup> TOMÁŠ, E. *Jóga velikého symbolu*. str. 6

metoda **meditace o dechu**. Může být použita jako hlavní náplň sezení, nebo jako úvod k jiným meditacím. Jedinec usedne do lotosového sedu, srovná tělo, zhluboka se nadechne a vydechne. Vybaví si pocit uvolněného těla a myslí. Nyní svou pozornost zaměří na dech. Buď vnímá, proudění vzduchu přes otvory nozder (chladný při nádechu, teplý při výdechu), nebo pohyb břicha při každém nádechu a výdechu (při nádechu vnímá pocit plnosti, při výdechu prázdna). Je třeba si zvolit jeden ze způsobů dýchání a svou mysl udržet plně soustředěnou na každý vdech a výdech, vnímat proud vzduchu při průchodu tělem. Je zapotřebí dýchat klidně, přirozeně a dech jen pozorovat. Samozřejmě se objeví myšlenky, které budou rozptylovat jedince pozornost a toulat se jinam. Jakmile si to jedinec uvědomí, je žádoucí zaměřit svou pozornost nenásilně zpět k pozorování dechu. Bylo by chybou na myšlenky reagovat s nechtí nebo zlobou. Je třeba se od nich jen odvrátit a nezabývat se jimi. „*Nesnažte se zastavit své myšlenky. Ať se zastaví samy. Přijde-li vám něco na mysl, nechte to přijít a nechte to odejít. Dlouho to nesetrvá.*“<sup>98</sup> Po uplynutí zvoleného času jedinec krátce spočine vnímáním pocitů, které v něm během meditace vyvstaly. Poté si lehce protáhne tělo a cvičení ukončí.

Dalším meditačním cvičením, které má s předešlým mnoho společného je **meditace soustředěného pozorování**. Nejčastěji jde o pozorování plamene svíčky. Lze také pozorovat sochu Buddhy, obrázek učitele či jiného, pro cvičence významného objektu. Přidržíme se základní varianty a tou je pozorování plamene svíčky. Výchozí pozice je stejná jako u předešlého cvičení. Pro lepší zaměření myslí na plamen je dobré cvičit v tmavé místnosti. Svíčku je třeba umístit do výšky očí ve vzdálenosti cca jednoho metru. Přivřenýma očima jedinec sleduje mihotavý plamen. Dech ani tělo nevnímá, jsou odsunuty do pozadí. Pokud přijdou rušivé myšlenky, odpoutáme se od nich a dále se soustředíme pouze na plamen. Když ucítí pálení očí, mrkne. V jeho konání nesmí být žádné násilí ani přemáhání. Čím hlubší bude koncentrace, tím více si bude uvědomovat, že vnímá jenom plamen. Zbytek

---

<sup>98</sup> SUZUKI, S. *Zenová mysl, mysl začátečníka*. str. 28

místnosti, ale i jeho fyzické tělo jako by přestali existovat. Na závěr zhodnotí své pocity, protáhne tělo a cvičení ukončí.

Meditace **pročišťování lotosů** slouží k pročištění sedmi center, o nichž se soudí, že jsou středisky skrytých sil, ale též žádostí a závislostí. Na začátku se jedinec klidně usadí, dýchá pomalu a nenásilně. Pozoruje, jak vzduch proudí nosními dírkami do hlubin plic a jak opět odchází. Po zklidnění provede hluboký nádech a výdech vede středem páteře nad hlavu. Přitom v myslí doprovází výdech posvátným zvukem AUM. Následuje nádech. Jedinec se nadechuje po levé straně páteře do prvního lotosu (konec páteře) s představou zvuku HUM v modré barvě. Dech na okamžik nenásilně zadrží. Po tento okamžik obdrží zvuk AH v červené barvě. Po zadržení dechu vydechuje středem páteře nad hlavu. Výdech je doprovázený zvukem AUM v jasně bílé barvě. Poté následuje nádech Hum v modré barvě po pravé straně páteře. Následuje opakování. *„Důležitý je mentální postoj, s nímž se toto cvičení dělá. Modř je zvuku HUM, je symbolem moudrosti a věčnosti, červené AH je symbolem lásky, bílé AUM symbolizuje absolutní čistotu ducha.“*<sup>99</sup>

Další, poměrně známou technikou cvičení, je **meditace jasné myslí**. Ocení ji všichni, kteří pochybují o sobě samém, o svých činech. *„Tato meditace je obzvláště účinná ke zmírnění našeho pohledu na sebe sama. Normálně bývá naše sebeúcta nízká, založená na minulých omylech, osobních chybách, špatných návycích a podobně.“*<sup>100</sup> Meditace začíná pozorováním dechu jako v meditaci o dechu. Po několika nádeších svůj dech jedinec pozoruje jen lehce, bez rozlišování. Když pocítí narůstající soustředění, obrátí svoji pozornost na jasnost vědomí. Nesnaží si představovat nějaký konkrétní objekt, snaží se vnímat to, co je za tím vším v pozadí. Čím více se bude koncentrovat, tím více bude schopen vnímat čistou a jasnou mysl. Až nabude pocitu hluboké a jasné podstaty myslí, snaží se udržet tuto představu v pozadí vnímání, ale zároveň se snaží být pouze pozorovatelem tohoto stavu. Bude tam a bude pozorovat, co se v něm bude odehrávat, ale nezasahuje do toho. Pouze

<sup>99</sup> TOMÁŠ, E. Jóga velikého symbolu. str. 16

<sup>100</sup> McDONALDOVÁ, K. *Jak medítovat. Praktický návod*. str. 56

sedí a vnímá. „Pravým cílem je vidět věci tak, jak jsou, pozorovat věci, tak jak jsou, a nechat jim vlastní průběh.“<sup>101</sup>

Jedním z nejstarších meditačních cvičení je **meditace všímavosti a vhledu**. Údajně ji po dosažení osvobození učil své první žáky samotný Buddha. Podstatou meditace je uvědomování si všech procesů, které vznikají bezprostředním působením vnějšího nebo vnitřního podnětu. Za vším, co jedinec dělá (poškrábání ve vlasech, chůze, ...), stojí nějaký impuls. Aniž by si to uvědomoval, tak danou činnost provede. Cvičení všímavosti a vhledu učí uvědomění si obrovského množství impulsů, jež nutí k činům, a kterých si jedinec není vědom (např. hluk ve městě). Meditace zahrnuje čtyři cvičení základní praxe a pokročilou praxi. Pro objemnost celého cvičení bude detailně popsán pouze jeden cvik základní praxe. Zbytek základní praxe bude zmíněn jen heslovitě. První cvik: Jedinec se pohodlně usadí a svoji mysl přesune na břicho, vnímejte jeho pohyb – zvedání a klesání. Při nádechu učiní mentální poznámku „zvedání“ a uvědomí si, jak se břicho nadouvá. Při výdechu si uvědomí vyprazdňování břicha a „klesání“. „Zvedání“ a „klesání“ nevnímá jako slova, nýbrž jako vědomě probíhající děj spojený s dýcháním. Po zvládnutí této pasáže se přidá vědomí „prázdná“ břicha po výdechu, těsně před nádech. Při pomalém dýchání je vedle „prázdná“ přítomna i časová „pauza“. Chybou při praktikování je tendence analyzovat probíhající procesy. Jediné, co jedinec dělá, je vnímání a uvědomování si probíhajících činností.

- Druhý cvik: Vnímání myšlenek, vidění, slyšení (přijíždí auto: uvědomuje si zvuk, uvědomuje si jeho přibližování a následně vzdalování, neprovádí žádnou analýzu, zvuk pouze přijímá).
- Třetí cvik: Pohybování (jedinec jde: uvědomuje si myšlenkový impuls k započetí pohybu, vnímá „nesení“ nohy a její „položení“ na zem).
- Čtvrtý cvik: Rozlišování pocitů (pochybování, očekávání).<sup>102</sup>

---

<sup>101</sup> SUZUKI, S. *Zenová mysl, mysl začátečníka*. str. 27

<sup>102</sup> Srov. SAYADÓ, M. *Meditace všímavosti a vhledu. Základní a pokročilé stupně*. str. 16 - 28

Dalším typem meditací, která bude charakterizována na základě jednotlivých cviků, jsou analytické meditace umožňující řešit řadu problémů. Každá z těchto meditací musí začít několikaminutovou meditací o dechu či jakoukoliv meditací zpomalující myšlení. Potom lze zvolna přejít do analýzy. Jako první bude demonstrována **meditace o prázdnotě**. Ta učí oproštění se od konkrétní existence. „*Uvědomit si prázdnotu všeho, co prožíváme, a prázdnotu falešných vlastností, které promítáme na věci.*“<sup>103</sup> Po počátečním zklidnění si jedinec zvolna uvědomí své já. „Kdo je ten co medituje? Co a jak myslí? Je to výtvozem vaší myslí?“ Hledá, zda jeho „já“ je jeho mysl nebo tělo. Prozkoumá každou možnost, která ho napadne. Nakonec celé své tělo rozebere na miliardy atomů, jenž se od sebe oddělují. Nechá odplynout všechny svoje myšlenky, pocity a jeho „já“ stále nikde není. Postupně dojde k názoru, že jeho tělo i mysl existují, ale jinak, než byl doposud přesvědčen. Existují ve vzájemných závislostech (atomy, buňky, vjemy, pocity, ...). Pomalu přechází do bdělého stavu a cvičení ukončí.

**Meditace ocenění lidského života** pomáhá rozpoznat mylné postoje a myšlenky a pomáhá vypořádat se s nimi. Odstraňuje mylné představy, které si o sobě vytváříme. Teprve když je jedinec schopen si uvědomovat, že většina problémů je triviální, může žít šťastně. Začne meditací o dechu a pokračuje, dokud veškeré napětí neodplyne. Naváže představou o tom, jak je jeho mysl čistá a jasná. Myslí na kladné vlastnosti, které má (láska, štedrost, odvaha) a uvědomí si, že je můžete ještě více rozvinout ve prospěch svůj, i druhých. Zároveň si uvědomí pomíjivost a nestálost záporných myšlenek. Uvažuje nad situacemi, které ho omezují, které jsou tíhou. Představu rozvíjí do živého obrazu jiných lidí vystavených velkému strádání (válka, hladomor, zabíjení, ...) a srovnává s nimi svůj život. Nyní si připomene pozitivní výhody, jež má. Jakmile uvidí svoje výhody, rozhodne se, jak je maximálně rozvinout a využít pro dobro své i druhých. Zamýšlí se, zda absence radosti v jeho situaci má skutečný základ, nebo je pouze výtvozem mylných domněnek. Rozhodne se objevený potenciál dále rozvíjet. Postupně přechází do bdělého stavu.

---

<sup>103</sup> McDONALDOVÁ, K. *Jak meditovat. Praktický návod*. str. 68

Poznání a oproštění se od všeho pomíjivého ve fyzickém světě učí **meditace o pomíjivosti**. Předměty kolem nás procházejí od jednoho časového údobí ke druhému. Domy chátrají, automobily přestávají jezdit, květiny usychají, lidé stárnou a umírají. Vše, na čem má člověk tendenci lpět, podléhá zkáze. Jedinec se klidně usadí a soustředí se na dech, dokud nedosáhnete klidu a uvolnění. Potom zaměří svoji pozornost na tělo. Myslí na jeho jednotlivé části a představuje si jejich podstatu. Tkáň, nervy, buňky. Uvědomí si, jak vznikají, reprodukují se a odumírají. Nyní svoji pozornost zaměří na mysl. Uvědomí si její jednotlivé části, myšlenky, pocity, vzpomínky. Pozoruje jak vznikají, mění svoji povahu, až nakonec zaniknou. Vnímá své vaše tělo jako celek, který každým okamžikem mění svoji podstatu, zaniká. V myšlenkách jde ještě dále. Vidí jiné lidi, zvířata, rostliny. Vidí, jak procházejí neustálou změnou, až jsou z jejich těl opět jenom atomy. Tyto atomy vidí jako součást vesmíru, která také prochází neustálou změnou. V okamžiku, kdy dosáhne jasného a silného pocitu proměny věcí, udržuje svoji pozornost v tomto okamžiku, a získané pocity uchovává ve své mysli. Meditaci zakončí myšlenkou, jak je nereálné lpět na věcech, byť jsou krásné, když podléhají zkáze.

Při srovnání s relaxačním cvičením je patrné, že meditace je podstatně náročnější. Jak časově, tak z hlediska vnitřní síly a odhodlanosti. Ovšem výsledek cvičení je několikanásobně vyšší a v podstatě trvalý. Cowger a Torrance studovali dvacet čtyři vysokoškoláků, kteří praktikovali Zen meditaci a deset, kteří praktikovali relaxační cvičení. Meditující studenti dosáhli statisticky lepších výsledků v tvořivosti, definování problémů, schopnosti změn, vynalézavosti, emočních schopností, humoru a fantazie.<sup>104</sup> Člověk, který pronikne do tajů meditace, je schopný čelit téměř jakýmkoliv vnějším útrapám. Rychle se přes ně přenesou a svým klidem a vyrovnaností působí pozitivně i na své okolí. Přes různé útrapy a problémy se nepřenáší tím, že by je nechával za sebou a unikl do imaginárních světů mystiky, nýbrž od nich získává odstup

---

<sup>104</sup> Srov. SNYDER, C. R., LOPEZ, S. J. *Handbook of Positive Psychology*. str. 636

tím, že se vymaňuje z falešných egoistických pojmů „já“ a „moje“. Proto je schopen snadněji nalézt řešení v širším rámci životních událostí.

## 2.4 Jóga

Praktikování jógy je v západní společnosti poměrně populární a dlouholetou záležitostí. Působí zde mnoho indických guru a k vidění je nepřeborné množství stylů jógy. Obecně je jóga ucelený systém fyzických, dechových a meditačních technik, jejichž poměr se liší rozdílností stylů (škol). O jejich pestrosti svědčí existence 44 hlavních škol. Jedná se o několik tisíc let praktikovaný systém cvičení ducha a těla. Termín jóga pochází ze sanskrtu a znamená jednotu. Jógové praktikování je napojeno na filosofii a náboženství hinduismu. Praktikování jógy si jedinec uvědomuje božství, a tím se stává lepším člověkem. *„Pro obyvatele měst, žijících v neustálém stresu a napětí moderního života, nabízí jóga způsob, jak dosáhnout klidu i míru v myli a spokojenosti se sebou samým pomocí relaxačních technik, hathajógy a pránájámy.“*<sup>105</sup> Guru Saraswati o důležitosti jógy napsal: *„Je dobře známé, že mysl a tělo, akce a reakce jsou vzájemně provázané. Duševní onemocnění způsobí fyzické onemocnění a naopak. Dovolíme našim smyslům běhat sem a tam a vyhledávat fyzické přesytení. Identifikujeme se příliš mnoho s tělem, které má za následek neurózy a zklamání. Jóga nabízí pomoc pro obnovu naší osobnosti: stáhněte smysly z objektů a jděte dovnitř sebe, podvědomě skrz rozjímání. Když navážeme kontakt s naším podvědomím skrz meditaci, všechny hluboce zakořeněné minulé dojmy vyjdou po jednom na povrch a pomalu, ale jistě zmizí. Tento proces je zcela ve shodě s moderní psychiatrickou praxí, s rozdílem, ať tak nebo onak, že tady jsme my vlastní psychiatři.“*<sup>106</sup> Tím jasně vystihuje možnosti plynoucí z praktikování jógy a cíl, kam směřovat energii. Za povšimnutí stojí jeho postoj směřující primárně k očistě a uzdravení zakořeněných vnitřních postojů. Saraswati vlastně říká, že bez zdravé duše

---

<sup>105</sup> GÍTÁNANDA, G. *Jóga krok za krokem*. str. 65

<sup>106</sup> SARASWATI, S. S. *Dynamics of Yoga*. str. 14

nebude zdravé tělo. Což je proces zcela opačný prezentaci jógy na západě. Nyní budou představeny některé významné školy jógy.

**Hathajóga** je v západních zemích bezesporu nejznámější jógou. Cílem cvičení je harmonické a fungující fyzické tělo s odpovídajícím prouděním životní energie. Učí člověka naslouchat fyzickému tělu a porozumět jeho zákonitostem. Tělo se cvičením stává odolnějším, pružnějším a silnějším. Dále učí pracovat s dechem, budovat vnímavější a stabilnější mysl. Hlavní snahou je spojit tělo, dech a mysl v jedno. Hranice mezi tělesným a duševním cvičením by měla být sotva znatelná. U nás je cvičení spojeno především s blahodárným působením jógových pozic (ásany) na zdravý chod organismu. Bezpočet výzkumů potvrdilo zlepšení, ale i vyléčení, mnoha chorob právě pomocí cvičení konkrétních pozic. Léčivě působí jak na pohybový aparát, tak na vnitřní orgány, ale i na léčbu konkrétních nemocí (vysoký krevní tlak, cukrovka atd.). Často je však opomíjena meditační složka Hatha jógy, která prokazatelně působí na duševní zdraví člověka. Může za to současné pojmání cvičení, kdy je jóga chápána jako cvičení fitness. Nejznámějším „hybridem“ je bezkonkurenčně power - yoga, která se skutečnou jógou má málo společného. V případě, že někdo zaměří svoji činnost na Hatha jógu jako celek, bude jeho píle odměněna zdravým, silným tělem, psychickou vyrovnaností a odolností. K dosažení těchto výsledků je zapotřebí pravidelného cvičení, které zabere přibližně jednu hodinu denně. Z toho plyne, že člověk musí hodně chtít, nebo mít dostatečně silný impulz, aby svůj denní režim přizpůsobil potřebám cvičení.

**Pránájámajóga** je soubor cvičení zahrnující práci s dechem a napravující dechové problémy. Cvičení je rozděleno do tří skupin: první skupina zahrnuje techniky, které, prostřednictvím fyzických dechových cvičení optimalizují zdravotní stav těla, získání odolnosti a mentálního zdraví. Druhou skupinu tvoří cvičení spojené s koncentrací a meditací. Třetí skupina se zabývá kontrolou a probuzením vnitřní vitální síly těla.



**Džňánajóga** zahrnuje studium vnitřního života moudrosti. Zahrnuje praktikování různých relaxačních a meditačních technik. Hlavním cílem je vyvinout mysl na universum a poznání absolutna.

**Karmajóga** znamená život neosobní činnosti, nesobeckého konání bez touhy po jakékoliv odměně.

**Bhaktijóga** znamená čistou oddanost. Počáteční oddanost je v uctívání člověka a konečná oddanost v Bohu.

**Džapajóga** znamená meditativní opakování manter. S výdechem vyslovovat zvuk (např. AUM) a s nádechem si představovat tento zvuk v mysli.

Nebude předložen systematickým popis jógových pozic, jednak kvůli množství (přibližně 380), ale též kvůli složitosti jejich popisu. Bude následovat pouze výčet pozice, kterým mistři jógy připisují pozitivní vliv na koncentraci či paměť. První pozicí na zlepšení soustředění je pozice **orla (Garuda Ásana)**<sup>107</sup>. Další pozicí je **pozice čápa (Eka Pada Utthána Ásana)**<sup>108</sup>, jež vedle zlepšení soustředění harmonizuje psychiku. Pozice působící přímo na zlepšení paměti nese název **pozdrav zemi (Bhúmi Pada Mastaka Ásana)**<sup>109</sup>. Zmíněné omezení se týká pouze mechanického cvičení pozic. Komplexní provádění jógy působí pozitivně na psychiku, koncentraci, apod., stále.

Jak bylo uvedeno výše, problematika dechu je jedním z pilířů jógy, který si každý může bez problémů vyzkoušet. V józe mají označení **pránajáma** neboli různé techniky zacházení s dechem. Od samého začátku je třeba naučit se dýchat pomalu a hluboce. Je-li dýchání pouze povrchní, nervové receptory skryté hluboko v plicích nejsou vůbec v činnosti. Správným dechem je organismus vedle dostatečného množství kyslíku zásobován i životní energií

---

<sup>107</sup> Srov. MAHEŠVARÁNANDA, P. S. *Jóga v denním životě*. str. 117

<sup>108</sup> Srov. MAHEŠVARÁNANDA, P. S. *Jóga v denním životě*. str. 123

<sup>109</sup> Srov. MAHEŠVARÁNANDA, P. S. *Jóga v denním životě*. str. 145

(prána), která udržuje při životě. Proto staří jogíni nazývali dýchací cvičení požíváním vzduchu.

Základní cvičení je třeba provádět v sedu na patách (diamantový sed), který blahodárně působí na spodní část zad a zároveň uvolňuje břišní dutinu. Ruce jsou položeny na stehnech. Správný dech má mít fáze nádechu, zadržetí dechu a výdechu. *„Z hlediska psychiky nám pránájama svým zklidňujícím účinkem pomáhá udržet mysl pod kontrolou a lépe zvládat stresové situace.“*<sup>110</sup>

- Pomalu nadechujte.
- Zadržetí dechu.
- Pomalý výdech (výdech uvolňuje, proto někteří provádějí výdech delší než nádech).
- Zadržetí před nádechem.
- Nádech a výdech by měl trvat stejně.
- Objem nadechnutého vzduchu by měl být stejný s vydechnutým vzduchem.
- Dech by měl zasahovat všechny tři části plic: spodní, střední a horní.
- Časový interval (nádech, výdech, zadržetí) postupně prodlužujeme.

Dalšími cvičeními je veden nádech vždy jen do určité části plic (spodní, střední, horní) při stejných zásadách, jako je uvedeno výše.

Velice zajímavé dechové cvičení je dýchání s pozorováním dechu, jak proudí přes nosní sliznici. Při nádechu je vnímán chladný vzduch, jak proudí dovnitř a při výdechu je v tom samém místě sledován teplý vzduch opouštějící tělo. Zdánlivě podobné cvičení se zaměřuje na nádech a výdech jinou nosní dírkou. Při nádechu se jedinec soustředí na to, jak pouze levou nosní dírkou proudí vzduch do těla. Výdech doprovází představa, že vzduch odchází pouze pravou nosní dírkou. Pro lepší zvládnutí je dobré prstem vždy danou nosní dírkou ucpat. Byť se to nezdá, pránájama má kladný vliv na srdeční činnost.

---

<sup>110</sup> MAHEŠVARÁNANDA, P. S. *Jóga v denním životě*. str. 59

*„Během mohutného nádechu se zvětšuje pohybem bránice a činností dalších svalů objem hrudníku. To vede k nasávání krve k srdci a zlepšuje krevní oběh. Za pomoci dlouhého výdechu ... je zase možné se zklidnit, což snižuje nároky srdce na kyslík.“<sup>111</sup>*

Mezi specifická jógová cvičení patří velmi stará metoda opakování manter. Mantra znamená zvuk nebo kombinaci různých zvuků prováděných současně s výdechem. Používá se k dosažení duchovních cílů, ale také třeba jako pomůcka ke správnému dýchání. *„Podle Svámího Satjánandy vede mantra k čitta šuddhi (očistění mysli). Mantru nemůže znečistit nic, ale mantra očišťuje vše.“<sup>112</sup>* Mantru lze opakovat nahlas, šeptem a v duchu. Mantry jsou různě dělené, zasvěcené různým bohům a podle toho mají vliv buď na dávání energie či rozvíjení vědomí. Příklad některých manter:

- *„Óm (dosažení osvobození).*
- *Óm Namó Šivája (dává klid).*
- *Šrí Ram Džaja Ram Džaja Džaja Ram (aktivní dobro).*
- *Tan Nam Avatú (zvnitřnění a klid).*
- *Óm Maní Padmé Húm“<sup>113</sup>*

Jak provádět opakování mantry? Cvičení je velice prosté. Může být demonstrováno na univerzální mantře Óm. *„Slabika Óm je pro jogíny posvátným prázkladem všeho. V józe znamená kořen všech zvuků, všech hlásek všech jazyků, všech myšlenek.“<sup>114</sup>* Jedinec usedne do sedu se vzpřímenými zády, zavře oči, několikrát se nadechne a vydechne. Poté provede hluboký nádech a s dlouhým výdechem v hlubokém tónu recituje zvuk ÓÓÓMMMM. Čím více prodlouží druhou část slabiky, tím více prohloubí klid. Po několika hlasitých přednesech si slabiku Óm během výdechu představuje v mysli. Opakování se praktikuje od pěti do dvaceti minut.

---

<sup>111</sup> NEŠPOR, K. *Jóga a srdce. Jóga a obrana. Jóga a smrt.* str. 37

<sup>112</sup> NEŠPOR, K. *Jóga a srdce. Jóga a obrana. Jóga a smrt.* str. 42

<sup>113</sup> NEŠPOR, K. *Jóga a srdce. Jóga a obrana. Jóga a smrt.* str. 44

<sup>114</sup> POHLER, G. *Relaxace a zdolávání stresu.* str. 112

Zdravotní přínos jógy je patrný již po několika dnech či týdnech cvičení. Umožňuje objevení pocitu vnitřní celistvosti a harmonie. Vzhledem k tomu, že se jedná o komplexní systém, zahrnuje cvičení zlepšení ve všech oblastech lidského zdraví:

- Zlepšení kloubní pohyblivosti.
- Odstraňuje problémy s páteří.
- Posiluje svaly.
- Zlepšuje funkce vnitřních orgánů.
- Posiluje obranyschopnost organismu.
- Podporuje látkovou výměnu.
- Zbavuje napětí a únavy.
- Koordinuje levou a pravou hemisféru.
- Zesiluje schopnost vnímání a koncentraci.
- Zesiluje vůli a zlepšuje náladu.
- Zbavuje stresu.

Závěrem je nutné vyzdvihnout jednoznačný přínos praktikování jógy jak na lidskou psychiku, tak na fyzické tělo. To může potvrdit velké množství výzkumů proběhnuvších v této oblasti. Je na místě zdůraznit, že nedílnou součástí praktikování jógy je i dieta. Ta přesně určuje druhy potravin, nápojů a bylin prospěšných pro tělo a varuje před potravinami, jimž je třeba se vyhnout. I když jóga obsahuje několik různých škol, které jsou často na západě prezentovány jednotlivě, a je vyzdvižována jejich jedinečnost před ostatními, správné praktikování je založeno na jejich vzájemném prolínání.

## **2.5 Víra**

S pojmem víra se každý člověk setkává. Každý jej však vnímá jinak - někdo věří ve svoji schopnost něco udělat či věří ve schopnosti někoho jiného (např. lékaři, že mu dokáže pomoci), jiní věří v Boha a jeho pomoc všem

potřebným. Všechny tři přístupy jsou potřebné, neboť mohou vytvářet posilující účinek. Pokud jedinec nevěří sám sobě, svým schopnostem, nikdy nic neudělá a pozbudete sebedůvěry. Nebude-li věřit svému lékaři, tak průběh jeho vyléčení může být komplikovaný. Tato kapitola se zaměří na víru v Boha a její vliv na uzdravení člověka. Může vyvstat otázka, proč víra v Boha? Předně z kulturně historického pojetí, ať se to lidem líbí či nikoliv, jsou naše dějiny po staletí formovány křesťanstvím. I když se tohoto odkazu zříkáme, naše republika je nejvíce ateistická ve srovnání s jinými zeměmi EU, je křesťanství naší minulostí. Naše západní civilizace je bez křesťanství nemyslitelná, neboť je křesťanstvím formovaná a v idejích křesťanství fungující. Přesto má moderní člověk tendenci ke křesťanství přistupovat skepticky a popírat smysl pro posvátno. Ovšem jen do okamžiku nějaké nepřekonatelné zásadní překážky. Poté i největšímu ateistovi vyvstanou v mysli fráze typu: „Bože, pomoz mi.“ Dalším důvodem proč bude věnován prostor víře, je nepopíratelný vliv náboženské víry na odolnost. Při dotazování bylo zjištěno, že většině věřících *„dodávala víra sílu při zvládání obtíží, poskytovala jim určitý odstup a nadhled. Věřící osoby se ve srovnání s nevěřícími více zaměřovaly na problém a méně často se snažily zátěžovým situacím vyhnout.“*<sup>115</sup> Posledním důvodem může být kritický postoj člověka k opojení vědou a nalezení východiska z civilizační únavy. Tam kde člověk nenalezne odpovědi a východiska v hmotném světě, obrací svoji pozornost ke světu duchovnímu.

Bylo by vhodné pojem víra definovat. Lze uvést dvě definice podle Fundy. *„Když řekneme víra, můžeme mít na mysli určitý vztah bezvýhradné důvěry Bohu jako svrchovanému Pánu života a světa, bez jehož vůle člověku ani vlas z hlavy nemůže spadnout.“*<sup>116</sup> *„Když řekneme víra, můžeme mít na mysli určité vnímání života, v němž se člověk vydává ze všeho zajištění, ze všech jistot a odvažuje se něčeho nadějného, navzdory všem zkušenostem a propočtům.“*<sup>117</sup> Vysvětlení pojmů víra a náboženství lze v teologických a

---

<sup>115</sup> PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. str. 143

<sup>116</sup> FUNDA, O., A. *Víra bez náboženství*. str. 19

<sup>117</sup> FUNDA, O., A. *Víra bez náboženství*. str. 20

filosofických knihách najít mnoho. Záleží na každém jedinci, která definice vystihne jeho potřeby, vnímání a chování. Víra v Boha je nedělitelnou součástí náboženství. Jung na téma náboženství řekl: „*Není to hra se slovy, nazýváme-li náboženství psychoterapeutickým systémem. Je to nejpropracovanější systém a je za ním velká praktická pravda...*“<sup>118</sup>

Nahlíží-li se na spojitost víry se zdravím či vyléčením jedince, je třeba k pojmu víra připojit i pojem naděje. Paulík popisuje naději „*jako pozitivní očekávání založené na přesvědčení o něčem příznivém a přínosném. Míra naděje na dosažení určitého výsledku ovlivňuje jak volbu cílů, tak průběh a dokončení vědomě vynaloženého úsilí. Naději lze logicky spojovat s optimismem a konečkonců i se sebezpojetím a sebedůvěrou.*“<sup>119</sup> Naději ve zdárný konec je zde spojena s vírou v Boha. Žádné vědecké metody ale existenci Boha neprokázaly, a přesto věřící lidé vykazují v léčbě různých nemocí lepší výsledky, než lidé nevěřící. Méně trpí psychickými symptomy a celkově mají lepší zdraví. „*Náboženská víra uklidňuje mysl jako žádná jiná forma věření, neboť vyřazuje neproduktivní rozumování, které tak často pohlcuje naše myšlenky.*“<sup>120</sup> Někteří vědci za lepším zdravím vidí jev známý jako „placebo efekt“. „*Pouhá víra, že náboženství či Bůh podporuje zdraví, může stačit k vyvolání léčebných účinků. To znamená, že významná asociace mezi mírou náboženství a zdravím... mohou částečně představovat průkazní materiál podobný jako efekt placebo.*“<sup>121</sup> Ne všichni sdílejí vysvětlení spojené s placebo efektem. Benson, vycházející z velkého množství výzkumu, usuzuje, že naše těla jsou naprogramovaná na víru a modlitba je chrání před vším zlým. Na základě různých šetření došel k závěru, že Bůh existuje.<sup>122</sup>

---

<sup>118</sup> ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. str. 299

<sup>119</sup> PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. str. 144

<sup>120</sup> BENSON, H., STARKOVÁ, M. *Moc a biologie víry v uzdravení. Nadčasové léčení*. str. 150

<sup>121</sup> BENSON, H., STARKOVÁ, M. *Moc a biologie víry v uzdravení. Nadčasové léčení*. str. 119

<sup>122</sup> Srov. BENSON, H., STARKOVÁ, M. *Moc a biologie víry v uzdravení. Nadčasové léčení*. str. 223

Ať je někomu bližší první či druhé vysvětlení, musí připustit skutečnost, kdy lidem s vyznáním pomáhá k uzdravení něco, co nedovede vysvětlit. Funda popisuje příběh alkoholika navštěvujícího psychiatra, kdy jeho léčba neměla úspěch a dotyčný vždy skončil u recidivy. Až jednoho dne přišel, že je zdrav, že Ježíš změnil jeho život.<sup>123</sup> Různých příběhů, ale i vědeckých studií o vyléčení Bohem či prostřednictvím víry v něj, lze uvést nespočet. Společným jmenovatelem je ale nevysvětlitelnost událostí. Když nemocný s horečkou požije lék na snížení teploty, tak je zjevné, co způsobilo pokles teploty. Když onkologický pacient, kterému lékaři nedávají naději, začne pronášet modlitby k Bohu, a uzdraví se, tak na to vysvětlení není a vymyká se to lidskému chápání. Umírající věřící starý člověk je naplněn klidem a dalo by se říci, že se na skon těší. Možným vysvětlením je nalezení principu otevřené budoucnosti. *„Člověk, jemuž náboženství dává naději na posmrtný život, je zpravidla vyrovnanější a šťastnější, a tedy psychicky zdravější než ten, pro nějž budoucnost končí smrtí.“*<sup>124</sup> Pokud je člověk věřící a odevzdá se vůli Boží, tak mění svůj duševní stav. Odevzdává se do rukou Božích a přijímá jeho neomezenou lásku, klid a mír. Jedná se o důvěřivý akt člověka, kdy srdce i rozum jsou zajedno. Poté, když je sužován nemocí, ví, že se na něj vztahují slova Ježíšova: „Víra tvá tě uzdravila“.

Jistě by stálo za to přehodnotit současný pohled na náboženství a integrovat prvky náboženské a medicínské (psychoterapeutické). Připustit možnou existenci někoho (Boha), i když současná věda nepotvrdila, ale ani nevyvrátila, že tomu tak je. Možná modernímu člověku v jeho starostech prospěje udělat krok stranou a přijmout myšlenku, že Bůh, jakožto stvořitel všeho na vše dohlíží, a ve všem je i současně obsažen, je naší neoddělitelnou součástí, naší podstatou.

---

<sup>123</sup> Srov. FUNDA, O. A. *Víra bez náboženství*. str. 230

<sup>124</sup> ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. str. 207

## 2.6 Pohybové aktivity

Někomu může připadat málo pravděpodobné, že by sportovní aktivita mohla pomáhat člověku v boji proti duševním problémům, nebo dokonce usnadnit učení. Ba právě naopak, je to nedostatek pohybu, co přispívá ke vzniku depresí. Tělesná aktivita blahodárně ničí jak zárodky, tak propuknutou depresi, úzkost či stres. Na lidskou psychiku a organismus má pohyb blahodárný účinek. Člověk je současně odolnější proti případným negativním tlakům a lépe jim čelí. „*Pravidelné cvičení snižuje stres, depresi, agresivitu, prohlubuje spánek a má řadu dalších příznivých regulačních vlivů na organismus.*“<sup>125</sup> Pro zamezení případnému nedorozumění je nutno uvést, že je míněn sport rekreační a závodní amatérský, nikoliv profesionální, kde motivací bývá místo radosti z pohybu většinou finanční zisk. Současný profesionální vrcholový sport nejenže může zdraví nevratně poškodit (obrovské tréninkové dávky, anabolické steroidy, apod.), ale mnohdy stojí za příčinou stresu. K tomu dochází tehdy, kdy není očekávaný výsledek po dlouhé tréninkové přípravě naplněn.

Nyní lze uvést běžnou situaci současnosti, a tou je člověk trávící mnoho hodin denně u počítače. Co se s ním děje? Tělo je zatěžováno v mnoha směrech - všechny šlachy, svaly, vazy a klouby zabezpečující držení těla jsou přetěžovány, hlava a paže jsou předsunuty před osu těla, oči jsou strnule upnuty do světelného zdroje, nohy spočívají nehybně na zemi a jsou překrveny. Následkem toho člověk trpí bolestmi zad a šíje. Zatuhlá šíje ve spojení s namáhaným zrakem vyvolává bolesti hlavy, ochablé svalstvo zapříčiňuje tlak na vnitřní orgány a zhoršuje jejich funkci. Takto zasažený člověk dříve nebo později bude trpět poklesem nálady, stresem a depresemi. Přitom stačí jenom cvičit a výsledek se dostaví sám.

Je třeba mít na paměti fakt, že vedle pozitivního působení na psychiku působí sport i na fyzické tělo. „*Každý druh sportu podtrhuje určitý aspekt*

---

<sup>125</sup> IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. str. 127



*tělesné činnosti a zanedbává zase jiné její součásti. Při vytrvalostních sportech přicházejí poněkud zkrátka svalová síla a pohyblivost, při sportech, kde jde o rychlost a sílu, se zase trénuje nedostatečně vytrvalost.*<sup>126</sup> Každý má tím pádem k dispozici mocný nástroj, pomocí něhož dosáhne, vedle duševního klidu a vyrovnanosti, i rozvoje určitých tělesných funkcí. Budeme-li na celou problematiku nahlížet pouze z pohledu psychických obtíží, tak je naprosto jedno, jaké tělesné aktivitě se bude jedinec věnovat. I když i zde se výzkumníci přiklánějí spíše k aerobním aktivitám (běhání, cyklistika, plavání), ale není to podmínkou. Zajímavou možností představuje ideomotorické cvičení. „*Ideomotorické cvičení využívá poznatku (mentel training) o spojení představy s určitými fyziologickými procesy. Představa pohybu jako forma jeho vnitřní reprezentace vyvolává v centrálním nervovém systému některé procesy odpovídající dějům probíhajícím při tomto pohybu. V důsledku propojení centra s efektoru (svaly) navozuje představa pohybu v příslušné části pohybového ústrojí mikroprocesy podobně jako vlastní pohyb.*“<sup>127</sup> Hlavní je, aby bylo konkrétní cvičení zábavné. Čím je cvičení zábavnější, tím u něj jedinec s největší pravděpodobností vydrží. Jestli jedinec rád plave a nerad běhá, nenutí se do joggingu. Určitě u něj nevydržíte. Na druhou stranu pokud vydrží například běhat, vytvoříte si návyk, běhání se pro něj stane samozřejmostí, do které se nebude muset nutit. Bude mu přinášet radost.

Pokud má být sportování skutečně přínosné v boji proti psychickým obtížím, je třeba se řídit některými zásadami:

- **Pravidelnost.** Cvičení musí být pravidelné. Je nutné, aby cvičení probíhalo denně po dobu alespoň třiceti minut. Pokud někdo bude sportovat pouze jednou týdně, byť tři hodiny, tak nemůže očekávat kýžené výsledky.
- **Intenzita.** Cvičením by mělo dojít k únavě. Nesmí však být příliš velká, aby neodradila od dalšího cvičení. Je třeba postupovat od malých dávek k vyšší intenzitě. V žádném

---

<sup>126</sup> VOLL, B. *Fit pro práci a kariéru*. str. 38

<sup>127</sup> PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. str. 187

případě nesmíte sklouznout do křečovitosti. Optimální je cvičit v určité mezi tepové frekvence. Pro rekreační sportovce a běžnou populaci je nejvhodnější oblast nízké až střední zátěže, které odpovídá 60-70% maximální tepové frekvence. Maximální tepovou frekvenci získáte, když od 220 odečtete svůj věk.

- **Doba trvání.** Jak bylo zmíněno výše, mělo by trvat minimálně třicet minut. Za optimální je považovaná aktivita v délce šedesáti minut. Kratší cvičení sice neuškodí, ale nepřinese podstatnější výsledky. Důležitější je čas, který aktivitou strávíme, a ne počet kilometrů, který např. uběhneme.
- **Typ cvičení.** Ideální cvičení působí na tělo jako celek. Mělo by posilovat svalstvo, rozvíjet vytrvalost a pružnost organismu.
- **Společník.** Pokud cvičíte sami, je poměrně vysoké riziko, že cvičení zanecháte. Dobrý společník vás v krizi podrží.
- **Nadšení.** Mějte z pohybu radost a myslte na to, jak vám pomáhá po stránce duševní i tělesné.
- **Psaní deníku.** Je dobré zaznamenávat si jednotlivé pokroky pro chvíle pochybností a pro případné plánování dalšího cvičení.

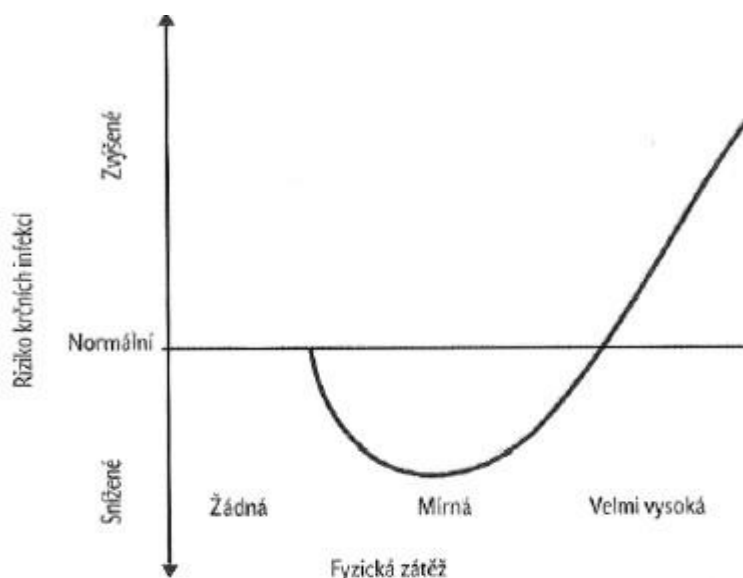
Ačkoliv je většina lidí přesvědčena o účinnosti každodenního cvičení, je obtížné ho začlenit do denního programu. Pokud jedince sužuje deprese nebo stres, jde to ještě hůře. Když se mu přes všechno podaří zahrnout cvičení do jeho režimu, může si gratulovat. Již samotnou povahou cvičení je po dobu tělesné aktivity přerušena chod chmurných myšlenek. Z dlouhodobého hlediska jsou výsledky ještě výraznější. „*Pacienti, kteří pravidelně cvičí nejméně pět týdnů, jako by byli „chráněni“ před strachem a zoufalstvím.*“<sup>128</sup> Uvádí se, že energie a uvolnění ze cvičení přetrvává u některých jedinců až jeden rok. Zde lze zmínit, proč má cvičení pozitivní vliv na psychiku?

---

<sup>128</sup> SERVANT-SCHREIBER, D. *Uzdravování bez léků*. str. 103

Během dlouhodobé pohybové aktivity dochází k vylučování endorfinu. Endorfin, bývá také nazýván jako „hormon štěstí“, se uvolňuje do mozku a způsobuje dobrou náladu, pocity štěstí, tlumí bolest, ovlivňuje výdej některých hormonů a má silně antidepresivní účinky. Proto jsou pravidelně cvičící lidé schopni užívat si i ty nejdrobnější životní radosti a snadněji zvládat překážky. Například „pozornější sledování běžců na dálkových tratích a zvláště maratónců ukázalo, že výskyt depresí u nich je podstatně nižší než u jiných, jinak srovnatelných skupin lidí. Podobná zjištění byla provedena i u lidí, kteří pravidelně běhají nebo plavou.“<sup>129</sup> Pohybové aktivity také utužují odolnost organismu proti civilizačním chorobám. Pravidelně cvičící osobu nesužuje nadváha, má lepší činnost zažívacích orgánů, a vykazuje celkově lepší vitalitu než osoby necvičící, nehledě k celkovému zlepšení jejich imunitního systému. Je nutné rozlišit „normální“ cvičení a extrémní cvičební dávky vrcholových sportovců. U nich cvičení imunitní systém naopak oslabuje a činí

**Obrázek 2: Fyzická zátěž a riziko krčních infekcí**



Zdroj: JOSHI, V. *Stres a zdraví*. str. 77

je náchylnějšími k nemocem. Poslední výzkumy prokázaly, že cvičení je účinné i u závažných onemocnění. „Ženy, které cvičily celkem čtyři a více

<sup>129</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. str 139

hodin týdně, měly o 50% nižší výskyt rakoviny prsu.<sup>130</sup> Mezi již dlouhodobě známé patří výsledky výzkumů, které jednoznačně mluví ve prospěch cvičení při prevenci a léčbě kardiovaskulárních nemocí. „Ukázalo se, že trénovaní lidé mají i v pokročilém stáří vyšší hladinu kyslíku v tepenné krvi, zvýšený výkon srdce, které má větší objem a nižší frekvenci tepů.“<sup>131</sup> Za zmínku jistě stojí i výzkum profesora Rateje, který prokázal vliv pravidelného běhání na stimulaci mozkových buněk, jež jsou zodpovědné za paměť a vzpomínky. Tím pádem u běžců dochází k lepšímu učení. Jiné výzkumy u běžných tělesných aktivit prokázaly, že „mozek se nachází po několika cvičeních ve stavu alfa. V tomto uvolněném stavu je mozek schopem mnohem efektivněji přijímat a pracovat směrem dovnitř než v bdělém stavu.“<sup>132</sup> O pozitivním vlivu sportu na paměť a učení může svědčit zastoupení aktivních triatlonistů mezi vysokoškolsky vzdělanými lidmi. Na náhodném vzorku (167 lidí) ze všech registrovaných závodníků v ČR bylo zjištěno, že 51% má vysokoškolské vzdělání a různým sportovním aktivitám se věnuje od dětských let.

Vedle běžných sportovních aktivit stojí za zmínku ne až tolik známá cvičení, která mají blahodárný vliv na organismus. Jedná se o relaxovaný běh a uvědomělé cvičení.

**Relaxovaný běh** je charakterizovaný pomalým tempem. Dýchání je co nejpomalejší (nesmí být násilné) a běžec se snaží vždy vydechnout všechny vzduch z plic. Vrchní polovinu těla udržuje co nejvíce uvolněnou a soustředí se na pocit lehkosti. Rytmus běhu a dechu by měl být sladěný. Myšlenky jsou soustředěny na okolní přírodu a běžec si představuje, že je její součástí, nebo pozoruje harmonickou činnost svého organismu. V duchu si říká „Moje tělo je lehké“ a živě si to představuje.

**Uvědomělé cvičení** vychází z představy vyváženého rozvoje organismu během cvičení. Na západě je jako uvědomělé cvičení často představovaná

---

<sup>130</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. str. 138

<sup>131</sup> PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem*. str. 137

<sup>132</sup> COLDWELL, L. *Neomezená moc podvědomí*. str. 178

hathajóga, ale typickým příkladem uvědomělého cvičení jsou bojová umění (kung-fu, karate, aikido, apod.). Základní charakteristiky tohoto cvičení jsou:

- *„Rozvíjí a udržuje sílu, pružnost, vnímavost a energii.*
- *Kombinuje záměrné pohyby s vědomým dýcháním.*
- *Probíhá uvolněně.*
- *Dodává tělu energii.*
- *Procvičuje správné dýchání.*
- *Symetricky procvičuje celé tělo.*
- *Během cvičení střídá napětí a uvolnění.*<sup>133</sup>

Ačkoliv má spor jistá omezení (časová náročnost, tělesné dispozice lidí, kteří se mu chtějí věnovat, zdravotní omezení), je to velmi vhodná součást činnosti člověka v moderní době, která je schopna zajistit mu lepší a spokojenější žití.

## **2.7 Zásady zdravé výživy**

Příjem potravy je pro člověka natolik samozřejmý jev, že mu ve vztahu k duševnímu zdraví přikládá jen malou váhu. Nyní bude přiblíženo, jak může mít potrava, kterou člověk konzumuje, vliv na psychiku.

Důležité je, co jedinec jí. Pokud někdo celý den konzumuje těžká smažená jídla bohatá na sacharidy, působí na organismus dvojím směrem - přetěžuje vnitřní orgány nevhodnou skladbou potravin (to se časem projeví nadváhou a zažívacími obtížemi) a nevyživuje mozek potřebnými živinami a vitamíny pro jeho kvalitní činnost. Takový člověk se poté může stát méně odolným proti různým negativním činitelům. Proto je nezbytné, aby strava byla plně vyvážená, co se týče bílkovin, sacharidů a tuků. Velkou část stravy by mělo tvořit bílé maso (ryby, drůbež), zelenina a ovoce. Právě bílkoviny obsažené v mase a luštěninách jsou důležité. *„Tři z mnoha aminokyselin*

---

<sup>133</sup> MILLMAN, D. *12 bran na cestě k osobnímu růstu*. str. 69

obsažených v bílkovinách přispívají k produkci neurotransmiterů: tyrosin, fenyilalalin a tryptofan. První dvě pomáhají produkovat dopamin, norepinefrin a adrenalin; to jsou „povzbuzující chemikálie“, které zvyšují naši duševní energii a bdělost. Tryptofan předchází mozkovou chemikálii serotonin, která je „chemikálií utěšující“ a která nás relaxuje a uklidňuje.“<sup>134</sup> Právě nízká hladina serotoninu v mozku je jedna z příčin deprese. Jako příklad vyvážené stravy účinně bojující proti civilizačním chorobám lze uvést středomořskou kuchyni.

Jednou ze součástí středomořské kuchyně jsou ryby a mořské plody. Čím jsou typické? Mají lehce stravitelné maso bohaté na bílkoviny, a tím zajistí dostatečný přísun živin bez zatížení trávicího traktu. Ale hlavně jsou bohaté na omega-3 mastné kyseliny, které si tělo neumí vyrobit samo a které jsou rozhodující pro stavbu a rovnováhu mozku. Bylo zjištěno, že „působením mastných kyselin omega-3 dochází ke zlepšení celé řady symptomů deprese, jako je smutek, nedostatek energie, úzkost, nespavost, pokles libida a sebevražedné tendence.“<sup>135</sup> Dochází také k dlouhodobému zvýšení produkce neurotransmiterů energie a dobré nálady v emočním mozku. Bylo potvrzeno stabilizační působení omega-3 na manické stavy a zmírnění deprese u maniodepresivních pacientů. Jiné výzkumy ukázaly, „že nedostatek mastných kyselin omega-3 ve vztahu k mozku má trvalé, celoživotní následky. Dospělí, kterým byla v dětství podávána umělá dětská výživa nebo kravské mléko, měli průměrně o devět až deset bodů nižší IQ než děti, které pily mateřské mléko.“<sup>136</sup>

Další složkou středomořské stravy jsou olivy a olivový olej. Olivový olej je hlavně výjimečný svým složením, obsahuje nenasycené mastné kyseliny a antioxidanty, které příznivě působí na celý organismus, dále je bohatý na vitamíny A, E, D a fenoly.

---

<sup>134</sup> HARVEY, J., a kol. *Velká kniha relaxace*. str. 43

<sup>135</sup> SERVANT-SCHREIBER, D. *Uzdravování bez léků*. str. 95

<sup>136</sup> NEDLEY, N. *Život bez deprese*. str. 61

Zelenina a ovoce dodávají tělu potřebné množství vitamínů a minerálů pro chod těla, ale i mozku. Banány obsahují hodně tryptofanu (stavební kámen bílkovin). Další potraviny bohaté na tryptofan jsou tofu (obsahuje největší množství a nejlepší poměr vůči jiným aminokyselinám)<sup>137</sup> a dýňová semínka. Z této složky produkuje mozek serotonin. K produkci serotoninu přispívá svým složením nenasycených mastných kyselin, vitamínů a minerálů i avokádo. Červená řepa je bohatá na kyselinu listovou, která v těle odbourává substance zodpovědné za vznik depresí. Paprika naopak prospívá v boji proti frustraci. V boji proti stresu má nezastupitelné místo i čili koření, které díky složce capsaicinu<sup>138</sup> uvolňuje endorfin. Z obecného hlediska patří ovoce a zelenina mezi významné antioxidanty.

Nezastupitelné místo má při stravování i dostatečný přísun tekutin. Standardně by měl člověk pít čistou vodu a ovocné šťávy. V tom mezi autory panuje shoda. K nesrovnalostem dochází u názoru na pití čaje. Například Maloney a Kranzová uvádějí:

*„Další látky podporující depresi jsou kofein v kávě, čaji, některých ovocných střících a čokoládě.“<sup>139</sup>*

Autoři však neuvádějí typ čaje, kterého se jejich výrok týká. Černý čaj teinu (kofein obsažený v čaji) obsahuje podstatně více než čaj zelené, polozelené nebo bílé. Přibližně o jednu třetinu. Ale i tak působí tein jinak než kofein. Hlavní rozdíl je v pozvolném uvolňování látky do organismu a nižší koncentraci. Zatímco šálek kávy obsahuje 100 až 150 mg kofeinu, šálek čaje obsahuje 20 až 30 mg teinu. Jak ovlivňuje čaj psychiku? Povzbuzuje srdce a plíce, a tím dodává více krve do mozku, zvyšuje koncentraci a uklidňuje. Sledování osob pravidelně konzumujících cca 5 šálků zeleného čaje denně prokázalo zlepšení paměti. Jednou ze složek čaje je i aminokyselina theanin,

---

<sup>137</sup> Srov. NEDLEY, N. *Život bez deprese*. str. 95

<sup>138</sup> Capsaicin (kapsaicin) je aktivní složka čili papričky. Vytváří pocit pálení v jakékoliv tkáni, s níž přichází do styku.

<sup>139</sup> MALONEY, M. KRANZOVÁ, R. *O úzkosti a depresi*. str. 98

který stimuluje činnost mozkových vln Alfa. Ty umožňují odpočinutý, ale zároveň bdělý stav. Theanin pomáhá mysli odpočinout si a plně se soustředit na to, co jedinec aktuálně dělá. Jedinou rostlinou, která tuto aminokyselinu produkuje, je čajovník. Známé jsou i příznivé účinky a preventivní působení proti různým civilizačním nemocem. Od stabilizování zažívacího traktu, přes snižování cholesterolu, po prevenci proti rakovině.

Na základě zjištěných zpráv, ale i vlastních zkušeností, lze vřele pít čaje doporučit jako jednu z možností podpory duševní rovnováhy. Zprávy o negativním působení čaje je možné označit jako zavádějící.

Zvláštní složku tvoří konzumace alkoholických nápojů. Je nutné avizovat, že s alkoholem je třeba zacházet opatrně z důvodů vytvoření závislosti, ale též prokázané škodlivosti přílišné konzumace alkoholu na organismus člověka. Působí tedy alkohol příznivě či nikoliv? V malých dávkách určitě ano. *„Alkohol uvolňuje, rozptyluje úzkosti a mnoha lidem usnadňuje komunikaci. Sklenka vína nebo piva denně dokonce snižuje riziko onemocnění srdce a krevního oběhu.“*<sup>140</sup> Za bezpečné množství je považováno 20 g alkoholu, což odpovídá 0,5 litru piva nebo 2 dl vína. Po náročném dni může sklenička alkoholu přinést uvolnění a pocit dobré nálady. Zásadním pravidlem je konzumování alkoholu na prohloubení radosti, a ne jako prostředku k zahánění obtíží. V takové situaci působí zcela opačně a problémy může ještě prohloubit.

## **2.8 Respektování biologických hodin**

Příčinou deprese bývá poměrně často nedostatek spánku, který má nenahraditelný význam pro regeneraci duševních a tělesných sil organismu. Klíčovou funkcí je také konsolidace paměti; hlavně v mládí se spánek podílí na celkovém vývinu mozku. Cítí-li se tedy někdo špatně, měl by se podívat, kolik hodin věnuje spánku. Optimální je nepřetržitý spánek v délce sedmi až osmi

---

<sup>140</sup> VOLL, B. *Fit pro práci a kariéru*. str. 94



hodin. Pokud jedinec podceňuje čas věnovaný spánku, organismus si dostatečně neodpočine, dochází k vyčerpání a ke zhoršení rozhodování. „*Také se stává, že sice spíte, ale spánek vás správně neosvěží a dostatečně si neodpočinete.*“<sup>141</sup> Nejčastěji za to může rušivé prostředí (hluk z ulice, světelný smog) nebo nevhodná konzumace nápojů a potravin před spaním; klimatické podmínky či působení léků. K celkové kvalitě spánku přispívají události, které jsme během dne prožili. „*Kvalita nočního spánku je připravována celým předcházejícím dnem. Neklidný den má své pokračování v neklidné noci.*“<sup>142</sup> Je žádoucí se před spaním nerozčilovat a neřešit závažná rozhodnutí či. Pokud k tomu dochází, vyvstává riziko, že problémy budou řešeny i během spánku.

Spánek lze rozdělit do dvou fází, REM a NREM. REM fázi doprovází rychlý pohyb očních bulv a zdání snů. Hraje významnou roli při zrání nervového systému. Fáze NREM je dělena do čtyř stádií, které se odlišují různou frekvencí mozkových vln<sup>143</sup>. NREM fáze je fyzicky regenerující, při níž dochází k vyrovnávání úbytku tělesných sil.

Se spánkem souvisí čtyřadvacetihodinový cyklus, který ovlivňuje tělesnou teplotu, vylučování hormonů nebo činnost vnitřních orgánů. Pokud dochází k narušování cyklu nevhodnou aktivitou (noční pracovní směny), dostává se tělo do značně zátěžové situace, kterou není schopno optimálně řešit. Každoročně dochází k porušování cyklu následkem střídání ročních období; mnoha lidem potom působí komplikace krátký den v zimních měsících, který stojí za sezonní afektivní poruchou „zimní deprese“. Pro vysvětlení problému je třeba popsat, co se v mozku při střídání denního světla a noční tmy odehrává. Tím, že světlo proniká přes oči (i zavřené), ovlivňuje činnost epifyzy, která produkuje hormon melatonin (někdy je nazýván spánkový hormon). Melatonin významně ovlivňuje biologické hodiny a jeho kolísání umožňuje být ve dne aktivní a v noci si odpočinout. „*Tím, že tvorba melatoninu není v ranních hodinách zcela ukončena, dochází k narušení celé*

---

<sup>141</sup> MALONEY, M. KRANZOVÁ, R. *O úzkosti a depresi.* str. 101

<sup>142</sup> MÍČEK, L. *Duševní Hygienu.* str. 42

<sup>143</sup> Srov. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie.* str. 90

řady biochemických pochodů. ... Dochází například k utlumení tvorby hormonů nadledvinek, které zvyšují úroveň energie a mají za úkol udržovat organismus aktivní a pohotový...<sup>144</sup> Následkem je únava, celodenní ospalost, zvýšená chuť k jídlu, bolesti zad, apod. Jako úspěšné řešení se užívá světelná terapie, která zabírá u více než 80 % pacientů.<sup>145</sup> „Každodenní vystavení silnému umělému světlu (10 000 luxů) po dobu třiceti minut může vyléčit symptomy zimní deprese za dva týdny.“<sup>146</sup> Nejlepších výsledků je dosahováno ve srovnání s terapií kdykoliv během dne a to i při polovičním čase doby osvětlení, při světelné terapii hned po probuzení. Důvodem je časnější přerušování tvorby melatoninu. Raymond W. Lam ve svých výzkumech prokázal lepší účinnost světelné terapie, když je spektrum bílého světla doplněno o UV záření.<sup>147</sup> Za zmínku jistě stojí fakt, že dříve nebyli lidé tolik zasaženi nedostatkem světla v zimních měsících jako dnes. Proč tomu tak bylo, je jednoduše vysvětlitelné. Dříve trávili lidé většinu dne venku, kde na ně působilo světlo sice také kratší dobu, ale s větší intenzitou. Dnes, kdy jsou lidé celé dny zavřeni ve výrobních halách a kancelářích, ani nevědí, že z mraků nějaké slunce vyšlo, natož aby na ně mohlo působit svými paprsky.

Mezi významné procesy, které napomáhají k lepší náladě, je simulace přirozeného svítání. Princip je snadný. Časovač začne přibližně padesát minut před chtěným probuzením postupně zvyšovat intenzitu světla v ložnici, až dosáhne pár minut před probuzením plného světla. Oči, i když jsou zavřené, reagují na tento signál. Důvodem je skutečnost, že jsou zornice za zavřenými víčky rozšířené, a proto propustí k sítnici více paprsků. Jakmile na oční víčka dopadnou první paprsky, byť jsou zatím slabé, mozek dostane signál, že je načase přejít ze spánku do bdění a začne omezovat produkci melatoninu. K probuzení dochází nenásilně a přirozeně. Uvolňování kortizolu je pozvolné a teplota vystoupá na svoji denní teplotu. Když je intenzita světla na maximum, elektrická aktivita mozku, typická pro hluboký spánek, přejde do spánku

---

<sup>144</sup> TALBOT, S. *Jak se zbavit zimních depresí. SAD, winter blues.* str. 29

<sup>145</sup> Srov. TALBOT, S. *Jak se zbavit zimních depresí. SAD, winter blues.* str. 52

<sup>146</sup> SERVANT-SCHREIBER, D. *Uzdravování bez léků.* str. 76

<sup>147</sup> Srov. TALBOT, S. *Jak se zbavit zimních depresí. SAD, winter blues.* str. 55

lehkého a potom k úplnému probuzení. Různé studie potvrdily pozitivní výsledky simulace svítání při sezonních depresích.

### 2.8.1 Time management

Pocit, že nestíhá, co si naplánoval, zažil jistě každý člověk. Nedostatek času nad mnohými visí jako hrozba. Proto je důležité naučit se vlastní čas organizovat a zacházet s ním hospodárněji. V okamžiku, kdy k tomu dojde, bude práce efektivnější, bez stresových podnětů a s dostatkem času pro načerpávání nových sil. Cestu k tomu umožňuje time management. Clegg o time managementu píše: „*Time management je o ovládnání nároků kladených na čas, který máme k dispozici. Týká se i ujištění, že svůj čas – velmi omezený časový úsek – využíváte tak, aby to co nejlépe vyhovovalo vašim osobním cílům a potřebám.*“<sup>148</sup> Aby jedinec svůj čas využili racionálně, je nutné, aby si uvědomil vlastní preference a priority týkající se jeho využití. Pro správně fungující časový plán je třeba zohlednit zaměstnání a povinnosti, rodinu, sociální aktivity, zájmy, odpočinek. Na začátku přípravy plánu je dobré položit si několik základních otázek.

- Jak vlastně využívám čas? Co bych mohl/a dělat jinak a lépe?
- Které z mých činností jsou zbytečné?
- Kolik mám vůbec pro danou aktivitu k dispozici času?
- Jaká část mého času je už zadaná?
- Co chci v dané časové periodě vykonat? Je to vůbec za daných podmínek reálné?
- Jaká je posloupnost věcí?
- Potřebuju něčí pomoc?<sup>149</sup>

Při sestavování časového plánu musí jedinec objektivně zhodnotit co pro něj je a co pro něj není důležité. Reálné situace často ukazují, že ne všechno, co je naléhavé, je i důležité. Proto je nutné stanovit priority. Nejlepší je zapisovat

---

<sup>148</sup> CLEGG, B. *Time management. Přetvořte svůj život a práci.* str. 3

<sup>149</sup> Srov. PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti.* str. 183

si po určitý časový úsek činnosti, ty následně analyzovat, a získaná data zpracovat do časového plánu. Kvalitně sestavený plán představuje nejen zlepšení pracovních povinností v zaměstnání, ale též jedinci dodává pocit, že má situaci pod kontrolou. Tím je celkově odolnější a má více času pro sebe a své zájmy. Optimální je vytvářet plán ve střednědobém a dlouhodobém horizontu, než ze dne na den. U položek, o nichž je známo, že je někdo může ovlivnit, je nutné počítat s časovou rezervou pro nepředvídatelné události. Pro naplánování lze použít metodu pěti „P“.

- Psát si všechno (veškeré aktivity během celého dne).
- Posuzovat potřebu času (reálně odhadněte čas potřebný na jednotlivé aktivity).
- Plánovat časové rezervy (pevně naplánujte 60 % vašich aktivit, zbylých 40 % zahrňte do časových rezerv).
- Přijímat rozhodnutí (stanovujte priority, delegujte úkoly).
- Kontrolovat (po každém dni zkontrolujte dodržování stanoveného plánu).<sup>150</sup>

Pro vytvoření časového plánu lze využít i transakční analýzu, která ukáže, jak jedinec využívá svůj čas. Je členěna do šesti částí. 1. Odpočinek (spánek, čas sám pro sebe). 2. Rituály (účast na oficiálních akcích, zdravení se s někým). 3. Promarněný čas (lelkování, plané klábosení). 4. Aktivity (tělesné, intelektuální nebo duševní povahy). 5. Intriky (vyznačují se na jedné straně ziskem a na druhé straně narušením vztahů). 6. Intimita.<sup>151</sup> Jedinec si nakreslí kruh a vyznačí šest výsečí ke každému bodu tak, aby velikost výseče odpovídala skutečnému času v dané oblasti. Takto může jasně vidět, které aktivity u něho dominují, a získává podklad pro případnou změnu.

---

<sup>150</sup> Srov. BISCHOF, A., BISCHOF, K. *Aktivní sebeřízení. Jak získat kontrolu nad svým časem a prací.* str. 62

<sup>151</sup> Srov. BELZ, H., SIEGRIST, M. *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení. Východiska, metody, cvičení a hry.* str. 283

Každé plánování musí obsahovat změnu ve způsobu života. Pokud jsou provedeny pouze optické změny bez významných zásahů, nelze očekávat zlepšení. Plánování budoucnosti pak vychází ze zaběhlých negativních stereotypů. Pro úspěšné řízení času, je třeba vyloučit některé činnosti z harmonogramu a dokázat zpomalit působení v čase. „*Veškeré myšlení, plánování a vzorce logického jednání jsou orientované výhradně na budoucnost a zběsilé zrychlování plodí neklid, hektičnost a stres.*“<sup>152</sup> Teprve vědomí smysluplně prožívané přítomnosti a vnímání času, jeho rychlosti a nevratnosti, umožňuje vytvořit účinný plán. S časem souvisí i termín „zloději času“. Může se jednat o kolegu ze zaměstnání, který „zaskočí jen na slovíčko“, ale též o informační technologie. Mnoho lidí nestíhá pracovní povinnosti jenom kvůli tomu, že několik hodin pracovní doby „surfují“ na internetu anebo se prokousávají desítkami nevyžádaných e-mailů. Tím lze vysledovat paradox, že věci, jež mají čas spořit, jej ubírají a navyšují práci.

Běžným způsobem komunikace je dnes přenos informací prostřednictvím e-mailu. Pokud je tento způsob komunikace využíván optimálně, umožňuje posílat a přijímat důležité myšlenky, soubory, data, takřka po celém světě v reálném čase. Odpadá pak několikahodinové až několikadenní čekání na pracovní podklady. Podmínkou ovšem je správný přístup k ovládání elektronické komunikace.

- Zvažte rozšíření vaší elektronické adresy.
- Osobní a firemní e-maily mějte na dvou různých účtech.
- Omezte e-maily na záležitosti týkající se zaměstnání. Služebním e-mailem neposílejte žerty a různé příběhy.
- Stanovte si čas, kdy na poštu budete reagovat. Tento čas nepřekračujte. Nereagujte náhodně několikrát denně a ne z domova.
- Mějte na paměti, že cokoliv řeknete v e-mailu, může být během několika vteřin posláno stovkám lidí.<sup>153</sup>

---

<sup>152</sup> SCHNACK, G., SCHNACKOVÁ, K. *Antistresové rituály. Jak zůstaneme svěží a uvolnění.* str. 29

<sup>153</sup> Srov. BROCK, B. L., GRADY, M. L., *Avoiding Burnout.* str. 79

Když někdo neakceptuje výše zmíněné body, je poštou „zavalen“, prokousává se jí i mnoho hodin a nestíhá svoji práci. Často je poté nucen zůstat v práci déle, nebo vyřizovat některé pracovní záležitosti doma, což vede k „okrádání“ volného času určeného zájmům a rodině. Stále mnoho lidí z důvodů špatné organizace práce a času řeší pracovní povinnosti doma. Jenomže tím zanedbávají domácí záležitosti, zkracují vlastní regeneraci sil a další problémy se začínají nabalovat. Zajímavé východisko, jak uchránit co nejvíce času pro sebe, předkládá Eriksen:

- *„Na e-maily budu odpovídat jen každé pondělí dopoledne.*
- *Každé úterý večer mám pevný program: jdu na ryby.*
- *Při cestě do práce budu mít vypnutý telefon i rádio.*
- *Ve čtvrtek a v pondělí čtu místo novin jen časopisy.*
- *Nemám telefonní záznamník. Když tam nejsem, tak tam prostě nejsem, respektujte to, prosím.*
- *Po pracovní době jsem s rodinou a nejsem pro nikoho dosažitelný.*
- *Žiji v okamžiku, ve kterém se mi zachce, a prosím, aby mě následující okamžiky netlačily kupředu.“<sup>154</sup>*

Do kvalitního plánu je nutné zahrnout velice důležitý bod, jímž je ochrana volného času. Současná doba přináší jeden fenomén. Kvůli mobilním telefonům mizí rozdíl mezi pracovní dobou a volným časem. Stále více lidí nemá nikdy úplně volno. Běžně lze vidět, kdy člověk řeší pracovní telefonáty během dovolené či nemoci. Mnohdy se přitom jedná o úkoly, které nejsou ani naléhavé a ani důležité. Následkem toho žije stále v napětí a není schopen si nikdy odpočinout.

---

<sup>154</sup> ERIKSEN, T. H. *Tyranie okamžiku*. str. 150

## 2.9 Další přístupy k lepšímu zvládnání obtížných situací

### 2.9.1 Sociální opora

Na odolnost proti zátěži a její zvládnání lze zařadit vedle individuálního pohledu i pohled nadindividuální. Každý jedinec je součástí nějaké sociální skupiny, v této skupině má určitou roli, s níž jsou spojena určitá očekávání. Jak sociální skupina, tak role, ovlivňují jedince buď pozitivně či negativně. Sociální skupiny jsou primární (rodina) a sekundární (spolužáci, přátelé, kolegové ze zaměstnání).

Významnou primární skupinou je rodina. V případě, že rodina dobře funguje, poskytuje svým členům bezpečné zázemí a pocit jistoty. Už jenom možnost prodiskutování vzniklého problému s jiným členem rodiny přináší úlevu a mnohdy vyústí i k jeho řešení. Důležité je vědomí, že v těžkých situacích není jedinec sám, že se na členy své rodiny může spolehnout. Dobře vyřešené problémy rodinu posilují a dále rozvíjejí její soudržnost. Na druhou stranu není vhodné nosit domů zbytečné problémy, nebo si svůj neúspěch vybíjet na členech domácnosti. Tím postupně dochází k oslabení rodinné soudržnosti a důvěry. Výzkum zabývající se vlivem sociální opory na zdraví prokázal, „že studenti, kteří byli před zkouškami, měli některé imunitní obranné látky snižené. Avšak ti studenti, kteří měli dobré mezilidské vztahy, měli toto snížení menší.“<sup>155</sup> Svou roli zde hraje možnost získání rady, ale též větší dostupnost odreagování se v období zátěže. A jediný, kdo může jedinci vše poskytnout, je někdo, kdo ho dobře zná.

Jak velkou mírou je schopna rodina zvládat zátěž, je dáno jejím hodnocením stresorů a schopností nalezení nových vzorců chování. Sobotková rozlišuje tyto faktory rodinné odolnosti.

---

<sup>155</sup> IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. str. 169

- *„Protektivní – důležité pro zvládání specifických rizik a kumulace stresorů. Patří sem rodinné rituály, komunikace, společně strávený čas, rodinný hardiness, soulad členů rodiny.*
- *Obnovující – optimismus, rodinná soudržnost, sebedůvěra.*
- *Obecné resilientní – nadřazené oběma předchozím faktorům. Patří sem optimismu, naděje, spiritualita, pravdivost, flexibilita, společně trávený čas.“<sup>156</sup>*

Na odolnost proti zátěžové situaci mají vliv i jednotlivé prvky chování členů v rodině. Čím více je rodina kompaktní vyvážený organismus, tím větší zázemí, pochopení a pomocnou ruku je schopna poskytnou svým členům v nouzi. Proto je důležité budovat silnou rodinu, jednak pro fungující celek plný důvěry, jednak pro možnost bezpečného „přístavu“ v nouzi.

### **2.9.2 Asertivita**

Život ve společnosti je spojený s komunikací s jinými jedinci. Z komunikace je odvozeno vzájemné chování osob. Ne vždy je komunikace snadná. Obtíže s komunikací bývají spjaty se sníženým sebehodnocením a hodnocením jiných lidí. V okamžiku, kdy jedinec není schopen bez obtíží komunikovat, není schopen ani přiměřeně vyjádřit svoje potřeby a pocity. Prohlubuje pak v sobě ztrátu sebejistoty a vytváří živnou půdu psychickým problémům. *„Dobré komunikační dovednosti pomáhají snížit distres. Předně tím, že jsou dobrou prevencí sociální úzkosti. Účinný způsob komunikace může zabránit stresujícím situacím a konfliktům již v zárodku. Navíc, pokud jsme schopni své pocity a potřeby vyjádřit, dostáváme je „před sebe“. Můžeme je pak lépe kontrolovat. To brání pocitům bezmoci.“<sup>157</sup>*

Nedílnou součástí sociální komunikace je i asertivita. Někteří lidé zaměňují pojem asertivita s agresivitou a vyvozují z něj ospravedlnění pro prosazení svých záměrů za každou cenu. Ve skutečnosti asertivita *„znamená*

<sup>156</sup> PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. str. 134

<sup>157</sup> PRÁŠKO, J., PRÁŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. str. 15



*prosazovat uspokojení těch práv a požadavků jedince, které jsou v souladu s právy druhých lidí.*“<sup>158</sup> Člověk, který se chová asertivně, přesně ví co říká, ví co chce dělat, čeho chce dosáhnout. Má přiměřené sebevědomí, které ho nebrzdí v jeho rozhodnutích, současně respektuje svého partnera. Asertivita je zde zdůrazněna zejména proto, že vedle prosazení požadavků a potřeb, chrání jedince proti manipulativním útokům jiných jedinců.

Základní charakteristikou manipulativního člověka je snaha dosažení oklikou toho, co chce. Nečestným jednáním se snaží ostatní přimět k tomu, aby se chovali, jak chce on. Praktiky takových jedinců jsou často tak rafinované, že trvá dlouho, než si jich jedinec všimne. Chování manipulátorů odčerpává energii a za „obět“ jim padne 90 % z nás.<sup>159</sup> *„Dlouhodobé soužití s manipulátorem v nás stále častěji vyvolává pocit viny, agresivitu, úzkost, strach nebo smutek... Uzavírají nám cesty k úspěchu a osobnímu rozvoji. Omezují naši psychickou svobodu i svobodné jednání... Nejčastější nemocí, kterou může způsobit pravidelný kontakt s manipulátorem, je deprese.“*<sup>160</sup> Jednání manipulátora je plně závislé na reakci jeho „oběti“. Pokud dotyčný na jeho úskoky nereaguje a dále si jde svou cestou, manipulátor velmi brzy vycítí mizivé šance na úspěch a svoji pozornost zaměří na někoho jiného.

Jednání slučitelné s asertivním mají někteří jedinci ukotveny již od dětství následkem výchovy. Kdo ho nemá, může prostřednictvím cvičení tuto dovednost postupně získat. V systematickém nácviku lze používat metody modelování, hraní rolí a sociálního posilování. Pro názornou představu je možné uvést pohovor s nadřízeným, který minule nebyl optimální. Nejdříve je vhodné vyzkoušet před zrcadlem, co a jakým způsobem chce jedinec říci. Pro lepší představu toho, jak bude vnímán svým protějškem, je vhodné si vše nahrávat. Danou situaci je možné procvičit s partnerem a představit si všechny možné alternativy, ve které rozhovor může vyústit. Jedná se pouze o nácvik.

---

<sup>158</sup> NOVÁK, T. *Asertivita v manželství a v rodině*. str. 12

<sup>159</sup> Srov. NAZARE – AGA, I. *Nenechte sebou manipulovat*. str. 59

<sup>160</sup> NAZARE – AGA, I. *Nenechte sebou manipulovat*. str. 60

Reálná situace bude pravděpodobně jiná, ale jedinec má již určitou sebedůvěru a pravděpodobně danou situaci zvládne dle svých představ.

K optimálnímu nácviku asertivity patří uvědomění si asertivních práv. Jedná se o shrnutí základních pouček v mezilidské komunikaci, které umožňují nenásilně dosáhnout svého, nebo odolat útoku manipulátora. Uvádíme několik základních asertivních práv:

- Každý má právo mít a vyjádřit vlastní názor, jenž se může lišit od názoru ostatních lidí.
- To, že v minulosti měl člověk mnohdy pravdu, ještě neznámá, že má pravdu nyní, a naopak.
- Předstírání není slušnost, jen zárodek dalších komplikací.
- Jenom ten, kdo nic nedělá, nic nepokazí, proto lze udělat chybu.
- Být sám sobě soudcem.<sup>161</sup>

Konkrétní techniky asertivního chování nelze pro jejich obsáhlost rozepisovat, některé z nich budou uvedeny jen heslovitě. Nejčastěji se používají: gramofonová deska, umění říci ne, požádání o laskavost, otevřené dveře, zrcadlo, apod. Každá technika potřebuje čas věnovaný k nácviku a vypěstování určitého citu pro správné použití konkrétní techniky. Jak už bylo zmíněno, někteří lidé mají vypěstované asertivní techniky díky výchově v dětství, proto je vhodné do cvičení zapojit celou rodinu. Je potřebné dodat, že aby člověk měl správné asertivní vystupování, musí připojit i další komunikační dovednosti. Jednou z nich je například aktivní naslouchání.

Čemu nás asertivita učí:

- Snášet bez stresu i komplikované mezilidské vztahy.
- Jasně a přiměřeně vyjadřovat vlastní pocity.
- Říkat ano nebo ne v souladu s tím, co doopravdy chceme.

---

<sup>161</sup> Srov. NOVÁK, T. *Asertivita v manželství a v rodině*. str. 21

- Požádat o to, co potřebujeme.
- Přijmout odmítnutí od druhého bez pocitu urážky.
- Přijmout kritiku bez vzdoru či sebe odsuzování.
- Umění konstruktivně kritizovat.
- Prosadit svoje oprávněné požadavky.
- Citlivě naslouchat druhému.
- Uzavírat rozumné kompromisy.<sup>162</sup>

### 2.9.3 Smysl pro humor

K dalším pomocníkům proti negativnímu působení patří bezesporu humor. Každý jistě zná rčení, veselá mysl, půl zdraví. Současné výzkumy tomu dávají za pravdu. Humor je spojený s pozitivními emocemi a s jejich prostřednictvím lze snížit nebo úplně odvrátit působení stresu. „*Smích snižuje negativní účinky stresu, dochází k poklesu sekrece hormonů, jejichž zvýšená hladina je pro stres charakteristická (dopamin, adrenalin, kortison).*“<sup>163</sup> Vliv humoru byl také prokázán na imunitním systému, který často bývá působením stresu oslaben. „*V několika studiích byla potvrzena spojitost humoru s pozitivními změnami ve fungování imunitního systému.*“<sup>164</sup> Jiné testování prováděné na mužích a ženách prokázalo, že humor je pozitivní aktivum, jež nás chrání proti negativním následkům způsobených stresem.<sup>165</sup>

Humor je důležité vnímat jako uvolňující prvek v lidském životě. Vždy by měl člověk využít příležitost k zasmání se a říkat si: „S humorem jde vše lépe“.

### 2.9.4 Pozitivní myšlení

Při zvládání zátěže se jedinec může pohybovat ryze v kognitivní rovině. Podstatou je včasné odhalení a zaražení negativních myšlenek. Když jedinec

<sup>162</sup> Srov. PRÁŠKO, J., PRÁŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu.* str. 1

<sup>163</sup> NEŠPOR, K. *Léčivá moc smíchu.* str. 49

<sup>164</sup> SNYDER, C. R., LOPEZ, S. J. *Handbook of Positive Psychology.* str. 627

<sup>165</sup> Srov. SNYDER, C. R., LOPEZ, S. J. *Handbook of Positive Psychology.* str. 628

trpí pod vlivem nějaké zátěže, má tendenci daný problém neustále přemítat; tím se dostává do začarovaného kruhu a nepříjemnou situaci ještě prohlubuje. Proto je důležité, jakmile si jedinec uvědomí negativní náladu (hněv, zlost, ...), použít stop techniku. V duchu si říct: „Stop“. A snažit se myslet pozitivně. Někdy se negativní myšlenky vracejí a stop techniku je nutné provést opakovaně. To ovšem neznamená hození všeho za hlavu. Jenom je vhodné dívat se na vzniklou situaci z jiné stránky. Z té pozitivní. Poté může dojít ke zjištění, že nebyl žádný důvod pro špatnou náladu.

Pouhým odstraněním negativních myšlenek nedojde automaticky ke vzniku myšlenek pozitivních. Pro případ, kdy jedinec není sám schopen pozitivně myslet, jsou k dispozici cviky pro zvýšení pozitivních myšlenek. Práško uvádí tři cviky: napumpování, použití asociací a sebe odměňující myšlenky.

**Technika napumpování** „spočívá v umístění pozitivních myšlenek do našeho vědomí a to systematicky tak, že se dá přerušit tok negativních myšlenek a začít tok pozitivních myšlenek.“<sup>166</sup> Provádění je prosté. Na papír si jedinec sepiše jeho pozitivní vlastnosti a několikrát za den si je přečte. Když objeví novou myšlenku, dopíše ji. **Použití asociací** spojuje pozitivní myšlenky s činností, kterou jedinec často provádí. Vychází ze skutečnosti, že například depresivní lidé se domnívají, že za celý den nic dobrého neudělali, ale dobře si pamatují, co dělali špatně. Proto je vhodné si při konkrétních činnostech připomínat dobrou myšlenku a své úspěchy během dne zaznamenávat na papír. Technika **sebe odměňující myšlenky** vychází ze situace, kdy se člověk cítí dobře při určitém druhu pochvaly. Při sebe odměňujících myšlenkách vzrůstá aktivita a myšlení se stává pozitivnější. Trik je jednoduchý. Pokaždé, když jedinec něco vykoná, má se za to pochválit. Například: „To byl dobrý nápad“ nebo „Jsem na sebe hrdý“.<sup>167</sup>

---

<sup>166</sup> PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem*. str. 155

<sup>167</sup> Srov. PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem*. str. 156 - 157

Podstatou pozitivního myšlení není reagovat na něco špatného, nýbrž ho přijmout jako zvyk. Jakmile jedinec myslí pozitivně, je jeho život radostnější, jasnější a určitě i zdravější. A když se náhodou objeví nějaká chmurná myšlenka, hned má v mysli připravenou pozitivní myšlenku, kterou je schopen ve správnou chvíli použít.

## 2.10 Shrnutí

Praktikování prvků duševní hygieny se ukazuje jako mocný nástroj proti široké škále negativních psychických jevů. Její hlavní předností jsou účinnost, jednoduchost a různorodost. Jednotlivé prvky duševní hygieny lze použít jako prevenci vzniku obtíží i jako podporu léčby konkrétní nemoci. Pro zaměření této práce má zásadní vliv působení duševní hygieny na proces učení. Je viditelná spojitost mezi praktikováním prvků duševní hygieny a činností mozku, kdy především dochází ke zvýšení koncentrace, nárůstu paměti, zvýšení činnosti mozku, zesílení schopnosti vnímání, koordinace levé a pravé hemisféry, zlepšení inteligence, pružnost myšlení, nárůst emočních schopností, snížení únavy, snížení napětí a potlačení stresu. Nelze říci, že všechny prvky duševní hygieny působí stejně. Procházkou v přírodě nebude dosaženo stejného efektu jako při meditaci. Ale i zmíněná procházka přírodou má pozitivní vliv na činnost mozku a je snadno dostupná všem jedincům. Naopak meditační cvičení mají veliký vliv na činnost mozku, ale mnoha jedincům mohou připadat složitá. V takové situaci lze použít relaxační cvičení nebo kombinaci několika cviků během dne (např. sport, pozitivní myšlení, dostatek spánku). Výhodou kombinací několika cviků je, že jejich působení se „sčítá“ a dochází k zesilujícímu efektu. Nemělo by docházet k přehlížení dalších prvků, kterými jsou např. působení hudby, time management či sociální opora, jež pomáhají zajišťovat psychickou rovnováhu a tím nepřímo podporují učební činnost. Za významné, vzhledem k celoživotnímu učení, lze považovat vliv meditace na neuroplasticitu mozku, která ovlivňuje docilitu dospělých jedinců.

Při současném psychickém zatížení dospělých jedinců by se praktikování prvků duševní hygieny během vzdělávání mělo stát automatickou součástí podpory učení. S jejich pomocí by bylo dosaženo lepších studijních výsledků a samotný proces vzdělávání by se pro jedince stal přijatelnější.

## 3 APLIKAČNÍ ČÁST

### 3.1 Zaměření výzkumu

Teoretická část popisuje širí možností duševní hygieny v životě člověka a její nepopiratelný význam při vzdělávání. Ze získaných poznatků lze usuzovat, že problematika vlivu duševního zdraví na učení je značně obsáhlá a výzkumné šetření lze zaměřit několika směry. Komplexní výzkum, postihující celou oblast v plné šířce a hloubce, by byl téměř neproveditelný, a proto je vždy zaměřen jen na určitý segment, vyplývající z teoretické části. Hlavní cíl výzkumu má zjistit četnost aplikování prvků duševní hygieny v dospělé populaci.

Šetření zjišťuje četnost zastoupení psychickému zdraví prospěšných činností a návyků u zaměstnanců justice, jejichž práci lze označit za duševně náročnou a požadavky v orientaci legislativních změn značnou. Konkrétně se jedná o soudce, státní zástupce, vyšší a nižší soudní úředníky v Královéhradeckém kraji.

### 3.2 Výzkumné problémy a výzkumné hypotézy

#### Výzkumné úkoly

1. **Zjistit, v jakém rozsahu se lidé věnují uplatňování prvků psychohygieny.** Zmapovat jejich každodenní návyky, které spadají do oblasti psychohygieny a jež, jak ukázala teoretická část, mají kladný vliv na vzdělávání.
2. **Zjistit, v jaké míře je populace schopna zvládat stres.** Cílem tohoto úkolu je zjistit schopnost vyrovnání se populace jako celku s nejčastějším negativním faktorem v našich životech, který může dosti silně zasahovat do procesu učení.

## Hypotézy

**H1 – Praktikování prvků psychohygieny se lidé věnují s rozdílnou četností, na kterou má vliv složitost prováděných cviků a pohlaví jedince.** Vede nás k tomu několik faktorů. Předně zde máme počet psychických obtíží, který činí 60-65 % populace<sup>168</sup> a jenž každým rokem narůstá. Zvyšování počtu obézních lidí, svědčící o špatných stravovacích návycích a nízkém podíle sportovních aktivit. V neposlední řadě nízká návštěvnost obyvatel na kurzech jógy a relaxačních cvičeních.

H1-1 – Lze předpokládat, že se většina lidí nevěnuje praktikování prvků psychohygieny. (Na pojem „většina“ je nahlíženo z matematického hlediska kde znamená více než 50 %).

H1-2 – Lze předpokládat, že se ženy věnují praktikování prvků psychohygieny ve větší míře než muži.

H 1-3 – Lze předpokládat, že většina lidí má teoretické znalosti o působení prvků psychohygieny na duševní a tělesné zdraví.

**H2 – V současné době jsou lidé příliš zatíženi působením negativních vlivů okolí a dochází k nárůstu psychických obtíží.** Usuzujeme tak například na základě šetření J. Křivohlavého, jež ukázalo, že 77 % osob žije v podmínkách chronického stresu<sup>169</sup>. Dále nás k tomuto tvrzení vede negativní situace ve společnosti v souvislosti s ekonomickou krizí a tím vzniklému napětí a nejistoty mezi obyvateli.

H2-1 – Lze předpokládat, že většina populace není schopna zvládat stres.

---

<sup>168</sup> Srov. GEIST, B. *Autogenní trénink duševních sil*. str. 5

<sup>169</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. str. 13



### 3.3 Metodologie výzkumu

Samotný výzkum byl prováděn dotazníkovou metodou, kdy došlo ke kvantitativnímu sběru dat. Dotazník je rozdělen do dvou částí. První dotazník „Test uplatňování prvků duševní hygieny“ je vlastní konstrukce, druhý dotazník „Test schopnosti zvládat stres“ byl převzat od Harrisona a Jansi<sup>170</sup>, kdy respondent odpovídá na osmnáct otázek a podle odpovědi si připisuje buď jeden, nebo pět bodů. V závěru je porovnán získaný počet bodů se třemi danými možnostmi bodového rozptylu a určením odolnosti vůči stresu.

První dotazník „Test uplatňování prvků duševní hygieny“ je prováděný dvoufázově. První fáze shromáždí a vyhodnotí data všech respondentů, která jsou úplná. Druhá fáze se týká respondentů, kteří se v rámci školení na Justiční akademii v Kroměříži účastnili dobrovolného seznamovacího kurzu duševní hygieny a současně v předešlé době na zmíněný dotazník odpovídali. Po kurzu, který je obeznámil s teoretickou stránkou duševního hygieny, a bylo jim předvedeno několik praktických cviků, dostali k vypracování totožný dotazník, jako před absolvováním kurzu. Důvodem je určité podezření, že respondenti mohli označit odpovědi zkresleně.<sup>171</sup> Buď z nedostatečné znalosti problematiky duševní hygieny anebo pod dojmem potřeby odpovědi „vylepšit“. Takto budou získána data některých respondentů po praktické zkušenosti z dané problematiky porovnána s odpovědi před kurzem.

Vlastní sběr dat je prováděn formou otázek (URČITĚ ANO, SPÍŠE ANO, SPÍŠE NE, URČITĚ NE) zjišťující konkrétní výzkumné problémy. Jedna otázka nabízí výběr z několika kategorií. Stejnou stránkou dotazníkové metody je, že respondenti nemusejí odpovídat vždy podle skutečnosti, a to snižuje objektivnost a spolehlivost výzkumu. Aby byl tento neduh eliminován na minimum, byl sběr dat u většiny respondentů prováděn elektronickou formou (dotazníkový formulář byl umístěn na intranetové stránky justice) a

---

<sup>170</sup> HARRISON, M. B., JANSA, P. *Testy zdraví a nemoci*. str. 95-96

<sup>171</sup> LUČKOVÁ, I. *Integrovaný přístup v sociálně vědním výzkumu*. str. 75

anonymně.<sup>172</sup> I tak nelze vyloučit zavádějící odpovědi u některých respondentů, kvůli kterým může dojít k určitému zkreslení výsledků.

### **3.3.1 Technika sběru dat a vymezení respondentů**

Sběr dat „první fáze“ probíhal prostřednictvím intranetu na předdefinovaném formuláři, kde po potvrzení tlačítka „odeslat“ došlo k automatickému odeslání vyplněného formuláře na sběrný email. Odkaz na formulář byl rozesílán prostřednictvím emailu a samotný formulář byl také volně dostupný na intranetu justice. Dotazník byl koncipován tak, aby čas věnovaný k jeho vyplnění nepřesáhl pět minut.

Sběr dat „druhé fáze“ od respondentů probíhal na vytištěných dotaznících, které po vyplnění (probíhalo anonymně) odkládali do přiložené přepravky.

Definování respondentů:

- rozdělení dle pohlaví
- náhodný výběr zaměstnanců justice
- absolvování procesu formálního nebo neformálního vzdělávání během posledních 24 měsíců.

Samotnému sběru dat předcházela pilotní studie, jejímž cílem bylo ověření proveditelnosti výzkumu a srozumitelnosti otázek pro respondenty. Pilotní studii podstoupilo deset respondentů a nebyl shledán žádný nedostatek.

### **3.3.2 Časový harmonogram**

Sběru dat předcházelo plánování dotazníkového šetření, které vycházelo z materiálů teoretické části a jež mělo přinést odpovědi na stanovené hypotézy.

---

<sup>172</sup> Srov. REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. str. 123

- V říjnu 2014 byl vytvářen dotazník, který by přinesl potřebná data šetření.
- V listopadu 2014 byla provedena pilotní studii.
- Prosinec 2014 až březen 2015 probíhal sběr dat.
- Duben až červen 2015 probíhala analýza získaných dat a příprava pro jejich interpretaci.

### **3.3.3 Prezentace a interpretace údajů**

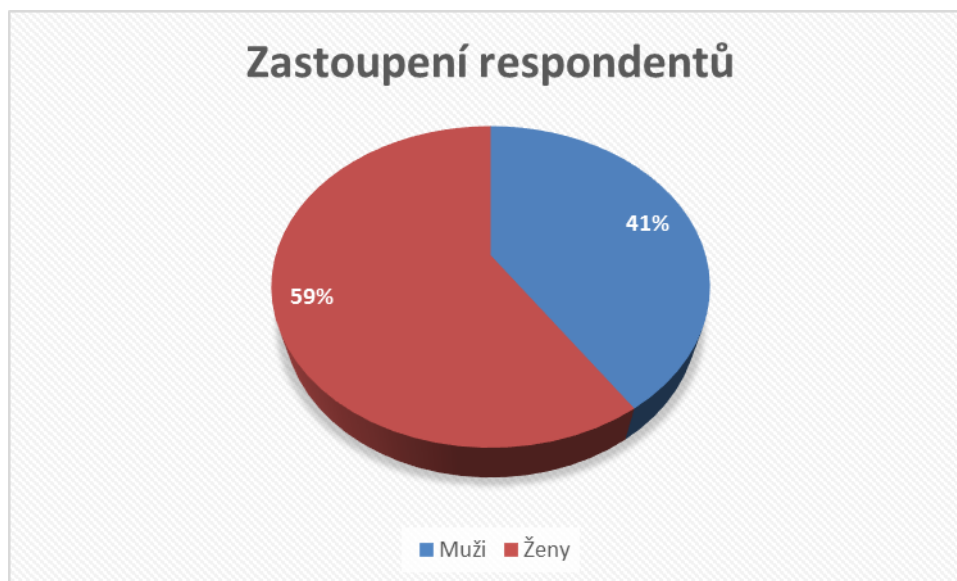
Výsledky dotazníku „Test uplatňování prvků duševní hygieny“ jsou uvedeny v čtyřpolních tabulkách s komentářem. Hodnoty jsou uvedeny v absolutní četnosti. Výsledky dotazníku „Test schopnosti zvládat stres“ jsou uvedeny v tabulkách v absolutní četnosti.

Každá otázka z dotazníku „Test uplatnění prvků duševní hygieny“ je dále doplněna grafem znázorňujícím četnost odpovědí mužů a žen. V grafech jsou uvedeny hodnoty v procentech. Při zpracovávání údajů, tabulek, grafů byl použit program MS Office 2013.

Na výzkumu „první fáze“ se podílelo celkem 226 respondentů. 14 dotazníků bylo pro neúplnost údajů vyloučeno. Zůstalo 212 řádně vyplněných dotazníků. Jejich zastoupení podle pohlaví bylo 86 mužů a 126 žen.

Na výzkumu „druhé fáze“ se podílelo celkem 23 respondentů. Řádně vyplněných dotazníků bylo 23. Zastoupení respondentů podle pohlaví bylo 8 mužů a 15 žen.

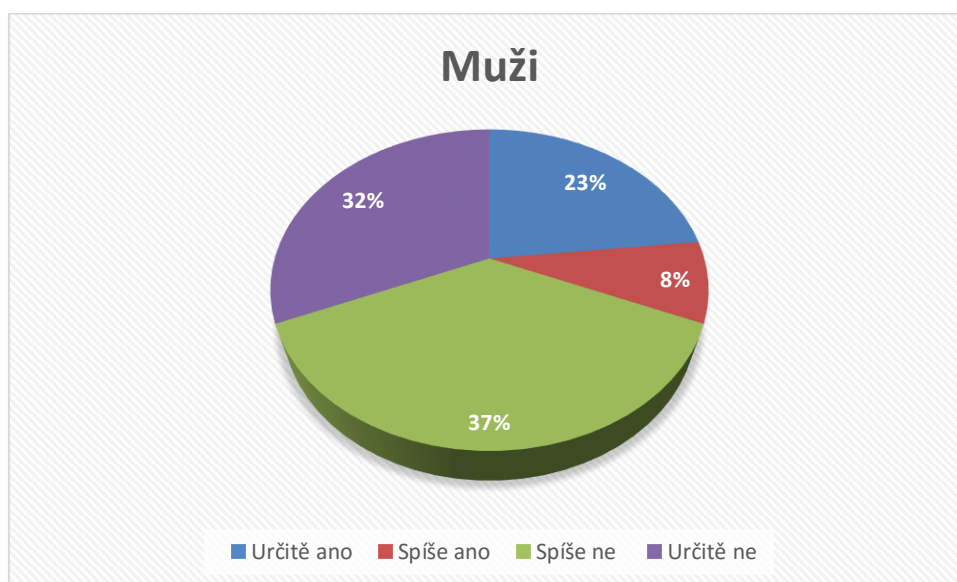
**Graf 2: Zastoupení respondentů**



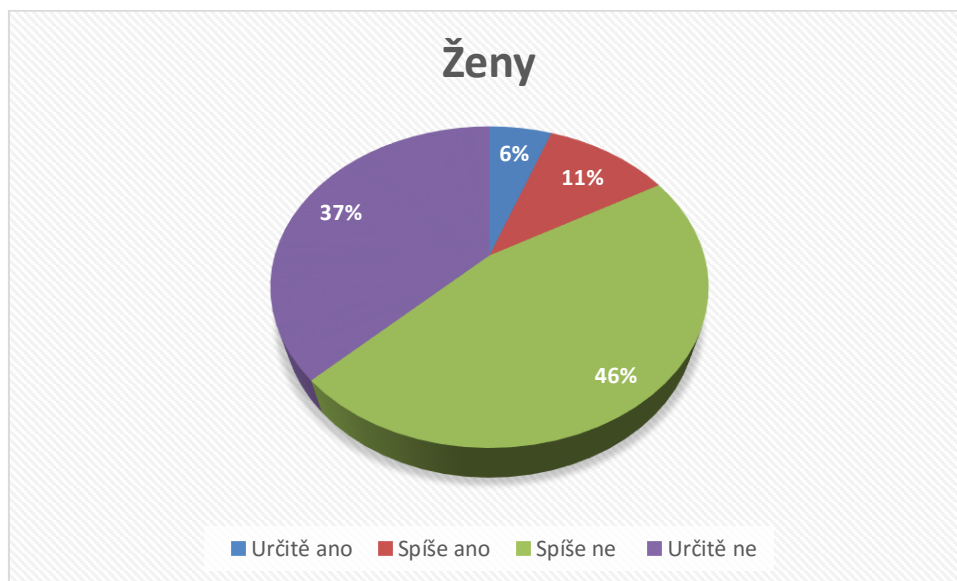
Nyní začíná přehled odpovědí z dotazníku typu „A“ první fáze. Otázka č. 1 měla pouze charakter zjišťující pohlaví respondenta. Grafická interpretace s tabulkou a shrnutím odpovědi počíná otázkou č. 2.

**Otázka č. 2:** Sportujete pravidelně alespoň 4x týdně?

**Graf 3: Odpověď mužů na otázku č. 2**



**Graf 4: Odpověď žen na otázku č. 2**



**Tabulka č. 1: Odpověď respondentů na otázku č. 2 v absolutních hodnotách**

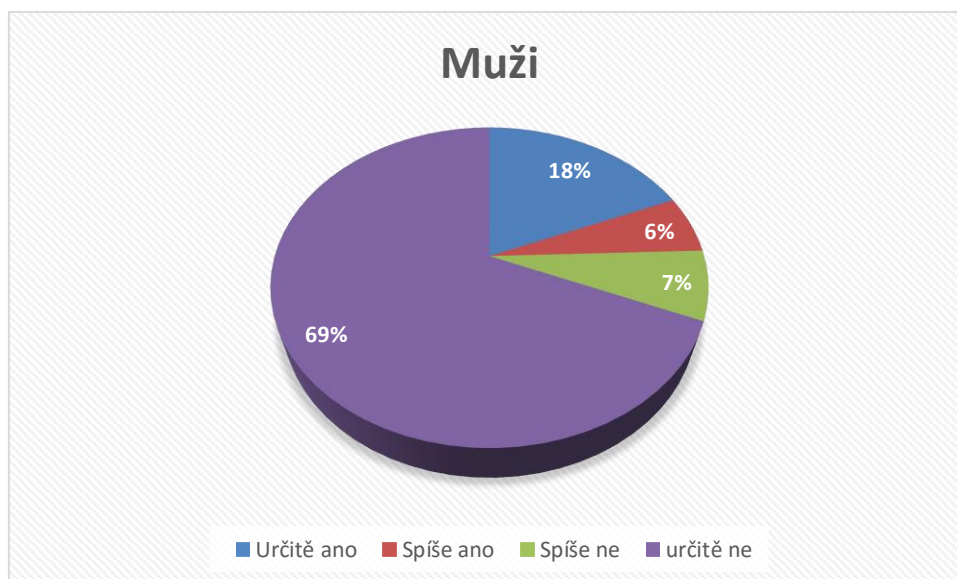
	určitě ano	spíše ano	spíše ne	určitě ne	Σ
muži	20	7	32	27	86
ženy	7	14	58	47	126
Σ	27	21	90	74	212

Cílem této otázky bylo zjistit, kolik respondentů má pravidelnou pohybovou aktivitu, která patří mezi účinnou formu odbourávání stresu a kladně působí na procesy mnězie. Vyšší sportovní aktivita u mužů je o 14 % vyšší než u žen. Za povšimnutí jistě stojí četnost záporné odpovědi, kdy celých 37 % (47) žen a 32 % (27) mužů sportuje méně než 4x týdně nebo vůbec. Z celkového hlediska je zřejmé, že se cvičení věnuje 48 lidí ze vzorku 212 respondentů, a že jedna ze snadných, a lidem přirozených, metod duševní hygieny je využívána jen v omezené míře.

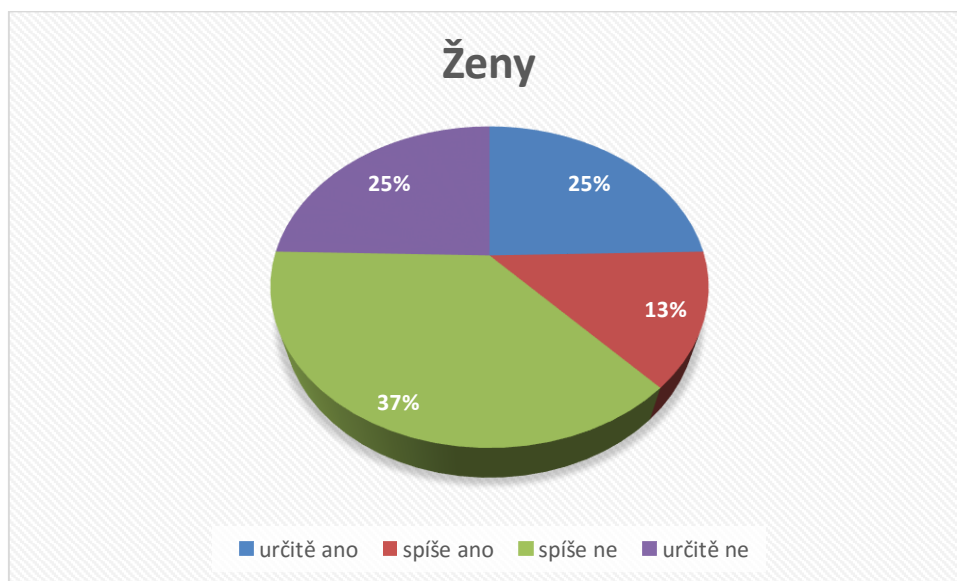
Současně je alarmující, že v době, kdy lékaři apelují na obyvatele, aby předcházeli různým formám civilizačních nemocí právě sportovní činností, až na nepatrné procento sportujících osob zůstávají rady lékařů nevyslyšeny. Vše se jeví, jako by byli lidé lhostejní k případným zdravotním komplikacím a s nimi často spojeným ekonomickým zatížením a společenským omezením.

**Otázka č. 3:** Chodíte alespoň 4x týdně na procházku do přírody?

**Graf 5:** Odpověď mužů na otázku č. 3



**Graf 6:** Odpověď žen na otázku č. 3



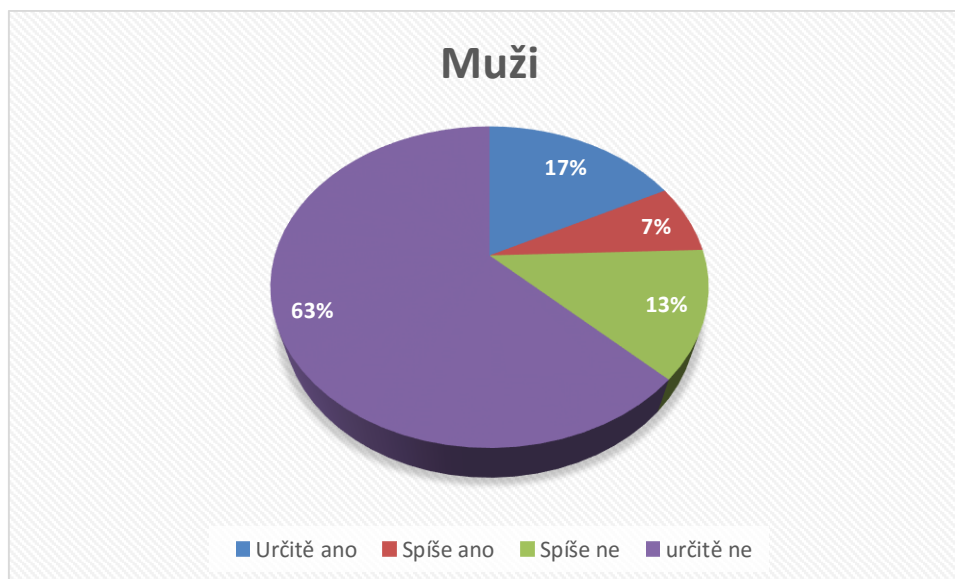
**Tabulka č. 2:** Odpověď respondentů na otázku č. 3 v absolutních hodnotách

	určitě ano	spíše ano	spíše ne	určitě ne	Σ
muži	16	5	6	59	86
ženy	31	17	47	31	126
Σ	47	22	53	90	212

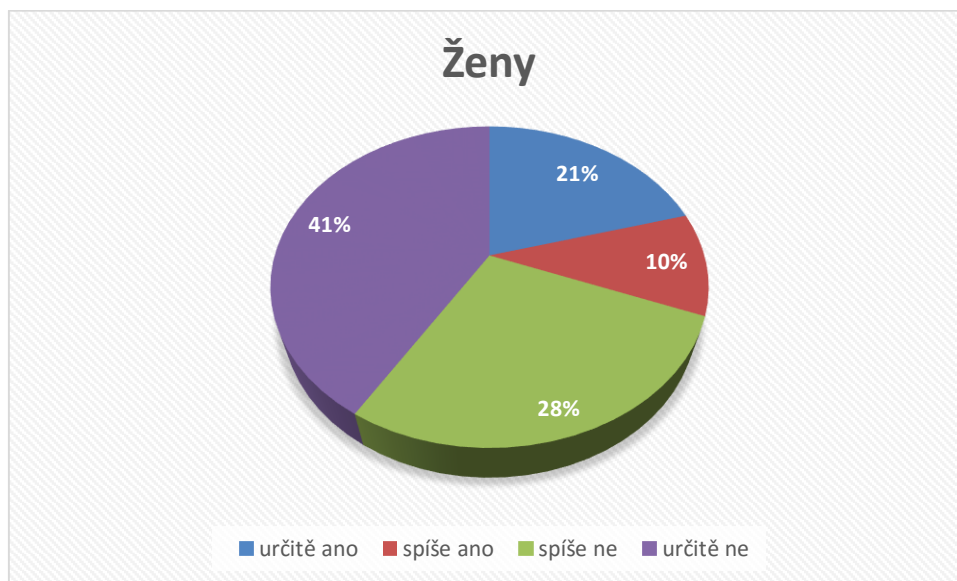
Z odpovědí na otázku č. 3 je zřetelná převaha žen. Zatímco muži tráví čas procházkou v přírodě v 18 %, u žen tato hodnota dosahuje 25 %. Hodnoty přesto ukazují, že většina respondentů do přírody nechodí, anebo jen v omezené míře. Nejhorší hodnoty dosáhli muži a to v 69 % (59) záporných odpovědí určitě ne. Ze získaných dat je patrná nízká aktivita a pohyb respondentů v přírodě. Jednou z příčin může být buď neschopnost odpoutání se od technických vymožeností civilizace nebo nedostatečný cit pro sblížení s okolní přírodou. Nelze ovšem opomenout situaci, kdy by konkrétní osoba ráda chodila do přírody, ale život uprostřed velkoměsta jí takovou možnost neskýtá, a tak vyraží do přírody jen omezeně, např. během víkendů.

#### Otázka č. 4: Věříte v Boha?

Graf 7: Odpověď mužů na otázku č. 4



**Graf 8: Odpověď žen na otázku č. 4**



**Tabulka č. 3: Odpověď respondentů na otázku č. 4 v absolutních hodnotách**

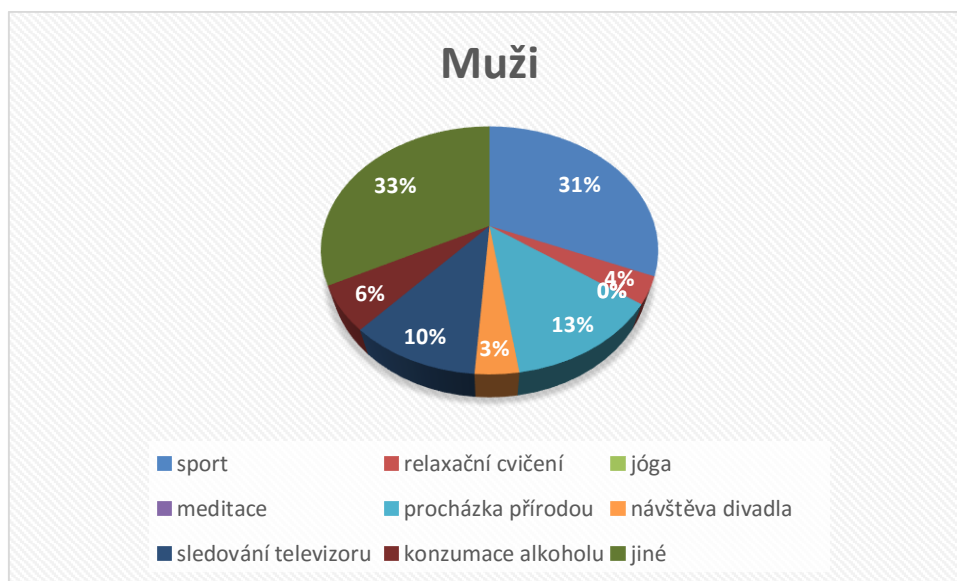
	určitě ano	spíše ano	spíše ne	určitě ne	Σ
<b>muži</b>	15	6	11	54	86
<b>ženy</b>	26	13	35	52	126
<b>Σ</b>	41	19	46	106	212

Otázka č. 4 ukazuje, v jaké míře respondenti věří v Boha. Dle očekávání, které odpovídá naší ateistické společnosti, většina respondentů v Boha nevěří. U mužů se jedná o 63 % (54) a u žen o 41 % (52) nevěřících. Budeme-li vycházet z teze, kdy věřící lidé jsou psychicky vyrovnanější, musíme uznat, že naše společnost je svým negativním postojem ve víře v Boha ve značné nevýhodě.

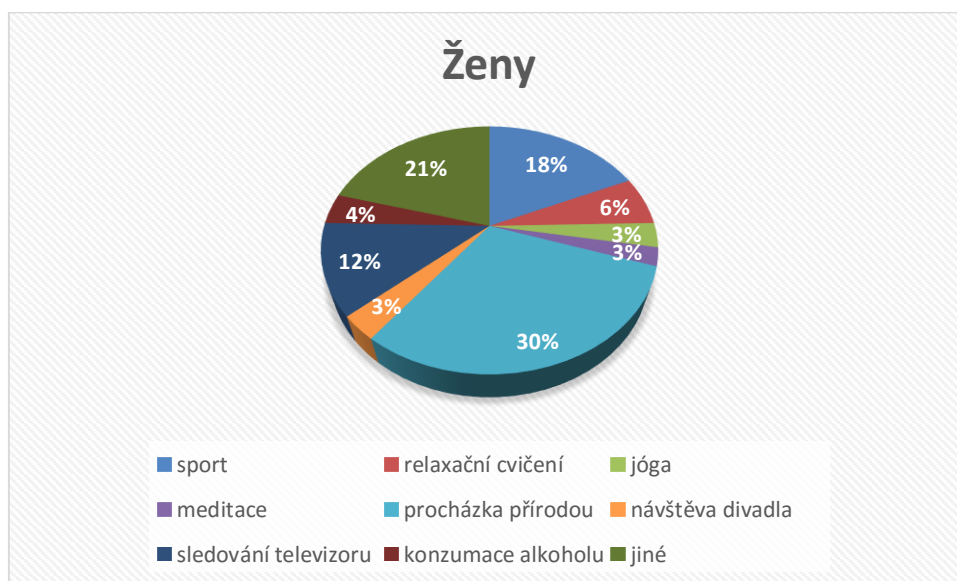


**Otázka č. 5:** Jakým způsobem běžně načerpáváte energii?

**Graf 9:** Odpověď mužů na otázku č. 5



**Graf 10:** Odpověď žen na otázku č. 5



Otázkou č. 5 je zjišťováno, jakým způsobem dotazovaní běžně načerpávají energii. Respondenti mohli zvolit pouze jednu možnost. Mezi oběma pohlavími jsou u některých typů aktivit velké rozdíly. Například 31 % mužů sportuje, ale jen 18 % žen. Při procházce přírodou potkáte nejčastěji ženu 30 % proti 13 % u mužů. Návštěva divadla a sledování televizoru je mezi oběma pohlavími přibližně stejný, 3 % a 10 % u mužů, 3 % a 12 % u žen.

**Tabulka č. 4:** Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „sport“

	<b>ano</b>	<b>ne</b>	<b>Σ</b>
<b>muži</b>	27	59	86
<b>ženy</b>	23	103	126
<b>Σ</b>	50	162	212

**Tabulka č. 5:** Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „relaxační cvičení“

	<b>ano</b>	<b>ne</b>	<b>Σ</b>
<b>muži</b>	3	83	86
<b>ženy</b>	8	118	126
<b>Σ</b>	11	201	212

**Tabulka č. 6:** Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „jóga“

	<b>ano</b>	<b>ne</b>	<b>Σ</b>
<b>muži</b>	0	86	86
<b>ženy</b>	4	122	126
<b>Σ</b>	4	208	212

**Tabulka č. 7:** Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „meditace“

	<b>ano</b>	<b>ne</b>	<b>Σ</b>
<b>muži</b>	0	86	86
<b>ženy</b>	3	123	126
<b>Σ</b>	3	209	212

**Tabulka č. 8:** Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „procházka přírodou“

	<b>ano</b>	<b>ne</b>	<b>Σ</b>
<b>muži</b>	11	75	86
<b>ženy</b>	38	88	126
<b>Σ</b>	49	163	212

**Tabulka č. 9:** Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „návštěva divadla“

	<b>ano</b>	<b>ne</b>	<b>Σ</b>
<b>muži</b>	3	83	86
<b>ženy</b>	4	122	126
<b>Σ</b>	7	205	212

**Tabulka č. 10:** Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „sledování televizoru“

	<b>ano</b>	<b>ne</b>	<b>Σ</b>
<b>muži</b>	9	77	86
<b>ženy</b>	15	111	126
<b>Σ</b>	24	188	212

**Tabulka č. 11:** Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „konzumace alkoholu“

	<b>ano</b>	<b>ne</b>	<b>Σ</b>
<b>muži</b>	5	81	86
<b>ženy</b>	5	121	126
<b>Σ</b>	10	202	212

**Tabulka č. 12:** Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „jiné“

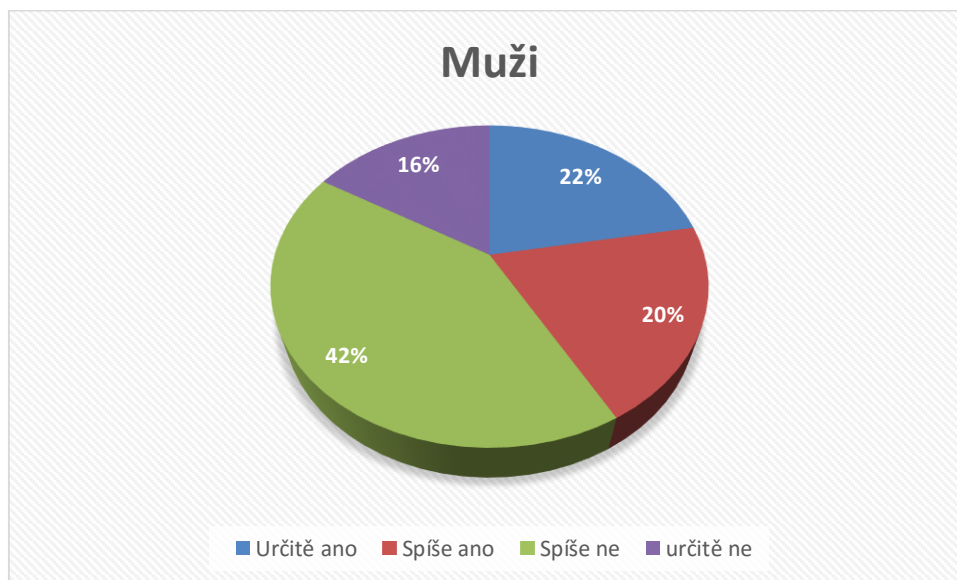
	<b>ano</b>	<b>ne</b>	<b>Σ</b>
<b>muži</b>	28	58	86
<b>ženy</b>	26	100	126
<b>Σ</b>	54	158	212

Rozdíl ve prospěch žen je zřetelný u jógy a meditace. Meditují 3 % žen a 0 % mužů. U jógy jsou výsledky podobné. Při pohledu na absolutní hodnoty má meditace mezi respondenty nejhorší postavení, když se jí z 212 věnují pouze 3 lidé. Je překvapující, že o pozitivním vlivu meditace jak na psychiku tak na učení, toho bylo napsáno tolik, a přesto je mezi lidmi přehlížena. Důvodem může být nedůvěra v meditační cvičení či nemožnost se tomuto cvičení od někoho naučit, anebo prostý fakt, že používají jinou formu k načerpávání energie. Právě na možnost „jiné“ odpovědělo 33 % mužů a 21 % žen. Je ovšem otázkou, kolik procent by z této odpovědi činilo např. surfování po internetu nebo hraní počítačových her. Vzhledem k faktu, že toto nebylo součástí dotazníkového šetření, nebudeme se tímto více zabývat, abychom se vyhnuli pouhým spekulacím. Pozitivním zjištěním je nízká úroveň konzumace alkoholu mezi respondenty, která u mužů činila 6 % a u žen 4 %.

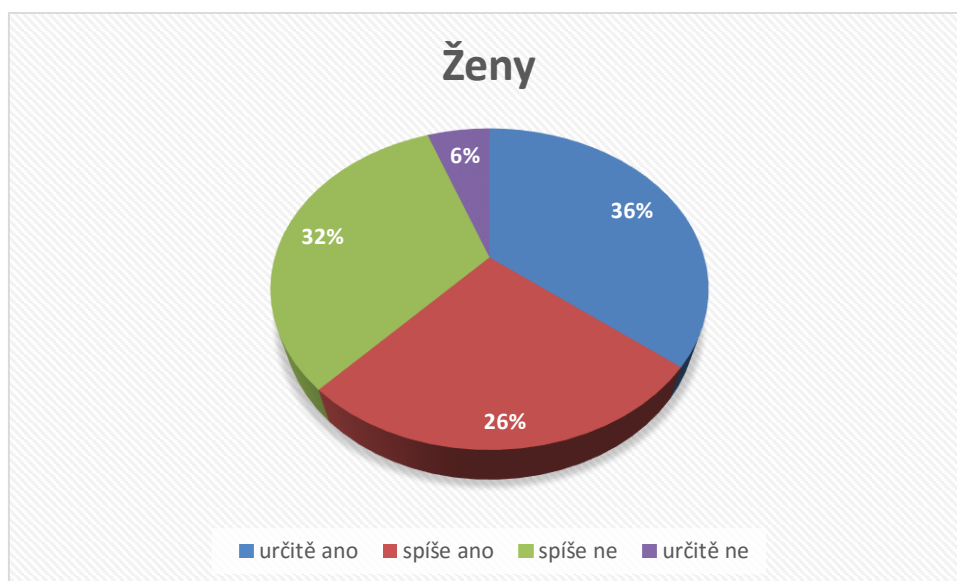
Ze získaných dat je zřejmý velký rozdíl v odpovědích u sportu a procházce přírodou. Zbývající odpovědi zaznamenávají jen nepatrný výkyv na jednu či druhou stranu. Na výsledky nelze nahlížet rigidně, protože nevíme jak hodně potřebovala dotyčná osoba doplnit energii a pokud by se jednalo o stejnou zátěž, zda by osoba sledující televizor „dobila baterie“ stejně jako osoba cvičící jógu.

**Otázka č. 6:** Jíte vědomě potraviny, u kterých je prokázané pozitivní působení na tělesné a duševní zdraví?

**Graf 11:** Odpověď mužů na otázku č. 6



**Graf 12:** Odpověď žen na otázku č. 6



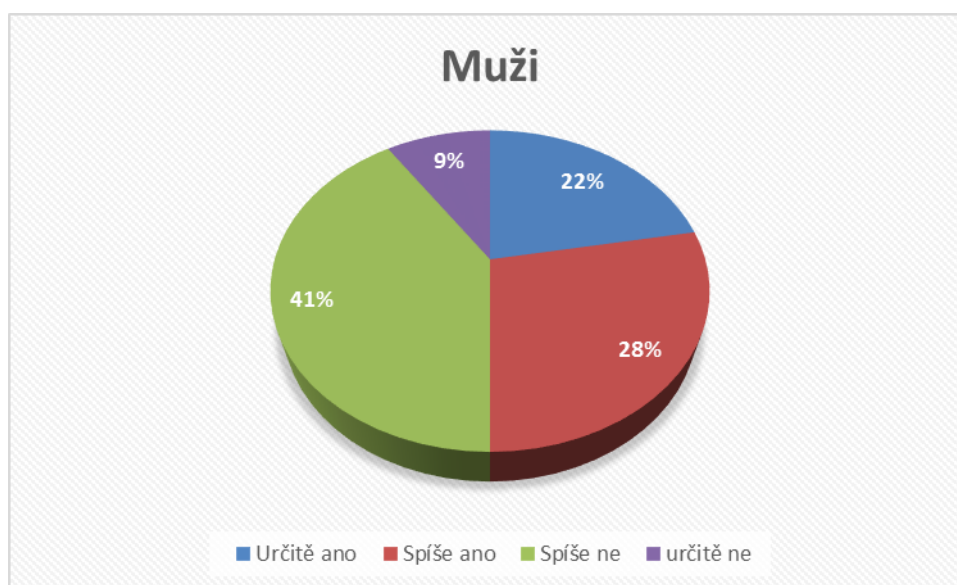
**Tabulka č. 13:** Odpověď respondentů na otázku č. 6 v absolutních hodnotách

	určitě ano	spíše ano	spíše ne	určitě ne	Σ
<b>muži</b>	19	17	36	14	86
<b>ženy</b>	45	33	41	7	126
<b>Σ</b>	64	50	77	21	212

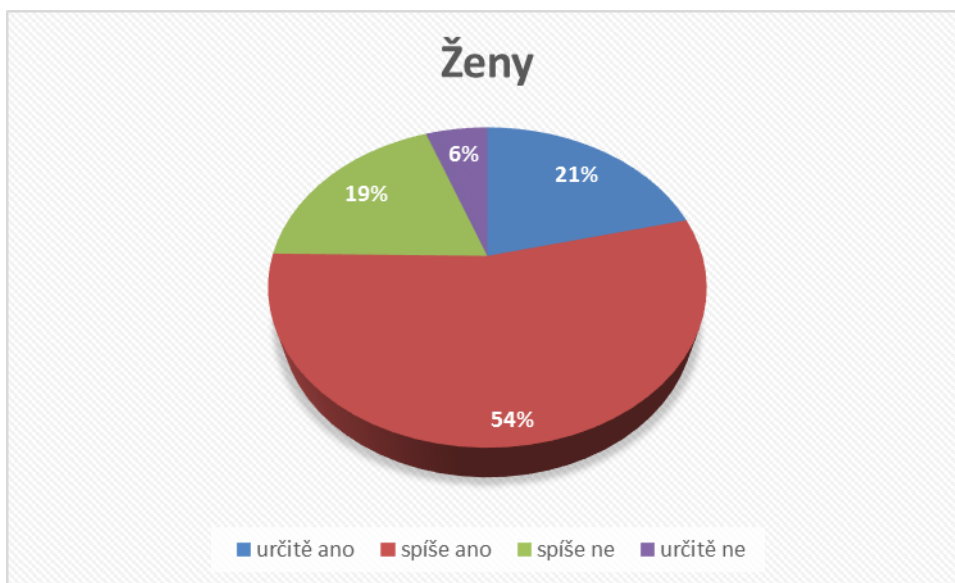
Odpovědi na otázku č. 6 ukazují, že lidem není jedno, co jedí a že se snaží stravovat zdravě. Kladně odpovědělo 42 % mužů a 62 % žen. Za převahou žen budou pravděpodobně stát vyšší péče o vzhled a štíhlou postavu. Odpovědi by samozřejmě mohly být ještě příznivější, ale i tak je znát vzrůstající odpovědnost obyvatel za své zdraví.

**Otázka č. 7:** Myslíte, že aplikování prvků duševního zdraví je pro lidi potřebné?

**Graf 13:** Odpověď mužů na otázku č. 7



**Graf 14: Odpověď žen na otázku č. 7**



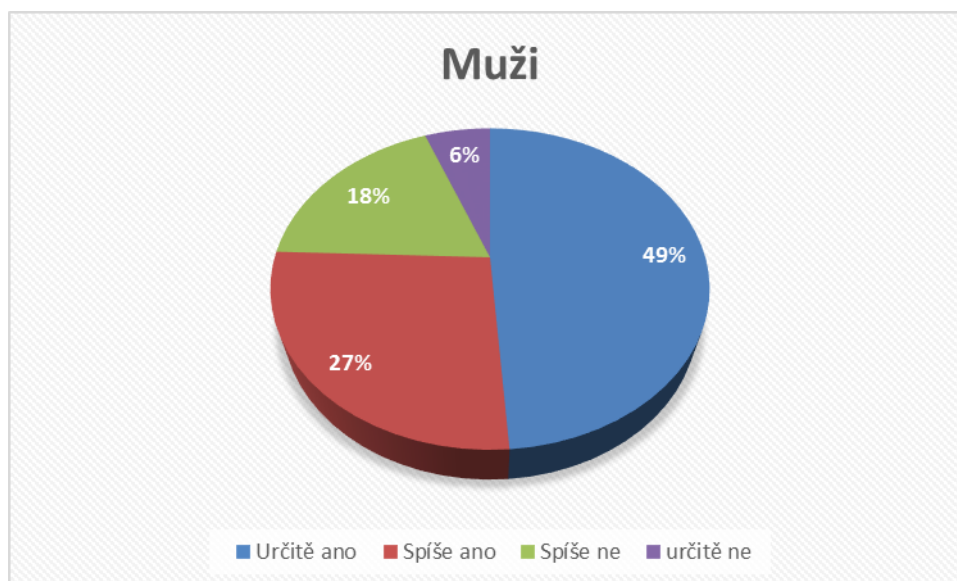
**Tabulka č. 14: Odpověď respondentů na otázku č. 7 v absolutních hodnotách**

	určitě ano	spíše ano	spíše ne	určitě ne	Σ
<b>muži</b>	19	24	35	8	86
<b>ženy</b>	23	59	21	6	126
<b>Σ</b>	4	20	136	35	212

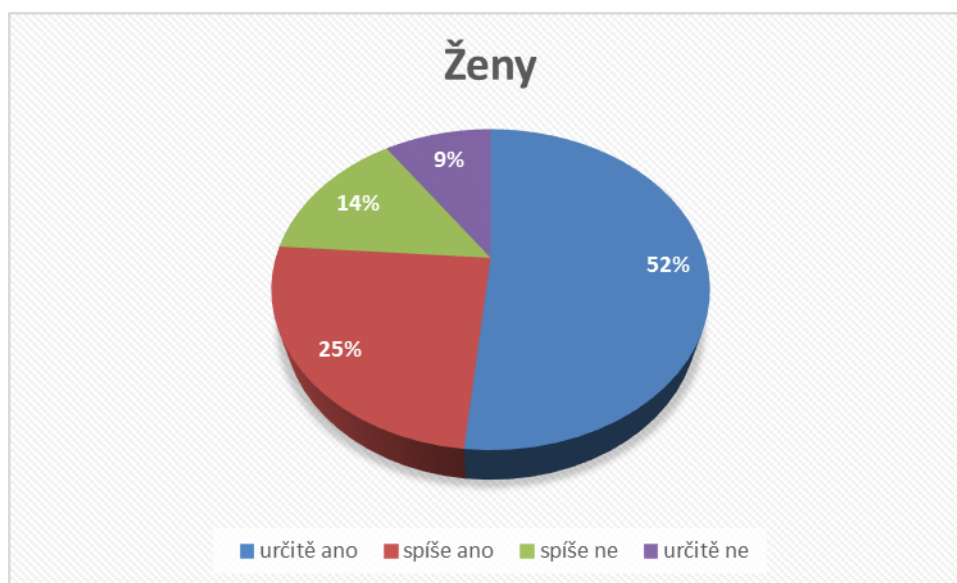
Otázka č. 7 má ukázat, jak respondenti vnímají potřebu duševního zdraví pro lidi. Lze usuzovat, že společnost, ve které lidé budou praktikovat prvky duševního zdraví, bude výkonnější a spokojenější. Zajímavý je rozdíl v odpovědích, kdy se 50 % mužů domnívá, že aplikování duševního zdraví je pro lidi prospěšné, ale o tom samém je přesvědčeno 75 % žen. Za zmíněným rozdílem lze hledat určitou přímočarost v jednání mužů a postoj, kdy jim praktiky typu jógy nebo meditace přijdou neúčinné a možná jako módní výstřelek.

**Otázka č. 8:** Myslíte, že relaxační cvičení kladně ovlivňuje lidskou psychiku?

**Graf 15:** Odpověď mužů na otázku č. 8



**Graf 16:** Odpověď žen na otázku č. 8



**Tabulka č. 15:** Odpověď respondentů na otázku č. 8 v absolutních hodnotách

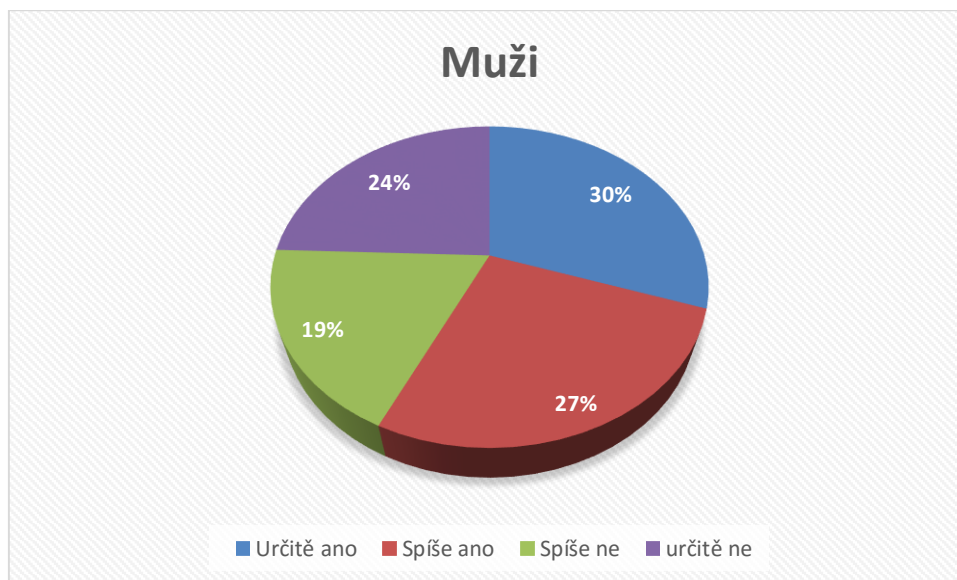
	určitě ano	spíše ano	spíše ne	určitě ne	Σ
muži	42	23	16	5	86
ženy	65	31	18	12	126
Σ	17	34	88	73	212



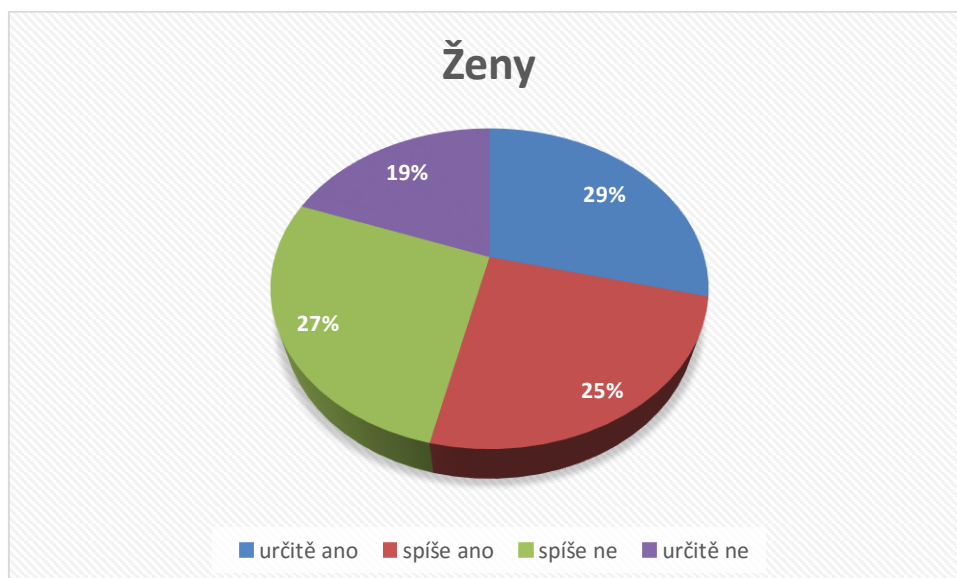
Otázka č. 8 má ukázat znalost respondentů v působení relaxačních cvičení na člověka, konkrétně na jeho psychiku. V odpovědích panuje shoda. 76 % mužů a 77 % žen odpovědělo kladně. Z odpovědí je patrná znalost problematiky mezi respondenty.

**Otázka č. 9:** Kdybyste věděl/a jak, věnoval/a byste se aktivitám rozvíjející duševní zdraví?

**Graf 17:** Odpověď mužů na otázku č. 9



**Graf 18:** Odpověď žen na otázku č. 9



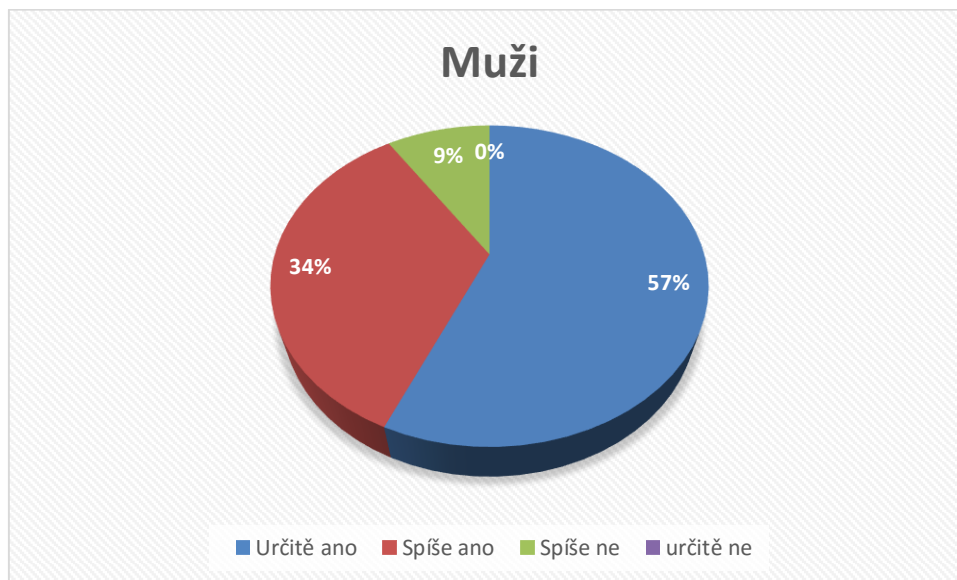
**Tabulka č. 16:** Odpověď respondentů na otázku č. 9 v absolutních hodnotách

	určitě ano	spíše ano	spíše ne	určitě ne	Σ
muži	26	23	16	21	86
ženy	48	41	45	32	126
Σ	74	64	61	53	212

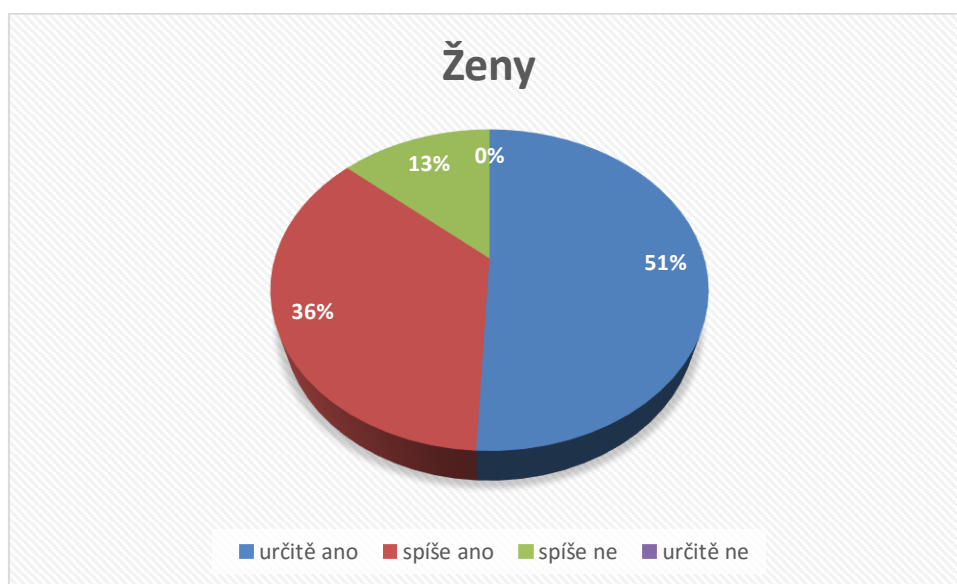
Otázka č. 9 má poskytnout odpovědi na situaci, zda by respondenti chtěli vyzkoušet prvky duševní hygieny. Celých 55 % (138) dotazovaných odpovědělo kladně. Z toho lze usuzovat, že lidé na jedné straně věří v kladný vliv duševního zdraví pro člověka a na druhou stranu je u nich patrná nejistota, pravděpodobně z obav v nesprávnost provádění konkrétních cviků, proto by uvítali její vysvětlení.

**Otázka č. 10:** Myslíte, že relaxační cvičení a meditace mají pozitivní vliv na učení?

**Graf 19:** Odpověď mužů na otázku č. 10



**Graf 20: Odpověď žen na otázku č. 10**



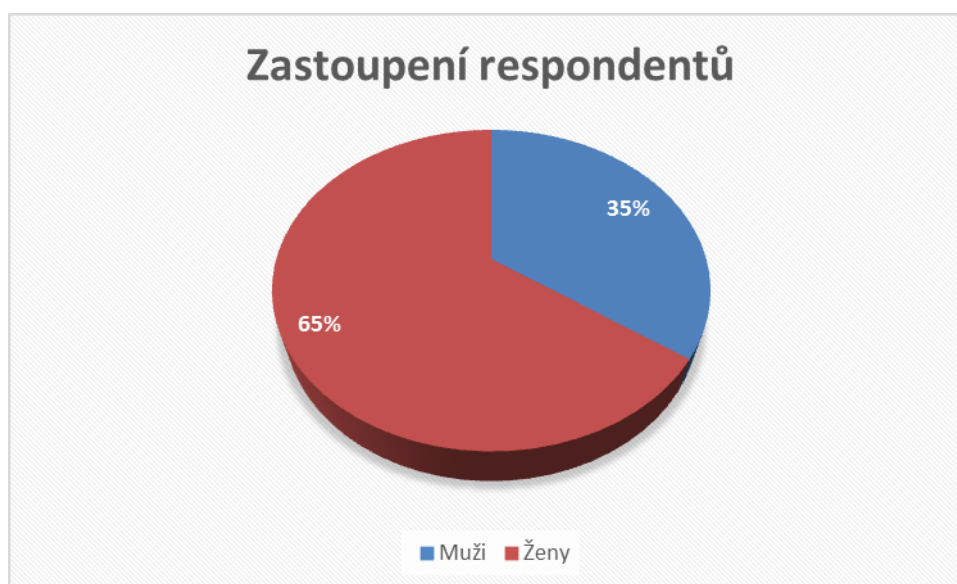
**Tabulka č. 17: Odpověď respondentů na otázku č. 10 v absolutních hodnotách**

	určitě ano	spíše ano	spíše ne	určitě ne	Σ
muži	43	26	7	0	86
ženy	64	45	17	0	126
Σ	107	71	24	0	212

Otázka č. 10 nám poskytne údaje o povědomí pozitivního vlivu relaxačních cvičení a meditace na učení mezi respondenty. 91 % dotázaných mužů a 87 % žen věří v pozitivní vliv relaxačních cvičení a meditace na učení. Z toho bychom mohli usuzovat na jistou teoretickou znalost dané problematiky mezi respondenty. Otázkou zůstává proč se jen nepatrné procento z nich (viz. graf č. 9 a 10) těmto technikám věnuje?

Lze se domnívat, že jim příslušné techniky nikdo nevysvětlil a sami dotazovaní si netroufají bez vedení či důkladného vysvětlení tyto techniky praktikovat. Lze tak usuzovat na základě odpovědí na otázku č. 9.

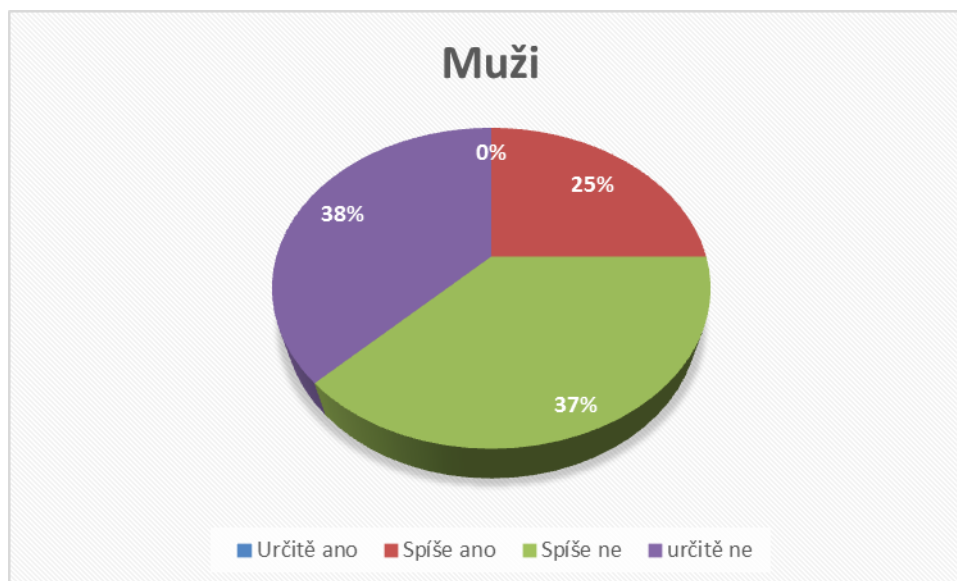
**Graf 21: Zastoupení respondentů**



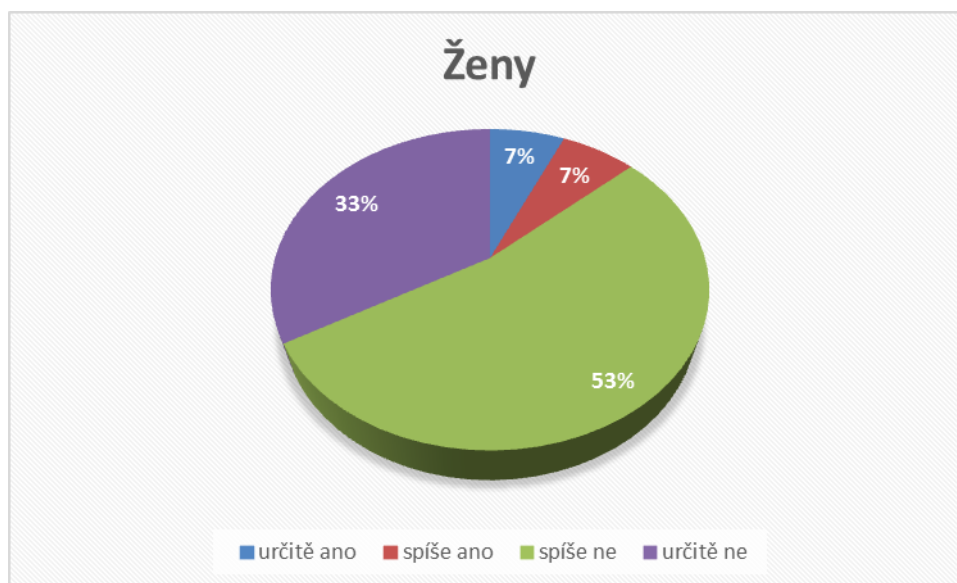
Nyní začíná přehled odpovědí z dotazníku typu „A“ druhá fáze. Otázka č. 1 měla pouze charakter zjišťující pohlaví respondenta. Grafická interpretace s tabulkou a shrnutím odpovědi počíná otázkou č. 2. Otázky č. 2 až č. 6 budou prezentovány pouze grafem a tabulkou v absolutních hodnotách. Podrobnější popis bude od otázky č. 7. Důvodem je fakt, že otázky č. 2 až č. 6 mají pouze zjišťující charakter a lze předpokládat, že respondenti na ni odpovědí stejně jako v dotazníku „první fáze“.

**Otázka č. 2:** Sportujete pravidelně alespoň 4x týdně?

**Graf 22:** Odpověď mužů na otázku č. 2



**Graf 23:** Odpověď žen na otázku č. 2

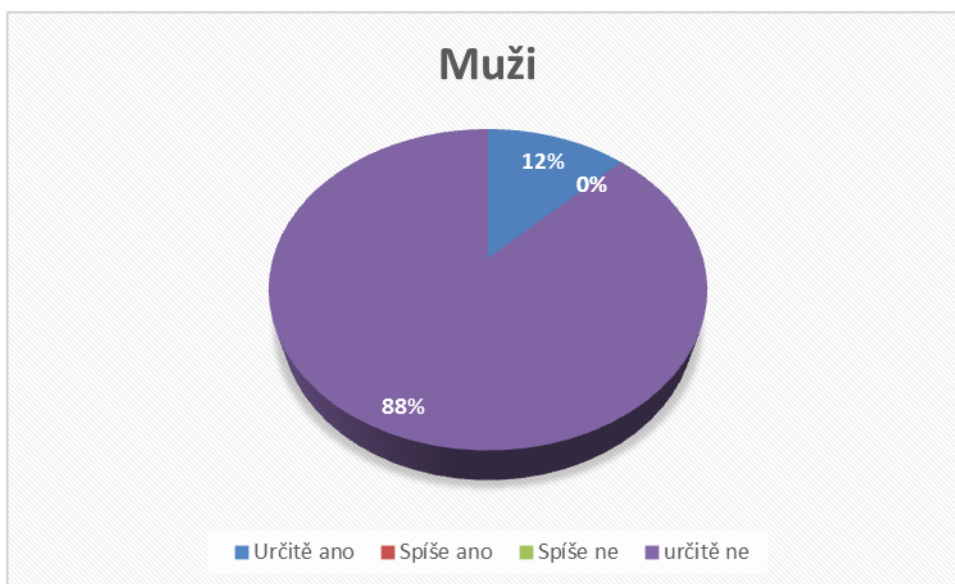


**Tabulka č. 18:** Odpověď respondentů na otázku č. 2 v absolutních hodnotách

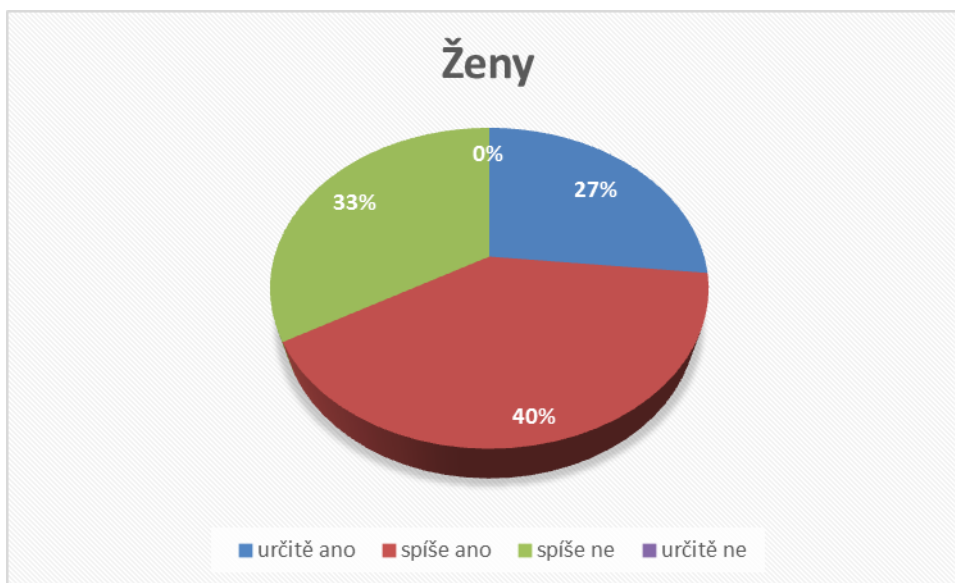
	určitě ano	spíše ano	spíše ne	určitě ne	Σ
muži	0	2	3	3	8
ženy	1	1	8	5	15
Σ	1	3	11	8	23

**Otázka č. 3:** Chodíte alespoň 4x týdně na procházku do přírody?

**Graf 24:** Odpověď mužů na otázku č. 3



**Graf 25:** Odpověď žen na otázku č. 3

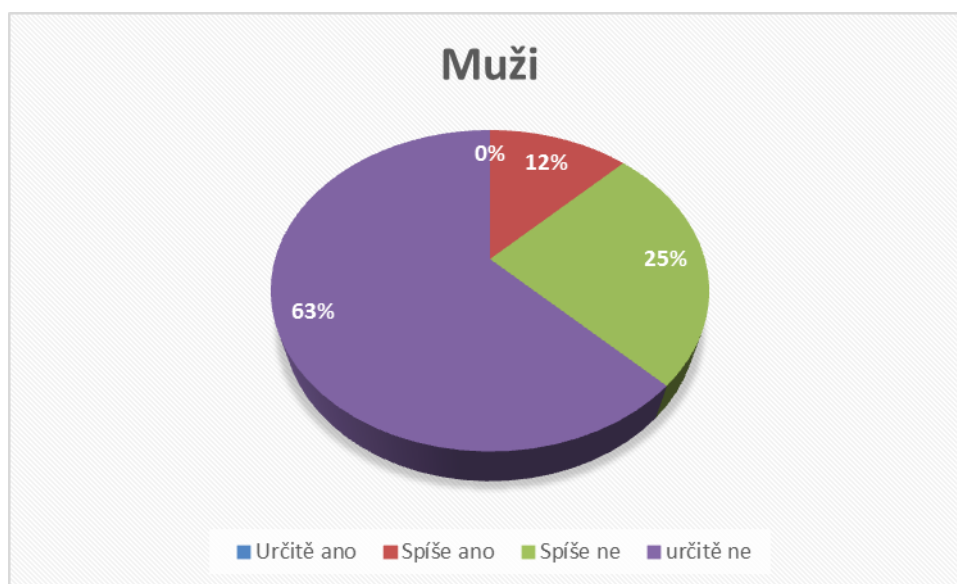


**Tabulka č. 19:** Odpověď respondentů na otázku č. 3 v absolutních hodnotách

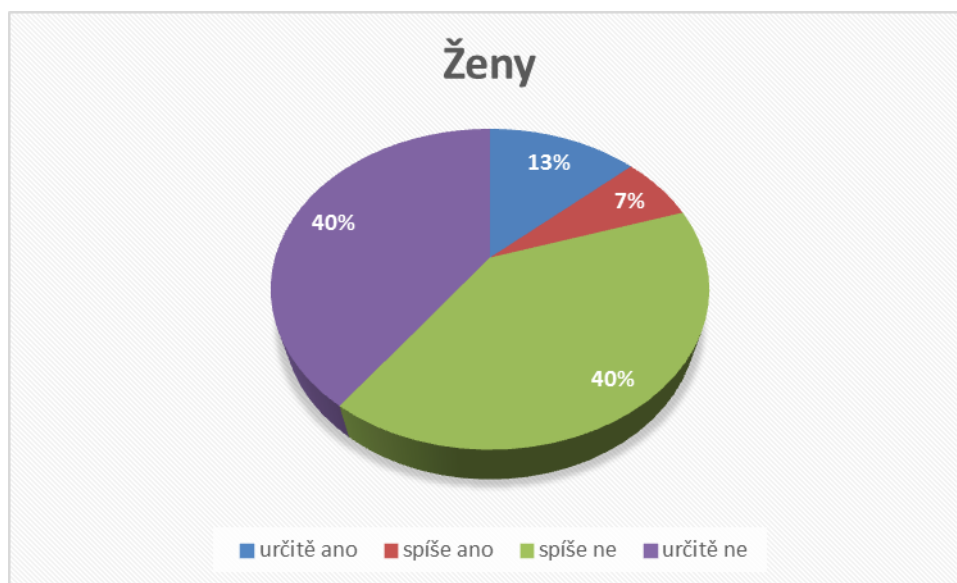
	určitě ano	spíše ano	spíše ne	určitě ne	Σ
muži	1	0	0	7	8
ženy	4	6	5	0	15
Σ	5	6	5	7	23

**Otázka č. 4: Věříte v Boha?**

**Graf 26: Odpověď mužů na otázku č. 4**



**Graf 27: Odpověď žen na otázku č. 4**

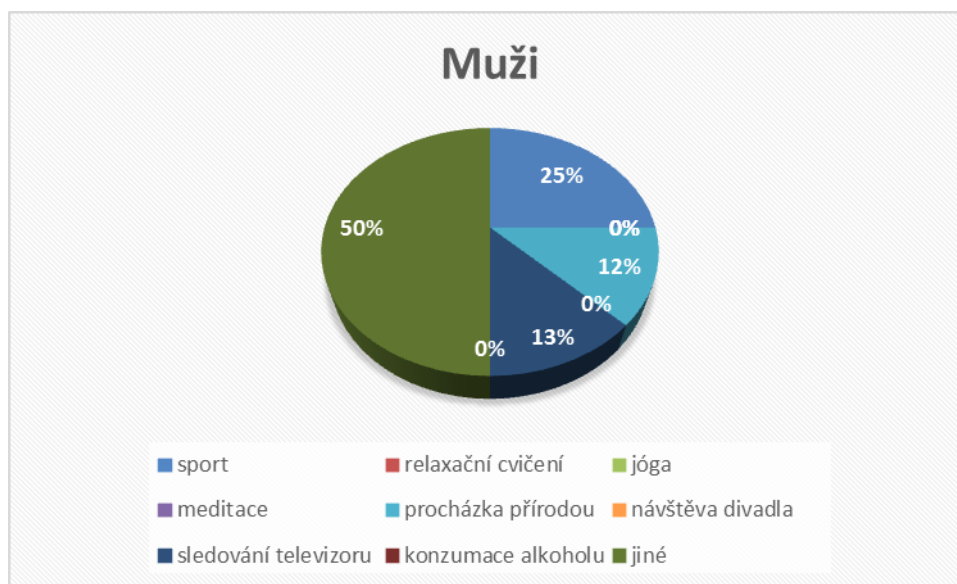


**Tabulka č. 20: Odpověď respondentů na otázku č. 4 v absolutních hodnotách**

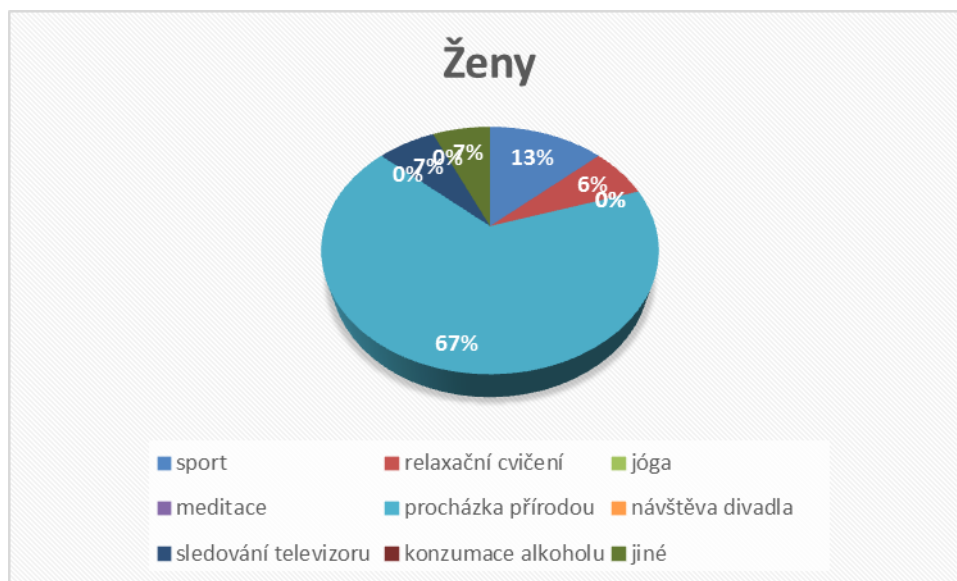
	určitě ano	spíše ano	spíše ne	určitě ne	Σ
muži	0	1	2	5	8
ženy	2	1	6	6	15
Σ	2	2	8	11	23

Otázka č. 5: Jakým způsobem běžně načerpáváte energii?

Graf 28: Odpověď mužů na otázku č. 5



Graf 29: Odpověď žen na otázku č. 5



Tabulka č. 21: Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „sport“

	ano	ne	Σ
muži	2	6	8
ženy	2	13	15
Σ	4	19	23



**Tabulka č. 22:** Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „relaxační cvičení“

	<b>ano</b>	<b>ne</b>	<b>Σ</b>
<b>muži</b>	0	8	8
<b>ženy</b>	1	14	15
<b>Σ</b>	1	22	23

**Tabulka č. 23:** Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „jóga“

	<b>ano</b>	<b>ne</b>	<b>Σ</b>
<b>muži</b>	0	8	8
<b>ženy</b>	0	15	15
<b>Σ</b>	0	23	23

**Tabulka č. 24:** Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „meditace“

	<b>ano</b>	<b>ne</b>	<b>Σ</b>
<b>muži</b>	0	8	8
<b>ženy</b>	0	15	15
<b>Σ</b>	0	23	23

**Tabulka č. 25:** Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „procházka přírodou“

	<b>ano</b>	<b>ne</b>	<b>Σ</b>
<b>muži</b>	1	7	8
<b>ženy</b>	10	5	15
<b>Σ</b>	11	12	23

**Tabulka č. 26:** Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „návštěva divadla“

	<b>ano</b>	<b>ne</b>	<b>Σ</b>
<b>muži</b>	0	8	8
<b>ženy</b>	0	15	15
<b>Σ</b>	0	23	23

**Tabulka č. 27:** Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „sledování televizoru“

	<b>ano</b>	<b>ne</b>	<b>Σ</b>
<b>muži</b>	1	7	8
<b>ženy</b>	1	14	15
<b>Σ</b>	2	21	23

**Tabulka č. 28:** Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „konzumace alkoholu“

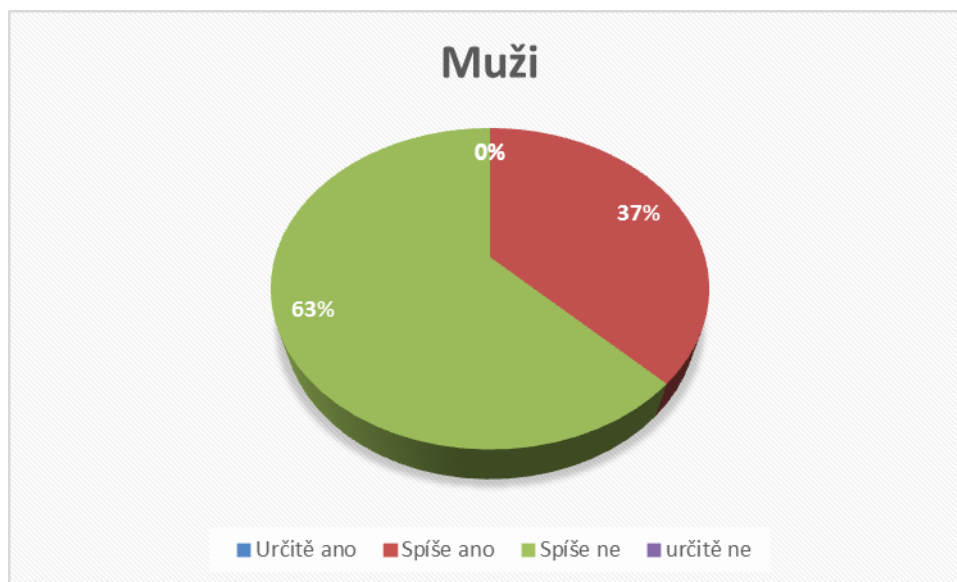
	<b>ano</b>	<b>ne</b>	<b>Σ</b>
<b>muži</b>	0	8	8
<b>ženy</b>	0	15	15
<b>Σ</b>	0	15	23

**Tabulka č. 29:** Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „jiné“

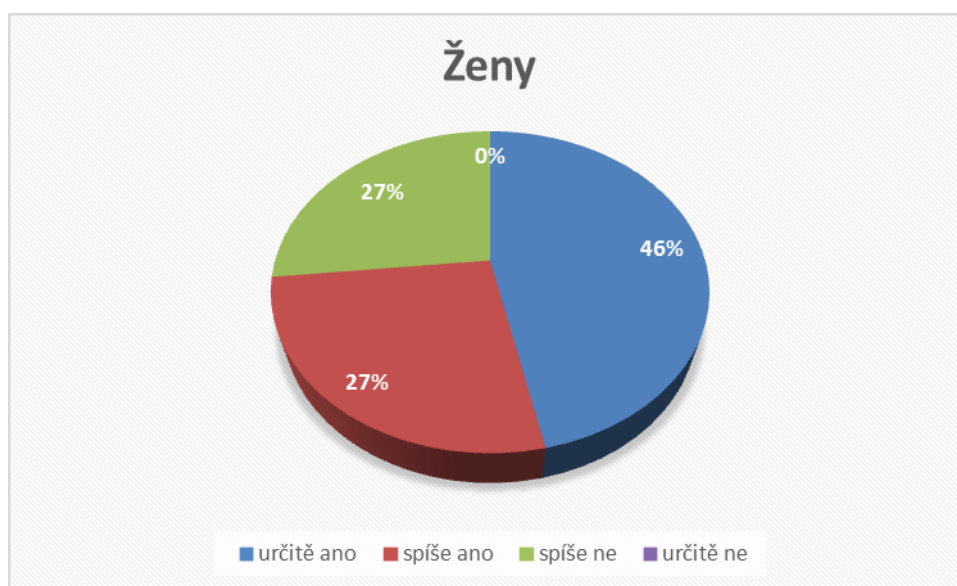
	<b>ano</b>	<b>ne</b>	<b>Σ</b>
<b>muži</b>	4	4	8
<b>ženy</b>	1	14	15
<b>Σ</b>	5	18	23

**Otázka č. 6:** Jíte vědomě potraviny, u kterých je prokázané pozitivní působení na tělesné a duševní zdraví?

**Graf 30:** Odpověď mužů na otázku č. 6



**Graf 31:** Odpověď žen na otázku č. 6

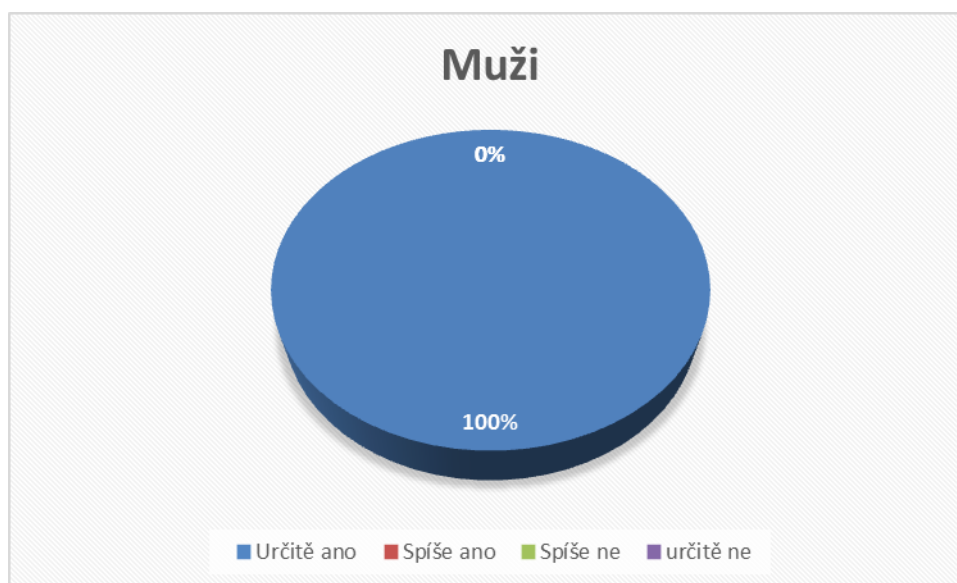


**Tabulka č. 30:** Odpověď respondentů na otázku č. 6 v absolutních hodnotách

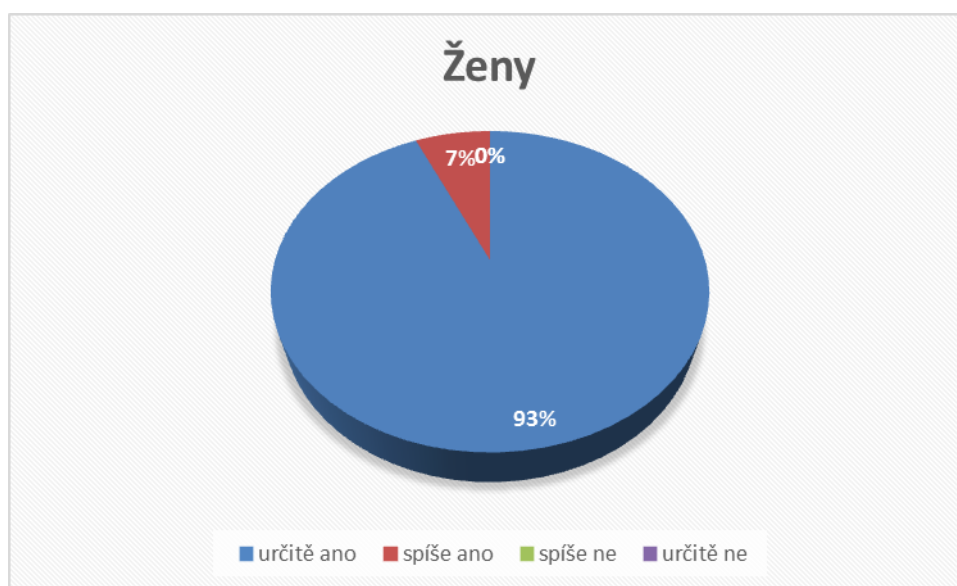
	určitě ano	spíše ano	spíše ne	určitě ne	Σ
muži	0	3	5	0	8
ženy	7	4	4	0	15
Σ	7	7	9	0	23

**Otázka č. 7:** Myslíte, že aplikování prvků duševního zdraví je pro lidi potřebné?

**Graf 32:** Odpověď mužů na otázku č. 7



**Graf 33:** Odpověď žen na otázku č. 7



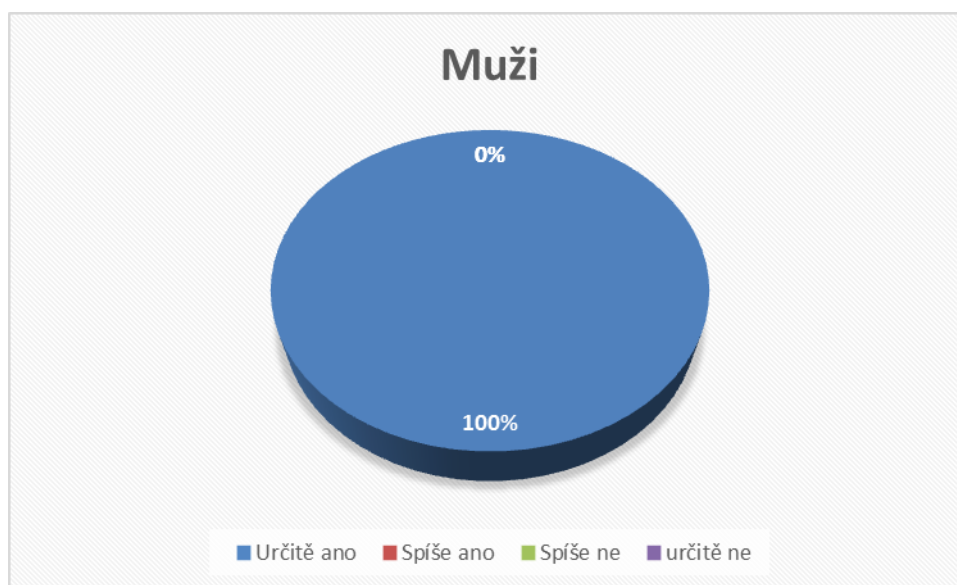
**Tabulka č. 31:** Odpověď respondentů na otázku č. 7 v absolutních hodnotách

	určitě ano	spíše ano	spíše ne	určitě ne	Σ
muži	8	0	0	0	8
ženy	14	1	0	0	15
Σ	22	1	0	0	23

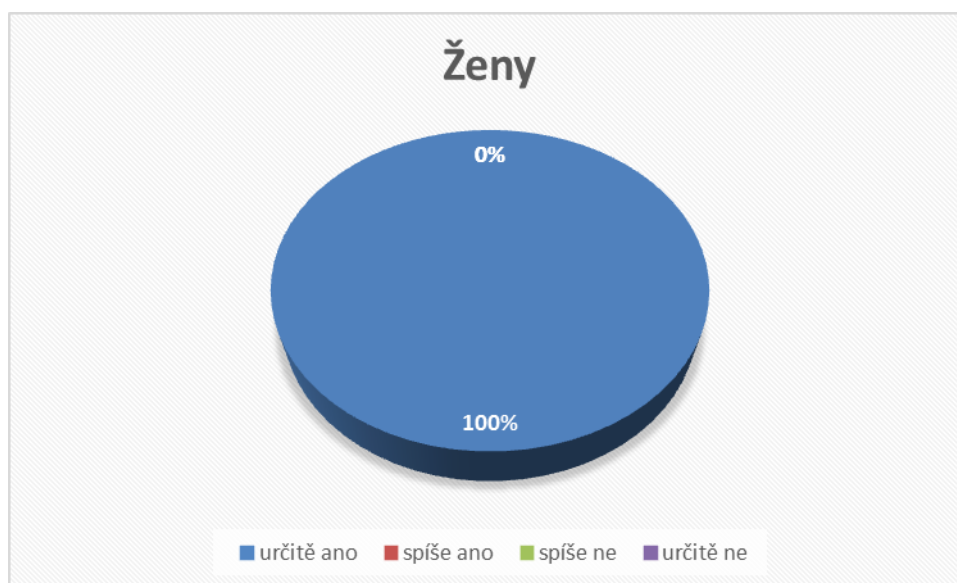
U otázky č. 7 odpovědělo 100 % mužů a 93 % žen určitě ano. 7 % žen spíše ano. V souhrnu jsou odpovědi žen také kladné. Za zmínku stojí srovnání s odpovědí respondentů v dotaznících „první fáze“, kdy kladně odpovědělo 50 % mužů a 75 % žen.

**Otázka č. 8:** Myslíte, že relaxační cvičení kladně ovlivňuje lidskou psychiku?

**Graf 34:** Odpověď mužů na otázku č. 8



**Graf 35:** Odpověď žen na otázku č. 8



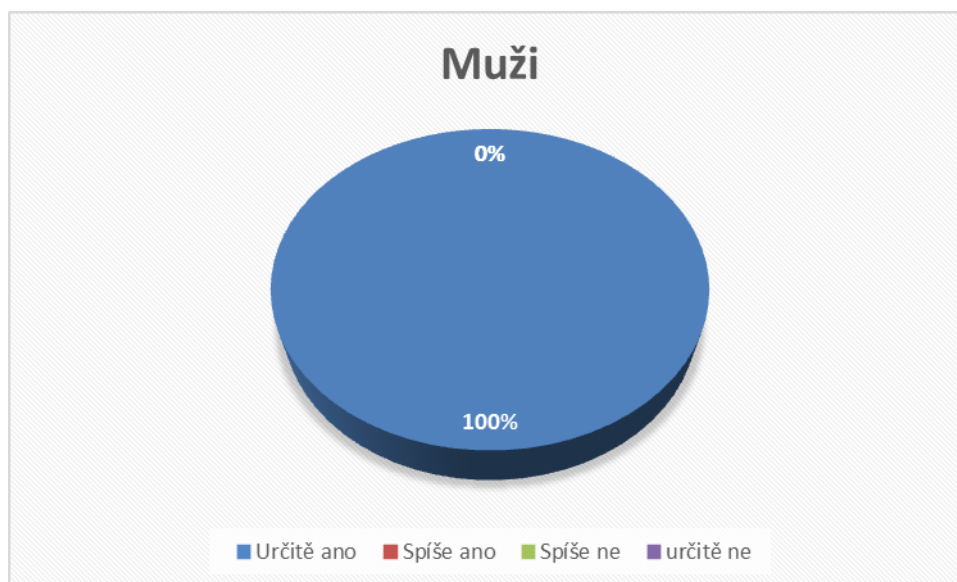
**Tabulka č. 32:** Odpověď respondentů na otázku č. 8 v absolutních hodnotách

	určitě ano	spíše ano	spíše ne	určitě ne	Σ
muži	8	0	0	0	8
ženy	15	0	0	0	15
Σ	23	0	0	0	23

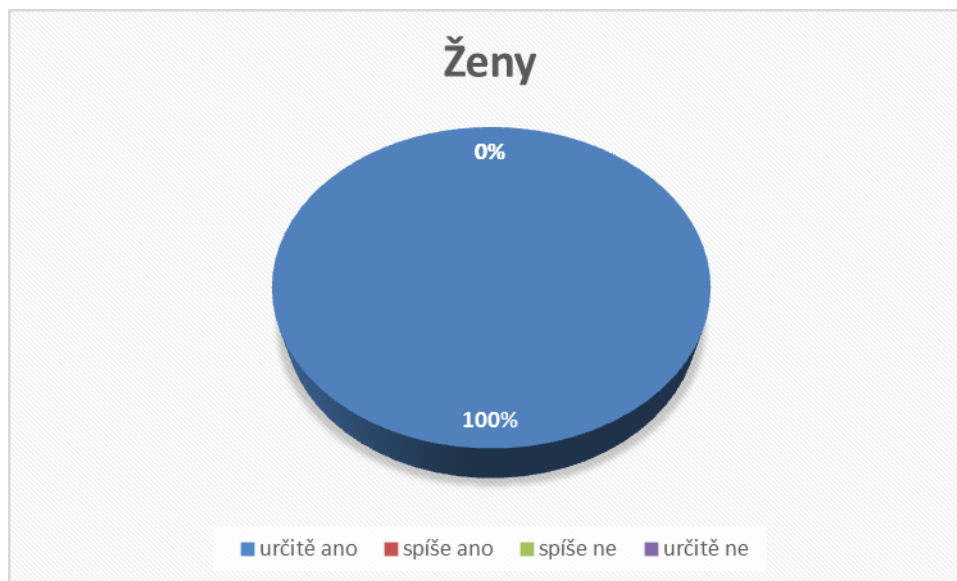
Otázka č. 8 má ukázat znalost respondentů v působení relaxačních cvičení na člověka, konkrétně na jeho psychiku. V odpovědích panuje shoda. 100 % mužů a 100 % žen odpovědělo kladně. Opět zde sledujeme rozdíl v odpovědích ve srovnání s dotazníkem „první fáze“. Zde byla kladná odpověď u 76 % mužů a 77 % žen.

**Otázka č. 9:** Kdybyste věděl/a jak, věnoval/a byste se aktivitám rozvíjející duševní zdraví?

**Graf 36:** Odpověď mužů na otázku č. 9



**Graf 37: Odpověď žen na otázku č. 9**



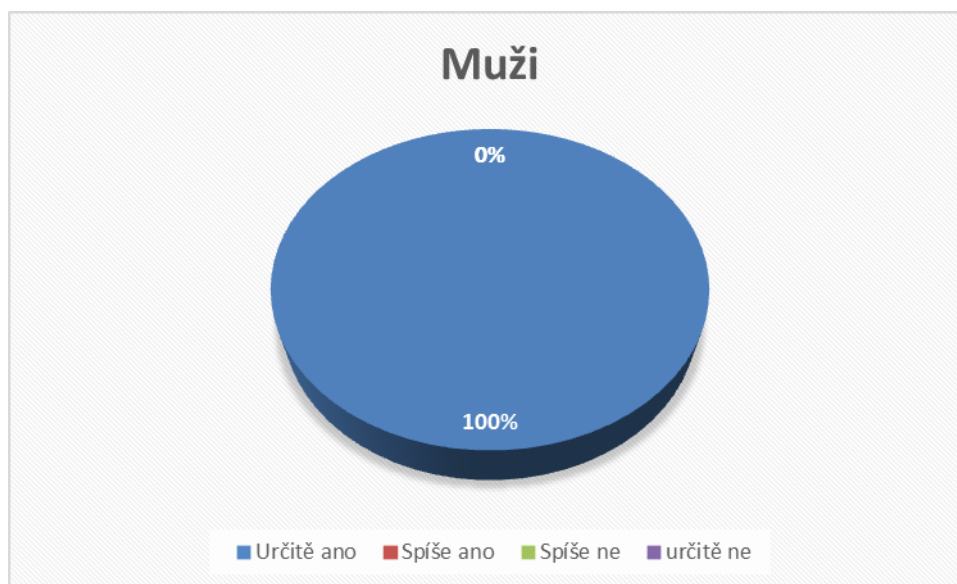
**Tabulka č. 33: Odpověď respondentů na otázku č. 9 v absolutních hodnotách**

	určitě ano	spíše ano	spíše ne	určitě ne	Σ
muži	8	0	0	0	8
ženy	15	0	0	0	15
Σ	23	0	0	0	23

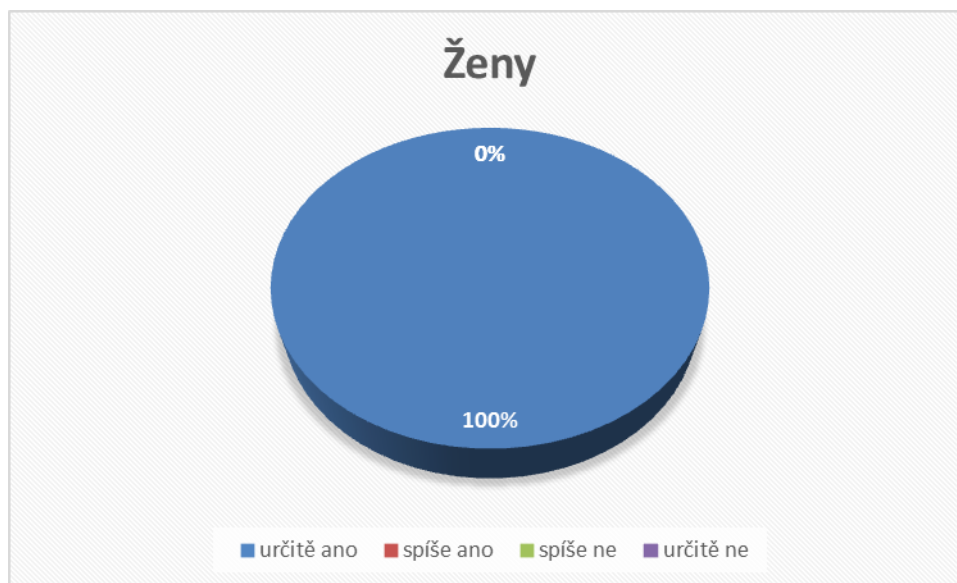
Otázka č. 9 má poskytnout odpovědi na situaci, zda by respondenti chtěli vyzkoušet prvky duševní hygieny. 100 % mužů a 100 % žen odpovědělo kladně. U doazníku „první fáze“ odpovědělo kladně 57 % mužů a 54 % žen.

**Otázka č. 10:** Myslíte, že relaxační cvičení a meditace mají pozitivní vliv na učení?

**Graf 38:** Odpověď mužů na otázku č. 10



**Graf 39:** Odpověď žen na otázku č. 10



**Tabulka č. 34:** Odpověď respondentů na otázku č. 10 v absolutních hodnotách

	určitě ano	spíše ano	spíše ne	určitě ne	Σ
muži	8	0	0	0	8
ženy	15	0	0	0	15
Σ	23	0	0	0	23



Otázka č. 10 nám poskytne údaje o povědomí pozitivního vlivu relaxačních cvičení a meditace na učení mezi respondenty. Odpovědi mužů a žen jsou shodně 100 %. U dotazníků „první fáze“ 91 % dotázaných mužů a 87 % žen odpovědělo kladně.

Odpovědi respondentů na dotazník „Test schopnosti zvládat stres“.

**Tabulka č. 35:** Odpověď respondentů na otázky č. 1 až č. 18 v absolutních hodnotách

Otázka	Celkem		Muži		Ženy		Body
	ano	ne	ano	ne	ano	ne	
1. Alespoň jednou denně jím teplé jídlo.	ano	194	ano	84	ano	110	1
	ne	18	ne	2	ne	16	
2. Alespoň čtyřikrát týdně spím 7-8 hodin.	ano	160	ano	65	ano	95	1
	ne	52	ne	21	ne	31	
3. Mám alespoň jednoho příbuzného nebo přítele, na něhož se mohu spolehnout a který navíc bydlí nedaleko.	ano	198	ano	78	ano	120	1
	ne	14	ne	8	ne	6	
4. Alespoň jednou týdně cvičím až do vyčerpání.	ano	46	ano	20	ano	26	5
	ne	166	ne	66	ne	100	
5. Kouřím méně než 10 cigaret denně.	ano	169	ano	68	ano	101	1
	ne	43	ne	18	ne	25	
6. Piji méně než pětkrát týdně alkohol.	ano	191	ano	79	ano	112	1
	ne	21	ne	7	ne	14	
7. Moje váha odpovídá výšce mé postavy.	ano	131	ano	59	ano	72	1
	ne	81	ne	27	ne	54	
8. Můj příjem kryje mé výdaje.	ano	159	ano	63	ano	96	1
	ne	53	ne	23	ne	30	
9. Spoléhám na vlastní přesvědčení.	ano	197	ano	78	ano	119	1
	ne	15	ne	8	ne	7	
10. Pravidelně navštěvuji nějaký klub nebo kulturní zařízení.	ano	67	ano	26	ano	41	5
	ne	145	ne	60	ne	85	
11. Mám mnoho přátel a známých.	ano	116	ano	43	ano	73	1
	ne	96	ne	43	ne	53	
12. Mám dobré zdraví (i zrak, sluch, zuby).	ano	150	ano	55	ano	95	1
	ne	62	ne	31	ne	31	
13. Dovedu mluvit otevřeně o svých pocitech, jsem-li rozzloben/a nebo rozčilen/á.	ano	168	ano	63	ano	105	1
	ne	44	ne	23	ne	21	
14. S lidmi, s nimiž žiji, mluvím pravidelně o svých každodenních problémech.	ano	158	ano	59	ano	99	1
	ne	54	ne	27	ne	27	

15. Alespoň jednou týdně udělám něco pro své vlastní potěšení.	ano	192	ano	79	ano	113	1
	ne	20	ne	7	ne	13	
16. Dovedu si dobře organizovat svůj volný čas.	ano	162	ano	64	ano	98	1
	ne	50	ne	22	ne	28	
17. Piji méně než tři šálky čaje/kávy denně.	ano	156	ano	61	ano	95	1
	ne	56	ne	25	ne	31	
18. Během dne si dovedu udělat čas jen pro sebe.	ano	182	ano	75	ano	107	1
	ne	30	ne	11	ne	19	
<b>Σ</b>							<b>26</b>

Tabulk č. 18 přináší výsledky testu schopnosti zvládat stres. Test je složený z 18 otázek. Za každou kladnou odpověď byl připočten jeden bod, za každou zápornou odpověď pět bodů. Po součtu všech bodů je od výsledku odečteno patnáct bodů a tím získáváme výsledný počet bodů, které můžeme porovnat s hodnocením. Hodnocení je:

- „Méně než 30 bodů – umíte se stresovou situací vypořádat bez problémů.“
- 31 až 49 bodů – stresové situace většinou dobře zvládáte.
- 50 až 75 bodů – stresovou situaci se vám podaří zvládnout opravdu zřídka.<sup>173</sup>

Protože cílem šetření bylo zjistit, v jaké míře dokáže skupina respondentů zvládat stresové zatížení, byly jednotlivé odpovědi všech respondentů sečteny a ve výsledku s nimi bylo nakládáno jako s odpověďmi jednotlivce. Výsledné hodnocení ukáže, zda je skupina 212 respondentů schopna zvládat stres či nikoliv. Na základě toho lze přibližně usoudit postavení lidí v celé společnosti.

Východiskem budou údaje, které zobrazují všechny odpovědi. Zbylé údaje jsou přidány pouze pro orientaci rozdílnosti odpovědí mezi muži a ženami. Po součtu všech bodů a následném odpočtu koeficientu (26-15) získáváme celkový počet bodů 11. 11 bodů odpovídá zařazení do kategorie méně než 30 bodů, a ta říká, že se umíme se stresovou situací vypořádat bez

<sup>173</sup> HARRISON, M. B., JANSA, P. *Testy zdraví a nemoci*. str. 95-96

problémů. Z údajů vyplývá schopnost respondentů bez obtíží zvládat stresové situace. Kdybychom hodnotili každého respondenta jednotlivě, tak bychom samozřejmě narazili na opačné případy. Tj. jedince, kterým se stresová situace podaří zvládnout jen zřídka. Jako celek však dokáže zvládat stresové situace výtečně.

Za povšimnutí stojí častá schoda v odpovědích mužů a žen. Přitom by se u některých otázek dala očekávat větší rozdílnost. Největší rozdíly v odpovědích byly u otázek č. 12 a č. 14, ale i tak je lze považovat za shodné.

### 3.3.4 Výsledky včetně analýzy hypotéz

**H1 – Praktikování prvků psychohygieny se lidé věnují s rozdílnou četností, na kterou má vliv složitost prováděných cviků a pohlaví jedince.**

H1-1 – Lze předpokládat, že se většina lidí nevěnuje praktikování prvků psychohygieny.

H1-2 – Lze předpokládat, že se ženy věnují praktikování prvků psychohygieny ve větší míře než muži.

H1-3 – Lze předpokládat, že většina lidí má teoretické znalosti o působení prvků psychohygieny na duševní a tělesné zdraví.

**H2 – V současné době jsou lidé příliš zatíženi působením negativních vlivů okolí a dochází k nárůstu psychických obtíží.** Usuzujeme tak například na základě šetření J. Křivohlavého, jež ukázalo, že 77 % osob žije v podmínkách chronického stresu<sup>174</sup>. Dále nás k tomuto tvrzení vede negativní situace ve společnosti v souvislosti s ekonomickou krizí a tím vzniklému napětí a nejistoty mezi obyvateli.

---

<sup>174</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. str. 13

H2-1 – Lze předpokládat, že většina populace není schopna zvládat stres.

**H1 – Praktikování prvků psychohygieny se lidé věnují s rozdílnou četností, na kterou má vliv složitost prováděných cviků a pohlaví jedince.**

H1-1 – Lze předpokládat, že se většina lidí nevěnuje praktikování prvků psychohygieny.

Hypotéza se ověřovala z odpovědí na otázky č. 2, 3, 4, 5, 6.

**Otázka č. 2:** Sportujete pravidelně alespoň 4x týdně?

Odpověď respondentů byla: 23 % určitě ano, 8 % spíše ano, 37 % spíše ne, 32 % určitě ne.

**Otázka č. 3:** Chodíte alespoň 4x týdně na procházku do přírody?

Odpověď respondentů byla: 22 % určitě ano, 10 % spíše ano, 25 % spíše ne, 43 % určitě ne.

**Otázka č. 4:** Věříte v Boha?

Odpověď respondentů byla: 18 % určitě ano, 8 % spíše ano, 28 % spíše ne, 46 % určitě ne.

**Otázka č. 5:** Jakým způsobem běžně načerpáváte energii?

Odpověď respondentů byla: 58 % ano, 42 % ne.<sup>175</sup>

**Otázka č. 6:** Jíte vědomě potraviny, u kterých je prokázané pozitivní působení na tělesné a duševní zdraví?

Odpověď respondentů byla: 30 % určitě ano, 24 % spíše ano, 36 % spíše ne, 10 % určitě ne.

---

<sup>175</sup> U otázky č. 5 byly odpovědi spojeny do kategorií podle shodného významu. K odpovědi „ano“ patří sport, relaxační cvičení, jóga, meditace, procházka přírodou a návštěva divadla. Odpovědi „ne“ patří sledování televizoru a konzumace alkoholu.

**Tabulka č. 36:** Souhrn odpovědí respondentů otázky č. 2, 3, 4, 5, 6.

Otázka	Určitě ano	Spíše ano	Spíše ne	Určitě ne
č. 2	27	21	90	74
č. 3	47	22	53	90
č. 4	41	19	64	106
č. 5	124			34
č. 6	64	50	77	21
Celkem	303	112	284	325
<b>Celkem %</b>	<b>29 %</b>	<b>11 %</b>	<b>28 %</b>	<b>32 %</b>

Tabulka č. 36 ukazuje četnost respondentů při aktivitách, které pozitivně působí na duševní zdraví. 29 % odpovědělo Určitě ano a 11 % Spíše ano. Při součtu obou kladných odpovědí bude hodnota Ano 40 %. 40 % respondentů prokázalo činnost v aktivitách, jenž posilují duševní zdraví.

**Hypotéza H1-1 byla potvrzena.**

Polemiku by mohly vyvolat odpovědi na otázku č. 5, kdy 147 respondentů uvedlo odpověď „jiné“. Vzhledem k tomu, že pojem nebyl blíže definován, může za ním být skryta jiná forma duševní hygieny, ale též třeba sezení u počítače. Z tohoto důvodu může být výsledný souhrn odpovědí otázky č. 5 zkrácený.

H1-2 – Lze předpokládat, že se ženy věnují praktikování prvků psychohygieny ve větší míře než muži.

Hypotéza se ověřovala z odpovědí na otázky č. 2, 3, 4, 6.

**Otázka č. 2:** Sportujete pravidelně alespoň 4x týdně?

Odpověď mužů byla: 23 % určitě ano, 8 % spíše ano, 37 % spíše ne, 32 % určitě ne.

Odpověď žen byla: 6 % určitě ano, 11 % spíše ano, 46 % spíše ne, 37 % určitě ne.

**Otázka č. 3:** Chodíte alespoň 4x týdně na procházku do přírody?

Odpověď mužů byla: 18 % určitě ano, 6 % spíše ano, 7 % spíše ne, 69 % určitě ne.

Odpověď žen byla: 25 % určitě ano, 13 % spíše ano, 37 % spíše ne, 25 % určitě ne.

**Otázka č. 4:** Věříte v Boha?

Odpověď mužů byla: 17 % určitě ano, 7 % spíše ano, 13 % spíše ne, 63 % určitě ne.

Odpověď žen byla: 21 % určitě ano, 10 % spíše ano, 28 % spíše ne, 41 % určitě ne.

**Otázka č. 6:** Jíte vědomě potraviny, u kterých je prokázané pozitivní působení na tělesné a duševní zdraví?

Odpověď mužů byla: 22 % určitě ano, 20 % spíše ano, 42 % spíše ne, 16 % určitě ne.

Odpověď žen byla: 36 % určitě ano, 26 % spíše ano, 32 % spíše ne, 6 % určitě ne.

**Tabulka č. 37:** Souhrn odpovědí mužů otázky č. 2, 3, 4, 6.

Otázka	Určitě ano	Spíše ano	Spíše ne	Určitě ne
č. 2	20	7	32	27
č. 3	16	5	6	59
č. 4	15	6	11	54
č. 6	19	17	36	14
Celkem	70	35	85	154
<b>Celkem %</b>	<b>20 %</b>	<b>10 %</b>	<b>25 %</b>	<b>45 %</b>

**Tabulka č. 38:** Souhrn odpovědí žen otázky č. 2, 3, 4, 6.

Otázka	Určitě ano	Spíše ano	Spíše ne	Určitě ne
č. 2	7	14	58	47
č. 3	31	17	47	31
č. 4	26	13	35	52
č. 6	45	33	41	7
Celkem	109	77	181	137
<b>Celkem %</b>	<b>22 %</b>	<b>15 %</b>	<b>36 %</b>	<b>27 %</b>

Tabulky č. 37 a č. 38 ukazují rozdílnost mužů a žen při aktivitách, které pozitivně působí na duševní zdraví. Při součtu hodnot určitě ano a spíše ano

získáme hodnoty, kdy 30 % mužů a 37 % žen prokázalo činnost v aktivitách, jenž posilují duševní zdraví. **Hypotéza H2-2 byla potvrzena.**

Za povšimnutí stojí otázky č. 3, 4, 6, kde mají ženy výrazně vyšší četnost praktikování. Naopak pro muže mluví značný rozdíl při sportu. Současně lze ze získaných dat zjistit, že ženy nejsou zaměřeny na jeden segment prvků duševní hygieny, ale problematiku o duševní zdraví pojímají ve větší šíři.

H1-3 – Lze předpokládat, že většina lidí má teoretické znalosti o působení prvků psychohygieny na duševní a tělesné zdraví.

Hypotéza se ověřovala z odpovědí na otázky č. 7, 8, 9, 10.

**Otázka č. 7:** Myslíte, že aplikování prvků duševního zdraví je pro lidi potřebné?

Odpověď respondentů byla: 21 % určitě ano, 43 % spíše ano, 29 % spíše ne, 7 % určitě ne.

**Otázka č. 8:** Myslíte, že relaxační cvičení kladně ovlivňuje lidskou psychiku?

Odpověď respondentů byla: 50 % určitě ano, 26 % spíše ano, 16 % spíše ne, 8 % určitě ne.

**Otázka č. 9:** Kdybyste věděl/a jak, věnoval/a byste se aktivitám rozvíjející duševní zdraví?

Odpověď respondentů byla: 29 % určitě ano, 26 % spíše ano, 24 % spíše ne, 21 % určitě ne.

**Otázka č. 10:** Myslíte, že relaxační cvičení a meditace mají pozitivní vliv na učení?

Odpověď respondentů byla: 53 % určitě ano, 35 % spíše ano, 12 % spíše ne, 0 % určitě ne.

**Tabulka č. 39:** Souhrn odpovědí respondentů otázky č. 7, 8, 9, 10.

Otázka	Určitě ano	Spíše ano	Spíše ne	Určitě ne
č. 7	42	83	56	14
č. 8	107	54	34	17
č. 9	74	64	61	53
č. 10	107	71	24	0
Celkem	330	272	175	84
<b>Celkem %</b>	<b>38 %</b>	<b>32 %</b>	<b>20 %</b>	<b>10 %</b>

Tabulka č. 39 ukazuje teoretické znalosti respondentů o působení prvků psychohygieny na duševní a tělesné zdraví. Při součtu hodnot určitě ano a spíše ano získáme hodnoty, kdy 70 % dotazovaných prokázalo znalosti v oblasti psychohygieny. **Hypotéza H1-3 byla potvrzena.**

Stejně odpovědi na otázky č. 7, 8, 9, 10, které byly získány v dotazníkovém šetření „druhá fáze“. Tj. u respondentů, kteří se účastnili teoretického výkladu a praktických ukázek duševní hygieny.

**Otázka č. 7:** Myslíte, že aplikování prvků duševního zdraví je pro lidi potřebné?

Odpověď respondentů byla: 96 % určitě ano, 4 % spíše ano, 0 % spíše ne, 0 % určitě ne.

**Otázka č. 8:** Myslíte, že relaxační cvičení kladně ovlivňuje lidskou psychiku?

Odpověď respondentů byla: 100 % určitě ano, 0 % spíše ano, 0 % spíše ne, 0 % určitě ne.

**Otázka č. 9:** Kdybyste věděl/a jak, věnoval/a byste se aktivitám rozvíjející duševní zdraví?

Odpověď respondentů byla: 100 % určitě ano, 0 % spíše ano, 0 % spíše ne, 0 % určitě ne.

**Otázka č. 10:** Myslíte, že relaxační cvičení a meditace mají pozitivní vliv na učení?

Odpověď respondentů byla: 100 % určitě ano, 0 % spíše ano, 0 % spíše ne, 0 % určitě ne.

**Tabulka č. 40:** Souhrn odpovědí respondentů otázky č. 7, 8, 9, 10.

Otázka	Určitě ano	Spíše ano	Spíše ne	Určitě ne
č. 7	22	1	0	0
č. 8	23	0	0	0
č. 9	23	0	0	0
č. 10	23	0	0	0
Celkem	91	1	0	0
<b>Celkem %</b>	<b>99 %</b>	<b>1 %</b>	<b>0 %</b>	<b>0 %</b>



Tabulky č. 40 ukazují teoretické znalosti respondentů o působení prvků psychohygieny na duševní a tělesné zdraví. Při součtu hodnot určitě ano a spíše ano získáme hodnoty, kdy 100 % dotazovaných prokázalo znalosti v oblasti psychohygieny. **Hypotéza H1-3 byla opět potvrzena.**

Určitě stojí za zamyšlení nárůst kladných odpovědí o 30 % u respondentů, kteří absolvovali výklad o duševní hygieně. Z výš uvedeného lze usuzovat, že lidé nepraktikují prvky duševní hygieny v dostatečné míře kvůli jejich nejistotě a nedostatečné hloubce znalosti této problematiky. Za nárůstem s největší pravděpodobností stojí vedle teoretického vysvětlení i účast a zapojení respondentů do konkrétních cviků duševní hygieny.

## **H2 – V současné době jsou lidé příliš zatíženi působením negativních vlivů okolí a dochází k nárůstu psychických obtíží.**

H2-1 – Lze předpokládat, že většina populace není schopna zvládat stres.

Tato hypotéza byla ověřena testem<sup>176</sup> složeným z 18 otázek. Po vyhodnocení a sečtení údajů bylo zjištěno, že populace se jako celek umí se stresovou situací vypořádat bez obtíží. **Hypotéza H2-1 nebyla potvrzena.** Zjištěný výsledek nenaplnil očekávání. Především je zajímavý rozpor při srovnání šetření Křivohlavého<sup>177</sup> se získanými údaji. Důvodem může být rozdílnost výzkumného vzorku. Zatímco Křivohlavý vzorek blíže nespecifikuje, lze soudit, že se jednalo o náhodné zástupce všech společenských a věkových skupin. Kdežto náš vzorek byl zacílen na respondenty, kteří mají stabilní práci a během posledních 24 měsíců absolvovali nějakou formou formálního či neformálního vzdělávání. Z toho lze usoudit, že se jednalo o lidi aktivního života, lidi, jež směřují za svými cíli, jsou schopny naplňovat své potřeby a tím se stávají odolnějšími proti stresu. Současně se jedná o lidi z určité socioekonomické oblasti. Obecně vzato vykonávají zaměstnanci justice náročnou zatěžující práci. S tímto zaměstnáním je současně spojena určitá prestiž

---

<sup>176</sup> HARRISON, M. B., JANSA, P. *Testy zdraví a nemoci*. str. 95-96

<sup>177</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. str. 13

a nadstandartní finanční ohodnocení. Tím se jim nabízejí možnosti, které mohou pomáhat lépe se vyrovnávat se zatěžujícími vlivy.

### **3.4 Diskuze**

Výzkumným záměrem bylo popsat praktikování prvků duševní hygieny ze strany vzdělávaných dospělých a stanovit výši jejich odolnosti vůči stresovým situacím. Stanovené cíle byly převedeny do dvou hypotéz, přitom východiskem byli především údaje prezentované v teoretické části.

Oblast praktikování prvků duševní hygieny nám ukázala, že vlastní praktikování duševní hygieny mezi respondenty je nedostačující. Alespoň 4x týdně sportuje pouze 13 % dotázaných. 10 % odpovědělo spíše ano. Zbytek nesportuje nebo pouze nepravidelně. Jednou z příčin se může jevit nedostatek času. To je ovšem nutné vyvrátit. Na rozdíl od dřívější doby jen malé procento populace vykonává těžkou fyzickou práci a až na výjimky máme kratší pracovní dobu. Z toho lze usuzovat, že nedostatek času ani fyzická únava nebude příčinou nízké sportovní aktivity. Podle všeho se jedná o nechuť, pohodlí a špatné organizování denních aktivit.

Ve srovnání se sportem je procházka klidná, uvolňující aktivita. Přesto ji s pravidelností nalezneme jenom u 22 % respondentů. Zde má podíl na nízké aktivitě několik faktorů. Hektická uspěchaná doba, technické možnosti (automobil, MHD, ...), nevhodné prostředí (velkoměstská zástavba).

Pozitivně vyznívá zjištění, kdy 30 % respondentů určitě konzumuje potraviny, u kterých je prokázáný kladný vliv na tělesné a duševní zdraví a 24 % spíše konzumuje tyto potraviny. Výsledek by mohl být samozřejmě ještě lepší, ale můžeme jen doufat v postupné zlepšování stravovacích návyků ve společnosti a tím snižování možnosti tělesných i duševních obtíží.

Se stravováním částečně souvisí konzumace alkoholu. Zde považujeme za pozitivní zjištění, že „jenom“ 6 % mužů a 4 % žen tímto způsobem běžně načerpává energii. Ovšem při zobecnění na celou populaci je to velké číslo a alarmující volání lékařů z protialkoholních léčeben o nárůstu lidí závislých na alkoholu tuto informaci jenom podtrhuje.

Zajímavě vypadají data týkající se meditace. Pouze 3 % žen a 0 % mužů běžně načerpává energii meditací, ale celých 88 % dotázaných souhlasí s kladným působením meditace na proces učení. Je zajímavé, že když lidé mají v povědomí zafixovanou prospěšnost meditačních cvičení, tak jen nepatrné procento je aplikuje. Za nízkým praktikováním meditací lze hledat určitou nekázeň jednotlivců, ale také nejistotu ve správnost provádění cviků. Každý, kdo zkoušel medítovat, zjistil, že potřebný a očekávaný efekt či stav nastane pouze při pravidelném a dlouhodobém provádění. Ti jedinci, u nichž chyběla silná vůle spjata s motivací, nevydrželi a praktikování se zřekli.

Při srovnání mužů a žen data ukazují na vyšší četnost při praktikování prvků duševní hygieny u žen. S toho lze vyvozovat jejich větší odpovědnost za své duševní a fyzické zdraví, ale i sociální postavení žen ve společnosti, konkrétně v rodině. Ve většině domácností je starost o vaření, nákupy či péči o děti převážně na ženách. Pokud k tomu přidáme nevhodně naplánovaný vzdělávací kurz, musí žena hledat různé alternativy, jak vše zvládnout. Jednou z alternativ může být právě potřeba praktikování prvků duševní hygieny.

V návaznosti na předešlé je nutné zmínit poměrně vysoké teoretické znalosti respondentů, kdy celých 88 % uvedlo souhlas s kladným působením relaxačních cvičení a meditace na průběh učení. Podle všeho můžeme najít spojitost mezi touto teoretickou znalostí a praktickou potřebou vysvětlení prvků duševní hygieny.

Zajímavé bylo srovnání odpovědí mezi dotazníky „první a druhé fáze“. Ačkoliv už v dotaznících „první fáze“ prokázali respondenti teoretické znalosti

duševní hygieny, tak skupina, které absolvovala krátký kurz o duševní hygieně, odpovídala v dotaznících „druhá fáze“ odlišně. Lze usuzovat, že respondenti měli teoretické znalosti, ale neměli je ucelené a hlavně opřené o praktickou zkušenost, která by jejich konání dala jistotu. Teprve po absolvování kurzu, kde si některé cviky vyzkoušeli, měli komplexnější pohled na danou problematiku, a proto se jejich odpovědi lišili.

Překvapením bylo nepotvrzení hypotézy č. 2, kdy po zobecnění výsledků všech respondentů naprosto přesvědčivě vyšlo, že vypořádání se se stresem nečiní žádnou obtíž. Samozřejmě byli jedinci, kteří stresu odolávají jen s obtížemi nebo vůbec. Avšak jako skupina jsou odolní. Zjištění jsou v rozporu s očekáváním, jež vycházelo z negativní nálady ve společnosti a z již provedených šetření. Ale jak ukazuje samotný test, mnoho přátel, dobré zázemí, organizace dne a zdravá životospráva, přispívají ke zvýšené odolnosti jedince vůči stresu.

Zajímavé by bylo srovnání, kdyby byla k dispozici jiná skupinu respondentů, které zasáhla neočekávaná životní událost (např. ztráta zaměstnání), k jakému posunu v odolnosti vůči stresu by došlo. Lze konstatovat, že by druhá skupina vykazovala horší zvládnání stresové události. Pokud někdo z této skupiny bude zároveň absolvovat např. rekvalifikaci, lze očekávat horší výsledky v učení anebo vyšší úsilí ze strany vzdělávaného. Toto však nebylo cílem provedeného výzkumu a tak platí, skupina 212 respondentů z řad justice se bez obtíží vypořádává se stresem.

Výzkumné šetření neobsahuje některá demografická data, proto nyní bude v krátkosti zdůvodněná jejich absence.

Výzkumný vzorek nerozlišuje dosažené vzdělání. Za tím stojí situace, kdy v žádné odborné literatuře se zaměřením na psychohygienu nebo její praktikování, nebyly zmiňovány rozdíly v souvislosti s dosaženou úrovní

vzdělání. Z toho lze usoudit nulový či pouze minimální vliv dosaženého vzdělání na praktikování prvků duševní hygieny.

Dále nejsou respondenti rozdělení dle věku. Jediné kritérium je, že musí být v produktivním věku. Čehož bylo dosaženo.

### **3.5 Závěr výzkumu a doporučení**

Výzkum ukázal nedostatečné uplatňování prvků psychohygieny mezi lidmi v běžném životě. A to i přes poměrně vysokou důvěru a teoretickou znalost v pozitivní působení některých prvků psychohygieny. Výzkum současně ukázal dobrou odolnost respondentů vůči stresu a vypořádávání se s ním, i když individuální výjimky zde jsou. Vzhledem k uvedeným závěrům lze vyslovit přesvědčení o nutnosti dalších výzkumů v této oblasti a jejich analyzování.

Výzkum by se měl především zaměřit:

- Výsledky vzdělávání u osob, které praktikují prvky duševní hygieny.
- Výsledky vzdělávání u osob, které neprotikují prvky duševní hygieny.
- Zjistit hlavní důvod proč se většina obyvatel nezabývá praktickým aplikováním prvků duševní hygieny ve svých životech.

Na základě výsledků šetření lze formulovat sumář možných návrhů a opatření, které by při zavedení do praxe zlepšili stávající situaci. Doporučení lze zaměřit na dvě roviny, na vzdělavatele a na vzdělávané. Je zřejmé, že důležitější je rovina vzdělavatele, anžto mnoho studujících má jen zkrslenu

představu o praktikování prvků duševní hygieny v souvztažnosti s učením. Tudiž by měl hlavní odpovědnost za praktikování duševní hygieny nést vzdělavatel. Především by měl dokázat:

- Vysvětlit vliv prvků duševní hygieny na proces učení.
- Mít praktickou zkušenost s několika základními cvičeními.
- Zařazovat poznatky duševní hygieny do výuky a studijních materiálů.
- Obhájit důležitost duševní hygieny u zadavatele vzdělávacího kurzu.

V případě splnění výše uvedených bodů, lze konstatovat, že by mělo dojít k celkovému zlepšení učení u dospělé populace. Ovšem pouze teoreticky. Nyní přichází na řadu již zmiňovaná druhá rovina, tj. vzdělávaný. Pokud bude k doporučením a radám vzdělavatele přistupovat lhostejně či povrchně, očekávaný výsledek se nedostaví. Zde je nezbytná svědomitost k praktikování doporučených činností a důvěra ve vzdělavatele. Teprve nyní lze očekávat zlepšení vzdělávacího procesu, kvalitnějších výsledků při osvojování nových vědomostí, dovedností, návyků a především jejich využití pracovních činnostech a osobním životě.

## ZÁVĚR

Hlavním těžištěm práce je význam duševní hygieny pro dospělého jedince a její kladný vliv na proces učení. Dílčí část práce přináší přehled současných přístupů ve vzdělávání dospělých. První dvě kapitoly řeší problematiku teoreticky, následující kapitola je aplikační, přičemž se snaží navázat na část teoretickou.

První kapitola ukazuje přehled současných přístupů ve vzdělávání dospělých. Přináší vhled do celoživotního učení. Počáteční přehled chronologických dokumentů různých významných nadnárodních organizací doplňuje postoj ČR a opatření k této problematice. Následuje popis formálního, neformálního a informálního vzdělávání, přičemž jsou uvedeny jejich rozdílné charakteristiky. Na problematiku je nahlíženo z pohledu objektu vzdělávání a jeho potřeb, přičemž je zdůrazněn význam informálního vzdělávání ve vztahu k pozitivnímu vlivu na psychiku, ale také jako perspektivní možnost ve vzdělávání dospělých. Důležitou část zaujímá podnikové vzdělávání, jakožto nejčastější forma vzdělávání mezi běžnou populací.

Druhá, nejobsáhlejší, kapitola pojednává o psychohygieně, jako východisku zdravého životního stylu. Popisuje pozitivní vliv praktikování prvků duševní hygieny na lidskou psychiku, tělesné zdraví a jejich souvztažnost na jednotlivé fáze procesu učení. Chronologicky řazený přehled počíná jednoduchými, zdánlivě obyčejnými prvky duševní hygieny, jako je například procházka přírodou. Následují obsáhlejší části popisující relaxační cvičení, meditaci a jógu. Dále jsou popsány „běžné“ činnosti jako pohybové aktivity, zdravá výživa, time managementu či víra v Boha. Všechny zmiňované prvky jsou podrobně analyzovány, přičemž jsou pro vyšší názornost použity výsledky mnoha studií ze zahraničních výzkumů. Literatura, vztahující se k jednotlivým tématům duševní hygieny je poměrně bohatá, i když v některých

aspektech těžko uchopitelná. V mnoha popisných událostech byla využita praktická zkušenost autora s relaxačním cvičením a meditací. Hlavním přínosem je doložení, že i ty nejprostší cviky duševní hygieny mají odezvu ve zlepšeném psychickém prožívání a při pravidelném praktikování pozitivně ovlivňují funkce související s učením.

Lze konstatovat, že hlavní cíl teoretické části práce byl také naplněn. V maximální šířce a hloubce představuje prvky duševní hygieny, jež byly popsány od těch naprosto jednoduchých činností, až po složité cviky. Je u nich uveden teoretický popis, způsob provádění i vliv jak na tělesné tak duševní zdraví a vztah k učení. Vzdělávaným dává značný prostor k nalezení optimálních prvků duševní hygieny, které pomohou realizovat jejich vzdělávací cíle. Tím jim umožňuje procházet celoživotním učením s větší lehkostí a s minimem negativních činitelů, jež dokážou vedle samotného učení ovlivňovat i běžné životy lidí. Zmíněná kapitola taktéž ukázala pozitivní, nevyvratitelný vliv zdravého životního stylu na učení a tím vyzdvihla důležitost jeho praktikování a význam pro dospělého jedince.

Třetí kapitola představuje data získaná dotazníkovým šetřením. Dotazník je složený ze dvou částí a byl konstruován tak, aby naplnil cíl aplikační části, tj. zjistit četnost praktikování prvků duševní hygieny na populačním vzorku, jež absolvoval některou z forem vzdělávání. Výsledky šetření byly mnohdy překvapivé a přinesly mnoho podnětů pro zamyšlení. Předně se potvrdilo, že jednotlivci praktikují prvky duševní hygieny spíše nahodile a zodpovědnější jsou ženy. Na druhou stranu by respondenti, bez rozdílu pohlaví, uvítali seznámení s prvky duševní hygieny. Současně byla zjištěna odolnost většiny respondentů vůči stresu, což je v rozporu s výzkumem Křivohlavého. Aplikační část můžeme hodnotit kladně.



## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

AUSTIN, J. H. *Zen and the Brain*. 1. edition. London: The MIT Press, 1999. ISBN 978-0-262-51109-4

BARTÁK, J. *Jak vzdělávat dospělé*. 1. vyd. Praha: Alfa Nakladatelství, 2008. ISBN 978-80-87197-12-7

BARTÁK, J. *Od znalostí k inovacím*. 1. vyd. Praha: Alfa Nakladatelství, 2008. ISBN 978-80-87197-03-5

BARTÁK, J. *Skryté bohatství firmy*. 1. vyd. Praha: Alfa Publishing, 2006. ISBN 80-86851-17-6

BELCOURT, M., WRIGHT, P. *Vzdělávání pracovníků a řízení pracovního výkonu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-459-2

BELZ, H., SIEGRIST, M. *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení. Východiska, metody, cvičení a hry*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-479-6

BENEŠ, M. *Andragogika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2580-2

BENSON, H., STARKOVÁ, M. *Moc a biologie víry v uzdravení. Nadčasové léčení*. 1. vyd. Praha: Práh, 1997. ISBN 80-85809-60-5

BISCHOF, A., BISCHOF, K. *Aktivní sebeřízení. Jak získat kontrolu nad svým časem a prací*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0647-4

BROCK, B. L., GRADY, M. L., *Avoiding Burnout*. 1. edition. Thousand Oaks: Corwin Press, 2002. ISBN 0-7619-7807-0

BROVNOVÁ, CH. *Jóga od A do Z. Podrobný průvodce pozicemi a cviky*. 1. vyd. Praha: Metafora, 2006. ISBN 80-7359-062-X

CERAL, M. *Potřeba zdravého životního stylu v moderní době*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha. Fakulta Andragogiky, 2011. Vedoucí diplomové práce Prof. PhDr. Miloslav Kodým, CSc.

CLEGG, B. *Time management. Přetvořte svůj život a práci*. 1. vyd. Brno: CP Books, 2005. ISBN 80-251-0552-0

COLDWELL, L. *Neomezená moc podvědomí*. Olomouc: Votobia, 1994. ISBN 80-85885-13-1

ČITRABHANU, G. *Poznejte kdo jste*. 1. vyd. Praha: Ada, 1993. ISBN 80-901653-0-3

DAVICH, V. *8 Minute Meditation*. 1. edition. New York: A Perigee Book, 2004. ISBN 0-7865-6489-X

DELIVRÉ, F. *Buďte pány svého času*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-577-6

DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost. Příručka pro uživatele*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0139-7

DOCKET, K. H., DUDLEY-GRANT, G. R., BANKART, C. P. *Psychology and Buddhism. From Individual to Global Community*. 1. edition. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2003. ISBN 0-306-47937-0

FRÝBA, M. *Psychologie zvládnání života: aplikace metody abhidhamma*. 1. vyd. Boskovice: Albert, 2008. ISBN 978-80-7326-135-1

FUNDA, O. A. *Víra bez náboženství*. 1. vyd. Praha: Prvokruh, 1994. ISBN 80-901470-1-8

GEIST, B. *Autogenní trénink duševních sil*. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 1998. ISBN 80-7198-349-7

GÍTÁNANDA, G. *Jóga krok za krokem*. 1. vyd. Olomouc: Fontána, 1999. ISBN 80-86179-38-9

HARRISON, M. B., JANSA, P. *Testy zdraví a nemoci*. 1. vyd. Olomouc: Epava, 1998. ISBN 80-901-667-2-5

HARVEY, J., a kol. *Velká kniha relaxace*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-062-1

HRONÍK, F. *Rozvoj a vzdělávání pracovníků*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1457-8

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu. Základy kvantitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4

ILLICH, I. *Odškolení společnosti*. 1. vyd. Praha: SLON, 2001. ISBN 80-85850-96-6

IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Alternativa, 1996. ISBN 80-85993-02-3

JOSHI, V. *Stres a zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9

KOUBEK, J. *Řízení lidských zdrojů. Základy moderní personalistiky*. 1. vyd. Praha: Management press, 1995. ISBN 80-85943-01-8

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6

LEVICKÁ, J. *Teoretické aspekty sociální práce*. 1. vyd. Tmava: ProSocio, 2002. ISBN 80-89074-39-1

LOUČKOVÁ, I. *Integrovaný přístup v sociálně vědním výzkumu*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2010. ISBN 978-80-86429-79-3

MAHEŠVARÁNANDA, P. S. *Jóga v denním životě*. 1. vyd. Brno: Blok, 1990. ISBN 80-7029-030-7

MALONEY, M., KRANZOVÁ, R. *O úzkosti a depresi*. Praha: Lidové noviny, 1996. ISBN 80-7106-170-0

MAREK, V. *Návod na použití člověka. Cesta ke štěstí a zdraví*. 1. vyd. Brno: Alman, 2004. ISBN 80-86766-12-8

McDONALDOVÁ, K. *Jak meditovat. Praktický návod*. 1. vyd. Praha: Knižní klub, 2008. ISBN 978-80-242-2172-4

MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 1. Vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984

MILLMAN, D. *12 bran na cestě k osobnímu růstu*. 1. vyd. Praha: Eminent, 2008. ISBN 978-80-7281-363-6

MORENO, J. J. *Rozehrát svou vnitřní hudbu. Muzikoterapie a psychodrama*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-980-1

MUŽÍK, J. *Profesní vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: Codex Bohemia, 1999. ISBN 80-8563-93-0

- NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie organizace*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0577-X
- NAZARE-AGA, I. *Nenechte sebou manipulovat*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-256-4
- NEDLEY, N. *Život bez deprese*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 2007. ISBN 978-80-7172-023-2
- NEŠPOR, K. *Léčivá moc smíchu*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2002. ISBN 80-7021-581-X
- NEŠPOR, K. *Uvolněně a s přehledem*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-652-8
- NEŠPOR, K. *Jóga a srdce. Jóga a obrana. Jóga a smrt*. 1. vyd. Ústí nad Orlicí: Oftis, 2005. ISBN 80-86845-21-4
- NOVÁK, T. *Jak bojovat se stresem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0695-4
- NOVÁK, T. *Asertivita v manželství a v rodině*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3659-4
- PALÁN, Z. *Základy andragogiky*. 1. vyd. Praha: UJAK, 2008. ISBN 978-80-86723-58-7
- PIROHOVÁ, I., LUKÁČ, E. *Vzdelávanie dospelých v poznatkovo orientovanej spoločnosti*. 1. vyd. Prešov: Filozofická fakulta Prešovskej univerzity, 2010. ISBN 978-80-555-0152-9
- POHLER, G. *Relaxace a zdolávání stresu*. 1. vyd. Praha: Ivo Železný, 1995. ISBN 80-237-2401-0
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1387-3
- PRÁŠKO, J., PRÁŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. 2. přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-1697-8

PRUSÁKOVÁ, V. *Základy andragogiky*. 1. vyd. Bratislava: Gerlach print, 2005. ISBN 80-89142-02-2

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8

REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-3006-6

ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-312-3

SARASWATI, S. S. *Dynamics of Yoga*. 2. edition. Bilhar: Yoga Publications Trust, 2007. ISBN 81-85787-14-X

SAYADÓ, M. *Meditace všímavosti a vhledu. Základní a pokročilé stupně*. 1. vyd. Praha: Stratos, 1993. ISBN 80-901472-5-9

SEDMÍK, J. *Masáže. Kompletní kniha masážních technik*. 5. vyd. Praha: Svoboda, 2008. ISBN 80-205-0596-2

SERVANT-SCHREIBER, D. *Uzdravování bez léků*. 1. vyd. Prah: Portál, 2005. ISBN 80-7178-901-1

SHAW, S. *Buddhist meditation*. 1. Edition. Abingdon: Routledge, 2006. ISBN 0-415-35918-X

SCHNACK, G., SCHNACKOVÁ, K. *Antistresové rituály. Jak zůstaneme svěží a uvolnění*. 1. vyd. Praha: Eminent, 2006. ISBN 80-7281-229-7

SIMONTON, O. C., a kol. *Cesta k uzdravení*. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 1996. ISBN 80-7198-135-4

SIMONTON, O. C., a kol. *Návrat ke zdraví*. 2. vyd. Praha: Plot, 2011. ISBN 978-80-7428-075-7

SNYDER, C. R., LOPEZ, S. J. *Handbook of Positive Psychology*. 1. edition. New York: Oxford University Press, 2002. ISBN 0-19-513533-4

SUZUKI, S. *Zenová mysl, mysl začátečníka*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1994. ISBN 80-85213-33-8

TOFFLER, A. *Šok z budoucnosti*. 1. vyd. Ostrava: Ostravské tiskárny s.p., 1992. ISBN 80-208-0160-X

TOMÁŠ, E. *Jóga velikého symbolu*. 1. vyd. Praha: Avatar, 1995. ISBN 80-85862-07-7

VETEŠKA, J., TURECKIOVÁ, M. *Kompetence ve vzdělávání*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1770-8

VODÁK, J., KUCHARČÍKOVÁ, A. *Efektivní vzdělávání zaměstnanců*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1904-7

VYHNÁLKOVÁ, K. *Vzdělávání dospělých v České republice a Evropské unii*. 1. vyd. Praha: UJAK, 2007. ISBN 978-80-86723-46-4

VOLL, B. *Fit pro práci a kariéru*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-9065-3

WILSON, P. *Základní kniha relaxačních technik*. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-274-1

ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. 1. vyd. Praha: Potrál, 2007. ISBN 978-80-7367-237-9

## SEZNAM INTERNETOVÝH ZDROJŮ

ČSÚ. *Vzdělávání dospělých: specifické výstupy z šetření Adult Education Survey*. [online]. Datum publikování 18. 5. 2013 [citace 9. července 2013]. Dostupný z WWW: <[http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/publ/3313-13-n\\_2013](http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/publ/3313-13-n_2013)>

*Hamburská deklarace o vzdělávání dospělých* [online]. Hamburk: UNESCO, 2007 [cit. 8. prosince 2011]. Dostupný z WWW: <<http://www.msmt.cz/vzdelavani/mezinarodni-konference-unesco-o-vzdelavani-dospelych-1>>

*Memorandum o celoživotním učení.* [online] Brusel: Evropská komise, 2000 [cit. 14. listopadu 2009]. Dostupné z WWW:  
<<http://www.nvf.cz/archiv/memorandum/obsah.htm>>

*SAS opět vévodí žebříčku nejlepších zaměstnavatelů.* [online]. Praha: SAS, 2011 [citace 12. března 2012]. Dostupný z WWW:  
<[http://www.sas.com/offices/europe/czech/news/2011\\_03\\_08\\_zamestnavatel2010\\_USA.html](http://www.sas.com/offices/europe/czech/news/2011_03_08_zamestnavatel2010_USA.html)>

*Strategie celoživotního učení ČR* [online]. Praha: MŠMT, 2007 [cit. 8. prosince 2011]. Dostupný z WWW:  
<[http://www.msmt.cz/uploads/Strategie\\_CZU\\_schvaleno\\_vladou.pdf](http://www.msmt.cz/uploads/Strategie_CZU_schvaleno_vladou.pdf)>

# SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

## Seznam obrázků

OBRÁZEK 1: Model uzdravení "mysl/tělo".

OBRÁZEK 2: Fyzická zátěž a riziko krčních infekcí

## Seznam tabulek

TABULKA 1: Odpověď respondentů na otázku č. 2 v absolutních hodnotách

TABULKA 2: Odpověď respondentů na otázku č. 3 v absolutních hodnotách

TABULKA 3: Odpověď respondentů na otázku č. 4 v absolutních hodnotách

TABULKA 4: Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „sport“

TABULKA 5: Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „relaxační cvičení“

TABULKA 6: Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „jóga“

TABULKA 7: Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „meditace“

TABULKA 8: Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „procházka přírodou“

TABULKA 9: Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „návštěva divadla“

TABULKA 10: Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „sledování televizoru“

TABULKA 11: Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „konzumace alkoholu“

TABULKA 12: Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „jiné“

TABULKA 13: Odpověď respondentů na otázku č. 6 v absolutních hodnotách

TABULKA 14: Odpověď respondentů na otázku č. 7 v absolutních hodnotách



TABULKA 15: Odpověď respondentů na otázku č. 8 v absolutních hodnotách

TABULKA 16: Odpověď respondentů na otázku č. 9 v absolutních hodnotách

TABULKA 17: Odpověď respondentů na otázku č. 10 v absolutních hodnotách

TABULKA 18: Odpověď respondentů na otázku č. 2 v absolutních hodnotách

TABULKA 19: Odpověď respondentů na otázku č. 3 v absolutních hodnotách

TABULKA 20: Odpověď respondentů na otázku č. 4 v absolutních hodnotách

TABULKA 21: Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „sport“

TABULKA 22: Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „relaxační cvičení“

TABULKA 23: Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „jóga“

TABULKA 24: Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „meditace“

TABULKA 25: Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „procházka přírodou“

TABULKA 26: Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „návštěva divadla“

TABULKA 27: Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „sledování televizoru“

TABULKA 28: Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „konzumace alkoholu“

TABULKA 29: Odpověď respondentů na otázku č. 5 v absolutních hodnotách, výběr „jiné“

TABULKA 30: Odpověď respondentů na otázku č. 6 v absolutních hodnotách

TABULKA 31: Odpověď respondentů na otázku č. 7 v absolutních hodnotách

TABULKA 32: Odpověď respondentů na otázku č. 8 v absolutních hodnotách

TABULKA 33: Odpověď respondentů na otázku č. 9 v absolutních hodnotách

TABULKA 34: Odpověď respondentů na otázku č. 10 v absolutních hodnotách

TABULKA 35: Odpověď respondentů na otázky č. 1 až č. 18 v absolutních hodnotách

TABULKA 36: Souhrn odpovědí respondentů otázky č. 2, 3, 4, 5, 6

TABULKA 37: Souhrn odpovědí mužů otázky č. 2, 3, 4, 6

TABULKA 38: Souhrn odpovědí žen otázky č. 2, 3, 4, 6

TABULKA 39: Souhrn odpovědí respondentů otázky č. 7, 8, 9, 10

TABULKA 40: Souhrn odpovědí respondentů otázky č. 7, 8, 9, 10

### **Seznam grafů**

GRAF 1: Podíl dospělé populace na dalším vzdělávání v letech 2002-2010

GRAF 2: Zastoupení respondentů

GRAF 3: Odpověď mužů na otázku č. 2

GRAF 4: Odpověď žen na otázku č. 2

GRAF 5: Odpověď mužů na otázku č. 3

GRAF 6: Odpověď žen na otázku č. 3

GRAF 7: Odpověď mužů na otázku č. 4

GRAF 8: Odpověď žen na otázku č. 4

GRAF 9: Odpověď mužů na otázku č. 5

GRAF 10: Odpověď žen na otázku č. 5

GRAF 11: Odpověď mužů na otázku č. 6

GRAF 12: Odpověď žen na otázku č. 6

GRAF 13: Odpověď mužů na otázku č. 7

GRAF 14: Odpověď žen na otázku č. 7

GRAF 15: Odpověď mužů na otázku č. 8

GRAF 16: Odpověď žen na otázku č. 8

GRAF 17: Odpověď mužů na otázku č. 9

GRAF 18: Odpověď žen na otázku č. 9

GRAF 19: Odpověď mužů na otázku č. 10

GRAF 20: Odpověď žen na otázku č. 10

GRAF 21: Zastoupení respondentů

GRAF22: Odpověď mužů na otázku č. 2

GRAF 23: Odpověď žen na otázku č. 2

GRAF 24: Odpověď mužů na otázku č. 3

GRAF 25: Odpověď žen na otázku č. 3

GRAF 26: Odpověď mužů na otázku č. 4  
GRAF 27: Odpověď žen na otázku č. 4  
GRAF 28: Odpověď mužů na otázku č. 5  
GRAF 29: Odpověď žen na otázku č. 5  
GRAF 30: Odpověď mužů na otázku č. 6  
GRAF 31: Odpověď žen na otázku č. 6  
GRAF 32: Odpověď mužů na otázku č. 7  
GRAF 33: Odpověď žen na otázku č. 7  
GRAF 34: Odpověď mužů na otázku č. 8  
GRAF 35: Odpověď žen na otázku č. 8  
GRAF 36: Odpověď mužů na otázku č. 9  
GRAF 37: Odpověď žen na otázku č. 9  
GRAF 38: Odpověď mužů na otázku č. 10  
GRAF 39: Odpověď žen na otázku č. 10

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha A – Obrázky a grafy

**Příloha A – Obrázky a grafy**

**Eka Pada Utthána Asána**



**Garuda Asána**



**Bhúmi Pada Mastaka Asána**



Zdroj: MAHEŠVARÁNANDA, P. S. *Jóga v denním životě.*

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Michal Ceral**

**Obor: Andragogika**

**Název práce: Vliv zdravého životního stylu na průběh celoživotního učení**

**Rok: 2015**

**Počet stran bez příloh: 157**

**Celkový počet stran příloh: 1**

**Počet titulů literatury a pramenů: 77**

**Počet internetových zdrojů: 5**