

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální pedagogiky

Psychohygiena jako součást sebevýchovy

Diplomová práce

Autor práce: Ing. Petra Pinkeová
Studijní program: N 7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika
Vedoucí práce: Mgr. Alena Knotková
Oponent práce: doc. PhDr. Tomáš Svatoš, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor: Ing. Petra Pinkeová

Studium: P18K0359

Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální pedagogika

Název diplomové práce: **Psychohygiena jako součást sebevýchovy**

Název diplomové práce AJ: Mental hygiene as a part of self-education

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Diplomová práce se zabývá problematikou zdravého životního stylu s orientací na duševní hygienu člověka a sebevýchovu. Teoretická část práce je zaměřena na psychohygienu, výchovu a sebevýchovu jako prevenci před vznikem civilizačních nemocí. Empirické šetření prostřednictvím kvalitativních výzkumných metod si klade za úkol zjistit možnosti duševní hygieny a zlepšení duševního zdraví pomocí změny životního stylu tak, aby na něj neměly vliv nepříznivé podmínky a aby člověk směřoval k duševní rovnováze.

BUKOVSKÝ, I. Hledá se zdravý člověk, 1998 COLBINOVÁ, A. Jídlo a zdraví, 2004 DIEHL, H., LUDINGTONOVÁ A., PRIBIŠ, P. Síla zdraví, 2006 PETRÁSEK, R. Co dělat, abychom žili zdravě, 2004 MÍČEK, L. Duševní hygiena, 1984

Garantující pracoviště: Katedra sociální pedagogiky,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Alena Knotková

Oponent: doc. PhDr. Tomáš Svatoš, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 6.11.2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí diplomové práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 22. 6. 2020

Anotace

PINKEOVÁ, Petra. *Psychohygienu jako součást sebevýchovy*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2020. 80 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se v teoretické části zabývá pojmy psychohygienu, duševní zdraví a sebevýchova s důrazem na sebepoznání. V teoretické části je uvedeno také několik málo možností zvládnání stresu. Cílem teoretické části je představit, nejen ženám v pomáhajících náročných profesích, ale i široké veřejnosti, stručný souhrn jednoduchých pravidel, principů a metod, které mohou vést k duševní vyrovnanosti a tím pádem přispět i k harmonickým mezilidským vztahům v pracovní oblasti, potažmo celé společnosti.

Praktická část obsahuje výsledky kvalitativního výzkumu, které vycházejí z analýzy provedených rozhovorů se ženami pracujícími v pomáhajících profesích. Cílem je zjištění, zda ženy s náročným povoláním znají pravidla psychohygieny, popřípadě jestli je dodržují, a pokud ano, zda dosáhly v tomto věku vnitřního klidu, respektive duševní vyrovnanosti a případně navrhnout náměty a doporučení na zlepšení životního stylu žen tak, abych u nich došlo k dosažení duševní rovnováhy.

Klíčová slova: psychohygienu, sebepoznání, sebevýchova, duševní zdraví, prevence

Annotation

PINKEOVÁ, Petra. *Mental hygiene as a part of self-education*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2020. 80 pp. Diploma Degree Thesis.

This diploma thesis discusses the concepts of mental hygiene and self-education with an emphasis on self-knowledge. The theoretical part also presents a few options for coping with stress. The aim of the theoretical part is to present, not only women in helping demanding professions, but also the general public, a brief summary of simple rules, principles and methods that can lead to mental balance. By reason of that it contributes to harmony in relationships in the field of work and society.

The practical part contains the results of qualitative research based on an interviews with women working in helping professions. The aim is to find out whether women with a demanding profession know the rules of mental hygiene. If so, whether they adhere to the principles and have reached the inner peace or mental balance. Possibly we can suggest ideas and recommendations to improve women's lifestyle, thanks to which they will be able to achieve a mental balance.

Keywords: mental hygiene, self-knowledge, self-education, mental health, prevention

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

Podpis studenta:

Poděkování

Chtěla bych tímto poděkovat vedoucí této diplomové práce Mgr. Aleně Knotkové za vedení diplomové práce a za cenné rady a připomínky.

Obsah

Úvod.....	9
1 Psychohygiena jako prvek měnící se společnosti.....	11
1.1 Pohledy na vymezení psychohygieny.....	11
1.2 Význam psychohygieny	13
1.3 Psychohygiena jako prevence před vznikem civilizačních chorob	14
1.4 Psychohygiena dospělého věku	16
1.5 Rezervy psychohygieny v každodenním životě	19
2 Duševní zdraví aneb duševní rovnováha.....	21
2.1 Biopsychosociální pojetí zdraví.....	21
2.2 Vymezení pojmu duševní zdraví	22
2.3 Maslowova teorie hierarchie potřeb	23
2.4 Zdravý životní styl.....	25
2.5 Přejchod od výchovy k sebevýchově.....	27
2.6 Vnější a vnitřní faktory působící na duševní zdraví člověka.....	29
3 Sebevýchova	31
3.1 Sebepoznání.....	32
3.2 Autoregulace myšlení aneb řízení kognitivní činnosti	35
3.2.1 Převládající myšlenky	37
3.2.2 Mindfulness aneb život v přítomnosti.....	39
3.3 Autoregulace emocí.....	40
3.4 Koncentrace pozornosti	41
4 Možnosti zvládání stresu v informační společnosti.....	42
4.1 Relaxační metody	42
4.2 Strategie vedoucí ke zvyšování odolnosti vůči stresu	45
4.2.1 Osvojení si vzorce vyváženého života	45
4.2.2 Interpersonální kompetence	46
5 Empirické výzkumné šetření.....	48
5.1 Cíl empirického výzkumného šetření a metodika	48

5.2	Předem vymezené otázky	49
5.3	Výběr osob a rozsah výběru	51
5.4	Rozhovor	52
5.4.1	Průběh rozhovoru	52
5.4.2	Analýza rozhovorů	53
5.5	Pozorování	59
5.5.1	Terénní zápisy	59
5.5.2	Interpretace pozorovaných jevů	60
6	Výsledky a diskuse	61
6.1	Návrhy a doporučení	66
Závěr		70
Použité zdroje		72
Seznam obrázků		79
Seznam příloh		80

Úvod

Problematika duševního zdraví v současném neustále se zrychlujícím světě získává čím dál více na aktuálnosti. Každý z nás touží po určité seberealizaci, uznání druhých lidí, kvalitních mezilidských vztazích, duševní harmonii a štěstí. Na cestě vedoucí za efektivním naplňováním těchto cílů stojí ovšem celá řada překážek. Těmi nejnáročnějšími je zejména poznání sebe sama, hledání vlastního smyslu života. K tomu je dále třeba mít dost sebedůvěry a sebevýchovy, aby člověk dosáhl správných zdravých návyků. Je třeba každodenně rozvíjet a udržovat zdravé návyky, s čímž souvisí i postupy, jak se škodlivých návyků zbavit. Každý z nás, kdo si přeje dosáhnout duševní rovnováhy, by měl mít na mysli nutnost pozitivního myšlení, udržování dobrých vztahů mezi lidmi, dobré zaměstnání, které člověka naplňuje, vytvořit si klidný a bezpečný domov. Správné dýchání a meditování, kdykoliv jen to je možné, pomůže člověku efektivně odpočívat, lépe se soustředit a získat duševní vyrovnanost. Meditace se dá jednoduše charakterizovat jako zastavení v tichu a uvědomování si radosti z vlastního bytí. A to je možné provádět kdykoliv a kdekoliv během dne. Mnoho z nás žije v neustálé potřebě být on-line, snaží se vyřídit co nejvíce věcí v co možná nejkratším čase a věnovat veškerou svou energii práci a výkonu, a přitom zapomene kvalitně prožívat vlastní život. Není leckdy snadné zastavit se a najít cestu, která by člověka dovedla k duševní vyrovnanosti. Obecně je třeba, aby se člověk stal přemýšlivým, měl dostatek znalostí o psychohygieně a v důsledku sebevýchovy žil uvědoměleji.

Každý z nás by měl mít zájem o vlastní duševní zdraví a sám sebe motivovat k aplikaci získaných poznatků v konkrétních podmínkách každodenního života. Dokáže potom realizovat účinná preventivní opatření v soukromém životě i v pracovní oblasti, zejména v náročných pomáhajících profesích a lépe čelit stresu. Člověk by měl umět sám řídit své duševní zdraví. Řízení vlastního duševního zdraví vyžaduje jak výcvik vlastní psychiky, zjištění rezerv, tak i rozvoj a zdokonalování vlastních psychických procesů, jako paměti, pozornosti, představivosti a nastavení kázně vlastní mysli a pocitů. Úspěch či neúspěch v životě je ve velké míře závislý na schopnosti vést sám sebe, nepodléhat vnitřnímu neklidu. K tomu je zapotřebí znát sám sebe, tedy dobře se poznat. Pokud člověk pozná sám sebe, není nereálné, aby člověk svým úsilím zdokonalil svůj osobní život a tím se přiblížil stavu duševní rovnováhy, tedy stavu spokojenosti a štěstí.

V moderním světě, v podmínkách informačního chaosu, je prevence poruch duševního zdraví zvláště důležitá. Zrychlující se informace a s tím související informační paralýza,

uspěchaný život ve městech, zhoršení osobních a pracovních vztahů vedou k nervovému a duševnímu napětí a někdy až k vyčerpání.

Pro ženy s náročnou pomáhající profesí je těžké žít naplno a věnovat se plně jak profesnímu životu, tak životu soukromému. Ženy se snaží skloubit profesní život s péčí o děti, někdy i o rodiče, kteří již přestávají být samostatní, plnit roli manželky, matky a někdy i pečovatelky. Vzhledem k rostoucí ekonomické náročnosti životních podmínek je třeba apelovat na nutnost neustálého rozvíjení vlastní odpovědnosti jednotlivců za pracovní i osobní život. Je nezbytné v neustále se měnících podmínkách umět obstát a k tomu je třeba znát a dodržovat pravidla psychohygieny a možnosti a formy sebeřízení. Nikdo se o naše zdraví nepostará lépe než my, a proto je tak důležitá sebevýchova.

Cílem této diplomové práce je objasnit informace o psychohygieně s důrazem na sebevýchovu a pomocí kvalitativního výzkumu zjistit a zhodnotit znalosti a dodržování pravidel psychohygieny u žen pracujících v pomáhajících profesích s případným navržením možností na zlepšení duševního zdraví pomocí změny životního stylu tak, aby na něj neměly vliv nepříznivé podmínky a aby člověk směřoval k duševní rovnováze.

Jedná se o práci teoreticko-empirickou. Stanovení vědeckovýzkumného problému vychází z následujícího předpokladu. Mají ženy pracující v pomáhajících profesích dostatečné informace z oblasti psychohygieny a využívají tyto poznatky pro sebe? Empirické výzkumné šetření se snaží najít odpovědi na to, jakým způsobem nahlíží a jak přistupují ženy pracující v pomáhajících profesích k psychohygieně a k sebevýchově.

1 Psychohygienu jako prvek měnící se společnosti

Psychohygienu neboli duševní či mentální hygiena nabývá stále na větším významu, a to v souvislosti nejen se stále se dynamicky měnícím životním podmínkám a neustále zvyšujícím se výkonem jedinců zejména v pracovním prostředí, ale také v souvislosti s nedávno vzniklou nečekanou situací týkající se koronavirové pandemie, na kterou nebyl a ani nemohl být nikdo z nás psychicky připraven.

Psychohygienu se zabývá otázkami duševní integrity a slouží k udržení, prohloubení nebo získání duševní rovnováhy. Poskytuje návod, jak upravit životní styl jedince a životní podmínky tak, aby na něj neměly vliv nepříznivé podmínky a aby směřoval, získal a udržel si duševní rovnováhu (Míček, 1988).

Pomáhající profese jsou psychicky náročné, proto je třeba zejména v pomáhajících profesích klást důraz na psychohygienu. „*Lidé, jejichž pracovní náplní je pomáhat druhým často přebírají i jejich problémy. Snaží se co nejlépe splnit jejich potřeby a své vlastní pak odsouvají do pozadí*“ (Venglářová, 2011, s. 26). „*Pomáhající profese patří k těm, které mohou nadchnout, které jsou s to angažovat člověka celého. Jsou jednou z možností, jak se vyhnout rozštěpení života na dvě části, kdy jedna část – práce – je pouze nezbytnou obětí pro umožnění skutečného života, jež začíná až po pracovní době*“ (Kopřiva 2006, s. 17). Termín pomáhající profese definuje skupinu povolání, která jsou založená na profesní pomoci druhým lidem. Patří mezi ně například zdravotnické profese, pedagogické profese, profese zaměřené na sociální pomoc a dále také duchovní, psychologové, terapeuti. Tyto profese mají společné rysy, které je odlišují od ostatních povolání, například je k jejich vykonávání vždy nutný vztah s klientem a zapojení vlastní osobnosti pomáhajícího do pracovního procesu. Pomáhající profese tedy představují systém, na jehož jedné straně stojí pomáhající a na druhé straně ten, jemuž má být pomoci (Géringová, 2011).

1.1 Pohledy na vymezení psychohygieny

Vymezení pojmu psychohygienu se liší v závislosti na úhlu zvoleného pohledu a výkladového rámce. První pojetí vnímá psychohygienu jako tak zvanou první pomoc, kterou lze ztotožnit s terciární prevencí, tedy minimalizací negativních důsledků již vzniklých obtíží. Tento přístup akcentuje konkrétní postupy psychohygieny, které napomáhají úspěšnému zvládnutí náročných životních situací a minimalizují jejich negativní dopad na člověka. Druhý úhel pohledu se blíží sekundární prevenci, tedy snížení možného výskytu obtížné situace. Psychohygienu je zde pojímána především jako příprava na nadcházející stresové situace. Třetí pojetí se pokouší předcházet obtížným situacím průběžným posilováním vlastní psychické kondice a odolnosti

vůči stresu. Toto pojetí, psychohygienu jako životní styl, akcentuje roviny blízké primární prevenci (Gillernová, Šípek a kol., 2013).

Psychohygienu lze chápat jako schopnost každého zdravého jedince se adaptovat, ať už ve vztazích s lidmi nebo s celou společností. V této souvislosti se také jedná o adaptaci intrapsychickou, založenou na poznání sebe sama (Míček, 1984).

Je třeba rozlišovat psychohygienu v širším a užším slova smyslu. V širším slova smyslu se psychohygienou rozumí péče o umožnění optimálního fungování duševní činnosti. Zcela konkrétně jde o to přirozeně a realisticky odrážet realitu, reagovat přiměřeně na vnější důležité podněty, stále se duševně zdokonalovat a duševně, popřípadě i duchovně dále růst (Křivohlavý, 2009). Bedrnová (1999) v širším slova smyslu psychohygienu chápe jako interdisciplinární obor zaměřující se na otázky hledání a nalézání efektivního způsobu života, optimální životní cesty pro každého člověka.

V užším slova smyslu lze psychohygienu chápat jako obor zabývající se problematikou uchování duševního zdraví. Rozebírá otázky hledání a nalézání efektivního způsobu života a optimální životní cesty pro každého (Bedrnová, 1999). Mlčák (2011) definuje psychohygienu v užším slova smyslu jako disciplínu, která se zabývá prevencí výskytu psychických poruch, a na rozdíl od psychoterapie, se orientuje na psychickou regulaci vlastní osoby a na lehčí případy poruch duševní rovnováhy. Dle Křivohlavého (2009) psychohygienu v užším slova smyslu vyjadřuje boj proti výskytu duševních nemocí.

Dle psychologického slovníku je psychohygienu: „Obor, který se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví, prevencí duševních poruch a nemocí. Pomáhá k tomu soubor opatření a postupů, jak těchto cílů dosáhnout, k hlavním patří životospráva, zdravotní výchova a poradenství“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 199).

Podle Míčka (1984, s. 9) je psychohygienu: „Systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy. Je o takovou úpravu životních podmínek člověka, která by u něho vyvolala pocit spokojenosti, osobního štěstí, fyzické a psychické zdatnosti a výkonnosti“.

Bedrnová (2009, s. 15) definuje psychohygienu jako: „interdisciplinární předmět zahrnující praktické záležitosti našeho života se zaměřením na uchování si fyzického a duševního zdraví i přes nepříznivé dopady mnoha dílčích podnětů a situací“.

Pojem psychohygienu definuje též Mlčák, a i v této definici lze nalézt orientaci na udržení či znovunabytí duševního zdraví. „Mentální hygiena je psychologická disciplína, která se zabývá stanovením optimálního systému vědecky podložených pravidel a norem, které slouží k udržení, upevnění či znovunabytí duševního zdraví“ (Mlčák, 2011, s. 13).

Většina definic psychohygieny klade důraz na pojem duševní zdraví a jeho upevňování a udržování v rovnováze.

Význam dosažení duševní rovnováhy, který je přínosný nejen pro samotného člověka, ale též pro jeho rodinu, zaměstnání a přátele je dle Míčka (1984, s. 8) obsažen v definici: „*Duševní hygiena je věda, která přímo volá po životní praxi. Tak jako turista, který si zakoupil mapu určité krajiny, ji nepozná, dokud ji skutečně neprošel, tak také pouhá znalost pravidel duševní hygieny nikdy nemůže nahradit její prožívání v každodenním životě. Dosáhne-li člověk své duševní rovnováhy, znamená to bezprostřední přínos nejen pro něho samotného, ale i pro členy jeho rodiny, spolupracovníky a přátele*“.

1.2 Význam psychohygieny

Význam psychohygieny spočívá především v prevenci somatických a psychických nemocí, zvýšení kvality pracovní výkonnosti, zlepšení sociálních vztahů a posílení subjektivních pocitů životní spokojenosti (Urbanovská, 2012).

Podle Míčka (1988) mezi důvody zájmu o psychohygienu patří prevence somatických a psychických onemocněních, protože mnoho somatických onemocněních vzniká primárně poruchou duševní rovnováhy. Narušená rovnováha má vliv na vznik neurotických poruch a při lehčích formách neurotických poruch má dodržování pravidel psychohygieny značný vliv. Dosud nedošlo k uspokojivému poklesu duševních poruch, hlavně neuróz, dosud se udržuje mnoho negativních společenských jevů jako je v poslední době zvýšená sebevražednost, poruchy chování a delikvence mládeže, rozvodovost manželství a jiné.

Dále Míček (1984) uvádí hlavní důvody zájmu jednotlivců o psychohygienu:

- prevence somatických a psychických nemocí;
- sociální vztahy;
- pracovní výkon;
- subjektivní spokojenost.

V prvé řadě se psychohygiena zabývá duševně zdravými lidmi a lidmi na hranici mezi zdravím a nemocí. Lidem nemocným poté přináší podněty k dodržování zásady psychohygieny a ukazuje, jak je možné s pomocí těchto zásad lépe vzdorovat nemocem (Křivohlavý, 2009).

Míček (1984) rovněž poukazuje na fakt, že psychohygienu potřebuje každý člověk:

- zdraví lidé – upevní jejich zdraví;
- lidé na hranici zdraví a nemoci – dojde k posílení zdraví a nalezení příčin počínajících potíží;

- nemocní lidé – může zkrátit dobu léčení.

Mezi nejdůležitější cíle psychohygieny podle Aišmanové (PSHY [online], 2019) patří profylaxe (ochrana disponovaných jedinců před onemocněním, prevence (odstraňování škodlivých faktorů, které by mohly negativně působit i u zdravého jedince) a upevňování duševního zdraví úpravou životních podmínek člověka. Dle Juklové (2015) by cílem psychohygieny mělo být předcházení psychickým poruchám, boj o duševní zdraví dvěma základními cestami, a to odstraňováním či alespoň zmírňováním působení škodlivých vlivů na duševní zdraví člověka a vytvářením vodítek, jak mít harmonický životní styl a k překonávání životních překážek.

Duševní nevyrovnanost vede k předrážděnosti, vzniku konfliktů jak v soukromé, tak i v pracovní oblasti, přecitlivělosti v mezilidských vztazích a zejména v pomáhajících profesích se nevyrovnanost u jedince značně odráží v poskytování péče. Lze konstatovat, že jedincovi již nezbývají psychické síly k aktivnímu pomáhání. Nevyrovnaný jedinec je nespokojený, neklidný, nedokáže prožívat radost a štěstí. Úkolem psychohygieny je podporovat i vytvářet příznivé psychologické podmínky.

Míček (1984, s. 13-14) tvrdí, že psychohygieny „*nepřivede člověka ke štěstí, ale může ukázat chyby, které štěstí a spokojenost ničí, podkopávají, a varovat před nimi. Může také poskytnout základní rady, jejichž respektování se v životě vyplácí. Avšak tam věda o životě končí a začíná umění života.*“

Psychohygieny klade důraz na sebevýchovu a s tím související dosažení duševního klidu, dále se zabývá vyspělostí osobnosti a také se věnuje tématům jako je sociální interakce, zdravý životní styl, optimální pracovní prostředí a životospráva (Křivohlavý, 2009).

Člověk, jehož duševní zdraví není uspokojivé, nemůže být spokojený a šťastný a nelze u takového člověka dosáhnout duševní vyrovnanosti. Význam psychohygieny lze spatřovat především v prevenci.

1.3 Psychohygieny jako prevence před vznikem civilizačních chorob

Duševní zdraví značně ovlivňuje i zdraví tělesné. Mnoho nemocí začíná poruchou duševní rovnováhy. Patří sem zejména civilizační choroby typické pro 21. století. Dalším z důvodů, proč věnovat velkou pozornost duševnímu zdraví patří také sociální důvody, neboť jedinec, který není plně duševně zdravý, byť by šlo pouze o mírný stupeň nevyrovnanosti, neurotismu, znamená už určité riziko pro rozvoj harmonických sociálních vztahů ve svém okolí. Neurotický způsob chování je sociálně velmi nakažlivý. Čím mladší, citlivější a závislejší je člověk na

nevyrovnané osobnosti jiného jedince, tím snáze se naučí reagovat stejně nevhodným způsobem. I mezi dospělými existují obdobné zákonitosti přenosu. Chování nevyrovnaného jedince zraňuje a vyčerpává často právě lidi jemu nejbližší, citově s ním spoutané. Obzvláště negativně se odráží nevyrovnanost v manželském a rodinném životě (Míček, 1976). Neuróza dle Adlera (1995) znamená automatické využívání symptomů vymykající se jedincovu porozumění, symptomů, jež vznikly jako následky šoku. K agresivnímu chování dochází nejvíce v situacích, v nichž se cítíme jako bezmocná oběť nebo jsme pod tlakem. V dospělém věku to mohou být například problémy s nadřízeným nebo kolegy nebo při hektické silniční dopravě (Tepperwein, 2012). Dle Adlera (2015, s. 114) „*neurotičností rozumíme dráždivost, nedůvěru, plachost, stručně řečeno určité projevy, které se vyznačují negativními charakterovými rysy, takovými, které komplikují život a jeví se jako afektované. Všichni autoři uvádějí, že neurotičnost souvisí s vystupňovaně afektovaným životem.*“

Nakonečný (2011) uvádí, že obecnou prevencí proti stresu je celkově správná životospráva či psychohygienu zahrnující dostatek odpočinku, přiměřené pracovní vypětí a spokojenost se zaměstnáním a životem vůbec. Důležité jsou zejména přiměřené životní aspirace, přiměřené uspokojování všech významných životních potřeb a relativní bezkonfliktnost v mezilidských vztazích.

Pojem civilizační choroby je souhrnný název nemocí, na jejichž vzniku se podílejí faktory neovlivnitelné, kam patří například pohlaví a rodinná anamnéza, tak i faktory ovlivnitelné, zde je třeba zmínit, že se jedná například o nadměrnou konzumaci vysoce kalorických potravin, nedostatek pohybu, vysokou spotřebu cukru, kávy, alkoholu a jiné. Tyto faktory lze dodržováním pravidel psychohygieny ovlivnit. Mezi nejčastější civilizační choroby patří cévní onemocnění, například infarkt, vysoký krevní tlak, cévní mozkové příhody, poruchy příjmu potravy jako je anorexie, bulimie, obezita, dále cukrovka a ostatní civilizační choroby, kam lze zařadit i různé psychické potíže jako je deprese, únavový syndrom, syndrom vyhoření a jiné (Erben, 2015).

Civilizační chorobou je každá nemoc, která má co do činění s moderním způsobem života a s vyspělou civilizací. Jde o chronické neinfekční nemoci, za jejichž hlavní příčinou je především nezdravý životní styl jedinců. Podle Doliny (2009) se jedná o choroby, které v daném čase provází každou civilizací, proto jsou označovány jako civilizační. Každá civilizace měla a má určité konkrétní typy či druhy těchto chorob. Výčet těchto chorob je závislý na prostředí, ve kterém daná civilizace žije a na životním stylu dané civilizace.

K prevenci civilizačních chorob je třeba konstatovat, že pokud člověk bude dodržovat zásady psychohygieny, měl by mít reálnou šanci civilizačním chorobám předejít. Prevence civilizačních chorob se týká úpravy životního stylu každého jedince. Jde o správný styl života. Je tedy třeba konstatovat, že prevence civilizačních chorob se týká zejména úpravy životosprávy. **Životospráva z pohledu psychohygieny** zahrnuje správnou výživu, jde zejména o vyvážené složení stravy, pravidelnost a nepřejídání se, dostatečně dlouhý a kvalitní spánek, dostatek pohybu, vyváženost času věnovaného práci a odpočinku a správné hospodaření s časem, tak zvané řízení času neboli time management.

Míček (1984) uvádí, že příznačné pro dnešního člověka, zvláště pak člověka duševně pracujícího, jsou zážitky časové tísně. Pro rozvoj duševní rovnováhy je tedy důležité naučit se správně organizovat čas. Krivohlavý (2010) konstatuje, že při hospodaření s časem je důležité začít tím, že člověk zvažuje hodnotu každé aktivity, které hodlá věnovat svůj časový prostor, to pomůže ke stanovení priorit. Nicméně, člověk by si měl též uvědomit svůj celkový vztah k času, teprve pak bude přidělování času jednotlivým aktivitám opravdu moudré a dobré.

Lze se domnívat, že v současné době zaměřené na výkon a časovou tíseň je více než nezbytné v dospělém věku praktikovat psychohygienu.

1.4 Psychohygienu dospělého věku

Duševní zdraví jednotlivce je téměř vždy spjato s duševním zdravím lidí, kteří ho obklopují, se vztahy, které existují mezi ním a společností. Proto pracovní prostředí, manželství a rodina tvoří velkou oblast, která může být zdrojem konfliktů. V dospělém věku se objevují pocity úzkosti a strachu spojené se zabezpečením rodiny a zároveň zvládnutím náročného zaměstnání. Trvalé pocity úzkosti a strachu mají škodlivý vliv na organismus a tyto stavy vyvolávají tak zvané choroby z adaptace neboli civilizační choroby. Emoce, zejména strach a úzkost, pokud překročí určitou hranici a jsou dlouhodobějšího charakteru, začnou působit jako kterákoli jiná fyzická zátěž. Dalším významným problémem psychohygieny v dospělosti je nedodržování životosprávy. Téměř každý člověk v dospělém věku pravidla životosprávy dobře zná, ale jen málokdo správnou životosprávu dodržuje (Mlčák, 2011). Dle Nešpora (2015) je situace v dospělé populaci alarmující. Problémem je vysoká spotřeba alkoholu, drog a velkým problémem je také přejídání. Nadváha a obezita jsou u Čechů nejrozšířenější v Evropě.

V poslední době se také podstatně změnil obraz rodiny. Jak vyplývá z výzkumu životního stylu rodiny (Kraus a kol., 2015), ubývá množství času, který rodina aktivně tráví společně. Naopak narůstá pasivní trávení času, převážně v souvislosti s konzumací médií, a dochází často

k destabilizaci rodiny a prohlubování individualizace. Rodina je základní sociální skupina, která má rozhodující a nezaměnitelný význam na rozvoj a růst člověka v aspektech biologických, psychických a sociálních. Poruchy rodinného života se tak promítají i do vlastností a chování člověka. Rodina se neustále vyvíjí a mění, reaguje na vnější vlivy, ale prochází i vývojovými fázemi, jako je například manželství, narození dětí, úmrtí partnera a jiné. Lze říci, že rodina mnoha cestami významně ovlivňuje zdraví či nemoc jedince, jeho způsoby řešení v zátěžových situacích (Tichá, 2012). Dle Krause (2014) se rodina zmenšuje, zvyšuje se počet osob žijících v jednočlenných domácnostech a počet osamělých žen s dětmi. Spolu s uvedenou izolovaností to vede k menší stabilitě rodin, které se stávají citlivějšími na nejrůznější vnitřní otřesy. Dalším charakteristickým rysem je dezintegrace. Ve všech rodinách ubývá chvil, kdy se celá rodina schází pohromadě za účelem sdělit si své zážitky, a naopak přibývá rodin, v nichž se jednotliví členové jen potkávají, případně vůbec přestávají komunikovat. Na životním stylu rodin a zmíněné dezintegraci se silně podepisuje výrazné zatížení rodičů pracovními aktivitami, což s sebou nese značné časové zaneprázdnění. Důsledkem je vyčerpání a málo času na relaxaci.

Problémy psychohygieny dospělého věku

V dospělosti se do popředí dostávají problémy pracovní, manželské, morální a společenské. Vztahy v rodině se významně mění. Dochází k dalšímu podstatnému uvolnění vztahů mezi rodiči a dětmi a vytvářejí se nové rodinné vztahy mezi mužem a ženou. Dnes jsou zaměstnání oba rodiče, otec většinou přichází domů pozdě a matka po denní práci spěchá na nákupy, rozvést děti do dětských kroužků, uvařit a na děti a na sebe samu nezbývá moc času. Nejzávažnější situace nastává, když v rodině chybí otec. Matka je přinucena převzít ekonomickou a výchovnou péči o děti na sebe, pokud nedodrží pravidla psychohygieny, dochází ke značnému vyčerpání a k různým neurotickým reakcím. A v tomto nejproduktivnějším období člověka se vyskytují různé psychické poruchy často, jde zejména o neurózy. Neuróza je psychická porucha, při které se objevují stavy úzkosti, emoční tísně a podobně. Je většinou přechodného charakteru a souvisí se situací, která je pro člověka stresující. Nejedná se tedy o nemoc, ale o lehkou formu narušení psychiky, proto je tak důležité posilovat sebevědomí a zvládat běžné situace s lehkostí a radostí. Nezbytné jsou spokojenost doma i v zaměstnání, mít optimistický pohled na svět a nezatěžovat se zbytečným emocionálním napětím. Psychohygieny, díky které lze nastavit harmonii do života je významnou prevencí neurózy (Bartko, 1976).

Podle Kondáše (1985) patří mezi problémy psychohygieny rychlé tempo změn ve společnosti, které klade nadměrné nároky na přizpůsobení se, to jest na adaptační schopnosti a zvyšuje se tak výskyt neurotických, a tak zvaných psychosomatických poruch.

Mezi další problémy psychohygieny dospělého věku patří alkoholismus. Neurotici si často stěžují na vnitřní napětí a toto napětí často řeší alkoholem. V současné době se snaží stále více žen řešit problémy a úzkosti alkoholem. Prostředí, v němž se alkoholik pohybuje, je velice nezdravé, je plné neklidu, strachu a úzkosti. Dle Bartka (1976) taková atmosféra neprospívá zdravému vývoji dětí, alkoholici často existenčně ničí nejen sebe, ale i celou svou rodinu. Zájmový okruh alkoholika se zužuje, ztrácí zájmy pracovní, umělecké, sociální a jeho zájem se koncentruje pouze na vlastní osobu.

Z hlediska psychohygieny by stačilo, kdyby se lidé zamysleli sami nad sebou a provedli jenom drobné korektury, malé restarty ve svém životě. Mnozí selhávají, protože nevědí, jak si zorganizovat život. Někteří si zase vytyčili příliš vysoké cíle, které neodpovídají jejich schopnostem. Psychohygieny velice úzce souvisí se systémem hodnot člověka. Každý člověk by si zejména nejpozději v dospělém věku měl sám pro sebe ujasnit co je pro něho důležité, čemu dávat přednost, kam bude směřovat své úsilí a nezapomenout na dobré mezilidské vztahy, které jsou nedílnou součástí života a posilují též odolnost vůči stresu. Začlenění člověka do sociální struktury je významným faktorem psychické pohody a zdraví. Sociální opora je systém sociálních vztahů a vazeb, které člověk vytváří ve svém sociálním okolí a ze kterých také přijímá. Je to tedy možnost pohovořit si o problémech s chápajícím jedincem. Dále se ukazuje, že lidé jsou schopni velmi úspěšně odolávat nadměrné zátěži a permanentnímu stresu, pracují-li v dobrém kolektivu s možností seberealizace a mají-li dobré rodinné zázemí, případně síť dobrých přátel (Urbanovská, 2012).

Dnešní doba klade vysoké nároky na time management neboli hospodaření s časem. Aby ho člověk byl schopen využít k dobrou věci, je nutné i o čase přemýšlet. Plánování je aktivita zahrnující uvažování o časové spotřebě, hodnocení a kontrole úkolů. K činnostem dospělého člověka patří zaměstnání, rodina, různé sociální aktivity, osobní zájmy a záliby, odpočinek a podobně (Paulík, 2017). Podle Šimkové (2012) v našem životě disponujeme určitým časem, který využijeme buď plně, nebo pouze částečně, anebo ho promarníme.

V poslední době se těší velké oblibě koncept Work-Life Balance neboli rovnováha mezi osobním a pracovním životem. Termín vyjadřuje míru, do jaké jedinec subjektivně vnímá, že má dostatek prostoru pro práci a na rodinu, potažmo plnění společenských rolí. Zejména ženy by uvítaly, kdyby byla v České republice aktivně nastavena prorodinná politika zaměstnanosti

a byla vytvořena flexibilní pracovní místa a různé formy úvazků, například více sdílených míst, možnost práce z domova neboli homeoffice, možnost práce na poloviční úvazek a jiné.

Každý jedinec v dospělém věku by se měl snažit udržovat rovnováhu mezi osobním a pracovním životem a zvládat náročné životní situace sám, používat k tomu lze intuitivní, často neuvědomované strategie.

1.5 Rezervy psychohygieny v každodenním životě

Pro úspěšné přežití náročných životních situací lze využít četné, intuitivně koncipované, a přitom často neuvědomované strategie, například zanádat si, vymluvit se z toho, změnit místo nebo činnost, agrese, koupel, pláč, humor a tak dále. V každodennosti se tak skrývá řada postupů se skrytým, ale pro to ne menším mentálně hygienickým potenciálem. Jedná se o různé pohybové aktivity, dechová cvičení, získání nadhledu, potřeba sociálních kontaktů a sociální opory, humor, pozitiva a drobné mentální hygienické rituály (Gillernová, Šípek a kol., 2013).

Fyziologické postupy

Jde o postupy umožňující výdej fyzické energie v sociálně přijatelné formě, a tím redukcí stresu. Vhodným příkladem je sportovní pohybová aktivita, tanec nebo kompenzační fyzická práce. V nouzové situaci alespoň stačí rychle vyběhnout schody.

Dechové techniky

Dobré a kvalitní dýchání pomáhá odstraňovat z krve nežádoucí látky, které se tam nahromadily v průběhu stresu. Snadno aplikovatelným postupem je možnost soustředit se na krátký vydatný nádech a dlouhý vydatný postupný výdech.

Být jinde, získat odstup

Tento způsob odreagování umožňuje problém vidět z jiné perspektivy, z jistého nadhledu. Jde o vnitřní odstoupení od tíživé situace. Napomáhá k tomu například četba beletrie, sledování filmu, změna prostředí. Případně si lze představit současný problém s jeho dopady v delším časovém odstupu.

Sociální kontakty

Dochází k intuitivnímu využití sociální opory, k přijetí sebe sama, tím že naše problémy a emoce sdílí někdo blízký. Takové společné probírání problémů ve skupině či postěžování si vnímavé blízké osobě je poměrně osvědčeným postupem zejména pro ženy.

Humor

Humor umožňuje vidět věci z nové perspektivy a v nečekaných kontextech, uvolňuje tvořivá řešení ve zdánlivě bezvýchodných momentech.

Pozitivita

Často do svého života nevědomky zařazujeme prvky, které nám umožňují kompenzovat momentální nepříznivou situaci. Z technik, kterými si lze dělat radost, je třeba zmínit masáže. Tedy postupy, které mimo jiné pracují i s tělesným uvolněním.

Drobné mentální hygienické rituály

Patří sem zejména ty prvky chování, které nám umožňují nastartovat či ukončit nějaký proces, ale také přeladit na jiné prostředí. Jedná se o drobné osobní rituály, dílčí opakující se prvky chování, které nám pomáhají. Jde například o odložení pracovního pláště, sprcha při příchodu domů, uvaření kávy nebo čaje, to vše pomůže při přeladění z jednoho prostředí do druhého a může mít pro člověka velmi významný psychicky očišťující dopad.

Sociální opora

Další rezervou v oblasti psychohygieny je rovina sociální opory. Jde o to, že jedinec ví, na koho se lze obrátit, když se mu něco nevede, kdo je ochoten s ním sdílet obavy, kam se obrátit o pomoc, kde cítí své kořeny, kam patří, kdo a co mu umožní potvrdit jeho identitu. Sféra sociální opory přitom může nabývat v průběhu času proměnlivých podob. Vedle přímého sociálního kontaktu, hraje v současné době stále významnější roli nová forma vztahovosti zastoupená nejrozličnějšími virtuálními světy v podobě sociálních sítí jako je Facebook, Instagram, Twitter a další sociální sítě (Gillernová, Šípek a kol., 2013).

Psychohygiena je celý komplex opatření, slouží zejména jako prevence před vznikem civilizačních chorob a jejím pravidelným prováděním lze zvýšit sebeuvědomění a dosáhnout duševní rovnováhy. Lze konstatovat, že pro pomáhající profese, kde je nutno kompenzovat pracovní zátěž každého jedince, je znalost a praktikování základních, obecných pravidel psychohygieny více než nutností. Mezi základní pravidla patří spánek, odpočinek, výživa, pohybová aktivita, hospodaření s časem. Prostřednictvím psychohygieny lze předcházet nepříznivým dopadům na fyzické a duševní zdraví. Dále je třeba si uvědomit, že pomáhání má být v první řadě radostí, proto je třeba, aby se sociální pedagog, sociální pracovník či vychovatel neustále rozvíjel, a to jak v pracovní, tak i v soukromé oblasti. Jen vyrovnaný jedinec je schopen poskytovat odpovídající služby. Z výše uvedeného vyplývá, že pro pomáhající profese je psychohygiena zcela zásadní.

2 Duševní zdraví aneb duševní rovnováha

Zdraví člověka nepředstavuje samozřejmý a přirozený stav, ale zásadní hodnotu, o níž je zapotřebí individuálně i kolektivně pečovat. Jeho udržování a posilování vyžaduje, aby člověk systematicky rozvíjel specifické vědění, které se vztahuje k tomuto fenoménu, jež je významnou podmínkou jeho úspěšné životní seberealizace a důležitým aspektem kvality jeho života (Mlčák, 2011).

Jedinec je po duševní stránce zdravý tehdy: „*jeli-li přiměřeně spokojený sám se sebou, jestliže má dobré vztahy s druhými a je-li schopen řešit každodenní problémy, které přináší život*“ (Melgosa, 1997, s. 52).

Dle Křivohlavého (2001) je zdraví celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí. Kvalita života je definována s ohledem na spokojenost daného člověka s dosahováním cílů určujících směřování jeho života. Dle Colbinové (2004) je zdraví souhrnem řady určitých stavů. Jsou to ideální stavy a mohou být určitým způsobem pokládány za cíle, kterých chce člověk dosáhnout.

Zdraví jako psychosociální pohoda je pojetí zdraví, které bývá spojováno s pojetím zdraví jako energie, nebo zdraví jako sociální vazby, ale rozhodujícím kritériem je psychický stav. Často však je psychický stav spojován s dobrou fyzickou kondicí. Zdravé osoby jsou charakterizované jako fyzicky, duševně i duchovně jednotné, vyrovnané, aktivní. Je to přístup výrazně upřednostňovaný ve středním věku, především u žen (Vašina, 1999).

2.1 Biopsychosociální pojetí zdraví

Biopsychosociální pojetí zdraví vychází z definice Světové zdravotnické organizace (World Health Organization). Koncipuje zdraví jako složitě provázaný komplex biologických, psychických a sociálních aspektů. Zdraví je v této definici vymezeno třemi vzájemně rovnocennými složkami, tedy tělesnou, duševní a sociální (Gillernová, Šípek a kol., 2013). V poslední době se přidává i oblast duchovní neboli spirituální. K tomu dále Tichá (2012) uvádí, že o naprostém zdraví lze hovořit jen v případech, kdy se jedinci daří ve všech těchto oblastech. V tomto biopsychosociálním pojetí zdraví se dle Gillernové, Šípka a kol., (2013) nabízí paralela s definicí psychohygieny a zachycuje se v tomto označení **moderní trend rozvoje psychohygieny**, jejíž pojetí se přesouvá postupně od pouhé nepřítomnosti psychické nemoci přes akcent na psychosomatické aspekty zdraví a hygieny až k nepochybnému významu roviny sociální, například oblasti působení sociální opory. Důraz je přitom kladen na duševno,

sociálně, a dokonce i duchovno, roviny, které se postupně zvyrazňují ve vyspělém konzumním světě, založeném na rychlé spotřebě materiálních statků. Nešpor (2015) uvádí praktické důsledky spirituality, kam patří lepší duševní stav ve zdraví i nemoci, vyšší odolnost vůči stresu a lepší zvládání zátěžových událostí, sebeovládání a jiné. Dále tvrdí, že duchovnost neboli spiritualita dává smysl minulosti, přítomnosti a budoucnosti, pomáhá rozlišovat hodnoty a napomáhá vnitřnímu růstu a rozvoji.

Duševní zdraví je schopnost člověka odolávat běžným tlakům života, produktivně pracovat a přispět k jejich společnosti. V tomto pozitivním smyslu, duševní zdraví je základem lidského blahobytu a efektivní fungování společnosti. Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje všechny preventivní procedury poruch duševního zdraví nazývat psychoprofylaxí. Doporučuje rozdělovat psychoprofylaxi primární, to jest provádění všech obecných hygienických procesů a dodržování zásad osobní hygieny pro upevnění a zachování duševního zdraví, sekundární, rozpoznávání počáteční formy různých nervových a duševních onemocnění, s cílem předejít jejich dalšímu rozvoji, a třetí stupeň, který se týká prevence a léčby nervových a duševních onemocnění (WHO [online], 2020).

Nakonečný (2013) zmiňuje, že významným aspektem zdraví je zdraví duševní, které umožňuje člověku relativně bezporuchové fungování v rovině společenské, soukromé i veřejné, kde realizuje svůj život.

2.2 Vymezení pojmu duševní zdraví

Duševní zdraví lze definovat jako stav, kdy všechny duševní pochody probíhají harmonicky a optimálně, umožňují člověku vytvářet si reálný obraz o vnější realitě, reagovat pohotově a adekvátně na všechny podněty, řešit běžné i nenadálé úkoly, stále se zdokonalovat a mít ze sebe a ze své činnosti pocitu uspokojení. Duševní zdraví je spojováno s dobrou fyzickou a psychickou zdatností, adekvátní adaptací na měnící se podmínky prostředí, schopností prožitků štěstí a spokojenosti, úspěšnosti v sociálních vztazích a vyšší odolnosti vůči chorobám (Urbanovská, 2012).

Míček (1984) definuje duševní zdraví jako žádoucí stav, jež je výsledkem vědomého nebo nevědomého dodržování zásad psychohygieny.

„Duševně zdravý jedinec je emocionálně vyrovnaný, se schopností normálně prožívat a přiměřeně své emoce korigovat rozumem. Je schopen přijímat a zpracovávat informace, řešit efektivně problémy, postupovat podle pravidel logiky a vytvářet aktivně nové věci. Dále je schopen a ochoten komunikovat, adaptovat se na změny a respektovat normy sociální dohody.

Je schopen používat svou agresi spíše k obranným než útočným účelům, má dobrý vztah k sobě a respekt k druhým, má rozvinuté sociální a kulturní hodnoty a směřuje k seberealizaci“ (Bedrnová, Pauknerová a kol., 2015, s. 114).

Existují dvě základní pojetí duševního zdraví dle Míčka (1986):

- užší pojetí – duševní zdraví se ztotožňuje s nepřítomností příznaků duševní nemoci, nerovnováhy a poruch adaptace, jde o boj proti výskytu duševních nemocí, neuroticismu, toxikománii, poruchám chování;
- širší pojetí – se snaží charakterizovat, popsat projevy optimálního duševního zdraví, což často splývá s popisem optimální životní adaptace, kdy správná adaptace je proces, jímž se stav duševního zdraví realizuje.

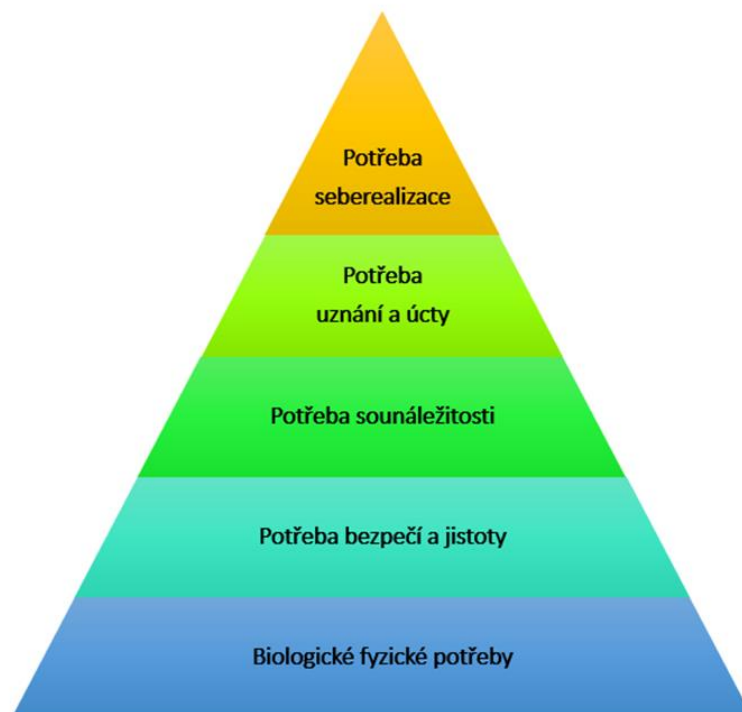
Adaptace je proces, v němž se osobnost přizpůsobuje měnícím se podmínkám vnějšího prostředí i svého vnitřního, subjektivního světa. Správná adaptace je jedním ze základních projevů duševního zdraví, zatímco nesprávná adaptace, maladaptace, bývá příznakem neúplného duševního zdraví. Mezi znaky správné adaptace patří například asimilace neboli převaha aktivních způsobů adaptace, sebeovládání, flexibilita, realistické uvažování, spolupráce s druhými. Mezi znaky nesprávné adaptace neboli maladaptace patří převaha pasivních forem adaptace, tak zvaná akomodace, dále nerealistické vidění světa i sebe, soupeření zejména v sociální oblasti a v emocionální oblasti se jedná o strach, úzkost, pocity méněcennosti, egocentrismus a sebeobviňování (Míček, 1984).

V psychohygieně bývá pojem duševní zdraví chápán jako synonymum pojmu **duševní rovnováha**, popřípadě **duševní vyrovnanost**. K dosažení duševní vyrovnanosti je třeba mít správně definované životní potřeby.

2.3 Maslowova teorie hierarchie potřeb

Duševní vyrovnanosti nelze dosáhnout bez správně definovaných životních potřeb člověka. Problémy duševního zdraví se zabýval také americký psycholog Abraham Harold Maslow. Zkoumal, do čeho a v jakém pořadí lidé investují svou pozornost a energii, a toto pořadí, tak zvanou hierarchii potřeb, popsal v knize *Motivation nad Personality* (Maslow, 1970). Jeho schéma potřeb je obvykle zobrazováno ve tvaru pyramidy. Maslow (1970) rozlišuje motivy nedostatku a motivy růstu. Motivy nedostatku jsou ty, které vedou k redukci tenze, jako je například potřeba bezpečí, respektu, lásky, ale které neupevňují pozitivní duševní zdraví. Čím více je tak zvaných motivů růstu, týkajících se uznání druhými a seberealizace, tím lepší je duševní zdraví člověka.

Maslowova pyramida má pět úrovní, viz obr. č. 1, při přechodu z jedné úrovně do druhé, tedy vyšší, je třeba uspokojit nejprve potřeby nižší úrovně.



Obrázek 1 Maslowova hierarchická pyramida potřeb

Zdroj: upraveno podle Šimkové (2012, s. 56)

Abraham Harold Maslow chápal člověka jako psychologický organismus, který se snaží uspokojit své životní potřeby. Tyto potřeby se neuspokojují na stejné úrovni, ale mají různý význam (Šimková, 2012). Nakonečný (2011) uvádí, že východiskem tohoto hierarchického uspořádání je mimo jedincem prožívané naléhavosti také princip, že vyšší potřeby jsou uspokojovány až tehdy, kdy jsou alespoň do určité míry uspokojeny potřeby nižší.

Nejprve je třeba uspokojit potřeby nižšího řádu, poté potřeby vyššího řádu. Mezi potřeby nižšího řádu patří fyziologické potřeby, kam lze zařadit stravu, oděv, spánek a potřeba pocitu bezpečí a jistoty. Potřeba sociální a sounáležitosti, potřeba úcty a potřeba seberealizace patří mezi potřeby vyššího řádu (Šimková, 2012).

Úplně nejdříve lidé uvolňují energii na pokrytí základních biologických potřeb, tím je zajištěno bezprostřední přežití jedince. Je-li přežití zaručeno, lze energii věnovat na zajištění vlastní bezpečnosti, v zásadě jde o dosažení příznivé prognózy přežití v budoucnosti. V další fázi se lze zabývat tím, aby jedinec někam patřil. Hledá si přátele, rodinu, tým, komunitu a snaží se zajistit příslušnost k takové skupině. Jakmile jedinec někam patří, může získat uznání od svého okolí. Další energii následně lze věnovat na seberealizaci, širší uplatnění a osobní rozvoj nebo na činnosti, které jedince nějakým způsobem přesahují a mohou být užitečné především pro někoho jiného (Plamínek, 2005). Potřeba seberealizace, vědění, růstu představuje nejvyšší úroveň a je to případ, kdy se práce stává koníčkem (Weihrich, Koontz, 1993). Maslow (2014) označil seberealizaci jako potřebu růstovou. Potřeba seberealizace vede člověka ke snaze naplnit své individuální schopnosti a dovednosti a realizovat své životní záměry.

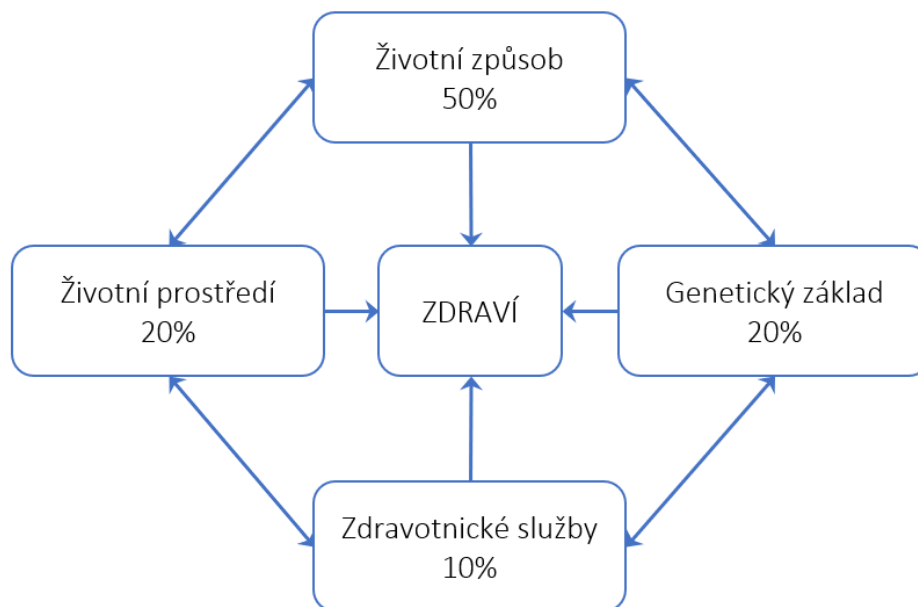
Maslow (1970) tvrdí, že každý člověk má předpoklady žít šťastný a vyrovnaný život. Konstatuje, že spokojenost závisí především na tom, jak člověk dokáže čelit nepříznivým životním situacím, jak reaguje na překážky v životě, na tom, zda dokáže svoje myšlení zaměřit na současnost, či zda dokáže být dostatečně samostatný a nezávislý na mínění druhých a být sám sebou. Dále na tom, zda dokáže rozvíjet své schopnosti, potřeby a navazovat nekonfliktní přátelské a partnerské vztahy. K tomu dále uvádí, že ve většině případů není dosažení štěstí a seberealizace jednoduché. Nejdůležitější krokem je připustit si, že člověk není tak duševně vyrovnaný, jak by být mohl nebo by chtěl být. A potom je to odhodlání uvedený stav změnit.

Není možné žít zdravě a spokojeně bez určitého naplnění potřeb každého patra pyramidy. Tyto potřeby je nutno naplňovat na základě znalosti sebe, proto je tak důležitá sebevýchova a sebepoznání. Dále nelze nezmínit, že není možné žít zdravě a spokojeně a dosáhnout duševního zdraví bez osvojení si zdravého životního stylu.

2.4 Zdravý životní styl

Lze se domnívat, že životní styl a systém hodnot život velice ovlivňují. Zdraví vyžaduje zdravý způsob života, zdravý životní styl. Dle Petráska (2004) je nepochybné, že v první řadě je třeba snažit se zlepšit životní styl, respektive naučit se vycházet sami se sebou a s ostatními lidmi. Je jasné, že v tomto snažení je jedinec do značné míry ovlivňován tím, v jakých podmínkách životního stylu vyrůstal a do jaké míry se již jedinec naučil pro jeho zlepšení něco dělat. Vliv předchozích postojů k životu, včetně toho, co jedinec zdědil po svých rodičích, je nesporně důležitý, nikoliv však zcela určující.

Zdraví je multikauzálně podmíněným fenoménem, v němž má významnou roli mnoho činitelů, které navíc působí v mnohostranných interakcích (Mlčák, 2011).



Obrázek 2 Kauzální vliv rozhodujících faktorů podmiňujících lidské zdraví

Zdroj: Mlčák (2011, s. 19)

Podle Mlčáka (2011) je dominujícím faktorem, který v podstatné míře rozhoduje o kvalitě lidského zdraví především životní způsob, jak je uvedeno na obr. č. 2, a kde se předpokládá asi 50 % vliv. Kauzální vliv životního prostředí se odhaduje na 20 %, stejně jako příčinný vliv genetického základu jedince. Předpokládá se, že kvalita zdravotnických služeb má na lidské zdraví obecně asi jen 10 % vliv.

K tomu dále Čevela a kol., (2009) uvádí, že mezi determinanty zdraví (vnější a vnitřní) patří jak neovlivnitelné vlivy – genetický základ (10-15 %), tak i vlivy ovlivnitelné – životní styl (50-60 %), socioekonomické prostředí – životní prostředí (20-25 %) a zdravotnická péče a služby (10-15 %). Podobné hodnoty uvádí i Machová (2009). Tyto hodnoty jsou podle Dosedlové (2018) jen přibližné, ve skutečnosti je velmi obtížné vyjádřit procentuálně vliv jednotlivých faktorů vzhledem k různým interindividuálním, geografickým, klimatickým, ekonomickým a kulturním podmínkám života na Zemi.

Celkově naše zdraví ovlivňuje především životní styl. Pojem životní styl označuje komplex psaných a nepsaných norem a identifikačních vzorů, souhrn životních podmínek, na které lidé berou ohled ve vzájemných vztazích a chování. Podoba životního stylu je ovlivněna

životním cyklem, společenskými rolemi, tradicí (Jandourek, 2007). Dle Hartla, Hartlové (2000, s. 573) je životní styl: „*individuální souhrn postojů, hodnot a dovedností odrážejících se v činnosti člověka výrobní, umělecké a jiné, zahrnuje síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizaci času, zájmu a záliby.*“ Životní styl je mnohostranný a zahrnuje velké množství prvků toho, čím člověk žije a co prožívá. Vzhledem k efektu na zdraví jsou některé podstatné a jiné méně. Životní styl je určován pouze vnitřními (jedincem samotným) a vnějšími neboli životními faktory. K nejdůležitějším faktorům zdravého způsobu života řadíme dle Tiché (2012) následující **faktory zdravého způsobu života**:

- **psychologické**, kam lze zařadit pohyb, výživu, harmonii emocí, péče o tělo, udržování imunity, pěstování pozitivního myšlení, zvládání stresových situací;
- **ekologické**, které jsou velmi individuální, řadí se zde péče o přírodu a životní prostředí;
- **kulturně tvořivé a pracovní**, tedy vztah k práci, ekonomika času a práce, zájem o umění a kulturu;
- **sociálně-vztahové**, jde o harmonizaci lidských vztahů, upevňování vztahů v rámci rodiny, úcta ke stáří, sociální adaptace na nové podmínky;
- **estetické a duchovní**, kam lze zařadit úctu k životu, víru, spiritualitu.

Podle Mlčáka (2011) se k osvojení si zdravého životního způsobu předpokládá prosazování pozitivně působících způsobů jednání, k nim patří především dodržování správné životosprávy. Životní styl ovlivňuje celkový zdravotní stav jedince. To, jak se o sebe staráme, jak se projevujeme a cítíme, to vše má impakt na zdraví (IFMV [online], 2020). Ke zdravému životnímu stylu patří zejména dodržování hlavních principů psychohygieny, přiměřená autoregulace kognitivních emocionálních, motivačních, sociálních aspektů osobnosti, vhodná regulace obklopujícího fyzického prostředí, optimalizace psychické zátěže, tedy především stálý proces sebevýchovy.

2.5 Přejít od výchovy k sebevýchově

Nelehká změna v životě člověka je přechod od výchovy rodičů, učitelů a ostatních vychovatelů k sebevýchově (Bedrnová, Pauknerová a kol., 2015). Psychicky zdravě žít je třeba se naučit. Nejdůležitější je změnit sebe, svou povahu, lenost, pohodlnost, závist, žárlivost, nepřejícnost a podobně. Svou konkrétní životní situaci, zdravou nebo konfliktní si člověk spoluvytváří. Je důležité, aby si to uvědomil a poznal svoje chování v konkrétní situaci. Když mu jeho chování přináší konflikty, je třeba, aby je uměl a chtěl sám řešit. To je otázka nejen výchovy od dětství, ale i otázka sebevýchovy v dospělosti (Bartko, 1976).

Dle Krause (1999) je člověk do světa vržen, místo ani čas si sám nevybírám. Výchovná činnost se potom jeví jako proces zespolčšťování člověka záměrným ovlivňováním v souladu s danými kulturně-společenskými podmínkami a v dané době. Kraus (2014) konstatuje, že výchova je jakýsi regulátor. Důležité je, aby člověk byl schopen přenést získané poznatky a dovednosti do svého jednání, aby přiměřeně zvládal každodenní životní realitu. S dospělostí postupně do jisté míry přebírá ono řízení socializačního procesu sám – jistou seberegulaci pak představuje sebevýchova.

Zda příprava jedince pro život v souvislosti s fázemi vývoje, v němž se formovaly všechny složky osobnosti, byla správná, se ukáže někdy až v dospělosti. V tomto nejproduktivnějším období se projeví jeho schopnost adaptovat se v prostředí, zaujmout místo ve společnosti, zařadit se do života tak, aby ho prožíval šťastně a spokojeně (Bartko, 1976).

Při přechodu k sebevýchově je třeba si uvědomit, že je nutné si stanovit životní cíle. Samozřejmostí je, že v průběhu života pak dochází k přehodnocování priorit, ale k dosažení svých cílů je zásadní znát odpovědi na tyto důležité otázky: Kam jdu? Jak se tam chci dostat? Jak můžu svou cestu optimalizovat? Nelze si však vždy naplánovat splnění cíle definitivně. Vlastní vývoj a vnější vlivy jsou často limitující i přes to, že dochází během života k modifikaci předem stanovených cílů. Jinými slovy, nelze si život naplánovat dopředu celý. Člověk během života má mnoho krátkodobých cílů, ale důležité je i stanovení zásadních cílů na dlouhou dobu dopředu. K takové strategii je vhodné použít například techniku SMART, která je známa z ekonomické oblasti, ale dá se použít i pro osobní život. **Technika SMART** určuje, jaké by cíle měly být. Cíle by měly být konkrétní, měřitelné, akceptovatelné, dosažitelné a sledovatelné. Plánování takových cílů je pak možné v oblasti práce, rodiny, volného času a podobně (Bedrnová, Pauknerová a kol., 2015).

K dosažení duševního zdraví je třeba kromě sebepoznání a jasně stanovených cílů znát i hrozby a příležitosti, které člověka mohou v životě potkat. I v oblasti osobního rozvoje je možné použít **SWOT analýzu**, která obsahuje silné a slabé stránky a definuje příležitosti a hrozby. Pokud se silné a slabé stránky člověka dají do souvislosti s vnějšími podmínkami, jedná se o užitečný základ pro osobnostní rozvoj (Bedrnová, Jarošová, Nový, 2012).

Je třeba konstatovat, že výrazným nedostatkem výchovy uplynulých let je absence vedení k osobnostnímu rozvoji. Za zásadní cíl lze pokládat připravenost člověka k sebevýchově, autoregulaci (Kraus, Poláčková, 2001). Podle Jůvy (1995) by účinná výchova měla být vždy přípravou k úspěšné sebevýchově.

2.6 Vnější a vnitřní faktory působící na duševní zdraví člověka

Zásadní úlohu pro upevňování duševního zdraví jedince má úprava vnějších podmínek jeho života, především kvalita mezilidských vztahů v jeho rodině, ve škole nebo na pracovišti, úprava jeho životosprávy i fyzikálního prostředí, ve kterém se pohybuje. Duševní zdraví ovšem nezáleží pouze na vnějších podmínkách (Míček, 1988).

Vašina (1999) konstatuje, že člověk žije nejen v přírodním prostředí, ale především pro něho je mimořádně důležité prostředí sociální. Sociální prostředí, které je nám nejbližší, je zdrojem celé řady faktorů ovlivňujících příznivě i nepříznivě zdraví člověka. Jsou to například konflikty v rodině, na pracovišti, se sousedy a podobně. A právě tyto společenské konflikty, které člověk neumí řešit, jsou častým zdrojem různých poruch, a to především duševního zdraví.

Je třeba si uvědomit, že člověka nelze zbavit jeho pocitů nespokojenosti či jiných příznaků nevyrovnanosti pouze upravením vnějšího prostředí, v němž žije. Podstatné pro duševní zdraví je také to, jak jedinec zpracovává podněty vnějšího světa, které na něho působí, to znamená, které z nich si uvědomuje a které nikoliv, jak je hodnotí, s jakou citlivostí na ně reaguje a podobně. Zatímco o vnějších faktorech a jejich působení na psychiku člověka i na jeho duševní zdraví existuje bohatá literatura lékařská, psychologická, pedagogická, poměrně málo pozornosti je věnováno vnitřním podmínkám a faktorům duševního zdraví i možnostem jejich ovlivnění subjektem samým, a to autoregulací neboli sebevýchovou. Vnější podmínky svého života může jedinec zpravidla upravit pouze částečně, ale úpravu vnitřních podmínek pro upevnění svého duševního zdraví, to jest autoregulaci či sebevýchovu, může, respektive měl by provádět každý sám a záleží v podstatě na něm, jakých pokroků dosáhne (Míček, 1988).

V dnešní době je toho hodně známo z oblasti podpory, prevence, péče a léčby duševního zdraví. Výzvou podle WHO je nyní implementovat tyto znalosti do praxe. Duševní zdraví ovlivňuje životy každého jedince, jeho kariéru a produktivitu společnosti jako celku (WHO [online], 2020).

Psychohygiena je v dnešní neustále se zrychlující a měnící se společnosti více než nezbytná. Pro pomáhající profese je k udržení duševního zdraví velmi důležité dodržovat obecná, základní pravidla psychohygieny. Což samo o sobě ale nestačí. Pokud jedinec nebude znát své životní cíle, směřování svého života, své silné a slabé stránky, své potřeby, nedosáhne vrcholu pyramidy, jak vyplývá z hierarchie potřeb Abrahama Harolda Maslowa. Lidé jsou motivováni svými potřebami, které jsou hierarchicky uspořádány podle míry naléhavosti. Pro

pomáhající profese je důležitý zejména vrchol pyramidy, tedy seberealizace, kdy se jedná o vnitřní motivaci vedoucí k osobnostnímu rozvoji a seberealizaci, kam lze zařadit i jednání a chování vedené potřebou užitečnosti, které je spojené zejména s pomáhajícími profesemi.

3 Sebevýchova

Každý z nás prožívá dvě výchovy, tu, kterou dostává od jiných, to znamená od rodičů, učitelů ve škole, vedoucích, a tu důležitější, kterou si dává sám. Je třeba si uvědomit, že v životě nevytváříme pouze hmotné statky, ale i sami sebe, své úspěchy i neúspěchy a ve značné míře i své duševní zdraví. Sebepoznání a sebekritika nám mohou pomoci v tom, abychom příčiny svých neúspěchů dokázali hledat především u sebe, abychom si uvědomili, že člověk dosáhne v životě velmi málo, pokud bude příčiny svých neúspěchů hledat pouze ve svém okolí nebo v nepříznivé životní situaci (Bartko, 1976).

Křivohlavý (2009) konstatuje, že výchova patří k mocným zdrojům sil, které ovlivňují životní styl. Platí to nejen o tebe-výchově, ale i o sebevýchově. Psychohygiena klade velký důraz na sebevýchovu. Řehulka (1988, s. 72) tvrdí, že „...*psychohygienické zásady se musí stát předmětem a cílem sebevýchovy, jinak by nezískaly pro osobnost smysl a sebevýchova zákonitě směřuje ke konfrontaci s psychohygienickými idejemi a k přijetí určitého modelu psychohygienického systému.*“

Dle Jůvy (1995, s. 91) při sebevýchově „*jedinec sám se stává iniciátorem, tak realizátorem výchovně-vzdělávacího procesu. Tento proces sám koncipuje, plánuje a zabezpečuje a současně ho sám na sobě uskutečňuje, vyhodnocuje a inovuje.*“

Podle Míčka (1969) sebevýchova představuje důležitou cestu k duševní rovnováze a sebevýchovou se rozumí úmyslné, plánovité působení subjektu na sebe sama. Podle Řehulky (1988, s. 72) si „*pod pojmem sebevýchova můžeme představit práci na zdokonalování vlastního charakteru a prohlubování vlastního vzdělání, zásah regulující síly – sebe – do vývojového procesu osobnosti, na jehož základě vznikají životní postoje, návyky, dovednosti a ustálené způsoby.*“

Jankovský (2003) uvádí, že základním předpokladem sebevýchovy je sebepoznání, které si lze představit jako obraz člověka o sobě samém, jehož nositelem je Já. Významná je také reflexe, tedy schopnost reflektovat, jak si stojíme ve světě a sebereflexe, tedy konfrontace našeho reálného a ideálního sebeobrazu, ozřejmění toho, kdo jsem, kam směřujeme, co a proč chceme dělat, jejichž prostřednictvím má člověk možnost se podívat na sebe sama, respektive na své jednání a prožívání z nadhledu. Jedná se tedy o zpětnou vazbu na to, co jsme učinili, prožívali, co se při tom odehrálo a jak se chovali lidé kolem nás. Výsledkem vlastního sebehodnocení je sebevědomí.

Z hlediska psychohygieny je pro člověka důležité ujasnění si hodnotových cílů, ke kterým bude směřovat, mít uspokojivé citové a sociální vztahy a cílevědomě pracovat na sobě samém. Pouze člověk sám může sebe změnit (Vobořilová, 2015).

Vlastní sebevýchova neboli vlastní autoregulace začíná sebepoznáním. Kromě sebepoznání sebevýchova věnuje pozornost také autoregulaci myšlení, tedy řízení kognitivní činnosti, autoregulaci emocí, autorelaxaci, aktivnímu zvládání situací a koncentraci pozornosti (Míček, 1988).

3.1 Sebepoznání

Sebepoznání je nejen začátkem sebevýchovy, ale i podmínkou dalšího zdokonalování. Nástrojem sebepoznání je sebekritika. Jen ten, kdo je schopen se během svého života kriticky dívat na své chování a jednání, kdo je schopen posilovat vůli a snahu po nápravě chyb, které u sebe objevil, po odstraňování nedostatků, které si uvědomil, jen ten, kdo bilancuje a rekapituluje svůj život, své snahy a plány do budoucna, se vychovává a zdokonaluje (Bartko, 1976).

Nakonečný (2011) konstatuje, že s větší hloubkou a šíří sebepoznání, se člověku otevírá možnost efektivněji se vyrovnávat s požadavky života a být na život lépe připraven. Do sebepoznání se nezahrnuje jenom sebereflexe, úvahy o sobě a svých činech a jejich motivech, které mohou být zastřeny ego-obrannými mechanismy, aby člověk neztratil duševní rovnováhu, ale také poznávání vnějšího světa. Osobnost člověka totiž tvoří jednotu s životním prostředím, s vnějšími podmínkami života, proto k sebepoznání neodlučitelně patří také poznávání vnějšího světa, zejména povahy a vlivů nejbližšího sociálního prostředí, kam patří pracovní, rodinné, přátelské a manželské vztahy.

Míček (1988) k tomu dále uvádí, že sebepoznání činí člověka otevřenějším vůči osobním zkušenostem a zvyšuje jeho ochotu k nápravě a sebevýchově. Sebepoznání má ovšem kladný vliv i na zlepšení sociálního kontaktu, což souvisí s dokonalejším poznáním druhých. Čím více zná jedinec sám sebe, tím lepší předpoklady má pro poznání druhých.

Dle Petráska (2004) pro lidské sebepoznání existují čtyři prameny, a to myšlenky a city, sny jako obrazová reprezentace jedincova stavu, tělo jako výraz duše a rovina jednání, chování, zvyklostí, způsob, jak jedinec zvládá všední den, práci a běh života.

Sebepoznání je základem pro dosažení plného potenciálu člověka a je základem pro získání kontroly nad myšlenkami, pocity a chováním, tedy zdroj síly i příčina selhání při dosahování toho, co chceme (Gillernová, Šípek, 2013).

Metody sebepoznání

Pro zkoumání duševního stavu psychohygienu využívá různých metod. V praxi se často metody sebepoznání prolínají. Vždy záleží na konkrétním jedinci, kterou metodu si zvolí, obecně se doporučuje začít od nejjednodušších metod k náročnějším metodám. Je třeba si uvědomit, že nezáleží vždy pouze na vybrané metodě, která vede k sebepoznání a tím následně i k sebevýchově, ale i na samotném přístupu jedince k sebepoznání (Míček, 1988).

Pravidelná registrace vlastního jednání a chování

Tato metoda spočívá v tom, že subjekt registruje, co nejdůležitějšího prožil v průběhu určitého časového úseku, obvykle za uplynulý den. Mezi výhody této metody patří pravidelná registrace vlastního chování a jednání, dále jednoduchost, nenáročnost provedení. Tato metoda je předstupněm vedoucím k hlubšímu sebepoznání. Z nevýhod je třeba uvést, že u některých citlivých typů přetrvávají někdy negativní vzpomínky. Zajímavým návodem na odstranění takových negativních a nepříjemných stavů, vzniklých registrováním negativních zážitků, je třeba zaměřovat se při rekapitulaci zážitků z minulého dne pouze na události příjemné (Míček, 1988).

Pravidelné reflexe

Zde již nejde o prosté konstatování, že subjekt jednal tak či onak, ale jde o hlubší analýzu příčin, průběhu a následků jednání. Odpovídá se například na otázku, pod jakými vlivy subjekt jedná a zda jeho chování odpovídá morálním normám, jež chce respektovat. Je třeba si uvědomit i to, do jaké míry se jedinec svým jednáním přibližuje či vzdaluje svému ideálu, který si vytkl, nebo zda mu o žádný cíl či smysl ani nejde. Mezi výhody této metody patří možnost objevení vlastních chyb a vyvarování se jim. Tato metoda sebepoznávání umožňuje nejen poznávat svoje chyby, ale i rozebrat příčiny, které k těmto chybám vedou, a rovněž vzbuzuje snahu, pokud možno je napravit. Metoda také umožňuje lépe porozumět druhým lidem a lépe řešit své vlastní vnitřní konflikty. K nevýhodám patří u některých nevyrovnaných jedinců zvýšené tendence k vybavování nepříjemných zážitků (Míček, 1988).

Sebepozorování prostřednictvím druhých lidí

Důležitým podnětem k zamyšlení nad sebou samým a ke korekcím vlastního jednání by měly být také připomínky druhých lidí. Jedná se o sebepoznávání prostřednictvím sdělení, postřehů, úsudků a poznámek druhých lidí (Míček, 1988).

Vedení deníků

Další pomůckou k lepšímu sebepoznání, k reflexím o sobě samém a o vlastním životě, bývá také deník. Mezi výhody vedení deníku lze spatřovat pomoc při vyjasňování životních hodnot, názorů a postojů a umožnění dlouhodobého sledování vlastního stavu. Z hlediska duševně hygienického se doporučuje vést deník nejhezčích zážitků, neboť může být podnětem k osvojení zvyku skutečně tento zážitek najít. K nevýhodám patří možnost ztráty a tím i riziko, že se deník dostane do nepovolaných rukou, dále nebezpečí jednostranně negativního ladění, popřípadě zapisování věcí nepodstatných (Míček, 1988).

Metoda volných asociací

Tato metoda je speciálním druhem pravidelných úvah o vlastním duševním životě. Pomocí volných asociací vyslovovaných nebo psaných je možné pokusit se porozumět emočním problémům. Je ovšem třeba, aby se jednalo o práci soustavnou a systematickou, což vyžaduje ovšem čas (Míček, 1988).

Introspekce

Mezi nejnáročnější metody sebepoznání patří pozorování sama sebe, zvláště potom pochodu vlastního jednání, v právě přítomné situaci. Při této metodě jde o to, aby subjekt dovedl nenásilně pozorovat buď některou ze svých somatických funkcí, například napětí ve svaích či průběh dýchání, nebo své emoce, nebo dokonce své myšlení. Od významu introspekce pro poznání duševního života je třeba oddělovat její význam pro autoregulaci (sebevýchovu). Při autoregulaci se uplatňuje jako výhoda to, co pro přesné sebepoznávání je nevýhodou, totiž skutečnost, že sebezpozorováním se mění průběh právě prožívaného psychického stavu. Tohoto jevu lze využít například při ovládání některých nežádoucích emočních procesů, při regulaci svalového napětí, při zbavování se nežádoucích myšlenek, představ a podobně. Pro tuto svou autoregulační funkci se metody současného sebezpozorování využívaly již od starověku. Používala je a dodnes používá například hatha jóga (Míček, 1988).

Sebezpozorování zaměřené na emoční stavy

Sebezpozorování zaměřené na emoční stavy umožňuje vyhledat příčiny, které dané emoce vyvolávají. Pravidelná sebezpozorování pomáhají například objevit příčiny dobré a špatné nálady i průběh jejich vytváření, což je podmínkou pro jejich ovlivnění. Jedině takto může objevit příčiny svých největších vzrůsení, neklidu, nejistoty, analyzovat situace, za kterých k nim dochází. Tato metoda přispívá k prohloubení poznání sebe sama. Přispívá také k prohloubení poznání druhých, zvláště jejich citového života. Ti, kdo sami sebe pozorují nepřesně, mají horší výsledky při pozorování druhých lidí. Mezi další výhody této metody lze

zařadit schopnost naučit se postupně ovládat a ovládat především své afekty. Tuto metodu je možno využívat v prevenci konfliktů. K problémům, ke kterým může docházet při této metodě, lze zařadit například bezradnost, co s napětím, které zůstalo, i když pod vlivem sebezpozorování nedošlo například k hádce. Při sebezpozorování je třeba mít na mysli zásadu, že kdykoli se jím zvyšuje psychické napětí, svědčí to o nesprávném průběhu této metody a je nutné přistoupit k jednodušším typům těchto metod (Míček, 1988).

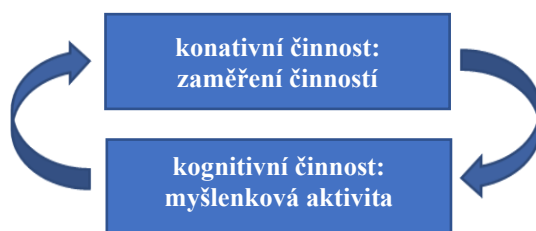
Sebezpozorování zaměřené na vlastní myšlenky a představy

Pozorování průběhu vlastního uvažování, to jest myšlenkových pochodů (momentální kognitivní činnosti) je jednou z účinných metod boje proti některým negativním psychickým procesům, které člověka zneklidňují. Předpokládá se zaujetí citově neangažovaného postoje, tedy jakýsi odstup od průběhu vlastního myšlení. Pro začátek je možné tuto metodu sebezpozorování zaměřit na prosté uvědomování, zda jsou v průběhu myšlení dodržována určitá morální pravidla, například je možno v průběhu myšlení pozorovat, do jaké míry myšlení a představy subjektu odpovídají zásadě být spravedlivý nebo neubližovat, nepodléhat předsudkům vůči jiným lidem či závisti vůči nim a podobně. Tato metoda předpokládá značný stupeň vnitřní vyzrálosti jedince. V průběhu sebezpozorování zaměřeného na obsah vlastního vědomí dochází právě vlivem nenásilného sebezpozorování k postupnému posílení žádoucích myšlenek a představ podle kritérií, jež subjekt sám sobě stanoví, respektive je uznal za správné, což patří mezi velké výhody této metody, subjekt je následně schopen postupně vypořádat i podmínky a okolnosti vzniku určitých myšlenek a představ myšlenek kladných a záporných. Jedná se o jednu z nejnáročnějších metod sebezpozorování. Hlavní problém, který vzniká při pozorování vlastních myšlenek, vychází především z nevyjasněnosti objektu pozorování. Subjekt se pozoruje, aniž ví, co vlastně pozoruje. Při každé výchově, a tedy i sebevýchově, se jeví potřeba postupovat od méně náročných metod k náročnějším. Tato metoda je velmi cenným nástrojem sebevýchovy, zejména pro vytváření žádoucích charakterových rysů (Míček, 1988).

3.2 Autoregulace myšlení aneb řízení kognitivní činnosti

Autoregulaci podle Křivohlavého (2009) lze rozhodovat o cílech, k nimž má být činnost zaměřena. Je možno se domnívat, že prvořadým úkolem sebevýchovy je řízení vlastních myšlenek a ukazuje se, že primárním důrazem v sebevýchově je zaměřovat se na usměrnění aktivit, to jest na konativní činnost. Konativní činnosti se tak dostává dominantní role v souboru všech duševních aktivit. Ovšem na zaměření činnosti tedy na hledání cíle se velkou měrou podílejí kognitivní neboli myšlenkové činnosti, podobně jako se bez kognitivních činností

neobejdeme při realizaci záměru, viz obr. č. 3, kde je názorně ukázáno, že jde o kruhovou kauzalitu. Směřování ovlivňuje myšlení a myšlení ovlivňuje zaměření činnosti.



Obrázek 3 Kruhová kauzalita kognitivní a konativní činnosti

Zdroj: upraveno podle Křivohlavého (2009, s. 147)

Usměrněním myšlení lze ovlivňovat, alespoň do jisté míry, způsob svého chování i anticipovat budoucí jednání. Myslí-li jedinec na klid a představuje-li si, že bude pracovat klidně, pak skutečně má tendenci se uklidnit a pracovat. Jedinec může do jisté míry kontrolovat průběh svého chování tím, že kontroluje své myšlenkové postupy. Je možné zadržet jednání a myslet dříve, než jednáme, navíc se dá myšlením určit směr jednání. Myšlení umožňuje jedinci do určité míry předvídat průběh budoucích událostí, stanovit si cíle i prostředky, jimiž by jich mohl dosáhnout. Podle toho, jak si jedinec představuje cíle a následky svého jednání, projevují se u něho také určité reakce. Myšlením je možno prověřovat dosah vlastního plánovaného či zamýšleného jednání a vyhnout se nevhodným způsobům jednání. Jde o aplikaci zásady nejprve promyslet a potom jednat. Tato zásada je často považována za typický rys lidského chování. Některá jednání člověka, než jsou realizována, se velmi dlouho připravují v myšlenkách jedince (Míček, 1988).

Dle Křivohlavého (2009) je možno se domnívat, že prvořadým úkolem sebevýchovy je řízení vlastních myšlenek a úkolem seberegulace je řízení emocionálních citových projevů. Jde o volbu cílů, o usměrnění činnosti, a to jak k drobným aktivitám, tak ke směřování celého života. Dle Petráska (2004) se některé myšlenky daří vytěsnit, ovšem některé ovlivňují chování více, než si jedinec přeje či uvědomuje.

Z hlediska psychohygieny je velmi důležité sledovat průběh myšlenkových procesů, které jedince k něčemu připravují. Pokud chce jedinec ovládnout své jednání, je třeba začít už usměrňováním myšlenek a představ. To, co má převahu v mysli jedince, to také ovlivňuje jeho duševní rovnováhu, určuje celkový životní pocit a ve velké míře rozhoduje o spokojenosti jedince v životě. Regulací svého myšlení lze tedy do značné míry ovlivnit vlastní duševní

rovnováhu i zdravotní stav. Aby myšlení mohlo naplnit tyto úkoly, musí samo o sobě být zdravé, to znamená, že musí odpovídat základním pravidlům psychohygieny (Míček, 1988).

Míček (1976, s. 55) charakterizoval vztah mezi myšlením a jednáním: „Člověk může do jisté míry kontrolovat průběh svého chování tím, že kontroluje své myšlenkové postupy. Je možné zadržet jednání a myslet dříve, než jednáme. Navíc se dá myšlením určit směr našeho jednání.“ Dle Křivohlavého (2009) jde v podstatě o regulaci průběhu našeho myšlení, o uvědomění si našich vlastních představ, názorů a postojů a o jejich záměrné řízení.

Je důležité si uvědomit, že chce-li jedinec přátelsky vycházet s lidmi, musí pěstovat myšlenky o přátelství s nimi. Rovněž chce-li, aby jeho jednání bylo klidné a vyrovnané, musí obnovovat představy klidu a vyrovnanosti, často se těmito představám věnovat. Chce-li být zdrav, bude se snažit vyvolávat si klidné, optimistické myšlenky, představy stále se zlepšujícího tělesného a duševního zdraví (Míček, 1988).

Jak Křivohlavý (2009) uvádí, úkolem sebevýchovy v oblasti autoregulace vlastních myšlenek je usměrňování myšlenek a představ.

3.2.1 Převládající myšlenky

Z hlediska duševního zdraví se jeví velmi důležitým převládající typ myšlení a představ, které ovládají vědomí. Ovládání myšlenek, jak uvádí Míček (1976), mnozí považují za klíč k ovládnutí sebe a získání duševní rovnováhy.

Znamená to tedy uvědomit si, na co jedinec myslí, když nemusí na nic myslet, na co myslí ve chvílích samoty, o čem nejraději hovoří s přáteli nebo si uvědomit, co je obsahem myšlenek ráno po probuzení. Jen menšina lidí má pouze jedno těžiště svého myšlení, jednu převládající myšlenku. Obvykle má člověk více základních témat svého myšlení, ke kterým se nejčastěji vrací, u zaměstnaných žen to bývají myšlenky točící se kolem dětí a manžela, kolem pracovních povinností a případných konfliktů v zaměstnání, myšlenky týkající se finanční tísně a podobně. Čím více negativních myšlenek, tím více nevyrovnanosti v chování a naopak. Lze konstatovat, že převládající myšlenky určují emoční vyrovnanost, zdraví a pokud jsou záporné, pak velmi vyčerpávají (Míček, 1988). Když se jedinec neustále vrací k věcem, které se staly v minulosti, tak podle Holforda (2010) tyto věci neustále zabírají místo v hlavě, je tedy třeba raději natrénovat, například pomocí meditace, jak být přítomný tady a teď. Tím se mysl uklidní, a když vyvstane nějaká negativní myšlenka, což se nepochybně stane, tak ji pouze označit jako myšlenku a nechat tak zvaně odplout.

Nelze se nezmínit o tom, že některé myšlenky, které v nás převládají a určují naše emoční ladění, naše duševní zdraví se objevují častěji než jiné. Myšlenky často směřují k hodnotám, jež jedinec pokládá za důležité, například u zaměstnané ženy s dětmi se budou častěji objevovat myšlenky, které se váží ke skloubení pracovního a rodinného života. Nesprávné pořadí hodnot má za následek duševní nevyrovnanost. Člověk může při stanovení svých hodnot chybovat mnoha způsoby. Je mnoho lidí, kteří žijí konzumním způsobem života. Je vhodné nelpět na majetku a na věcech a při případné ztrátě těchto věcí v tom nevidět životní tragédii (Míček, 1976).

Podle Míčka (1988) některé převládající myšlenky souvisí s charakterem. Někteří lidé si těžiště svých hodnot, a tím i charakteru, vytváří bez respektování morálních zásad. Tito lidé nechápou, že morálka je z pohledu psychohygieny de facto soubor rad, jak se chovat, aby člověk byl spokojený a duševně vyrovnaný. Lze konstatovat, že poctivé dodržování základních pravidel morálky přináší pocit tak zvaného čistého svědomí, který je předpokladem skutečného klidu.

Dosažením skutečného klidu se zabýval i Marcus Aurelius Antoninus ve své knize Hovory k sobě. Dle Aurelia (1969, s. 100): *„Po své vůli můžeš prožít život v plné duševní pohodě, i kdyby ti všichni spílali a i kdyby divoká zvěř sápala bědné údy tvé tělesné schránky. Neboť co překáží při tom všem tvé duši zachovat klid, správně posuzovat okolnosti a pohotově užívat nabízejících se příležitostí? Takže její soud pak řekne té které příhodě: Taková a taková jsi ve své pravé podstatě, i když se naoko jevíš jinak ...“*

Těžiště myšlení bývá totiž také spojováno s nejčastějšími citovými stavy, jimiž je člověk ovládán. Za tři nejzávažnější se dají určitě považovat vztek, strach a požitkářství. Vytvářením strachů ti, kdož upadají do obranných neboli kompromisních způsobů maladaptace, a k požitkářství mají blízko ti, u nichž převládají únikové způsoby maladaptace. Mezi takové formy úniku lze zařadit tabakismus, drogy, alkohol a jiné (Míček, 1988).

Je třeba zdůraznit, že člověk by měl zakotvit u těch myšlenek a představ, které jsou pro něj užitečné. Dále je nutné si uvědomovat, že naše myšlení bývá často ovlivňováno například i chybou životosprávy. Životospráva patří mezi rizikové faktory duševní rovnováhy, ovlivňuje psychické zdraví. Je to faktor pomáhající při eliminaci stresu a zmírňování jeho negativních následků. Do životosprávy patří pohybová aktivita, výživa, spánek, odpočinek a denní režim a také hospodaření s časem (Míček, 1984). Mezi zvyky, které vysoce korelují s duševním zdravím, patří nedodržování spánkové hygieny, dále nevyvážená strava v dnešní době charakteristická přemírou cukru, nedostatek pohybu, nedodržování pravidelného střídání práce a odpočinku neboli v dnešní době tak zvaného time-managementu, tedy řízení času a jiné.

Odpocinek by měl být doprovázen také duševním uklidněním, tedy především nemyslet na povinnosti, které člověka čekají, a na různé starosti. Je také třeba se vyvarovat neustálému odkládání plnění různých povinností, tak zvané prokrastinaci. Odkládáním důležité práce na neurčitou dobu vzrůstá psychické napětí, aniž si to člověk uvědomuje. Všechny složky životosprávy mají své nezastupitelné místo ve zdravém životním stylu člověka. Nedodržování správné životosprávy se spolupodílí na vzniku celé řady psychosomatických onemocnění a stává se tak rizikovým faktorem naší duševní rovnováhy (Bedrnová a kol., 2009).

3.2.2 Mindfulness aneb život v přítomnosti

Důležitým krokem k získání duševní rovnováhy sebevýchovou je umět alespoň chvíli prožít stav, kdy potřeby nevzbuzují žádné napětí. Vyžaduje to schopnost zcela se koncentrovat na přítomnost, kdy člověk je sám se sebou a je spokojený už jenom proto, že existuje. Soustředí se pouze na prožívání přítomnosti, umí s plným vědomím prožívat každou chvíli svého života. Pro zdravý způsob života je velmi důležité zaujímat správné postoje k jevům a podnětům, které život přináší, a správně je hodnotit. Zvlášť důležitá jsou správná hodnocení významu minulosti, budoucnosti a přítomnosti s důrazem na přítomnost. Dále jde o realistický postoj při hodnocení nedosažitelného a neznámého. Co je především důležité, je intenzivní prožívání reálné současnosti, života teď a tady (Míček, 1988).

Být v přítomném okamžiku znamená, že jsme pozorní a vnímáme, co zrovna je tady a teď. Pouze v tomto přítomném okamžiku se vědomí probouzí k sobě samému, poznává samo sebe a projevuje se jako realita. Pouze v tomto okamžiku lze poznat skutečnost svého pravého bytí (Tepperwein, 2012). K tomu uvádí Míček (1976), že je nutné soustředit se na prožívání přítomnosti, umět s plným vědomím vědomě prožívat každou chvíli života.

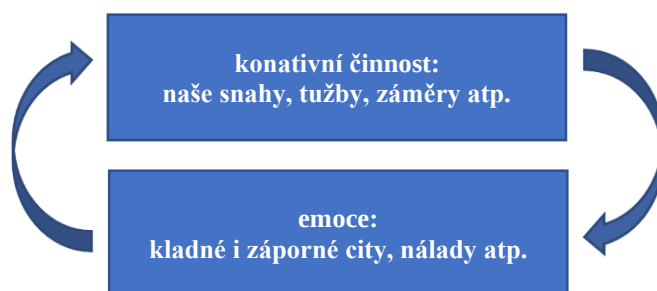
Hennessey (2019, s. 20) definuje všímavost *„jako uvědomování skrze záměrné věnování pozornosti, v přítomném okamžiku a bez posuzování“*.

Velmi zjednodušeně řečeno léčebný efekt žití v přítomnosti neboli mindfulness spočívá v tréninku funkce všímavosti, díky níž jsme schopni zastavovat či zpomalovat některé zraňující myšlenkové proudy. Je třeba si uvědomit, že příčinou našeho psychického trápení jsou naše myšlenky. Vymýšlíme si katastrofické, úzkost vzbuzující scénáře, máme vtíravé myšlenkové řetězce týkající se například našeho domnělého pochybení, krivd či nesmyslných nároků, které na sebe často klademe my sami. Mindfulness obecně zvyšuje kvalitu života, protože díky všímavosti nám umožní prožívat pozitivní zážitky soustředěněji, tudíž i intenzivněji (adicare [online], 2020).

Mindfulness bývá často označována jako psychické fitness a jako dobrodružná cesta vedoucí k sebepoznání a seberozvoji (Burch, Penman, 2016).

3.3 Autoregulace emocí

Emoce jsou naprosto stálou součástí života člověka. Dle Petráska (2004) jsou emoce nejmocnější hybnou silou ovlivňující lidské chování. Problém s emocemi tkví v tom, že emoce, na rozdíl od myšlení, nelze ovládat. Naopak emoce naprosto ovlivňují myšlení člověka. Mezi city a konativní činností lze podle Křivohlavého (2009) pozorovat úzký vztah, viz obr. č. 4 a jak je z obrázku patrné, je možno ve vztahu mezi city a konativní činností hovořit do určité míry o cirkulární neboli kruhové kauzalitě.



Obrázek 4 Kruhová kauzalita konativní činnosti a emocí

Zdroj: upraveno podle Křivohlavého (2009, s. 150)

V praxi to znamená, že emoce úzce souvisejí s tím, oč se člověk snaží a jak se mu daří dosahovat cílů, které si předsevzal. Když se mu to daří, objevují se kladné city, pokud se mu to nedaří, vystupuje do popředí celá škála negativních emocí. Projevům rozzlobení a zlosti je věnována stále větší pozornost pro jejich negativní vliv nejen na psychiku rozzlobeného člověka, ale i pro jejich sociální dopad na druhé lidi. Je možno se domnívat, že právě v tomto úseku zvládání zlosti je jeden z mimořádně důležitých úkolů a míst intenzivní práce psychohygieny (Křivohlavý, 2009).

Podléhání emocím vede k impulzivitě, labilitě a egocentrismu, tedy k nespolehlivosti a soustředění na sebe na úkor druhých lidí. To mezilidské vztahy nezlepšuje. Na druhou stranu potlačování emocí vede k emoční i tělesné ztuhlosti, vysokým nárokům a obětování se ideálům.

Zdravý způsob zacházení s emocemi spočívá v jejich respektování, přiznání, přijetí (Petrásek, 2004).

Všechny emoce jsou ve své podstatě popudy k jednání, okamžité pokyny pro zvládání životních situací. K tomu lze uvést, že schopnost sebeovládání, respektive schopnost zvládat okamžité impulsy a emoce je více než důležitá právě v pomáhajících profesích.

3.4 Koncentrace pozornosti

Míček (1984) uvádí, že obecně jsou uznávány těsné vztahy mezi schopností se soustředit nebo koncentrovat a duševní rovnováhou. Platí přímo jednoznačně pravidlo, že ten, kdo se dokáže intenzívně koncentrovat, nemůže podléhat nervozitě. Nervózní jedinec příliš snadno podléhá negativním myšlenkám. V ohnisku vědomí jedince nemohou být současně dva myšlenkové obsahy. Z toho plyne závěr, že podaří-li se jedinci zaměřit se vědomě na něco jiného, než je starost, bere tím právo na existenci, alespoň dočasně, negativním myšlenkám. Prakticky každá situace všedního dne může být využita ke koncentraci. Vše, co člověk dělá, by si měl navyknout dělat s plným soustředěním, to znamená, že když pracuje, měl by pouze pracovat, když jde na procházku, měl by být opravdu zaměřen pouze na procházku.

Lze konstatovat, že sebevýchova se zaměřuje zejména na sebepoznání, které je nejen začátkem sebevýchovy, ale i podmínkou v dalším osobnostním rozvoji člověka. Člověk by měl být nejen ve své profesi spokojený a vyrovnaný, je důležité také najít smysl a naplnění života. Z tohoto důvodu je důležité si uvědomit, že při přechodu od výchovy k sebevýchově spousta lidí stagnuje a dále se nerozvíjí. Prostřednictvím sebevýchovy se otevírá prostor pro sebereflexi a prostřednictvím psychohygieny je možné si uvědomit, kým člověk je, kam směřuje, jaké jsou jeho hodnoty. Sebevýchova se zaměřuje také na autoregulaci myšlení a emocí, dalším důležitým prvkem je též koncentrace pozornosti a neméně důležitou složkou v sebevýchově se jeví autorelaxace a další možnosti zvládání stresu.

4 Možnosti zvládání stresu v informační společnosti

Stres je možné v obecnějším pojetí vymezit jako fenomén, který vzniká v důsledku nerovnováhy mezi úrovní nejrůznějších životních nároků a adaptivních schopností člověka je přiměřeným způsobem zvládat. Míra a povaha této nerovnováhy určuje dopad stresu na kvalitu jeho zdraví (Mlčák, 2011). Podle Diehla a kol., (2006) je přemíra stresu považována za viníka civilizačních chorob a na druhé straně nepřítomnost stresu může být také důvodem únavy, nudy, nespokojenosti, apatie a deprese. Je důležité najít vyváženost mezi oběma extrémů. Ke stresu dochází v každé situaci, která od člověka vyžaduje přizpůsobení se změně.

Stres lze chápat jako extrémní zátěž, vyplývající z nerovnováhy mezi požadavky prostředí a reakčními možnostmi organismu (Urbanovská, 2012). K tomu Dale (2011) uvádí, že většina lidí má na to, aby drželi stres, kterému čelí v osobním i pracovním životě pod kontrolou. Vždy je třeba si uvědomit, co člověka stresuje, a je třeba se naučit rozpoznat, kdy by měl člověk podniknout preventivní akce a kdy je třeba již zjednat nápravu. K tomu dále uvádí Nešpor (2015), že zejména v dnešní informační společnosti je důležité si uvědomit, že i například přemíra informací vede k podrážděnosti, k horší komunikaci, případně vyčerpání.

Každý člověk má jisté vrozené dispozice k odolnosti vůči stresové zátěži. Dalšími faktory, které ovlivňují vývoj osobnosti, jsou vnější faktory při výchově v dětství a v dospívání. To ovšem neznamená, že je tato odolnost dána a nelze na ni pracovat. Každý člověk má možnost zvyšování své vlastní odolnosti vůči psychické zátěži. Existuje mnoho metod, které člověku mohou pomoci zvládat stres. Mezi nejzákladnější patří různé typy relaxací (Bedrnová, Pauknerová a kol., 2015).

K dosažení duševní rovnováhy je nezbytné naučit se uvolnit napětí prostřednictvím osvojení si některé z autoregulačních metod k uvolnění svalů a psychického napětí.

4.1 Relaxační metody

Relaxace je komplexní reakce. To znamená, že změny přicházejí společně, to jest současně nebo v rychlém sledu za sebou. Stačí změnit a uklidnit některou z funkcí (například svalové napětí, způsob dýchání nebo obsah vědomí). To vede automaticky k celkové relaxaci. To je společný princip prakticky všech relaxačních technik (Nešpor, 2015). Smyslem relaxace je vždy uvolnění. V relaxovaném stavu dochází ke snížení fyzického i duševního napětí. Dle Křivohlavého (2001) se relaxací rozumí záměrné uvolňování, a to jak v oblasti psychické, tak fyzické.

Progresivní relaxace Edmunda Jacobsona

Jacobsonova progresivní relaxace byla publikována již v roce 1929. Jde o techniku uvolnění jednotlivých svalových skupin pro získání ekonomičtějšího využívání energie v době, kdy jsou namáhány. Později Jacobson na tomto základě vytvořil relaxační techniku, v níž zvláštní důraz kladl na získání dovednosti regulovat svalové napětí, jako nutné podmínky pro účinné odstraňování psychického napětí a únavy. Ovládání svalových reakcí a kontrola procesů probíhajících při práci svalu je možno se naučit pomocí vědomého napínání a uvolňování svalů a uvědomování si pocitů s tím spojených (Vašina 1999).

Tato moderní forma relaxace je dle Křivohlavého (2001) více rozšířena v Americe a je třeba si uvědomit, že jde o cvičení (trénink), a ne pouze o jednorázovou záležitost.

Autogenní relaxační trénink

Autogenní trénink patří mezi metody relaxačně-koncentrační. Vypracoval ji berlínský lékař J. H. Schultz. Jedná se o soubor jednoduchých cvičení, která jsou spojena s hlubokým psychologickým uvolněním. Jedinec se sám pomocí autosugesce ovlivňuje a po nácviku je schopen sám pokračovat. Autosugesce znamená sebeovlivnění pomocí myšlenek a představ, na které je nutno se zcela soustředit. Uvolnění je doprovázeno maximálním soustředěním, které nevychází z násilného volního vypětí, ale z vnitřního poddání se těmto myšlenkám a představám ve stavu plného duševního klidu (Vašina, 1999).

V současné době existují různé varianty autogenního tréninku. Podstata tohoto cvičení je svalové uvolnění a maximální koncentrace. Cvičení má tři základní mechanismy, a to koncentraci, která je hlavním mechanismem autogenního tréninku. Je třeba se naučit nenásilně a pomalu se soustředit na vlastní já, na své tělo a mysl s maximálním uvolnění. Dalším mechanismem je relaxace, kdy jde o zvládnutí úplného uvolnění, které se pak šíří i na oblast vegetativní a psychickou. Třetím a posledním mechanismem autogenního tréninku jsou dva typy představ, jednak představy o úspěchu autogenního tréninku a představy myšlenek, které mají tendenci se uskutečňovat (Bedrnová a kol., 1999).

Autogenní trénink se skládá z šesti cvičení a to z navozování pocitu tíže, navození pocitu tepla, sledování dechu, pravidelného rytmu srdeční činnosti, navození pocitu tepla v oblasti břicha a navození chladu na čele (Vašina, 1999).

Tato forma relaxace je dle Křivohlavého (2001) více rozšířena u nás a stejně jako v případě progresivní relaxace Jacobsona se nejedná o jednorázovou záležitost.

Dle Míčka (1984) jsou hlavní výhody autogenního tréninku schopnost krátkodobého osvěžení, zlepšení koncentrace, zlepšení výkonnosti, schopnost reagovat klidem a lepší sebekognání a sebekontrola.

Jóga

Jóga představuje indické duchovní hnutí. Základem jógy je očista těla a ducha od negativního myšlení. Jóga je chápána především jako soubor cvičení, ve kterých všechny fyzické i psychické síly osobnosti jsou pod kontrolou vědomí a jsou tak rozvíjeny, aby pomáhaly dosažení nejvyššího cíle člověka, kterým je sebeosvobození, to jest stav vyššího vědomí a nejvyšší integrace (Vašina, 1999).

Mezi výhody jógy patří zejména to, že je snadno dostupná, lze ji provádět v jakémkoliv věku, může ji provádět člověk zdravý i nemocný. Poskytuje relaxaci tělesnou i duševní. V józe se respektuje zásada, že žádné tělesné cvičení nepřispěje k harmonii, bude-li prováděno v emočním neklidu. Systémů jógy je mnoho. V České republice je rozšířená zejména hatha jóga neboli jóga tělesné dokonalosti. Při hathajóze se postupně vytváří značné uklidnění. Důležitým článkem hatha jógy jsou ásany neboli tělesné pozice. Hatha jóga je základem všech fyzických typů jógy. Jejím hlavním úkolem je rozproudění prány, neboli životní energie v těle za pomoci dechových cvičení a držení jógových pozic. Jóga má nesporné zdravotní efekty, například při kloubové pohyblivosti, zlepšení dýchání a při zvyšování duševní rovnováhy (Míček, 1984).

Meditace

Meditace je zvláštní forma koncentrace dovolující ovládnutí mysli a působení na procesy, které v těle probíhají. Dle Hennessey (2019) je meditace praxe v režimu bytí.

Jako kontrast dnešní konzumní a informační společnosti je vhodné uvést meditaci čisté mysli neboli zen meditaci, která se zaměřuje na pochopení života tady a teď, tedy na žití v přítomnosti. Cílem této meditace je docílit čisté mysli a používat ji, poté je člověk schopen odpoutat se od svých myšlenek, podmínek, situací a názorů (Holford, 2013).

Cílem zenu je dle Vašiny (1999) dosáhnout osvobození čili stavu vyššího vědomí. Je to podle filozofie, o kterou se zen opírá, stav nejvyšší integrace a psychického zdraví. Systém zen představuje především meditační cvičení vykonávané v sedě v poloze se zkříženými nohama a podle zenu meditace se provádí oproti józe s otevřenými očima. Je-li zen praktikován delší dobu, dochází k psychofyzické regeneraci a po určité době i k přeměně osobnosti a ke stavu osvícení.

Meditace směřovaná na obtěžující problémy je forma meditace, která přímo navádí k soustředění se na to, co člověka trápí. Nejde však o utápění se v myšlenkách na to, co tíží, ale

o tak zvané myšlení bez hodnocení. Cílem této meditace je získat odstup a vhled do situace čili tolik potřebný nadhled nad situací (Kabat-Zinn, 2015).

4.2 Strategie vedoucí ke zvyšování odolnosti vůči stresu

Mezi strategie vedoucí ke zvyšování odolnosti vůči stresu patří například strategie osvojení si vzorce vyváženého života nebo interpersonální kompetence a jiné.

4.2.1 Osvojení si vzorce vyváženého života

Nelze nezmínit v souvislosti se sebevýchovou strategií pro zvyšování odolnosti vůči nepříznivému působení stresu na zdraví, viz obr. č. 5. Jedná se o osvojení si vzorce vyváženého života. Výhodou této strategie je dosažení relativně dlouhodobého efektu (Vašina, 1999).



Obrázek 5 Oblasti životních aktivit

Zdroj: upraveno podle Vašiny (1999, s. 66)

Na obrázku č. 5 jsou vyznačeny oblasti činností, které jsou velmi významné pro redukci stresu. Nepochybně důležité jsou pro člověka **pracovní aktivity**. Pro většinu lidí představují hlavní zdroj příjmů, jsou tedy zdrojem uspokojování potřeb. Přesto představují jen jednu oblast. Zanedbávání ostatních aktivit se může projevit v různých obtížích i v oblasti pracovní. **Intelektová oblast** zahrnuje takové aktivity, které vedou k rozšiřování obzoru znalostí. **Tělesné aktivity** mají vést ke zvyšování fyzické kondice. **Sociální aktivity** uspokojují jednak sociální

potřeby, rozvíjejí sociální dovednost. **Rodinné aktivity** jsou nepochybně zvláště důležité už z toho důvodu, že rodina je základní sociální skupina, hlavní zdroj sociální opory nebo také výrazný zdroj zátěže. Jestliže pro zanedbávání aktivit vyplývajících z rodinné aktivity dochází ke konfliktům, nejsou plněny závazky vůči dětem a ostatním členům rodiny, je zvyšována pravděpodobnost vzniku dalších zátěžových situací, které spolu například s pracovní zátěží mohou být zdrojem stresu. Tedy místo toho, aby rodina představovala základ pro sociální oporu bránící nepříznivému vlivu zátěže na zdraví, potencuje nepříznivé působení stresorů z jiných oblastí. **Kulturní aktivity**, spolu s intelektuálními, přispívají k růstu osobnosti, mohou zvyšovat prestiž jedince. **Spirituální oblast** zahrnuje aktivity duchovního charakteru. Jejich úkolem je dát životu širší rámec, neomezený osobní existencí, který dává životu a všemu, o co se člověk snaží, hlubší smysl (Vašina, 1999).

4.2.2 Interpersonální kompetence

Termínem interpersonální kompetence se nazývá dovednost, která se vztahuje jak k jedincům v zaměstnání, tak i doma a v sociálním prostředí vůbec. Rodina složená z kompetentních jedinců se adaptuje na stresory jako je například ztráta zaměstnání mnohem efektivněji než rodiny, jejíž členové mají menší kompetenci. Členové rodiny projevují chování, ze kterého je zřejmá role a pozice každého z nich, umožňující uspokojování potřeb ostatních členů rodiny, provádějí nevynucené aktivity ve prospěch druhých a dalším znakem je poskytování vzájemné sociální opory. Přítomnost sociální opory je dána dobře vyvinutými vztahy k ostatním lidem, které jsou základem pro poskytnutí emoční podpory a empatii. Úzké vztahy k členům rodiny, skupinová podpora a kolegialita v práci, jsou důležitými tlumícími silami při setkání se stresory (Vašina, 1999).

Člověk od druhých potřebuje porozumění, uznání, pozitivní hodnocení, projevy sympatie, přátelství, povzbuzení, ochotu a v případě nouze i pomoc (Juklová, 2015). Bylo zjištěno, že lidé s rozvinutými sociálními vazbami žijí déle a disponují celkově lepším fyzickým i psychickým zdravím než lidé bez těchto vazeb (Křivohlavý, 2009).

Pro úroveň interpersonálních dovedností je významná rodinná atmosféra, ve které jedinec vyrůstá, kde jsou nebo nejsou vytvořeny podmínky pro osvojení si těchto dovedností. To neznamena, že tato skutečnost osudově rozhoduje o tom, jaká bude úroveň naší interpersonální kompetence (Vašina, 1999).

Způsoby, kterými se jedinec vědomě snaží vyrovnat se stresem, jsou všeobecně označovány jako strategie zvládání stresu, respektive jako copingové strategie. Je třeba si

uvědomit, že existuje spousta různých možností zvládání stresu a záleží na konkrétním jedinci, který postup si vybere, aby měl na něj pozitivní dopad. Urbanovská (2012) konstatuje, že způsob, jakým jedinec zvládá stres je určován osobnostními charakteristikami, jako je introverze, extroverze, sebevědomí a jiné. Osoby, které mají vyšší sebevědomí a sebedůvěru, se snaží spíše zvládnout problém vlastními silami, na rozdíl od méně sebevědomých, kteří raději vyhledávají pomoc druhých lidí, nesnaží se uniknout a odmítají nést vinu za vzniklou situaci. Osoby, které věří, že mají nad situací kontrolu, a že jsou schopny do jisté míry řídit svůj osud, tak zaujímají ke zvládání aktivní přístup, zaměřují se na konstruktivní řešení problému.

Z výše uvedených důvodů je nezbytné zabývat se psychohygienou nejen na teoretické úrovni, ale také ji každodenně praktikovat. Jen tak lze pomocí sebevýchovy dojít k duševní vyrovnanosti. Pro zvládání psychické zátěže při výkonu pomáhající profese v současné hektické době je možno použít celou řadu nástrojů. Jedná se například o různé formy relaxací, jógu, meditaci, četbu, smysl pro humor a smích a spoustu dalších jednodušších i složitějších strategií. Praktikováním psychohygieny lze dopřát jedinci potřebné regenerace organismu a dočerpání energie, které je v pomáhajících profesích tolik potřebné.

5 Empirické výzkumné šetření

Empirické výzkumné šetření obsahuje kvalitativně orientovaný výzkum. Dle Gavory (2000) je hlavním rysem kvalitativního výzkumu dlouhodobost, intenzivnost a podrobný zápis. U kvalitativního výzkumu jde zejména o zaměření se na případ a na výstižný slovní popis. Je třeba si uvědomit, že výsledky potom nelze použít na zdánlivě podobné jevy, celky, jednotlivce, vždy jde o konkrétní jev, novou skutečnost.

Pro tuto diplomovou práci byla zvolena technika sběru pomocí **polostrukturovaného rozhovoru**, a to zejména z důvodu umožnění snadnější orientace v nashromážděných datech. Odpovědi se dle Hendla (2016) lépe lokalizují, a tudíž i interpretace výsledků je přesnější. Dalším důvodem výběru sběru dat pomocí polostrukturovaného rozhovoru byla první zkušenost, respektive nezkušenost s kvalitativním výzkumem. Je třeba konstatovat, že v kvalitativním výzkumu rozhovor většinou není použit samostatně, proto bylo z dalších technik sběru dat zvoleno **pozorování**, v tomto případě **nestrukturované**. Cílem pozorování v tomto empirickém výzkumném šetření bylo zejména prokázání či neprokázání nesprávnosti nálezů empirického šetření.

5.1 Cíl empirického výzkumného šetření a metodika

Cílem empirického výzkumného šetření je zjistit a zhodnotit znalosti a dodržování pravidel psychohygieny u žen pracujících v pomáhajících profesích a dále zjištění, zda se jim podařilo dosáhnout duševní vyrovnanosti.

Metodika zpracování diplomové práce byla zvolena následovně. Nejprve bylo nutné použít analytických metod. V rámci těchto metod bylo nutné identifikovat zvolenou oblast zkoumání, zvážit situaci a ujasnit si cíle práce. Empirická část obsahuje kvalitativní výzkum. Kvalitativní výzkum byl zvolen z důvodu porozumění a objasnění situace, jak se ženy pracující v pomáhajících profesích orientují v oblasti týkající se psychohygieny a sebevýchovy. Byly stanoveny příslušné techniky sběru dat, v tomto případě pozorování a rozhovory. Je třeba si uvědomit, že sběrem dat samotný výzkum nekončí a bylo potřeba sesbírané údaje zpracovat. Při zpracovávání dat došlo k úpravě dat pomocí opětovného kontaktování informantek. Následně bylo třeba údaje klasifikovat. Potom došlo ke kódování údajů a k analýze údajů. Bylo potřeba provést analýzu každé jednotlivé otázky a hodnoty znaku a dále bylo zjišťováno, u kolika jednotek se vyskytly jednotlivé varianty daného znaku, který byl otázkám přiřazen.

Po zpracování a analýze údajů bylo nezbytné zjištěné údaje interpretovat. Závěrem empirického výzkumného šetření bylo nutné použít metody syntetické, došlo k hledání

společných a rozdílných prvků v údajích a syntetická metoda byla také použita v námětech a doporučeních.

Sběr dat probíhal v době od září 2019 do dubna 2020. V tomto případě, jak již bylo zmíněno výše, došlo také ke sbírání dalších údajů zaměřených na zpřesnění kategorií, a to již dálkovým způsobem přes Skype a Facetime z důvodu koronavirové pandemie a s tím souvisejícím vyhlášením nouzového stavu a zákazu volného pohybu osob.

5.2 Předem vymezené otázky

Úkolem empirického výzkumného šetření je najít odpovědi na následující **hlavní výzkumnou otázku**. Jakým způsobem nahlíží a jak přistupují ženy pracující v pomáhajících profesích k psychohygieně a k sebevýchově?

HVO: Jakým způsobem nahlíží a jak přistupují ženy pracující v pomáhajících profesích k psychohygieně a k sebevýchově?

Stanovení **výzkumných otázek** vychází z pěti oblastí. První oblast se zabývá pojmem psychohygiena a dodržování pravidel psychohygieny. Snaží se hledat odpovědi na to, zda informantky znají pojem psychohygiena, co si pod tímto pojmem představují, zda a jak pravidla psychohygieny dodržují. Druhá oblast se zaměřuje na oblast duševního zdraví neboli duševní rovnováhy. Snaží se hledat odpovědi na to, zda se informantky domnívají, že žijí zdravým životním stylem, jestli se cítí být duševně vyrovnané a jakým způsobem se o to snaží. Třetí oblast je zaměřena na zvládání stresu a copingové, neboli vyrovnávací strategie. Snaží se hledat odpovědi na to, jak se informantky vyrovnávají se stresem, jestli používají relaxační techniky a zda si dokážou najít čas na relaxaci a odpočinek. Čtvrtá oblast se týká sebevýchovy. Snaží se hledat odpovědi týkající se náhledu informantek na sebevýchovu, praktické provádění sebevýchovy a její důležitost v životě. Pátá oblast se týká stanovení životních cílů a systému hodnot. Hledá odpovědi na spokojenost informantek s citovými a sociálními vztahy a se svým životem.

Výzkumné otázky

VO 1: Jak byste definovala pojem psychohygiena a jak konkrétně dodržujete pravidla psychohygieny?

- Co si představíte pod pojmem psychohygiena?
- Slyšela jste již někdy tento pojem, psychohygiena, tedy soubor opatření a postupů, jak být duševně zdravá?
- Jaká znáte pravidla psychohygieny?
- Dodržujete správnou životosprávu, máte kvalitní spánek, správnou výživu, dostatek pohybu, vyvážený pracovní a osobní život a umíte efektivně hospodařit s časem)?
- Jak konkrétně dodržujete životosprávu?
- Řekla byste, že dokáže řídit svůj čas, zvládáte time management?

VO 2: Domníváte se, že jste duševně vyrovnaná, a jak dosahujete duševní rovnováhy?

- Řekla byste o sobě, že jste duševně vyrovnaná?
- Chtěla byste dosáhnout duševní rovnováhy?
- Víte, jak na to? Snažíte se nějakým způsobem o duševní vyrovnanost?
- Máte správně definované životní potřeby?
- Žijete podle Vás zdravým životním stylem?

VO3: Jak konkrétně zvládáte stres, praktikujete relaxační techniky nebo máte nějaké své metody na zvládání stresu?

- Prožila jste v minulém roce stres?
- Jak jste se stresem snažila vyrovnat?
- Máte nějaké své metody na zvládání stresu?
- Jaké relaxační techniky praktikujete (dechová cvičení, jóga, meditace, čtení)?
- Dokážete si najít čas na relaxaci a odpočinek, daří se Vám to?

VO4: Co si představíte pod pojmem sebevýchova a domníváte se, že provádíte sebevýchovu?

- Co si představujete pod pojmem sebevýchova?

- Domníváte se, že je sebevýchova důležitá a proč?
- Jak konkrétně provádíte sebevýchovu (sebepoznání, psaní deníků, introspekce, autoregulace myšlenek, emocí, koncentrace pozornosti atd.)?
- Myslíte si, že žijete přítomností (mindfulness)?
- Domníváte se, že kdybyste kladla důraz na sebevýchovu, dodržovala byste psychohygienu?

VO 5: V čem spatřujete nejvyšší životní cíl, kterého byste chtěla dosáhnout?

- Domníváte se, že máte uspokojivé citové a sociální vztahy (sociální opora – mezilidské vztahy doma, na pracovišti atd.)?
- Máte ujasněné životní cíle, k nimž chcete v životě směřovat (například pomocí SWOT analýzy, SMART cíle, obecně, kam směřujete, čeho chcete dosáhnout)?
- Jaký je Váš nejvyšší životní cíl?
- Snažíte se myslet pozitivně?
- Jste spokojená sama se sebou a se svým životem?

5.3 Výběr osob a rozsah výběru

V případě kvalitativního výzkumu jde o výběr záměrný. Pro tuto diplomovou práci bylo třeba, aby vybrané osoby byly ženy a vykonávaly pomáhající profesi. Rozsah výběru, v tomto případě počet osob se řídil saturací, nebyl určen statisticky. Podmnožinou záměrného výběru je dle Gavory (2000) kumulativní výběr. Výzkumník začíná s jedním člověkem anebo s malou skupinou a potom postupně rozšiřuje okruh osob, s kterými bude pracovat.

V této diplomové práci kumulativní výběr začal u tří žen, které byly a jsou v osobní známosti s autorkou a na základě jejich doporučení a předání kontaktů byl výběr rozšířen na celkem deset žen středního věku pracujících v pomáhajících profesích. Výzkum byl nakonec proveden pouze s devíti ženami. Jedna informantka nedovedla komunikovat přes sociální sítě, výzkum byl naplánován na březen, zrovna v době nastalé nečekané situace týkající se koronavirové pandemie a vyhlášení nouzového stavu. Dvě informantky nakonec po provedeném rozhovoru nedaly souhlas s uveřejněním, neboť i přes anonymizaci údajů se obávaly o potencionální prozrazení. Jedna informantka souhlas vzala zpět z důvodu zdravotních problémů, bližší informace neuvedla, ale i tak je třeba, aby to výzkumník za každých okolností respektoval. Další z žen se po nečekané koronavirové pandemii rozvádí a obává se zneužití důvěrných informací ve svůj neprospěch. Je třeba respektovat **etickou**

dimenzi výzkumu, vždy je třeba dbát na to, aby nedošlo k újmě informantů, dodržovat důvěrnost, respektive nemožnost identifikace jednotlivých informantů, a tak jak se stalo v tomto případě, je třeba respektovat případný souhlas s uveřejněním, který si samozřejmě mohou informanti rozmyslet i později.

Sběr dat probíhal dobrovolně, ve smluveném čase, všechny informantky souhlasily s rozhovorem pouze za podmínky zaručení anonymity. Rozhovor a pozorování se v šesti případech uskutečnilo v domácím prostředí informantek, jeden rozhovor musel být z důvodu koronavirové pandemie proveden přes sociální síť. Výzkumný soubor čítá 7 osob.

Informantka č. 1 je žena ve věku 46 let, vzdělání středoškolské, profesí sociální pracovnice.

Informantka č. 2 je žena ve věku 45 let, vzdělání středoškolské, profesí učitelka v mateřské školce, dobrovolnice v Tyflocentru

Informantka č. 3 je žena ve věku 50 let, vzdělání středoškolské, profesí vychovatelka.

Informantka č. 4 je žena ve věku 46 let, vzdělání vysokoškolské, profesí sociální pracovnice, dobrovolnice v AFS – Mezikulturní programy

Informantka č. 5 je žena ve věku 47 let, vzdělání vysokoškolské, profesí sociální pracovnice.

Informantka č. 6 je žena ve věku 51 let, vzdělání středoškolské, profesí vychovatelka.

Informantka č. 7 je žena ve věku 49 let, vzdělání středoškolské, profesí učitelka v mateřské školce.

5.4 Rozhovor

Rozhovor je z hlediska typologie metod metodou univerzální, vyžaduje ovšem dovednost aktivního naslouchání, citlivost, koncentraci, porozumění (Junová, 2018). Dle Gavory (2000) jde o výzkumnou metodu, která umožňuje zachytit nejen fakta, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů informantů. U rozhovoru lze sledovat i některé vnější reakce informanta a potom podle nich pohotově usměrňovat další průběh kladení otázek.

Rozhovor byl pro tuto diplomovou práci zvolen z důvodu hledání bezprostřední, osobní a důvěrné odpovědi a předpokladu větší otevřenosti informantek.

5.4.1 Průběh rozhovoru

Rozhovor probíhal v domácím prostředí informantek. V jednom případě přes sociální síť Skype. Vstupní část rozhovoru byla zaměřena na motivování a přípravu k rozhovoru. Rozhovor byl tematicky organizován do pěti oblastí. První oblast se týká pojmu psychohygiena

a dodržování pravidel psychohygieny, druhá oblast zahrnuje duševní vyrovnanost, třetí oblast se zabývá možnostmi zvládání stresu, čtvrtá oblast sebevýchovou a pátá oblast utvářením hodnot a stanovením životních cílů. Vždy po vyčerpání otázek týkajících se jedné oblasti se rozhovor posunul k dalšímu tématu. Odpovědi byly zaznamenávány na mobilní telefon se souhlasem všech informantek. Mobilní telefon se zapnutým nahráváním byl umístěn mimo dohled informantek na pohovce tak, aby neodváděl pozornost informantek. Délka jednoho rozhovoru trvala přibližně šedesát minut. Po provedeném rozhovoru byly odpovědi přepsány a následovalo zpracovávání dat.

5.4.2 Analýza rozhovorů

Analýza kvalitativního výzkumu upřednostňuje literární deskripci zkoumaných jevů před jejich kvantifikací (Švaříček, 2007). Výsledky jsou interpretovány dle základních kategorií.

VO 1: Jak byste definovala pojem psychohygieny a jak konkrétně dodržujete pravidla psychohygieny?

Kategorie první: Pojem psychohygieny a dodržování pravidel psychohygieny

Kódy: nezáměr

káva k obědu

bud'te šťastní

hlava mi pořád jede

televize jako relax

Informantka č. 2, informantka č. 3 a informantka č. 5 uvedly, že tento pojem neznají, ani jej nikdy neslyšely. Informantky č. 1, č. 4, č. 6 a č. 7 tento pojem znají, dokonce se snaží pravidla psychohygieny dodržovat, dle jejich slov, když mají čas, ten ale, jak shodně uvádějí, nemají. Častá odpověď byla: „*moc se o to sice nezajímám, no, píšou to v časopisech hodně*“. Jedinečná odpověď zazněla od informantky č. 6, která uvedla, že teď hodně čte na mobilu a zná to: „*jsou tam na to různé články, bud'te šťastní, užívat si života, to bude ta psychohygieny*“. Oblast psychohygieny a dodržování pravidel byla v rozhovoru velmi stručná u informantky č. 3, která pojem psychohygieny nezná, na dotaz, jaká zná pravidla psychohygieny, zazněla odpověď: „*žádná a ani mě to nijak zvlášť nezajímá*“.

Pojem životospráva si všechny informantky dokázaly představit, správnou životosprávu znají a vědí, o co jde, protože dle informantky č. 1: „*je toho hodně o tom v televizi a znám Břicháče Toma, dostala jsem ho od dětí k Vánocům, tam ta životospráva a všechno je.*“

Životosprávu by chtěly dodržovat všechny, ale nemají čas. Pouze informantky č. 1, č. 4 a č. 5 se snaží o vyváženost pracovního a osobního života. Informantka č. 3 k tomu uvádí: „*kdy mám asi tak vařit, ještě k tomu zdravě, a drahý to je, na to fakt teda nemám čas*“. Informantka č. 5 dodává, že cvičí pravidelně jógu, ale musí, protože ji bolí neustále záda. Informantka č. 7 pociťuje nadměrný stres a únavu, dále nedostatek času a neschopnost dodržovat pravidelný režim. Všechny informantky kromě informantky č. 1 a č. 5 označují své stravovací návyky jako nezdravé, nepravidelné, jedí většinou za chodu nebo až večer, když si uvědomí, že vlastně nejedly, protože neměly čas. Pohyb kromě informantky č. 5, která cvičí jógu a informantky č. 1, která chodí běhat skoro každý den, protože jí manžel říká, že je hroch, žádná nemá. Dle jejich slov mají dostatek pohybu v práci. Nevěnují se žádnému sportu. Informantka č. 3 vloni chodila na jógu, ale nebavilo jí to, chodila asi jenom jeden měsíc a zároveň k tomu dodala: „*každý se nemá tak dobře, aby si moh dovolit chodit na jógu každéj tejden a hadry si na to kupovat ani podložku tam nepučovali a drahý to je*“. Zajímavá odpověď zazněla od informantky č. 2, která nejen, že nezná pojem psychohygiena, ale ani si pod tímto pojmem nedokáže nic představit. Špatně spí již několik let, uvádí: „*nepamatuji se, že bych se někdy dobře vyspala, celou noc se mi zdají hrozné, až živé sny, ráno nemůžu vstávat, protože jsem z noci unavená. V práci se nezastavím, nestihnu si dojít ani na záchod, co tam máme práce, nesnídám, nestíhám ani pít, většinou jím v nedaleké restauraci, často mám jenom kafe k obědu*“. Pohyb má jenom v práci. V oblasti vyváženosti práce a odpočinku byla nejčastější odpověď informantek, že si nestíhají nic plánovat. Z odpovědí informantky č. 1 a č. 6 vyplynulo, že si ani nemůžou nic plánovat, protože to za ně vždy naplánuje někdo jiný. Jako způsob odpočívání informantky nejčastěji uváděly sledování televize, četbu na Facebooku, tedy spíše odpočinek pasivní. Informantka č. 2 nemá ve všední den nikdy žádný aktivní odpočinek, pouze sledování detektivek v televizi, k tomu uvádí: „*musím přemejšlet kdo je vrah, a tak si aspoň trochu odpočnu, jinak mi pořád jedou myšlenky v hlavě, proto ani nečtu, to bych se nesoustředila, to pak ani nevím, co čtu, to už mám vyzkoušený tohleto, ani časopis nedám, jenom televize mě uklidní hlavu*“. Na otázku, jestli třeba odpočívá tím, že chodí na procházky tak reagovala slovy: „*nechodím, to si taky neodpočnu, hlava mi pořád jede, kdo co řekl, co ségra včera říkala o našich, co syn u nich v práci. Já třeba jedu autobusem a vidím rodinu chudou a říkám si, chudáci děti, asi nemaj peníze, jestli je nebijou, takový otrhaný jsou, pořád myslím na ostatní. Neodpočnu si skoro nikdy*“. Pojem time management žádná z informantek nezná, stejně tak jako pojem řízení času nebo správné hospodaření s časem, dle slov informantky č. 4: „*jak asi můžu řídit čas, když pořád mám co dělat a pořád mi někdo jiný říká, co mám dělat, v práci, doma, furt někdo něco*“.

VO 2: Domníváte se, že jste duševně vyrovnaná, a jak dosahujete duševní rovnováhy?

Kategorie druhá: Duševní zdraví neboli vyrovnanost a možnosti dosažení duševní rovnováhy

Kódy: smutek

seřvat někoho

nevím, jak na to

nadechni se a rozdýchej to

všechno si беру osobně

Informantka č. 1 a informantka č. 6 jako jediné uvedly, že se cítí duševně vyrovnané. Informantka č. 1 ví jak na to, protože o tom slyšela v televizi. Informantka č. 6 se cítí být duševně vyrovnaná, ale neví, jak na to a ani se o to nesnaží. Informantka č. 2 k duševnímu zdraví uvádí, že asi nebude vyrovnaná: „protože *občas ten smutek mám, no.*“ Informantky č. 3 a č. 4, č. 5 a 7 shodně uvedly, že musí začít myslet na sebe, k tomu informantka č. 4 na otázku, jestli si tedy myslí, že je duševně vyrovnaná uvádí: „*ten koronavirus to byla trága, já myslela, že se zblázním, o půlnoci dodělám práci, sprcha a postel a ráno budíček v pět třicet a když už mám teď volno tak nic v plánu, nikdo nemá zájem, všechno si беру osobně, pořád mám opary, pak řvu na syna, nevím proč, říkám si ale, nadechni se, rozdýchej to, to si říkám pořád, ale vždycky pozdě.*“ Informantka č. 3 na otázku, víte jak na to? Snažíte se nějakým způsobem o duševní vyrovnanost uvedla: „*jak na to, nevím, ale jak není vnitřní klid, nejde nic, opravdu nejde, no, nemůžu se nechat zničit a nechat tam zdraví, v každý situaci vím, jak ven, ale tady nevím.*“ Informantka č. 2 uvádí: „*Když někoho seřvu, normálně se mi uleví, fakt, jinak pořád na tím přemýšlím, vůbec mi z toho není dobře, nemůžu z toho usnout, mrzí mě to, asi jsem moc hodná na tyhle věci. Já jsem skončila, už se nesnažím o nic, ani být vyrovnaná, k čemu.*“

VO3: Jak konkrétně zvládáte stres, praktikujete relaxační techniky nebo máte nějaké své metody na zvládání stresu?

Kategorie třetí: Možnosti zvládání stresu

Kódy: není čas

jít na kávu

to mi stačí

sama sebe zničuju

jsem zacyklená

V oblasti zvládání stresu z provedených rozhovorů vyplynulo, že pouze informantka č. 5 má pravidelnou relaxační aktivitu a to jógu, k tomu uvádí: „*to mi stačí na stres*“. Informantka č. 4 uvedla, že velký šok pro ni byl, když jí manžel vloni na dovolené v Egyptě, aniž cokoliv tušila, předposlední den dovolené oznámil, že se chce rozvést, protože již půl roku má jinou ženu. K vyrovnávacím strategiím informantka č. 4 uvádí: „*strašně mně ublížil, strašně jsem s tím bojovala, musím ale myslet na sebe, on by mě pořád jenom obviňoval, že za to můžu já, musím vydržet, vydrž, si říkám. Pak si říkám, nadechni se, rozdýchej se, to pomáhá. Ale jsem zacyklená, zvládám to, to jo, musím, vracím se do minulosti, ale zkouším to, zkouším, seber se si říkám, moje tělo a mysl to takhle zpracovává*“. Informantka č. 6 prožívá stres tak, že se uklidňuje tím, že dle jejich slov: „*za pár dní bude vše OK, jsem klidná povaha, tak ani nevím, že mám stres*“, jinak žádné jiné metody na zvládání stresu nezná a ani nemá a konstatuje: „*asi nemám moc stres, no, radši si to nepřipouštím to všechno, co se děje*“. Žádné relaxační techniky nepraktikuje. Informantka č. 7 prožívá stres v práci, uvádí: „*Taky bych jim přála být v mojí kůži, ráno jedu na kurz, pak práce, domácnost, děti...pauza...takže chodím spát ve dvě ráno a vstávám v šest, tak kdo co po mě pořád chce, já mám akorát nadávky, vztekání se plný kýbl mých nervů, na kafe bych šla si odpočnout s někým, ale teď' ...pauza --- možná pak nebudu mít práci, a to na něj nebudu mít...pauza ---, upřímně, už se nemůžu dočkat pátku*. Informantka č. 1 chodí běhat, ale je to nárazové a prý hlavně kvůli tomu, že jí manžel nazývá hrochem. Ráda by chodila na pravidelné masáže a kosmetiku, aby se odreagovala, ale nemůže si to časově dovolit, protože po ní každý pořád něco chce. Informantka č. 3 nezvládá nápor stresu. Je silně vynervovaná, vůbec neví, co si počít. K otázce, jak se vyrovnává se stresem říká: „*až si teď udělám masérský kurz, tak už nebudu mít stres, za to může moje práce, se na to můžu...vite co, dělat jim vola, to jsem zvědavá, kdo jim to bude za ty prachy dělat, jsem uhoněná, prostě. No jako je vidět, kdo v pohodě, asi jsem se přecenila a nezvládám to, nikdo mi nepomůže a zase bych čekala jako kráva nevím na co ani, já opravdu nestíhám, ráno jednání a pak šup dovést papíry na druhou stranu a za dětma, to abych se asi za chvíli zbláznila, já totiž musím makat, na kafe bych šla, do kina, ale sama ne a taky kdy, nezvládám jako někdo.*“ Informantka č. 2 žije stejně jako informantka č. 3 pod neustálým stresem. Žádné relaxační techniky nezná. Informantka č. 2 konstatuje, že jí její přítel říká, když jdou na procházku: „*prosím Tě, nad čím zase přemejšlíš, teď' jdeme, tak koukej po hradech, po stromech, co je na tom těžkýho, no ale to já nedokážu, pořád mi to šrotuje v hlavě. Budu si muset najít to, kde se na chvíli zastavím, tu mysl, to je u mě televize ten relax*“. Informantka č. 2 je většinou každý večer na Facebooku a snaží se číst chytré články, uvádí: „*teď' sleduju Alenku Pastelku a Blechovou Zdeňku. Já sama zničuju sebe, to vím.*“

VO4: Co si představíte pod pojmem sebevýchova a domníváte se, že provádíte sebevýchovu?

Kategorie čtvrtá: Sebevýchova a její praktikování v životě

Kódy: neznám

pořád mi to v hlavě běží

zastavit myšlenky

mít vůli

nevím, co bude

Žádná z informantek se s tímto pojmem nesetkala, ale každá se domnívá, že to je asi důležité, ale neví, proč. Informantka č. 1 říká, že: *“Sebevýchova je to, co uděláš, ta disciplína, to je logický, že to patří k tomu, nikdo se jen tak neprobudí, a řekne si, že teď budu dělat tohle, rozdíl je sebevýchova, a to že ty chceš, že máš velkou vůli, někdo má vůli a nechce se mu, máš vůli a chceš, jsi líná, musíš se k tomu jakoby vychovat, dát si cíl, naplánovat ten čas, to je ta disciplína, ta výchova“*. Všechny informantky uvedly, že autoregulace myšlenek nebo emocí je velmi důležitá, protože by se tak dokázaly lépe kontrolovat a nevystavovaly by se zbytečnému stresu a následným problémům, jenom nevědí, jak na to. Informantka č. 2 by chtěla zastavit myšlenky, kvůli kterým se nikdy ani nevyspí: *„pořád mi to v hlavě běží, i když nechci, ve dne, v noci, furt, ale jak to zastavit.“* Myslí si, že kdyby prováděla sebevýchovu, dokázala by se lépe soustředit na to, na co chce, dobře spát, lehce jíst. Uvádí: *„už nemůžu ani dechat, hlavně po jídle, tak no, asi jo, by mně to prospělo, ale jak to udělat, to nejde prostě“*. Informantka č. 4 se domnívá, že asi sebevýchovu praktikuje, protože po té dovolené v Egyptě potřebovala vědět, kde udělala chybu, k dotazu na sebevýchovu uvádí: *„tak jsem četla a četla psychologický knížky, tam třeba je, že každý jeden rok vztahu je jeden měsíc, než se dá člověk do kupy, tak jsem v klidu, protože je to dvacet pět let, co jsme byli spolu, takže dvacet pět měsíců, než se dám do kupy, to ještě není, no. Je to o přenosu té energie, čekala jsem od něho energii, prostě jsem se rozdala, potřebovala jsem vědět, kde jsem udělala chybu, teď vím, že musím si užít sama“*.

Na otázku, jestli se domnívají, že žijí v přítomnosti, většina informantek odpověděla, že neví. Informantka č. 2 a č. 3 vědí, že v přítomnosti nežijí. Informantka č. 2 odpověděla, že ví, že v přítomnosti nežije, i když by moc chtěla, uvádí: *„Já na sto procent nikdy nežiju v přítomnosti, pořád myslím co bylo, co bude, teď je středa a já už se třesu na pátek, až zase bude oslava, pořád tam maj rodinný oslavy, no, vidíte, už mi je do breku, dnes zrovna volali, že i další víkend budou slavit, ať přijedeme, kolaudace bude a hned ten další víkend narozeniny“*

a pak tetka narozeniny, všechno pořád slavěj, ale velký oslavy, všechno příbuzenstvo a po mně chtěj, abych taky slavila narozeniny, být to po mym, vzala bych je do restaurace, v Hradci je jedna dobrá, jednou jsme tam byli, no ale oni nechtěj, oni chtěj domácí buchty, že to je v restauraci drahý všechno, já pak ale myslím, jak jas budu muset pít ty buchty a pak je tak dobře neumím jako babka, všichni to komentujou, no hrůza, snad ani nebudu slavit, teda nejradši bych neslavila, ale musím.“ Informantka č. 3 na tuto otázku reagovala velmi podrážděně: „jak asi můžu žít přítomností, když nevím, co bude.“ Ostatní informantky uvedly, že se domnívají, že pravděpodobně žijí přítomností, ale netuší, jestli to tak opravdu je a jak to poznají.

VO 5: V čem spatřujete nejvyšší životní cíl, kterého byste chtěla dosáhnout?

Kategorie pátá: Stanovení životních cílů a systému hodnot

Kódy: mít se dobře

nikdo mi nepomůže

dělat si co chci

bojím se, co bude

hlavně zhubnout

V oblasti systému hodnot z provedených rozhovorů vyplynulo, že informantky nemají stanovený žádný velký životní cíl. Informantka č. 1 je spokojená sama se sebou, sociální oporu nemá žádnou, uvádí: „*nikdo fakt nikdo mi nikdy nepomůže, brácha mě štvě, pořád po mě něco chce, pořád za všechny všechno zařizuju, nemůžu si ani dělat co chci.*“ Jaký je její nejvyšší životní cíl neví, nikdy o ničem takovém nepřemýšlela: „*ted' chci hlavně zhubnout*“. Informantka č. 2 uvádí: „*snažím se myslet pozitivně, ale jedeme na výlet, úplně se bojím jít dolů, už si ani nezavazuji tkaničky, abych neviděla babku a nemusela říkat nashle nejraději bych se v sobotu v deset hodin sebrala a jela do Hradce se dívat na koupelny, nejedu radši, no, tam u nich, když jsme, tak přesně ve dvanáct musí být oběd, přesně v pět hodin už je večere, v létě pod švestkou, vždycky, když přijedeme z výletu, už je babka našťvaná, asi že se mohlo hrabat listí nebo nevím, Martin, jako můj přítel, když rozpozná, že je atmosféra napjatá, tak se dole zeptá, nechceš jet mami s náma, chtěla bych todle odbourat a myslet pozitivně, pracuju na tom, jenom ještě nevím, jak, když se ozvu, bude zle, to vim. No a jedeme z výletu a už se v zatáčce bojím, že dole bude babka zase našťvaná, to poznám, jak tam míchá v tom rendlíku našťvaně.*“ Informantka č. 6 je spokojená sama se sebou a se svým životem, snaží se myslet pozitivně stejně tak jako informantka č. 5 a č. 7. Informantka č. 2 a č. 4 neví vůbec, co to jsou životní hodnoty.

Informantka č. 3 uvádí, že její cíl je: „*hlavně nechci zahořknout, každý den vstávám jak Fénix z popela, pořád nečekané výzvy, něco chce bývalý, odevzdat klíče, vyvázat se z hypotéky, oslava narozenin sama jsem, chtěl mě srazit na kolena, ale dělám si dámské mecheche, co já pořád sama jinak, najdu si chlapa, který mě převede přes starosti, to mám načtený, půjdu do toho vědomě, aby se nezamiloval, taková sociální opora, to je můj plán*“. Informantky č. 5, 6 a 7 shodně uvádějí, že jejich cílem je mít se dobře.

5.5 Pozorování

Pozorovatel zaznamenává skoro všechno, co se v daném prostředí odehraje. Může přitom zhotovovat i audiofonní nebo obrazové záznamy, které potom analyzuje. Během pozorování nebo hned po něm dělá krátké zápisy, píše si poznámky, ze kterých potom skládá celkový obraz. Přitom se snaží vysvětlovat jevy očima zkoumaných osob, a ne na základě svých vlastních názorů, očekávání, tradic a podobně. Mezi nevýhody pozorování patří obtížnost interpretace zjištěných údajů (Gavora, 2000).

Pro toto empirické výzkumné šetření bylo zvoleno nestrukturované pozorování. Informantky o něm nevěděly. Během pozorování bylo na terénní arch zaznamenáno, co se stihlo zaznamenat, například popis prostředí, jednání informantky, vstup do terénu, neverbální komunikace, klíčové osoby, terénní poznámky. Jako technika sběru dat bylo tedy zvoleno spojení pozorování a rozhovoru.

U nestrukturovaného pozorování se podle Gavory (2000) nepoužívají předem stanovené pozorovací systémy, škály anebo jiné přesné nástroje. Určeny jsou jen konkrétní události, jevy a osoby, které se mají pozorovat. Tento způsob pozorování je velmi pružný a pomocí takového pozorování se obvykle odhalují nové, nepředpokládané anebo skryté jevy a souvislosti. Při nestrukturovaném pozorování musí pozorovatel sledovat skutečnost jako celek, všimnout si všech detailů.

Kvalitativní pozorování má několik variant, pro tuto diplomovou práci bylo zvoleno pozorování formou terénních zápisů.

5.5.1 Terénní zápisy

V případě této diplomové práce byly zvoleny terénní zápisy z důvodu volby výzkumníka, které z existujících jevů vybere, které považuje za důležité a které nikoliv. Terénní zápisy byly zhotovovány vždy na konci pozorování, během pozorování nebyl čas pro velký zápis, pouze pro poznámky. Zápis byl doplněn o komentář k pozorovaným jevům. Tento komentář je dle

Gavory (2000) vlastní interpretací pozorovaných jevů a má sloužit k tomu, aby uživatelé terénních zápisků lépe pochopili pozorované jevy a aby se z nich daly extrahovat teoretické a metodologické závěry.

5.5.2 Interpretace pozorovaných jevů

U informantky č. 1 při pozorování vyšlo najevo, že i když sama sebe považuje za duševně vyrovnanou, jak tvrdila při rozhovoru, tak její chování a jednání tomu neodpovídalo. Neustále pobíhala po bytě, otírala skvrny od kávy a čaje, byla roztržitá, neuvolněná, velmi nervózní a stále sledovala mobilní telefon.

U informantky č. 2 při pozorování bylo vidět, jak při oblasti sebevýchovy a zejména oblasti týkající se života v přítomnosti, měla slzy v očích, protože by si tolik přála zastavit tok svých myšlenek a neví, jak na to. Cítí se již velmi fyzicky vyčerpaná. Pozorováním se potvrdila autenticita výpovědi.

U informantky č. 3 byla po celou dobu uvolněná a příjemná atmosféra, není pochyb o hodnověrnosti údajů.

U informantky č. 4 se po pohovce povalovala kočka, kterou informantka z pohovky nevybíravým způsobem a křičením vyhodila. V domě byl naprostý chaos, nepořádek, dvě kočky v domě, neútulno. Děti se neustále chodily ptát, jestli je něco k jídlu. Křikem jim bylo oznamováno, ať táhnou. Zahrada neupravená, dle informantky nemá na nic čas. Pozorováním bylo zjištěno, že informantka je značně psychicky vyčerpaná, na všechny sebemenší podněty reaguje velmi podrážděně, byla potvrzen soulad mezi verbálním a neverbálním chováním.

U informantky č. 5 nebyla zvolena metoda pozorování z důvodu konání rozhovoru přes sociální síť. Rozhovor nemohl být proveden osobně z důvodu nečekané koronavirové pandemie a s tím souvisejícím vyhlášením nouzového stavu a zákazem volného pohybu osob.

U informantky č. 6 byla po celou dobu atmosféra velmi uvolněná. Když probíhal rozhovor, volal jí zrovna dospělý syn, kde je, že přijede za chvíli domů a jestli koupila toastový chleba, že ráno došel a má na něj strašnou chuť. Bylo znát, že se snažila rozhovor co nejrychleji dokončit, aby mohla jet pro toastový chleba a vyhovět dospělému synovi.

U informantky č. 7 byla po celou dobu atmosféra velmi uvolněná, informantka moc věcí neřeší, zvonil jí telefon, nebrala ho, že můžou zavolat jindy, neverbální chování bylo v souladu s verbálním chováním.

Lze konstatovat, že pouze u informantky č. 1 byl při pozorování zjištěn nesoulad verbálního a neverbálního chování.

6 Výsledky a diskuse

Cílem empirického výzkumného šetření bylo zjistit a zhodnotit znalosti a dodržování pravidel psychohygieny u žen pracujících v pomáhajících profesích. Je třeba zmínit, že výsledky nelze zobecňovat, neboť mohou být ovlivněny řadou subjektivních a individuálních vlivů a podmínek empirického výzkumného šetření.

Z výsledků empirického výzkumného šetření vyplynulo, že pojem psychohygiena ne všechny dotazované ženy znají. Pravidla psychohygieny dodržuje pouze jedna žena, která má zdravotní problémy. Pojem sebevýchova nikdy neslyšely, dvě informantky se domnívají, že tuší, co by to mohlo být, ale neví to určitě. Všechny ženy znají nějakou metodu na zvládání stresu. Relaxační techniky na zvládání stresu vzhledem k časové zaneprázdněnosti šest žen pravidelně nepraktikuje, jedna informantka chodí na jógu dlouhodobě a pravidelně každý týden a to ze zdravotních důvodů. Všechny by si přály dosáhnout duševní rovnováhy. Nejčastěji se vyskytovala odpověď, že neví, jak na to. Ke stanoveným životním cílům a hodnotám byla nejčastější odpověď, mít se dobře, jedna informantka uvedla, že chce být zdravá. Všechny informantky uváděly, že by se i zabývaly psychohygienou, ale nemají dostatek volného času na to, aby dokázaly nastudovat, jakým způsobem provádět psychohygienu a zároveň se domnívají, že když už by si to nastudovaly, tak by neměly čas na uvedení psychohygieny do praxe. Všechny informantky se domnívají, že to nejdůležitější v životě je plnit nikdy nekončící povinnosti jak v náročné pomáhající profesi, tak doma. Plní očekávání ostatních bez ohledu na sebe. Bylo zjištěno, že k provádění psychohygieny a následnému dosažení duševní vyrovnanosti všem ženám chybí tolik potřebná sebevýchova.

V oblasti znalosti pojmu psychohygiena bylo zjištěno, že ne všechny informantky tento pojem znají. Sice tento pojem již někde slyšely nebo o něm četly, ale nedokáží si pod pojmem psychohygiena představit nic konkrétního. Jedna informantka, která se s tímto pojmem již setkala, má každodenní bolesti zad a z tohoto důvodu navštěvuje různé sociální sítě, kde tento pojem již zahlédla.

Pravidla psychohygieny všechny informantky znají velmi dobře, neboť se jim to často objevuje na sociálních sítích. Jak shodně konstatují, znají pravidla psychohygieny, a to především zdravou výživu, dostatečný spánek, dostatek odpočinku a pohyb, jenom je nedokáží uvést do praxe a jako jeden z důvodů byl nejčastěji uváděn nedostatek času. V oblasti životosprávy všechny shodně uvedly a věděly, jak se o své tělo správně starat. Podle Bedrnové (2009) je duševní život člověka spjat s jeho biologickou existencí, a proto je třeba se zabývat

také tím, jak se správně o své tělo starat, aby bylo zdravé, vitální a plné energie a mohlo se tak stát pevným základem i pro úspěšné fungování psychické. Odpočinek nepraktikují ani ve všední den ani o víkendu. Jako důvod všechny informantky, kromě jedné, uvádějí nedostatek času, kdy buď jsou v práci, nebo doma a pořád mají pracovní, nebo rodinné povinnosti. Lze konstatovat, že informantky si vůbec neuvědomují, jak je odpočinek v jejich životě důležitý, a to zejména v souvislosti s jejich profesí, která patří mezi psychicky náročné. K tomu uvádí Míček (1986), že odpočinek je životně důležitým, a přesto podceňovaným aspektem zdravého způsobu života a uvádí několik obecných zásad, které se odpočinku týkají. Mezi ně patří například změna prostředí stejně jako změna činnosti, to znamená, že duševně pracující pomáhající pracovník by měl zvolit aktivní formu odpočinku, tedy sport nebo manuální práci. Dále k tomu Míček (1986) uvádí, že je třeba zařadit i krátký, pětiminutový odpočinek, a to po každé hodině intenzivní práce například formou krátkého protažení. Lze konstatovat, že informantkám chybí sebevýchova k tomu, aby dodržovaly psychohygienu. Nelze se totiž domnívat, že by pouze nedostatkem času, jak shodně uvádějí, nemohly provádět psychohygienu. Dále je třeba si uvědomit, že únava se mnohdy prohlubuje, jak konstatuje Míček (1986) i zdánlivým nicneděláním, například sledováním televize. Sledování televize jako formu odpočinku uvedly čtyři informantky. Jedna informantka v televizi sleduje převážně detektivky a jako důvod uvedla zbavení se nadměrných myšlenek, od kterých si nikdy neodpočne a cítí se velmi vyčerpaně. Nadměrný tok myšlenek také tato jedna informantka uvedla jako důvod nespavosti. Spánek by měl být podle Bedrnové (2009) dostatečně dlouhý, pokud možno s pravidelnou dobou usínání. Informantka uvedla, že i když teoreticky zná toto pravidlo, stejně nemůže usnout, protože myslí na to, co bylo, a i na to, co bude. Problém se spánkem uváděly i všechny ostatní informantky a jako důvod opět shodně uváděly nedostatek času a s tím související stres. K tomu je třeba uvést, že k základním principům psychohygieny a time-managementu patří střídání práce a odpočinku, rozumné plánování denních činností zejména s ohledem na osobní výkonnostní křivku, schopnost či dovednost stanovit si priority, to znamená nejdůležitější, neodkladné úkoly nejdříve, být pánem svého času, naučit se odmítat úkoly a požadavky (Bedrnová, 2009). Bylo zjištěno, že všechny informantky nevládají efektivně plánovat svůj čas. Vždy se obětují pro druhé. Obětování se pro druhé zaznělo v každém rozhovoru. Velmi častá odpověď také byla, že nemohou nic plánovat, protože to za ně naplánují jiní. Pro začátek efektivního plánování času, které informantky vůbec nevládají, by bylo vhodné, aby si dokázaly vyhradit čas pro sebe a pečovat jenom samy o sebe, stačí i třicet minut denně. To také samozřejmě souvisí s pohybem. Ten by všechny informantky rády zařadily mezi své pravidelné aktivity. Jedna informantka má pravidelně jednou týdně jógu, ke které ji donutily každodenní

bolesti zad. Další informantka uvádí, že chodí běhat, aby zhubla, a to zejména kvůli manželovi, kterému připadá tlustá. Jedna informantka uvedla, že má pohybu dost při úklidu doma. Ostatní informantky nemají žádný pohyb a jako důvod uvádějí nedostatek času a únavu z práce. Přitom dostatek pohybu je důležitý nejen pro fyzickou kondici. Podle Bedrnové (2009) je dostatek pohybu podstatný pro fyzickou kondici i psychickou pohodu. Kromě celé řady pozitivních účinků na tělesné zdraví, má pohyb vliv i na zlepšení řady psychických projevů. Jedná se například o snižování úzkostí a posilování psychiky v boji se stresem.

V oblasti duševního zdraví pouze dvě informantky uvedly, že se cítí být duševně zdravé, tedy vyrovnané. Jedna informantka uvedla, že tím, že nic neřeší, bude asi duševně vyrovnaná. Podle Míčka (1976) duševní vyrovnanost znamená nepřítomnost duševní nemoci, nerovnováhy a poruch adaptace, respektive nepřítomnost stresu. Tato informantka dále uvedla, že nezná žádné taktiky a strategie na zvládání stresu, že je ani nepotřebuje, a když by měla prožívat stres, řekne si, že za chvíli vše bude ok. U informantky č. 1 byl pomocí pozorování zjištěn nesoulad mezi tím, co by si přála a tím, čím by opravdu chtěla být. Při pozorování byla informantka ve velkém stresu jednak z nedostatku času a z toho vyplývajících nezvládnutí domácích povinností. V oblasti zvládání stresu má informantka č. 1 všechny techniky a metody načtené, tedy teoreticky zvládnuté, ovšem stále jí chybí uvést je do praxe a dosáhnout tím duševní vyrovnanosti. Ostatní informantky uvedly, že jsou značně vystresované, tudíž k duševní vyrovnanosti mají daleko. Jako příčinu shodně uváděly nedostatek času na shánění informací, jak dosáhnout duševní rovnováhy. Dle Kondáše (1985) duševní vyrovnanost moderního člověka závisí nejen na integraci a vyspělosti osobnosti, společenské zodpovědnosti a schopnosti přizpůsobovat se měnícím se podmínkám života, ale také na zájmech konkrétních lidí, od úsilí žít podle ideálů a určitých zásad. Proto je třeba, aby člověk věnoval více pozornosti studiu sebe sama i studiu metod a prostředků, které povedou k všestrannému rozvoji osobnosti a mravní vyspělosti. Z provedeného šetření vyplynulo, že většina informantek nepracuje sama na sobě a ani o tom nepřemýšlely. Je třeba říci, že pokud informantky nezačnou pracovat samy na sobě a zdokonalovat se, nemohou dosáhnout duševní vyrovnanosti, neboť podle Kondáše (1985) je další charakteristikou duševního zdraví neboli duševní vyrovnanosti harmonický rozvoj osobnosti, která se projevuje jednotou, je integrovaná, dostatečně diferencovaná a má tendenci se neustále zdokonalovat.

V oblasti zvládání stresu bylo zjištěno, že všechny informantky mají nějakou svou vlastní metodu na zvládání stresu. Mezi strategie a metody byly nejčastěji uváděny popovídání

s kamarádkou u kávy, dvě informantky uvedly, že jako nejlepší strategie se jim osvědčila lahev vína, jedna informantka uvedla, že stres řeší v koupelně vybrečením se. Pouze jedna informantka pravidelně chodí na jógu, ostatní informantky shodně uváděly, že na žádné relaxační techniky nemají čas. Dvě informantky uvedly, že by si přály chodit na pravidelné masáže, ale nemohou si to časově dovolit, protože po nich pořád někdo něco chce. K tomu Míček (1984) uvádí, že život člověka je charakterizován zvýšeným shonem, neklidem, velkým množstvím podnětů, jež je třeba zvládat. U mnoha lidí se vytváří zvýšené napětí, tenze, jejímž základem je napětí svalů. Důležitým poznatkem je, že napětí pomine, ale tenze zůstává. Tenze, které se vytvořily, mají tendenci se hromadit, pokud nejsou zneutralizovány relaxací. Vyčerpávající den mívá za následek neklidnou noc. Zkušenost učí, že když člověk nedovede snížit své napětí, stává se citlivěji přístupným negativním vlivům a dochází k dalšímu zvyšování jeho napětí. K tomu je třeba dodat, že informantky by si měly uvědomit potřebu uvolnit se od stavů nadměrného psychického napětí nejlépe pomocí svalové relaxace a metody, jež ji umožňují. Informantky často uváděly, že se dostávají pod tlak a pociťují stres zejména kvůli velkým tlakům v pracovní oblasti a v rodině. Každý po nich něco chce, nestíhají vyhovět všem, vůbec nemyslí na sebe a časově to nestíhají a dostávají se tím pod velký tlak. Gillernová a kol., (2013) k tomu uvádí, že narůstá intenzita a množství práce, kterou musí člověk vykonat za stejný čas a na straně rodiny však potřeby členů působí také jako požadavky, kterých nenaplnění může mít negativní dopad na nespokojenost všech členů rodiny. Tlaky, které vyplývají z rolí v pracovní a rodinné oblasti nejsou vzájemně kompatibilní, to znamená, že se dostávají do střetu. Tento konfliktní přístup je založený na hypotéze nedostatku, která předpokládá, že množství času a energie, kterou má jedinec k dispozici je limitované. Ve snaze splnit požadavky kladené na obě role, musí být, proto tyto zdroje přerozděleny. Informantky shodně uváděly velké množství práce na ně kladené a s tím spojený stres, zároveň se při změně profese obávají nezaměstnanosti. Jedním z nejtěžších stresorů, jimiž člověk v civilizované společnosti musí čelit, a současně jednou z nejobtížněji přijímaných nerovností mezi lidmi je nezaměstnanost (Gillernová a kol., 2013). Nelze nezmínit, že mezi významné protektivní faktory patří též sociální opora. Informantky se shodně zmiňovaly o tom, že by rády šly na kávu, ovšem opět nemohou z důvodu nedostatku času. K tomu Gillernová a kol., (2013) uvádí, že opora pozitivních mezilidských vztahů pomáhá lidem zvládat obtížné a stresující situace.

Při sebevýchově je člověk podle Jůvy (1995) sám sobě iniciátorem, tak realizátorem výchovně-vzdělávacího procesu. Tento proces sám koncipuje, plánuje a zabezpečuje. Z empirického výzkumného šetření vyplynulo, že informantky nedokáží dobře koncipovat

a plánovat tento výchovně-vzdělávací proces. Nedokáží být současně iniciátorkami a realizátorkami sebevýchovy. Současně je třeba, aby tento sebe-výchovný proces samy na sobě praktikovaly, vyhodnocovaly a v případě potřeby dále vylepšovaly až k dosažení duševní vyrovnanosti. Podle Jůvy (1995) je koncepce sebevýchovy analogická koncepci výchovy. I při ní lze rozlišit sebevzdělávání jako rozvoj vědomostí, dovedností, návyků a schopností. Informantky nemají zájem o sebevzdělávání, všechny odpověděly, že nemají čas a jsou dle jejich názoru vzdělané až dost. Dalším častým důvodem k neochotě vzdělávat se bylo uváděno, na co by jim to bylo, vždyť už přeci do školy chodily. Podle Jůvy (1995) je k tomu dále třeba uvést, že sebe-výchovná aktivita je podmíněna několika předpoklady. Výchozím předpokladem úspěšné sebevýchovy je odpovídající motivace, potřeby a zájmy. Jedinec může být motivován podněty z pracoviště, z veřejné činnosti, vlivem veřejného mínění, vzorem, příkladem druhých lidí a podobně. Vznikají u něho takové potřeby, jako je potřeba širšího vzdělanostního obzoru, racionálního pracovního a životního způsobu (Jůva, 1995). U informantek ovšem takové potřeby nezazněly. Mezi jejich nejčastěji uváděné potřeby a přání bylo mít se dobře. Dalším předpokladem úspěšné sebevýchovy je dle Jůvy (1995) také rozvinutá schopnost autodiagnózy. Sebevýchova je možná v tom okamžiku, kdy člověk je s to zhodnotit vlastní stupeň rozvoje, posoudit dosažené klady i nedostatky a uvědoměle se rozhodovat pro další změny svého vědomí, přesvědčení i chování. U informantek neprobíhá autodiagnóza. Nejen, že neznají pojem sebevýchova, také si pod tímto pojmem nedokáží nic představit, dále nevidí důvod, proč by se sebevýchovou vůbec měly zabývat. Naprosto postrádají smysl pro autodiagnózu, nespátřují v tom žádný benefit pro jejich život, nevěří, že by se sebevýchovou mohl jejich život zlepšit.

Informantky nemají stanovený žádný **životní cíl**, nemají žádné životní plány. Nejsou schopny ani ochotny koncipovat svůj další rozvoj, jednoduše stagnují. Je třeba si uvědomit, že sebevýchova předpokládá schopnost informantek stanovovat si životní cíle, někam směřovat, mít tedy životní směr a následně kontrolovat a vyhodnocovat tyto cíle. K tomu je nezbytné uvést, že tyto schopnosti je třeba rozvíjet již od mládí, proto je tak důležitá výchova člověka. Jedním z nutných předpokladů úspěšné sebevýchovy je vědecká literatura, knižní literatura a neméně důležité jsou i odborné časopisy a sociální sítě. Zde je ovšem nutno podotknout, že je třeba si vybírat dobře ověřené zdroje. Informantky ke svému rozvoji používají pouze sociální síť Facebook, popřípadě populární časopisy. Dle Jůvy (1995) sebevýchova předpokládá rozvinuté schopnosti získávat nové informace, hodnotit je, aplikovat v praxi a utvářet si na základě pravdivého poznání skutečnosti odpovídající názory a přesvědčení. Proto je třeba vždy

rozvíjet nejen vědomosti a dovednosti, ale především schopnosti. Informantky jsou přesvědčeny, že do školy již chodily a dále se nepotřebují vzdělávat, k ničemu by jim to nebylo a jenom by to stálo čas, který ony nemají a všechno důležité si přečtou na Facebooku. Podle Kondáše (1985) jsou hodnoty a postoje častou strukturou osobnosti, a proto se dotýkají duševní vyrovnanosti či nevyrovnanosti. Je dobré usilovat o duševní rovnováhu i tehdy, když je uspokojování potřeb člověka nedokonalé, a v případě potřeby je možné na to využít neosobní pohled, tak zvaný postoj diváka neboli získat potřebný nadhled.

Lze konstatovat, že informantky si pod pojmem psychohygiena nedokáží představit nic konkrétního. Pravidla psychohygieny znají, všechny znají pojem životospráva, ale nemají čas ji dodržovat. Pojem sebevýchova přitom byl pojmem naprosto neznámým pro všechny informantky. Každá si dokáže představit, co to znamená pojem duševní zdraví a duševní vyrovnanost, ovšem jak toho dosáhnout, nevědí. Dvě informantky uvedly, že se cítí být duševně vyrovnané, ovšem u jedné informantky byl pomocí pozorování zjištěn nesoulad mezi tvrzením a chováním. Je třeba říci, že všechny informantky znají nějakou strategii či metodu na zvládání stresu. Informantky nemají stanovený žádný životní cíl, nikdy o ničem takovém nepřemýšlely, netuší, co by chtěly v životě ještě dokázat, kam směřovat.

6.1 Návrhy a doporučení

V oblasti dodržování pravidel psychohygieny, zejména **výživy** je zde velký prostor pro zlepšení stravovacích zvyklostí. Je třeba se vyhýbat sladkostem, bílému pečivu, bílé pečivo lze nahradit celozrnným pečivem. Dále dodržovat pitný režim, to znamená alespoň 1,5 – 2 litry vody v průběhu dne a zejména se stravovat pravidelně, dodržovat 5–6 malých porcí denně. Je třeba, aby strava byla kvalitní, pestrá a vyvážená, to znamená dostatek vitamínů, bílkovin a vlákniny. Je potřeba se vyhýbat uzeninám, smaženým jídlům, tučným mléčným výrobkům, vynechat tučné maso a zařadit více masa bílého a ryb. Dopoledne zařadit ovoce, čokolády, med. Uvědomit si, že základem je pravidelnost. Optimální rozložení denní energie a živin je 30 % snídane, 50 % oběd a 20 % večeře.

Dále je informantkám doporučeno zařadit **pohyb**, neboť dostatek pohybu posílí oběhový systém,lepší práci svalů, upraví hmotnost a umožní předcházet civilizačním onemocněním. Každý den je vhodné zařadit alespoň 30 minut rychlejší chůze, jízdu na kole, indiánský běh, což je intervalová metoda na rozvoj vytrvalosti. Dále lze zařadit plavání nebo je vhodná aktivita i chůze do schodů. Vhodné je mít souvislý pohyb minimálně 10 minut. Pohyb 30 minut denně

dokáže posílit oběhový systém, zpevnit svaly, snížit cholesterol, tlak, zlepšit odolnost proti stresu a vylepšit psychiku. Vhodná a pravidelná aktivita je také prevencí úbytku vápníku z kostí. Dále je vhodné zařadit alespoň 1 x týdně jógu nebo plavání. Bylo by vhodné zařadit i posilování, které je prevencí pádů. Hypokineze neboli nedostatek pohybu je jedna z hlavních příčin civilizačních onemocnění.

Dále je třeba si uvědomit, že aktivní **odpočinek** je účinnější než pasivní. Charakter aktivního odpočinku je vhodné volit podle druhu předchozí činnosti, po tělesné práci duševní aktivitu, po duševní práci vhodnou manuální práci, pohyb nebo sport. Důležité je správné střídání práce a odpočinku s pravidelným a dostatečným spánkem.

Informantky mají také velký nedostatek v efektivním plánování času. Je třeba naučit se **správně hospodařit s časem**, například si vypracovat rozvrh práce, důležité je počítat s přiměřenou časovou rezervou pro nepředvídané úkoly, kam patří například telefonáty, příchody neohlášených klientů, vzkazy a podobně. Není-li možné stihnout všechny úkoly, je nutné se rozhodnout pro zvládnutí těch nejpodstatnějších. Dále je také nutné omezovat časové ztráty, kam patří například bezcílné sledování sociálních sítí jako je Facebook, Instagram a další. Vždy je třeba mít na paměti kontrolu plánu a dodržování pravidelného denního režimu, protože každá změna denního režimu organismus vyčerpává, aniž si to člověk uvědomuje.

V oblasti dosažení duševního zdraví neboli vyrovnanosti je třeba naučit se žít v přítomnosti, to znamená, netrápit se minulostí ani budoucností. Je vhodné trénovat svou pozornost na život v přítomnosti, například tím, že člověk začne žasnout i nad zdánlivě banálními věcmi, jako je krásně zelená tráva nebo krásně modrá obloha. Duševní vyrovnanost také souvisí s vybudovanou sítí sociálních vztahů. Změna okruhu lidí, s nimiž se člověk stýká, často přivodí pozitivní nebo negativní změnu. Dále je třeba si uvědomit, že fungující síť vztahů chrání člověka před stresem. K dosažení duševního zdraví je třeba, aby informantky dokázaly řídit samy sebe a kontrolovat své činy, což jim následně umožní vznik a růst sebedůvěry. Chování je totiž výsledkem vlastního rozhodování.

V oblasti zvládání stresu by bylo vhodné zařadit jednoduché strategie, například osvojení si vzorce vyváženého života, dále je možné zařadit pohodové záliby jako je čtení knih, malování, poslouchání melodické a klidné hudby, meditace, krátké procházky v přírodě a udržování dobrých mezilidských vztahů v rodině a na pracovišti. Jako vhodné relaxační cvičení lze navrhnout Pozdrav slunci nebo Pět Tibeťanů. Velmi účinná relaxační metoda je metoda prostého svalového uvolnění, například progresivní relaxace Edmunda Jacobsona nebo relaxace s autosugescí, kam patří autogenní trénink J. H. Schultze a jeho další modifikace.

V oblasti sebevýchovy by si člověk měl uvědomit a ujasnit si, jestli a proč by měl něco změnit. Mnoho subjektivních potíží bývá zejména kvůli tomu, že si člověk neuvědomuje, co vlastně chce a potřebuje. Všechny informantky uváděly, že by se chtěly cítit duševně zdravé neboli vyrovnané, ovšem nevědí, jak na to. V první řadě je třeba začít sebezpoznáním. Přiměřené sebezpoznání je předpokladem sebevýchovy. Je možné začít například pozorováním sebe sama, například ve výbuchu hněvu, vzteku, smutku, strachu a podobně. Jde o pozorování vlastního chování, vlastních emocí a afektů. Dále by bylo vhodné zaměřit se na koncentraci pozornosti, protože obecně jsou známy těsné vztahy mezi schopností se soustředit neboli koncentrovat a duševní rovnováhou, zvýšením pracovního výkonu i zlepšeným poznáním objektů koncentrace. Zde je třeba konstatovat, že platí pravidlo, že ten, kdo se dokáže intenzivně koncentrovat, nemůže podléhat nervozitě. Kdo ovládá svou pozornost, dokáže potom ovládat i negativní myšlenky a představy. Prakticky každá situace v životě může být využita ke koncentraci. Vše, co člověk dělá, by měl dělat s plným soustředěním, když pracuje, měl by pouze pracovat, když jde na procházku, měl by být opravdu zaměřen pouze na procházku a tak dále.

V oblasti stanovení životních cílů a hodnot je nezbytné mít životní cíle, které budou nastavené například podle SMART metody, budou tedy realizovatelné a dosažitelné, aby to naopak nevedlo ke snížení sebedůvěry, zejména tím, že člověk zklamal, protože nemohl splnit cíl, který si předsevzal. Je třeba mít v životě směr, kterým se člověk bude ubírat, smysl života. Někdo se může například angažovat v dobrovolnictví a pomáhat tím nejen druhým, ale především sám sobě.

Informantky by měly začít především tím, že začnou pozorovat samy sebe. Jde zejména o zjištění, jakým způsobem se v konkrétních situacích chovají a jak jednají. Tím se dá předpokládat, že lépe poznají samy sebe. Sebezpoznání patří nejen mezi první, ale zejména nejdůležitější část sebevýchovy. Sebevýchovou a následným dodržováním psychohygieny je potom možné dosáhnout duševní rovnováhy.

Cílem empirického výzkumného šetření bylo zjistit a zhodnotit znalosti a dodržování pravidel psychohygieny u žen pracujících v pomáhajících profesích. Pro tuto diplomovou práci byla zvolena technika sběru dat pomocí polostrukturovaného rozhovoru a nestrukturovaného pozorování.

Z výsledků empirického výzkumného šetření vyplynulo, že pojem psychohygieny ne všechny dotazované ženy znají. Pravidla psychohygieny dodržuje pouze jedna žena, která má zdravotní problémy, ostatní uváděly, že by chtěly, ale nemají na to čas. Pojem sebevýchova byl

dokonce pojmem naprosto neznámým pro všechny informantky. Jedna informantka se alespoň snažila uhádnout, co by to mohlo být, i když tento pojem nikdy v životě neslyšela. Každá si dokáže představit, co to znamená pojem duševní zdraví a duševní vyrovnanost, ovšem jak toho dosáhnout, nevědí. Dvě informantky uvedly, že se cítí být duševně vyrovnané, ovšem u jedné informantky byl pomocí pozorování zjištěn nesoulad mezi verbální a neverbální komunikací. Je třeba říci, že všechny informantky znají nějakou strategii či metodu na zvládání stresu. Na pravidelnou relaxační techniku nemají dle jejich slov čas. Je třeba říci, že rizikový životní styl se týká zejména žen, které vykonávají stresující pomáhající profesi. Problémem není ani tak množství vykonávané práce, ale její charakter. Proto je třeba vybrat si vhodnou relaxační techniku a pravidelně ji používat. Je nutné, aby ženy znaly především samy sebe a věděly, jaké relaxační techniky a metody jim vyhovují. Informantky nemají stanovený žádný životní cíl, nikdy o ničem takovém nepřemýšlely, netuší, co by chtěly v životě ještě dokázat, kam směřovat. Častá odpověď byla, mít se dobře. Jedna informantka uvedla, že chce být zdravá. Je třeba konstatovat, že každá informantka by si měla sama pro sebe ujasnit, jaké jsou pro ni hodnotné cíle, čemu bude dávat v životě přednost, zejména pracuje-li v náročných pomáhajících profesích, kde je více než nezbytné chránit a upevňovat duševní zdraví.

Závěr

Psychohygienu klade důraz na sebevýchovu, zrání osobnosti a duševní rovnováhu. Sebevýchova, tedy vlastní autoregulace, začíná sebepoznáním. Duševní zdraví každého člověka je proces, který není neměnný. Člověk je jednou vyrovnanější, jindy zase méně, někdy vyrovnanost ztrácí úplně. Psychicky zdravý jedinec má realistický pohled na svět i na sebe samého. Je schopen sebekontroly a sebeovládání. Má radost a potěšení ze života. Je schopný nadhledu, je citově vyrovnaný s převahou pozitivního myšlení.

Zájem o psychohygienu v dnešní hektické době nabývá na významu. Lze jej vysvětlit nejen nedávnou koronavirovou pandemií, která postihla celý svět, ale i daleko většími nároky na psychiku zejména v pracovní oblasti. Do budoucna je třeba počítat s tím, že bude potřeba daleko více pracovníků v terciární sféře, jež pracují ve službách všeho druhu a u kterých jejich zaměstnání přímo závisí na sociální adaptaci a s ní související dobré psychické kondici.

Vztahy mezi lidmi se stále více komplikují, a to i v rodině, která by měla být pomyslným přístavem jistoty a bezpečí. Jak již bylo zmíněno výše, žijeme v hektické době a právě shon a spěch mají za následek čím dál větší psychosomaticky nemocných lidí. Je třeba klást stále větší důraz na prevenci. Je třeba neustále potvrzovat potřebnost a nutnost psychohygieny a dále je třeba si uvědomit, že zejména je nezbytné psychohygienu prakticky provádět, protože pouhá znalost pravidel psychohygieny nikdy nemůže nahradit její praktické prožívání v životě.

Duševní rovnováha je ohrožena zejména tehdy, když se zhorší životní situace, jako je například nezaměstnanost, nemoc, vysoké pracovní nároky, stáří a hrozba onemocnění, jako se to stalo nedávno v souvislosti s nečekanou koronavirovou pandemií. Schopnost přizpůsobit se rychle změněným podmínkám, respektive zhoršeným podmínkám, nesporně přispívá k udržení duševní rovnováhy.

Respektování pravidel psychohygieny dokáže omezit vnitřní konflikty jedince, lze se správně prováděnou psychohygienou zbavit nerozhodnosti, protože pomocí sebepoznání lze zlepšit schopnost rozhodování se. Dále dochází k ujasnění si životních hodnot a vytvoření životního cíle. Ke zdravému životnímu stylu patří dodržování principů psychohygieny, to znamená především stálý proces sebevýchovy.

Přínos této diplomové práce je zejména v poskytnutí stručného návodu, jak dosáhnout duševní rovnováhy. Dosáhne-li člověk duševní rovnováhy, znamená to přínos nejen pro něho samotného, ale i pro všechny členy jeho rodiny, pro přátele, pro kolegy v pracovní oblasti a v případě pomáhajících profesí, jako je například sociální pracovník, sociální pedagog či vychovatel i značný přínos pro klienty. Pouze duševně vyrovnaný jedinec, který nepodléhá

vnitřnímu neklidu, umí objektivně hodnotit druhé lidi, dovede se soustředit, kontrolovat průběh svého myšlení a aktivně naslouchat, což je v pomáhajících profesích velmi důležité. Má zájem o druhé lidi a dostatečnou empatii, zvládá regulovat svoje city a je tak schopen aktivně pomáhat ostatním lidem ke zkvalitnění jejich vlastního života. Dokáže respektovat práva druhých osob a co je zejména důležité v pomáhajících profesích je, že dokáže předcházet konfliktům a v případě již vzniklého konfliktu ho dokáže co nejdříve v klidu vyřešit.

Lze se domnívat, že cíl této diplomové práce byl splněn. Teoretická část se zabývá pojmy psychohygiena, duševní zdraví neboli vyrovnanost a sebevýchova, poskytuje také několik možností zvládání stresu. V empirické části byly pomocí kvalitativního výzkumu zjištěny znalosti a dodržování pravidel psychohygieny u žen pracujících v pomáhajících profesích. Dále byly navrženy možnosti na zlepšení duševního zdraví pomocí změny životního stylu tak, aby na něj neměly vliv nepříznivé podmínky a aby člověk směřoval k duševní rovnováze.

Použité zdroje

Adler, Alfred. *Smysl života*. Překlad Zbyněk Vybíral. Vyd. v čes. jazyce 1. Praha: Práh, 1995. 146 s. Individuální psychologie; 3. ISBN 80-85809-34-6.

Marcus Aurelius, Antoninus. *Hovory k sobě*. Překlad Rudolf Kuthan. 1. vyd. ve Svobodě. Praha: Svoboda, 1969. 191, [2] s. Antická knihovna; Sv. 1.

Bartko, Daniel. *Moderní psychohygienu*. Překlad Hana Brožková. 1. vyd. Praha: Orbis, 1976. 452 s. Pyramida.

Bedrnová, Eva a kol. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999. 157 s. ISBN 80-7168-681-6.

Bedrnová, Eva a kol. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Vyd. 1. Praha: Management Press, 2009. 359 s. ISBN 978-80-7261-198-0.

Bedrnová, Eva a kol. *Manažerská psychologie a sociologie*. Vyd. 1. Praha: Management Press, 2012. 615 s. ISBN 978-80-7261-239-0.

Bedrnová, Eva a Pauknerová, Daniela. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015. 413 stran. ISBN 978-80-7261-381-6.

Blahutková, Marie, Řehulka, Evžen a Daňhelová, Šárka. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. 78 s. ISBN 80-7315-108-1.

Burch, Vidyamala a Penman, Danny. *Meditace pro zdraví: praktický průvodce pro zvládání bolesti, nemoci a stresu pomocí všímavosti*. Překlad Lenka Vlčková. První vydání. Praha: Grada Publishing, 2016. 199 stran. ISBN 978-80-247-5619-6.

Čevela, Rostislav, Čeledová, Libuše a Dolanský, Hynek. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 108 s. Sestra. ISBN 978-80-247-2860-5.

Gillernová, Ilona, ed. a kol. *Vybrané kapitoly z psychologie pro každého*. Vyd. 1. Zvole: 24U, 2013. 207 s. ISBN 978-80-87893-00-5.

Colbin, Annemarie. *Jídlo a zdraví: průvodce stravou pro posílení zdraví*. Vyd. 1. V Praze: Ikar, 2004. 350 s. ISBN 80-249-0409-8.

Dale Carnegie & Associates. *Jak překonat starosti a stres*. Vyd. 1. Praha: Práh, 2011. 155 s. ISBN 978-80-7252-320-7.

Diehl, Hans, Ludington, Aileen a Pribiš, Peter. *Síla zdraví*. Překlad Peter Pribiš. Vyd. 1. Praha: Advent-Orion, 2006. 349 s. Zdraví pro třetí tisíciletí. New start. Život a zdraví. ISBN 80-7172-183-2.

Dolina, Jiří, ed. a kol. *Civilizace a nemoci*. 1. vyd. Praha: Futura, 2009. 272 s. ISBN 978-80-86844-53-4.

Dosedlová, Jaroslava. *Optimismus a jeho role v kontextu zdraví*. Vydání první. Brno: Filozofická fakulta, Masarykova univerzita, 2018. 165 stran. Opera Facultatis philosophicae Universitatis Masarykianae = Spisy Filozofické fakulty Masarykovy univerzity, 480. ISBN 978-80-210-8951-8

Erben, Karel. *Homocystein, civilizační choroby a biochemické zdraví*. 1. vyd. Praha: Bondy, 2015. 195 s., [8] s. obr. příl. ISBN 978-80-905866-7-3.

Gavora, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.

Géringová, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011. 198 s. Psyché; sv. č. 69. ISBN 978-80-7387-394-3.

Hartl, Pavel a Hartlová, Helena. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.

Hendl, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. 437 stran. ISBN 978-80-262-0982-9.

Hennessey, Gary. *Mindfulness pro každý den: malými kroky k velkým změnám*. Překlad Linda Bartošková. Vydání první. Praha: Portál, 2019. 111 stran. ISBN 978-80-262-1460-1.

Holford, Patrick. *Klíč k dobré náladě: deset ověřených způsobů, jak si zlepšit náladu a najít motivaci*. Olomouc: ANAG, ©2013. 237 s. ISBN 978-80-7263-830-7.

IFMV. *IFMV – Institut funkční medicíny a výživy s.r.o. Zdravý životní styl* [online]. Copyright © 2020 IFMV [cit. 22.05.2020]. Dostupné z: <https://ifmv.cz/zdravy-zivotni-styl/>

Jandourek, Jan. *Sociologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. 285 s. ISBN 978-80-7367-269-0.

Jankovský, Jiří. *Etika pro pomáhající profese*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2003. 223 s. ISBN 80-7254-329-6.

Junová, Iva. *Metody sociální pedagogiky*. Vydání: první. Hradec Králové: Gaudeamus, 2018. 89 stran. ISBN 978-80-7435-698-8.

Juklová, Kateřina et al. *Vybrané kapitoly z pedagogiky a psychologie nejen pro speciální pedagogu*. Vydání první. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. 160 stran. ISBN 978-80-7435-427-4.

Jůva, Vladimír a Jůva, Vladimír. *Úvod do pedagogiky*. 2., rozš. vyd. Brno: Paido, 1995. 95 s. ISBN 80-85931-06-0

Kabat-Zinn, Jon. *Uvědomujte si přítomnost: meditace všímavosti v každodenním životě*. Překlad Růžena Pokorná. Olomouc: ANAG, [2015], ©2015. 214 stran. ISBN 978-80-7263-951-9.

Kondáš, Ondřej. *Psychohygienu všedního dne*. 2. vyd. Martin: Osveta, 1985. 239 s.

Kopřiva, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006. 147 s. ISBN 80-7367-181-6.

Kraus, Blahoslav et al. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. 199 s. ISBN 80-7315-004-2.

Kraus, Blahoslav et al. *Životní styl současné české rodiny*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. 246 s. ISBN 978-80-7435-544-8.

Kraus, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. 215 s. ISBN 978-80-262-0643-9.

KRAUS, Blahoslav. *Sociální aspekty výchovy*. Vyd. 2. Hradec Králové: Gaudeamus, 1999. 165 s. ISBN 80-7041-135-X.

Křivohlavý, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010. 195 s. Psychologie. ISBN 978-80-7367-726-8.

Machová, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 291 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2715-8

Maslow, Abraham Harold. *Motivation and personality*. 2nd ed. New York: Harper and Row, 1970. 30, 369 s.

Maslow, Abraham Harold. *O psychologii bytí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2014. 317 s. ISBN 978-80-262-0618-7.

Melgosa, Julián. *Zvládni svůj stres: kniha o duševním zdraví*. Překlad Milan Hlouch. Vyd. 1. Praha: Advent-Orion, 1997. 190 s. Život a zdraví. ISBN 80-7172-240-5.

Mindfulness je psychoterapeutická metoda ke snižování stresu. Vnímání tady a teď. *Léčba závislosti na alkoholu, léčba depresí a úzkostí, psychiatrická pomoc* [online]. [cit. 2020-02-03]. Dostupné z: <https://www.adicare.cz/mindfulness/>

Míček, Libor. *Duševní hygiena: celostátní vysokoškolská učebnice pro studenty filozofické fakulty oboru psychologie*. 1. vyd. Praha: SPN, 1984. 207 s. Učebnice pro vysoké školy.

Míček, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 5., dopl. vyd. Praha: SPN, 1988. 230 s. Knižnice psychologické literatury.

Míček, Libor. *Psychohygiena. [Díl] 2, Sebevýchova jako cesta k duševní rovnováze*. 1. vyd. Praha: SPN, 1969. 127 s. Učební texty vysokých škol.

MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1. vyd. Praha: SPN, 1976. 200 s. Knižnice psychologické literatury.

Mlčák, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011. 107 s. Studijní texty. ISBN 978-80-7368-951-3.

Nakonečný, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011. 863 s. ISBN 978-80-7387-443-8.

Nakonečný, Milan. *Lexikon psychologie*. 2., podstatně rozš. vyd. Praha: Vodnář, 2013. 658 s. ISBN 978-80-7439-056-2.

Nešpor, Karel. *Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2015. 151 s. ISBN 978-80-262-0827-3.

Paulík, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. 362 stran. Psyché. ISBN 978-80-247-5646-2.

Petrásek, Richard a kol. *Co dělat, abychom žili zdravě*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 2004. 128 s. ISBN 80-7021-711-1.

Plamínek, Jiří. *Vedení lidí, týmů a firem: praktický atlas managementu*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2005. 175 s. Manažer. ISBN 80-247-1092-7.

PSHY: Psychohygiena (duševní hygiena) *Západočeská univerzita v Plzni* [online]. Copyright © [cit. 02.03.2019]. Dostupné z: https://fpe.zcu.cz/export/sites/fpe/study/celozivotni_vzdelavani/nabidka/ESF_mistri/materialy2011/LS_podpory/kps_pshy/PSHY_Ajsmanova.pdf

Řehulka, Evžen. *Psychohygienické otázky pedagogické psychologie: určeno pro posl. fak. pedagog.* 1. vyd. Praha: SPN, 1988. 92 s.

Šimková, Eva. *Management a marketing v praxi neziskových organizací*. Vyd. 5., upr. Hradec Králové: Gaudeamus, 2012. 173 s. ISBN 978-80-7435-230-0.

Švaříček, Roman a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

Tepperwein, Kurt. *Poselství tvé duše: tři pilíře mentálního odkyselení*. Vyd. 1. V Bratislavě: Noxi, 2012. 196 s. ISBN 978-80-8111-148-8.

Tichá, Iveta. *Psychologie zdraví 2*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. 63 s. Studijní opora. ISBN 978-80-244-3367-7.

Urbanovská, Eva. *Psychologie zdraví 1*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. 65 s. Studijní opora. ISBN 978-80-244-3366-0.

Vašina, Bohumil. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta, 1999. 84 s. ISBN 80-7042-546-6.

Venglářová, Martina a kol. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 184 s. Sestra. ISBN 978-80-247-3174-2.

Vobořilová, Jarmila. *Duševní hygiena a stres*. 1. vydání. V Praze: České vysoké učení technické, 2015. 123 stran. ISBN 978-80-01-05724-7.

Weihrich, Heinz a Koontz, Harold. *Management*. Praha: Victoria Publishing, 1993. 659 s. ISBN 80-85605-45-7.

World Health Organization (WHO) (2020): Preventing noncommunicable diseases [online]. 2020 [cit. 2020-05-18]. Dostupné z: <https://www.who.int/activities/preventing-noncommunicable-diseases>

World Health Organization (WHO) (2020): Mental health. [online]. 2020 [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/mental-health>

World Health Organization (WHO) (2020): Noncommunicable diseases [online]. 2020 [cit. 2020-05-18]. Dostupné z: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/noncommunicable-diseases>

Seznam obrázků

Obrázek 1 Maslowova hierarchická pyramida potřeb.....	24
Obrázek 2 Kauzální vliv rozhodujících faktorů podmiňujících lidské zdraví.....	26
Obrázek 3 Kruhová kauzalita kognitivní a konativní činnosti	36
Obrázek 4 Kruhová kauzalita konativní činnosti a emocí.....	40
Obrázek 5 Oblasti životních aktivit.....	45

Seznam příloh

Příloha A	Schéma otázek k rozhovoru
Příloha B	Přepis rozhovoru s informantkou č. 1

Příloha A – Schéma tazatelských otázek

VO 1: Jak byste definovala pojem psychohygiena a jak konkrétně dodržujete pravidla psychohygieny?

- Co si představíte pod pojmem psychohygiena?
- Slyšela jste již někdy tento pojem, psychohygiena, tedy soubor opatření a postupů, jak být duševně zdravá?
- Jaká znáte pravidla psychohygieny?
- Dodržujete správnou životosprávu, máte kvalitní spánek, správnou výživu, dostatek pohybu, vyvážený pracovní a osobní život a umíte efektivně hospodařit s časem)?
- Jak konkrétně dodržujete životosprávu?
- Řekla byste, že dokáže řídit svůj čas, zvládáte time management?

VO 2: Domníváte se, že jste duševně vyrovnaná, a jak dosahujete duševní rovnováhy?

- Řekla byste o sobě, že jste duševně vyrovnaná?
- Chtěla byste dosáhnout duševní rovnováhy?
- Víte, jak na to? Snažíte se nějakým způsobem o duševní vyrovnanost?
- Máte správně definované životní potřeby?
- Žijete podle Vás zdravým životním stylem?

VO3: Jak konkrétně zvládáte stres, praktikujete relaxační techniky nebo máte nějaké své metody na zvládání stresu?

- Prožila jste v minulém roce stres?
- Jak jste se stresem snažila vyrovnat?
- Máte nějaké své metody na zvládání stresu?
- Jaké relaxační techniky praktikujete (dechová cvičení, jóga, meditace, čtení....)?
- Dokážete si najít čas na relaxaci a odpočinek, daří se Vám to?

VO4: Co si představíte pod pojmem sebevýchova a domníváte se, že provádíte sebevýchovu?

- Co si představujete pod pojmem sebevýchova?
- Domníváte se, že je sebevýchova důležitá a proč?
- Jak konkrétně provádíte sebevýchovu (sebepoznání, psaní deníků, introspekce, autoregulace myšlenek, emocí, koncentrace pozornosti...)?
- Myslíte si, že žijete přítomností (mindfulness)?
- Domníváte se, že kdybyste kladla důraz na sebevýchovu, dodržovala byste psychohygienu?

VO 5: V čem spatřujete nejvyšší životní cíl, kterého byste chtěla dosáhnout?

- Domníváte se, že máte uspokojivé citové a sociální vztahy (sociální opora – mezilidské vztahy doma, na pracovišti...)?
- Máte ujasněné životní cíle, k nimž chcete v životě směřovat (například pomocí SWOT analýzy, SMART cíle, obecně, kam směřujete, čeho chcete dosáhnout)?
- Jaký je Váš nejvyšší životní cíl?
- Snažíte se myslet pozitivně?
- Jste spokojená sama se sebou a se svým životem?

Příloha B – Přepis rozhovoru s informantkou č. 1

Informantka č. 1

VO 1: Jak byste definovala pojem psychohygienu a jak konkrétně dodržujete pravidla psychohygieny?

Musíš se oprostit od všech starostí, pitomostí, proto já ráno vstanu, nechce se mi kolikrát, říkám si, vstaň, dneska si nebudu nic brát, nebudu se rozčilovat, jdu do koupelny, pochválím se, to je pro mě součástí psychické hygieny, kdybych měla pořád poslouchat ...pauza.....myslím tím manžela, že jsem tlustá, neupravená, tak si řeknu, stejně jsem hezká, dřív jsem to taky neuměla, chodila jsem brečet do koupelny.

A pravidla psychohygieny, znáte nějaká konkrétní pravidla?

Jo, znám, pravidlo nic si nepřipouštět, pohyb fakt udělá hodně, když jsem upravila stravu, tak spím líp, je toho hodně o tom v televizi a znám Břicháče Toma, dostala jsem ho od dětí k Vánocům, tam ta životospráva a všechno je. No podle všechno. Nešlo mi hubnout, tam to psali, spokojit se s tím co je, dávat si malý cíle, být spokojená s tím co je, dát si takový cíl, který zvládnu, pak se vystresuješ nervově, když si dáš velký cíl. Ráno vstaneš, máš poděkovat, že – nesrozumitelné – stejně jdeš spát, poděkovat za den, to je ještě hygiena, to tam taky psali.

Řekla byste, že dokáže řídit svůj čas, zvládáte time management?

Nevím, co to je. No, spíš rodina mě řídí čas.

VO 2: Domníváte se, že jste duševně vyrovnaná a jak dosahujete duševní rovnováhy?

Já jo, jsem spokojená, teď úplně, mě už snad fakt nic nerozhodí, sebekázní, hodně jsem četla, hodně jsem toho musela načíst, říká se, že každý člověk má druhý oko, pocitově, dát na své pocity, když něco nevím, jdeš a přečteš si to, většinou hodně čtu tohleto, jak pozitivně myslet, hm, většina lidí se v tom pak najde, chceš se změnit, uvědomíš si co máš změnit, musíš mít ráda sama sebe, když nebudeš mít ráda sama sebe, tak nic nezměníš, tím musíš začít, to jsem četla v těch dietách, fakt, o tom to vlastně je.

A řekla byste tedy o sobě, že jste duševně vyrovnaná?

Všichni píšou, že musím mít ráda sama sebe, lidi, co nemají rádi sami sebe tak se pak sebepoškozují, mají deprese, nesnášej se tak, že prostě opravdu, fakt jo, o tom to je, když vidíš ty články, ty knížky, všude to je, i kuchařky takhle začínaj, měj rád sám sebe a všechno bude líp, to je prostě zákon a fakt na tom něco je, já jsem se tomu vždycky smála a fakt pak zjistíš, že na tom něco je, není to žvástání starých babiček, máš být spokojená i s málem, to musí bejt, znáš to, vyzkoušet, udělat, to vždycky říkám, to jo, no, je mi čtyřicet šest let je to škoda, že až

ted' jsem na to přišla, kdybych byla vyrovnaná dřív, mohla jsem si spoustu blbin ušetřit, ted' to vysvětluju snaše, ať s tím, čím jsem prošla já, nemuseli oni procházet znovu, o to bude mít hodnotnější a šťastnější život, proto i našim klukům furt říkám, nerozhádejte se spolu, budeš mít autonehodu, umřeš, vy dva se musíte na sebe spolehnout, nehaňte nikoho, ani takovou ani makovou, já to měla se švagrovou, ta mě nesnášela, já ji dělala služku, vztah tam nebyl, od toho ted' už máme jinej vztah, samozřejmě nezapomněla jsem, ale odpustila jsem, já ji nic nevyčítám, přesto všechno jsem ji nehodila přes palubu, to je takový nejlepší, snažím se to vtípit těm klukům, aby jeden druhému nezáviděli, doufám, že až tady jednou nebudu, tak moje děti si z toho hodně vezmou ponaučení, aby se jeden na druhého mohli spolehnout. Je to logický všechno podle.

Víte, jak na to? Snažíte se nějakým způsobem o duševní vyrovnanost?

Poděkovat, aby ti to jako fakalo, na dveřích mají srdíčka, kolečka lidí, proč, to je takový patron, to ani z podvědomí nevíš, proč, no je to z podvědomí, abys byla v bytě spokojená, pak cítíš klid a harmonii a klid a lásku, dřív jsem měla různé věci na dveřích, různé věci, vždycky to byla nějaká harmonie, ale ted' cítím, že to srdíčko, co tam ted' mám, je tam nejlepší, cítím harmonii, tu vyrovnanost, fakt, ted' už jo.

Máte správně definované životní potřeby?

Zrovna ted' se nehádáme, už mi manžel neříká, ty jsi osel, už se nehádáme, ted' už člověk ví víc, když jsem starší, že to nemá cenu se s ním hádat, jdeme si ted' po svých.

Víte tedy, co to jsou potřeby?

Jo, vím, jak na to. – pauza – Nejlepší terapie je otevřít si láhev vína, pak je ti to všechno jedno. Myslí se tím životní potřeby.

Potřeby? Jo životní, jasný, no. Nejlepší jsou ty myšlenky, že když poslední dobou než něco řeknu se snažím o tom přemýšlet, dřív jsem střílela, ted' většinou to dělám tak, že si řeknu – pauza - nedělej někomu to co ty nechceš, aby dělat tobě, no víš co, dřív jsem třeba tchyni vyhodila ze dveří, že mě se... ted' si to rozmyslím, štvě mě, je hrozná, ale snažím se tak nějak s rozumem, tak popřemýšlím, fakt je nejlepší v momentě, kdy nevíš, představit si sama sebe, kdyby se to stalo tobě, tak si tu osobu představím, jak by bylo mě, kdyby mě tohle někdo řek.

Žijete podle Vás zdravým životním stylem?

Žiju zdravě, ted' vařím Břicháče. Jenomže to jim jenom já, jim pak musím vařit znovu, oni to nežerou, a přitom to je dobrý, fakt. Ale musím si navařit dopředu, i do práce, to bych pak nestíhala.

VO3: Jak konkrétně zvládáte stres, praktikujete relaxační techniky nebo máte nějaké své metody na zvládání stresu?

V práci mě lidi štvou, ale je mi to fuk, jsou určitý lidi, fajn, pozitivní pak protivný, ty už vidíš od pohledu, s těma negativníma se bavím jenom co potřebujou, jinak se s nima nebavím, jenom co potřebujou, dnes už vím, že zahazovat se s lidma mi za to nestojí. Dnes mi někdo řekne bábo stará, dřív bych měla zkaženej den, dnes si řeknu, je to vůl, je blbej nevychovanec, vůbec se tím nezaobírám, k nám taky choděj hrozný lidi.

Máte nějaké své metody na zvládání stresu?

Dnes už taky vím, že není dobrý mít hodně kamarádek a známých, už si vybírám s kým budu trávit čas, už nejsem z těch, pojd' se mnou na kafe, do kina, když mám chuť tak jdu, dnes zrovna jdu do galerky na kafe, ty mě nevaděj, ale Renatě říkám, klidně se stav, ale problémy nech za dveřma, člověk má svých problémů dost, to je pořád dokola, teď je to znát, ten vztah je úplně jinej, včera mi taky volala, že přijde, říkám, nechod', musíš si přesně říct co chceš, když nemáš náladu, jinak to člověka stresuje, fakt.

Dokážete si najít čas na relaxaci a odpočinek, daří se Vám to?

I ten čas si musíš zorganizovat, úterky a čtvrtky mám vyhrazený na cvičení, do šesti se snažím večeřet, musím mít fakt disciplínu, já si teda fakt vařím, chodím s krabičkama do práce, když nestíhám večeři, nosím i večeři, jím v určitý hodiny, když jdu o půl sedmý cvičit a nestihnu se najíst, tak pak už nejím, ráno si vařím snídani, svačinu do práce, oběd si zabalím, protože vlastně já musím plánovat, kdybych seděla celý den doma, tak je to jedno, když máš vlastně vařit pět jídel, tak je to časově náročný, co jím já nejedí kluci, takže fakt musím plánovat.

Máte tedy nějaké své metody, jak se zbavit stresu?

Nikdo fakt nikdo mi nikdy nepomůže, brácha mě štve, pořád po mně něco chce, pořád za všechny všechno zařizuju. Vždycky se pro všechny obětuju, aby se oni měli dobře a pak teprve já, ale už fakt musím plánovat.

VO4: Co si představíte pod pojmem sebevýchova a domníváte se, že provádíte sebevýchovu?

Když nemáš sebevýchovu, toho dokážeš míň, ty se vyhecuješ, dáš si cíl, nikdo se ti ráno neprobudí a řekne si, udělám tohle, donutí tě to přemejšlet, já vstanu, už při česání, při malování přemejšlím, co udělám, furt musím myslet na to a plánovat, nejde se zvednout a říct teď udělám tohle. Nikdo na tím nepřemejšlí a to je ta sebevýchova, každej to má na salámu, já ne. Sebevýchova je to, co uděláš, ta disciplína, to je logický, že to patří k tomu, nikdo se jen tak neprobudí, a řekne si, že teď budu dělat tohle, rozdíl je sebevýchova a to že ty chceš, že máš

velkou vůli, někdo má vůli a nechce se mu, máš vůli a chceš, jsi líná, musíš se k tomu jakoby vychovat, dát si cíl, naplánovat ten čas, to je ta disciplína, ta výchova.

Jak konkrétně provádíte sebevýchovu (sebepoznání, psaní deníků, introspekce, autoregulace myšlenek, emocí, koncentrace pozornosti...)?

Psaní deníků, to fakt ne, večer si dám relax, tam si utřídím myšlenky, naplánuju, večer si lehnu, přemejšlím, co jsem udělala, jestli dobře, jestli bych to udělala jinak, většinou bych to udělala jinak, dost mě vytrénoval syn, pořád se rozchází a schází s ní, dřív jsem na něj ječela, dokázal mě hrozně rychle vytočit, postupem času už ne, teď si to proberu, možnosti a snažím se mu to vysvětlit – pauza - jakobyže už neřvat, když se mu snažím poradit, abych ho donutila nad tím přemejšlet, tak přemejšlím jak mu to podat aby to přijal.

Takže se snažíte o nějaké utřídění myšlenek, o autoregulaci, sebepoznání?

Sebereflexe to má každý, i malý dítě neskončí z okna, to je ta záchrana, aby člověk přežil. Je to jako s autem, taky se o něj musíš starat, jinak chátrá, každý si myslí, že stačí si vyčistit zuby, namalovat, jít ke kadeřnici, ale to fakt nestačí. Zdraví na chodníku nenajdeš, každý si to ale uvědomí, až když onemocní, já taky až před patnácti lety, když Makin dostal tu cukrovku v patnácti. Ta sebevýchova, to není jenom o té pevný vůli, někdo ji má, někdo nemá, ale chce, a proto musíš mít sebevýchovu. Ty se musíš tou sebevýchovou dopracovat k pevný vůli, se naučíš ji mít, ty se musíš vybičovat k pevný vůli. Málo kdo ji má, musíš mít disciplínu, musíš mít obojí, neznám člověka, který by vstal a dodržel všechno, co si řek, že chce.

Myslíte si, že žijete přítomností (mindfulness)?

Asi jo, všude to teď říkají, žít jako teď.

VO 5: V čem spatřujete nejvyšší životní cíl, kterého byste chtěla dosáhnout?

Domníváte se, že máte uspokojivé citové a sociální vztahy? Jaké máte vztahy doma, na pracovišti? Tím se myslí sociální opora, jestli se máte komu svěřit a tak.

Sociální opora to je ten člověk, který ti dokáže pomoci v čemkoliv, aby sis vyčistil hlavu, pozor, na co ty myslíš, to se ti může stát. Dnes už taky vím, co je pravá hodnota, to je to zdraví, na co ti bude bohatství, když budeš nemocná, dycky je to zdraví, pak je to štěstí, hodně lidí má fakt teda přehozený hodnoty, převládají u nich auta, dovolený, nic, jela jsem tak jak to bylo. Třeba bych byla víc materiální, kdyby se Makinem nestalo to, co se stalo.

Já se k tomuhle všemu dopracovala až ve stáří, když Makin byl v nemocnici, tak mě to před těmi patnácti lety v té nemocnici donutilo přemýšlet. Od té doby mě to zajímá, vím, že ten život je o něčem jiném. No, a to je ta psychohygiena, to je utřídění myšlenek. Třeba mám kamarádku,

ta je nemocná teď, jsem její opora, do kina jí беру, včera mi řekla, že děkuje, součástí tohodle všeho je i umět poděkovat, nic není samozřejmý, co lidí to berou jako samozřejmost.

Máte ujasněné životní cíle, k nimž chcete v životě směřovat (například pomocí SWOT analýzy, SMART cíle, obecně, kam směřujete, čeho chcete dosáhnout)?

To je ten program, s čím začít, to ti udělej na míru, rozhodnutí, jestli to chci a proč to chci, čeho chci docílit, dokonce i určit, kdy to chceš udělat, já, když to shrnu na cvičení a hubnutí, musím se rozhodnou, když chci cvičit, proč, cíl, že si mám dát menší, pak si ho posouvat, rozhodnout, co chci dřív co dýl, jestli půjdu do toho sama nebo s někým, jestli to chci pro sebe nebo někomu pomoci, to je ten snárt, odpovědět si, proč chci ten cíl. Já už jsem začala, vždycky je co vylepšovat. Od něčeho se musíš odpíchnout. Všude říkaj, žít jako teď. Odpíchnout se. To máfulnes teď je, všude cizí slova, kdyby to psaly česky, lidi by pochopili, o co jde. Spoustu lidí už odradí ten název, polopaticky. Všude to píšou, ten snárt, všude.

Takže si myslíte, že žijete přítomností?

Já se určitě snažím. Žiju ze dne na den, každý den беру to co je, každýmnesrozumitelné nežiju, to co bylo, to už nikdo neovlivní, nezajímá mě to, co bylo, to bych se pak nemohla bavit se švagrovou ani s Renatou, na švagrovou bych se nepomohla ani podívat, nehrabu se v tom, že mi na mý svatbě řekla, máš cos chtěla, stejně vám to nevydrží. Já si taky utřídím myšlenky večer, to mám klid, já třeba ráno vstanu, udělám si kaše, dvě, jednu na snídani, druhou na svačinu a u toho přemejšlím, co k obědu, ze začátku jsem s tím měla problémy, pak si u toho stihnu naplánovat celý den, mám cvičení, nechci jít cvičit, ale řeknu si, přece to nezabalím, nezabalím to a neřeknu si to, proto to je plánování těch cílů, abys neskákala z jednoho do druhýho. Dnes je taky doba úspěchaná, každé chce vše stihnout na dvě stě procent, pak to tělo to neustojí, když vnímáš sama sebe, tak víš, že je něco špatně, dnes na to není čas se tímhle zabývat sebereflexí, když třeba jedu ...- nesrozumitelné – to se musej lidi naučit.

Jaký je Váš nejvyšší životní cíl?

Bejt zdravá, to je můj cíl životní, když budeš zdravá, budeš se mít dobře. Bejt zdravá, no, pak upadaj do deprese, neuměj psychohygienu jsou psychicky nemocný, neuměj si to urovnat v hlavě. Vše bych dala za to, aby to dítě bylo zdravý, to já mám urovnaný, ona, sousedka nahoře nemá na žrádlo, koupí si multifunkční hrnec za dva tisíce pět set, ona pobere peníze a pak už nemá na jídlo, já ji pak dávám peníze na lékárnu, říkám jí, nemůžeš všechno utratit do mrtě, jsem její opora teď, ona řekne, já jsem sociální případ, nemám na to a hotovo. Sebevýchovou to vidím u sebe, řekne mi, že jsem zase hroch, už vidím, že jsem přibrala, tak jdu a udělám něco pro to, maso si udělám na vodě a jdu běhat, a tak, a to je ta sebevýchova. Chlapi by potřebovali

sebevýchovu a disciplínu, řeknou, že jdou na dvě a nemaj disciplínu a daj si tři čtyři. No a já ted' chci hlavně zhubnout.

Snažíte se myslet pozitivně?

Od rána co vstanu, přece nebudu myslet já to budu mít blbej den. Na všem musím vidět všechno pozitivně, to by se člověk z toho zbláznil, kdyby viděl všechno černě.

Jste spokojená sama se sebou a se svým životem?

Já jo, víceméně mířím k tomu, co chci, chci zhubnout, daří se mi to, zbytečně se nehádat, nevyvolávat hádky, daří se mi to, neřešit voloviny, jenom podstatný věci. Je dobrý mít každý den krásný, dodržovat to, jako nehádat se, když mluvíš s člověkem a víš že se to zvrtně v hádku, nehádat se, když se potkáš s blbem, absolutně s ním neřešit, nechat blbce blbcem. On neví, že je blbec, já když vidím, že někomu něco vysvětluju a on to nechápe, tak ať si to k tomu dojde sám si říkám. Víceméně každý si k tomu dojde sám. Někdo dýl, někdo dřív. Pak na to přijdou, že to tak není. To je furt dokola, ty cíle, ujasnit si, co chci a jít za tím.