

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Zdravotně sociální fakulta

ZVLÁDÁNÍ PSYCHOSOCIÁLNÍ ZÁTĚŽE RELAXAČNÍMI A MEDITAČNÍMI TECHNIKAMI

bakalářská práce

Autor práce: Lucie Korandová

Studijní program: Rehabilitace

Studijní obor: Rehabilitační-psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory

Vedoucí práce: doc. Ing. PhDr. Hana Konečná, Ph.D.

Datum odevzdání práce: 4.5.2012

Abstrakt

Bakalářská práce s názvem **Zvládání psychosociální zátěže relaxačními a meditačními technikami** se v teoretické části věnuje vztahům mezi tělesným stavem a psychickými, emocionálními a sociálními složkami. Zaměřuji se na psychosociální determinanty zdraví a choroby, při kterých jsou tělesné obtíže a poruchy funkce podmíněné duševním stavem. Jde zde o vymezení hlavní definice a příznaky stresu, stresové faktory, a nejčastější důsledky stresu. Dále se teoretická část zvláště věnuje relaxačním a meditačním technikám jako prostředkům k možnému zvládnutí těchto psychosomatických obtíží.

Hlavním cílem výzkumné části bylo zmapování účinků relaxačních a meditačních technik na základě subjektivního hodnocení respondentů. Dílčími cíly pak bylo zjištění nejvíce preferovaných relaxačních a meditačních technik a zjištění četnosti návštěv těchto technik.

Na základě hlavního stanoveného cíle byla vytvořena výzkumná otázka, která ukázala, že relaxační a meditační techniky mají na osoby, které se jimi zabývají zjevně pozitivní účinky.

Pro kvalitativní výzkum jsem zvolila techniku semistrukturovaných rozhovorů, určených respondentům navštěvujícím relaxační a meditační techniky.

Vzhledem k hloubce rozhovorů se naskytuje možnost rozeznání rozdílů v subjektivním vnímání a následnému posuzování a hodnocení účinků relaxačních a meditačních metod a v míře četnosti návštěv těchto technik.

Provedený výzkum bakalářské práce dává možnost nahlédnout do problematiky psychosociální zátěže a zároveň může poskytnout informace o míře účinnosti relaxačních a meditačních technik při této zátěži.

Abstract

In the theoretical part the bachelor thesis titled **Managing psychosocial load with relaxation and meditation techniques** deals with relations between physical condition and mental, emotional and social components. It focuses on psychosocial determinants of health and on diseases for which physical problems and failed functions are conditional on the mental condition. The thesis presents main definitions and symptoms of stress, stress factors and the most frequent consequences of stress. Further, the theoretical part deals with relaxation and meditation techniques used as a means to manage such psychosomatic difficulties.

The main objective of the research part was to map effects of the relaxation and meditation techniques, based on subjective evaluation by respondents. Partial objectives included identification of the most preferred relaxation and meditation techniques and identification of frequency of use of such techniques.

A research question was formulated based on the main defined objective and it has shown that relaxation and meditation obviously have positive effects on persons who practice such techniques.

The method selected for qualitative research consisted of semi-structured interviews with respondents who practice relaxation and meditation techniques.

Thanks to the depth of the interviews it was possible to recognize differences in subjective perception and subsequent assessment and evaluation of effects of relaxation and meditation techniques and frequency of their practicing.

The research performed within the bachelor thesis has offered an insight into the issues relating to psychosocial load and, at the same time, it has provided information about effectiveness of relaxation and meditation techniques practiced during such a load.

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval(a) samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne (datum)

.....

(jméno a příjmení)

Poděkování:

Děkuji Doc. Ing. PhDr. Haně Konečné, Ph.D. za poskytnutí podkladů a cenných rad při vedení mé bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD	7
1. SOUČASNÝ STAV	9
1.1. Psychosomatické a somatopsychické vztahy	9
1.2. Psychosociální zátěž	10
1.3. Psychosociální determinanty zdraví	10
1.4. Stres	11
1.4.1. Definice stresu.....	11
1.4.2. Příznaky stresu.....	13
1.4.3. Stresové faktory.....	13
1.4.4. Důsledky stresu.....	14
1.4.5. Fáze při zvládnání stresu.....	15
1.4.6. Zvládnání stresu-coping.....	15
1.5. Kvalita života	16
1.6. Well-being a zdraví	16
1.7. Vulnerabilita a resilience	17
1.8. Relaxace	18
1.8.1. Relaxační techniky.....	19
1.9. Meditace	24
1.9.1. Meditační metody.....	25
1.9.2. Jóga.....	26
2. CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	28
2.1. Cíl práce	28
2.2. Výzkumné otázky	28
3. METODIKA	29
3.1. Použitá metodika	29
3.2. Charakteristika souboru	29
4. VÝSLEDKY	30
5. DISKUZE	47
6. ZÁVĚR	50

7.	LITERATURA.....	51
8.	KLÍČOVÁ SLOVA.....	54
9.	PŘÍLOHY.....	55

ÚVOD

Téma „Zvládání psychosociální zátěže relaxačními a meditačními technikami“ jsem si vybrala převážně proto, že v mém blízkém okolí se čím dál tím více vyzkytuje velké množství osob, které jsou velmi zatížené stresem. Relaxačním a meditačním technikám jako takovým se v literatuře věnuje hodně autorů, bohužel si ale myslím, že málo autorů se jimi zabývá jako přímým prostředkem ke zvládnání stresu a zátěže.

Současný život připomíná horskou dráhu, je naplněn termíny, povinnostmi a bojem s časem. Brzy ráno zazvoní budík, snídani spolýkáme v poklusu, pádíme na jednání, porady, setkání, a tak dále. O polední přestávce se rychle najíme, na delší odpočinek není čas. Nemáme ani pomyslení na to, že bychom takzvaně vypnuli, protože i o pauze přemýšlíme nad tím, co jsme ještě zapoměli.

Pokud na člověka působí stresory, nepodává optimální výkon a kvalita i kvantita práce klesá, jelikož pod vlivem stresu automaticky sáhneme k rutinnímu způsobu jednání, protože je dobře známe a můžeme se na ně spolehnout, na tvořivost a experimentování už nezbývá energie a mozek pracuje na „úsporný režim“.

Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci ve své analýze uvedla, že zdravotní důsledky stresu stojí evropské hospodářství miliardy eur ročně. Čtyřicet jedna milionů výdělečně činných lidí v Evropské unii si stěžuje na nadměrný stres zapříčiněný prací. Podle dílčích výzkumů stres a úzkost způsobují, že devadesát procent zaměstnanců jde do práce se strachem. V každodenním životě se ztrácí přirozený rytmus napětí a uvolnění, proto je třeba tuto rovnováhu nastolovat cíleně (například relaxačními a meditačními technikami).

Psychosociální zátěž ovlivňuje významně vztahy mezi zdravím a nemocí, osobní pohodu, psychickou odolnost, zranitelnost i celkovou kvalitu života. Jde o spojitost psychických a nervových dějů se zdůrazněním sociální povahy psychiky a označují se jím zdroje zátěže vyplývající z podmínek a prostředí společenského charakteru.

Relaxační a meditační techniky napomáhají lepšímu zvládnání této psychosociální zátěže, mohou zlepšit sebeuvědomování a dávají pocit sebekontroly. Vhodná relaxační a meditační cvičení jsou relativně příjemná, mohou proto vyvážit nepohodu a napětí, které jsou v moderní době velmi časté.

Tato práce má za cíl odhalit problémy stresu a psychosociální zátěže a pokusit se nastínit jejich možné zvládnání těmito relaxačními a meditačními technikami, které budou podrobně rozepsány.

V praxi může být práce využita například k výuce, nebo jako letáky do ordinací praktických lékařů.

1. SOUČASNÝ STAV

1.1. Psychosomatické a somatopsychické vztahy

Psychosomatika pochází ze starověké řečtiny, je to složenina dvou slov „psyché“ (duše) a „soma“ (tělo) a zkoumá vztahy a souvislosti mezi těmito oblastmi, které jsou velmi těsné. Psychosomatické a somatopsychické vztahy za normálních okolností fungují zcela nenápadně, ale mohou nabývat i patologických forem a přispět k vyvolání tělesných potíží, k jejich udržení či zhoršení [29].

Již při pohledu do historie byly psychofyziologické poruchy chápány jako psychosomatické potíže, charakterizované somatickými příznaky nebo dysfunkcemi činnosti různých orgánů a orgánových systémů. Z tohoto poznatku vycházel například i řecký filozof Platon, který napsal: *„Nikdy se nesnažte léčit oko, aniž byste zároveň nevěnovali pozornost i hlavě. A věnujete-li pozornost hlavě a nevěnujete-li pozornost celému tělu, neděláte dobře. Stejně tak nedobře jednáte, když léčíte tělo a nevěnujete pozornost duši. Léčení jedné části by nikdy nemělo probíhat bez pozornosti věnované druhým částem.“* [1].

Základ psychosomatiky, jak pro další výzkum, tak pro klinickou praxi postavili Helena Flanders Dunbar a Franz Alexander. Roku 1942 byla založena psychosomatická společnost American Psychosomatic Society a vznikaly i psychosomatické časopisy jako například Journal of Psychosomatic Medicine. Mezi 20. až 50. lety minulého století měla psychoanalýza dominantní vliv na psychosomatiku. Někteří vědci se domnívali, že psychosomatická onemocnění jsou způsobená zkratkovým odkloněním toho, co se děje v emocionálním životě, do somatické oblasti. Jejich modely ukazovaly, že emoce jsou nesprávně zakódovány a umístěny do bludného kruhu, místo toho, aby byly správně rozeznány, identifikovány, zhodnoceny a pochopeny. Tím pádem podněcují somatické reakce v nevhodný čas, a někdy dokonce v nebezpečné formě. Tělo tak ztrácí možnost správně poznat a odkrýt dané podněty a rozhodnout se, jakou odpověď na ně zvolit [1].

1.2. Psychosociální zátěž

Psychosociální zátěž plyne ze svízelných sociálních vztahů či situací. Jejimi ukazateli mohou být: ztráta pocitu dobrého zdraví, zesilující pocity nejistoty, rostoucí pocity vnitřního, nebo vnějšího ohrožení, prohlubující se pocity nedostačivosti v sociálních rolích a úkolech, neschopnost přizpůsobit se novým situacím, nebo pocit ohrožení života, který vede k životnímu bilancování [6].

Na vzniku psychosomatických onemocnění se podílí psychická nepohoda, což vystihuje i definice, že stav duše a těla se vzájemně ovlivňují, uvedená v první kapitole. Stresová reakce vede k aktivaci mechanismů, které člověku umožní krátkodobě podat vysoké výkony v případě nebezpečí. Krátkodobé napětí je dokonce potřebné k tomu, aby se daný systém procvičil. Stejná reakce se ale spouští i v případě, pokud je člověk vystaven psychickým tlakům, které nejsou skutečnou hrozbou pro fyzickou existenci. Pokud není schopen tento psychický tlak zvládnout, přechází do stadia distresu, kdy původně tyto užitečné obranné mechanismy začnou ovšem tělu škodit. A proto tyto dlouhodobé psychické problémy právě tímto mechanismem vyvolávají různé zdravotní obtíže, které nejprve přispívají ke snížené kvalitě života, ale později se podílejí na rozvoji onemocnění, která již představují reálné nebezpečí ohrožení života [4].

Somatické, psychické i sociální faktory se na vzniku, průběhu i závažnosti onemocnění podílejí v různé míře. Některá onemocnění bývají ovlivňována psychickými faktory ve větší míře, respektive častěji [29].

1.3. Psychosociální determinanty zdraví

Psychosociální determinanty zdraví zahrnují skupinu psychologických, sociálních, behaviorálních a kulturních proměnných ovlivňujících významně vztahy mezi zdravím a nemocí. Patří sem na příklad otázky osobní pohody ve vztahu ke zdraví (well-being), psychické odolnosti (resilience), zranitelnosti (vulnerability), zvládání zátěže a stresu, dále otázky vlivu socioekonomického statusu na zdraví, kvality života, sociální opory, nerovností ve zdraví a další [22].

Předpokládá se, že vznik psychosomatických poruch může ovlivnit komplex různých biopsychosociálních faktorů, které působí ve vzájemné interakci:

- **Biologická dispozice** (aktuální tělesný stav i tendence k určitému způsobu reagování) je do značné míry dána geneticky, ale může se měnit pod vlivem tzv. biologické zkušenosti – působením životosprávy, na základě prodělaných chorob, úrazů a podobně [29].
- **Psychické dispozice** ke vzniku psychosomatické poruchy jsou dány osobností a typem temperamentu, z něhož vyplývá sklon k určité emoční reaktivitě a odolnost vůči zátěžím, závisejí i na postoji k těmto zátěžím a způsobu jejich hodnocení a na zkušenosti a preferovaných způsobech zvládnání zátěžových situací [29].
- **Sociální stresory**, které vyvolávají psychosomatické reakce, mohou mít rozmanitý charakter. V dětství jde především o rodinné problémy, školní zátěž, nebo problémy ve vztazích s vrstevníky. V dospělosti mohou být jejich spouštěčem partnerské problémy, potíže ve společenském uplatnění a podobně [29].

Za psychosomatické poruchy v užším slova smyslu jsou považovány ty, na jejichž vzniku, udržování či zhoršování se významně podílejí vlivy psychosociální [29].

V rámci švédské studie bylo zjištěno, že se v průběhu posledních pěti let 20. století a prvních pěti let 21. století zdvojnásobil výskyt dlouhodobých nemocí, přičemž hlavní příčinou byly především psychické poruchy, jejichž počet také stoupl. Šedesát až sedmdesát procent pacientů označilo za příčinu duševní přetěžování na pracovišti [12].

1.4. Stres

1.4.1. Definice stresu

I když sám termín stres a jeho vztah k pojmu zátěž není vymezován všemi autory stejně, zpravidla se spojuje se situacemi obtížnými, ohrožujícími, značně narušujícími rovnováhu organismu a vyvolávajícími závažné změny v systému hormonálním, oběhovém a imunitním [19].

Výraz stres byl poprvé použit, pro označení charakteristických fyziologických projevů, jimiž organismus reaguje na různé zátěže, kanadským endokrinologem H. Selyem [29].

V běžném hovoru bývá označován jako všechno, co na nás nějak tlačí, přetěžuje nás a co je nepříjemné. Přesněji se však zatěžující věci působící zvenčí nazývají stresory. Po vystavení stresorům naše tělo i duše mohou zažívat stresovou reakci. Ovšem, zda budeme situaci považovat za stresor, nebo ne, ovlivní naše porozumění situaci. Stresová reakce nebude tedy záležet jen na tom, co se stalo, ale hlavně na tom, jak tomu rozumíme. Proto nejdůležitějším faktorem změny stresového prožívání bude změna sebe sama [21].

Stres a zátěž jsou považovány za běžnou součást života [26]. Také nelze říci, že by stres byl jen škodlivý. Určitá míra stresu je potřebná. Bez ní bychom měli nedostatek podnětů k překonávání překážek. Rozlišujeme mezi přijatelným stresem, kterému se říká eustres a negativním stresem, který se nazývá distres. Eustres je spojen například s překonáváním překážek, s příjemným očekáváním – je tedy všude tam, kde situaci máme pod dobrou kontrolou. Distres se objeví tam, kde věci přestáváme zvládat, cítíme se přetížení, ztrácíme jistotu a nadhled. Eustres i distres se projevují podobně, ze zdravotního hlediska jde spíše o míru stresu a o to, jak často se objevuje. Škodlivým se pak stává překročení určité individuální hranice v tom, jak silný stres a jak často člověk prožívá [21].

Stres nemusí mít vždycky jen negativní význam, přiměřená míra stresu může člověka aktivizovat, stimulovat jej k hledání účelného řešení situace a tím rozvíjet jeho kompetence. Vyhledávání stresových situací může být dokonce i úmyslné, protože navozují pro někoho příjemné pocity, dané vyplavením endorfinů do mozku. Tyto tendence se projevují potřebou provozování extrémních sportů a podobně. Překonání zátěže podporuje pocit růstu vlastních možností a posiluje sebedůvěru [29].

1.4.2. Příznaky stresu

Příznaků stresu je velké množství rozmanitého druhu, přičemž Světová zdravotnická organizace (WHO) stanovila seznam, který obsahuje následující příznaky stresu:

- **Behaviorální** (neboli příznaky projevující se v chování a jednání) – objevují se nejdříve a patří sem například nerozhodnost, nejistota a dlouhé rozmýšlení v případech více možností volby, změněný režim dne, problémy s usínáním nebo spánkem, pozdní vstávání s pocitem únavy, ztráta chuti k jídlu či naopak přejídání se, nepozornost, snaha vyhýbat se úkolům, zodpovědnosti, zvýšená konzumace alkoholu, cigaret a celkově drog všeho druhu [15].
- **Psychologické** (neboli příznaky projevující se v duševním životě) – prudké změny nálad, zvýšená podrážděnost, popudlivost, nadměrný pocit únavy, přehnané starosti o zdraví a vzhled, neschopnost projevit emoce vůči sobě i druhým, přílišné snění a omezování kontaktu s lidmi [15].
- **Fyziologické příznaky** – bušení srdce, bolesti hlavy, zvýšené svalové napětí, bolest a pocit svírání za hrudní kostí, nechutenství a nadýmání, bolesti břicha, časté nucení na močení, změny v menstruačním cyklu, ztráta sexuální touhy, migréna [15].

1.4.3. Stresové faktory

Život ve společnosti vyvolává události a podněty, které mohou vyvolávat stres, přičemž takovými běžnými stresory v životě jsou především:

- **Fyzikální faktory** – například prudké světlo, nadměrný hluk, nízká nebo vysoká teplota [23].
- **Psychické faktory** – zodpovědnost (nezaplacené účty, nedostatek peněz), práce nebo škola (zkoušky, termíny úkolů), frustrace, nesplněná očekávání [23].
- **Sociální faktory** – osobní vztahy (konflikt, nevěra, zklamání), životní styl (přejídání se, kouření, nedostatek spánku) [23].

- **Traumatické faktory** – události (narození dítěte, úmrtí, únos, válka, sňatek, rozvod, stěhování) [23].
- **Dětské faktory** – vystavování stresu v dětském věku může trvale zvýšit odpověď na stres (týrané a zneužívané děti) [23].

Dalším významným prvkem je hospodaření s časem, zvláště uspořádání denního rozvrhu. Nedostatek času bývá výmluva, abychom se vyhnuli něčemu méně příjemnému, v dnešní době se konstatování o nedostatku času stalo symbolem prestiže mocných nebo vlivných osob. Měli bychom si uvědomit hodnoty, zda se nevyhýbáme přirozenému životu nadměrnou posedlostí prací, jestli nepatříme k těm, co si vše musí udělat sami, často i to, co by měli udělat jiní [10].

1.4.4. Důsledky stresu

V dnešní době lidé podstupují simulované stresové situace, které sice nevedou k ohrožení života, ale lidská psychika je tak chápe, a právě proto spouští celou řadu život zachraňujících mechanismů [23]. Organismus se připravuje na zvládnutí nouzové situace bez ohledu na druh stresoru buď reakcí boj, nebo reakcí útěk [2].

Nebezpečí psychosociálního stresu je v tom, že nepůsobí izolovaně, ale ve skupinách, a jejich účinek se násobí. Stresové situace nadměrně zatěžují tělo i duši a mohou se stát příčinou onemocnění tělesného i duševního [15]. A pokud se tyto situace stále opakují či přetrvávají, z krátkodobějšího hlediska dochází ke „ztuhnutí svalů“, při dlouhodobém vystavení stresoru, pak k řadě tělesných změn [2]. Zvýšené uvolňování glukózy v prvním stádiu při zvládnutí stresu, které bude dále zmíněno v následující podkapitole, je jedním z faktorů vzniku diabetes mellitus druhého typu, často zvyšovaný tlak je jednou z příčin hypertenze. Tím se dostáváme k dnešní nejrozšířenější civilizační nemoci, a to ischemické chorobě srdeční. Stres může také způsobit sníženou odolnost žaludeční sliznice snížením jejího prokrvení, a to může vyústit v tzv. stresový vřed žaludku. K jiným možným důsledkům stresu patří například zvýšené riziko astmatu [23].

Pozitivním důsledkem je, že přerušované vystavování stresorům s následným zotavením přináší fyziologickou odolnost a vzniká stresová tolerance [2].

1.4.5. Fáze při zvládnání stresu

Reakce na stres je procesem, který probíhá ve třech fázích, zachycujících postupné zvládnání této situace [25].

Podle Seyeho se tyto tři stádia při zvládnání stresu rozdělují následovně:

- **Alarmující stádium** – neboli fáze aktivace obranných reakcí a uvědomění zátěže. Reakcí na zátěž je aktivace obranných reakcí, fyziologických i psychických [29].
- **Resistentní fáze** – je hledání účelných strategií, které by mohly vést ke zvládnutí, nebo by alespoň přispěly ke zmírnění účinků stresu. Pokud člověk zátěž zvládne, jeho psychické i fyziologické funkce se vracejí do normálního stavu [29].
- **Fáze vyčerpání** – pokud se zátěž nedaří dlouhodobě zvládnout, nastupují stresem podmíněné poruchy, jejichž vznik lze chápat jako projev selhání obranných reakcí. Typickým případem mohou být psychosomatické poruchy [29]. Ursin uvádí, že v případě delšího trvání této situace, je smrt konečnou fází [1].

1.4.6. Zvládnání stresu – coping

Způsoby vyrovnání se zátěžovými situacemi lze diferencovat podle toho, zda jsou vědomé či neuvědomované [29]. Lidé se snaží každodenní stres zvládat různými způsoby, například fyzickým cvičením, různými relaxačními technikami či meditačními technikami, atd [23].

Strategie zvládnutí zátěžové situace jsou nazývány coping [23]. Coping je vědomou volbou určité strategie a lze rozlišovat dva přístupy k řešení, buď se zaměřuje na problém nebo situaci (na stresor), která nastala s pokusem najít způsob jak ji změnit, odstranit, nebo se jí alespoň v budoucnosti vyhnout [23].

1.5. Kvalita života

K posouzení postavení člověka na škále zdraví – nemoc a vystižení charakteristik jeho zdraví se v nedávné době začalo používat speciálního metodického postupu, vycházejícího z pojetí tzv. „kvality života“. Ukázalo se totiž, že k vystižení charakteristiky zdravotního stavu již nepostačují dříve užívané postupy, vycházející ze stanovení diagnózy eventuální nemoci, doby dožití, resp. tzv. střední délky života, ale že je třeba identifikovat a zhodnotit i psychické, sociální a behaviorální determinanty lidského života, vztahující se ke zdraví [9].

Kvalita života je složitý a široký pojem a souvisí s uspokojováním potřeb. A protože každý člověk má potřeby trochu jiné, je i kvalita života velmi individuální pojem. Lze říci, že prožívání kvalitního života se v nemoci mění a posouvá. To co by zdravý člověk neoznačil za kvalitní, dostává v nemoci úplně nový význam [17].

Pracovní skupina WHO, realizující rozsáhlý projekt týkající se kvality života, se zaměřila na šest hlavních oblastí – tělesné zdraví, psychické funkce, úroveň nezávislosti, sociální vztahy, prostředí a spiritualita [9].

1.6. Well-being a zdraví

Well-being, neboli prožitek osobní pohody, blaho, či pocit uspokojení, jako významná složka zdraví, je velmi obecný pojem, zahrnující fyzické, mentální a sociální aspekty, které tvoří to, co může být nazýváno „good life“ – dobrý život [31].

Podle některých autorů má struktura osobní pohody šest základních dimenzí:

- **Sebepřijetí** – pozitivní postoj k sobě, spokojenost se sebou samým, přijetí dobrých i špatných vlastností [9], péče o duši (rozhoduje o tom, kdo vlastně jsme a kým budeme, to, co v životě chceme a pro co se rozhodujeme, co je cílem a smyslem našeho života) [16].
- **Pozitivní vztahy s druhými** – zájem o blaho druhých, schopnost empatie [9].

- **Autonomie** – nezávislost, schopnost odolat sociálním tlakům a zachovat si vlastní názor a jednání, nezávislost na hodnocení a očekávání druhých [9].
- **Zvládání životního prostředí** – přehled o tom, co se děje v okolním prostředí [9].
- **Smysl života** – cílesměrnost, pocit, že minulý i přítomný život má smysl, směřování k dosažení cílů [9].
- **Osobní rozvoj** – pocit trvalého vývoje, otevřenost novému, nepřipouštění si nudy a pocitu stagnace, schopnost vidět pozitivní změny vlastního já a chování [9].

Mezi determinanty úrovně osobní pohody se řadí zdravotní stav, objektivní ukazatele činnosti a fyzických funkcí, subjektivní posouzení celkového zdraví, socioekonomický status a věk, jako další například etnicita, rodičovství, sociální opora, životní události, sebeúcta [9].

1.7. Vulnerabilita a resilience

Ve vztahu mezi zdravím a nemocí se kromě osobnostních a sociálních faktorů uplatňují také vulnerabilita, zranitelnost, dispozice reagovat funkční poruchou pod vlivem stresu a resilience, odolnost, nebo nezdolnost vůči působícím stresorům.

Obě tyto skupiny působí jako dva protipóly [9]. Výraz vulnerabilita v doslovném překladu znamená zranitelnost, náchylnost k onemocnění, nebo poškození. Vulnerabilitu rozlišujeme na primární a sekundární. Primární vulnerabilitu získává člověk v průběhu prvních šesti měsíců života, zatímco sekundární v pozdějším období svého vývoje [27]. Člověk rozvíjí svou vulnerabilitu na základně vlastních zkušeností se stresujícími událostmi a zážitky a také na základě pozorování a přebírání některých vzorců chování osob v jeho okolí [19].

Termín resilience vyjadřuje, jak je jedinec odolný v těžkých situacích, jaká je jeho nezdolnost [27]. Má mnoho charakteristik, doslova znamená pružnost (elastičnost, houževnatost, nezlomnost), schopnost rychle se vzpamatovávat, apod. V psychologickém pojmu spočívá především v označení osobnostních dispozic,

ovlivňujících odolnost jedince vůči působícím stresogenním vlivům [14]. Člověk s vyšší mírou resilience se vyznačuje soudržnou osobností, má ujasněno, co od něho život vyžaduje a co chce od života on. Životní problémy bere jako výzvu a úkoly, které se dají zvládnout. Patří sem i celkové naladění člověka, hovoříme o naučeném optimismu nebo pesimismu, který se během života vytváří a mění, roli hraje i smysl pro tragiku a smysl pro humor [13].

1.8. Relaxace

Pojem relaxace vznikl původně ve fyziologii a znamenal uvolnění svalových vláken. V dnešní psychologii se pod pojmem relaxace rozumí psychické i fyzické uvolnění. Relaxace patří k účinným způsobům neutralizace negativních účinků stresu [5].

Mudr. Karel Nešpor označuje relaxaci za prostředek ke zlepšení schopnosti sebeuvědomění, s čímž souvisí včasné rozpoznání známky vzteku a ovládnutí se dříve, než vztek naroste [18].

V relaxovaném stavu dochází k celé řadě tělesných změn, tyto změny svým charakterem představují protipól tělesných změn, které vyvolává stres a bývají označovány jako „relaxační odpověď“. V průběhu relaxace se aktivuje parasympatická větev vegetativního nervového systému (ve stresu je naopak aktivován sympatikus), dýchání se zpomaluje a prohlubuje. Snižuje se krevní tlak a puls a zpomaluje se celkový metabolismus. Relaxace je spojená i se změnami elektrické aktivity mozku, dostatečně výraznými, abychom je mohli pozorovat pomocí EEG [5].

Relaxace není všelék na všechny starosti, byť to tak někdy vyznívá. Nepomůže odstranit příčiny problémů, nevyřeší ani neodstraní negativní vzpomínky zasunuté v našem podvědomí – může však snížit jejich negativní náboj a napomoci tak k pozitivnější emoční bilanci. Umožné též podívat se na problémy s nadhledem a odstupem. [5].

Lze říci, že kromě nesporného psychohygienického a psychoterapeutického účinku u mnoha lidí relaxace napomáhá sebepoznání, adekvátní sebereglexi, a může

vystupovat i jako významný prostředek osobnostního růstu, směřování ke zralosti osobnosti. V současnosti existuje velké množství různých způsobů relaxace. Naprostá většina lidí žádnou speciální relaxační techniku nepoužívá, mají pro odpočinek a uvolnění svoje individuální, často velmi účinné postupy, jako například poslech hudby, procházka po lese, shlédnutí filmu, čas strávený s přáteli, sport,... [5].

1.8.1. Relaxační techniky

Potřeba se uvolnit je u všech lidí jsou ale různé způsoby, jak mohou tohoto uvolnění dosáhnout, jelikož žijí v různých podmínkách a jsou ovlivňováni odlišným kulturním prostředím, což se pak projeví v jejich způsobu života i v tom, jaké relaxační techniky vlastně používají [18].

Existuje několik typů technik cíleně vedoucích k relaxování:

Na bázi svalového uvolnění (práce s tělem) –

- **Masáže** – masáží rozumíme činnost, při které působíme různým tlakem na povrch těla zpravidla rukama, nohama a různými nástroji, přístroji na bázi vibrací nebo vodních proudů a bublinek – perličkové koupele) [5].
- **Akupresura** – pojmem akupresura obvykle rozumíme techniku, při které vyvíjíme tlak na poměrně malé konkrétní plošky těla – tzv. aktivní body. Využíváme přitom reflexních spojení mezi těmito body a jinými částmi (či funkcemi) našeho těla. Akupresura se používá ke zmírnění bolestí, únavy, k léčbě celé řady psychosomatických onemocnění, alergií a jsou vhodné k redukci negativních následků stresu [5].
- **Reflexní terapie** – někteří terapeuti tvrdí, že pomocí reflexní terapie mohou ovlivnit energetickou rovnováhu těla (podobně jako akupresura), a tím zmírnit až zlikvidovat symptomy jakéhokoli druhu – zejména těch, které jsou způsobeny stresem jako je migréna, problémy s dechem, problémy srdce a cévního oběhu a bolesti neurčitého původu [5].

- **Postojové cvičení (asány)** – Ásany jsou tělesná cvičení, která jsou nejčastěji užívána s pojmem jóga. Vedle klasických ásan sem patří i různé pohybové cvičení a speciální systémy cvičení (např. oční cviky). Při pravidelném cvičení dochází k získávání hlubšího kontaktu s vlastním tělem a procitování jeho funkcí i potřeb, k posilování osobnosti, probouzí se velké množství energi a člověk přímo cítí jak vyzařuje energii a vitalitu. Pravidelné cvičení přináší zvýšenou osolnost vůči nemocem - má tedy preventivní charakter [5].

Na bázi dechových cvičení –

- **Koncentrace na volný, přirozený průběh dechu a plný jógový dech** – koncentrace na průběh dýchání je jeden z nejlehčích a nejrychlejších způsobů jak snížit stres. Věda o správném dýchání má prastarou tradici, u nás je populární systém dechových cvičení z jógy (pranájáma). Základním teoretickým rámcem těchto cvičení je teze, že změnou chybného způsobu dýchání lze pozitivně ovlivnit průběh celé škály somatických i psychických onemocnění [5].

Relaxačně koncentrační metody –

- **Jacobsonova progresivní relaxace** – tato metoda je založena na systematickém uvolňování kosterního svalstva prostřednictvím rozvoje schopností uvědomovat si a rozlišovat jemné rozdíly v napětí svalů. Základním principem progresivní relaxace je uvolnit celé kosterní svalstvo, aby člověk relaxovat mysl a tělo, jak ukázal Jacobsonův výzkum. Tato procedura se zakládá na postupném uvědomění si kontrastu mezi předcházejícím napětím a elimonováním napětí všech velkých svalových skupin [5]. Díky progresivní relaxaci se můžeme naučit, kdy jsme napjatí a ihned můžeme začít relaxovat [20].
- **Shulzův autogenní trénink** – tato metoda se u nás považuje za nejúspěšnější a nejrozšířenější relaxační autoregulační metodou současnosti. Má široké uplatnění zejména v oblasti zvládnání a odbourávání následků stresu. Autogenní trénink je psychofyziologickou autoregulační metodou, která umožňuje člověku řídit(regulovat) psychické i fyzické funkce, které jsou nepřístupné přímému

ovlivňování naší vůlí. Autogenní trénink charakterizují tři základní znaky: relaxace, koncentrace a zachování pasivního postoje. Schulz označil autogenní trénink jako metodu koncentrativního sebeuvolnění. Je to stav vnitřního duševního soustředění při maximálním tělesném uvolnění, přičemž se žádoucích účinků dosahuje cestou autosugesce. Tato metoda se konkrétně využívá například při intenzivní regenerace organismu, aktivnímu uvolnění, regulaci a optimalizaci kvality spánku, zvyšování soustředění, prevenci a léčbě různých funkčních poruch (například vysoký tlak), odstraňování, či zmírnění bolestí, k celkovému zklidnění a harmonizaci psychiky. Při déletrvajícím pravidelném cvičení se duševní klid a zlepšená odolnost stanou trvalými osobními vlastnostmi s pozitivním dopadem na komunikaci, vztahy s lidmi a zlepšení zvládnání negativních emocí a zvyšuje odolnost vůči stresu a jeho následkům. Na rozdíl od jiných relaxačních metod umožňuje navíc cílenou přípravu na konkrétní stresové situace běžného života [5].

- **Meditace** – je stavem klidu, kdy myšlenky volně plynou a člověk je pouze pozorovatelem všeho, co se děje okolo [8].

Relaxačně imaginativní metody –

Relaxačně imaginativní metody vychází z předpokladu využití síly představivosti pozitivně pro posílení sebevědomí, jelikož se na tvorbě stresu podle některých autorů kromě vnějších vlivů podílejí až z šedesáti, či sedmdesáti procent negativní myšlenky o zdraví, nedostatek sebevědomí, pochybnosti a negativní očekávání [5].

K relaxačně imativním metodám se řadí například:

- **Tvůrčí představivost S. Gawainové** – autorka S. Gawainová založila tuto techniku na již zmíněném principu úzkého spojení těla a mysli v první kapitole - kreativní vizualizace usměřňuje a ovlivňuje energii, která se pak začne projevovat v těle a věc, zobrazená v představě, se tak stane objektivní realitou [5].
- **Silvova metoda ovládnání vědomí** – tato metoda je podle autora Silvy druhem aktivní meditace, ve které je možné vědomé usměřňování hlubších hladin vědomí. Základní mechanismus metody ovládnání vědomí spočívá ve čtyřech bodech, a to:

relaxace, snížení frekvence mozkových vln, aktivace pravé mozkové hemisféry a spojení s energoinformačním polem (podle autora může dojít k bezprostřednímu styku s vyšší inteligencí, tento čtvrtý bod je tedy jakýmsi magickým aspektem této techniky) [5].

- **Simontónova relaxační autoregulační metoda (NÁVRAT KE ZDRAVÍ)** – tato metoda byla původně vytvořena, jako léčebný program pro onkologické pacienty, jejímž základem je relaxace spojená s řízenou imaginací a byla v roce 1973 schválena Komourou amerických chirurgů jako účinný prostředek při léčbě rakoviny. Podle autorů O. C. Simontónova a S. M. Simontónové je rakovina spojená se sérií stresů a nezvládnutých problémů, na které člověk reagoval rezignací, či pocity bezmoci. C. Simontón definuje tuto metodu ve zkratce jako proces, při kterém si daný člověk v duchu vytvoří obraz požadovaných událostí a tím si jasně uvědomí, co chce, aby se přihodilo. Neustálým opakováním si v sobě vytvoří očekávání, že k této události skutečně dojde a díky tomu pak začne jednat s tímto očekávaným výsledkem a tím ho ve skutečnosti pomůže uskutečnit [5].

Technologické postupy na bázi virtuální, resp. sluchové stimulace –

Tyto metody vznikly koncem 20. století a jejich cílem je pomoci člověku zrelaxovat se co nejrychleji a nejsnadněji. Některé z technologií jsou založeny na principu sensorické deprivace – izolují od rušivých vnějších podnětů, jiné naopak na stimulaci mozku a těla podněty jako je světlo, zvuk, hudba, elektřina, apod. [5].

Z velkého množství technologií jsou to například:

- **Floatační tanky** – speciální nádrže s hustým roztokem možské soli [5].
- **Ganzfeld brýle** – speciální brýle znemožňující vidět cokoli kromě osvětleného podnětového pole, jehož monotónnost by po čase měla vyvolat hluboký relaxovaný stav [5].
- **Bioobvody** – jednoduché zařízení s měděnými drážadly, které elektricky stimulují celé tělo [5].

- **Technošamanismus** – navozování relaxace pomocí stimulace zvuky a světlem [5].
- **Zvukové stoly, hudební křesla** – stimulace celého těla vibracemi a zvuky [5].
- **Biofeedback** – neboli princip biologické zpětné vazby je založen na poznání, které dokázalo neplatnost dualistického chápání těla a mysli, a to, že člověk může vědomě ovládat prakticky jakýkoli fyziologický proces, který se dá sledovat a zobrazit [5].
- **Psychoakustika** – studuje účinky zvuku na lidské vědomí [5].
- **Alfa synchro systém** – tento systém je podle výrobce originální tím, že všechny zvukové nahrávky jsou zpracovány tak, aby stimulovaly kromě audiotivních center (které zpracovávají zvukové podněty) i centra vizuální a kinestetická (pocit'ová) centra [5].
- **Subliminální metody** – jedná se o speciálně technologicky upravené zvukové nahrávky vysílané těsně pod prahem vnímání sloužící k autoregulačním (sebevýchovným) účelům. Spocívají na základě dodávání sugescí pro pravou hemisféru (pro přístup do podvědomí – „Jsem zdravý“) a levá hemisféra – sídlo obranných mechanismů obdrží potvrzující sugesci („Je dobré být zdravý“). Tyto sugescie jsou navíc zpracovávány tzv. Echo-Hall metodou [5].

Některé další přístupy k relaxaci –

- **Relaxace pomocí vůní (aromaterapeutický přístup)** – aromaterapie využívá vonných látek k obnovení a posílení tělesného i duševního zdraví, občertvení síly a navození pocitu pohody. Vonné látky se používají převážně ve formě koncentrovaných esencí některých aromatických rostlin z okvětních lístků, listů pryskyřice, semen, kůry, kořenů, lodyh a stonků. Tyto látky působí především prostřednictvím čichu, ale pronikají i kůží. Aromaterapie je schopna ovlivnit emoční naladění, pomáhá při depresích, úzkostných stavech a neurózách [5].
- **Relaxace pomocí hudby (muzikoterapeutický přístup)** – tato metoda pracuje na základě účinků rychlosti, rytmiky a ostatních faktorů rozdílné hudby – některá hudba uspává, jiná dodává výkonnost. Hudba uklidňuje ve stresových situacích,

obnovuje vitalitu, pomáhá při prohloubení relaxace. Pro psychiku je účinnější, čím více se rytmem přibližuje některému z přirozených rytmů těla (například dýchání) [5].

Bleskové relaxační techniky –

Vzhledem k uspěchanému, nezdravému způsobu života se často odborníci setkávají s požadavkem na takové uvolňovací cvičení, které zabere minimum času, dá se provádět pokud možno všude a „není zapotřebí ho cvičit“ [5].

K těmto bleskovým relaxacím můžeme zařadit například:

- Relaxaci s úsměvem – tato relaxace je opět zaměřená na jednotu těla a mysli. Při stresu má tělo tendence se hrbít, hlava se klade dopředu, dýchání je povrchové, oči kalné a uštváný výraz, nastávají již zmíněné změny při stresu – změna krevního tlaku a tepu. Stresované tělo negativně zesiluje psychické účinky stresu a člověk se dostává do bludného kruhu. Při relaxaci s úsměvem se tedy doporučuje vědomě změnit postoj, gestiku, či mimiku [5].

1.9. Meditace

Meditaci charakterizujeme jako stav mysli, stav klidu, prohloubené koncentrace a relaxace. Stav meditace je vždy spojený s pasivitou vědomého já, přičemž se komunikace s okolím snižuje, nebo úplně přerušuje. Bývá popisována jako navázání kontaktu s transcendentem či obrácení se k vlastnímu středu. Popisuje se jako Vědomé Bytí Zde a Nyní. V mystické tradici bylo cílem meditace dosažení stavu radosti, štěstí, klidu, čistoty, stavu největšího ticha, zážitku zkušenosti bytí, transcendence nad obvyklou rovinou vědomí. Dnes se setkáváme se zřetelně pragmatičtější pojetím meditace, které usiluje především o rychle dosažitelné konkrétní výhody – efektivnější fungování, zlepšení tělesného i psychického zdraví, vitalitu, v meditaci se hledá lék na civilizační nemoci způsobené špatným životním stylem [5].

Na meditaci se můžeme dívat jako na stav prohloubené relaxace s typickými fyziologickými změnami, přičemž tělesné i psychické účinky meditace lze podle výzkumů považovat za prokázané – potvrdilo se, že během meditace a bezprostředně po ní se u většiny lidí prudce snížila hladina úzkostí. Meditace se úspěšně využívá k léčbě nemocí spojených se stresem. Výzkumy potvrdily účinek meditace na snížení krevního tlaku a pokles tepu, redukci spotřeby kyslíku, zpomalení dýchání, změny v činnosti mozku a napomáhání vytváření rovnováhy mezi činnostmi obou mozkových hemisfér a aktivizuje i ty části mozku, které zůstávají nevyužity [5]. Některé vědecké studie potvrzují snížení konzumace návykových látek [18].

1.9.1. Meditační metody

- **Vizuální meditace** – tato meditace se zakládá na koncentraci a pozorování určitého obrazu (například mystické obrazy, ikony, mandaly) či předmětu (světlo svíčky v tmavé místnosti) a následném utváření jeho představy v mysli. Tato technika je zaměřená pouze na nasměrování a uspokojení mysli či osvobození od myšlenek, nikoli racionálním přemýšlením jako je tomu u relaxačně imaginativních metod [5].
- **Meditace zazen** – této meditaci se často říká „meditace vsedě“. Spojuje se s tradicí zenbuddhismu a na rozdíl od jiných druhů meditace se nezaměřuje pozornost na určitý objekt, ale na uvědomění si svých myšlenek a představ a pouhém plynutí těchto pochodů bez vědomého ovlivňování, zásahu či hodnocení [5].
- **Bensonova metoda** – je jednou z nejznámějších moderních meditačních technik, používaných převážně pro zdravotní účely. Její podstatou je zaujetí polohy vsedě a koncentrace na dech, přičemž objektem meditace je slovo „Jeden“ (v originálním pojetí znamená „One“, pro dvouslabičnost v češtině nahrazeno slovem „klid“), které se opakuje po každém výdechu. Benson doporučuje praktikovat tuto techniku 3x denně s výsledkem tělesného i duševního uvolnění [5].
- **Meditace zaměřená na dech** – koncentrace na dech je velmi jednoduchou, ale účinnou metodou, kdy se pozornost zaměřuje pouze na vcházení a vycházení dechu z nosních dírek [5].

- **Mantrameditace** – základem mantrameditace je výběr mantry. Mantra je neutrální slovo (například „klid“, nebo jména Boha „ram“ a „shiam“, nejčastěji je ale využívána slabika „Óm“ považovaná za prazáklad a bázi všeho). Neustálé opakování této mantry má za následek soulad se zvukem, vibrací mantry a splýnutím s ní [5].
- **Přírodní meditace** – zaměřuje se na vnímání okolí smysly bez jakýchkoliv reakcí dokud se nedosáhne stavu ticha a klidu. Pro snadnější využití se tato metoda může kombinovat s metodou imaginativní [5].
- **Křesťanská meditace „poljedoppo“** – v křesťanství se meditace chápe jako cíl k osobnímu setkání s Bohem. Jednou z křesťanských meditací je meditace Poljedoppo, jejímž autorem je profesor Univerzity Komenského v Bratislavě J. Vrablec [5].

1.9.2. Jóga

Jóga je považována za nejstarší meditační disciplínu. První „příručku“ s názvem Jógasútra napsal před 2500 lety autor Patandžálí, kde jógu popisoval jako zastavení pohybu mysli, nebo zklidnění mysli [3]. Původně slovo jóga označovalo systém indické filozofie, dnes bývá prezentována spíše jako systematické úsilí o dosažení tělesného a duševního zdraví, přičemž hlavním cílem této filozofie je nastolit rovnováhu mezi myslí a tělem [11].

Podle jógy pochází příčina každé nemoci ze znečištění organismu na úrovni těla (potravou, vzduchem...) i psychiky (negativními myšlenkami a představami). Existují různé formy jógy. Ke zvýšení odolnosti organismu jsou polohová tělesná cvičení (ásany), regulace dýchání, úprava výživy a životosprávy a zvláštní techniky na pročítění tělesných dutin [5].

V józe se velká pozornost věnuje správnému dýchání, kterému se říká „úplný jógový dech“, přičemž se rozlišují tři způsoby dýchání: horní (podkliční), střední (hrudní) a spodní (břišní) [5]. Výzkumy prokázaly, že většina lidí dýchá povrchně, a tím je tělo nedostatečně zásobeno kyslíkem, snižuje se látková výměna a následkem toho se

poškozuje tělesné zdraví. Způsob dýchání má vliv kromě tělesného zdraví také na emoce a duševní harmonii. Při stresu, strachu, nebo rozčilení je dech povrchní a rychlý. Dechová cvičení mohou pomoci například při dechových onemocněních, jako je astma nebo chronická bronchitida [30].

Jógová terapie je užitečná zvláště v případě psychosomatických poruch. Mnohé vědecké výzkumy potvrzují účinnost především v případech hypertenze, srdečních a cévních onemocnění, vysokého krevního tlaku, astmatu, cukrovky a úzkostných stavech [5].

2. CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

2.1. CÍL PRÁCE

Hlavním cílem této práce je zmapování účinků relaxačních a meditačních technik na základě subjektivního hodnocení relaxujících a meditujících.

Dílčím cílem je zjistit nejvíce preferované relaxační a meditační techniky a zjistit četnost návštěv relaxace a meditace, zda se jedná o návštěvy preventivní.

2.2. VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Na základě stanovených cílů byly vytvořeny následující výzkumné otázky:

1. Mají relaxační a meditační techniky zjevně pozitivní účinky na osoby, které se těmito technikami zabývají?
2. Jaké relaxační a meditační techniky osoby zabývající se těmito technikami nejvíce preferují?
3. Jsou návštěvy relaxačních a meditačních technik převážně preventivního rázu? Jaká je četnost návštěv těchto technik?

3. METODIKA

3.1. POUŽITÁ METODIKA

Ke zpracování praktické části práce jsem si zvolila kvalitativní výzkum. Ke sběru dat byla použita metoda dotazování a jako technika sběru dat semistrukturovaný rozhovor, který se podle Hendla vyznačuje velkou prožností procesu získávání informací [7] a obsahuje závazné schéma, přičemž otázky se mohou měnit podle situace [28]. Data budou vyhodnoceny kvalitativní obsahovou analýzou výpovědí.

Polostrukturovaný rozhovor obsahoval 16 otevřených otázek (viz příloha č. 1), které byly pro respondenty připraveny předem, avšak během rozhovoru byly individuálně přizpůsobeny situaci každého z nich.

3.2. CHARAKTERISTIKA SOUBORU

Výzkumné šetření probíhalo od ledna do března roku 2011. Výzkumný soubor byl tvořen vybranou částí široké veřejnosti v Českých Budějovicích, která navštěvuje relaxační a meditační techniky. Z oslovených 15 respondentů se na výzkumu podílelo 10 respondentů, jelikož 5 dotazovaných nebylo ochotno podílet se na výzkumu poskytnutím rozhovoru. Cílový soubor byl tvořen jak studenty, tak i osobami vykonávající povolání a byly zjišťovány názory na prevenci, zmírnění a zvýšení odolnosti vůči psychosociální zátěži.

Před začátkem rozhovoru jsem od každého respondenta získala ústní informovaný souhlas se zapojením do výzkumu. Respondenti byly předem informováni o účelu, výzkumu a struktuře rozhovoru, přičemž u nich byla zachována anonymita. Přesné odpovědi respondentů jsou uchovány ve vlastním archivu.

4. VÝSLEDKY

Respondentka č. 1

Žena (45 let)

Pracuje na neonatologickém oddělení nemocnice České Budějovice jako zdravotní sestra

Jak dlouho vykonáváte tuto profesi?

„Na tuto pozici jsem nastoupila před 27 lety, ihned po absolvování střední zdravotnické školy. Pracuji na obvyklý ‚nemocniční‘ třísměnný provoz, ale po tolika letech jsem si na to tak zvykla, že už mi to přijde normální.“

Shledáváte svou profesi náročnou z hlediska fyzické či psychické zátěže?

„Svou práci považuji za náročnou spíše z hlediska psychického. Práce s dětmi mě baví, hlavně není tak fyzicky namáhavá jako například práce na iterním oddělení.. Ale po tolika letech stereotypu se obávám syndromu vyhoření asi jako každá jiná zdravotní sestra a to je nejspíš hlavní důvod proč jsem začala s relaxací.“

Z jakého zdroje jste se dozvěděla o relaxačních technikách?

„O těchto technikách jsem se dozvěděla od svých kolegyně v práci před několika lety. Nejdříve jsem s nimi navštěvovala skupinové cvičení, postupem jsem si nejvíce oblíbila autogenní trénink, ten po zaškolení terapeutem již dva roky provádím samostatně doma, nebo i v práci.“

Jste podle Vašeho názoru díky využívání těchto technik odolnější proti negativním faktorům?

„Před praktikováním autogenního tréninku jsem měla časté psychosomatické potíže. Trpěla jsem například blokádami zad v křížové oblasti, nejčastěji v době nějakého pracovního tlaku či změny. Chemickou léčbu nemám moc v oblibě, takže prášky jsem nebrala, ale musela jsem si občas vzít několik dnů dovolené, než to přešlo a

to bylo samozřejmě v práci komplikované. Na začátku praktikování autogenního tréninku pro mě bylo zcela nepředstavitelné jen tak sedět a nechat volně plynout myšlenky, stále jsem měla nutkání, že něco musím udělat. Ale po zvládnutí těchto prvních zásad jsem navíc na doporučení terapeuta změnila i stravovací návyky a životní styl. Začala jsem doma vařit více zeleninových a netučných jídel. Zpočátku na mě celá moje rodina koukala hodně nedůvěřivě, ale po krátké době všichni usoudili, že se po těchto jídlech necítí tak „těžce“ jako když si dají například mastnou kachnu. Manžel se mnou nyní již automaticky chodí na procházky bez protestování, naopak mi potvrdil, že si takto odpočine více, než u sledování televize. Dneska se cítím „jako by jí bylo o deset let méně“, už mě nerozhodí běžné rodinné neshody, ani každodenní shon v práci.“

Jaký je Váš názor na povědomí veřejnosti a na důvěru k těmto alternativním metodám zvládnání psychosociální zátěže? A myslíte si, že hodně lidí využívá tyto techniky, nebo se spíše spoléhají na vlastní odolnost vůči zátěži?

„Nemyslím si, že je problém v nedostatečné informovanosti veřejnosti, vždyť například na internetu je spousta článků o tom jak se zbavit stresu. Síše jde podle mě o jakousi nedůvěru v něco, co nemají vědecky potvrzené. Když mají například chřipku, dojdou si automaticky k lékaři a ani je nenapadne, že takhle léčí pouze následek a ne příčinu, vlastně je ani nenapadne, že příčina by mohla být jiná, než jen viróza, že příčina může být psychického rázu a tělo to dá najevo nachlazením. Možná je to z velké části dáno nedostatkem času, ale za sebe musím říct, že pokud se člověk s těmito technikami naučí správně individuálně pracovat, nemusejí trvat dlouho. Mě dnes například stačí deset minut večer před spaním, abych se vyrovnala pouze s tou zátěžovou situací, která mě momentálně zatěžuje.“

Respondentka č. 2

Studentka (23let)

Studuje 3. rokem obor Architektura na ČVUT v Praze

Jste na tomto oboru studia spokojená?

„Studovat tento obor bylo již dlouhou dobu mým velkým přáním a jsem zde velmi spokojena, ale samozřejmě že nějaké drobné chyby by se našly. Studium je velmi náročné z hlediska fyzického, když se dlouho učím, nebo kreslím výkresy a bolí mě záda, i z hlediska psychického například stres u zkoušek.“

Jak jste se dozvěděla o technikách zvládnání stresu?

„O meditačních technikách jsem se dozvěděla od jednoho spolupacienta v psychiatrické léčebně, kde jsem byla krátkodobě před pěti lety hospitalizovaná s depresí. Ze začátku jsem si načetla teorii z knih lékaře Timothy B. McCalla a poté jsem cvičení praktikovala podle audionahrávek od doktora Karla Nešpora. Začala jsem praktikovala základní dechová cvičení, poté jsem přešla na různé jógové pozice jako například zákony, poloha svíčka, kobyłka, bojovník a jiné. Nejdříve bylo cvičení obtížné, protože jsem byla celá ztuhlá z věčného sezení nad učením, ale postupně se mi začaly záda zpevnily a už jsem například nechodila shrbená a ani mě tolik při učením nebolelo za krkem.“

Jste podle Vašeho názoru díky využívání těchto technik odolnější proti negativním faktorům?

„Myslím si, že jóga mi moc pomohla při zvládnutí depresí i když jsem samozřejmě k tomu ještě brala prášky na stabilizování nálady, ale ty už dobírám a zdá, že už to bude dobré. Moc mě potěšilo, že jóga působí tak dobře na postavu, s tou jsem měla v minulosti trošku problémy, ale neměla jsem čas a hlavně ani peníze na posilovnu. Řekla bych, že jsem celkově víc uvolněnější a klidnější než jsem byla před cvičením jógy.“

Jsou podle Vás tyto techniky opravdu účinné ze své podstaty, nebo se z velké většiny jedná o sugesci?

„Je to tak napůl, třeba jak jsem říkala, u mě se díky józe hodně zlepšila postava, ale na druhou stranu, kdybych tomu doopravdy nevěřila, tak by to asi nemělo tak účinnost. Je to hodně o psychice. Taky jsem četla článek o pozitivní sugesci, při níž si má člověk všemy smysly vybavit nějakou situaci, kdy měl úspěch a zatlačit si na hřbet levé ruky, když to bude dělat denně po dobu třeba týdne, bude pak v nějaký obtížný situaci stačit, když si zatlačí na hřbet levé ruky a automaticky bude mít pocit, že situaci zvládne. Sama jsem to nezkoušela, ale řekla bych, že to určitě funguje, hodně věcí jde líp, že si to člověk vsugeruje.“

Respondent č. 3

Muž (31 let)

Pracuje jako provozní technik u energetické společnosti

Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání? A jak dlouho vykonáváte vaši profesi?

„Mé nejvyšší dosažené vzdělání je střední odborné s maturitou. U stávající firmy jsem zhruba deset let, ale na tuto profesi jsem se vypracoval teprve před pěti lety.“

Myslíte si, že je Vaše profese časově náročná? A sledujete svou profesi náročnou z hlediska fyzické či psychické zátěže?

„Určitě, má práce spočívá v telefonickém sjednávání zakázek pro mou firmu a následném vyplňování formulářů. Tudiž mám pružnou pracovní dobu, ale většinou jsem v práci od rána do večera. Tato profese je pro mě náročná zvláště z hlediska psychiky, jelikož se často stává, že objednávkou dodávku, která přijde poškozená, nebo pozdě a já pak musím řešit následky.“

Využíváte některé z relaxačních či meditačních technik k uvolnění psychické či fyzické zátěže, popřípadě jaké?

„Ano, osvědčila se mi jóga. Cvičím jí kdykoliv to jde, doma i v práci a pravidelně navštěvuji svého Guru, ke kterému chodím již sedmým rokem.“

Pokud byste zhodnotil účinnost těchto technik, jak se po jejich využití cítíte, a myslíte si, že se dokážete lépe vyrovnat se zátěžovými situacemi?

„Určitě, dříve jsem trpěl maniodepresivní psychózou a hodně času jsem trávil v nemocnici na psychiatrickém oddělení. Pak jsem se od známého dozvěděl o jeho Guru a o józe, tak jsem to zkusil. Zezačátku to bylo hodně složité, navyknout si na jiný způsob vnímání a myšlení a celkově jiný způsob života.“

Jsou podle Vás tyto techniky opravdu účinné ze své podstaty, nebo se z velké většiny jedná o sugesci?

„U relaxačních technik jde podle mě z velké část o sugesci, ale u meditačních technik, jde o duševní rozpoložení, o rovnováhu sil a víru, když tyto hlavní zásady nejsou, pak není účinná žádná meditační technika.“

Jaký je Váš názor na povědomí veřejnosti a na důvěru k těmto alternativním metodám zvládnání psychosociální zátěže?

„Řekl bych, že povědomí lidé určitě mají, všude je spousta informací, na internetu i na veřejných prostranstvích, třeba na úředních deskách, nebo sloupech. Ale podle mě si hodně lidí si řekne, že bude relaxovat, že si prostě zajdou do tělocvičny a další den se budou cítit líp. Ale když to nefunguje, tak už podruhé nejdou.“

Respondentka č. 4

Žena (48 let)

Pracuje na pozici managerky u společnosti zabývající se zprostředkováním pojištění

Myslíte si, že je Vaše profese časově náročná? A sledáváte svou profesi náročnou z hlediska fyzické či psychické zátěže?

„Ani mi už dneska nepřijde, že by byla časově náročná, ale je to také tím, že už jí dělám přes deset let. V začátcích, když jsem ještě nepracovala jako managerka byla časově náročná určitě, hlavně z důvodu snahy o rozšíření a stabilizaci klientely a vypracování se, dnes je to o to jednodušší. Myslím si, že fyzicky je náročná pouze tím, že člověk celý den buď sedí za počítačem, nebo řídí ale psychicky je náročná určitě více, při osobním kontaktu s klienty, kteří, co si budeme povídat nejsou vždy příliš ochotní a příjemní, hlavně když jsem na této pozici začínala, příliš jsem si brala třeba kritiku, nebo nepříjemnost klienta, ale postupem času jsem se ‚obrousila‘ a naučila jsem se něco vypouštět, bez toho by to nešlo.“

Využíváte některé z relaxačních či meditačních technik k uvolnění psychické či fyzické zátěže, popřípadě jaké? Z jakého zdroje jste se o nich dozvěděla a jak dlouho a jak často se jim aktivně věnujete?

„Pamatuju si, když jsem začínala s touto prací, měli jsme samozřejmě nejdřív různé kurzy, kde nás učili základní pravidla jak vystupovat, jak se projevovat a natáčeli to i na kameru a záznam nám potom pouštěli a dozvídali jsme se, kde jsme udělali chybu. Ale stejně při úplně první schůzce s klientem jsem byla tak nervózní, že mi při schůzce všechno padalo z ruky a koktala jsem. Moje kolegyně, která dělá tuhle práci už několik let mi prozradila, že ze začátku měla stejné problémy, ale dozvěděla se o svalové terapii, kdy při nervozitě postupně napínáte a uvolňujete svaly a ještě vykřečování, které mi pomáhá na uklidnění. Já jsem si to pročetla na internetu a zkoušela jsem to doma. Takže dneska, když jsem nervózní z nějaké důležité schůzky, zavřu se v kanceláři, cvičím si svalovou terapii a nejdu na schůzku rozklepaná, což jasně přispívá k úspěchu, když vypadáte sebejistě.“

Respondentka č. 5

Žena (25 let)

Pracuje jako porodní asistentka v nemocnici ve městě Písek.

Jak dlouho tuto práci vykonáváte?

„Tuto profesi vykonávám tři roky, od absolvování bakalářského studia porodní asistentka. V zásadě jsem zde velmi spokojena, tahle práce mě moc baví, ale hlavním negativem je velká časová náročnost. Mám ranní a noční směny po dvanácti hodinách a to klidně pětikrát týdně, což je hodně a nepříjde mi, že bych za to byla adekvátně finančně ohodnocena.“

Shledáváte svou profesi náročnou z hlediska fyzické či psychické zátěže?

„Určitě obojí z hlediska fyzické zátěže jsou to ty směny, jak už jsem říkala. Celou směnu jsem prakticky na nohou, protože buď ošetřuji pacienty, nebo jsem u porodu, takže se kolikrát vůbec nezastavím a odcházím domů úplně vyřízená. Z hlediska psychické zátěže je to v první řadě to, že je na mě za život rodiček i dětí kladena obrovská zodpovědnost, navíc jsem v obrovském časovém presu, kolikrát ani nemám čas se v práci najíst. A zase ty směny, kvůli nim mám přehozený celý spánkový i stravovací režim, a hlavně mi přijde, že jsem pořád v práci a doma si nestihnu ani odpočinout.“

Využíváte některé z relaxačních či meditačních technik k uvolnění psychické či fyzické zátěže, popřípadě jaké?

„Já se vždy nejvíce zrelaxuji sportem, nejradši ve svých volných chvílích chodím běhat, jezdím na kole okolo dvouset kilometrů za týden, a v poslední době jsem si velmi oblíbila H.E.A.T., na který docházím třikrát, až čtyřikrát týdně dopoledne u nás do centra. Skoro by se až dalo říct, že když nejsem v práci, tak sportuji a krásně si u toho odpočinu. Když ze sebe vypotím všechnen stres, který jsem měla v práci, jde se mi na další směnu s daleko větším elánem a chutí do práce. Navíc mám díky sportu větší odolnost proti nemocem a pevnou postavu, což za jedno přispívá k většímu sebevědomí

a za druhé mi to i pomáhá v práci, a to tím, že jsem díky sportu zvyklá na zápřah a hned se neunavím a jen tak mě něco nepoloží. Dá se říci, že jsem ke sportu byla v rodině vychovaná od mala a jsem za to ráda.“

Myslíte si, že hodně lidí využívá tyto techniky, nebo se spíše spoléhají na vlastní odolnost vůči zátěži?

„Podle osob ze svého okolí spíš myslím, že lidé spíše využívají nějaké techniky zvládání stresu. Dnešní doba je plná nových technologií a postupů, ty tam jsou doby kdy se naši dědečkové a babičky spoléhali na tradičně ověřené postupy, nebo spíš ‚babské recepty‘, které vedly k celkovému zdraví člověka, aniž by musel zkoušet nějaké nové techniky.“

Jaký je Váš názor na povědomí veřejnosti a na důvěru k těmto alternativním metodám zvládání psychosociální zátěže?

„Řekla bych, že povědomí lidé určitě mají, vždyť například internet je toho plný, nebo u nás jsou v centru letáčky a plakáty na různá nová cvičení.“

Respondent č. 6

Druhý muž (52 let)

Pracuje jako údržbář u mezinárodní firmy na třisměnný provoz

Myslíte si, že je Vaše profese časově náročná? A sledáváte svou profesi náročnou z hlediska fyzické či psychické zátěže?

„Ve své profesi pracuji od vyučení na učilišti a nikdy mi nepřipadala nijak zvlášť náročná. S přibývajícím věkem se ale ukazuje převážně časová náročnost, hlavně musím být k dispozici nepřetržitě na telefonu kdyby se ve firmě něco stalo, musel bych tam hned jet to opravit. Fyzická kondice už taky není to co bývala, jsem ze stejných úkonů daleko více unavený.“

Využíváte některé z relaxačních či meditačních technik k uvolnění psychické či fyzické zátěže, popřípadě jaké?

„Když mi jednou přítelkyně poradila abych se zkusil nějak relaxovat, hledal jsem na internetu a našel článek, že můžu relaxovat i doma. Začal jsem zkoušet různé typy, které tam lidé psali, ale nejvíc se mi dařilo asi s představováním si plamene svíčky a tu toho jsem zůstal. Je to velmi jednoduché, nemusím nikam chodit a skvěle mě to uklidňuje. Za čas jsme si doma vytvořili takový rituál, že když přijdu domu z práce, uvařím si kávu, sednu si do křesla a deset minut takhle relaxuju, pak teprve si povídáme. Má to podle mě výborný vliv i na rodinné vztahy, třeba když přijdu domu naštvaný, tak si deset minut odpočinu a pak začnu v klidu vyprávět co se v práci stalo.“

Jsou podle Vás tyto techniky opravdu účinné ze své podstaty, nebo se z velké většiny jedná o sugesci?

„Určitě je to hodně o vsugerování, kdybych nevěřil tomu, že mi to bude pomáhat, tak bych si mohl představovat co bych chtěl a stejně by mi to nepomohlo.“

Jaký je Váš názor na povědomí veřejnosti a na důvěru k těmto alternativním metodám zvládnání psychosociální zátěže?

„Řekl bych, že v dnešní době lidé zkoušejí pořád něco nového, to za nás nebývalo tolik zájmových kroužků a kurzů. Mladí lidé jsou teď pořád na internetu a tam se najde všechno, navíc je ve městech spousta tělocvičen, kam můžou chodit cvičit.“

Respondentka č. 7

Žena (26)

Pracuje jako prodavačka v drogerii

Jak dlouho tuto práci vykonáváte? Jste ve své profesi spokojena?

„Po škole jsem hned nastoupila do drogerie, kde jsem měla během školy praxi. Začínala jsem na doplňování zboží, později jsem nastoupila za kasu a nyní jsem i zástupkyně vedoucí prodejny. Popravdě moc spokojená nejsem,ěkolikrát týdně mám i celodenní směny a ještě musím vyřizovat objednávky, ale na učení jsem moc nebyla, tak jsem si nemohla vybírat. Nezdá se, ale je to dost náročná práce, jak na jednání s lidmi, tak fyzicky, protože celou směnu stojím za kasou na nohou a ty pak dost bolí. Jednání s lidmi je někdy hodně obtížné, protože kolikrát ani sami neví co si chtějí koupit a na mě je, jim nenásilně vnutit co nejvíc věcí, které by mohli potřebovat. Hlavně se mi zdá, že jsou hodně podráždění a spěchají, to jsou pak na mě nepříjemní, hlavně když jsou kolem čtvrté hodiny fronty a oni v nich musí čekat.“

Využíváte některé z relaxačních či meditačních technik k uvolnění psychické či fyzické zátěže, popřípadě jaké?

„Chodím pravidelně dvakrát týdně se sestrou na kurzy powerjógy. Moc mě to baví, hlavně se při tom úplně vybiju a i když jsem unavená z práce, přestanu na ní myslet a všechen vztek nechávám tam, vždycky z ní odcházím jakoby plná nové energie. Také se mi líbí, že mi hezky formuje postavu a to nemusím ani chodit do posilovny a cvičit hodinu denně na přístrojích, nebo s činkami“

Jsou podle Vás tyto techniky opravdu účinné ze své podstaty, nebo se z velké většiny jedná o sugesci?

„Určitě jsou účinné, hlavně taková cvičení jógy, nebo třeba jen cvičení v posilovně, nejenom že člověk udělá něco pro své zdraví a zformuje si postavu, čímž mu hned stoupne sebevědomí, ale také alespoň co pozoruji já odcházejí ze cvičení

v daleko lepší náladě než přišli, nejsou tak vystresovaní a doplní si energii, kterou vydali třeba v práci.“

Myslíte si, že hodně lidí využívá tyto techniky, nebo se spíše spoléhají na vlastní odolnost vůči zátěži?

„Myslím si, že v dnešní době je hodně možností kam zajít a řekla bych, že skoro všechny kurzy, nebo cvičení jsou plné. Zním hodně lidí, kteří chodí například na jógu, nebo jiné druhy cvičení, nebo jen zacvičit si do posilovny.“

Respondent č. 8

Muž (56 let)

Vykonává profesi makléře u českobudějovické realitní kanceláře

Využíváte některé z relaxačních či meditačních technik k uvolnění psychické či fyzické zátěže, popřípadě jaké?

„Moje práce je hodně fyzicky náročná, protože celý den sedím u počítače, z toho mě pálí oči a bolí záda, nebo jezdím v autě po klientech. Na doporučení známého jsem začal před rokem pravidelně docházet na reflexní terapii a to jednou týdně.“

Pokud byste zhodnotil účinnost těchto technik, jak se po jejich využití cítíte?

„Myslím si, že to na mě má pozitivní účinky, cítím se uvolněněji, nejsem tolik nervózní a lépe zvládám stresové situace. Ale doufal jsem, že vzhledem k mým dlouholetým problémům se srdcem, mi to pomůže i v tomto ohledu, bohužel tyto problémy stále přetrvávají a musím je řešit přes lékaře.“

Myslíte si, že hodně lidí využívá tyto techniky, nebo se spíše spoléhají na vlastní odolnost vůči zátěži?

„Řekl bych, že každý člověk občas potřebuje vypnout, jinak by se zhroutil. Představa, že bych si občas nezašel na masáže, nebo si doma jen tak nerelaxoval u televize je příšerná, vůbec nechápu, jak by tohle mohl někdo vydržet. Samozřejmě, že každý člověk je jiný a každý vydrží něco jiného, ale myslím, že všichni si někdy potřebujeme odpočinout, i kdyby to znamenalo vzít si do ruky knížku a večer si přečíst pár stránek, nebo jít na procházku, vždyť to nemusí zrovna být nějaké náročné sporty.“

Respondentka č. 9

Žena (24)

Studuje na Jihočeské univerzitě obor rehabilitační-psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory, a nyní je na mateřské dovolené

Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

„Zatím mám vystudované bakalářské studium, ale dál studuji dálkově magisterské studium, není to sice jednoduché s malou, ale naštěstí máme s přítelem hodně babiček, které se kdykoliv rády postarají, takže můžu chodit do školy a kdykoliv potřebuji, mám klid na učení.“

Využíváte některé z relaxačních či meditačních technik k uvolnění psychické či fyzické zátěže, popřípadě jaké?

„Ano, už asi dva roky před porodem jsem doma cvičila jógu, pak v těhotenství jsem chodila na kurzy cvičení pro těhotné ženy a k tomu jsem doma ještě praktikovala některé jednoduché jógové cvičení pro těhotné a po porodu jsem opět začla plně doma s jógou. Hrozně mě baví a jsem na ní zvyklá, ani si nedokážu představit, co by se mnou udělalo, kdybych s ní přestala.“

Jsou podle Vás tyto techniky opravdu účinné ze své podstaty, nebo se z velké většiny jedná o sugesci?

„Určitě je to hodně o vsugeraci, samozřejmě že tím nechci říct, že nezabírají, to bych ani já sama například tu jógu nepraktikovala, ale určitě je to hodně o psychice toho člověka, který se tím zabývá. Například když o tom někdo nebude úplně předvedčený, těžko mu bude zabírat stejně jako člověku, který pro to žije, který se tím zabývá několik let a má už díky tomu vytvořené svoje návyky a myšlení.“

Jaký je Váš názor na povědomí veřejnosti a na důvěru k těmto alternativním metodám zvládnání psychické zátěže?

„Myslím, že dneska už je naprostá samozřejmost, už se to nebere jako nějaké šarlatánství, ale jako vědecky ověřené techniky. Převážně mladí lidé často navštěvují různá centra, kde se cvičí třeba powerjóga, nebo jsem nedávno objevila u nás ve městě nové centrum na bikram jógu a pokud by o tyto služby nebyl zájem, určitě by neotevírali nová centra.“

Respondentka č. 10

Žena (38)

Pracuje ve výzkumné laboratoři zabývající se zkoumáním vzorků půdy

Shledáváte svou profesi náročnou z hlediska fyzické či psychické zátěže?

„Ano, určitě, hlavně co se fyzické zátěže týká. Celý život mám problémy se zády, už od čtrnácti let mám skoliozu a v práci navíc pořád sedím a koukám do mikroskopu, což mi taky moc nepřidá.“

Využíváte některé z relaxačních či meditačních technik k uvolnění psychické či fyzické zátěže?

„Vzhledem k mým problémům se zády chodím 2x týdně na masáže, kdybych jeden týden vynechala, nejspíš bych se ani nepohnula. Sestra mi doporučila maséra, s dlouholetou praxí, ke kterému chodím už asi dva roky a myslím, že je dobré mít jednoho stálého, který už ví, co mám za problémy.“

Pokud byste zhodnotila účinnost těchto technik, jak se po jejich využití cítíte?

„Po masáži se cítím vždy jako nový člověk, krásně si tam odpočinu a naberu další síly, nedokážu si představit, že bych byl jen jednou vynechala.“

Jaký je Váš názor na povědomí veřejnosti a na důvěru k těmto alternativním metodám zvládání psychosociální zátěže?

„Já osobně se moc v ostatních odborných metodách nevyznám, ale pokud můžu soudit podle nabytosti programu v masážním centru, do kterého chodím, tak že jsou zřejmě dost využívány. Hodně kamarádek chodí také na masáže, nebo si myslím, že se zrelaxují třeba i na kosmetice, nebo manykuře. Pak třeba hodně lidí chodí o víkendu, když je hezky na procházky do lesa, nebo si jen čtou či relaxují u poslechu hudby.“

5. DISKUZE

V této kapitole budou okomentovány jednotlivé otázky ze semistrukturovaných rozhovorů (viz Příloha č. 1).

Před samotným výzkumem byly stanoveny 3 cíle. Hlavním cílem bylo zmapování účinků relaxačních a meditačních technik na základě subjektivního hodnocení relaxujících a meditujících. Snažila jsem se zjistit, jak respondenti využívající relaxační a meditační techniky hodnotí svou zátěž a zda vědí, jak této zátěži čelit. Otázky rozhovorů jsem dále zaměřila na využívání konkrétních relaxačních a meditačních technik, četnosti návštěv těchto technik a subjektivní hodnocení respondentů.

Na základě otázek rozhovoru jsem sestavila hlavní cíl: „zmapování účinků relaxačních a meditačních technik na základě subjektivního hodnocení relaxujících a meditujících“.

První dvě otázky se zaměřovaly na zjištění pohlaví a věku respondentů. Pro šetření byl zvolen náhodný výběr, přičemž výzkumu se zúčastnilo 7 žen (tj. 70%) a 3 muži (tj. 3%), věkové rozmezí se pohybovalo od 21 do 58 let. Další otázka měla za úkol zjistit stupeň nejvyššího dosaženého vzdělání respondentů. 2 respondenti (tj. 20%) uvedly jako své nejvyšší dosažené vzdělání odborné učiliště, další 4 dotazovaní (tj. 40%) střední školu a stejný počet respondentů (tj. 40%) tvoří ti, jejichž nejvyšší stupeň vzdělání je vysoká škola. Další otázka objasnila, že na výzkumu se podíleli 2 respondenti dosud studující (tj. 2%) a 8 respondentů (tj. 80%) vykonávajících zaměstnání.

V rámci hlavního cíle jsem se snažila o rozepsání rozdílů v subjektivním vnímání a následnému posuzování jejich účinků. Dle mého názoru spočívá největší procento úspěchu těchto technik v pozitivní sugesci relaxujících a meditujících. Proto bych jako příklad uvedla respondenta č. 8, který pravidelně navštěvuje reflexní terapii a účinnost této techniky zhodnotil následovně: „Myslím si, že to na mě má pozitivní účinky, cítím se uvolněněji, nejsem tolik nervózní a lépe zvládám stresové situace. Ale doufal jsem, že vzhledem k mým dlouholetým problémům se srdcem, mi to pomůže i

v tomto ohledu, bohužel tyto problémy stále přetrvávají a musím je řešit přes lékaře.“ Tohoto respondenta jsem jako příklad uvedla kvůli názoru některých terapeutů, kteří jsou přesvědčení, že reflexní terapie pomáhá tím zmírnit symptomy jakéhokoli druhu – zejména těch, které jsou způsobeny stresem jako je migréna, problémy s dechem, problémy srdce a cévního oběhu a bolesti neurčitého původu [5]. Z toho můžeme usoudit, že i když obecně platná definice uvádí pozitivní účinky také při onemocnění srdce, u respondenta se tyto pozitivní účinky neprojeví. Z toho lze usoudit, že relaxační a meditační techniky působí na každého individuálně a ne vždy jsou vědecky podložené účinky platné, což je velkou měrou způsobeno psychickým vnímáním jedince.

Při podrobnějším zkoumání zátěže respondentů výzkum ukázal, že 3 respondenti (tj. 30%) považují svou práci/studium za psychicky náročnou, 4 respondenti (40%) označily své zaměstnání/studium za fyzicky náročné, a celkovou psychickou i fyzickou zátěž považují ve svém zaměstnání/studiu 3 respondenti (30%). Časovou náročnost svého zaměstnání/studia uvedlo 8 respondentů (tj. 80%). Tento fakt hrál velkou roli při sestavování dalšího cíle, kterým bylo zjištění nejvíce preferovaných relaxačních a meditačních technik. Jelikož mnoho autorů poukazuje na pozitivní účinky relaxačních a meditačních technik na celkový duševní i psychický stav osob. Zpracovávání tohoto cíle ukázalo velmi rozmanitý výběr respondentů. Nejčastější odpovědí byla zvolená jóga, kterou praktikují 4 respondenti (tj. 40%), zbylých 6 respondentů si jako prostředek ke snížení zátěže zvolilo například autogenní trénink, progresivní svalovou terapii, spor, relaxačně imaginativní metody, reflexní terapii či masáže. Poslední cíl, který měl za úkol zjistit četnost využívání technik ke zvládnutí psychosociální zátěže, prokázal, že pouze 3 respondenti (tj. 30%) praktikují tyto techniky pravidelně alespoň 2x týdně. Zbylých 7 respondentů (tj. 70%) je využívá dle své potřeby. Domnívám se, že tento fakt ovlivnil i odpověď respondentů na další otázku, která se zaměřovala na zjištění, zda respondenti provádějí tyto techniky preventivně, nebo v rámci důsledku již vzniklé zátěžové situace.

Další otázka se zaměřovala na využívání některých zařízení při praktikování relaxačních a meditačních technik, kdy polovina (tj. 50%) respondentů uvedla, že

dochází na kurzy, nebo reflexní terapii či masáže, druhá půlka respondentů provádí tyto techniky doma bez odborného vedení.

Kromě osobního zájmu respondentů mě zajímaly také jejich názory týkající se míry informovanosti šikové veřejnosti o technikách zvládnání stresu. Všichni respondenti v rozhovoru potvrdili mé očekávání o dostatečné informovanosti široké veřejnosti o prostředcích pomáhajících zmírnění zátěže a stresu. Myslím si, že v největším zastoupení jsou media jako je TV, internet, či rádio a časopisy, jelikož je to v dnešní době nejjednodušší a nejrychlejší prostředek k získávání informací.

Zjištěná data, která jsem získala prostřednictvím rozhovorů se shodovaly s mým očekáváním.

6. ZÁVĚR

Hlavním důvodem k napsání této práce byl fakt, že relaxačním a meditačním technikám jako takovým se v literatuře věnuje hodně autorů, ale málo autorů se jimi dle mého názoru zabývá jako přímým prostředkem ke zvládnání stresu a zátěže.

Vypracování této práce bylo snahou ukázat na efektivitu působení těchto technik na fyzický i psychický stav osob, které jsou vystaveny psychosociální zátěži.

Výzkum, který měl tedy za úkol zmapovat účinky relaxačních a meditačních technik jako prostředků při zvládnání zátěže dle subjektivního hodnocení osob, které se těmito technikami zabývají, prokázal, že tyto techniky na ně mají viditelně pozitivní účinky. Vzhledem k hloubce rozhovorů se tak naskytla možnost rozeznání rozdílů v subjektivním vnímání a následnému posuzování a hodnocení účinků relaxačních a meditačních metod a v míře četnosti návštěv těchto technik.

Jelikož relaxační a meditační techniky napomáhají lepšímu zvládnání této psychosociální zátěže, mohou zlepšovat sebeuvědomování a dodávat pocit sebekontroly.

Dalším aspektem této práce je dle mého názoru nedostatečná informovanost širší veřejnosti o psychosociální zátěži, která ovlivňuje významně vztahy mezi zdravím a nemocí, osobní pohodu, psychickou odolnost, zranitelnost i celkovou kvalitu života.

Provedený výzkum bakalářské práce dává možnost nahlédnout do problematiky psychosociální zátěže a zároveň může poskytnout informace o míře účinnosti relaxačních a meditačních technik při této zátěži.

Výsledky výzkumného šetření mohou být v praxi využity například jak k výuce, tak formou letáků do ordinací praktických lékařů, nebo pro publikování v odborném časopise.

7. LITERATURA

- [1] ASBJORN, O. F., LILLEBA, B. L. *Vliv psychiky na zdraví: soudobá psychosomatika*. Praha: Grada, 2010. 17-46 s. ISBN 978-80-247-2864-3.
- [2] ATKINSONOVÁ, R. L., a kol. *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing, 1995. 119 s. ISBN 80-85605-35-X.
- [3] Co je jóga? [online], [cit. 2012-04-16], dostupné z: <http://www.bio-life.cz/joga-online/co-je-joga.html>
- [4] Co je to stres? [online], [cit. 2012-04-08] dostupné z: <http://www.kundalini-joga.eu/relaxace-cojeto-stres>
- [5] DROTÁROVÁ, E., DROTÁROVÁ, L. *Relaxační metody - malá encyklopedie*. Praha: Epoque, 2003. 248 s. ISBN 80-86328-12-0.
- [6] HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 776 s. ISBN 80-7178-303-X.
- [7] HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005. 49 s. ISBN 80-7367-040-2.
- [8] HERODESOVÁ, O., SKALLOVÁ, H. *Bud'te strůjci vlastního štěstí*. Praha: Grada, 2011. 27 s. ISBN 978-247-3949.
- [9] KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5.
- [10] KEBZA, V. a kol. *Zvládání stresu*. Praha: Státní zdravotní ústav Praha, 1997. 30 s. ISBN 80-7071-042-X.
- [11] KORNFELD, J. *Meditation for Beginners*. Canada: Souds True, 2004. 15 s. ISBN 978-1-59179-942-9.
- [12] KRASKA-LŮDECKE, K. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada, 2007. 18-39 s. ISBN 978-80-247-1833.
- [13] KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat depresi*. 2 vyd. Praha: Grada Publishing, 2007, 176 s. ISBN 80-247-0575-3.
- [14] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2 vyd. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.

- [15] KŘIVOHLAVÝ, J. *Sestra a stres: Příručka pro duševní pohodu*. Praha: Grada Publishing, 2010. 22-23 s. ISBN 978-80-247-3149-0.
- [16] KŘIVOHLAVÝ, J., PEČENKOVÁ, J. *Duševní hygiena zdravotní sestry*. Praha: Grada, 2004. 15 s. ISBN 80-247-0784-5.
- [17] MARKOVÁ, M. *Sestra a pacient v paliativní péči*. Praha: Grada, 2010. 38 s. ISBN 978-80-247-3171-1.
- [18] NEŠPOR, K. *Uvolněně a s přehledem - relaxace a meditace pro moderního člověka*. 1. vyd. Praha: Grada 1998. 96 s. ISBN 80-7169-652-8.
- [19] PAULÍK, K. *Psychologie lidské dokolnosti*. Praha: Grada, 2010. 39 s. ISBN 978-80-247-2959-6.
- [20] PRAŠKO, J. *Jak vybudovat a posílit sebedůvěru*. Praha: Grada, 2007. 223 s. ISBN 978-80-247-1352-6.
- [21] PRAŠKO, J. , PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. 2. vyd. Praha: Grada, 2007. 14 s. ISBN 978-80-247-1697-8.
- [22] Psychosociální determinanty [online], [cit. 2012-03-20] dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/psychosocialni-determinanty>
- [23] Psychosomatická onemocnění [online], [cit. 2012-04-08] dostupné z: <http://www.kundalini-joga.eu/relaxace-psycho>
- [24] Psychosomatické problémy [online], [cit. 2012-03-18] dostupné z: <http://www.reiki-automaticka-kresba.cz/psychosomaticke-problemy.html>
- [25] RAHE, R. H., *Stress and psychiatry*. In KAPLAN, H. I., SADOCK, B. J. *Comprehensive textbook of psychiatry*. Baltimore: Williams and Wikins, 1995.
- [26] RENAUDOVÁ, J. *Co je stres a jak se mu vyhnout*. Praha : Práce, 1993. 133 s. ISBN 80-208-0297-5.
- [27] ŠOLCOVÁ, I. *Některé psychofyziologické souvislosti resilience*. Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2007. 76 s. ISBN 80-86174-12-3.
- [28] VACULÍK, M., JEŽEK. S., WORTNER, V. *Základní pojmy z metodologie a psychologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. 10s. ISSN 1802-128X.

- [29] VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. vyd. Praha: Portál, 2004. 50-111 s. ISBN 80-7178-802-3.
- [30] Yoga in Daily Life [online], [cit. 2012-03-23] dostupné z: <http://www.yogaindailylife.org/esystem/yoga/en/010000/the-system-yoga-in-daily-life/>
- [31] WHO. *Mezinárodní klasifikace funkčních schopností, disability a zdraví: MKF*. Praha: Grada, 2009. 219 s. ISBN 978-80-247-15-87.

8. KLÍČOVÁ SLOVA

Psychosociální zátěž

Stres

Relaxace

Relaxační techniky

Meditace

Meditační techniky

Jóga

9. PŘÍLOHY

9.1. Příloha 1. – Otázky polostrukturovaného rozhovoru

1. Pohlaví (nevyslovovaná otázka)
2. Kolik je Vám let?
3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
4. Studujete, nebo pracujete? Jaký je obor Vašeho zaměření.? Jaká je Vaše profese a jak dlouho tuto práci vykonáváte?
5. Jste ve svém studiu/profesi spokojen/a?
6. Myslíte si, že je Vaše studium/profese časově náročná?
7. Shledáváte své studium/profesi náročné z hlediska fyzické či psychické zátěže?
8. Využíváte některé z relaxačních či meditačních technik k uvolnění psychické či fyzické zátěže, popřípadě jaké?
9. Z jakého zdroje jste se o nich dozvěděl/a a jak dlouho a jak často se jim aktivně věnujete?
10. Využíváte pro relaxační či meditační techniky některá zařízení, popřípadě které?
11. Pokud byste zhodnotil/a účinnost těchto technik, jak se po jejich využití cítíte, a myslíte si, že se dokážete lépe vyrovnat se zátěžovými situacemi?
12. Jste podle Vašeho názoru díky využívání těchto technik odolnější proti negativním faktorům?
13. Používáte tyto diskutované techniky v rámci důsledku již vzniklé zátěžové situace, nebo spíše preventivně?
14. Jsou podle Vás tyto techniky opravdu účinné ze své podstaty, nebo se z velké většiny jedná o sugesci?
15. Myslíte si, že hodně lidí využívá tyto techniky, nebo se spíše spoléhají na vlastní odolnost vůči zátěži?
16. Jaký je Váš názor na povědomí veřejnosti a na důvěru k těmto alternativním metodám zvládání psychosociální zátěže?