

# Obsah

OBSAH .....	4
1 ÚVOD .....	5
2 WELLNESS A SOUVISEJÍCÍ POJMY .....	6
2.1 Wellness.....	6
2.2 Počátky wellness.....	8
2.3 Zdraví.....	10
2.4 Well-being .....	12
3 MEZILIDSKÉ VZTAHY.....	15
3.1 Vztahy a emoce .....	15
3.2 Komunikace.....	17
3.2.1 Asertivní komunikace.....	21
4 SELFNESS.....	23
4.1 Duševní hygiena .....	23
4.2 Sebepoznání a sebepojetí.....	24
4.3 Sebeřízení .....	28
5 FYZICKÁ DIMENZE WELLNESS.....	31
5.1 Vliv výživy na zdraví člověka .....	31
5.1.1 Jídelníček nezatěžující psychiku.....	33
5.2 Tělo.....	34
5.2.1 Fitness .....	34
5.2.2 Péče o tělo.....	35
6 VÝZKUMNÁ ČÁST .....	37
6.1 Výzkumný problém a formulace cílů .....	37
6.2 Popis výzkumné metody a průběh výzkumu .....	38
6.3 Charakteristika výzkumného souboru .....	38
6.4 Výsledky šetření .....	39
6.5 Diskuse .....	59
6.6 Sumarizace výsledků .....	60
ZÁVĚR.....	66
RESUME.....	67
POUŽITÁ LITERATURA.....	68
SEZNAM GRAFŮ .....	70
SEZNAM PŘÍLOH .....	72

# 1 Úvod

Téma práce jsem si zvolila proto, že jsou mi wellness i psychologie blízké a chtěla jsem se dozvědět více o tom, jak wellness ovlivňuje člověka z hlediska psychologie. Na základě svých zkušeností se domnívám, že ani většina studentů si všechny složky wellness a jeho účinky neuvědomuje, i když je slovo wellness v posledních letech čím dál častěji skloňováno i v naší zemi. Je to moderní trend, který je rozšířen zejména jako označení lázeňských procedur, sportovních zařízení, ale i mnohých výrobků. Jen hrstka lidí si zmíněný pojem spojí také s psychologickou či sociální dimenzí. Cílem práce je akcentovat důležitost psychologických aspektů wellness. Dále chci připomenout zásady asertivního jednání a efektivní komunikace, bez čehož se nepodaří pěstovat dobré vztahy. Vzhledem k zaměření praktické části je hlavním cílem přiblížit směr selfness, definovat jeho složky a zjistit, jak se tyto složky projevují v životech studentů na Fakultě pedagogické Západočeské univerzity v Plzni.

První kapitola nazvaná wellness se věnuje jeho teoretickým východiskům a souvisejícím pojmům. Tradice wellness sahá do 30. let minulého století, kdy se touto problematikou začal zabývat Halbert Luis Dunn a po něm další američtí lékaři. Jejich příběhy a koncepce wellness popisují v další části této kapitoly. Vztahy s druhými lidmi jsou součástí každodenního života, proto jsou předmětem další teoretické kapitoly. Rozebírám v ní zejména emoční složku mezilidských vztahů, komunikaci a asertivitu. Čtvrtá kapitola je zasvěcena stěžejním tématem psychologického wellness – selfness. Hlavními body jsou duševní hygiena, sebepoznání, sebepojetí a sebeřízení. Najít cestu k sobě samému, naučit se poznávat sám sebe, znát své hranice i možnosti, vidět se realisticky, nepodhodnocovat se ani nenadhodnocovat a zkrátka mít se rád, to jsou stěžejní body směru selfness. Vidím v nich pro člověka a jeho pocit životní pohody takový význam, že jsem se rozhodla věnovat se jim i ve výzkumné části práce. Poslední teoretická kapitola se věnuje fyzické stránce wellness, tedy stravě a péči o tělo.

Výzkum je zacílen na studenty Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni a zjišťuje prostřednictvím dotazníkového šetření, jak se projevují prvky selfness, konkrétně sebepoznání, sebehodnocení a sebepřijetí, v jejich životech.

## 2 Wellness a související pojmy

### 2.1 Wellness

„Žít wellness životní styl je dobrým předpokladem pro dlouhý život. Ale není to jeho hlavní účel. Žít wellness životní styl znamená teď hned a stále se cítit dobře a mít příjemný, spokojený život.“ (Blahušová, 2005, s. 12.) Tento velmi výstižný popis wellness životního stylu podala Eva Blahušová ve své publikaci. Mnoho lidí si pod pojmem wellness představí odpočinek ve wellness centru a lázeňské procedury. To je však pouze jeden z mnoha aspektů, které wellness zahrnuje, tento výraz v sobě ve skutečnosti skrývá mnohem víc. V současné době je rozšířená wellness turistika, lidé cestují například do wellness hotelu v krásné horské krajině, kde relaxují a nechávají pečovat o své tělo. Bohužel si zřídka uvědomí, že věnují pozornost pouze svému zevnějšku, což je jen malá součást života wellness. Zapomínají na věci tak všední a samozřejmé, ale zároveň takové, kterým je potřeba věnovat se do hloubky. Vše, co děláme, jak přistupujeme k sobě i ostatním, je ovlivněno sebepojetím každého z nás. Láska k sobě samému i k ostatním, vnitřní energie, stav mysli, nejdou uchopit tak jednoduše logicky jako fyziologická oblast. Pokud dokážeme získat kontrolu nad naším egem a emocemi, porozumíme sami sobě, potřebám nejen svého těla, ale i ducha, posune nás to mentálně o velký kus vpřed a to přispěje k harmonii a životní spokojenosti. Velmi mne oslovil citát v knize *Získejte rovnováhu těla, mysli, duše a ducha*, který zní: „Dobré bytí můžete žít v každém okamžiku, ne jen ponoření do bylinkové lázně“ (Lojtková, 2012, s. 13).

Slovo *wellness* lze přeložit jako „dobré bytí“. Je to subjektivní stav pozitivní existence člověka ve všech oblastech, tzn. v oblasti fyzické, psychické i sociální (Jiřincová In: Palestra, 2013, s. 48). Opozitem k wellness je *illness*. Tento pojem zahrnuje stav disharmonie, nemoci a celkově špatné životní pohody. Hana Cathala prezentuje skladbu wellness a její poměry takto:

- 10 % pohybové činnosti
- 10 % zdravé výživy
- 20 % péče o tělo
- 20 % mentálního rozvoje
- 20 % komunikace, vztahů, emocí a citů
- 10 % duchovního rozvoje
- 10 % kontaktu s přírodou (Cathala, 2007, s. 17)

Z výše uvedených dat je zřejmé, že i kdybychom si veškerou péči o tělo dopřávali ve wellness centrech, na našem celkovém wellness stavu by se podílela jen zhruba pětina. Avšak je také důležité dodat, že tato čísla jsou pouze orientační a měla by platit pro většinovou populaci. Každý člověk je ale jiný, má jiné představy o svém šťastném a harmonickém životě. Faktem zůstává, že ti, kteří se v dnešní době snaží starat o sebe lépe, žít zdravým životním stylem, opomíjejí rovnováhu a provázanost tělesné roviny osobnosti s duševní. Žít zdravý životní styl pro mnohé znamená zdravě se stravovat, mít přiměřenou pohybovou aktivitu a občas si dopřát relaxaci. Toto mínění však ani zdaleka není holistické a neblíží se k filozofii wellness. Dosažení stavu wellness nelze brát jako jasně stanovenou laťku, které musíme docílit pro svůj dlouhý a spokojený život. Je to životní cesta, která vyjadřuje naše přesvědčení, přístup k životu i sobě samému. Tento výběr činí každý dobrovolně, aby pozitivně ovlivnil svoje celkové zdraví, cítil se vyrovnaný, a vedl tak kvalitní život. Kdo by však hledal přesný návod, podle kterého se bude jednoduše řídit, nenašel by. Jistě, existují obecné zásady, kterými by se měl člověk řídit, aby byl zdravý, v psychické i fyzické pohodě nebo se dožil vysokého věku, ale musíme dbát zejména na potřeby nás samotných. Nad tímto stylem života se musíme zamýšlet a občas vybrat vhodný kompromis. Tyto skutečnosti vedou jedince k vyšší odpovědnosti za sebe jako celek v pojetí fyzickém, emocionálním, intelektuálním, sociálním i spirituálním. Pokud získáme harmonii ve všech oblastech, nese to s sebou zcela pochopitelně další benefity. Otevírá nám to mnoho možností, které jsme dosud neměli a mohou to být například vyšší výkony v pracovním životě i v oblasti našich zájmů. Jaké úrovně wellness postupem času dosáhneme, není závislé na ekonomické stránce ani na fyzickém nebo mentálním handicapu člověka (Blahušová, 2005, s. 25). Záleží pouze na stavu a pocitech jednotlivce a přizpůsobit jim svoji snahu. S tímto životním stylem může člověk začínat pomalu a postupně, avšak měl by v každém případě naslouchat zejména svému tělu i nitru, místo nejnovějším trendům.

Koncept wellness využívá poznatky dalších vědních oborů jako je psychologie, sociologie či medicína. Každý autor či společnost vidí hlavní smysl wellness někde jinde, proto také neexistuje obecně platná definice. Novodobá medicína spolu s nemalým vlivem médií v dnešní době způsobila, že lidé si raději vezmou pilulku a zaženou tak dočasně své neduhy, než aby se zabývali svým nitrem a skutečným jádrem toho, jak se cítit dobře. Definice wellness dle České asociace wellness zní následovně: „*Slovo WELLNESS znamená stav/pocit blahobytu, jež je maximálně orientovaný na individuální možnosti člověka - vlastní osoby. Je to dlouhotrvající - stupňující se proces přeměny Vaší psychické, intelektuální, emoční, sociální, duchovní a okolní pohody*“ (<http://www.spa-wellness.cz>). Druhá věta

akcentuje psychickou, emoční a sociální stránku člověka a fyzické je shrnuto pouze pod nejdůležitě vyhlížející pojem „okolní pohoda“.

## 2.2 Počátky wellness

Američané John Travis a Donald Ardell jsou velice významné osobnosti pro současné pojetí wellness. Oba navazují na Halberta Luise Dunna, původem lékaře, který se již ve 30. letech minulého století zabýval aspekty ovlivňujícími lidské zdraví, a poprvé použil termín wellness. Lékařskou praxi většinu života nevykonával a možná právě proto měl více prostoru zabývat se i dalšími aspekty působícími na lidské zdraví než je ten tělesný. Biologickou problematiku sice studoval, ale měl za to, že pouze vyléčení nemoci nevede ke šťastnému a hodnotnému životu. Stav wellness totiž není jen nepřítomnost onemocnění, ať už fyzického či psychického, je o pochopení a přijetí vlastní existence a schopnosti přizpůsobit se proměnlivým socioekonomickým podmínkám. Zkoumal i problematiku stárnutí a chtěl, aby lidé i v pokročilém věku mohli žít život na vysoké úrovni a být plnohodnotným členem společnosti. Dunn nesouhlasil se striktním oddělováním fyzické, psychické a duševní složky člověka, jak tomu bylo doposud (Stará, 2012, s. 30). Věděl, že pokud člověk nepochopí svoji podstatu a neakceptuje svoji osobnost jako propojení těchto složek, nemůže dosáhnout vysoké úrovně wellness. Jeho články, přednášky a knihy bohužel neměly velký vliv na smýšlení odborné ani laické veřejnosti, avšak zapůsobily právě na Trávise a Ardella, kteří jeho myšlenky dále rozvíjeli.

John Travis se seznámil s Dunnovým učením o wellness čirou náhodou. Stejně jako jeho předchůdce Dunn byl lékařem, ale lékařské praxi se věnoval déle a s nemalými úspěchy. Pak měl však neodbytný pocit, že nestačí jen léčit lidi z jejich neduhů a nemocí, ale měla by se jim nastítnit alternativní cesta k tomu, aby se nemocem předcházelo. Zabýval se preventivní medicínou, ale ta byla podle jeho slov orientovaná na nemoc a Travis se chtěl zaměřit naopak na zdraví, tedy dívat se na stejný problém z jiného pohledu. Podle článku *New vision of wellness* hodlal zasvětit svůj život inspirováním lidí k „be well“, tedy v doslovném překladu k tomu být dobří (<http://www.wellpeople.com>). O problematiku wellness neměla tehdy veřejnost zájem a to dokládá i počet účastníků na jeho prvním semináři, kam přišlo pouze pět lidí. Po vytvoření jeho průlomového modelu *Illness-Wellness kontinuum*, založil v roce 1975 i první wellness centrum. Díky němu se hnutí wellness rozšířilo po celých Spojených státech. Centrum bylo velmi inovativní, své klienty učil převzít zodpovědnost za své tělo, mysl, ducha

i emoce. Někteří lidé k němu zpočátku chodili jako k lékaři. Působil však jako rádce, který se lidem snažil vysvětlit, že to jsou právě oni, kteří se mohou sami vyléčit a dosáhnout vyšší životní spokojenosti. Doktor Travis definoval wellness jako individuální volbu, rozhodnutí každého jednotlivce pro určitý způsob života a také přikládal důraz na integraci těla, mysli a ducha, aby ostatní pochopili, že na lidské zdraví působí nejen to, jak se starají o své tělo. Akcentoval odpovědnost jedince za své zdraví, harmonii a individuální úroveň wellness. Pokud člověka trápí nějaké onemocnění, jde k lékaři, který za pomoci vynálezů moderní medicíny problém odstraní. Tím se stává pouze pasivním pozorovatelem svého těla, které sice zatěžují zdravotní nepříjemnosti, ale bez vlastní námahy zase odezní. Tento stav se stává zatěžujícím nejen pro jedince, ale i pro celou společnost, proto by se měli lidé více zabývat svým zdravím, harmonií těla i ducha a velká část onemocnění tak ani nemusí propuknout.

Své stěžejní myšlenky shrnul do tří konceptů. První je *Illness-Wellness kontinuum*, které značí vztah mezi Paradigmatem wellness a Paradigmatem lékařské péče (Stará, 2013, s. 69). Jeho hlavní podstatou je teorie, že nepřítomností zdravotních komplikací a příznaků nemoci se člověk nachází pouze v neutrálním bodě mezi nemocí a životem wellness. Měl za to, že mnoho lidí se považuje ve stavu wellness, když nemají žádné zdravotní potíže. Je však mnoho stupňů nemoci i wellness. Na jednom konci pomyslné úsečky kvality života je předčasná smrt například v důsledku civilizačních onemocnění, které lze jednoduše předejít vlastním rozhodnutím a změnou životního stylu. Opakem tohoto stavu je vysoká kvalita života a tělesná i duševní pohoda. Mezi těmito krajními body se nachází nulový bod, kdy člověk nemá zjevné příznaky žádné nemoci, ale současně nemá ani pocit životní spokojenosti a harmonie. Cílem není zamezení kontaktu s lékařem a zdravotnictvím celkově, ale spolupráce s nimi. Pokud nás zbaví příznaků nemoci, měli bychom se dále rozvíjet a posouvat svůj život směrem k vysoké úrovni wellness v části Paradigmatu wellness.

Model ledovce je název dalšího konceptu, podle kterého, jak již název napovídá, fyzický stav člověka je pouze desetina celkového aktuálního stavu člověka, a tak aby člověk pochopil své bytí, musí zkoumat problematiku více do hloubky. „Pod hladinou“ Travis rozlišuje tři úrovně: *životní styl a chování, kulturní, psychologická a motivační úroveň, spirituální úroveň, bytí a smysl*. Všechny úrovně spolu souvisí a s každou další úrovní se noříme více do našeho nitra, poznáváme sami sebe, svoji podstatu a nalézáme odpovědi na otázky týkající se samotné existence. Poznávání těchto hlubin naší osobnosti je nezbytné pro životní pohodu, protože i nevědomí ovlivňuje fyzický a psychický stav. V první úrovni konceptu ledovce člověk může zkoumat svůj životní styl a zamyslet se nad ním. Poznáváme

naše tělo, jak se nejlépe bránit stresu a dalším nástrahám okolního světa. V další úrovni se můžeme dozvědět, proč vedeme právě takový životní styl a nakolik nás ovlivnily společenské normy či výchova. Když se naučíme s těmito fakty pracovat, přijmeme pocity z případných nepříjemných zážitků v dětství, získáme tím kontrolu nad svými emocemi. Stres a negativní emoce pak podle Travise mohou vést ke zneužívání návykových látek a dalšímu rizikovému chování. Nejhlouběji položená stránka lidské osobnosti obsahuje pravý důvod k samotnému bytí, smysl života. Tato sféra je základem pro všechny vrstvy nad ní a až na povrch vysílané signály udávají celkové zdraví a pohodu.

Posledním je Model energetických zdrojů wellness, kde je člověk brán jako otevřený systém, kterým prochází energie. Přijímáme ji z okolí a transformovanou ji zase do okolí vydáváme. Stěžejním pro život wellness vidí efektivnost proudění, protože pokud se v něm vyskytne překážka, člověk se ocitne v nerovnováze a to vede ke stresu, pocitům zmatení a prázdnoty. Jedincem prochází více energetických vstupů i výstupů. Každý má alespoň tři energetické vstupy a těmi jsou dýchání, přijímání potravy a smyslové vnímání. Výstupy naší energie jsou například odpovědnost za sebe sama, láska, pohyb, pocity, komunikace či hledání smyslu bytí. Své názory a myšlenky publikoval Travis v roce 1977 v knize *The Wellness Workbook*. (Travis, In: [www.wellpeople.com](http://www.wellpeople.com))

Díky Donaldu Ardellovi se koncept wellness značně zpopularizoval a začal pronikat i na evropský kontinent. Postupem času, kdy se zabýval touto problematikou, upustil od spirituální dimenze wellness a jako *skutečné wellness* prosazoval zejména fyzickou aktivitu, což je jistě dáno i jeho životním stylem, protože jeho velkými koníčky jsou triatlon a duatlon. Zdálo se mu, že se wellness příliš obrací do medicíny, přitom je cestou spíše ke kvalitnějšímu bytí než ke zdraví jako takovému. Již v roce 1977 vytvořil svůj první koncept wellness, kde jej rozdělil do pěti dimenzí. Stěžejní ideou byla osobní odpovědnost a další čtyři rovnocenně vytvářely kruh kolem. Jsou to: nutriční uvědomění, zvládání stresu, tělesné fitness a ekologická citlivost. O problematice wellness napsal 16 knih a mnoho odborných článků, které zveřejňuje i na svých internetových stránkách. (Stará, 2012, s. 40)

## **2.3 Zdraví**

*„Zdraví je slovo, které se v běžné mluvě užívá v přerůzném významu. Proto je třeba snažit se pochopit ideu, která tvoří jádro tohoto pojmu a je – třeba i jen skrytě – nedílnou součástí různých významů tohoto slova“* (D. Seedhouse In: Křivohlavý, 2001, s. 27). Zdraví

může být chápáno jako prostředek k dosažení cílů, i když mohou být velmi rozdílné. Nikdo nechce být nemocen a nemoc je překážkou ve spokojenosti a realizaci jakéhokoli záměru člověka. Některá pojetí zdraví jsou zužována na fyzickou stránku člověka nebo ho chápou jako zboží (farmakoterapie). V některých primitivních kulturách bylo zdraví považováno za sílu, se kterou měl každý sám hospodařit a díky ní zdolávat těžkosti. Pokud se zdraví vytrácelo, člověk slábl, ale když se zotavil, jeho životní síla se opět navrátila. Na základě humanistických teorií je zdraví viděno jako prostředek k dosahování vyšších cílů a potřeb. Pokud se jedinec těší dobrému zdraví, může realizovat své vyšší hodnoty, odolávat tlakům negativních životních podmínek a pozitivně reagovat na životní problémy, se kterými se potýká. Stav zdraví lze brát jako cíl sám o sobě, měli bychom se tedy zamyslet nad tím, co jsme ochotni udělat pro to, aby nás netrápili žádné nemoci, cítili jsme se zdraví, silní a spokojení. Každý člověk může chápat zdraví trochu jinak a je mnoho definic, které vykládají tentýž pojem odlišnými způsoby. Oficiální definice Světové zdravotnické organizace z roku 1948 zní: *„Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne jen pouhá nepřítomnost nemoci či slabosti“* (Křivohlavý, 2001, s. 37). Mnoho lidí ze široké veřejnosti bere své zdraví jen jako protipól druhého krajního bodu, tedy nemoci. Měli bychom se však naučit zařadit na škále svůj aktuální stav – jak dobře se cítíme. Na základě toho pak můžeme hledat příčinu případné nepohody a začít ji vhodným způsobem řešit. Pro tento účel a lepší orientaci ve složkách zdraví poslouží následující popis determinantů zdraví.

Zdraví člověka určují tzv. determinanty zdraví, což jsou příčiny a podmínky komplexně působící na zdraví člověka. Tyto determinanty mohou působit pozitivně i negativně, tedy buď zdraví jedince posilují či oslabují. Obecně se dělí na vnitřní a vnější. Vnitřními faktory se rozumí genetická výbava, kterou každý zdědí po svých předcích. Do vnějších činitelů řadíme prostředí přírodní, sociální, životní a pracovní. Další rozdělení determinantů zdraví je poněkud specifitější a posuzujeme je z hlediska míry ovlivnitelnosti jedincem. Faktory s nízkou mírou ovlivnitelnosti se nazývají faktory prostředí, jež zahrnují socioekonomické a životní prostředí a zdravotní péči. Naopak faktory, které může člověk svým jednáním dobře ovlivnit, jsou způsob života, životní styl či osobní chování a označují se jako faktory individuální. Právě tato skupina činitelů má úzkou spojitost s životním stylem wellness, protože tuto cestu si člověk volí sám a je především na něm, zda dosáhne stavu wellness či nikoli. Vladimír Klescht ve své knize o wellness avizuje, že většina lidí si své socioekonomické podmínky utváří sama, z čehož vyplývá, že jedinec je schopen ovlivnit své zdraví až ze 70 % (Klescht, 2008, s. 12).



Vědní disciplína, zabývající se udržením dobrého zdraví a posilováním fyzické i psychické stránky zdraví, se nazývá psychologie zdraví. Snaží se získat odborné a vědecky doložitelné poznatky o tom, co našemu zdraví škodí (patogenní faktory) a co ho naopak posiluje (salutogenní faktory). Na počátku 21. století se změnil tradiční biomedicínský model člověka, který řešil čistě biologickou stránku osobnosti na holistický přístup k člověku. Hlavním bodem biomedicínského modelu byly patogenní faktory, tedy pouze odstranit již vzniklé zdravotní potíže. Holistický model se zabývá více salutogenními faktory, což zahrnuje navíc prevenci a utužování lidského zdraví. Tento posun je zcela logický, protože do 20. století se medicína věnovala zejména nakažlivým onemocněním, hledala jejich příčiny a vhodný způsob léčby. S příchodem nového století se však prudce zvedl výskyt nepřenositelných chorob a bylo zapotřebí tento stav nejen řešit, ale také mu předcházet. Termín *holistická medicína* je odvozen z anglického slovíčka „whole“ značící celého člověka, dimenzi biologickou, psychologickou i sociální (Křivohlavý, 2001, s. 20-24).

Ač se interpretace pojmu zdraví liší podle filosofie autora, je jednoznačně žádoucím jevem. Může být přímo cílem nebo prostředkem k dosažení vytyčeného cíle. Člověk musí být zdravý, aby mohl dosahovat dalších cílů a uspokojovat tak své potřeby, ale pokud je těžce nemocný, jeho hlavním cílem je právě dosažení optimálního stavu zdraví. Tělesné zdraví spadá podle Maslowovy pyramidy potřeb do nižších, fyziologických potřeb (Nakonečný, 2009, s. 256). Ty musí být uspokojeny, aby člověk mohl dále uspokojovat potřeby vyšší, jimiž jsou potřeby sounáležitosti a lásky, uznání a sebeaktualizace. Vyšším potřebám se více věnuje v kapitole sebeřízení.

## **2.4 Well-being**

Toto anglické spojení se skládá ze slov „well“ znamenající „dobře“ a „being“, které můžeme překládat jako „bytí“. Jde tedy o stav, kdy je člověku dobře, pociťuje životní pohodu. „Subjektivní životní pohoda (well-being) je definována jako kognitivní a emocionální vyhodnocení vlastního života“ (Křivohlavý, 2010, s. 181). To naznačuje, že well-being je velmi široký pojem, kdy člověk popisuje a hodnotí své nálady, emoce a smysl svého života vůbec. Lidé, kteří mají pro co žít, mají své realizovatelné cíle a pokud se jim daří jejich snažení, pociťují životní pohodu. Pozitivně to ovlivňuje jejich emoce a svůj život hodnotí jako smysluplný. Hledání smyslu života nebo stanutí na překážce vyvolává naopak negativní

hodnocení subjektivní životní pohody (Míka, 2014, s. 25). Pro lepší názornost aspektů životní pohody uvádím dimenze psychické a sociální pohody podle J. Křivohlavého:

Dimenze psychické pohody:

- *Sebepřijímání*
- *Osobní růst*
- *Účel života*
- *Začlenění do života*
- *Samostatnost – autonomie*
- *Vztah k druhým lidem (sociální dimenze života)*

Dimenze sociální pohody:

- *Sociální přijetí*
- *Sociální aktualizace*
- *Spoluúčast na společenském dění*
- *Sociální soudržnost*
- *Sociální integrace* (Křivohlavý, 2010, s. 182 – 183)

V psychologické rovině můžeme mluvit o člověku „v pohodě“, pokud poznal a akceptoval sebe sama, má k sobě kladný vztah, chce se dále rozvíjet a zdokonalovat v různých oblastech svého bytí. Je schopen sám dobře fungovat v dynamickém prostředí, v němž žije, má své sny a plány, které hodlá realizovat. Důležitým faktorem psychologického well-being je podle Křivohlavého pocit smysluplnosti života, to znamená vidět své životní cíle a následovat je, aby měl život určitý směr. „Člověk uvažuje o smyslu své existence a obvykle přejímá již vytvořené pojetí, snaží se dát životu nějaký smysl – je „*po smyslu toužící bytostí*“ (Frankl In: Nakonečný, 2009, s. 377). Viktor Emil Frankl, rakouský neurolog a psychiatr, založil psychoterapii, v níž se pacient snaží nalézt smysl existence v jeho životních podmínkách. Směr se nazývá *logoterapie* a jeho hlavní myšlenky se zrodily za druhé světové války, kdy byl autor vězněn v koncentračním táboře. Věřil, že život beze smyslu je beznadějný, spějící k bolestné smrti. (Nakonečný, 2009, s. 569) Člověk si musí najít svůj životní směr, ať už jsou podmínky jakékoli, jinak se nikdy nebude cítit v psychické pohodě, protože bude jen bezcílně proplouvat a přežívat ze dne na den svého bytí.

Člověk je bytost společenská, tudíž pouze s vnitřní psychickou pohodou nemůže bezproblémově fungovat. Společnost, mezilidské vztahy a komunikace jsou každodenní součástí života. Pozitivní hodnocení v sociální dimenzi života je tedy velmi zásadní pro stav duševní pohody a pocitu spokojenosti. Jedinec by měl mít pozitivní vztahy jak s ostatními, tak

kladně hodnotit celou společnost a snažit se vidět to dobré, co vytváří. Sám mít pocit, že je lidstvu nějak prospěšný a zajímat se o společenské dění v jeho blízkém prostředí, jímž je členem. Zažívá potřebu patřit do nějaké sociální skupiny, kde má určitou pozici v její hierarchii. Každá jednotlivá pozice s sebou nese příslušnou prestiž, což je součástí osobní identity. Pokud člověk není spokojen se svým postavením a chce zvýšit prestiž, je to pro něj velkou motivací ke zlepšování a seberealizaci. Proto v případě poklesu či dokonce ztráty svého postavení ve skupině je člověk vystaven velkému stresu a často klesá jeho sebehodnocení. Z toho vyplývá, že příslušnost k určitým sociálním skupinám a ztotožnění s jejich normami formuje hodnotový systém a spoluutváří sebepojetí jedince. Utváření osobní identity, sebepojetí, seberealizace a sebehodnocení se podílí na pojetí selfness. Jde o individuální přístup k vlastní osobnosti, zahloubání se do svého nitra, pochopení podstaty existence, její přijetí a rozvoj. Pak je člověk schopen dobře fungovat ve společnosti, samostatně se rozhodovat a nést plnou odpovědnost za své jednání.

## 3 Mezilidské vztahy

Mezilidským vztahem se rozumí vztah člověka k jinému člověku. Vzniká, pokud dvě osoby na sebe vzájemně působí v náhodných či předem domluvených situacích (Nakonečný, 2002, s. 177). Vztahy na nás působí každý den, téměř ve všech situacích, které prožíváme. Celý život navazujeme vztahy různého druhu, délky i intenzity. Ovlivňují naši náladu i prožívání jako takové. Díky dobrým mezilidským vztahům má člověk prokazatelně vyšší sebeúctu a duševní rovnováhu. Jednou z nejzákladnějších lidských potřeb je potřeba být s druhými lidmi. Člověk je tvor společenský a vyřazení ze společnosti, zamezení možnosti stýkat se s druhými lidmi se vždy bralo jako největší trest. Mezilidský vztah by měl být pro člověka zdrojem radosti a psychické pohody, často ale vyvolávají pocity zklamání, neštěstí i zoufalství. S přístupem wellness se snažíme negativní emoce co nejvíce eliminovat tak, aby pro nás vztahy byly radostí místo nevládnutelnou přítěží.

### 3.1 Vztahy a emoce

Sociální poznávání zahrnuje jak sociální vnímání, tak i hodnocení toho, co vnímáme. Jak druhého vnímáme, co si o něm myslíme, jak si vykládáme jeho chování, to vše ovlivňuje náš přístup k druhému člověku. Pro vzájemný mezilidský vztah je důležitější, jak na sebe působíme a vnímáme se, než jací skutečně jsme. Vztahy s druhými lidmi lze rozlišovat na pozitivní, neutrální a negativní podle jejich charakteru. Pozitivní vztahy působí blahodárně na naši psychiku a emoce, měli bychom se proto naučit tyto vztahy pěstovat a snažit se eliminovat vztahy negativní. Díky pozitivním vztahům naplňujeme jednu ze základních lidských potřeb a tou je potřeba sounáležitosti. Rozumí se jí potřeba lásky, náklonnosti, ztotožnění a pocitu, že někam patřím. Interpersonální vztahy výrazně ovlivňují naši duševní rovnováhu, postoj k okolnímu světu i k sobě samým, náhled na záležitosti profesního a osobního života. Selhání ve vztahu nebo jeho nedořešení může být překážkou v rozvoji dalších vztahů, na jedince působí negativní emoce a to se odráží ve výkonnosti i náladě. Každý má jinou hranici snášenlivosti stresu a emoční prožívání, takže tyto aspekty jsou u každého velice variabilní.

„Pravidelné sociální setkávání v průběhu času“ (Willerton, 2012, s. 9). Takto definovali mezilidské vztahy Argyl a Hendersová v roce 1985. Mnoho lidí právem považuje vztahy

s druhými lidmi za jeden z nejdůležitějších aspektů v jejich životě. Rovněž je to i časté téma k hovoru. Probíráme své vztahy v rodině, s partnerem, na pracovišti nebo vztahy fiktivní v knihách či filmech. Zabýváním vztahů zkrátka věnujeme mnoho času. Mohou nás zahrnout pocity štěstí, sounáležitosti a harmonie, ale při špatném průběhu pocítíme bolest a neštěstí. Jsou to silné emoce, které člověka hodně ovlivní, proto patří do života wellness a každý by jim měl věnovat nemalou pozornost. Když jsme nešťastní z nefungujícího vztahu, můžeme jít zdravě, sportovat nebo relaxovat, ale nebudeme v úplné fyzické, natož psychické pohodě, dokud se věc nevyřeší nebo alespoň neposune kupředu.

Studie prováděná na pacientech po vážné operaci srdce prokázala, že ti pacienti, kteří měli více kontaktu s obdobně nemocnými, žádali méně léků proti úzkosti než ti, kteří byli na pokoji sami, a jejich kontakt s ostatními byl minimální. (Willerton, 2010, s. 120) Na tomto případě je znát, jak na jedince působí psychická podpora z okolí, zvláště v náročných životních situacích. Lidé o svých problémech potřebují hovořit a tím se uklidnit. Jen hrstka lidí dokáže být sama se svými starostmi a nepodělí se o ně se svými nejbližšími. Blízcí lidé nám umožní dívat se na problém z jiné perspektivy a tím můžeme přehodnotit své stanovisko či řešení. Tento jev se nazývá potřeba sociální opory. Ta působí na zdraví jedince zejména vzájemnou psychickou podporou partnerů nebo vybízením partnera k dodržování zdravého životního stylu. Lidé žijící v dlouhodobých partnerských vztazích méně trpí extrémní psychickou zátěží, mají tedy méně úzkostlivých stavů, což souvisí s menším rizikem páchaní sebevražd. Sociální opora má tři úrovně podle šíře zaměření pomoci. Může se jednat o celospolečenské formy, kdy se pomáhá celostátně či dokonce až za hranice země v oblastech postižených zemětřesením nebo hladem. Další možností je, pokud se sociální skupina snaží pomoci jedincům. Jsou to zejména sdružení, která poskytují pomoc a podporu starým nebo nemocným lidem, lidem bez domova či závislým. V nejužší úrovni poskytuje pomoc člověku jemu nejbližší osoba jako je matka, manžel nebo nejbližší přítel. Sociální opora je jeden z nejvýznamnějších pozitivních faktorů, mající vliv na psychické i fyzické zdraví člověka v tísní, na jeho pohodu a kvalitu života. Může rovněž posílit sebeúctu a zvýšit sebevědomí. Přispívá k tomu přesvědčení, že danou zátěžovou situaci jedinec dokáže zvládnout (Křivohlavý, 2001, s. 95 – 109).

Pokud partnerské vztahy dobře fungují, těší se oba partneři dobrému psychickému i fyzickému zdraví. Lidé jsou nejspokojenější v okruhu svých nejbližších, rodiny a přátel, se kterými mají pozitivní vztahy a silné citové vazby, protože jejich přítomnost v nich vzbuzuje pozitivní emoce. Nedílnou složkou každého přátelského, partnerského či pracovního vztahu je

komunikace. Vyjadřujeme tak svoje emoce, názory, myšlenky i postoj k druhému člověku a předáváme druhému sdělení. Komunikace je mocný nástroj, díky kterému může vztah bez větších problémů fungovat i několik desetiletí nebo se stane narušitelem, který dokáže přerušit kontakt a zpřetrhat sociální vazby během několika chvil.

## 3.2 Komunikace

Účastníci komunikačního procesu jsou mluvčí (komunikátor) a příjemce (komunikant), při čemž každý komunikátor by si měl být vědom toho, čeho chce při hovoru dosáhnout. Abychom mohli vyjádřit své myšlenky, úmysly, představy či pocity a komunikant je uměl přijmout, musíme je převést do slov. Tomuto procesu se říká kódování a má také svá pravidla. Někdy je dekódování pro příjemce složité, proto kódování musí korespondovat s jeho kulturou, jazykem a intelektem. Sdělení má složku verbální a neverbální, do kterých mluvčí vědomě i nevědomě vkládá různá poselství. Kromě věcného obsahu tak sdělení vypovídá o osobě mluvčího, o jeho sebepojetí. Ve vztahové rovině se zde ukazuje, jaký má komunikátor vztah ke svému protějšku, kterému právě předává sdělení, a jaký k němu zaujímá postoj. Poslední rovinou je výzvoová, která má za cíl předat komunikantovi nějaké poselství z komunikace, ovlivnění jeho postojů nebo činů. Pokud je příjemce citlivější na některou ze složek a reaguje více na ni, vyvolává to pocit nepochopení a aktéři komunikace se necítí dobře. (Jiřincová In: Palestra, 2013, s. 48 – 50)

Velký význam pro komunikaci mají takzvané komunikační dovednosti každého jedince. Tyto dovednosti se získávají procesem učení celý život již od dětství. V období studií může jedinec získat teoretické znalosti, ale ostatní získává až díky životním zkušenostem. Člověk, který si cíleně osvojí komunikační dovednosti a umí tak efektivně komunikovat, si snadno udrží přátele, působí důvěryhodně na okolí, je úspěšný v pracovním i osobním životě. Takový člověk posouvá svoji kvalitu života o stupeň výš a stává se spokojenějším.

Komunikační dovednosti zahrnují verbální i neverbální signály, které vysíláme, a je třeba na nich průběžně pracovat. Pro jejich úspěšné zvládnutí sestavila V. Khelerová základní body, na které bychom se měli soustředit:

- *technika aktivního naslouchání*
- *technika kladení otázek*
- *parafrázování a sumarizace*

- *podpůrné chování*
- *neverbální komunikace* (Khelerová, 1999, s. 25 – 31)

Chce-li jeden člověk druhému něco sdělit má kromě verbální komunikace k dispozici i komunikaci neverbální, do které spadá mimika, gestikulace, proxemika, posturologie či tón řeči. Často aniž si to uvědomíme, vyjadřujeme tímto způsobem své emoce a aktuální psychický stav, postoj k okolí či zájem o partnera. I v této sféře musíme být velice opatrní, tím spíše, když si své počínání zcela neuvědomujeme. V neverbální komunikaci jsou velké kulturní rozdíly, co je v naší zemi běžné může být v zahraničí urážkou a způsobit oběma stranám nepříjemnosti.

Komunikace vyjadřuje v původním latinském výrazu spojování. Toto spojování je nejen přemísťování materiálu a lidí po komunikaci v silniční dopravě, ale především zpráv a informací mluvených i psaných. Příkladem komunikace v pojetí sociální psychologie je rozhovor. Psycholog Jaro Křivohlavý rozlišuje následující druhy sdělení:

- *zprávy a informace*
- *jak chápat sdělované*
- *pocity*
- *postoje* (Křivohlavý, 1995, s. 46)

Mezilidská komunikace je nedílnou součástí každodenního života každého z nás a téměř žádný sociální kontakt se bez ní neobejde. Interpersonální vztahy jsou založené na komunikaci, na přenosu informací komunikačnímu partnerovi, a ta se také může stát velkým stresorem. To poukazuje na skutečnost, že komunikace velkou měrou ovlivňuje lidské zdraví. Jestliže se zorientujeme v pojmu wellness komunikace, můžeme předejít mnohdy zbytečným komplikacím a nepříjemným situacím při kontaktu s ostatními lidmi. Vliv na způsob naší komunikace má mnoho aspektů. Osobnost, zkušenosti, názory, očekávání, momentální fyzické i psychické rozpoložení, chyby sociální percepce – na tom všem závisí způsob, jakým komunikujeme. Pokud neprozkoumáme svoji osobnost, nebudeme si vědomi těchto skutečností, nemůžeme s nimi ani pracovat. Prvotním předpokladem pro úspěšnou wellness komunikaci je tedy sebepoznání a osobnostní rozvoj.

Americký psychiatr Eric Berne, zakladatel transakční analýzy, která klade důraz na sebepoznání, osobnostní rozvoj a převzetí odpovědnosti člověka za své prožívání i chování, se důkladně zaměřil i na komunikaci. Berne v této rovině hovoří o stavech ega každého jedince – *dítě, dospělý a rodič*. Při svých terapiích si totiž všiml, že klienti se občas chovají jako malé děti, odmítají, chovají se vyhybavě nebo se přehnaně dožadují pozornosti. V některých

situacích se však tito klienti chovají racionálně a dospěle, jindy zase poučují, zakazují a snaží se pečovat jako rodiče. Všechny výše uvedené typy komunikace jsou podle autora v pořádku, pokud ji všichni účastníci akceptují. Konflikt může nastat, pokud člověk začne jednat neadekvátně ke svému skutečnému postavení. Své klienty tedy vedl k tomu, aby se zaměřili na sebepoznání a analyzovali způsob, kterým komunikují v různých situacích. Člověk by měl v sobě podporovat své přirozené dítě, protože to prospěje mezilidským vztahům i našemu duševnímu zdraví. Tento stav odpovídá věku dítěte 2 – 5 let, kdy bez zábran vyjadřuje radost, bolest, smutek, štěstí i zlost. *Dítě* je zvědavé, chce se dotýkat, zkoumat a prožívat. Pokud v sobě lidé nebudou své *dítě* tolik potlačovat, znovu se naučíme častěji radovat a vyjadřovat své pocity. (Kuneš, 2009, s. 58 - 60).

Často hrajeme komunikační hry, které v tomto případě nejsou zábavné ani veselé, mají za cíl manipulovat s druhými lidmi. Některé z nich se hrají spíše mezi manželi či partnery a některé jsou typické pro širší společnost. Lidé si za účelem nalezení společné řeči s jinými stěžují na druhé, mají tendenci každý výrok opravovat svým dovětkem nebo mají nesplnitelné cíle, které neustále opěvují (Novák, Capponi, 2014, s. 132 - 137). U posledního případu vyvstává problém nejen komunikační, respektive sociální, nýbrž i psychologický. Jestliže člověk dosáhne svého přemrštěného cíle, najednou ztrácí smysl svého života, kterému se doposud vše podřizovalo a musí si neprodleně určit nový vyšší cíl. Všechny příklady jsou známkou dysfunkční komunikace, která partnery přivádí do rozpaků, většinou si sami nevědí rady jak se v kontaktu s osobou zachovat a raději kontakt přeruší, čímž trpí i mezilidské vztahy.

Wellness komunikace se může ztotožňovat s výrazem zdravá či funkční. Komunikující má reagovat hned, umí se přizpůsobit partnerovi, nehádá se s ním a nevnučuje mu svůj názor. Neznamená to ani nechat se na druhou stranu lehce přesvědčit, ale spíše být otevřený myšlenkám druhého. Závěrem komunikace by mělo být shrnutí dosavadní komunikace a vzájemného vztahu a tím i očištění od případných nesrovnalostí. *„Zdravá komunikace je nazývána také komunikací funkční v protikladu k dysfunkčním výměnám jako jsou nebrzděné emoční exploze, dvojvazebné či agresivní promluvy, paušálně zobecňující či zatracující výroky, lhaní, simulace nebo disimulace, rezignované a „poraženecké“ projevy aj. Zdravá komunikace se může také označit jako kvalitní“* (Vybíral, 2005, s. 226).

Plaňava rozděluje funkční komunikaci do tří dimenzí ohraničených krajními protipóly. Tyto zásady výstižně shrnují zdravou efektivní komunikaci a každý by se měl snažit ve svých komunikačních schopnostech přiblížit prvému bodu. První rovina je *afiliace-agresivita*, tedy



na jedné straně laskavost, empatie a nezištná pomoc v opozici s potřebou ovládat, manipulovat a vykořisťovat. Další bod se týká *kognitivních schopností* a naopak jejich deficitu. Díky nim můžeme druhého člověka přijímat, správně hodnotit a vhodně užívat přijaté informace. Posledním mezníkem je *fungující vs. nefunkční zpětná vazba*, tato zásada vyjadřuje potřebu přijímat zpětnou vazbu na svůj projev, ale také se musí umět ve vhodnou chvíli a žádoucím způsobem vydávat, protože to, co chceme od našeho komunikačního partnera, očekává na oplátku i on od nás. Při nefunkční zpětné vazbě se může stát, že jeden účastník komunikace pouze mluví do prázdna a uvědomuje si, že ho jeho partner nemá zájem pochopit ani příliš poslouchat, což není nikomu příjemné a takovým debatám se bude snažit příště vyhnout (Plaňava, 2005, s. 77 - 78).

Důležitou a méně uvědomovanou součástí komunikace je naslouchání, protože jej lidé berou jako samozřejmost. Schopnost naslouchat nám umožňuje hlubší spojení a souznění s komunikačním partnerem, vnímáme i skryté významy jeho sdělení, nezasahujeme do jeho řeči, ale dáváme mu neverbální signály, které mu napoví, že jsme jeho myšlenkám a postojům otevřeni. To v něm vyvolává pozitivní emoce a na základě toho se mezi lidmi buduje i hlubší a vřelejší vztah. Nikdo nechce mluvit s protějškem, kterého nezajímá, co právě vyprávíme a dává to patřičně najevo, byť i nevědomě. Pokud umíme naslouchat, ovládáme jednu z klíčových životních dovedností. Otevírá se nám možnost navazovat opravdu silná pouta a pevné vztahy. S nasloucháním úzce souvisí empatie, protože nestačí druhého jen poslouchat, ale je dobré snažit se mu také porozumět, znát jeho motivy k názorům či postojům a dosáhnout tak harmonického souladu v komunikaci. Při vzniku rozporu jsme schopni podívat se na problém očima toho druhého a znovu přehodnotit situaci. Při běžné komunikaci by nemělo jít o soupeření, čím názor či pocit je ten správný, protože to je u každého individuální a je na ostatních, aby to respektovali. V komunikaci hraje velkou roli percepce ostatních lidí, protože jak ostatní vnímáme, se odráží v našem chování i v komunikaci s protějškem. Měli bychom respektovat osobnost a hodnotový systém druhého člověka a neprezentovat v rozhovoru své myšlenky jako ty jediné správné.

Je velmi důležité, aby komunikační partner vnímal naše sdělení stejným způsobem, což platí i v případě opačných rolí. Každý přikládá slovům i neverbálním projevům svůj význam, často bez ohledu na partnera. Pojem komunikační kód vyjadřuje převod myšlenek do sdělitelné formy. Konkrétní problém nastává v případě, kdy mají partneři rozdílnou úroveň kódování a jeden z nich jednoduše neporozumí slovům svého protějšku. Pokud z důvodu odlišného kódování sdělení vznikne komunikační šum a druhá strana špatně dešifruje sdělení,

může vzniknout konflikt, což vede k negativním emocím až stresu. Každá komunikace stránku obsahovou a formální. Při wellness komunikaci bychom neměli reagovat bez rozmyšlení a zaměřit se na obě roviny, snažit se správně pochopit sdělení a stejně tak ho správně a přiměřeně podávat.

### **3.2.1 Asertivní komunikace**

Vrozenou vlastností každé živé bytosti je snaha naplnit své potřeby a hodnoty, aby se měl dobře. Většině lidí by se líbilo, kdyby toho dosáhli přátelsky, bez střetů a konfliktů s jinými lidmi, ale to bývá často těžký úkol. Mnohdy se nás druzí lidé snaží vmanipulovat do jednání a rozhodnutí, která bychom sami neudělali a naopak se i nám samotný může stát, že když o něco hodně stojíme, jsme ochotni bojovat tvrději než je zdrávo. Asertivní způsob jednání a komunikace navazuje na úspěšné, důkladné sebepoznání. Člověk by měl znát své potřeby a dokázat je správně formulovat bez pocitů nejistoty, napětí, úzkosti, ironie či jiného napadání druhého. Asertivitu si někteří lidé pletou s agresivitou, což není správný výklad. Jednat asertivně znamená být sebevědomý, mít zdravé sebepojetí, přiměřené sebevědomí, stát si za svými názory a právy a prosadit si je, aniž by byla poškozena práva druhých. Tito lidé umí požádat o pomoc, dokážou se domluvit na kompromisu i říci ne a právem se mohou radovat z toho, jací jsou. Asertivní člověk zná sám sebe, tudíž ví, co chce a dokáže to jasně formulovat. Z tohoto počínání ani nemá žádné výčitky, necítí se kvůli tomu nejistě ani rozpačitě. Uvědomuje si své potřeby, jejich prosazením nikomu neubližuje, a tak je vše v pořádku.

„Člověk ovládající asertivní komunikaci dokáže jasně a přesvědčivě sdělovat své požadavky, potřeby a pocity druhým lidem, aniž by se při tom jakkoliv dotýkal jejich lidských práv“ (Jiřincová In: Palestra, 2013, s. 48 – 52). Při dohadování by se obě strany měly snažit dojít ke kompromisu, který je výhodný pro všechny. Nasloucháme-li druhému člověku, respektujeme jeho požadavky a nejde-li o velmi zásadní věc, není vhodné trvat si zarputile na svém stanovisku. Kompromis můžeme sami nabídnout nebo na něj přistoupit, pokud ho nabídne protistrana. Při úspěšném domlouvání s lidmi jsou kompromisy nepostradatelnou součástí. Vize vycházet dobře se všemi lidmi, se kterými se setkáme, je téměř utopická. Pokoušet se o to opakovaně a za každou cenu by bylo naivní, pro jedince nikterak přínosné. S některými lidmi je kooperace těžká, protože se mohou stranit sociálnímu kontaktu či jednat agresivně. Pokud budou první pokusy o efektivní komunikaci neúspěšné, ba i nebezpečné, je

třeba zamyslet se nad tím, zda je příště nutné stýkat se s takovýmto člověkem. Asertivní jednání má svá pravidla, která se dají nacvičit při komunikaci s lidmi pasivními i agresivními, abychom nenarušovali jejich práva. Jedním ze základních pravidel asertivity je upřímnost a „fair play“. Pokud své asertivní dovednosti budeme rozvíjet, nemáme vždy zaručený úspěch ani prosazení svých práv, ale s čistým svědomím si můžeme říct, že jsme pro to udělali maximum, nikoho jsme nepoškodili a není důvod ke konfliktům, které by našemu duševnímu zdraví nijak neprospěly.

Stejně jako schopnost formulovat to, co chceme, je umění vyjádřit, že něco nechceme, tedy odmítnutí. Mnoho lidí má s tímto stanoviskem problémy a bojí se, že druhým lidem svým rozhodnutím ublíží. Každý má ale právo odmítnout, pokud cítí, že něco nechce či nemůže splnit a druzí by měli toto rozhodnutí svobodně vůle respektovat. Jak již vyplývá z textu výše, znak asertivního jednání není podřízení se druhým, měli bychom být ohleduplní, ale upřednostňovat své potřeby. Prostě asertivní způsob odmítnutí je slušně říci „ne, děkuji“. Nemáme povinnost sdělovat důvody našeho rozhodnutí, avšak pokud se chceme druhému více otevřít, je tu druhý způsob, a tím je empatická asertivita. Stručně a jasně, bez výčitek vysvětlíme, proč nechceme jeho nabídku přijmout (Novák, Capponi, 2014, s. 165). Obdobně je třeba bránit se také manipulaci. Lidem, kteří se nás snaží různými způsoby přimět, abychom dělali, co oni chtějí, se říká manipulátoři. Někteří postupují velmi opatrně a diplomaticky, jiní zkoušejí svůj protějšek jednoduše ubít argumenty nebo dokonce překřičet. Vždy bychom se měli držet svých zásad a nenechat se vtáhnout do něčeho, co dělat nechceme. Sami naopak s lidmi můžeme mluvit manipulativně a ani si to neuvědomujeme. Asertivní komunikace je o mluvení přímo s jasnými důvody a neskrytým účelem, bez různých vytáček či vyhrožování, které se při manipulaci používá. Asertivní komunikaci je třeba cvičit, abychom uměli zvládat různé situace, které nastanou při sociálním kontaktu a sami jsme zbytečně nezačínali konfliktní či manipulativní rozhovory. Účelem je zvládnout styk s lidmi spokojeně a bez komplikací.

Komunikace nemá jen složku verbální, nýbrž i neverbální, kterou je mnohdy ještě těžší regulovat. Předpokladem efektivní komunikace a úspěšného naplňování svých potřeb je mluvit a vypadat při kontaktu s lidmi sebejistě. Stejně jako asertivita nám sebejisté vystupování poskytuje výhodu při společenském kontaktu. Působí na ostatní pozitivně a podle toho se k dotyčnému také chovají, obdivují jeho vnitřní klid i úspěch. Držení těla, klidné pohyby, udržování očního kontaktu nebo síla hlasu může změnit náhled okolí na dotyčného (Yeung, 2009, s. 99 – 114).

## 4 Selfness

Termín selfness můžeme volně přeložit jako péči o sebe sama, o své vlastní já. Na rozdíl od slova wellness v sobě neskrývá touhu po procedurách ve wellness centrech, ale jedná se o potřebu sebepoznání a sebeřízení. Je nedílnou součástí wellness, součástí, kterou si většina lidí ani neuvědomuje. Dá se říci, že selfness se navrácí zpět k myšlenkám amerických zakladatelů hnutí wellness, které dnes pro většinu lidí nabývá zcela jiného významu. Toto zajímavé slovo se totiž stalo komerčním nástrojem mnoha firem, kterým se podařilo degradovat jeho původní význam pouze na péči o tělo. Selfness tvoří psychologickou a individuální rovinu, ve které jsou hlavními body sebepoznání, osobnostní rozvoj, kvalita mezilidských vztahů, kvalitní komunikace a odpovědnost za své zdraví (Leciánová, 2010, s. 13).

### 4.1 Duševní hygiena

Tento interdisciplinární předmět zahrnuje dílčí faktory za účelem udržení psychického i fyzického zdraví. Díky ní si můžeme dobře ujasnit, kterým oblastem svého života bychom měli věnovat největší pozornost na své cestě k efektivnímu způsobu života a holistické spokojenosti. Kromě toho se snaží o vymezení reálných možností rozvoje osobnosti a díky tomu dosažení harmonie (Bedrnová, 2009, s. 16 – 17). Stojí vlastně na samém začátku sebeřízení, kdy si musí člověk utřídit znalosti o své osobnosti, aby se jim mohl začít postupně a systematicky věnovat. *„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy“* (Míček, 1984, s. 9). Tato Míčková definice koresponduje i s řadou dalších, které zdůrazňují úlohu duševní hygieny v upevnění duševní zdatnosti, udržení duševního zdraví či prevenci duševních chorob.

Duševní hygiena se snaží zmírnit zátěž a tlak, který je v dnešní době na člověka vyvíjen neustále ze všech stran. Vlivem nadbytku podnětů hrozí riziko negativních dopadů na psychiku, protože se v nich nemůžeme vyznat, způsobují chaos a nepřehlednost. Jedná se zejména o podněty z vnějšího prostředí, tedy sociální. Mnohdy je těžké harmonizovat působení společnosti, sociálních skupin a vlastní potřeby a zájmy. Zdrojem podnětů pocházejících ze sociálního prostředí jsou krátkodobé i dlouhodobé vztahy. V předchozí

kapitole již byla akcentována důležitost mezilidských vztahů a jejich nemalé působení na člověka. Je tedy jasné, že špatná kvalita vztahů a v návaznosti na to i podnětů, které přijímá, mu způsobuje problémy. Podněty nemusejí mít přímo negativní charakter, ale pokud jsme vystaveni dlouhodobému působení těch neutrálních, jsou též nepříznivé (Bedrnová, 2009, s. 28 – 33). Člověk potřebuje ke svému vývoji i existenci dostatek správných podnětů. Nejcitlivější jsme k nim do 6 let věku, kdy je rozhodující láskyplná péče matky. V dospělosti je pak zdrojem takových podnětů důvěrný vztah s druhým člověkem, který uspokojuje naše potřeby bezpečí a lásky.

Málo lidí dokáže vidět reálně sebe sama a situaci, kterou právě prochází. Jsme totiž ovlivněni emocemi a představami, ale pokud je dokážeme cílevědomě usměrnit, snadněji zvládneme nároky běžného života. Měli bychom se učit vyrovnávat se s negativními myšlenkami, které často situaci zveličí, a my se cítíme ještě hůř. Nad problémy je třeba se zamyslet a analyzovat je bez ukvapených závěrů. Celý směr selfness klade důraz na převzetí plně odpovědnosti za své jednání a nejinak je tomu i zde. Pokud se problémům budeme poddávat a jen nečinně přihlížet, jak nám pomalu ubírají životní energii, nemáme šanci se někam posunout. Pouze za předpokladu aktivního jednání můžeme ovlivnit běh věcí a vybrat si tak směr, jakým se bude život ubírat. K tomuto aktivnímu řízení sebe sama se dostaneme jedině sebevýchovou, což je také jedním z hlavních témat duševní hygieny. Má-li člověk na sobě pracovat, musí věnovat zvýšenou pozornost sám sobě. To zahrnuje nejen pozorování, ale i snahu lépe poznat sám sebe.

## **4.2 Sebepoznání a sebepojetí**

„Sebepoznání je pro spokojený život stejně nutné jako vzduch pro plíce. Je to taková základová deska pod domem našeho života. Jestli chci prožít spokojený život, je potřeba, abych nejprve našel cestu sám k sobě, abych sám sobě rozuměl. Pak teprve mohu porozumět lidem okolo sebe“ (Herman, 2008, s. 41). Pochopení a přijetí sebe sama jsou základními předpoklady k tomu, abychom se mohli hlouběji ponořit do svého života, uvažovat o jeho smyslu a tvarovat jej tak, abychom dosáhli vyšší subjektivní spokojenosti. Nestačí pouze pohled do zrcadla, aby člověk poznal své vlastnosti, hodnoty, zvyky a priority. Od sebepoznání ke zdárnému sebeřízení vede dlouhá cesta, které se však vyplatí věnovat svůj čas, protože jde ruku v ruce s osobním úspěchem. Úspěšní lidé znají dobře své silné i slabé stránky a dokážou s nimi dobře hospodařit. Nejsou nejistí a na své okolí působí důvěryhodně, což je

postupně posouvá do prestižnějších sociálních postavení. Lidé z nich vycítí vnitřní sílu a rádi se stanou jejich stoupenci nebo se je snaží napodobovat. Avšak sebepoznání nelze chápat jen jako honbu za dobrým postavením a movitým úspěchem. Stane-li se tak, v sázce jsou dobré mezilidské vztahy, zdraví i pocit spokojenosti (Plamínek, 2008, s. 14 – 16). Pokud se budeme zabývat svojí osobností, dostaneme tak příležitost dojít prostřednictvím sebepřijetí k vnitřní stabilitě. Sebeznávání má řadu metod, které je třeba kombinovat, abychom dosáhli požadovaného stupně sebepoznání. Na příklad bychom se měli věnovat sebereflexi. Jedná se o schopnost uvažovat nad sebou samým a to umět i ohodnotit. Pro lepší zachycení a analýzu výsledků je dobré jejich písemné zachycení. Můžeme si vést celé deníky, ve kterých bude zaznamenán denní režim, náročné situace a konflikty, výsledky rozhodování a podobně. Pozorování sebe sama a vlastního jednání se nazývá introspekce. V tomto procesu je třeba se zaměřit na vlastní citové prožívání a hledání příčin, které dané emoce vyvolávají, na průběh vlastního uvažování i na sdělení druhých lidí. Postřehy a úsudky ostatních jsou rovněž dobrým nástrojem sebepoznávání (Míček In: Křivohlavý, 2001, s. 143 – 146).

Jak je poznání sebe sama důležité značí i množství směrů, které se jím zabývají. Například Gestalt psychoterapie, která je založena na humanistických základech, se zabývá principem polarit. Psychoterapeuti toho směru jsou přesvědčeni, že každý osobnostní rys má svůj protipól. Mnoho lidí však vnímá pouze část těchto charakteristik a to většinou pozitivních. Paradoxně zbytek rysů, takzvané nevědomé, promítají na ostatní ve svém okolí (Kuneš, 2009, s. 55 – 57). Kruh se tímto uzavírá a v důsledku promítání nevědomých negativních vlastností do ostatních má člověk problémy v mezilidských vztazích i komunikaci. Proto každý člověk by se měl zaměřit na objevení jak svých dobrých, tak špatných stránek ke komplexnímu pojetí sebe sama. Prozkoumáním svého vnitřního světa si člověk nejen uvědomí svoji jedinečnost, ale také se stane citlivějším k rysům ostatních lidí a přestane do nich promítat své nevědomé vlastnosti. Sebeznávání nám také pomáhá odlišit naše pevně dané hranice od těch, které můžeme posunovat svým rozvojem. Při sebepoznávání nám nejvíce pomáhají lidé z okolí. My jejich tvrzení buď zpřesňujeme, potvrzujeme nebo naopak vyvracíme.

Carl Gustav Jung tvrdil, že ani nemá smysl žít neprozkoumaný život. Sebeznávání nás totiž dovede k individuaci, tedy k tomu, abychom byli sami sebou. Cvičení a technik k prozkoumávání naší osobnosti je velká řada. K získávání informací o sobě samých využíváme dva základní nástroje, kterými jsou vnímání a pozornost. Vnímání nám umožňuje zachytit a zpracovat vjemy z okolního světa a pozornost napomáhá rozlišovat, které z těchto

vjemů jsou pro nás důležité (Kuneš, 2009, s. 11 – 15). Sebepoznávání má dvě fáze, které se střídají a prolínají. V první fázi se pozorujeme a ve druhé fázi zjištěné údaje posuzujeme. Člověk může pozorovat svoji fyzickou, psychologickou i sociální stránku. Nejčastěji pozorujeme svůj aktuální psychosomatický stav, emoce, vnitřní impulsy a vjemy (Paulík, 2004, s. 58 – 65). Posuzovat můžeme každou složku naší osobnosti a kritéria hodnocení vycházejí pouze z nás, našich hodnot, postojů a zkušeností. Důležité je naučit se reálnému sebehodnocení. Pokud se jedinec podhodnocuje, má nízké sebevědomí a to se pak negativně promítá v jeho jednání, komunikaci i interpersonálních vztazích. Při nadhodnocování své osobnosti na sebe může člověk klást vysoké nároky a být pak zklamaný, což vede k frustraci. Od sebehodnocení se odvíjí rovněž sebeúcta. Je to hodnota, kterou v sobě vidíme a vážíme si jí. Člověk se zdravou sebeúctou se přijal, má se rád takový jaký je a má své hodnoty, na kterých trvá. Sebepoznávání není jednoduchý proces, protože jedinec v sobě objeví i oblasti, které mu nejsou příjemné, a nechce se v nich hloubat. V osobním nevědomí se údajně hromadí potlačené a zapomenuté zážitky. To se považuje za temný kout naší osobnosti, ale rozhodně by se na něj nemělo zanevřít, ale měl by být hlouběji poznán. Vyhnout se nepříjemným zážitkům či vzpomínkám se zdá být jasné a přirozené, ale při zkoumání sebe sama se musíme odvážně ponořit do svého nitra.

Ze sebepoznání vychází sebepojetí (*self-concept*), které se mění a vyvíjí po celý život. Lze jej charakterizovat jako výsledek složitého procesu sebehodnocení, hodnocení osobních kvalit z hlediska vlastních nároků a hodnocení z pohledu ostatních lidí (Kohoutek, 2009 In: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0911>). Zdravé sebepojetí je hlavním činitelem k utváření adekvátního sebevědomí. Pokud člověk sám sebe vnímá zkresleně, nedokáže ocenit svoje silné stránky a je pasivní vůči svým negativům, trpí nízkým sebevědomím, pocity méněcennosti. Sebepojetí se utváří v interakci s okolním světem, jeho sociálním prostředím a se zkušenostmi s vlastní osobou. V sebepojetí každého člověka je kromě představ o sobě vyjádřen i vztah k sobě, který je charakterizovaný emocionálními prožitky *Já* (dimenze hodnocení: pozitivita – negativita). Pojmy vztahující se k tomuto emočnímu aspektu *Já* jsou: sebeúcta, sebehodnocení, sebevědomí či sebedůvěra (Křivalová, 2012, s. 7).

Sebeocenění či sebehodnocení (*self-esteem*) je definováno jako hodnota, kterou člověk přisuzuje sám sobě (Křivohlavý, 2010, s. 171). Tento proces opět přímo navazuje na sebepoznání a sebepojetí. Na základě našich poznatků o sobě samých si stanovujeme vlastní hodnocení, určujeme svoji cenu. Kladným sebehodnocením si člověk zvyšuje sebevědomí, což v něm vyvolává libé pocity. *Self-esteem* je jedním z důležitých determinantů *well-being*,

lidé s pozitivním sebehodnocením jsou psychicky odolnější tlakům okolí i v zátěžových situacích. Extrémní hodnoty mají, jako obvykle, i u sebehodnocení negativní dopady na psychiku a obecně životní pohodu jedince. Negativní hodnocení sebe sama má za následek pocity úzkosti, nevyrovnanosti či žárlivosti. Člověk s výrazně nadprůměrným sebehodnocením na sebe může klást přehnané nároky, má příliš vysoké cíle, kterých není schopen docílit, což vede k frustraci a zklamání z vlastní osoby. Přiměřené sebehodnocení jde ruku v ruce se sebeúctou (*self-respect*). Ta působí nejen přímo na naši duševní pohodu, ale je zřejmé i působení na vztahy s druhými lidmi. Pokud si vážíme sebe sama, neponižujeme se před ostatními, všímají si toho a budou nás brát stejným způsobem. „*Tím, že sebeúcta je celkovým zhodnocením toho, jak dobře si self v životě vede, stává se určujícím předpokladem duševního zdraví a kvality života a také jedním z nejsilnějších motivačních činitelů*“ (Tomešová, 2005, s. 2). Pocit sebehodnoty do sebe zahrnuje i pocity, že zvládáme nároky běžného života, máme jej pod kontrolou a nepřipadáme si jen jako oběť osudu či okolních událostí. Nízké sebehodnocení je spojeno s nespokojeností a s emočními výkyvy, protože bez rozmyslu a pohotově reagujeme na vnější podněty. Sebehodnotu si často snižujeme sami tím, jak o sobě smýšlíme, znovu se zabýváme starými neúspěchy a necháváme se ovládat pesimismem. Naopak zvyšující účinek má na ni chválení. Pokud máme v úctě sami sebe, mají nás rádi i druzí a stejně tak si nás váží. Podle profesora Kohoutka bezprostřední vztah člověka k sobě samému, založený na sebeuvědomění, sebepoznání a sebehodnocení se nazývá sebekoncepce. Bez sebekoncepce a sebeobrazu nemůže existovat sebenáhled a účinné řízení sebe sama ani sebeakceptace – sebebřijetí. Člověk je zcela smířen se svým já, zná své reálné možnosti a dokáže s nimi dobře naložit. Vlastně se učí žít sám se sebou, ale je to proces na celý život, protože jak se jedinec vyvíjí, mění se i jeho sebeobraz (Kohoutek, 2014 In: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1404>). Dalším pojem souvisejícím se sebebřijetím a sebehodnocením je sebestjistota. Sebestjistota pramení z pocitu potřebnosti, sebebřijetí a sebelásky, avšak dá se do jisté míry nacvičit. Lidé, kteří jsou dostatečně sebestjistí, dokážou lépe zvládat nároky na ně kladené a více si váží svých úspěchů. Jsou si dobře vědomi, že to není pouze náhoda, ale výsledek jejich práce a úsilí a tyto situace napomáhají člověku utvářet sebeobraz.

Během procesu poznávání sebe sama na nás budou působit vnitřní negativní vlivy, kterými jsou strach, odkládání a obelhávání sebe sama. Strach ze změny, neznámého limituje většinu lidí. Setrvávají pak v nevyhovující práci či neuspokojivém vztahu a bojí se udělat krok kupředu, který by jim pomohl. Od toho tu jsou ale neodbytné myšlenky strachu, že se něco pokazí a jejich současný stav se dočká jen zhoršení. Pak je třeba zamyslet se nad tím, jak



bychom se zachovali, kdybychom se opravdu nebáli. S odkládáním je rovněž těžké realizovat své plány, ale pokud se naučíme opravdu dodržet, co slíbíme nejen ostatním, ale i sobě. Pokud jej zvládneme překonat, získáme větší respekt sami před sebou, budeme se cítit silnější. Třetím strašákem je obelhávání, lhaní sobě samému, abychom neztratili tvář a nemuseli přijít o příznivý sebeobraz. Když se nám něco nepovede, měli bychom spíše pátrat po příčině, být k sobě i druhým upřímní, místo obhajování a shazování cíle, o který jsme marně usilovali.

## **4.3 Sebeřízení**

Sebezpoznaní a následné cílené racionální řízení sama sebe, neboli selfmanagement, velkou měrou přispívají k dosahování vyšší kvality života a větší subjektivní spokojenosti. Jde o schopnost začít, přestat či pokračovat v běžných situacích. Jde jen o to, jak se jedinec rozhodne. Nenechává věci volně plynout a má takzvaně pocit, že je pánem svého času a situací, kterými prochází. Jiří Plamínek ve své publikaci přirovnává sebezpoznaní k poznání celého nového vesmíru, o kterém jsme dosud neměli ani tušení (Plamínek, 2008, s. 15). Sebestudiem můžeme poznat své silné a slabé stránky a s těmito informacemi dále pracovat. Některé věci lze zdokonalit, případně změnit, ale základním předpokladem k vnitřní stabilitě, kvalitním vztahům a subjektivnímu štěstí je sebezpřijetí se silnými i slabými stránkami osobnosti.

Někteří lidé potřebují mít stále vysokou míru vnějšího řízení, tedy motivaci, častou zpětnou vazbu či stanovování cílů. Pro úspěšné sebeřízení je nezbytný plynulý přechod k vnitřní seberegulaci (Bedrnová, 2009, s. 165). Teorii a mechanismů selfmanagementu je celá řada, avšak při samotné realizaci mnohem více záleží na našem přesvědčení a vůli udělat nelehkou změnu v životě, která nás posune vpřed. Je snadné proplouvat životem, nechat věcem přirozený běh a jednat podle své přirozenosti. Co by se stalo, kdybychom se zabývali vlastním *já*? Jak by to změnilo náš dosavadní život? Nad tímto by se měl každý zamyslet a podle svého nejlepšího svědomí odpovědět. Důvody k takové změně uvažování mohou být vnitřní pohnutky, touha naplňovat vyšší cíle, potřeba lepšího postavení ve společnosti nebo podněty z vnějšího prostředí a druhých lidí. Samotná skutečnost, že prostředí kolem nás je dynamické a neustále se vyvíjí, by měla být důvodem k touze po osobnostním růstu.

Lidé mají potřebu mít pořádek a smysluplnou následnost ve svých činnostech. Chceme vědět, co bude následovat a jak dlouho to bude trvat. Hledáme ve svých činnostech hlubší smysl, a pokud ho nenajdeme, je nám to značně nepříjemné. Pokud to jde, snažíme se činnosti

vyhnout, ale v opačném případě nás to stojí mnoho energie, abychom překonali svůj vnitřní odpor. Americký klinický psycholog A. H. Maslow specifikoval potřeby jako podmínky udržování duševního a fyzického zdraví a dělí je do tří kategorií od nižších po vyšší. Základní potřeby zahrnují fyziologické potřeby a potřebu bezpečí. Mezi ty psychologické patří potřeba uznání, lásky a sounáležitosti. Poslední kategorií jsou potřeby sebeaktualizace neboli *metapotřeby*. Nejprve je potřeba uspokojit nižší (fyziologické) potřeby, abychom mohli uspokojovat i ty vyšší. Metapotřeby jsou vývojově nejvyšší a objevují se jen u malého počtu lidí, kteří jsou dobře upokojeni ve svých fyziologických i psychologických potřebách, váží si sebe sama a mají zdravé sebepojetí. Konkrétně se jedná o potřebu realizovat svůj potenciál, zvyšovat své možnosti, objevovat, tvořit a uspořádat pro rozvoj vlastní osobnosti. Díky sebeaktualizaci se jedinec dostane k plnému fungování, dosažení lidské podstaty a dokonce je méně náchylný k nemocem, neurózám nebo dalším chorobným stavům. Maslow přisuzuje sebeaktualizujícím se lidem následující vlastnosti: dokonalejší vnímání reality a klidnější vztahy k ní; přijímání sebe sama, ostatních a přírody; spontánnost a přirozenost; přebírání určitých úkolů a poslání, dobrá snášenlivost odloučení a potřeba soukromí; nezávislost na kultuře a okolí; radost z dobrých věcí; schopnost rozlišovat mezi dobrem a zlem; tvořivost nebo smysl pro přátelský humor. (Nakonečný, 2009, s. 256 – 257, 401 – 402)

Není lehké umět si odpovědět na otázku *Kdo vlastně jsem?*, ale touha po odpovědi a její zásadnost je důvodem zkoumání vlastního individua. Někteří tuto odpověď nenaleznou celý život, protože jednoduše nevědí jak na to. S tímto problémem může pomoci člověk, který se profesionálně zabývá životním koučováním. Odborníci, kteří mohou pomoci k pozitivnímu postoji k životu, povzbudit k odpovědnosti za své jednání a celkově své klienty podporují v různých oblastech jejich života, se nazývají životní koučové. Nesnaží se odpovídat na klientovy otázky o jeho osobnosti, naopak jim kladou otázky týkající se života, jejich existence samotné a klient na ně hledá odpovědi ve svém nitru. Cílem je najít pozitivní a negativní faktory v klientově životě, zjistit jaké jsou jeho vize do budoucna a jak může využít svůj potenciál, aby se posunul ve svém životě o pomyslnou úroveň výš. Koučování se zaměřuje na vnitřní život člověka a volnočasový život. Obě zvládnuté stránky se pozitivně projevují i v klientově pracovním životě. Žádoucími výstupy této důvěrné a dlouhodobé spolupráce je pozitivní naladění člověka, optimismus, celková životní pohoda. Klient je stále aktivním činitelem, postupuje podle stanoveného plánu a snaží se i negativní stránky osobnosti využít ve svůj prospěch. Při procesu se člověk učí sebekázi a odpovědnosti za svoji osobu.

Duševní život je závislý na naší biologické existenci, tudíž musíme věnovat pozornost i fyzické stránce. Fyzické zdraví se točí kolem životosprávy, kterou dodržujeme a pod níž spadá denní režim zdravá výživa, pohyb a odpočinek. Lidské tělo potřebuje ke správnému fungování pravidelný režim, to se týká režimu dne i výživy. Pokud jej jedinec dodržuje, lépe zvládá zátěž po fyzické i psychické stránce, ať se jedná o různé životní překážky, sociální konflikty či stres.

## 5 Fyzická dimenze wellness

Fyzickou dimenzí se rozumí vše, co se netýká nehmátelného duševna, nýbrž fyzické stránky. Tuto sféru wellness neovlivňujeme pouze svoji myslí, ale zejména tím, jak se stravujeme, jaká je naše pohybová aktivita nebo jak se staráme o svoje tělo.

### 5.1 Vliv výživy na zdraví člověka

Výživa je dalším neopomenutelným aspektem, kterým bychom se měli zabývat, pokud se dáme na cestu života wellness. Výživou, dietami a škodlivostí potravin dnešní doby se zabývá mnoho publikací a často se autoři ve svých názorech různí. Tato kapitola je věnována spíše konkrétním účinkům makro i mikroživin na člověka, s důrazem na psychiku. Pokud chceme žít wellness životní styl, tyto vlivy by pro nás měly být zásadní při výběru stravy, zároveň bychom měli přihlížet k potřebám našeho těla. Již nejslavnější lékař antického starověku Hippokratés přikládal složení jídla i jeho množství velkou váhu, důkazem jsou jeho výroky: „Chceš udržet své zdraví? Nejez do sytosti a nelekej se námahy.“ a „Člověk se rodí zdravý a všechny nemoci do něj vstupují s jídlem.“ (<http://azcitaty.cz>)

Prostřednictvím jídla se také může zlepšit psychosociální stav jedince, společná jídla totiž uvolňují napětí mezi lidmi. Dalším příkladem jsou starší lidé, kteří mohou mít negativní pocity pramenící z nečinnosti, a u kterých se klade důraz například na sledování sortimentu potravin v obchodech a jeho změn.

Podobně jako Hippokratés věřil na souvislost jídla a zdraví, Staří Římané věřili i na spojitost s osobností člověka. „Osobnost válečníka bývala spojována s pojídáním masa a vnitřností zvířat, filozofům a vědcům se připisovala preference vegetariánského dietního režimu.“ (Fraňková, 1996, s. 10)

Lidé, zejména ženy, často zahánějí stres a depresi jídlem, především čokoládou či dortíkem, tedy jednoduchými a rychlými cukry. Toto „lечение“ dává dobrý základ obezitě a někdy ho využívají i lidé, kteří přestali kouřit a zajíždají tak chuť na cigaretu. Mezi hlavní psychické problémy, způsobené naopak nedostatkem cukru v krvi, se řadí podráždění, deprese, nepodložený strach, duševní zmatenost či asociální chování až antisociální chování. Při dlouhodobě přetrvávající hypoglykémii může docházet u jedince až k výbuchům vzteku a zuřivosti, emoční labilitě a patologických změnám v osobnosti. (Čablová, 2010, s. 75)

Tuky lidé v dnešních vyspělých státech konzumují v nadměrném množství a bohužel se jedná zejména o nasycené mastné kyseliny. Tyto potraviny bývají chutné, ale prokazatelně škodí nejen našemu tělu. Negativních důsledků má nadměrná dávka tuků v potravě mnoho – obezita, srdečně-cévní onemocnění či utlumení psychických i fyzických funkcí a smyslů.

Nadměrná konzumace tuků v potravě je primární příčinou vzniku obezity, která s sebou nese mnoho zdravotních komplikací. Ani psychická stránka se nevyhnula nepříznivým dopadům obezity. Kvůli fyzickým následkům nejen výrazně zkracuje život, ale také snižuje jeho kvalitu. Velký podíl obézních lidí má problémy s vlastním sebevědomím, což má vliv na psychickou pohodu i sociální vazby. Zdravotních komplikací obezity je velká řada, obecně lze říci, že kromě velkých zdravotních komplikací, výrazně zhoršuje kvalitu života a zkracuje jeho délku, což zcela oponuje cílům života wellness.

Vliv mnoha aminokyselin byl předmětem rozsáhlých výzkumů na laboratorních zvířatech, dobrovolnících a psychiatrických pacientů. Obecně lze říci, že aminokyseliny ovlivňují spánek, míru agresivity, náladu i učení.

#### **Příklady aminokyselin a jejich behaviorální účinky:**

- *Tyrosin* – je základem pro syntézu dopaminu a noradrenalinu v těle a podává se při depresích a úzkostech, protože pacientům s těmito obtížemi zlepšuje náladu;
- *Kyselina glutamová* – má úzký vztah k regulaci psychické činnosti a je důležitá pro vývoj mozku, zvyšuje aktivitu a emocionalitu, uvádí se zlepšení koncentrace, příznivý vliv na některé osobnostní charakteristiky a některé studie prokázaly i příznivý vliv na inteligenci jak u retardovaných, tak normálních dětí;
- *Glycin* – je nejjednodušší aminokyselina a používá se při terapii deprese, hyperaktivity či v prevenci epileptických záchvatů;
- *Kyselina asparágová* – odstraňuje projevy psychické únavy a zvyšuje rezistenci vůči ní; (Fraňková, 2003, s. 34 - 50)

Další biologicky aktivní a funkčně důležitá skupina látek pro organismus jsou vitaminy a minerály. Jejich nedostatek i nadbytek se může negativně projevit ve fungování metabolismu, to se však nejprve ukáže v psychice člověka, jeho náladě, prožívání i chování. Například nedostatek vitamínu B1 způsobilo u dobrovolníků slabost, snadnou unavitelnost, poruchy čítí nebo krátkodobé paměti (Fraňková, 2003, s. 78 - 91).

Nedostatek sodíku a draslíku ovlivňuje dráždivost CNS, brzy se projevuje neklidem, třesem a přetrvávající úzkostí. Nervové napětí, nevrlost, nespavost, v pubertě prudkost až

vztekllost, to vše jsou negativní důsledky nedostatku vápníku na psychiku jedince (Klescht, 2008, s. 63). Hořčík ovlivňuje koncentraci serotoninu v mozku, což zvyšuje dráždivost. V kombinaci s vápníkem je podáván jako sedativum, protože samotné magnesium má schopnost potlačovat depresivní stavy (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003, s. 88).

### **5.1.1 Jídelníček nezatěžující psychiku**

T. Štanzel ve své knize „Strava a vědomí“ vyzdvihuje konzumaci přírodních a celistvých potravin, jako tomu bylo v dřívějších dobách (Štanzel, 2010 In: Vosátková, 2014, s.3). Celozrnné obiloviny, ovoce, zelenina a luštěniny podle autora dobře naplní denní potřebu vitamínů, minerálů, ale i žaludek. Tím nepřímo poukazuje na vysoký glykemický index těchto potravin, takže nás zasytí menší porce na delší dobu. Je přesvědčen, že většina toxických látek je obsažena v potravě, ne v životním prostředí. Výživa má na zdravotní stav člověka bezesporu většinový podíl. Strava nám může dodat dostatek energie, cítíme se svěží a plní života, avšak má i moc nám životní sílu ubírat tak, že se cítíme těžcí, unavení a bez nadsázky do ničeho se nám nechce. Štanzel v této souvislosti rozlišuje potraviny se schopností uvolnit či zpevnit. Potraviny s uvolňujícím účinkem bychom měli konzumovat v omezeném množství, do čehož spadají tuky, oleje, dovážené ovoce, syrová strava či mléko a většina mléčných výrobků. Například cukr, léky, koření a drogy včetně alkoholu bychom měli zařazovat jen ve velmi nutných případech nebo vůbec. Avšak nadměrná zpevněnost může také vést k negativním dopadům na psychiku jako je přepjatost a strnulost. (Vosátková, 2014) Tato fakta mají své logické odůvodnění v účincích jednotlivých živin, které jsou popsány výše. Měli bychom naslouchat svému tělu a respektovat dopady jednotlivých elementů ve stravě i jejich interakci. Po ideální stravě bychom se měli cítit svěží, bystří, soustředění s realistickým přístupem k životu a pocitem, že prostřednictvím tak samozřejmé věci jako je jídlo pozitivně ovlivňujeme své zdraví ve všech směrech a blížíme se opět k vyšší úrovni života wellness. Existují situace, kdy člověk podstupuje dobrovolně hladovění, týká se to zejména náboženských půstů, různých diet či hladovění z medicínských důvodů. Dlouhodobé nepřijímání potravy je velmi nevhodné a má na organismus negativní dopady.

## 5.2 Tělo

Ani dnešní vyspělá medicína nedokáže léčit civilizační choroby a zdravá míra pohybu je jejich dobrou a účinnou prevencí. Kromě toho má pohyb i velký vliv na psychiku, která nás zde zajímá. Pravidelný pohyb odstraňuje z těla toxiny, které lidské tělo produkuje jako reakci na stres. Pravidelné cvičení může vést ke zlepšení nálady, zmírnění deprese i jako první pomoc při překonávání stresu. Dostatek pohybu má pozitivní účinky na sebevědomí, protože díky sportu a pohybu lépe vypadáme i se lépe cítíme. To jednoznačně přispívá ke zdravému sebehodnocení a zvyšování sebevědomí. Ve svém těle se cítíme dobře nejen díky tomu, že nemáme nadbytek tuku, ale také díky tomu, že jsme čistě oblečení, můžeme bez obav vyjít ven na ulici, aniž by na nás ostatní vrhali pohoršené pohledy a čas od času mu dopřejeme relaxaci třeba v podobě bylinné koupele.

### 5.2.1 Fitness

Jednou z definic zdraví je schopnost dobrého fungování, která je dobře známá pod heslem „Buď fit“. Znamená to udržovat se v dobré kondici, abychom mohli čelit různým úkolům, kterým jsme vystaveni (Křivohlavý, 2001, s. 35). Slovo fitness se používá k vyjádření fyzické schopnosti jedince. Jedná se nejen o sportovní aktivitu ve fitness centrech, ale o celkový životní styl, kdy se jedinec snaží být zdravý a v dobré kondici díky pohybové aktivitě. Mnoho lidí si může spojit s životním stylem fitness kulturistu s vypracovanými svaly, avšak ti se zaměřují pouze na fyzický vzhled. Fitness je o všestrannosti a pocitu spokojenosti ve vlastním těle. Toto odvětví je neoddělitelnou součástí wellness, jelikož přispívá k celkové pohodě, spokojenosti a fyzickému i duševnímu zdraví, stejně tak může být i jejich projevem. Spokojení lidé jsou veselí, rádi se hýbou a je na nich i fyzicky vidět elán a životní pohoda. Naopak lidé, kteří nejsou spokojeni se svými životy, nemají většinou chuť se hýbat více než je nutné, nevidí v tom žádný smysl.

S rostoucí pohybovou aktivitou je naše tělo zdatnější a zvládáme bez problémů každodenní činnosti. Právě pohyb přispívá k tomu, aby se jedinec cítil v každém věku dobře a dokázal žít kvalitním životem co nejdéle. Pokud někdo nechce nebo z nějakého důvodu nemůže vykonávat záměrné cvičení, není to nutně známka toho, že jeho pohybová aktivita bude na špatné úrovni. Lidé by si spíše měli uvědomit, že lze změnit zaběhnuté stereotypy tak, aby prospívali svému tělu. Například do práce můžeme chodit pěšky nebo jezdit na kole,

na úřad nebo nákup také nemusíme jezdit autem po městě, vynecháme používání výtahu a vyjdeme schody sami. To všechno jsou možnosti, jak zvýšit svoji pohybovou aktivitu, byť nemusíme říkat „jdu cvičit“. Z psychologického hlediska na člověka působí dobře procházky v přírodě, kde se můžeme uvolnit a relaxovat.

Pro někoho pohybová aktivita znamená příjemně strávený volný čas, navazování nových přátelství a nabití energie. Ve skutečnosti má velký a mnohdy nevědomý vliv na naši osobnost. Sportovní odvětví má velké množství menších komunit a člověk, který vykonává určitou činnost, se může do příslušné zařadit. Jedná se o pocit sebeuplatnění, pocit, že „někam patřím“. Vědomí, že ovládáme nějaký sport nebo jsme fyzicky zdatnější než ostatní, přispívá také k vyššímu sebehodnocení. Nastává touha být ještě lepším, dále se v oblasti rozvíjet a zdokonalovat. Tento jev lze nazývat sebezdokonalování (*self-enhancing*), které je další složkou osobní pohody. Pokud se výsledky sportu pozitivně projeví na tělesném vzhledu, mění se i sebepojetí jedince. Není-li někdo spokojen se svým zevnějškem, může mít nízké sebevědomí, což se dále odráží v životní spokojenosti i sociálním kontaktu s ostatními lidmi. V tom případě je pohybová aktivita a úprava jídelníčku tím nejlepším prostředkem, jak se cítit dobře ve svém těle a mít se rád (Křivohlavý, 2001, s. 134 – 142).

Své tělo by měl každý vnímat s úctou a láskou, protože je to velké kritérium osobní spokojenosti a harmonie. Pokud cítíme fyzickou bolest nebo si nevážíme vlastního těla a necítíme se v něm dobře, měli bychom se co nejdříve zamyslet, jak tento stav můžeme ovlivnit k lepšímu. Ve wellness nejde o vysokou výkonnost, velké svaly ani tělo modelky. Každý ať se při cíleném cvičení i prosté pohybové aktivitě zaměří na své pocity, které právě prožívá.

### **5.2.2 Péče o tělo**

Z hlediska společenskovedních disciplín lze považovat 20. století jako obrat ke kultuře, jazyku a tělu (Soukup, 2014, s. 9). Přístupů a studií vztahujících se k tělu se objevilo bezpočet a u oboru wellness tomu není jinak. S pojmem wellness si v současné době u nás většina lidí spojí právě péči o tělo, ať už doma nebo ve specializovaných wellness centrech. To je lidem velmi příjemné, nemusí přemýšlet o sobě, o sebeřízení ani o efektivní komunikaci. Jen se oddávají relaxaci a odpočinku, což jim na přechodnou dobu může přinést pocit potěšení. Pod výrazem odpočinek si každý představí něco jiného, záleží pouze na individualitě každého



z nás. Pro někoho je to aktivně strávený čas rekreačním sportem, setkání s přáteli, čas strávený o samotě či oddávání se lázeňským procedurám. Zásadním je naslouchat svému tělu, které se čas od času o takový odpočinek přihlásí samo. V tomto ohledu nesmíme zapomínat ani na spánek, který je fyziologicky nezbytný pro tělo a náš organismus se při něm regeneruje. Současnému fenoménu honby za úspěchem a kariérou doporučená doba spánku mezi 6 a 8 hodinami dá se říct, nevyhovuje a lidé spánek ošizují. Cítit se zdravý a v pohodě však vyžaduje i pravidelný režim a přiměřeně dlouhý, vydatný spánek.

V mnoha kulturách je filosofie postavena na tom, že tělo a duše jsou neoddělitelně propojené. Abychom se tedy cítili dobře, musíme být nejen v duševní pohodě, nýbrž i tělesně. Je třeba zamyslet se nad další filosofickou otázkou, co dělat, abychom se ve svém těle a se svým tělem cítili dobře. Krása těla je v této souvislosti důležitým faktorem. Péče o tělo a jeho krásu není už zdaleka výhradou pouze žen. Všichni bez rozdílu pohlaví chtějí vypadat dobře, upraveně a to jim mnohdy dodává sebevědomí, což se podepisuje na jejich vystupování a celkovém dojmu. Pokud se právě necítíme dobře kvůli tomu, že máme kupříkladu roztrhané oblečení, několik dnů jsme se nemohli umýt a jsme nevyspalí, těžko budeme s patřičnou sebejistotou asertivně prosazovat svá práva a cítit se při tom „well“. Zde je na místě připomenout jeden se základních principů wellness, kterým je harmonie těla i duše. Pouze ten, kdo je v harmonii sám se sebou, po všech stránkách své individuality, se může cítit celkově dobře a plnit vyšší cíle své existence.

## 6 Výzkumná část

### 6.1 Výzkumný problém a formulace cílů

Ve výzkumné části práci se zaměřuji na vybrané prvky selfness v životě studentů Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni. Cílem bylo zodpovědět otázku, jak se projevují prvky selfness, konkrétně sebepoznání, sebehodnocení a sebepřijetí, v životě studentů výše uvedené vysoké školy. Při výzkumu jsou porovnáváni studenti oborů Výchova ke zdraví a Psychologie s ostatními studenty.

Základem každého výzkumu je stanovení výzkumného problému a ten byl definován takto: Zjistit, jak se projevují prvky selfness (sebeoznání, sebehodnocení a sebepřijetí) v životě studentů Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni.

**Na základě teoretické části práce byly stanoveny tyto hypotézy:**

H1: Studenti oborů Psychologie a Výchova ke zdraví se cíleně věnují sebepoznání více než studenti ostatních oborů.

H1<sub>0</sub>: Studenti oborů Psychologie a Výchova ke zdraví se věnují sebepoznání stejnou měrou jako studenti ostatních oborů.

H2: Studenti oborů Psychologie a Výchova ke zdraví mají vyšší sebehodnocení než ostatní studenti.

H2<sub>0</sub>: Studenti oborů Psychologie a Výchova ke zdraví mají stejné sebehodnocení jako ostatní studenti.

H3: Studenti oborů Psychologie a Výchova ke zdraví přijímají sebe sama lépe než studenti ostatních oborů.

H3<sub>0</sub>: Studenti oborů Psychologie a Výchova ke zdraví přijímají sebe sama stejně jako studenti ostatních jiných oborů.

## **6.2 Popis výzkumné metody a průběh výzkumu**

Pro získání dat byl použit dotazník, který se řadí ke kvantitativním metodám. Dotazník byl zvolen z důvodu získání velkého počtu respondentů v krátkém časovém intervalu. K výzkumnému šetření byl použit nestandardizovaný dotazník, který byl vytvořen na základě poznatků v teoretické části této práce a hlubšího zkoumání problematiky selfness. Dotazníkové otázky byly rozděleny do dvou částí. V první části studenti odpovídali na otázku o jejich věku, a zda studují obor Psychologie či Výchova ke zdraví nebo jiný obor. Druhá část obsahuje 38 uzavřených otázek z oblasti sebepoznání, sebepřijetí a sebehodnocení s výběrem možnosti *ano – ne*.

Dotazník byl vytištěn a zadán v papírové podobě studentům osobně. Výhodou tohoto provedení je velmi vysoká návratnost dotazníků a jistota, že dotazník vyplňují pouze vhodní respondenti. Nevýhodou je větší časová náročnost pro zadavatele. Studenti byli osloveni přímo ve škole o pauzách mezi vyučováním. Statistické metody, které byly využity při zpracování nasbíraných dat, měly za úkol potvrdit či naopak vyvrátit stanovené hypotézy. Dotazníkové otázky byly zpracovány a vyhodnoceny pomocí programu Microsoft Office Excel. Ke každé otázce je znázorněn graf a slovní vysvětlení.

Před rozdáním dotazníků respondentům proběhl 9. 4. 2015 předvýzkum, kterého se zúčastnilo 5 studentů. Cílem předvýzkumu bylo zjistit, zda studenti dobře rozumí otázkám v dotazníku, aby při výzkumném šetření nevznikly nejasnosti. Na základě zpětné vazby od studentů nebyly zjištěny žádné překážky a ještě tentýž den byl dotazník rozdán respondentům. Samotný výzkum tedy probíhal ve dnech 9. – 10. 4. 2015, ve kterém bylo nashromážděno 100 vyplněných dotazníků. Výsledky byly zpracovány v tabulkách a grafech a následně slovně analyzovány.

## **6.3 Charakteristika výzkumného souboru**

Objektem zjišťování byli studenti Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni. Byli porovnáváni studenti oborů Psychologie a Výchovy ke zdraví s ostatními studenty Fakulty pedagogické. Hlavním důvodem byl předpoklad, že studenti psychologie by měli mít, vzhledem ke svému zaměření, více informací o selfness a lépe by se měli v této problematice orientovat než ostatní studenti. Jako budoucí učitelé budou studenti Fakulty pedagogické své poznatky dále předávat žákům na základních a středních školách, tudíž by měli mít přehled o

teoretických východiscích wellness a nevnímat jej pouze jako péči o tělo. Studentů oborů Psychologie a Výchova ke zdraví se šetření zúčastnilo 50 studentů a z ostatních oborů zúčastnilo rovněž 50 studentů. Věkové rozmezí studentů se pohybovalo od 20 do 26 lety. Věkový průměr byl 23,13. Přičemž 7 % tvoří studenti s věkem 20 let; 9 % s věkem 21 let; 16 % s věkem 22 let; 24% studenti, kterým je 23 let; 25% studenti s věkem 24 let; 14% s věkem 25 let a 5 % s věkem 26 let.

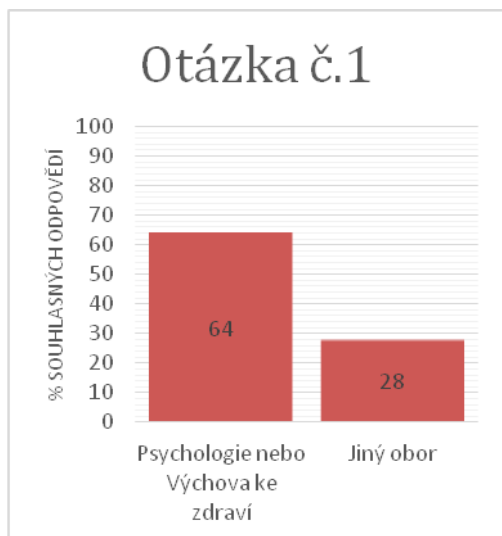
## **6.4 Výsledky šetření**

V následující části diplomové práce jsou zpracovány výsledky dotazníku zaměřeného na sebepoznání, sebehodnocení a sebepřijetí studentů vybrané vysoké školy. Jednotlivé otázky jsou rozděleny podle hypotéz, které mají potvrdit či vyvrátit. Otázky jsou vyhodnocovány pomocí grafů, kde je v procentech vyjádřen výběr správné odpovědi vzhledem k prvkům selfness. V každém z grafů je porovnáván výběr studenty oborů Psychologie a Výchovy ke zdraví a studenty ostatních oborů. Zda je v dané otázce správná možnost ano či ne, je uvedeno v tabulce níže. Ke zjištěným výsledkům je následně provedena diskuze.

## Sebepoznání

Následující otázky zjišťují, zda se studenti cíleně věnují sebepoznání. Sebepoznání je cesta k pochopení a přijetí sebe sama. Teprve pokud známe dobře sami sebe, dosáhneme vyšší životní spokojenosti.

### OTÁZKA Č. 1: Abych poznal lépe sám sebe, vyhledávám informace, které se týkají sebepoznání, v odborné literatuře.



Z grafu vyplývá, že 64 % studentů psychologických oborů se věnují studiu odborné literatury, aby prozkoumali své nitro, což je pozitivní. U ostatních studentů je tomu tak ale pouze z 28 %. V odpovědích na tuto otázku je velký rozdíl mezi zkoumanými studenty. Důvodem může být skutečnost, že studenti Psychologie a Výchovy ke zdraví jsou při studiu vedeni ke čtení takto zaměřené literatury.

Graf č. 1: Abych poznal lépe sám sebe, vyhledávám informace, které se týkají sebepoznání, v odborné literatuře.

### OTÁZKA Č. 2: Abych poznal lépe sám sebe, vyhledávám informace, které se týkají sebepoznání, na internetu.

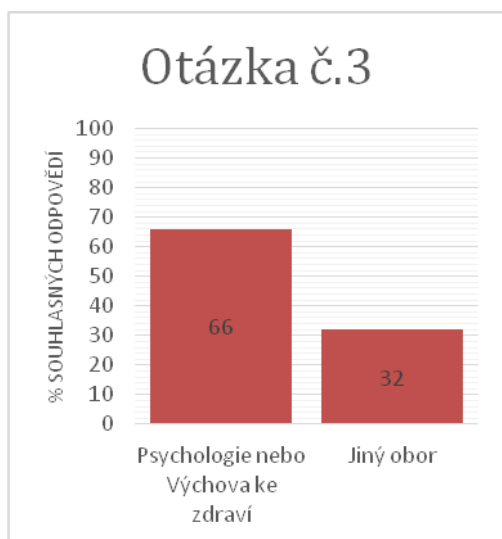


Studenti Psychologie a Výchovy ke zdraví využívají internet k sebepoznání přibližně ve stejném počtu jako knihy. Výrazně lepší je v tomto případě situace u studentů z jiných oborů, v jejichž řadách si vyhledává informace k poznávání sebe sama 52 % respondentů. Tato situace může být způsobena velkou oblibou a rozšířeností informačních technologií. Hledání na internetu je jednodušší a rychlejší než v knihách. Má však i nevýhody, protože studenti musejí dávat pozor na zkreslené či

Graf č. 2: Abych poznal lépe sám sebe, vyhledávám informace, které se týkají sebepoznání, na internetu.

zcela mylné informace, které se na internetu často objevují.

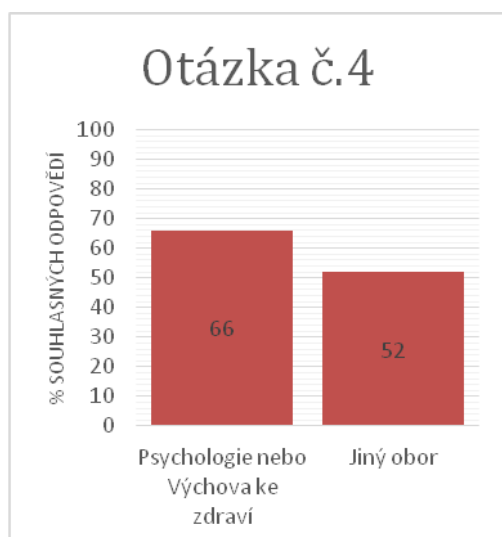
### OTÁZKA Č. 3: O své osobnosti jsem se dozvěděl nejvíce až na vysoké škole



Graf č. 3: O své osobnosti jsem se dozvěděl nejvíce až na vysoké škole.

Také u této otázky můžeme sledovat znatelný rozdíl mezi skupinami studentů. Dvě třetiny studentů psychologických oborů mají pocit, že se o své osobě dozvěděli nejvíce právě na vysoké škole, což je známka toho, že studium na ně má v tomto směru pozitivní vliv. Studenti ostatních oborů, kteří při studiu nejsou primárně vedeni k poznávání své osobnosti, odpověděli na tuto otázku kladně ve 32 % případů.

### OTÁZKA Č. 4: Jsem si jist svými cíli a vím, co bych chtěl v budoucnu dělat.



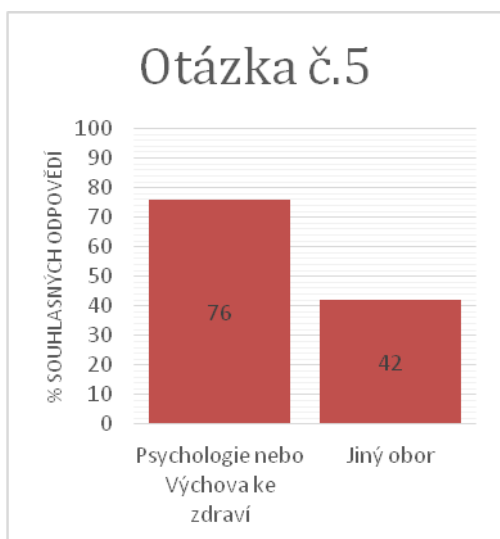
Graf č. 4: Jsem si jist svými cíli a vím, co bych chtěl v budoucnu dělat.

Více než polovina respondentů z obou skupin odpověděla na otázku kladně. Studenti Psychologie a Výchovy ke zdraví jsou na tom v představách o své budoucnosti lépe o 8 % než ostatní studenti. Přesto čísla nejsou nijak vysoká. Je možné, že průměrný věk 23 let není dostatečně vysoký na to, aby studenti opravdu věděli, čeho chtějí v životě dosáhnout. Záleží i na okolnostech, které je vedou ke studiu na vysoké škole. Kromě podmínky a přípravy k vykonávání povolání, které chtějí sami

dělat, to může být i touha po vysokoškolském titulu či

tlak rodiny.

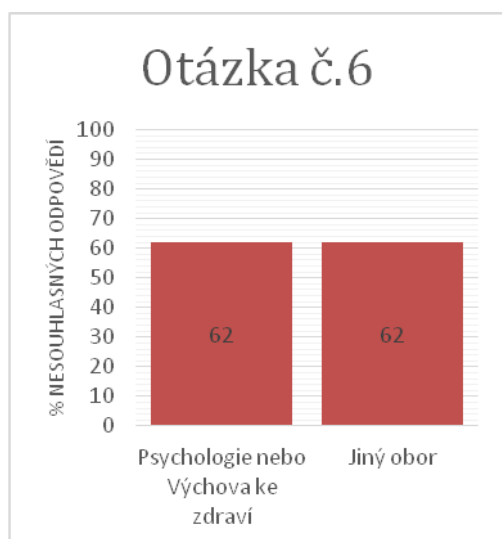
### OTÁZKA Č. 5: Mám potřebu mluvit o svých cílech s ostatními lidmi a znát jejich názor.



Graf č. 5: Mám potřebu mluvit o svých cílech s ostatními lidmi a znát jejich názor.

V sebepoznávání nám velmi pomáhají lidé z našeho okolí, takže je dobré umět formulovat cíle a mluvit o nich například se svými blízkými. V tomto ohledu jsou extrovertnější studenti psychologických oborů. Celých 76 % odpovědělo na otázku kladně a z řad ostatních studentů je to méně než polovina.

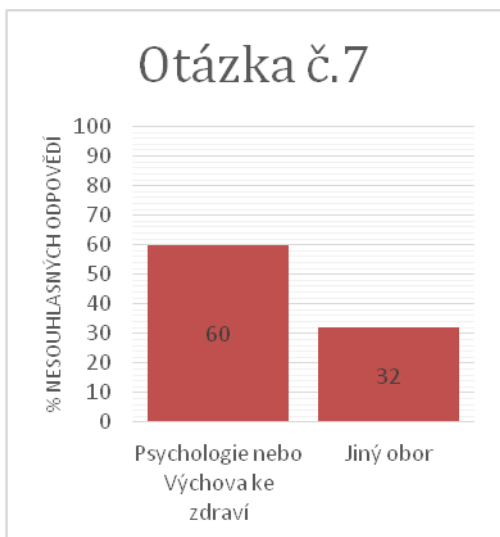
### OTÁZKA Č. 6: Často se nechám ovlivnit tím, co mi řekli rodiče.



Graf č. 6: Často se nechám ovlivnit tím, co mi řekli rodiče.

V této otázce nastala naprostá shoda. Záporně na tuto otázku odpovědělo v obou šetřených skupinách 62 % respondentů. Z toho vyplývá, že téměř dvě třetiny studentů si stojí za svými názory a většinou se nenechá ovlivnit ani svými rodiči. Rodiče by nás zpočátku našeho života měli směřovat, ale později, když se věnujeme sebepoznávání a díky němu se sami učíme na sobě pracovat, bychom měli sami převzít zodpovědnost za své jednání.

**OTÁZKA Č. 7: Často se nechám ovlivnit tím, co mi řeknou jiní důležití lidé v mém životě (kamarádi, učitel, trenér...).**



Opět nadpoloviční většina studentů Psychologie a Výchovy ke zdraví se nenechají výrazně ovlivnit tím, co jim řeknou důležití lidé v jejich životě. U studentů odlišných oborů se jeví tito lidé pro ně směrodatnější než rodiče, protože záporně na tuto otázku zodpovědělo 32%.

*Graf č. 7: Často se nechám ovlivnit tím, co mi řeknou jiní důležití lidé v mém životě (kamarádi, učitel, trenér...).*

**OTÁZKA Č. 8: S konstruktivní kritikou a negativními informacemi, které se o sobě dozvím od druhých lidí, se vyrovnávám dobře a bez problémů je přijmu.**

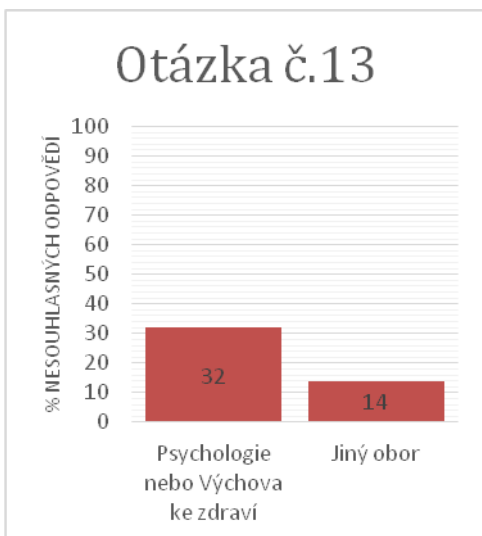


Tato otázka byla v obou skupinách vyhodnocena velmi podobně. Polovina studentů se domnívá, že se umí s kritikou vyrovnávat dobře a nemá problém s jejím přijetím. Druhá polovina studentů tedy neumí přijímat konstruktivní kritiku. Úspěšní lidé znají své silné i slabé stránky, ale jsou otevření kritice od druhých, protože jejich postřehy jsou dobrým nástrojem sebepoznávání.

*Graf č. 8: S konstruktivní kritikou a negativními informacemi, které se o sobě dozvím od druhých lidí, se vyrovnávám dobře a bez problémů je přijmu.*



**OTÁZKA Č. 13: Někdy si uvědomím, že jsem plně nepromyslel důsledky svých činů a jsem pak nemile překvapen.**

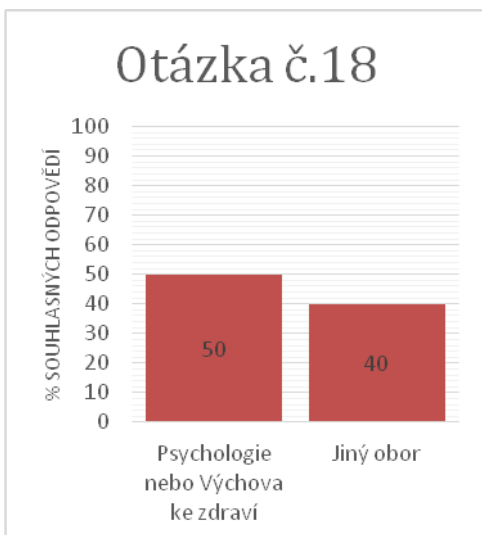


Pokud dobře známe svoji osobnost, nepřekvapí nás naše reakce na konkrétní situace. Sebepoznáváním se člověk učí přemýšlet o svém bytí a převzít odpovědnost za své jednání. Negativně v tomto případě odpovědělo 32 % studentů psychologických oborů a 14 % ostatních studentů. Takto nízká čísla svědčí o tom, že studenti psychologických oborů jsou na tom sice lépe, avšak většinově studenti vždy nepřemýšlí o svém jednání a to je dostává do

*Graf č. 9: Někdy si uvědomím, že jsem plně nepromyslel důsledky svých činů a jsem pak nemile překvapen.*

nepříjemných situací. Tato situace může být opět způsobena nízkým průměrným věkem studentů.

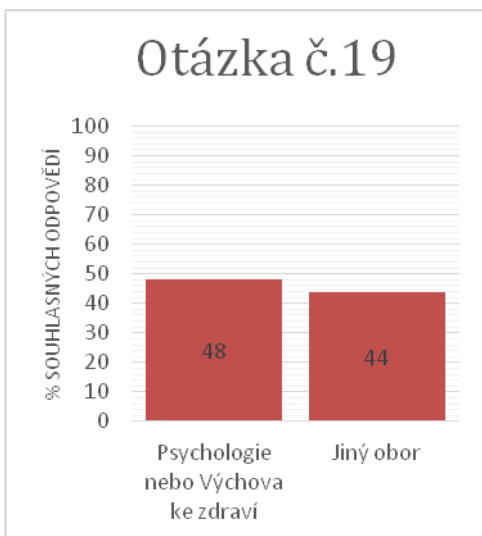
**OTÁZKA Č. 18: Duševně vyspělý člověk dobře zná sám sebe a vždy se v sobě dokáže vyznat.**



V případě této otázky byly odpovědi velmi vyrovnané. Studenti psychologických oborů se dokonce rozdělili na dva stejně početné tábory. Faktem je, že směr selfness usiluje o sebepoznání jedince tak, aby znal své reakce a dokázal analyzovat své jednání v různých situacích.

*Graf č. 10: Duševně vyspělý člověk dobře zná sám sebe a vždy se v sobě dokáže vyznat.*

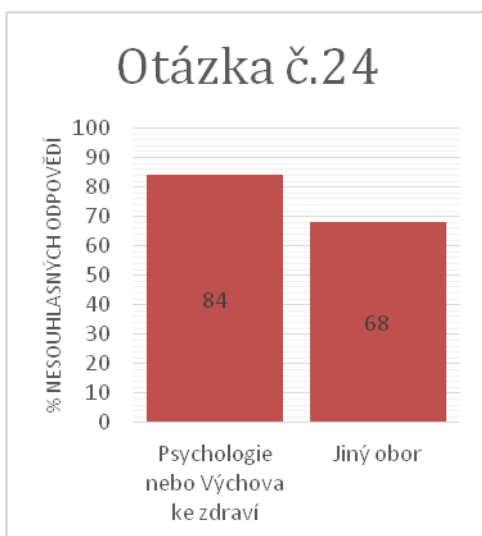
**OTÁZKA Č. 19: Nikdy jsem nesváděl své neúspěchy na druhé lidi nebo na jiné vnější okolnosti.**



S uvedeným tvrzením souhlasí 48 % studentů psychologických oborů a 44 % studentů jiných oborů. Protože počet těchto odpovědí nedosahuje ani poloviny, hodnotím zjištěný stav jako negativní. Více než polovina studentů tedy přiznává, že záměrně lže sama sobě, aby nenarušili svůj sebeobraz. To však není vyspělé jednání, které vyplývá z úspěšného sebepoznání.

*Graf č. 11: Nikdy jsem nesváděl své neúspěchy na druhé lidi nebo na jiné vnější okolnosti.*

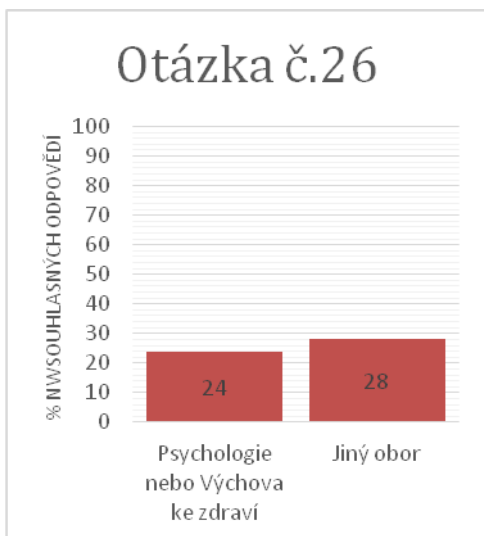
**OTÁZKA Č. 24: Pokud mi na něčem opravdu záleží a nepodaří se mi toho dosáhnout, uklidňuji ses tím, že jsem o to vlastně ani moc nestál a o mnoho jsem nepřišel.**



S tímto výrokem nesouhlasí 84 % studentů psychologických oborů a 68 % studentů z jiných oborů. Rozdíl mezi zkoumanými skupinami studentů je tedy patrný. Studenti Psychologie a Výchovy ke zdraví zde dopadli lépe, protože pokud člověk lže sám sobě, aby se uklidnil, spíše mu to brání v úspěšném sebepoznání.

*Graf č. 12: Pokud mi na něčem opravdu záleží a nepodaří se mi toho dosáhnout, uklidňuji ses tím, že jsem o to vlastně ani moc nestál a o mnoho jsem nepřišel.*

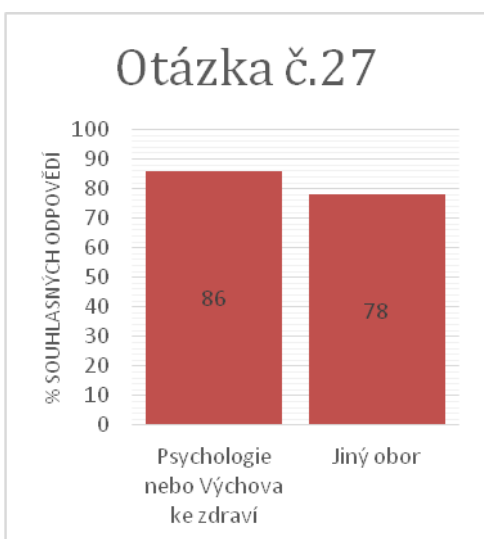
**OTÁZKA Č. 26: Už jsem několikrát zažil situaci, ve které jsem se nějak zachoval, ale pak jsem si pohnutky ke svému jednání nedovedl vysvětlit.**



Graf poukazuje to, že většina studentů již zažila situaci, ve které nedovedli vysvětlit své jednání a je to zcela normální. Právě proto je směr selfness tolik důležitý. Pokud se studenti ponoří do sebepoznání, mohou tyto situace spojené se zmatečnými a nelibými pocity postupně eliminovat.

*Graf č. 13: Už jsem několikrát zažil situaci, ve které jsem se nějak zachoval, ale pak jsem si pohnutky ke svému jednání nedovedl vysvětlit.*

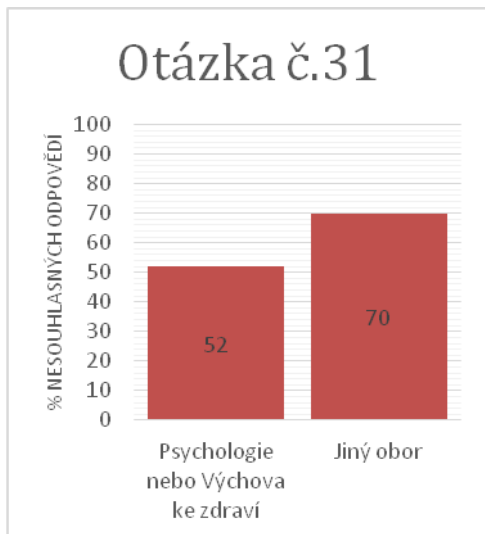
**OTÁZKA Č. 27: Někdy se nevyhnu společenské lži, ale nikdy nelžu sám sobě, přijde mi to nesmyslné a nemorální.**



Je patrné, že většina studentů z obou skupin souhlasí s tímto tvrzením, což hodnotím velmi kladně. Není člověka, který by ve svém životě nezalhal, ale lhát sám sobě zabraňuje naplnění cíle sebepoznání, a sice vidět reálně sebe sama. Lidé, kteří obelhávají sebe sama, se snaží zachovat si příznivý sebeobraz. Na základě klamu a nepravdy však stavu životní pohody nedosáhnou.

*Graf č. 14: Někdy se nevyhnu společenské lži, ale nikdy nelžu sám sobě, přijde mi to nesmyslné a nemorální.*

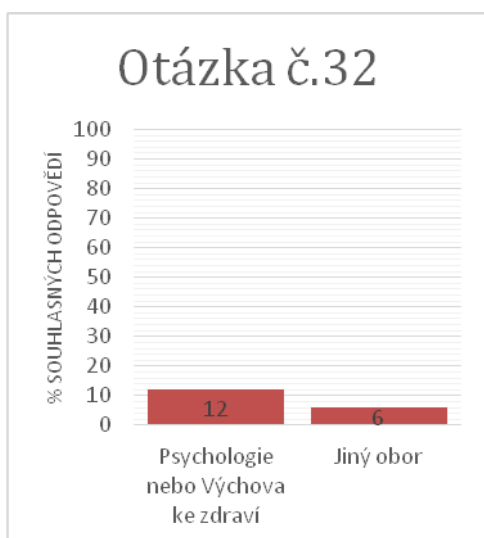
**OTÁZKA Č. 31: Často mám pocit, že je všechno proti mně a ať se snažím, jak chci, stejně nemám šanci dosáhnout svého.**



Studenti psychologických oborů mají překvapivě častěji pocit, že nemají šanci dosáhnout svého, ať dělají, co dělají. Studium psychologie je poměrně náročné, takže to může mít souvislost s nároky, které jsou na ně kladeny ve škole. Prozkoumáním svého vnitřního světa by si člověk měl uvědomit nejen své hranice, ale i to, jak je svým seberozvojem může posunout dál a zvládnout tak lépe nároky každodenního života.

*Graf č. 15: Často mám pocit, že je všechno proti mně a ať se snažím, jak chci, stejně nemám šanci dosáhnout svého.*

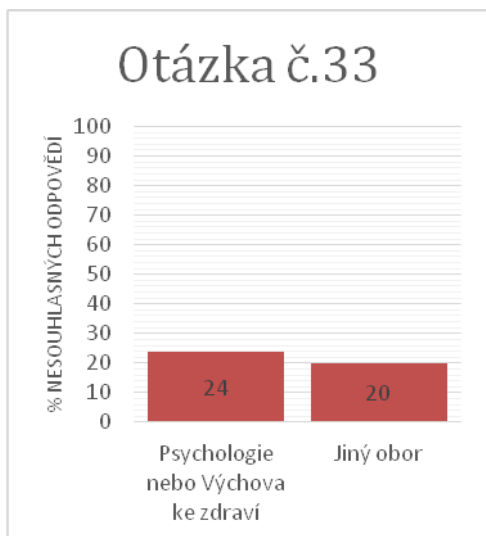
**OTÁZKA Č. 32: Vedu si deník, kam zaznamenávám, co se mi během dne stalo.**



Kladně na tuto otázku odpovědělo velmi málo dotazovaných studentů. Deník si častěji vedou studenti Psychologie a Výchovy ke zdraví, což je dvojnásobný počet než je tomu u studentů ostatních oborů. Písemné zachycení psychických stavů a emocí je dobrou metodou sebepoznání. Usnadňuje složité vzpomínání na situace během dne, abychom se nad nimi mohli zamyslet.

*Graf č. 16: Vedu si deník, kam zaznamenávám, co se mi během dne stalo.*

**OTÁZKA Č. 33: Někdy mám pocit, že se na mě všechno valí a já si nevím rady, co mám řešit dřív.**



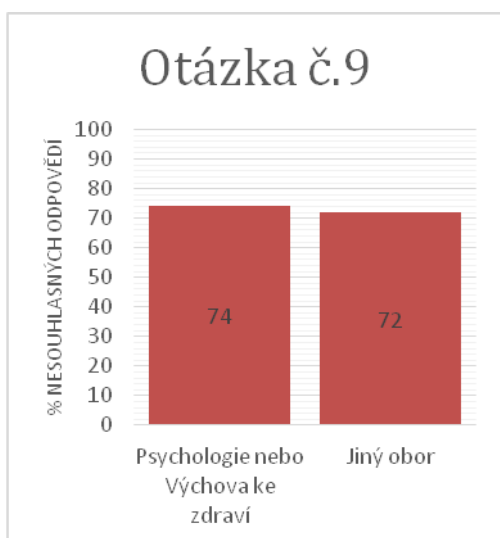
Jak graf vypovídá, většina studentů má někdy pocit, že se na ně problémy doslova valí. O 4 % jsou na tom hůře studenti psychologických oborů Fakulty pedagogické. Jestliže se naučí vidět reálně sami sebe, situace, kterými procházejí a pokud cílevědomě usměrní své emoce, snadněji zvládnou stres a nároky, které jsou na ně v životě kladeny.

*Graf č. 17: Někdy mám pocit, že se na mě všechno valí a já si nevím rady, co mám řešit dřív.*

### **Sebehodnocení**

Další část výzkumných otázek se zaměřuje na téma sebehodnocení. Jedná se o hodnotu, kterou jedinec přiřazuje sám sobě na základě sebepoznání. Díky kladnému sebehodnocení člověk oplývá vyšším sebevědomím a sebejistotou. Tyto hodnoty pomáhají člověku zdolávat problémy a udržovat životní pohodu.

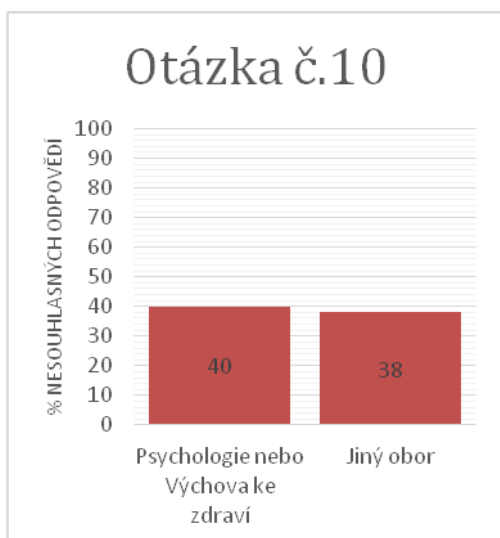
**OTÁZKA Č. 9: Často se stydím za svůj názor, považuji ho za horší než názor ostatních.**



Téměř 74 % respondentů z oborů Psychologie a Výchova ke zdraví zodpovědělo tuto otázku záporně. Rozdíl od studentů ostatních oborů je v tomto případě pouze 2 %. Avšak z těchto čísel vyplývá, že zhruba třetina studentů často podhodnocuje svůj názor, což je poměrně vysoké číslo. Ostatní lidé jsou vnímaví k takovým pocitům a mohou je tudíž v důsledku toho také podceňovat.

*Graf č. 18: Často se stydím za svůj názor, považuji ho za horší než názor ostatních.*

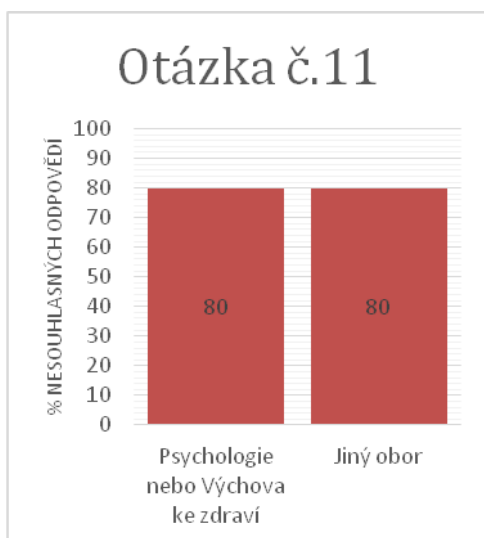
### OTÁZKA Č. 10: Obtížně odmítám požadavky druhých, neumím říct ne.



Graf č. 19: Obtížně odmítám požadavky druhých, neumím říct ne.

Odpovědi obou skupin studentů se liší opět pouze o 2 %, ale bohužel většinově s odpovědí *souhlasím*. Umění říct ne je jedno ze základních asertivních dovedností a zároveň známka zdravého sebepojetí. Studenti by si měli více uvědomit, že mají nárok ohleduplně prosazovat své názory a práva.

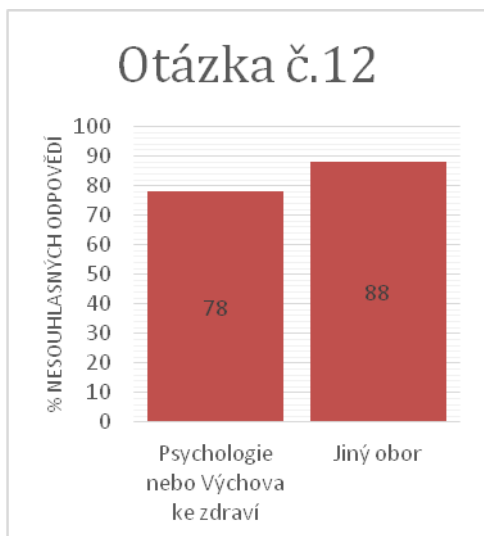
### OTÁZKA Č. 11: Často si o ostatních myslím, že mají hloupé názory. Já mám na život mnohem lepší náhled.



Graf č. 20: Často si o ostatních myslím, že mají hloupé názory. Já mám na život mnohem lepší náhled.

Shodně 80 % studentů z obou zkoumaných skupin odpověděli na tuto záporně. To znamená, že každý pátý student má příliš vysoké sebehodnocení a myslí si, že je lepší než ostatní. Nadhodnocování osobnosti může mít i druhou stránku. Lidé na sebe kladou vysoké nároky a následně mohou být frustrováni, pokud své cíle nedokážou splnit.

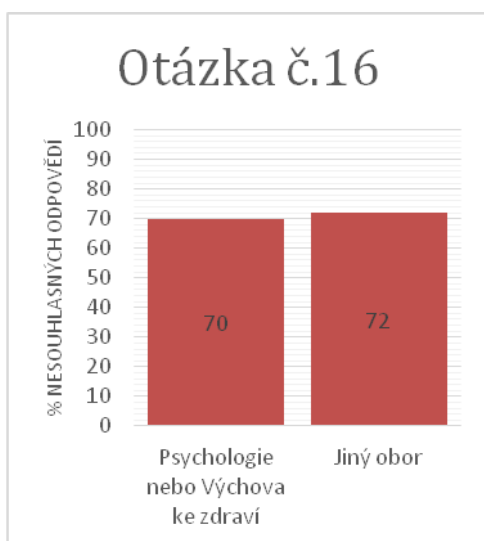
**OTÁZKA Č. 12: Je třeba poslouchat názory okolí. Když si někdo myslí něco jiného než všichni ostatní v jeho blízkosti, nejspíš se mylí.**



V tomto případě si překvapivě o 10 % více studentů psychologických oborů myslí, že názor většiny je ten správný. Počet výběru správnější negativní varianty je ale poměrně vysoký, odpovídalo tak 78 % studentů Psychologie a Výchovy ke zdraví a 88 % studentů z ostatních oborů Fakulty pedagogické.

Graf č. 21: Je třeba poslouchat názory okolí. Když si někdo myslí něco jiného než všichni ostatní v jeho blízkosti, nejspíš se mylí.

**OTÁZKA Č. 16: Myslím si, že co se má stát se stane, takže svůj život nemůžu moc ovlivnit.**



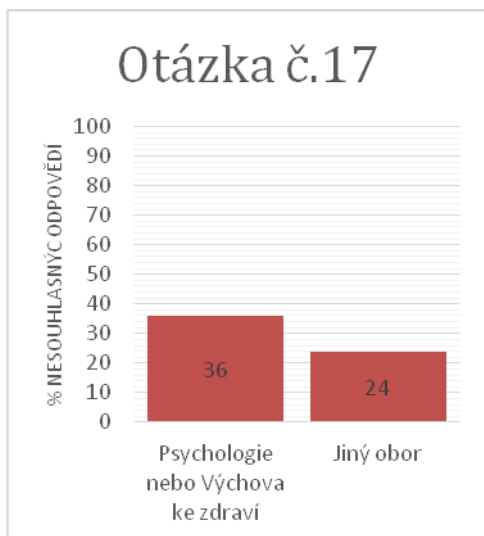
S tímto tvrzením nesouhlasilo 70 % studentů psychologických oborů a 72 % ostatních studentů. Jsou to sice většinové počty, ale pokud si 30 % studentů Psychologie a Výchovy ke zdraví myslí, že nedokáže ovlivnit své životy, není to dobré. Základem kladného sebehodnocení je uvědomění si své hodnoty a faktu, že jestli někdo může jakkoli ovlivnit náš život, jsme to právě my. Za to, co se nám stane, bychom neměli vinit ostatní, ale převzít odpovědnost za své jednání vůči sobě či druhým, což je jedním ze

Graf č. 22: Myslím si, že co se má stát se stane, takže svůj život nemůžu moc ovlivnit.

základních

principů koncepce wellness i selfness.

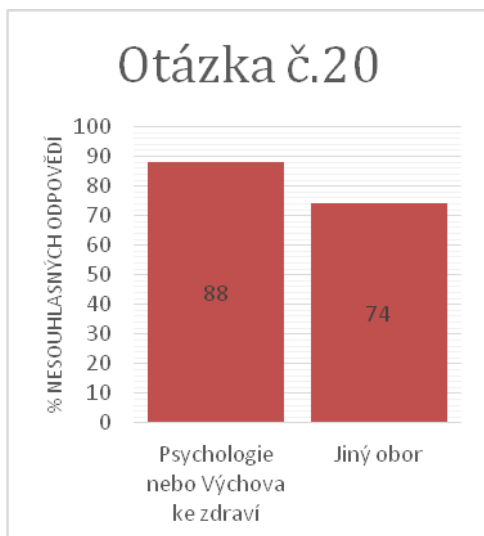
**OTÁZKA Č. 17: Když se s někým dostanu do konfliktu, mám špatný pocit a neustále přemýšlím o tom, co jsem měl říct jinak.**



Je normální, že konflikty v lidech vyvolávají negativní pocity, proto se snaží jim předcházet. To, že se problémem dále trápí, je frustruje a rozhodně nejsou na cestě životní pohody. Je to také známka malé sebejistoty. Dle této otázky se ukazuje, že 36 % studentů psychologických oborů se s tímto tvrzením neztotožňuje a u studentů ostatních oborů na Fakultě pedagogické je tomu ještě méně, pouze 24 %.

*Graf č. 23: Když se s někým dostanu do konfliktu, mám špatný pocit a neustále přemýšlím o tom, co jsem měl říct jinak.*

**OTÁZKA Č. 20: Musíme se snažit nedělat v životě chyby, protože ty jsou důsledkem lajdáctví a nezodpovědnosti.**

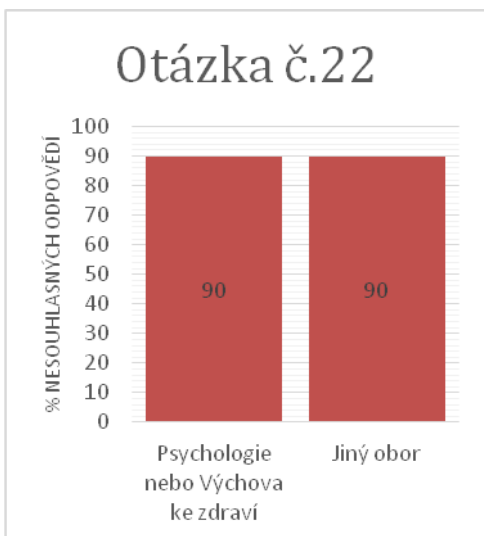


88 % studentů Psychologie a výchovy ke zdraví a 74 % studentů jiných oborů vědí, že chybovat je lidské. Pokud na sebe lidé kladou příliš velké nároky, dostávají se do stresu, protože jejich splnění je těžké. Nedaří-li se jedinci plnit takové požadavky a cíle, které si předsevzal, vede to k frustraci a zklamání z vlastní osoby.

*Graf č. 24: Musíme se snažit nedělat v životě chyby, protože ty jsou důsledkem lajdáctví a nezodpovědnosti.*



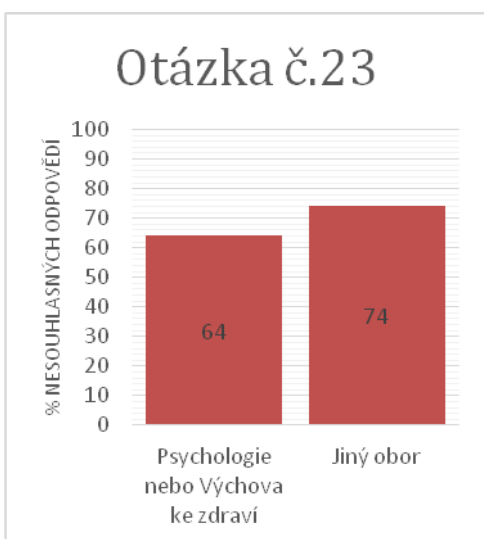
**OTÁZKA Č. 22: Nerad si prohlížím staré fotografie, cítím se při tom trapně, stydím se za sebe.**



Odpovědi na tuto otázku odrážejí sebepojetí a zejména sebehodnocení studentů. Lidé s velmi nízkým sebehodnocením se stydí za svůj vzhled i sebe sama a nechtějí si to připomínat. Studenti všech oborů odpověděli nesouhlasně ve shodném počtu 90 %, což hodnotím velmi kladně.

*Graf č. 25: Nerad si prohlížím staré fotografie, cítím se při tom trapně, stydím se za sebe.*

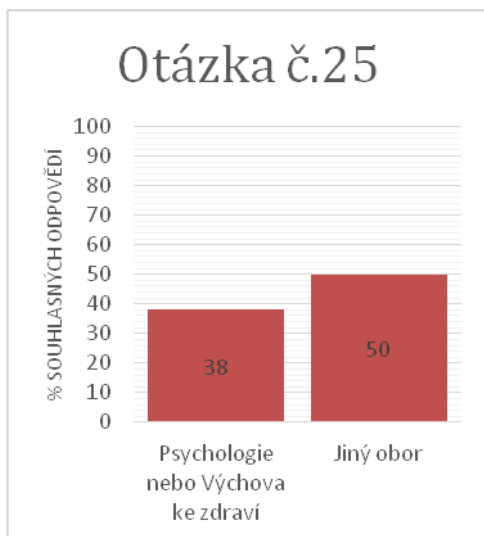
**OTÁZKA Č. 23: Vnutil Vám někdo v posledních třech měsících něco, co jste vlastně ani nechtěli a nepotřebovali?**



Otázka opět souvisí s asertivními dovednostmi, které jsou odrazem sebepojetí a zároveň klíčem k úspěšnému jednání s lidmi. Čísla v grafu vypovídají o tom, že o 10 % více studentů jiných oborů než psychologických odpověděli záporně. Studenti Psychologie a Výchovy ke zdraví nesouhlasili v 64 % a studenti jiných oborů v 74 %. Negativní odpovědi jsou v počtu nadpoloviční většiny, ale stále mnoho studentů by se mělo naučit, že mají právo říci ne.

*Graf č. 26: Vnutil Vám někdo v posledních třech měsících něco, co jste vlastně ani nechtěli a nepotřebovali?*

**OTÁZKA Č. 25: Když mi v restauraci přinesou spálené jídlo, v klidu jej vrátím, aniž bych si při tom připadal trapně.**

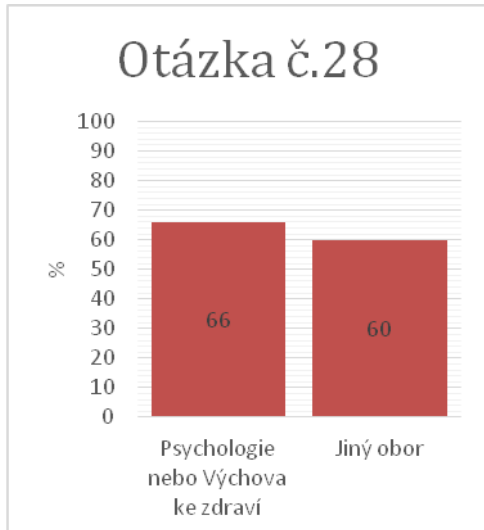


Zjištěná data prokazují, že studenti psychologických oborů mají paradoxně větší problémy prosadit své právo, aniž by se cítili nepříjemně, než studenti jiných oborů na Fakultě pedagogické. S výrokem souhlasí pouze 38 % studentů z oboru Psychologie či Výchova ke zdraví a 50 % studentů z ostatních oborů. Taková situace, která je naznačena v otázce, se může jevit jako nepříjemná, ale je třeba si uvědomit, že máme právo se tak zachovat a je to správné jednání. Počet nesouhlasných odpovědí vypovídá o malé míře

*Graf č. 27: Když mi v restauraci přinesou spálené jídlo, v klidu jej vrátím, aniž bych si při tom připadal trapně.*

sebejistoty u studentů a nedostatečné ovládnutí asertivních dovedností.

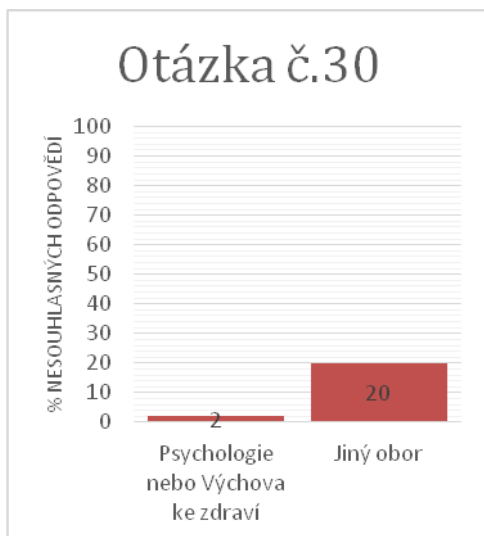
**OTÁZKA Č. 28: Často sám sebe chválím za dobře odvedenou práci.**



Schopnost ocenit sám sebe a uznat, že jsme splnili cíl, který jsme si předsevzali, ukazuje na pocit sebejistoty, přiměřené sebevědomí a přináší pocit spokojenosti. Své úspěchy dokáže ocenit 66 % studentů psychologických oborů a 60 % studentů jiných oborů. Tato čísla nejsou příliš vysoká a studenti by toto jednání neměli podceňovat.

*Graf č. 28: Často sám sebe chválím za dobře odvedenou práci.*

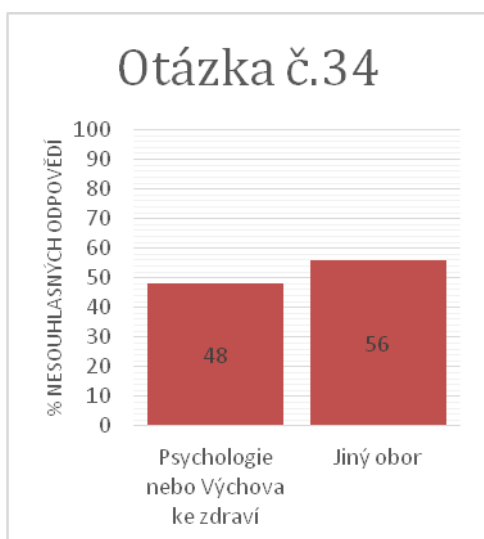
**OTÁZKA Č. 30: Když mi někdo ukřivdí, musím na to myslet dlouhou dobu a velmi mě to mrzí.**



Rozdíly mezi skupinami studentů jsou v tomto případě velmi znatelné. Pouze 2% studentů Psychologie či Výchovy ke zdraví s tímto tvrzením nesouhlasí. Lépe jsou na tom studenti nep psychologických oborů, kterých nesouhlasí 20 %. Zjištění poukazuje na fakt, že studenti se špatně vyrovnávají s křivdami a dlouhou dobu se s nimi trápí. Jejich sebehodnocení není tedy na takové úrovni, aby byli díky němu odolnější tlakům okolí.

*Graf č. 29: Když mi někdo ukřivdí, musím na to myslet dlouhou dobu a velmi mě to mrzí.*

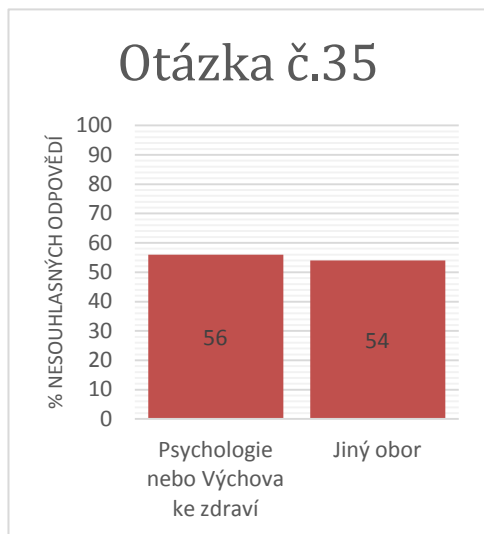
**OTÁZKA Č. 34: Často si v myšlenkách připomínám své neúspěchy a opětovně si je vyčítám.**



V grafu je patrné, že více než polovina studentů Psychologie nebo Výchovy ke zdraví si opětovně vyčítá své neúspěchy místo toho, aby se z nich poučili a šli dál. Tento fakt výrazně snižuje jejich sebehodnocení a v důsledku toho i sebevědomí. V krajním případě takoví studenti mohou dojít k závěru, že jsou k ničemu. Studenti ostatních oborů jsou na tom o pár procent lépe, s výše uvedenou větou nesouhlasí 56 % z nich.

*Graf č. 30: Často si v myšlenkách připomínám své neúspěchy a opětovně si je vyčítám.*

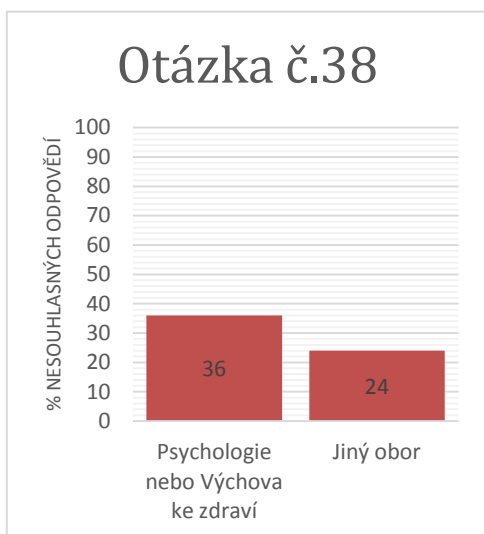
**OTÁZKA Č. 35: Když slyším, že mě někdo kritizuje, jsem nešťastný a nevím, co s tím mám dělat (i když je to pravda).**



Rozdělené skupiny se v odpovědi na tuto otázku liší pouze minimálně. Mírně nadpoloviční počet studentů vyjádřil nesouhlas s tímto výrokem, u studentů psychologických oborů se jedná konkrétně o 56 % a u ostatních studentů o 54 %. Pokud jsou si studenti dobře vědomi svých hodnot, přijmou kritiku bez větších problémů a využijí ji k sebepoznání.

*Graf č. 31: Když slyším, že mě někdo kritizuje, jsem nešťastný a nevím, co s tím mám dělat (i když je to pravda).*

**OTÁZKA Č. 38: Jakoukoli svoji prohru nesu velmi těžce.**



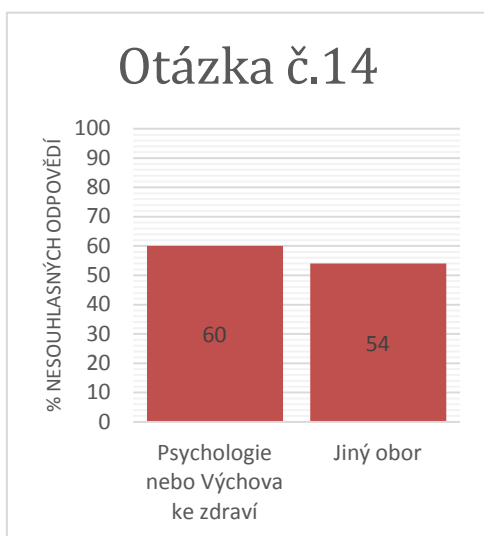
Nesouhlasná odpověď byla v tomto případě zaznamenána u 36 % studentů psychologických oborů a u 24 % studentů jiných oborů. Zbylý a většinový podíl studentů z obou zkoumaných skupin se vyrovnává se svými neúspěchy těžce. Je tedy předpoklad, že na sebe studenti kladou přehnané nároky a chtějí uspět za každou cenu. Studenti psychologie si podle odpovědí na tuto otázku nejspíš lépe uvědomují nástrahy přísnosti a velkých nároků.

*Graf č. 32: Jakoukoli svoji prohru nesu velmi těžce.*

## Sebepřijetí

Poslední část z dotazníkových otázek se věnuje sebepřijetí. To má logickou návaznost na kladné sebehodnocení a přispívá k pocitu vnitřní stability. Tento proces velmi souvisí s osobní zralostí, člověk si je vědom svých hodnot i limitů.

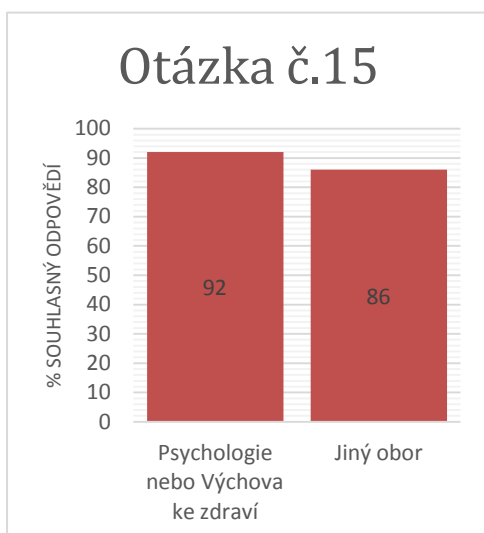
**OTÁZKA Č. 14: Nesnáším samotu, když jsem sám, necítím se dobře a přepadají mne stavy úzkosti.**



S uvedeným výrokem nesouhlasí 60 % studentů Psychologie a Výchovy ke zdraví a 54 % studentů studujících jiné obory na Fakultě pedagogické. Oba počty jsou sice nadpoloviční většinou, přesto tato čísla nejsou příliš povzbudivá. Pokud člověk vydrží žít sám se sebou a necítí se při tom zoufale, je známkou, že proces sebepřijetí je na dobré cestě.

Graf č. 33: Nesnáším samotu, když jsem sám, necítím se dobře a přepadají mne stavy úzkosti.

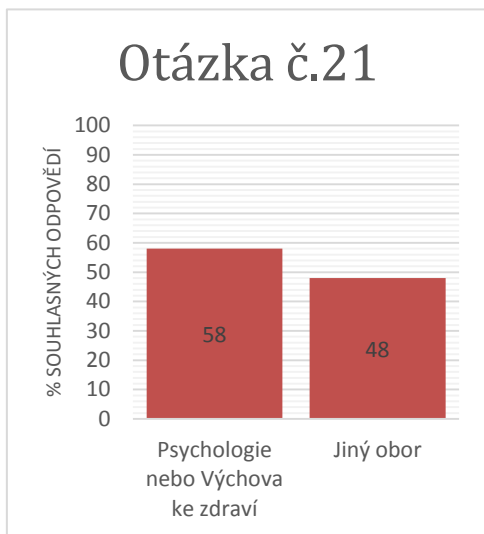
**OTÁZKA Č. 15: Mám se rád takový, jaký jsem, i přes své záporné stránky.**



Z grafu je patrné, že studenti z obou skupin se mají rádi takoví, jací jsou. Mají na sebe tedy kladný náhled a to se projevuje v jejich celkovém vystupování i spokojenosti. Souhlas vyjádřilo v tomto případě 92 % studentů psychologických oborů a 86 % ostatních studentů.

Graf č. 34: Mám se rád takový, jaký jsem, i přes své záporné stránky.

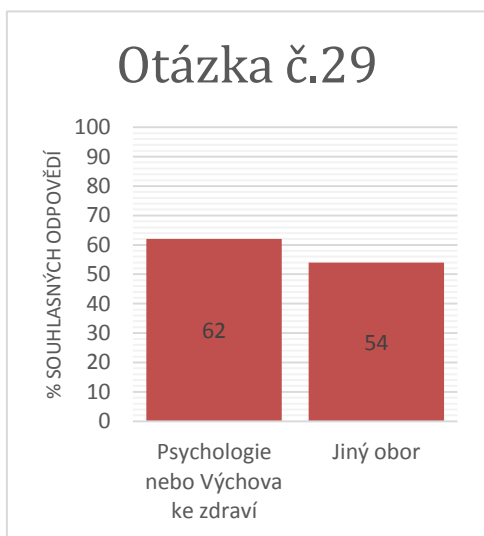
**OTÁZKA Č. 21: Kdybych se znovu narodil, budu se rozhodovat stejně a půjdu v životě stejnou cestou.**



Možnost *souhlasím* vybralo 58 % studentů z oborů Psychologie či Výchova ke zdraví a 48 % studentů z ostatních oborů. Zhruba polovina studentů je tedy nespokojena se svým rozhodováním. Každý v životě udělá chybu v některém ze svých rozhodnutí, ale spokojenost se svým životem a tím, kam náš život směřuje, je velmi důležitá pro celkovou spokojenost jedince.

Graf č. 35: *Kdybych se znovu narodil, budu se rozhodovat stejně a půjdu v životě stejnou cestou.*

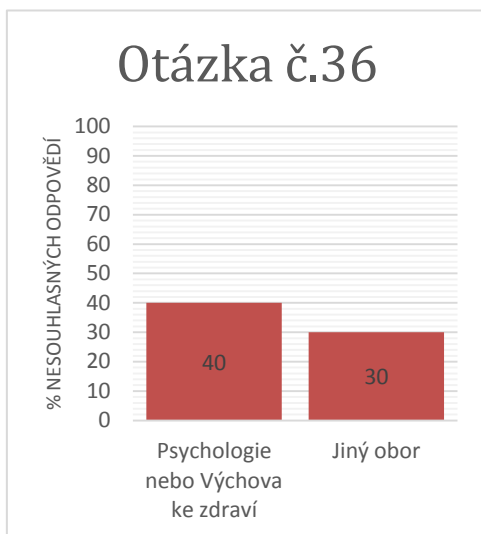
**OTÁZKA Č. 29: Jsem spokojen se svým vzhledem, je jen málo věcí, které bych na sobě změnil.**



Se svým vzhledem je spokojeno 62 % z řad studentů Psychologie a Výchovy ke zdraví a 54 % studentů z jiných oborů. Fyzická stránka je v oblasti sebepřijetí také důležitá. Pokud si tak vysoké procento studentů myslí, že jsou fyzicky nepřitažliví a nesmířili se se svým vzhledem, může to vést ke sníženému sebevědomí, což nepůsobí dobře na druhé.

Graf č. 36: *Jsem spokojen se svým vzhledem, je jen málo věcí, které bych na sobě změnil.*

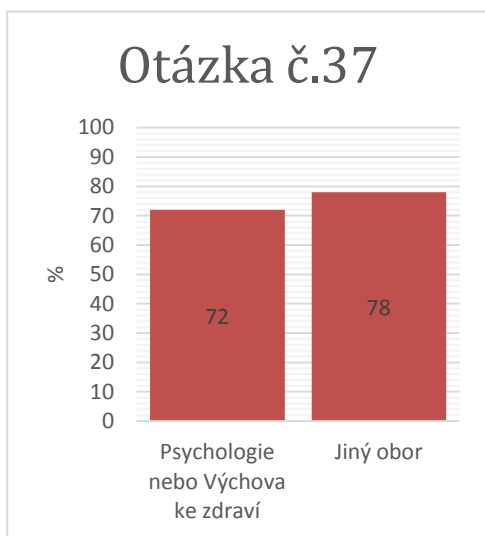
**OTÁZKA Č. 36: Když jsem odloučen od svých nejbližších (partnera, rodiny) více než týden, cítím se bezradný a nešťastný.**



S tímto tvrzením nesouhlasilo 40 % studentů Psychologie a Výchovy ke zdraví a 30 % studentů z jiných oborů Fakulty pedagogické ZČU. Vždy je těžké být odloučen od svých blízkých, u studentů je hlavním důvodem studium v jiném městě. Je však třeba rozlišovat potřebu blízkosti svých nejbližších od stavu podobnému závislosti. Jestli-že studenti přijmou sebe sama, lépe se budou vypořádávat i s delšími odloučeními se svoji rodinou.

*Graf č. 37: Když jsem odloučen od svých nejbližších (partnera, rodiny) více než týden, cítím se bezradný a nešťastný.*

**OTÁZKA Č. 37: Cítím se velmi zranitelný, nejraději bych se schoval před světem, aby mi už nikdo nemohl ublížit.**



Sebepřijetí je proces založený na úspěšném sebepoznání a kladném sebehodnocení. Pokud toto nefunguje, člověk se cítí slabý a zranitelný. Opakem je pocit nezdolnosti, který dodává člověku vnitřní sílu a celkovou spokojenost. Silní a nezdolní se dle odpovědí cítí 78 % studentů nepsychologických oborů a 72 % studentů z oborů Výchova ke zdraví a Psychologie.

*Graf č. 38: Cítím se velmi zranitelný, nejraději bych se schoval před světem, aby mi už nikdo nemohl ublížit.*

## 6.5 Diskuse

Na základě vyhodnocených otázek lze konstatovat následující:

Studenti Psychologie a Výchovy ke zdraví využívají odbornou literaturu, internet a mnoho informací se o své osobnosti dozvěděli na vysoké škole. Pro studenty ostatních oborů je hlavním prostředkem k sebepoznávání internet, kde vyhledávají informace. 66 % studentů ví, co by v budoucnu chtěli dělat, ale to není příliš vysoké číslo. Studenti evidentně stále hledají smysl a cíle svého života. Studenti jiných oborů jsou na tom o několik procent hůře. Příčina sahá do celého dosavadního života. Tři čtvrtiny studentů psychologických oborů má potřebu mluvit o svých cílech s ostatními, což je podstatné pro proces sebepoznání. Ostatní studenti se nechají více ovlivnit kamarády či sportovním trenérem než svými rodiči. Je dobré, že mají tak důvěrné sociální vazby i mimo rodinu, ale je třeba konfrontovat jejich názory se svými hodnotami a postoji. Velmi nejednoznačné byly počty odpovědí na otázku č. 8. Vyrovnávat se s konstruktivní kritikou dělá potíže přibližně polovině studentů. Studenti se teprve učí přemýšlet dopředu o následcích svých činů i poznávat své reakce v určitých situacích. To je pochopitelné, protože proces sebepoznání a převzetí odpovědnosti za své jednání je velice dlouhodobou záležitostí. Jako pozitivní hodnotím zjištěný fakt, že studenti nemají ve zvyku lhát sami sobě a obhajovat tím například své neúspěchy. Většina studentů již zažila situaci, ve které se chovali tak nepromyšleně, že následně nedokázali své jednání vysvětlit. Vzhledem k nízkému průměrnému věku respondentů je to normální jev. Překvapily mě však znaky jakési rezignace u studentů. Paradoxně více studentů Psychologie a Výchovy ke zdraví má pocit, že často je veškerá snaha marná a oni tak nemají šanci dosáhnout svých cílů. Mnoho studentů také bojuje s překážkami, které musí v životě překonávat a někdy si s nimi neví rady, což vypovídá také o nedostatečně prováděné duševní hygieně, špatném časovém uspořádání a rozložení sil. Jen velmi malá část studentů si vede deník, který by jim pomohl utřídit poznatky o sobě samých. Sebepoznání se celkově věnují více studenti oborů Psychologie či Výchova ke zdraví. V této části výzkumu se objevily největší rozdíly mezi odpověďmi respondentů. V otázce č. 1 byl rozdíl mezi studenty psychologických a nep psychologických oborů 18 %, u otázky č. 3 a 5 to bylo 17 %. Naopak naprostá shoda nastala v otázce č. 6.

Jak ukázal výzkum, více než třetina studentů se podceňuje a považuje svůj názor za horší než je názor ostatních. Na druhou stranu přesně 20 % studentů si myslí, že ostatní mají hloupé názory. 22 % studentů Psychologie nebo Výchovy ke zdraví mají za to, že názor většiny bývá ten správný, což je o 10 % odpovědí více, než u skupiny studentů



nepsychologických oborů. Podhodnocování studentů nasvědčuje i otázka č. 16, kde si 30 % studentů psychologických oborů domnívá, že svůj život nemají ve svých rukou. Zřejmě si neuvědomují své hodnoty a fakt, že právě oni mají moc ovlivnit svůj život a měli by za něj nést také plnou zodpovědnost. O nižší sebejistotě studentů vypovídají i další otázky, které dokazují, že studenti si často připomínají své neúspěchy, staré křivdy a špatně se vyrovnávají s nepřízní druhých. Počet vhodných odpovědí nasvědčujících přiměřenému sebehodnocení je vyšší u studentů Psychologie a Výchovy ke zdraví, tudíž můžeme konstatovat, že jejich mají lepší sebehodnocení a tedy vyšší sebevědomí než studenti jiných oborů na Fakultě pedagogické. Nejvíce rozdílných odpovědí bylo zaznamenáno u otázky č. 30, kde rozdíl činí 18 %. Shodné výsledky jsou u otázek č. 11 a 22.

Sebepřijetí studentů není na příliš vysoké úrovni. 38 % studentů Psychologie a Výchovy ke zdraví uvedlo, že nejsou spokojeni se svým vzhledem, 40 % z nich špatně snáší samotu a 60 % se dokonce cítí bezradně při delším odloučení od svých blízkých. Jako pozitivum vidím, že celých 92 % studentů zkoumaných psychologických oborů se má rádo tak, jak jsou, i přes své nedostatky. Studenti dalších oborů jsou na tom se sebepřijetím ve většině případů o několik procent hůře, kromě otázky č. 37, ze které vyplývá, že se cítí méně zranitelní než respondenti z první skupiny.

## **6.6 Sumarizace výsledků**

Z výzkumného šetření vyplynulo mnoho zajímavých informací. Na začátku počátku výzkumu byly stanoveny tyto hypotézy:

H1: Studenti oborů Psychologie a Výchova ke zdraví se cíleně věnují sebepoznání více než studenti ostatních oborů.

H1<sub>0</sub>: Studenti oborů Psychologie a Výchova ke zdraví se věnují sebepoznání stejnou měrou jako studenti ostatních oborů.

H2: Studenti oborů Psychologie a Výchova ke zdraví mají vyšší sebehodnocení než ostatní studenti.

H2<sub>0</sub>: Studenti oborů Psychologie a Výchova ke zdraví mají stejné sebehodnocení jako ostatní studenti.

H3: Studenti oborů Psychologie a Výchova ke zdraví přijímají sebe sama lépe než studenti ostatních oborů.

H3<sub>0</sub>: Studenti oborů Psychologie a Výchova ke zdraví přijímají sebe sama stejně jako studenti ostatních jiných oborů.

### **Sebepoznání**

<b>Č. Otázky</b>	<b>Psychologie nebo Výchova ke zdraví</b>	<b>Jiný obor</b>
1	32	14
2	33	26
3	33	16
4	33	41
5	38	21
6	31	31
7	30	16
8	26	25
13	16	7
18	25	20
19	26	22
24	42	34
26	12	14
27	43	39
31	26	35
32	6	3
33	12	10

<b>N</b>	17	17
<b>SO</b>	10,225	10,857
<b>AP</b>	27,294	22,000
<b>Rozptyl</b>	104,561	117,882
<b>Společný rozptyl</b>	111,222	

Legenda: N – počet členů; SO – směrodatná odchylka; AP – aritmetický průměr, (n-1=16) – počet stupňů volnosti; hladina významnosti je 5 %

$$F = 117,882 / 104,561$$

$$F = 1,127$$

$$F_{\text{kritické}} = 2,333 \quad F < F_{\text{kritické}} \dots\dots\dots H1_0$$

Hodnota F (1,127) je menší než hodnota kritická ( $F_{\text{kritické}} = 2,333$ ), proto přijímáme nulovou hypotézu. Na hladině významnosti 5 % nelze prokázat, že se směrodatné odchylky od sebe statisticky liší. Nyní lze přejít k t – testu.

Studentův test se řadí mezi parametrické testy významnosti. Základní soubor dat musí splňovat požadavky rozdělení. Data jsou navzájem nezávislá, rozptyl hodnot obou souborů musí být přibližně stejný.

Pro výpočet t – testu se používá tento vzorec:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{s_1^2 + s_2^2}} \sqrt{n}$$

Pro 17 stupňů volnosti, na 5 % hladině významnosti je kritická hodnota  $t_{\text{kritické}} = 2,120$ . Vypočítaná hodnota t se poté srovná s kritickou hodnotou.

Je-li  $t$  (vypočítaná)  $< t_{\text{kritická}}$  –  $H1_0$  je akceptovaná

Je-li  $t$  (vypočítaná)  $>$  nebo  $= t_{\text{kritická}}$  –  $H1_0$  je zamítnuta

Vypočítaná hodnota  $t = 0,165$

Vypočítaná hodnota t-testu je menší, než je kritická hodnota a tak nelze zamítnout  $H1_0$ . Proto je zamítnuta  $H1_1$ . Z výsledků tedy vyplývá, že studenti oborů Psychologie a Výchova ke zdraví se věnují sebepoznání stejnou měrou jako studenti ostatních oborů.

## Sebehodnocení

Č. Otázky	Psychologie nebo Výchova ke zdraví	Jiný obor
9	37	36
10	20	19
11	40	40
12	39	44
16	35	36
17	18	12
20	44	37
22	45	45
23	32	37
25	19	25
28	33	30
29	31	27
30	1	10
34	24	28
35	28	27
38	18	12

<b>N</b>	16	16
<b>SO</b>	11,358	10,877
<b>AP</b>	29,000	29,063
<b>Rozptyl</b>	129,000	118,309
<b>Společný rozptyl</b>	123,654	

Legenda: N – počet členů; SO – směrodatná odchylka; AP – aritmetický průměr, (n-1=15) – počet stupňů volnosti; hladina významnosti je 5 %

$$F = 129,000 / 118,309$$

$$F = 0,917$$

$$F_{\text{kritické}} = 2,403 \quad F < F_{\text{kritické}} \dots\dots\dots 2H_0$$

Hodnota F (0,917) je menší než hodnota kritická (F kritické = 2,403), proto přijímáme nulovou hypotézu. Na hladině významnosti 5 % nelze prokázat, že se směrodatné odchylky od sebe statisticky liší. Nyní lze přejít k t – testu.

Pro 16 stupňů volnosti, na 5 % hladině významnosti je kritická hodnota  $t_{kritické} = 2,131$ .  
 Vypočítaná hodnota  $t$  se poté srovná s kritickou hodnotou.

Je-li  $t(\text{vypočítaná}) < t_{kritická}$  –  $H_2_0$  je akceptovaná

Je-li  $t(\text{vypočítaná}) >$  nebo  $= t_{kritická}$  –  $H_2_0$  je zamítnuta

Vypočítaná hodnota  $t = 0,988$

Vypočítaná hodnota  $t$ -testu je menší, než je kritická hodnota a tak nelze zamítnout  $H_2_0$ .  
 Proto je zamítnuta  $H_2_1$ . Z výsledků tedy vyplývá, že studenti oborů Psychologie a Výchova ke zdraví mají stejné sebehodnocení jako ostatní studenti.

### **Sebepřijetí**

Č. Otázky	Psychologie nebo Výchova ke zdraví	Jiný obor
14	30	27
15	46	43
21	29	24
29	31	27
36	20	15
37	36	39

<b>N</b>	6	6
<b>SO</b>	7,853	9,353
<b>AP</b>	32,000	29,167
<b>Rozptyl</b>	61,667	87,472
<b>Společný rozptyl</b>	74,569	

Legenda: N – počet členů; SO – směrodatná odchylka; AP – aritmetický průměr,  $(n-1=15)$  – počet stupňů volnosti; hladina významnosti je 5 %

$$F = 87,472 / 61,667$$

$$F = 1,418$$

$$F_{kritické} = 5,050 \quad F < F_{kritické} \dots\dots\dots 3H_0$$

Hodnota  $F(1,418)$  je menší než hodnota kritická ( $F_{kritické} = 5,050$ ), proto přijímáme nulovou hypotézu. Na hladině významnosti 5 % nelze prokázat, že se směrodatné odchylky od sebe statisticky liší. Nyní lze přejít k  $t$  – testu.

Pro 6 stupňů volnosti, na 5 % hladině významnosti je kritická hodnota  $t_{kritické} = 2,571$ . Vypočítaná hodnota  $t$  se poté srovná s kritickou hodnotou.

Je-li  $t$  (vypočítaná)  $< t_{kritická}$  –  $H_0$  je akceptovaná

Je-li  $t$  (vypočítaná)  $>$  nebo  $= t_{kritická}$  –  $H_0$  je zamítnuta

Vypočítaná hodnota  $t = 0,616$

Vypočítaná hodnota  $t$ -testu je menší, než je kritická hodnota a tak nelze zamítnout  $H_0$ . Proto je zamítnuta  $H_1$ . Z výsledků tedy vyplývá, že studenti oborů Psychologie a Výchova ke zdraví přijímají sebe sama stejně jako studenti ostatních jiných oborů.

## Závěr

Cílem diplomové práce bylo zorientovat se v psychologických aspektech wellness, připomenout zásady asertivního jednání a prozkoumat selfness, kterému je věnována samostatná rozsáhlejší kapitola a následně i výzkum. Cílem výzkumné části bylo zjistit, jak se tyto složky projevují v životech studentů na Fakultě pedagogické Západočeské univerzity v Plzni a porovnat studenty oborů Psychologie a Výchova ke zdraví s ostatními studenty. Výzkum probíhal formou dotazníkového šetření na Fakultě pedagogické Západočeské univerzity v plzni. Studenti byli rozděleni dle studovaného oboru na dvě skupiny. Výsledky výzkumu byly vyhodnoceny pomocí grafů a doplněny o slovní komentář. Pro budoucí učitele je zvláště přínosné proniknout do problematiky psychologického wellness, protože budou vykonávat psychicky náročné povolání a díky wellness mohou být odolnější a prožívat celkovou pohodu.

Ze srovnání teoretické a praktické části práce lze konstatovat, že studenti se ne vždy chovají podle zásad wellness a jsou si vědomi, že se mnohdy cítí ve stresu a v nepohodě, ale neví, co dělají špatně. Výzkumné šetření prokázalo, že studenti oborů Psychologie a Výchova ke zdraví jsou na tom o trochu lépe, než ostatní studenti. Lze tedy předpokládat, že je to zásluhou Katedry psychologie, na které studují. Studium jim tedy přináší nejen vědomosti, které mohou předávat dál ve své praxi, ale i takové, které sami využijí. Avšak statisticky jsou tyto rozdíly nevýznamné, proto jsou přijaty nulové hypotézy.

Psaní této práce mi přineslo mnoho nových, velmi zajímavých poznatků a přesvědčila jsem se o složitosti této problematiky, protože mi trvalo delší dobu, než jsem skutečně pronikla do jejího jádra a začala ji správně chápat. Všechny jednotlivé aspekty jsou vzájemně propojené a musí se k nim přistupovat komplexně, jinak stavu wellness nikdy nedosáhneme.

## Resume

Diplomová práce je zaměřena na psychologické aspekty wellness. Obsahuje šest kapitol, prvních pět kapitol je teoretických a poslední kapitola je praktická. Po úvodní kapitole následuje kapitola o pojmu wellness a jeho teoretických východiscích. V kapitole se rozebírají související pojmy zdraví a well-being. Třetí kapitola je věnována mezilidským vztahům a komunikaci. Další kapitola rozebírá pojem selfness a jednotlivé aspekty, které s ním souvisí. Větší celky, kterými se tato kapitola zabývá, jsou duševní hygiena, sebepoznání, sebepojetí a sebeřízení. Kapitola o fyzické dimenzi wellness je uzavřena teoretická část práce. Obsahuje podkapitoly o výživě a péči o tělo. Praktická část formou dotazníku srovnává vysokoškolské studenty, Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni. Studenti byli rozděleni podle oborů na skupinu studentů studujících Psychologii či Výchovu ke zdraví a na studenty z jiných oborů této fakulty. Dotazníkové šetření zjišťuje, jak se projevují prvky selfness v životě studentů.

## Resume

The thesis is focused on the psychological aspects of wellness. It contains six chapters, the first five chapters are theoretical and the last chapter is practical. After an introductory chapter is followed by a chapter on the concept of wellness and its theoretical foundations. The chapter then examines the related concepts of health and well-being. The third chapter is devoted to interpersonal relationships and communication. The next chapter discusses the notion of selfness and various aspects related to it. Larger units, which in this chapter, are mental hygiene, self-knowledge, self-esteem and self-management. A chapter of the physical dimension of wellness closed the theoretical part. It contains subsections about nutrition and body care. The practical part consists of a questionnaire compares college students from Faculty of Education, University of West Bohemia in Pilsen. The students were divided according to fields to the group of students studying Psychology and Health education and to the group of students from other disciplines of the faculty. Questionnaire survey finds manifestation of the selfness elements in the student's lives.



## Použitá literatura

- BEDRNOVÁ, Eva. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Vyd. 1. Praha: Management Press, 2009, 359 s. ISBN 978-80-7261-198-0.
- BLAHUŠOVÁ, Eva. *Wellness: Fitness*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005, 235 s. ISBN 80-246-0891-X.
- ČABLOVÁ, Lenka. *Psychologické souvislosti mezi příjmem běžné stravy a makrobiotické výživy v prožívání životní spokojenosti*. Diplomová práce. Olomouc, 2010.
- FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003, 256 s. ISBN 80-246-0548-1.
- FRAŇKOVÁ, Slávka. *Výživa a psychické zdraví*. Vyd. 1. Praha: ISV nakladatelství, 1996, 271 s. ISBN 80-858-6613-7.
- HERMAN, Marek. *Najděte si svého maršana: co jste vždycky chtěli vědět o psychologii, ale ve škole vám to neřekli*. 3. vyd. Ilustrace Martin Šrubař. Olomouc: Hanex, 2008, 233 s. ISBN 978-802-6060-703.
- JIŘINCOVÁ, Božena. *Wellness komunikace*. In: *Wellness, zdraví a kvalita života: sborník sdělení z mezinárodní konference "Wellness, zdraví a kvalita života" konané 17.-18.10.2013* : Praha, Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra. Vyd. 1. Editor Václav Hošek, Pavel Tilinger. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2013, 191 s. ISBN 978-80-87723-10-4.
- KHELEROVÁ, Vladimíra. *Komunikační a obchodní dovednosti manažera*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2010, 144 s. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3566-5.
- KLESCHT, Vladimír. *5 pilířů zdravého života*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2008, 176 s. ISBN 978-802-5121-498.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010, 195 s. Psychologie (Portál). ISBN 978-807-3677-268.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 279 s. ISBN 80-717-8551-2. Nakonečný, 2009, ISBN: 978-80-200-1680-5
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Tajemství úspěšného jednání*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1995, 162 s. ISBN 80-856-2384-6.

- KUNEŠ, David. *Sebepoznání*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-807-3675-417.
- LECIÁNOVÁ, Radka. *Wellness turistika*. Diplomová práce. Olomouc, 2010.
- LOJKOVÁ, Daniela. *Získejte rovnováhu těla, mysli, duše a ducha*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 152 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-802-4722-689.
- MÍKA, Pavel. *Osobní pohoda, smysl v životě a jejich prediktory: vztahy s vděčností, nadějí, sebeúctou a sebeúčinností*. Diplomová práce. Brno, 2014.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009, 498 s. ISBN 978-80-200-1679-9.
- PAULÍK, Karel. *Jak zlepšit poznávání sebe sama: studijní opora pro vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, 2004. ISBN 80-704-2679-9.
- PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnutí*. Vyd. 2., aktualiz. a dopl. Praha: Grada, 2008, 178 s. ISBN 978-80-247-2593-2.
- PLAŇAVA, Ivo. *Průvodce mezilidskou komunikací: přístupy - dovednosti - poruchy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005, 146 s. ISBN 80-247-0858-2.
- STARÁ, Jana. *Koncept wellness a jeho přijetí studenty*. Diplomová práce. Brno, 2012.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2004, 356 s. ISBN 80-246-0841-3.
- Večeřová, Tereza. *Metabolismus sacharidů (se zaměřením na člověka)*. Diplomová práce. Brno, 2013.
- VOSÁTKOVÁ, Lenka. *Vliv výživy na psychiku člověka*. Bakalářská práce. Plzeň, 2014.
- VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace: umění získat cokoliv chcete*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, 319 s. ISBN 978-807-3673-871.
- WILLERTON, Julia. *Psychologie mezilidských vztahů*. Vyd. 1. Překlad Dagmar Brejlová. Praha: Grada, 2012, 155 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-802-4739-243.
- YEUNG, Rob. *Sebedůvěra: umění získat cokoliv chcete*. Vyd. 1. Praha: Grada publishing, 2009, 205 s. ISBN 978-802-4731-278.
- <http://www.bezpecnostpotravin.cz/soudoby-pohled-na-vlakninu-potravy.aspx>
- TRAVIS, John. [online]. [cit. 2015-02-23]. Dostupné z: A new vision of wellness. [online]. [cit. 2015-02-23]. Dostupné z: [http://www.wellpeople.com/What\\_Is\\_Wellness.aspx](http://www.wellpeople.com/What_Is_Wellness.aspx)

# Seznam grafů

Graf č. 1: Abych poznal lépe sám sebe, vyhledávám informace, které se týkají sebepoznání, v odborné literatuře.

Graf č. 2: Abych poznal lépe sám sebe, vyhledávám informace, které se týkají sebepoznání, na internetu.

Graf č. 3: O své osobnosti jsem se dozvěděl nejvíce až na vysoké škole.

Graf č. 4: Jsem si jist svými cíli a vím, co bych chtěl v budoucnu dělat.

Graf č. 5: Mám potřebu mluvit o svých cílech s ostatními lidmi a znát jejich názor.

Graf č. 6: Často se nechám ovlivnit tím, co mi řekli rodiče.

Graf č. 7: Často se nechám ovlivnit tím, co mi řeknou jiní důležití lidé v mém životě (kamarádi, učitel, trenér...).

Graf č. 8: S konstruktivní kritikou a negativními informacemi, které se o sobě dozvím od druhých lidí, se vyrovnávám dobře a bez problémů je přijmu.

Graf č. 9: Někdy si uvědomím, že jsem plně nepromyslel důsledky svých činů a jsem pak nemile překvapen.

Graf č. 10: Duševně vyspělý člověk dobře zná sám sebe a vždy se v sobě dokáže vyznat.

Graf č. 11: Nikdy jsem nesváděl své neúspěchy na druhé lidi nebo na jiné vnější okolnosti.

Graf č. 12: Pokud mi na něčem opravdu záleží a nepodaří se mi toho dosáhnout, uklidňuji se tím, že jsem o to vlastně ani moc nestál a o mnoho jsem nepřišel.

Graf č. 13: Už jsem několikrát zažil situaci, ve které jsem se nějak zachoval, ale pak jsem si pohnutky ke svému jednání nedovedl vysvětlit.

Graf č. 14: Někdy se nevyhnu společenské lži, ale nikdy nelžu sám sobě, přijde mi to nesmyslné a nemorální.

Graf č. 15: Často mám pocit, že je všechno proti mně a ať se snažím, jak chci, stejně nemám šanci dosáhnout svého.

Graf č. 16: Vedu si deník, kam zaznamenávám, co se mi během dne stalo.

Graf č. 17: Někdy mám pocit, že se na mě všechno valí a já si nevím rady, co mám řešit dřív.

Graf č. 18: Často se stydím za svůj názor, považuji ho za horší než názor ostatních.

Graf č. 19: Obtížně odmítám požadavky druhých, neumím říct ne.

Graf č. 20: Často si o ostatních myslím, že mají hloupé názory. Já mám na život mnohem lepší náhled.

Graf č. 21: Je třeba poslouchat názory okolí. Když si někdo myslí něco jiného než všichni ostatní v jeho blízkosti, nejspíš se mýlí.

Graf č. 22: Myslím si, že co se má stát se stane, takže svůj život nemůžu moc ovlivnit.

Graf č. 23: Když se s někým dostanu do konfliktu, mám špatný pocit a neustále přemýšlím o tom, co jsem měl říct jinak.

Graf č. 24: Musíme se snažit nedělat v životě chyby, protože ty jsou důsledkem lajdáctví a nezodpovědnosti.

Graf č. 25: Nerad si prohlížím staré fotografie, cítím se při tom trapně, stydím se za sebe.

Graf č. 26: Vnutil Vám někdo v posledních třech měsících něco, co jste vlastně ani nechtěli a nepotřebovali?

Graf č. 27: Když mi v restauraci přinesou spálené jídlo, v klidu jej vrátím, aniž bych si při tom připadal trapně.

Graf č. 28: Často sám sebe chválím za dobře odvedenou práci.

Graf č. 29: Když mi někdo ukřivdí, musím na to myslet dlouhou dobu a velmi mě to mrzí.

Graf č. 30: Často si v myšlenkách připomínám své neúspěchy a opětovně si je vyčítám.

Graf č. 31: Když slyším, že mě někdo kritizuje, jsem nešťastný a nevím, co s tím mám dělat (i když je to pravda).

Graf č. 32: Jakoukoli svoji prohru nesu velmi těžce.

Graf č. 33: Nesnáším samotu, když jsem sám, necítím se dobře a přepadají mne stavy úzkosti.

Graf č. 34: Mám se rád takový, jaký jsem, i přes své záporné stránky.

Graf č. 35: Kdybych se znovu narodil, budu se rozhodovat stejně a půjdu v životě stejnou cestou.

Graf č. 36: Jsem spokojen se svým vzhledem, je jen málo věcí, které bych na sobě měnil.

Graf č. 37: Když jsem odloučen od svých nejbližších (partnera, rodiny) více než týden, cítím se bezradný a nešťastný.

Graf č. 38: Cítím se velmi zranitelný, nejraději bych se schoval před světem, aby mi už nikdo nemohl ublížit.

# Seznam příloh

Příloha č. 1 – Dotazník

Příloha č. 2 – Klíč k vhodným odpovědím v dotazníku

## **Příloha č. 1 – Dotazník**

### **Dotazník**

Dobrý den,

Tímto Vás žádám o vyplnění dotazníku k mé diplomové práci na téma Psychologické aspekty wellness. Veškeré informace z něj získané budou použity pouze pro účely diplomové práce.

Předem děkuji za ochotu a Váš čas.

Bc. Eva Schneiderwindová

#### **Jaký obor právě studujete?**

- a) Psychologie nebo Výchova ke zdraví
- b) Jiný obor

**Věk:** .....

- 1. Abych poznal lépe sám sebe, vyhledávám informace, které se týkají sebepoznání, v odborné literatuře.**

Souhlasím

Nesouhlasím

- 2. Abych poznal lépe sám sebe, vyhledávám informace, které se týkají sebepoznání, na internetu.**

Souhlasím

Nesouhlasím

- 3. O své osobnosti jsem se dozvěděl nejvíce až na vysoké škole.**

Souhlasím

Nesouhlasím

- 4. Jsem si jist svými cíli a vím, co bych chtěl v budoucnu dělat.**

Souhlasím

Nesouhlasím

- 5. Mám potřebu mluvit o svých cílech s ostatními lidmi a znát jejich názor.**

Souhlasím

Nesouhlasím

- 6. Často se nechám ovlivnit tím, co mi řekli rodiče.**

Souhlasím

Nesouhlasím

- 7. Často se nechám ovlivnit tím, co mi řeknou jiní důležití lidé v mém životě (kamarádi, učitel, trenér...)**

Souhlasím

Nesouhlasím

**8. S konstruktivní kritikou a negativními informacemi, které se o sobě dozvím od druhých lidí, se vyrovnávám dobře a s pokorou je přijmu.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**9. Často se stydím za svůj názor, považuji ho za horší než názor ostatních.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**10. Obtížně odmítám požadavky druhých, neumím říct ne.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**11. Často si o ostatních myslím, že mají hloupé názory. Já mám na život mnohem lepší náhled.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**12. Je třeba poslouchat názory okolí. Když si někdo myslí něco jiného než všichni ostatní v jeho blízkosti, nejspíš se mýlí.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**13. Někdy si uvědomím, že jsem plně nepromyslel důsledky svých činů a jsem pak nemile překvapen.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**14. Nesnáším samotu, když jsem sám, necítím se dobře a přepadají mne stavy úzkosti.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**15. Mám se rád takový, jaký jsem, i přes své záporné stránky.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**16. Myslím si, že co se má stát se stane, takže svůj život nemůžu moc ovlivnit.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**17. Když se s někým dostanu do konfliktu, mám špatný pocit a neustále přemýšlím o tom, co jsem měl říct jinak.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**18. Duševně vyspělý člověk dobře zná sám sebe a vždy se v sobě dokáže vyznat.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**19. Nikdy jsem nesváděl své neúspěchy na druhé lidi nebo na jiné vnější okolnosti.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**20. Musíme se snažit nedělat v životě chyby, protože ty jsou důsledkem lajdáctví a nezodpovědnosti.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**21. Kdybych se znovu narodil, budu se rozhodovat stejně a půjdu v životě stejnou cestou.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**22. Nerad si prohlížím staré fotografie, cítím se při tom trapně, stydím se za sebe.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**23. Vnutil Vám někdo v posledních třech měsících něco, co jste vlastně ani nechtěli a nepotřebovali?**

Souhlasím

Nesouhlasím

**24. Pokud mi na něčem opravdu záleží a nepodaří se mi toho dosáhnout, uklidňuji ses tím, že jsem o to vlastně ani moc nestál a o mnoho jsem nepřišel.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**25. Když mi v restauraci přinesou spálené jídlo, v klidu jej vrátím, aniž bych si při tom připadal trapně.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**26. Už jsem několikrát zažil situaci, ve které jsem se nějak zachoval, ale pak jsem si pohnutky ke svému jednání nedovedl vysvětlit.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**27. Někdy se nevyhnu společenské lži, ale nikdy nelžu sám sobě, přijde mi to nesmyslné a nemorální.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**28. Často sám sebe chválím za dobře odvedenou práci.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**29. Jsem spokojen se svým vzhledem, je jen málo věcí, které bych na sobě měnil.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**30. Když mi někdo ukřivdí, musím na to myslet dlouhou dobu a velmi mě to mrzí.**

Souhlasím

Nesouhlasím



**31. Často mám pocit, že je všechno proti mně a ať se snažím, jak chci, stejně nemám šanci dosáhnout svého.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**32. Vedu si deník, kam zaznamenávám, co se mi během dne stalo.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**33. Někdy mám pocit, že se na mě všechno valí a já si nevím rady, co mám řešit dřív.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**34. Často si v myšlenkách připomínám své neúspěchy a opětovně si je vyčítám.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**35. Když slyším, že mě někdo kritizuje, jsem nešťastný a nevím, co s tím mám dělat (i když je to pravda).**

Souhlasím

Nesouhlasím

**36. Když jsem odloučen od svých nejbližších (partnera, rodiny) více než týden, cítím se bezradný a nešťastný.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**37. Cítím se velmi zranitelný, nejraději bych se schoval před světem, aby mi už nikdo nemohl ublížit.**

Souhlasím

Nesouhlasím

**38. Jakoukoli svoji prohru nesu velmi těžce.**

Souhlasím

Nesouhlasím

## **Příloha č. 2 – Klíč k vhodným odpovědím v dotazníku**

<b>Číslo otázky</b>	<b>Vhodná odpověď</b>
1	Souhlasím
2	Souhlasím
3	Souhlasím
4	Souhlasím
5	Souhlasím
6	Nesouhlasím
7	Nesouhlasím
8	Souhlasím
9	Nesouhlasím
10	Nesouhlasím
11	Nesouhlasím
12	Nesouhlasím
13	Nesouhlasím
14	Nesouhlasím
15	Souhlasím
16	Nesouhlasím
17	Nesouhlasím
18	Souhlasím
19	Souhlasím

<b>Číslo otázky</b>	<b>Vhodná odpověď</b>
20	Nesouhlasím
21	Souhlasím
22	Nesouhlasím
23	Nesouhlasím
24	Nesouhlasím
25	Souhlasím
26	Nesouhlasím
27	Souhlasím
28	Souhlasím
29	Souhlasím
30	Nesouhlasím
31	Nesouhlasím
32	Souhlasím
33	Nesouhlasím
34	Nesouhlasím
35	Nesouhlasím
36	Nesouhlasím
37	Nesouhlasím
38	Nesouhlasím