Rozvoj intrapersonálních kompetencí prostřednictvím sebevýchovy

Bc. Lenka Valihrachová

Diplomová práce
2013

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Institut mezioborových studií Brno

akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení:	**Bc. Lenka VALIHRACHOVÁ**
Osobní číslo:	**H118587**
Studijní program:	**N 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor:	**Sociální pedagogika**
Téma práce:	**Rozvoj intrapersonálních kompetencí prostřednictvím sebevýchovy**

Zásady pro vypracování:

Předložené téma bude zpracováno podle metodiky psaní oborného textu, která je obsažena v materiálech IMS, případně ve zdrojích uvedené odborné literatury. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel výzkumu společenských věd. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím diplomové práce.

S vědomím těchto zásad bude diplomová práce, v návaznosti na odbornou literaturu, sledovat strategie sebevýchovy.

Zaměřena bude na zjišťování, jaké metody, techniky, postupy volí lidé, kteří chtějí změnit nebo zlepšit své intrapersonální dovednosti.

Cílem kvalitativního průzkumu bude definovat možné přístupy a případně navrhnout změny sebevýchovných strategií.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

BEDRNOVÁ, E.- PAUKNEROVÁ, D. - PROVAZNÍK, V. Duševní hygiena a sebeřízení. 1.vyd. Praha: Vysoká škola ekonomická, 1996, 190 s. ISBN 80-7079-019-9

COVEY, S. R. 7 návyků vůdčích osobností, 1. vyd. Praha: Pragma, 1994, 329 s. ISBN 80-85213-41-9

HARTL, P.: Stručný psychologický slovník. 1. vyd. Praha: Portál s.r.o., 2004, 311 s. ISBN 80-7178-803-1

MIOVSKÝ, M.: Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4

NAKONEČNÝ, M.: Sociální psychologie. 1. vyd. Praha: Academia, 1999, 287 s. ISBN 80-200-0690-7

NOVOTNÝ, J.: Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy. Institut mezioborových studií, Brno 2009

VALENTA, J.: Osobnostní a sociální výchova. 1. vyd. Kladno: Aisis o. s., 2006, 226 s. ISBN 80-239-4908-X

Další literatura bude obsažena v Projektu diplomové práce a bude při studiu tématu průběžně doplňována.

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Leoš Horký**
Vedoucí organizace ELIADA Brno

Datum zadání diplomové práce: **30. listopadu 2011**

Termín odevzdání diplomové práce: **31. března 2013**

V Brně dne 30. listopadu 2011

INSTITUT MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ * Studijní administrativa * BRNO IČO 65555670 L.S.

prof. PhDr. Pavel Mühlpachr, Ph.D.
vedoucí ústavu

doc. PhDr. František Vízdal, CSc.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby [1)];
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 [2)];
- podle § 60 [3)] odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 [3)] odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

LENKA VALIHRACHOVÁ

Jméno, příjmení studenta

V Brně 13. 3. 2013

Podpis

---

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevýdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Diplomová práce je zaměřena na rozvoj intrapersonálních kompetencí prostřednictvím sebevýchovy. V teorii se zabýváme problematikou sebevýchovy, jejími determinanty, principy a podmínkami. Prostor věnujeme definování pojmů intrapersonálních kompetencí a především metodám sebevýchovy, sebepoznání a psychohygieny. Výzkumná část diplomové práce je prováděna kvalitativní formou. U vybraných osob jsme zjišťovali, jaké používají metody v oblasti psychohygieny, jaký vliv má praktikování sebepoznávací metody písemné sebereflexe na jejich duševní hygienu a jak vnímají samotný proces sebevýchovy, v tomto případě psaní deníku.

Klíčová slova:

Kompetence, intrapersonální kompetence, sebevýchova, sebepoznání, kreativita, sebeorganizace, psychohygiena, relaxace, stres, deník.

ABSTRACT

The diploma thesis focuses on the development of intrapersonal competences through self-development. The theoretical part deals with the issues of self-development, its determinants, principles and conditions. We define terms related to intra-personal competences and methods of self-development, self-understanding and psycho-hygiene. The research part has been carried out in the qualitative form. We have enquired a selected pool of people as to the methods they use for psycho-hygiene, how their psychic hygiene is influenced by practicing the self-understanding method based on the written self-reflection, and how they perceive the self-development process itself, i.e. keeping a diary in this case.

Keywords:

Competences, intrapersonal competences, self-development, self-understanding, creativity, self-organisation, psycho-hygiene, relaxation, stress, diary.

Na tomto místě bych ráda poděkovala manželovi a synovi za velkou podporu, které se mi od nich při zpracovávání práce dostalo.

Děkuji také Mgr. Leoši Horkému za vedení diplomové práce a cenné rady.

V neposlední řadě bych chtěla poděkovat všem respondentkám, že mi zpřístupnily pohled do svého soukromí a umožnily tak vzniknout této práci.

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD **9**
1 INTRAPERSONÁLNÍ KOMPETENCE **10**
1.1 CHARAKTERISTIKA KOMPETENCÍ 10
1.1.1 Interpersonální neboli sociální kompetence 12
1.1.2 Intrapersonální neboli osobnostní kompetence 12
1.2 SEBEPOZNÁNÍ 15
1.2.1 Sebepozorování 15
1.2.2 Sebeposuzování 15
1.3 PSYCHOHYGIENA 18
2 SEBEVÝCHOVA **22**
2.1 SEBEVÝCHOVNÝ PROCES 23
2.2 DETERMINANTY SEBEVÝCHOVY 25
2.2.1 Vnitřní determinanty 25
2.2.2 Vnější determinanty 26
2.3 PRINCIPY A PODMÍNKY SEBEVÝCHOVY 28
3 METODY A POSTUPY **33**
3.1 METODY SEBEVÝCHOVY 33
3.1.1 Dělení dle tělesného, psychického a sociální aspektu 33
3.1.2 Dělení dle fází sebevýchovy 34
3.1.3 Problémy sebevýchovy a metody jejich řešení 37
3.2 METODY SEBEPOZNÁNÍ 39
3.2.1 Dělení dle formy 39
3.2.2 Dělení dle časového hlediska 40
3.2.3 Dělení dle oblastí sebepoznání 41
3.3 METODY PSYCHOHYGIENY 42
3.3.1 Metody působící převážně na biologickou stránku člověka 43
3.3.2 Metody působící převážně na psychologickou stránku člověka 45
3.3.3 Metody působící převážně na sociální stránku člověka 49
3.3.4 Metody působící převážně na spirituální stránku člověka 50
4 VÝZKUM **51**
4.1 DESIGN VÝZKUMU A JEHO FÁZE 51
4.2 ANALÝZA A INTERPRETACE ZJIŠTĚNÝCH ÚDAJŮ 56
4.2.1 Respondentka A 56
4.2.2 Respondentka B 58
4.2.3 Respondentka C 59
4.2.4 Respondentka D 61
4.2.5 Respondentka E 63
4.2.6 Respondentka F 64
4.3 PRŮŘEZ ZKOUMANÝCH OBLASTÍ 67
4.4 SHRNUTÍ VÝZKUMU 70
ZÁVĚR **72**
RESUMÉ **73**

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY **74**
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK **79**
SEZNAM OBRÁZKŮ **80**
SEZNAM TABULEK **81**
SEZNAM PŘÍLOH **82**

ÚVOD

Téma diplomové práce se týká rozvoje intrapersonálních kompetencí člověka prostřednictvím sebevýchovy. V životě člověka je výchova velmi důležitá. V dětství se tvoří základ osobnosti, vliv má styl výchovy. Tato etapa však v porovnání s délkou života trvá poměrně krátkou dobu. Už od puberty a posléze po celý život má větší vliv sebevýchova.

Ve shodě s autorem A. Tofflerem (1992), máme za to, že v současné době v naší společnosti narůstá životní tempo, dochází ke spoustě změn. Velká rozmanitost až nepřehlednost možností výběru vede k nárůstu pomíjivosti věcí či vztahů. To vše klade nemalé nároky na adaptabilitu člověka a jeho duševní rovnováhu.

Jedním z úkolů sociální pedagogiky je pomoc člověku na jeho životní cestě (Bakošová, 2008). Nemělo by jít pouze o přežití v nově vznikajícím prostředí, ale také růst a ovládání změn. Jednu z možností naplnění tohoto úkolu vidíme v pomoci člověku rozvíjet intrapersonální kompetence.

Počátkem sebevýchovy je poznání sebe sama. To může probíhat různou formou. Vhodný způsob sebepoznávání se nám jevila psaná forma sebereflexe, tzv. deník. V prvé řadě nás zajímalo, jaký vliv má psaní deníku na rozvoj intrapersonálních kompetencí. Intrapersonálních kompetencí je celá řada. Z důvodu omezeného rozsahu práce, jsme se zaměřili na kompetenci psychohygieny. Ta nejvíce odpovídá požadavku obstát v měnícím se prostředí.

Cílem teoretické části diplomové práce je z odborné literatury shrnout aktuální stav poznání v oblasti sebevýchovy. Definovat základní přístupy k sebevýchově, shromáždit různorodé metody, techniky a sebevýchovné postupy. Cílem kvalitativního výzkumu je u vybraných osob zjistit, jaké používají metody v oblasti psychohygieny, jaký vliv má psaní deníku na jejich duševní hygienu a jak vnímají samotný proces sebevýchovy, v našem případě psaní deníku. Z důvodu srovnatelnosti výsledků, jsme se rozhodli pro zkoumání úzce specifikované skupiny. Především jsme se zaměřili na střední dospělost. V tomto věku dochází k většímu sebeuvědomění, často bilancování života a hledání jeho smyslu (Vašutová, 2010). Skupinu jsme zúžili na ženy středního věku, které jsou vdané a mají děti, zaměstnané, žijí ve stejném typu bydlení a srovnatelných socio-ekonomických podmínkách. Výhodou je, že jsme této skupině věkově blízko a můžeme se lépe vcítit do problematiky. Předpokládáme, že diplomová práce může přinést užitek nejen nám, ale i respondentkám. Výzkumnou otázku jsme formulovali: „Jak vnímají ženy středního věku průběh sebepoznávací metody psaní deníku a jeho vliv na psychohygienu?“

1 INTRAPERSONÁLNÍ KOMPETENCE

1.1 Charakteristika kompetencí

Kompetence

Termín kompetence definuje P. Hartl (2004, s. 112) jako *„schopnost, způsobilost, kvalifikace.“* Další používaná synonyma jsou dovednost, účinnost, oprávnění. Mít kompetenci znamená být vybaven souborem vědomostí, dovedností a postojů, které člověku umožní úspěšně zvládnout úkoly a situace, do kterých se dostává. Schopnost orientovat se, provádět vhodné činnosti, zaujmout přínosný postoj.

Kompetenci chápeme jako souhrn tří úrovní, které zahrnují: mít informaci (znalost), chápat ji a umět ji používat. Aktivní použití konkrétní dovednosti je vždy pojeno s určitou situací, v prostředí a projevuje se v konkrétní činnosti.

Obrázek 1 Struktura kompetence (Drahanská, 2010, s. 5)

Klíčové kompetence

Rychlý vývoj vědeckého a technického pokroku nutí člověka k adaptaci na změnu podmínek. Dosavadní znalosti jsou rychle nahrazovány novými (Toffler, 1992). Je třeba neustálého vzdělávání. Z toho důvodu je potřebné, aby člověk disponoval souborem specifických kompetencí. Důležité dovednosti jsou označovány pojmem klíčové kompetence. Kompetence se liší podle oblastí, ve kterých jsou vyžadovány.

Kompetence důležité pro uplatnění na trhu práce.

Mezi ně patří kompetence k výkonnosti, k aktivnímu přístupu, k uspokojování zákaznických potřeb, k podnikavosti, k efektivní komunikace, kompetence ke kooperaci, k flexibilitě, ke zvládání zátěže, k řešení problému, k plánování a organizaci práce, atd. (EQUAL, © 2005-2013)

Kompetence ve vzdělávání

Klíčové kompetence jsou v rámci Evropy pojaty jako kombinace znalostí, dovedností a postojů, které odpovídají určitému kontextu. Tyto kompetence jsou vnímány jako potřebné k osobnímu naplnění a rozvoji, aktivnímu občanství, sociálnímu začlení a pro pracovní život. Evropský rámec zahrnuje oblasti klíčových kompetencí jako například komunikace v mateřském a cizím jazyce, matematické kompetence a základní kompetence v oblasti vědy a technologií, kompetence v oblasti digitálních technologií, kulturní povědomí a vyjádření, kompetence učit se učit, sociální a občanské kompetence. (NUOV, © 2008-2013)

Školství reaguje na potřeby zaměstnavatelů i tím, že ve školách zavádí nepovinný předmět Osobnostní a sociální výchova. V tomto předmětu se žáci učí, jak propojit své školní znalosti s realitou života. Jak být úspěšný v navazování vztahů a v každodenních činnostech závislých na komunikaci.

Období školní docházky je důležité, ale v poměru celého života trvá poměrně krátkou dobu. S růstem člověka stále více nabývá na významu sebevýchova.

V literatuře se také můžeme setkat s pojmy, interpersonální a intrapersonální kompetence. Je to shodné označení pro sociální a osobnostní kompetence.

1.1.1 Interpersonální neboli sociální kompetence

Interpersonální kompetence jsou součástí klíčových kompetencí, tj. základních životních dovedností. Sociální kompetence kladou důraz na sociální adaptaci. Rozumí se tím vzájemné přizpůsobení vztahu jedince a prostředí. Sociálními kompetencemi se rozumí schopnost jedince se o sebe v sociálním prostředí postarat. Umět si pomoci, být zodpovědný sám za sebe, za svůj život a také být spoluzodpovědný za život druhých. Součástí sociální kompetence je způsobilost navázat a udržet sociální kontakt. (Oudová, 2007)

Interpersonální kompetence se vztahuje k druhým lidem. Rozvíjí se ve vzájemné interakci s druhými. Tato dovednost zahrnuje poznávání lidí, efektivní komunikaci s nimi, umění aktivního naslouchání, asertivitu, empatii, umění udržování mezilidských vztahů a řešení sociálních problémů, dovednost spolupráce a etického soutěžení. (Valenta, 2006) Osobnost jedince se do vztahů k lidem, způsobu komunikace i spolupráce promítá, určuje ji. Kvalita sociálních dovedností je závislá na jejich nositeli.

.

1.1.2 Intrapersonální neboli osobnostní kompetence

Intrapersonální kompetence se vztahují k jedinci samotnému. Jde o rozvoj celé jeho osobnosti jako integrované celku. Základní rozdělení od J. Valenty (2006) je následovné:

a. Kognitivní schopnosti

- Smyslové vnímání

Prostřednictvím smyslů vnímáme realitu. Jedná se o rozvoj zrakového, čichového, sluchového, hmatového a chuťového vnímání, ale také o rozvoj vnímání sebe samého, vnitřních receptorů pohybů, stavů, nálad, atd.

- Pozornost a soustředění

Pozornost je zaměřenost vnímání na určitý objekt. Základním rysem této zaměřenosti je soustředění neboli koncentrace. Je užitečné rozvíjet dovednost soustředěného nejen vnímání, ale i myšlení či pocitů.

- Dovednost zapamatování

Paměť je schopnost uchovat určité informace a po určité době si je vybavit. Dovednost zapamatovat si, je předpokladem učení, v širším pojetí se týká samotné existence člověka. Je vhodné rozvíjet nejen pojmovou, ale i tělovou a pocitovou paměť.

- Dovednost řešit problém

Problém označuje určitý stav věcí, na který obvykle nemáme hotovou odpověď a musíme rozvinout určité poznávací a řešící aktivity. Ty zahrnují testování různých možností řešení, jejich výběr a aplikaci do konkrétní situace. Z hlediska rozvoje osobnosti se problémy týkají především životních situací či mezilidských vztahů.

- Dovednost pro učení a studium

U této dovednosti jde zejména o identifikaci vlastního učebního stylu. Rozvoj schopnosti efektivně se učit, hledat vhodné studijní postupy, vhodný a možnosti zdokonalovat svůj proces studia.

b. Sebepoznání a sebepojetí

Dovednost sebepoznání v sobě zahrnuje další dílčí dovednosti jako například dovednost sebepozorování, sebereflexe, korekce vlastního pohledu na sebe. Patří sem také dovednost v komunikaci s druhými lidmi získávat informace o sobě.

Veškeré informace o sobě, o svém těle, vlastnostech, prožívání, mezilidských vztazích, hodnotách a postojích, chování, atd. se odráží ve vnímání sebe sama neboli sebepojetí vlastního „JÁ“. Cílem je rozvinout zdravé a vyrovnané sebepojetí.

c. Seberegulace a sebeorganizace

Seberegulace neboli sebekontrola zahrnuje dovednosti sebeovládání. Jedná se o regulaci vlastního chování v konkrétní přítomné situaci. Vědomé ovládání vnitřních procesů prožívání, vůle, atd. a vnějších projevů jednání v různých situacích a sociálních rolích.

Dovednost sebeorganizace zahrnuje dovednosti od plánování času až po organizaci vlastního života. Tuto oblast lze v odborné literatuře najít pod názvem Time management. Zahrnuje dovednosti zmapovat si časovou náročnost činností, kterým se jedinec věnuje, dovednosti rozlišovat podstatné od nepodstatného, naléhavé od nenaléhavého. Týká se i dovednosti uplatnit vůli ve vztahu k organizaci vlastního času. Sebeorganizace se také týká stanovování osobních cílů, krátkodobých i dlouhodobých, dovednosti naplánovat dosažení cílů po dílčích krocích.

d. Psychohygiena

Intrapersonální dovednosti psychohygieny lze rozdělit do dvou skupin. První skupina se týká prevence. Dovednosti předcházení problémům, zátěži a jak se vyhnout stresu. Sem patří dovednost pozitivního naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému, dovednost naslouchat vlastnímu tělu i duši, zdravá životospráva a pohyb. Týká se z velké části životnímu stylu. Psychohygiena má úzký vztah k Time managementu (dobrá organizace času jako prevence stresu) i vztah k sociálním kompetencím (dovednosti vhodné komunikace, jako předcházení konfliktům v mezilidských vztazích). V moderním pojetí duševní hygiena má přesah až k projektování smysluplného života.

Druhá skupina dovedností psychohygieny se týká jednání v situaci zátěže, která již nastala. Mezi zátěžové situace počítáme především stres, frustraci, krizi či deprivaci. Klíčová je dovednost najít vhodnou pomoc při potížích, na které člověk sám nestačí. K dovednostem redukce či předcházení stresu patří techniky relaxace.

e. Kreativita

Kreativita neboli tvořivost je soubor schopností, které umožňují vidět věci jinak, než je běžné. Jedná se o dovednost nacházet neobvyklá řešení. Rozvoj základních rysů kreativity se týká pružnosti nápadů, originality, schopnosti vidět věci jinak, citlivosti, schopnosti „dotahovat“ nápady k uskutečnění. Tvořivost má uplatnění v řadě lidských činností nejen v umění, ale i technických činnostech, odráží se i v mezilidských vztazích (např. při nabourávání nežádoucích stereotypů, při navazování a udržování vztahů, v komunikaci…). K tématu tvořivosti má blízko fantazie. Může být pojímána jako kreativní představivost.

Z témat intrapersonálních kompetencí jsme si pro potřeby této práce zvolili dovednosti sebepoznání a dovednosti psychohygieny.

1.2 Sebepoznání

Sebepoznání je proces poznávání sebe sama. Správnější by bylo napsat sebepoznávání. Člověk se neustále mění v důsledku vnitřních vlivů (růst a rozvoj organismu), tak i v důsledku vnějších vlivů (adaptace na změny prostředí).

Existují **dvě fáze sebepoznávání**. Daly by se přirovnat k dvěma stranám jedné mince. V první fázi pozorujeme sebe sama a ve druhé fázi posuzujeme. V praxi se obě fáze střídají a prolínají.

1.2.1 Sebepozorování

Člověk sám sebe může pozorovat z různých hledisek. Vycházíme z pojetí člověka jako bio-psycho-socio-spirituální jednotky:

Biologická stránka člověka zahrnuje jeho tělo, vzhled, zdraví, smysly, množství životní energie, kterou disponuje, životní styl (stravovací návyky, spánek, pohybový režim, atd.)

Psychologická stránka zahrnuje schopnosti, charakter, aktivačně-motivační vlastnosti a temperament.

Sociální stránka zahrnuje vztahy k jiným lidem, způsob komunikace, hraní životních rolí.

Spirituální obsahuje smysl života, názory, hodnoty, víru, přesvědčení….

Dle K. Paulíka (2004), pozorujeme především aktuální psychosomatický stav, a to tělesné pocity (např. únava, bolest, hlad, horko), emoce (radost, smutek, zlost,…), vnitřní impulsy (chuť křičet, utíkat, smát se, …) a vjemy (co vidím, slyším, ..).

Pozorovat můžeme i vlastní proces myšlení či prožívání. Vnímáme svou činnost a jednání, a to nejen současné, ale i v průběhu času. Zpětné ohlédnutí – sebereflexe -spadá spíše do fáze sebehodnocení.

1.2.2 Sebeposuzování

Sebeposuzování je myšlenkový proces, který v sobě zahrnuje hodnotící hledisko. Můžeme ho pojmenovat i jako sebehodnocení či sebereflexe. Všechny oblasti člověka, které jsme si uvedli výše (bio-psycho-socio-spirituální jednotka, cyklus myšlení, prožívání, konání i z časového hlediska) je možné hodnotit. Kritéria hodnocení vycházejí z jedince samotné-

ho, z jeho zkušeností, postojů a hodnot. Ideálem je realistické hodnocení, nebezpečím jsou extrémy jako sebepřeceňování či sebepodceňování.

Autorka D. Plummer (2010) v knize Budování sebeúcty vysvětluje pojmy vztahující se k sebehodnocení:

Sebeúcta je hodnocením vlastního sebepojetí. Celkové vnímání vlastní hodnoty. V různých oblastech života může člověk disponovat rozdílnou mírou sebeúcty. Zdravá sebeúcta neboli pozitivní pohled na sebe, znamená cítit se kompetentní a mít se rád, takzvaně schvalovat sám sebe.

Sebepojetí je celkový obraz o sobě, který zahrnuje zevnějšek, schopnosti, temperament, postoje a přesvědčení.

Sebedůvěra je přesvědčení člověka, že má vládu nad svým životem, schopnosti vypořádat se s problémy, postarat se o sebe. Sebedůvěra je budování přiměřené nezávislosti a vnitřní motivace. Je to jednání, myšlení a cítění v souladu s realistickými odhady.

Sebevědomí je vědomí člověka, že jeho názory, myšlenky a jednání mají hodnotu a má právo na jejich vyjádření. Je to schopnost postavit se čelem k problémům a dělat rozhodnutí. Je to vědomí člověka, že má právo být sám sebou.

Sebepřijetí je uvědomování si svých silných a slabých stránek. Smíření se a přijetí svých tělesných dispozic, znalostí, dovedností i chyb.

Lidé mívají o sobě negativní představu. Často se setkávají s výtkami, tresty a negativním hodnocením svých schopností a vlastností. Představa o sobě založená na sebeúctě je velmi důležitá pro vlastní rozvoj a psychické zdraví. (Lipzinsky a Boerner, 2008)

Integrace osobnosti – JÁ

Máme za to, že jednotlivé složky člověka jsou těsně provázané, nelze je od sebe oddělit. Člověk by měl usilovat o vyváženost mezi jednotlivými složkami osobnosti, měl by usilovat o integritu. Součástí integrity je vědomí vlastního JÁ.

Naše JÁ můžeme sledovat z různých úhlů.
Naše reálné JÁ je to, jak se skutečně vnímáme.
A ideální JÁ je to, jakými bychom chtěli být.

Nedostatky sebepoznání

Nedostatky sebepoznání plynou především z nepřesnosti a povrchnosti. Sebepozorování většinou postrádá systematičnost, je zjednodušené, subjektivně zkreslené. (Paulík, 2010)

Sebepoznání není snadný proces. Je těžké uvědomit si či popsat slovy skutečnosti, prožívané na citové úrovni. Při hlubším zkoumání sebe člověk často objeví oblasti, které mu nejsou příjemné. M. Lipczinsky a H. Boerner (2008) píší, že v osobním nevědomí se hromadí vše, co jsme během života v sobě potlačili nebo na co jsme zapomněli. Tuto oblast nazývá stín. Považuje ji za temnou oblast osobnosti, která však má i svůj kladný protipól. Není určena k odmítání a zániku, ale měla by být poznána.

Pro zachování duševní rovnováhy používá člověk různorodé strategie tj. obranné mechanismy, které mu pomáhají vyrovnat se s nepříjemnou či nepřijatelnou skutečností. Mezi obranné mechanismy řadíme: popření, potlačení a vytěsnění, racionalizaci, sublimaci, regresi, identifikaci, substituci, projekci a rezignaci (Vágnerová, 2004). Obranný mechanismus se používá proto, aby si člověk vytvořil psychickou rovnováhu a odstranil strach. Nevýhoda spočívá v tom, že člověk směřuje jen k zdánlivému vyřešení situace, k zastření problému, ke lži a psychickým poruchám. Jakmile obranný mechanismu odstraní, strach se nevyhnutelně projeví (Lauster, 1996).

Při sebepoznávání je člověk s těmito skutečnosti mnohdy znovu konfrontován. Vyhnout se nepříjemným situacím se zdá být přirozené. Sebepoznání vyžaduje odvážný pohled do svého nitra.

Sebepoznání vnímáme jako prostředek osobnostního rozvoje. Pro některé může být i cílem samo o sobě. Souvislost mezi cíli a rozvojem osobnosti znázorňuje F. Assländer a A. Grűn (2010, s. 161-162)

„Cíle
Úspěch
Prožitky štěstí
Sebevědomí, vlastní identita
Osobnost“

Cesta k posílení vlastní hodnoty vede skrze cíle. Každým dosažením cíle se dostavuje pocit úspěchu. Radost či štěstí z dosaženého cíle se nedostaví, pokud žádný cíl nebyl stanoven.

1.3 Psychohygiena

Psychohygiena neboli duševní hygiena je interdisciplinární obor, který se zabývá otázkami duševního zdraví člověka. Psychohygienu lze chápat v užším a širším pojetí. V užším pojetí má určitou souvislost s hygienou, která je lékařským oborem zaměřeným na problematiku prevence a profylaxe. Pojem hygiena se překládá jako zdravověda, tedy soubor poznatků a metodických postupů zaměřených na udržení si zdraví. Psychohygiena se zabývá problematikou uchování duševního zdraví, zaměřuje se na prevenci. Tématy duševní hygieny jsou mimo jiné odpočinek, relaxace, životospráva, spánek, apod. (Bedrnová a kol., 1999)

Moderní psychohygiena se zabývá navíc i hlediskem rozvoje a cílevědomého programování života jedince. Duševní hygiena v širším slova smyslu se soustřeďuje na problémy praktického života. Zabývá se otázkami fyziologickými, psychologickými a sociálně psychologickými. Svůj okruh zájmu rozšiřuje k otázkám filozofickým. Míří až k nalezení nějakého programu. Uvažuje se o smyslu individuálního života. (Bedrnová a kol., 2009)

Duševní hygiena se zabývá hledáním a nalézáním optimální cesty životem. V širším pojetí je velmi blízká tématu této práce, jedná se o samotný rozvoj intrapersonálních kompetencí. Společným zájmem je hledání poznatků umožňujících člověku nalézt a uspořádat koncept či program vlastního života a následně ho také realizovat. Přitom je nutné respektovat individualitu každého člověka a podpořit jeho individuální přístup.

Jednotliví autoři mají různá zaměření. Autor L. Míček (1970b) mimo jiné řeší problémy maladaptace, frustrace, vnitřních konfliktů, úzkostných stavů, pocitů nejistoty, méněcennosti, viny, obranných mechanismů. J. Gruber (2002) přidává techniky relaxací a duševní práce. Ľ. Ďurdiak (2001) se zabývá vlivem náboženství, rodiny, školy či společnosti.

Autor P. Hartl (2004, s. 52) píše, že *„duševní hygiena se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví, prevencí duševních poruch a nemocí. K hlavním oblastem patří životospráva, zdravotní výchova a poradenství“*. L. Míček (1970b, s. 5) duševní hygienou rozumí *„systém vědecky propracovaných pravidel a rad, sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“*

Psychohygiena má blízko k psychologii zdraví, jejímž cílem je budovat teorii zdravého jednání a chování. Získávat poznatky o tom, co zdraví člověka posiluje a co naopak škodí. Pomáhá poznávat a nastolovat zdravý způsob života a tlumit škodlivé způsoby či návyky. Je to podpora takzvanému zdravému životnímu stylu. (Chamoutová a Chamoutová, 2012)

Stres

Na člověka působí množství vlivů, některé řadíme mezi aspekty ohrožující zdraví např. drogy, kouření, alkohol, nevhodné stravovací návyky, rizikový sex, bolest a stres (Novotný, 2009). V rozsahu práce není možné se zabývat všemi aspekty. Máme však za to, že stres působí na většinu lidí naší společnosti a negativně ovlivňuje fyzické i duševní zdraví, má bezprostřední spojitost s psychohygienou.

Stres je hodně používaný pojem. O stresu či stresové situaci hovoříme, pokud intenzita, velikost či tlak stresogenní situace je větší, než schopnost člověka tuto situaci zvládnout. Vnímání stresu je individuální. Je odvozené od toho, jak jedinec zhodnotí své možnosti zvládat na něj kladené nároky. Stres lze rozdělit na eustres a distres. Při eustresu se jedná sice o náročnou situaci, ale člověk ji neprožívá emočně negativně (extrémní sporty, narození dítětě, atd.) Při distresu člověk subjektivně prožívá ohrožení. Typické emoční reakce jsou úzkost, vztek a agrese či apatie a deprese. Stres se odráží i ve fyziologické reakci. Obecně se hovoří o reakci útok, útěk a zamrznutí. Stres aktivuje organizmus a má obranou funkci, pokud však působí dlouhodobě, zvláště větší intenzitou, má negativní vliv na zdraví člověka. K fyziologickým změnám řadíme kardiovaskulární poruchy, bolesti hlavy, vředy, infekční onemocnění, atd. V oblasti psychiky se jedná o poruchy soustředění, nespavost, trvalejší úzkosti, deprese a jiné. (Novotný, 2009)

Činitelé působící zátěž, tzv. stresory, jsou:

Fyzikálně-chemické stresory, do kterých patří nevhodná kvalita ovzduší, vody, jedovaté chemikálie ve stravě, nevyváženost složek potravy, nadměrný hluk, elektromagnetické záření, nedostatek pohybu či nadměrná námaha, nepravidelný spánek, nedostatek slunečního záření, nevyváženost práce a odpočinku, atd.

Úkolové stresory pocházejí z nevhodného způsobu řešení problémů a postoje k organizaci práce, efektivnímu plánování

Myšlenkové stresory jsou odrazem prožívání světa. Postoje, které zaujímáme k sobě i okolí. Obsahují stránku poznávací, emoční i tendence k jednání.

Sociální stresory souvisí se vztahy k lidem, k sociální realitě. (Schreiber, 1985, in Chamoutová a Chamoutová, 2006)

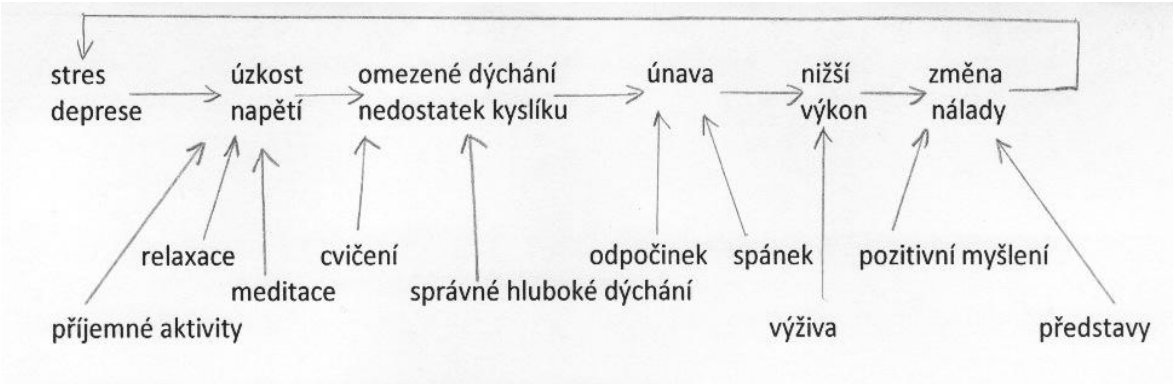
Vliv stresu na organismus

Způsob, jakým člověk přemýšlí a co následně prožívá, se odráží v jeho chování a projevuje se v jeho psychice i fyzickém těle. Člověk je integrovaný systém, všechny oblasti jsou vzájemně propojené a ovlivňují se v cyklu myšlení, prožívání a chování.

Abychom přežili, musíme reagovat na podměty vycházející z našeho nitra nebo z prostředí. Z tohoto důvodu neustále zjišťujeme a vyhodnocujeme aktuální stav ve formě pocitu. Pocit vyvolává potřebu – příjemný pocit potřebu zachování, nepříjemný potřebu změny. Tyto potřeby jsou příčinami našeho chování (Plamínek, 2004).

Pokud na člověka působí distres, v reakci těla se projeví různými příznaky, jako například bušením srdce, bolestí hlavy, zvýšeným svalovým napětím, bolestí břicha, hrudníku či krku a mnohými dalšími. Svalové napětí má vliv na postavení těla, vede k povrchnímu dýchání a nedostatek kyslíku má za následek obtížné soustředění, snížení výkonu. Další příznaky v psychice jsou nadměrný pocit únavy, zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost, změny nálad, stažení se ze sociálního styku, atd. To, jak se člověk cítí duševně i tělesně, se projeví v jeho chování. Stres způsobuje problémy s usínáním a spaním, změny ve vztahu k potravě, vede ke snaze vyhnout se práci, úkolům a odpovědnosti, zhoršení kvality a množství práce, k nepozornosti, atd. Podporuje negativní myšlení, nerozhodnost. Podporuje závislosti na cigaretách, alkoholu či drogách. (Křivohlavý, 2010)

Tento provázaný systém je možné narušit a ovlivnit kladným směrem. Nápomocny mohou být různé metody duševní hygieny jako například relaxace, meditace, dýchání, odpočinek, pozitivní myšlení, dovednosti kladného naladění mysli, využití humoru a hudby, sport, atd.



Obrázek 2 Metody ovlivňující cyklus působení stresu

O postupech a možnostech ovlivňování budeme podrobněji pojednávat v kapitole 3.3 Metody psychohygieny.

Biopsychosociální faktory podporující zdraví

Zdraví je pojem, který je možné chápat ve více úrovních. Dotýká se vrozené i získané individuální podmíněnosti zdraví (životní styl). Měl by zachytit místo člověka na škále „zdraví – nemoc“ ve smyslu fyzického zdraví a brát v úvahu subjektivní pocity individua, které se týkají osobní pohody, štěstí a životní spokojenosti, včetně kvality sociální vztahů. Rozsah by měl zahrnovat i chování člověka ve vztahu ke zdraví a nemoci. A to vše vyjádřit z hlediska dlouhodobých i krátkodobých proměn, nejen v čase, ale i historickém, sociální, politickém, ekonomické a kulturním kontextu vývoje společnosti (Kebza, 2005).

Světová zdravotnická organizace (WHO) definovala pojem zdraví: *„Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti (Křivohlavý, 2001, s. 37)“*.

Existuje také několik teorií zdraví. Pohybují se od pojetí, podle něhož je zdraví cíl sám o sobě, až po pojetí, že zdraví je prostředek k realizaci určitého cíle. Jaro Křivohlavý (2001) to charakterizuje ve smyslu, že nežijeme jenom proto, abychom se starali o své zdraví, ale usilujeme o své zdraví, protože máme proč žít.

Určité faktory mají na zdraví jedince kladný, posilující vliv a jsou faktory, které mají negativní, oslabující vliv. Tato práce je zaměřena na rozvoj kompetencí. Z tohoto důvodu se zaměřujeme na faktory posilující. Jednotliví autoři vyjmenovávají určitá spektra faktorů. J. Novotný (2009) k biopsychosociálním faktorům podporujícím a posilujícím zdraví řadí: psychickou odolnost, sociální oporu, cvičení a smysluplnost života a víru. J. Křivohlavý (2001) k těmto faktorům přidává: imunitní systém, placebo, nadějné způsoby zvládání životních těžkostí, prevenci ztráty nadšení, cvičení paměti a duševní hygienu. Autorky K. a H. Chamoutová (2006) okruh dále rozšiřují o: naději, radost, sebepoznání jako umění života, zdravou životosprávu, umění pracovat a plánovat svůj čas, umění vztahů.

Vyjmenované faktory se do velké míry prolínají s intrapersonálními kompetencemi.

2 SEBEVÝCHOVA

Sebevýchova představuje důležitou cestu k duševní rovnováze. Rozumí se jí úmyslné, plánovité působení subjektu na sebe sama.(Míček, 1970a)

Už od narození na člověka působí výchova. Ta je v odborné literatuře definovaná jako cílené, plánovité působení (Jůva,1976). Označení výchova ve svém širším pojetí zahrnuje vzdělávání a výchovu v užším pojetí. Vzděláváním je myšleno získávání znalostí a osvojování dovedností a výchovou v užším pojetí je myšleno formování žákovy osobnosti.

Prostřednictvím výchovy se utvářejí i další stránky naší osobnosti jako např. aktivita a motivace k činnosti, cílevědomost, úroveň aspirací, odolnost vůči neuropsychické zátěži, tvořivost, adaptabilita a flexibilita, sebejistota, percepční citlivost, komunikační způsobilost a mnohé další (Bedrnová a kol., 2009).

Období školní docházky je časově omezené. Vliv výchovy s přibývajícím věkem člověka slábne a nastupuje sebevýchova. Obdobně jako výchovu rozdělujeme sebevýchovu. Tudíž na sebevzdělávání a sebevýchovu v užším pojetí.

V současné literatuře je výchova v širším pojetí nahrazována pojmem edukace. Jeví se to jako vhodnější a jasnější vyjádření, o kterém pojetí výchovy se jedná. Stejně tak sebevýchova používá v širším pojetí označení autoedukace.

EDUKACE= výchova v ŠIRŠÍM pojetí	AUTOEDUKACE= výchova v ŠIRŠÍM pojetí
VZDĚLÁNÍ	SEBEVZDĚLÁNÍ - především znalosti
VÝCHOVA v UŽŠÍM pojetí	SEBEVÝCHOVA v UŽŠÍM pojetí – formování osobnosti

Tabulka 1 Edukace - autoedukace

2.1 Sebevýchovný proces

V současné době se náš svět neustále mění a je třeba, aby člověk na tyto změny reagoval. Je třeba být adaptabilní, reagovat na tyto změny, stále se vzdělávat a rozvíjet. „Neměnnost je v měnícím se prostředí životu nebezpečná.“ (Plamínek, 2004, s. 82). Sebevýchova je neustálý proces.

Prvky sebevýchovy

a) účastníci – sebevychovávaný, lektor či zaznamenané instrukce

b) proces – cíle, metody, obsah, prostředky, fáze

c) prostředí – fyzikální, sociální a časové podmínky (Horký, 2007)

Cíle sebevýchovy

Obecné cíle vycházejí z požadavků společnosti a její kultury. *„Přizpůsobit se požadavkům rodičů, vychovatelů, učitelů, a v širším smyslu společnosti, je cíl výchovy a sebevýchovy (Lipczinsky a Boerner, 2008, s. 41).“* Obecné cíle jsou determinovány dosaženou úrovní myšlení předchozí generace.

Specifické cíle vycházejí z konkrétního člověka. Jeho cílů, potřeb, tužeb, hodnot, motivace. Skutečná sebevýchova by měla vycházet z jádra osobnosti. Důležitá je opravdovost při hledání podstaty.

Fáze sebevýchovného procesu

- Analýza vlastních zdrojů
- Stanovení cílů
- Vytvoření cesty vedoucí k žádoucímu stavu
- Naplánování této cesty od nejobecnější úrovně k praktickým záležitostem
- Realizace
- Kontrola

Analýza vlastních zdrojů - v sobě zahrnuje vážný pohled do nitra osobnosti. Zhodnocení současného stavu, silných a slabých stránek, možností rozvoje. Podmínkou je co nejdůkladnější sebepoznání.

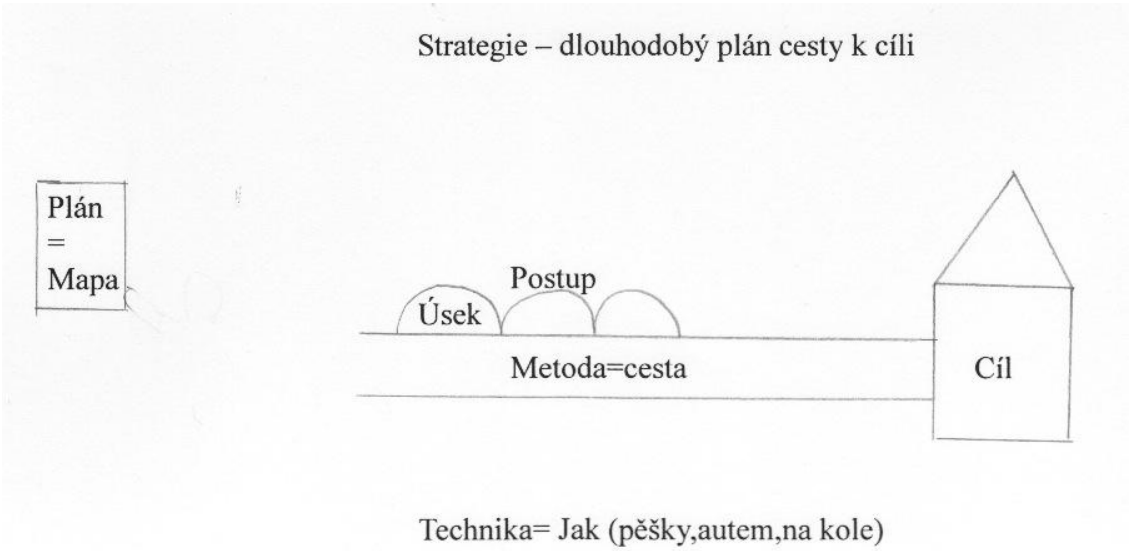
Stanovení cílů - Cíle vycházejí z našich hodnot. Měly by odrážet skutečné potřeby, zájmy, touhy a preference. L. J. Seiwert a B. Tracy (2011, str. 19) píše, *„Musíte si vědomě udělat jasno v tom, co vám osobně stojí za to, abyste to dělali. Teprve potom můžete svůj život odpovědně vzít do vlastních rukou.“*

Vytvoření cesty vedoucí k žádoucímu stavu. Pokud máme jasno, kam směřujeme, o co usilujeme, je třeba promyslet, jak žádoucího stavu docílit. To znamená zvolit metodu, způsob dosahování.

Naplánování této cesty od nejobecnější úrovně k praktickým záležitostem Jednotlivý úkol je možné vykonat naráz. Cíle, zvláště dlouhodobé je třeba rozdělit na dílčí úseky. Je třeba vytvořit plán, promyslet dílčí kroky, označit milníky na cestě ke splnění cíle.

Realizace - je vyjití na cestu, v našem případě vlastní provádění sebevýchovných metod.

Kontrola - Abychom nesešli z cesty, nebo abychom se ujistili o tom, zda pokračujeme správným směrem, je důležité provádět pravidelnou kontrolu.



Obrázek 3 Metoda, plán, technika, cíl

2.2 Determinanty sebevýchovy

Do procesu sebevýchovy vstupuje množství proměnných. Můžeme je rozdělit na vnitřní a vnější determinanty.

2.2.1 Vnitřní determinanty

Jedinec v závislosti na svém věku a stupni rozvoje, si aktivně vytváří podmínky pro sebe-determinaci. Například zdravým způsobem života ovlivňuje svou biologickou výbavu. Odpovědným přístupem si vytváří vhodné prostředí. (Vašutová, 2010)

V prvé řadě jsme determinováni biologicky. V našem genomu je určeno, jaké budeme mít fyzické dispozice. Je dána kapacita nervové soustavy, některé charakterové rysy, apod. V oblasti těla lze některé věci ovlivňovat, jiné není možné měnit. Pro duševní rovnováhu je vhodnější se s některými skutečnostmi smířit.

Mezi vnitřní determinanty sebevýchovy patří i **hierarchický systém vnitřních mechanismů.** Ten zahrnuje takové útvary jako:

- Výběrová orientace (ustanovka)
- Zaměřenost
- Postoje
- Hodnoty a hodnotová orientace
- Paradigma
- Svědomí (Bedrnová a kol., 2009)

Výběrová orientace (ustanovka) - Vybíráme si, čemu dáme přednost, a ostatní věci někdy ani neregistrujeme. Týká se to např. jídel, která preferujeme, prostředí, které nás láká….

Zaměřenost - označuje trvalejší výběrovost vnímání. Je o způsob reakce na skutečnost, odraz pohnutek k činnosti. Trvalejší zaměřenost jedince vůči realitě.

Postoje – Postoj vyjadřuje vztah k určité realitě. Ovlivňuje způsob vnímání, prožívání a hodnocení. Vede k určitému způsobu chování.

Hodnoty a hodnotová orientace - Hodnoty vypovídají o tom, čeho si vážíme, co považujeme za důležité, čemu přikládáme osobní význam. Hodnoty se promítají do aktivit, pocitů a myšlenek, vychází z nich proces rozhodování. Mezi hodnotami vznikají vztahy, které označujeme jako hodnotovou orientaci.

Paradigma - je klíč k interpretaci reality. Jedná se o naše nahlížení na svět. Vystupuje jednak jako spouštěč a hlavní regulační mechanismus a současně i jako její produkt. Paradigma bývá přirovnáváno k brýlím, skrze které vidíme svět, vycházejí z něj postoje a chování. *„Chceme-li učinit poměrně malé změny ve svém životě, můžeme se snad soustředit na své postoje a chování. Chceme-li však udělat významnou změnu, musíme se zabývat svými základními paradigmaty (Covey, 1994, s. 27).“*

Svědomí - odráží morální základ charakteru, který se u člověka vytváří v průběhu socializace, především v době dětství a mládí. Odráží se v něm kultura společnosti v interakci s naší osobností.

2.2.2 Vnější determinanty

Mezi determinanty vnějšího prostředí patří:

- Fyzické prostředí
- Sociální prostředí
- Časové podmínky
- Výchova, které se nám v průběhu života dostalo

Fyzické prostředí - Do fyzického prostředí zahrnujeme všechno, co nás fyzicky obklopuje. Veškeré materiální vybavení, techniku, prostředky. Patří sem i prostor, který nás obklopuje, příroda, město, atd. Podmínkou pro zdárnou sebevýchovu je dostatek nezbytných prostředků, materiálního zabezpečení.

Co se týká prostředí, volíme ze dvou přístupů: přizpůsobení se a přizpůsobení podmínek. Na podmínky prostředí, které jsou mimo náš vliv, se adaptujeme. Tam, kde se setkáváme s podmínkami, které podléhají našemu vlivu, je můžeme měnit a přizpůsobovat svým potřebám.

Sociální podmínky - Do sociálních podmínek patří především kultura společnosti, vztahy s nejbližším okolím (rodina, pracovní kolektiv, přátelé) a také sociální status.

Sebevýchovu ovlivňuje společnost. Rozvíjíme jen tu strukturu osobnosti a charakteru, kterou nám umožní rozvíjet společenská struktura a podmínky společenského prostředí (Lauster, 1996). Náš vývoj je závislý na kulturní a ekonomické vyspělosti společnosti, ve které žijeme.

Časové podmínky - Žijeme v čase a jsme jím determinováni. Čas je neobnovitelný zdroj. Existuje celá oblast sebeřízení, která se zabývá časem, jeho efektivním využitím, plánováním úkolů, apod. Je označována jako Time managemet.

Dita Zandl (2006) vidí problém nedostatku času v tom, že současná doba na nás klade tolik požadavků, že pomalu nezbývá čas dělat nic jiného, než jen reagovat na tlak vnějšího světa. Společenské změny se zrychlují a technický pokrok roste. Svět nemůžeme nijak zvlášť změnit. Nároky na vyšší osobní výkonnost a požadavky na náš čas budou spíše růst. A. Toffler (1992, s. 29) ve své knize píše: *„Rychlý proud vztahů spolu s přílivem novosti a rostoucí komplikovaností prostředí přepíná schopnost adaptace a vytváří nebezpečí šoku z budoucnosti.“* Člověk se může pokusit změnit své reakce na požadavky prostředí. Významná pomoc se ukrývá v metodách duševní hygieny uváděných v dalších kapitolách.

Výchova – Cílem výchovy je přizpůsobení se požadavkům rodičů a vychovatelů, jako zástupcům společnosti. Výchova nás ovlivňuje na celý život a vytváří základ pro sebevýchovu. Pouze sebevýchovu máme poněkud ve své moci. Fyzické dispozice jsme zdědili a výchova je nám vnucena. Sebevýchova je především v prvních letech života určována výchovným působením, které se nám dostává a kapacitou a zvláštnostmi nervového systému (Feldenkrais, 1996).

Cesta jde od zvenku organizované výchovy a vzdělávání k naší stále více vnitřně determinované existenci a k vnitřní autoregulaci. Pro optimální naplňování života je nezbytný postupný přechod od vnějšího řízení k vnitřní seberegulaci. Jedním z pohledů na problém, proč množství lidí i v dospělosti potřebuje vysokou míru vnějšího řízení, vidí Bedrnová a kol. (2009) v nedostatcích výchovy v průběhu socializace. Vychovávaný jedinec je v roli pouhého výkonného mechanismu. Je pro něj obtížné stanovovat si cíle, ovlivňovat svou motivaci, provádět sebekontrolu a sebehodnocení. Tato neschopnost často vyplývá z příliš tvrdé, autokraticky orientované výchovy. Nevýhodou je také příliš liberální výchova. Ta sice vytváří prostor, ale nestanovuje pravidla, požadavky, hranice. Jedinec nemá vybudované vnitřní regulační a přechod k sebeřízení není snadný.

Vliv prostředí na sebevýchovu může být neutrální, posilující či oslabující.

2.3 Principy a podmínky sebevýchovy

Sebevýchova je pokračováním výchovy, které se člověku v průběhu života dostalo. Jako taková vychází ze stejných obecných principů.

Základní pedagogické principy

Jsou jimi například (Jůva, 1987):

Aktivnost – jedná se o základní podmínku sebevýchovy. Bez ní by sebevýchova vůbec neexistovala.

Cílevědomost – jde o záměrné působení. Požadavkem je stanovit konečné i dílčí cíle.

Soustavnost neboli systematičnost – aby sebevýchova byla výchovou, měla by vytvářet smysluplný a logicky uspořádaný celek.

Postupnost a přiměřenost - požadavkem je postupovat od známého k méně známému, od snadného k obtížnému, od jednoduchého ke složitějšímu, a to vše přizpůsobit současnému stavu, poznání a možnostem.

Emocionálnost – zahrnuje úsilí o kladné citové prožitky při uplatňování sebevýchovy, radostnou a tvůrčí atmosféru.

Všestrannost – smyslem tohoto principu je usilovat o vyváženost a rozvoj člověka jako celku, nejenom některých vybraných oblastí.

Podmínky sebevýchovy

Některé z podmínek nutných pro sebevýchovu byly již zmíněny v souvislosti s fyzickým a sociálním prostředím a časovými podmínkami. Jedná se především o dostatek prostoru, prostředků a času. Také osobní a společenskou svobodu a možnost rozhodování, různé schopnosti jako např. schopnost koncipovat svůj rozvoj, schopnost seřadit hodnoty, atd.

Zde se zaměříme na podmínku vůle, motivace, koncentrace a sebeúcty.

a. Vůle

Zkušeností některých lidí (např. uváděných respondentů) je, že počáteční úsilí něco ve svém životě změnit, většinou nemá dlouhé trvání. Důkazem toho jsou v lednu naplněné tělocvičny lidmi, kteří si dávají novoroční předsevzetí cvičit. Neúspěch odůvodňují tím, že neměli dostatečně pevnou vůli vydržet.

Autoři M. Lipcizinsky a H. Boerner (2008) považují pevnou vůli za základní předpoklad úspěchu. Člověku většinou neschází nadšení, ale nedaří se vytrvat a mnohdy ani začít. Důvod neúspěchu vidí v nedostatečně pevné vůli.

Potřebu silné vůle a sebedisciplíny nacházíme také u autora L. J. Seiwerta a B. Tracyho (2011, s. 149) *„Největší překážkou, která nám brání na cestě k úspěchu, je nedostatek sebedisciplíny. To, jak bude náš život vypadat a jak šťastní budeme, ale záleží jen a pouze na naší energii a vůli skutečně něco udělat pro dosažení cílů pro dnešní den.“*

Opačným pohled má autor Feldenkrais (1996, s. 71) *„Jen to, co děláme snadno a s potěšením, se stane naším zvykem, který nám budě věrně sloužit. To, co vykonáváme jen s vynaložením vůle, do čeho se musíme nutit, to v nás nikdy nevzbudí příjemné vnitřní pocity a časem, až zestárneme, nebudeme schopni to vykonávat vůbec.“* Je toho názoru, že kdo se spoléhá na svoji silnou vůli, plýtvá silami. Kdo své učení zakládá na stupňovaném úsilí a zdá se mu to pořád málo, ten již nemá nic, čím by se mohl posílit či zlepšit. Ba naopak, kdo se pro své nedostatky pokládá za méněcenného a snaží se tento pocit překonat silou vůle, snadno se v dospělosti stává tvrdým a zlým člověkem.

Autoři zaměření proti stupňovanému úsilí vůle doporučují sebeuvědomění a uvolněnost. *„Kdo je uvolněný, jen se odpoutá. K cíli nevede vůle a snaha, nýbrž pravý opak: odpoutat se a dát tomu volný průběh. Čím větší je uvolnění, tím vyšší je odpor kůže a tím pomalejší a pravidelnější je dýchání (Maier a Weberová, 1994, s. 61).“*

Souhlasíme se zlatou střední cestou autora E. Fromma (1996). Ten je toho názoru, že je důležité, aby kázeň si člověk neukládal jaksi zvenčí, ale měla by být výrazem jeho vlastní vůle. Měl by ji pociťovat příjemnou a mohl přivyknout způsobu jednání až do té míry, že kdyby ho opustil, tak by mu chyběl. Východní kultury tuto zákonitost prý dávno rozpoznaly. To, co má být pro lidské tělo i duši dobré, musí být také příjemné, i když na počátku je potřebné překonat určitý odpor.

b. Motivace

Motivace k činnosti je základním předpokladem sebevýchovy. M. Vágnerová (2004) označuje motivy jako faktory, které aktivizují lidské chování. Zaměřují se na nějaký cíl a navozené jednání uspokojuje určité potřeby. Motivy jsou osobní příčiny určitého chování. Vznikají na základě vnitřních a vnějších podnětů.

Vnější motivace (incentiv) je vytvořena pod tlakem společnosti, kultury, širšího či užšího sociální prostředí. Jedná se o výsledek socializace tj. přizpůsobení se požadavkům rodičů, vychovatelům, učitelům, zaměstnavatelů, v širším smyslu společnosti, cílem výchovy posléze sebevýchovy.

Vnitřní motivace (excentiv) vychází z jedince samotného. Z jeho potřeb, fyzických i psychických, zájmů, motivů, hodnot,… Touha něco vědět, poznat, naučit se, vychází primárně z něj, i když v podstatě celý jeho život, jeho touhy a přání jsou ovlivněny kulturou, ve které žije.

Motivaci můžeme chápat jako rozpor mezi aktuálně prožívanou skutečností a cílem, kterého by jedinec chtěl dosáhnout. Existují různé způsoby vzniku motivů a způsobů dosažení žádoucího stavu. (K. B. Madsen, 1979 in Vágnerová, 2004):

Homeostatický model - Podle této teorie je motivace způsobena narušením homeostázy. Člověk usiluje o znovunastolení rovnováhy.

Pobídkový model – doplňuje předchozí hypotézu. Navíc klade důraz na vnější činitele.

Kognitivní model – orientuje se především na rozumové hodnocení. Motiv je definován jako zaměření na žádoucí cíl. Motivací je příslib budoucího uspokojení. Vidina cíle stimuluje jednání.

Činností model – v této hypotéze spočívá zdroj motivace v činnosti, která se sama o sobě stává cílem.

Emoční model – emoce dávají signály o motivovanosti, uspokojení potřeb i dosažení cíle. Emoční prožitky lze považovat za regulující i integrující složku motivace. Dávají člověku zpětnou vazbu. Patří sem jak tělesné pocity, tak emoce vyvolané např. prožitkem úspěchu či odmítnutí. Někdy může být emoční signál navozen i pouhou představou, tj. pozitivním očekávání.

Zdroje motivace

F. Vízdal (2008) jako motivy uvádí:

Pudy – jako vrozené dispozice, které vytvářejí tendenci k určitému chování, bez zapojení vůle nebo vědomí.

Instinkty – jsou vrozená forma chování. Jejich znakem je vrozenost, neměnnosti a biologická účelnost.

Potřeby – jako subjektivně pociťovaný stav nedostatku něčeho nezbytného (potřebného). Existují různé druhy potřeb např. fyziologické, psychosociální, atd.

Zájmy záliby a sklony – jsou potřeby intelektuálního charakteru. Jsou označovány jako naučené motivy.

Hodnoty a ideály

Návyky - automatická reakce, výsledek učení se ze zkušenosti.

Cíle

Aspirace, aspirační úroveň – očekávání vlastního výkonu, na základě výkonu předcházejícího.

c. Koncentrace

Podmínkou zdárného vykonávání činností je dostatečně vysoká míra soustředění neboli koncentrace. Především v počáteční fázi učení. Koncentrace je vědomé soustředění naší pozornosti na jistý objekt (věc, osobou, jev, proces nebo myšlenku). Koncentraci máme neustále pod kontrolou našeho vědomí, avšak ne vždy pod kontrolou naší vůle.

Autor D. Gruber (1991, s. 56) ve svém vzorci naznačuje vztah koncentrace zájmu, návyku a vůle. *„K=(|Z+| + |Z-|) . (N+V)“*

Koncentrace je dána součinem dvou činitelů, a to součtu absolutních hodnot kladného a záporného zájmu a druhého činitele - součtu míry návyku a množstvím vynaložené vůle. Například: Pro dítě je obtížné zapamatovat si básničku do školy. Zájem o báseň nemá, zdá se mu nudná. A pokud je jeho postoj ke studiu- jedna pětka - žádná pětka, není ani záporný zájem. Navzdory tomu, zapamatovat si neslušnou básničku od spolužáka je snadné. Básnička ho zajímá. Koncentrace se zvýšila a zapamatování není problém. (Gruber, 1991)

Podporovat své emoce můžeme prostřednictvím představivosti. D. Gruber (1991) doporučuje budovat nejrůznější mozkové spoje mezi oblastí zájmu a svými přirozenými kladnými emocemi. Funguje i zvyšování negativního zájmu.

d. Sebeúcta a sebedůvěra

Disponovat dostatkem sebeúcty a sebedůvěry vidíme jako důležitou podmínku na cestě k sebevýchově. Jen ten, kdo si věří, se rozhodne pro stanovení vyšších cílů. Jen ten, kdo má důvěru ve své schopnosti, překoná obavy a vykročí na cestu.

3 METODY A POSTUPY

V této části práce se zaměříme na metody sebevýchovy, sebepoznání a duševní hygieny.

3.1 Metody sebevýchovy

Metody sebevýchovy lze rozdělit podle různých kritérií.

3.1.1 Dělení dle tělesného, psychického a sociální aspektu

Člověk při sebevýchově může využívat různých přístupů. Působení skrze tělo, psychiku či prostřednictvím sociálního vlivu. Může využívat jednoho či více aspektů ve vzájemných kombinacích. Pokud považujeme sebevýchovu za záměrný proces, v tom případě musí zahrnovat psychický aspekt. V úvahu dle L. Horkého (2007) připadají následující čtyři kombinace:

Mentální metody - sebevýchova využívající pouze psychický aspekt

Mentální metody využívají mentální aktivity k dosažení požadovaného cíle sebevýchovy. Řadíme sem psychokybernetiku, určité typy meditace, koncentrace, vizualizace, atd.

Tělesné metody - sebevýchova využívající psychický a tělesný aspekt

Tělesné metody využívají práce s tělem. Pomocí tělesných vjemů a pohybu vedou k sebevýchově člověka. Řadíme sem Feldenkraisovu metodu, Alexandrovu techniku, Cheng Hsin, Godardův přístup, atd.

Skupinové metody - sebevýchova využívající psychický a sociální aspekt

Při skupinových metodách sebevychovávající využívá síly skupiny, interakce a zpětné vazby od druhých ke svému rozvoji. V rámci skupiny je mu umožněno si vyzkoušet nové způsoby jednání a chování. Podmínkou, abychom mohli hovořit s o skupinové sebevýchově, je pravidelné scházení se, definovaný program a závazná pravidla.

Celostní metody - sebevýchova využívající všechny aspekty

Celostní metody kombinují všechny principy a postupy metod následujících. Řadí se k nim některé náboženské a esoterické školy usilující o seberozvoj člověka. Například některé školy jógy, zahrnující tělesná cvičení, mentální techniky i skupinová setkání.

3.1.2 Dělení dle fází sebevýchovy

Jak již bylo uvedeno v předcházející části, prochází sebevýchovný proces určitými částmi (analýza vlastních zdrojů, stanovení cílů, plánování a realizace), které na sebe navazují a opakují se. Ke každé z těchto fází se pojí určité metody a zároveň mají vztah k intrapersonálním kompetencím.

FÁZE SEBEVÝCHOVY	METODY SEBEVÝCHOVY	INTRAPERSONÁLNÍ KOMPETENCE
analýza vlastních zdrojů	metody sebepoznání	dovednosti sebepoznání
stanovení cílů	metody stanovování cílů	dovednost stanovit cíl
Plánování	metody plánování	dovednost plánování
Realizace	metody vytváření návyku	dovednost vytvořit a dodržet návyk

Tabulka 2 Fáze sebevýchovy-metody sebevýchovy-kompetence

a. Metody sebepoznání

Jsou podrobně rozpracovány v kapitole 3.2 Metody sebepoznání.

b. Metody stanovování cílů

Cíle vycházejí z našich hodnot a zároveň odrážejí naše hodnoty. Jsou hybnou silou, dávají činnostem či dokonce životu smysl. Autor J. Plamínek (2004, s. 98) říká: *„Důležité jsou dvě kategorie cílů a činností. Ty, které rozhodujícím způsobem přispívají k naplnění našich životních cílů, a ty, které rozhodujícím způsobem přispívají k zachování nebo rozvíjení našich zdrojů.“* V tomto pojetí dochází k vzájemnému prolínání osobnostního rozvoje a duševní hygieny v širším pojetí.

Cílem může být prakticky cokoliv - konkrétní úkol, štěstí, úspěch, ale i třeba vlastní pohodlí. Cíl by měl v prvé řadě odrážet naše skutečné pocity, zájmy, preference. Důležitá je opravdovost při vyjadřování naší touhy. (Plamínek, 2004)

Metoda SMART

Je mnemotechnická pomůcka pro formulaci cílů. Počáteční písmena anglického slova smart (v českém významu chytrý) označují atributy, které by správně stanovený cíl měl mít. Jedno z použití metody, je způsob hodnocení kvality cílů osobního rozvoje. Není jed-

noznačná shoda v tom, co přesně písmena ve zkratce znamenají. V literatuře o cílech, jsou slova použita v různých kombinacích, některé se překrývají (Bedrnová a kol., 2009; Zandl, 2006; Seiwert a Tracy, 2011) Vybrali jsme například:

S - specific – konkrétní, specifický v množství, kvalitě a čase

M - measurable – měřitelný

A – agreed – odsouhlasený, aktivní změny, akceptovatelný

R – realistic – přiměřený (ambiciozní ale realistický)

T – trackable- sledovatelný, timed – termínovaný

Dle autora L. Seiwerta a B. Tracyho (2011) musí cíle vyjadřovat naše osobní touhy. Navrhuje postupy vedoucí ke stanovení cílů:

- Myslete na papíře. Odpovězte si na otázky: Kam vás má vaše cesta dovést? Co vám cíl přinese? Proč o tento cíl usilujete?
- Určete si dílčí cíle a stanovte si termíny.
- Buďte k sobě upřímní a objektivní.
- Najděte možné zábrany, identifikujte překážky.
- Rozvíjejte nezbytné hlavní dovednosti až k dokonalosti.
- Identifikujte osoby, skupiny a organizace, jejichž pomoc a spolupráci budete k dosažení cíle potřebovat.
- Připravte si plán realizace, rozpracujte dílčí kroky a seřaďte je podle priorit a časových aspektů.
- Dejte se hned do práce.

c. Metody plánování

Plánováním se zabývá především oblast nazývaná Time management. Ústředním tématem je efektivní využívání času, s důrazem na rozpoznání důležitých věcí.

Autor H. Smith (1998) uvádí rady pro plánování:

- Plánujte na místě, kde vás relativně nic nerozptyluje.
- Mějte na paměti dlouhodobé cíle a záměry.
- Počet úkolů a čas, který na ně máte, musí odpovídat času, který máte k dispozici.

- Každý denní úkol musí mít cíl.
- Předvídejte překážky.
- Stanovte si priority mezi úkoly.

Jedna fáze je úkoly a činnosti naplánovat, další fáze je praktická organizace činností. Podle J. Caunta (2001) efektivní organizace vyžaduje:

- Vědět o tom, jakým způsobem momentálně vynakládáte čas.
- Dokázat plánovat činnosti v různých časových výhledech.
- Zvolit si vhodné plánovací a kontrolní nástroje.
- Zbavit se odkládání.
- Zaujmout konzistentní postoj k termínům a k rozhodování.
- Plánovat a kontrolovat projektové aktivity.
- Vyhodnotit úkoly, které na vás kladou největší požadavky, a naplánovat si je na dobu, kdy máte nejvíce energie.
- Sladit úkol s časem, který máte k dispozici.
- Vybudovat si pozitivní pracovní návyky a odstraňovat návyky negativní.

Tipů a postupů v plánování, organizaci práce, využívání času, atd. je v literatuře Time managementu velké množství. Nápomocny mohou být i různé technické nástroje, plánovací diáře, apod. Podstatnější však je, jak píše J. Plamínek (2004, s. 91) *„Úspěch v sebeřízení závisí více na síle našeho odhodlání vzít vlastní cíle, aktivity a čas pod kontrolu než na tom, zda a který plánovací systém si obstaráme pro podporu svých záměrů.“*

d. Metody vytváření návyku

Vycházíme z předpokladu, že každý den disponujeme s omezeným množstvím své energie, kterou je vhodné vynakládat co nejefektivněji. S tím nám mohou pomoci vhodně zvolené návyky. Návyk lze přirovnat ke startu rakety. Stejně jako při startu rakety je třeba velké síly, aby překonala zemskou přitažlivost. Tak i vybudování návyku stojí úsilí. Jakmile se raketa dostane na oběžnou dráhu, tak krouží snadno. Stejně tak i návyk, který se stane rutinou, již nás sám nese.

Autor J. Caunt (2001) píše, že návyky se upevňují opakováním a posilováním. Posilování může být pozitivní i negativní. Jeho tipy pro změnu návyků jsou:

- Přemýšlejte o návyku, který chcete rozvinout. Spojte ho s tím, o co usilujete, nezaměřujte se na nudnost činnosti.
- Návyky si spojte s pozitivními aspekty své představy o sobě.
- Posilujte návyky, odměňujte sebe sama za dosažení žádaného výsledku, třeba jen symbolicky, vlastní pochvalou. Zásobujte se pozitivními stimuly.
- Rutinní postupy spojte s pevnými mezníky, které přiřadíte k zaběhnuté činnosti.
- Nový způsob chování posilujte a kontrolujte, dokud se zcela nezautomatizuje. Několik týdnů si ho poznamenávejte do úkolů a splnění vždy obřadně přeškrtněte.
- Nedělejte mnoho věcí najednou. Spokojte se s postupnými kroky. Teprve až jste zcela spokojeni s mírou jejich upevnění, můžete obrátit pozornost někam jinam.

3.1.3 Problémy sebevýchovy a metody jejich řešení

Když se člověk rozhodne na sebe aplikovat principy sebevýchovy, většinou se potýká s problémy. Je jich celá řada, záleží na jeho osobním nastavení, dosavadních zkušenostech, prostředí, ve kterém žije. Být připraven na skutečnost, že problémy přijdou a znát způsob, jak daný problém řešit, může výrazně přispět v procesu sebevýchovy.

a. Strach a pochybnosti

Častým problémem je strach a pochybnosti. Základní lidská potřeba je pocit bezpečí. Každá změna s sebou přináší určitou zátěž, nepohodlí a zvýšené nároky na přizpůsobení. Rutinní postupy šetří energii fyzickou i duševní. Chování v zaběhnutých vzorcích je snazší, než razit novou cestu. I změny mají své výhody. Obsahují novost, něco lákavého, je v nich obsažena nová šance, kus dobrodružství. *„Část našeho existenčního boje spočívá v nutnosti rozhodnout se mezi dvěma přirozenými tendencemi: Na jedné straně chceme setrvávat v tom, co je pro nás známé a důvěrné, protože se nám to jeví jako bezpečné, na straně druhé však v sobě máme úsilí hledat nové a objevovat neznámé (Landau, 2007, s. 17).“*

Máme za to, že pokud se člověk ke změně postaví jako k lákavé výzvě, může mu přinést rozvoj a posílení sebevědomí, když pomyslnou zkouškou projde. Ke změnám v dnešní společnosti jsme odsouzení, ať se to nám líbí nebo ne. Záleží teď více na našem postoji, jak nakonec změny budeme vnímat - zda jako ohrožení či šanci k růstu.

b. Otálení

Pokud člověk prožívá strach a nejistotu, je otálení, odkládání činnosti přirozeným vyústěním těchto pocitů. H. Smith (1998) uvádí důvody pro odkládání úkolů např. příliš mnoho závazků, které paralyzují, nedostatek informací, nejasné cíle, strach z neúspěchu, apatii, špatné časování a všeobecnou zmatenost. Řešení vidí v tom, že spojíme odkládaný úkol s pocitem naléhavosti.

c. Perfekcionalismus, chybování a frustrace

Perfekcionalismus není realistické očekávání. Lidé chybují. Autoři Lazarus A. A. a Lazarus C.N. (2004, s. 42) píší: „*Očekávat dokonalost od sebe a od druhých znamená vytvářet nesplnitelné normy a výsledkem může být sestupná spirála negativního myšlení, jež vede k přehnané sebekritice, nespokojenosti, frustraci, vzteku a přístupu „proč se vlastně namáhat“. Pokud se nutíte do dokonalého výkonu, zjistíte, že vaše úsilí vás spíše brzdí.“*

Nabízí řešení smířit se se skutečností. Postačí, jsou-li některé věci jen „přiměřeně dobré“. Míříte-li příliš vysoko, můžete minout cíl. Čerpat radost můžete spíše ze samotného úkolu a nelpět na výsledku. Jakmile se osvobodíte od tlaku na dokonalý výkon, budete mít větší radost z práce a výsledkem bude dobré, ba často i vynikající dílo.

Lidé se učí především napravováním svých chyb. Předpoklad, že „nesmíte udělat chybu“ je brzdou osobnímu růstu. Vede k předstírání, vyvolává napětí a defenzivní postoj (Lazarus a Lazarus, 2004). Doporučuje se chápat chybu jako fázi učení, nebrat neúspěch fatalisticky. Opakované neúspěchy způsobují frustraci. Existuje několik strategií řešení těchto situací:

- Rezignace
- Přemáhání překážky a dosahování cíle
- Obcházení překážky a dosažení cíle
- Stanovení náhradních cílů, snáze dosažitelných
- Vyhýbání se potencionálním frustračním situacím apriori (Kohoutek, 2001).

3.2 Metody sebepoznání

Základní předpoklad sebezdokonalování je sebepoznání. Někdy to může být nepříjemné. Máme za to, že to je jedním z důvodů, proč někteří lidé o hlubší sebepoznání nejeví zájem. *„Zdokonalování sama sebe je bolestivé, je to posvátná půda. Avšak neexistuje lepší investice (Covey, 1994, s. 59).“*

Metody sebepoznání lze dělit podle různých kritérií například podle formy, sledovaného jevu, časového hlediska, oblasti, na kterou působí či autorit v daném oboru.

Jeden z nejznámějších českých autorů zabývající sebepoznáním, Libor Míček (1978), metody sebepoznání dělí následovně:

Pravidelná registrace vlastního chování - Jedná se o nejméně náročnou metodu, kdy pravidelně přehlédneme to nejdůležitější, co jsme prožili během dne.

Pravidelná reflexe - Zahrnuje úvahy nad vlastními činy. Jedná se o hlubší analýzu, z pohledu, zda chování odpovídalo morálním normám.

Analytické sebepozorování - Specifický druh pravidelných úvah nad duševním životem, podle zásad psychoanalýzy. Pomocí volných asociací je možné se pokusit porozumět skutečným motivům a tendencím.

Sebepozorování současné - Nejnáročnější typ sebepozorování, a to v situacích, kdy něco intenzivně prožíváme. Výhodou je, že záporné emoce současné pozorování tlumí. Platí to bohužel i na kladné emoce a sebepozorování ubírá na spontaneitě.

3.2.1 Dělení dle formy

Základní formou je sebepoznání v myšlenkách.

Náročnější, zato trvalejší je zaznamenávání písemnou formou. Jako nejběžnější metoda psané sebereflexe se uvádí deník. Další písemné formy sebepoznání mohou mít podobu obrázků, grafů, časových os, uměleckých děl, testů a podobně.

K sebepoznání je možné využít i moderní techniku, např. digitální záznamy obrazu či hlasové nahrávky, fotografie, … Veškeré prostředky, které jsou nositeli informace o nás samotných, nám pomáhají na cestě k sebepoznání.

DENÍK

V psychologickém slovníku (Hartl a Hartová, 2010) je deník popisován jako pravidelné, zpravidla každodenní zápisy vlastních zážitků, postřehů, příhod a událostí. Bývá zvykem ráno zaznamenávat sny, večer hodnocení dne.

Popíšeme-li zpětně to, co se přes den událo, můžeme si leccos promyslet. Připomeneme si příjemné okamžiky nebo se vypovídáme a ventilujeme tím negativní pocity. Odbouráme nahromaděný stres. Deník může sloužit jako rezervoár nápadů a úvah.

Výhodou deníku je možnost den za dnem sledovat a zlepšovat způsoby, kterými rozvíjíte a využíváte své vlastnosti a schopnosti. Deník umožňuje lépe vnímat širší kontext. Pokud si zpětně projdete zážitky a zkušenosti uplynulých týdnů, měsíců,… získáte neocenitelný přehled a pochopení svých opakující se vzorců a myšlenek (Covey, 2008).

„Ideálním typem deníku je ten, kde pisatel naprosto upřímně popisuje všechno, co zažil významného, zcela otevřeně popisuje své vnitřní stavy, řeší své intimní problémy, hodnotí sám sebe i druhé lidi atd. (Míček,1970a, s. 16)“

3.2.2 Dělení dle časového hlediska

K sebepozorování může docházet v přítomném okamžiku (tzv. současné pozorování) nebo se může jednat o zpětné ohlédnutí. Zde hraje roli časová frekvence ohlédnutí, zda po dni, týdnu, … Při delších intervalech dochází ke zkreslení z důvodu vytěsňování nepříjemných věcí či zapomínání.

Autoři Lipczinsky a Boerner (2008) doporučují vést si **Časovou osu.** V průběhu života sledovat jevy, jako např. změny bydliště, partnera, přátele, děti, vzdělání a profesi, autority, záliby, obdiv, touhy, pozitivní i negativní prožitky, nemoci a zranění. Vytvoří se tím obrazný pohled z ptačí perspektivy na náš život. Je vhodné se k časové ose vracet, promýšlet souvislosti, pomůže to při hledání opakujících se chyb, ale i úspěchů a pozitivních tendencí. Jedná se o propojení minulosti s budoucností. Díky časové ose můžeme využít příležitosti navázat na opuštěné záliby, vyjít vstříc naplnění některých tužeb.

3.2.3 Dělení dle oblastí sebepoznání

Můžeme si vybrat, na co se ve svém pozorování zaměříme, zda na činnosti, které se během dne udály či myšlenky, co se honí hlavou. Sledovat můžeme emoce, které prožíváme. Pravidelné zaznamenávání příjemných zážitků a stavů se označuje jako deník radosti. Zaznamenávat můžeme množství jevů, které se člověka dotýkají. Při členění oblastí se přidržíme pomocného rozdělení člověka na bio-psycho-socio-spirituální část.

a. V oblasti **biologické podstaty**

lze poznávat například **tělesné sebepojetí**. Je to hledání odpovědí na otázky. „Nakolik jsem spokojena se svým tělem? Na mém těle se mi líbí? Na mém těle se mi nelíbí? Nakolik jsem spokojena se svým zdravím? Zdravotní problémy? Co dělám pro své zdraví? Čím ohrožuji své zdraví? (Lipczinsky a Boerner, 2008)

Poznávat lze různé fyzické aspekty. L. Horký (2008) uvádí metody reflektivní sebepoznávání- nejlepší sportovní výkon, jehož cílem je reflexe prožitku z pohybu nebo poznání tělesného sebeobrazu. Dále uvádí metodu současné sebepoznávání – sezení. Cílem je nejenom zpřesnění tělesného sebeobrazu, ale i uvolnění nadměrného napětí.

b. V oblasti **psychologické podstaty**

člověk poznává a vytváří si svůj **sebeobraz.** Častou metodou je zamýšlení se nad svými vlastnostmi. Úkolem je najít 10 či více svých záporných vlastností. S tím běžně lidé nemají problém. Úkol na sobě najít 10 či více kladných vlastností, bývá náročnější. (Lipzinsky a Boerner, 2008). Poznávat můžeme nejen své vlastnosti, ale též schopnosti, temperament, aktivitu, motivaci, své myšlenky a pocity.

c. V oblasti **sociální podstaty**

člověk poznává způsob své komunikace, kvalitu vztahů, životní role, které hraje. Jsou spojené s oblastmi, ve kterých působí (kariéra, vzdělání, rodiny, volný čas).

Metoda klobouků pomáhá v sebeuvědomění si, které role člověk zastupuje. Každá role je přirovnána ke klobouku. Pokud člověk nosí klobouků příliš mnoho, nemůže je všechny zvládnout. Autoři L.J. Seiwert a B. Tracy (2011, s. 39) doporučují: *„ Omezte počet životních klobouků na maximálně sedm.“* Je tím prý podmíněno dosažení naplněného, vyváženého a úspěšného života. Redukcí se zaměříte se na to podstatné.

d. V oblasti **spirituální podstaty**

člověk u sebe rozpoznává své názory, hodnoty, přesvědčení, smysl života či víru…Metodou, jak si stanovit své cíle, životní směřování je písemně formulovat **poslání.** Používá se více označení např. ústava, krédo, osobní filozofie či motto. Lidé těžko zvládají změny, pokud nemají ve svém nitru neměnné jádro. Klíčem ke schopnosti změnit se je pevné vědomí toho, kdo jste a čeho si ceníte. Je potřebné postupovat zevnitř ven. Začít u svých nejniternějších motivů, charakteru, svého JÁ. Řízení života se zabývá otázkou, jak to udělat, ale je třeba správného vedení. Mohlo by se stát, že člověk se celý život namáhá, obrazně razí cestu lesem a na konci života zjistí, že cestu razil ve špatném lese. Vedení se zabývá otázkou: Co chci dokázat? Skutečně výkonní budeme tehdy, když budeme dělat činnosti s myšlenou na konec. Účinným způsobem je formulovat si své osobní poslání. Při jeho tvorbě se zaměřte na svůj charakter, na to: Jakým člověkem chcete být. Co chcete dělat (přínosy a úspěchy) a na hodnoty či principy, na kterých je vaše bytí a činnost založena. (Covey, 1994)

Také metoda **vlastní pohřeb** má za cíl ujednotit si životní směřování. Podstatou je, vytvořit si mentální představu vlastního pohřbu. Představit si, že nejbližší lidé přednášejí nad rakví závěrečná slova, hodnotí Váš život, vyzdvihují úspěchy. Touto reflexí by si člověk měl již za svého života ujednotit, na kterých věcech mu opravdu záleží. Kam chce směřovat svůj život, o jaké cíle bude ve svém životě usilovat. (Covey, 1994)

3.3 Metody psychohygieny

Úkolem psychohygieny je pomoci člověku, aby prožíval zdravý, šťastný a smysluplný život. Psychohygiena působí především v oblasti prevence, pomáhá vytvořit zdravý životní styl. Sem patří zásady zdravé životosprávy, režimu dne, vyváženost práce a odpočinku, spánku, efektivní hospodaření s časem, optimalizace duševní práce. Psychohygiena má své místo i jako první pomoc při vyrovnávání se s psychickou zátěží, s akutním stresem.

Většina lidí ve svém životě usiluje o štěstí. Dle M. Shimoffové a být šťastný je *„specifický, měřitelný psychologický stav charakterizovaný zcela konkrétní mozkovou aktivitou, srdečním rytmem a chemickou reakcí v těle (2009, s. 40).“*

Své duševní rozpoložení a pocit štěstí lze ovlivňovat různými způsoby. Tím, jak dýcháme, jak se pohybujeme, jak odpočíváme, tím, co jíme, jak mluvíme, jak se chováme. Faktory, které na nás působí, mohou být různého původu, rozdílné kvality a prospěšnosti.

stav	nešťastní	šťastní ze špatných důvodů	šťastní z dobrých důvodů	šťastní jen tak
důvod	deprese	blaho z nezdravých závislostí	uspokojení ze zdravých zážitků	vnitřní stav míru a pohody

Tabulka 3 Přímka štěstí (Shimoffová, 2009, s. 34)

Metody psychohygieny by jistě bylo možné rozdělit podle různých kritérií. Pro potřeby této práce znovu vracíme k rozdělení metod podle bio-psycho-socio-spirituálního pojetí člověka.

3.3.1 Metody působící převážně na biologickou stránku člověka

Zdravá životospráva

Lidské tělo je složeno z buněk, které ke zdárnému fungování potřebují správnou výživu. Nedostatek některé ze základních složek se časem projeví nemocí, úbytkem duševních i tělesných sil, nedostatkem energie, změnami v emocích.

Názory odborníků v oblasti výživy se často různí. Je třeba nad vlastním stravovacím režimem uvažovat a najít si takovou variantu, která by neškodila po stránce fyzické ani psychické. Je vhodné naučit se dobře svému tělu naslouchat.

Mezi obecné zásady v oblasti stravování patří: střídmost v jídle, jíst častěji a menší porce vhodně rozdělené v průběhu dne, jíst v klidu a příjemném prostředí, vychutnávat si jídlo i pomocí zraku a čichu, preferovat bílkoviny před sacharidy a tuky, dbát o dostatečný přísun vlákniny, dodržovat pitný režim, vyvarovat se nezdravým látkám a extrémům, např. nevhodné diety (Bedrnová a kol., 1999)

Autor K. Paulík a D. Gruber (1997, s. 135) radí: *„Ozdravme se fyzicky. Mozek potřebuje k dobrému myšlení cévy pružné, nikoliv s počínající sklerózou. V krvi mu vyhovuje dostatek živin, nikoliv jedovaté zplodiny nevhodného stravování. Potřebuje kyslík. Intenzita přísunu krve musí být pružně měnitelná, záleží tedy hodně i na zdraví a výkonnosti srdce. Srdce se dá mnohem lépe posilovat se zdravýma nohama, než v situaci, kdy každý krok a skok bolí.“*

Sport

Lidské tělo je geneticky uzpůsobeno k boji, běhu, snášení horka a zimy. Po generace to byly přirozené stresy, které na člověka působily. V současném životním stylu tato přirozená zátěž mnohdy chybí. Místo toho na nás útočí otravné telefonáty, fronty na úřadech, nehybnost při práci v kanceláři. Je sociálně nepřijatelné začít křičet, schoulit se nebo do něčeho kopnout. Lidé jsou přetížení nedostatečnou zátěží. Podobně jako vězeň v samovazbě je přetížen samotou a tichem. Řešením je dodatečně si navodit potřebnou zátěž. Sportem zatížit srdce, cévy, plíce. Otužovat se. *„Bez násilí by nebylo uvolnění. Nebylo by s čím srovnat, nebylo by od čeho odlišit. Před chvilkou jsme něco museli …a teď nemusíme. Jak příjemné… (Paulík a Gruber, 1997, s. 142).“*

Působení na smysly

Pro pocit pohody má velký význam potěšení, které přichází z našich smyslů. Autoři Lazarus A. A. a Lazarus C. N. (2004, s. 25) radí: *„Čím více rozvinete své smysly a čím větší pozornost jim budete věnovat, tím více se budete moci radovat ze života. Začněte intenzivně vnímat přírodní krásy, vůně, hudbu. Obejměte milovaného člověka, dotýkejte se předmětů, pohlaďte zvíře, namasírujte někomu záda, nechejte se namasírovat, ponořte se do horké lázně, dejte si příjemnou sprchu. Vychutnejte si jídlo.“*

Zvláštní postavení zaujímá hudba. Jedná se o prostředek, který má výrazný vliv na emoční prožívání. Hudba aktivizuje převážně pravou (intuitivní) hemisféru mozku. Harmonizuje duševní procesy, odstraňuje strach. Protože zvyšuje schopnost vnímat a soustředit se, využívá se při relaxacích. Podporuje dobrý tělesný i duševní stav. Vytváří příjemnou atmosféru a harmonizuje dýchání. (Maier a Weberová, 1994)

Režim práce a odpočinku

Střídání aktivity a odpočinku je základní předpoklad dlouhodobého zachování našeho potenciálu. Při práci svalů vzniká kyselina mléčná a další chemické látky způsobující únavu. Odpočinkem tělo dostane šanci nevhodných látek se zbavit.

Základní formou odpočinku je spánek. Nároky na množství a režim spánku je velmi individuální. Optimální je docílit relativně vyrovnaného spánkového režimu. Autorka E. Bedrnová a kol. (1999) doporučuje případné problémy se spánkem (neschopnost usnout, časté buzení se v průběhu noci) neřešit jednostranně pomocí léků, ale spíše systémově pomocí úpravy životosprávy a dalších metod psychohygieny.

Obecně používané dělení odpočinku na aktivní a pasivní odpočinek, není jasně vymezené. Uvádíme je zde pro jeho rozšířenost.

Do **aktivního odpočinku** počítáme veškeré aktivity, které člověka baví. Jejich provádění vzbuzuje příjemné pocity. Výběr činností je velmi individuální. Stejná činnost může být pro někoho zábava a odpočinek a pro jiného nepříjemná povinnost. Ale aktivity jako zpívání, práce na zahrádce, houbaření, malování, atd., vše, co člověk dělá s potěšením, pro radost, lidem pomáhá. Doporučuje se sepsat si činnosti, záliby a požitky, které člověka těší a postupně si je dopřávat.

Pasivní formou odpočinku je nicnedělání. Jedna z funkcí odpočinku je kompenzace. Doporučuje se aktivní odpočinek, především u duševně pracujících. Vyvážit mentální činnost fyzickou aktivitou. A naopak u fyzicky pracujících se zaměřit na mentální činnost.

S odpočinkem souvisí relaxace. Působí jak na tělo, tak také na psychiku.

3.3.2 Metody působící převážně na psychologickou stránku člověka

Relaxace

Slovo relaxace pochází z latiny (re-znovu, laxus-volný). U relaxace se jedná o různé techniky záměrného uvolňování se. (Novotný, 2009)

Život člověka moderní doby je charakterizován zvýšeným shonem, neklidem a velkým množstvím podnětů. Kdykoliv něco děláme, tělesně nebo duševně, namáháme svaly. Při činnosti se vytváří tenze, která se fyziologicky projevuje stažením svalových vláken. Často

dochází k hromadění tenzí. Tam, kde jedinec nedovede snížit své napětí, stává se přístupnější negativním vlivům. Projevuje se zvýšenou dráždivostí a neúměrnou nervovou aktivitou. (Míček, 1978)

Uvolnit nastřádané napětí lze pomocí různých relaxačních technik. L. Míček je rozděluje:

Spontánní (samovolná) relaxace - Dochází k ní bez cíleného úsilí. Nejčastěji při spánku nebo odpočinku.

Diferencovaná svalová relaxace – Člověk navozuje relaxaci vlastní vůlí. Může k ní docházet kdykoli v době bdělosti, i při práci.

Relaxace vnitřních orgánů - Při relaxaci kosterního svalstva, dochází k uvolnění i svalstva vnitřního.

Speciální metody svalové relaxace – Uvolnění svalů tvoří podstatu řady relaxačních cvičení. Mezi známé techniky patří: Jacobsonova progresivní svalová relaxace, Autogenní trénink J. Schultze, Machačova relaxačně-aktivační metoda (Míček, 1978)

Relaxace v různých kombinacích využívají prvků kontroly dechu a fyzického napětí, pasivní koncentrace a autosugesce, imaginace, meditace, zakotvení, atd. Uváděné metody jsme čerpali od autorů E. Bedrnové a kol. (1999), Chamoutové K. a H. (2006), L. Míčka (1978), J. Křivohlavého (2001) a J. Novotného (2009).

Dýchání

Kontrola dechu představuje nejjednodušší způsob relaxace. Pozornost je zaměřena na prohloubení a uklidnění dechu. Dýchání lze ovládat vůlí. Vhodné je, naučit se tzv. brániční dýchání. Zaměřením pozornosti na svůj dech, dochází k uklidnění myšlenek, pomáhá to soustředění. Dechová cvičení jsou nedílnou součástí relaxací, jógy i prevencí dýchacích onemocnění a úzkostí, při akutním stresu.

Ovlivňování fyzického napětí

Využívá vztahu mezi psychickým a fyzickým napětím. Podstatou Jacobsonovy progresivní svalové relaxace je postupné napínání a uvolňování svalů. Člověk zatíná svalové skupiny v určitém sledu a cíleně si uvědomuje rozdíl mezi napětím a posléze uvolněním.

Autogenní trénink (AT)

Autorem metody je J. Schultz. Základem cvičení je jednota maximálního tělesného uvolnění a vnitřního duševního soustředění. Využívá pasivní koncentrace, ponoření do sebe sama. V prvním stupni nácviku se pracuje s vnímáním vlastního těla. Cvičící se snaží navodit např. pocit tíhy, tepla, klidného dechu, chladného čela, atd. Tato relaxační technika využívá autosugestivní formulky.

Autosugesce

Autosugesce je forma ovlivňování vlastní psychiky. Dochází k tomu bez rozumové kontroly prostřednictvím představ a tzv. intenčních formulek. V základním stupni AT je to např. „Budu stále smělejší."

Zakotvení

Je jednoduchá forma relaxace. Spočívá v uvědomování si svého stavu. Začíná zaměřením pozornosti na své vlastní tělo, vnímání napětí svalů, průběhu dechu. Dalším krokem je uvědomění si sebe sama a své pozice v konkrétním prostředí. Představa se rozšiřuje a zahrnuje stále širší okolí, až po své „zakotvení ve světě".

Představy

Využívání představ neboli imaginace může být nápomocná při duševní hygieně. Existují různé druhy představ: vizuální, sluchové, hmatové, čichové, kinestetické… Jednotlivé myšlenky či představy, zejména jsou-li provázeny intenzívním citovým hnutím, mají tendenci se uskutečnit. Připravují organismus k tomu, aby je realizoval, a to i bez vědomé účasti psychiky jedince. Cíleným usměrňování kvalit svého myšlení, představování a cítění může člověk ovlivňovat průběh jednotlivých událostí i celého života.

Jedna z možností využití imaginace je metoda, spočívající v představě vlastní místnosti nebo soukromého místa. Ve fantazii si můžete vytvořit místo, přesně podle vašich snů, ve kterém je vám dobře a můžete do něj kdykoliv vstoupit. (Lazarus a Lazarus, 2004)

Jóga

Jóga je spíše životní filozofie, jedná se o cvičení duchovní, často spojené s tělesným cvičením. Jeho podstatou je pomoc člověku k získání dokonalejšího sebeuvědomění a osvobození od vnějšího světa. Cvičení navozuje harmonii těla a mysli, vede k relaxaci, soustředění a duševní klidu. Existuje množství jogínských škol, některé jsou i v našich podmínkách rozšířené. Pro účely této práce je spíše důležitý fakt, že cvičení vede k uvolnění a odolnosti organismu vůči zátěži.

Meditace

Meditaci lze chápat v několika rovinách. Meditace jako technika, pracující primárně s dočasným uvolňováním - zbavováním se myšlenek ve vědomí. Cílem je dosáhnout „nepřemýšlení“. Meditace jako stav, který se liší od bdění, spánku či snění, bývá označován jako čtvrtý stav vědomí. Při hypometabolickém stavu je snížena činnost autonomní nervové soustavy. Projevuje se to nižší tepovou frekvencí, sníženým krevním tlakem a účinnějším dýcháním. Tyto změny vyvolávají příznivé psychologické účinky, například snížení hladiny úzkosti a zvýšení pocitu duševní pohody.

Pozitivní myšlení

Pozitivní myšlení využívá vztahu mezi myšlením a emocemi. Pokud nám myšlenkovou kapacitu zabírají samé negativní myšlenky, projeví se to v naší náladě, případně i na našem zdraví. Spouštěcím mechanismem pocitů není primárně okolní svět, ale způsob, jak si realitu vyhodnocujeme. Negativní myšlenky lze zpochybnit a můžeme je změnit. *„Abyste nastavili svou mysl k radosti, začněte si víc uvědomovat šťastné zážitky. Prvním krokem je vědomě se rozhodnout, že je budete vyhledávat (Shimoffová, 2009, s. 137).“* Je dobré se k nim pravidelně vracet. Připomínat si své minulé úspěchy. Brát si poučení z dob, kdy se vám dařilo a cítili jste se dobře.

Další metody relaxací

Existuje více relaxačních metod, které lidem pomáhají v procesu uvolnění. L. Blumenfeld (1996) uspořádal knihu relaxačních technik, v ní se k výše jmenovaným pojednává o:

Aromaterapii – využití silic aromatických rostlin za účelem obnovení a posílení zdraví.

Zvuky lidského hlasu – bubnování, zpěv a recitace způsobují uvolňování endorfinu, který zmírňuje bolest, uklidňuje mysl, snižuje mozkovou aktivita a udržuje tělesnou rovnováhu.

Nové technologie

Flotační tanky – fungují na principu pobytu v teplém solném roztoku v uzavřeném prostoru bez světla a vnějších rušivých vlivů.

Ganzfeld – pomocí speciálních brýlí se díváte do rovnoměrně osvětleného a fádního vizuálního prostoru, přirovnávají to k „zírání do prázdna“. Postupem času se člověk dostává do hlubokých stavů relaxace.

Další technické prostředky napomáhající uvolnění jsou světelné a zvukové stroje, energetické propojení pomocí bioobvodů, biologická zpětná vazba. S přibývajícím rozvojem technologií budou zajisté mnohé další.

3.3.3 Metody působící převážně na sociální stránku člověka

Člověk je sociální tvor. Od narození žije ve společnosti a kontaktu druhých lidí. Pro malé dítě je dokonce péče a kontakt druhých lidí nezbytný pro jeho přežití a vývoj. Pro zdravý vývoj jedince je nezbytné vyrůstat ve vztazích a tato potřeba zůstává po celý život. Každý člověk má vedle fyzických a jiných potřeb také potřeby sociální.

Druhy sociálních potřeb:

potřeba sociálního kontaktu – osobní styk s druhými lidmi

potřeba sociální komunikace – mluvit s někým, sdílet poznatky, postoje, názory

potřeba sociálního připoutání – úzký vztah důvěry

potřeba sociální péče – aby v situaci tísně o nás někdo pečoval, a my péči i poskytovali

potřeba sociálního srovnávání – mít se s kým měřit, srovnávat

potřeba spolupráce, přátelského vztahu, sociálního bezpečí, sociálního respektu, kladného sociální hodnocení, sociálního přijetí, sociální identity,

potřeba laskavosti, soucítění a lásky (Křivohlavý, 2010)

Sociální opora

Je to pomoc jednoho člověka druhému. Většinou je poskytována v náročné, zátěžové či tíživé situaci. Sociální opora může mít různé formy. (Novotný, 2009)

Instrumentální opora je poskytnutí materiální či finanční pomoci.

Informační opora je v nouzi poskytnutá informace, která mu pomůže v řešení problému, ale také naslouchání druhému.

Emocionální opora je podpora empatií, vzájemnou blízkostí, vyjádření náklonnosti a pochopení.

Hodnotící opora je vyjádření úcty, které posiluje sebevědomí a sebehodnocení druhého.

Pro duševní hygienu jedince je důležité žít v kvalitních vztazích a používat zdravé formy komunikace (respekt, úcta,…). Autor Covey (2008, s. 207) píše: *„Největší radosti a největší hoře se pojí se vztahy s druhými lidmi.“* Témata sociálních kompetencí jako kooperace, kompetice, odpuštění, komunikace, atd. jsou však nad rámec této práce.

3.3.4 Metody působící převážně na spirituální stránku člověka

Duchovní stránka člověka má často odraz v náboženské praxi. Náboženství se považuje za specifický kulturní jev, kterým se vymezuje vztah člověka k Bohu, víra v nadpřirozené síly. Má odraz v kultovních zásadách a pravidlech. Náboženství dává člověku smysl života, odpovídá na základní existencionální otázky a uspokojuje potřebu transcendence. Může být na jedné straně posilujícím faktorem na cestě k duševnímu i tělesnému zdraví. Na druhé straně ve své patologické podobě (sekty) velkou překážkou a příčinou duševních a tělesných nemocí (Ďurdiak, 2001)

Metody používané v různých náboženstvích jsou často odlišné a není náplní této práce se jimi příliš zabývat. Největší vliv v naší kulturní oblasti má křesťanství. Mezi formy terapie používané v křesťanství patří modlitba, askeze, růženec, křížová cesta, zpytování svědomí, zpověď, rozjímání, meditace, kontemplace, četba duchovní literatury. Tyto metody se označují jako duchovní činnost (Ďurdiak, 2001).

4 VÝZKUM

4.1 Design výzkumu a jeho fáze

Práce je zaměřena na rozvoj intrapersonálních kompetencí prostřednictvím sebevýchovy. Počátkem sebevýchovy je poznání sebe sama. To může probíhat různou formou. Vhodný způsob sebepoznávání se nám jevila psaná forma sebereflexe, tzv. deník. V prvé řadě nás zajímalo, jaký vliv má psaní deníku na rozvoj intrapersonálních kompetencí. Protože intrapersonálních kompetencí je celá řada a v rozsahu práce není možné se zaměřit na všechny, vybrali jsme kompetenci duševní hygieny. Jak z předešlého textu vyplývá, psychohygiena je ve svém moderním pojetí velmi blízko samotnému souhrnu intrapersonálních kompetencí. Dále nás také zajímalo, jakým způsobem respondentky vnímají samotný proces sebevýchovy, v našem případě psaní deníku. Z tohoto důvodu, jsme stanovili výzkumnou otázku:

„Jak vnímají ženy středního věku průběh sebepoznávací metody psaní deníku a jeho vliv na psychohygienu?“

Výzkumný vzorek

Průzkum byl realizován na vzorku šesti respondentek. Účastnice průzkumu byly z důvodu validity vybrány záměrně tak, aby měly co nejvíce společných znaků. Máme za to, že v úzce profilované skupině mohou vyplynout rozdíly v přístupu a používání sebepoznávací metody s co nejmenším vnějším ovlivněním.

Společné znaky

Všechny respondentky jsou ženy.

Mají podobný věk v časovém rozpětí 38-42 let.

Jsou vdané.

Mají děti.

Jsou ekonomicky aktivní – zaměstnané.

Bydlí v rodinném domě.

Jejich socio-ekonomická úroveň je srovnatelná.

Vždy v úvodu analýzy za danou respondentku uvádíme podrobnější specifikaci, a to konkrétní věk dané respondentky, věk a pohlaví jejich dětí, vzdělání a profesi.

Střední dospělost

Podstavným kritériem výběru respondentek byl jejich věk. Zaměřili jsme se na střední dospělost z několika důvodů. V tomto věku dochází k většímu sebeuvědomění, často bilancování života a hledání jeho smyslu. Přišlo nám příhodné začít v tomto období praktikovat psaní deníku.

Vymezení střední dospělosti se liší u různých autorů. Pohybují se v rozpětí 30-45 let. Určitý kompromisem mezi těmito póly, je ohraničení jedince ve střední dospělosti věkem 35. až 45. let. (Vašutová, 2010).

Střední věk je označován jako vrchol zralosti, ale i období nárůstu zodpovědnosti. Charakteristikou tohoto období je skutečnost, že se uzavírají některé životní možnosti (např. mateřství) a další se redukují. Člověk si častěji uvědomuje své omezení, pociťuje příznaky stárnutí. Mění se vztah k profesní roli, potřebě seberealizace. Bilancuje kvalitu života, častá je krize manželství. V této oblasti převládá interindividuální variabilita. Střední věk je ovlivněn sociokulturním kontextem, ale i průběhem dosavadního života, zkušenostmi, událostmi. Mění se postoj k sobě samému i k okolí, dochází ke změnám v chápání intimity. Člověk bilancuje svůj dosavadní život, uvažuje o budoucnosti nebo hledá smysl dalšího života (Vašutová, 2010).

FÁZE VÝZKUMU

Fáze 1 – výběr účastníků

V první fázi jsme vybrali vhodné účastnice průzkumu. Podmínkou bylo, aby splňovaly všechny výše uvedené znaky (věk, pohlaví, vdané, matky, pracující, žijící ve srovnatelných socio-ekonomických podmínkách a stejném druhu bydlení). Druhou podmínkou byla jejich ochota měsíc se věnovat sebepoznávací metodě psaní deníku.

Fáze 2 – výběr metody průzkumu

Vzhledem k volbě tématu jsme se rozhodli pro kvalitativní přístup. Pro získání dat, jsme použili metodu polostrukturovaného rozhovoru. Miovský (2006, s. 161) píše, že *„Možnost kombinace prvků nestrukturovaného i strukturovaného interview činí z metody polostrukturovaného interview téměř ideální výzkumný nástroj pro oblasti aplikace většiny výzkumných plánů v rámci kvalitativního přístupu.“* V této metodě je definované jádro rozhovoru.

To specifikuje okruh zjišťovaných otázek a usnadňuje orientaci ve výpovědích respondentek. Z důvodu správného pochopení a interpretace sděleného významu je při této metodě použito doplňujících otázek. Miovský (2006) je nazývá inguiry. Jejich úkolem je upřesnit nebo vysvětlit odpovědi dotazovaného.

Fáze 3 - vstupní rozhovor

Ve třetí fázi jsme se všemi účastnicemi provedli rozhovor, jehož cílem bylo zjistit počáteční stav v oblasti intrapersonální kompetence psychohygieny. Otázky byly zaměřeny na to, jaké používají metody odpočinku, na jejich znalost relaxačních technik. Zjišťovali jsme, jak se duševně cítí, jak vnímají stres a jak se mu brání. Dalším okruhem našeho zájmu bylo zjistit, jaké mají zkušenosti se psaním deníku a jejich postoj k sebereflexi.

Vzhledem k tomu, že všechny účastnice znám osobně, bylo použito formy tykání. Výhodu vidíme v tom, že určitá známost a důvěra napomohla k větší otevřenosti a ochotě odpovídat i na osobní otázky.

Vzor otázek prvního rozhovoru:

Co děláš, aby ses cítila duševně dobře?
Čím si navozuješ dobrou náladu?
Jaké děláš příjemné aktivity.
Jakým způsobem odpočíváš?
Máš i přes den čas pro sebe?
Co děláš ve chvíli, kdy cítíš stres?
Jak často se ti stává, že se dostaneš do životního či pracovního stresu?
Co považuješ za hlavní důvodu stresu?
Znáš nějaké relaxační techniky? Co si pod tím pojmem představuješ?
Jak bys ohodnotila svou dlouhodobou duševní pohodu? 1- 10 (max.)
Škála 1 bod (velmi špatné) a 10 bodů (naprosto vynikající)
Chtěla bys v oblasti duševní hygieny něco zlepšit či změnit?
Píšeš si deník?
Co děláš pro posílení zdraví?
Vnímáš nějakou oblast života, kterou by sis přála zlepšit či změnit?
Dáváš si novoroční předsevzetí?

Fáze 4 – seznámení s metodou a její praxe

Částečnou informaci o způsobu provádění metody, získaly účastnice již při jejich výběru. V této fázi jim však bylo pečlivě vysvětleno, v čem sebepoznávací metoda spočívá.

- Praxe zapisování deníku byla 30 dní.
- Před započetím denního praktikování byly vybídnuty, aby si sepsaly vlastní poslání či krédo. Vzor poslání z knihy S.R. Covey (2008, s. 330 a 331) To nejdůležitější na první místo, dostaly k inspiraci. V příloze č. PXIII uvádíme čtyři poslání z této knihy.
- Deník i poslání zůstává výhradně jejich vlastnictví. Bylo jim doporučeno, aby si do deníku zapisovali především své myšlenky, zážitky, názory a poznatky. „Sdělování spíše svých pocitů a myšlenek napomáhá získání duševní jasnosti, přesnosti a kontextu (Covey, 1994, s. 294).“ Účelem bylo docílit co největší otevřenosti vůči sobě, a tím pádem získat z metody sebereflexe co největší užitek.
- Ženy byly požádány, aby sledovaly počet provedených zápisů a důvod, který je vedl k případnému vynechání.

Fáze 5 – závěrečný rozhovor

Po třiceti dnech byl uskutečněn závěrečný rozhovor. Opět formou polostrukturovaného rozhovoru. Otázky směřovaly na zhodnocení průběhu sebepoznávací metody. Jak psaní deníku na respondentky působilo, jaké emoce přitom vnímaly, jaký přínos či slabiny v metodě viděly. Byl zde zastoupen okruh psychohygieny a zjišťovali jsme, jak u respondentek proběhl uplynulý měsíc v oblastech odpočinku, relaxace či stresu.

Vzor otázek závěrečného rozhovoru:

Co jsi v průběhu měsíce dělala, aby ses cítila dobře?

Jak sis navozovala dobrou náladu?

Jakým příjemným aktivitám ses v průběhu měsíce věnovala?

Jakým způsobem jsi v průběhu měsíce odpočívala?

Kolik času jsi měla sama pro sebe?

Ocitla ses v průběhu měsíce v pracovním stresu?

Ocitla ses v průběhu měsíce v životním stresu?

Jak bys ohodnotila svou duševní pohodu v průběhu uplynulého měsíce? Škála 1 (min) až 10 (max.)

Co jsi v průběhu měsíce dělala pro posílení zdraví?

Vyzkoušela jsi nějaký nový postup, při čem ses cítila dobře?

Ovlivnilo psaní deníku nějak tvé prožívání stresu? Vztahu k odpočinku či relaxaci?

Objevila jsi v průběhu měsíce něco, co bys chtěla změnit?

Jak na tebe psaní deníku působilo?

Jaké pocity jsi převážně vnímala?

Myslíš, že to mělo pro tebe nějaký přínos?

Jaké slabiny v psaní deníku vidíš?

Bylo pro tebe obtížné dodržet pravidelnost?

Vracela ses ke svým zápisům? Přemýšlíš nad nimi zpětně?

Objevila jsi při psaní něco, co tě překvapilo, potěšilo nebo naopak zaskočilo?

Napsala sis své poslání?

Vidíš v psaní deníku smysl?

Plánuješ v praxi psaní deníku pokračovat?

4.2 Analýza a interpretace zjištěných údajů

Důležitou součástí analýzy je tabulka č. PXIV. Vertikální záznam v tabulce udává přehled za respondentku. Stejným způsobem jsou zpracovány záznamy všech dotazovaných, tudíž v horizontální rovině je vidět srovnání sledovaného jevu v rámci všech respondentek.

Z důvodu ochrany osobních údajů, jsou respondentky evidovány pod abecedním označením A až F. Pro účely práce byly zjišťovány pouze obecné charakteristiky. Pojmenování rodinných příslušníků v rozhovorech bylo změněno.

4.2.1 Respondentka A

Žena – 40 let

Děti - syn 15 let, dcera 9 let

Vzdělání – kadeřnice (studovala nástavbu, před maturitou školu však ukončila)

Zaměstnání - OSVČ

Respondentka A při prvním rozhovoru svou dlouhodobou duševní pohodu ohodnotila v rozmezí 5-6 bodů. Škála 1 bod označuje minimum a 10 bodů má význam maximální pohody.

Pracovní stres respondentka prý téměř nemá. Někdy prožívá časový tlak. Negativně vnímá spíše životní stres ve formě osobních nezdarů, výchovných problémů. Citlivě reaguje na počasí. Stres způsobený neposlušností dětí nejčastěji řeší křikem, při kterém ventiluje negativní emoce. Důležité pro ni je oddělit se od situace, být sama a chránit si své osobní hranice. Na druhou stranu svou rodinu vnímá jako významnou sociální oporu.

Na pracovní stres ji nejvíc pomáhá odpočinek. Ráda by ho měla více. Cítí potřebu naučit se lépe zorganizovat a plánovat. Ráda by si vytvořila více času sama pro sebe. Preferuje spíše pasivní odpočinek jako např. sledování televize, dát si pití, ležet na dvoře v lehátku a číst si, luštit křížovky nebo nedělat nic. Jedná se o společenskou osobu. Rozhovory s přítelkyněmi jsou pro ni účinná forma relaxace. Pod pojmem relaxační techniky si představuje, že někdo leží a poslouchá relaxační hudbu. Jiné techniky nezná, tudíž ani nepoužívá. Vyslovila myšlenku, že by bylo užitečné, naučit se relaxovat. Efektivně se uvolnit a zkrátit tím čas nutný k obnově sil. Jednalo se o impuls vyvolaný otázkami na témata odpočinku a relaxa-

ce. Nemá konkrétní představu či promyšlenou strategii jakým způsobem se relaxovat naučit.

Při druhém rozhovoru, po měsíčním praktikování sebereflexe formou psaní deníku, vyplynulo, že měsíc proběhl v podobném stylu jako jiné dny. Odpočinek po práci u televize, udělat si chvilku sama pro sebe u kávy nebo s knihou. Oproti prvnímu rozhovoru byl rozdíl, že udávala čas odpočinku především v pátek a o víkendu. Při druhém rozhovoru udává, že si čas pro sebe udělá každý den po práci. Odpočívá asi půl hodiny u televize.

Uplynulý měsíc hodnotí pozitivně. Neměla příliš stresu, začátek ledna měla více pracovní. Při zpětném ohlédnutí si dokonce uvědomovala, že prožívá uspokojení z práce. Svou duševní pohodu ohodnotila opět na 5-6 bodů. Při srovnání s ostatními respondentkami je to bodově spíše méně. Zajímavé je, že při zapisování deníku si uvědomovala, že má spoustu dobrých dnů. Udává přímo: „V podstatě jsem měla takové dobré dny, že se mi zdálo, že jsem vlastně pořád spokojená."

Ke změnám v používání metod odpočinku a relaxace nedošlo. Pouze začala cvičit uvolňovací cviky na krční páteř. Nebylo to však na základě impulzu psaní deníku, ale na doporučení lékaře při řešení zdravotních obtíží.

Sebereflexi používá především vůči svému chování a nepravidelně se zamýšlí nad vztahy. Zkušenosti se psaním deníku z minulosti neměla. Samotné psaní ji nedělalo žádné obtíže. Dodržet pravidelnost pro ni nebylo náročné. Zpočátku dokonce prožívala nadšení. To posléze opadlo, ale na metodě psaní deníku nevidí nic negativního.

Přínos psaní vidí ve větším uvědomění si sebe samotné i svých přání či tužeb. Naučila se výstižněji popsat den a vyselektovat z něj to stěžejní. Uvědomovala si prožívání příjemných dní. Díky čtení zápisů v deníku objevila, že se převážně věnuje mladšímu dítěti. Zápisy příliš neanalyzovala, ale přišlo ji zajímavé až úsměvné si je někdy pročíst.

Pokračování psaní deníku neplánuje. Některé dny vnímá příliš všední a nevhodné k zapisování. Zvažuje možnost zapsat si stěžejní věci například v týdenní frekvenci.

Vnímáme, že pro tuto respondentku je metoda psaní deníku celkem vhodná. Zapisování jí neděla žádné obtíže. Hodnotí se, že není příliš ambiciózní. Psaní deníku působí větší sebeuvědomění, které může být přínosem při stanovování osobních cílů. Je orientovaná převážně na rodinu. Dochází však k poznání, že by chtěla věnovat více času i sama sobě. Její

slova jsou: „Už jsem si říkala, když jsme začaly, že si opravdu udělám takový ten čas, který budu mít jen sama pro sebe. Že si to neumím ještě tak dobře naplánovat.“ Psaní deníku by jí v tom mohlo pomoci, lépe uvidí vývoj a přínosy.

4.2.2 Respondentka B

Žena – 41 let

Děti – syn 22 let, dcera 19 let

Vzdělání - vyučená prodavačka

Zaměstnání - prodavačka

Při prvním rozhovoru s respondentkou B vyplynulo, že svou dlouhodobou duševní pohodu hodnotí na 8 bodů (maximum je 10 b.).

Pracovní stres vnímá jako stálý. Považuje to za normální. Z větší části mu přivykla a už ho nevnímá tolik negativně. Stres způsobuje především velké množství pracovních povinností a špatné vztahy s vedením firmy. Životní stres není výrazný, jedná se o občasné neshody v rodině. Doma je však spokojená a beze stresu.

Metody pro navození dobré nálady, odbourání stresu či odpočinku zaměřuje převážně na kontakt se zvířaty, hraní počítačových her a čtení knih. Nepravidelně se věnuje aromaterapii a poslechu hudby. Jiné relaxační techniky nepoužívá, teoreticky zná jógu.

Má v plánu změnit některé návyky. Ráda by dodržovala pitný režim, zlepšila stravovací návyky, nastolila pravidelný životní rytmus. Chtěla by věnovat více času rodině, učit se angličtinu a naučit se lépe organizovat čas.

Po měsíci u této respondentky došlo k podstatným změnám. V průběhu druhého rozhovoru vyplynulo, že změnila práci. Zaměstnání s nepravidelnou pracovní dobou změnila na práci doma. Odbourala tím veškerý pracovní stres. Práce doma ji nestresuje. Podařilo se jí zavést pravidelný režim dne, který jí vyhovuje. Pitím zeleného čaje dodržuje pitný režim a má z toho dobrý pocit. Při práci doma má více volného času a tudíž i odpočinku. Užívá si životní pravidelnosti a ve větší míře se věnuje příjemným aktivitám. S manželem zavedli pravidelné nedělní procházky, více se věnují rozhovorům. Stresující pro ni byly zátěžové situace jako nemoc, pohřeb v rodině a problémy s krizí partnera. Navzdory pozitivním

změnám, které u ní nastaly, hodnotí svou duševní pohodu v průběhu měsíce stejným počtem bodů jako na začátku, a to 8 body.

Životní změny, ke kterým došlo, jsou spíše výsledkem delšího zvažování. Sama sebe posuzuje jako přemýšlivý typ. Deník v minulosti nikdy nepsala. Nepovažovala to za potřebné. Po měsíčním praktikování psaní deníku měla na to stejný názor. Důležité věci si prý pamatuje. Samotné psaní ji příliš nebavilo, bylo pro ni obtížné se k psaní přimět. Formuluje to: „Sem tam jsem něco napsala. Nebylo to úplně poctivé. Ze začátku to bylo takové divné." Zažívala rozporuplné emoce. Nebavilo jí to, ale chtěla dodržet slib, že bude deník psát. Bylo pro ni nepříjemné, že na psaní musela myslet.

Připustila, že pro jiné lidi může mít deník přínos. Vyjádřila se, že pro sebe osobně v psaní deníku smysl nevidí. Během rozhovoru však došla k poznání, že přece jenom by mohlo být praktické psát zápisy a sledovat vývoj určitých problémových oblastí. Zvážila, že by se jí to v budoucnu mohlo hodit. Uvedla: „Říkala jsem si, že by to možná nebylo od věci ten vývoj některých problémových oblastí sledovat. Jak jsem o tom nikdy nepřemýšlela, že bych měla psát deník a za normálních okolností bych ho nikdy nepsala, ale toto mě k tomu trošku dovedlo."

Pojetí deníku jako archivu vývoje určitého rodinného či vztahového problému nebylo záměrem. Deník primárně neměl být podklad pro argumentaci, kdo co a kdy řekl, či udělal. Pokud však respondentce bude nápomocný k určitému nadhledu a vyrovnanosti, tak se svým způsobem také vztahuje k duševní hygieně. Bude záležet na jejím přístupu k problému a záměru, se kterým záznamy použije.

4.2.3 Respondentka C

Žena – 40 let

Děti - dcera 16 let, syn 13 let

Vzdělání - SŠ

Zaměstnání - zapisovatelka

Při prvním rozhovoru respondentka uvedla, že stres zažívá skoro každý den. Vnímá velkou nevyrovnanost. Bylo pro ni obtížné obodovat svou duševní pohodu. Někdy by zvolila mi-

nimum bodů a jindy maximum. Proto dala průměr bodů 5. Jako příčiny pracovního stresu vnímá množství úkolů a časový tlak. Mezi další příčiny nejenom pracovního stresu počítá konflikty a špatné vztahy. Prožívá to velmi negativně, říká: „To mě hodně odčerpává energie. Hodně ničí a zraňuje.“ Nahromaděný stres odreagovává pojídáním sladkého a především sportem. Preferuje aktivní odpočinek. Dvakrát týdně cvičí jógu, věnuje se turistice, cyklistice, chodí do tanečního kurzu. K získání dobré nálady ji pomáhá čtení knih a návštěva kulturních akcí.

Z relaxačních technik používá krátké relaxace v józe. Sama doma je však neprovádí. Jiné techniky nepoužívá. Je spíše aktivní typ. Relaxaci na 5 minut vnímá jako přijatelnou. Věnovat tomu půl hodiny a více, to si nedokáže představit. Je pro ni nepřijatelné, jen ta ležet a přemýšlet nad životem.

Při doporučení sepsat si vlastní poslání se zaměřila na budování vztahů. Přeje si zlepšit jejich kvalitu. Vztahům přisuzuje velkou důležitost.

Po měsíčním praktikování psaní deníku z rozhovoru vyplynulo, že v metodách odpočinku, odbourávání stresu či navozování dobré nálady se nic nezměnilo. Je toho názoru, že je má dobře nastavené a nic měnit nechce. Vnímá, že odpočinku a času pro sebe samu má dostatek. V průběhu měsíce konala své oblíbené aktivity v běžném režimu. Dokonce se jí dařilo plnit vytyčený cíl ohledně vztahů a obnovila některé dřívější přátelství. Část měsíce u ní proběhla příjemně, zato druhou polovinu měsíce měla náročnou. Uvedla: „Minulý týden, když onemocněla kolegyně, tak to jsem tedy znatelně pocítila. Ten byl stresový. Byla jsem ráda, že jsem to přežila.“ Navzdory pracovnímu stresu konce měsíce, svou duševní pohodu obodovala v rozpětí 6 až 7 bodů. Toto bodové ohodnocení je vyšší než hodnota 5 bodů z počátečního rozhovoru.

Se psaním deníku již měla zkušenosti. Psala si ho v určitých životních obdobích, v pubertě, v začátku vztahu s budoucím manželem a v období narození dětí. Mrzí ji, že od psaní z neznámého důvodu upustila.

Současné praktikování psaní deníku ji tudíž problémy nedělalo, nevnímala to jako přítěž, nijak ji to nestresovalo. Dodržet pravidelnost nebyl problém. Některé zápisy vnímala jako rutinní, zvláště v běžných pracovních dnech, kdy se nic zvláštního nestalo. Přínosné pro ni bylo, když v citově vypjatých dnech mohla své emoce vypsat na papír. Řekla: „Bylo to dobré v tom, že když jsem měla pocit smutku nebo jsem byla naštvaná, tak jsem to mohla

napsat do deníku a uvědomit si to. Ale uvědomila jsem si i ty chvíle, kdy mi bylo dobře. Když si člověk ten den promítne, vše si víc uvědomí a může o tom přemýšlet.“

Ke svým zápisům se několikrát vracela. Neobjevila v nich však nic podstatného, co by vedlo k většímu sebeuvědomění. Na otázku změn připouští, že byly věci, které ji při psaní oslovily. Nebylo to však každý den. Z toho důvodu každodenní psaní považuje za zbytečné. Pokračovat v psaní deníku nezvažuje, zatím o tom nepřemýšlela. Význam psaní deníku vidí v uvolnění emocí a podchycení důležitých skutečností. Zdá se jí smysluplné psát zápisy v intervalech zhruba jednoho týdne.

Máme za to, že pro respondentku by bylo vhodné v praktikování psaní deníku pokračovat v období většího stresu. Deník využít k uvolnění negativních emocí a k podchycení radostných zážitků. Jako zdroj opory v náročném životním období.

4.2.4 Respondentka D

Žena - 38 let

Děti – dcera 15 let, syn 9 let

Vzdělání – SŠ

Zaměstnání - účetní

Respondentka D nevnímá, že by měla pracovní stres. V zaměstnání se cítí příjemně, na konci víkendu se do práce těší. Jako zdroje stresu uvádí občasný nedostatek času. V rodině se často rozčiluje kvůli nepořádku, který děti dělají. Své emoce odreagovává křikem. Jako metodu na udržení duševní pohody udává nakupování. Jít do města, do obchodů. Ráda chodí na procházky a 2x za týden do aerobiku. Vnímá, že volného času sama pro sebe má dostatek. Říká: „Mám času, kolik si udělám. Vždy večer od osmi hodin si jdu číst a čtu si, než usnu.“ Svou duševní pohodu hodnotí na škále 1až 10 (max.) číslem 7.

Relaxační techniky nepovažuje u sebe za přínosné. Představuje si pod tímto pojmem počítání do deseti a dýchání v kleku na zemi.

Osobní cíle si nedává. Cítí se spokojeně. Nemá důvod cokoliv měnit. Říká: “Neusiluji o nic, jen aby život plynul v pohodě, bez velkých výkyvů.“

Při druhém rozhovoru sdělila, že si uvědomila, že nejvíce duševní pohody zažívá při procházce v přírodě, při pěkném počasí. Dokonce začaly společně s dcerou chodit pravidelně jednou týdně na procházky. Zvolily si to jako formu budování vzájemného vztahu. Během měsíčního praktikování sebereflexe k jiným změnám prý nedošlo. Dodržuje stále stejné aktivity (aerobik) a metody odpočinku (od osmé hodiny večerní čtení knihy) jako doposud.

Pracovní stres neměla. Říkala: „V práci já jsem absolutně v pohodě bez jakýchkoliv problémů." Situaci v rodině vnímá jako velice uspokojivou. Cítí se dobře. Se psaním deníku to ale rozhodně nespojuje. Podle ní se jedná o momentální vlnu a skutečnost, že děti jsou již dost samostatné. Svou duševní pohodu v uplynulém měsíci hodnotí 7 body, stejně jako na začátku měsíce.

Zkušenosti se psaním deníku neměla. Její postoj k sebereflexi vystihují slova: „Nějak moc hloubat nad životem nemám ve zvyku, stejně tím nic moc nezměním. Přemýšlím nad tím, co je potřeba udělat, naplánovat, zařídit, ale nějak se v myšlenkách pitvat, to ne."

Psaní deníku bylo odrazem tohoto postoje. Připadalo jí zbytečné, provádění ji nebavilo. Dokonce vnímala negativní vliv. Hodnotila to následovně: „Za ten den něco prožiješ … a pak už myslím na to dobré. Ale když jsem začala psát do deníku, tak jsem si připomínala to špatné. Pak jsem z toho navečer měla ještě špatnou náladu." V psaní deníku nevidí vůbec žádný přínos, naopak pouze zbytečnou ztrátu času. Další povinnost, která nic nepřináší a musí na ni myslet, zbytečná zátěž. Navzdory tomuto přístupu zapsala všech třicet zápisů do deníku. Pravidelnost jí nedělala žádný problém. Asi při dvou dnech, kdy zápis nestihla, ho doplnila druhý den. K většímu sebeuvědomění u respondentky nedošlo. Zápisy nečetla, nepřemýšlela nad nimi. Doporučení sepsat poslání považovala za zbytečné.

U této respondentky psaní deníku nepovažujeme za přínosné. Pokud přetrvává negativní přístup k sebereflexi a přemýšlení nad životem považuje za ztrátu času, nevidíme důvod v pokračování. Zvláště, když při zapisování se jí vrací negativní emoce. Místo jejich odbourání je znovu nepříjemně prožívá. K posílení kladných emocí dle výpovědi nedocházelo. Jediný přínos, který respondentka vidí, že si deník schová jako kuriozitu a někdy v budoucnu si ho možná přečte. To se rozhodně nevyrovná vynaloženému úsilí při jeho psaní.

4.2.5 Respondentka E

Žena – 40 let

Děti – syn 10 let

Vzdělání - SŠ

Zaměstnání – referentka

Respondentka E při prvním rozhovoru obodovala svou duševní pohodu číslem 7. Toto hodnocení vnímá jako nadprůměrné. V pracovním stresu se ocitá ojediněle. Říkala: „Někdy mám období, kdy nevím, kdy jsem se do stresu naposled dostala. A jsou období, kdy je to častější.“ Důvody stresu nejsou jednoznačné, někdy ho vnímá i bez příčiny. Zvýšeně při množství úkolů a při špatném spánku. Tuto situaci vysvětlovala: „ Nejhorší je, když přijde nějaké stresové období a já špatně spím. Já pak mám stres z toho, že budu špatně spát, a když špatně spím, mám stres z toho, že ten den bude špatný.“

Pokud u ní ke stresu dojde, používá strategii vyhnutí se činnosti, která ji stresuje. Snaží se ji vystřídat méně náročnou činností. Zná a používá metodu boje proti akutnímu stresu – soustředit se na dýchání. Jinou relaxační techniku nezná. Ani ji nezajímají, spíše se jim snaží vyhnout. Zaměřuje se na přirozené metody odpočinku, jako dostatek spánku, odpočinek při pití kávy, při sledování televize. Z aktivního odpočinku preferuje mírný pohyb, především při pravidelných procházkách. Pro svou duševní pohodu 1-2x denně chodí ven. Do procházek započítává i cestu z práce. Odpočine a uvolní se při ní. Své duševní rozpoložení zlepšuje občasným čtením knih a zpracováváním myšlenek.

V oblasti cílů o nic aktivně neusiluje, cíle si žádné nestanovuje. Vidí možnosti, že je co zlepšovat. Neví však jak. Aktivně se o nic nesnaží.

Při druhém rozhovoru respondentka E uvedla, že během měsíčního praktikování psaní deníku se její zvyklosti v ničem nezměnily. Provozovala aktivity navozování dobré nálady a odpočinku stejným způsobem jako doposavad. Odpočinku měla ve sledovaném měsíci méně než jindy. O to více si užívala večerů u televize, bez povinností. Byl to pro ni náročnější měsíc. Měla více povinností v práci i doma. Přišla i nemoc v rodině. Tyto okolnosti považuje za běžné nepříjemnosti, snažila se tím nestresovat. Navzdory náročnějšímu období hodnotí, že se má dobře a na škále duševní pohody zvolila znovu číslo 7.

V dětství si psala deník. Brala to jako formu úkolu či slohového cvičení. Zpětně se jí to jeví jako pěkné připomenutí. V současné době deník nepíše, ale ojediněle si písemnou formou poznamenává některé podstatné body. Přemýšlení nad životem považuje za samozřejmé.

Samotné provádění psaní deníku ji zpočátku bavilo, po čase to pro byl spíše úkol. S dodržením pravidelnosti zapisování neměla problém, přisuzuje to své disciplíně. Říkala: „Já jsem to brala, že tak to je. Já mám takovou disciplínu, že když řeknu, že to bude, tak to tak udělám.“ Občas jí zapisování připadlo zbytečné. Zapisovat negativní věci považovala neužitečné, někdy nevěděla co zapsat, nebo si nemohla na konkrétní věc vzpomenout.

K velkým změnám při psaní deníku nedošlo, ale v některých dílčích věcech vnímá kladný vliv. Například si při reflektování dne uvědomila, že změnila postup při žehlení za jiný, se kterým je spokojenější. Hodnotí, že bez psaní deníku by si to zřejmě neuvědomila. Plánuje se nového postupu držet. K zápisům se několikrát vracela, především k zápisu výrazně radostného zážitku. Bavilo ji zápis znovu pročítat a přitom znovu prožívat radost.

Písemnou formu sebereflexe hodnotí jako vhodnou. Vzpomínky vyprchávají a k deníku se dá vracet. Každodenní psaní neplánuje, ale občasné zápisy výrazně příjemných či důležitých věcí zvažuje.

Vnímáme, že pro tuto respondentku psaní deníku mělo přínos. Výrazné obtíže se zapisováním neměla. Jako typ člověka, který má ve zvyku se nad životem zamýšlet, to může být vyšší forma, při které je podchycen vývoj událostí. Psaní deníku radosti se zdá vyloženě přínosným.

4.2.6 Respondentka F

Žena – 42 let

Děti – dcery (18 a 14), synové (16 a 12)

Vzdělání - bakalářské

Zaměstnání – zdravotní sestra

Respondentka F při prvním rozhovoru ohodnotila svou duševní pohodu 5 body (1-10 max.). Stres v práci zažívá především při akutních zdravotnických výkonech, kdy jde paci-

entovi o život. Vyrovnává se s ním pomocí pojídání sladkostí a zlehčováním situace. Častější než stres vnímá pracovní únavu až přepracovanost. Pro regeneraci v současné době potřebuje více spánku než dříve. Životní stres považuje za minimální. Bere to jako přirozenou součást chodu rodiny. Stres spojený se studiem při zaměstnání vnímá jako nezbytný. Říká: „Ten se nedá zvládnout. Ten se nějak musí vytrpět. Člověk se utěšuje, že to dobře dopadne."

Respondentka uvádí více metod, které ji pomáhají cítit se duševně dobře například: dát si několikrát denně kávu, někdy alkohol, jíst sladkosti, osprchovat se. Pomáhá jí o samotě sledovat filmy, číst knížky, přemýšlet o sobě, dopřát si dostatek spánku nebo jenom nedělat nic. K aktivnímu odpočinku řadí práci a pobyt na zahradě, procházky cestou z práce či do práce. Příliš nesportuje, někdy jezdí na kole. K duševní vyrovnanosti přispívají rozhovory s kolegyní, kamarádkou či nejstarší dcerou. Pokud se cítí velmi špatně, vyhledá psychoterapeutku. Z relaxačních technik teoreticky zná jógu, počítání do deseti a hluboké dýchání. Sama aktivně však žádnou metodu nepoužívá.

V rozhovoru řekla: „Já osobně mám pocit, že spoustu věcí dělám hrozně nahodile, chvíli mě to baví a chvilku ne." Ráda by se naučila pravidelnosti. Na druhou stranu ji děsí vlastní představa, že pokud bude dělat věci pravidelně, tak se z ní stává fanatik. Ráda by se více věnovala dětem a méně se zabývala sama sebou.

Respondentka po měsíci psaní deníku při rozhovoru uvedla, že se jí v práci hodně ulevilo. Dostala pravidelné služby, má více volna. Co se týká stresu v rodině, ten se nezměnil. V prvním rozhovoru ho označila za minimální ve druhém rozhovoru za permanentní stres. Jedná se o určitou hladinu napětí, která je převážně stejná a přizpůsobila se jí. V uplynulém měsíci prodělala nemoc. Toto období hodnotí jako nepříjemné, říkala: „V období té nemoci jsem měla pocit, jakože jsem nějak citově trošku mimo. Kolem narozenin jsem měla takové „blbé" období. Prožívala jsem smutek, něco jako ztrátu iluzí." Na druhou stranu si v době nemoci fyzicky odpočinula. Vypustila některé stresy spojené se školou. Rozhodla se pro přerušení studia a psychicky se jí ulevilo.

Zkušenosti se psaním deníku respondentka F již měla. V dospělosti ji bylo doporučeno, aby si psala duchovní deník. Zdálo se jí zajímavé písemně zachytit etapu života, ale vnímala to jako úkol a neměla touhu v psaní pokračovat. Psaní deníku v současnosti ji bavilo.

Zpočátku to byla zvědavost, co z toho bude. Měla radost, že zvládla provádět denní zápisy. Tato skutečnost korespondovala s jejím cílem dělat věci pravidelně. Z jednoho pohledu vnímala radost ze psaní a jindy se na sebe zlobila, že pravidelnost psaní ji dělá potíže. Vadila jí myšlenka, že se má překonat a den zapsat. Zvolila strategii, zápis provést druhý den. Hodnotí, že psaní deníku pro ni bylo přínosné: „Začalo to v době, kdy já mám takovou měsíční krizi od vánoc do narozenin a mám tendenci bilancovat. Nastavit nějaký nový impuls do nového roku. Pomohlo mi, že je to soustavná záležitost.“ Pravidelnost a opakovatelnost jí pomáhá držet vytyčený směr. Zdá se jí vhodné některé skutečnosti zaznamenávat, v opačném případě na to zapomene. Uvedla: „Ty podněty, kterými člověk prochází, je jich tolik, než aby člověk nad nimi pořádně zauvažoval.“ Sepsáním si tříbí svůj pohled. Navzdory tomuto postoji se k zápisům zatím nevracela, nepročítala je. Dokonce to ani neplánuje. Připouští, že časem si je přečte, ale předpokládá, že zápisy jí budou připadat směšné.

Mezi další přínosy počítá větší sebeuvědomění. Při psaní si uvědomila, že má tendenci si stěžovat, vidět převážně negativa, neboť ty jsou intenzivnější.

Poslání si jako jediná z respondentek sepsala v zamýšleném pojetí autora S. R. Coveye. Uvedla: „A já v této chvíli mám pocit, že jsem to vymyslela dobře. A že by mi mohlo pomoct se toho držet. Nejsem člověk, který by se něčeho úzkostně držel. Ale já bych potřebovala být hlouběji v nějaké koleji, ve které jedu, než lítat od boku k boku. To denní zapisování mi vyhovuje.“ V zapisování plánuje pokračovat.

Souhlasíme s jejím rozhodnutím. Máme za to, že užitek ze psaní deníku může mít i za předpokladu, že nezapíše striktně každý den. Bylo by vhodné získat nadhled a necítit se jako otrok deníku, ale brát ho jako pomocníka na cestě životem.

4.3 Průřez zkoumaných oblastí

Stres

Některé respondentky (B8, C8) vnímají pracovní stres jako trvalou součást zaměstnání. Zvyknout si na tuto skutečnost se jim daří s různým úspěchem. Jeden pohled vyjadřuje „musí se to zvládnout“ druhý „ničí mě to“. Naopak druhá část žen (A8, D8, E8, F8) uvedla, že pracovní stres nemají, připouští někdy náročnější období. Dokonce jedna žena (D8) se o víkendu už do práce těší.

Za důvody životního stresu ženy udávají nejčastěji konfliktní vztahy v rodině (D6, C6, A6) a příliš mnoho úkolů (E6, C6). Další zdroje jsou osobní nezdary a vnější vlivy (počasí)(A6) nebo vnitřní vlivy (špatný spánek) (E6). Respondentka (F6), která studuje, zažívá stres při zkouškách a při řízení auta ve větším provozu.

Metody duševní hygieny

Respondentky používají různorodé metody duševní hygieny. Jediná všem společná je čtení. Další nejčastěji zmiňované způsoby navození dobré nálady jsou vycházky do přírody (B1, C1, D25, E1, F1) a rozhovory s přítelkyněmi (A5,F5). Polovina žen (A2,E2,F2) preferuje pasivní odpočinek, sledování televize, přemýšlení, poslouchání hudby či nicnedělání. Dvěma ženám (C1, D1) v duševní hygieně pomáhá tělesné cvičení. Další aktivity, které přispívají k dobrému duševnímu rozpoložení, jsou u jednotlivých žen odlišné například: hraní her na počítači a kontakt se zvířaty (B4, B3), návštěva kulturních akcí (C4), práce na zahradě a pití alkoholu (F1, F3), nakupování (D5)

Vyrovnávání se se stresem – relaxační techniky

Se stresem se respondentky nejčastěji vyrovnávají pojídáním sladkostí (C9,F9). Používají různé strategie jako např. vyhnutí se stresující činnosti, snaží se zlehčit situaci nebo nemyslet na problém. Zaměří se na něco jiného, vytvoří si své hranice. Také se povzbuzují či potěšují. Sami sebe či za pomoci své sociální sítě (rodina, přátelé). Některé své emoce uvolňují křikem např. na děti. Jedna žena (E11,E9) používá techniku soustředění se na dýchání při akutním stresu. Většinou však respondentky relaxační techniky nepoužívají. Nezajímají se o ně, a tudíž je neznají. Žena (C11) pravidelně cvičí jógu, součástí cvičení je i krátká relaxace.

Změny v duševní hygieně po měsíčním psaní deníku

Po měsíčním praktikování psaní deníku změna v používání metod duševní hygieny u většiny respondentek nenastala. Dělali stejné aktivity jako před začátkem psaní sebereflexe. Žena (A13) při prvním rozhovoru uvedla, že by se ráda naučila relaxovat, tak aby ji k obnově sil stačilo méně času. Žádné praktické kroky v rozmezí sledovaného měsíce nepodnikla. Respondentka (B25) zařadila do svého životního stylu nové činnosti jako pravidelné nedělní vycházky s partnerem, více času věnovaného rozhovorům a uzavření dlouho odkládaných činností. Nemělo na to vliv psaní deníku, ale změna formy zaměstnání. U ženy (D25) k metodám dušení hygieny přibyly procházky s dcerou, jako forma budování vztahu, ale souvislost se psaním deníku nepřipouští.

Výsledek bodování duševního rozpoložení na konci sledovaného měsíce byl převážně stejný jako na jeho počátku. Žena (C10) zpočátku vnímala velkou nevyrovnanost a bylo pro ni obtížné určit body, proto dala průměr 5. Při druhém rozhovoru ohodnotila 6-7 bodů. Uvedla, že psaní deníku jí pomáhalo s uvolněním negativních emocí. Určitá souvislost se zde nabízí. Avšak při zmiňované nevyrovnanosti nálad se nám nezdá průkazná. Viditelnější vliv psaní deníku je možné pozorovat u ženy (F10). Ta zpočátku svou duševní pohodu ohodnotila 5 body. Po měsíci zvýšila body na 8. Přitom psaní deníku ji bavilo. Sepsala si poslání, rozhodla se dělat věci pravidelně a udělala některá důležitá rozhodnutí.

PSANÍ DENÍKU

V této části práce strukturujeme, jak respondentky vnímaly proces psaní deníku. Jejich emoce, postoje. Jaké vnímaly nedostatky metody a jaké přínosy. Zda plánují v psaní deníku pokračovat.

Přístupy k psaní deníku

Radost ze psaní – F17

Počáteční nadšení, které časem vyprchalo – A17, E17

Neutrální postoj – C17

Nebavilo, ale zápisy prováděla – D17

Nebavilo a zápisy prováděla ne příliš poctivě – B17

Pravidelnost

Dodržet pravidelnost nebyl problém – A18, C18, D18, E18

Nedostatek sebedisciplíny – F18

Nedostatek motivace – B18

Vnímání přínosů metody

Větší sebeuvědomění - A19, C19, E19, F19,

Odbourání negativních emocí - C19

Větší prožívání kladných emocí – C19, E17

Zachycení vývoje některých událostí – B21

Příjemné připomenutí – A22

Vnímání nedostatků metody

Další povinnost - B20, D19,

Zbytečné připomínání negativních prožitků – D20, E20

Stereotyp ve všedních dnech – C20, D19, E20

Praktické provádění (např. nepravidelný režim dne, nedostatek soukromí) – F20

Přístupy k sepsání poslaní neboli kréda

Nepovažovala to za podstatné – B32, D32

Zapomněla – A32

Vnímala to jako náročný úkol, který pro svůj klid vypustila – E32

Poslání omezila na cíl upevnit vztahy – C32

Poslání sepsala v navrhovaném pojetí – F32

Pokračování v praktikování metody

Rozhodně neplánuje – D24

Nepřemýšlela o tom, nezvažuje – C24

plánuje v psaní deníku pokračovat, ale nepravidelně - A24, E24

plánuje v psaní deníku pravidelně pokračovat – F24

zvažuje sledovat vývoj problémových oblastí – B24

4.4 Shrnutí výzkumu

Při prvním výzkumném rozhovoru bylo zjištěno, že respondentky používají různorodé metody duševní hygieny. Jediná metoda, na které se všechny shodly, je čtení. Tyto metody jim velmi dobře fungují v boji proti stresu životnímu i pracovnímu. Relaxační techniky popisované v kapitole relaxačních metod téměř neznají a většinou nepoužívají. Jednalo se o ženy vdané, mající děti a pracující. Dalo by se očekávat, že budou pod tlakem povinností a úkolů. Navzdory tomu v souhrnu neudávají příliš mnoho stresu. Respektive se s ním většina dobře vyrovnává. Svou duševní pohodu hodnotí na škále 1 až 10 bodů, kdy deset představuje maximum v rozpětí 5 až 8 bodů.

Výzkum si kladl za cíl zjistit odpověď na výzkumnou otázku:

Jak vnímají ženy středního věku průběh sebepoznávací metody psaní deníku a jeho vliv na psychohygienu.

Bylo zjištěno, že po měsíci praktikování psaní deníku k výrazným změnám v používání metod psychohygieny nedošlo. Žena (A13) uvedla, že by se ráda naučila relaxovat, ale během měsíce praxi nezapočala. Respondentka (D25) do svého životního stylu zahrnula pravidelné vycházky s dcerou. Tuto skutečnost však nepřisuzuje deníku, samotné psaní ji nebavilo. K podstatným změnám v životním stylu a tudíž i přístupu k odpočinku došlo u ženy (B25). Bylo tomu však z důvodu změny zaměstnání, deník příliš nepreferovala.

Praxe psaní deníku neměla prokazatelný vliv na psychohygienu. Respondentky (A10&A29, B10&B29, D10&D29 a E10&E29) obodovaly svou duševní hygienu stejným číslem. Žena (C10&C29) zvýšila své bodové ohodnocení z čísla 5 na 6-7 bodů. V prvním rozhovoru však udávala velkou nevyrovnanost. Jedině u respondentky (F10&F29) se určitá souvislost nabízí. Svou duševní pohodu zvýšila z 5 bodů na 8.

Vnímání průběhu psaní deníku bylo rozdílné. Byla obsažena celá škála postojů od plnění zbytečné povinnosti, přes neutrální postoj až k prožívání radosti ze zapisování. Přístup k zapisování se různil nejenom mezi jednotlivými ženami, ale měnil se i průběh u daných respondentek. Většinou začínaly s nadšením, které postupem času vyprchávalo a psaní se stávalo nezáživnou rutinou. V přípravě výzkumu jsme operovali s hypotézou, že pro respondentky bude obtížné dodržet pravidelnost. Překvapující bylo, že dodržet pravidelnost větší problém nebyl a zápis ženy prováděly, i když je nebavil.

Přínos metody vidíme především ve větším sebeuvědomění. Většina respondentek uvedla, že si díky deníku uvědomila některé dílčí věci, případně je při psaní zápisů něco oslovilo. Pouze žena (D21) žádnou zpětnou vazbu z deníku nezískala. Uvádí, že nad zápisy nepřemýšlela.

Ženy se opakovaně vyjádřily, že zapisovat některé všední dny se jim zdálo zbytečné. Zazněly návrhy, psát jen ty stěžejní události či provádět zápis v delších intervalech (3 a více dní). Většina z respondentek (A24,B24,E24) plánuje v psaní pokračovat, ne však denně. Zvažují použít písemnou sebereflexi nepravidelně nebo chtějí sledovat problémové oblasti. Pouze žena (F24) plánuje deník dále vést.

ZÁVĚR

Obsah diplomové práce se zabývá rozvojem intrapersonálních kompetencí prostřednictvím sebevýchovy. V období měnící se společnosti je toto téma velmi aktuální. Na člověka jsou kladeny nemalé požadavky, se kterými se musí vyrovnat. Sociální pedagogika je chápána jako pomoc člověku. I v této práci jsme si dali za cíl zkoumat mechanismy, které pomáhají obstát v tlaku prostředí. Zjišťovali jsme, jak vnímají ženy středního věku průběh sebepoznávací metody psaní deníku a jeho vliv na intrapersonální kompetenci - psychohygienu. Pro účely práce jsme použili model S. R. Covey. Ženy byly vybídnuty, aby si sepsaly vlastní poslání (životní krédo). Poté měly měsíc provádět denní zápisy se zaměřením na reflektování svých pocitů a myšlenek.

Závěrem výzkumu je, že psaní deníku dle těchto instrukcí nestačí jako samostatná metoda. V horizontu třiceti dní jsme u respondentek nevypozorovali podstatnější změny v oblasti duševního prožívání či používání nových metod psychohygieny. Vysledovali jsme však vztah mezi vnímáním přínosu metody a postoje žen k sebereflexi. Metoda se zdá vhodná pro jedince s přirozeným sklonem k přemýšlení. Praktikovaná v období osobních změn či emočně náročného období. Přínosem je kladně či neutrálně vnímaný průběh zapisování. Kladný postoj k metodě a očekávání pozitivních změn přispívá k vnímání osobních přínosů či smyslu sebereflexe.

V průběhu výzkumu vyvstala řada otázek. Jako například: Zda platí závěry i pro jinou cílovou skupinu, např. muže, svobodné, nezaměstnané, pocházející z jiné sociální vrstvy? Zda období střední dospělosti (období bilancování) přispívá k sebereflexi či metoda psaní deníku přináší stejné výsledky i v jiných věkových obdobích. Zajímavé by bylo sledovat další vývoj. Za několik měsíců zjistit, zda respondentky, které se rozhodly v psaní deníku určitou formou pokračovat, zápisy prováděly a co jim to s odstupem přineslo.

Není však v našich možnostech zacházet příliš do šířky. Přesto doufáme, že diplomová práce přinesla nové pohledy na oblast intrapersonálních kompetencí a sebevýchovu. Našim přáním je, aby zkušenost, kterou zkoumané ženy učinily se psaním deníku, byla přínosná pro jejich další život.

RESUMÉ

V první kapitole bylo osvětleno, že kompetence je určitá schopnost, způsobilost. Znamená to, být vybaven souborem vědomostí, dovedností a postojů. Kompetence zahrnuje úrovně od informovanosti, přes pochopení a přijetí za své, až k aktivnímu používání. Existují různé druhy kompetencí. Některé jsou důležité pro uplatnění na trhu práce, jiné nezbytné k osobnímu naplnění a rozvoji či sociálnímu začlenění. V této práci jsme se zaměřili na kompetence vztahující se jedinci samotnému, k jeho rozvoji jako integrovaného celku. Zabývali jsme se především kompetencemi sebepoznání a psychohygieny.

V druhé kapitole jsme se zaměřili na sebevýchovu neboli autoedukaci. Definovali ji jako proces působení jedince na sebe samotného s cílem sebevzdělání i sebevýchovy v užším pojetí. Sebevýchovný proces má určité fáze (analýzu vlastních zdrojů, stanovení cílů, vytvoření a naplánování cesty k žádoucímu stavu, realizaci a kontrolu). Sebevýchovu ovlivňují vnitřní a vnější podmínky. Jsme ovlivňováni biologicky a působí na nás systém vnitřních mechanismů (výběrová orientace, zaměřenost, postoje, hodnoty, paradigma, svědomí). K vnějším determinantům patří fyzické a sociální prostředí, časové podmínky a výchova, které se nám v průběhu života dostalo. Úspěšnost sebevýchovy je dána i dalšími podmínkami, například úrovní koncentrace, motivace, vůlí a sebeúctou.

Třetí kapitola byla věnována metodám a postupům. Metody sebevýchovy jsme dělili dle tělesného, psychického a sociální aspektu (metody mentální, tělesné, skupinové a celostní) a dle fází sebevýchovy (metody sebepoznání, stanovování cílů, plánování a vytváření návyku). U metod sebepoznání jsme použili členění dle formy, časového hlediska, sledovaného jevu a oblastní, které poznáváme. Třetí bod kapitoly se týkal metod psychohygieny. Využili jsme dělení dle bio-psycho-socio-spirituálního modelu člověka.

Čtvrtá kapitola byla věnována kvalitativnímu výzkumu. Hledali jsme odpověď na otázku: „Jak vnímají ženy středního věku průběh sebepoznávací metody psaní deníku a jeho vliv na psychohygienu?“ Zjistili jsme, že psaní deníku dle instrukcí S. R. Coveye nestačí v intervalu třiceti dní jako samostatná metoda. Během této doby u respondentek nedošlo k podstatnějším změnám v oblasti duševního prožívání či používání nových metod psychohygieny. Vysledovali jsme vztah mezi vnímáním přínosu metody a postoje respondentek k sebereflexi. Metoda se zdá vhodná pro jedince s přirozeným sklonem k přemýšlení. Efektivitu zvyšuje, je-li praktikovaná v období osobních změn či emočně náročného období. Přínosem je kladný či neutrální postoj k metodě a očekávání pozitivních změn.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. ASSLÄNDER, F. – GRÜN, A. Time management jako duchovní úkol. 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2010, 223 s. ISBN 987-80-7195-338-8.

2. BAKOŠOVÁ, Z. Sociálna pedagogika ako životná pomoc. 1. vyd. Bratislava: Public promotion s.r.o., 2008, 251 s. ISBN 978-80-969944-0-3.

3. BEDRNOVÁ, E. a kol. Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999, 157 s. ISBN80-7168-681-6.

4. BEDRNOVÁ, E. a kol. Management osobního rozvoje Duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl. 1. vyd. Praha: Management Press, 2009, 359 s. ISBN978-80-7261-198-0.

5. CAUNT, J. Time management: jak hospodařit s časem. 1. vyd. Praha: Computer Press, 2001, 125 s. ISBN 80-7226-441-9.

6. COVEY, S. R. 7 návyků vůdčích osobností pro úspěšný a harmonický život. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Pragma ,1994, 329 s. ISBN 80-85213-41-9.

7. COVEY, S. R. To nejdůležitější na první místo. 1. vyd. Praha: Management Press, 2008, 374 s. ISBN 978-80-7261-187-4.

8. DRAHANSKÁ, P. Mekka – pracovní materiály metodického kurzu zážitkové pedagogiky. Brno: Prázdninová škola Lipnice, 2010, 15 s.

9. ĎURDIAK, Ľ. Psychohygiena mladého človeka, 1. vyd. Sereď: ADCPrint, 2001, 149. s. ISBN80-85471-84-1.

10. FELDENKRAIS, M. Feldenkraisova metoda: Pohybem k sebeuvědomění. 1. vyd. Praha: Pragma, 1996, 185 s. ISBN 80-7205-058-3.

11. FROMM, E. Umění milovat 1. vyd. Nakladatelství Josefa Šimona, Praha: 1996 126 s. ISBN 80-85637-26-X.

12. GRUBER, D. Blíže k harmonii. 1. vyd. Praha: Technika, 1991, 117 s.

13. GRUBER, D. Time Management: rady a tipy jak efektivně hospodařit s časem. 1. vyd. Praha: 2002. 175 s. ISBN 80-7261-065-1.

14. GRUBER, J. Duševní hygiena. 1. vyd. Praha: Credit, 2002, 116. ISBN 80-213-0944-X.

15. HARTL, P. Stručný psychologický slovník. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, 311 s. ISBN 80-7178-803-1.

16. HARTL, P. – HARTLOVÁ, H. Velký psychologický slovník. 4. vyd. Praha: Portál, 2010, 800 s. ISBN 978-80-7367-686-5.

17. HORKÝ, L. Práce s tělem jako metoda sebevýchovy. Brno, 2007. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra sociální pedagogiky. Vedoucí diplomové práce Jiří Němec

18. HORKÝ, L. Metody sebepoznávání: příručka pro pedagogy. 1. vyd. Brno: MDS, 2008, 50 s. ISBN 978-80-7392-066-1.

19. CHAMOUTOVÁ, K. - CHAMOUTOVÁ, H. Duševní hygiena: Psychologie zdraví. 1. vyd. Praha: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, Katedra psychologie, 2006, 209 s. ISBN 978-80-213-1152-7.

20. JŮVA, V. Obecná pedagogika. 1. vyd. Brno: Univerzita J.E. Purkyně, 1976, 101 s.

21. JŮVA, V. Pedagogika. 1. vyd. Praha: SPN, 1987, 154 s.

22. KEBZA, V. Psychosociální determinanty zdraví. Vyd. 1. Praha: Academia, 2005, 263 s. ISBN 80-200-1307-5.

23. KOHOUTEK, R. Poznávání a utváření osobnosti. 1. vyd. Brno: Cern, 2001, 275 s. ISBN 80-7204-200-9.

24. KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. 1. vyd. Praha: Portál, 2001, 280 s. ISBN 80-7178-551-2.

25. KŘIVOHLAVÝ, J. Sestra a stres: Příručka pro duševní pohodu. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, 119 s. ISBN 978-80-247-3149-0.

26. LAUSTER, P. Cesta k vnitřní svobodě. 1. Vyd. Praha: Pragma, 1996, 220 s. ISBN 80-7176-313-6.

27. LANDAU, E. Odvaha k nadání. 1. vyd. Praha: Akropolis, 2007, 162 s. ISBN 978-80-86903-48-4.

28. LAZARUS, A. A. – LAZARUS, C. N. 101 strategií jak se nezbláznit v šíleném světě, 1. vyd. Praha: Portál, 2004, 175 s. ISBN80-7178-834-1.

29. LIPCZINSKY, M. – BOERNER, H. Úspěch a sebepoznání: Rozvoj v soukromém i profesním životě, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008, 216 s. ISBN 978-80-247-2143-9.

30. MAIER, CH. – WEBEROVÁ, M. Superlerning znamená úspěch: praxí ověřený návod na použití až neuvěřitelně úspěšné studijní metody. 1. vyd. Praha: Talpress, 1994, 168 s. ISBN 80-85609-59-2.

31. MÍČEK, L. Autoregulační a sociální aspekty duševního zdraví. 1. vyd. Brno: SPN, 1978, 183 s.

32. MÍČEK, L. Sebevýchova jako cesta k duševní rovnováze: psychohygiena II. 1.vyd. Praha: SNP, 1970a, 127 s.

33. MÍČEK, L. Základní pojmy duševní hygieny: Psychohygiena I. 1. vyd. Brno: SPN, 1970b, 94 s.

34. MIOVSKÝ, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4.

35. NOVOTNÝ, J.: Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, 106 s.

36. OUDOVÁ, D. Analýza sociální kompetence dospívajících. Brno, 2007. Disertační práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociální studií, Katedra psychologie, Vedoucí disertační práce Vladimír Smékal.

37. PAULÍK, K. Jak zlepšit poznávání sebe sama: studijní opora pro vzdělávání dospělých. 1.vyd. Ostrava: Ostravská univerzita, 2004, 26 s. ISBN 80-7042-679-9.

38. PAULÍK, K. Psychologie lidské odolnosti. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6.

39. PAULÍK, K. – GRUBER, D. Trénink radosti 1: Sebepoznání, seberozvoj. 1. vyd. Ostrava: Gruber-TDP, 1997, 155 s. ISBN 80-85624-14-1.

40. PLAMÍNEK, J. Sebeřízení: praktický atlas managementu cílů, času a stresu. 1. vyd. Praha, Grada, 2004, 182 s. ISBN 80-247-0671-1.

41. PLUMMER, D. Budování sebeúcty: Aktivity a praktické techniky pro osobní i pracovní využití. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2010, 248 s. ISBN 978-80-251-1970-9.

42. SEIWERT, L. J. – B. TRACY. Jak sladit práci a osobní život: a udržet si tělesnou i duševní pohodu. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 162 s. ISBN 978-80-247-4021-8.

43. SHIMOFFOVÁ, M. Tajemství štěstí: zákony přitažlivosti, 1. vyd. Praha: Ikar, 2009, 351 s. ISBN 978-80-249-1236-3.

44. SMITH, H. 10 přírodních zákonů, managementu času a života: osvědčené strategie pro zvýšení vaší produktivity a dosažení vnitřního míru. 1. vyd. Praha: Pragma, 1998, 247 s. ISBN 80-7205-587-9.

45. TOFFLER, A. Šok z budoucnosti. 1. vyd. Ostrava: Práce, 1992, s. 288 ISBN 80-208-0160-X.

46. VAGNEROVÁ, M. Základy psychologie. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004, 356 s. ISBN 80-246-0841-3.

47. VALENTA, J.: Osobnostní a sociální výchova. 1. vyd. Kladno: Aisis o. s., 2006, 226 s. ISBN 80-239-4908-X.

48. VAŠUTOVÁ, M. a kol. Základy biodromální psychologie. 1. vyd. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity, 2010, 374 s. ISBN 978-80-7368-934-6.

49. VÍZDAL, F. Základy psychologie. Brno: Institut mezioborových studií, 2008, 186 s.

50. ZANDL, D. Life management. 1.vyd. Praha: Grada Pulishing, 2006, 164 s. ISBN 80-247-1488-4.

51. Velká kniha relaxace: kalifornské techniky, které pomáhají zvládat nadměrný stres v životě. Vyd. 1. Editor Larry Blumenfeld. V Praze: Pragma, 1996, 184 s. ISBN 80-720-5062-1.

Elektronické zdroje:

52. EQUAL, © 2005-2013. Projekt kompetence pro trh práce [online].[cit. 2013-02-21] Dostupné z: http://www. mamenato.cz/www/index.php

53. NUOV, © 2008-2013. Národní ústav odborného vzdělávání. Koncepce klíčových kompetencí v RVP středního odborného vzdělávání. [online].[cit. 2013-02-21] Dostupné z: http://www.nuov.cz/koncepce-kk

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

D Den

T Týden

M Měsíc

K Koncentrace

N Návyk (míra návyku)

V Vůle (množství vynaložené vůle)

Z+ Absolutní hodnota kladného zájmu

Z- Absolutní hodnota záporného zájmu

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Struktura kompetence (Drahanská, 2010, s. 5) 10
Obrázek 2 Metody ovlivňující cyklus působení stresu 20
Obrázek 3 Metoda, plán, technika, cíl 24

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Edukace - autoedukace 22
Tabulka 2 Fáze sebevýchovy-metody sebevýchovy-kompetence 34
Tabulka 3 Přímka štěstí (Shimoffová, 2009, s. 34) 43

SEZNAM PŘÍLOH

P1 Respondentka A – 1. rozhovor

P II Respondentka A – 2. rozhovor

P III Respondentka B – 1. rozhovor

P IV Respondentka B – 2. rozhovor

P V Respondentka C – 1. rozhovor

P VI Respondentka C – 2. rozhovor

P VII Respondentka D – 1. rozhovor

P VIII Respondentka D – 2. rozhovor

P IX Respondentka E – 1. rozhovor

P X Respondentka E – 2. rozhovor

P XI Respondentka F – 1. rozhovor

P XII Respondentka F – 2. rozhovor

P XIII Vzor poslání (Covey, 2008, s. 330 – 331)

P XIV Analýza

P I RESPONDENTKA A – 1. ROZHOVOR

Co děláš, aby ses cítila duševně dobře?

Většinou v pátek, to bývá nejkritičtější zlom. Sednu si k televizi (A2), dám si nohy nahoru, vezmu si křížovku, časopis nebo noviny a čtu si (A4). Nedělám vůbec nic (A2). Nemusím nic, uklízet kuchyň, a tak. Je pátek, volno, nic nedělám. Děti nemusím honit, aby šly spát. Je to takové osvobozující. Jsou to většinou jen ty pátky. Nemusím kontrolovat žádný úkol. Myslím, že tomu věnuji hodinku – dvě.

Je ještě něco, čím si navozuješ dobrou náladu?

Kulisa hudba (A3), čtu si. Dám si k tomu pití (A3). Užívám si, že se mě nikdo na nic neptá. Říkám jim, dneska je pátek, dneska chci mít klid (A9). Manžel chodí v pátek na pivo. Ještě si chodím s kamarádkami povykládat (A5). Ty svoje problémy si trošku vyventilovat. To pomáhá. Chodíme ale hodně málo. Jestli se nám to podaří jednou za měsíc. Víc asi ne. Jsme spolu tak ty tři hodinky. Někdy jdeme i na tancování, když je čas.

Jakým způsobem odpočítáš?

Už to, co jsem říkala, je pro mě odpočinek. Duševně dobře si i představuji tak, že je hezký den, já si zajdu na dvůr a vezmu si knížku. To je pro mě duševně. Hlavně, když člověk může být venku. Vzít si knížku a být na lehátku venku (A2). Mít ten čas pro sebe. Chvilku.

Máš i přes den čas pro sebe?

Přes den moc ne, ale o víkendu určitě. Odpoledne od 3 hodin. Většinou jen čtu a televize. Je pravda, že když se nad tím člověk tak zamyslí, tak je to úplně jinačí. Nad tím tak nepřemýšlí. Jak by mohl využívat čas. To je zajímavé.

Co děláš ve chvíli, kdy cítíš stres?

To mám pocit, hlavně abych nebyla sama (A9). Když se cítím zle. Mít tu rodinu, být s manželem (A9). Nebýt sama. Mít blízké okolo sebe.

Jak často se ti stává, že se dostaneš do presu životního či pracovního?

Ani tak ne do pracovního, ale někdy se stane, že taková ta … Na mě třeba někdy působí, když je špatné počasí (A7), že mám takovou náladu, pocit takové úzkosti, pocit, že nezvládám něco, jak bych chtěla. Takové vnitřní.

Někdy jsem nervózní. Jsem taková, že se rozčílím. S dcerou na sebe narážíme. A myslím, že budeme narážet. Nechce poslouchat (A6). Někdy je to každý den, pak je chvilku klid

a je to zlatíčko. A někdy má dny, že si říkám, že už to nevydržím. Projevuju se tak, že křičím. Vždycky vyhrožuju (A9).

Míváš pracovní stres?

To nemám (A8). Na pracovní stres mi pomůže odpočinek (A8). Bolí mě ruce a nohy, to jo. Já tu hlavu tak nezatěžuji. Časový pres někdy mám (A8), když nestíhám. Ale jak zavřu dveře, tak už to vypouštím.

Co považuješ za hlavní důvodu stresu?

To počasí (A9), a když se mi věci nedaří (A9), jak bych chtěla.

Znáš nějaké relaxační techniky, co si pod tím představuješ?

Techniky, to nevím (A11). Já si představuji relaxační hudbu. Někde ležet (A11) a poslouchat.

Už jsi někdy zkoušela pouštět si relaxační hudbu?

Vím, že tam bývá takové to moře, a tak, ale nezkoušela (A11) jsem to na sobě.

Jak hodnotíš svou dlouhodobou duševní pohodu? 1-10 (max.)

5-6 (A10), tak v půlce

Chtěla bys v oblasti duševní hygieny něco zlepšit či změnit?

No mohla bych to zlepšit. Mohla bych víc relaxovat. Naučit se to (A13). Naučit se relaxovat, aby stačila krátká doba (A11).

Děláš pro to něco? Myslíš, že by šlo něco udělat?

Právě že pro to nic nedělám. Nevím, jak správně relaxovat.

Psala jsi někdy deník?

Nikdy jsem to nezkoušela (A15).

Co děláš pro posílení zdraví?

Snažím se někdy (hlavně u dětí), že některé potraviny by neměly, že je tam moc cukru (A12) nebo tak. Nejsem striktní, ale snažím se víc než dřív, poslední rok o hodně víc. Sport hrozně málo, chtěla bych víc (A13). Když mám teď tu 40, takový zlom, tak celkově si říkám, že bych chtěla mít víc času pro sebe (A13). Ale když si ho udělám, tak mám pocit, že zase druhé zanedbávám (děti). Ale už nejsou zas tak malí.

O co v poslední době usiluješ?

Někdy je to jen přežít den. Nejvíc? Vesměs se to týká těch dětí, být dobrý rodič (A14). Někdy to tak člověka naplňuje, že chce mít všechno doma v pořádku, ten pocit, že se věnuji dětem. A někdy si člověk řekne, že chce mít i čas pro sebe (A14).

Jaký vidí smysl v sebepoznání (zamýšlení se nad životem)?

Vždycky člověk přemýšlí, co by mohl udělat líp, nebo jestli něco nepokazil, neřekl špatně, jak nechtěl. Ve vztahu (A16) k někomu. Pak člověk přemýšlí, jestli se zachoval (A16) správně.

Máš nějaké cíle?

Příliš ne, já nejsem moc ambiciózní (A14). Když bylo po revoluci, tak jsem se taky chtěla učit angličtinu, ale nikdy jsem nebyla tak ambiciózní. Třeba jsem trochu sama začala, ale nikdy jsem to nedotáhla. Teď si říkám, že už je pozdě. Myslím si, že se toho zase tolik změnit nedá. Možná by se i dalo, ale ani toho tolik měnit nechci. Jsem spokojená se svou rodinou.

P II RESPONDENTKA A – 2. ROZHOVOR

Co jsi v průběhu měsíce dělala, aby ses cítila dobře?

Nějaká ta návštěva (A25), když se člověk s někým setká, povykládá si. Byly dvě nebo tři. A pořád tak stejně, když si člověk udělá pro sebe čas na to čtení (A25), a tak.

Co jsi v průběhu měsíce dělala, aby sis navodila dobrou náladu?

Udělala jsem si chvilku pro sebe, dala jsem si kávu (A25). Mít chvilku klid. Někdy to samozřejmě nevyjde. To mi ale nejvíc pomůže. Oddělit se od všeho. Uklidním se tím. Není to každý den. Některý den je i pohodový, že nemám tu potřebu.

Co jsi měla v průběhu měsíce příjemné aktivity?

Měli jsme sportovní víkend s dětmi (A25). Minulý týden jsme bruslili a byli jsme na lyžích. Rychle jsme toho využili, než se oteplí. Na víc jsme nebyli. Manžel měl nemocné koleno, ale už je dobrý. Ten leden je takový, že moc se toho dělat nedá. V jiných měsících jsem aktivnější. Častěji jezdíme pryč, ale teďka ne.

Jakým způsobem jsi v průběhu měsíce odpočívala?

Když přijdu z práce, tak to já si odpočinu. Tak půl hodiny, se klidně natáhnu a pustím televizi (A26). To já si dělám. Odpočinek já si teď dopřávám. Dřív tolik ne, ale teď to víc potřebuji (věk).

Měla jsi s průběhu měsíce pracovní stres?

Začátek ledna byl docela pracovní, ale teď ten konec byl klidný (A27). To já zas využiji pro jiné věci. Ale je pravda, že někdy, když je nabitý pracovní den a člověk se na něj podívá zpětně, zjistila jsem, že jsem byla z toho spokojená (A27). Ale jsou dny, kdy je toho hodně a pak jsem úplně „mrtvá“. Pak už nemůžu doma fungovat.

Ocitla ses v průběhu měsíce v životním stresu (rodina, vztahy)?

Ani nemůžu říct (A28), že by bylo něco takového.

Jak hodnotíš duševní pohodu v průběhu uplynulého měsíce (1-10 max.)?

5-6 (A29)

Co jsi v průběhu měsíce dělala pro posílení zdraví?

Toho moc nebylo. Ale vlastně ano, 2-3x jsem cvičila na krční páteř (A30). Měla bych pravidelně. Jak mě to teď bolí, tak mám od prosince DVD s cviky, to si na 15 min. pustím. Měla bych ale víc, asi tak 2-3x týdně. (postesk)

Ovlivnilo psaní deníku nějak tvé prožívání stresu, vztahu k odpočinku či relaxaci?

Ze začátku jsem si říkala, že v podstatě jsem měla takové dobré dny, že se mi zdálo, že jsem vlastně pořád spokojená (A21). Byly i dny, kdy nemáš tu náladu, nebo tě bolí hlava a člověk není ve své kůži. Ale jinak jsem se měla fajn. Moc se to nevymykalo. Bylo to jako jakýkoliv jiný měsíc.

Objevila jsi v průběhu měsíce něco, co bys chtěla změnit?

Jo to už jsem si říkala, když jsme začaly, že si opravdu udělám takový ten čas, který budu mít jen sama pro sebe (A31). Že si to neumím ještě tak dobře naplánovat. Víš jak to myslím, jít si zacvičit třeba. Ale tak za dva až tři roky Adélka zase bude větší a půjde to líp. Když jsem si četla zápisky, tak tam mám hlavně tu Adélku (A21), jako bych se Pavlovi ani nevěnovala. A to ne, že bych na něho kašlala, ale že je už samostatnější. Je starší, je to kluk a moc toho se mnou neřeší. Nemusím ho hlídat, nikde vyzvedávat.

Jak na tebe psaní deníku působilo?

Je pravda, že člověk si při tom psaní ledacos uvědomí (A19), co by jako chtěl. Jak jsem říkala, najít si ten čas. Řekla jsem si, že se to najít dá. Že si to musím líp umět naplánovat. Umět si líp organizovat věci (A31)

Jaké pocity jsi převážně vnímala?

Ze začátku bylo velké nadšení a je pravda, že se mi pak už nechtělo (A17).

Myslíš, že to mělo pro tebe nějaký přínos?

Jo určitě. Když si člověk něco takhle píše. Zrovna včera, jsem se na to dívala. Mnohé jsem už zapomněla, a to zpětné pročtení bylo zajímavé. Četla jsem to a musela jsem se u toho pousmívat. Líbilo se mi to (A17).

Jaký slabiny v psaní deníku vidíš?

Na psaní nebylo „blbého“ nic (A20,A18). Ten čas není problém. Chtěla jsem, abych na to měla klid. Já chodím většinou poslední spát, tak u lampičky v ložnici jsem si to teprve psala.

Bylo pro tebe obtížné dodržet pravidelnost?

Nebylo to pro mě náročné (18). Jeden den jsem usnula, to jsem nepsala, ale dodržet to nebyl problém. Ostatní zápisy jsem udělala (A18). Je pravda, že některé dny jsem měla hodně textu, pak se to ke konci zužovalo (A21). Asi jsem už dokázala jen to hlavní sepsat.

Vracela ses ke svým zápisům? Přemýšlíš nad nimi zpětně?

Četla jsem to jednou asi v půlce, a teď na konci podruhé (22).

Objevila jsi při psaní něco, co tě překvapilo, potěšilo nebo naopak zaskočilo?

Bylo to spíš úsměvné připomenutí (A22). Ze začátku, když jsem byla v pohodě, tak jsem si při zapisování říkala, že vlastně nemám žádné špatné dny (A21). Ono to pak taky přišlo. Ale bylo to zajímavé.

Napsala sis své poslání, krédo?

Aha. Já jsem si je nesepsala (A32).

Vidíš v psaní deníku smysl?

Jo. Když je něco dobré, tak si to člověk víc uvědomí (A23). Není to špatné si to zapsat.

Plánuješ v praxi psaní deníku pokračovat?

Možná že někdy jo (A24). Ani ne zas tak pravidelně, každý den asi ne. Třeba po víkendu, nebo po týdnu (A24). Když bych měla pocit, že si chci něco zapsat. Něco hodně dobrého nebo něco hodně špatného (A24). Některé dny jsou hodně všední.

P III RESPONDENTKA B – 1. ROZHOVOR

Co děláš, aby ses cítila duševně dobře?

Asi když jsem s těma zvířaty. Prostě jdu ven, kouknout se na zvířata, pohladit je, pomazlit (B3) se s nimi.

Kolik tomu věnuješ času?

10 min. když jdu do práce. Když je volno, tak jedu s koněm na projížďku (B1).

Je ještě něco, čím si navozuješ dobrou náladu?

Knížka. Počítač (B4). Když si tak člověk chvilku sedne a projde obrázky. Nebo jen tak hraji ty jednoduché primitivní hry, při kterých člověk nepřemýšlí. Přemýšlíš si tak někde podprahově nad něčím, ani nevíš nad čím. Na počítači chytám kostičky, prostě se člověk uvolní (B4). Ale každý den se k tomu nedostanu. Vše je to nahodilé, nedá se to vyjádřit časově. Taky si něco přečtu. Já mám ráda takové ty vzdělávací články. Cestopisy.

Jakým způsobem odpočítáš?

To je víceméně ono. Že když jdu za zvířaty, jedu s koněm, to je aktivní odpočinek. Když si čtu a jsem na počítači, tak to je pasivní odpočinek.

Máš i přes den čas pro sebe?

Pravidelně ne. Mám hrozně nepravidelný režim, jak v práci tak celkově, to se nedá o nějaké pravidelnosti ani mluvit. Když přijdu o půl dvanácté (v noci) domů z práce, tak padnu do postele. Jsou dny, kdy jsem doma a můžu dělat různé věci. Ale když mám práci, tak je to od rána do večera. Režim v rámci týdne je podle služeb. Každý den jinak.

Co děláš ve chvíli, kdy cítíš stres?

Dle situace. V práci je člověk ve stresu neustále (B8). Tam to člověk prostě musí zvládnout (B8). A doma buď se zašiju ke zvířatům (B9). Většinou jdu něco dělat. Prostě se odpoutám od toho tak, že se zaměřím na něco jiného (B9).

Co považuješ za hlavní důvody stresu?

V práci je to stres z práce. A doma, drobné nedorozumění (B6). Já nevím, já jsem totiž doma spokojená. Když jsem doma, tak stres nemám (B7). Vlastně domácí stres je, že mě dcera vytáčí. Dělá něco, co nemá. Já vím, že Mirek to nesnáší a vím, že bude kvůli tomu

naštvaný a budou chodit kolem jako dvě papuče. Nebo taky rozdílné názory, když druhý nechápe jednání toho druhého.

Jak často se ti stává, že se dostaneš do životního či pracovního stresu?

Každý den to není. Člověk si na to zvykne (B7). Záleží, kdo tě kdy naštve. Ředitel, lidi kolem tebe, nadřízení. Vztahy v práci (B6) jsou napjaté dost. Myslím, že je to v každé práci (B8). Jak často to se nedá říct.

Znáš nějaké relaxační techniky, co si pod tím představuješ?

Teoreticky je znám, ale nepoužívám. Vím, že jsou nějaké jogínské metody (B11). Když bych měla říct aspoň něco, tak používám takové ty voňavé olejíčky (B3,B11). Dát si tam olejíček, sednout s knížkou, pustit si hudbu (B3,B11). Čas od času.

Jak bys ohodnotila svou dlouhodobou duševní pohodu? 1- 10 je max.

8 (B10)

Chtěla bys v oblasti duševní hygieny něco zlepšit či změnit?

Určitě. Mít víc času na rodinu, umět si ten čas zorganizovat (B13)

Máš nějaké plány?

Ono je pořád co dělat. Já potřebuji určitý řád (B14) a jsem strašně nervózní, spíš naštvaná, když mi někdo do toho vběhne. Já mám svůj rytmus. A o to se snažím, i když jsem doma. Ráno se jde nakrmit, pak jdu snídat k počítači, dám si tam tu půlhodinku někdy i víc u počítače. Pak jdu vařit. Po obědě, když je léto se zdržujeme doma ve stínu. To mám relaxační část, vezmu si knížku, nebo sednu k počítači. A odpoledne na zahradu, jsme tam až do večera. Pořád se něco děje. Jdeme na dvě hodinky s koněm, pak ostatní zvířata. Zvířata tě donutí mít řád. Jakmile ve správnou dobu nestojíš s kýblem se žrádlem, tak prasata to dají vědět. Rytmus a řád mě vyhovuje. Když ho nemám, tak mě to vlastně i stresuje (B6). Dřív to tak nebývalo, asi je to tím, že je člověk starší.

Píšeš si deník?

Nikdy jsem si deník nepsala (B15). Ale jsem tvor myslící. Já mám občas ve zvyku si probrat, co jsem dělala, proč jsem to dělala (B16). Jestli jsem to udělala tak blbě, jak to vyznělo. Nebo jestli to bylo jenom špatně pochopené.

Máš zvyku to provádět pravidelně? Případně v jakých intervalech?

Hlavně, když se něco nepovede (B16) když mám něco řešit. Tak si to dávám dohromady, jak to řešení vyšlo – nevyšlo. Nemá to žádné časové ohraničení. Minimálně jednou za týden se na něčím zamýšlím. Jak kdy.

Co děláš pro posílení zdraví?

Co se týká zdravé výživy, tak nějaké ty občasné výpadky mám. Ale já se nijak nepřecpávám (B12), já to ani neumím. Doma ze mě mají srandu, ale já se snažím dodržovat, že se má ráno snídat lehké věci, ovoce a potom přidávat víc. Nekombinovat ovoce s masem (B12). Dřív jsem se nažila praktikovat dělenou stravu. Na sport já nejsem. V mém případě je to jenom ten kůň. Jedu pomalu a kochám se. Nebo jdeme na procházku.

Máš nějaké cíle?

Chtěla bych zkusit angličtinu (B14), ale to je vždy takové jenomže. Kurz, to by se dalo, ale je to omezení časem. Možná i financemi. Ty kurzy zrovna nejsou levné. Asi mně chybí nějaká ta důslednost (B14). Nevím, jestli bych se přiměla k tomu doma sednout a poctivě se učit slovíčka. To je problém.

Dáváš si novoroční předsevzetí?

Nedávám, ale vždy to beru jako nový startovní bod. To jsou narozeniny, nový rok a takové ty výrazné kalendářní body. Třeba si řeknu, že začnu víc pít. Budu pít zelené čaje (B14). Hodně se to týká té výživy. Řekli jsme si, masa bylo dost. Domluvili jsme se, že upravíme jídelníček (B14), aby tam byla zastoupena zelenina, ryby… Ale nevím, to bychom asi museli být důchodci a mít pravidelný režim a to nemáme. Ale ten úmysl tam je (B14).

P IV RESPONDENTKA B – 2. ROZHOVOR

Co jsi v průběhu měsíce dělala, aby ses cítila dobře?

Začala jsem pravidelně pít zelený čaj (B30). Za jedno mi chutná a hlavně si užívám té pravidelnosti (B25). Když jsem byla v práci, tak nic takového pravidelně neexistovalo. Takže si ráno dám svůj hrnek čaje a pak si ho dám po obědě. Prostě teď mám pravidelný režim. Nevím, jak mě to dlouho bude bavit, ale teď si to užívám. Možná, že už stárnu. To mi dělá spíš dobře, než že by mě to deptalo, že je to furt stejné.

Jak sis navozovala dobrou náladu?

Taky jsem používala voňavé olejíčky (B25) Měla jsem na to čas. Prostě třeba odpoledne, když sedíme doma. Teď nám nejede televize. To byl taky zajímavý poznatek. Najednou je čas si vykládat, pominu-li, že se hádáme o jeden počítač. Ale jo, i taková věc, jako odejití televize může být přínosem.

Jakým příjemným aktivitám ses v průběhu měsíce věnovala?

Když bylo hezky, tak jsem si užívala s koněm (B25). Já si to umím užít, když jsme venku, je sluníčko, sníh, já se prostě koukám a kochám. To určitě. Taky jsem měla čas a udělala jsem firemní stránky (B25) To mě potěšilo.

Jakým způsobem jsi v průběhu měsíce odpočívala?

Aktivní odpočinek u mě je jenom ten kůň. Možná taky to, že jsme byli na plese (B25). Chodíme v neděli na procházky teď pravidelně (B25). Odpoledne, když je čas, tak si vytáhnu knížky (B25). Vrátila jsem se k tomu, co jsem vždycky dělala, tu astropsychologii. Tento měsíc byl svým způsobem fajn. Užívám si odpočinku (B26). Mám čas na pravidelný režim, to je pro mě zásadní změna (B26)

Ocitla ses v průběhu měsíce v pracovním stresu?

To, co teď dělám, tak není vůbec stresové (B27).

Měla jsi v průběhu měsíce životní stres?

No měla, z partnera. Prochází krizí středního věku (B28). Když byl ochoten si o tom vykládat, tak jsem se ho snažila rozebrat. Taky jsme byli nemocní (B28). Pak v rodině byly nějaké pohřby (B28)

Jak hodnotíš svou duševní pohodu v průběhu uplynulého měsíce? 1-10 max.

8

Co jsi v průběhu měsíce dělala pro posílení zdraví?

Asi ten pitný režim (B30) jsem dodržovala a šlo mi to.

Ovlivnilo psaní deníku nějak tvé prožívání stresu, vztahu k odpočinku či relaxaci?

To ne.

Objevila jsi v průběhu měsíce něco, co bys chtěla změnit?

Asi to, že bych si chtěla udělat nějaký rekvalifikační kurz (B31). Nějaké vzdělávání, další, jiné, nové. Dřív jsem taky pociťovala potřebu, ale bylo to takové zasunuté (B31). Teď mám na to čas.

Jak na tebe psaní deníku působilo?

Sem tam jsem něco napsala. Nebylo to úplně poctivé (B17). Ze začátku to bylo takové divné. Ale když jsem se rozepsala, tak to šlo samo (B17). Někdy jo a někdy ne. Já nemám problémy se psaním. Ale připadlo mi to takové divné, proč to vlastně dělám (B17).

Jaké pocity jsi převážně vnímala?

Smíšené pocity. Nebyla jsem si jistá, že dělám něco, co chci. Víceméně, slíbila jsem to (B17), tak já to napíšu. Pak mě to třeba i chvíli bavilo (B17). Pak jsem si zase říkala, že je to blbost. Jak který den.

Myslíš, že to mělo pro tebe nějaký přínos?

Nevím. Nějak si nemyslím, že bych to nějakým způsobem potřebovala (B19). Já jsem zvyklá si přemýšlet i tak normálně a nikdy jsem neměla potřebu to házet na papír. Je to taková jiná forma třídění si myšlenek, ale není to ta, co by mě nějak extra vyhovovala. Není to asi to, v čem bych měla pokračovat (B24). Občas se to možná hodí. Spíš proto, aby se člověk mohl vrátit zpátky, když se řeší nějaký problém. Pak je vidět zpětně, jak se to vyvíjí (B24, B23). V tomto by to asi mělo význam.

Vracela ses ke svým zápisům?

Já to nepotřebuji, já si to zatím pamatuji (B22). Ale možná za dva, tři, čtyři měsíce se třeba ta situace nějak vyvine, šlo by vysledovat, jak pokračuje ten průběh. Jestli ty kroky, co se podnikly nebo nepodnikly, jestli to k něčemu bylo. Ted si ten měsíc pamatuji, ale po půl

roce už nebudu vědět ty detaily. Co kdo řekl, jak na to kdo reagoval. Řešíme teď nějaké věci. Možná, že ten deník přišel ve vhodnou dobu (B23).

Jaký slabiny v psaní deníku vidíš?

Nejvíc mi vadilo, že jsem musela myslet na to (B20), že to musím napsat.

Bylo pro tebe obtížné dodržet pravidelnost?

Psala jsem to většinou večer u počítače. Některý den, to zapsání bylo dost složité. Donutit se k tomu, prostě se mi nechtělo, neměla jsem na to náladu a chuť (B20) se s něčím spisovat. Některé dny to bylo až násilné, jindy to bylo lepší. Celkem jsem zapsala 22 dní (B18). Někdy bylo moc práce, tak jsem se k tomu nedostala. Nebo když jsem byla na plese. Párkrát jsem prostě neměla náladu.

Objevila jsi při psaní něco, co tě překvapilo, potěšilo nebo naopak zaskočilo?

To ne. Možná, že by se to někdy v budoucnu mohlo hodit. Ale nepociťuji, že mi to osobně něco přináší, to ne (B19). Teď jsem čistě z praktického hlediska naznala, že by nebylo marné, nějakou dobu si ty zápisky vést a pak se k nim v případě nutnosti vrátit (B21), podle toho, jak se ta situace vyvine.

Plánuješ v praxi psaní deníku pokračovat?

Říkala jsem si, že by to možná nebylo od věci ten vývoj některých problémových oblastí sledovat (B24). Jak jsem o tom nikdy nepřemýšlela, že bych měla psát deník a za normálních okolností bych ho nikdy nepsala (B24), ale toto mě k tomu trošku dovedlo.

Vidíš v psaní deníku smysl?

Pro mě osobně to nějaký význam nemá (B23), ale chápu, že někomu to pomoct může. Někomu to asi pomáhá utřídit si myšlenky (B23), když je má na papíře. Já nemám problém si je srovnat v hlavě normálně. Třeba na to jednou dojdu, já nevím.

P V RESPONDENTKA C – 1. ROZHOVOR

Co děláš, aby ses cítila duševně dobře?

Tak dělám věci, které dělám ráda, které uvolňují endorfiny (C1), například sportuji. Čtu si (C4) knížky a jdu za kulturou(C4).

Jak často to praktikuješ?

2x týdně sportuji 1 hod. + ještě něco navíc + 1,5 hod. 1x týdně taneční, asi 1x za 14 dní jdu za kulturou, nejčastěji do divadla. Čtení je podle toho, co se mi dostane do ruky. Většinou mám knížku do týdne přečtenou, záleží, jaký je výběr. Ale čtu ve vlaku denně (C4).

Jakým způsobem odpočíváš?

Nejvíc si odpočinu aktivně. Při sportu (C1) si takzvaně vyčistím hlavu, vyplavím si starosti (C9). Neumím odpočívat tak, že bych ležela, přemýšlela (C16) o věcech a koukala při tom do stropu. To mě neuspokojuje.

Máš i přes den čas pro sebe?

Určitě hodinu denně mám. Někdy je to víc někdy míň.

Co děláš ve chvíli, kdy cítíš stres?

Snažím se některou z těchto činností aplikovat (C9). Že si třeba jdu zaplavat. Snažím se udělat něco, abych si navolila pohodu.

A když jsi v práci?

V práci to hodně těžce nesu (C8). S tím hodně bojuju. Když vidím, že se to na mě kupí a já vidím, že to nezvládám (C6). Neumím pracovat ve velkém stresu, když po mě někdo něco chce a já vím, že to nemůžu stíhat. Tak s tím mám velký problém(C8).

Co považuješ za hlavní důvodu stresu?

Špatné vztahy, hádky (C6). To mě hodně odčerpává energie. Hodně ničí (C8) a zraňuje.

Jak často se ti stává, že se dostaneš do presu životního či pracovního?

Je to skoro každý den (C7). Často. Málokterý den můžu hodnotit tak, že jako v pohodě (C7), dneska jsem měla super den, to je fakt výjimečně.

Znáš nějaké relaxační techniky?

Třeba tu relaxační techniku co děláme v józe (C11, C1). Ze začátku jsem si myslela, že to nezvládnu, ale postupem času v tom nacházím zalíbení. Ale to trvá jenom chvilku (C11). Ale třeba půlhodinu nebo hodinu, to bych takhle nedokázala relaxovat. Doma to nezkouším (C11). Někdy se mi během těch 5 min., co to děláme, se mi i podaří usnout.

Jak bys ohodnotila svou dlouhodobou duševní pohodu? 1- 10 (max.)

U mě je to takové hodně propastné. Jednou je to 1 jindy zase 10. Ty křivky jsou nahoru a dolů. Těžko v tom hledat nějaký průměr. Možná tak průměrem 5 (C10).

Chtěla bys v oblasti duševní hygieny něco zlepšit či změnit?

To určitě. Rozhodně bych chtěla zlepšit mezilidské vztahy (C13). Mám novoroční předsevzetí. Někdo hubne. Já jsem si říkala, že se zaměřím na vztahy. To považuji za hodně důležitou věc.

Píšeš si deník?

Jako náctiletá jsem ho psala. Pak jsem přestala. Pak jsem ho zase nějakou dobu psala, když jsme spolu začali chodit s manželem. Potom, když se narodily děti (C15), tak jsem psala ještě krátkou dobu. Jenže pak z neznámého důvodu jsem od toho upustila. Což mě celkem mrzí, protože teď už se to nedá zpětně. Viděla jsem v tom pozitiva. Teď se cítím jako lajdák (C15), že si už nenajdu časový prostor. Před tím mi to připadalo takové normální, že jsem to psala, jako když si jde člověk vyčistit zuby. Nějak to sklouzlo.

Máš zvyku se zamýšlet nad životem?

V myšlenkách se pravidelně zamýšlím (C16). Jednou i víckrát za týden. Někdy člověka něco osloví, setkání s někým (C16), nebo něco vidíš, někdo tě osloví. To je pak pro tebe hnací motor se nad tím zamyslet.

Co děláš pro posílení zdraví?

Snažím se sportovat (C12), Určitě spánek, ten je pro mě hodně důležitý. Musím 9 hod. spát (C12), jinak jsem hodně unavená. Celkem závidím lidem, kterým stačí 5-6 hodin, ale já potřebuji načerpat víc toho spaní. Co se týká životosprávy, snažím se nevařit tučná jídla (C12). Ale ujíždím hodně na sladkostech. Takže nevím, jestli mám tu životosprávu takovou dobrou. Cítím, že ty sladkosti potřebuji ke svému životu k odbourání stresu (C9, C3). To nemůžu vyřadit.

Co je pro tebe v životě důležité, jaké máš cíle?

Na prvním místě je pro mě rodina, zdraví a víra (C14).

Máš nějaké přání, které bys ráda uskutečnila?

No určitě, přání je plno. Týden na kolech. Podle toho čeho se to týká. Posunutí ve vztazích (C14). Víc se věnovat turistice, cyklistice, víc aktivně odpočívat (C14). Cíle ve vzdělání neplánuji.

P VI RESPONDENTKA C – 2. ROZHOVOR

Co jsi v průběhu měsíce dělala, aby ses cítila dobře?

Snažila jsem se dělat věci, které jsou příjemné, které mám ráda (C25). A snažila jsem se i během toho měsíce obnovit přátelské vztahy (C25). Ty přátele jsem delší dobu neviděla a nějak jsme spolu navázali, to mi udělalo pod delší době velkou radost.

Jak sis navozovala dobrou náladu?

Nálada je mnohdy ovlivněna nejenom mnou, jakou ji mám, ale i okolím. Někdy mi dobrou náladu způsobilo okolí a někdy jsem dělala věci, které mám ráda. Taky jsem se učila nově některé věci víc prožívat a radovat se z nich (C19). Víc jsem se na to teď zaměřila, na ty vztahy. Dala jsem si to jako cíl.

Jakým příjemným aktivitám ses v průběhu měsíce věnovala?

Aktivity probíhaly tak, jak je mám nastaveny pořád (C25)- sport, kultura. Byly tam i nějaké společenské akce a setkání s přáteli, které jsem už delší dobu neviděla.

Jakým způsobem jsi v průběhu měsíce odpočívala?

Na odpočinek a čas sama pro sebe si určitě stěžovat nemůžu. Ten určitě mám. Prostě si ho vytýčím. Aspoň tu hodinu denně pro sebe mám(C26)

Ocitla ses v průběhu měsíce v pracovním stresu?

To jo. Minulý týden zrovna onemocněla kolegyně (C27). Právě před tím to bylo celkem dobré a kupodivu to celkem šlo. Ale minulý týden, když onemocněla, tak to jsem tedy znatelně pocítila. Ten týden byl stresový (C27). Byla jsem ráda, že jsem to přežila (C27). K tomu se ještě nahromadil další stres (C28). , takže ten minulý týden byl dost perný. To jsem fakt jen přežila.

Ocitla ses v průběhu měsíce v životním stresu?

Ano. První polovina ledna byla nadprůměrně dobrá a ta poslední fáze měsíce byla velice podprůměrná.

Jak hodnotíš svou duševní pohodu v průběhu uplynulého měsíce? 1-10 max.

asi 6-7 (C29)

Co jsi v průběhu měsíce dělala pro posílení zdraví?

Asi to, že jsem chodila pravidelně 2x týdně cvičit (C30) Naše cvičitelka nám při cvičení řekla, že my vůbec nemůžeme onemocnět chřipkou (C30), protože máme všechny orgány tak dobře prodýchané, že prostě nás to nemůže vůbec ohrozit. (úsměv) Takže se toho držím. Vsugerovala jsem si to (C30)

Vyzkoušela jsi nějaký nový postup, při čem ses cítila dobře?

O tom jsem nepřemýšlela. Asi ne.

Ovlivnilo psaní deníku nějak tvé prožívání stresu, vztah k odpočinku či relaxaci?

Jestli myslíš, to že když píšu, tak bych měla větší stres, nebo že by naopak přešel, tak to ne. I když možná, že když jsem měla radost a napsala to, tak jsem to víc prožila (C19). S tím souhlasím. A když byl člověk ve stresu, tak byl celkem rád, že to napsal.

Objevila jsi v průběhu měsíce něco, co bys chtěla změnit?

Někdy jo a někdy ne, ale nebylo to každý den. Určitě tam byly věci, které mě oslovily (C31). Uvidíme (C31).

Jak na tebe psaní deníku působilo?

Tak problémy jsem s tím viditelné žádné neměla (C17). To určitě ne. Že by to bylo nějaké stresující, to určitě ne.

Jaké pocity jsi převážně vnímala?

Někdy to bylo dobré (C17). Když měl člověk špatné emoce, tak to mohl vypsat(C19). Někdy to bylo takové monotónní psát to každý den (C20). Ty dny byly podobné, opakující se. Když se tam z velké části popisuje pracovní den, tak to mě připadlo zbytečné. Viděla bych to psaní tak jednou za týden (C20). Každý den mi to připadalo hodně časté.

Myslíš, že to mělo pro tebe nějaký přínos?

Bylo to dobré v tom, že když jsem měla pocit smutku nebo jsem byla naštvaná, tak jsem to mohla napsat do deníku a uvědomit si to (C19). Ale uvědomila jsem si i ty chvíle, kdy mi bylo dobře, kdy jsem prožívala radost. Dobré je to v tom, že když si člověk ten den promítne, že si vše víc uvědomí a může o tom přemýšlet (C19).

Bylo pro tebe obtížné dodržet pravidelnost?

Já jsem tomu věnovala tak těch 10 min. – jednu stránku. Když jsem si lehla do postele, když jsem si vyčistila zuby. Že by mě to nějak stresovalo, to fakt ne (C17). Nebyla to pro mě nějaká přítěž (C18). Možná je to tím, že jsem si dřív psala deník (C18). Že to nebylo pro mě cizí, nebo těžké si to napsat. S tím problém nebyl. Podařilo se mi zapsat 27 dní (C18). Když jsme byli na plese, tak jsem nepsala a jednou zapomněla.

Vracela ses ke svým zápisům?

Párkrát, ale že bych to vše zpětně četla to ne. Ale podívala jsem se, co bylo před týdnem, to ano (C22).

Objevila jsi při psaní něco, co tě překvapilo, potěšilo nebo naopak zaskočilo?

To zatím ne (C21).

Sepsala sis své poslání?

Napsala (C32) jsem si dvě. To jedno, to jsem měla velkou radost, se mi podařilo z velké části uskutečnit. A o to druhé jsem se usilovala, ale mám z toho takový smutek nebo zklamání. Že v tom už nemůžu nic víc udělat. Nebylo to životní poslání, ale spíš cíl (C32). Zpočátku to šlo dobře, ale pak byla nějaká krize (C28) a nešlo to dál.

Vidíš v psaní deníku smysl?

Já bych v tom viděla smysl, kdyby to nebylo každý den. V každodenním psaní vidím zbytečnost (C23). Myslím si, že to má smysl, když zažiješ nějaké převratné věci. Nebo když máš ten pocit, že to potřebuješ vypsat (C23)

Plánuješ v praxi psaní deníku pokračovat?

Zatím jsem o tom nepřemýšlela. Nezvažuji to (C24).

P VII RESPONDENTKA D – 1. ROZHOVOR

Co děláš, aby ses cítila duševně dobře?

Cvičím, chodím do aerobiku. Taky si čtu (D4). No a v neděli se už těším do práce (D8). Víkend doma mi stačí. Já se do práce těším. Někdy je fajn jít na procházku.

Jak často to praktikuješ? Kolik tomu věnuješ času?

Aerobik je 2x týdně (D1) na hodinu.

Je ještě něco, čím si navozuješ dobrou náladu?

Jdu si něco koupit (D5) na sebe nebo do domácnosti, nebo jen tak projít město, obchody. Jedno odpoledne, tak 2x do měsíce.

Jakým způsobem odpočíváš?

Jdu si lehnout s knihou (D4).

Máš i přes den čas pro sebe?

Mám času, kolik si udělám. Vždy večer od osmi hodin si jdu číst a čtu si, než usnu. Někdy je to už za 10 min. jindy za dlouho. To je takový čas sama pro sebe.

Co děláš ve chvíli, kdy cítíš stres?

No když je něco takového v práci, tak tam to člověk musí nějak vydržet (D9). Když je to doma, tak na děcka asi zařvu (D9).

Co považuješ za hlavní důvodu stresu?

V práci se nijak zvlášť nestresuji (D8). Když jsou nějaké termíny a nakupí se a vše musí být rychle, tak je to někdy stres. Ale většinou se stresuji já sama, že to musím stihnout. Doma mě nejvíc vytáčí, když děcka nechávají za sebou nepořádek (D6). Vašek přijde z kroužku a ještě v 6 je bunda v obýváku. Děcka někdy lžou, nebo nesplní úkoly (D6), které jim dám, a přitom jich moc nemají.

Jak často se ti stává, že se dostaneš do životního či pracovního stresu?

Kvůli děckám se rozčiluji často, ale každý den to není, řekla bych spíš tak obden.

Znáš nějaké relaxační techniky, co si pod tím představuješ?

Relaxační techniky, to jako když někdo klečí na zemi a dýchá (D11) u toho? To fakt nedělám (D11). Asi to počítání do deseti (D11).

Jak bys ohodnotila svou dlouhodobou duševní pohodu? 1- 10 (max.)

asi na 7 (D10)

Chtěla bys v oblasti duševní hygieny něco zlepšit či změnit?

Já myslím, že jsem spokojený člověk (D14). Nic mě nenapadá (D13).

Píšeš si deník?

Deník jsem nikdy nepsala (D15). Nějak moc hloubat nad životem nemám ve zvyku (D16), stejně tím nic moc nezměním. Přemýšlím nad tím, co je potřeba udělat, naplánovat, zařídit (D16), ale nějak se v myšlenkách pitvat, to ne.

Co děláš pro posílení zdraví?

Já myslím, že toho dělám hodně. Cvičím 2x týdně (D12), snažím se chodit brzo spát (D12). Vařím taky zdravě (D12), někdo sice dělám něco smaženého, jíme také dost celozrnného pečiva, zeleniny, pijeme bylinkové čaje, ….

Co bys dělala, kdys měla k dispozici měsíc času, neomezené zdroje a žádné povinnosti?

Já ani nevím. Asi bych to nejspíš nechtěla. Nevěděla bych, co mám dělat (D14). Já k životu potřebuji povinnosti. Potřebuji řád. Do práce chodím ráda. Možná, kdyby jel se mnou manžel (jestli by chtěl), tak někam cestovat.

O co v poslední době usiluješ?

Neusiluji o nic, jen aby život plynul v pohodě, bez velkých výkyvů (D14)

Dáváš si novoroční předsevzetí?

Nedávám, jednou jako malá jsem to zkusila, ale jinak si je nedávám.

P VIII RESPONDENTKA D – 2. ROZHOVOR

Co jsi v průběhu měsíce dělala, aby ses cítila dobře?

Asi úplně nejvíc jsem zjistila, že mi navozuje dobrou náladu, když se jdu projít na čerstvý vzduch (D25). To je nejlepší co může být. Ani za celý ten měsíc jsem neměla ty potřeby, jak jsem říkala minule - jít něco nakupovat. Ve městě jsem byla, ale neměla jsem potřebu problémy řešit nakupováním. Většinou to plynulo tak pohodově (D25).

Jak sis navozovala dobrou náladu?

Jsem ráda, když svítí slunko a můžu jít ven se projít. Nebo když si lehnu do postele a čtu si knížku (D26), která zaujme. To mám takový dobrý pocit. To tě to tak naplní, uklidní, ulevíš si. Dostaneš se do pohody.

Jakým příjemným aktivitám ses v průběhu měsíce věnovala?

Na cvičení chodím stále stejně (D25). Občas chodím i sama na procházku. Říkám si: „Mám tady sedět večer.“ Tak jdu ven. I s Luckou jsme šly spolu. Líbí se mi, že tím budujeme vztah (D25). Teda já mám takový pocit, ona si nejspíš myslí, že jsem spadla z jahody na znak. Ale já jsem měla pocit, že jinak společně nemáme čas, příležitost. Ona o to ani nestojí, abychom si sedly a vykládaly si. A ty procházky jsou na to dobré. Nevím, jestli se nám to podaří pravidelně. Ale zdá se mi, že to má cosi do sebe. Podařilo se nám to tak v průměru asi jednou za týden.

Jakým způsobem jsi v průběhu měsíce odpočívala?

Pokud mě nezaujme nějakých film v televizi nebo nedostanu záchvat a nejdu třeba žehlit do 10 hod., tak si o půl osmé až v osm vlezu do postele a čtu si. To mám tak pořád.

Ocitla jsi se v průběhu měsíce v pracovním stresu?

Pracovní ne. Spíš tak nějaký ten soukromý. Vyhodili kolegu (D27) tak jsem z toho byla taková přešlá. Bylo to spíš takové emoční. Pracovní stres to ne. Vím, kdy jsou uzávěrky, kdy mám termíny, vím, že to musím udělat, tak to udělám. V práci já jsem absolutně v pohodě (D27) bez jakýchkoliv problémů.

Ocitla ses v průběhu měsíce v životním stresu?

Klasika. Teď v poslední době mě připadá, že je to nějak moc v pohodě (D28). Že bych to připisovala nějak tomu psaní deníku, to nevím teda (smích) (D28). To jsou vždycky takové ty vlny (D28), že měsíc je horší a až se to srovná, tak je pohoda. Děcka už jsou velké

(D28), sami dojdou do školy, postarají se o sebe. Když mají hlad, tak si něco namažou. Když jsou nemocní, zůstanou u babičky, která je v důchodě. Co víc? To je ideální stav, že nemusíš řešit co dětma, kdo je kde vyzvedne. To všechno šlape samo (D28).

Jak hodnotíš svou duševní pohodu v průběhu uplynulého měsíce? 1-10 max.

7 (D29)

Co jsi v průběhu měsíce dělala pro posílení zdraví?

Koupila jsem si hořčík (D30), aby mně nebolely nohy. A ještě nějaký lék v lékárně a pomohlo to. To jsem udělala pro posílení zdraví. Jinak klasika. Zázvorový čaj, bylinkový čaj. Nic mimořádného (D30).

Vyzkoušela jsi nějaký nový postup, při čem ses cítila dobře?

Ne.

Objevila jsi v průběhu měsíce něco, co bys chtěla změnit?

Ne. Já jsem nad tím nehloubala (D31).

Jak na tebe psaní deníku působilo?

Akorát si zpětně připomínám to negativní (D19). Za ten den něco prožiješ, a někdo tě třeba naštve, něco je špatné, něco je dobré. Pak už myslím jen na to dobré. Ale když jsem to začala psát do deníku, tak jsem si připomínala to špatné (D23). Úplně zbytečně se mi začalo připomínat to, co bylo špatné, co se mi nepovedlo, co mě naštvalo. Pak jsem z toho navečer měla ještě špatnou náladu (D20). Protože to špatné přebilo to pozitivní. Kdybych si to nepřipomínala, tak to negativní jsem už téměř zapomněla a to pozitivní zůstávalo. Ale takhle se mi to vracelo. To když byly takové ty nepovedené dny, když byly takové ty slabší dny někdy.

Jaké pocity jsi převážně vnímala?

Tak normálně, ale že by mě to moc bavilo, to ne (D17). Ale říkala jsem si, že si ten deník schovám. Že možná za pár let to bude zajímavé čtení (D22), co jsem v lednu roku 2013 prožívala. Ale že bych v tom pokračovala, mi přijde jako zbytečná ztráta času (D23,D20). Úplně zbytečná povinnost, kterou vůbec k ničemu nepotřebuji (D20, D23).

Myslíš, že to mělo pro tebe nějaký přínos?

Řeknu ti narovinu. Přínos v tom nevidím vůbec žádný (D19). Když jsem měla dobrý nebo průměrný den, tak jsem měla pocit, že nemám co psát. A když byl špatný den, tak jsem si zbytečně připomněla to, co bylo negativní (D20).

Bylo pro tebe obtížné dodržet pravidelnost?

Ani ne, ale musíš na to myslet (D18). Dalo se to (D18). Když jsem to někdy prošvihla, tak jsem to zapsala ráno, ale udělala jsem všechny zápisy (D18).

Vracela ses ke svým zápisům?

Ani ne. Akorát si to nechám na památku (D22), ale nečetla jsem to (D22).

Objevila jsi při psaní něco, co tě překvapilo, potěšilo nebo naopak zaskočilo?

Nic jsem neobjevila. Nijak jsem to neřešila (D21).

Upravovala jsi v průběhu měsíce své poslání?

Ne to jsem si nepsala. To ti řeknu na rovinu, že jsem si to nepsala (D32).

P IX RESPONDENTKA E – 1. ROZHOVOR

Co děláš, aby ses cítila duševně dobře?

Já určitě musím hodně spát (E2). Jak jsem málo vyspaná, to se necítím úplně dobře. Pak, když mám hlad, tak jím (E3). Pak pobyt na čerstvém vzduchu. Nedokážu si představit, že bych celý den nešla nikam na vycházku (E1) nebo neměla pohyb. Pohyb potřebuji, ale ne velký, ale mírný. A pak taky zpracovávám myšlenky (E4). Když přijdou myšlenky, které nejsou v pořádku, tak se snažím s nimi něco udělat.

Jak často chodíš na vycházky?

Minimálně jednou denně i dvakrát. Tak 3/4 hodinu. Když je to v pracovním dnu, tak to beru, jako cestu z práce (E1), někdy chodím okruhem přes les.

Jakým způsobem odpočíváš?

Ty odpočinky jsou různé. Někdy nemusím dělat nic (E2), jenom si tak o něčem přemýšlím nebo si čtu (E4), nebo se dívám na televizi (E2). Podle toho, jak se zrovna cítím a je mi to příjemné a nenáročné.

Máš i přes den čas pro sebe?

Čas sama pro sebe moc nemám. Ale když tam budu počítat procházky a čas, kdy si vařím kafé v práci, tak se ty časy nasčítají. Tak bych dala hodinu v obědě, hodinu při cestě z práce a při dvou kávách po 20 minutách (E3). To zrovna aktivně nepracuji. Ale tři hodiny neležím. Úplně čas, když nikdo neotravuje, to taky moc nemám. Spíš až před spaním. Když mám na to náladu před spaním a nejsem moc unavená, tak si jdu číst. Ale není to denně.

Co děláš ve chvíli, kdy cítíš stres?

Když je to při nějaké práci, tak se snažím tu práci nechat být (E9). Když bych měla trochu hlad, tak se jdu určitě najíst (E9). Když je to při nějaké práci, snažím se dělat nějakou jinou činnost, která je víc uklidňující (E9). A když bych to cítila fakt hodně, tak bych se soustředila na dýchání (E9)

Co považuješ za hlavní důvodu stresu?

Tak to fakt nevím, to není nějaký jednoznačný důvod. Já si myslím, že se to objevuje i bez příčiny. A nebo když je toto hodně (E6).

Jak často se dostáváš do stresu?

Málo (E7). To je těžké zhodnotit. Někdy mám období, kdy nevím, kdy jsem se do něho naposled dostala (E7). A jsou období, kdy je to častější. Nejhorší je, když přijde nějaké stresové období a já špatně spím (E8). Já pak mám stres z toho, že budu špatně spát (E6), a když špatně spím, mám stres z toho, že ten den bude špatný. Tak tenhle kolotoč je nejhorší, jak je to propojené s tím spánkem. Ale jinak nějaké trvalejší stresy nemívám (E8).

Znáš nějaké relaxační techniky, co si pod tím představuješ?

Relaxační techniky, kromě toho soustředění se na dýchání, neznám (E11). Protože se je ani nějak nechci učit (E11). Kdybych to nějak vyhledávala, tak je možné si nějakou najít. Ale já si na tyhle metody nepotrpím. Nezajímají mě.

Jak bys ohodnotila svou dlouhodobou duševní pohodu? 1- 10 (max.)

sama nevím, dala bych nadprůměr, tak 7 (E10)

Chtěla bys v oblasti duševní hygieny něco zlepšit či změnit?

Pořád je co zlepšovat (E13), akorát já nevím ty postupy, jak bych to měla sama udělat. Ono to tak nějak plyne. Třeba věc, kterou jsem viděla za problém, se najednou promění a už to problém není. Ale že bych se to nějak já sama aktivně snažila, to ne (E13). Možná, že bych se chtěla zabývat věcmi, které stojí za to, aby se jimi člověk zaobíral. A méně času se zabývat věcmi, které nejsou nijak důležité (E14). Mě přijde, že spoustu času zabere taková ta nepodstatná část života.

Brání ti v tom něco?

Asi ne, ale nevím, jak to udělat (E13).

Lidé se určitým způsobem nad sebou zamýšlí. Považuješ to taky za důležité?

Já myslím, že každý člověk se automaticky zamýšlí. Spíš mě přijde divné nezamýšlet se. Mě je to dlouhodobě vlastní, že se zamýšlím (E16). Takže si to nedovedu představit nějak jinak.

Píšeš si deník?

Někdy si zapíšu to, co mě přijde hodně podstatné, hodně zásadní. To si zapíšu (E16). Jenže to je málo často. Není to denně. Za delší dobu, tak za 14 dní až měsíc. V dětství jsem psala deník (E15), protože nám to řekly učitelky nebo babička mi řekla, piš si o prázdninách deník, ale byla to spíš forma takového úkolu (E15). Když jsem si ho psala, tak se mi to zdálo jako slohové cvičení. Ale když jsem si to časem přečetla, tak to bylo takové pěkné připomenutí hezkých zážitků (E15).

Co děláš pro posílení zdraví?

Tak to je ta životospráva a pohyb? Nehýbu se nijak moc, s tou životosprávou to taky nepřeháním. Nevím, co bych tak říkala. Já si s tím nijak moc nezaobírám. Já si žiju, tak jak mně to vyhovuje. Ale že bych cíleně něco kvůli zdraví dělala, tak to asi ne.

Usiluješ v poslední době o něco?

Neusiluju (E14).

Dáváš si novoroční předsevzetí?

Nedávám (E14). Zkoušela jsem to, a právě proto, že jsem to zkusila a ono to nikam nevedlo, tak nedávám. V tu chvíli, kdy jsem si dala nějaké předsevzetí, když mně přišlo něco jako problém, tak jsem si řekla, že to změním. Nějakou dobu jsem to dělala a vždycky to vyšumělo. A na konci roku to bylo třeba ještě horší, než ten rok před tím. Vůbec to předsevzetí nemělo žádný vliv.

P X RESPONDENTKA E – 2. ROZHOVOR

Co jsi v průběhu měsíce dělala, aby ses cítila dobře?

To, co vždycky, nedělala jsem nic jiného (E25). Byl to poměrně hektický měsíc (E26). Řekla bych, že jiné měsíce mám i víc takového klidu. Zajedno se blížilo pololetí, tak to bylo hrozně náročné s Martinem a školou (E28), pak kluci (manžel a syn) byli oba nemocní (E28). V práci toho taky bylo víc (E27). Zdálo se mi, že v tom měsíci toho bylo hodně. Že bych se cítila nějak relaxovaně, tak to určitě ne (E27).

Jak sis navozovala dobrou náladu?

Abych se cítila dobře, tak to jsem dělala to, co dělám pořád. Žádné zvyky jsem nějak neměnila (E25). Ven jsem pořád chodila. Odpočívat jsem se snažila, ale šlo to jaksi méně. Toho odpočinku bylo méně, než bych potřebovala (E26). Jak Martin postupuje do vyšších tříd, tak na to narážíme, že je to čím dál horší.

Jakým způsobem jsi v průběhu měsíce odpočívala?

Co mě dělalo dobře, tak třeba, když už o půl deváté večer jsem už nemusela vůbec nic a lehla jsem si k televizi (E26). Ale tak abych u toho už nemusela vůbec nic dělat. A dívala jsem se na filmy, na které se normálně nedívám. Vyloženě to ležení u televize mi dělalo dobře. No a pak třeba. Když jsem viděla, že s tím Martinem toho bylo fakt hodně a že jsem z toho vynervovaná, tak jsem šla raději od toho (E28) a říkala jsem si, že to zkusíme, až se víc uklidní já i on.

Jak jsi ten stres řešila?

Nijak jsem to moc neřešila. Snažila jsem se nestresovat. Vždycky bylo příjemnější, že i když ta věc byla špatná, tak jsem si říkala: „Nevadí to.“ A když mi to bylo víc jedno, tak mi v tom pak bylo líp (E28). Ale někdy, když je v tom člověk zapojený moc (když jsme honili školu), a pak pořád dávali písemky a měnili podmínky, tak to mě vyloženě vytáčelo. Ale celkově musím říct, že na začátku měsíce jsem si zapsala hodně radostnou věc, že tak radostných věcí je málo. Přijde mi, že ty stresy občas jsou, ale ta radostná věc byla výjimečná.

Jak hodnotí svou duševní pohodu v průběhu uplynulého měsíce? 1-10 max.

Myslím, že jsem říkala 7 a tu bych zase nechala. Ty nepříjemnosti, co nastaly, nejsou zas tak zásadní. Není to, že by mě něco pořád otravovalo. To se mám dobře. I když je období,

že toho mám v práci nebo doma víc, tak celkově je to dobré (E27). Sedmičku považuji za dobré hodnocení (E29)

Co jsi v průběhu měsíce dělala pro posílení zdraví?

Pro posílení zdraví jsem toho asi moc nedělala. Někdy třeba jsem měla dobrý pocit, že jsem šla pěšky, i když pršelo (E30). Já moc nesportuji. Ale vlastně jím celkem dost ovoce a taky si kupujeme nějaké ty mungo fazole. Zasadili jsme řeřichu, říkám si, že v zimě je člověk bez vitamínu a cítívám se unavená, tak proto jím víc vitamíny (E30). A mám z toho dobrý pocit. Nebyl to úkol, ale bylo mi to příjemné dělat.

Vyzkoušela jsi nějaký nový postup, při čem ses cítila dobře?

Tak asi to žehlení, které jsem vždy odkládala na večerní dobu a pak jsem z toho byla otrávená. Tak když to dělám dřív (u televize), tak to je nové. Nic víc si neuvědomuji.

Ovlivnilo psaní deníku nějak tvé prožívání stresu, vztah k odpočinku či relaxaci?

Zásadní změna mě nenapadá.

Objevila jsi v průběhu měsíce něco, co bys chtěla změnit?

Když jsem tam napsala něco negativního, tak jsem většinou moc nevěděla co s tím (E31). Napsala jsem si, že mi to bylo nepříjemné, ale nějaké řešení? (pokrčení ramen). Nebylo to nic zásadního, spíš prožívání něčeho. Neobjevuje se mi to v životě často, že bych si říkala. „Jak s tím příště naložím." To jsem moc nevěděla.

Jak na tebe psaní deníku působilo?

Spíš asi jako úkol (E17). Možná ze začátku, když jsem měla takovou větší radost, tak to jsem si celkem užívala (E17). Ale zas takové ty hodně radostné věci nejsou každý den. Pak ty všední dny se mi zdály jako úkol a ne radost.

Myslíš, že to mělo pro tebe nějaký přínos?

Možná v nějaké konkrétní dílčí věci (E19). Ale že by to působilo na změnu dlouhodobou, tak to ne.

Jaké slabiny v psaní deníku vidíš?

Některé dny mi to připadalo zbytečné (E20). Někdy mě napadalo, že si tam něco zapíšu a pak jsem si na to nemohla vzpomenout (E20). Někdy jsem večer pořád přemýšlela, něco jsem sepsala a dopisovala jsem to druhý den ráno. Ono se to tak různě v té hlavě vynořuje.

Nejde to na povel. Dvakrát až třikrát jsem tam ráno dopisovala, nad čím jsem večer bez-úspěšně dumala (E20).

Bylo pro tebe obtížné dodržet pravidelnost?

Já jsem to brala, že to tak je. Já mám takovou disciplínu, že když řeknu, že to bude, tak to tak udělám (E18). Pak už nad tím nepřemýšlím. Někdy mi to nevadilo vůbec a někdy jsem si říkala: „No, tak to musím zapsat." Ale zapsala jsem všechny dny (E18).

Vracela ses ke svým zápisům?

Jo někdy jsem to pročítala, ale ne teď v tom posledním období. Ale to co se mi zdálo, takové to lepší ze začátku, to jsem si pročetla (E22). Když mě to popadlo.

Objevila jsi při psaní něco, co tě překvapilo, potěšilo nebo naopak zaskočilo?

Když jsem tam psala takové ty negativní věci, tak to mi nepřipadlo v ničem užitečné (E20). Spíš ty pozitivní se mi líbilo zapisovat (E17). Ale i nějakou dílčí drobnost jsem si při tom uvědomila. Ale že bych o sobě objevila něco nového, to ne. To dílčí mi bylo příjemné. To bylo třeba, že dobře proběhlo žehlení. Já jsem si to ani neuvědomovala při té práci, ale večer až jsem hodnotila den, tak mě napadalo, že jsem žehlila v jinou dobu (E21). A že jsem si k tomu pustila pohádku, a že to bylo takové dobré. Tak jsem si říkala, že příště to udělám zase tak. Přišla jsem na to při zapisování, jinak jsem si to neuvědomila (E19). Ale těch věcí, co jsem na ně při zapisování přišla, nebylo moc.

Vidíš v psaní deníku smysl?

Tak každodenně by se mi to určitě psát nechtělo (E24). Možná zapsat si některé konkrétní věci. Když je to napsané, tak to má větší váhu (E23). K některým věcem, co jsem měla na papírku někde napsané (nebyl to deník), se občas vracím. Když to má člověk jenom v hlavě, tak to vyprchá (E23). Řekne si, že se tomu bude někdy věnovat, ale když je to zapsané, tak je to takové víc. Na něco to význam má, ale že by se mi chtělo každý den dál psát, to ne. Nějaké ty lepší věci, nějakou konkrétní věc, bych si určitě do budoucna zapisovala (E24). To, co normálně bych si jen říkala, že se tomu budu věnovat a nezapsala jsem si, tak to bych si teď zapsala. Ale spíš jen u těch konkrétních věcí. Každý den se nehodlám namáhat a přemýšlet co napsat.

Napsala sis své poslání?

Poslání jsem si nesepisovala (E32). Na začátku jsem měla pocit, že bych si ho měla sepsat, ale mně se to zdálo hrozně těžké (E32).

P XI RESPONDENTKA F – 1. ROZHOVOR

Co děláš, aby ses cítila duševně dobře?

Nevím, přemýšlím o sobě (F4). Taky jím něco sladkého (F3). Když je nejhůř, tak najdu psychoterapeutku (F4). Nebo si promluvím s kamarádkou (F5).

Jak často to praktikuješ?

Tak jedna kamarádka je kolegyně z práce. Tu vidím tak 2-3x týdně a máme docela důvěrný vztah. Té kamarádce někdy zavolám. Sejdeme se asi jednou za měsíc, častěji ne. Tak na hodinu na dvě. A ještě s nejstarší dcerou jsem schopna mluvit. Kafé si dávám několikrát denně (F3).

Ještě něco?

Dám si skleničku becherovky (F3). Propila jsem celé vánoce. Taky nějaká hezká knížka (F4). Pročetla jsem celé vánoce. To se člověk dostane mimo realitu.

Jakým způsobem odpočítáš?

Jdu spát (F2). Nebo si odpočinu, když chodím pěšky. Někdy chodím pěšky i do práce (F1), (3/4 hodiny). To si člověk srovná v hlavě. Když je hezky, tak chodím každý den. Přes zimu moc ne. Asi 2x do týdne. V létě někdy na kole.U televize moc nebývám. Protože tam nic nedávají. Musí to být nějaký film, který zjistím, že dávají a že se mohu na něj v klidu sama podívat (F2). Když bych se nedívala sama, to by mi vadilo. Někdy si dám dlouhou sprchu (F3), ale to hlavně, když se potřebuji probrat. Nebo nedělám nic. Jsem ráda, když jsem dopoledne doma sama a v klidu vařím. To mě baví. Žádné sporty, to já nedělám. Stačí mě být na zahradě. Hrabat se v hlíně (F1), to jo. Ale to je taky sezónní záležitost. Ráda bych tomu věnovala hodně času. Buď tam něco dělám, nebo si tam čtu. Už to samotné, že jsem venku, je příjemné. Ráda nakupuji a sázím kytky, nebo vymýšlím jak to předělat.

Co děláš ve chvíli, kdy cítíš stres?

Jím sladké (F9). Pokud to jde. Stres před zkouškou? Ten se nedá zvládnout. Ten se nějak musí vytrpět (F9). Člověk se nějak utěšuje (F9), že to dobře dopadne. A v práci, když je stres. Spíš u mě bývá taková přepracovanost (F6). To se člověk už přestane ovládat. To jsem hodně veselá. Dělám legraci (F9) a snažím se to jakoby zlehčit (F9), že to není tak vážná situace. Dělám si z toho srandu.

Jak často se ti stává, že se dostaneš do životního či pracovního stresu?

No. Já jsem třeba ve stresu při akutních výkonech, když jde o život (pacientovi)(F8). Vím, že mám tendenci panikařit. Ale člověk na to nesmí myslet (F9)a musí dělat všechny věci, které má. Ale když na to myslí, tak je to hodně nepříjemná situace. Až to pomine, tak to ze člověka spadne, je vyřízený, unavený, jde spát (F9).

Jaké jsou další oblasti stresu?

Dřív mě stresovalo i řízení auta. Když mám jet do města a je větší provoz (F6), tak to mě stresuje. Stres doma je minimální. To považuji za samozřejmost (F7), že to k tomu patří.

Znáš nějaké relaxační techniky, co si pod tím představuješ?

Znám je teoreticky, třeba nějaká jóga (F11). Ale já žádné nepoužívám. Prakticky je neznám (F11). Nikdy jsem je nepoužila. Možná počítám do deseti. Má se zhluboka dýchat (F11). Jinak mě nic nenapadá.

Jak bys ohodnotila svou dlouhodobou duševní pohodu? 1- 10 (max.)

Já bych to viděla tak na 5 (F10)

Chtěla bys v oblasti duševní hygieny něco zlepšit či změnit?

Asi možná některé věci dělat pravidelně (F13). Možná jedna taková věc - přestat se míň zaobírat sebou (F13, F16)) a víc se věnovat dětem (F14)

Děláš pro to něco? Myslíš, že by šlo něco udělat?

Spíš jsem si chtěla v hlavě přehodit, že když jako chci něco dělat, tak jako bych měla. Že mě v tom nic nebrání. Pokud se k tomu opravdu rozhodnu. A budu si myslet, že to fakt chci. Já osobně mám pocit, že spoustu věcí dělám hodně nahodile. Chvíli mě to baví a chvilku ne. A pak zase pochybuji o tom, jestli je to vůbec dobré. Pak mě strašně deptá pomyšlení, že se stanu fanatikem. Že když budu dělat něco pravidelně, že budu fanatik. Nebaví mě každodennost, to mě hrozně ubíjí.

Co ti v tom brání?

Právě to moje nastavení. Že jako nějaké pravidla by byly důležitější než něco, co by momentálně vyvstalo. Pravidla, nebo něco co si člověk předsevzal, že tak bude. Mě to na jednu stranu přijde omezující. Že jsou situace, že by člověk dal přednost úplně něčemu jinému.

Co děláš pro posílení zdraví?

Čím dál víc to pozoruju, že rozhodně spánek (F12). Nedostatek snáším čím dál hůř. Co se týče jídla, tak taky určitě, protože nemám ráda přejídání (F12). Jím raději míň než víc. No, a pokud můžu, jdu raději pěšky (F12), než za každou cenu jezdit autobusem. Jinak co se týče zdraví, tak už asi nic. Sport neprovozuji (F12)

Píšeš si deník?

Kdysi dávno jsem psala deník. Bylo mi to několikrát doporučováno. Tak jsem to asi dvakrát zkoušela. Spíš duchovní deník (F15), než praktický. Spíš myšlenky tohoto rázu. Brala jsem to jako úkol (F15). Taky jsem toho nechala, ale ten deník mám schovaný. Jsem schopna se tam občas podívat a přijde mi to takové zajímavé (F15). Člověk zachytil nějakou etapu života. Je to zajímavé, ale neměla jsem touhu se ke psaní vracet.

Máš nějaké přání, které bys ráda uskutečnila?

Nevím, jestli dodělat školu (studuje navazující Mgr.) je přání nebo nutnost. Vychovat děti (F14).

Dáváš si novoroční předsevzetí?

Ne. Je to taková hloupost. Proč zrovna na nový rok. Někdy mám takový pocit, když mám potíže, problém, tak prostě, že vím, že by bylo potřeba něco dělat. Mám tendenci to zařadit do života. Zatím nikdy nebylo tak strašně nic, co by mě nutilo. Cvičím, když mě bolí záda, a pak až mě přestanou, tak přestanu cvičit. Někdy si říkám, že by to nebylo špatné dělat pravidelně. Drtí mě představa, že to budu dělat do smrti.

P XII RESPONDENTKA F – 2. ROZHOVOR

Co jsi v průběhu měsíce dělala, aby ses cítila dobře?

Jakoby nic, že bych si tam přidala (F25) nějaké cvičení nebo něco takového. To ne. Spíš mám pocit, že člověk si každý den nebo i život jakoby víc uvědomuje (F19). Ale konkrétně ti asi nic neřeknu. Nic zvláštního nebylo. Byla jsem týden nemocná (F25).

Jak sis navozovala dobrou náladu?

Tady v této době nic není. V lednu není moc příležitostí (F25). Bylo by to asi něco jiného v létě. Někam s někým zajít na kafé nebo prostě ven.

Jakým příjemným aktivitám ses v průběhu měsíce věnovala?

Příjemné aktivity nebyly (F25), pokud pominu vaření (F25).

Jakým způsobem jsi v průběhu měsíce odpočívala?

Leden náročný pro mě nebyl. Mně se ulevilo hodně v práci (F27), mám teď pravidelné služby. Nechodím každý den do práce a mám mezi tím volno (F26). A já stačím za den volna úplně zrelaxovat. Taky jsem nešla na dvě zkoušky a vypustila jsem ve škole psaní různých referátů (F26). Tak to bylo celkem na pohodu. Přemýšlela jsem a došlo mi, že to nechci tak hrnout. Ta nejhlavnější myšlenka je o tom, že je to můj život a žiju ho já a udělám si s ním, co já budu chtít. Nejsem ve vleku někoho nebo okolností, nebo daností. Je to na mně. Je už na čase, abych přestala fňukat.

Ocitla ses v průběhu měsíce v pracovním stresu?

V pracovním teď nejsem (F27). Teď to bylo fakt na pohodu.

Ocitla ses v průběhu měsíce v životním stresu?

Tak to já považuji za permanentní stres (F28). Ale v období té nemoci jsem měla pocit, jakože jsem nějak citově trošku mimo. Kolem narozenin jsem měla takové blbé období. Prožívala jsem takový smutek (F28), něco jako ztrátu iluzí.

Jak hodnotíš svou duševní pohodu v průběhu uplynulého měsíce? 1-10 max. 8

Co jsi v průběhu měsíce dělala pro posílení zdraví?

Pro své zdraví nic (F30). Fyzicky určitě nic, nezměnila jsem jídelníček, nic. A pro duševní zdraví, to jsem vypustila stresy (F30). Rozhodla jsem se, že přeruším školu, odložím státnice (F28, F30). Tak mi je líp. Že se nebudu honit víc, než je zdrávo.

Ovlivnilo psaní deníku nějak tvé prožívání stresu, vztah k odpočinku či relaxaci?

Budu se opakovat. Myslím, že to základní nastavení. Člověk se nějak rozhod a nebude vše hned měnit (F32).

Objevila jsi v průběhu měsíce něco, co bys chtěla změnit?

Teď se systematicky věnuji angličtině (F31). Když jsem doma, tak to dopoledne hodinku – dvě. To je můj nový cíl (F31). Dřív jsem chodila na angličtinu, jako, že chodím. Ale teď mi došlo, že když si to platím, tak proč pro to nic nedělám.

Jak na tebe psaní deníku působilo?

Působí to na mě různě. Na jednu stranu mám radost, že to píšu (F17). A na druhou stranu mě to hrozně rozčiluje, že to musím psát (F17). To, že musím. Občas se stane, že píšu zpětně, jeden den, dva dny. Když mám třeba noční, nebo se mi hrozně nechce. Nejvíc mě na tom štve ta myšlenka, že je pro mě tak hrozný problém něco pravidelně dělat (F17, F18). Když nemám náladu, tak mi vadí, že bych se měla překonat. Někdy, když by to mělo být za cenu, že vylezu z postele a půjdu někam jinam, tak to neudělám a nechám to na druhý den.

Jaké pocity jsi převážně vnímala?

Mě to bavilo (F17). Je to dobré si za ten den některé věci vypíchnout. Když to člověk neudělá, tak na to mnohem rychleji zapomene. To mě bavilo. Ale nečetla jsem to po sobě (F22). Je šance, že si to časem přečtu, ale mám pocit, že mi to bude připadat hloupé (F22), to, co jsem napsala. Že to není o tom, že bych chtěla něco psát Nejde mi o tu formu. Píšu myšlenky, co mě napadnou (F19). Myslím, že to bude vypadat směšně.

Myslíš, že to mělo pro tebe nějaký přínos?

Já myslím, že to má přínos. Navíc to začalo v době, kdy já mám takou měsíční krizi od vánoc do narozenin a mám tendenci bilancovat. Nastavit nějaký nový impuls (F19) do nového roku. Právě mě to zastihlo v době, kdy jsem něco takového plánovala (F32). Rozhodovala se, jak budu pokračovat dál. To si myslím, že mi jako pomohlo. Tím že je to sou-

stavná záležitost (F19). Že to není jako, že jsem se pro něco nadchnula a druhý týden nevím, že jsem něco chtěla. Bylo to dobře načasované (F32).

Bylo pro tebe obtížné dodržet pravidelnost?

Ze začátku to byla zvědavost. Člověk se těšil, co z toho bude. A někdy mě to fakt „vztekalo“. Nebo mi vadily takové ty poznámky: „Zhasni a jdi spát.“

Kolik zápisů jsi provedla?

Myslím 21 (F18). Zpočátku to bylo pravidelné, ale pak jsem se týden k tomu nedostala.

Objevila jsi při psaní něco, co tě překvapilo, potěšilo nebo naopak zaskočilo?

Já jsem to asi věděla. Asi mám tendenci si víc stěžovat, než vidět ty příjemné věci. Vidím víc ty negativa (F21). Nevím, jestli jsem to tak i psala, ale měla jsem tendenci to víc prožívat. Takhle, ty negativní věci tě víc rozhodí a tím pádem má člověk pocit, že z nich má jakoby hlubší zážitek (F21). A nedává pak takový význam těm pozitivním věcem.

Napsala sis poslání, krédo?

Sepsala (F32) jsem je. Chtěla jsem něco světoborného, ale nakonec jsem si tam dala nějakou myšlenku, která mi v průběhu toho prvního týdne napadla. Trvalo mi, než jsem se odhodlala. Týden jsem nad tím přemýšlela (F32).

Vidíš v psaní deníku smysl?

Jeden smysl je, že jestli dokážu vůbec něco dělat denně. Dokázat si, že to zvládnu (F23). A ten hlavní smysl vidím v tom, že se žije hrozně rychle. Mám pocit, že strašně rychle všechno zapomínám (F23). Mám tendenci hledat nové zážitky, nové zkušenosti apod. A přitom on jich člověk má dost, ale nedokáže s nimi dostatečně pracovat. Těch podnětů, kterými člověk prochází, je jich tolik, než aby člověk nad nimi pořádně zauvažoval (F23).

Plánuješ v praxi psaní deníku pokračovat?

Zatím to plánuji (F24), protože si myslím, že se znám a budu mít tendenci si říct, že jsem sice něco pro tento rok vymyslela, ale pak si řeknu, že bych mohla zase vymyslet něco jiného. A já v této chvíli mám pocit, že jsem to vymyslela dobře (F32). A že by mi mohlo pomoct, se toho držet (F24). Nejsem člověk, který by se něčeho úzkostně držel, ale já bych potřebovala být hlouběji v nějaké koleji (F24), ve které jedu, než lítat od boku k boku. To denní zapisování mi vyhovuje. Nevím. Čistě teoreticky by možná stačilo 2x týdně. Spíš technicky, na noční si deník nevezmu (F20) a nic nenapíšu.

PXIII VZOR POSLÁNÍ

Zdroj: S. R. Covey – To nejdůležitější na první místo, 2008, s. 330- 331

A.

„Budu si při všem, co dělám, udržovat pozitivní postoj a smysl pro humor. Chci, abych v očích mé rodiny byl milujícím a starostlivým manželem a otcem, v očích mých kolegů férovým a čestným člověkem a v očích mých přátel člověkem, s nímž mohu počítat a na něhož se mohou spolehnout. Vážím si těch, kteří pro mě a se mnou pracují a budu se každý den snažit získat si jejich úctu a vážnost.“

B.

„Jednat tak, abych ze sebe vydával to nejlepší, abych pomáhal k témuž lidem, kteří jsou pro mě důležití – zejména v situacích, v nichž by bylo velmi snadné ospravedlnit ochotu jednat jinak.“

C.

„Být člověkem, na něhož mohou být jeho děti hrdé. Být člověkem, u něhož jeho děti naleznou lásku, povzbuzení a porozumění. Být přítelem, o němž druzí vědí, že má o ně zájem a vždy je připraven pozorně naslouchat tomu, co je trápí. Být člověkem, který nechce vítězit na úkor druhých. Být člověkem, který nechce ublížit druhým, přestože pociťuje bolest. Být člověkem, který se zastane těch, kteří se nemohou hájit, který naslouchá za ty, kteří sami naslouchat nemohou, který se dívá za ty, jimž není dáno se dívat, a jenž dokáže říci: „Ne já, ale to vy jste to dokázali.“ Dokázat, aby mé skutky byly, skrzevá milost Boží, vždy v souladu s mými slovy.“

D.

„Chci lépe poznat sám sebe, mít rád sám sebe a pamatovat na sebe. Chci využívat své nadání udržovat naději a odvážně vyjádřit – slovně i svým jednání – svoji vizi. Chci vytvořit zdravé rodinné vztahy prodchnuté vzájemnou láskou, v nichž jeden druhému umožníme být v tom nejlepším slova smyslu sami sebou. V zaměstnání chci vytvořit nezávadné prostředí, v němž se lidé mohou učit a jež se samo obnovuje. Chci přispívat k rozvoji všech forem života, realizovanému v souladu s přírodními zákony.“

A	B	C	D	E	F
1 ROZHOVOR					
POUŽÍVANÉ METODY DUŠEVNÍ HYGIENY					
1. AKTIVNÍ ODPOČINEK					
	vycházka na koni	jóga 2x T/1 hod., cyklistika, turistika taneční	aerobik 2x T/1hod.	procházky - 1-2x denně/ 45 min. (i cesta z práce)	procházka cestou z/do práce 2x T/45 min. pobyt či práce na zahradě
2. PASIVNÍ ODPOČINEK					
sledování televize ležet v lehátku a číst vůbec nic				dostatek spánku sledování televize nedělat nic	dostatek spánku sledování filmů - sama nedělat nic
3. PŮSOBENÍ NA SMYSLY					
dát si pití poslech hudby	aromaterapie poslech hudby mazlit se se zvířaty	pojídání sladkého		pravidelná strava káva - 2x D	pojídání sladkého káva – několikrát denně alkohol dlouhá sprcha
4. DUŠEVNÍ ČINNOST					
čtení novin a časopisů luštění křížovek	čtení knih hraní her na počítači-především ve dnech volna	čtení knih - ve vlaku kultura - 2x M divadlo	večerní čtení knih	čtení knih - ne denně zpracovávání myšlenek	čtení knih přemýšlení o sobě když je nejhůř, vyhledá psychoterapeutku
5. SOCIÁLNÍ STRÁNKA, VZTAHY					
			nakupování ve městě 2xM		mluvit s přítelkyněmi
6. DŮVODY STRESU					
počasí osobní nezdary neposlušnost dcery	práce- vztahy s nadřízenými nedorozumění v rodině nedostatek řádu	práce-příliš mnoho úkolů špatné vztahy, hádky	nepořádek, který dělají děti výchovné problémy, lhaní	příliš mnoho úkolů vnitřní příčiny/spánek	řízení auta ve větším provozu zkoušky při studiu práce - přepracovanost
7. FREKVENCE STRESU					
dle počasí	doma stres nemá, pracovní stres častý zvykla si na něj	častá, málokterý den hodnotí jako pohodový	rozčiluje se často (obden) kvůli dětem	malá, někdy ani nevzpomíná, kdy naposledy byla ve stresu	v práci při akutních výkonech, stres doma vnímá jako malý

A	B	C	D	E	F
8. PRACOVNÍ STRES					
nemá - pomůže odpočinek, někdy vnímá časový tlak	vnímá jako stálý, člověk si zvykne, bere to jako normální, musí se to zvládnout	má skoro každý den, vnímá to jako problém, ničí ji to	v práci se nijak nestresuje, někdy při uzávěrkách, v neděli se už do práce těší,	nemívá, nanejvýš, když se v pracovně náročnějším období špatně vyspí	vnímá hlavně při zákrocích, kdy jde pacientovi o život, panikaří
9. METODY VYROVÁNÍ SE SE STRESEM					
nebýt sama, mít rodinu vytvořit si své hranice křičí na děti, vyhrožuje	jít ke zvířatům zaměřit se na něco jiného	jít sportovat navodit si pohodu-jí sladké	křičí na děti musí vydržet - přemáhání se	přestat se stresující činností věnovat se zklidňující činnosti soustředit se na dýchání jde se najíst	jí sladkosti snaží se nemyslet na problém, přemáhá se, musí vydržet, jde spát, dělá legraci a zlehčuje situaci, utěšuje se, povzbuzuje se
10. JAK VNÍMÁ SVOU DUŠEVNÍ POHODU NA ŠKÁLE 1 (MIN.)- 10 (MAX.)					
5.6	8	vnímá velké rozdíly někdy 1 jindy 10, dala průměr 5	7	7	5
11. ZNALOST A POUŽÍVÁNÍ RELAXAČNÍCH TECHNIK					
nezná, představuje si ležení a poslouchání relaxační hudby relaxace nepoužívá - vyslovila myšlenku, že by se mohla naučit relaxovat	teoreticky zná jógu, do technik zahrnuje aromaterapii a poslech hudby někdy používá aromaterapii	2x T chodí cvičit jógu, tam provádí krátké relaxace (5 min.), jiné metody nezná mimo cvičení sama relaxaci neprovádí	přestavuje si, že někdo klečí na zemi a dýchá u toho, zahrnuje počítání do 10 nepoužívá	nezná - nezajímají ji pouze používá soustředění se na dýchání při akutním stresu	teoreticky zná jógu, počítání do 10, hluboké dýchání nepoužívá
12. CO VNÍMÁ, ŽE DĚLÁ PRO POSÍLENÍ ZDRAVÍ					
snaží se ve stravě omezit např. cukry (hlavně dětem)	nepřejídá se, nekombinuje ovoce s masem nesportuje, ale chodí na procházky a projížďky s koněm	Sportuje 9 hod. spí nevaří tučná jídla	2x týdně cvičí chodí brzo spát vaří poměrně zdravě, jí zeleninu, celozrnné pečivo, bylinkové čaje	cíleně pro zdraví nic nedělá (sport či životospráva), ale žije si tak, jak jí vyhovuje.	dostatek spánku nepřejídá se nesportuje, ale chodí pěšky
13. PŘÁLA BY SI V OBLASTI DUŠENÍ HYGIENY NĚCO ZLEPŠIT ČI ZMĚNIT					
udělat si víc času pro sebe, víc sportovat, zvažuje naučit se relaxovat	mít víc času pro rodinu, lepší organizace	mezilidské vztahy	nic	vidí možnost, že je co zlepšovat, neví jak, aktivně se o nic nesnaží	dělat věci pravidelně, méně se zaobírat sebou

A	B	C	D	E	F
14. JAKÉ SI DÁVÁ CÍLE					
prohlašuje o sobě, že není příliš ambiciózní, být dobrý rodič - vyváženost i čas pro sebe	chtěla by se učit angličtinu, ale nevěří si, že to zvládne, plánuje zlepšit stravovací návyky a pitný režim (pít zelený čaj), ráda by nastolila pravidelný režim	rodina, zdraví a víra, plánuje více aktivně odpočívat - sport, zlepšit mezilidské vztahy	je spokojená se současným stavem, neusiluje o nic, přeje si, aby život plynul bez velkých výkyvů, mít více volna, nevěděla by co s ním	o nic aktivně neusiluje, cíle si nestanovuje, ráda by se méně zabývala nepodstatnými věcmi	vychovat děti, váhá, zda dokončit studium je přání či nutnost
15. ZKUŠENOSTI SE PSANÍM DENÍKU					
nikdy nepsala	nikdy nepsala	psala v dětství i dospělosti, viděla pozitiva, neví, proč skončila, mrzí ji to, cítí se jako lajdák.	nikdy nepsala	psala krátce v dětství brala to jako formu úkolu, slohové cvičení, zpětně se jí to jeví jako pěkné připomenutí	v dospělosti psala duchovní deník, bylo jí to doporučeno, brala to jako úkol, občasné přečtení deníku se jí zdá zajímavé
16. POSTOJ K SEBEREFLEXI					
zamýšlí se, především nad vztahy a svým chováním	minimálně 1x za T se zamýšlí nad životem a nad svým chováním, především pokud se něco nepovede	nevyhovuje jí, jen tak ležet a přemýšlet, potřebuje aktivitu, více než 1x T reflektuje stěžejní impulzy (setkání s někým)	hloubat nad životem nemá ve zvyku, myslí si, že tím stejně nic nezmění, přemýšlí co udělat, zařídit	přemýšlení nad životem považuje za samozřejmé, v současnosti si někdy poznamenává písemnou formou, podstatné body	přemýšlí o věcech, které prožila, hodnotí, že se více zaobírá sebou

A	B	C	D	E	F
2 ROZHOVOR					
17. JAK PSANÍ DENÍKU PŮSOBILO - EMOCE, PRŮBĚH					
zpočátku nadšení, pak se už nechtělo, pročtení bylo zajímavé, líbilo se jí to	sem tam něco napsala, nebylo to úplně poctivé, ze začátku divné, nebavilo ji to, když se rozepsala, šlo to dobře, dokonce i někdy bavilo, měla smíšené pocity, snažila se dodržet slib	problémy se psaním neměla, nestresovalo jí to	zápis provedla, i když ji to nebavilo	začátku jí to bavilo zapisovat pozitivní zážitky, potom to vnímala jako úkol	na jednu stranu vnímá radost, že deník píše, vnímá nadšení, co z toho bude, bavilo jí to, na druhou stranu ji zlobí, že má málo sebedisciplíny ke psaní.
18. PRAVIDELNOST					
nebylo to náročné dodržet, nic špatného na tom nevidí	některé dny, když neměla náladu, bylo dost složité se donutit	psaní nevnímala jako přítěž, připisuje to skutečnosti, že dřív deník psala	pravidelnost problém neděla, ale nepříjemně vnímala, že na to musela myslet	pravidelnost bez problémů, přisuzuje to své disciplíně,	zlobí se sama na sebe, že je to pro ni problém.
29	22	27	30	30	21
19. JAK VNÍMÁ PŘÍNOS PSANÍ DENÍKU					
větší uvědomění sama sebe a svých přání	v tuto chvíli přínos nevidí, ale má pocit, že zpětně, až některé věci zapomene, ji deník může být užitečný pro řešení problému, který nastal	psaním odbourávala špatné emoce, příjemné emoce si psaním více uvědomovala a mohla lépe prožít a promyslet, učila se některé věci nově hlouběji prožívat a radovat se z nich	nevidí vůbec žádný, zbytečná povinnost, kterou nepotřebuje, při normálně prožitém dni nemá co zapisovat, při špatném dni ke své škodě jitří emoce, ztráta času.	k velké změně psaní nevedlo, ale v nějakých dílčích věcech vnímá kladný posun, větší sebeuvědomění	přínosné vidí, že psaní deníku začalo v době, kdy má tendenci bilancovat, soustavnost jí pomáhá držet se vytýčeného směru, každý den a život si víc uvědomuje, uspořádání si myšlenek
20. V ČEM VIDÍ SLABINY PSANÍ DENÍKU?					
nic špatného nevidí	musela na to myslet, další povinnost, nechtělo se jí, neměla na to náladu	každodenní psaní se jí zdá monotónní, pracovní dny jsou stejné, smysluplnější se jí zdá psát zápisky jednou za týden	při psaní si zbytečně připomínala to negativní, co se přes den stalo. Poté měla špatnou náladu, Pokud by zápis nedělala, tak už na to zapomněla	některé všední dny se jí zdálo psaní zbytečné, ve večerní době si na některé věci nemohla vzpomenout nebo neměla inspiraci, psát negativní věci jí nepřipadlo užitečné	praktické provádění např. při noční službě, nedostatek soukromí

A	B	C	D	E	F
21. OBJEV- SEBEUVĚDOMĚNÍ					
uvědomovala si, že vlastně nemá žádné špatné dny, zpočátku vnímala, že píše hodně textu, pak se naučila vystihnout to podstatné	uvědomila si, že porouchaná televize má kladný vliv na vztah s partnerem, mají více času na vzájemnou komunikaci	zatím nic neobjevila	nepřemýšlela nad zápisy	při zapisování si uvědomila, že změnila postup při žehlení, který jí lépe vyhovuje a na základě toho plánuje, držet se nového postupu	více než dřív si uvědomila, že má tendenci si stěžovat, vidět negativa, protože jsou pro ni intenzivnější
uvědomila si, že se věnuje převážně mladšímu dítěti, o starším se v zápiscích téměř nezmiňuje	uvědomila si, že by mohlo být praktické psát zápisy a sledovat vývoj určitých oblastí	na otázku změn připouští, že byly věci, které ji oslovily, nebylo to však každý den			
22. VRACELA SE K ZÁPISŮM?					
jednou v polovině měsíce, a jednou na konci, není to analyzování, spíše se jedná o úsměvné připomenutí	vracet se nepotřebuje, vše si prý pamatuje	několikrát se k zápisům vracela, zhruba po týdnu	nečetla je, plánuje deník uschovat a za pár let ze zajímavosti přečíst	zápisy někdy pročítala, především zpočátku, kde byl zaznamenán výrazně radostný zážitek	zápisy nečetla, ani neplánuje, připouští, že možná si je přečte, ale obává se, že jí to bude připadat směšně
23. VNÍMÁ V PSANÍ DENÍKU SMYS ČI OSOBNÍ VÝZNAM?					
větší uvědomění si příjemných věcí	osobní význam zatím nevidí, ale připouští, že by mohl mít pro jiné, nebo jako pomoc při řešení problému	každodenní psaní se jí zdá zbytečné, význam vidí v uvolnění emocí a zaznamenání si důležitých skutečností	zbytečná povinnost, ztráta času, připomínání špatných emocí	písemnou formu hodnotí jako vhodnou, vzpomínky vyprchávají	význam vidí v tom, že si sama sobě dokáže, že je schopna něco dělat pravidelně, druhý význam vidí v zachycení a promyšlení podnětů, se kterými se setkává, ochrana proti zapomínání.
24. PLÁNUJE POKRAČOVAT V PSANÍ DENÍKU?					
možná někdy ano, ne každodenně, po víkendu, po týdnu, něco výrazného	zpočátku odmítala možnost pokračovat v psaní deníku, poté připustila, že zvažuje sledovat vývoj některých problémových oblastí	nepřemýšlela o tom, nezvažuje	rozhodně neplánuje,	každodenní psaní neplánuje, pokud bude mít nějakou výrazně příjemnou či důležitou věc, která za to stojí, plánuje si to zapisovat	plánuje psát deník dál, slibuje si od toho, že jí to pomůže držet se svých priorit a v hlubším životním zakotvení

A	B	C	D	E	F
25. PŘÍJEMNÉ AKTIVITY, NAVOZOVÁNÍ DOBRÉ NÁLADY					
dvě až tři návštěvy, čas na čtení, chvilku pro sebe u kávy, sportovní víkend s dětmi,	užívá si životní pravidelnosti (dříve směnný provoz), ježdění s koněm, pravidelné nedělní vycházky s partnerem, čas na rozhovory, splnění odkládaných úkolů, aromaterapie, čtení, ples	dělala věci, které jí jsou příjemné, které má ráda, obnovila některé přátelské vztahy, aktivity probíhaly jako jindy - sport, kultura, společenské akce,	zažívala pohodové dny, procházky na čerstvém vzduchu, sluníčku, nově s dcerou jako formu budování vzájemného vztahu (1x T), dodržuje stále stejné aktivity - aerobic, čtení,	dělala to, co dělá pořád, žádné zvyky neměnila,	příjemných aktivity v měsíci lednu moc neměla, nebyla pro to příležitost (počasí) a byla nemocná, nové aktivity nepřidala, mezi příjemné aktivity počítá vaření
26. ODPOČINEK					
po práci půl hodinu odpočinku u televize	díky změně práce vnímá, že má více odpočinku a stálý denní režim	vnímá, že odpočinku a času sama pro sebe má dost, asi hodinu denně	denně od 20 hod odpočívá při čtení v posteli	odpočinku měla méně, byl to náročnější měsíc, uvítala by ho více, užívala si večer u televize, kdy už nemusela nic řešit	má více volna mezi službami a lépe se zrelaxuje, rozhodla se zvolnit a vypustila některé studijní povinnosti
27. PRACOVNÍ STRES					
začátek ledna pracovní, konec klidný, prožila uvědomění si pocitu uspokojení z práce	neměla, změnila zaměstnání na práci doma, ta ji nestresuje	část měsíce měla bez stresu, po pracovní neschopnosti kolegyně stres byl dosti velký - byla ráda, že to přežila	v práci se cítí v pohodě, bez jakýchkoliv problémů. Nepříjemně prožívala, když z práce vyhodili jejího kolegu.	v práci bylo víc povinností než obvykle, příliš relaxovaně se v průběhu měsíce necítila, ale hodnotí, že i tak se má dobře	pracovní stres neměla, v práci dostala pravidelné služby, došlo k úlevě
28. ŽIVOTNÍ STRES					
Neměla	problémy s partnerem, který prochází krizí, nemoc, pohřeb v rodině	rodinné problémy	poslední dobou hodnotí, že vše je víc v pohodě, rozhodně to nepřipisuje psaní deníku, je to spíš momentální vlna, dobrá organizace chodu domácnosti, děti jsou již samostatnější	U syna probíhalo uzavírání pololetí, s tím spojené neustálé povinnosti a změny jí vadily, byli také nemocní, snažila s nepříjemnou činností přestat, mít lhostejný přístup	životní stres považuje za nepřetržitý, období kolem narozenin vnímala zvláště negativně, na druhou stranu udělala některá rozhodnutí ohledně studia (odsunutí SZZ) a ulevilo se jí
29. VNÍMÁNÍ DUŠEVNÍ POHODY V MINULÉM MĚSÍCI					
5 až 6	8	6 až 7	7	7	8

A	B	C	D	E	F
30. CO V POSLEDNÍ DOBĚ DĚLALA PRO POSÍLENÍ ZDRAVÍ?					
cviky na krční páteř	pravidelně pije zelený čaj	pravidelně 2x T chodí do jógy, vsugerovává si prý poznámku cvičitelky, že mají dobře prodýchané všechny orgány a tudíž nemůže onemocnět chřipkou	nic mimořádného, koupila a užívala hořčík	dobrý pocit, že se odhodlala i v dešti na procházku, jedí více vitamínů	pro fyzické zdraví nic nepodnikala, ale pro duševní se snažila vypustit stresy, vyřešila problém se školou
31. MÁ V PLÁNU UDĚLAT NĚJAKOU ZMĚNU?					
už od prvního rozhovoru plánuje dělat si víc času sama pro sebe a své aktivity, lépe organizovat a plánovat	rozhodnutí udělat si nějaký rekvalifikační kurz, dříve pociťovala potřebu, ale v současné době se rozhodla to realizovat	některé věci ji oslovily, změnu zatím ale naplánovanou nemá	nad změnami nepřemýšlí	když při psaní objevila něco negativního, nevěděla jak to změnit, provedla pouze zápis	systematicky se začala věnovat angličtině, dala si to jako nový cíl
32. NAPSALA SI SVÉ POSLÁNÍ?					
nepsala, zapomněla	nepsala, spíše se jí nechtělo	psala, z větší části ho omezila na cíl upevňovat vztahy	nepsala, považovala to za zbytečné	nepsala, vnímala to jako náročný úkol a ten ji neklidňoval, pro svůj klid to odbourala	psala, dlouho přemýšlela, má pocit, že to vymyslela dobře, změnilo to její základní nastavení, plánuje se toho držet