

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2023

Pavel Studený

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Vliv kurzu sebeobrany na psychiku žen

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Jaroslav Stich

Vypracoval:

Pavel Studený

Praha, 2023

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Rád bych tímto poděkoval své rodině a přátelům za podporu během celého bakalářského studia.

Dále děkuji Mgr. Jaroslavovi Stichovi za trpělivost a věcné připomínky při vedení mé práce.

Abstrakt

- Název:** Vliv Kurzu Sebeobrany na psychiku žen
- Cíle:** Hlavním cílem této práce je zjistit, zda absolvování kurzu sebeobrany má dopad na ženskou psychiku. Zejména potom na její část v psychologii nazývanou sebeúčinnost (self-efficacy).
- Metody:** Sběr dat proběhl formou online dotazníku v aplikaci survio, který jsme sestavili na základě dříve publikované škály „GSE,“ ve kterém se odpovědi hodnotily na čtyřbodové škále. Analýzu dat (zhodnocení odpovědí) jsme provedli na základě grafického zobrazení.
- Výsledky:** Z výsledků dotazníku vyplývá, že absolvování kurzu sebeobrany má pozitivní dopad na ženskou psychiku. Dle bodového hodnocení na škále „GSE“ je také patrné, že u zhruba poloviny žen došlo k nárůstu obecné sebeúčinnosti. V průměru vzrostla sebeúčinnost u těchto žen o 7,125 bodů.
- Klíčová slova:** útočník, oběť, ženy, vnímání nebezpečí, přesnost odhadu

Abstract

- Title:** The effect of the self-defense course on the women psyche
- Objectives:** The main aim of this thesis is to find out whether taking a self-defence course has an impact on women's psyche. Especially on the part of psychology called self-efficacy.
- Methods:** The quantitative data collection was in form of an online questionnaire in the survio application, which was based on the previously published "GSE" questionnaire, in which responses were rated on a four-point scale. Data analysis (evaluation of the responses) was performed on the basis of a graphical display.
- Results:** The results of the questionnaire show that taking a self-defence course has a positive impact on women's psyche. According to the scores on the "GSE" scale, it is also evident that about half of the women experienced an increase in general self-efficacy. On average, the self-efficacy of these women increased by 7.125 points.
- Keywords:** attacker, victim, women, perception of danger, estimate accuracy

Obsah

1 ÚVOD	10
2 TEORETICKÁ ČÁST.....	12
2.1 ÚPOLY A SEBEOBRANA	12
2.1.1 Definice úpolů	12
2.1.2 Dělení úpolů	12
2.1.3 Definice sebeobrany	14
2.1.4 Dělení sebeobrany	14
2.1.5 Vztah sebeobrany a úpolových sportů	15
2.1.5.2 Rozdíl mezi úpolovými sporty a sebeobranou	15
2.1.6 Historie sebeobrany	17
2.2 DŮLEŽITOST PSYCHOLOGIE V SEBEOBRANĚ.....	17
2.3 ZÁKLADY PSYCHIKY.....	18
2.3.1 Lidská psychika	18
2.3.1.1 Freudovo pojetí lidské psychiky	18
2.3.1.2 Základní psychické jevy	20
2.4 PSYCHOLOGIE „SELF“	21
2.4.1. Sebepojetí	21
2.4.1.1 Sebehodnocení – „Self esteem“	22
2.4.1.2. Tělesné sebepojetí – „body– image“	23
2.4.2. Obranné mechanismy	23
2.5 SELF-EFFICACY.....	25
2.5.1. Psychické procesy self-efficacy	26
2.5.2. Vliv self-efficacy na lidské zdraví.....	27
3. VÝZKUMNÁ ČÁST	28
3.1 CÍLE PRÁCE.....	28
3.2 ÚKOLY PRÁCE	28
3.3 HYPOTÉZY	28
3.2 METODIKA PRÁCE.....	29

3.2.1 Popis výzkumného souboru	29
3.2.2 Použité metody	29
3.2.3 Sběr dat.....	29
3.2.4 Analýza dat.....	30
4. VÝSLEDKY	30
4.1 OBECNÉ INFORMACE	30
4.2 ŠKÁLA OBECNÉ SEBEÚČINNOSTI GSE.....	31
4.3 VLIV KURZU NA CHOVÁNÍ RESPONDENTEK	43
5 DISKUZE.....	46
6. ZÁVĚR.....	49
SEZNAM LITERATURY	50
SEZNAM OBRÁZKŮ	53
SEZNAM GRAFŮ	53
SEZNAM TABULEK.....	54
PŘÍLOHY	I

1 Úvod

Bakalářská práce je věnovaná problematice kurzu sebeobrany ve spojitosti s ženskou psychikou. Po několika letech působení jako instruktor na kurzech sebeobrany se domnívám, že u řady frekventantů není jedinou motivací účastnit se netradiční fyzické aktivity, která má praktičtější využití v běžném životě oproti ostatním sportům, ale také snaha zvládat své obavy a úzkosti vycházející z pocitu slabosti. V kurzu sebeobrany tedy někteří účastníci hledají také příležitost vystoupit ze své komfortní zóny a možnost zlepšit nejen své fyzické schopnosti, ale také posílit svou psychickou odolnost.

Lze tedy předpokládat, že do určité míry může mít schopnost zvládnutí sebeobrany také pozitivní vliv na lidskou psychiku, zejména na sebevědomí a sebedůvěru. Zatímco v zahraničí je tento fenomén dobře znám a v odborné literatuře opakovaně popsán, na domácí půdě je třeba provést další výzkum. Práce se tedy cíleně zaměří na vliv kurzů sebeobrany na psychický stav žen v České republice.

Teoretická část bakalářské práce je rozdělena na dvě hlavní sekce. První sekce se věnuje sebeobraně, definici základních pojmů potřebných pro pochopení zmíněné problematiky. Je popsána definice úpolů, co je sebeobrany a také částečně jejich historie. Druhá sekce je zaměřená na lidskou psychiku a její vliv na náš život. Hlavními tématy jsou zde psychologie „self“ a „self-efficacy“. Je podán popis, co tyto pojmy představují a jak mohou být ovlivněny vnějšími prožitky. Dále se pojmu „self-efficacy“ budu věnovat i v praktické části této práce.

V odborné literatuře byla publikována řada studií, které mi sloužily jako předloha, jak postupovat a které jsem využil při stanovování vlastního cíle studie, metodiky i zpracování výsledků.

Vlastní výzkumná část práce se zabývá již zmíněným vlivem absolvování kurzů sebeobrany na psychický stav u žen. Jako cílovou skupinu jsem zvolil ženy ve věkovém rozmezí 18-60 let, které absolvovaly kurz sebeobrany, přičemž doba od ukončení kurzu nesměla přesáhnout 2 roky. Výzkumný soubor tvořily ženy, které byly osloveny prostřednictvím organizací pořádající kurzy sebeobrany, kterých se zúčastnily. Vliv kurzu na zlepšení psychického stavu a zvýšení sebevědomí u frekventantek jsem zjišťoval retrospektivně pomocí modifikovaného on-line dotazníku.

Dle mě dostupných údajů nebylo doposud v takovémto souboru absolventek (skupině českých žen) podobné šetření dosud prováděno. Domnívám se tedy, že naše práce může

poskytnout určitý vhled do problematiky ženské psychiky a zvýšení sebevědomí pramenícího ze schopnosti ubránit se případnému nebezpečí. Práce může také přinést zajímavé porovnání s velkým množstvím zahraničních výzkumů provedených v několika minulých desetiletích.

2 Teoretická část

2.1 Úpoly a sebeobrana

2.1.1 Definice úpolů

Konečný a Tomajko (1995) definují úpoly jako cvičení, při kterých se snažíme o překonání odporu soupeře a to technicky, fyzicky, takticky a psychicky. Reguli (2005) hovoří o úpolech, jako o pohybových aktivitách, které cílí na kontaktní fyzické překonání partnera. Připomíná, že do úpolů se také řadí specifická cvičení, jež jsou přímou přípravou pro kontaktní překonání partnera. Primární znak úpolů je ten, že při nich dochází k fyzickému kontaktu minimálně dvou osob, může být také proveden pomocí určitých zbraní. U řady jiných sportů dochází také ke kontaktu, například hokej, házená a jiné. Avšak v těchto sportech není zmíněný kontakt hlavním precedentem sportu. Je brán pouze jako nástroj pro získání převahy při plnění herních činností (pokud jsou dodržena pravidla). V úpolových sportech je kontakt vnímán jako hlavní cíl daného sportu. Např. v boxu, je hlavním cílem zasáhnout úderem soupeře, a tím dosáhnout vítězství buď knockoutováním soupeře nebo získáním vyššího počtu bodů, které jsou udělovány za signifikantní úder. Stejný, nebo velmi podobný princip můžeme vidět v taekwondu, kickboxu, karate, šermu a jiných bojových sportech a uměních. Příkladem jiného využití kontaktu k dosažení vítězství může být judo. V judu využíváme kontakt k hození, znehybnění páčení či škrcení soupeře, a tím dosažení vítězství. (Konečný, Tomajko, 1995; Reguli, 2005)

2.1.2 Dělení úpolů

Problematikou úpolů a jejich členěním se již v minulosti zabývalo velké množství autorů. Pavlíček (1953) rozdělil úpoly na odpory, přetahy, přetlaky, hravé úpoly a hry úpolnické. Konečný a Tomajko (1995) člení úpoly obdobně, konkrétně na přetahy, přetlaky, úpolové odpory, úpolové hry a pádové techniky.

Vysvětlení pojmů členění úpolů dle Konečného a Tomajka (1995);

- a) Přetahy vysvětlují jako základní cvičení, při kterých se snažíme přemístit, přetáhnout, nebo vychýlit soupeře za pomoci jednoručních i obouručních úchopů oděvu, těla, nebo cvičebních náradí např. hůl, šátek, pásek aj.
- b) Přetlaky mají, stejně jako přetahy, za cíl přemístit nebo vychýlit soupeře. Avšak dosahují toho pomocí tlaku celého těla, nebo některé jeho části. Může tak být učiněno i za použití cvičebního náradí, jako například hůl.

- c) U úpolových odporů se jedná o základní tělesná cvičení, při kterých se daným způsobem snažíme překonat, nebo zamezit činnosti soupeře. Také může jít o snahu dotknout se specifikované části soupeřova těla. Vše se děje za pomoci vlastního těla, nebo za pomoci cvičebního nářadí.
- d) Úpolové hry autoři definují, jako kolektivní cvičení, které má jednoduchá pravidla a dochází při nich ke zápolení dvou, nebo více družstev a plnění stanovených úkolů.
- e) Pádové techniky blíže ve své publikaci nespecifikují.

Fojtík (1990) se s dělení úpolů od výše zmíněných autorů odlišuje a taxonomii úpolů popisuje jako průpravné úpoly, sportovní úpoly, sebeobranu a bojové aktivity úpolového charakteru. Reguli (2005) se s Fojtíkem ve velké míře shoduje a rozděluje úpoly do tří úrovní. Jmenovitě průpravné úpoly, úpolové sporty a sebeobrana, viz obrázek 1.

Taxonomie úpolů

1. úroveň úpolových předpokladů

Průpravné úpoly



2. úroveň úpolových systémů

Úpolové sporty



3. úroveň úpolových aplikací

Sebeobrana

Obrázek 1 : taxonomie úpolů (Reguli, 2005)

Vysvětlení pojmů členění úpolů dle Reguliho, (2005);

- a) Průpravné úpoly jsou vnímány jako nejjednodušší úpoly a nacházejí se na hierarchickém začátku úpolového systému. U průpravných úpolů hovoříme o budování úpolových předpokladů pomocí úpolových činností v kontaktu s jedním nebo více partnery. Mezi průpravné úpoly Reguli řadí základní úpolovou techniku, jako jsou pády, postoj, střeh a jiné. Autor dodává, že je nezbytné, aby cvičenci měli dostatečně rozvinuté pohybové dovednosti, které jsou zapotřebí pro úpolové pohyby, již při tréninku

průpravných úpolů. Jak z této taxonomie vyplývá, průpravné úpoly jsou nezbytným základem pro jednotlivé úpolové systémy, a jsou proto děleny na základní úpoly a základní úpolovou techniku. Mezi základní úpoly se řadí přetahy, přetlaky a odpory. U základní úpolové techniky jde cvičencům především o správné provedení pohybu. Z toho důvodu není potřeba k jejímu nácviku tréninkový partner. Jedná se například o úpolové polohy, obraty těla, pohyby končetin, přechody mezi jednotlivými polohami a jiné.

- b) Druhá úroveň úpolových systémů, tedy úpolové sporty, jsou nejobsáhlejší částí této taxonomie. Do této úrovně řadíme veškeré úpolové systémy, které splňují základní znaky vybraného úpolového odvětví. Tyto znaky jsou například název, cíle (zaměření) sportu, soutěžní sporty a systémy ve kterých se soutěží, kulturní konotace a mnoho dalších. Pomocí těchto znaků jsme jednotlivé sporty schopni kategorizovat. Příkladem těchto kategorií může být například rozdělení na Evropské, Asijské a Americké, nebo členění na soutěžní a nesoutěžní úpolové sporty.
- c) Sebeobrana neboli úroveň úpolových aplikací, je pomyslným vrcholem tohoto členění. Jedná se o použití úpolů v nutné obraně, při kterém jsou dodrženy příslušné normy.

2.1.3 Definice sebeobrany

Vít a spol. (2013) Obecně definují sebeobranu jako ucelený systém prostředků, které nám slouží k obraně zájmů, jež chrání zákon. Zatímco Reguli (2005) sebeobranu definuje jako celek tvořený úpolovými aplikacemi a tvrdí, že se jedná o užitkovou pohybovou činnost. Aplikaci v tomto případě vysvětluje jako otevřený systém, dle kterého je možné měnit jednotlivé úpolové akce tak, aby bránící se osoba byla schopná reagovat dle okolností, které mohou záviset ku příkladu na počtu zúčastněných osob, situací atd. Zde je klíčové, aby daná osoba byla schopná provádět tyto reakce dostatečně rychle a účinně, ale zároveň tak, aby zachovala zájmy chráněné zákonem, přednostně pak zdraví a život člověka. (Reguli, 2005)

2.1.4 Dělení sebeobrany

Reguli (2005) rozděluje sebeobranu do dvou hlavních kategorií dle určení úpolových aplikací pro cílovou skupinu. Sebeobrana je významným aspektem některých profesí, z toho důvodu ji rozdělujeme na osobní a profesní.

Osobní sebeobrana zaměřuje na široké spektrum zájemců a zahrnuje všechny profesní i věkové skupiny. Významnou a rozsáhlou část těchto zájemců patří ženy a dívky. Je třeba této části věnovat zvýšenou pozornost a brát na ni zřetel. Proto v osobní sebeobraně rozlišujeme

samostatnou část, a to sebeobranu žen. Profesionální sebeobrana je určena těm, kteří vykonávají profesi, jenž na ně klade nárok na zvládnání specifických úpolových dovedností. V jejich případě se jedná o součást jejich povolání. Tuto kategorii lze členit do třech podkategorií, podle charakteru používaných technik. Jedná se o sebeobranu bezpečnostních složek, ozbrojených složek a ostatních profesí.



Obrázek 2 : Dělení sebeobranu (Reguli, 2005)

2.1.5 Vztah sebeobranu a úpolových sportů

2.1.5.1 Porovnání úpolových sportů a sebeobranu

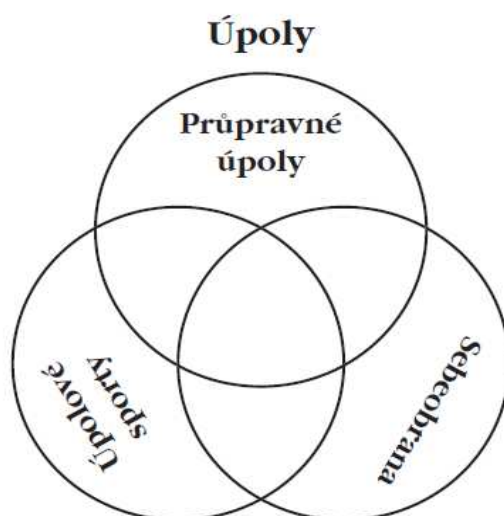
Vít a spol. (2013) popisují úpolové sporty jako boj v soutěžním pojetí, při kterém je snaha o co možná nejvyrovnanější okolnosti boje pro oba zúčastněné. Zápasí se vždy podle stanových pravidel daného sportu, jsou přítomni rozhodčí a boj se často uskutečňuje ve váhových a věkových kategoriích. Dodávají, že úpolové sporty jsou založeny na bojových uměních, nebo jimi v mnohých případech jsou. S tímto tvrzením souhlasí i Konečný a Tomajko (1995) a úpolové sporty popisují jakou pouhou fikci reálného boje. Dodávají, že cíl sportu je dosažení vítězství, případně získání medailí, finančního ohodnocení a podobných cen, a tento cíl je pro oba zúčastněné stejný. Zatímco sebeobrana má za cíl dosáhnout neutralizace útoku a zneškodnění útočníka z pohledu obránce. Útočník se na druhou stranu snaží za pomoci svého těla nebo zbraní o ublížení na zdraví, materiální újmu, sebeuspokojení na úkor oběti, ať už po mentální, nebo fyzické stránce. (Vít a spol 2013; Konečný a Tomajko, 1995)

2.1.5.2 Rozdíl mezi úpolovými sporty a sebeobranou

Sutona (2018) se ve své knize zabývá problematikou rozlišení bojového umění a sebeobranu. Zmiňuje, že tento problém je zcela pochopitelný, avšak orientace v této problematice není složitá. V době, kdy vznikala starší bojová umění jako jsou judo, jiu jitsu a

další, byla bojová umění ve své podstatě sebeobranou, jelikož sebeobrana je modernější termín. Původní bojová umění vznikala v době, kdy bylo násilí běžnější, než je tomu v dnešní době, avšak všechny modifikace dnešní sebeobrany vycházejí z kombinací původních technik – pák, škrcení a úderů, které pocházejí z bojových umění a snaží se o jejich efektivizaci a případnou kombinaci jednotlivých bojových umění a sportů. Zásadní rozdíl mezi bojovými sporty/uměními a sebeobranou, jak jsou v dnešní době vnímány, vidí autor hlavně v tréninku střetných bojů a tréninku psychické připravenosti. Jak zmiňuje Reguli (2005) ve své taxonomii úpolů, trénink průpravných úpolů a úpolových sportů může být pomyslným předstupněm sebeobrany. Jinak řečeno, znalost těchto dvou úrovní je příhodná pro trénink sebeobrany, není však jejich cílem připravit vás na reálný boj. Taras (2005) řeší otázku rozdílu sportovního střetnutí a reálného boje. Rozdíl reálného boje shledává v použití jakýchkoliv prostředků a možností pro způsobení zranění, bolesti, či případné likvidace soupeře. Boj probíhá zcela bez slitování a pravidel, užívají se techniky, které jsou co nejjednodušší a zároveň co nejefektivnější, používá se jakýchkoliv předmětů a využívá se okolností, jako jsou početní převaha, nevýhodné postavení, přírodní a místní podmínky. Také musíme čelit strachu z bolesti bez možnosti, že útok ustane, pokud se vzdáme. Sutton (2018) shrnuje současný trénink sebeobrany, a tedy přípravu na absolutní boj takto; Sebeobranný program, který se váže s bojovým uměním je ideálním tréninkem, avšak je kritické uvědomovat si jejich rozdíl a zohledňuje využívání dovedností v reálném boji.

Problematika odlišení úpolů je zobrazena na obrázku č. 3, na kterém vidíme, že mají jak své vlastní charakteristiky, tak se částečně prolínají.



Obrázek 3 - prostorové vztahy jednotlivých úrovní úpolů (Reguli, 2005)

2.1.6 Historie sebeobrany

Konečný a Tomajko (1995) uvádějí, že poprvé se můžeme v písemných poznámkách setkat se sebeobranou již v starověkém Egyptě z hrobky v pohřebišti Beni Hasan, jejíž stáří se datuje do roku 3 500 př. n. l. Samotný původ sebeobrany nás však s jistotou provází již od nepaměti. Agrese a boj je s lidstvem od jeho počátku až dodnes. Samotný fenomén sebeobrany dokonce přesahuje i lidstvo jako takové. Sebeobranu lze také interpretovat jako útok a bránění se útoku a tento aspekt můžeme pozorovat i v říši zvířat. S tím souhlasí i Pavelka a Stich (2015) a dodávají, že násilí je lidskou přirozeností a schopnost bránit se, v sobě má na pudové úrovni každý. Ve své knize navíc zmiňují takzvaný „killer instinct“, který popisují, jako schopnost bránit svůj život na pudové úrovni pomocí kousání, škrábání a dalších. Člověk, který takovou situaci nezažil, si to může představit jako projev zvířecích instinktů. Konečný a Tomajko (1995) připomínají, že mnohé bojová umění a styly, zejména pak ty, pramenící v Číně, přejímali za vzor různá zvířata (had, opice, tygr, kudlanka nábožná a jiná zvířata). Autoři uvádějí, že školy bojových sportů a umění, která svůj vznik datují do konce 19. století, jsou považovány za „klasické“. Mezi ně patří například: judo, jiu jitsu, sumo, kendo, aiki jitsu aj. Naopak ostatní školy, které vznikaly až ve 20. století, jsou považovány za moderní BUDO (z japonštiny „cesta boje“), sem se řadí kupříkladu většina škol karate, aikida a jitsu. (Konečný, Tomajko, 1995; Pavelka, Stich, 2015)

2.2 Důležitost psychologie v sebeobraně

Vít a spol. (2013) uvádějí že psychická připravenost je klíčová pro úspěšné zvládnutí sebeobrané situace. To potvrzuje například Konečný a Tomajko (1995). Ve své knize celý konflikt hodnotí jako 100 % a poměrově přikládají psychologické části 80 %. Zbýlých dvacet potom přikládají taktice a technice, konkrétně 15 % a 5 %. Zdůrazňují, že pokud osoba, která je vystavena konfliktu neboli je napadena, nezvládne tuto situaci psychicky, nebude schopna uplatnit žádnou z nacvičených technik. Wagner (2006) přikládá důležitosti psychické připravenosti dokonce 90 % a zbylých 10 % je podle něj otázkou fyzické připravenosti.

Projevem dobré psychické odolnosti je schopnost nepropadnout v případě napadení panice, prosadit a hájit své zájmy a správně, rychle a účelně se rozhodovat i ve stresu. Zároveň musí člověk zvládnout útočníkovi fyzicky ublížit a dokončovat své úmysly. Pokud hovoříme o napadení, nemusí to být nutně jen to fyzické. V každém případě jde vždy o vystavení našeho organismu stresu a záleží na naší psychické připravenosti, trénovanosti a vyzrálosti, jak tento impuls zvládneme. Tělo na tento projev reaguje vyplavením adrenalinu a instinktivně nám

vyvstane reakce „útok nebo útek“. Pokud tuto situaci nezvládneme, neočekáváme ji – jsme zaskočení, dojde k takzvanému „zamrznutí“. Právě tréninkem a dostatečnou vnímavostí a předvídání potenciální hrozby, se můžeme na tuto situaci připravit. (Vít a spol., 2013)

2.3 Základy psychiky

Druhá pasáž teoretické části bakalářské práce bude zaměřena na popis lidské psychiky. Postupně se budu zabývat pojmem psychika a jejími složkami, abychom lépe porozuměli její povaze. Budu se snažit vysvětlit, z čeho se psychika skládá a jaké faktory ji ovlivňují. Dále popíšu tzv. „psychologii self,“ což můžeme chápat jako „sebepojetí“ a nakonec se detailně zmíním o self-efficacy, tedy „sebeúčinnosti.“ Self-efficacy, jak dokazují téměř veškeré zahraniční studie, se dá u žen velmi pozitivně ovlivnit účastí na kurzu sebeobrany.

2.3.1 Lidská psychika

Dle Pauknerové (2006) pochází pojem psychika z řeckého slova „psyché,“ tedy duše. Existuje více synonym dle toho, z jakého úhlu pohledu se na psychiku díváme. Biologická psychologie zmiňuje pojem mysl, duchovní psychologie pak právě zmíněnou duši. Pokud však hovoříme o duši, bádáme spíše nad filozofickými otázkami, pro naše účely budeme tedy využívat „psychiku,“ která je psychologickým výkladovým rámcem k popisu lidské osobnosti. Plháková (2004) definuje psychiku jako souhrn duševních dějů během celého lidského života.

Jinými slovy, lidské chování, myšlenky a činy jsou produktem lidské psychiky. Chceme-li pochopit, proč se chováme, tak jak se chováme, či jak se chovají ostatní, je zapotřebí identifikovat utváření a strukturu lidské psychiky. Zřejmě nejvíce průlomová byla práce Sigmunda Freuda v oblasti psychoanalýzy, jelikož zodpověděl otázky o lidské psychice naprosto odlišným způsobem od všech předešlých studií. Výzkum a teorie Sigmunda Freuda týkající se psychiky stále zůstávají nejvýznamnější a nejčastěji používanými při studiu a využívání poznatků o psychice.

2.3.1.1 Freudovo pojetí lidské psychiky

Freud tvrdí, že lidská psychika je tvořena třemi elementy – Id, Ego a Superego a u každého jedince je nutné prozkoumat všechny tři, abychom mu byli schopni dokonale porozumět. (Siegfried, 2014)

Id (to) je nejprimitivnější část psychiky, která obsahuje lidské instinktivní pudy. Oproti Egu a Superegu je přítomna od narození a je zdrojem potřeb (pudů). Jde o potřebu pít, jíst, vyprazdňovat se, uspokojovat libido. Freud tvrdil, že Id se řídí principem rozkoše, ten nutí

k okamžitému uspokojení všech potřeb, čímž vzniká psychologické napětí, a to je nutné nějakým způsobem uvolnit. Nejdůležitější jsou však sexuální a agresivní pudy, kdy jeden z nich vždy převládá. Způsob uvolnění nazýváme tzv. primárním procesem, pod kterým si můžeme představit například denní snění, či masturbaci. (Praško, 2003)

Ego (já) vzniká touhou Id. Obecně je Ego složkou psychiky, která zajišťuje, že impulsy Id jsou vyjádřeny způsobem přijatelným reálnému světu. Ego tedy usiluje o to, aby jedinec uspokojoval potřeby Id při současném respektování požadavků prostředí, ve kterém jedinec žije.

Pro snazší porozumění roli Ega je nutné zmínit, že dle Freuda je psychika tvořená ze tří vrstev. Z vědomí, předvědomí a nevědomí. Jak již sám název napovídá, vědomí je ta část mysli, které jsme si vědomi a jsme schopni o ní mluvit a přemýšlet. Předvědomí je nevědomí, které se může stát vědomým, tato část mysli obvykle představuje běžnou paměť. Nevědomí je ta část mysli, která ukládá potlačené myšlenky, pocity a vzpomínky, jsou tak bezprostředně mimo naše vědomí. Freud tvrdil, že většina vzpomínek, ukrytých v nevědomí jsou negativní, například pocity bolesti či úzkosti. Freud také věřil, že nevědomí neustále ovlivňuje chování a zážitky, i když si nejsme těchto vlivů vědomi.

Ego tedy porovnává touhy Id s realitou, přizpůsobuje je a uspokojuje ve vhodnou dobu a vhodným způsobem. Nevědomá část Ega má za úkol vypořádat se s nepřijatelnými přáními Id a zároveň přísnými zákazy Superega – funguje tedy jako prostředník mezi Id a Superegem. (Siegfried, 2014)

Superego je třetí složka Freudova modelu, představuje vnitřní internalizaci kulturních pravidel a hodnot, které jsou především osvojeny od rodičovských figur. (Siegfried, 2014). V podstatě je to takový vnitřní hlas, který nám říká, co je správné a co je špatné. Když jsme děti, bereme si k srdci pravidla a hodnoty, které nám rodiče a společnost ukazují. Superego se snaží, abychom byli dokonalí. Snaží se omezit naše touhy, fantazie a chování, aby byly v souladu s tím, co je společensky přijatelné. Ego se pak musí snažit vyrovnávat mezi touhami Id a požadavky Superega. Dalo by se tedy říct, že Superego nám pomáhá poznávat, co je správné a špatné, a formuje naše morální hodnoty.

Jako lidé tím pádem vedeme neustálý vnitřní boj a podle toho, k jaké straně se přikloníme, reagujeme v budoucnosti různě na různé podněty. Tak utváříme své vlastní hodnoty a také to, jak smýšlíme sami o sobě, to se výrazně podepisuje na našem sebevědomí, které na

oplátku ovlivní naši schopnost se například začlenit do kolektivu, reagovat ve vypjatých situacích, ovládat strach a stres apod.

2.3.1.2 Základní psychické jevy

Rozlišujeme psychické procesy a psychické stavy. Díky psychickým procesům vznikají psychické obsahy, těmi jsou např. sny, přání, vědomosti, pocity, myšlenky apod. Psychické procesy mohou trvat různě dlouhou dobu, avšak často trvají jen okamžik a jsou střídány mezi sebou. Tyto procesy dle Plhákové (2004) dělíme na;

- a) Kognitivní procesy, které slouží k získávání a zpracování informací z vnějšího světa. Dle toho, jakým způsobem člověk informace zpracovává, se procesy dělí do základních kategorií: myšlení, pozornost, představivost, paměť, vnímání a řeč.
- b) Emocionální procesy, díky kterým vznikají emoce, prožitky a city. Při uspokojování potřeb člověk zažívá pocity libosti či nelibosti – emoce. City jsou zase vyjádřením našeho stavu a vztahu k okolí.
- c) Motivační procesy, ty si můžeme představit jako „hnací motor.“ Jsou důvodem, proč konáme. Více méně můžeme říct, že díky nim zažíváme procesy emoční, jde totiž o radost, zvědavost, radostné očekávání, zároveň ale také o frustraci či strach.

Psychické stavy bývají dlouhodobější než procesy, jde např. o únavu, špatnou či dobrou náladu, mohou být dokonce trvalé. Mluvíme o psychickém prožívání jedince v daném okamžiku. Psychický stav zažívá člověk nejen ve svém nitru, často se projeví i navenek. Například pokud zažíváme psychický stav – stres, můžeme podupávat nohou, naopak, pokud zažíváme radost, můžeme tancovat, či se nahlas smát. Mění se v závislosti na různých faktorech, těmi jsou povahové rysy člověka, jeho fyzický stav, prožité sociální interakce, vnější podněty apod. Tyto stavy mají vliv na naše prožívání, chování a vnímání světa kolem nás. (Atkinson, 2000)

Shrňme nyní to nejpodstatnější. Lidská psychika utváří člověka, jeho povahu, chování a vnímání vnějšího světa. Podle toho, co prožíváme, a jaké emoce při tom pociťujeme, si postupně vytváříme vzorce chování, které uplatňujeme v budoucích situacích. V průběhu života zažijeme jak pozitivní, tak negativní emoce, které se uloží buď v našem vědomí, v takovém případě k nim máme neustálý přístup (představme si je jako vzpomínky, které se nám kdykoliv vybaví, například vrcholový sportovec si bude navždy velice přesně pamatovat, jaké emoce zažíval u výhry své první medaile, zároveň si i zapamatuje své první velké zranění apod.). Některé vzpomínky a vjemy máme uloženy v nevědomí, vlastně o nich „nevíme,“ přesto tam

ale jsou a utváří naše já. Vzpomínky v našem nevědomí bývají především ty negativní, či dokonce traumatické, naše já si je tam ukládá pod pudem sebezáchovy, nechce týrat svou mysl přehráváním si traumatické situace stále a stále dokola.

Dalším aspektem psychiky jsou představy, ty mohou být opět pozitivní, či negativní a velmi ovlivňují naše budoucí chování (rozhodování). Právě pochopení sám sebe, svých pocitů a svých představ, se budu věnovat v další kapitole „Psychologie self,“ kde se zaměřím především na vnímání „sám sebe“, neboť i s tím se nesou silné emoce, které utváří a ovlivňují naši psychiku.

2.4 Psychologie „self“

Self - „já,“ William James (1980) popisuje jako „to, co si myslíme a cítíme, že jsme.“ Na mnoha úrovních se tento výrok může zdát zřejmý, představuje však komplexní problematiku. Kdy a jak se cítíme sami sebou? Jak o sobě smýšlíme? Jaký je vztah k našemu já? Psychologii self tedy můžeme označit za sebepojetí, kdy rozlišujeme sebepojetí mentální (self-esteem a self-efficacy) a fyzické (body-image).

2.4.1. Sebepojetí

Nakonečný (1995) na Freudovu teorii ega a superega navázal rozlišením reálného ega, tedy to, za koho se jedinec považuje, a ideálního ega, tedy to, čím by jedinec chtěl být. Zatímco Freudova ega proti sobě bojují kvůli omezením z vnějšího prostředí, ega dle Nakonečného bojují naopak kvůli prostředí vnitřnímu. To, jak moc jsou mezi sebou v rozporu, vytváří sílu ega (představme si to jako vnitřní boj míry spokojenosti a nespokojenosti se sebou samým). Čím více jsou v rozporu, tím slabší je ego, což může vést k nejistotě, demotivaci apod.

Sebepojetí je složitý systém, který se skládá z různých prvků, včetně myšlenkového, emocionálního a aktivního aspektu. Pokud jde o myšlenkovou složku, jedná se o schopnost uvědomění si sebe sama a reflexi nad vlastním já. Emoční složka se zaměřuje především na hodnocení sebe sama a aktivní složka je charakterizována schopností regulovat a kontrolovat vlastní chování. (Fialová a Krch, 2012).

Sebepojetí je nedílnou součástí lidského bytí a úzce souvisí s psychikou. Jeho vývoj nelze oddělit od vývoje psychiky. Proces rozvoje sebepojetí a sebehodnocení je složitý a ovlivňují ho sociální, psychické i tělesné faktory. Je zjevné, že sebepojetí a jeho obsah se formují během procesu socializace. (Orel, Obereignerů, & Mentel, 2016) V rámci této kapitoly popíšu self-esteem – sebehodnocení a tělesné sebepojetí, tzn. body-image. Self-efficacy budu

popisovat v další samostatné kapitole, neb bude hlavním aspektem zkoumání v empirické části bakalářské práce.

2.4.1.1 Sebehodnocení – „Self esteem“

Jde o smýšlení o sobě, svém chování, dosahování cílů. Hodnotíme, jak jsme úspěšní, jestli nás lidé mají rádi, jestli jsme chytrí a empatictí, nehodnotíme však své tělo.

Robinson, Shaver a Wrightsman (1991) popisují self – esteem ve své knize „Measures of Personality and Social Psychological Attitudes.“ Tvrdí, že pojem sebehodnocení/sebeúcta, je velmi populárním pojmem v sociálních vědách. Zmiňují, že většina Američanů intuitivně věří, že slabá nebo nízká sebeúcta je nežádoucí, což podporují výsledky studie Peplau a Parلمان (1982), neboť je spojená s pocitem osamělosti, deprese, sociální úzkostí, či odcizení. Abychom si to uměli lépe představit, vážit si něčeho, znamená věc ocenit, přidělit jí vysokou hodnotu, tím pádem sebeúctu můžeme popsat jako míru, kterou člověk sám sebe cení, schvaluje a má sám sebe rád. Sebeúctu můžeme jednoduše označit za sebevědomí.

Dle Trzesniewskiho (2003), má sebeúcta tendenci být nejnižší v dětství, postupně se zvyšuje během adolescence a dospělosti, kdy konečně dosahuje poměrně stabilní a trvalé úrovně. Je tedy zřejmé, že i když má sebeúcta tendenci se ustálit na své úrovni, vyvíjí se po velkou část života jedince a je velmi ovlivnitelná, především minulými zkušenostmi. V dnešní době se dá dobře ovlivnit i pozitivně, například formou psychoterapie, kde zkušenosti psychologové a psychiatři mohou pracovat s lidmi s velmi nízkým sebevědomím a pomoci jim ho zvyšovat. Jak jsem zmínil výše, nízké sebevědomí je spojeno s depresí, úzkostí a pocitem osamělosti, právě z těchto důvodů lidé často psychoterapii vyhledávají, neboť takové pocity jsou prožívány negativně – negativně ovlivňují náš psychický stav a tím i naše chování. Často je doporučováno zvýšit fyzickou aktivitu.

Mít zdravé sebevědomí může ovlivnit naši motivaci, duševní pohodu a celkovou kvalitu života. Abychom mohli říct, že máme zdravé sebevědomí, je třeba najít rovnováhu. Sebeúcta ovlivňuje naše rozhodovací procesy, vztahy, emoční zdraví a celkový blahobyt. Ovlivňuje také naši motivaci a touhu uspět, jelikož lidé se zdravým a pozitivním pohledem na sebe samého si uvědomují svůj potenciál, lépe reagují na nové výzvy apod. Rozeznáváme více faktorů, které ovlivňují sebevědomí, například věk, genetiku, onemocnění, sociálně-ekonomický status, a laicky řečeno i životní příběh, některým se stávají více traumatické zážitky než jiným, někdo má zase oproti druhému více štěstí. Přitom právě životní zkušenosti jsou považovány za základ celkové sebeúcty. Například nízká sebeúcta může být způsobena příliš kritickým nebo

negativním hodnocením ze strany rodiny. (Cherry, 2022)

Lidé s nízkým sebevědomím mají tendenci si nevěřit, pochybovat o svých rozhodnutích. Často jsou demotivováni zkoušet nové věci a dělat změny, jelikož nevěří, že by mohli uspět. Naopak lidé s příliš vysokým sebevědomím často přeceňují své schopnosti, vnímají se jako dokonalí i když jim chybí schopnosti, které k dosažení cílů potřebují. (Cherry, 2022)

2.4.1.2. Tělesné sebepojetí – „body– image“

Jak se cítíme, když se podíváme do zrcadla? Jak si představujeme sami sebe ve své mysli? To, co si myslíme o svém těle a vzhledu nazýváme tělesným sebepojetím, tzv. body image. Tělesné sebepojetí zahrnuje také to, jak se v důsledku svých pocitů chováme, například co jíme, jak se oblékáme atd., což velmi ovlivňuje naše sebevědomí a psychický stav.

Dívky a ženy mají větší tendenci k negativnímu vnímání svého těla než muži. Důvodem může být, že ženy se cítí pod enormním tlakem, aby splňovaly „ideály krásy,“ které bývají často nerealistické. (Furnham et al. 2002) Stejně jako self-esteem, i body-image si člověk vytváří během celého života a nejvíce v dětství. Děti rodičů, které drží dietu, nebo mají negativní představu o svém těle mají vyšší pravděpodobnost, že si vytvoří nezdravé představy o svém vlastním těle.

Přitom ženy, které pozitivně vnímají svoje tělo, mají větší pravděpodobnost udržet si dobré fyzické i duševní zdraví. Naopak dívky a ženy, které smýšlí o svém těle negativně, mají vyšší riziko vyvinutí duševní poruchy jako porucha příjmu potravy, nebo deprese. Vědci se domnívají, že nespokojenost s vlastním tělem může být jedním z faktorů, který přispívá k vyššímu výskytu depresí u žen ve srovnání s muži. (Ferreiro et al. 2014)

2.4.2. Obranné mechanismy

V předešlých kapitolách jsem vysvětlil základní problematiku lidské psychiky a sebepojetí. Člověk tedy neustále koná, nějak se chová a snaží se, aby to bylo v souladu s požadavky vnějšího světa – jednání ve prospěch společnosti při omezování potřeb svého ega, tím si zároveň vytváří obrázek o sobě samém. Snaží se tedy konat tak, jak by chtěl, zároveň tak, jak by chtěli ostatní a vyvíjí na sebe neustálý tlak.

Dle Freuda (1901) jsou pro zachování duševního zdraví člověka a dosažení vnitřní rovnováhy mezi složkami Id, Ego a Superego klíčové tzv. *obranné mechanismy*. Ty člověka chrání před úzkostí a uvědoměním si vnitřního nebo vnějšího nebezpečí či stresorů. Dle Peterkové (2006), „příkladem z biologie může být třeba stálé udržování tělesné teploty:

v momentě, kdy se naše teplota dostane mimo tolerované hodnoty, zahájí náš organismus celou řadu protiakcí (zvýší nebo naopak omezí výdej tepla – husí kůže, zúžení vlásečnic, pocení), jejichž cílem je dosažení takové teploty, při níž naše tělo optimálně funguje.“ Ego-obranné mechanismy slouží stejnému účelu, tj. zachování harmonie, a to na úrovni naší psychiky, resp. Ega. Jsou to specifické způsoby chování a používáme je v případech, kdy hrozí narušení naší vnitřní psychické rovnováhy. Ego-obranné mechanismy mají chránit naše já, zachovávat pocit vlastní hodnoty v situacích neúspěchu, selhání, při pocitech viny, studu aj.“

Jako nejčastější obranné mechanismy se uvádí regrese, projekce, vytěsnění, izolace, racionalizace, odčinění, přesunutí a somatizace. Níže jednotlivé mechanismy specifikujeme dle Fialové, 2001;

- 1) Popření: Jedinec zkresluje skutečnost a jedná, jako by neexistovala. Tím se vyhýbá nepříjemným skutečnostem.
- 2) Vytěsnění: Jedinec potlačuje nepříjemné myšlenky, pocity nebo vzpomínky do nevědomí, aby se jim vyhnul.
- 3) Regrese: Jedinec se vrací k nižším vývojovým stupňům chování nebo myšlení v situacích, kdy se cítí ohrožen.
- 4) Projekce: Jedinec přisuzuje své nepříjemné myšlenky, pocity nebo vlastnosti druhým lidem, místo aby si je přiznal jako vlastní.
- 5) Izolace: Jedinec odděluje emoce od myšlenek nebo obsahu poznání, což vede k nepřiměřenému projevu nebo nedostatečnému vnímání emocí.
- 6) Racionalizace: Jedinec si klamně zdůvodňuje neúspěchy nebo nepříjemné situace pomocí zdánlivě racionálních důvodů, jako je smůla nebo vina jiných.
- 7) Somatizace: Nepříjemné emoce jsou převedeny na tělesné projevy, jako jsou bolesti nebo onemocnění.
- 8) Odčinění: Jedinec se vyhýbá trestu za své chování tím, že provádí jiný čin, který považuje za "odčinění" předchozího jednání.
- 9) Přesunutí: Jedinec zaměřuje svou pozornost nebo emoce na jiný, méně ohrožující objekt nebo cíl, čímž se vyhýbá původnímu problému.
- 10) Sublimace, je specifickým druhem přesunu, kdy jsou sociálně nepříjemné tendence přeměněny na prospěšné jednání.

Obranné mechanismy mohou být užitečné, zejména jako dočasné "nárazníky", které nám umožňují zvládnout počáteční nátlak a úzkost z nepříjemných situací. Poskytují nám čas

a prostor k tomu, abychom se lépe vyrovnali s danou situací a našli plnohodnotná řešení. Lidé s vyrovnanou psychikou, stabilní identitou a zdravým sebepojetím obvykle potřebují obranné mechanismy méně často, protože mají vyvinutější schopnost přijímat a zvládat nepříjemné situace bez nutnosti zkreslování reality. Pracovat na pozitivním sebepojetí a stabilní psychice je důležité, protože to může vést k snížení potřeby nadměrného používání obranných mechanismů. Tím, že se zaměříme na rozvoj své identity, sebepřijetí a zvládání emocí, můžeme posílit naši schopnost čelit nepříjemnostem přímo a sebevědomě, aniž bychom museli upadat do častého používání obranných mechanismů. Je však důležité si uvědomit, že obranné mechanismy jsou přirozenou součástí lidské psychiky a nemusí být vždy negativní. V určitých situacích a v malé míře mohou být prospěšné. Nicméně, pokud jsou nadměrně používány nebo omezují naši schopnost adaptace a růstu, může být užitečné se zaměřit na rozvoj zdravého sebepojetí a psychické stability. (Peterková, 2006)

2.5 Self-efficacy

Self – efficacy může být česky popsáno jako „sebeúčinnost“ nebo „vědomí vlastní schopnosti.“ Jako první se sebeúčinností zabýval Albert Bandura v roce 1977. Tvrdí, že vědomí vlastní schopnosti je determinantem lidské motivace, jednání a prožívání. Schopnost účinného jednání a důvěra vlastním schopnostem jsou formovány během života jedince na základě jeho předchozích úspěchů či neúspěchů při řešení běžných i náročných situací. (Bandura, 1989)

Dle Bandury (1977) má sebeúčinnost tři dimenze a sice obecnost, sílu a rozsah. Rozsahem rozumíme, když vnímání vlastních schopností ovlivňuje, do jakých úkolů se pustíme. Lidé s vyšší sebeúčinností často zkoušejí komplexnější a obtížnější úlohy, což má navíc na jejich sebeúčinnost pozitivnější dopad než zvládnutí úkolů lehčích. Síla se pojí k vytrvalosti. Ti, kteří mají vyšší vědomí vlastních schopností vytrvají déle při plnění úkolu než ti, kteří mají úroveň sebeúčinnosti nižší. Obecnost popisuje, jak široký dopad sebeúčinnosti má – některé zkušenosti mohou vést k vytvoření obecného pocitu účinnosti, který se nevztahuje pouze k jedné konkrétní situaci, ale má širší působnost na různé specifické oblasti.

Koncept obecné sebeúčinnosti, známý jako general self-efficacy, byl navržen Edenem (1988). Eden nesouhlasil s přístupem, který by sebeúčinnost vztahoval pouze k jednotlivým činnostem nebo úkolům. Namísto toho uváděl existenci obecné důvěry ve vlastní schopnosti, která umožňuje člověku úspěšně se vypořádat s různorodými náročnými situacemi. General self-efficacy, jak jej popisuje Eden, zachycuje individuální rozdíly v chápání sebe sama jako schopného jedince, který je schopen zvládnout rozmanité situace. Na rozdíl od specifické self-

efficacy podle Bandury se general self-efficacy odlišuje svou obecností. Chen, Gully a Eden (2001) uvádějí, že general self-efficacy je měřitelným rysem, který předpovídá chování napříč různými situacemi. Stejně jako specifická self-efficacy je i obecná self-efficacy formována na základě předchozích úspěchů a neúspěchů v životě, avšak mění se pomalu a postupně, což ji činí relativně stabilní charakteristikou. Míra general self-efficacy předpovídá míru specifické self-efficacy v různých situacích. (Procházka, 2015)

Nejpodstatnější tedy je, že lidé, kteří mají vysokou vnímanou vlastní účinnost si vybírají těžší úkoly, ke kterým přistupují spíše jako k výzvám než k hrozbám. Jsou do věcí, které dělají plně angažovaní. Zaměřují se především na úkol, a nikoliv na sebe. Věří, že neúspěchy jsou důsledky nedostatečných vědomostí, které lze získat (nepřisuzují je nedostatečným dovednostem nebo úsilí). Naopak osoby s nízkou sebeúčinností se složitým úkolům vyhýbají, protože je vnímají jako něco, čeho by se měli vyvarovat. Takoví lidé mají malé ambice a nedostatečný tah na branku. Soustředí se na překážky, které jim brání ve zdolání úkolu, spíše než na možná řešení a vždy viní své vlastní nedostatky. (Bandura, 1997)

2.5.1. Psychické procesy self-efficacy

Self-efficacy zahrnuje různé psychické procesy, které ovlivňují vnímání vlastní účinnosti. Mezi tyto procesy dle Bandury (1997) patří:

- 1) Kognitivní procesy – týkají se myšlení, interpretace a hodnocení informací souvisejících s úkolem či situací. Jde o zhodnocení vlastních dovedností a schopností, představivost úspěchu či selhání, plánování a strategie k dosažení cílů.
- 2) Afektivní procesy – zahrnují emocionální reakce a prožívání. Při vysoké úrovni sebeúčinnosti člověk pocítuje velkou sebedůvěru, motivaci, optimismus, při nízké zase strach, úzkost a depresi. Tyto emoce tak logicky ovlivňují vnímání vlastní účinnosti a motivaci k dosažení cílů.
- 3) Motivační procesy – již jsem zmínil, že sebeúčinnost ovlivňuje motivaci jedince. Když jedinec věří ve svou schopnost úkol úspěšně dokončit, je pravděpodobně motivován a bude se více snažit dosáhnout svých cílů.
- 4) Behaviorální procesy – sebeúčinnost ovlivňuje i chování jedince. Víra ve vlastní schopnosti vede k aktivnímu zapojení do činností, hledání nových výzev a vytrvalosti při dosahování cílů. Nízká sebeúčinnost vede k vyhýbání se obtížným úkolům, pasivitě a sníženému úsilí.

Pro shrnutí, psychické procesy jsou vzájemně propojené a spolu ovlivňují vnímání vlastní

účinnosti a jednání jedince. Self-efficacy tedy hraje důležitou roli ve formování motivace, emocí, myšlení a chování v různých situacích.

2.5.2. Vliv self-efficacy na lidské zdraví

Bylo dokázáno, že sebeúčinnost má významný vliv na lidské zdraví, a to jak fyzické, tak mentální. Možná se může zdát zvláštní, že ovlivňuje i zdraví fyzické, když jde především o subjektivní pocity vnímání sebe sama. Vysoká úroveň sebeúčinnosti je ale spojována s pravidelnou fyzickou aktivitou, zdravou stravou, dodržování lékařských doporučení a vyhýbání se škodlivým návykům. Navíc, lidé s vysokou mírou sebeúčinnosti lépe zvládají stres, jsou odolnější vůči psychickým potížím a mají nižší pravděpodobnost vzniku deprese a úzkostných poruch, které mohou mít i fyzické projevy. (Zalewska-Puchala, Majda, Galuszka, Kolonko, 2011)

Naše práce se věnuje kurzu sebeobrany a jeho vlivu na psychiku žen. Věřím, že absolvování kurzu sebeobrany může zlepšit jejich psychický stav, zvýšit self-efficacy a tím zlepšit i jejich zdravotní stav.

3. Výzkumná část

3.1 Cíle práce

Cílem bakalářské práce je dokázat či vyvrátit pozitivní vliv absolvování kurzu sebeobrany na psychiku žen. Doposud byly studie prováděny především v zahraničí, proto jsem se rozhodl provést výzkum na respondentkách z České republiky.

3.2 Úkoly práce

- Průzkum relevantní literatury
- Sběr zahraničních studií na dané téma
- Tvorba dotazníku na základě škály GSE
- Oslovení vybraných organizací
- Sběr dat (odpovědí respondentek)
- Analýza dat (vyhodnocení odpovědí)
- Interpretace výsledků

3.3 Hypotézy

1. Kurz sebeobrany má pozitivní vliv na ženskou psychiku.

K zodpovězení této hypotézy jsem si stanovil tyto dílčí otázky:

1. Ovlivňuje absolvování kurzu ženskou psychiku pozitivně nebo negativně?
2. K jaké změně v self-efficacy (sebeúčinnosti) dojde?

3.2 Metodika práce

Zaměřil jsem se na self-efficacy – sebeúčinnost, jelikož věřím, že na tento aspekt z psychologie self bude mít kurz nejpravděpodobněji pozitivní dopad. Tento předpoklad potvrzují i zahraniční studie. Ženy jsou často označovány v průměru za méně sebevědomé či cílevědomé než muži. Věřím, že kurz sebeobrany by mohl pozvednout ženskou psychiku na úrovni sebeúčinnosti, jelikož se v kurzu musí potýkat s neobvyklými překážkami a pracovat pod velkým tlakem. Při zvládnutí takového kurzu je proto pravděpodobné, že se ženám zvýší důvěra v sebe sama, tím pádem se zlepší jejich psychický stav a kvalita jejich života.

3.2.1 Popis výzkumného souboru

Studie se účastnilo 18 respondentek, jednalo se o ženy ve věku 18-60 let. Z vybraného vzorku jsem musel vyřadit jednu respondentku kvůli nesplnění podmínky dovršení 18 let. Výsledná studie je tedy založená na odpovědích 17 žen. Další podmínkou účasti na studii bylo úspěšné absolvování kurzu sebeobrany.

3.2.2 Použité metody

Šetření bylo prováděno formou dotazníku, který se skládal z 36 otázek. Většina z nich (20) byla založená na dotazníku dle Schwarzer R. & Jerusalem M. (1995) „Škála obecné sebeúčinnosti (GSE).“ GSE dotazník je určen pro běžnou dospělou populaci včetně dospívajících. Osoby mladší 12 let by neměly být testovány. Škála se obvykle vyplňuje jako součást komplexnějšího dotazníku. Odpovědi se hodnotí na čtyřbodové škále. Součtem odpovědí na všech 10 a 10 tvrzení získáme dvě konečné souhrnné skóre v rozsahu od 10 do 40 bodů.

Zhotovený dotazník byl doplněn o otázky potřebné pro můj výzkum. Respondentky hodnotily pravdivost 10 tvrzení dle svého subjektivního uvážení, viz škála GSE, a to vždy dvakrát. Toto hodnocení udělovaly dle svých pocitů před a po absolvování kurzu sebeobrany. Účastnice měly možnost vyplnit dotazník anonymně a odpovědi byly analyzovány statisticky s cílem získat kvantitativní data. Dotazník byl spolu s žádostí poslán členům etické komise ke kontrole. Etická komise tento dokument schválila dne 24/03/2023 pod číslem 128/2023.

3.2.3 Sběr dat

Respondentky byly dotázány retrospektivně formou online dotazníku, vytvořeným v aplikaci Survio. Odkaz na tento dotazník jim byl rozeslán přes organizaci pořádající daný kurz. Samotné vyplnění dotazníku zabralo v průměru 10 minut.

S dotazníkem jsem oslovil 7 organizací, které pořádají kurzy sebeobrany pro ženy. Spolupráci navázala společnost „Sebeobrana Praha“, která organizuje tyto kurzy pod vedením zkušených instruktorů v Praze.

Způsob sběru dat byl zvolen pro svoji efektivitu a pohodlnost pro respondenty. Online dotazník umožnil získat odpovědi od většího počtu účastnic a umožnil flexibilitu při vyplňování otázek. Respondentky mohly vyplnit dotazník v komfortu svého domova nebo jiného vhodného prostředí a měly dostatek času na zvážení a odpovědi na jednotlivé otázky.

Při interpretaci výsledků je důležité brát v úvahu omezení spojená s online sběrem dat, jako je možnost zkreslení odpovědí, nedostatečná reprezentativnost vzorku nebo nemožnost kontroly prostředí, ve kterém byl dotazník vyplňován. Přesto však online dotazník poskytl cenné informace o vlivu kurzu sebeobrany na psychiku žen a přispěl k objasnění této problematiky.

3.2.4 Analýza dat

Zhodnocení výsledků probíhalo na základě porovnávání odpovědí, které respondentky poskytly jako subjektivní hodnocení před a po absolvování kurzu. Dalším krokem bylo zpracování výsledků do grafického provedení. Pomocí grafů jsem vizualizoval změny ve vnímaných psychických stavech před a po kurzu. Grafické znázornění poskytlo přehledný a srozumitelný pohled na výsledky, který umožnil snadnou interpretaci dat

4. Výsledky

4.1 Obecné informace

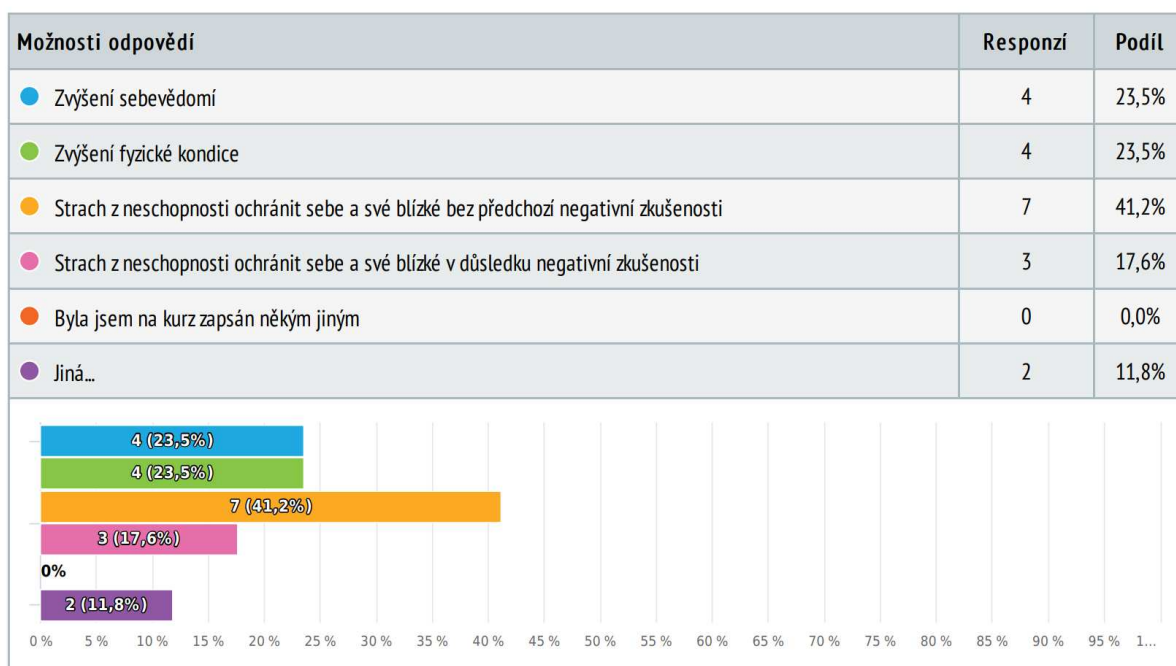
První část otázek se věnovala obecným informacím o respondentkách. Zkoumal jsem motivaci pro zapsání se do kurzu, dobu, po kterou u jednotlivých žen probíhal trénink sebeobrany a jaký časový úsek uplynul od poledního absolvovaného kurzu. U většiny respondentek (13) neuplynulo déle než měsíc až půl roku, což je pro nás pozitivní výsledek, neboť mají zkušenost v živé paměti a jejich subjektivní pocity jsou málo zkreslené (selektivní paměť).

Na grafu 1 vidíme, že nejčastějším důvodem pro zapsání do kurzu je strach z neschopnosti ochránit sebe a své blízké bez předchozí negativní zkušenosti. Významnými motivy je také zvýšení sebevědomí a fyzické kondice. Tyto výsledky byly očekávané a podporují předešlý výzkum o psychickém stavu, kdy se ženy snaží zbavit strachu (úzkosti), či naopak získat větší sebejistotu (stabilitu).

4.2 Škála obecné sebeúčinnosti GSE

1 Důvod zapsání se do kurzu sebeobranu

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 17 x, nezodpovězeno 0 x

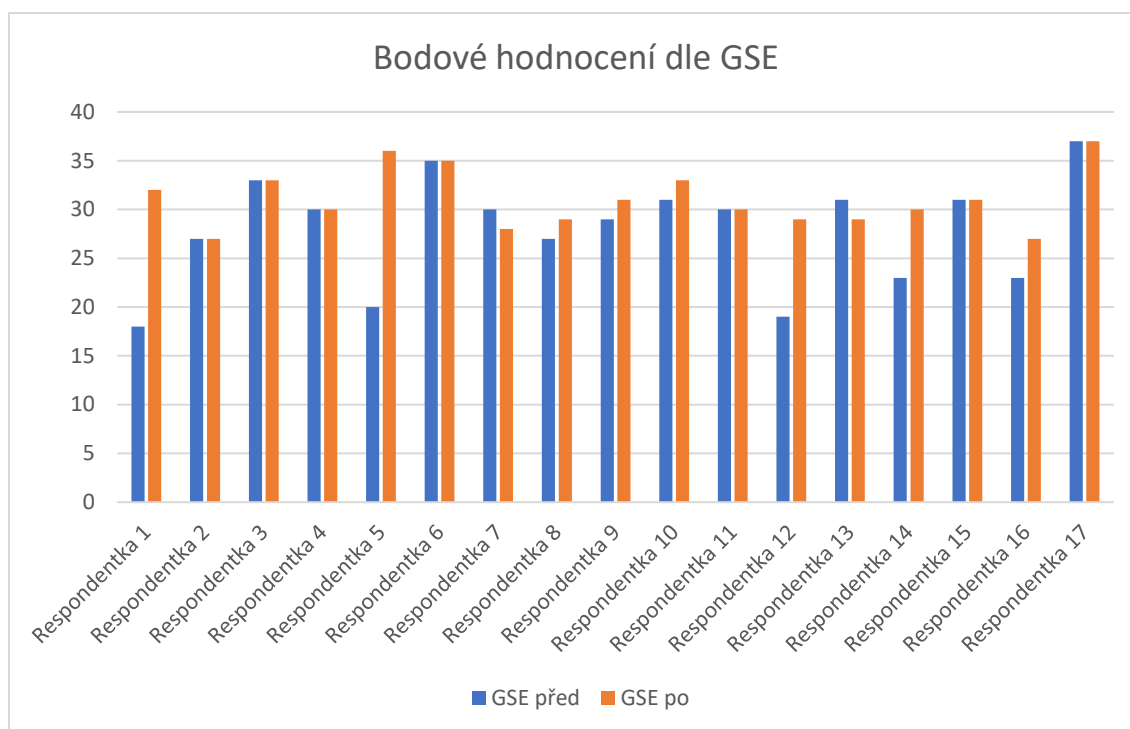


Graf 1 : „Důvod zapsání se do kurzu.“ Zdroj: aplikace survio

Nyní se budu věnovat hodnocení pravdivosti tvrzení před a po absolvování kurzu dle škály obecné sebeúčinnosti GSE.

V podkapitole „Použité metody“ jsem uvedl, že Škála obecné sebeúčinnosti (GSE) se hodnotí v rozsahu 10 až 40 bodů. Čím více bodů tím vyšší je jedincova úroveň sebeúčinnosti. (Schwarzer & Jerusalem, 1995)

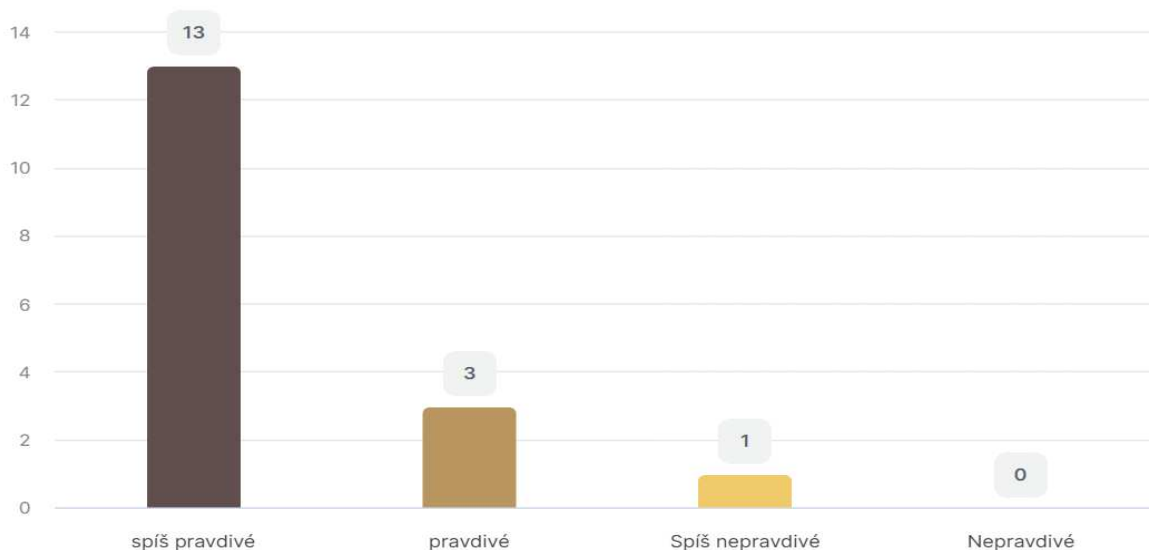
Pro každou respondentku jsem provedl kvalitativní výzkum a zhodnotil, kde na škále sebeúčinnosti se nachází před a po kurzu (viz graf 2).



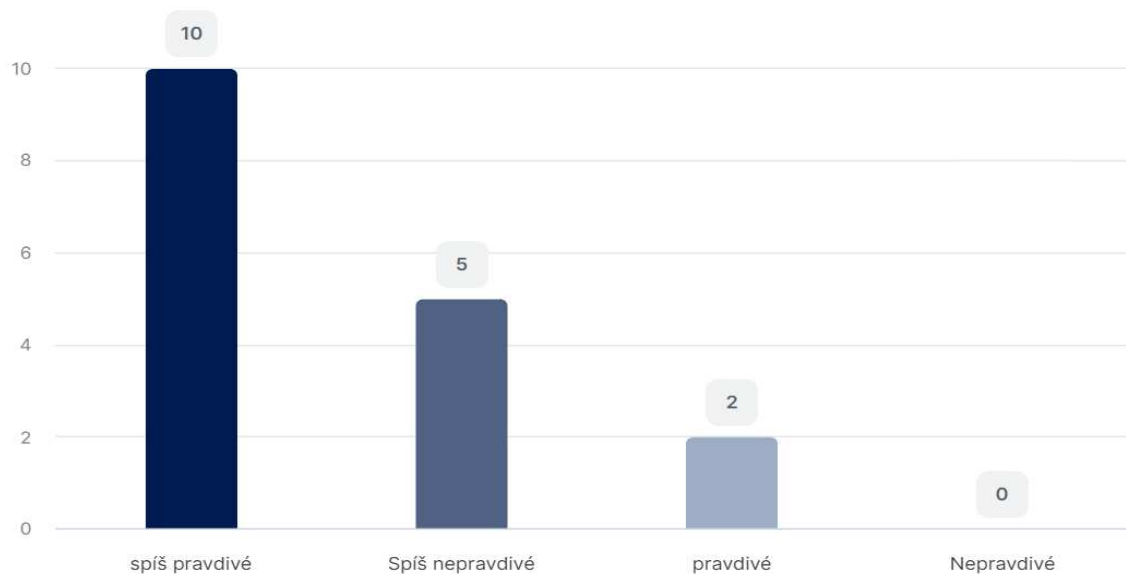
Graf 2 : „Kvalitativní hodnocení škály sebeúčinnosti.“ Zdroj: Vlastní zpracování.

U 7 žen jsem nepozoroval žádnou změnu, u 2 dokonce pokles na škále o dva body a zbylých 8 zaznamenalo nárůst bodového hodnocení obecné sebeúčinnosti.

Dle grafů 3 a 4 je patrné, že po kurzu sebeobrany ženy více věří, že dokážou efektivněji čelit problémům. Byly dotázány, jestli se jim vždy podaří vyřešit složité problémy, když se dostatečně snaží. Pozoruji nárůst označení tohoto tvrzení za „spíše pravdivé“ či „pravdivé“ a naopak pokles označení za „spíše nepravdivé,“ možnost „nepravdivé“ nebyla označena ani v jednom z případů. Můžu prohlásit, že u zkoumaného vzorku měl kurz sebeobrany pozitivní

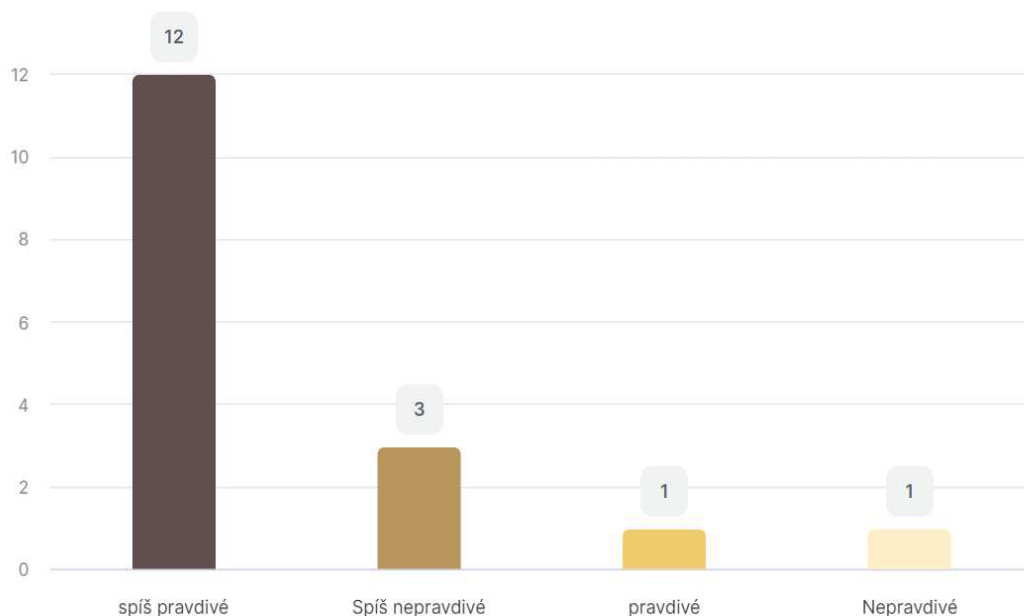


Graf 3: „Jak byste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení: Vždy se mi podaří vyřešit složité problémy, když se dostatečně snažím.“ Zdroj: aplikace Survio

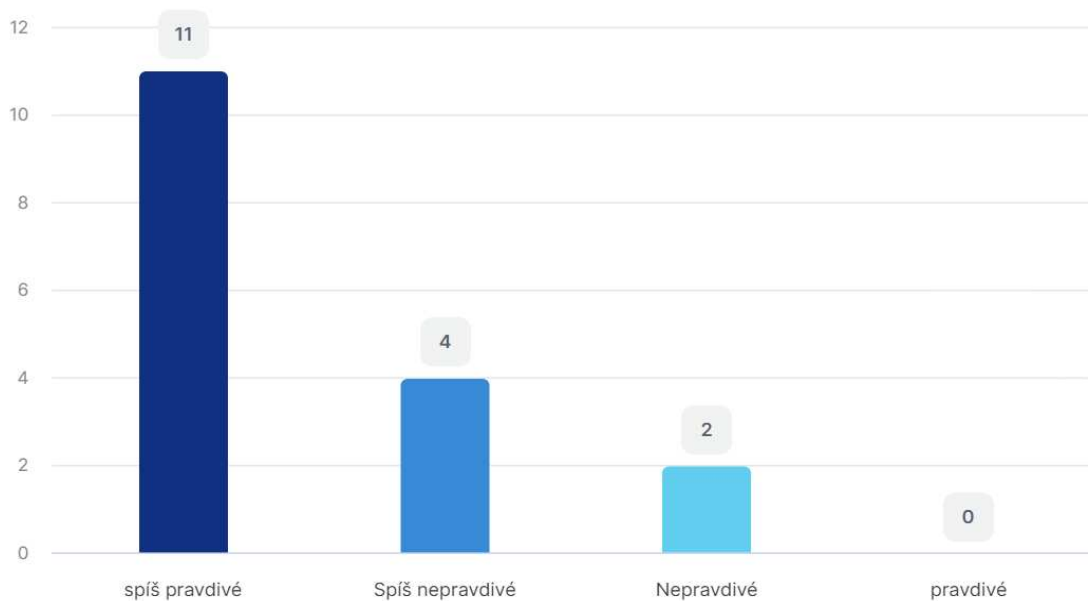


Graf 4: Jak byste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobranu: Vždy se mi podaří vyřešit složité problémy, když se dostatečně snažím.“ Zdroj: aplikace Survio

U tvrzení, zda člověk dokáže najít způsoby a prostředky získat to co chce, vidíme na grafech 5 a 6 pouze mírné zlepšení. Lze tedy předpokládat, že na tento aspekt nemá absolvování kurzu. sebebrany nijak významný vliv.

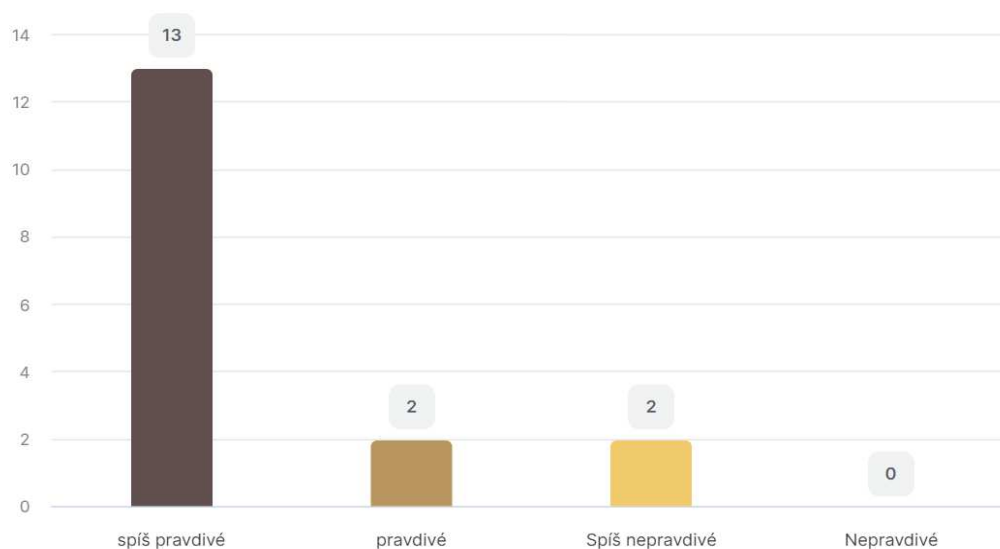


Graf 5: „Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Pokud mi někdo odporuje, dokážu najít prostředky a způsoby, jak získat to, co chci“. Zdroj: aplikace Survio.

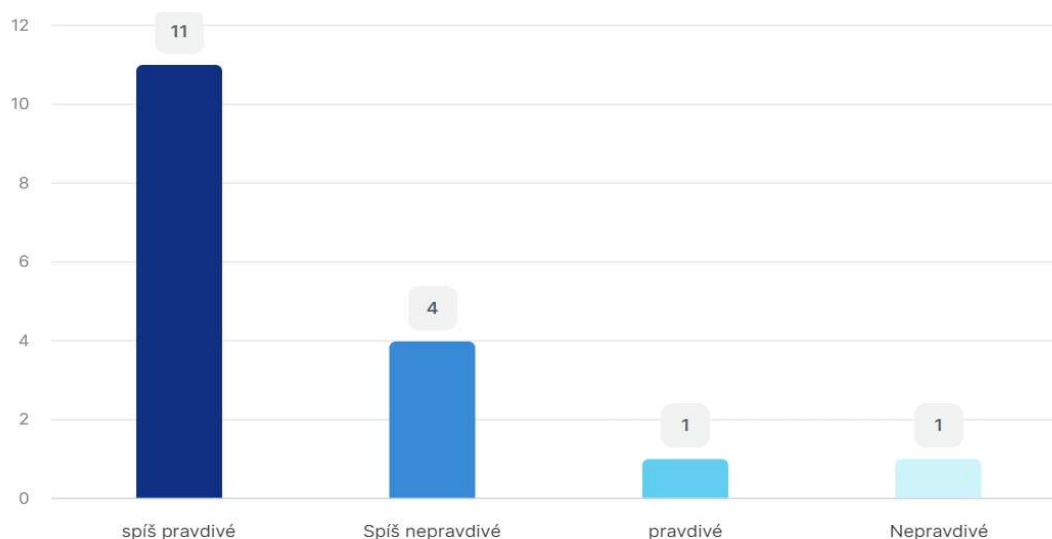


Graf 6: „Jak byste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebebrany: Pokud mi někdo odporuje, dokážu najít prostředky a způsoby, jak získat to, co chci. Zdroj: aplikace Survio.

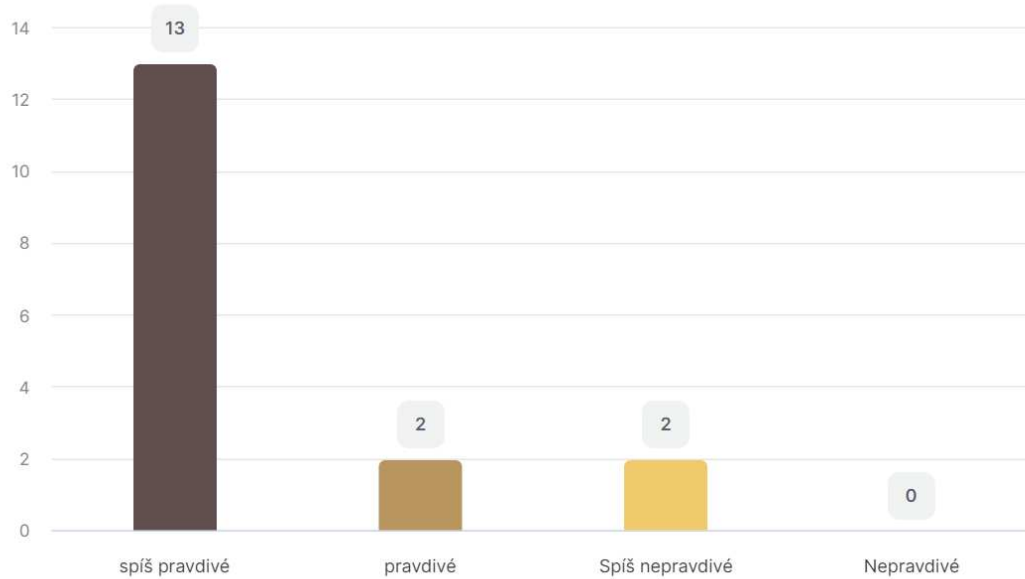
Následující tvrzení se týkalo plnění svých cílů. Grafy 7 a 8 níže zobrazují výrazné zlepšení po absolvování kurzu. Tuto změnu si zdůvodňují tím, že i v průběhu kurzu museli ženy čelit obtížím, které je pravděpodobně nikdy nepotkaly. Z toho důvodu je pochopitelné, že nabyly větší sebedůvěru v této oblasti, a nyní více věří ve svou schopnost dosáhnout svých cílů, s čímž korespondují i grafy 9 a 10, dle kterých si nyní více věří, když dojde na neočekávané události, s kterými se musí potýkat.



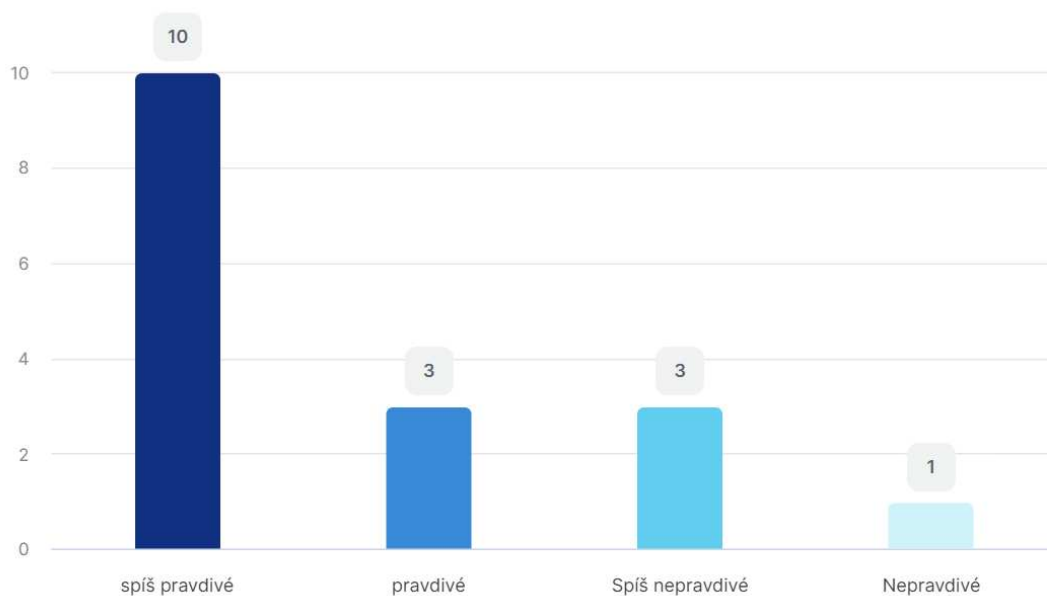
Graf 7: „Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Je pro mě snadné držet se svých cílů a dosahovat svých cílů.“ Zdroj: aplikace Survio.



Graf 8: „Jak byste ohodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobrany: Je pro mě snadné držet se svých cílů a dosáhnout svých cílů.“ Zdroj: aplikace Survio.

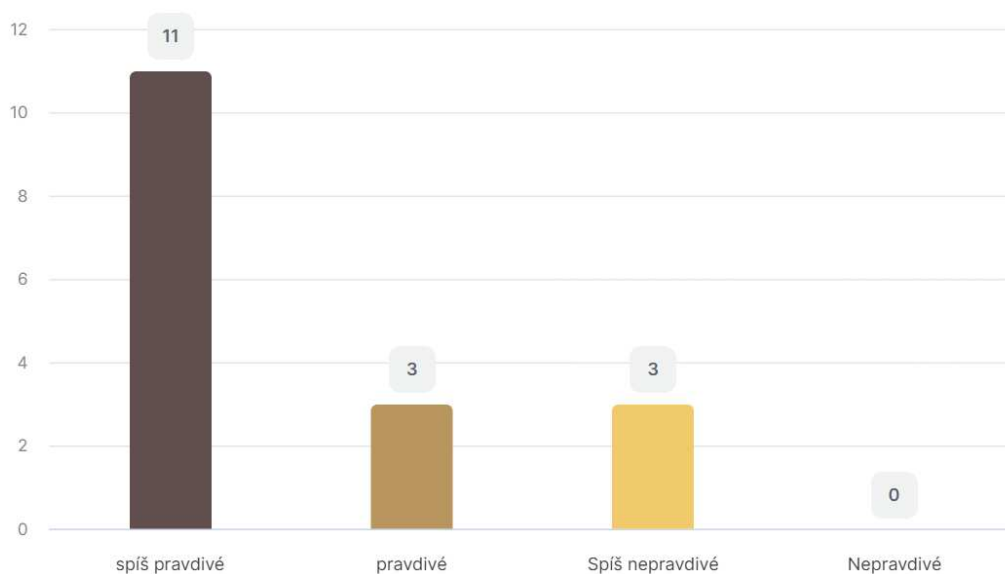


Graf 9: „Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Jsem přesvědčena, že se dokážu efektivně vypořádat s neočekávanými událostmi.“ Zdroj: aplikace Survio.

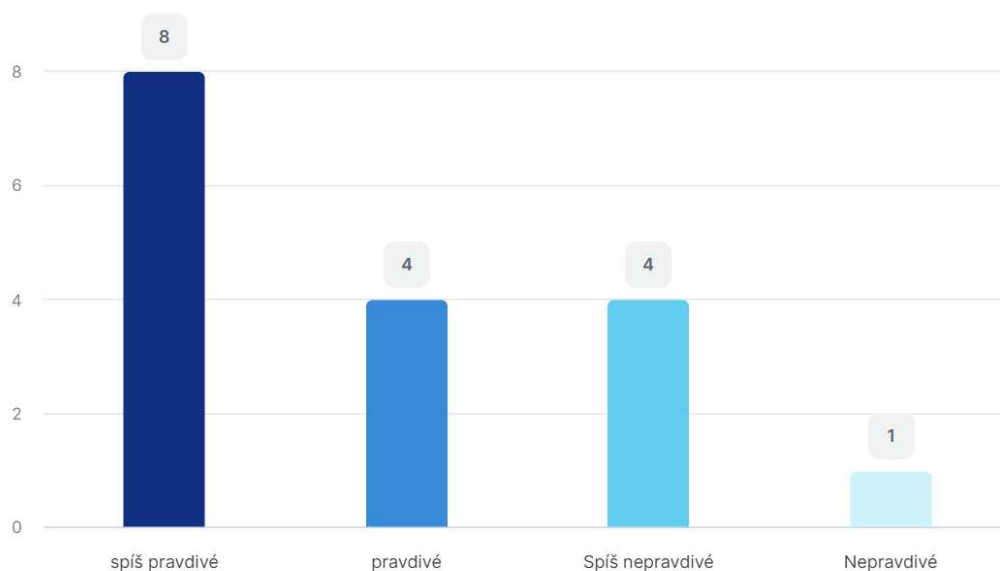


Graf 10: „Jak byste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobrany: Jsem přesvědčen, že se dokážu efektivně vypořádat s neočekávanými událostmi.“ Zdroj: aplikace Survio.

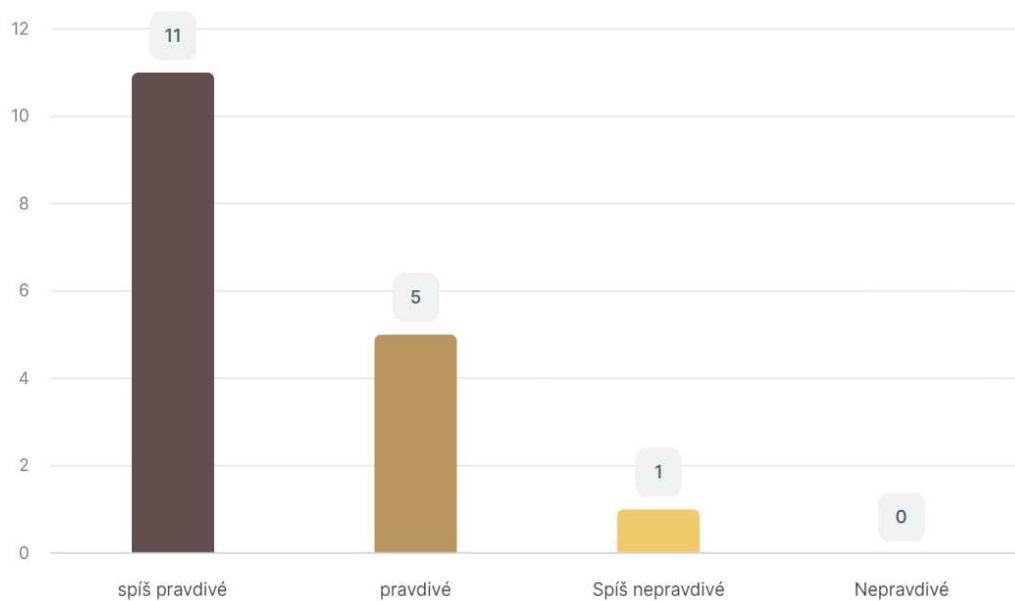
Již několikrát jsem zmínil, že na kurzu sebeobrany ženy čelí neobvyklým překážkám. Na grafech 11 a 12 je jasně vidět, že po absolvování se některé ženy cítí jistější při řešení nepředvídaných situací. Mírné zlepšení pozorujeme i při subjektivnímu pocitu ve schopnost vyřešit problém za investování potřebného úsilí. Viz. Grafy 13 a 14.



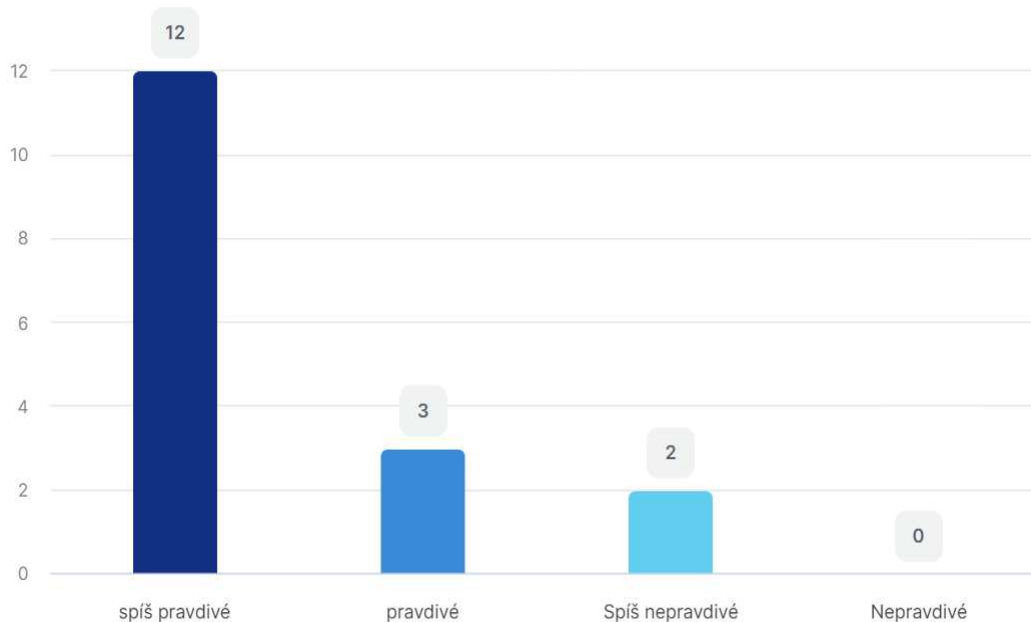
Graf 11: „Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Díky své vynalézavosti vím, jak řešit nepředvídané situace.“ Zdroj: aplikace Survio.



Graf 12 „Jak byste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobrany: Díky své vynalézavosti vím, jak řešit nepředvídané situace.“ Zdroj: aplikace Survio.

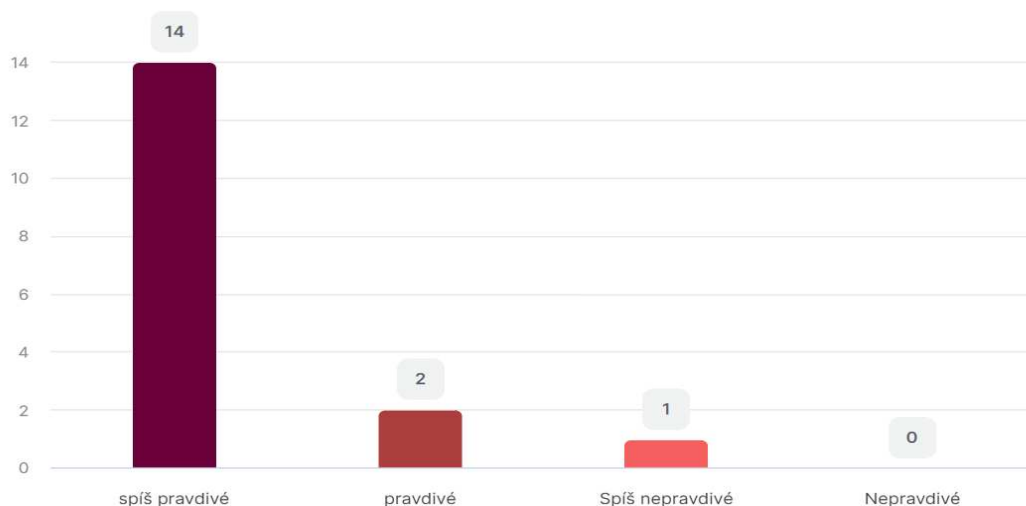


Graf 13: „Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Dokážu vyřešit většinu problémů, pokud investuji potřebné úsilí.“ Zdroj: aplikace Survio.

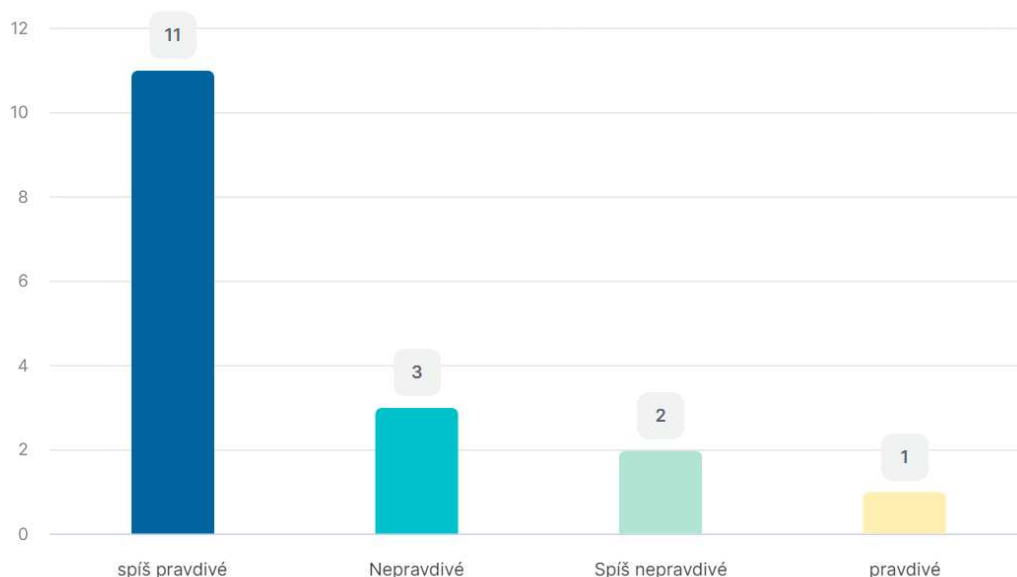


Graf 14: „Jak byste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobrany: Dokážu vyřešit většinu problémů, pokud investuji potřebné úsilí.“ Zdroj: aplikace Survio.

Výraznou změnu před a po absolvování kurzu pozorujeme u hodnocení pravdivosti tvrzení „Mohu zůstat klidná, když čelím obtížím, protože se mohu spolehnout na své schopnosti“. Tato skutečnost je vyobrazena na grafech 15 a 16.

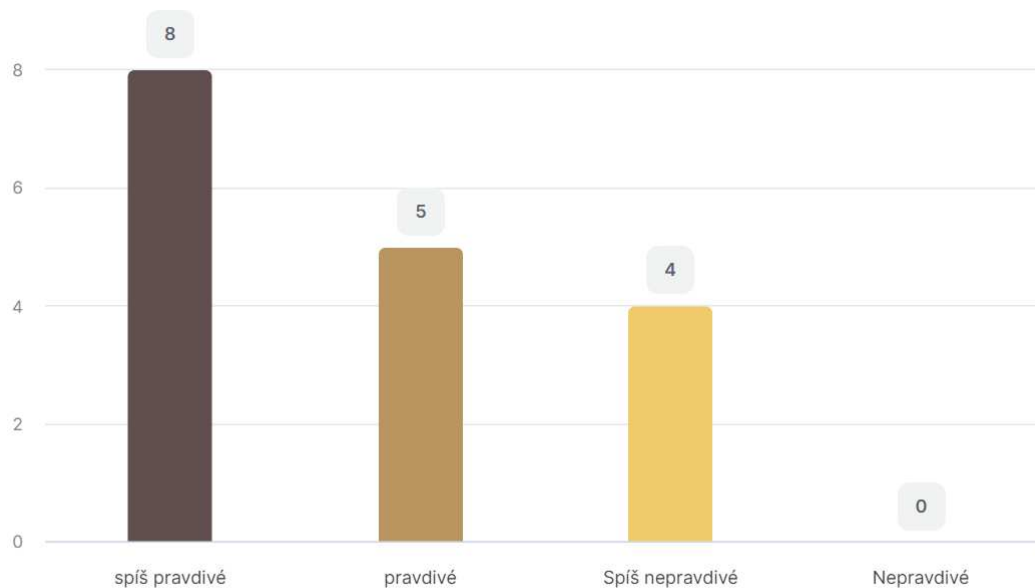


Graf 15: „Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Mohu zůstat klidná, když čelím obtížím, protože se mohu spolehnout na své schopnosti. Zdroj: aplikace Survio.

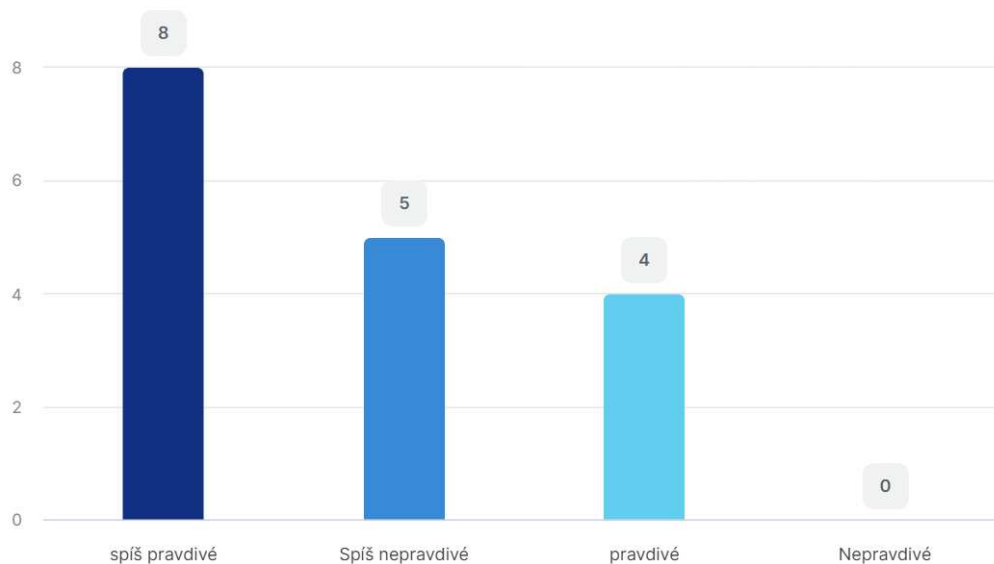


Graf 16: „Jak byste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobrany: Mohu zůstat klidná, když čelím obtížím, protože se mohu spolehnout na své schopnosti.

Naopak pouze zanedbatelná změna vystlala při hodnocení pravdivosti tvrzení „Když jsem konfrontována s problémem, obvykle najdu několik řešení“ To nám ukazují grafy 17 a 18.

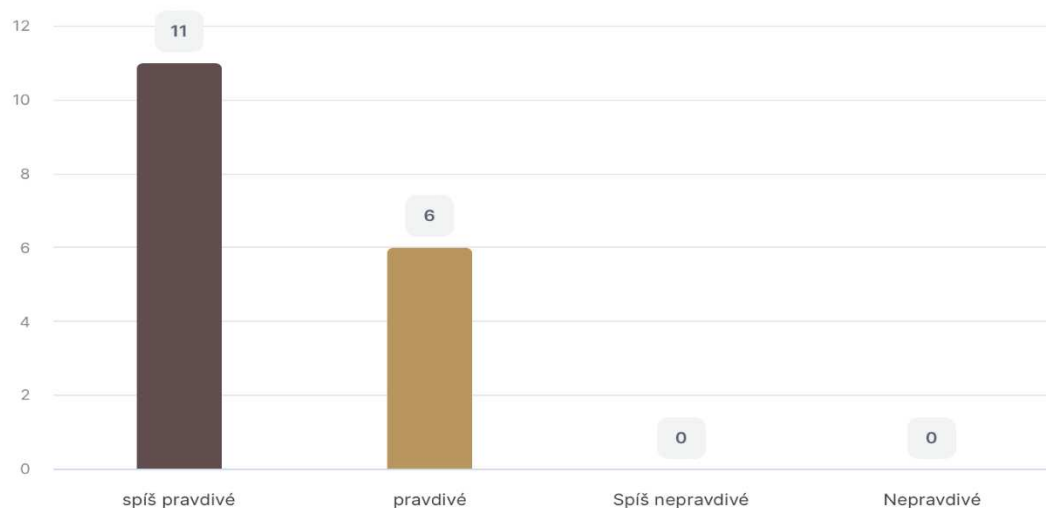


Graf 17: „Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Když jsem konfrontována s problémem, obvykle najdu několik řešení.“ Zdroj: aplikace Survio.

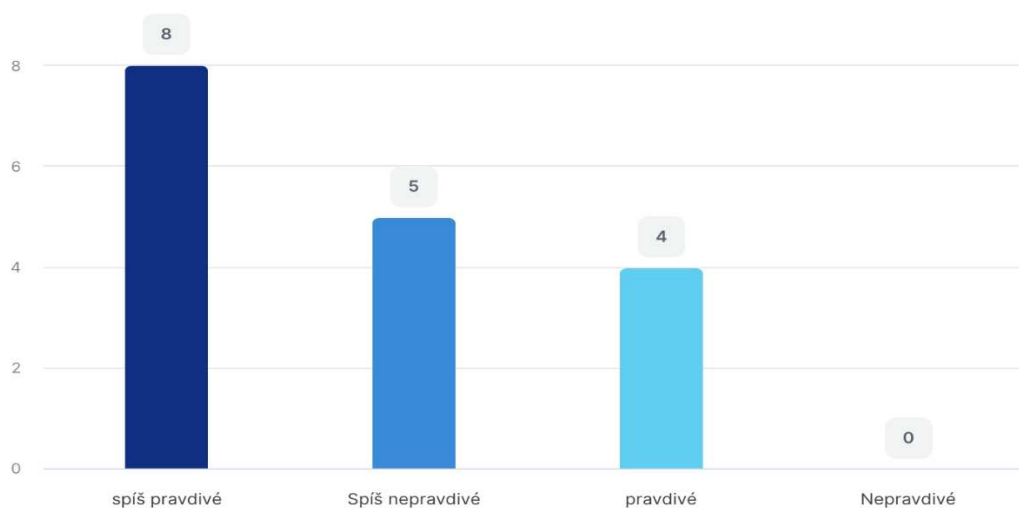


Graf 18: „Jak byste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobrany: Když jsem konfrontována s problémem, obvykle najdu několik řešení. Zdroj: aplikace Survio.

Velkou míru sebejistoty před absolvováním kurzu jsem našel u tvrzení “Pokud mám potíže, obvykle mě napadne řešení.“ Je tedy logické, že stejně sebevědomé budou v tomto ohledu respondentky i po kurzu, to že zde vidíme změnu, proto hodnotím za pozitivní (šlo o změnu ze „spíše nepravdivé“ na „spíše pravdivé“ a „pravdivé“), viz grafy 19 a 20.

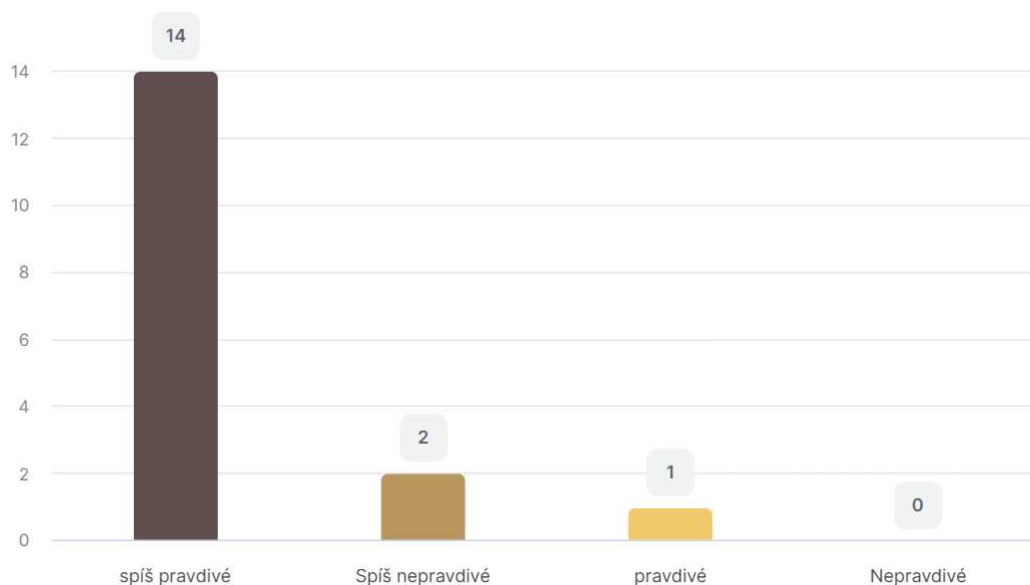


Graf: 19 „Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: „Pokud mám potíže, obvykle mě napadne řešení. Zdroj: aplikace Survio

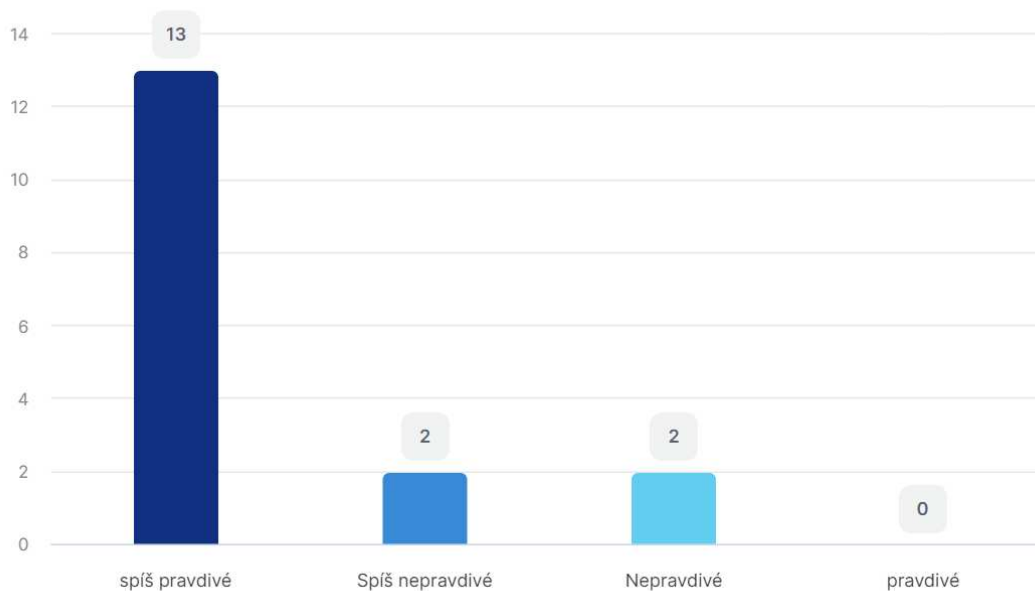


Graf 20: „Jak byste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobrany: Když jsem konfrontována s problémem, obvykle najdu několik řešení. Zdroj: aplikace Survio.

Poslední tvrzení ze škály GSE se zabývalo tím, jestli respondentky věří, že jsou schopny vypořádat se se vším, co jim přijde do cesty. Zde na grafech 21 a 22 také pozorujeme zlepšení (nárůst u odpovědí „spíše pravdivé“ a „pravdivé“).



Graf 21: „Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Většinou si poradím se vším, co mi přijde do cesty.“ Zdroj: aplikace Survio.



Graf 22: Jak byste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobrany: „Většinou si poradím se vším, co mi přijde do cesty.“ Zdroj: aplikace Survio.

Z všech výše uvedených grafů vyplývá, že kurz sebeobrany by mohl mít pozitivní vliv na subjektivní vnímání osobního zvládnání problémů, což dále ovlivňuje naši psychickou pohodu. Nic méně, pro jasnou průkaznost je třeba dotazník s tvrzeními ze škály GSE opakovat na větším vzorku. Na takovýto počet respondentek hodnotím výsledky jako úspěšné, neboť podporují naši hypotézu.

4.3 Vliv kurzu na chování respondentek

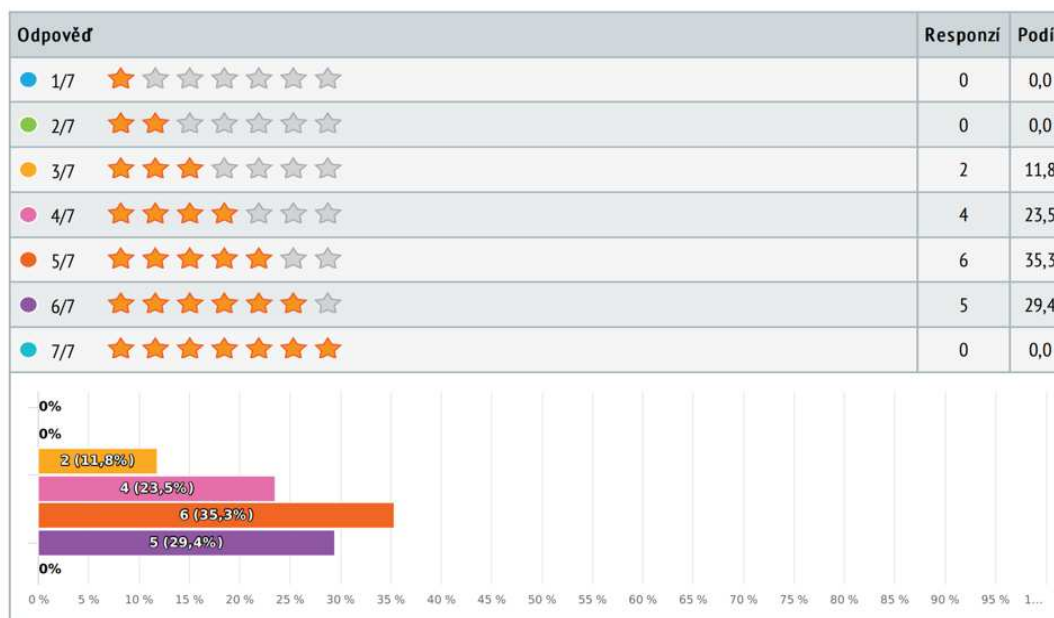
Následující otázky byly mnou doplněné ke škále GSE pro ucelenější pohled na to, jak absolvování kurzu sebeobrany může ovlivnit jedincovo chování v budoucnu a jaký dopad má na subjektivní míru sebevědomí.

Dle porovnání grafů 23 a 24 je patrné, že takto provedený výzkum nepotvrzuje, ani nevyvrací naši hypotézu a je potřeba v tomto ohledu provést detailnější šetření. Pro vysvětlení – respondentky hodnotily na stupnici od 1 do 7, kdy 1 je nejlepší a 7 nejhorší.

26 Znárodněte na stupnici od 1 do 7 jak jste vnímala své sebevědomí v oblasti sebeobrany před kurzem sebeobrany?

Hvězdičkové hodnocení, zodpovězeno 17 x, nezodpovězeno 0 x

Počet hvězdiček 4,8 / 7

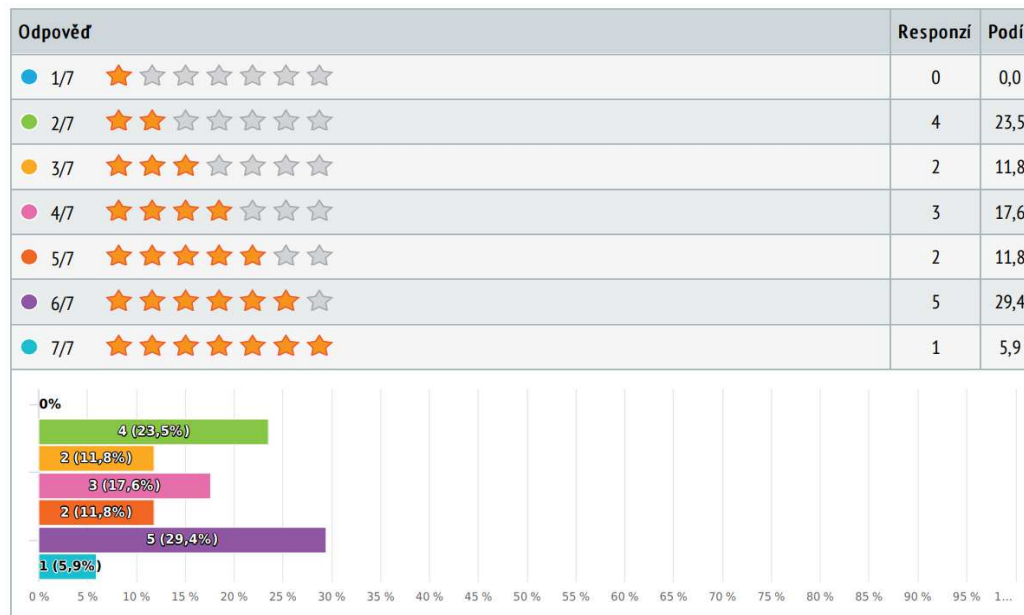


Graf 3: „Sebevědomí před kurzem.“ Zdroj: aplikace Survio.

27 Znázorněte na stupnici od 1 do 7 jak vnímáte své sebevědomí v oblasti sebeobranu po kurzu?

Hvězdičkové hodnocení, zodpovězeno 17 x, nezodpovězeno 0 x

Počet hvězdiček 4,3/ 7



Graf 4: „Sebevědomí po kurzu.“ Zdroj: aplikace Survio.

Zbylé otázky budou zhodnoceny pouze slovně a zobrazením výsledků kvůli zachování přehlednosti;








- 1) Ženy hodnotily od 1 do 7 do jaké míry se cítí komfortněji v běžných interakčních situacích díky nabytému sebevědomí v oblasti sebeobranu (1= zhoršení, 4= beze změny, 7 = zlepšení).

Odpověď	Responzí	Podíl
1/7	0	0,0
2/7	0	0,0
3/7	0	0,0
4/7	3	17,6
5/7	7	41,2
6/7	4	23,5
7/7	3	17,6

Tabulka 1, zdroj: aplikace Survio

Tři nepocítily žádnou změnu, avšak zbylých 14 respondentek se dle výsledků cítí komfortněji což považují za velmi pozitivní výsledek, který je v souladu s naší hypotézou.

- 2) Následující otázka se věnovala zkoumání strachu při návratu o samotě v pozdních hodinách. Dle stupnice od 1 do 7 kdy 1 znamená, že nepocítují žádný strach a 7 znamená takovou míru strachu, že v pozdních hodinách samy ven nechodí. V tabulce vidíme že více než polovina žen nepocítuje téměř žádný strach nebo pouze mírný.

Odpověď	Responzí	Podíl
1/7 	0	0,0
2/7 	4	23,5
3/7 	3	17,6
4/7 	5	29,4
5/7 	2	11,8
6/7 	3	17,6
7/7 	0	0,0

Tabulka 2, zdroj: aplikace Survio.

- 3) „Na stupnici od 1 do 7 znázorněte, zda pocítujete, že máte po kurzu sebeobrany lepší odhad nebezpečí.“ (1= zhoršení, 4= beze změny, 7 = zlepšení). Stejně jako u otázky 1) tři respondentky nepocítují žádnou změnu, ale zbytek hodnotí vliv kurzu sebeobrany, jako přínosný v situaci, kdy mají odhadnout nebezpečí. K tomu se váže otázka následující: „Znázorněte na stupnici od 1 do 7, jak vnímáte svůj odhad nebezpečí“ (1=nejlepší 7=nejhorší). I když některé ženy vnímají, že mají po kurzu lepší odhad nebezpečí, žádná z nich ho nevnímá jako nejlepší, naopak jedna ho stále vnímá jako nejhorší, nicméně devět respondentek se přiklání ke spíše dobrému odhadu.

Odpověď	Responzí	Podíl
1/7 	0	0,0
2/7 	0	0,0
3/7 	0	0,0
4/7 	3	17,6
5/7 	3	17,6
6/7 	8	47,1
7/7 	3	17,6

Tabulka 3 - „Lepší odhad nebezpečí.“ Zdroj: aplikace Survio.

Odpověď	Responzí	Podíl
1/7 	0	0,0
2/7 	3	17,6
3/7 	6	35,3
4/7 	3	17,6
5/7 	2	11,8
6/7 	2	11,8
7/7 	1	5,9

Tabulka 4 - „Obecný odhad nebezpečí.“ Zdroj: aplikace Survio.

Zbylé otázky byly do dotazníku přidány pro účely organizací pořádající kurzy sebeobrany. Zjistil jsem, že většina respondentek by byla ochotna zastat se napadeného člověka, který si není schopný sám pomoci, pokud by tím nedošlo k přímému ohrožení jejich zdraví. Dále jsem zjistil, že zhruba polovina respondentek u sebe nosí pepřový sprej, nebo jiný předmět vhodný pro sebeobranu. Pouze tři necítí potřebu tak činit a zbylé jsou si vědomé, že by tak činit měly. Markantní většina hodnotí absolvovaný kurz pozitivně a již ho doporučila další osobě.

5 Diskuze

Při sběru dat jsem oslovil celkem 7 organizací, které pořádají sebeobranné kurzy na území České republiky. Pouze jedna (Sebeobrana Praha) se mnou však navázala spoluprací. Odkaz na online dotazník jsme šířili prostřednictvím e-mailu rozeslaného skrze organizaci. Vzhledem k podmínkám, že muselo jít o dospělé ženy, u kterých od absolvování kurzu neuplynulo více než 2 roky, se vrátilo pouze 18 řádně vyplněných dotazníků, z čehož jeden jsem musel ze vzorku vyřadit vzhledem k uvedenému věku v dotazníku 15 let. Jedná se tedy o poměrně malý vzorek, což vnímám jako jeden ze dvou největších limitů této práce.

Data jsem zhodnotil jak kvantitativně, tak kvalitativně. Základem dotazníku byla obecná škála sebeúčinnosti GSE doplněna o mé otázky. Právě vyhodnocení této škály proběhlo jak kvantitativní, tak kvalitativní formou. Z výsledků škály GSE je patrné, že sebeobranný kurz má ve směs pozitivní vliv na zúčastněné ženy.

U 8 respondentek jsem zaznamenal nárůst obecné sebeúčinnosti, přičemž u žen, jejichž počáteční bodová hodnota sebeúčinnosti byla 20 nebo nižší, jsme mohli pozorovat výrazně

markantnější nárůst. Ve dvou případech dokonce o 14 a 16 bodů z celkových 40, kdy 10 je minimem, se tak zmíněné dvě respondentky dostaly na hodnoty značící velmi dobrou sebeúčinnost 32 a 36 bodů. Celkově lze tvrdit, že čím vyšší byla hodnota dle škály GSE před absolvováním kurzu, tím menší byl nárůst, což je v souladu s předpoklady. U zbylých 6 respondentek došlo v průměru k nárůstu o 4,5 bodu. U 7 žen nedošlo k žádnému rozdílu v zodpovězení škály před a po absolvování kurzu, avšak jednalo se o ženy, které již před absolvováním kurzu dosahovali vysokých hodnot ve všech případech vyšších než 30, mimo jeden (27 bodů). U dvou žen došlo k mírnému poklesu sebeúčinnosti o 2 body. Jednalo se o pokles z 31 na 29 a z 30 na 28 bodů. Vysvětlením tohoto poklesu může být, že obě respondentky měly před kurzem dobrou míru sebeúčinnosti a absolvováním kurzu si uvědomily své nedostatky, pokud by došlo na sebeobranou situaci, to však ve výsledku může vést k motivaci pro další zdokonalování se v této oblasti.

Druhý největší nedostatek své práce shledávám v dotazování retrospektivní formou. I když data z této studie potvrzují moji hypotézu a jsou v souladu s předchozími výzkumy provedenými v zahraničí, bylo by vhodné provést další studie na toto téma s větším vzorkem respondentek

a dotázat se jich před a následně po absolvování kurzu. Tím by bylo dosaženo nejpřesnějších možných výsledků, neovlivněných časovým odstupem. Taktéž si myslím, že by v takto provedeném výzkumu bylo poměrově podstatně menší množství výsledků, které nezaznamenaly žádné změny. Respondentky by totiž neměly možnost porovnat své odpovědi před a po kurzu, jelikož by byly dotázány pomocí dvou dotazníků.

Pozitivem malého vzorku od jedné organizace je fakt, že ženy prošly velmi podobnými kurzy se stejnou metodologií.

Na základě celkové analýzy výsledků výzkumné části této práce lze tvrdit, že absolvování kurzu sebeobrany má pozitivní vliv na psychický stav žen, zejména pak na komponent psychologického oboru zabývající se psychologíí-self – sebeúčinnost, neboli „self-efficacy.“ Z výsledků je patrné, že motivace účasti na kurzu se neomezuje pouze na praktické sebeobrané dovednosti, ale také na snahu překonat své obavy z neschopnosti se bránit a zlepšit tak svou psychickou odolnost a důvěru v sebe sama.

Vědecký výzkum v oblasti psychologie žen spojený se sebeobranou, je v zahraničí dlouho a detailně zkoumaným jevem. Na naší půdě mu však nebyla věnována téměř žádná pozornost. Přesto, že tato bakalářská práce poskytuje některé zajímavé výsledky shodující se

s těmi zahraničními, je důležité brát v potaz její omezení obecnosti těchto závěrů. Tato práce by však mohla být odrazovým můstkem pro zkušenější vědecké pracovníky a následný podobnější výzkum. Důkladnější studie by mohly být podporou pro pozitivní práci s ženskou psychikou. Je tedy zřejmé, že je vhodné pokračovat v dalším výzkumu, abychom získali komplexnější a spolehlivější data o vlivu kurzů sebeobrany na psychický stav žen. Zajímavé by mohlo být i porovnání vlivu různých sebeobranných kurzů, nebo naopak porovnání s mužskými respondenty.


6. Závěr

V této bakalářské práci jsem řešil problematiku ženské psychiky ve spojitosti s kurzem sebeobrany na území České republiky. Vzhledem k tomu, že toto téma je rozsáhle zkoumané v zahraničí, jsem měl dostatečné množství dat pro stanovení očekávaných předpokladů a inspirace pro svou práci. V teoretické části jsem nejprve v prvním fragmentu vysvětlil a definoval základní pojmy potřebné pro pochopení problematiky zabývající se sebeobranou. Jednalo se o její definici, vztah s úpolovými sporty, definici úpolových sportů, vysvětlení taxonomie úpolů a stručnou historii sebeobrany. V druhém fragmentu jsem se poté věnoval lidské psychice a jejímu vlivu na náš život. Stěžejními tématy zde byla psychologie „self“ a její složka „self-efficacy“. Která byla hlavním zkoumaným termínem v empirické části.

Zkoumaný vzorek byl složen ze sedmnácti žen ve věku 18-60 let a doba uplynulá od absolvování kurzu sebeobrany nebyla delší než 2 roky. Byly dotazovány retrospektivně formou online dotazníku, jehož hlavní část tvořila škála obecné sebeúčinnosti „GSE“.

Mým předpokladem bylo, že absolvování kurzu bude mít pozitivní vliv na ženskou psychiku a dojde k nárůstu bodového hodnocení na škále GSE. Tento předpoklad byl potvrzen, avšak vzhledem k malému vzorku respondentek je potřeba provést další výzkum, pro potvrzení korelace se zahraničními studiemi.

Seznam literatury

- 1) ANDERSON, E. S., WINETT, R. A., & WOJCIK, J. R. (2000). Social-cognitive determinants of nutrition behavior among supermarket food shoppers: A structural equation analysis. *Health Psychology*, 19(5), 479-486.
- 2) ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.
- 3) BANDURA, A. (1989). Human agency in social cognitive theory [Online]. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.44.9.1175>
- 4) BANDURA, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- 5) EDEN, D. (1988). Pygmalion, goal setting, and expectancy: Compatible ways to raise productivity. *Academy of Management Review*, 13, 639–652.
- 6) FERREIRO, F., SEOANE, G., SENRA, C. (2014). Toward understanding the role of body dissatisfaction in the gender differences in depressive symptoms and disordered eating: a longitudinal study during adolescence. *Journal of Adolescence*, 37(1): 73–84.
- 7) FIALOVÁ, Ludmila a František David KRCH. *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2160-9.
- 8) FOJTÍK, Ivan. *Úpoly ve školní tělesné výchově: skripta pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy*. Praha: Univerzita Karlova, 1990. ISBN 80-7066-258-1.
- 9) FREUD, Sigmund. *Psychopatologie všedního života: o zapomínání, přerěknutí, přehmátnutí, pověře a omylu*. Vyd. 2. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1996. ISBN 80-901601-8-2.
- 10) FURNHAM, A., BADMIN, N., SNEADE, I. (2002). Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise . *Journal of Psychology*, 136(6): 581–596.
- 11) CHERRY K., What is Self-Esteem? *Your Sense of Your Personal Worth or Value* (2022) dostupné z: <https://www.verywellmind.com/what-is-self-esteem-2795868#citation-6>
- 12) JAMES, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York, NY: H. Holt and Company
- 13) KONEČNÝ, Alois a Dušan TOMAJKO. *Úvod do studia úpolů a sebeobrany*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995. ISBN 80-706-7479-2.

- 14) KRUL, Lukáš. *Teorie v jiu-jitsu a v sebeobraně*. Ostrava: Vysoká škola báňská - Technická univerzita Ostrava, 2004. ISBN 80-248-0630-4.
- 15) NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2021. ISBN 978-80-7553-886-4.
- 16) OREL, M., OBEREIGNERŮ, R., & MENDEL, A. *Vybrané aspekty sebepojetí dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2016
- 17) PAUKNEROVÁ, Daniela. *Psychologie pro ekonomy a manažery*. 2., přeprac. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Manažer. ISBN 80-247-1706-9.
- 18) PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: nebuďte snadnou obětí!*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5.
- 19) PAVLÍČEK, Jaroslav. *Úpoly: pro posluchače [Vyš. pedagog. školy v Brně]*. Praha: [s.n.], 1953. Učební texty vysokých škol.
- 20) PETERKOVÁ, Michaela. *Ego-obranné mechanismy* [online]. 2006, **2006** [cit. 2023-06-23]. Dostupné z: <https://www.psyx.cz/wp-content/uploads/psyx-obranne-mechanismy.pdf>
- 21) PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. 2., doplněné, aktualizované a přepracované vydání. Praha: Academia, 2023. ISBN 978-80-200-3347-5.
- 22) PRAŠKO, Ján. *Poruchy osobnosti*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-737-x.
- 23) PROCHÁZKA, J. *General self-efficacy, transformační leadership a efektivita leaderů ve výrobní společnosti*. Brno: Masarykova Univerzita; Fakulta sociálních studií. 2015.
- 24) REGULI, Zdenko. *Úpolové Sporty* [online]. Brno: MU FSpS, 2005 [cit. 2023-06-07]. ISBN 80-210-xxxx-x. Dostupné z: <https://is.muni.cz/el/1451/podzim2011/bk1074/um/upoly.pdf>
- 25) ROSENBERG, M. (1989). *Society and the adolescent self- image*. Revised edition. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- 26) SIEGFRIED, William. *The Formation and Structure of the Human Psyche: Id, Ego, and Super-Ego – The Dynamic (Libidinal) and Static Unconsciousness, Sublimation, and the Social Dimension of Identity Formation* [online]. 2014, 1-3 [cit. 2023-06-23]. Dostupné z: <https://www.fau.edu/athenenoctua/pdfs/William%20Siegfried.pdf>
- 27) SUTTON, Christopher. *Psychologie sebeobrany: poznání reality sebeobrany : jak rozvíjet způsob myšlení nutný pro přežití v dnešním světě*. Přeložil Jan KADLEC. Praha: Naše vojsko,

2018. ISBN 978-80-206-1750-7.

28) TARAS, A. J. Bojová mašina: průvodce sebeobranou. Moskva : Minsk : AST ; Charvest, 2005. ISBN 9785170331161.

29) TRZESNIEWSKI K.H., DONNELLAN M.B., ROBINS R.W., Stability of self-esteem across the life span. *J Pers Soc Psychol.* 2003;84(1):205-220.

30) VÍT, Michal, Zdenko REGULI a Jitka ČIHOUNKOVÁ. *Sebeobrana* [online]. In: . 2013 [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana/informace>

31) WAGNER, Jim. Defensive Tactics: For Professionals And Civilians. Budo International, 2006. ISBN 8496492125.

32) ZALEWSKA-PUCHALA, J., MAJDA, A., GALUSZKA, A., KOLONKO, J. (2007). Health behaviour of students versus a sense of self-efficacy. *Advances in Medical Sciences*, 52, 73-77.

Seznam obrázků

- Obrázek 1 - taxonomie úpolů (Reguli, 2005) 13
Obrázek 2 - Dělení sebeobrany (Reguli, 2005) 15
Obrázek 3 - prostorové vztahy jednotlivých úrovní úpolů (Reguli, 2005) 16

Seznam grafů

- Graf 1 - „Důvod zapsání se do kurzu.“ Zdroj: aplikace survio 31
Graf 2 - „Kvalitativní hodnocení škály sebeúčinnosti.“ Zdroj: Vlastní zpracování. 32
Graf 3 „Jak byste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobrany: Vždy se mi podaří vyřešit složité problémy, když se dostatečně snažím.“ Zdroj: aplikace Survio 33
Graf 4 - „Jak byste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení: Vždy se mi podaří vyřešit složité problémy, když se dostatečně snažím.“ Zdroj: aplikace Survio 33
Graf 5 - „Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Pokud mi někdo odporuje, dokážu najít prostředky a způsoby, jak získat to, co chci“. Zdroj: aplikace Survio. 34
Graf 6 - „Jak byste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobrany: Pokud mi někdo odporuje, dokážu najít prostředky a způsoby, jak získat to, co chci. Zdroj: aplikace Survio. 34
Graf 7 - „Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Je pro mě snadné držet se svých cílů a dosahovat svých cílů.“ Zdroj: aplikace Survio. 35
Graf 8 - „Jak byste ohodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobrany: Je pro mě snadné držet se svých cílů a dosáhnout svých cílů.“ Zdroj: aplikace Survio. 35
Graf 9 - „Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Jsem přesvědčena, že se dokážu efektivně vypořádat s neočekávanými událostmi.“ Zdroj: aplikace Survio. 36
Graf 10 - „Jak byste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobrany: Jsem přesvědčen, že se dokážu efektivně vypořádat s neočekávanými událostmi.“ Zdroj: aplikace Survio. 36
Graf 11 - „Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Díky své vynalézavosti vím, jak řešit nepředvídané situace.“ Zdroj: aplikace Survio. 37
Graf 12 - „Jak byste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobrany: Díky své vynalézavosti vím, jak řešit nepředvídané situace.“ Zdroj: aplikace Survio. 37

Graf 13 - „Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Dokážu vyřešit většinu problémů, pokud investuji potřebné úsilí.“ Zdroj: aplikace Survio. 38

Graf 14 - „Jak byste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobrany: Dokážu vyřešit většinu problémů, pokud investuji potřebné úsilí.“ Zdroj: aplikace Survio. 38

Graf 15 - „Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Mohu zůstat klidná, když čelím obtížím, protože se mohu spolehnout na své schopnosti. Zdroj: aplikace Survio. 39

Graf 16 - „Jak byste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobrany: Mohu zůstat klidná, když čelím obtížím, protože se mohu spolehnout na své schopnosti. 39

Graf 17 - „Jak byste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobrany: Když jsem konfrontována s problémem, obvykle najdu několik řešení. Zdroj: aplikace Survio. 40

Graf 18 - „Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Když jsem konfrontována s problémem, obvykle najdu několik řešení.“ Zdroj: aplikace Survio. 40

Graf 19 - „Jak byste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobrany: Když jsem konfrontována s problémem, obvykle najdu několik řešení. Zdroj: aplikace Survio. 41

Graf 20 - „Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Pokud mám potíže, obvykle mě napadne řešení. Zdroj: aplikace Survio **Chyba! Záložka není definována.**

Graf 21 - Jak byste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobrany: „Většinou si poradím se vším, co mi přijde do cesty.“ Zdroj: aplikace Survio. 42

Graf 22 - „Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Většinou si poradím se vším, co mi přijde do cesty.“ Zdroj: aplikace Survio. 42

Graf 23 - „Sebevědomí před kurzem.“ Zdroj: aplikace Survio. 43

Graf 24 - „Sebevědomí po kurzu.“ Zdroj: aplikace Survio. 44

Seznam tabulek

Tabulka 1, zdroj: aplikace Survio 44

Tabulka 2, zdroj: aplikace Survio. 45

Tabulka 3 - „Lepší odhad nebezpečí.“ Zdroj: aplikace Survio. 45

Tabulka 4 - „Obecný odhad nebezpečí.“ Zdroj: aplikace Survio. 46

Přílohy

Příloha 1 : Žádost o vyjádření etické komise

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Jose Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Vliv kurzu sebeobrany na psychiku žen

Forma projektu: výzkumná práce – bakalářská práce

Období realizace: březen 2023 – květen 2023

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Předkladatel: Pavel Studený

Hlavní řešitel: Pavel Studený

Místo výzkumu (pracoviště): online dotazování

Vedoucí práce (v případě studentské práce): Mgr. Jaroslav Stich

Popis projektu: Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, jakým způsobem ovlivní psychiku žen absolvování kurzu sebeobrany. Zda došlo k nárůstu nebo naopak poklesu sebevědomí a jakým způsobem by to ovlivnilo jejich chování v krizových situacích. Analýza bude probíhat formou online dotazníku. Otázky nebudou zjišťovat citlivá data. Dotazník bude dostupný online přes odkaz (vytvořen v aplikaci Survio).

Charakteristika účastníků výzkumu: Předpokládaný počet účastníků je cca 30 žen ve věku 18–60 let. Podmínkou účasti je absolvování kurzu sebeobrany. Respondenti budou dotázáni retrospektivně (po ukončení kurzu) za pomoci organizace vedoucí kurzy sebeobran (anonymizováno). Název organizace, která kurz realizovala, nebude v dotazníku uveden. Výzkumu se nezúčastní osoby s akutním (zejména infekčním) onemocněním. Výzkum se bude týkat více organizací.

Organizace pořádající kurzy budou osloveny zvacím e-mailem (viz níže). Potencionální účastnice budou osloveny prostřednictvím emailu od vedoucího organizace, ve kterém bude zahrnut i odkaz na online dotazník a informovaný souhlas.

Zajištění bezpečnosti: Výzkum bude probíhat formou dotazníku online. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu

Etické aspekty výzkumu: Výzkum nebude zahrnovat vulnerabilní jedince.

Potenciální střet zájmů: Výzkum není uskutečněn pro žádnou instituci ani organizaci a nemám žádný osobní zájem na charakteru výsledku. Jsem v pracovním právním vztahu k organizaci vedoucí kurzy sebeobrany (instruktor), jehož klienti se výzkumu zúčastní – Osloveny budou pouze účastnice z kurzu pro ženy, kterých se já jako instruktor neúčastním. Výzkum se snaží vypořádat, jaký měl kurz vliv na psychickou stránku respondentů. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ovlivnit objektivitu, integritu a důvěryhodnost výzkumu. Vedoucí práce bude dohlížet nad korektností a nestranností posuzování výsledků výzkumu mou osobou.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budu zjišťovat pouze odpovědi na otázky v dotazníku. Název organizace vedoucí kurzy bude anonymizován. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Požizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu (IS): zjednodušený IS ve formě úvodu k dotazníku přiložen

Povinnosti všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření.

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešleslavin

Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně. Potvrzují, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 21. 3. 2023

Podpis předkladatele:

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 128/2023

dne: 21. 3. 2023

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6
- 20 -

.....
podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha 2 : Zjednodušený informovaný souhlas pro dotazníky

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Zjednodušený informovaný souhlas pro dotazníky

- bude přiložen do úvodu k dotazníku

Jmenuji se Pavel Studený, studuji obor Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a mojí specializací jsou úpolové a technické sporty. Působím již druhým rokem jako instruktor v organizaci sebeobrana Praha.

Z toho důvodu jsem se svoji bakalářskou prací, vedenou Mgr. Jaroslavem Stichem, rozhodl zaměřit na vliv kurzu sebeobrany na lidskou psychiku. Práce pod názvem Vliv kurzu sebeobrany na psychiku žen, bude především zkoumat, zda absolvování kurzu má pozitivní či negativní vliv na sebevědomí jeho účastníků a jak by je tato zkušenost případně ovlivnila při rozhodování v krizových situacích.

Název organizace vedoucí kurzy bude anonymizován. Dotazník obsahuje celkem 15 otázek zaměřených primárně na vaše zkušenosti z absolvování kurzu a vlivem těchto zkušeností na Vás.

Dotazník je anonymní a jeho zodpovězení vám zabere zhruba 5 minut.

Dotazník je určen pro ženy, ve věku 18-60 let, které absolvovaly kurz sebeobrany.

Dotazník je možné nejpозději vyplnit do 14.5.2023

Výzkum byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod číslem: 128/2023

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím.

S výsledky studie se můžete seznámit na emailové adrese: pavelstudený2@seznam.cz

Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS.

Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

vliv kurz sebeobrany na psychiku žen

1 Důvod zapsání se do kurzu sebeobrany

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Zvýšení sebevědomí Zvýšení fyzické kondice Strach z neschopnosti ochránit sebe a své blízké bez předchozí negativní zkušenosti Strach z neschopnosti ochránit sebe a své blízké v důsledku negativní zkušenosti
- Byla jsem na kurz zapsán někým jiným
- Jiná...

2 Pod jakou organizací jste kurz absolvovala?

Nápověda k otázce: *Napište jméno organizace, pokud si nevzpomínáte, napište nevím.*

3 Jak dlouho trénujete sebeobranu?

Nápověda k otázce: *stačí hrubý odhad*

4 Jaký je váš věk v době vyplňování tohoto dotazníku?

Nápověda k otázce: *nepovinná otázka*

5 Jak dlouhá doba uplynula od vašeho posledního sebeobraného kurzu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Méně než 1 měsíc Měsíc až půl roku Půl roku až rok. Rok až dva.

6 Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Vždy se mi podaří vyřešit složité problémy, když se dostatečně snažím.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nepravdivé Spíš nepravdivé spíš pravdivé pravdivé

7 Jak by jste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobrany: Vždy se mi podaří vyřešit složité problémy, když se dostatečně snažím.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nepravdivé Spíš nepravdivé spíš pravdivé pravdivé

8 Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Pokud mi někdo odporuje, dokážu najít prostředky a způsoby, jak získat to, co chci.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nepravdivé Spíš nepravdivé spíš pravdivé pravdivé

9 Jak by jste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobrany: Pokud mi někdo odporuje, dokážu najít prostředky a způsoby, jak získat to, co chci.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nepravdivé Spíš nepravdivé spíš pravdivé pravdivé

10 Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Je pro mě snadné držet se svých cílů a dosáhnout svých cílů.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nepravdivé Spíš nepravdivé spíš pravdivé pravdivé

11 Jak by jste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobranu: Je pro mě snadné držet se svých cílů a dosáhnout svých cílů.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nepravdivé Spíš nepravdivé spíš pravdivé pravdivé

12 Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Jsem přesvědčena, že se dokážu efektivně vypořádat s neočekávanými událostmi.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nepravdivé Spíš nepravdivé spíš pravdivé pravdivé

13 Jak by jste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobranu: Jsem přesvědčena, že se dokážu efektivně vypořádat s neočekávanými událostmi.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nepravdivé Spíš nepravdivé spíš pravdivé pravdivé

14 Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Díky své vynalézavosti vím, jak řešit nepředvídané situace.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nepravdivé Spíš nepravdivé spíš pravdivé pravdivé

15 Jak by jste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobranu: Díky své vynalézavosti vím, jak řešit nepředvídané situace.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nepravdivé Spíš nepravdivé spíš pravdivé pravdivé

21 Jak by jste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobranu: Když jsem konfrontována s problémem, obvykle najdu několik řešení.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nepravdivé Spíš nepravdivé spíš pravdivé pravdivé

22 Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Pokud mám potíže, obvykle mě napadne řešení.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nepravdivé Spíš nepravdivé spíš pravdivé pravdivé

23 Jak by jste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobranu: Pokud mám potíže, obvykle mě napadne řešení.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nepravdivé Spíš nepravdivé spíš pravdivé pravdivé

24 Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Většinou si poradím se vším, co mi přijde do cesty.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nepravdivé Spíš nepravdivé spíš pravdivé pravdivé

25 Jak by jste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobranu: Většinou si poradím se vším, co mi přijde do cesty.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nepravdivé Spíš nepravdivé spíš pravdivé pravdivé

26 Znázorněte na stupnici od 1 do 7 jak jste vnímala své sebevědomí v oblasti sebeobranu před kurzem sebeobranu?

Nápověda k otázce: *1 nejlepší, 7 nejhorší*

☆☆☆☆☆☆ / 7

16 Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Dokážu vyřešit většinu problémů, pokud investuji potřebné úsilí.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nepravdivé Spíš nepravdivé spíš pravdivé pravdivé

17 Jak by jste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobranu: Dokážu vyřešit většinu problémů, pokud investuji potřebné úsilí.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nepravdivé Spíš nepravdivé spíš pravdivé pravdivé

18 Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Mohu zůstat klidná, když čelím obtížím, protože se mohu spolehnout na své schopnosti.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nepravdivé Spíš nepravdivé spíš pravdivé pravdivé

19 Jak by jste hodnotila pravdivost tohoto tvrzení před absolvováním kurzu sebeobranu: Mohu zůstat klidná, když čelím obtížím, protože se mohu spolehnout na své schopnosti.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nepravdivé Spíš nepravdivé spíš pravdivé pravdivé

20 Ohodnoťte pravdivost tohoto tvrzení: Když jsem konfrontována s problémem, obvykle najdu několik řešení.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nepravdivé Spíš nepravdivé spíš pravdivé pravdivé

27 Znázorněte na stupnici od 1 do 7 jak vnímáte své sebevědomí v oblasti sebeobrany po kurzu?

Nápověda k otázce: 1 nejlepší, 7 nejhorší

☆☆☆☆☆☆ / 7

28 Znázorněte na stupnici od 1 do 7 do jaké míry se cítíte komfortněji v běžných interakčních situacích díky nabytému sebevědomí v oblasti sebeobrany?

Nápověda k otázce: 1=zhoršení, 7=zlepšení, 4=beze změny

☆☆☆☆☆☆ / 7

29 Znázorněte na stupnici od 1 do 7 jak moc se bojíte v pozdních hodinách sama po cestě domů?

Nápověda k otázce: 1= vůbec se nebojím 7=bojím se tak moc že v pozdních hodinách sama domů nechodím

☆☆☆☆☆☆ / 7

30 Na stupnici od 1 do 7 znázorněte, zda pociťujete, že máte po kurzu sebeobrany lepší odhad nebezpečí

Nápověda k otázce: 1=zhoršení, 7=zlepšení, 4=beze změny

☆☆☆☆☆☆ / 7

31 Znázorněte na stupnici od 1 do 7, jak vnímáte svůj odhad nebezpečí.

Nápověda k otázce: 1 nejlepší, 7 nejhorší

☆☆☆☆☆☆ / 7

32 Byla byste ochotná se zastat napadeného člověka, který si není schopný sám pomoci?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano, bez výjimek. Ano, ale pouze pokud by bylo možné situaci vyřešit tak, aby nedošlo k přímému ohrožení mého zdraví Ne, ale alespoň bych zavolala policii Ne
- Jiná...

33 Nosíte u sebe předměty vhodné pro sebeobranu např. pepřový sprej?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano, nosila jsem ho již před kurzem sebeobrany
- Ano, po kurzu sebeobrany je už nosím.
- Ne, ale vím, že bych měla.
- Ne, necítím potřebu.

34 Pokud jste v předchozí otázce odpověděla „Ne, necítím potřebu“ je to z důvodu nabytého sebevědomí z kurzu?

Nápověda k otázce: *pokud odpovídáte ne dopište prosím důvod. (nepovinná otázka)*

- Ano
- Ne

35 Jak hodnotíte vámi(poslední) absolvovaný kurz sebeobrany na stupnici od 1 do 7

Nápověda k otázce: *1 nejlepší, 7 nejhorší*

☆☆☆☆☆☆ / 7

36 Doporučila byste kurz Sebeobrany někomu dalšímu

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano, kurz jsem již doporučila další osobě
- Ano, ale zatím jsem tak neučinila
- Ne