

SOUZNĚNÍ JAKO FAKTOR URČUJÍCÍ VÝVOJ ŽIVOTNÍCH DOVEDNOSTÍ V SOUVISLOSTI S LIDSKÝM ZDRAVÍM

Anna SLADEK

Abstrakt: *Moderní výklad zdraví zdůrazňuje míru zodpovědnosti jednotlivce za zdraví. Mezi faktory, které zvyšují zdravý potenciál patří životní styl v rámci životních zkušeností, což napomáhá jedinci zvládat každodenní problémy a umožňuje budovat si pozitivní sociální vztahy. V těchto souvislostech je nezbytné se zaměřit na souznění jako součást osobnosti čítající tyto tři faktory: porozumění, řízení a smysluplnost. Na základě rozboru životopisů sociálních aktivistů byla popsána míra jejich zastoupení. Z analýzy vyplývá množství životních zkušeností zúčastněných ve výzkumu, což může pomoci jejich zdraví.*

Klíčová slova: *potenciál zdraví, životní zkušenost, souznění, sociální aktivity*

Trend správně uvažovat o zdraví nesouvisí pouze se zvládnáním každodenních životních situací nebo s nemocemi, které představují jeden z mnoha obtížných okamžiků, se kterými se člověk v průběhu života potýká. Dynamický výraz pro zdraví - potenciální adaptační schopnosti organismu na požadavky prostředí; tyto schopnosti usnadňují člověku udržovat rovnováhu mezi jím a požadavky (Tobiasz- Adamczyk 2000, s. 23). Upevňování zdraví je provázáno s posilováním zdrojů a zdravotní prevencí proti závažným faktorům a nemocem. Mezi přímé podmínky ovlivňující zdraví patří: biologické predispozice, životní prostředí, péče o zdraví a životní styl. Zdůrazňuje se životní styl a jeho propojení s ostatními faktory (Kowalski, Gawel 2007, s.121; Woynarowska 2008, s. 44-45). Tento způsob uvažování o zdraví přičítá jedinci zodpovědnost za vlastní zdraví (vlastní zdraví a zdraví společnosti, ve které jedinec žije). Nicméně zodpovědnost vyžaduje zvláštní predispozici jako jsou znalosti a dovednosti, které umožňují účastnit se aktivit vhodných pro zdraví.

Mezi subjektivní nejvýznamnější určující činitele patří: znalost, přesvědčení a očekávání, zvyky a postoje o zdraví, dovednosti (socio - psychologické) a dovednosti s nástroji potřebnými pro zdravotní péči (Woynarowska 2008, s.130-106; Kowalski, Gawel 2007, s. 114-115). Toto rozdělení zdůrazňuje kognitivní a behaviorální činitele. K nim se současně připojují emotivně-motivační determinanty. Znamenají „tah na branku“, který nasměřuje k takovým krokům, které souvisí s přesvědčením člověka. Již zmínovaní rozhodující činitelé tvoří míru zdrojů, která se uplatňuje při zvládnání každodenních

problémů. Co se týká determinantů velký význam se přisuzuje životním zkušenostem. Ty jsou definovány jako „dovednosti“, které umožňují člověku pozitivní adaptaci, která usnadňuje zvládat každodenní život (Sokolowska 2008, s.444). Uvedené dovednosti se uplatňují v různých směrech. Tyto pomáhají člověku žít spokojený život. Člověk pozná sám sebe díky těmto dovednostem. Napomáhají řešit problémy. Ovlivňují rozhodování a výběr a činnost člověka. Jsou zároveň podmínkou dobrých a spokojených vztahů mezi lidmi. Napomáhají vytvářet dobré podmínky pro zapojení se do sociálního života, trhu práce. Napomáhají chránit a posilovat zdraví, včetně narůstající četnosti nebezpečného chování (Sokolowska 2008, Woynarowska 2001; Woynarowska 2002). Tento pojem byl nejčastěji popisován ve zdravé výchově směřované dětem a mládeži s cílem nabídnout jim lepší řešení pro zvládání složitých situací, včetně závislosti. V průběhu času se tento pojem začal používat v širším významu ve zdravotní propagaci.

V literatuře nalezneme různé rozdělení životních dovedností. Toto rozdělení vzniklo rozlišením některých funkcí, které se staly nadřazenými nad ostatními. Proto první ročlenění navržené WHO považovalo za prioritu zdravotní problémy a jejich prevenci mezi dětmi a mládeží. Rozlišují se dvě skupiny: dovednosti pro každodenní život a speciální dovednosti utvářející příznivé podmínky pro zvládání ohrožujících faktorů zdraví (Woynarowska, 2001). Na druhou stranu v dokumentu UNICEF z roku 2000 je uvedeno pět životních dovedností (Woynarowska 2001, Sokolowska 2008):

- 1) interpersonální dovednosti (empatie, aktivní vnímání, verbální a neverbální komunikace, asertivita, spravedlnost, schopnost jednat, řešení konfliktů, spolupráce, skupinová práce, vztahy a spolupráce v rámci skupiny);
- 2) dovednost upevnit si sebevědomí (sebeúcta, pojmenování silných a slabých stránek, pozitivní myšlení, utváření pozitivních představ o člověku)
- 3) dovednost vytvářet vlastní hodnotový žebříček (chápání složitých sociálních norem, víra a kultura, tolerance, utváření vlastních hodnot, postoje a chování, opatření proti stereotypům a diskriminaci, boj za práva, zodpovědnost a sociální justice);
- 4) dovednost umět se rozhodnout (kritické a kreativní myšlení, řešení problémů, rozpoznání nebezpečí hrozící jedinci a okolí, hledání alternativ, získávání informací a evaluace hodnot, předvídaní následků vlastních činností, vytyčování si cílů);
- 5) dovednost zvládání stresu (sebekontrola, časový harmonogram, zátěž, zvládání strachu a zátěžových situací, hledání pomoci)

Zatímco v dokumentech organizace WHO figurují pouze tři skupiny životních dovedností (Sokolowska 2008):

- 1) komunikační a interpersonální dovednosti (verbální a neverbální komunikace, asertivita, empatie, spolupráce, prosazování se);
- 2) rozhodování se a kritické myšlení (získávání informací, vyhodnocování řešení a jejich následků, rozbor hodnot a postojů ovlivňující motivaci a činnost);
- 3) self management (vybudování sebeúcty, sebevědomí, vytyčení cílů, ovládání emocí, zvládá stresu).

Obě tato rozdělení kladou důraz na tzv. životní dovednosti, které umožňují řešit složité situace, které se vyskytují v každodenním životě. Proto zahrnují celou škálu nezbytných zdrojů, které do jisté míry jsou kognitivními nástroji. Zdá se, že v průběhu života nedojde k vyčerpání procesu zvládnání složitých situací.

V poslední době se objevila celá řada výzkumů týkajících se dispozic úspěšného zvládnání složitých životních situací. Na začátku výzkumu byla snaha nalézt nejlepší způsob prevence před rizikovým chováním. Takový model by měl být založen na zlepšení osobnostní stránky člověka. Současně je cílem hledat takové vlastnosti, které pomohou dosáhnout lepšího psychického a fyzického stavu a osobní úspěch v životě (Kowalski, Gawel, 2007, s.141). V psychologii o zdraví se zdůrazňují zdroje osobní a sociální napomáhající zvládat rozdílné složité situace. Mezi osobní zdroje se zařazuje : formální stránka osobnosti propojená s temperamentem, charakteristikou „já“ struktury (vnitřní sebeakceptování, sebeúcta, identita, smysl pro (osobní) agendu, smysl pro kontrolu polohy, optimismus, smysl pro souvislost), životní kompetence včetně kognitivní, emoční a sociální. Zatímco mezi sociálními zdroji role sociální podpory je vyzdvihována (Hescen, Sek 2007, s.161-171). Mezi trendy moderní psychologie týkající se zdraví zejména dominují tyto trendy řešící zvládnání stresu. V tomto výzkumu jsou zdůrazněny subjektivní podmínky včetně kognitivních a osobních faktorů, které umožňují zvládat stresové situace (Hescen, Sek 2007, s.142- 159).

Obojí, jak osobní tak sociální zdroje ovlivňují příznivě zdraví, což znamená růst rozsahu psychologických dispozic napomáhajících zvládat složité životní situace. Salutogenetická koncepce A.Antonovského odkazuje k tomuto trendu (Antonovsky 2005; Hescen, Sek 2007, s.76 -89). Tento sociolog považuje ve své teorii, za normální stav člověka stav nestálé (fragil) rovnováhy. Člověk je neustále konfrontován se stresovými stimuly v životě a musí se s nimi potýkat. Člověk reaguje adaptací na požadavky vysílané z okolí a udržuje dynamickou rovnováhu v životních procesech na určité optimální úrovni. Úroveň zdraví závisí na dovednostech střetu interních a externích požadavků. Také záleží na schopnostech udržet rovnováhu a omezit stav entropie nebo alespoň jejího negativního vlivu na organismus. Úroveň zdraví člověka záleží na spolupráci několika faktorů: obecně rezistenčních zdrojů, faktorů vytvářejících stresy, smyslu pro souvislost, životním stylu a chování. Autor chápe obecné rezistenční zdroje jako individuální vlastnost a socio – kulturní okolí, které napomáhají zvládat stress. Mohou být srovnávány s osobními a sociálními zdroji již popisovanými v tomto článku. Na druhou stranu stresory v salutogenetickém konceptu poukazují na vnitřní a vnější požadavky, na které jedinec nemá připravené automatické reakce. Z tohoto důvodu stav napětí roste v jedinci. Stresory nicméně mohou hrát negativní roli a zároveň pozitivní roli, což je nakloněno pokroku a udržuje zdraví. Zabývající se životním stylem, důraz je kladen na chování, což umožňuje rozvoj imunologických zdrojů a souznění. Poslední zmiňovaný prvek je hlavní faktor, který podle Antonovského napomáhá zdraví člověka.

Souznění je „ globální lidská orientace vyjadřující stupeň, ve kterém tento člověk má dominantní, trvající, ačkoli dynamický, smysl jistoty, který (1)stimul přichází do života z interního a externího prostředí, který je strukturovaný, predikovatelný a má vysvětlitelný charakter; (2) zdroje, které umožňují člověku splnit požadavky vytvořené stimuly; (3) tyto požadavky se stávají pro člověka výzvou

v úsilí a angažování se“ (Antonovsky 2005, s.34). Souznění spočívá ve třech elementech, které úzce souvisejí. Jsou to: srozumitelnost, řízení a smysluplnost. Porozumění má kognitivní charakter. Díky tomu člověk vidí a predikuje stimul jako kognitivně senzibilní, srozumitelný, trvalý a organizovaný. Řízení má kognitivně-instrumentální charakter. Díky tomu člověk vidí dosažitelný stimul, který člověka obklopuje, považuje ho za dostačující a splňuje požadavky. Znamená to, že člověk cítí, že zvládne určité situace. Následovně smysluplnost má emotivně – motivační charakter a tento fakt popisuje, do jaké míry člověk vyhodnocuje životní situace za hodnotné námahy a úsilí. Podle Antonovského poslední element hraje nejdůležitější roli. Napomáhá udržovat ostatní prvky pospolu, společně nabývají na intenzitě (Antonovsky 2005, s.32-37; Hescen, sek 2007, s.82). Souznění je osobnostně proměnlivé podobně jako část imunologických zdrojů, ale je odděleno a proto jeho charakter je komplikovanější. Ve velké míře souznění rozhoduje o míře aplikace jednotlivých zdrojů pro možnou účast při určitých aktivitách ke zvládnutí požadavků, které jsou vysílány vnitřními a vnějšími stimuly. Souznění dává člověku globální orientaci ve světě. Má kognitivní charakter, proto vytváří systém důvěry, díky němuž člověk poznává spojitost mezi člověkem a zdroji, které jsou člověku k dispozici. Také povzbuzuje jedince k účasti v aktivitách – na základě dosažitelných zdrojů, které člověku umožňují splnit požadavky. Můžeme tvrdit, že souznění se skládá z prvků osobnosti, které umožňují člověku zvládat složité situace v životě a tímto způsobem si udržet zdraví a vývoj.

Proto můžeme vidět určitý vztah mezi souzněním a životními zkušenostmi, kterými je člověk vybaven. Dovednosti rozlišené a popsané výše mají v největší míře kognitivní charakter. Umožňují určit obě varianty týkající se každé osoby (proces sebepoznání a posilování sebeuvědomění), a poznání a porozumění jiným lidem a prostředím a také predikování následků individuální a skupinové činnosti. Tyto dovednosti mají také instrumentálně – behaviourální charakter, protože umožňují se rozhodnout o směřování činnosti, o výběru nejvhodnějšího způsobu, jak činnost zvládnout, mají dopad na snižování strachu a stresu. Konečně má sociální charakter, protože umožňuje vytvářet a udržovat personální vztahy. Tudíž jejich rozsah je široký a proto sehrávají důležitou úlohu v procesu zvládnání určitých problémových situací. Schopnost měnit je a upravovat je v určitých situacích nezbytná.

Stojí za zvážení, zda zaujmout postoj ke zvládnání složitých životních situací. Podle H. Sek zvládnání krizových životních situací znamená „komplexní a proměňující se skupinu psychologických procesů a činností směřujících k utváření nových způsobů plnění požadavků a dosahování cílů v situacích, kdy vnitřní a vnější požadavky základních v individuálních případech duševních stránek a stavu vyrušení individuálních přízpůsobivých zdrojů“ (Sek 1991, s.34). Zdroje ovládané člověkem tímto způsobem se zdají nedostatečné ke zvládnání požadavků ve složitých životních situacích. Mohou vyžadovat transformaci, změny, hledání nových kreativních způsobů. Avšak v tomto procesu jisté faktory jsou nutné, což umožňuje člověku tyto procesy zvládat a začleňovat je do současné struktury vlastních životních aktivit. Zdá se, že souznění – obecně jako životní zkušenost, umožňující člověku uvědomit si sám sebe a své vztahy s okolím, se může stát faktorem, který propojuje mnoho životních dovedností v průběhu složitých životních situací.

Vztah souznění životních dovedností – analýza příběhů ze života

Zájem o propojení životních dovedností a souznění je považován v rámci výzkumu týkajícího se významu sociálních činností sociálními aktivisty za jejich vlastní rozvoj. Kvalitativní analýza jejich životopisů ukázala několik zajímavých vztahů a také vnesla několik otázek týkajících se priorit, které udávající význam pro vlastní rozvoj v regionálních sdruženích.

Příspěvek se stal součástí širšího výzkumu. Jeho cíle nepopisovaly stupeň souznění aktivistů, ale obsahové míry jednotlivých elementů a jejich souznění a zdůrazňují propojení rozvoje a užití životních zkušeností ve zvládnání složitých životních situací. Do analýzy bylo zařazeno 14 biografii sociálních aktivistů účastnících se sociálních aktivit v regionálních asociacích ve Slezsku (Polsko). Jejich životní příběhy se soustředí na průběh a význam sociálních aktivit v průběhu jejich života. Avšak zároveň ukazuje celý život včetně nejdůležitějších oblastí jejich životních aktivit. Rozbor života zahrnuje životní příběhy, včetně obsahu, analýzy vyprávění. Obsahová analýza z posbíraných materiálů se dávala do kontextu s rozličnými kategoriemi popisující elementy souznění, které popisuje A. Antonovsky. Dalším krokem při analýze bylo určit míru životní zkušenosti, kterou aktéři aplikovali v různě složitých životních situacích.

Abychom rozlišili kategorie popisující jednotlivé elementy souznění byly poprvé použity definice podle Antonovského. Dále, založeno na „přifazování smyslů“, což mu napomohlo vytvořit výzkumných nástrojů (Antonovsky 2005, s. 80-83), jednotlivé otázky pocházející z SOC-29 (Dotazník o životní orientaci) byly analyzovány. Učinilo se tak v souladu s oddělováním a pojmenováním jednotlivých kategorií, které charakterizují elementy souznění. Proto příběhy zkoumaných lidí byly analyzovány s cílem zjistit jednotlivé kategorie, což popisují jednotlivé kategorie souznění. Tyto elementy jsou analyzovány v rozsahu týkající se druhu a způsobu užití různých životních dovedností.

Souznění má globální charakter a tvoří druh flexibilní orientace. Což znamená, že není reakcí pro specifickou situaci, ale hovoříme spíše o predispozici pro určité způsoby jednání v mnoha situacích tvořící různé oblasti životních aktivit. Popis jednotlivých aktivit souznění je spíše všeobecný, aby byl použit ve výzkumu v různých sociálních a kulturních skupinách, avšak v případě jednotlivců se jedná o různé příklady. Cílem tohoto článku je specifikace těchto kategorií týkajících se lidských zkušeností. Nejdůležitější závěry jsou shrnuty následně.

Zdá se, že souznění je vnitřním elementem v popisu vlastních životů zkoumaných účastníků. V jejich příbězích se jeví následující kategorie souznění: evaluace vlastního života v kontextu příprav, srozumitelnost a předvídatost, vývoj vlastního jednání v neznámých situacích, vývoj vlastních dovedností při řešení složitých problémů (výběr řešení), vývoj vlastních emocí – v kontextu se srozumitelností, hodnocením, mírou uznání, především tyto emoce, které jsou nechtěné, nežádoucí a smíšené (neurčité), rozvoj vlastních dovedností v rámci přiměřeného rozvoje událostí a situací a rozvoj bytí chápaného ostatními. Všechny tyto kategorie se zabývají třemi časovými perspektivami: minulostí, přítomností a budoucností.

Srozumitelnost má kognitivní charakter a v případě uvedených příběhů vyjadřuje sebe v podobě tendence pro analýzu vlastních životních situací nejčastěji v širokém so-

cio – kulturním kontextu. Analýza vlastní situace se zakládá na hledání výkladu životní situace. Pomocí čehož ve většině případů se objevuje tendence širšího výkladu, který přechází v faktory, které se týkají člověka, jiných lidí a rozdílného úhlu pohledu. Účastníci výzkumu se pokusili popsat normy, hodnoty nebo pravidla, které se staly základem pro některé činnosti nebo situace, ve kterých se tito lidé ocitli. Pokusili se identifikovat faktory, které mají dopad na situace a vysvětlují význam a predikují následky. I v situacích, které považují osobně za nepříznivé, pokouší se rozpoznat a vysvětlit jejich zdroje a významy. Popisované tendence jsou spojeny s používáním rozdílných způsobů získávání informací. Nutnost zlepšovat si znalosti v různých oblastech je považována za důležitou u zkoumaných lidí. Nutnost předvídat následky činů (osobně či skupinově) je také zjevně viditelná ve vyprávěných příbězích. Ve vyprávěních o životních situacích se lidé věnovali především různým strategiím kritického myšlení. Zmiňovali emotivní reakce kognitivních přístupů, které se propojovaly s nejdříve autoreflexí a sebeuvědoměním vlastních citů, pojmenovávali je a analyzovali. Tuto tendenci lze spatřovat ve většině případů v různé míře. Ztotožnili se se situací, kdy řešení složitých situací je nejčastěji spojováno s hledáním různých možných činností. Obecně srozumitelnost ve vyprávěných příbězích je nejčastěji vyjadřovaný názor auto-reflexe přináší nové pohledy na věc..

Při čtení výčtu popisovaných činností, kterých se zúčastnili zkoumaní lidé, si můžeme povšimnout, že se týkají následujících kategorií životních dovedností, které rozlišuje UNICEF a které jsem již zmiňovala (Sokolowska 2008, s.445): upevňování sebevědomí, upevňování vlastního systému hodnot, rozhodování. Nastíněné druhy činností jsou nicméně mimo popisované kategorie.

Dalším prvkem vedle souznění je řízení, které je úzce napojeno na srozumitelnost. Napomáhá obecně rozvíjet možnosti použití vnitřních a vnějších zdrojů ke zvládnutí složitých situací. V příbězích účastníků můžeme spatřovat následující kategorie těchto prvků: optimistický pohled na věc, vyhodnocení vlastních dovedností, zvládnutím potíží v obtížných oblastech života, vyhodnocení vlastních dovedností se zvládnutím negativních emocí, vyhodnocení vlivu externích situací na vlastní život a emoce; vyhodnocení vlastních emotivních postojů na nepřijímené situace, vyhodnocení pocitu, kdy je člověk nespravedlivě souzen ostatními, vyhodnocení možnosti spolehnout se na ostatní, rovnováha mezi pocitu vítězství a prohry ve složitých životních situacích. Popisované kategorie se týkají všech tří časových perspektiv. Řízení má charakter instrumentálně-behaviorální, protože je spojován s určitými činnostmi s cílem nalézt řešení problémové situace. Je založen na kognitivní analýze takové situace, proto základem jsou dovednosti, o kterých jsem se již zmiňovala v popisu srozumitelnosti. Na počátku činnosti je v tomto případě pochopení situace a umístění člověka do ní. Obecně v analýze příběhů vyprávěných účastníky výzkumu vidíme obraz člověka, jako osoby, která dokáže zvládat různé situace. V příbězích se objevují popisy různě složitých situací. Charakteristické byly ty příběhy, ve kterých byly popisovány krizové momenty (někdy dokonce traumatizující). Tyto okamžiky změnily jejich životní situaci, vyvolaly silné negativní emoce a pocit tlaku. Velmi často tyto okamžiky způsobily pocit ublížení a nespravedlnosti. Je však nesmírně důležité, že v perspektivě příběhu takových traumatizujících událostí z minulosti setyto pocity rozvinuly do širšího kontextu. Zkoumaní lidé si jsou vědomi tohoto širokého kontextu, různých faktorů ovlivňujících celkovou

situaci a umístění sebe jako člověka do ní. Také si všimli různých následků včetně těch pozitivních. Tento pokus ukázat širší souvislosti událostí ukazuje touhu po srozumitelnosti. Následně popis zvládání traumatizujících událostí sám ukázal, že zúčastnění lidé hledali různé možnosti, jak řešit problém. Dočasné selhání nebo neschopnost konat byly překonány různými způsoby. Nejčastěji se objevovalo: hledání podpory v okolí a její získání, hledání možností individuálního konání nebo skupinového, jiný výklad situace. Někdy strategie čekala na konec nebo změnu externích podmínek a/nebo změnu myšlení o situaci. Byla použita celá řada strategií. Obecně účastníci výzkumu prokázali aktivní přístup ve složitých situacích. Znamená to, že hledali v osobních zdrojích ale také v externích, což jim pomáhalo nacházet řešení v určitých situacích. Kromě toho, u lidí při popisování zvládání strategií vidíme tendenci analyzovat situaci, identifikovat riziko a následky určité činnosti pro účastníky a ostatní lidi. Shledáváme optimistické ale také docela realistické přístupy co se týká plnění požadavků. Je zajímavé, že zkoumaní lidé popisují mnoho negativních pocitů, které doprovázely tyto situace a také prohru. Nicméně ukazují způsoby zvládání těchto emocí, mezi nimiž převládají kognitivní. Například: změna interpretace situace, degradování významu emocí, nové cíle. Ve stejnou chvíli optimistické přístupy k vlastním schopnostem uplatňující se ve zvládání různých životních situací jsou spojeny s hledáním vlastních chyb a úspěchů a jejich analýzou. Mnozí účastníci poukazují na potřebu rozvíjet schopnosti co se týká zvládání nejen chyby ale také úspěchu. Nejčastějším způsobem zvládání emotivních následků složitých situací je v případě účastníků soustředění se spíše na další cíle, ale nejen na výsledky, o které se jedná v danou chvíli. Účastníci popisují mnoho složitých situací, které měly dopad na interpersonální vztahy. V takových případech řešení bylo spojeno s vlivem na interpersonální dovednosti, především vnímání, empatii, komunikaci, asertivitu, vyjednávání a spolupráci.

V souladu s popisovanými dovednostmi užívanými aktéry v kontextu řízení si můžeme všimnout, že se týkají následujících kategorií dovedností: rozhodovat se, zvládat a řídit stres, upevnit sebeuvědomění a vše je navzájem propojeno.

Když vše shrneme, je důležité zdůraznit kategorie, které jsou spojené se smyslností. Podle A. Antonovského je to právě element souznění, který sehrává nejdůležitější roli v udávání směru a významu dalších prvků. Význam smyslnosti je dobře zřejmý v příbězích aktivistů. Následující kategorie tohoto prvku jsou: zhodnocení vlastního života jako zajímavý a aktivní, zhodnocení každodenních činností a hodnocení svého zaměstnání jako uspokojivé a přinášející štěstí, stanovení vlastních cílů a touhy (od těch nejbližších po nejdálčenější), zhodnocení vlastního zájmu o věci kolem sebe, považování vlastních činností za smysluplné a záměrné, obecné zhodnocení života v souvislosti s významem a cílem. Také v tomto případě kategorie se objevují ve všech časových perspektivách.

Smyslnost má motivační charakter, proto hraje klíčovou roli. Spatřují vlastní činnosti v kategoriích zájmu, cíle a významu, způsobují, že je člověk motivován k činnosti a tak zvládá obtíže. Na počátku procesu popisování kategorií je tendence vidět vlastní životní situace jako element vyburcovávající zájem. Za takové považujeme dobrodružství, výzvu. Životní cíle se staly velmi důležitou oblastí při vykonávání práce v životě respondentů. Stalo se typickým, že sociální činnosti, kterých se účastnili sami spatřují jako fakt, který pro ně znamená smysl života. Několik lidí popisovalo svůj

životní cíl v souvislosti s danou oblastí jako volání nebo poslání. Všichni zúčastnění popisovali mnoho sociálních cílů. Další důležitou oblastí práce se stalo upevnění si vlastní hierarchie hodnot a jednání v souladu s ní. Sociální cíle sehrávají v tomto žebříčku velmi důležitou roli. To souvisí se vnímáním vztahu mezi hodnotou a významem vykonané práce a utváření si obrazu o sobě samém. Pro účastníky se stal klíčový význam takových aktivit obsahující dva nejdůležitější motivy: vykonat službu ostatním a zanechat po sobě stopu. Oba motivy naznačují potřebu dát smysl vlastnímu životu. Je to hlavní kategorie, která motivuje dospělé pracovat především v sociální sféře. Obecně byla smysluplnost vyjádřena v příbězích ve sklonech formovat svůj život a dát mu kontinuitu. Takové cíle orientují životní činnosti k přiznaným hodnotám. V průběhu života si stanovujeme určité stálé směřování životních snah, je to spojeno s hledáním vlastního místa na světě a touhou se poznávat. V případě zmiňovaných účastníků výzkumu nejdůležitější uváděnou oblastí jejich činností a angažování, se staly sociální aktivity týkající se jejich města (místa). Zbývající oblasti jejich aktivit byly soustředovány v jejich okolí. S touto oblastí také propojují smysl vlastního bytí, kdy člověk vidí hodnotu vlastní osobnosti skrze prizma realizovaných úkolů. Smysluplnost proto nastiňuje směr vykonané životní práce.

Je možné popisovat rozsah životních dovedností jako součást smysluplnosti a na základě příběhů je možné ukázat, že vzešly z následujících kategorií: upevňování vlastního systému hodnot, rozhodování se, upevňování sebeuvědomění. Nicméně se zdá, že popisované dovednosti nezbytné pro vytvoření smysluplnosti jsou jednoznačně za dovednostmi projevujícími se v rámci koncepcí životních dovedností.

Na základě rozboru příběhů místních aktivistů jsem popsala rozsah nejdůležitějších životních dovedností, které aplikovaly zmíněné osoby v rámci zvládnání každodenních životních situací. Individuální životopisy se lišily mírou takových dovedností. Snažila jsem se zaměřit se na ty nejdůležitější. Každý prvek souznění spojený se speciálními životními dovednostmi přísluší k již dříve popisovaným kategoriím. Pouze malé rozdíly se objevily v míře zastoupení mezi zkoumanými lidmi. Proto jsme došli k závěru, že způsob řešení složitých problému každodenního života je vždy spojen s nutností zapojení odlišných životních dovedností. Je sotva možné naznačit tento specifický model. Podstatným se zdá být fakt, že v celém životopise (obzvláště v případech shrnutí dosavadního života) mohou být spatřeny jisté pravidelné jevy. Dovednosti používané ve specifických situacích jsou do jisté míry podřízeny tendenci udávat smysl a pořádek vlastnímu životu. Jedná se také o sklon sloučit život do jednoho celku. Právě toto směřování nachází vyústění ve smysluplnosti, která se stala klíčovou kategorií v popisu vlastního života.

Shrnutí

Dobrý zdravotní stav je propojen s dostatečným pochopením lidského bytí a jeho kvalitou. Mezi psychologickými stránkami života se zdůrazňuje spokojenost se sebou samým, osobnostní rozvoj, samostatnost, životní cíl, kontrola prostředí a dobré vztahy s lidmi (Ryff, Singer 2005). Charakteristika těchto aspektů ukazuje celou řadu osobních a sociálních zdrojů příznivých pro spokojený život a zdraví. Mezi ně se řadí mnoho životních dovedností.

Na základě analýz uvedených výše jsem se pokusila popsat rozsah obsahu jednotlivých prvků souznění a jejich stupeň „nasyčení“ životními dovednostmi popisovány v literatuře. Zkoumaní účastníci aplikovali své zkušenosti v životě a zvládali každodenní problémy díky nim. Důraz je nicméně kladen na usilování (u každého z nich) dát životu smysl, uspořádat si svůj vyprávěný příběh, vést ho k vyšším cílům a ty plnit. Kategorie souznění umožňuje interpretovat tyto životní příběhy jako obecnou orientaci v životě směřující k realizaci vyšších hodnot a cílů. Autor salutogenese upozorňuje na smysluplnost jako základní kategorii pro pochopení souznění, protože tento pojem zastřešuje veškerou minulou zkušenost a předvídá konečnou realitu a v takovém případě hovoří o štěstí a spokojenosti.

Tento způsob uvažování se týká výzkumu zaměřeného na psychickou duševní pohodu a zdraví. Výzvy pro „aktivní život“ a snahy se s nimi vyrovnat představují jádro štěstí jedince. Jsou základními prvky zdraví a kvality života (Ryff, Singer 2005). Lidé zapojující se do činností, i přes možné vznikající problémy, jsou spokojeni. Jsou obecně šťastnější a spokojenější se svým životem a sebou samými. Nasazení, vyhodnocování složitých situací za výzvu, stanovení cílů a hledání významů jsou ukazatele smysluplnosti podle Antonovského. Výzkumy zabývající se spojitostí souznění životní spokojenosti objasňují fakt, že „čím vyšší je postavení subjektivní smysluplnosti při vykonávaných činnostech, tím pevnější je přesvědčení o nápaditosti a činech“ (Sitarczyk 2006, s.297) Jinými slovy, pokud cítíme, že naše činy mají smysl v tento okamžik je pro nás snazší chopit se výzvy, bojovat s problémy a dívat se do budoucna s nadějí. Smysluplnost udávající směr a hodnoty života zároveň využívá situaci k hledání lepších řešení problémů. Jistým způsobem je možné uznat, že souznění tvoří jednu z klíčových podmínek rozvíjejících a užívaných životních dovedností v procesu zvládání obtíží každého dne. Neodmyslitelnou roli v tomto procesu sehrává smysluplnost. Analýzy takových závěrů nicméně vyžadují další zkoumání.

Literatura

- ANTONOVSKY, A. (2005), *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak sobie radzić ze stresem i nie zachorować*, tłum. H. Grzegołowska-Klarkowska, Warszawa, Fundacja IPN.
- HESZEN, I.; SĘK, H. (2007), *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- KOWALSKI, M.; GAWEL (2007), *Zdrowie – wartość – edukacja*, Kraków, Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- RYFF, C. D.; SINGER, B. (2005), *Paradoksy kondycji ludzkiej: dobrostan i zdrowie na drodze ku śmierci* [w:] *Psychologia pozytywna*, (red.) J. Czapieński, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa. (Tłumaczenie na podstawie: Ryff C. S., Singer B. (2002), *Ironies of the human condition: well-being and health on the way to mortality*. W: L. Aspinwall, U. M. Staudinger (red.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*, Washington, DC: American Psychological Association.)
- SĘK, H. (1991), *Procesy twórczego zmagania się z krytycznymi wydarzeniami życiowymi*

mi a zdrowie psychiczne [w:] *Twórczość i kompetencje życiowe a zdrowie psychiczne*, (red.) H. Sęk, Wydawnictwo UAM, Poznań.

SITARCZYK, M. (2006), *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia pensjonariuszy domów pomocy społecznej i słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku* [w:] *Starzenie się a satysfakcja z życia*, (red.) S. Steuden, M. Marczuk, Wydawnictwo KUL, Lublin.

SOKOŁOWSKA, M. (2008), *Umiejętności życiowe* [w:] Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.

TOBIASZ-ADAMCZYK, B. (2000), *Wybrane elementy socjologii zdrowia i choroby*, Kraków, Wydawnictwo UJ.

WOYNAROWSKA, B. (2001), *Rozwijanie umiejętności życiowych w edukacji szkolnej*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 1, pp. 9-13.

WOYNAROWSKA, B. (2002), *Kształtowanie umiejętności*, „Remedium”, nr 5.

WOYNAROWSKA, B. (2008), *Edukacja zdrowotna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

TAKING CARE ABOUT HEALTH AS THE AREA OF AUTO-CREATIVE ACTIVITIES OF ACADEMIC YOUTH

Abstract: Health has always constituted a very important value for a man, although responsibility for its realization was perceived variously. In our times the attention is paid to the issue of broadening of individual's responsibility for health. Such cultural tradition appeals to young people, in particular. Sense of responsibility for somebody's own health is more often declared by young people than elder ones. Taking care about own health becomes at the same time the part of auto-creativity process. Style of nutrition, physical activity and ways of spending free time, and ways of coping with stress – these are some of areas of prohealth life style which become the part of conscious planning of somebody's own development. In this context I would like to have a closer look at range and conditions of this process among academic youth.

Key words: taking care about health, prohealth life style, auto-creativity, academic youth