

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

VLIV OTUŽOVÁNÍ NA ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST JEDINCE

THE EFFECT OF WINTER SWIMMING ON AN INDIVIDUAL'S LIFE
SATISFACTION



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Radka Pavelková, DiS.**

Vedoucí práce: **Mgr. Martin Kupka, Ph.D.**

Olomouc

2023

Chtěla bych poděkovat své rodině za podporu a trpělivost, svému vedoucímu práce za odborné a inspirativní vedení a v neposlední řadě všem svým respondentům ze skupiny Otuzilci Frýdek-Místek za přátelské a otevřené sdílení svých zkušeností a postřehů.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Vliv otužování na životní spokojenost jedince“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 28. 2. 2023

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
OBSAH		7
ÚVOD		5
TEORETICKÁ ČÁST		6
1	Životní spokojenost	7
2	Otužování	11
2.1	Historie otužování	11
2.2	Zdravotní benefity otužování	12
2.2.1	Fyzické zdraví	12
2.2.2	Psychické zdraví	14
2.3	Jak se správně otužovat	16
2.4	Skupina Otužilci Frýdek-Místek	18
2.4.1	Výhody otužování ve skupině	19
2.4.2	Poučení před vstupem do studené vody	20
2.4.3	Popis průběhu otužování	21
2.4.4	Mýty spojené s otužováním	21
2.4.5	Co dělají Otužilci Frýdek-Místek v létě	24
3	Dosavadní výzkumy	26
	VÝZKUMNÁ ČÁST	32
4	Výzkumný problém	33
5	Typ výzkumu, výzkumné metody, cíle a hypotézy	34
5.1	Výzkumné metody	34
5.2	Výzkumné cíle	36
5.3	Výzkumné otázky	36
5.4	Formulace hypotéz	37
6	Sběr dat a výzkumný soubor	38
6.1	Výzkumný soubor	38
6.2	Metody sběru dat	38
6.3	Etika výzkumu	39
7	Výsledky	40
7.1	Kódování dat	40
7.2	Analýza získaných dat	40
7.2.1	Motivace a očekávání začínajících otužilců	40
7.2.2	Benefity otužování	43
7.2.3	Negativa otužování	49
7.2.4	Vliv sociální opory při otužování ve skupině	50

7.3	Ověření platnosti statistických hypotéz	54
8	Diskuze	60
9	Závěr.....	64
10	Souhrn	65
LITERATURA.....		68
PŘÍLOHY		72

ÚVOD

Hlavním vodítkem při volbě tématu mé diplomové práce bylo zvolit si takové téma, které je mi natolik blízké, abych se při jeho vypracovávání i provádění samotného výzkumu mohla cítit alespoň trochu fundovaně a zároveň, aby pro mě bylo dost atraktivní. Ve chvíli, kdy jsem k tématu své práce došla, byl splněn pouze aspekt atraktivity, avšak o fundovanosti či dostatečných vlastních zkušenostech nemohla být řeč. Proto jsem své rozhodnutí začít s otužováním pojala jako velkou výzvu. Stalo se tak pro mě, víceméně náhodou, že dne na den na další minimálně dva roky tématem jak životním, tak tématem mé diplomové práce.

Otužilcem jsem se stala na podzim 2021, a přišlo mi jako výborný nápad své nadšení a odhodlání k otužování podpořit právě i tímto způsobem. Ve chvíli, kdy píši tyto řádky, jsem na začátku své již druhé otužovací sezóny.

Témata, o kterých budu v teoretické části práce pojednávat, jsou s otužováním ve velmi těsném vztahu, přičemž společným jmenovatelem je životní spokojenost. V další, samostatné kapitole o otužování, se čtenář dočte o benefitech této aktivity a zároveň bude proveden způsobem průběhu otužování v největší otužilecké skupině v České republice Otužilci Frýdek-Místek. V poslední kapitole budou čtenáři předloženy výzkumy zaměřené na přínosy otužování stran životní spokojenosti provedené v České republice i v zahraničí. Tato práce cílí ve své praktické části jak na zjištění výčtu benefitů otužování členů skupiny Otužilci Frýdek-Místek, tak také na jejich motivaci a očekávání před otužováním. Dalším cílem je zjistit zda, a ve kterých oblastech, se životní spokojenost nových otužilců změnila k lepšímu po ukončení jejich první otužovací sezóny.

Sepsáním této práce sleduji vyzdvihnutí otužování jako výtečné aktivity s velkým potenciálem přinést do života jedince mnoho pozitivního, tedy nejen pro zdraví těla, ale i ducha. Mám za to, že se jedná o určitý životní styl, který může být mnoha lidem v dnešní uspěchané a náročné době úžasnou berličkou k vyrovnanějšímu a spokojenějšímu způsobu života.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

Životní spokojenost a osobní pohoda jsou velkými tématy spadajícími poslední desetiletí do zájmu pozitivní psychologie, která se zaměřuje především na studium kladných témat a pozitivních jevů v psychologii (Snyder & Lopez, 2001).

Hamplová (2004) považuje životní spokojenost za součást kognitivního hodnocení života daného jedince. Diener (2000, citováno v Kebza, 2005) uvažuje o životní spokojenosti jako o kognitivní kategorii, která je součástí širšího pojetí osobní pohody společně se štěstím a dalšími pozitivně laděnými emocemi. Blatný et al. (2010) s tímto pohledem souhlasí a definuje dále životní spokojenost jako vědomé a všeobecné hodnocení vlastního života jako jednoho celku.

Podle Kebzy (2005) je pro životní spokojenost důležitá tělesná zdatnost, celková samostatnost, sebeobsluha a nezávislost. Dalšími faktory ovlivňujícími životní spokojenost přímo i nepřímo je dle mnoha výzkumů vzdělání, neboť lidé s vyšším vzděláním mají vyšší prestiž i příjmy, které jim tak pomáhají zvyšovat životní standard a v konečném důsledku i spokojenost. Nezaměstnanost, která se dle výzkumů pojí s nižším vzděláním, je dalším faktorem, který životní spokojenost ovlivňuje (Hamplová, 2004).

Současné výzkumy poukazují i na další významné faktory ovlivňující životní spokojenost, kterými jsou spokojenost jedince s rodinným stavem, vztahy v rámci širší rodiny, ale i fyzické a psychické zdraví. V neposlední řadě jsou životní spokojenost a osobní pohoda ovlivňovány mírou spirituality jedince a účastí na sociálním životě komunity (Yeniaras & Akarsu, 2017).

Mezi nejpoužívanější metody měření životní spokojenosti patří Stupnice spokojenosti se životem (the Satisfaction with Life Scale) vytvořená Dienerem v roce 1985. Tato stupnice se zaměřuje na subjektivní spokojenost jedince a na kvalitu života (Yeniaras & Akarsu, 2017). V České republice se hojně používá Dotazník životní spokojenosti (DŽS) od autorů Fahrenberg, Myrtek, Schumacher a Brähler z roku 2000 (Fahrenberg et al., 2001). Pro výzkumnou část této práce bylo využito právě tohoto dotazníku a jeho popisu je věnována větší pozornost v praktické části.

Pro úplnost a vzhledem ke vzájemné souvislosti bych pojednání o životní spokojenosti ráda doplnila krátkým výkladem pojmu již zmiňované **osobní pohody** neboli **well-being**. Dá se říci, že well-being spojuje disciplíny jako psychologie, sociologie, historie i filosofie a problematika well-being je tak zkoumána v širších souvislostech. Také fakt, že se v odborné literatuře pojem well-being často zaměňuje s mnoha jinými výrazy, jako je „dobrý život“, „prospívání“, „kvalita života“, „štěstí“, ale dokonce i „zdraví“ a „blaho“, ukazuje na skutečnost, že se jedná o multidimenzionální a komplexní konstrukt, kdy se výše uvedené výrazy vzájemně nevylučují, ale jsou různými významovými dimenzemi termínu well-being (Urban, 2016).

V definici zdraví Světové organizace zdraví (WHO) je pojem well-being zakotven jako důležitá charakteristika zdraví a prožitek osobní pohody se dále rozlišuje na dimenzi tělesnou, duševní a sociální. V českém prostředí postupně došlo ke spojování well-being pouze s dimenzí duševní pohody. Kebza (2005) proto upozorňuje na vhodnost užívání slova osobní pohoda, která zahrnuje všechny dimenze člověka – duševní, tělesnou, sociální a spirituální.

Slezáčková (2012) uvádí, že tuzemské výzkumy potvrdily souvislost subjektivní pohody s nízkou úrovní neuroticismu, vysokou úrovní dominance a s pozitivním přístupem k sociálnímu okolí. Také z výzkumu Dienera & Saligmana (2002) vyšlo najevo, že nejspokojenějšími jedinci jsou ti, kteří udržují blízké a vřelé vztahy s druhými lidmi.

Z výsledků více vědeckých studií na téma životní spokojenosti a well-being vyplývají o nejšťastnějších lidech následující závěry:

- tráví spoustu času s přáteli a rodinou a udržují s nimi dobré vztahy,
- za vše co mají, pocítují i vyjadřují vděčnost,
- když je potřeba, ochotně nabízejí pomoc,
- s optimismem nahlíží na svou budoucnost,
- umějí si vychutnávat to nejlepší z přítomného okamžiku,
- jsou pravidelně fyzicky aktivní,
- rádi plánují a dávají si dlouhodobé cíle,
- svá těžší životní období lépe překonávají, neboť se z nich dokážou poučit (Lyubomirsky, 2008).

Závěr této kapitoly bych ráda věnovala tématu **sociální opory**, neboť je mnoha výzkumy prokázáno, že životní spokojenosti jedince vysokou měrou přispívá.

Sociální oporu je možno chápat jako obecný jev, se kterým se setkáváme běžně v životě, či jako specifický jev, který se pojí s určitým druhem životních situací vyžadující podporu lidí a přátel z našeho okolí za účelem povzbuzení a pomoci v nouzi (Křivohlavý, 2009). Pro účely naší práce si vystačíme se zaměřením na obecný vliv sociální opory.

Podstatu sociální opory tvoří působení blízkých osob v okolí jedince, jejich povzbuzování, pozitivní hodnocení či uznání předností člověka těmito osobami. Nejpřirozenějším a zároveň nejvýznamnějším zdrojem tohoto druhu opory je rodina působící na jedince již od raného dětství (Paulík, 2017).

Podle některých zjištění žijí lidé s rozvinutými sociálními vazbami déle a zároveň disponují lepším fyzickým i psychickým zdravím než lidé bez těchto vazeb (Šolcová & Kebza, 1999).

V mnoha výzkumech bylo prokázáno, že sociální vztahy jsou významným faktorem podporujícím prospívání, osobní pohodu a zdraví člověka. Osoby, mající četné a stabilní sociální vztahy, vykazují větší míru pozitivních afektů a spokojenosti. Kvalitní sociální vztahy také snižují riziko vzniku některých duševních poruch a chronických nemocí. Podle nových studií trpí osamocení lidé většími bolestmi při zotavování se po operaci kyčle než osoby více sociálně propojené. Dále vyšlo dle výzkumů najevo, že nedostatek sociálních vztahů představuje pro člověka vyšší míru zdravotního rizika než kouření (Kagan, 2009).

V rámci osobní pohody se však věda nezajímá jen o kvantitu a intenzitu našich sociálních vztahů, ale také o jejich kvalitu. Pozitivní psychologie prokázala, že to, co činí lidi šťastnějšími je dávání a velkorysost. Také altruismus a menší zaujetí svou vlastní osobou představují důležité podmínky našeho úspěšného vývoje. Ve vědě o well-being jsou typickým východiskem přístupů k socialitě otázky typu „Jaký efekt má pro člověka, když se zapojí či nezapojí do vztahů k druhým lidem?“, „Jaký je rozdíl v jeho tělesném a duševním životě, když jsou jeho postoje altruistické nebo když jsou naopak egoistické?“ Z poznatků vědy o well-being vychází často normativní výroky jako „Člověk by měl udržovat četné a kvalitní sociální vztahy, neboť to podporuje jeho psychickou pohodu, zvyšuje životní spokojenost či prospívá jeho zdraví apod. (Urban, 2016).

Díky sociální opoře jsme schopni snáze překonat stresové situace, vytváříme si společně prožívané emoce a jsme ve vztahu s dalšími formami psychologické a sociální aktivity (Hacklová & Kebza, 2014).

Jak již bylo mnohokrát prokázáno, k pocitům větší osobní pohody a odolnosti může vést spojení a podnikání věcí s ostatními lidmi v sociální skupině nebo komunitě (Thomas, 2012). Chekroud et al. (2018) zjistili, že účastníci jejich výzkumu hlásili největší dopad na jejich osobní pohodu, když se účastnili společných sportovních aktivit. Tito výzkumníci také tvrdí, že společné aktivity mají potenciál snížit u člověka pocit izolace, jsou dobré pro celkovou odolnost vůči stresu a zároveň snižují depresi.

2 OTUŽOVÁNÍ

Kapitolu o otužování bych ráda uvedla krátkým zamyšlením nad tím, jak se vůbec stalo, že jsme jako společnost v porovnání s minulostí v dnešní době tak náchylní k běžným onemocněním, a to i přes čím dál vyspělejší možnosti zdravotní péče. Nestalo se náhodou, že je otužování v poslední době čím dál modernější záležitostí a stále vyhledávanější aktivitou v našich podmínkách. Významným dílem plným poznatků o otužování je kniha Zemana (2006) *Adaptace na chlad u člověka*, kde sdružil své osobní zkušenosti a poznatky jak z vlastních, tak i zahraničních výzkumů za 30 let své praxe. Jako lékař zde především objasňuje podstatu zvyšování obranyschopnosti organismu otužováním, přičemž otužování popisuje jako aktivitu, díky které je organismus schopen správně a pohotově reagovat na klimatické výkyvy zevního prostředí. Zeman (2006) vyzdvihuje významný vliv změny životních podmínek člověka na přelomu 20. a 21. století, kdy postupně docházelo k úbytku fyzické práce, nečinnosti a přejídání, což mělo za následek položení základu celé řady civilizačních chorob.

Dalším nebezpečným faktorem se stalo výrazné odtržení člověka od okolní přírody. Začali jsme pobývat převážně usazení ve svých bytech, pracovních místnostech či na úřadech, a mezi nimi se pohybovat převážně dopravními prostředky. Tím, že člověk na sobě celé dny nepocítí změny venkovní teploty, přizpůsobuje se postupně jednotvárnému klimatu místností a přichází tak o svou přirozenou schopnost termoregulace, a tedy i o svou odolnost (Zeman, 2006).

2.1 Historie otužování

Dá se říci, že lidé byli soustavně pasivně otužováni přírodou odjakživa a jejich odolnost byla podmínkou přežití. Od chvíle, kdy si člověk výhodu otužování uvědomil, začal k otužování přistupovat aktivně a dobrovolně (Trojan et al., 2005).

Otužování bylo odpradáвна spojováno také s významnými filozofy své doby jako Sokrates, o kterém se psalo, že byl velice otužilý, když chodil po celý rok bos. Rovněž Seneca se taktéž po celý rok koupal v Tibeře. Z nepříliš dávné doby je znám zakladatel

moderního způsobu vodoléčby, která spočívá v přiložení chladného mokrého obkladu překrytém suchou látkou, tzv. Priessnitzovy zábaly lidového léčitele Vincenze Priessnitze. Také německý farář Kneipp byl znám pro svou léčebnou metodu spočívající v soustavném otužování studenou vodou spojeném s pobytem v přírodě. Odtud také pochází známý pojem „knajpování“, brouzdání ve studené vodě či ranní rose. V roce 1921 vydal lékař L. Syllaba knihu „Nastuzení a význam otužování“, kde se snažil dokázat význam otužování pro prevenci tzv. chorob z nachlazení (Zeman, 2006).

Za zmínku stojí jistě také začátek sportovního otužování a zakládání prvních klubů v České republice. Průkopníkem otužování a zároveň zakladatelem prvního otužileckého klubu u nás byl Alfréd Nikodém, který, až ve svých 59 letech, v prosinci roku 1923 poprvé plaval veřejně v pražské Vltavě a téhož roku založil první Amatérský plavecký klub. V roce 1928 s ním ve Vltavě plaval již rekordní počet 63 plavců. Od roku 1958 po celém Československu vznikaly další otužilecké oddíly (Komárek, 2000).

V současné době je otužování již tak populární aktivitou a otužileckých klubů či skupin je tolik, že se stačí porozhlédnout po internetu a není problém si najít skupinu ve svém okolí a otužování vyzkoušet na vlastní kůži.

2.2 Zdravotní benefity otužování

Blahodárných účinků, které otužování přináší, je celá řada. Byl proveden nespočet výzkumů jak českých, tak zahraničních, které to dokazují a snaží se co nejlépe objasnit jak a proč je vlastně otužování pro lidský organismus tak prospěšné. Jelikož lze ve spojení s otužováním hovořit o jeho celostním působení jak na tělo, tak na ducha člověka, podíváme se pro lepší přehled na každou oblast benefitů zvlášť. Například Frizzell (2018) uvádí, že plavání ve studené vodě pomáhá zvládat řadu jak fyzických, tak emocionálních problémů, zároveň je možno poznat nové přátele či získat nový smysl života.

2.2.1 Fyzické zdraví

„Když milujete zimu, zdá se vám teplejší!“

Mehmet Murat Ildan, turecký spisovatel

Jednoznačně nejvýznamnějším přínosem otužování pro fyzické zdraví člověka je dle Zemana (2015) **prevence tzv. nemocí z nachlazení**, resp. nezávažných zánětů horních dýchacích cest. Sliznice osob, které se pravidelně otužují, jsou lépe prokrveny, což

znemožňuje vstupu infekcím. Dalšími příčinami dobré imunologické reaktivity je dobrá adaptace nervové soustavy, zlepšení cévní reaktivity a zoptimalizování vegetativní reaktivity. Organismus otužilce tak snáze zvládá krátkodobá prochlazení. Rovněž byla prokázána vyšší účinnost otužování, pokud je spojeno s pohybovou aktivitou, tedy plaváním ve studené vodě, ne pouhým ponořením.

Komárek (2000) dodává, že otužování rovněž působí **proti alergiím, vysokému tlaku i proti velkému psychickému vypětí** a v případě, že člověk přece jen onemocní, průběh bývá mírnější a rychlejší.

Dle některých výzkumů vede pravidelné otužování také ke **zvýšení ochrany proti oxidačnímu stresu**. Jak je známo, oxidační stres hraje významnou roli ve vývoji řady onemocnění jako je rakovina, artritida, Alzheimerova choroba a další (Siems et al., 1999).

Hermanussen et al. (1995) předpokládají, že dlouhodobé zimní plavání **zvyšuje bazální hladiny prolaktinu a snižuje hladinu inzulínu, má příznivý vliv na práh bolesti a toleranci chladu**.

Regenerace studenou vodou je po intenzivním tréninku mezi sportovci čím dál populárnější. Metoda ponořování do studené vody, tzv. Cold Water Immersion (v mnoha vědeckých článcích známé pod zkratkou CWI) je způsob otužování, který usnadňuje zotavení, snižuje kardiovaskulární deformaci, odstraňuje nahromaděné vedlejší metabolické produkty svalů, zlepšuje funkci autonomního nervového systému a zmírňuje svalové poškození. Jelikož je zotavení a regenerace pro sportovce jedním z nejdůležitějších prvků tréninku, tato účinná metoda začíná mít mezi sportovci své jisté místo (Ihsanet et al., 2016). Rovněž Yeung et al. (2016) ve své studii zaměřené na účinky ponoření do studené vody ve srovnání s pasivním zotavením po fyzické námaze uvádí, že bylo zjištěno značné snížení vnímání svalové bolesti.

Ve spojení s otužováním je často zmiňován **význam tzv. hnědého tuku**. Scheeleová, přední výzkumnice v oblasti hnědé tukové tkáně vysvětluje, že působením chladu produkují hnědé tukové buňky teplo, což má za následek mimo rozlévání tepla do celého těla také požívání bílého tuku. Každé dítě se narodí s dostatečným množstvím hnědého tuku, který je pro regulaci tělesné teploty novorozence důležitý. Během života se nám však vrstva hnědého tuku stále zmenšuje a my se tak stáváme stále méně odolnými. V mnoha studiích se spekuluje o tom, zda by otužování mohlo být přirozeným způsobem,

jak si vrstvu hnědého tuku obnovit, avšak dosud to žádný výzkum přímo nepotvrdil (Down, 2022).

Rovněž David Vencel (2021), světový rekordman v plavání pod ledem, ve svém průvodci otužováním upozorňuje na mnohdy zbytečné „nadoblékání“ dětí a vyzývá jejich rodiče k zamyšlení. Při přílišném umělém zahřívání si to organismus vyhodnotí tak, že už hnědý tuk nepotřebuje, a tak tuk začne tělo postupně opouštět. Rodiče tak paradoxně díky své přehnané péči zbavují své děti jejich přirozené schopnosti termoregulace, a tedy i obranyschopnosti.

S otužováním jsou samozřejmě spojená i některá rizika. Otužování může mít **negativní dopady** především v případech nerespektování bezpečnosti či vlastních limitů, kdy může dojít k podchlazení organismu, tedy k hypotermii (Zeman, 2006). Thompson (2017) uvádí, že šok ze studené vody může způsobit stoupající srdeční frekvenci, lapání po dechu, hyperventilaci či vdechnutí vody. Zajímavostí je, že zhruba 60 % utonutí v Británii a Irsku je způsobeno šokovou reakcí na chlad. Prevencí je do chladné vody neskákat, ale pomalu do ní vstupovat a hned nepotápět hlavu. Člověk se tak lépe aklimatizuje a snáze ovládá své dýchání.

Je tedy opravdu důležité držet se určitých rad spojených s otužováním, kterých je na internetu k dohledání mnoho. Ty nejzásadnější jsou pro přehled uvedeny v podkapitole níže s názvem Jak se správně otužovat.

2.2.2 Psychické zdraví

„Život začíná na konci Vaší komfortní zóny.“

Neale Donald Walsche, americký spisovatel

Vliv otužování na psychickou pohodu, a tudíž i psychické zdraví člověka, se stále průběžně v mnoha výzkumech potvrzuje. Důvodů je hned několik, ať už se jedná o změny hladiny hormonů zodpovědných za naše blahé pocity štěstí a euforie nebo pocity soudržnosti v přítomnosti stejně naladěných jedinců, kteří se s námi sejdou na břehu studeného rybníka či řeky se stejným, odvážným úmyslem. Při pozdravu se někteří obejmou, z očí jim září radost a nadšení, a úsměv jako by zde také patřil kromě plavek mezi „povinný dresscode“.

Výzkumníci Huttunen et al. (2004) zjistili, že plavání ve studené vodě je pro tělo určitou stresovou reakcí, kdy se aktivuje fyziologický nervový systém, **zvyšují se hladiny**

hormonů výrazně ovlivňující náladu, snižuje se napětí a únava. Prokázali, že i **problémy s pamětí** byly výrazně sníženy u lidí provozujících zimní koupání po dobu čtyř měsíců.

Doktorka Sobergová (2022) obdobně popisuje, že ponoření se do chladné vody spustí stresovou reakci těla, čímž dochází k okamžitému uvolňování hormonů a aktivování neurotransmitterů v mozku. Mezi hormony, které se začnou vylučovat všechny najednou, patří dopamin a serotonin způsobující **radost, pocity štěstí a psychickou vyrovnanost.** Stresová reakce má za následek produkci adrenalinu současně s endorfiny, noradrenalinem a kortizolem.

Wim Hof (2020) ve své knize představuje, jakým způsobem můžeme v ledové vodě **zažít skutečnou sílu své mysli.** Ledová voda nás dle Hofa neučí jen přežít, ale rozkvést. Chlad považuje za nemilosrdného učitele, který nás donutí reaktivovat nejhlubší zákoutí mozku, **překonávat vlastní omezení a zavedené neurologické postupy** a probudit to, co v nás dřímá odjakživa.

Během otužování **se snadno dostaneme do stavu plynutí, tzv. flow** a dosáhneme propojení nejen se sebou, ale také s přírodou. Tappolet (2022) se domnívá, že flow je druh prožitku, který přijímáme v činnostech a aktivitách, kdy dochází k psychickému štěstí chápanému jako pozitivní rovnováha emocí a afektivních stavů obecně. Ve spojení s otužováním můžeme zmínit také **mindfulness**, neboli všímavost. Jde o to, že vše, co člověk prožívá, je v jeho mysli uváděno do vztahů a tyto prožitky se pohybují na ose citění jako příjemné, neutrální a nepříjemné. Existují terapeutické postupy, které využívají prvků všímavosti a zakládají se tak na odstraňování utrpení ulpíváním a tím také opakováním určitého vzorce chování (Němcová, 1994). Otužování se tak jeví jako vhodná metoda k opravdovému prožívání přítomného okamžiku.

Vencl (2021) uvádí, že bychom těžko našli jiný sport, který by dokázal člověku změnit život tak, jako je tomu u otužování. Otužilci velmi záhy poznají, že jejich výkony nejsou ani tak o posouvání těla na vyšší úroveň jako o tom, **jak se vypořádat s extrémním stresem a nepohodlím.** Obdobně Sobergová (2022) tvrdí, že studená voda je tou pravou zbraní proti naší pohodlnosti a že jedině po zimním koupání se můžeme cítit více živí než kdykoli předtím.

Collier et al. (2015) tvrdí, že zimní plavci jsou nejen více odolní vůči zimním nachlazením, ale také to, že vykonávání této aktivity může být **účinnou léčbou deprese.**

To vedlo výzkumníka Harpera (2016) k myšlence na vznik programů sloužících jako jednoduchý, levný a efektivní způsob terapeutického procesu pro duševně nemocné.

Také výzkumníci Denton & Aranda (2019) se nechali inspirovat výzkumem naznačujícím, že zimní plavání může pomoci bojovat **proti úzkosti a posilovat náladu**. Došli k závěru, že je na čase využít benefitů zimního koupání a zařadit je mezi programy tzv. sociálního předepisování (social prescribing). Sociální předepisování získává na popularitě mezi praktickými lékaři v Anglii a je jedním ze způsobů, kterým mohou svým pacientům pomoci, když není vhodný lékařský zásah či farmaceutický způsob léčby. Také ostatní vědci stále více naznačují, že zimní plavání může mít v rámci sady nástrojů pro sociální předepisování své místo jako jednoduchý, levný a účinný terapeutický proces (Oliver, 2021).

Dayson & Bashir (2014) zjistili, že využití aktivit prostřednictvím sociálního předepisování vede nejen ke **zlepšení duševního zdraví jednotlivců**, ale také k jejich **větší nezávislosti, menší izolaci a většímu zapojení do jejich místní komunity**.

Rovněž téma **příznivého vlivu zimního plavání na psychickou pohodu člověka za přítomnosti sociální opory** je mnoha vědci probádáno stále více. Mnoha výzkumy se potvrzuje, že společnost, přátelství a komunita jsou stejně hodnotnými terapeutickými složkami. Watkins (2017) dále uvádí, že být fyzicky a psychicky aktivnější, a přitom se spojovat s ostatními lidmi při zajímavých aktivitách nám může pomoci cítit se podstatně lépe.

Zdá se, že koupání s ostatními ve velmi studené vodě komunitu plavců ještě více sbližuje. Dostavují se **pocity skupinového úspěchu, soudržnosti a přátelství**, kdy po každém takovém koupání následuje velmi dobrá nálada a spousta smíchu. Zimní plavci jsou dobrodružní, plní života a smíchu, jiskřící jako ledová voda, ve které plavou (Oliver, 2021).

2.3 Jak se správně otužovat

Vzhledem k vysoké popularitě otužování je k dispozici jak na sociálních sítích, tak i v odborné literatuře spousta „návodů“ jak se správně otužovat. Mnoho otužilců pořádá různé kurzy, na kterých se snaží zprostředkovat zájemcům své poznatky a zkušenosti a šířit tímto způsobem tento zdravý způsob života. Velmi oblíbená je kombinace otužování s vědomým prodýcháváním od nejznámějšího ledového muže Wima Hofa, jehož metoda je

známá a populární po celém světě. Nedá se říci, že jen jediný způsob je ten správný. Záleží na tom, zda chceme s otužováním začít my sami, zda chceme začít otužovat své malé dítě, anebo se pro otužování rozhodneme až v pokročilém věku. Také záleží na povaze člověka. Někomu totiž vyhovuje několikátýdenní až několikaměsíční příprava se studenou sprchou včetně psychické přípravy, jiný naopak nemá problém chopit se rad zkušených otužilců, doporučujících jednoznačně a nekompromisně „Začni teď!“ bez ohledu na roční období.

Již zmiňovaný lékař Zeman doporučuje, aby si člověk získal pevný návyk omývání ve studené vodě a co nejčastější pobyt na čerstvém vzduchu s pohybem již od dětství. Doporučuje také oblékat děti jen lehce, poněvadž nadměrné oblékání a přetápění místností otužilost snižuje. Při otužování dětí vodou by se mělo začít omýváním obličeje, předloktí, horní poloviny těla a nohou studenou vodou. Doporučuje dokonce i kojence na závěr koupání otírat žínkou, namočenou v chladnější vodě (Novák, 2020). Otužování od časného dětství doporučuje rodičům a učitelům také Máček & Radvanský et al. (2011), přičemž by otužování mělo být součástí programu ve školkách i školách jako ideální způsob prevence onemocnění. V případě dětí se tedy jedná o velice mírný a postupný způsob otužování.

Obdobný názor na začátek otužování postupným způsobem má Tipton et al. (2017), který také doporučuje proces pomalého zvykání na chladnou vodu. Tvrdí, že tak dochází k pomalému přizpůsobení se teplotě a pomůže nám to poznat, jak naše tělo na chlad reaguje.

Dle doktorky Sobergové (2019) by se měli dospělí jedinci před začátkem otužování nejdříve poradit se svým lékařem a otužování se zcela vyhnout v případě onemocnění koronárních tepen, anginy pectoris, při těžké srdeční arytmmii či neléčeném vysokém tlaku.

Návody na otužování většinou zahrnují také činnosti, které samotné otužování předchází či následují bezprostředně po vylezení ze studené vody. Jedná se spíše o tipy přispívající ke komfortu a bezpečí otužilce. Doporučený postup při prvním ponoru do studené vody např. od Sobergové (2019), která v rámci klinických studií zkoumá efekt otužování na lidský organismus, zní následovně:

- nekoupejte se nikdy sami,
- před ponořením do vody se rozehejte během či poskakováním na místě,
- jděte opatrně, abyste neuklouzli,
- do studené vody neskákejte po hlavě,

- při vstupu do studené vody dýchejte klidně, zcela vydechněte až do vyprázdnění plic, postupujte do vody a nadechněte se zhluboka a klidně,
- jděte bez zastavení až po ponoření se po ramena,
- ponořte se na pouhých 5 – 10 vteřin,
- mluvte nahlas sami se sebou, abyste zaměstnali mozek při pobytu ve vodě,
- vylezte z vody,
- oblečte si župan a ruce ihned schovejte do rukávů, abyste předešli chladovému šoku,
- po koupání se rychle oblečte a vypijte dostatečné množství teplého nápoje,
- v žádném případě se nekoupejte, pokud jste pod vlivem alkoholu či pokud se necítíte dobře.

Společnost Outdoor Swimming Society poskytuje na svých stránkách navíc tipy týkající se bezpečí jako - být viditelný a znát své limity (Massey & Rew, 2022).

Zastáncem začátku s otužováním bez odkladu, tedy v kterémkoli ročním období, je již zmiňovaný světoznámý otužilec David Vencl (2021). Ten ve své knize Začni TEĎ! vysvětluje, že pokud začneme v srpnu, alespoň se plynule dostaneme do zimy. Pokud je ale zrovna prosinec, nemáme ztrácet čas čekáním na léto a máme se vrhnout do vody TEĎ, abychom nelitovali ztraceného času, až si otužování oblíbíme. Zdravý organismus je dle jeho slov a zkušeností schopen bez újmy zvládnout krátký ponor do ledové vody, aniž bychom onemocněli. Jediné, co nás může zastavit, je naše hlava.

„Studená voda je hra – jakmile jste v ní, vyhráli jste!“

Susanna Sobergová

2.4 Skupina Otužilci Frýdek-Místek

Tuto kapitolu bych ráda věnovala představení skupiny Otužilci Frýdek-Místek, jejíž členové mi posloužili jako respondenti v rámci praktické části tohoto výzkumu. Informace v ní obsažené jsou důležité pro pochopení chodu uvedené otužilecké skupiny, jejího způsobu fungování i filosofie, což je důležité pro představu čtenáře, z jakého prostředí pochází respondenti výzkumu. Tato kapitola obsahuje pouze originální text

v kombinaci s informacemi z webových stránek skupiny www.otuzilcifm.cz s laskavým svolením Otakara Zemka, který je jejím zakladatelem. Z tohoto důvodu zde nejsou uvedeny žádné další citace.

Skupina Otužilci Frýdek-Místek je největší otužileckou skupinou v České republice, co se hromadného zimního plavání na stejném místě a ve stejném čase týče, čítající v současné době 260 členů. Pan Zemek založil tuto skupinu v roce 2019, tedy krátce poté, co se přistěhoval do Dobré u Frýdku-Místku z Prahy, kde byl členem 1. Plaveckého klubu otužilců Praha. Ráda bych zmínila, že i přes svou velikost je skupina od svého počátku stále ryze neoficiální záležitostí a tudíž členství v této skupině není nikterak zpoplatněno. Členem se může stát kdokoli, kdo prakticky s otužováním ve skupině začne a koho pan Zemek přidá do soukromé facebookové skupiny Otužilci Frýdek-Místek, jakožto její správce. Pan Zemek, dlouholetý otužilec, založil a vede tuto skupinu čistě z lásky k této zimní aktivitě a také pro své zapálení směřovat lidi ke zdravějšímu způsobu života, o čemž říká, že je jeho životním posláním. Za velikostí a pravidelným setkáváním této skupiny stojí bezpochyby síla jeho osobnosti, disciplinovanost, mnohaleté zkušenosti (14 let) a v neposlední řadě schopnost inspirovat lidi svým vlastním příkladem.

2.4.1 Výhody otužování ve skupině

Níže jsou uvedeny výhody otužování, v případě této skupiny - zimního plavání, ve velké skupině, respektive ve skupině Otužilci Frýdek-Místek, oproti otužování individuálnímu či v malé skupince:

- **Sami riskujete zdraví nebo život** – důvodem může být náhlá nevolnost spojená s uklouznutím, úderem do hlavy nebo přímo nehoda ve vodě.

- **Jednotlivci či malé skupinky mívají problémy s pravidelností** – důvodem bývá selhání při domluvě či při přemlouvání sebe sama. Ve velké skupině je zajištěno, že budete mít vždy ve vodě společnost.

- **Strhne vás dav** – někdy je vlézt do studené či ledové vody těžší, proto když uvidíte alespoň dalších 20 lidí, kteří neváhají, snadněji se překonáte.

- **Budete se otužovat správně hned od začátku** – jeden ponor do studené vody otužilce nedělá. Když si navyknete chodit dvakrát, třikrát týdně po celou zimu, budete

plavat pouze tak dlouho, abyste si neublížili. Pozvolnost je vedle pravidelnosti a soustavnosti třetím pilířem zdravého otužování.

- **Budete otužovat celé tělo** – při zimním plavání se nedopustíte zbytečného nešvaru otužování těla s rukama nad hladinou, což nedává smysl. Právě končetiny jsou dobrým ukazatelem, jak na tom jste, a že je vhodný čas vylézt z vody. Je tedy užitečné plavat a dopřát si tak prokrvení celého těla až po konečky prstů.

- **Budete používat správné vybavení** – ve skupině se dodržují určitá pravidla, mezi která patří také to, že neplaveme v kulichu, ale pouze v koupací čepici nebo bez ní. Kdo chce, může mít boty do vody.

Jako každá skupina, i tato má určitá pravidla, která skupinu definují, jejich dodržování členy spojuje, posiluje a dává jim jistý řád, aby se zamezilo nepříjemným situacím a nedorozuměním. Skupina se schází každé pondělí a středu v 16h a v sobotu v 9h na řece Ostravici u jezu U Žida ve Frýdku-Místku. Všichni na břehu si navzájem tykají, bez ohledu na věk či pohlaví apod. K vodě je ideální přijít ve sportovním oblečení, ve kterém je možno si jít po otužování rovnou zaběhat. Plavky je nejlepší mít již na sobě. Otužování probíhá jednoduše tak, že se vleze do vody a plave se. Neprovozují se před otužováním žádné dýchací techniky ani jiné rituály, které jsou součástí mnoha placených otužovacích kurzů.

2.4.2 Poučení před vstupem do studené vody

Toto poučení je dokumentem, který vedoucí skupiny požaduje od každého začátečníka odevzdat s vlastnoručním podpisem ještě před samotným prvním ponorem, aby bylo hned na začátku jasně uvedeno, kdo za koho přebírá odpovědnost v případě problémů, které by eventuálně nastaly.

V tomto poučení nalezneme doporučení k podstoupení zdravotní prohlídky, ideálně se zátěžovým testem, což může rozhodování, zda se začít otužovat či ne, zjednodušit. Nechybí zde informace o tom, že každý přebírá odpovědnost za svůj zdravotní stav víceméně sám, na základě svého vlastního uvážení, znalosti svého zdravotního stavu a rizik, která jsou s otužováním, stejně jako s jakoukoli jinou extrémní sportovní aktivitou, spojena.

Dále se zde dočteme o průběhu prvního ponoru do vody a dostaneme ujištění, že budeme pod neustálým dozorem a vedením vedoucího skupiny po celou dobu našeho

plavání. Rovněž je zde stručně uvedeno, že je důležité uposlechnout vedoucího, když zavelí, že je čas vylézt z vody, včetně pokynů, co má člověk bezprostředně po výstupu z vody udělat.

Nechybí zde i pár doporučení na zahřátí organismu a ujištění, že se tohoto dohledu a podpory může dostat jedinci, kolikrát bude chtít, avšak je dobré najít si brzy partáka a chodit do vody s ním, aby se nováček cítil jistěji.

2.4.3 Popis průběhu otužování

Nyní následuje samotný popis, jak otužování ve skupině Otužilců Frýdek-Místek probíhá včetně některých pravidel, která z něj vyplývají. Na opozdilce se čeká maximálně 5 minut, aby ostatní zbytečně neprochladli. Kdo jde do vody poprvé, přijde v sobotu před devátou hodinou, což je den určený pro nováčky, aby si vyslechl úvodní slovo vedoucího skupiny o teoretické přípravě a informace o bezpečnosti. Nováčci vstupují do vody poprvé pod dohledem vedoucího skupiny a pobývají v ní tak dlouho, jak je jim určeno. Zkušenější otužilci plavou dle svých vlastních schopností a uvážení, přičemž maximální doba pobytu ve vodě se pohybuje, dle její teploty, do 15 minut. Většina otužilců neplave déle než 5 minut, což je doba na získání otužilosti dostačující. Celé plavání obvykle někdo fotí, aby mohly být některé fotografie následně umístěny na stránky skupiny jako inspirace pro další nováčky a zároveň fotografie slouží jako pěkná památka.

Pokud na někoho přijde otužilecký třes, který se dostaví většinou během převlékání jako opožděná reakce na ochlazení jádra těla, je dobré odejít domů svižnou chůzí. V případě, že se někdo dopravil na místo autem, má možnost přidat se ke skupince, která po otužování vybíhá na krátkou vzdálenost kolem řeky. Zhruba 20 minut této aktivity je k zahřátí těla a návratu tělesné teploty do normálu dostačující.

2.4.4 Mýty spojené s otužováním

Jelikož otužování v posledních letech nabírá na své popularitě, přináší to s sebou také nepřehledné množství rádob zaručených informací, doporučení a návodů „jak správně na to“, které se vyskytují především na sociálních sítích. To může mít za následek, že je spousta zájemců od otužování buď přímo odrazena, anebo si mohou v horším případě osvojit nevhodné postupy, které jim jejich začátky mohou znepríjemnit či zkomplikovat. Z tohoto důvodu sestavil vedoucí skupiny deset nejběžnějších mýtů, které za poslední roky postřehl na mnoha místech a uvádí je na pravou míru na základě svých mnohaletých

zkušeností s otužováním a provázením nováčků při jejich začátcích. Dle jeho slov se jedná často o ničím nepodložená doporučení, aniž by byla podrobena kritické analýze či alespoň selskému rozumu. Jak je v úvodu stejnojmenného článku na stránkách www.otuzilcifm.cz uvedeno, tyto informace byly pečlivě prodiskutovány s mnoha zkušenými otužilci, kteří se shodnou, že tyto mýty v mnoha případech vznikly především z předběžné opatrnosti (Zemek, 2022).

Těchto deset mýtů uvádím níže ve zkrácené a přehledné formě. Pro zájemce je celý text plně dostupný na výše zmíněných webových stránkách skupiny.

Mýtus č. 1 - Sprchování je základ otužování.

Tento mýtus říká, že než půjdete plavat do studené řeky, musíte se několik měsíců soustavně a pravidelně připravovat doma ve sprše. Sprchování ve studené vodě sice je prospěšné, ale není to nic, co byste museli dělat jako přípravu před plaváním v ledové řece. Otužování se stalo také byznysem. Existuje spousta kurzů, které potřebují být na něčem založeny a mít nějaké návody, doporučené postupy. Kurz s programem 1. Nech si zkontrolovat u lékaře svůj zdravotní stav, 2. Pojď se mnou plavat, by nevyzněl tolik atraktivně, i když to ve skutečnosti tak jednoduché opravdu je.

Mýtus č. 2 – Hlava se neotuží, nenamáčejte ji.

Plavání s namáčením hlavy pod vodou je v pořádku, pokud máte koupací čepici a špunty do uší, tedy běžnou výbavu zimního plavce. Hlava si na chlad zvykne stejně jako každá jiná část těla a určitě je to užitečné, když je vystavena nepřízní počasí z celého těla nejvíce.

Mýtus č. 3 – Je lepší plavat v zimní čepici, kulichu.

Jedná se o pózu často viděnou na různých sociálních sítích. Tato póza působí efektně, protože díky ní můžeme předvést, že dokážeme pobývat v ledové vodě, zatímco ostatní nosí zimní čepice. Argumentem bývá, že hlavou uniká nejvíce tepla. Jenže pokud jsme ponořeni z 9/10 v ledové vodě a z 90 % těla nám odchází zhruba 25krát více tepla než na suchu, tak toho kulichem moc nezachráníme. Není to prakticky nic v porovnání s masivním úbytkem tepla ze zbytku těla.

Mýtus č. 4 – S otužováním se začíná v létě.

Nejllepší je začít ihned, protože podmínky nejsou nikdy úplně ideální. Pokud chcete začít s otužováním třeba v prosinci, když má voda v řece 3 stupně, stačí si zajít

na prohlídku k lékaři, a ideálně podstoupit zátěžový EKG test. Dále je dobré si najít skupinu otužilců, kteří se scházejí pravidelně, abyste nechodili do vody sami. Zpočátku stačí být ve vodě pár vteřin, a když uvidíte, že je to v pořádku, příště čas o trochu prodloužíte. Je to opravdu snazší, než se zdá.

Mýtus č. 5 – Abych mohl/a plavat v zimě, musím si udělat kurz otužování.

Kurzy otužování mohou být příjemné jako každý jiný pobyt se zajímavými lidmi někde v přírodě, ale na to, abyste šli plavat do ledové řeky, jsou zbytečné. Jak již bylo uvedeno v mýtu č. 1, otužování se stalo opravdu byznysem posledních let. Abyste mohli plavat v ledové vodě, nemusíte řešit mysl ani neuroplasticitu, emoční procesy a techniky. Nemusíte myslet na dýchání ani na Wima Hofa. Jediné, co potřebujete, je vůle přijít k vodě, svléci se do plavek a vykročit. Pokud jste zdraví, dokážete to teď hned, v tuto hodinu a minutu.

Mýtus č. 6 – Otužováním se hubne/přibírá.

Uváděná informace o pálení 400 kcal za minutu zimního plavání je používána jako argument pro získání účastníků do placených kurzů. Ve skutečnosti je energetický výdej mnohem nižší. Pro srovnání, v závislosti na hmotnosti sportovce, se energetický výdej u sportu pohybuje v rozmezí jednotek, maximálně nižších desítek kcal za minutu. A pokud zimní plavání zvládne snadno i 80letý důchodce, nemůže mít výdej dvacetinásobný. Hubnutí či přibírání na váze je více než sportem způsobováno rozdílem mezi přijatými a spálenými kaloriemi. Samotný několikaminutový pobyt v ledové vodě nemá na hubnutí ani přibírání žádný vliv. Otužování zvýší váš celkový energetický výdej během výkonu, a hlavně i v době po něm, zdaleka ne však o tolik, aby to ovlivnilo vaši váhu.

Mýtus č. 7 – Do ledové vody se neskáče, hrozí vám srdeční zástava.

Tento mýtus mohl vzniknout na základě příběhů, kdy člověk při nějaké nehodě spadl do ledové vody a jako příčina úmrtí byla zjištěna srdeční zástava, ne podchlazení nebo utonutí. A pokud byl z toho vyvozen lékařem závěr, že náhlé ponoření do ledové vody může vést k srdeční zástavě, publikuje se to a těžko vyvrací. Je však veliký rozdíl mezi tím, když při autonehodě vjedete do ledového rybníka a ve tmě a stresu dostanete šok a bojujete o život, zastaví se vám srdce, než když si záměrně a v klidu skočíte do vody jako zkušený otužilec. Pokud víte, co můžete očekávat, nemůže se vám nic stát a voda je váš

přítel. Úmrtí otužilců, která se v minulosti opravdu stala, byla způsobena kombinací srdeční vady s extrémní námahou při závodu.

Mýtus č. 8 – Po plavání v ledové vodě se zahřeji teplým nápojem.

Toto také neplatí. Napít se teplého nápoje po vylezení ze studené vody je sice příjemné, ale k opravdovému zahřátí to nepomůže. Pokud vezmeme v úvahu, že člověk je z fyzikálního hlediska 80litrový sud vody o teplotě cca 36 °C, vypitím hrnku teplé vody tuto teplotu reálně nijak nezvýšíme. Teplotu si zvýšíme pohybem, nejlépe během, cvičením apod.

Mýtus č. 9 – Alkohol před nebo po zimním plavání je životu nebezpečný, protože rozšiřuje cévy a únik tepla je vyšší než bez alkoholu.

Je sice pravdou, že alkohol rozšiřuje cévy, ale ve studené či ledové vodě lidé plavou po tak krátkou dobu, že zde není reálné riziko prochladnutí k smrti s alkoholem ani bez něj. Nebezpečí alkoholu spočívá v nebezpečí špatného úsudku. Člověk se pod vlivem alkoholu může přecenit a zůstat ve vodě déle než by měl, protože má subjektivní pocit tepla. Může mít díky alkoholu také horší motoriku, orientaci a snadno se proti své vůli napije vody a utone. Pití alkoholu je tedy při zimním plavání nevhodné kvůli rizikovému chování ne kvůli alkoholu samotnému.

Mýtus č. 10 – Ve vodě se při otužování stojí, abychom šetřili tělesné teplo.

Argumentem je zde to, že se to tak píše v příručkách o přežití lodní katastrofy. Takže v případě, kdy budete v záchranné vestě čekat na záchranu na otevřeném moři, určitě omezte pohyb na minimum, abyste šetřili síly a minimalizovali únik tepla z vašeho těla. Tím si skutečně můžete zachránit život, protože tak můžete oddálit fatální podchlazení o pár minut. Pokud jste si ale přišli na 5 minut zaplavat do ledové řeky, tak plavte, hýbejte se. Postávání v ledové vodě je často vidět na sociálních sítích, kdy je to způsobeno často jen nevhodně zvolenou lokalitou, kde není na plavání dostatek prostoru.

2.4.5 Co dělají Otužilci Frýdek-Místek v létě

Tuto podkapitolu, i když se samotným otužováním přímo nesouvisí, zde uvádím z důvodu inspirace pro jiné otužilecké skupiny, které by chtěly svůj program obohatit také o období, ve kterém se otužování neprovozuje. Jedná se o velmi osvědčený způsob sportovní přípravy na nadcházející otužovací sezónu.

Jelikož je ve skupině velká řada sportovců, chodí někteří z nich se stejnou pravidelností a zapálením běhat po skončení otižovací sezóny tzv. Válcovské schody. Jedná se o ocelovou konstrukci o 229 schodech na okraji Frýdku-Místku, které byly vystavěny ve stínu lesa jako zkratka pro místní obyvatele. Běhá se dvakrát týdně, přičemž jeden den 40 minut a ten druhý 20 minut (tzv. bejbyschody). Od léta 2022 si otižilci zakončení této aktivity začali vylepšovat vykoupáním se v řece. Po běhání jezdí na své zimní „místo činu“, které je vzdáleno cca 4 km, aby se po svém výkonu mohli příjemně zchladit. Tato činnost přispěla k radosti z nafouknutého společného času, který tak sportovci mohou společně strávit. Hlavní výhodou běhání schodů je, že nikdo nikomu neuteče, protože se běhá nahoru a dolů, každý svým vlastním tempem a můžete s sebou vzít i děti.

3 DOSAVADNÍ VÝZKUMY

Závěrečnou kapitolu teoretické části bych ráda věnovala výzkumům, které vznikly na základě domněnek, že otužování může mít významný vliv na životní spokojenost jedince. Jelikož jsem čerpala ze zahraniční literatury, budou zde zaznívat také pojmy jako plavání ve studené/ledové vodě nebo zimní plavání. Doslovný překlad českého slova otužování se v zahraničí samostatně v kontextu otužování nepoužívá a výzkumy pod klíčovým slovem „hardening“ nelze dohledat.

Hlavním důvodem, proč bylo možno uvažovat nad spojitostí životní spokojenosti s otužováním, jsou primárně výzkumy na téma životní spokojenosti, která je ovlivňována a determinována mnoha faktory. Mezi ty nejvýznamnější patří zdraví, pohybová aktivita a aktivní způsob života.

Úvodem bych ráda předložila výzkum, který dává do souvislosti zdraví a životní spokojenost. V této mezinárodní studii pod vedením World Health Organization, Csémy et al. (2005) uvádí, že zdraví je významně ovlivňováno chováním a životním stylem, přičemž zdraví je jedním ze zásadních korelátů životní spokojenosti. Výzkum poukazuje na to, že je velmi důležité zaměřit se na vzorce chování již v raném věku, neboť již tehdy se tyto utvářejí a upevňují. Mezi nejdůležitější faktory, které spokojenost a štěstí dětí ovlivňují, jsou primární rodina a následně škola, která k rozvoji a sebehodnocení v raném věku přispívá. Cílem tohoto výzkumu, provedeném v českém prostředí, bylo na reprezentativním vzorku českých dětí od 11 do 15 let zjistit jejich zdravotní stav a míru spokojenosti. Výsledky výzkumu potvrdily statistický významný vztah mezi zdravím, životní spokojeností a formální strukturou rodiny, vztahy v rámci rodiny, školní adaptací i nároky, které byly na děti kladeny. Většina dětí považovalo své zdraví za dobré či vynikající a zároveň potvrdily spokojenost se svým životem. Hypotéza potvrdila, že děti z příznivého rodinného prostředí jsou celkově šťastnější a cítí se zdravější než ty, které vyrůstají v podmínkách nepříznivých.

Je známo, že fyzická aktivita je často navrhována jako alternativní léčba mírné a středně těžké depresivní poruchy, přičemž spousta výzkumů již tuto účinnost fyzického

cvičení na deprese prokázala. Jedním z nich je výzkum nesoucí název Plavání v otevřené vodě jako léčba depresivní poruchy, provedená Van Tullekenem et al. (2018). Tato studie byla zaměřena na ženu ve věku 24 let, která byla s příznaky těžké depresivní poruchy a s úzkostmi léčena od svých 17 let, dosud resistantní na farmakoterapeutickou léčbu i psychoterapii. Pacientka si přála být zcela bez léků a bez příznaků, neboť si pod vlivem medikamentů připadala dle svých slov stále jako v „chemické mlze“.

Tato pacientka podstoupila pravidelné (jednou až dvakrát týdně) plavání ve studené, otevřené vodě od dubna do září, což vedlo k okamžitému zlepšení nálady po každém plavání a postupnému až trvalému snižování příznaků deprese. Proces aklimatizace a zvykání si na venkovní koupání byly pro ni náročné a zpočátku jí byla poskytnuta odborná podpora, aby se v chladné a otevřené vodě cítila bezpečně. Již po měsíci plavání jí bylo možno snížit dávky léků a při přehodnocení po třech měsících od zahájení intervence již nesplňovala kritéria deprese dle DSM-IV. Zpočátku byla pacientka ze vstupu do chladné vody velmi nervózní a úzkostná, ale když to dokázala, cítila velkou hrdost a tuto zkušenost si užívala. Po čtyřech měsících již nepotřebovala žádnou farmaceutickou léčbu. Úzkost, kterou zpočátku cítila, zmizela a nyní si sama aktivně vyhledává příležitosti k venkovnímu koupání a to i v zimním období. Za rok od intervence zůstává pacientka zcela bez medikace i bez příznaků.

Další studie, provedena Lindemanem et al. (2002), nese název Neurotická psychopatologie a alexithymie u zimních plavců s kontrolní skupinou. Tato studie byla prováděna od října 1999 do května 2000 na souboru o 25 dobrovolných finských zimních plavců ve věku 47 až 65 let (7 mužů, 18 žen) a 11 členech kontrolní skupiny (3 muži, 8 žen). Cílem bylo zjistit, zda je zimní plavání prospěšné pro duševní pohodu, jak v té době již spousta zimních plavců prohlašovalo. Proběhlo porovnání zimních plavců a kontrolní skupiny ve spojení s psychoneurotickými symptomy a alexithymickými rysy za účelem zjištění, zda frekvence a trvání zimního plavání má na tyto symptomy a rysy mezi zimními plavci nějaký vliv.

Pro měření běžné i fobické úzkosti, posedlosti, deprese, somatické úzkosti a hysterie byl použit Crown-Crisp Experimental Index (CCEI), a pro měření alexithymie byla použita 20položková verze Torontské škály Alexithymia (TAS-20). Respondenti byli také dotázáni na vlastní tělesné a duševní zdraví, důvody i četnost zimního plavání. Prostřednictvím otevřených otázek byly odhaleny pozitivní efekty zimního plavání,

a někteří ze zimních plavců uvedli, že začali se zimním plaváním za účelem zlepšení svého fyzického i duševního zdraví. Jejich zkušenosti byly takové, že jim plavání ulevilo od somatických příznaků a zlepšilo jejich náladu. Ze závěrečných zjištění nevyplývají významné rozdíly mezi výzkumnou a kontrolní skupinou, tedy duševní zdraví zimních plavců nebylo vyhodnoceno jako vyšší. Také četnost ani délka zimního plavání neměla na výše uvedené vliv. U zimních plavců se dle hypotézy alexithymie nevyskytovala. Způsob, jakým zimní plavci popisovali své pocity, neodpovídaly znakům alexithymie, která značí neschopnost identifikovat a popisovat vlastní pocity. Výzkumníci předpokládali, že zimní plavci budou méně alexithymičtí než neplavci.

I přes ne příliš rozdílné výsledky v měřeních obou skupin, se zimní plavání stále jeví jako snadný způsob, jak se udržet fit a zvýšit si schopnost odolávat stresu. Obě skupiny této studie vyšly jasně méně alexithymní než běžná finská populace. Výsledky současné studie však neopravňují lékaře k tomu, aby zimní plavání doporučovali jako alternativu léčbu, a to i přes subjektivní zkušenosti s benefity, které spousta zimních plavců udává. Ve studii je také zdůrazněno, že pro posuzování subjektivních zkušeností v oblasti zdraví se jeví jako vhodnější nestrukturované otevřené otázky, které mohou pomoci fenomén zájmu lépe odhalit. V závěru studie je odhaleno, že se jedná o první kontrolovanou studii týkající se duševního zdraví zimních plavců a tudíž její výsledky nemohou být porovnávány s dřívějšími studiemi.

Studie provedená Huttunenem et al. (2004) s názvem Zimní plavání zlepšuje celkovou pohodu, se zabývala účinky pravidelného zimního plavání na náladu plavců. Studie se zúčastnilo 36 zimních plavců (29 žen, 7 mužů) a kontrolní skupina složená z 23 neplavců (17 žen, 6 mužů), ve věku 30 – 68 let z finského města Kajaani. Použitými metodami byl dotazník Profile of Mood State (POMS) a dotazník OIRE. Dotazník POMS obsahuje škály - stav nálady, napětí, únava, zmatenost, elán, deprese a nepřátelství. Dotazník OIRE posuzuje subjektivní faktory, jako jsou nálada a funkce paměti, celková bdělost, kvalita spánku a somatické příznaky. Zkoumaným obdobím byla sezóna čtyřměsíčního zimního plavání (říjen až leden). Dotazníky byly vyplněny na začátku zimního plaveckého období v říjnu, a znovu v lednu, po čtyřech měsících. Respondenti také odpovídali na uzavřené otázky, včetně onemocnění diagnostikovaných lékařem na 2bodové škále (1 = ano, 2 = ne) a životní události ovlivňující náladu na 4bodové škále (1 = pozitivní, 2 = negativní, 3 = oba, 4 = žádné události). Dotazování byli také na to,

zda se věnují i jiným outdoorovým aktivitám. Změny ve skóre dotazníků byly analyzovány neparametrickými Wilcoxonovými a Mann-Whitney U testy.

Výsledky studie na počátku nevykazovaly žádné významné rozdíly stavu nálad ani subjektivních pocitů mezi zkoumanou a kontrolní skupinou. Negativní stavy napětí, únavy, paměti a nálady u plavců významně klesaly s prodlužujícím se obdobím plavání. Po čtyřech měsících plavci cítili více energie, cítili se celkově více aktivní a svižnější než členové kontrolní skupiny. Skóre energické aktivity vycházela významně vyšší ($p < 0,05$). Všichni plavci, kteří trpěli revmatismem nebo astmatem, na konci studia uvedli, že jim zimní plavání výrazně ulevilo od bolestí. Závěry této studie tedy jednoznačně potvrdily zlepšení celkové pohody způsobené pravidelným zimním plaváním.

Studie také ukázala, že adaptace na studenou vodu byla spojena s výrazným snížením napětí a únavy, zlepšením nálady a paměti. Výsledky naznačují, že zimní plavání může, alespoň částečně, ovlivnit emoce, které mají obrovský vliv na normální život. Asi 50 % zimních plavců středního věku provozovalo plavání ze zdravotních důvodů a více než 40 % z nich uvedlo, že se jim ulevilo od bolestí. Zmenšení bolestí i dalších obtíží může být částečně díky zlepšení nálady, což může zvyšovat práh bolesti. Bylo také zjištěno zlepšení v účincích domácí hydroterapeutické termální léčby (aplikace teplé a studené vody), v kvalitě života, symptomech souvisejících se srdeční nedostatečností a odezvou srdeční frekvence na zátěž u pacientů s mírnou chronickou srdeční nedostatečností. Je známo, že v severských zemích se praktikuje koupání v ledové vodě v kombinaci s návštěvou sauny. Výsledky studie ukázaly, že zimní plavání zmírňuje bolest a zánět revmatických onemocnění v podstatě stejným způsobem jako celotělová kryoterapie ($-110\text{ }^{\circ}\text{C}$ po dobu 1 až 3 minut). Vystavení ledové vodě vyvolává stresovou reakci, aktivuje sympatický systém a zvyšuje sekreci katecholaminů, zvláště noradrenalinu. Nízké hladiny těchto hormonů se mohou zvýšit, zatímco vysoké hladiny mohou během zimního plavání klesnout. Adaptace na chlad opakovaným pobytem ve studené vodě může zvýšit schopnost odolávat jiným druhům stresu. Z výzkumu vyplývá, že adaptace na oxidační stres, ke kterému dochází při provozování pravidelného zimního plavání, vede ke zlepšení celkové pohody.

Mezi nejnovější, dokončené výzkumy patří výzkum Kellyho & Birda (2022) z univerzity v Chichesteru ve Velké Británii, které inspiroval rostoucí objem neoficiálních i vědeckých důkazů nasvědčujících tomu, že po plavání ve studené vodě se může zlepšit nálada. Přesné mechanismy, které jsou za to odpovědné, jsou z velké části neznámé,

a mohou zahrnovat jak účinky plavání samotného, tak účinky chladu. Tato studie zkoumala vliv na náladu po ponoření do studené vody, kde plavání nebylo primární aktivitou. Zúčastnilo se jí 64 studentů střední školy, použitou metodou byl pouze dotazník Profile of Mood States (POMS). Během následujícího týdne absolvovalo 42 účastníků výzkumu ponoření trvající do 20 minut ve studené mořské vodě o teplotě 13,6 °C. 22 účastníků tvořilo kontrolní skupinu. Dotazník POMS byl vyplňován oběma skupinami okamžitě vždy po vylezení ze studené vody.

Výsledky studie hovoří takto. Skupina absolvující ponor do studené vody vykázala významný pokles v negativních subškálách o 15 bodů (z 51 do 36), ve srovnání se 2 body v kontrolní skupině (ze 42 na 40). Pozitivní subškály se naopak ve skupině absolvující ponor významně zvýšily (vitalita o 1,1 bodu; efekt související s úctou o 2,2 bodu). Další negativní subškály ukázaly významné snížení (napětí o 2,5 bodu; vztek o 1,25; deprese o 2,1; únava o 2,2, a zmatení 2,8 bodu). Kontrolní skupina nevykazovala žádnou významnou změnu kromě deprese, která byla po uplynutém období výrazně vyšší, a to o 1,6 bodu.

Závěry studie říkají, že ponoření do studené vody je dobře snášenou terapií, která dokáže výrazně zlepšit náladu u mladých, zdatných a zdravých jedinců. Hlavním cílem této studie bylo potvrdit účinky plavání jako mechanismu odpovědného za zlepšení nálady, což bylo prokázáno v předchozích studiích. Jak se ukázalo, změna nálady v této studii nebyla způsobena fyzickou aktivitou jako takovou a proto byla hypotéza, že chlad sám o sobě může zlepšit náladu, potvrzena.

Za zmínku jistě stojí také výzkum s dosud nezveřejněnými výsledky Lindemana et al. (2002) s názvem Plavání ve studené vodě jako doplňková léčba deprese, prováděný v Dánsku. Výzkumníkům byl inspirací fakt, že v Dánsku se zhruba u 14 % pacientů s depresí rozvine deprese rezistentní na léčbu po roce od prvního kontaktu s nemocnicí. Mezi možná vysvětlení patří nedostatek adekvátního klinického účinku farmakologické léčby a neochota k léčbě kvůli nepříjemným vedlejším účinkům. Mnoho zimních plavců věří, že pravidelné plavání ve studené až ledové vodě je pro jejich zdraví prospěšné. Důkazy o účincích na zdraví však byly dosud založené na výsledcích studií o velikosti malého vzorku. Dostupné studie uvádějí, že zimní plavání odstraňuje celkovou únavu, zvyšuje sebevědomí a zlepšuje náladu a/nebo celkovou pohodu.

Cílem této studie tedy bylo, na základě výše uvedených údajů, změřit účinky zimního plavání pacientů s depresí po dvou týdnech intervence. Změřeny měly být konkrétně účinky na jejich celkovou pohodu a depresi. Výzkumný soubor sestával ze všech hospitalizovaných i ambulantních psychiatrických pacientů z oddělení psychiatrie v Little Belt Hospital ve Vejle s diagnózou deprese. Přestože výzkum začal v říjnu 2021 a výsledky byly očekávány do dubna 2022, závěry výzkumu dodnes nejsou zveřejněny a na výsledky se stále čeká.

Tímto nejnovějším, i když nedokončeným, pokusem o zjištění dopadu zimního plavání na zdraví a spokojenost jedince bych ráda uzavřela tuto závěrečnou kapitolu teoretické části práce. Ráda bych podotkla, že při hledání výzkumů relevantním k tomu mému, jsem byla velmi příjemně překvapena jejich četností, víceméně souhlasnými závěrečnými zjištěními a v neposlední řadě také inspirována pro výzkum vlastní.

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Vzhledem k tomu, že se tato práce věnuje hledání souvislostí mezi otužováním a životní spokojeností jedince, bylo potřeba prozkoumat, zda vůbec a do jaké míry otužování životní spokojenost ovlivňuje. Stěžejním cílem je tedy zjistit, ve kterých vybraných oblastech životní spokojenosti byla zaznamenána změna, v jaké míře a následně budou tyto změny mezi sebou porovnány. K těmto výsledkům budou přidány také zjištění plynoucí z rozhovorů s otužilci, kteří úspěšně zvládli svou první sezónu a zároveň s otužováním nadále pokračují.

Jak již bylo uvedeno v kapitole teoretické části s názvem Dosavadní výzkumy, většina výzkumů je zaměřena spíše na biologické vlivy a procesy, které během otužování nastávají. Pro účel tohoto výzkumu využijeme tedy pro srovnání a také inspiraci takové, které zjišťují pozitivní dopady otužování na stránku psychickou. Své domněnky o příznivém vlivu otužování na psychické zdraví jedince, a ve výsledku na životní spokojenost, bych ráda opřela o již provedené výzkumy, dávající jednoznačně do souvislosti plavání ve studené vodě se zlepšením nálady a životního pocitu.

Jedním z nich je výzkum provedený Van Tullkenem et al. (2018) na univerzitě v Portsmouthu ve Velké Británii, ze kterého vyplývá, že plavání ve studené vodě aplikované na 24leté ženě s příznaky těžké depresivní poruchy vedlo k okamžitému zlepšení nálady po každém plavání a postupnému snižování příznaků deprese. Tato žena dokonce mohla snižovat dávky svých léků až po jejich úplné vysazení, a po jednom roce sledování zůstává bez medikace.

Druhým inspirativním výzkumem s obdobným cílem mi byl finský výzkum provedený Huttunenem et al. (2004), podobný tomu mému v tom, že zacílil na měření výsledků na začátku sezóny a po čtyřech měsících zimního plavání s následným porovnáním. Výzkumnými metodami zde byly dotazníky Profile of Mood State (POMS) a dotazník OIRE, který posuzuje subjektivní faktory – nálada, funkce paměti, celková bdělost, kvalita spánku a somatické příznaky. Tento výzkum byl obohacen o porovnání výsledků s kontrolními skupinami na začátku i po ukončení zimního plavání. Závěr této studie vyšel pozitivně, přičemž bylo prokázáno zlepšení celkové životní pohody pravidelným zimním koupáním.

5 TYP VÝZKUMU, VÝZKUMNÉ METODY, CÍLE A HYPOTÉZY

Ke zjištění významu a vlivu otužování na životní spokojenost jedince jsem se rozhodla využít výhod smíšeného designu, kdy případné pozitivní výsledky z kvantitativní části mohou být vhodným doplněním pozitivních zjištění z části kvalitativní. Přímý kontakt s respondenty a osobní přístup k nim jsem shledala ve výzkumu s touto tematikou nezbytným pro zajištění dostatečného prostoru ke zjištění pestrých informací a subjektivních popisů. Vzhledem k tomu, že výzkum probíhal pouze mezi členy Otužilců Frýdek-Místek, je tento výzkum případovou studií.

5.1 Výzkumné metody

Kvalitativní část je zpracována pomocí metody polostrukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami. Otázky vznikly na základě vlastních zkušeností výzkumníka s otužováním, ale inspirací byly i postřehy některých dalších členů skupiny. Otázky jsou tudíž cíleny na ta nejrelevantnější témata s otužováním spojená, která jsem chtěla obsáhnout. Otevřené otázky dávají respondentovi prostor k vyjádření nejrozličnějších subjektivních pocitů a odpovídání dle vlastních zkušeností, poskytují mu volnost odbíhat i dále, což bylo v některých případech podnětné pro uspořádání otázek i pro konečnou úpravu jejich znění. Otázek bylo zformulováno celkem 10. Konečná verze dotazníku je k nahlédnutí v Příloze č. 4 této diplomové práce.

Kvantitativní část výzkumu je provedena za pomoci Dotazníku životní spokojenosti (DŽS), který je schopen zachytit obraz celkové životní spokojenosti. Této metodě dali vzniknout autoři Jochen Fahrenberg, Michael Myrtek, Jörg Schumacher a Elmar Brähler v roce 1986. Od té doby prošel dotazník mnoha změnami. Verze pro české prostředí byla upravena a přeložena v roce 2001 podle původního vydání z roku 2000 autory Kateřinou Rodnou a Tomášem Rodným (Svoboda et al., 2013).

Dosud lze pracovat pouze s německými normami, které vznikly na základě šetření v roce 1994. Normalizační vzorek tvořilo celkem 2870 osob, 1292 mužů a 1578 žen ve věku 14 až 92 let. Administrace dotazníku může probíhat jak jednotlivě tak skupinově, přičemž se používá pouze záznamový list. Samotné testování může trvat od 5 do 10 minut, avšak časové omezení nastaveno není (Svoboda et al., 2013). Dotazník je možno podávat dospělým a dětem od 14 let. Tento test vykazuje poměrně vysokou vnitřní konzistenci, s Cronbachovou α ležící v oblasti od 0,82 do 0,95 (Rodná, Rodný 2001).

DŽS odlišuje životní spokojenost v deseti oblastech (škálách), kterými jsou následující – zdraví (ZDR), práce a zaměstnání (PAZ), finanční situace (FIN), volný čas (VLC), manželství a partnerství (MAN), vztah k vlastním dětem (DET), vlastní osoba (VLO), sexualita (SEX), přátelé, známí a příbuzní (PZP) a bydlení (BYD).

V souvislosti s otužováním byly z původních deseti oblastí zvoleny pouze čtyři, které byly sledovány. Výzkumníkem bylo vyhodnoceno, že by se otužování mohlo pozitivně promítnout v oblastech - zdraví, volný čas, vlastní osoba a přátelé, známí a příbuzní. Každá tato škála obsahuje sedm položek, kde respondent volí ze sedmibodové stupnice:

1. velmi nespokojen(a)
2. nespokojen(a)
3. spíše nespokojen(a)
4. ani spokojen(a) ani nespokojen(a)
5. spíše spokojen(a)
6. spokojen(a)
7. velmi spokojen(a)

Dotazník tedy ve své plné verzi obsahuje 70 otázek, které jsou rozděleny po sedmi otázkách pro každou jednu oblast. Upravená, tedy zkrácená verze dotazníku, která byla respondentům předložena, je k dispozici v Příloze č. 5. Vyhodnocení dotazníku probíhá sečtením jednotlivých odpovědí za každou škálu od jednoho bodu za „velmi nespokojen(a)“, po sedm bodů za „velmi spokojen(a)“, čímž získáme tzv. hrubý skór. Pro každou oblast můžeme získat hrubý skór od hodnoty 7 až 49. V tabulkách norem vyhledáme příslušné staninové hodnoty (ST1 – ST9) a ty následně zaznačíme do vyhodnocovacího listu. Sečtením všech škálových hodnot se dosáhne celkové hodnoty

DŽS – SUM. Položky dotazníku jsou v zásadě pólovány takovým způsobem, že vyšší hodnoty znamenají větší spokojenost. Hrubý skóre lze následně převést pomocí staninů na tzv. standardní skóre. To je na místě tehdy, pokud potřebujeme kontrolovat rozdíly mezi pohlavími a věkem. V takovém případě můžeme nahlédnout do tabulek s normami dle pohlaví a věku (Rodná, Rodný 2001). Pro účely našeho šetření dáme před standardními skóre přednost hrubým skóre, neboť nepotřebujeme výzkumný soubor dělit dle pohlaví ani věku.

Staniny jsou hrubými normami, které odpovídají empirickým rozložením, a pro praktické účely jsou zcela postačující. Při větších statistických šetřeních je potřeba dát přednost hrubým skóre, pokud jsou zkoumané skupiny pohlavně i věkově homogenní.

5.2 Výzkumné cíle

Mezi výzkumné cíle této diplomové práce patří:

1. Zjistit, zda a jakým způsobem může otužování zvýšit životní spokojenost.
2. Zjistit, jaká jsou očekávání začínajících otužilců a jaké jsou jejich zdroje motivace.
3. Zjistit, jak ovlivňuje pravidelné otužování životní spokojenost.
4. Zjistit, jaký je význam sociální opory při otužování ve skupině.
5. Zjistit a popsat životní spokojenost otužilců ve vybraných oblastech dle DŽS.

5.3 Výzkumné otázky

Ze stanovených výzkumných cílů vyplývají následující výzkumné otázky:

1. Jaké motivace a očekávání mají začínající otužilci?
2. Jaké benefity vnímají otužilci po absolvování své první otužilecké sezóny?
3. Přináší otužování také nějaká negativa, pokud ano, jaká?
4. Jaký význam přikládají otužilci vlivu sociální opory při otužování ve skupině?
5. Je možné pravidelným otužováním zvýšit životní spokojenost?

6. Která životní oblast může být otužováním ovlivněna nejvíce?

5.4 Formulace hypotéz

Pro potřeby kvantitativní části výzkumu byly stanoveny následující hypotézy.

H₁: Respondenti dosahují rozdílného hrubého skóre v oblasti Zdraví Dotazníku životní spokojenosti po absolvování své první otužilecké sezóny a před ní.

H₂: Respondenti dosahují rozdílného hrubého skóre v oblasti Volný čas Dotazníku životní spokojenosti po absolvování své první otužilecké sezóny a před ní.

H₃: Respondenti dosahují rozdílného hrubého skóre v oblasti Vlastní osoba Dotazníku životní spokojenosti po absolvování své první otužilecké sezóny a před ní.

H₄: Respondenti dosahují rozdílného hrubého skóre v oblasti Přátelé, známí a příbuzní Dotazníku životní spokojenosti po absolvování své první otužilecké sezóny a před ní.

6 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

6.1 Výzkumný soubor

Jelikož byl tento výzkum prováděn formou smíšeného designu, proběhl dvojitý výběr respondentů. V obou případech, jelikož se jedná o případovou studii, byli osloveni pouze členové skupiny Otužilci Frýdek-Místek. Pro kvantitativní část výzkumu proběhl výběr zkoumané populace metodou samovýběru, kdy se respondenti mohli přihlásit sami v reakci na oslovení, které jsem umístila na soukromou facebookovou skupinu Otužilců Frýdek-Místek na začátku a následně na sklonku otužovací sezóny. Tato oslovení jsou k dispozici v Příloze č. 3. Cílem bylo získat 30 respondentů a požadavkem bylo pouze splnění podmínky být nováčkem v otužování. Počet zastoupení mužů a žen vyšel velmi vyrovnaně, 16 mužů, 14 žen o průměrném věku 50,3 let u mužů a 39,8 let u žen.

Pro kvalitativní část výzkumu proběhl výběr zkoumané populace využitím pravděpodobnostní metody prostého záměrného výběru, kdy bylo vybíráno především mezi těmi respondenty, kteří se již zúčastnili dotazníkového šetření. Při tomto výběru bylo snahou pokrýt co nejširší věkové rozpětí a mít rovnoměrné zastoupení obou pohlaví. Výzkumný soubor pro kvalitativní část tak sestává z 6 mužů a 6 žen ve věkovém rozpětí od 36 do 83 let. Za účelem provedení rozhovoru byli nováčci vytipováni a osloveni osobně při příležitosti setkání na místě otužování.

6.2 Metody sběru dat

V rámci kvalitativní části výzkumu můžeme hovořit spíše o tvorbě dat. Ta byla prováděna prostřednictvím rozhovorů s dvanácti začínajícími členy skupiny Otužilců Frýdek-Místek formou polostrukturovaného rozhovoru. Tato forma výzkumníkovi dovoluje upravovat pořadí otázek dle situace, a respondentům dává možnost vyjádřit svůj názor či postoj k problému v pořadí, které více odpovídá jejich potřebám, než je tomu u formy strukturovaného rozhovoru. Důležitější než pořadí otázek, je zde ujistit se, že k ukončení rozhovoru dojde až po zodpovězení všech dotazů. Samotné rozhovory

probíhaly vždy po ukončení otužování v den jeho konání v blízkosti řeky za příznivého počasí a to v průběhu října 2022. Průměrné trvání jednoho rozhovoru bylo 30 minut.

V rámci kvantitativní části výzkumu proběhlo vyhodnocení sesbíraných a vyplněných dat z Dotazníků životní spokojenosti dle manuálu sečtením bodů jednotlivých oblastí před a po otužovací sezóně. Statistické zpracování výsledků jednotlivých oblastí bylo provedeno za pomoci Wilcoxonova párového testu, abychom mohli změřit, zda došlo u jednotlivých subjektů během sledovaného období k nějakým změnám. Výpočty byly provedeny v softwaru TIBCO Statistica ver. 14 a v MS Excel.

6.3 Etika výzkumu

Ke každému výzkumu je zapotřebí uvést etické principy pro výzkum s lidmi, přijaté Americkou psychologickou asociací. Dobrovolnost všech účastníků výzkumu považují za samozřejmost stejně jako anonymitu, kterou zaručují všem svým respondentům. Výzkumné cíle a účel projektu byly respondentům objasněny hned na začátku první otužovací sezóny. Účastníci nebyli vystaveni žádnému riziku a od výzkumu mohli kdykoli odstoupit.

Po dokončení a ohodnocení diplomové práce zaručují také výmaz veškerého zvukového materiálu uloženého do mobilního telefonu i počítače, aby nemohlo dojít k jeho zneužití. Přístup k nim byl umožněn pouze výzkumníkovi a pro zachování anonymity byly jednotlivé rozhovory s respondenty přepsány na kódy R1, R2 až R12. Rovněž byla pozměněna všechna případná jména uvedená během rozhovorů. Respondentům nebyla nabídnuta žádná finanční odměna, ale bylo jim přislíbeno, v případě zájmu, poskytnutí konečné verze této diplomové práce.

7 VÝSLEDKY

7.1 Kódování dat

Pro kvalitativní část výzkumu byla pro fixaci dat využita funkce diktafonu v mobilním telefonu pro přirozený průběh hovoru bez nutnosti tvorby poznámek s výhodami všech kvalit mluveného slova. Následně byly všechny rozhovory převedeny do textové podoby transkripcí, které za účelem plynulejšího přepisu předcházela tzv. redukce prvního řádu (odmazání výplňkových, opakujících se slov). Pro účel analýzy kvalitativních dat bylo využito metody vytváření trsů, tedy seskupení výroků s obdobným tematickým překryvem do skupin a následné určení kategorií.

7.2 Analýza získaných dat

K této kapitole bych ráda podotkla, že pro zpestření zde byly některé výroky pro svou údernost ponechány ve své původní podobě, jsou tedy citovány. Celé analýze je tak dodáno na autentičnosti i atraktivitě, což shledávám v některých případech velmi výmluvným, jindy inspirativním.

7.2.1 Motivace a očekávání začínajících otužilců

Zde nalezneme odpovědi na výzkumnou otázku „**Jaké motivace a očekávání mají začínající otužilci**“?

1) Nejčastější motivací k otužování se ukázalo být **přání zlepšení zdravotního stavu**. Nejednalo se vždy o pouhá běžná nachlazení v zimním období či o zvýšení imunity, ale také o závažnější zdravotní problémy jako chladové astma, spánkové apnoe či paranoidní schizofrenie a deprese.

„Moje psycholožka a šéfová říkala, že to působí silně proti depresím a úzkosti. Že prostě lidi nemusí brát antidepresiva, když se otužují. Pracuji jako psychoterapeut a ona to doporučovala, že to pomáhá ještě více člověku, že nemá splíny a tak. My děláme

skupinové psychoterapie, já dělám peer konzultanta pro duševně nemocné, sám mám paranoidní schizofrenii. Tam je důležité, aby ten člověk se naladil na tu vlnu, aby chtěl se sebou něco dělat, aby neusnul na vavřínech.“

„Otužování je trend, ale vnímala jsem to spíše jako věc chlubicí, i na internetu, že lidi se potřebují ukazovat a něco dokazují. Takže nevnímala jsem to, že by to byl přínos zdravotní nebo sportovní. Ale moje švagrová, v době, kdy jsem si přiznala depresi a procházela jsem si ztrátou blízkého člověka, mi jednou zavolala a snažila se mě z toho trošičku vytrhnout. Jsem pořád sama, tak si asi myslela, že mě dostane ven z domu, a za druhé se chodila pravidelně otužovat a takhle jsem se dostala k otužování vlastně poprvé.“

2) Začátek s otužováním se stal **dílem náhody** pro respondenty, kteří se doslechli o otužování od svých kamarádů či známých. V některých případech respondent s myšlenkou na otužování již delší dobu tzv. koketoval, než došlo na skutek. Zajímavým je fakt, že mezi takovými byl i respondent, který se považuje za celoživotního „antisportovce“ a zároveň se netají neláskou k zimě jako takové.

„Začala jsem s otužováním víceméně náhodou, protože při procházkách se psem jsem vídávala skupinku U Žida už vlastně před dvěma lety. Nicméně byli to pro mě blázni, kteří se koupou v zimě. Nic jsem o tom nevěděla a ani mě to nějak extra nezajímalo, šlo to tak nějak mimo mě. No a pak mi můj bratr, veliký sportovec, půjčil knížku o otužování, kterou jsem mu já koupila na Vánoce, a už to bylo.“

Zajímavým případem náhodného začátku s otužováním se jeví nejstarší respondent z mužů (M, 74 let). „Nebyl to záměr, přišlo to samo od sebe, z ničeho nic, v září, dva měsíce po operaci kýly, bylo chladno a nikdy předtím bych to neudělal, ale najednou jsem pocítil hroznou potřebu vlézt do té studené vody. To je pro mě záhada, to nepochopím dodnes, bylo to nějaké řízení, že to je jasné, proč to mám dělat.“

3) **Zvědavost a vyhecování** dovedlo k otužování pár respondentů, kteří byli motivováni svým nejbližším okolím, kolegy v práci či kamarády při debatách o otužování. Svou zvědavostí dva respondenti dokázali **překonat i určitou formu strachu**. Jeden se chtěl postavit svému deset let starému traumatu, kdy se málem utopil v přehradě a byl zachráněn náhodným kolemjdoucím.

Další respondent uvádí: „Zvláštní v mém případě bylo to, že já jsem člověk, který, teda kromě toho, že nesportuje, tak nemám ráda zimu. Mám obrovskou fobii z vody, protože jsem se jako malá holka topila, takže kombinace obou těchto diskomfortů, jsem

si prostě najednou řekla, že proč bych před tím měla pořád nějak utíkat celý život a že půjdu tomu naproti, že to prostě zkusím.“

4) **Ješitnost** (jak sám respondent uvedl) a **touha být na sebe pyšný ve vyšším věku** (M, 65 let) přiměla otužilce k této aktivitě, v kombinaci s přáním utužit si zdraví.

„Cítil jsem potřebu. Vždycky jsem sportoval a vždycky jsem dělal celkem zajímavé věci a byl jsem na sebe tak jako trošičku pyšný a teď dlouho jakýsi roček nic. Tak ta ješitnost. Začal jsem si samozřejmě o tom něco číst a i ty zdravotní důvody k tomu mě vedly, že jsem si řekl, že jsem tak jednou za rok vždycky chytl nějaký moribundus.“

5) Pro nejstaršího respondenta (Ž, 83 let) bylo hlavní motivací především **nalezení sociální opory**.

„Když v roce 2020 začala u nás nepříjemná doba covidu, společenské vyžití nebylo téměř žádné. Člověk se neměl s kým pobavit, všechny společenské akce byly zrušené. Třeba předtím jsme chodili do toho klubu důchodců, kde se dalo chodit i cvičit a tančit. Dokonce mé některé dřívější kamarádky se začaly vyhýbat jakýmkoli sociálním kontaktům se mnou i s jinými lidmi. Důvodem, proč jsem se začala otužovat, je také utužení zdraví. Já nejsem očkovaná. A jak jsem to viděla kolem sebe všechno, tak jsem si řekla, já musím pro sebe něco dělat.“

6) **Doplněk ke sportování** uvedl jako svou druhou motivaci již výše zmíněný respondent s depresemi. Kombinace sportování s otužováním mu přijde velmi výhodná, poněvadž má za to, že otužování má také regenerační účinky. Tento druh motivace byl okrajově zmíněn i dalšími čtyřmi respondenty, průměrného věku 40 let, kteří dlouhodobě sportují.

Motivace k otužování tedy mohou být až překvapivě rozličné. Kromě běžně předpokládaných motivací spojených se zlepšením zdravotního stavu či obyčejnou zvědavostí, jde v některých případech o překonání sebe sama, svého strachu, diskomfortu, dokonce i minulých traumat či špatných zkušeností. Výjimkou není ani snaha o překonání nelásky ke sportu či zimě samotné.

Očekávání spojená s otužováním

Přes snahu získat rozsáhlejší odpovědi na otázku týkající se očekávání, nejsou získaná data nijak rozsáhlá. Respondenti uvádějící motivace stran utužení nebo zlepšení svého zdravotního stavu, měli jednoduše očekávání v podobě zlepšení zdravotního stavu

nebo udržení jeho kvality. Respondenti, jejichž motivací byla spíše zvědavost či snaha dokázat si, že to zvládnou, neměli očekávání žádná. V takových případech byli respondenti ke konci otužovací sezóny spíše příjemně překvapeni, když zlepšení v některých oblastech registrovali.

„Byla to spíše zvědavost na tu studenou vodu. Já jsem žádné zázraky od toho neočekávala. Já jsem i tak jakoby málo nemocná, takže to nebyl ten motiv. Já jsem neměla žádné očekávání. Šlo mi o to něco si zkusit, něco takového, co ještě můžu, co vím, že i v mém věku se dá. Třeba takové prozkoumávání jeskyně, to už není můj šálek kávy, nebo skákání s paraglajdem. Ale to otužování jsem si splnila.“

7.2.2 Benefity otužování

Tato kapitola se věnuje analýze oblasti benefitů otužování, tedy nalezneme zde odpovědi na výzkumnou otázku „**Jaké benefity vnímají otužilci po absolvování své první otužilecké sezóny?**“

Nejvíce skloňovaným benefitem se v tomto výzkumu ukázala pro otužilce sociální opora, tedy vliv příslušnosti k sociální skupině. Jelikož je ale význam vlivu sociální skupiny samostatnou výzkumnou otázkou, v této kapitole budou rozebrány pouze ostatní benefity.

Benefity otužování, vnímané respondenty tohoto výzkumu, je možno rozdělit dle dvou aspektů. Z časového hlediska mohou být rozděleny na ty okamžitým účinkem a na ty, které se projevily až na sklonku sezóny či nejdříve v její druhé polovině a mají dlouhodobější vliv. Za okamžitý benefit otužování lze považovat především pocity prožívané při samotném ponoru do studené vody. Druhotné dělení benefitů připadá na ty, které mají vliv na fyzické a psychické zdraví. Na závěr se seznámíme také s dalšími, překvapivými benefity.

Benefity z oblasti psychického zdraví

Stran okamžitých přínosů otužování, respondenti uváděli pozitivní vliv na svou momentální náladu, propojení svého těla a mysli či plné prožívání vlastního těla a přítomného okamžiku „tady a teď“. Respondenti s psychicky náročnějším povoláním si pochvalovali „odplavání starostí a problémů“, někteří uváděli nadšení z překonávání své komfortní zóny i utužování své sebedisciplíny. Zároveň zde byla u dvou respondentů zmínka o tom, že jim chladná voda pomáhá, když je zrovna trápí nespavost.

Na podrobnější popis pocitů a prožitků se podívejme níže. Mezi nejvýmluvnější výroky patří:

„Otužování je prostě úžasné v tom, že když má člověk třeba psychicky náročnou práci, tak tam jakoby mu to všechno odnese. Tam se člověk soustředí jenom na to své tělo, na ty pocity a v té paměti já nemám nic. Já nemyslím vůbec na nic, jenom na to, jak tam vlezu. Třeba když je minus dvacet stupňů, tak jenom fakt ten skutečně okamžik, který tam máš.“

„Pracuji jako učitelka v mateřské škole, což je prostě hodně psychicky náročné a když už mi končila služba, tak jsem věděla, že se tam naprosto vyzenuju, prostě vyklidním. Tak jsem to hodně vnímala. Tohle jsem začala vnímat v podstatě hrozně rychle.“

„Jakoby vstupem do té vody, se ten čudlík nějak prostě přepnul a mně se už nechce být smutná nebo našťvaná. A čím mám hnusnější náladu a čím víc přemáhání mě to doma stojí, tak o to mám potom větší radost. A i ten návrat, i ten efekt potom pro tu moji rodinu je super. A i když vím, že mám náladu pod psa, nebo mám psychiku občas trochu na vážkách, tak prostě to fakt jako bude mít ten pozitivní vliv.“

„Když jsi v té studené vodě, tak nejde o přežití, ale vlastně o to spojení se s tím dechem, duchem. A že když víš, že jediné co můžeš dělat, když má voda dva stupně, tak se moc nezahřeješ tím plaváním, že, tak se musíš prodýchat, rozdýchat, akceptovat, přijmout. A tak to máš celý život. A ten rohlík, jak já říkám, co máš na puse, když lezeš z vody. Můj kamarád říkal, že koupání v ledové vodě je kokain chudých. Když lezeš ven a směješ se jak jelito, protože je ti dobře.“

„Vědomě vnímám tady a teď, takové to - a teďka už jsem po kolena a teďka se ponořím. No a to možná potřebuju k tomu, abych to překonala. Četla jsem teď o nějakém běžci a ten říkal, že nejhorší překážkou jsou ty domovní dveře, které musíš otevřít. To je vlastně jedna ze zásad při dosahování cílů, že si nemá člověk dávat hned, že se dostane k tomu cíli, ale ty dílčí kroky. A cesta je cíl. Protože možná jak dosáhneš toho cíle, tak to není to ono, jako když děláš ty kroky.“

„Co bych možná zmínil, tak je pro mě v podstatě taková očista, psychika. To je takový očištec trošku, protože někdy člověk musí překonat ten vstup do té vody, nekomfortní, tak potom, když už v té vodě je, tak to je takový alarm. To tělo má svým způsobem v podstatě dost stresovou situaci a bojuje samo se sebou o přežití. A v tu chvíli

se člověku vypaří z hlavy úplně všechny vjemy, které měl předtím i ty špatné i ty dobré, ale teda hlavně ty špatné. Takže potom, jak člověk po těch pěti minutách vyleze z té vody, tak je úplně jak znovu narozený, takový reset bych to nazval.“

Především překročení své komfortní zóny si otužilci pochvalovali následujícími způsoby: „Víš, vždycky, jak si dáš nějakou výzvu a překonáš ji, tak je to posunutí někam výš. A já v tom vidím vždycky nějakou analogii. Ať už to je překonání nějakého kopce, nebo slezení nějaké ferraty, vstoupení do vody nebo já nevím co všechno, tak mě to vždycky nějak strašně povzbudí a já z toho dlouho žiju, nebo možná pořád. A v tom vidím tu analogii, že když tohle překonám, nějaký ten diskomfort, tak i v těch ostatních věcech, které nerada dělám, tak mě to víc povzbudí.“

„Za prvé mně to dává takové vystoupení z komfortní zóny, když lezu do té vody, třeba i v tom dešti, pak je to pro mě zážitek. Vlastně, užiješ si tu vodu a tu řeku vlastně i v situaci, kdy bys tam nešel a normálně třeba nevystřčil nos.“

„Mám dobrý pocit. Vždycky. Tak, že překročuju tu svou komfortní zónu, to mi dělá dobře, že to dokážu. Tady v tom vím, že to dokážu. Je to veliké překonávání se, ale stejně jdu a potom je mi strašně dobře. Je to supr v tom, že se jako překonáváš.“

„Vlastně doteďka se musím prekecávat. Všichni si myslí, ty seš borka, to už je automatika. Ale přesto je tam fáze, kdy si říkáš, ty jo, mám vylézt z toho teplého oblečení? Ty krásu, vždyť je to ledové. Ale to překonání je úplně nejbožejší ve finále. Takže vždycky je tam ten blok. Já si myslím, že všichni máme rádi pohodlí. Ale když se svlečeš, když tam vlezeš, tak se v tom organismu ta chemie změní a vlastně se plácám po rameni, sám sebe vnitřně, a to si myslím, že je fakt důležité. Ne aby ses pak fotil a čekal, až ti druzí dají ty lajky, ale prostě sama sebe odměníš. To je supr, no.“

„Co беру jako hlavní benefit, a s čím ostatně bojuju trochu i ve svém životě, tak je taková nějaká řekněme disciplína. A to, že to otužování je hlavně o té pravidelnosti, najít si ten čas, přijít k té vodě, tak to si myslím, že je takové vodítko i pro další životní situace.“

Do oblasti benefitů přispívající psychickému zdraví z dlouhodobého hlediska, řadí respondenti celkovou životní pohodu, změnu životního postoje či stylu, větší odolnost vůči běžným každodenním problémům jak v soukromém životě, tak i v zaměstnání. „V práci, někteří to obdivují, jak jsem se změnil, někteří říkají, že jsem blázen. Jinak v tý práci, člověk má takový jiný přístup, je nastartovanej. Někteří už od rána v tom vidí hroznou zkázu, co zas bude, a já už tak nějak flegmaticky, že vždyť se to nějak udělá.“

Nejstarší respondent uvádí: „Cítím na sobě i pozitivní přístup k ostatním problémům, které se mi zdály dříve obtížněji řešitelné. Mám nějaké rodinné problémy doma a zdá se mi, že se na ty problémy dívám trošku jinak, беру je více s nadhledem. Jakože bych to prožívala prostě hůř, a že to беру tak, že to tak musí být.“

Respondent s uváděnou depresí si pochvaluje: „Já prostě jak nemám ráda tu zimu, tak to otužování je super v tom, že jsem mezi těma lidma, že třikrát týdně vyjedu z toho domu, i když už bude prostě tma a jsem tady s nima, překonám se, pak je mi dobře. Je mi teplo, je to pro zdraví, samé bonusy. Přijdeš domů a úplně je to boží a mi ta zima i rychle ubíhá. Mám takový lepší život s tím, fakt.“

Respondentovi s uvedenou paranoidní schizofrenií se zásadně změnil život: „To otužování mi pomohlo úplně nejvíc. Já se mám nejlíp za celou dobu života, s tím otužováním. Teď mám pořád dobrou náladu. Předtím jsem měl i dny bez nálady, že mě nic nebavilo. Třeba jsem prospal ten den. Teď mám furt plno, mám diář, jedu podle diáře a nemám čas na blbosti, furt se mám na co těšit. A to je důležité, mít se na co těšit. Není to jen otužování, ale je to i přístup k životu, že člověk kolem šíří dobro a to dobro se ti pak vrací, jako dobrá nálada. Hodně se mi zlepšila psychická stránka, já to cítím jako drogu. To otužování ti úplně změní životní styl. Já jsem víc vůči sobě stoupnul na ceně, že jsem to dokázal. Že jako člověk to odchodil, třeba i když bylo minus deset, tak člověk byl na sebe hrdý, že to dá, jako že do té vody vleze.“

Benefity z oblasti fyzického zdraví

Co se týče benefitů otužování v oblasti fyzického zdraví, mezi nejčastěji uváděné patří zvýšení imunity a odolnost vůči běžným potížím spojeným se zimním obdobím, v některých případech i s přesahem do celého roku. Respondenti se specifickými zdravotními problémy jako spánkové apnoe či chladové astma shodně uvedli zmírnění fyzických obtíží na minimální úroveň. Další dva respondenti uvedli lepší adaptaci na chlad v tom smyslu, že jim tolik nechradnou prsty jako minulé zimy a tři respondenti, kteří se řadí mezi sportovce, uvedli, že díky otužování se dostali opět do kondice, když otužování spojují s následným během. Otužování zároveň připisují regenerační účinky. Jeden respondent uvedl jako benefit mimo jiné také účinek studené vody na kocovinu.

„Když jdeš v kocovině do ledové vody, tak asi za dvě až tři sekundy kocovina zmizí. Už jsem to párkrát vyzkoušel, kdy mi nebylo úplně dobře. Takže bych řekl, to je největší benefit pro začátečníky. Prostě je ti dobře po těle i na duši.“

„Já mám spánkové apnoe, takže než mně na to vůbec přišli, tak jsem měl takový přístroj na noc na dýchání. A díky tomu se mi to taky zlepšilo. To zlepšení zaznamenává přístroj sice, kolik toho naspím, a kolik jsem měl těch zástav, ale hlavně to vidím já na sobě, cítím to i na sobě sám. Míval jsem i alergie a astma, a to se mně zlepšilo, nemám to tolik. Předtím mi stačilo třeba večer si někam sednout, třeba seděli jsme venku na zahradě, v létě se večer trochu ochladilo a hned byl ucpaný nos a ty dutiny, no a teďka můžu být do večera v krátkém rukávu, v triku, kraťasech. Pořád mám ještě někdy alergickou rýmu, ale není to tolik, a se záněty už mám naštěstí pokoj.“

„Ale co já jsem trpěla, jakože oficiálně dokonce diagnosticky chladovým astma, které jsem měla docela intenzivní, hlavně přechody teplo zima. Když venku bylo minus pět a přišla jsem do místnosti, kde bylo dvacet, tak jsem dostávala obrovské záchvaty kašle jakoby až do nadavování. Takový hodně nepříjemný kašel, i pro ostatní lidi hlavně v korona době. A když byl venku třeba ještě větší mráz, tak se mi ještě vždycky na stehnech a na břiše vyhodila vyrážka, to je hodně nepříjemné. Takže tedy, byť jsem byla v loňském roce nemocná, tak ty projevy konkrétně toho chladového astmatu byly výrazně menší, ale dramaticky. Neříkám, že jsem vůbec nekašlala, ale nebylo to vůbec opravdu tak často. A celkově si myslím, že tak jak tu zimu nemám ráda, tak jsem ji vnímala mnohem pozitivněji. A třeba ve školce ty procházky i v zimě venku se chodí šnečím tempem, takže se člověk nezahřeje, a i toto jsem líp snášela. Nezačínala mi být zima.“

Nejstarší respondent (Ž, 83 let) uvádí: “Tak zimomřivá jsem pořád, třeba ruce studené, jak sedím u televize nebo tak. Ale když mám teď rýmu, tak třeba den dva a lehčeji to tak prochází. Můj zdravotní stav po stránce imunity je prozatím dobrý. Přála bych si, aby mně to i nadále vydrželo. Lidem, kteří se vody bojí, doporučuji, ať strach překonají a sami sebe přesvědčí o pozitivních účincích, které otužování přináší. Nikdy není pozdě na sobě něco změnit k lepšímu. Já jsem začala s otužováním ve svých dvaosmdesáti letech.“

Respondent, celoživotní sportovec, svěřuje: „Co by mě ještě napadl za benefit, tak je to omrznutí rukou. Já mám obecně problém s tím, že už stačí trošku minus teplota a mám zmrzlé prsty, při lyžování zmrzlé i na nohách, i když mám nohu ve dvou ponožkách, takže obecně ty koncové části těla mi trpí tím neprokrvením, a potom tím promrznutím. To musím říct, že se výrazně změnilo. Díky tomu, jak člověk v té opravdové zimě vyleze z té vody, tak je zmrzlý a potom to rozproudí. Zpozoroval jsem, že už mi ty ruce tak nezkřehly rychle, a že to tělo bylo jakoby odolnější. Takže to jsem vnímal na konci té první sezóny. Já mám obecně chlad rád, takže se ani v zimě neoblíkám přílišně,

ale musím říct, že po té sezóně se to ještě posunulo o jednu slupku míň, když to tak řeknu, z pohledu toho oblékání, a člověk to takhle vnímá jinak.“

Dva respondenti se zmíněnými duševními nemocemi uvádějí tato zlepšení: „Tak za poslední rok jsem zhubnul 20kg. Tou změnou životního stylu, vyšší sebekázeň, co se týče jídelníčku a mám i více pohybu. Rýmy, kašle, bolesti v krku. Ano, býval jsem, i podzim, jaro, virózy. Ted' potřebuju doktora akorát na preventivní prohlídku. Oči mi kdysi slzely, z alergií, ale teď už ne. Stres, proti úzkosti taky, sportovně taky, že to člověka nutí dál ještě víc na sobě makat, se sebou víc něco dělat.“

„Já si opravdu nevybavuju, co se otužuju, že by přese mě chodily rýmy, takové ty kašle a podobně. Rýmičky už nejsou a myslím si, že to určitě hodně pomohlo i s tou depresí a takové nastavení, duševní. Otužování je stoprocentně nakopávač. Takže u mě je otužování vlastně součást léčby a posouvání se v životě, a nemám to jako machrovací věc. Já vím, že ty deprese stále jsou, že jsou součástí mého života. Ale já jsem se z těch depresí dostala tím, že vím, jak se z nich máš dostat. Že alespoň ten den poskládám do nějakého harmonogramu a řeknu si, to uděláš, a prostě jdu. Ale je to fakt strašně těžké. A myslím si, že otužování, běhání a vůbec, že cokoli pravidelného ti pomáhá v životě. A vlastně i rituály, že jsou v životě důležité.“

Mimo výše uvedené benefity pro fyzické i psychické zdraví byly uváděny také další, které respondentům značně zpříjemnily život i po jiných stránkách, jako ježdění na dovolenou i mimo sezónu a ušetření za energie:

„A zároveň je to výborné, když bude teď ta energetická krize. Snižuju si teplotu v místnosti. Že už nemusím mít 19, ale stačí mi 17. A to nejen kvůli cenám elektřiny. To je úplně úžasné, že mi ta teplota stačí. A potom mi to ještě pomohlo, když jedu mimo sezónu na dovolenou někde k moři, že u moře pro mě neexistuje studená voda. Nikdy dříve jsem nejela mimo sezónu. Ted' jezdím v březnu a je to úžasné a nemůžu si to vynachválit. Začala jsem toho využívat. Za prvé, člověk ušetří a za druhé tam není tolik lidí a užije si to a je to fakt fajn.“

„Jsem nadšená z toho, že teď v jakoukoli roční dobu, kdykoli jdeme na výlet nebo na procházku, nebo dovolenou, tak já mám všude s sebou ručník a plavky. K přátelům na Žermanky, všude vozím ručník a všude se koupu, všude chodím plavat.“

7.2.3 Negativa otužování

Následující řádky se věnují zjištění z oblasti negativ otužování, resp. odvrácené stránky otužování. Je potřeba podotknout, že tato otázka se jevila všem respondentům jako nejtěžší, neboť se nad ní potřebovali zamýšlet zdaleka nejdéle ve srovnání s ostatními otázkami. Výsledkem jsou povětšinou odpovědi obsahující negativa, která s otužováním souvisejí spíše nepřímo.

Ukázkovým příkladem by mohl být výrok „Já nevím, třeba to, že když se člověk s někým na něčem domlouvá, tak nejdříve uvažuje, zda mu to neohrozí termín otužování. Jo a furt suším plavky.“ Dalším takovým příkladem je „U mě je to jen čas a problém s kilometrama, nestačím tankovat.“ Tento respondent se totiž chodí otužovat pravidelně 3x týdně a bydlí ve větší vzdálenosti. Problém s pravidelností, která k otužování patří, uvedl další respondent, který zmínil časté vzdalování se od rodiny s malým dítětem. Tento problém vyřešil zhruba v polovině sezóny snížením frekvence otužování z 3x týdně na 2x týdně. Respondent tento kompromis nakonec sám ocenil, neboť si uvědomil, že i jiné záležitosti trochu zanedbával.

Posledním, spíše takovým „povzdechnutím“ než negativem spojeným s otužováním, je „to, že je ještě spousta lidí, co to nezkusila“.

Nyní se podíváme na **negativa související přímo s otužováním** jako takovým. Respondenti, kteří nemají žádné osobní negativní zkušenosti, uváděli pouze obecně - „machrování“ a s tím spojené riziko prochladnutí a úrazu, typicky u mužů; přemlouvání se do otužování, když se člověk necítí dobře, může člověka zbytečně odradit nebo může onemocnět (doporučuje dát na intuici a zvolit přiměřenou dobu ponoření); přecenění současného zdravotního stavu a kondice; riziko otužování „na vlastní pěst“; neschopnost se rychle převléci do suchého oblečení může vést k riziku prochladnutí; po požití alkoholu hrozí riziko jak v průběhu, tak po otužování.

Pět respondentů uvedlo **vlastní zkušenosti s negativními důsledky** otužování. Mezi taková patří - mráz a ledová voda vysušuje kůži, proto je potřeba mazat si stále ruce, jinak jsou popraskané, a po plavání nutnost mazat se tělovým mlékem; když opravdu mrzne a je vítr, je velmi nepříjemné do vody vlézt i z ní vylézt, někdy namoknou věci, do kterých se pak člověk obléká, vždy je to výzva a překonání pohodlí; jednomu ze starších respondentů napuchl kloub na palci ruky a drželo se jej to několik týdnů, když „to přehnal“, bolely jej i ostatní klouby prstů na ruce i nohou. Tento problém vyřešil

zkrácením pobytu ve vodě, a začal používat rukavice a boty do vody. Další špatnou zkušenost s nevhodným vyhodnocením situace měl respondent, který pobyt v ledové vodě opravdu přestřelil. O teplotě vody pouhých 1,7 °C přeplaval až na druhý břeh řeky a zpět, což mu trvalo asi 5 minut. Ono platí, že když má voda pod 4 °C, tak by v ní měl být člověk maximálně tolik minut, kolik má voda stupňů. Tuhle špatnou zkušenost odnesl respondent 14 denním nachlazením, ale říká, že už se mu to alespoň nestane a je poučen. Poslední problém uvedl respondent, který má špatnou zkušenost se vstupem do vody, kdy nepěkně upadl a tvrdí, že „...kombinace ledu, vody a schodů není dobrá, je třeba si dávat majzla“.

Z výše uvedeného je zřejmé, že mnoho z popsanych negativ by mohlo být libovolně přeneseno na jakoukoli jinou aktivitu, s jejímž vykonáváním by se to přehnalo. A jelikož má každá mince dvě strany, tak zdánlivě i ty nejbezpečnější aktivity mohou za určitých podmínek vykazovat nakonec více negativ, než pozitiv. Tato myšlenka je jasně vyjádřena v následujícím prohlášení: “Odpovím ti takhle. Odvrácená stránka otužování rovná se plavání v ledové vodě. Jediné co je nepříjemné, je ta ledová voda, což není žádná odvrácená stránka ani negativum, to prostě jdeš dělat. A že by mi to v životě někde ubralo čas nebo něco jiného, ani jedna věc mě nenapadá. Můžeš se zranit i u fotbalu a být odepsaný pak na půl roku. To je, jako když mám koníček, tak to беру jako součást života, netrápím se tím, že mi to někde jinde ubírá čas, taky chci žít.“

7.2.4 Vliv sociální opory při otužování ve skupině

V této části se dozvíme, jakým způsobem přispívá otužilcům sociální opora, která je nedílnou součástí otužování se ve skupině. Ráda bych zmínila, že valná většina respondentů neměla v tomto směru žádná očekávání vyjma dvou nejstarších (Ž, 83 let a M, 74 let). O to větším překvapením pro většinu respondentů bylo naopak to, že vůbec a jak významný vliv může mít tento aspekt na jejich životní spokojenost. Z tohoto důvodu zde i mnohé odpovědi na výzkumnou otázku „**Jaký význam otužilci přikládají vlivu sociální opory ve skupině?**“ zůstávají pro svou výmluvnost a údernost ponechány v původních verzích. Jak již bylo zmíněno v kapitole o benefitech otužování, sociální opora se ukázala jednoznačně jako benefit nejsilnějšího vlivu, a to shodně pro 10 respondentů z celkových 12. Ráda bych dodala, že přestože pozitivní vliv sociální opory je známý pro nepřeberné množství aktivit obecně, jsou v případě otužování ve skupině jistá specifika, která bychom stěží hledali někde jinde.

Mezi taková vyvstala během výzkumu následující:

- překonávání studu při vnímání vlastního těla a naučení se jeho akceptování,
- vzájemná podpora při překonávání nepohodlí při vstupu do chladné vody,
- nakažlivé šíření dobré nálady mezi otužilci díky euforickému účinku chladné vody,
- snáze se dodržuje pravidelná a častá frekvence, která je při otužování nezbytná.

Mezi ostatní příznivé účinky vlivu sociální opory, která nemusí být specifická pouze pro otužování, bychom mohli zahrnout zjištěné:

- překonávání svých vlastních komunikačních bariér,
- navazování kontaktů včetně nalezení nových přátel, poznání lidí rozličných oborů,
- pocit soudržnosti a jednoty s lidmi podobného smýšlení a zaměření,
- fyzický aspekt objímání vyvolávající příjemné pocity související s uvolňováním hormonů štěstí a lásky.

Za účelem dokreslení představy o vlivu sociální opory při otužování jsou níže uvedeny nejbarvitější výroky:

„Ale co je důležité, strhla mě ta banda. Jako kdybych chodil asi sám v kroužku dvou tří lidí, tak toho asi brzo nechám, ale v tom společenství je to taková davová psychóza. A to, si myslím, je ten hlavní efekt toho, že to drží dohromady. Druhou věcí je, že jsem tam poznal a potkal spoustu fajn lidí, se kterýma, když se můžeme vidět takhle pravidelně u té vody, tak je fajn se i pobavit úplně o něčem jiném. Je to pro mě nová skupinka napříč vším, takže už jsem tam získal i pár přátel. Jako faktem je, že čeho je moc, toho je příliš. Ale myslím si, že zrovna pro mě ta davová psychóza v tomhle funguje perfektně.“

„Pokaždé ten člověk přijde v jiném rozpoložení k té vodě. Někdy do toho jde automaticky sám a on je ten vůdčí pro ty ostatní, ale kolikrát je to přesně naopak. No a to si právě myslím, v nějakém úzkém kroužku nemůže fungovat, a tím se to jakoby utuží, že to jakoby funguje.“

„Tak vliv těch lidí, kteří tam chodí, že tě okamžitě přijmou, jako že se na tebe nikdo nedívá jako že aha, tak přijdeš jednou a příště už beztak nepříjdeš. Nikdo ti to nedá prostě najevo. Všichni tě podpoří, vysvětlí ti jak na to. Když už tam přijdeš podruhé, potřetí, tak

vidíš, že ti lidi už tě v podstatě i těma očima vítají, zdraví tě a že si tam nepřipadáš blbě. A já teda i díky tomu, že jsem taková větší, jakože plnoštíhlá, tak pro mě bylo strašně pozitivní, že jsem neměla pocit, že by se na mě někdo díval, jak vypadám nebo něco takového. Což bylo pro mě strašně důležité. A to převlíkání, vůbec to neřeším. Nikdo to neřeší, protože když se převlíkáme, tak normálně se sebou všichni mluvíme, nikdo si nikoho neprohlíží. A i kdyby tam stál někdo s holým zadkem, tak je to stejně každému jedno. Což taky bylo pro mě určité uvolnění, protože jak člověk není třeba úplně spokojený s tím svým tělem, tak to hodně pomáhá, že ti ostatní to taky neřeší. Takže už se nestydím. Neříkám, že by to nemohlo být lepší, ale rozhodně nepřináší mi to tohle trauma. A vybavuju si tam tu holku, která teda nechodí úplně pravidelně, ona je opravdu silná. Ale já jsem nezažila za celou dobu, že by se na ni někdo, byť jen škaredě podíval, natož aby někdo blbě kecal.“

„Hrozně cítím, protože jsem se tady přistěhovala před dvaceti lety, že celou dobu tak trochu trpím tím, že všichni přátelé, které jsem tady měla, byli vlastně přátelé manžela a já jsem si je jakoby tak nějak přivzala. A mně dělá, musím říct, strašně dobře to, že tihle přátelé jsou jakože moji. To zní sice asi zvláštně, ale je to prostě partička lidí a já mám ráda, když mám doma o čem povykládat a taky mám kam vypadnout, mám nějaké ty termíny, prostě jdu plavat, čau, odcházím, dělejte si, co chcete. A na tom břehu se všichni tlemí od ucha k uchu, pecka úplně. A fakt je jedno, jestli to jsou mladí kluci, jestli to jsou babky, to je prostě úplně jedno, fakt jsou zlatí.“

Respondent s dříve zmíněnou paranoidní schizofrenií svěruje: „Člověk si víc věří, má větší jistotu, a i v jednání s lidma je člověk takový otevřený, takový lidský, takový jako že se mu i víc daří v mezilidských vztazích, jako navazovat kontakt, že není problém s někým začít rozhovor.“

Starší z respondentů (M, 68 let), s humorem uvádí: „A takové to načechrávání peříček mezi ženami i mezi kamarády, já vždy říkám přijď, jsou tam krásné baby!“

Nejstarší respondent z mužů (74 let) přiznává: „Taky musím přiznat, že zde chodím rád mezi lidi. Je tu spousta žen, a já jsem rád v jejich společnosti. Po smrti manželky, musím říct, že mi ta ženská chybí, strašně, a to po všech stránkách, žena je pro mě životabudič. Cítím se lépe po té společenské stránce.“

Dva respondenti pochvalující si jednotu a rovnost lidí tvrdí: „Ta skupinka je určitě motivační. Mně se vždycky líbilo, jak si ti lidi tykají, čau čau ahoj ahoj a připadá mi, že to

není tak strojené, protože tam vlastně každý z nás musí něco dokázat, když to tak vezmeš. A není to takové to, že si koupíš nejdražší lyže a jedeš do Tater a na tu sjezdovku a sednout si k baru na to Bombardino. Tam jde o to, že ten člověk to dokáže, je to takové opravdové.“

„Já jsem takový typ člověka, že s kamarádem i sama, ale aby se dokázala uhlídat pravidelnost, tak je úžasné, že tam chodíme právě v té skupině. A potkala jsem tam fakt úžasné lidi, některé fakt úplně super, kteří mají stejný zájem, kteří jsou sportovci. Tam jsou takoví lidi, že když už tam vlezou, tak už překonají nějakou překážku. Není to o tom dokazování si něco, ale dokážou vystoupit z té své komfortní zóny.“

Respondent s uvedenými depresiemi (Ž, 43 let) uvádí: „Jelikož hodně pracuji s lidmi, vím, co dělá skupina s člověkem. Přiznám se, že raději běhám i se otužuji sama, protože člověk si to víc prožije, když je sám. Ale musím přiznat, že benefit té skupiny nadšených lidí okolo, i v tom motivování i v tom společném běhání po otužování je nějaký benefit. Ti lidi jsou dobře naladěni, neřeší se politika, hovadiny, vlastně o sobě nic moc často ani nevíme, ale jakási ta podpora, ta chvilková v tom, že ti lidi se rádi vidí, že se na tebe někdo usměje, že tě někdo povzbudí, že tě takhle někdo popláca po rameni, tak to si myslím, že působí na každého i na mě a lhala bych, že ne. Už se tu fakt začínám těšit na lidi. Protože na té planetě, když si člověk uvědomí, že je tu více jak 10 miliard lidí, tak člověk je takový mravenec. A to, že je tu člověk, který se dívá na svět pozitivně, který se umí radovat z maličkostí. To je možná taky benefit otužilců, že tady potkávám přesně ty lidi, kteří se umí radovat z těch maličkostí, že nám teď hezky svítí sluníčko, že se zastavíme.“

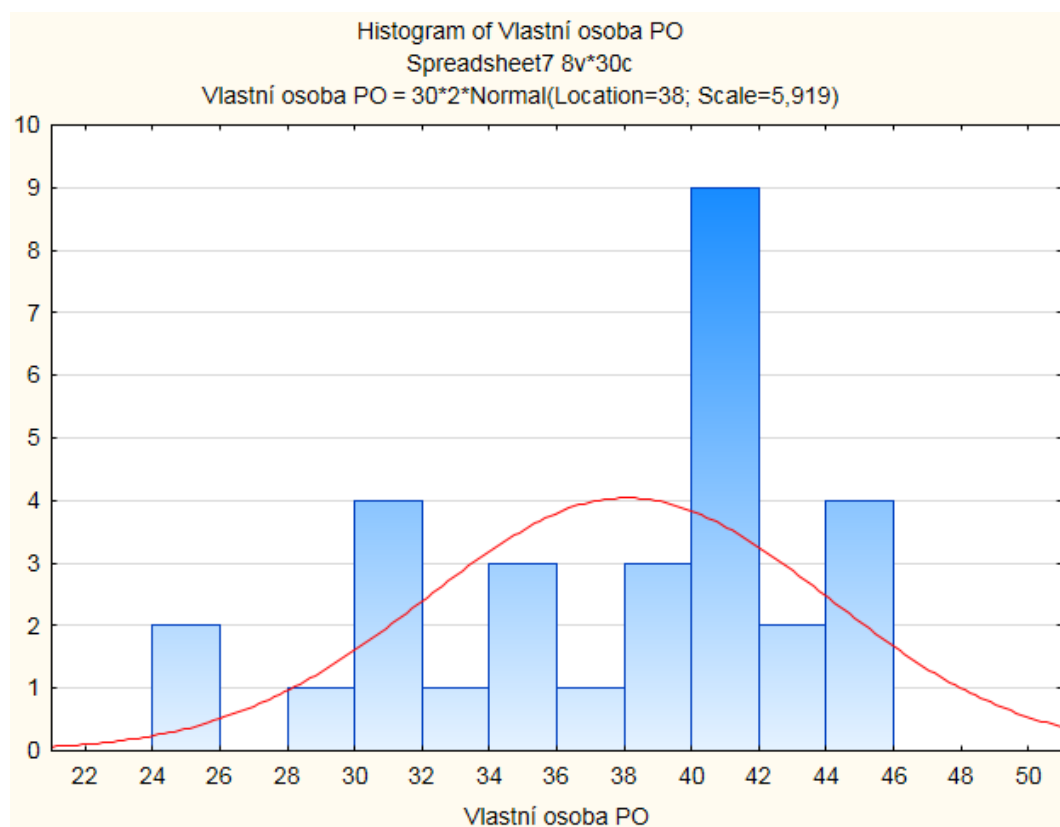
Nad objímáním, které je ve zkoumané skupině otužilců běžným a oblíbeným jevem, se pozastavuje respondent následujícím způsobem: „A když se člověk snaží omezovat používání sociálních sítí, což asi v současné době nejde, tak si zapamatovával ty lidi a nutí ho to s nimi komunikovat, tak to je taky hezký. Protože člověk by se měl umět už usmívat a komunikovat ne jenom přes ten telefon. My se tam objímáme, teď jsme tam přišli na to objímání. To je fajn, protože já jsem se neobjímala. Byl covid, v covidu každý dva metry, a teď už víme, s kým se můžeme obejmout, když se dlouho nevidíme. A ono to je strašně dobré to obejmutí, i z medicínského hlediska se to doporučuje. Mně to říkal i syn, je lékař, že to objetí je fantastické, pro psychiku. Znáám tam lidi, kteří třeba přišli o blízkého člověka a je to jejich jediný nějaký sociální kontakt, a těší se na to objetí. Pan XY, teď jsem ho zase obejmula, včera, on na to čekal, jemu to strašně dělá dobře.“

Nejmladší respondent (Ž, 36 let), s depresi, po smrti partnera, se třemi dětmi, svěřuje: „Takže vlastně velká část, taky jeden z těch důvodů je ten, že tu chodím za těma lidma. Že prostě najednou, jak jsem byla furt doma, prostě třikrát za týden já vidím nějaké lidi, kde já patřím. A nejen tak nějaké. Stejní blázni jako jsem já. Hlavně, že mě přijímají mezi sebe, že mě pozdraví, že mě vidí, že je tam nějaký kontakt, že tu jako jsem, že si můžu s někým povídat. Tak to je hodně důležité. A i když se mi moc nechce, tak stejně tady jdu kvůli těm lidem, a protože už to prostě dělám. Hotovo dvacet. Ale hlavně vlastně získala jsem tady velice důležité přátele. Mám prostě dva důležité lidi teď ve svém životě, a potkala jsem je tady. A vlastně nejde vůbec o to, že vlezeš do té studené vody. To je malinká část úplně toho všeho, protože v té vodě to je tak pár vteřin jenom, o tom to vůbec není. Ale prostě i ten běh potom mě baví, protože u toho si můžeme ještě povídat, nebo ne, ale jsme spolu ještě, jsem s někým, běhám, a jsem ráda, že to zabírá víc času. Je to společenská událost, a netušila jsem vůbec, že je to tady o tom všem. Protože to si člověk nedovede ani představit, a pochopíš to, až přijdeš a jsi tu nějakou dobu. A právě proto, já bych nechtěla chodit sama, vůbec.“

7.3 Ověření platnosti statistických hypotéz

Před zvolením vhodného statistického testu bylo nejprve potřeba ověřit, zda mají data sesbíraná s Dotazníků životní spokojenosti od 30 respondentů normální rozdělení. Respondenti jsou v tomto výzkumu považováni za homogenní skupinu, nejsou tedy rozdělení dle věku ani pohlaví. Pro všechny čtyři oblasti jsem proto nejdříve vyhotovila histogramy, které jevíly nápadně zešíkmené rozdělení. Na první pohled bylo patrné, že normální rozdělení není přítomno. Pro úplnost jsem vypočetla Shapir-Wilkův test, který hypotézu o nepřítomnosti normálního rozdělení potvrdil ($W = 0,9187$, $p < 0,05$), i když jen u oblasti Vlastní osoba. Tento histogram uvádím níže na ukázkou v grafu 1. U ostatních oblastí se nepovedlo nulovou hypotézu zamítnout, což přisuzuji velmi malému souboru, kdy tento test u malých rozsahů ignoruje i větší porušení normality.

Graf 1: Histogram oblasti Vlastní osoba PO



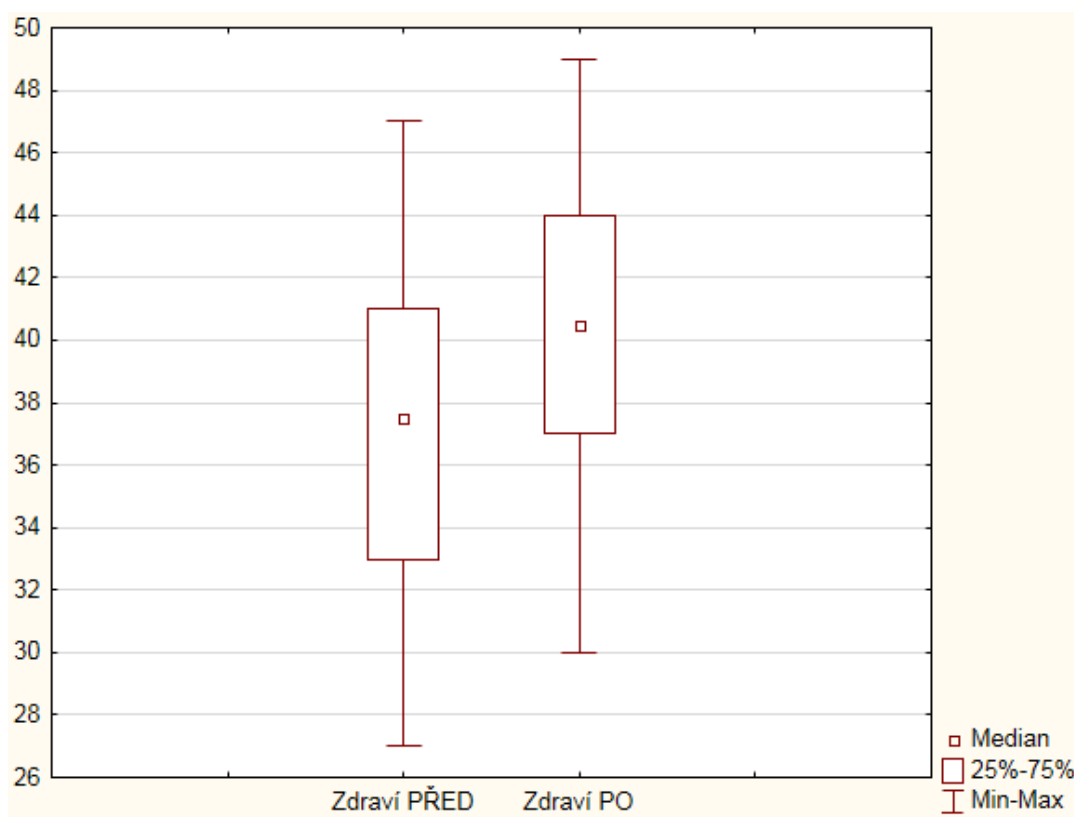
Z tohoto důvodu jsem pro testování hypotézy o rozdílu mezi pretestem a posttestem zvolila Wilcoxonův párový test, který je adekvátní neparametrickou alternativou t-testu. Výpočty byly provedeny v softwaru TIBCO Statistica ver. 14 a v MS Excel. Pro testování hypotéz jsem zvolila 5% hladinu významnosti.

V následující části se věnuji platnosti jednotlivých hypotéz.

H₁: Respondenti dosahují rozdílného hrubého skóre v oblasti Zdraví Dotazníku životní spokojenosti po absolvování své první otužilecké sezóny a před ní.

Nulovou hypotézu zamítám na zvolené hladině významnosti, přijímám alternativní hypotézu, $T = 4,5$; $Z = 4,43$; $p < 0,001$.

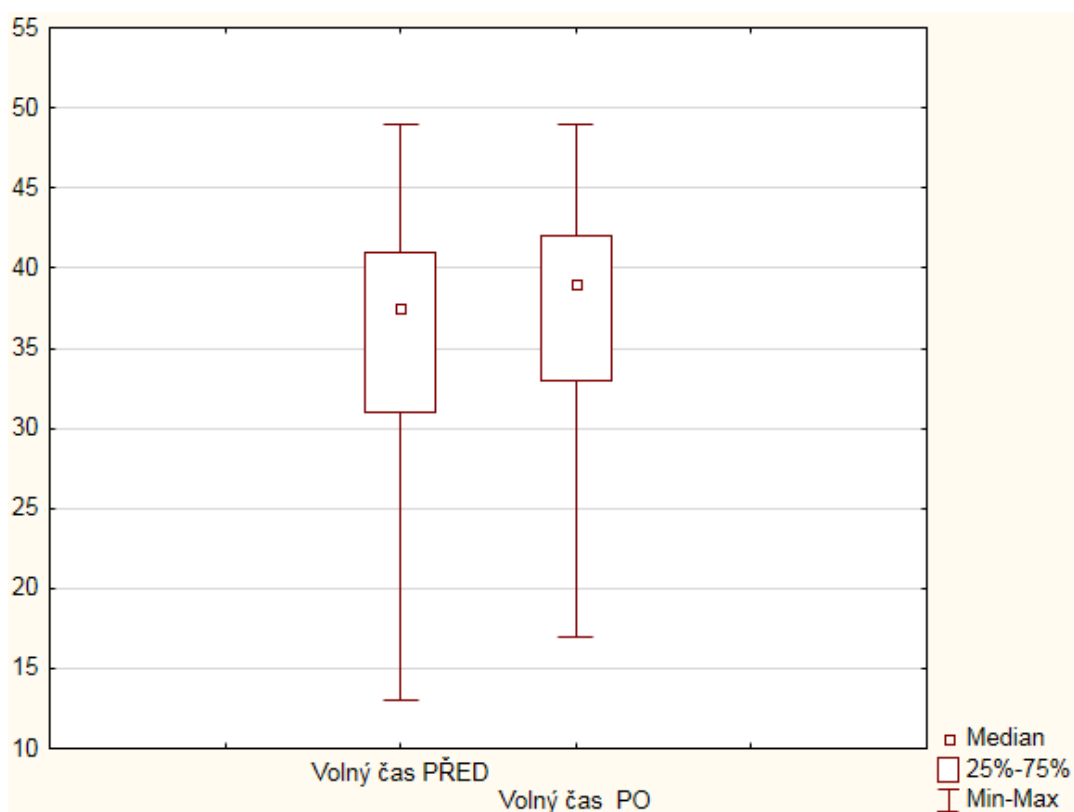
Graf 2: Hrubé skóre oblasti Zdraví



H₂: Respondenti dosahují rozdílného hrubého skóre v oblasti Volný čas Dotazníku životní spokojenosti po absolvování své první otužilecké sezóny a před ní.

Nulovou hypotézu zamítám na zvolené hladině významnosti, přijímám alternativní hypotézu, $T = 60,5$; $Z = 2,14$; $p = 0,03$; $p < 0,05$.

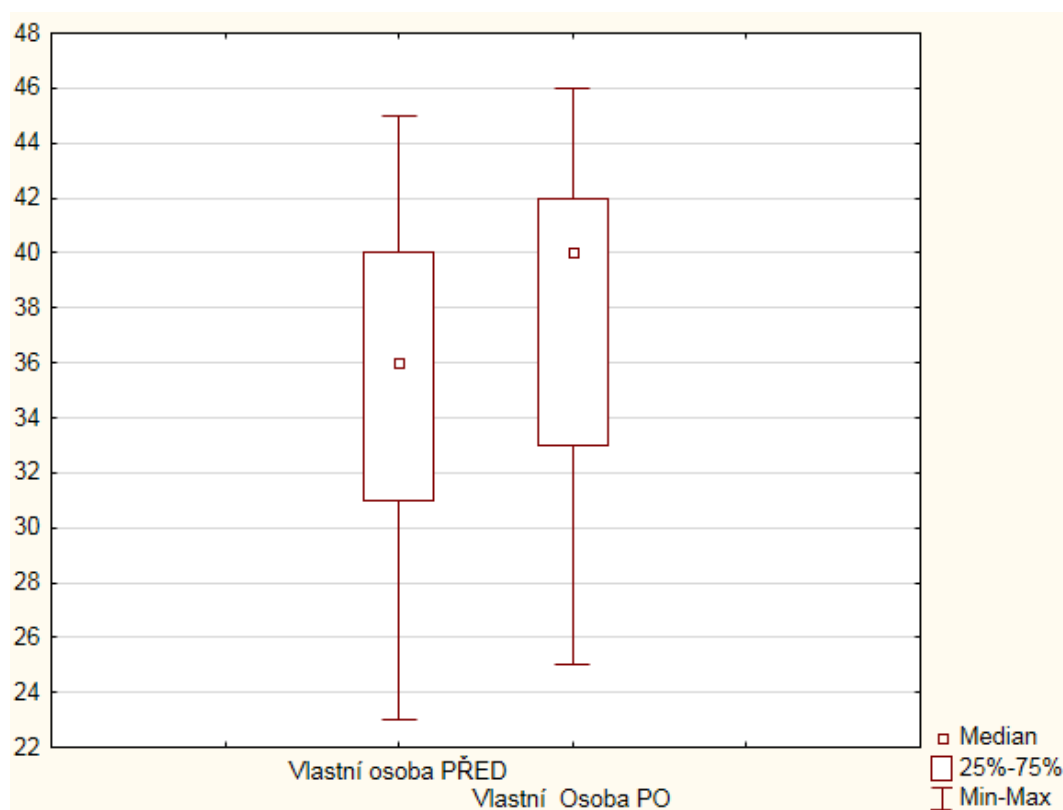
Graf 3: Hrubé skóre oblasti Volný čas



H₃: Respondenti dosahují rozdílného hrubého skóre v oblasti Vlastní osoba Dotazníku životní spokojenosti po absolvování své první otužilecké sezóny a před ní.

Nulovou hypotézu zamítám na zvolené hladině významnosti, přijímám alternativní hypotézu, $T = 37$; $Z = 3,38$; $p < 0,001$.

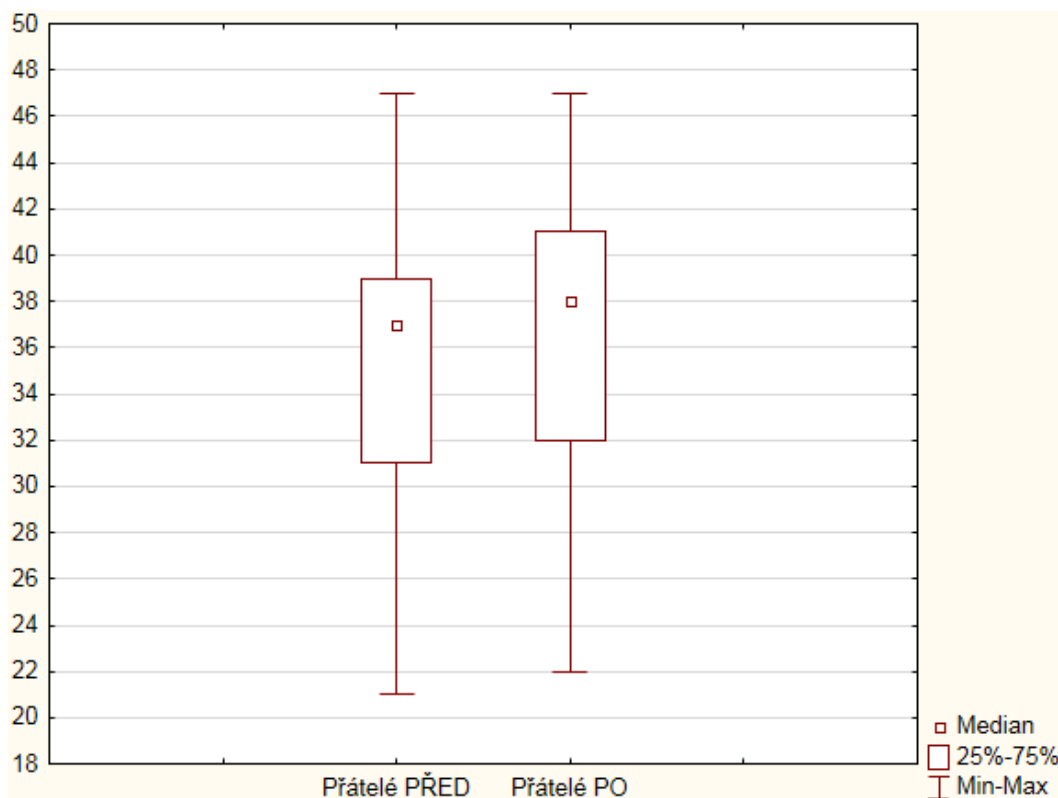
Graf 4: Hrubé skóre oblasti Vlastní osoba



H₄: Respondenti dosahují rozdílného hrubého skóre v oblasti Přátelé, známí a příbuzní Dotazníku životní spokojenosti po absolvování své první otužilecké sezóny a před ní.

Nulovou hypotézu zamítám na zvolené hladině významnosti, přijímám alternativní hypotézu, $T = 33$; $Z = 2,69$; $p = 0,007$; $p < 0,05$.

Graf 5: Hrubé skóre oblasti Přátelé, známí a příbuzní



Pro dokreslení uvádím v tabulce 1 hodnoty popisných statistik pro jednotlivé oblasti.

Tabulka 1: Hodnoty popisných statistik pro jednotlivé oblasti

	Medián	Min	Max	Q1	Q3
Zdraví PŘED	37,5	27	47	33	41
Zdraví PO	40,5	30	49	37	44
Volný čas PŘED	37,5	13	49	31	41
Volný čas PO	39	17	49	33	42
Vlastní osoba PŘED	36	23	45	31	40
Vlastní osoba PO	40	25	46	33	42
Přátelé PŘED	37	21	47	31	39
Přátelé PO	38	22	47	32	41

8 DISKUZE

V diplomové práci jsem prozkoumala, zda a jaký vliv může mít otužování na životní spokojenost jedince. Díky smíšenému designu jsem mohla doplnit výsledky kvalitativní analýzy o statistická data, která mé závěry dokreslila.

První výzkumná otázka přinesla odpovědi na to, jaké motivace a očekávání mají začínající otužilci. Motivace se ukázaly překvapivě různorodé, od nejčastěji uváděného, předpokládaného zlepšení zdravotního stavu, přes překonávání sebe sama a svého diskomfortu, až po obyčejnou zvědavost či snahu o překonání svých dřívějších špatných zkušeností s plaváním ve vodě. Ohledně zlepšení zdravotního stavu se jednalo povětšinou o přání zvýšení celkové imunity. Co se týče psychického zdraví, bylo zde několik respondentů, kteří si přáli v otužování nalézt pomoc při řešení svých více či méně závažných duševních problémů. Ohledně očekávání byla většina respondentů skromná, nejvíce se týkala zlepšení celkové imunity a zdraví, což bylo totožné s hlavní motivací k otužování. Troufám si říci, že vzhledem k výsledkům tohoto výzkumu byla mnohá očekávání překonána, a ti, kteří uvedli, že žádná nemají, byli příjemně překvapeni, jaká zlepšení jim otužování přineslo.

Druhá otázka cílila na benefity, které otužilci vnímají po absolvování své první otužilecké sezóny. Zjištěné benefity jsme pro přehled rozdělili na ty, které působí na fyzické a psychické zdraví jedince na ty s okamžitým účinkem (prožívání tady a teď při samotném ponoru do studené vody) a na ty, které se projevily až po nějakém čase pravidelného otužování. Doktorka Sobergová (2022) například popisuje, jak se po ponoru do chladné vody spouští stresová reakce těla a že dochází k uvolňování hormonů způsobujících pocity radosti a štěstí. Své pocity v souladu s těmito zjištěními uváděla většina respondentů s velkým nadšením. Také tvrzení výzkumníků Huttunena et al. (2004) o snížení napětí a únavy se mnoha respondenty potvrdila, když zmiňovali „odplavání starostí a problémů“ či „očistu ducha“. Nejedna respondent se zmínil o překonávání vlastních omezení, své komfortní zóny a utužování sebedisciplíny ve spojení se vstupem do ledové vody, což světoznámý „ledový muž“ Wim Hof (2020) považuje dokonce za

jeden z nejdůležitějších přínosů, které člověku pravidelné otužování může nabídnout. Dle něj je možné zažít skutečnou sílu své mysli.

Z dlouhodobého hlediska spatřují respondenti přínos otužování v celkové větší spokojenosti či větší odolnosti vůči běžným každodenním problémům. Mezi respondenty majícími duševní problémy došlo k velkému posunu ve vnímání vlastní osoby a k velkým zlepšením stran deprese i úzkosti. Tato zjištění jsou v souladu s mnoha výzkumy vlivu otužování na příznaky deprese a úzkosti a na posilování nálady, například výzkumníky Dentona & Arandy (2019), Harpera (2016) či Colliera et al. (2015).

Stran fyzického zdraví bylo zaznamenáno nejvýraznější zlepšení celkové imunity a běžných respiračních onemocnění. Toto zjištění je v souladu se zjištěními doktora Zemana (2015), který prevenci tzv. nemocí z nachlazení považuje za nejvýznamnější přínos otužování. Zlepšení v oblasti alergií, která byla také mezi respondenty zaznamenána, mají rovněž oporu v literatuře např. u Komárka (2000), který k tomu přidává příznivý vliv na snížení vysokého tlaku. Otužilci, kteří jsou zároveň sportovci, uvedli výborný vliv otužování na regeneraci po běhání či tréninku. Ve vědecké literatuře se v tomto kontextu setkáváme s pojmem Cold Water Immersion, způsobem otužování usnadňujícím zotavení svalové hmoty (Ihsanet et al., 2016). Mezi další zjištěná zlepšení patří adaptace na chlad, zlepšení spánkové apnoe, chladového astma či příznivý vliv na krevní tlak.

Mezi dalšími benefity nespádajícími do kategorie fyzického ani psychického zdraví se objevilo např. ježdění na dovolenou i mimo sezónu (jiné vnímání teploty vody), úspory energií během topné sezóny či zpestření cestování spojené s vyhledáváním přírodního koupání (kdekoli a kdykoli).

Další oblastí, kterou jsme chtěli prozkoumat, byla případná negativa, která mohou být při otužování vnímána. Respondenti popsali několik negativ, která ve výsledku nesouvisela přímo s otužováním, ale spíše s důsledky, které otužování přineslo do jejich života. Jedná se například o méně času stráveného s rodinou či vyšší spotřeba pohonných hmot kvůli pravidelnému dojíždění na místo otužování, složitější plánování ostatních aktivit, na které mají někteří respondenti nyní méně prostoru. Mezi negativa související přímo s otužováním patřila potřeba přemlouvání se do otužování z důvodu nepohodlí či nepříznivého počasí, přecenění svých sil či současného zdravotního stavu a s tím spojené nachlazení či onemocnění, pocity suché kůže po častém koupání ve studené vodě. Jeden

respondent uvedl opakovaný pád na zmrzlých schodech při neopatrném vstupu do vody. Mezi negativa shodující se s negativy uvedenými doktorem Zemanem (2006) patří především riziko v případech nerespektování bezpečnosti či vlastních limitů, kdy může dojít k podchlazení organismu.

Čtvrtá výzkumná otázka, která cílí na vliv sociální opory při otužování ve skupině, přinesla zajímavé poznatky, kdy nejzajímavější je ten, že většina respondentů byla příznivým vlivem sociální opory zaskočena. Ve shodě s tím, jak již bylo v mnoha vědeckých studiích prokázáno, že společnost, přátelství a komunita jsou stejně hodnotnými terapeutickými složkami jako samotné koupání ve studené vodě (Watkins, 2017), i můj výzkum potvrzuje, že vliv sociální skupiny při otužování je nejvýznamnější. Přesto byla zjištěna během mého výzkumu i určitá specifika, která je možné spojit výhradně s otužováním. Jsou jimi např. překonávání studu při vnímání vlastního těla, vzájemná podpora při překonávání nepohodlí a snazší dodržování nezbytné pravidelnosti otužování. Ke zjištění o šíření dobré nálady díky euforickému účinku studené vody jsem našla oporu v článku Olivera (2021), který uvádí, že koupání s ostatními ve velmi studené vodě komunitu plavců ještě více sblížuje a dostavují se pocity soudržnosti a přátelství spolu s velmi dobrou náladou. I v rámci mého výzkumu si respondenti pochvalovali navazování nových kontaktů, pocit jednoty a soudržnosti a v neposlední řadě přímý vliv objímání přátel otužilců vyvolávající příjemné pocity.

V kvantitativní části výzkumu jsem došla k výsledkům, které odpovídají na poslední dvě výzkumné otázky a to, zda je možné pravidelným otužováním zvýšit životní spokojenost jedince, a ve které oblasti se toto případné zlepšení projevilo nejvýrazněji. V souladu s tím, že jsem předpokládala změnu v hrubém skóre před začátkem otužilecké sezóny a po ní, se podařilo ve výsledku najít signifikantní rozdíly. Ve všech čtyřech zvolených oblastech Dotazníku životní spokojenosti došlo ke zvýšení hrubého skóre po ukončení otužilecké sezóny, tudíž jsem mohla přijmout všechny čtyři hypotézy. Oblastí s nejvýraznějším zlepšením se stala Vlastní osoba, za kterou následovaly v tomto pořadí Zdraví, Volný čas, Přátelé, známí a příbuzní. Zvýšení pro jednotlivé oblasti jsem doložila grafy a výsledky popisné statistiky.

Kdybych se měla zamyslet nad tím, zda je pro mě překvapivé pořadí úspěšnosti jednotlivých oblastí, řekla bych, že ano, ale pouze částečně. Například vliv sociální opory vyšel v rámci kvalitativní analýzy jako překvapivě velice silný pro většinu respondentů, avšak výsledek testu kvantitativní části výzkumu skončil až na posledním místě. Tento

výsledek přikládám tomu, že podotázky oblasti Přátelé, známí a příbuzní v Dotazníku životní spokojenosti cílí na jiné aspekty této oblasti (např. stýkání s příbuznými, vztahy se sousedy, veřejné a spolkové aktivity, společenská angažovanost), než na které poukazují respondenti při rozhovoru. Tyto výsledky tudíž spolu proto ani nemohou příliš korespondovat. Zato výsledky z oblastí Vlastní osoba a Zdraví pro mne nebyly překvapivé, neboť také v kvalitativní části výzkumu vycházela zjištění velmi pozitivně a naopak by mne překvapilo, kdyby ve výsledcích žádný posun pozitivním směrem nenastal.

Za největší **limit výzkumu** považuji fakt, že zde nebylo počítáno s žádnou kontrolní skupinou. Je možné, že rozdíly měření některých oblastí životní spokojenosti před otužovací sezónou a po ní by se nemusely jevit při porovnání s kontrolní skupinou natolik významné jako v našem případě. Mám za to, že při posuzování tak subjektivního ukazatele, jakou je životní spokojenost, může vstupovat do pocitů životní spokojenosti mnohem více proměnných než pouhé otužování, a to i přesto, že se v případě pravidelného otužování může jednat o razantní změnu životního stylu. Z tohoto důvodu by náš návrh na další výzkum v této oblasti zahrnoval práci s kontrolní skupinou.

Další možností, nebo také **návrhem na pokračování výzkumu**, je provést jej na mnohem větším vzorku a například napříč celou Českou republikou, neboť můj výzkum je pouhou případovou studií jedné skupiny. Myslím si také, že vzhledem ke zjištění významného vlivu sociální opory při otužování ve skupině by bylo vhodné při dalším výzkumu zvolit opět buď respondenty, kteří se otužují ve skupině, anebo jen otužilce individualisty. Dle mého názoru by bylo vhodné tento rozdíl brát v potaz, neboť aspekt sociální opory může ovlivňovat i další oblasti životní spokojenosti, jako je zdraví či okruh přátel a známých, a nemusí tak nutně nastat pouze při otužování, ale i při jiných volnočasových aktivitách.

Přínos výzkumu shledávám ve vcelku přehledném shromáždění zkušeností spadajících do oblasti jak fyzického, tak psychického zdraví člověka, kterými byli mnohdy překvapeni i samotní respondenti. V neposlední řadě si dovoluji říci, že díky barvitým analýzám jednotlivých oblastí za hojného použití přímých citací respondentů shledávám tuto práci inspirativní nejen pro otužilce začátečníky.

9 ZÁVĚR

Ve své práci jsem hledala odpověď na otázku, zda a do jaké míry může otužování ovlivňovat životní spokojenost jedince. Příznivé výsledky analýzy kvalitativní části výzkumu byly podpořeny výsledky kvantitativní části, kdy jsem zaznamenala zlepšení ve všech zkoumaných oblastech životní spokojenosti, s největším posunem v oblasti Vlastní osoba. K výzkumným otázkám bylo zjištěno následující.

- Mezi nejčastější motivaci začínajících otužilců patří zlepšení celkové imunity, následně překonávání sebe sama, utužování sebedisciplíny, regenerační účinky po sportování, vyhledání sociálního kontaktu či zlepšení v oblasti duševních problémů. Očekávání byla velice malá, o to více byla většina respondentů již v průběhu nebo po ukončení první otužovací sezóny příjemně překvapena zlepšeními v různých oblastech.
- Stran benefitů oblasti psychického zdraví bylo zaznamenáno zlepšení nejen v oblasti sebedisciplíny, ale také v závažnější oblasti duševních problémů jako jsou deprese či schizofrenie. V oblasti fyzického zdraví bylo nejvýraznější zlepšení celkové imunity, zmírnění příznaků u specifických zdravotních problémů, zvýšená adaptace na chlad či regenerační účinky.
- Většina z uvedených negativ spojených s otužováním nesouvisela s otužováním jako takovým, ale spíše s praktickými aspekty a obtížemi souvisejícími s provozováním této aktivity. Mezi přímá negativa patřilo například přecenění svých sil spojených s následným onemocněním či pocity suché kůže po častém otužování.
- Vliv sociální opory při otužování ve skupině se ukázal být navzdory minimálnímu očekávání jako nejvýznamnější pro většinu respondentů. Byla zde odhalena specifika spojená výhradně s otužováním jako například zlepšení vnímání vlastního těla, nakažlivé šíření dobré nálady či vzájemná podpora při překonávání nepohodlí, které se s otužováním úzce pojí.

Výsledky analýzy shledávám jako velmi příznivé a podporující domněnky o příznivém vlivu otužování na životní spokojenost.

10 SOUHRN

Diplomová práce se zaměřuje na vliv otužování na životní spokojenost jedince v rámci skupiny Otužilci Frýdek-Místek. Téma bylo inspirováno čerstvým nadšením autora pro otužování a osobním zájmem dozvědět se o této aktivitě, a hlavně o jejích přínosech, co nejvíce.

Teoretická část se skládá ze tří hlavních kapitol. Kapitola první pojednává o životní spokojenosti, kterou Diener (2000, citováno v Kebza, 2005) považuje za kognitivní kategorii, která je součástí širšího pojetí osobní pohody společně se štěstím a dalšími pozitivními emocemi. Seznámíme se zde s některými metodami měření životní spokojenosti, mezi které patří také Dotazník životní spokojenosti od autorů Fahrenberg, Myrtek, Schumacher a Brähler z roku 2000 (Fahrenberg et al., 2001). Právě tuto metodu jsem využila ve svém výzkumu. Dále je zde krátce pojednáno o problematice well-being jakožto o multidimenzionálním a komplexním konstruktu zahrnujícím výrazy jako je „dobrý život“, „kvalita života“, „štěstí“, „zdraví“ či „blaho“ (Urban, 2016). Je zde také zdůrazněn význam sociální opory, který vysokou měrou přispívá k životní spokojenosti. Například dle Olivera (2021) koupání s ostatními ve velmi studené vodě komunitu plavců ještě více sblíží a dostavují se zároveň pocity skupinového úspěchu, soudržnosti a přátelství provázené velmi dobrou náladou.

Ve druhé kapitole se blíže seznámíme s tématem otužování. Podíváme se zde na stručný přehled historie, zdravotní benefity i negativa, ale také na obecná doporučení k bezpečnému otužování. Např. Frizzell (2018) uvádí, že plavání ve studené vodě pomáhá zvládat řadu jak fyzických, tak emocionálních problémů a zároveň je možno poznat nové přátele či získat nový smysl života. Důležitou součástí kapitoly o otužování je část věnovaná představení skupiny Otužilci Frýdek-Místek, kde se můžeme seznámit se způsobem otužování v této skupině, s výhodami otužování ve větší skupině obecně, ale také o mýtech spojených s otužováním, které nám mohou spíše naši cestu k otužování zkomplikovat.

Třetí kapitola je věnována dosavadním výzkumům, které byly na poli otužování provedeny a které se zaměřují na souvislost otužování se zlepšením pocitu životní pohody a psychického zdraví. Mnohé tyto výzkumy potvrdily přímý vliv otužování na okamžité zlepšení nálady a životního pocitu či snížení depresivních stavů jako např. výzkum Kellyho & Birda (2022). Tito výzkumníci prokázali, že ponoření do studené vody je dobře snášenou terapií, která dokáže výrazně zlepšit náladu u mladých, zdatných a zdravých jedinců. Dalšími, kdo se snažili prokázat příznivý vliv otužování na depresivní stavy, byli výzkumníci Lindeman et al. (2002) a několik dalších.

Praktická část práce se skládá z pěti kapitol včetně diskuze, kde se mimo analýzy dat čtenář dozví o přínosech i limitech výzkumu, ale také o některých návrzích na možné pokračování výzkumu do budoucna.

První kapitola empirické části představuje čtenáři výzkumný problém, kterým je hledání souvislostí mezi otužováním a životní spokojeností. Je zde také představeno několik výzkumů, které úzce souvisejí se zvolenou problematikou a posloužily jako inspirace. Jedním z nich je finský výzkum provedený Huttunenem et al. (2004), který podobně jako já zacílil na měření výsledků na začátku sezóny a po čtyřech měsících zimního plavání s následným porovnáním. Ve zmíněném výzkumu byl použit dotazník Profile of Mood State a také dotazník OIRE. Výsledkem bylo prokázání zlepšení celkové životní pohody pravidelným zimním koupáním.

V následujících dvou kapitolách se seznamujeme s metodologií výzkumu, stanovujeme si výzkumné otázky a hypotézy a následně představujeme výzkumný soubor, tvorbu dat a etiku výzkumu. Výzkum byl zrealizován formou smíšeného designu. V rámci kvantitativní části jsem provedla pretest-posttest s 30 začínajícími otužilci (16 mužů, 14 žen o průměrném věku 50,3 let u mužů a 39,8 let u žen), kteří vyplnili na začátku a na konci své první otužovací sezóny zkrácenou verzi Dotazníku životní spokojenosti. Porovnání bylo statisticky provedeno za využití Wilcoxonova testu. V rámci kvalitativní části jsem použila metodu polostrukturovaného rozhovoru vlastní konstrukce o 10 otázkách pro 12 respondentů před začátkem jejich druhé otužovací sezóny. Výzkumný soubor pro tuto část tak sestává z 6 mužů a 6 žen ve věkovém rozpětí od 36 do 83 let. Za účelem provedení rozhovoru byli nováčci vytipováni a osloveni osobně při příležitosti setkání na místě otužování. Jednalo se o takové, kteří už za sebou měli jednu sezónu a zároveň byli odhodláni v otužování pokračovat.

Výzkumných otázek je celkem šest. Cílí na motivace a očekávání začínajících otužilců, na benefity vnímané otužilci během první otužovací sezóny, na negativa spojená s otužováním, na význam vlivu sociální opory při otužování ve skupině. Poslední dvě otázky jsou zaměřeny na zjištění, zda je možné pravidelným otužováním zvýšit životní spokojenost a pokud ano, která životní oblast může být otužováním ovlivněna nejvíce.

O výsledcích výzkumu se čtenář dozví ve čtvrté kapitole s názvem Výsledky. Samotná analýza dat byla provedena metodou vytváření trsů. Pro zpestření jsou v analýzách ponechány mnohé výroky v původní podobě, aby bylo celé analýze dodáno na autentičnosti a atraktivitě.

Výsledky práce ukazují na signifikantní zvýšení životní spokojenosti ve všech čtyřech sledovaných oblastech s největším navýšením v oblasti Vlastní osoba a Zdraví. Jako nejvýznamnější benefit otužování se jeví celkové zvýšení imunity a zlepšení životního pocitu díky výraznému vlivu sociální opory při otužování ve skupině. Konečná analýza výsledků je tak v souladu s původními domněnkami o příznivém vlivu otužování na životní spokojenost jedince.

LITERATURA

- Blatný, M. et al. (2010). *Psychologie osobnosti. Hlavní témata, současné přístupy*. Grada.
- Kagan, J. (2009). Loneliness: Human nature and the need for social connection. *American Journal of Psychiatry*, 166(3), 375-376.
- Collier, N., Massey, H., Lomax, M., Harper, M. & Tipton, M. J. (2015). Cold water swimming and upper respiratory tract infections. *Extreme Physiology & Medicine*, 4(1), 1-2. BioMed Central.
- Csémy, L., Krch, F. L., Provazníková, H., Rážová, J., & Sovinová, H. (2005). Subjektivní zdraví, well-being a jejich psychologický kontext. *Životní styl a zdraví českých školáků*. Psychiatrické centrum Praha.
- Dayson, C. & Bashir, N. (2014). The Social and Economic Impact of the Rotherham Social Prescribing Pilot: Main Evaluation Report. *Centre for Regional Economic and Social Research*, Sheffield Hallam University.
- Denton, H., & Aranda, K. (2020). The wellbeing benefits of sea swimming. Is it time to revisit the sea cure? *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(5), 647-663. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1649714>
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Down, R. (2022, 24. října). Cold, hard facts point to winter swimmers' health secret. *The Australian*. <https://www.proquest.com/newspapers/cold-hard-facts-point-winter-swimmers-health/docview/2727941812/se-2>
- Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, & J., Brähler, E. (2001). *Dotazník životní spokojenosti*. Testcentrum.
- Frizzell, N. (2018, 7. března). Is cold water good for you? *The guardian*. <https://www.theguardian.com/commentisfree/2018/mar/07/is-cold-water-good-for-you-google>
- Hacklová, R., & Kebza, V. (2014). Religiozita, spiritualita a zdraví. *Československá psychologie*, 58(2), 120-140. Československá akademie věd.
- Harper, M. (2016). Fewer illnesses, less stress: How cold-water swimming can change your life. *Spectator Health*, 20.
- Hermanussen, M., Jensen, F., Hirsch, N., Friedel, K., Kröger, B., Lang, R. & Ahnert, P. (1995). Acute and chronic effects of winter swimming on LH, FSH, prolactin,

- growth hormone, TSH, cortisol, serum glucose and insulin. *Arctic medical research*, 54(1), 45-51.
- Hof, W. (2020). *Ledový muž*. Jota
- Huttunen, P., Kokko, L., & Ylijokuri, V. (2004). Winter swimming improves general well-being. *International Journal of Circumpolar Health*, 63(2), 140-144. <https://doi.org/10.3402/ijch.v63i2.17700>
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1· 2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The lancet psychiatry*, 5(9), 739-746. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
- Ihsan, M., Watson, G., & Abbiss, C. R. (2016). What are the physiological mechanisms for post-exercise cold water immersion in the recovery from prolonged endurance and intermittent exercise? *Sports Medicine*, 46 (8), 1095-1109. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0483-3>
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Academia.
- Kelly, J. S., & Bird, E. (2022). Improved mood following a single immersion in cold water. *Lifestyle Medicine*, 3(1), e53. <https://doi.org/10.1002/lim2.53>
- Komárek, V. (2000). *Jak se otužovat*. <https://www.otuzilci.cz/>
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Portál.
- Lindeman, S., Hirvonen, J., & Joukamaa, M. (2002). Neurotic psychopathology and alexithymia among winter swimmers and controls-a prospective study. *International journal of circumpolar health*, 61(2), 123-130. <https://doi.org/10.3402/ijch.v61i2.17444>
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin.
- Máček, M., & Radvanský, J. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Galén.
- Massey, H., & Rew, K. (2022, 23. února). *How to acclimatise. The science and practise of adapting to cold water*. The outdoor swimming society. <https://www.outdoorswimmingsociety.com/how-to-acclimatise-to-cold-water/>
- Němcová, M. (1994). *Terapie všímáním*. Kontext.
- Novák, J. (2020). Vzpomínka na prof. MUDr. Václava Zemana. CSc. *Medicina Sportiva Bohemica et Slovaca*, 29(4), 124-125.

- Oliver, B. (2021). Cold water swimming for well-being. *Journal of Public Mental Health*, 20(2), 105-110. <https://doi.org/10.1108/JPMH-02-2021-0027>
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. Grada.
- Rodná, K., & Rodný, T. (2001). *Dotazník životní spokojenosti*. Testcentrum.
- Siems, W. G., Brenke, R., Sommerburg, O., & Grune, T. (1999). Improved antioxidative protection in winter swimmers. *QJM*, 92(4), 193-198. <https://doi.org/10.1093/qjmed/92.4.193>
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií*. Grada.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2001). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Sobergová, S. (2022). *Brrr! Skandinávská cesta ke zdravému otužování a šťastnému životu*. XYZ.
- Svoboda, M. et al. (2013). *Psychologická diagnostika dospělých*. Portál.
- Šolcová, I., & Kebza, V. (1999). Sociální opora jako významný protektivní faktor. *Československá psychologie*, 43(1), 19-38.
- Tappolet, C. (2022). Sailing, Flow and, Happiness. In *The Sailing Mind*. Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-89639-3_3
- Thomas, D. (2012). Well being and community action. in Walker, P. & John M. (Eds.), *From Public Health to Well Being*. Palgrave.
- Thompson, S. (2017, 23. prosince). *Winter swims: You never regret getting in: Winter sea swimming has many benefits, but if taking the Christmas day plunge, take care*. Irish Times. <https://www.proquest.com/newspapers/winter-swims-you-never-regret-getting/docview/1979706185/se-2>
- Tipton, M. J., Collier, N., Massey, H., Corbett, J., & Harper, M. (2017). Cold water immersion: kill or cure? *Experimental Physiology*, 102(11), 1335–1355. <https://doi.org/10.1113/ep086283>
- Trojan, S., Druga R., Pfeiffer, J., & Votava, J. (2005). *Fyziologie a léčebná rehabilitace motoriky člověka*. Grada.
- Urban, P. (2016). Věda o well-being – několik (více méně kritických) poznámek. *Československá psychologie*, 60(1), 13-21.
- Van Tulleken, C., Tipton, M., Massey, H., & Harper, C. M. (2018). Open water swimming as a treatment for major depressive disorder. *BMJ Case Reports*. <https://doi.org/10.1136/bcr-2018-225007>
- Vencl, D. (2021). *Začni ted'!* Euromedia Group.

- Watkins, E. (2017, 30. června). *Beating the January blues*. Research and Innovation Blog. University of Exeter. <https://www.researchandinnovation.co.uk/beating-the-january-blues/>
- Yeniaras, V., & Akarsu, T. N. (2017). Religiosity and life satisfaction: A multi-dimensional approach. *Journal of Happiness Studies*, 18(6), 1815-1840. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9803-4>
- Yeung, S. S., Ting, K. H., Hon, M., Fung, N. Y., Choi, M. M., Cheng, J. C., & Yeung, E. W. (2016). Effects of Cold Water Immersion on Muscle Oxygenation During Repeated Bouts of Fatiguing Exercise: A Randomized Controlled Study. *Medicine*, 95(1). <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000002455>
- Zeman, V. (2006). *Adaptace na chlad u člověka: možnosti a hranice*. Galén.
- Zeman, V. (2015). Zimní plavání - rizika a benefity ve světle nových poznatků. *Medicina Sportiva Bohemica et Slovaca*, 24(2).
- Zemek, O. (2022, 18. listopadu). *10 mýtů kolem otužování*. Získáno 12. prosince 2022 z <https://www.otuzilcifm.cz/4355/10-mytu-kolem-otuzovani/>

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstrakt v anglickém jazyce
3. Oslovení respondentů
4. Dotazník pro polostrukturovaný rozhovor
5. Dotazník životní spokojenosti (upravený)

Příloha 1:

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Vliv otužování na životní spokojenost jedince

Autor práce: Bc. Radka Pavelková, DiS.

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Počet stran a znaků: 71 stran, 122 569 znaků

Počet příloh: 5

Počet titulů použité literatury: 50

Abstrakt:

Cílem této práce je prozkoumat vliv otužování na životní spokojenost jedince po první otužovací sezóně ve skupině Otužilci Frýdek-Místek za využití smíšeného designu. Prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru zjišťuji motivace a očekávání začínajících otužilců, benefity, které otužování přináší, zda s sebou nese otužování i negativa, a jak významný vliv má při otužování sociální opora. Pomocí zkrácené verze Dotazníku životní spokojenosti (DŽS) zjišťuji, zda a ve kterých zvolených oblastech je zaznamenán posun směrem k vyšší životní spokojenosti. DŽS byl vyplněn 30 respondenty před začátkem a po ukončení jejich první otužovací sezóny a byl proveden pretest-posttest. Data ke kvalitativní části byla získána od 12 respondentů před začátkem jejich druhé otužovací sezóny. Výsledky práce ukazují na signifikantní zvýšení životní spokojenosti ve všech čtyřech oblastech s nejvýznamnějším navýšením v oblasti Vlastní osoba a Zdraví. Metodou vytváření trsů zjišťuji, že nejvýznamnějším benefitem otužování je zvýšení celkové imunity a zlepšení životního pocitu díky výraznému vlivu sociální opory při otužování ve skupině.

Klíčová slova: životní spokojenost, otužování, zimní plavání, plavání ve studené vodě

Příloha 2:

ABSTRACT OF THESIS

Title: The effect of winter swimming on an individual's life satisfaction

Author: Bc. Radka Pavelková, DiS.

Supervisor: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Number of pages and characters: 71 pages, 122 569 characters

Number of appendices: 5

Number of references: 50

Abstract:

The aim of this thesis is to investigate the effect of winter swimming on an individual's life satisfaction after the first winter swimming season in the group Otužilci Frýdek-Místek using a mixed design. Through a semi-structured interview, I find out motivations and expectations of beginning winter swimmers, benefits of winter swimming, whether there are any negatives and how important is a social support for this activity. Using a shortened version of the Life Satisfaction Questionnaire (LSQ), I reveal whether and in which selected areas there is an improvement in life satisfaction. LSQ was completed by 30 respondents before and after their first winter swimming season and pretest-posttest was implemented. Data for the qualitative part were obtained from 12 respondents before their second winter swimming season. Results of the thesis show a significant improvement in life satisfaction in all four areas with the most significant increase in the area of Own Person and Health. With the method of creating bunches, I find out that the most significant benefit of winter swimming is increase in overall immunity and improvement in the feeling of life thanks to the significant influence of social support during winter swimming in a group.

Keywords: life satisfaction, winter swimming, swimming in cold water

Příloha 3: Oslovení respondentů za účelem vyplnění Dotazníku životní spokojenosti na začátku otužovací sezóny

Ahoj lidičky, moc Vás všechny zdravím v naší skvělé skupině otužilců.

Mé jméno je Radka Pavelková a letos se poprvé připojuji mezi Vás. Beru to za sebe jako velkou výzvu a těším se, až nám bude všem pěkně „přituhovat“.

K vám z vás, kteří letos začínají, stejně jako já, bych měla takovou prosbičku. Jsem studentkou psychologie a téma mé diplomové práce bude vliv otužování na životní spokojenost jedince. Jedna z metod, kterou se chystám použít, je dotazník na životní spokojenost. A právě v této věci se na Vás obracím s prosbou o spolupráci, která by spočívala právě ve vyplnění tohoto dotazníku, resp. jeho zkrácené verze. Vyplnění zabere asi 10 minut. Potřebuji mít dotazníky vyplněny na začátku otužovací sezóny a následně pak ještě jednou na jejím konci, tedy v březnu roku 2022.

Za spolupráci každého začátečníka budu velmi vděčná a pomůžete mi tak zároveň přispět na dobrou věc, na jejíž výsledek jsem sama velmi zvědavá. Pro ty, kteří by rádi upřednostnili fyzické převzetí dotazníku, je pro Vás budu mít připraveny zítra ráno na našem koupání. Pro ty, kteří by dotazník raději vyplnili elektronicky, připojuji přímo zde v Excelu, který můžete po vyplnění zaslat na můj mejl (uveden v dotazníku), nebo v PDF formě, který si můžete vytisknout, vyplnit a odevzdat mi jej buď fyzicky, nebo naskenovat/vyfotit a zaslat na mejl.

Moc Vám děkuji za pozornost při čtení těchto řádků a otužování zdar!

Oslovení respondentů ke konci otužovací sezóny:

Zdravím všechny otužilce naší početné a úžasné skupiny!

Konec naší sezóny už klepe na dveře a chtěla bych tedy požádat ty, kteří mi vyplnili na začátku sezóny dotazník do školy, zda by tak mohli učinit ještě jednou, abych měla srovnání v čase, zda se vaše životní spokojenost alespoň krapet posunula ;)

Dotazník v excelovské či PDF formě naleznete opět zde na stránkách pod lištou Soubory, info s kontaktem i instrukcemi naleznete opět přímo v dotazníku, je úplně stejný jako předtím. Budu nyní také opět nosit i v papírové formě na "místo činu"...

Moc děkuji za Vaši ochotu a věnovaný čas, velmi mi to pomůže.

Mějte se krásně a otužování zdar!

Příloha 4: Dotazník pro polostrukturovaný rozhovor

1. Jaká byla tvá motivace k otužování a jak ses k němu dostal/a?
2. Jaká jsi měl/a očekávání od otužování?
3. Jaké benefity ti otužování přineslo či jaké pozitivní efekty jsi zaznamenala/a, pokud vůbec?
 - v oblasti fyzického zdraví
 - v oblasti psychického zdraví
4. Vnímáš svou nemocnost jinak před tím a po tom, co ses začal/a otužovat?
5. Co prožíváš při vstupu a samotném plavání ve studené/ledové vodě?
6. Jaký význam přikládáš tomu, že se otužuješ ve skupině?
7. Jak se po otužování nejlépe zahříváš, co ti pomáhá?
8. Je něco, co tě na otužování překvapilo, co jsi nečekal/a?
9. Máš pocit, že jsi ohledně otužování inspirací pro své okolí?
10. Vnímáš na otužování mimo pozitivních efektů také něco nebezpečného, nějakou odvrácenou stranu této aktivity?

Příloha 5: Dotazník životní spokojenosti (upravený)

Dotazník životní spokojenosti

Vyplněný dotazník, prosím, odevzdejte buď osobně, nebo na mejl: radkapav@seznam.cz

Zaškrtněte prosím u každého z tvrzení v jednotlivých oblastech vždy to číslo, které nejvíce odpovídá vaší spokojenosti ve vztahu k danému tvrzení.

Příklad:	1 velmi nespokojen(a)	2 nespokojen(a)	3 spíše spokojen(a)	4 ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	5 spíše spokojen(a)	6 spokojen(a)	7 velmi spokojen(a)
S počasím jsem...				X			

Pokud tedy - jako v tomto případě - nejste s počasím ani spokojen(a), ani nespokojen(a), zaškrtněte prosím 4. U každého tvrzení zaškrtnějte prosím pouze jedno políčko.

Doplň prosím křížek dle toho, zda jste:				
Věk:				
	Muž		Žena	

ZDRAVÍ	1 velmi nespokojen(a)	2 nespokojen(a)	3 spíše nespokojen(a)	4 ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	5 spíše spokojen(a)	6 spokojen(a)	7 velmi spokojen(a)
Se svým tělesným zdravotním stavem jsem...							
Se svou duševní kondicí jsem...							
Se svou tělesnou kondicí jsem...							
Se svou duševní výkonností jsem...							
Se svou obranyschopností proti nemoci jsem...							
Když myslím na to, jak často mám bolesti, jsem...							
Když myslím na to, jak často jsem až dosud byl(a) nemocný(á), jsem...							

VOLNÝ ČAS	1 velmi nespokojen(a)	2 nespokojen(a)	3 spíše nespokojen(a)	4 ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	5 spíše spokojen(a)	6 spokojen(a)	7 velmi spokojen(a)
S délkou své každoroční dovolené jsem...							
S množstvím svého volného času po práci a o víkendech jsem...							

S kvalitou odpočinku, který mi přináší dovolená, jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas po práci a víkendy, jsem...							
S množstvím času, který mám k dispozici pro své koníčky, jsem...							
S časem, který mohu věnovat blízkým osobám, jsem...							
S pestrostí svého volného času jsem ...							

VLASTNÍ OSOBA	1 velmi nespokojen(a)	2 nespokojen(a)	3 spíše nespokojen(a)	4 ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	5 spíše spokojen(a)	6 spokojen(a)	7 velmi spokojen(a)
Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem...							
Se způsobem, jak jsem až dosud žil, jsem...							
Se svým vnějším vzhledem jsem...							
Se svým sebevědomím a sebejistotou jsem...							
Se svým charakterem (povahou) jsem...							
Se svou vitalitou (tzn. s radostí ze života a životní energií) jsem...							
Když myslím na to, jak vycházím s ostatními lidmi, jsem...							

PŘÁTELÉ, ZNÁMÍ A PŘÍBUZNÍ	1 velmi nespokojen(a)	2 nespokojen(a)	3 spíše nespokojen(a)	4 ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	5 spíše spokojen(a)	6 spokojen(a)	7 velmi spokojen(a)
Když myslím na okruh svých přátel a známých, jsem...							
S kontaktem se svými příbuznými jsem...							
S kontaktem se svými sousedy jsem...							
S pomocí a podporou, kterou mi poskytují přátelé a známí, jsem...							
Se svými veřejnými a spolkovými aktivitami jsem...							
Se svou společenskou angažovaností jsem...							
Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi, jsem...							