



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

Bakalářská práce

Psychologické aspekty chladové vodní terapie

Psychological Aspects of Cold Water Therapy

Vypracovala Natálie Příbylová
Vedoucí práce: doc. Mgr. Alena Nohavová, Ph.D.

České Budějovice 2023

Ráda bych poděkovala docentce Nohavové za ochotu, cenné rady a čas, který věnovala ve prospěch mé bakalářské práce. Také bych chtěla poděkovat své rodině a kamarádům za podporu, speciálně děkuji Johance a Elišce. Velký dík v neposlední řadě patří všem, kteří byli ochotní zapojit se do praktické části práce; každý rozhovor byl velmi inspirativní.

Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích dne 18. 4. 2023

Podpis

Abstrakt

Bakalářská práce je zaměřena na chladovou vodní terapii jakožto na jeden ze způsobů otužování. Cílem práce je popsat vybrané psychologické aspekty, které se vyskytují během chladové vodní terapie a lze je zařadit do konceptu well-being (např. pozitivní emoce, zaujetí činností, pozitivní vztahy, smysluplnost a úspěšný výkon). Dále jsou uvedeny výzkumy, které sledují účinky chladové vodní terapie například na úzkost, depresi či fyzickou a psychickou resilienci.

Práce si klade za cíl prozkoumat motivaci a potřeby jedinců v rámci chladové vodní terapie s důrazem na vývoj a proměny vybraných psychologických aspektů. Dalším cílem je popsat podpůrné zdroje, které jedincům napomáhají k pravidelné praxi této aktivity. V empirické části jsou realizovány hloubkové rozhovory se sedmi informanty a dále je použit dotazník pro zjištění, jak na fyzické a psychické úrovni jedinci prožívají chladovou vodní expozici. Jako jeden ze závěrů uvádíme tvrzení, že může existovat potenciál chladové vodní terapie stát se prostředkem k podpoření jednotlivých dimenzí well-beingu. Dále se ukazuje, že u jedinců, kteří dlouhodobě realizují chladovou vodní terapii, jsou pozitivní prožitky během celého procesu chladové imerze pocíťovány s vyšší intenzitou než prožitky negativní.

Klíčová slova

Chladová vodní terapie, otužování, well-being, PERMA model, flow

Abstract

The work is focused on cold water therapy as one of the methods of cold exposure. The aim of the thesis is to describe selected psychological aspects that occur during cold water therapy and can be included in the concept of well-being (e.g., positive emotions, engagement, positive relationships, meaning and accomplishment). Furthermore, research that observes the effects of cold water therapy on anxiety, depression or physical and psychological resilience is also presented.

The aim is to explore the motivation and needs of individuals in cold water therapy, with an emphasis on development and change in selected psychological aspects. Another aim is to describe the supportive resources that help individuals to practice this activity on a regular basis. In the empirical part, interviews are conducted with seven informants and a questionnaire is used to find out how individuals experience cold water exposure - on a physical and psychological level. As one of the conclusions, we suggest that there may be potential for cold water therapy to become a way to support different dimensions of well-being. Furthermore, it appears that positive sensations, felt by individuals who implement cold water therapy over a long period of time, are experienced with greater intensity than negative sensations throughout the cold immersion process.

Keywords

Cold water therapy, cold exposure, well-being, PERMA model, flow

Obsah

1	Chladová terapie.....	9
1.1	Druhy chladové terapie.....	9
1.2	Důležité aspekty chladové vodní terapie.....	12
2	Psychologické aspekty chladové vodní terapie	14
2.1	Well-being	14
2.2	Pozitivní emoce	15
2.3	Zaujetí činností	18
2.4	Pozitivní vztahy	20
2.5	Smysluplnost	23
2.6	Úspěšný výkon	24
3	Cíle práce	29
4	Metoda	30
4.1	Výzkumný soubor	30
4.2	Sběr dat a měřicí nástroje	32
4.3	Etika výzkumu.....	33
4.4	Analýza dat.....	34
5	Výsledky	35
5.1	Vstupní potřeby	35
5.2	Nynější potřeby	37
5.3	Podpůrné zdroje.....	41
5.4	Prožívání chladové vodní expozice	43
6	Diskuse.....	49
7	Závěr	55
	Souhrn	57
	Seznam literatury a zdrojů	61
	Přílohy	68

Úvod

Chladová vodní terapie nabývá v posledních letech na popularitě a dostává se do povědomí většího počtu lidí. Jaký je její psychologický kontext a jaký na ni mají pohled její příznivci? Na toto téma se zaměřuje práce s názvem Psychologické aspekty chladové vodní terapie.

V první kapitole teoretické části je vymezena definice chladové terapie a jsou jmenovány její formy, tj. otužování vzduchem, vodou a kryoterapie. Z důvodu tématu práce je v dalším textu kladen důraz na chladovou vodní terapii a její specifika (dech, časové omezení expozice chladu a tzv. nastavení mysli). Druhá kapitola se soustředí na vybrané psychologické aspekty, jenž se pojí s chladovou vodní terapií. Ústředním tématem je Seligmanův (2014) well-being, který zahrnuje pět komponent: pozitivní emoce, zaujetí činností, pozitivní vztahy, smysluplnost a úspěšný výkon. V rámci těchto dimenzí jsou přidány a popsány i další psychologické konstrukty: důležitost pozitivních emocí je ilustrována na stavu nízké úrovně pozitivních afektů (depresivní a úzkostné symptomy). Zaujetí činností je uvedeno v souvislosti s flow a pozitivní vztahy propojeny se sociální oporou, osamělostí, samotou a skupinovým děním. Nakonec jsou uvedeny konstrukty self-efficacy a resilience.

V empirické části je cílem popsat vybrané psychologické aspekty, které se vyskytují během chladové vodní terapie, a to jak z dlouhodobého hlediska potřeb a motivace včetně jejich proměny v čase, tak z procesuální perspektivy, tj. prožívání samotné chladové imerze na psychické a fyzické úrovni. Dalším cílem je popsat podpůrné zdroje, které napomáhají k pravidelné praxi této aktivity, což by mohli využít lidé, kteří se chystají s chladovou vodní terapií začít. Výsledky výzkumu vycházejí z hloubkových rozhovorů se sedmi jedinci, kteří dlouhodobě realizují chladovou vodní terapii (tj. v rozmezí 2 roky až 14 let). Rozhovory jsou doplněné o dotazník zjišťující prožívání samotné chladové imerze. V diskusi jsou výsledky porovnány s dalšími výzkumy (např. Kusuma et al., 2021; Manolis et al., 2019; Rymaszewska et al., 2008; Shevchuk, 2008; Trylińska-Tekielska et al., 2022).

TEORETICKÁ ČÁST

1 Chladová terapie

Český pojem chladová terapie je překladem *cold therapy*. Dále jsou používané termíny jako *cold thermogenesis*, *cold exposure* či *cold showers* apod. V českém prostředí se také hovoří o otužování, proto v této práci budou brána slova chladová terapie a otužování jako synonyma.

Zeman (2006, s. 9) vysvětluje otužování v obecnějším slova smyslu, jako schopnost adaptace na prostředí a odolnost. Konkrétně termín vykládá jako „činnost, jejímž výsledkem má být schopnost organismu správně a pohotově reagovat na klimatické výkyvy zevního prostředí“.

Mattuš (2022b) definuje chladovou terapii jako „jakoukoliv vědomou, cílenou a časově omezenou formu vystavení se zimě“. Dodává, že se jedná o souhrn metod, které s chladem pracují, nikoliv však o formu lékařské pomoci, která by léčila konkrétní zdravotní problémy (Mattuš, 2021). Ve své definici vysvětluje funkci slova terapie spíše ve smyslu „sebeterapie“ – neboli být terapeutem sobě sama skrz převzetí odpovědnosti za vlastní život.

1.1 Druhy chladové terapie

Existuje několik forem expozice nízkým teplotám. Základní rozdělení, inspirované pohledem Svitkovskaji (2009), je následující: chladová terapie vzduchem, vodou a kryoterapie. Tyto formy vysvětlíme a podrobněji se budeme věnovat chladové vodní terapii, protože je ústředním tématem naší práce, a jelikož její praktikování sloužilo jako podmínka pro výběr výzkumného souboru.

1.1.1 Otužování vzduchem

Využití chladného vzduchu, tzv. vzduchové lázně (Zeman, 2006) v zimních měsících může mít formu procházky s menší vrstvou oblečení či jen v kraťasech. Mattuš (2021, s. 218) udává, že časovou dotaci pro tuto aktivitu lze volit individuálně (od dvou do třiceti minut), přičemž teplota vzduchu nemusí být pod bodem mrazu, aby byla expozice efektivní, i „vzduch o teplotě pod 19 stupňů Celsia pozitivně stimuluje náš organismus“. Pro pokročilé se nabízí delší expedice, které jsou většinou naplánovány

v horách. Zde je však potřeba upozornit na bezpečnostní opatření a nutnost dohledu odborníků. Také by neměla být zanedbána řádná příprava. Další variantou vzduchové chladové terapie je snížení pokojové teploty a větrání během spánku. Mj. lze za tuto formu otužování považovat i pobyt na chladném vzduchu před nebo po expozici chladné vodě.

1.1.2 Otužování vodou

Dalším typem chladové terapie je otužování pomocí vody. Základní rozdíl mezi vystavováním se chladné vodě a vzduchu souvisí s jejich vodivostí, která je vyšší u vody; a tedy při chladové vodní terapii ztrácíme teplo dvacetpětkrát rychleji než při chladové terapii vzduchem při stejné teplotě (Allister, n.d.), a tedy je zde obzvláště důležité hlídání vlastních hranic (Mattuš, 2021).

Tento typ otužování je pro naši práci s těžší, proto budou rozvinuty jednotlivé techniky, které se v ní dají praktikovat; jejich pořadí bylo zvoleno podle přibližné náročnosti (přibližné, jelikož je vnímání chladové terapie velmi individuální).

Nejen pro začátečníky je doporučováno provádět umývání obličeje nebo končetin studenou vodou kdykoliv během dne. Protože se v rukou i obličeji vyskytuje velké množství nervů, může být i tato malá aktivita přínosná (Mattuš, 2021).

Dalším krokem je kontrastní sprcha, ve které se po teplé vodě použije voda studená. Z počátku jen na několik vteřin, poté se s tréninkem tato doba prodlužuje (Hof, 2020). Facilitačním prvkem může být postupné ochlazování jednotlivých částí těla, tzv. lokální studená sprcha (Mattuš, 2021), např. jeden den pouze dolní končetiny, druhý den i horní končetiny, poté střed těla atd. Touto cestou je možné dostat se až k celotělové chladové expozici a studené sprše bez předchozího použití teplé vody. De Jong (2021) připomíná dech, ke kterému by měla být obrácena pozornost, aby při pocítění zimy nedocházelo k hyperventilaci.

Další technika je metoda ledového kyblíku, jež spočívá v naplnění nádoby ledem a jeho zalití vodou. Poté se do ní ponoří ruce nebo nohy; podle Mattuše (2021) na 20 vteřin až 3 minuty (opět je to ale jen doporučení, záleží na individuálních podmínkách). Hof (2020, s. 55) uvádí, že zde dochází nejprve k vazokonstrikci a po určité době k vazodilataci, což „resetuje fyziologii končetin“, a napomáhá tak ke zmírnění chronicky studených chodidel a rukou.

Jinou technikou, která přináší lokální intenzivní stimulaci, je tzv. ledové mýdlo. Za použití ledové kostky přibližně ve velikosti mýdla lze ochlazovat konkrétní části těla. Z důvodu zvýšené intenzity je doporučeno s ledem pracovat až po praktikování studených sprch (Mattuš, 2021).

Následující variantou chladové vodní terapie jsou studené a ledové koupele. Dají se provádět jak uvnitř (ve vaně), tak v přírodních vodách anebo v nádrži s vodou. Podle Mattuše (2021) k nim lze opět přistupovat systematicky a začít lokálně od spodní části dolních končetin až po celotělový ponor. Jelikož je tato metoda velmi silná a efektivní, doporučuje se využít zahřívací dýchání. Autor během ponoru zdůrazňuje důležitost uvolnění („uvolnění do nepohodlí“), které lze nastolit vědomou relaxací stahujících se svalů, které takto fungují automaticky vlivem teplotního šoku. Tělo by se mělo po několika desítkách vteřin adaptovat na chladné podmínky; poté nastává zklidnění. Po vynoření někteří autoři doporučují se otřít, promasírovat pokožku a obléknout se do teplého oblečení (Svitkovskaja, 2009). Např. Mattuš (2021, s. 205) ale upozorňuje na nechtěný tepelný šok, který by mohl tento postup způsobit, a radí neotírat se ihned, raději provést fyzická cvičení, „rozproudit krev a tím zahřát tělo zevnitř“.

Poslední formou otužování vodou, kterou zde zmíníme, je zimní plavání. Podle Českého svazu plaveckých sportů (Zimní plavání, n.d.) se otužování rozděluje na rekreační a sportovní. Do první skupiny spadá „sprchování studenou vodou, saunování a sportování po celý rok – i v zimě – ve volné přírodě, například běhání nebo jízda na kole v lehkém oblečení“. Do druhé kategorie patří zimní plavání, tzn. ve vodě, která má teplotu pod 10 stupňů Celsia, přičemž se tato aktivita provádí za každého počasí. Je schváleno Mezinárodní plaveckou federací jako oficiální sportovní odvětví a počítá různé disciplíny. Nutno upozornit, že zimní plavání nemusí jedinci vnímat jako sportovní, ačkoliv by do definice spadalo. Při pohybu v chladné vodě člověk ztrácí více tepla než při ponoru stacionárním, a tudíž by měl být kladen velký důraz na zajištění bezpečných podmínek (Zeman, 2006).

1.1.3 Kryoterapie

Kryoterapie neboli léčba suchým mrazem své využití našla v medicíně v lokální podobě, ale je značně rozšířena i v celotělové formě, i přestože není tak běžně dostupná jako chladová terapie vodou či vzduchem. Spočívá v pobytu ve dvou komorách a přispívá ke snížení bolesti, a naopak zvýšení hybnosti při nemocích pohybového aparátu či

k regeneraci u vrcholových sportovců (Zeman, 2006). Studie Storniolo et al. (2023) navíc upozorňuje na zlepšení sportovního výkonu vlivem tohoto druhu terapie.

Metody chladové terapie, které praktikují informanti zapojení do této práce, jsou různé. Žádný z nich totiž neuvedl jen jeden typ. Dají se však zachytit techniky hlavní (které využívají nejčastěji) a vedlejší. Šest informantů uvádí praxi studených koupelí mezi nejčastějšími formami chladové terapie, tři přidávají studenou sprchu a jeden zimní plavání. V jejich výpovědích se ale vyskytují i zmínky o technice ledového kyblíku či otužování vzduchem (viz podkapitola 4.1).

1.2 Důležité aspekty chladové vodní terapie

Často diskutovanými aspekty spjatými s chladovou vodní terapií jsou dech, časové omezení expozice chladu a tzv. nastavení mysli.

Před ponorem do chladné vody se doporučuje zahřátí, a jedním ze způsobů, jak toho docílit, je užitím dechu. Často využívaná technika vychází z tzv. Wim Hofova dýchání, které sestává ze třiceti až čtyřiceti hlubokých nádechů; co nejdelší možné zádrže po výdechu; jednoho hlubokého (tzv. regeneračního) nádechu a poté deseti až patnáctivteřinové zádrže po nádechu. Tento cyklus se opakuje třikrát až čtyřikrát (Hof, 2020; Innerfire, n.d.). Někteří autoři (Mattuš, 2022a; Václavek, 2021) však uvádí nevhodnost užívání této metody z důvodu hyperventilace, která způsobuje nežádoucí biochemické procesy v těle. Doporučují ji praktikovat nanejvýše třikrát týdně anebo s omezenou dynamikou a nižší četností opakování. Také upozorňují na nesprávné dýchání ústy, které by naopak mělo být prováděno nosem. Jako alternativu Mattuš (2021) navrhuje např. bhastriku či kapalabhāti (techniky vycházející z jógy), k nimž poté přidává zádrž dechu. Václavek (2020) nabízí vlastní metodu zahřívání před chladovou expozicí. Využívá k němu dechovou techniku CCHI–ROS, která se skládá z Ujjayi dechu, energetického cvičení převzatého z Cchi–kungu (tradičního čínského cvičení) a z dechové zádrže.

Jeden informant uváděl využití dýchání podle Wima Hofa společně s fyzickou aktivitou před chladovou expozicí, jedna informantka se zahřívá běžnou činností, jiný informant oblečením, čtyři informanti zmínili že se na ponor fyzicky či dechem nepřipravují.

Dalším tématem v oblasti chladové vodní terapie je čas strávený ve vodě. Ten se odvíjí od zkušeností, aktuálního stavu jedince, teploty vody, způsobu otužování a dalších proměnných, proto nelze jednoznačně určit pravidlo nejlepší možné doby strávené v chladném vodním prostředí. Z hlediska forem chladové vodní terapie např. Mattuš (2021) doporučuje aplikaci ledového kyblíku na dvacet vteřin až tři minuty. Václavek (2020) uvádí maximální limit studené koupele dvě minuty. Z výzkumu Buijze et al. (2018) navíc vyplývá, že délka pobytu ve studené vodě nehraje roli v eliminaci nemoci (která byla konkrétně zjišťována z údajů o počtu dnů pracovní neschopnosti) – nebyl zaznamenán signifikantní rozdíl mezi probandy, kteří se otužovali třicet, šedesát nebo devadesát vteřin.

Tzv. nastavení mysli vychází dle Hofa (2020) z požadavku chladové terapie na trpělivost a odhodlání. Z procesuálního hlediska je tento pilíř reprezentován mentální přípravou před vstupem do chladu, např. vizualizací, uklidněním mysli a pozitivním naladěním (Innerfire, n.d.). Pojí se s představami sebe samého při úspěšném výkonu a self-affirmation, které budou přiblíženy v podkapitole 2.6. Tato psychická příprava může být také provázána uvědoměním si stanovených cílů. Takové techniky mentálního nastavení jsou informanty velmi využívány a slouží jako facilitátory před a při vstupu do vody. Více informací je uvedeno v empirické části (viz podkapitola 5.3).

2 Psychologické aspekty chladové vodní terapie

Existuje více studií o vodní chladové imerzi, jež se jí zabývají ve vztahu k psychické či fyzické stránce (např. Hanssen et al., 2015; Rymaszewska et al., 2008; Yankouskaya et al., 2023), a které budou zmíněny v dalších kapitolách. Nicméně žádná z nich kromě výzkumu Demori et al. (2021) na chlad nepohlíží holisticky. Výhodou této studie je komplexní pohled, získaný skrz psycho-neuro-endokrino-imunologickou perspektivu. Navíc se soustředí na téma well-beingu, což bylo inspirací pro naši práci. Na vzorku 228 italských probandů (45 % žen), ve věku od 19 do 88 let, byl zkoumán dopad zimního plavání – konkrétně v mořské vodě mezi 8 a 14 stupni Celsia. Byly vytvořeny dvě skupiny – zimní plavci (n=107, praktikující tuto aktivitu v průměru 9,6 let dvacetpětkrát v měsíci a jedna imerze trvá přibližně 20 minut) a skupina kontrolní (n=121). Kromě osobních údajů byla získána data z dotazníků obsahujících Likertovu škálu (vnímané bio-psycho-sociální zdraví), dále skrz italskou verzi osobnostního dotazníku SIMP (Single-Item Measure of Personality) a nakonec díky biologickým testům ze slin (kortizol, imunoglobulin typu A a cytokiny; tyto biologické markery byly zkoumány na vzorku 17 plavců a 15 probandů z kontrolní skupiny). Výsledky ukazují, že lidé, kteří praktikovali skupinové imerze do chladné mořské vody, disponovali vyššími hladinami sekrečního imunoglobulinu A, který funguje jako obrana proti virům a bakteriím; a dále na rozdíl od kontrolní skupiny vnímali větší fyzickou pohodu. Autoři naznačují lepší psychický well-being u skupiny otužilců, kde byl zjištěn nižší index obecného stresu, avšak index životní spokojenosti nebyl od kontrolní skupiny odlišný.

Výzkum Demori et al. (2021) se však nezabýval takovým pojetím well-beingu, jak mu rozumí pozitivní psychologie, a psychickou pohodu odvozoval pouze z indexu obecného stresu. V této práci jsme se tedy rozhodly zaměřit na vybrané psychologické aspekty, které by mohly být spojené s praktikováním chladové vodní terapie; a to konkrétně skrz perspektivu pozitivněpsychologického well-beingu.

2.1 Well-being

Termín well-being (do češtiny někdy překládaný jako blahobyt, osobní pohoda), je jedním z hlavních témat pozitivní psychologie. Rozlišují se dva pohledy na něj: hédonický a eudaimonický. Hédonický přístup chápe well-being jako synonymum ke štěstí, zažívání

pozitivních emocí a také jako nepřítomnost emocí negativních. Oproti tomu eudaimonická perspektiva zahrnuje mimo prožitků štěstí navíc smysl, plnohodnotný a uspokojující život (Lopez et al., 2018). Blahobyt je v tomto případě vnímán spíše jako proces naplňování vlastního potenciálu, který vede k životní pohodě, než aby se omezoval na stav zažívání příjemných emocí (Deci & Ryan, 2008).

Z eudaimonického pohledu vychází např. i teorie duševní pohody (*well-being theory*) Martina Seligmana, na kterou bude další část práce zaměřena. Tato teorie poslouží především jako základní struktura, která bude doplněna o další aspekty tak, aby bylo možné směřovat ke sledovaným psychologickým oblastem chladové vodní terapie v praktické části práce. Níže uvedené informace tedy vycházejí ze Seligmanovy teorie (2014) a zároveň budou určitým způsobem doplněny a rozšířeny o další související témata.

Seligman (2014) ve své teorii duševní pohody hovoří o duševním zdraví jako o optimálním prospívání (*flourishing*), a přidává tak ke klasickému pohledu na něj – jako na redukci strádání nebo nepřítomnost poruch – další perspektivu. Definuje pět komponent, které se na tomto prospívání spolupodílí a stanovuje tři jejich společné vlastnosti. Mezi komponenty patří:

- a. pozitivní emoce (*positive emotions*),
- b. zaujetí činností (*engagement*),
- c. pozitivní vztahy (*positive relationships*),
- d. smysluplnost (*meaning*) a
- e. úspěšný výkon (*accomplishment*).

Všechny disponují těmito charakteristikami: významně se podílejí na duševní pohodě, jsou intrinsickými cíli (tj. jsou sami o sobě cílem) a jsou na sobě navzájem nezávislé. Tento multidimenzionální model nese označení PERMA, které je akronymem pocházejícím z počátečních písmen anglického pojmenování těchto součástí. V dalších kapitolách budou komponenty jednotlivě rozpracovány a převedeny do kontextu chladové vodní terapie.

2.2 Pozitivní emoce

V této části se přesuneme přímo ke komponentám well-beingu, které byly stručně uvedeny výše. První z nich jsou pozitivní emoce (*positive emotions*).

U afektivních stavů obecně se v psychologii rozlišují jejich tři základní dimenze: arousal (úroveň vzrušení či nabuzení), valence (libost–nelibost, popř. neutrálnost) a napětí–uvolnění (Stuchlíková, 2002). Pokud hovoříme o emocích pozitivních, spadají sem ty, jejichž valence je pro člověka libá, pocitují je jako příjemné (např. Long et al., 2021).

Jelikož jsou afektivní stavy velmi subjektivním tématem, nelze vyjmenovat seznam pozitivních emocí, navíc pokud by existoval, byl by patrně velmi dlouhý. Seligman (2014, s. 119) uvádí, že „angličtina má asi osmdesát slov, které popisují pozitivní emoce“. Proto pro jejich uchopitelnější představu a operacionalizaci zmíníme ty, které jsou do této kategorie řazeny v rámci různých koncepcí. Např. Fredrickson (2013) ve své teorii „rozšiřování a budování“ (*Broaden and Build*) hovoří o deseti pozitivních emocích, kterými jsou: radost, vděčnost, klid, zájem, naděje, hrdost, pobavení, inspirace, úcta a láska (překlad použit podle Slezáčkové, 2012). Dále bychom dle Russelova modelu (např. Nacke & Grimshaw, 2011) mohli přidat pocit vzrušení, potěšení, štěstí, spokojenosti, uvolnění apod.

Zatímco pozitivní emoce byly stěžejním prvkem Seligmanovy teorie opravdového štěstí (Seligman, 2003), v jeho současné teorii duševní pohody (Seligman, 2014) nehrají tak výraznou roli, jelikož jsou jednou z komponent modelu, nikoliv ústřední. Jedním z důvodů této změny, která vyústila v komplexnější uchopení well-beingu, je aspekt úrovně pozitivní afektivity. Zažívání pozitivních emocí je totiž silně geneticky a neurobiologicky podmíněno, přičemž zde hraje roli stimulace dopaminergního systému (Watson, 2002). Z toho tedy vyplývá, že pokud bychom se na well-being dívali pouze perspektivou zažívání pozitivních emocí, byla by šance na obecně spokojený život u některých lidí značně omezená (Seligman, 2014).

Na druhou stranu se celková afektivita dá vlastním přičiněním zvýšit, např. fyzickou aktivitou anebo socializací (Watson, 2002). A právě oba tyto prostředky, potenciálně směřující k pozitivním emocím, jsou součástí chladové vodní terapie. Ta se totiž často pojí jak s fyzickou aktivitou (před nebo po expozici chladu, popř. lze brát samotnou imerzi jako fyzickou aktivitu), tak se setkáváním s přáteli anebo dalšími lidmi praktikujícími otužování. Navíc výsledky studie Yankouskaya et al. (2023) ukazují, že po ponoru v chladné vodě se integrují mozkové oblasti, které jsou zapojené do řízení pozornosti, emocí a seberegulace, což přináší zvýšení pocitu pozitivních emocí těsně po ponoru.

Ve výpovědích respondentů v empirické části této práce se pozitivní emoce objevují v souvislosti s chladovou vodní imerzí a výstupem z komfortní zóny. Nejčastěji zmiňují radost, euforii, pocit štěstí, hrdost a klid. Nabízí se tedy otázka, zda lze chladovou vodní terapii praktikovat při cestě za dosažením celkové pozitivní afektivity.

2.2.1 Nízká úroveň pozitivních emocí

Nyní si představíme pohled z druhého pólu spektra afektivity – konkrétně v případech nízkého výskytu pozitivních emocí a jejich možného posílení vlivem chladové vodní terapie.

Jedním z těchto případů jsou depresivní symptomy, které jsou např. součástí některých poruch označovaných dle MKN-10¹ (ÚZIS, n.d.) jako afektivní poruchy (F30–F39). Tyto poruchy jsou spojeny se zmiňovaným nízkým výskytem pozitivních afektů a mají tedy vztah s funkcí dopaminergního systému (Watson, 2002). U jejich vzniku hraje roli hypoaktivita dopaminu (Šulcová, 2008). A tudíž vystavování se chladné vodě by mohlo potenciálně být nápomocným faktorem při léčbě těchto problémů, jelikož ve studii Šrámková et al. (2000) bylo zjištěno, že hladina dopaminu se po pobytu v chladné vodě, konkrétně čtrnáctistupňové, zvýšila až o 250 %.

Další výzkumy tuto myšlenku podporují. Např. Shevchuk (2008) nabízí chladné sprchy jako možnost zmírňování depresivních příznaků. Také Rymaszewska et al. (2008) zaznamenává efektivitu chladu u depresivních pacientů, kdy u 34,6 % z nich došlo po pravidelném pobytu v kryokomůře k alespoň 50% snížení hodnot na škálách Hamiltonovy stupnice hodnocení deprese (HDRS). Anebo studie Kusuma et al. (2021), ze které vyplývá, že po pětistupňové vodní imerzi se snížilo skóre deprese na Škále deprese, úzkosti a stresu (DASS-42).

Úzkostné poruchy (např. generalizovaná úzkostná porucha, F41.1) nejsou dle MKN-10 (ÚZIS, n. d.) řazeny do klastru afektivních poruch, avšak bývají velmi častou komorbiditou právě u depresivních poruch klastru F30–F39, jelikož mají mnoho společného. Hraje zde roli narušení stejných neurotransmiterů (serotonin, noradrenalin, dopamin či glutamát) a oba typy poruch „se spolupodílejí na vysokých hladinách tzv. negativního afektu“ (Kosová, 2007, s. 169). Navíc se při jejich léčbách používají

¹ Z důvodu, že česká verze MKN-11 je stále v procesu tvorby, uvádíme verzi MKN-10.

podobné mechanismy. Studie ukazují, že chlad může přispívat nejen ke snížení depresivních, ale i úzkostných symptomů (např. Kusuma et al., 2021; Rymaszewska et al., 2008). Mimo jiné může být chlad využíván i pro zmírnění situační úzkosti z medicinského zákroku, konkrétně po odstranění hrudní sondy ve výzkumu autorů Aktaş & Karabulut (2019).

2.3 Zaujetí činností

Druhá komponenta v PERMA modelu se nazývá zaujetí činností (*engagement*), které se odehrává tehdy, je-li člověk plně ponořen v aktivitě, kterou právě vykonává.

Tento stav vychází z motivace, kterou Ryan a Deci (2000) nazývají intrinsická (vnitřní), při níž je činnost vnímána jako cíl, a zájem o její praktikování vychází čistě z člověka samého. Staví na předpokladu, že lidé disponují „vrozenou tendencí vyhledávat nové zážitky a výzvy, rozšiřovat a uplatňovat své schopnosti, zkoumat a učit se“ (Ryan & Deci, 2000, s. 70). Pokud můžou aktivitu vykonávat, přináší jim to radost a uspokojení. V tomto kontextu Csikszentmihalyi (2015) zavádí pojem flow (plynutí), který se pojí s takovýmto typem prožitku, který pak nazývá autotelický (tzn. aktivita je sama o sobě cílem), a který lidem přináší ty nejpozitivnější okamžiky. Stav flow definuje osmi hlavními prvky, které dále podrobněji zmíníme, protože je považujeme za důležité z hlediska potenciálu prožívání flow při chladové vodní terapii.

Při flow se vždy uplatňuje určitá dovednost, protože podmínkou dosažení tohoto stavu je náročnost daného úkolu. Ta musí být přiměřená, tedy ani ne moc nízká (jelikož to by vedlo k nudě), ale ani ne příliš složitá (protože vysoké nároky přispívají k úzkosti) (Csikszentmihalyi, 2015). Při flow se nachází prostor pro rozvoj dosavadních dovedností skrz lehké zvyšování nároků, kdy jedinec vystupuje z tzv. zóny zkušenosti a bezpečnosti neboli zóny komfortní, a zažívá něco nového a nepoznaného, což se může jevit až jako nebezpečné. Takové vykročení do neznáma nabízí možnost učení, růstu a vývoje, ale pokud je příliš intenzivní, může dojít k distresu a jeho rozvojový potenciál tedy není využit; naopak dochází ke zmíněné úzkosti z vysokých nároků, v extrémních případech – např. při přílišném přetížení těla (Zelenka, 2015) nebo při silném chladovém šoku (Manolis et al., 2019) – dokonce ke smrti (Hanuš & Chytilová, 2009). Proces optimálního rozšiřování hranic vysvětluje pojem hormeze, která je postavena na schopnosti lidského organismu přizpůsobovat se změnám prostředí a znamená, že mírná zátěž (malé dávky

eustresu) na něj působí příznivě (Zelenka, 2015). Mattuš (2021, s. 63) uvádí, že se jedná o „růst prostřednictvím překonávání překážek a krátkodobého nepohodlí“, ale zároveň upozorňuje na příliš vysokou intenzitu tréninku. Místo ní nabízí postupné expozice chladu a zdůrazňuje pravidelnost, která udržuje získané rozšíření komfortní zóny. Bez praxe se totiž má komfortní zóna tendenci zmenšovat (Hanuš & Chytilová, 2009).

Druhým a pravděpodobně nejvýstižnějším rysem je splývání s činností – odtud také pochází termín flow. Jedná se o kompletní upření pozornosti na aktivitu samotnou, která člověka pohlcuje a propojuje ho s vlastním výkonem (Csikszentmihalyi, 2015). Tento prožitek respondenti označují jako bezmyšlenkovitost, ke které dochází po adaptaci na chladné prostředí vody.

Třetí a čtvrtou část definice Csikszentmihalyi (2015) uvádí společně, protože spolu úzce souvisí. Jsou jimi jasně nastavené cíle a zpětná vazba, kterou lze většinou zaznamenat okamžitě, aby bylo jasné, zda konání k cílům vede. Např. cílem může být vydržet ve vodě určitý čas, nebo jen samotné ponoření, a zpětná vazba se odvíjí od toho, zda tam člověk opravdu vydrží, resp. zda se ponoří. Zpětná vazba také může přicházet i po delším časovém úseku – např. jako nižší nemocnost nebo skrz biofeedback měřením (viz např. Allister, 2020), ale to se se stavem flow pojí spíše výjimečně.

Za pátý rys je označována soustředěnost, která se projevuje schopností strukturovat myšlenky jedním směrem. Podle Csikszentmihalyie (2015, s. 145) není snadné uspořádaného stavu dosáhnout, jelikož je „normálním stavem naší mysli chaos“ neboli entropie. Kýženým cílem je usměrnění mysli a nastavení řádu, negentropie; což, chladová vodní terapie nabízí, jelikož jedním z jejích přínosů je zlepšení soustředěnosti (Mattuš, 2021).

Šestý prvek se nazývá kontrola dění, kdy jedince zaplavuje pocit klidu a uvědomění potenciálu vlastní kontroly. Csikszentmihalyi (2015, s. 78) píše, že „lidi těší ne pocit, že mají kontrolu, ale pocit, že mohou dosáhnout kontroly“. K tomuto zážitku nemůže člověk dojít, pokud nemá zvolené cíle vědomě, což se pojí s jednou z podmínek chladové terapie, které definuje Mattuš (2021), tj. že by měla být vědomá. Z toho vyplývá, že tedy lze zažívat pocit kontroly i při jejím praktikování.

Předposledním rysem stavu flow je podle Csikszentmihalyie (2015, s. 83) sebezapomnění, tj. absolutní zakotvení v přítomnosti a pocit jednoty s okolím. Autor dodává vysvětlení, že „sebezapomnění neznamena skutečnou ztrátu já a určitě ne ztrátu

vědomí, spíše jen to, že si přestaneme uvědomovat sami sebe“. Rozptýlení soustředěnosti na sebe sama podle Seligmana (2003) pomáhá proti depresivním symptomům. Dva z informantů ve výzkumu (viz podkapitola 5.2) použili pro tento stav označení meditace jakožto zážitek, který je možný v chladné vodě zakusit. Navíc jeden z nich tvrdí, že chlad je faktorem urychlujícím cestu k zenovému stavu, což je v souladu s názorem Mattuše (2021, s. 55), který uvádí, že není potřeba se o něj „nijak snažit – na rozdíl od různých forem rozvoje meditace nebo mindfulness se to působením ledové vody stane snadno a spolehlivě“. Nutno však dodat, že dle výpovědí informantů se nejedná o univerzální zákon, kdy by studené prostředí takto působilo na všechny.

Změněné vnímání času, osmá část definice, se projevuje jako rozpor mezi objektivním trváním a subjektivním vnímáním doby, kdy je flow prožíváno. Hodiny plynou mnohem rychleji, než si daný člověk myslí (Csikszentmihalyi, 2015). Jeden z informantů takto hovořil o zážitku při otužování, kdy se čas pobytu ve vodě, který vnímal, neshodoval s tím, jaký reálně byl.

Chladová vodní terapie tedy nese potenciál cesty k zážitku plynutí, jelikož se její praktikování, resp. prožívání může shodovat s prvky takových činností, které jsou podle Csikszentmihalyie (2015) na cestě za flow zásadní.

A nakonec je potřeba zmínit, že zažívání flow – i jeho mírnějších forem, tzv. mikroflow (např. povídání s přáteli, sledování televize, protažení se apod.) – je pro well-being velmi důležité. Csikszentmihalyi (1985) ve výzkumu deprivace flow, kdy se probandi měli zdržet všech aktivit, které byly intrinsicky motivované a vykonávat činnosti jen instrumentálně, zjistil, že jedinci prožívají větší únavu, podrážděnost a depresi. Dále došlo např. k omezení kreativity, koncentrace a celkového pocitu zdraví.

2.4 Pozitivní vztahy

Další součástí teorie duševní pohody je složka pozitivních vztahů (*positive relationships*). Vychází ze základní lidské potřeby – potřeby afiliace, což je tendence vyhledávat společnost druhých lidí, navazovat s nimi kontakt a udržovat ho; a tvořit tak vlastní příslušnost k určité skupině (Hartl & Hartlová, 2010; Výrost & Slaměník, 2008). Také lze nalézt označení *relatedness*, které zavádí Ryan & Deci (2000). Prostředkem

k dosažení pevných a kvalitních, potažmo pozitivních vztahů je komunikace, jejíž optimální formu Seligman (2014) spatřuje v asertivním typu.

V další části kapitoly budeme ilustrovat důležitost komponenty pozitivních vztahů na protikladném vztahu, tj. osamělosti, a poté na tématu sociální opory. Dále pak budou zařazeny a popsány jevy, které mohou hrát roli při skupinové chladové vodní terapii.

2.4.1 Osamělost vs. sociální opora

Pokud lidé zakouší (zejména kvalitativní) nedostatek sociálních kontaktů a potřebu afiliace se tedy nedaří naplňovat, může tato situace vyústit v osamělost. Jedná se o emoci s negativní valencí, která je tedy prožívána ve formě nepříjemných pocitů z odloučení, ačkoliv objektivně se může zdát, že člověk odloučen není, např. je obklopen lidmi (Hipson et al., 2021). Chronická osamělost má mnoho negativních dopadů jak na fyzické, tak na psychické úrovni. Např. přináší s sebou zvýšené riziko kardiovaskulárních problémů, Alzheimerovy choroby, depresivních symptomů, sebevražd a celkově zvýšené úmrtnosti (Hawkley & Cacioppo, 2010). Na druhou stranu samota, která se s osamělostí často zaměňuje, je objektivním stavem, kdy je člověk mimo sociální interakci, tudíž bez druhých lidí, „o samotě“, ale nemusí cítit negativní emoce. A tedy nevyúsťuje ve výše zmíněná rizika. Naopak, často bývá vyhledávána pro lepší kontakt se sebou samým, odpočinek a je hodnocena spíše pozitivně (Hipson et al., 2021). Tomu odpovídá zkušenost jedné informantky, která preferuje provádět chladovou vodní terapii jen sama, protože ji vnímá jako čas regenerace a osobního rituálu (viz podkapitola 5.2). A tedy i možnost naplňování potřeby samoty otužování může přinést.

Protikladem osamělosti je pocit sociální opory, jež má na well-being pozitivní dopady. Siedlecki et al. (2013) uvádí, že dokonce nezáleží, zda oporu dostáváme či poskytujeme, obojí má potenciál pohodu zvyšovat. Jiné studie, např. Thomas (2010) tvrdí, že pro dospělé je spíše přínosnější oporu nabízet a poskytovat, než ji přijímat.

Informanti, z jejichž výpovědí vychází empirická část této práce, sice neuvádí zážitky osamělosti a jejich vztah k chladové vodní terapii, ale hovoří o získání nových přátel jako o jednom z jejích přínosů (viz podkapitola 5.2). Jinak řečeno, skupinové provádění chladové vodní terapie by mohlo být ochranným prvkem před osamělostí, jelikož je větší šance setkání se s lidmi, se kterými lze navázat hlubší kontakt na základě společného zájmu, zážitků a pravidelného shledávání. Tudíž je možné navrhnout

předpoklad, že prostřednictvím skupinového otužování se mohou negativní prožitky osamělosti vyskytovat v menší míře.

A konečně mezi chladem a sociální oporou lze taktéž nalézt souvislost; a to jak skrz oporu přijímanou, tak poskytovanou. Jedna informantka udává, že díky skupinové chladové vodní terapii zakoušela pocit podpory zejména v začátcích, jiný informant zase vnímá otužování s někým druhým jako pomocný prvek, který může usnadňovat setrvání u chladové vodní terapie dlouhodobě. Příkladem vnímané přijímané opory je také situace, kdy další dva informanti našli ve své otužilecké skupině hlubší přátelství, a tedy univerzálnější sociální oporu. Co se týká jejího poskytování, dva informanti zmiňují, že cítí, že jsou pro některé lidi inspirací, což bychom mohli označit jako poskytovanou oporu, jelikož jsou přitom připraveni ji zájemcům nabídnout (viz kapitola 5). Tento čin by se dal nazvat laskavostí, která well-being také zvyšuje (Gander et al., 2013; Seligman, 2014).

2.4.2 Skupinové dění

Je-li člověk členem skupiny, dokonce i je-li pouze v prostředí s dalšími lidmi bez vnímaného členství, působí na něj vlivy skupinové atmosféry. Jedním z aspektů účasti druhých je fakt, že jejich přítomnost ovlivňuje vnímání vlastního jednání. Pokud jsou lidé obklopeni pozorovateli, své počínání registrují jako významnější, protože k jejich perspektivě se navíc přidává perspektiva ostatních, což umocňuje intenzitu aktuálního prožívání (Steinmetz et al., 2016). A tedy v případě, že by chladová vodní terapie přinášela pozitivní prožitky, její praktikování ve skupině může tuto sílu zvýšit – což někteří informanti také popisují. Uziel a Schmidt-Barad (2022) však přidávají důležitý vhled, kdy zdůrazňují aspekt volby. Jestliže je přítomnost druhých žádoucí, je velmi silným mediátorem pro vnímání smysluplnosti činnosti a celkově pro situační well-being. Je-li však nechtěná, vytváří opačné důsledky a spokojenost snižuje, čímž se dostáváme k již zmíněné potřebě samoty.

Studie hovoří nejen o prohlubování zažívaných stavů vlivem druhých lidí, ale i o rozšiřování těchto jevů mezi členy skupiny a dokonce ještě dál. Např. z longitudinálního výzkumu Fowlera a Christakise (2008) vyplývá, že štěstí se nepřenáší jen z člověka na člověka, ale skrz celé mezilidské síť. Dosahuje až ke třetímu stupni tohoto řetězce, tzn. (1) šťastný člověk – (2) jeho přítel – (3) přítel druhého přítele – (4) přítel

třetího přítele. Jedním z dalších výsledků je zjištění, že každý další šťastný přítel zvyšuje pravděpodobnost člověka, že bude šťastný i v budoucnu.

2.5 Smysluplnost

Čtvrtou komponentu Seligman (2014, s. 29) nazývá smysluplnost (*meaning*). Chápe ji jako pocit sounáležitosti s větším celkem, zážitek toho, že „člověk patří k něčemu nebo slouží něčemu, co jej přesahuje“. Složku smysluplnosti pojímá jako přesahující individuální potřeby a jako činnosti, které jsou obecně prospěšné (Paulík, 2017).

Jelikož se téma smyslu překrývá s filosofickými otázkami, uvedeme pro operacionalizaci položky, které v dotazníku PERMA Profiler sytí dimenzi smysluplnosti (Butler & Kern, 2016, s. 17)²:

Obecně, do jaké míry vedete cílevědomý a smysluplný život?

(In general, to what extent do you lead a purposeful and meaningful life?)

Obecně, do jaké míry cítíte, že to, co ve svém životě děláte, je hodnotné a cenné?

(In general, to what extent do you feel that what you do in your life is valuable and worthwhile?)

Do jaké míry obvykle cítíte, že má váš život nějaký směr?

(To what extent do you generally feel you have a sense of direction in your life?)

Zážitek smysluplnosti jakožto přesahu, jak jej chápe Seligman (2014), je součástí meditativních stavů, které lze zažívat při chladové vodní imerzi, jak popisují dva informanti (viz podkapitola 5.2) a také Mattuš (2021). Avšak z hlediska celkové chladové vodní terapie se smysluplnost týká spíše individuálních zájmů a v této formě ji vystihuje definice Slezáčkové a Bobkové (2015), která tvrdí, že smysluplné bytí zahrnuje naplňování vlastních hodnot, pocit správného směřování a vnímání života jako majícího význam skrz smysluplné cíle a využití svého potenciálu.

² Volně přeloženo do češtiny.

Co se týká cílů, nejsmysluplnější jsou ty, pro které se člověk rozhodl sám a které považuje skutečně za své – Ryan a Deci (2000) je nazývají autonomní. Takovýto přístup k činnostem je spjat se zájmem, vytrvalostí, sebeúctou a podporuje celkový well-being.

2.6 Úspěšný výkon

Na úspěšný výkon (*accomplishment*) lze nahlížet buď jako na vedlejší produkt dosažení stanoveného cíle, anebo dle Seligmana (2014) jako na cíl sám o sobě. Druhé zmíněné pojetí je posledním prvkem PERMA modelu, jelikož situace, kdy lidé zakouší pocit kompetence, úspěchu a uznání, přispívají k celkové duševní pohodě. Úspěšný výkon je založen na sebekázní.

Mezi zážitkem mistrovství a rozvojem well-beingu stojí tzv. self-efficacy. Seligman ve své teorii tento konstrukt nezmiňuje, avšak pro naši práci je důležité ho popsat, jelikož se pojí s chladovou vodní terapií, jak vyplývá z odpovědí informantů (viz kapitola 5).

2.6.1 Self-efficacy

Vnímaná sebeúčinnost (self-efficacy) je přesvědčení o vlastních schopnostech zvládat různé události (Bandura, 1994); jedná se o způsob, jak člověk smýšlí o své způsobilosti v rámci řešení potenciálních situací (Bandura, 1982). Paulík (2017, s. 53) ji vysvětluje jako „víru v úspěšné dosažení daného cíle, že vynaložené úsilí povede k žádoucímu výsledku“.

Úroveň self-efficacy přispívá k celkovému well-beingu (Hussein Alkhatib, 2020; Milam et al., 2018; Siddiqui, 2015) a je dynamickým jevem, který lze ovlivnit několika faktory. Nejsilnějším z nich jsou pocity kompetence a mistrovství. „Úspěchy zvyšují vnímanou sebeúčinnost; opakované neúspěchy ji snižují“ (Bandura, 1982, s. 126). Na zážitek mistrovství by měl být kladen důraz především při začínajících aktivitách, protože přesvědčení o vlastní zdatnosti neúspěšný výkon „podkopává, zejména pokud k [němu] dojde dříve, než je pocit efektivity pevně zakotven“ (Bandura, 1994, s. 2).

Proto je důležitá první zkušenost s chladovou vodní terapií, jelikož pokud bude vnímána jako úspěšná a přinese-li pozitivní zážitky, posílí vnímanou sebeúčinnost, a tak ji lidé v budoucnu budou spíše praktikovat. Je tedy stěžejní nastavovat postupné cíle a také

hlídat správný moment vynoření, aby nedošlo k překročení limitu, který by způsobil nepříjemné stavy (Mattuš, 2021).

Jako druhý způsob, jak ovlivňovat self-efficacy, Bandura (1994) stanovuje zástupnou zkušenost, tj. sledování sobě podobných lidí, jak se vypořádávají s požadavky a jsou či nejsou úspěšní. Čím větší je podobnost, tím má jejich případný úspěch větší vliv na utváření self-efficacy. V kontextu chladové vodní terapie je zástupná zkušenost dostupným zdrojem, protože ji praktikuje široké spektrum lidí, a tudíž téměř každý může nalézt model pro vlastní srovnávání. Alternativou zástupné činnosti, o které hovoří např. Maddux (1995), jsou mentální představy sebe samého při úspěšném výkonu, které také zvyšují self-efficacy, jak dokazuje studie individuálních sportovců provedená Mills et al. (2000). Tato technika je v chladové vodní terapii doporučována jako součást mentální přípravy před vstupem do chladného prostředí (Mattuš, 2021).

Za třetí zdroj self-efficacy Bandura (1994) považuje sociální přesvědčování o schopnostech jedince jakožto verbální podporu, kterou lze zvýšit vnímanou sebeúčinností. Domníváme se ale, že přesvědčování o schopnostech opět nemusí pocházet jen z vnějšího prostředí. Studie ukazují, že existuje podpůrný vliv pozitivní promluvy k sobě samému na výkon (Tod et al., 2011). V tomto ohledu lze také využívat tzv. self-affirmation (sebepotvrzení), kdy si jedinec zvědomuje své silné stránky a využívá je jako podpůrný faktor pro self-efficacy a celkový well-being (Howell, 2017). Sebepotvrzování může probíhat skrz psaní o své nejlepší vlastnosti, opakováním pozitivních prohlášení o sobě či jako přemítání o vlastních pozitivních stránkách. Co se však ukazuje jako důležité při uplatňování prohlášení o pozitivních vlastnostech, je autenticita těchto přesvědčení. Ze studie Wood et al. (2009) totiž vyplývá, že pozitivní prohlášení o sobě samém nebylo účinné, pokud probandi měli nízkou sebeúctu (a tvrzení tedy nebrali jako pravdivá).

Posledním faktorem, který dle Bandury (1982, s. 127) působí na vnímanou sebeúčinnost, jsou fyziologické stavy. Autor uvádí, že vysoký arousal ve stresových situacích snižuje self-efficacy i výkonnost, a tak „jsou lidé více nakloněni očekávat úspěch, když nejsou sužováni averzivním vzrušením, než když jsou napjatí a viscerálně rozrušení“. Tyto situace jsou viditelné těsně před otužováním, kdy někteří informanti uváděli lehce zvýšené napětí těla, které by mohlo oslabit motivaci ponořit se do chladné vody. Důležitým aspektem je potom moment adaptace na chlad (často po několika desítkách vteřin), kdy se napětí vytrácí a výkon ani vnímaná sebeúčinnost již nejsou omezovány.

Úroveň self-efficacy souvisí nejen se zmíněnou motivací a aspiracemi, ale s celkovým fungováním a také se zranitelností a resiliencí (Bandura, 1994; Gavora et al., 2020); a tedy v následující kapitole se zaměříme na resilienci, jelikož je taktéž důležitým tématem v chladové vodní terapii. Znovu je potřeba upozornit, že resilience jako taková není součástí PERMA modelu a zařazujeme ji z důvodů, které si ji žádá téma této práce, a především odpovědi informantů.

2.6.2 Resilience

Definice resilience není v psychologii pevně zakotvena, resp. existuje mnoho definic, jak udává Paulík (2017), avšak obecně ji lze charakterizovat jako schopnost odolat obtížným okolnostem. Vyrovnávání s takovými podmínkami probíhá skrz adaptaci, jejich zvládnutí a poté návrat do původního funkčního stavu, přičemž lze při tomto procesu získat nové dovednosti a ty poté integrovat. Jejím opakem je vulnerabilita, tj. zranitelnost či snížená tolerance vůči ohrožujícím podnětům.

Ústředním tématem je tedy adaptace. Chladovou adaptací na fyzické úrovni se zabývá Zeman (2006), který jmenuje řadu jejích znaků, např. posílení imunity vůči zánětlivým respiračním onemocněním nebo netřesová termogeneze. Někteří informanti zmiňují prvky adaptace na chlad také z vlastní zkušenosti, kdy např. nemusí nosit tolik vrstev oblečení, preferují nižší pokojovou teplotu či uvádí zvýšenou imunitu (viz podkapitola 5.2).

Na podobném principu funguje i resilience psychická, jelikož skrz snížení hladiny kortizolu se snižuje i reakce „osy hypofýza–nadledviny na drobné stresy běžného života“ (Zeman, 2006, s. 51). Manolis et al. (2019) v kontextu zvýšení odolnosti vůči stresu připisuje zásluhu antioxidačnímu systému a navýšení jeho kapacity. Pět informantů hovoří o podpoře psychické resilience formou přenosu zkušenosti adaptace na stresovou situaci, kterou chladová expozice je, do každodenního života a výzev, se kterými se setkávají (viz podkapitola 5.2).

Resilience ve formě zkvalitnění zdravotního stavu a zlepšení nálady je dle studie Trylínska-Tekielské et al. (2022) hlavním motivem pro vstup do chladové vodní terapie. Dalšími potřebami jsou např. zlepšení vzhledu pokožky (u žen) a regenerace organismu (u mužů). Studie naznačují, že takové motivy a očekávání jsou oprávněné, jelikož chladová imerze má např. potenciál léčit diabetes 2. typu (Hanssen et al., 2015), zvýšit

obranyschopnost (Demori et al., 2021) a navýšit výskyt pozitivních emocí (Yankouskaya et al., 2023).

PRAKTICKÁ ČÁST

3 Cíle práce

Praktikování chladové vodní terapie nabývá v posledních letech na popularitě a dostává se do povědomí většího počtu lidí. Rozhodly jsme se tedy v této práci zaměřit na chladovou vodní terapii a její psychologické aspekty jakožto na výzkumný problém.

Jak již bylo uvedeno v teoretické části práce, v rámci existujících výzkumných šetření je na chladovou terapii pohlíženo skrz dopady fyziologické (např. Demori et al., 2021; Hanssen et al., 2015; Zeman, 2006) a také psychologické (např. Aktaş & Karabulut, 2019; Shevchuk, 2008; Yankouskaya et al., 2023). Dále se např. studie Trylińska-Tekielské et al. (2022) zaměřila na motivy jedinců, kteří s otužováním začínají. Co se odehrává „na pozadí“ chladové terapie, resp. co je mezi prvotními motivy a přínosy, které jedince vedou k pokračování v chladové terapii, se nám však nepodařilo v žádném výzkumu dohledat. Proto je cílem této práce popsat vybrané psychologické aspekty, které se vyskytují během chladové vodní terapie. Těmito aspekty jsou well-being a děje odehrávající se při prožívání chladové expozice. Také byl stanoven cíl prozkoumat motivaci a potřeby v rámci chladové vodní terapie s důrazem na jejich vývoj a proměny. Dalším cílem je popsat podpůrné zdroje, které napomáhají k pravidelné praxi této aktivity.

Byly stanoveny čtyři výzkumné otázky:

VO1: S jakými potřebami vstupují jedinci do praxe chladové vodní terapie?

VO2: Jak se vyvíjejí potřeby během praktikování chladové vodní terapie?

VO3: Jaké jsou podpůrné zdroje pro dlouhodobou praxi chladové vodní terapie?

VO4: Jak jedinci prožívají chladovou vodní imerzi (na fyzické a psychické úrovni)?

4 Metoda

Pro empirickou část práce byl zvolen kvalitativní desing, který byl doplněn kvantitativním dotazníkem mapujícím prožívání jednotlivých fází chladové vodní imerze. Kvalitativní přístup byl použit z důvodu povahy výzkumného cíle, kterým je hloubkové zmapování kontextu praktikování chladové vodní terapie. Kvantitativní prvek jsme zvolily pro získání informací o samotném procesu prožívání.

4.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl vybrán nenáhodným výběrem, který je pro kvalitativní výzkum typický – konkrétně metodou tzv. sněhové koule (Miovský, 2006).

Podmínkou pro výběr výzkumného souboru byl věk starší 18 let a dále praxe chladové vodní terapie delší než jeden rok, aby se dalo hovořit o dlouhodobé zkušenosti (tato doba byla zvolena podle vlastního uvážení a zkušeností autorky s chladovou vodní terapií, jelikož literatura neudává údaje o tom, kdy se jedná o dlouhodobou praxi).

Nejdříve byl navázán kontakt skrz doporučení známé osoby s prvním informantem³, od kterého byl mimo dat získán i další kontakt. Zde ale rozšiřování výzkumného vzorku v této linii skončilo, jelikož druhý informant nikoho dalšího nenominoval. Dále byl osloven třetí informant (díky kontaktu od jiné známé osoby), jenž doporučil participanta čtvrtého. Zároveň byl osloven pátý informant z jiné linie, který předal kontakt na dva další. Celkem bylo osloveno osm osob, z nichž jedna se výzkumu nezúčastnila z časových důvodů.

Z důvodu velké vzdálenosti proběhl rozhovor s pěti informanty skrz internetové platformy nabízející on-line videohovory (byly různé z hlediska jejich funkčnosti, např. Google meets nebo Whatsapp). Se dvěma informanty bylo možné sejít se osobně.

V tabulce 1 jsou zaznamenány základní údaje o výzkumném souboru. Těmito údaji jsou jména (původní jména byla anonymizována a nahrazena náhodnými jmény, abychom zachovaly etický princip anonymity, viz podkapitola 4.3), jejich věk, počet let praktikování chladové vodní terapie a formy chladové vodní terapie, které participant vyžívají

³ Označením *informant* či *participant* jsou myšleni jak muži, tak ženy; používáme ho z důvodu anonymizace jejich vzájemných vztahů.

(a) nejčastěji, (b) jako vedlejší metody, které jsou praktikovány nepravidelně. Označením sprcha či ponor je myšlena celotělová chladová vodní expozice. Do pojmu otužování vzduchem spadá jak nižší pokojová teplota či méně vrstev oblečení, tak i delší působení chladného vzduchu před ponorem do studené vody.

Tabulka 1

Přehled základních údajů o informantech

Jméno informanta	Věk	Délka praxe	Nejčastěji praktikované metody	Vedlejší metody
Adam	25	3 roky	sprcha, ponor do sudu	otužování vzduchem, ponor v přírodních vodách
David	28	4 roky	sprcha, ponor v přírodních vodách	otužování vzduchem, ledový kyblík
František	47	7–8 let	ponor do bazénu, ponor v přírodních vodách	zimní plavání
Pavel	64	14 let	zimní plavání	
Radka	47	2 roky	ponor do bazénu	ponor v přírodních vodách, zimní plavání
Vilma	66	3 roky	sprcha, ponor do sudu, ponor v přírodních vodách	zimní plavání
Žaneta	48	3 roky	ponor v přírodních vodách, otužování vzduchem	zimní plavání, ponor do sudu

Co se týká výzkumnice ve vztahu k tématu práce, nevstupovala do prostředí chladové terapie jako do neznámého prostoru, jelikož má zkušenosti z vlastní dlouhodobé praxe, což napomohlo např. při sestavování okruhů otázek do rozhovoru či při sestavování dotazníkové části.

4.2 Sběr dat a měřicí nástroje

Data byla získána dvěma způsoby – simultánně kvalitativní a kvantitativní metodou. Jako kvalitativní metoda byl použit hloubkový polostrukturovaný rozhovor a v kvantitativní části dotazník, který obsahoval sebeposuzovací škály týkající se prožívání chladové vodní imerze.

Jako kvalitativní metoda sběru dat byl zvolen hloubkový rozhovor, konkrétně jeden z jeho typů (jak uvádí Švaříček, 2010), tj. polostrukturovaný. Témata rozhovoru a stěžejní otázky tedy byly zvoleny předem a tvořily strukturu rozhovoru. Jejich sestavení proběhlo na základě vlastní zkušenosti autorky s chladovou vodní terapií, také na základě literatury (např. Mattuš, 2021) a dále byly doplněny o důležitá témata z již provedených rozhovorů.

Do úvodu rozhovoru byly použity kromě otázek vztahujících se k souhlasu s výzkumem apod. (viz kapitola 4.3), podle doporučení otázky jednodušší, jako např. *Jak dlouho se otužujete?* či *Jakou formou se nejčastěji otužujete?* V další části jsme se dotazovaly na hlavní otázky, které tvoří jádro našeho výzkumu. Pro ilustraci např. *Co při otužování cítíte fyzicky, na těle?* *Jak se liší den s otužováním a den bez?* nebo *Jak poznáte, že už je čas z vody vylézt?* Během rozhovoru byly průběžně pokládány i tzv. navazující nebo doplňkové otázky, které měly za cíl pochopit žitou realitu informantů více do hloubky, anebo byly použity pro rozvinutí zajímavých či nejasných témat. Např.: *A ještě jak jste zmínila, že je to zábavný pro vás, mohla byste to nějak popsat?* nebo *A ten pokles tuku třeba prakticky na sobě vnímáš?* V poslední fázi rozhovoru byly uvedeny tzv. ukončovací otázky, které směřovaly k uzavření rozhovoru. Pro příklad bylo použito: *Chtěl/a byste k čemukoliv něco dodat?* Základní otázky rozhovoru jsou uvedeny v příloze č. 1.

Druhou metodou sběru dat bylo dotazníkové šetření. Dotazník byl vytvořen přímo pro účely této práce a zahrnuje třináct položek, které se týkají prožívání vlastní chladové vodní imerze (viz příloha č. 2). Informanti hodnotí na škále 0 až 10, v jaké intenzitě pociťují daný prožitek: 0 znamená „nepociťuji vůbec“, 10 znamená „pociťuji zcela

a silně“. Vybrané prožitky byly zařazeny po provedení prvního a druhého rozhovoru s informanty; a zdrojem pro dotazníkové položky tedy byly tyto rozhovory (těmto informantům byl dotazník dodán dodatečně). Jako další zdroj byly použity vlastní zkušenosti autorky s chladovou vodní terapií. Dotazník byl sdílen v podobě Wordového souboru, popř. vytisknut pro ruční vyplnění.

Celý proces sběru dat probíhal v období ledna až března 2023.

4.3 Etika výzkumu

Etická pravidla, která chrání účastníky výzkumu se dle Miovského (2006) dají rozdělit na několik typů: (a) souhlas s účastí ve výzkumu, (b) možnost nezbytného omezení informovaného souhlasu, (c) ochrana soukromí a osobních údajů, (d) odměna účastníkům výzkumu a (e) odstranění potenciálního poškození účastníků.

Co se týká souhlasu s účastí ve výzkumu, byl vytvořen informovaný souhlas (viz příloha č. 3) s pomocí šablony, poskytované Etickou komisí PF JU. V dokumentu je uveden název a cíl výzkumu; dále je popsán projekt a konkrétní kroky, které se od účastníků výzkumu požadují. Také je pro případné dotazy přiložen kontakt na studentku provádějící výzkum. Potenciální informanty jsme seznámily se zásadou dobrovolnosti, zásadou ochrany osobních údajů a možnostmi kdykoliv od spolupráce odstoupit. Mj. byla zmíněna informace o nahrávání rozhovoru. Před rozhovorem nejprve informanti poskytli souhlas s fixováním dat skrz audio či videozáznam a poté poskytli souhlas s účastí ve výzkumu, přičemž byl od všech získán ústně a je zaznamenán na pořízené nahrávce.

V našem výzkumu jsme nemusely přistoupit k omezení informovaného souhlasu a byl tedy zcela transparentní. Zásadu ochrany soukromí a osobních údajů jsme prezentovaly v informovaném souhlasu. V praxi se jednalo o anonymizaci jmen účastníků i dalších osob, které v rozhovorech zmiňovali, a o ochranu pořízených nahrávek i vyplněných dotazníků před třetími osobami. Jako odměna pro účastníky ve výzkumném projektu bylo přislíbeno poskytnutí hotové práce a v ní obsažených informací. V rámci výzkumu nevyplývala žádná rizika ani pro účastníky, ani pro výzkumníci.

4.4 Analýza dat

V rámci kvalitativní analýzy bylo nutno prováděné rozhovory nahrát a poté provést jejich doslovnou transkripci (pro ni jsme zvolily dokument Word). Přepsané rozhovory jsme podrobily kvalitativní analýze, k níž jsme použily program Atlas.ti (ukázka je dostupná v příloze č. 4). Nejprve byly rozhovory opakovaně čteny a poté v rámci otevřeného kódování proběhlo „přiřazování klíčových slov či symbolů k částem textu“ pro snadnější práci s daty (Miovský, 2006, s. 219). Používaly jsme kódy nové, in vivo, kódy již aplikované a využily jsme také kódy dané předem. Předem stanové kódy se vztahovaly k subkategoriím pojmenovaným dle PERMA modelu well-beingu. V další fázi byly jednotlivé kódy přeskupovány a reformulovány z důvodu krystalizace výzkumných otázek. Poté jsme je rozřadily do kategorií podle určitých společných znaků. K tvorbě analytického příběhu byla zvolena tzv. technika vyložení karet.

Co se týká analýzy dat z dotazníku, použily jsme program Excel pro vytvoření průměrných hodnot jednotlivých prožitků všech účastníků. Další zpracování vedlo ke grafickému znázornění intenzity pocíťování daných prožitků; a dále k vizualizaci jejich vývoje v čase (před ponorem, těsně po ponoru, po adaptaci na chlad a po vynoření).

5 Výsledky

Pro přehlednější orientaci ve výsledcích našeho výzkumu byla data zpracována do tabulky 2, podle které budou výsledky níže okomentovány.

Tabulka 2

Přehled kategorií, subkategorií a kódů

Kategorie	Subkategorie	Kódy
Vstupní potřeby	pozitivní emoce	ostatní happy
	zaujetí činností	intrinsický cíl
	pozitivní vztahy	společné téma
	smysluplnost	výstup z komfortu; růst
	úspěch	fyzická resilience; psychická resilience; disciplína
Nynější potřeby	pozitivní emoce	pozitivní valence; arousal
	zaujetí činností	intrinsický cíl; bezmyšlenkovitost; koncentrace; přítomnost; vědomě; čas letí
	pozitivní vztahy	společné téma; přátelství; sociální opora; samota
	smysluplnost	růst; výstup z komfortu; sebepoznávání
	úspěch	fyzická resilience; psychická resilience; self-efficacy; disciplína
Podpůrné zdroje		trénink; klasická technika; speciální technika; parták; vnější prostředí

5.1 Vstupní potřeby

První kategorie označená Vstupní potřeby odkazuje na očekávání, která v začátcích informanty vedla k praxi chladové vodní terapie, a týká se první výzkumné otázky, která zní: **S jakými potřebami vstupují jedinci do praxe chladové vodní terapie?**

(a) Pozitivní emoce

Vstup do chladové vodní terapie z důvodů pozitivních emocí byl zaznamenán u tří informantů (František, Radka a Žaneta). Tito informanti uvádí, že pro ně v začátcích byli inspirací ostatní lidé, kteří hovořili o pozitivních emocích, kterých se jim díky chladu dostává a sami tedy očekávali naplnění této potřeby. František říká: *„Zároveň jsem viděl, že ten, kdo se otužuje, tak je takovej happy.“* Radka vzpomíná na vlastní začátky skrz slova svého partnera, který měl zkušenosti s otužováním: *„Pojď se otužovat, je to úžasný.“* Také Žaneta vstupovala do chladové vodní terapie s tím, že jí může přinášet pozitivní afekt, když uvádí: *„Všichni říkali, že pak je z toho dobrej pocit právě, když člověk vykročí z komfortní zóny.“*

(b) Zaujetí činností

Další dva informanti (Pavel a David) popisovali, že byli zaujatí chladem jako takovým ještě před vlastní praxí, a brali ho jako téma, které by mohlo plnit potřebu zájmové aktivity. David uvádí: *„Tak jsem si říkal, ty jo, to je zajímavý. To bych mohl možná zkusit taky,“* a Pavel dodává: *„Já mám rád studeno...⁴ Zrovna tak mám rád... Piju vodu z lednice, mám tam petky prostě kohoutkový vody... Mám prostě rád studenou, no.“*

(c) Pozitivní vztahy

Chladovou vodní terapii lze také považovat za cestu k pozitivním vztahům – prohloubením stávajících vztahů skrz společné téma, kterým je otužování. Takovou potřebu ilustruje výrok Vilmy: *„A on začal plavat teda a já jsem ho chtěla překvapit, a tak jsem se svlíkla a do té vody jsem prvně vlezla.“*

(d) Smysluplnost

S očekáváním výstupu z komfortní zóny na otužování nahlíželo pět informantů (Adam, David, František, Radka, Žaneta). Adam tvrdí, že navzdory tomu, že pro něj byla studená voda diskomfortem, chtěl ho zakusit: *„(...) jak to jako popisovali, s tím nadšením, tak jsem jsi říkal, ty jo, já to chci taky zkusit, lákalo mě to. A i přesto, když jsem třeba*

⁴ V prepisech rozhovorů jsou používány dva typy znaků, které je potřeba vysvětlit. Označení „...“ vyjadřuje pomlky a mezery ve výpovědích informantů, zatímco „(...)“ značí výpustku části rozhovoru.

tenkrát omylem pohnul kohoutkem na špatnou stranu, tak to bylo strašný na tu vteřinu, tak jsem si nedokázal představit tam vlízt na dýl.“ David a Žaneta tuto zkušenost popisují jako výzvu: „Byla to taková výzva, no. Jestli se dokážu sprchovat jenom studenou vodou,“ (David). „Já ráda vlastně přijímám výzvy a myslím si, že i to byl ten důvod toho, proč jsem to chtěla zkusit. Jako přijmout tu výzvu a jít to jako vyzkoušet, jestli to dokážu“ (Žaneta). Adam navíc otužování viděl jako prostor pro vlastní růst, proto mu připadalo začít se pravidelně setkávat s chladem jako smysluplná aktivita: „Já jsem teda začal jakoby poslouchat podcasty a číst knížky ohledně osobního rozvoje a s tím šlo vlastně ruku v ruce to otužování.“

(e) Úspěch

S úspěchem souvisí disciplína, kterou od otužování vyžadoval David: *„Zároveň jsem si říkal, že to bude budovat nějakou morálku, disciplínu.“* Další vstupní potřebou informantů bylo zvýšení fyzické i psychické resilience. Zájem o fyzickou odolnost ve formě zlepšení tehdejšího zdravotního stavu uvedli David, Pavel, Vilma a Žaneta. Zvláště pro Vilmu byla vidina eliminace zdravotních problémů silným motivem, jelikož pociťovala bolest kloubů, celkovou únavu a navíc ekzém: *„Důvody byly zdravotní, vždycky zdravotní. (...) Jsem měla na rukách ekzém. A Jakub na to trpěl taky... A právě mi řek, že ten ekzém tím vyléčil.“* Vilma také očekávala dosažení lepší psychické pohody. Žaneta na fyzickou resilienci pohlíží z jiné perspektivy, když uvádí, že se chtěla zbavit choulostivosti a odložit pár vrstev oblečení. František navíc od chladové terapie požadoval prevenci nemocí, a tedy neřešil přímo aktuální zdravotní problémy, spíše uvažoval o předcházení nachlazení.

5.2 Nynější potřeby

V této kategorii jsou zahrnuty potřeby, jejichž naplnění lze dle zkušeností informantů dosáhnout v rámci dlouhodobé praxe chladové vodní terapie. Výsledky se pojí s druhou výzkumnou otázkou: **Jak se vyvíjejí potřeby během praktikování chladové vodní terapie?**

(a) Pozitivní emoce

Subkategorie Pozitivní emoce je sycena potřebou zážitků emocí s pozitivní valencí a také potřebou vztahující se k nabuzení, tzv. arousal. Všech sedm informantů uvádí, že chladová vodní terapie je zdrojem pro zažívání příjemných afektů. Pavel říká: „Zjistil jsem, že když se proplavu ve studené vodě, tak že mám potom takovej dobrej pocit... Zlepší to náladu.“ Vilma dodává: „Mně připadá, že jako když si dám ten den injekci. Takový jako endorfiny a prostě je mi dobře.“ Informanti při popisu prožívání chladové vodní imerze skloňují i slovo euforie: „A potom, co vylezu, tak zažívám zase úplně euforický pocit...“ (Adam). František změnu afektu nevnímá přímo na sobě, ale spíše v celkové atmosféře skupiny, když porovnává cestu k řece a cestu zpět.

Příjemné emoční stavy nejsou jediným tématem, co se afektu týká. Šest informantů zažívá povzbudivé účinky otužování. „Tu studenou sprchu, nejlíp i ráno, když mám ranní, to tě nakopne prostě. Takže přijdeš do práce, v šest tam choděj zombíci a já jsem člověk ready to go“ (David). Změnu v energii zaznamenává i Adam, který nachází rozdíl mezi dnem s otužováním a dnem bez něj: „A když prostě jako jeden den – jako není to nic hroznýho, jako když nemám pár dní tu sprchu nebo ledovou vodu; ale prostě cejtím, že je tam jako trochu pokles té energie.“ Vilma mimo zvýšení arousalu využívá chladnou vodu pro jeho snížení: „Právě jako něco mě naštve, tak si říkám, já se jdu vykoupat, to bude dobrý.“

(b) Zaujetí činností

Sám proces chladové vodní terapie je pro pět informantů (Adam, František, Pavel, Radka a Žaneta) činností, kterou berou jako cíl a plní funkci volnočasové aktivity, jejíž samotné vykonávání jim přináší uspokojení. František říká: „A já to otužování mám jakoby pro radost, a ne jakoby pro výkon, no. (...) Že mi to dělá radost.“ Slovy Pavla by se pojetí otužování jakožto intrinsického cíle dalo jednoduše shrnout: „Začalo mě to bavit.“

Adam, David a Radka hovoří o vlastních zážitcích s otužováním, které mají charakteristiky fenoménu flow. Popisují plynutí a bezmyšlenkovitost. David se vyjádřil takto: „(...) nechám tu vodu prostě, snažím se s ní splynout.“ Tito tři informanti dále hovoří o bytí v přítomnosti: „Takže spíš vnímám svítání, vnímám kočky, aby mi nespady do toho bazénu znova, vnímám vlastně ty věci, který jsou kolem mě v tu chvíli tady a teď“ (Radka). David toto pojmenovává jako zážitek meditace: „Beru to takovou formou meditace. Že

vypnu a ten čas vlastně... najednou není a já jsem jenom v té vodě a... prostě nic, no. Prostě nic se neděje. Jenom si užívám ten přítomnej okamžik.“ Adam ho doplňuje informací, že chladná voda usnadňuje a urychluje dosažení meditativního stavu. Tři informanti (Adam, David a Radka) také popisují koncentraci jedním směrem, která vede k dechu nebo k vlastnímu tělu. Radka a Adam dále zažívají stav, který „*je absolutně vědomý*“ (Radka). A nakonec David uvádí zkušenost, kdy se lišilo vlastní vnímání času a jeho reálné plynutí, což je také znakem zážitku flow.

(c) Pozitivní vztahy

V chladové vodní terapii našli informanti přidanou hodnotu, jež se týká naplňování potřeby pozitivních vztahů. U pěti z nich (Adam, David, Pavel, Radka a Žaneta) jsou pozitivní vztahy podporovány otužováním skrz vytvoření nového společného tématu, koníčku či nových zážitků s ostatními lidmi. Pavel a František hovoří o závodech v zimním plavání jako o zážitku, který mohli sdílet s přáteli: „*Občas jsme vyrazili, jednou jsem nás přihlásil do Plzně. (...) Takže to bylo fajn. Takový srandy, no*“ (Pavel). Žaneta otužování označuje jako sdílenou volnočasovou aktivitu: „*Pak to začal dělat i můj přítel, tak i nám se to stalo společným, spojovacím takovým koníčkem.*“

Chladová vodní terapie dle informantů přináší nejen prohloubení stávajících vztahů, ale čtyřem z nich (Adam, František, Pavel, Žaneta) nabídla i nové kontakty. Pavel říká: „*Ta parta, to je perfektní...*“ Taktéž pro Žanetu a Františka je navázání nových přátelství velkým přínosem: „*(...) našla jsem si nového přítele...*“ (Žaneta). „*A jakoby spíš mě baví ty lidi tam. Že se tam sejdeme, popovídáme. A myslím, že jsme na sebe i zvyklí a tak*“ (František).

Do oblasti pozitivních vztahů spadá též sociální opora, jíž se dostalo Žanetě v jejích otužileckých začátcích: „*A ten Vojta mi dával první takový rady. (...) On mě právě i podporoval v tom, že to jako nevadí, že klidně deset sekund ze začátku, a pojd'me si zvykat a dechat, a tak.*“ Z dlouhodobého hlediska sociální oporu vnímá František, který ji našel v podobě přítele, se kterým se setkává při praktikování chladové vodní terapie: „*(...) já tam mám ještě toho Míru, kterej mě taky psychicky posunul někam. Jako to otužování a jako to myšlení a jakoby zdolávání některých věcí. (...) On vždycky říká: „Hlavně nic nevzdát.“*“ Radka naopak sociální oporu nabízí druhým lidem skrz inspiraci či motivaci, když říká: „*Spíš inspiruju... byla za mnou holčina, která má pět dětí, dost náročnéj život a viděla mě*

lězt do vody a přijela za mnou (...) a říká: ‚Chci s tebou vlézt do té vody prostě.‘ Takže si u mě vlezla do vody.“

Důležitou potřebou, jejíž naplnění umožňuje otužování, je samota. Radka uvádí, že si chladovou praxi nejvíce užívá sama: *„Sama si to víc užívám. (...) Takže radši sama.“*

(d) Smysluplnost

Chladová vodní terapie je příležitostí k vykročení do diskomfortu, což je potřebou čtyř našich informantů (Adam, David, Vilma, Žaneta). Žaneta konkrétně zmiňuje: *„(...) chci vykročit z té komfortní zóny.“* Adam tento pravidelný diskomfort také považuje za smysluplný: *„Je to každý den výstup z komfortní zóny a myslím si, že to je na tom super.“* Naopak Pavel říká, že otužování pro něj není vykročením z komfortní zóny.

Otužování vede přes posouvání limitů k osobnímu růstu, který je potřebou Adama, Františka, Radky a Vilmy – ti rozšiřování vlastních hranic přenáší z oblasti chladu do každodenního života. Adam tvrdí, že se díky chladu učí práci s dechem, psychikou a s uvolňováním, které pak využívá v běžném životě. František si odnáší postoj nevzdávat se a vědomí toho, že sebepřekonání přináší posun. Vilma s Radkou tento názor sdílí, a Radka přidává vlastní vhled: *„Nebo spíš mi to ukázalo jednu věc... Že na začátku všeho je myšlenka. Pokud já před tou vodou mám myšlenku ‚Já to dám,‘ tak to dám. Pokud mám myšlenku ‚Nedám to,‘ tak to nedám. A díky tomu jsem si uvědomila, jak mocná ta myšlenka těsně před je. Která determinuje to, co bude následovat.“*

Jak bylo zmíněno, posouvání limitů je pro informanty důležité, avšak je také zapotřebí znát, kdy se jedná o přílišné překročení svých hranic. Učení se rozlišovat takové nuance je podle Františka, Radky a Vilmy součástí chladové vodní terapie a procesu poznávání sebe sama. Radka s Františkem vnímají signály vlastního těla, které s nimi komunikuje např. tím, že *„(...) začínám cejtit to přetažení právě že po tom otužování, že mě začínají bolet záda. Ale není to tak, že by to bylo, já nevím, tejden, ale že mi ty záda říkají: ‚Bacha, jako už balancuješ.‘“* (Radka). František se mimo to učí pokoře, nepřeceňování se a také to, že je v pořádku udělat krok zpět: *„Možná, že to otužování, možná mi to dalo... já jsem nikdy v životě nedal zpátečku, že vždycky jsem všechno překonal, že jsem nikdy neudělal ten krok zpět. (...) Že jsem se naučil poslouchat vlastní mysl a vlastní tělo, protože ono s vámi fakt strašně krásně komunikuje, ale my ho nevnímáme.“*

(e) Úspěch

Zažíváním úspěšné adaptace na ztížené podmínky dochází u všech informantů k navýšení resilience, a to jak fyzické, tak psychické. Fyzickou odolnost ve formě posílení imunitního systému a snížení výskytu zdravotních problémů popisuje např. Pavel: „*No tak od té doby neznám hodně nemoci. Neznám nachlazeniny a rýmy a takové věci.*“ Čtyři informanti (František, Pavel, Vilma, Žaneta) navíc udávají, že chladová imerze jim pomáhá zastavit nemoc v její rané fázi: „*Když nastydnou, mám rýmu nebo pochrchlávám, (...) tak jdeme tři dni za sebou, (...) A já říkám, že to vždycky spustí nějaký ještě obranný mechanismus, že to právě toho bacila vyžene z toho těla, jo*“ (František). Adam, David a Žaneta také vnímají fyzické zocelení, jelikož jim stačí nosit menší počet vrstev oblečení a nezažívají tak často pocit zimy.

Posílení psychické resilience zaznamenává pět informantů (Adam, František, Pavel, Radka a Vilma). Tím, že je chladová imerze stresovou událostí, dokáže je připravit na další náročné situace. František říká: „*A fakt to cítíte, že potom některý extrém vás už jako nerozhodí. Myslím, že člověk je psychicky víc vyrovnaný. Nerozhodí se tolik.*“

Zažívání úspěchu při chladové vodní terapii může vést ke zvýšení vědomí vlastní kompetence i v jiných oblastech života, jak uvádí Adam, David, Radka a Vilma. Tato potřeba byla kódována jako self-efficacy. Radka tento účinek shrnuje: „*Když dokážu vlézt do studené vody, tak dokážu udělat i jiné věci.*“ David popisuje, že si zkušenost úspěchu přenáší do běžného života: „*Člověk si myslí, že dokáže fakt jako cokoliv pak, když se překoná. Když udělá tohle v té zimě. Tak... jakýkoliv cíl si pak stanoví, tak možný je prostě všechno.*“

Disciplína jde ruku v ruce s úspěchem, což oceňuje David a Žaneta, když říkají, že pravidelná expozice chladu disciplínu přináší. „*Ta disciplína, morálka prostě, no. To je že člověk nepropadne tomu pohodlí a jde to prostě udělat, i když se mu nechce. Tak to je důležitý*“ (David).

5.3 Podpůrné zdroje

Zdroje, které napomáhají vytrvat s chladovou vodní terapií a které jedince přibližují k jejím pozitivním aspektům, jsou různé; navíc u každého fungují rozdílně. V této kapitole

uvedeme výsledky práce, které se týkají třetí výzkumné otázky, jež zní: **Jaké jsou podpůrné zdroje pro dlouhodobou praxi chladové vodní terapie?**

Informanti zmiňují několik okruhů podpůrných zdrojů, které oni sami vnímají jako účinné. David s Františkem a Radkou udávají, že je důležité dodržování pravidelné praxe. Jejich pohled lze ilustrovat na zážitku Radky, která popisuje svůj návrat po nemoci: „*Musím říct, že se mi jako nechtělo úplně moc... Člověk si zvykne, že z toho pelíšku nemusí do té ledový vody zase.*“ David, František a Vilma říkají, že pro začátečníky vnímají jako nápomocné nastavování postupných cílů. S adekvátními cíli souvisí pohled Františka, který uvádí jako velmi důležité vnímání vlastních limitů. Jejich přesprilíšné překročení, které přináší nepříjemné následky, může další praxi znesnadňovat: „*A bylo to hrozně nepříjemný. A i zlomilo mě to psychicky tak, že z těch dvaceti minut plavání jsem vydržel ve vodě jenom dvě minuty a musel jsem vylézt. Prostě mi to nějak úplně zradilo, úplně mi to psychiku zlomilo.*“

Jako další techniky, které napomáhají v samotném procesu chladové expozice, informanti označují nastavení mysli (mindset), dostatečné zahřátí a využití nápomoci dechu. Psychicky se na chlad připravuje šest informantů (mimo Pavla) v podobě pozitivního očekávání a uvědomování si vlastních schopností. Radka říká: „*(...) strašně záleží, s jakou myšlenkou do té vody jdu. Protože když jdu s tím ‚Dám to,‘ tak to dám úplně levou zadní.* David využívá jinou techniku: „*Je důležitý fakt v té hlavě si dělat nějaký sugesce, že ta voda není vlastně vůbec ledová, i když je. Pomáhá to fakt hodně, říkat si, že to bude paráda, že ta voda je vlastně třeba teplá (smích).*“ Naopak Vilma a Adam se připravují realisticky, když zmiňují, že počítají s bolestí, a tudíž je nepřekvapí. Další doporučovanou technikou bývá dodání dostatečného tepla, ať už před, tak i po chladové imerzi. Záměrně ji využívají i čtyři z našich informantů (Adam, David, Pavel a Žaneta). Liší se však v konkrétním provedení. Pavel ji provádí tak, že „*hodinu předtím se obleču do tří vrstev, i jsem schopnej zalézt pod deku.*“ David s Adamem a Žanetou se nejčastěji zahřívají pohybem. Přímou při ponoru čtyři informanti (Adam, David, Radka, Žaneta) zmiňují důležitost dechu jakožto podpůrného zdroje; a Adam ho navíc využívá ve formě Wim Hofova dýchání před imerzí.

Mimo právě zmíněné techniky, které jsou klasickým doporučením pro optimální otužování, si pět informantů vybudovalo vlastní techniky, které se jim v praxi osvědčily. Patří mezi ně plavecké oblečení (neoprenová čepice, rukavice nebo ponožky), speciální plavecké techniky, udržování končetin nad vodou či obrácení pozornosti vně. Žaneta

v tomto kontextu zmiňuje: „*Právě proto to mám ráda v té skupině. Že se tam jako něco děje, lidi třeba prouděj, někdo už odchází, někdo přichází. Nebo se i o něčem bavíme, když už se s těma lidma známe...*“, což jí usnadňuje ve vodě setrvat. Také záleží na zvolené metodě otužování, jelikož Žaneta s Vilinou hovoří o studené sprše jako o velice nepříjemné. Pro Vilinu je pak podpurným faktorem plavání, naopak František má rozdílný názor, když zmiňuje snazší udržování tepla při statickém ponoru, a dodává: „*Já si to statický jakoby užiju víc.*“

V rámci usnadňujících zdrojů pět informantů jmenuje další otužilce (nerozlišujeme, zda jednoho či více), kteří jim dodávají pocit, že jsou na jedné vlně. Vilina se Žanetou jejich přítomnost ocenily zejména v začátcích. David vnímá vliv „partáků“ v motivaci, Adam ve snadnějším uvolnění ve vodě a Pavel v celkové atmosféře.

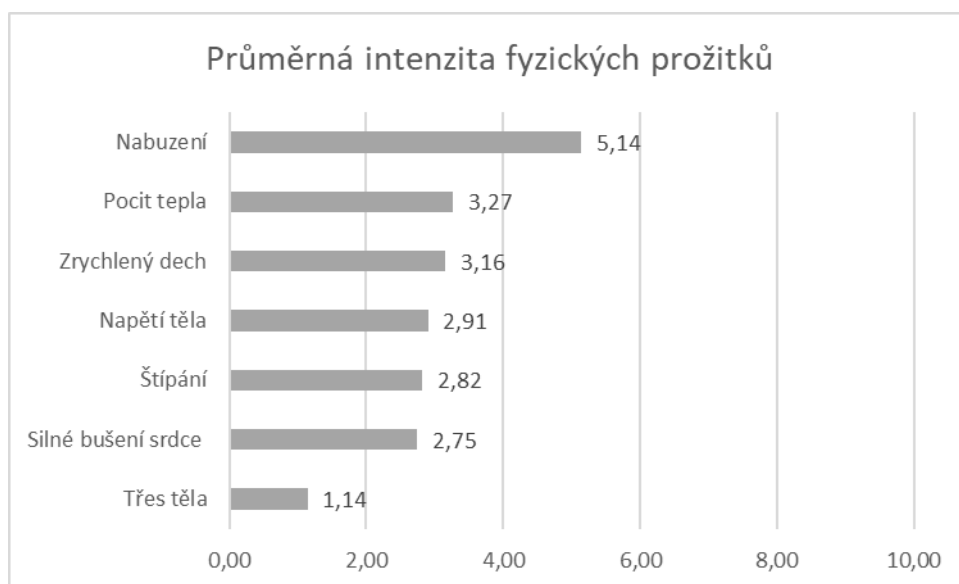
Poslední skupinou podpurných faktorů, které informanti zmiňují, jsou vlivy vnějšího prostředí. Ačkoliv žádný z informantů neudává, že by mu špatné počasí překazilo praxi chladové vodní terapie, např. Žaneta vnímá jako usnadňující podmínku absenci větru, pro Radku zase napoprvé bylo ulehčujícím faktorem, „že svítilo sluníčko.“ Oproti tomu Pavel říká: „*A dneska už jsme v době, kdy kolikrát přijde SMS: ‚Dneska je tak krásně hnušně, že je to akorát na otužování‘ (smích). A chodíme prostě furt, za deště, za sněžení, furt, pořád.*“ Co se týká dalších vlivů prostředí, Radka využívá poslech písniček jako aspekt, který podporuje její praxi a dále zmiňuje, že při svém prvním chladovém ponoru pocítila, že „(...) hrálo roli, že jsem šla v místě, který mám strašně ráda.“ Pro Vilinu jsou přívětivější přírodní vody (řeka) než sud; a David často chodí do rybníka blízko své práce, což vnímá jako pohodlné.

5.4 Prožívání chladové vodní expozice

Nyní se přesuneme k popisu výsledků z dotazníku, které se vztahují ke čtvrté výzkumné otázce: **Jak jedinci prožívají chladovou vodní imerzi (na fyzické a psychické úrovni)?** Dotazník sestává ze škál (s hodnotami 0 až 10, přičemž 0 znamená „nepocítuji vůbec“, 10 znamená „pocítuji zcela a silně“) a zaměřuje se na prožívání samotné chladové vodní expozice. Byly zachyceny hodnoty sedmi fyzických a šesti psychických prožitků v průběhu času, tj. (1) před chladovou vodní imerzí, (2) těsně po ponoru, (3) po adaptaci na chladnou vodu a (4) po vynoření se.

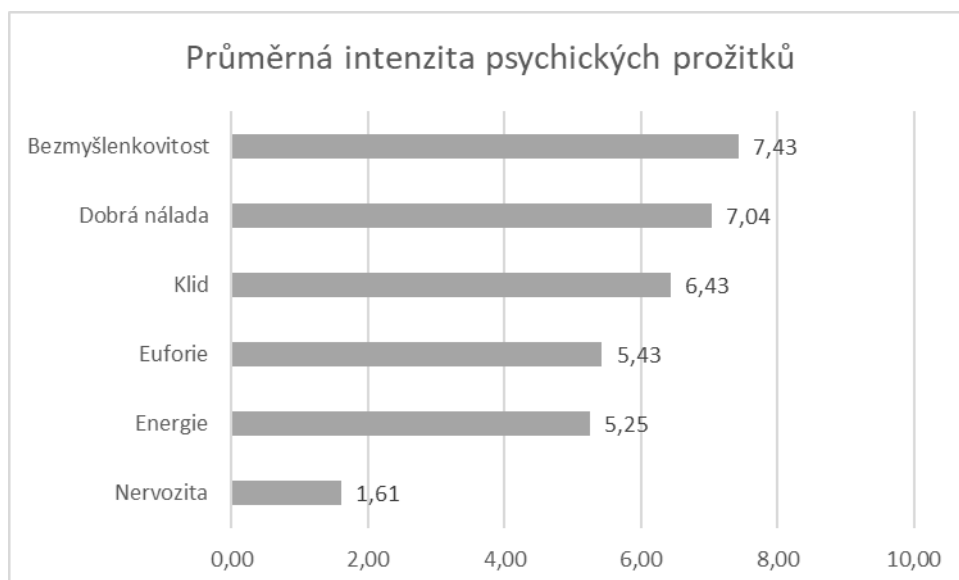
Po fyzické stránce informanti udávají, že nejvíce při celém procesu expozice chladu zažívají pocit nabuzení („nastartování“), které v průměru dosahuje hodnoty $M=5,14$. V podobné průměrné intenzitě skrz celý proces informanti pociťují pocit tepla ($M=3,27$), zrychlený dech ($M=3,16$), napětí těla ($M=2,91$), štípání ($M=2,82$) a silné bušení srdce ($M=2,75$). S nejmenší intenzitou se vyskytuje třes těla ($M=1,14$). Vizualní znázornění je uvedeno v grafu 1.

Co se týká psychických aspektů prožívání chladové vodní expozice, z výsledků vyplývá (viz graf 2), že průměrně informanti v celém procesu (ve všech čtyřech fázích) zažívají nejsilněji bezmyšlenkový stav ($M=7,43$) a dobrou náladu ($M=7,04$). Dále pak klid ($M=6,43$), euforii ($M=5,43$) a energii ($M=5,25$). Pocit nervozity se průměrně skrz proces imerze vyskytuje s nejnižší intenzitou ($M=1,61$).



Graf 1

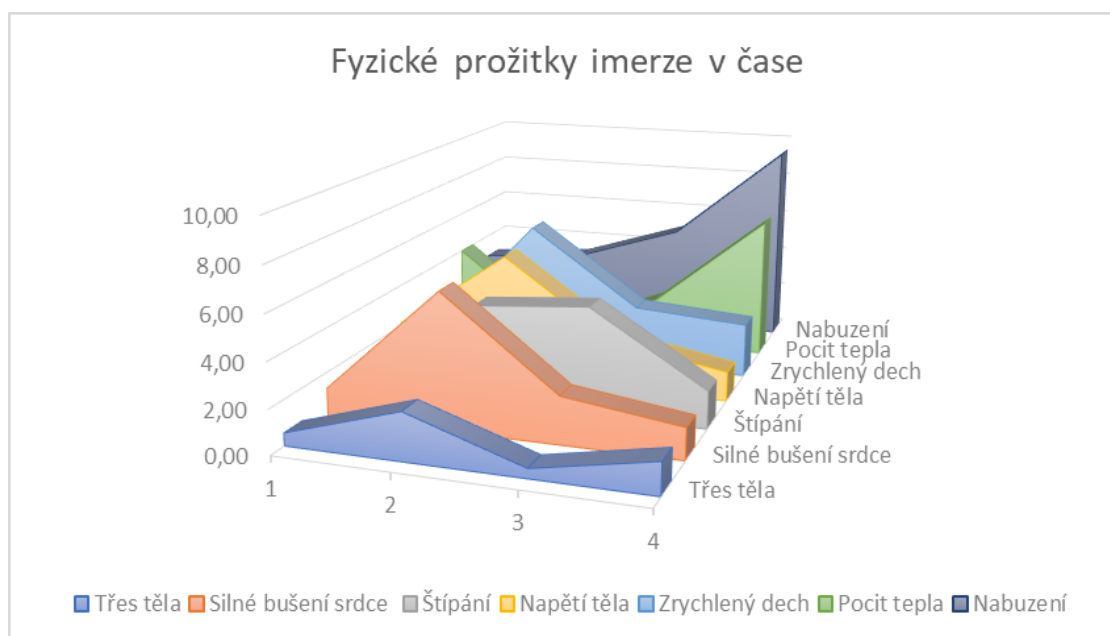
Průměrná intenzita vybraných fyzických prožitků během celé chladové imerze



Graf 2

Průměrná intenzita vybraných psychických prožitků během celé chladové imerze

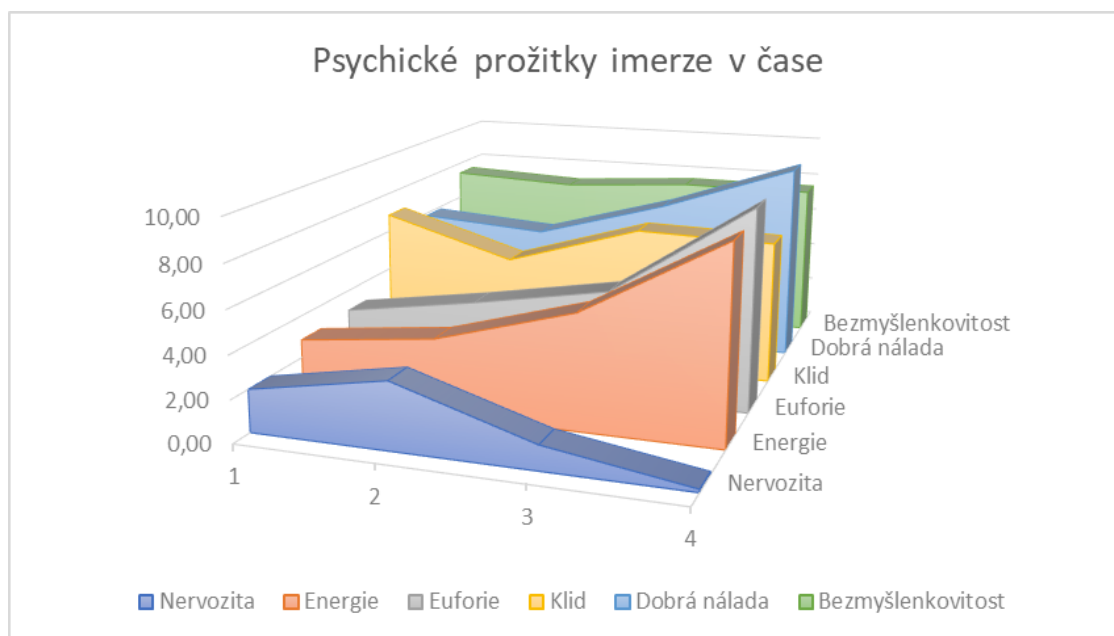
Když se v grafu 3 podíváme na výsledky fyzických prožitků z hlediska procesu v jednotlivých fázích: (1) před imerzí, (2) těsně po ponoru, (3) po adaptaci na chladnou vodu a (4) po vynoření se, zjistíme, že silné bušení srdce, zrychlený dech a napětí těla mají podobné tendence – od nižších hodnot v počátku, přes narůstající hodnoty v druhé fázi, k opětovnému klesání, ke kterému dochází po chladové adaptaci. Pocit tepla a štípání mají komplementární tendence – zatímco teplo informanti cítí zejména v první a čtvrté fázi, štípání je nejsilnější v druhé a třetí (v první a čtvrté je nejnižší). Třes těla se vyskytuje ve druhé fázi, tj. těsně po ponoru, jinak jsou jeho hodnoty nízké. Nejvíce pocíťovaným tělesným zážitkem je nabuzení („nastartování“), které má v průběhu expozice vzestupnou tendenci.



Graf 3

Vybrané fyzické prožitky chladové vodní imerze v čase

Co se týká vybraných psychických prožitků během procesu chladové imerze, nervozita má tendenci s adaptací na chladnou vodu klesat. Dále lze zaznamenat, že pociťování energie, euforie a dobré nálady má u informantů vzestupnou tendenci; zatímco trajektorie klidu a bezmyšlenkovitosti má tendenci v druhé fázi mírně klesnout, ale ve třetí fázi opět vzrůst (viz graf 4).

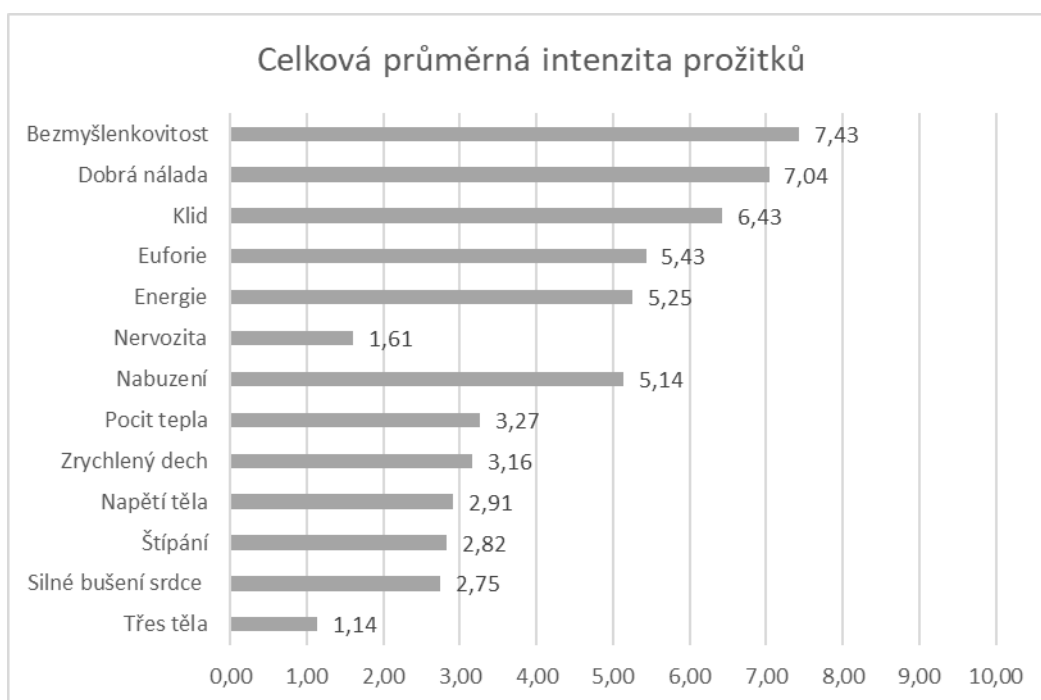


Graf 4

Vybrané psychické prožitky chladové vodní imerze v čase

Informanti hodnotí velmi podobně tři následující prožitky – které mají vzestupné tendence i podobné průměrné hodnoty. Jsou jimi: euforie (M=5,43), energie (M=5,25) a nabuzení (M=5,14), a tudíž lze usuzovat, že se jedná o velmi blízké, popř. totožné aspekty.

Pokud se podíváme na výsledky dotazníku souhrnně, tj. jak na fyzické, tak psychické aspekty prožívání, zjistíme, že nejsilněji informanti během celé chladové vodní imerze zažívají pocit bezmyšlenkovitosti (M=7,43), dobré nálady (M=7,04) a klidu (M=6,43); naopak s nejmenší intenzitou vnímají např. třes těla (M=1,14), nervozitu (M=1,61) nebo silné bušení srdce (M=2,75). Vizuální zobrazení je dostupné v grafu 5.



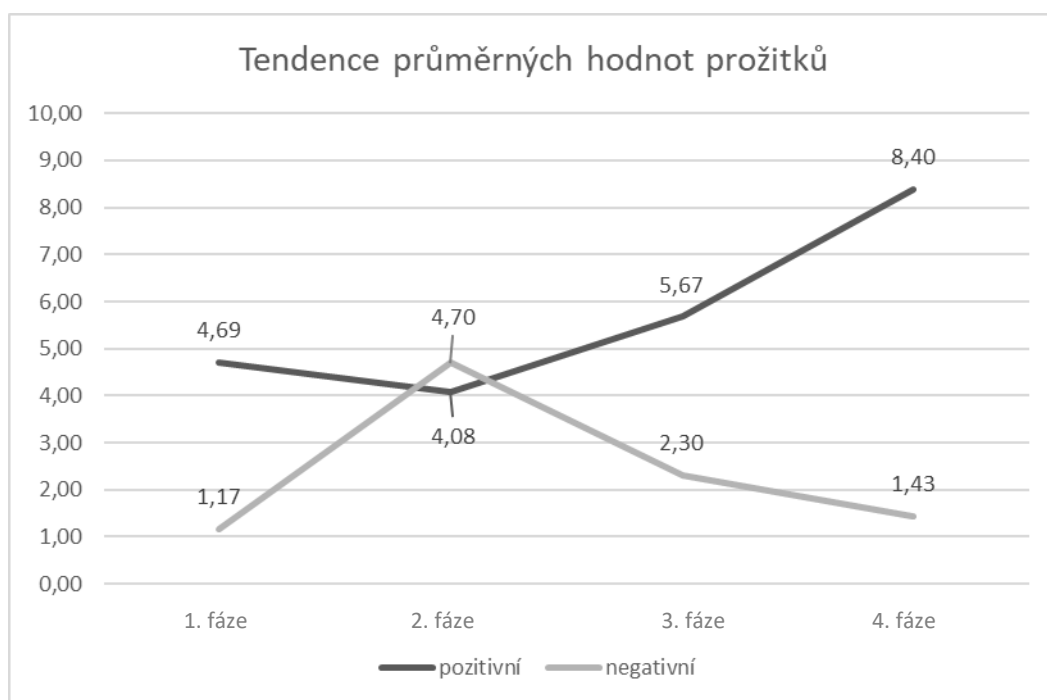
Graf 5

Průměrná intenzita vybraných prožitků chladové vodní imerze

Pozitivní prožitky (bezmyšlenkovitost, dobrá nálada, klid, euforie, energie, nabuzení a pocit tepla) mají během celého procesu chladové vodní expozice tendenci mírně stoupat (viz graf 6). V první fázi (před ponorem) dosahuje průměrná hodnota všech informantů $M=4,69$. Ve druhé fázi (těsně po ponoru) jejich intenzita mírně klesá, přičemž průměr je $M=4,08$. Ve fázi třetí (po adaptaci na chlad) hodnota pozitivních prožitků začíná růst ($M=5,67$) a v této tendenci pokračuje do čtvrté fáze (po vynoření; $M=8,40$).

Dále je z grafu 6 patrné, že negativní prožitky (třes těla, silné bušení srdce, štípání, napětí těla, zrychlený dech a nervozita) jsou v první fázi průměrně pocíťovány s nižší intenzitou $M=1,17$. Ve druhé fázi mají tendenci vzrůst ($M=4,70$), přičemž poté klesají – tj. ve třetí fázi průměrně dosahují $M=2,30$ a ve čtvrté fázi $M=1,43$. V první, třetí a čtvrté fázi jsou průměrné hodnoty pozitivních prožitků vyšší než negativních; ve druhé fázi je tomu naopak.

Pozitivní prožitky jsou v průměru během celého procesu hodnoceny $M=5,71$ a negativní prožitky $M=2,40$.



Graf 6

Průměrné hodnoty pozitivních a negativních prožitků během celého procesu imerze

6 Diskuse

Cílem bakalářské práce bylo popsat vybrané psychologické aspekty vztahující se k chladové vodní terapii, kterými byl well-being, prožívání a motivace.

Z našich výsledků vyplývá, že mezi primární potřeby, které jedince přivádí k chladové vodní terapii, patří zvýšení fyzické resilience, kdy informanti očekávají změnu dosavadního zdravotního stavu. Tento poznatek se shoduje se studií Trylińska-Tekielské et al. (2022), která uvádí jako hlavní motivy pro otužování především zdravotní aspekty. Forma potřeby fyzické resilience se v průběhu praxe posouvá a přetváří – od požadavku na změnu stavu, směrem k udržení posílené imunity a celkové odolnosti. Chladová vodní terapie je tedy subjektivně vnímaná jako zdraví posilující, což dokládá např. Zeman (2006).

Ve výsledcích jsme dále zaznamenaly potřebu psychické resilience, se kterou jedna informantka k chladu přistupovala již na počátku. Skrz vlastní dlouhodobou praxi se k naplnění této potřeby dostalo více informantů (pět z nich), ačkoliv ji dříve výslovně nedefinovali jako pro ně důležitou. S chladem ale pociťují narůstání odolnosti vůči stresovým situacím, o čemž hovoří např. Manolis et al. (2019).

S potřebou úspěšného výkonu žádný z informantů do praxe chladové vodní terapie nevstupoval. Vysvětlení by podle nás mohlo být následující: tím, že je chladová imerze výstupem ze zóny komfortu, jedinci nepociťují jistotu, že jim skutečně přinese zážitek kompetence – protože aktivita nezaručuje stoprocentní úspěšnost. Na druhou stranu, pokud ponor zvládnou, považují se za úspěšné, což přispívá k self-efficacy. Přenos pocitu kompetence do jiných oblastí prostřednictvím zážitku mistrovství, pociťovaným po otužování, jsme zaznamenaly i ve výsledcích naší práce u čtyř informantů.

Za jeden z dalších motivů informanti označili pozitivní emoce, které vnímali ze zkušeností druhých lidí, jenž vykonávali praxi chladové vodní terapie. Zatímco původně vnímali pozitivní afekt, který otužování přináší, ve formě „dobrého pocitu“, v průběhu praktikování k němu přidávají zážitky euforie, kterých se jim po chladové vodní expozici dostává. Co se týká negativního afektu, jedna informantka hovoří o jeho snižování díky chladové vodní expozici, což koresponduje se studiemi Kusuma et al. (2021), Rymaszewska et al. (2008) nebo Shevchuk (2008). Šest informantů dále shledává, že jim chlad přináší vyšší míru aktivace a energičnosti, ale zároveň i klidu a uvolnění. Naše závěry podporuje studie Yankouskaya et al. (2023), která u probandů po chladové vodní

imerzi zaznamenala pozitivní zážitky, bdělost, aktivaci a snížení nervozity či stresu, což se dle autorů pojí s interakcí různých mozkových oblastí.

Od pozitivních emocí jakožto hédonického pohledu na well-being se přesuneme k pohledu eudaimonickému, jak na něj nazírá Seligman (2014). Smysluplnost, která je jednou ze složek PERMA modelu, se vyskytovala i ve výpovědích šesti našich informantů. Na počátku měla tato potřeba podobu výzvy a také požadavku na osobní rozvoj. Postupně se rozvinula ve vnímání chladové vodní terapie jakožto média, jenž zprostředkovává sebepoznávání a růst skrz vystupování z komfortní zóny; což vede k pocitu smysluplného využívání svého potenciálu.

S komfortní zónou a smysluplností úzce souvisí potřeba zaujetí činností. Otužování nabízí její naplnění, jelikož je informanty vnímáno jako volnočasová aktivita, jejíž vykonávání samo o sobě přináší pocit radosti (pěti informantům). Chladová vodní terapie může být rovněž cestou k zážitku flow, který tři informanti popisují ve shodě s teorií Csikszentmihalyie (2015), tj. jako plynutí a bezmyšlenkovitost, koncentrace, vědomé bytí v přítomnosti či změněné vnímání času.

Potřebou, se kterou do chladové vodní terapie informanti explicitně nevstupovali a objevila se až v průběhu praxe, jsou pozitivní vztahy. Otužování začalo sloužit jako spojovací téma s dalšími lidmi, které dále prohloubilo dosavadní kontakty anebo vytvořilo nové vazby (u šesti informantů). Skrz tento proces může dále fungovat poskytování sociální opory, a to v obou směrech, tj. jak její nabízení, tak přijímání, což podporuje vnímanou osobní pohodu (Siedlecki et al., 2013). Jinou potřebou, která souvisí s pozitivními vztahy, je potřeba samoty, kterou lze díky otužování také uspokojit.

Práce se dále soustředila se na aspekty, které informantům napomáhají v dlouhodobě úspěšné praxi otužování. Následující výsledky by mohly posloužit např. jako doporučení pro jedince začínající s vlastní praxí. Pro její dlouhodobé udržení čtyři informanti zmiňují důležitost pravidelnosti a také postupných cílů. Jak se shodují s Mattušem (2021), je zároveň zapotřebí upřímnosti k sobě samému a ochota přiznat si vlastní limity, jelikož jejich ignorace může vést k nepříjemným zážitkům, potažmo k upuštění od praxe chladové vodní terapie. Zejména v začátcích je důležité nastavit si takové cíle, které jsou jedinci schopni naplnit, protože pocit úspěchu zvyšuje self-efficacy, což je v souladu s teorií Bandury (1994).

Dalšími zdroji, které se týkají usnadnění samotného procesu chladové vodní expozice, jsou techniky, jež bývají běžně doporučovány (např. Hof, 2020; Manolis et al., 2019; Mattuš, 2021) a všichni informanti potvrzují jejich funkčnost. Patří mezi ně dostatečné zahřátí těla před imerzí i po ní, využití dechu pro uvolnění se ve studené vodě, a tzv. nastavení mysli, které obsahuje psychickou přípravu před vstupem do chladu jako např. pozitivní očekávání anebo naladění se na chlad. Je také možné vytvořit si vlastní strategie a techniky, které podporují dosažení pozitivních aspektů otužování. Informanti využívají plavecké oblečení; zahřívání konců končetin např. speciální plaveckou technikou nebo jejich ponecháním nad vodou; anebo obrácení pozornosti na vnější objekty. Mattuš (2021) na druhou stranu doporučuje ponechávat dlaně mimo vodu jen v přípravné fázi, jelikož slouží jako signální mechanismus pro vynoření se.

Ke zmíněné technice obrácení pozornosti od nepříjemných prožitků, které se objevují v počáteční fázi chladové imerze, se pojí faktor společně vykonávaného otužování. Informantka vnímá přítomnost dalších lidí, kteří se také otužují, jako podpůrný vliv právě z hlediska obrácení pozornosti např. na komunikaci s ostatními. Anebo je tento faktor vnímán z dlouhodobějšího hlediska, kdy se projevuje v motivaci a pocitu, že „v tom nejsou sami“ (u pěti informantů).

S podpůrnými vlivy se dále pojí aspekt prostředí, kde je chladová vodní terapie prováděna, a rovněž její formy. Informanti vnímají některá prostředí (např. řeku nebo oblíbené místo) jako příjemnější než jiná (např. sprcha), a tedy i nastavení takových podmínek vodní chladovou terapii může usnadňovat. Dalším okolním vlivem je počasí, jehož preference jsou individuální, avšak tři informanti se shodují, že zejména z počátku jim ponor usnadňovaly sluneční paprsky a absence větru.

Z hlediska fyzického a psychického prožívání samotné chladové vodní expozice se ukazuje, že ve druhé fázi chladové imerze (tj. těsně po ponoru) jsou negativní prožitky průměrně pocíťovány nejsilněji ($M=4,70$). Zároveň se jedná o jedinou fázi, ve které jejich průměrné hodnoty nepatrně převyšují vnímání pozitivních prožitků ($M=4,08$). Tato zjištění by mohla naznačovat, že fáze těsně ponoru je nejméně příjemná a je momentem vykročení z komfortní zóny.

Souhrnně mají pozitivní prožitky tendenci mírně stoupat (z $M=4,69$ v první fázi před ponorem na $M=8,40$ ve čtvrté fázi po vynoření se) což je v souladu s výzkumem Yankouskaya et al. (2023). Taktéž negativní prožitky jsou průměrně pocíťovány s mírně

vyšší intenzitou ve čtvrté fázi ($M=1,43$) než v první ($M=1,17$). Toto zjištění nepodporuje závěry studie Yankouskaya et al. (2023), kde bylo zaznamenáno snížení negativních prožitků. Domníváme se, že tento rozdíl lze vysvětlit tím, že mezi negativní prožitky, sledované ve zmíněné studii, patřily negativní afekty ve formě stresu a nervozity. Oproti tomu v našem dotazníku jsou zahrnuty i jiné aspekty než afektivní stav (např. třes těla, štípání, napětí těla apod.). Průměrně během celého procesu převažuje pociťování pozitivních prožitků ($M=5,71$) nad negativními ($M=2,40$).

Jako jeden ze závěrů práce si troufáme uvést tvrzení, že může existovat potenciál chladové vodní terapie stát se prostředkem k podpoření well-beingu. V kontextu psycho-neuro-endokrino-imunologickém se k podobnému názoru kloní Demori et al. (2021). Naše práce však přináší podklady pozitivněpsychologické, kdy v rámci hédonického well-beingu tato úvaha staví mj. na odpovědích z dotazníků, získaných od informantů, kde byly zjištěny vzestupné tendence u pozitivně vnímaných prožitků (jak fyzických, tak psychických) a naopak klesající tendence u prožitků negativních. Z hlediska eudaimonického přístupu k well-beingu jsme ve výpovědích informantů zaznamenaly potřeby, které jsou chladovou vodní terapií naplňovány, a zároveň sytí jednotlivé dimenze PERMA modelu osobní pohody, tj. pozitivní emoce, zaujetí činností, pozitivní vztahy, smysluplnost a úspěch (Seligman, 2014). Zda skutečně existuje souvislost mezi chladovou vodní terapií a well-beingem je třeba prošetřit v dalších výzkumech.

Jako **limity** této práce vnímáme nemožnost zobecňovat výsledky, což však souvisí s kvalitativním designem výzkumu, který je vázán na kontext (Miovský, 2006). Dalším limitem, který vyplývá z designu práce, je vyšší šance ovlivnění výzkumného procesu výzkumníci, jelikož, jak uvádí Miovský (2006, s. 26), „neexistuje nezávislý výzkumník, (...) a neexistuje také zcela nezávislý výzkum“. Úskalím práce mohly být rovněž malé zkušenosti autorky s výzkumnou činností. Při sběru dat jako limit vnímáme rozhovory prováděné on-line formou, kdy u dvou z nich došlo k narušení hovoru vlivem zhoršeného připojení. Co se týká dotazníku, vidíme zde riziko ve výběru položek, které vycházely z předchozích rozhovorů, a odpovědi dalších informantů se tedy musely omezovat pouze na vybrané prožitky. Taktéž zvolený typ hodnocení, kterým byly sebesposuzovací škály, nese riziko zkreslení. Navíc dotazník nebyl anonymní, a tudíž mohlo dojít s větší pravděpodobností ke zkresleným odpovědím, které byly informanty vnímány jako žádoucí.

Přínosem bakalářské práce je vhled do procesu prožívání chladové vodní imerze. Dále je jím deskripce podpůrných zdrojů pro dlouhodobou praxi otužování, jež

poskytla přehled užívaných a funkčních metod, které mohou být využity např. lidmi začínajícími s chladovou vodní terapií. Jako hlavní přínos práce vnímáme uvedení předpokladu ohledně přínosu chladové vodní terapie k jednotlivým dimenzím well-beingu, které jsou součástí PERMA modelu (Seligman., 2014). Tuto domněnku je ale třeba ověřit dalšími výzkumy, např. kvantitativní cestou za použití dotazníku PERMA-Profilér (Butler & Kern, 2016) u jedinců, kteří chladovou vodní terapii praktikují.

7 Závěr

Cílem bakalářské práce byla deskripce vybraných psychologických aspektů, které se vztahují k chladové vodní terapii. Mezi těmito aspekty byla popsána motivace a potřeby jedinců, které se pojily se vstupem do praxe chladové vodní terapie; a dále současné potřeby, respektive potřeby přetrvávající. Motivy, které informanty vedly k pravidelné chladové expozici, byly fyzická a psychická resilience, pozitivní vztahy, potřeba výstupu ze zóny komfortu a růst. Z výsledků vyplývá, že tato očekávání byla naplněna. Navíc se rozšířila oblast potřeb, jejichž uspokojení může chladová vodní terapie podporovat. Informanti jmenují např. pozitivní vztahy, zážitek úspěchu, zážitek flow fenoménu a sebepoznávání. Z hlediska PERMA modelu well-beingu (Seligman, 2014) výsledky naznačují možný přínos dlouhodobé praxe chladové vodní terapie k jednotlivým dimenzím (pozitivní emoce, zaujetí činností, pozitivní vztahy, smysluplnost a úspěch).

Jedním z cílů práce byl popis aspektů, které podporují dlouhodobé setrvání s chladovou vodní terapií. Bylo zjištěno, že informanti uplatňují obecně doporučované techniky jako např. pravidelnost praxe, postupné uspořádání cílů, využití pomoci dechu a nastavení mysli a také aktivity vedoucí k přínosu tepla (jak před, tak po chladové imerzi). Zároveň jmenují mechanismy, na které přišli sami během vlastní praxe. Jsou jimi např. speciální plavecké techniky, zaměření pozornosti vně nebo použití plaveckého oblečení. Ze zkušeností dále vychází podpůrné zdroje jako je slunečné počasí či ponor prováděný na oblíbeném místě. Informanti rovněž vnímají usnadnění praxe vlivem společníků, kteří se také otužují.

Práce se dále zaměřovala na prožívání procesu chladové vodní expozice z hlediska fyzických i psychických aspektů, které byly zjišťovány skrz dotazník (na škále 0 až 10, kdy 0 znamená „nepocítuji vůbec“, 10 znamená „pocítuji zcela a silně“). Bylo hodnoceno sedm fyzických prožitků, které informanti pocítují během procesu chladové imerze. Z výsledků vyplývá následující pořadí, kdy první prožitek byl průměrně pocítován během celého procesu nejsilněji (tj. řazeno sestupně):

- nabuzení, „nastartování“ (M=5,14),
- pocit tepla (M=3,27),
- zrychlený dech (M=3,16),
- napětí těla (M=2,91),

- štípání (M=2,82),
- silné bušení srdce (M=2,75),
- třes těla (M=1,14).

Dále byla zjišťována průměrná hodnota šesti psychických prožitků během celého procesu. Výsledky jsou následující (řazeno sestupně):

- bezmyšlenkovitost (M=7,43),
- dobrá nálada (M=7,04),
- klid (M=6,43),
- euforie (M=5,43),
- energie (M=5,25)
- nervozita (M=1,61).

Z hlediska pozitivních a negativních prožitků z dotazníku vyplývá, že jejich intenzita má tendenci se mírně zvyšovat. Před ponorem pozitivní prožitky dosahují síly průměrně M=4,69 a po vynoření M=8,40. Negativní prožitky jsou před ponorem průměrně hodnoceny M=1,17 a po vynoření M=1,43. Druhá fáze (tj. těsně po ponoru) je jediná, kde se negativní prožitky vyskytují s průměrně nepatrně vyšší intenzitou (M=4,70) než pozitivní prožitky (M=4,08). Celkově jsou během procesu pozitivní prožitky hodnoceny průměrně silněji (M=5,71) než prožitky negativní (M=2,40).

Tyto výsledky jsou v diskusi porovnány s dalšími výzkumy, např. Kusuma et al. (2021), Manolis et al. (2019), Rymaszewska et al. (2008), Shevchuk (2008) či Trylińska-Tekielska et al. (2022). Rovněž jsou zmíněny limity práce.

Souhrn

Bakalářská práce se zaměřuje na vybrané psychologické aspekty chladové vodní terapie, proto je v teoretické části vymezena chladová terapie a její druhy; a dále vybrané psychologické fenomény, jimiž jsou well-being, emoce, zaujetí činností a flow, pozitivní vztahy, smysluplnost, self-efficacy a resilience.

V první kapitole je věnována pozornost chladové terapii, kterou Mattuš (2022b) definuje jako „jakoukoliv vědomou, cílenou a časově omezenou formu vystavení se zimě“. Chladu se lze vystavovat různými způsoby: vzduchem, vodou a v rámci kryoterapie. Z hlediska tématu práce se dále věnujeme důležitým součástím chladové vodní terapie, kterými jsou dech, časové omezení pobytu v chladné vodě a tzv. nastavení mysli.

Druhá kapitola se zabývá vybranými psychologickými aspekty chladové vodní terapie. Ústředním tématem je eudaimonický well-being, který oproti hédonickému typu zahrnuje nejen pozitivní emoce a prožitky štěstí, ale navíc smysl, plnohodnotný a uspokojující život (Lopez et al., 2018). Well-being je v práci nahlížen skrz perspektivu PERMA modelu Martina Seligmana, jehož pět dimenzí zároveň tvoří strukturu druhé kapitoly, do níž jsou zasazeny další vybrané psychologické aspekty. Komponenty, které dle PERMA modelu Seligmana (2014) přispívají k osobní pohodě, jsou: (a) pozitivní emoce, (b) zaujetí činností, (c) pozitivní vztahy, (d) smysluplnost, (e) úspěšný výkon.

Důležitost pozitivních emocí je ilustrována na stavu jejich nízké úrovně (tj. depresivní a úzkostné symptomy). K tomu se vyjadřují výzkumy chladové vodní terapie jako např. Kusuma et al. (2021), Rymaszewska et al. (2008), Shevchuk (2008), Yankouskaya et al. (2023) a zastávají názor, že chladová vodní terapie má potenciál snižovat výskyt negativních afektů.

Zaujetí činností se odehrává tehdy, je-li člověk plně ponořen v aktivitu, kterou právě vykonává. Tento stav vychází z motivace, kterou Ryan a Deci (2000) nazývají intrinsická a může vést k zážitku flow (Csikszentmihalyi, 2015). Flow se mj. pojí s vykročením ze zóny komfortu, která je v podkapitole rovněž uvedena.

Třetí dimenzí jsou pozitivní vztahy, které se pojí se sociální oporou. Jejich opakem je osamělost, kterou v podkapitole taktéž zmiňujeme a oddělujeme ji od samoty. Vztahů se dále týká skupinové dění, např. umocňování prožívání v přítomnosti pozorovatelů

(Steinmetz et al., 2016) nebo rozšiřování jevů v rámci skupiny i mimo ni (Fowler & Christakis, 2008).

Smysluplnost je Seligmanem (2014, s. 29) chápána jako pocit sounáležitosti s větším celkem, zážitek toho, že „člověk patří k něčemu nebo slouží něčemu, co jej přesahuje“. Slezáčková a Bobková (2015) uvádí, že smysluplné bytí zahrnuje naplňování vlastních hodnot, pocit správného směřování a vnímání života jako majícího význam skrz smysluplné cíle a využití svého potenciálu.

Nakonec je uvedena pátá komponenta PERMA modelu, kterou je úspěšný výkon. V jejím rámci zmiňujeme self-efficacy a fyzickou a psychickou resilienci, které jsou dle Zemana otužováním (2006) podporovány. Také jsou uvedeny výzkumy, které jakožto přínos chladové vodní terapie zmiňují právě zvýšení fyzické resilience (Demori et al., 2021; Hanssen et al., 2015) a také psychické resilience (Manolis et al., 2019).

Praktickou část začínáme uvedením výzkumného problému, který se týká chladové vodní terapie a jejích psychologických aspektů. Toto téma bylo vybráno z důvodu, že praktikování chladové vodní terapie nabývá v posledních letech na popularitě a dostává se do povědomí většího počtu lidí. Existují studie zabývající se fyziologickými dopady (např. Demori et al., 2021; Hanssen et al., 2015; Zeman, 2006) a také dopady psychologickými (např. Aktaş & Karabulut, 2019; Shevchuk, 2008; Yankouskaya et al., 2023). Dále se např. studie Trylińska-Tekielské et al. (2022) zaměřila na motivy jedinců, kteří s otužováním začínají. Avšak co se odehrává „na pozadí“ chladové vodní terapie, resp. co je mezi prvotními motivy a přínosy, se nám nepodařilo v žádném výzkumu dohledat. Proto je cílem této práce popsat vybrané psychologické aspekty, které se vyskytují během chladové vodní terapie. Těmito aspekty jsou well-being a děje odehrávající se při prožívání chladové vodní expozice. Také byl stanoven cíl prozkoumat motivaci a potřeby v rámci chladové vodní terapie s důrazem na jejich vývoj a proměny. Dalším cílem je popsat podpůrné zdroje, které napomáhají k pravidelné praxi této aktivity.

V empirické části byl zvolen kvalitativní design, který byl postavený na polostrukturovaných rozhovorech a byl doplněn údaji z dotazníku mapujícím prožívání jednotlivých fází chladové vodní imerze na fyzické a psychické úrovni. Kvalitativní přístup byl použit z důvodu povahy výzkumného cíle, kterým je hloubkové zmapování kontextu praktikování chladové vodní terapie. Kvantitativní prvek jsme zvolily pro získání informací o samotném procesu prožívání. Výzkumný soubor byl vybrán nenáhodným

výběrem, který je pro kvalitativní výzkum typický – konkrétně metodou tzv. sněhové koule (Miovský, 2006). Do výzkumu se zapojilo sedm informantů z osmi oslovených, přičemž každý z nich měl zkušenosti s dlouhodobou praxí chladové vodní terapie (v rozmezí 2 roky až 14 let).

Kvalitativní analýza transkripce rozhovorů byla provedena v programu Atlas.ti, kde jsme kódy vzniklé při otevřeném kódování seskupily do subkategorií a kategorií, jež tvořily základ analytického příběhu, ke kterému byla zvolena tzv. technika vyložení karet. K analýze dat z dotazníku byl použit program Excel pro vytvoření průměrných hodnot jednotlivých prožitků všech účastníků a pro jejich grafické znázornění.

Výsledky byly představeny ve vztahu k výzkumným otázkám a dále v diskusi byly porovnány s jinými studiemi. Ukazuje se, že mezi primární potřeby, které jedince přivádí k chladové vodní terapii, patří zvýšení fyzické resilience, což je v souladu se studií Trylińska-Tekielské et al. (2022), která uvádí jako hlavní motivy pro otužování především zdravotní aspekty. U našich informantů byl zaznamenán vývoj této potřeby od požadavku na změnu stavu směrem k udržení posílené imunity a celkové odolnosti. Chladová vodní terapie je tedy vnímána jako zdraví posilující, o čemž hovoří rovněž Zeman (2006). Manolis et al. (2019) uvádí možnost podpoření psychické resilience chladovou expozicí, což podporuje naše výsledky, kdy informanti zmiňují, že pocítují zvýšenou psychickou odolnost díky otužování. Dále z výzkumu vyplývá, že chladová imerze přináší pocit úspěchu, který si informanti přenášejí do dalších situací a cítí se více kompetentní. Mimo možnosti zážitku mistrovství v sobě chladová terapie nese potenciál zvýšení pozitivního a snížení negativního afektu. Tyto poznatky jsou v souladu se studiemi Kusuma et al. (2021), Rymaszewska et al. (2008), Shevchuk (2008) nebo Yankouskaya et al. (2023). Potřeba smysluplnosti je dle informantů naplňována skrz růst, sebepoznávání a výstup ze zóny komfortu, které pravidelná chladová vodní expozice může přinášet. S komfortní zónou a smysluplností úzce souvisí potřeba zaujetí činností. Otužování nabízí její naplnění, jelikož je informanty vnímáno jako volnočasová aktivita, jejíž vykonávání samo o sobě přináší pocit radosti. Chladová vodní terapie může být rovněž cestou k zážitku flow, který informanti popisují ve shodě s teorií Csikszentmihalyie (2015). Informanti k otužování explicitně nevstupovali s potřebou naplnění oblasti pozitivních vztahů, ale ukazuje se, že jim začalo sloužit jako spojovací téma s dalšími lidmi, které dále prohloubilo dosavadní kontakty anebo vytvořilo nové vazby a také přineslo možnost sociální opory (jak poskytované, tak přijímané).

Práce se dále soustředila na aspekty, které informantům napomáhají v dlouhodobě úspěšné praxi otužování. Patří mezi ně obecně doporučované techniky (např. Hof, 2020; Manolis et al., 2019; Mattuš, 2021) jako je zahřátí těla před imerzí i po ní, využití dechu pro uvolnění se ve studené vodě, a tzv. nastavení mysli. Dále informanti používají vlastní techniky, např. plavecké oblečení, obrácení pozornosti vně, speciální plavecké techniky nebo ponechání konečků končetin nad vodou. Poslední metodu však Mattuš (2021) nedoporučuje. Jako podpora je rovněž vnímána přítomnost druhých, kteří se také otužují; slunečné počasí; oblíbené místo; anebo technika ponoru v přírodních vodách, která je vnímána jak příjemnější než studená sprcha.

Z hlediska fyzického a psychického prožívání samotné chladové vodní expozice se ukazuje, že těsně po ponoru jsou negativní prožitky průměrně pociťovány nejsilněji a zároveň je to jediná fáze, kde nepatrně převyšují průměrnou intenzitu prožitků pozitivních. Tato zjištění by mohla naznačovat, že fáze těsně po ponoru je nejméně příjemná a je přímo momentem vykročení z komfortní zóny. Souhrnně mají pozitivní prožitky tendenci mírně stoupat, což je v souladu s výzkumem Yankouskaya et al. (2023). Taktéž negativní prožitky jsou průměrně pociťovány s mírně vyšší intenzitou ve čtvrté fázi než v první. Toto zjištění nepodporuje závěry studie Yankouskaya et al. (2023), kde bylo zaznamenáno snížení negativních prožitků. Domníváme se, že tento rozdíl lze vysvětlit tím, že mezi negativní prožitky, sledované ve zmíněné studii, patřily negativní afekty ve formě stresu a nervozity. Oproti tomu v našem dotazníku jsou zahrnuty i jiné aspekty než afektivní stav (např. třes těla, štípání, napětí těla apod.). Průměrně během celého procesu převažuje pociťování pozitivních prožitků nad negativními.

Jako jeden ze závěrů práce si tróufáme uvést tvrzení, že může existovat potenciál chladové vodní terapie stát se prostředkem k podpoření eudaimonického well-beingu, jelikož potřeby, které jsou dle informantů chladovou vodní terapií naplňovány, zároveň sytí jednotlivé dimenze PERMA modelu dle Seligmana (2014). Toto tvrzení je však třeba prošetřit v dalších výzkumech. Také je nezbytné ho prověřit ve vztahu k délce realizování chladové vodní terapie.

Seznam literatury a zdrojů

Aktaş, Y. Y., & Karabulut, N. (2019). The use of cold therapy, music therapy and lidocaine spray for reducing pain and anxiety following chest tube removal. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34, 179–184. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.12.001>

Allister (2020, listopad 23.). *Jak se měřit a používat data pro větší výkonnost?* Code of life. <https://codeoflife.cz/vykonnost/jak-se-merit-a-pouzivat-data-pro-vetsi-vykonnost/>

Allister, V. (n.d.). *Láska k chladu - Kompletní průvodce chladovou terapií pro ženy* [e-book]. Systems. Získáno 7. února 2023 z <https://www.systems.bio/laska-k-chladu-kompletni-pruvodce-chladovou-terapii-pro-zeny/>

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (pp. 71-81). New York: Academic Press. Dostupné z http://happyheartfamilies.citymax.com/f/Self_Efficacy.pdf

Buijze, G. A., Siersevelt, I. N., van der Heijden, B. C. J. M., Dijkgraaf, M. G., & Frings-Dresen, M. H. W. (2018). Correction: The Effect of Cold Showering on Health and Work: A Randomized Controlled Trial. *PLOS ONE*, 13(8), e0201978. <https://doi:10.1371/journal.pone.0201978>

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>

Csikszentmihalyi, M. (1985). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. (2015). *Flow: o štěstí a smyslu života*. Portál.

De Jong, K. (2021). *Cesta ledového muže*. Jota.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>

Demori, I., Piccinno, T., Saverino, D., Luzzo, E., Ottoboni, S., Serpico, D., Chiera, M., & Giuria, R. (2021). Effects of winter sea bathing on psychoneuroendocrinoimmunological parameters. *EXPLORE: The Journal of Science & Healing*, 17(2), 122–126. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.02.004>

Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *BMJ*, 337(dec04 2), a2338. <https://doi.org/10.1136/bmj.a2338>

Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1–53. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-407236-7.00001-2>

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228–245. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228>

Gander, F., Proyer, T. R., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing wellbeing and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1241–1259. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0>

Gavora, P., Mareš, J., Svatoš, T., & Wiegerová, A. (2020). *Self efficacy v edukačních souvislostech II*. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. Dostupné z <http://hdl.handle.net/10563/45947>

Hanssen, M. J. W., Hoeks, J., Brans, B., Van Der Lans, A. A., Schaart, G., Van Den Driessche, J. J., Jörgensen, J. A., Boekschoten, M. V., Hesselink, M. K. C., Havekes, B., Kersten, S., Mottaghy, F. M., Van Marken Lichtenbelt, W. D., & Schrauwen, P. (2015). Short-term cold acclimation improves insulin sensitivity in patients with type 2 diabetes mellitus. *Nature Medicine*, 21(8), 863–865. <https://doi.org/10.1038/nm.3891>

Hanuš, R., & Chytilová, L. (2009). *Zážitkově pedagogické učení*. Grada.

Hartl, P., & Hartlová, H. (2010) *Velký psychologický slovník*. Portál

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>

Hipson, W. E., Kiritchenko, S., Mohammad, S. M., & Coplan, R. J. (2021). Examining the language of solitude versus loneliness in tweets. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(5), 1596–1610. <https://doi.org/10.1177/0265407521998460>

Hof, W. (2020). *Ledový muž*. Jota.

Howell, A. J. (2017). Self-Affirmation Theory and the Science of Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 18(1), 293–311. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9713-5>

Hussein Alkhatib, M. A. (2020). Investigate the Relation between Psychological Well-being, Self-efficacy and Positive Thinking at Prince Sattam bin Abdul Aziz University Students. *International Journal of Higher Education*, 9(4), 138–152. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n4p138>

Huttunen, P., Kokko, L., & Ylijukuri, 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>

Innerfire (n.d). *What is the Wim Hof Method®?* Wim Hof Method. Získáno 7. února 2023 z <https://www.wimhofmethod.com/practice-the-method>

Kosová, M. J. (2007). Deprese s úzkostí a poruchami spánku. *Psychiatrie pro praxi*, 7(6), 285–287.

<https://www.solen.sk/storage/file/article/49a7731c86b2c4500a451afd0e1851d7.pdf>

Kusuma, M. N. H., Komarudin, Suhartoyo, T., Listiandi, A. D., Nugroho, D., & Putro, B. N. (2021). Effect of cold water and contrast immersion on physiological and psychological responses of elite athletes after high-intensity exercises. *Journal of Physical Education and Sport*, 6(21), 3278–3287. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s6446>

- Long, F., Zhao, S., Wei, X., Ng, S., Ni, X., Chi, A., Fang, P., Zeng, W., & Wei, B. (2021). Positive and Negative Emotion Classification Based on Multi-channel. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.720451>
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage publications.
- Maddux, J. E. (1995). *Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment: Theory, Research, and Application*. Springer Series in Social Clinical Psychology.
- Manolis, A. S., Manolis, S. A., Manolis, A. A., Manolis, T. A., Apostolaki, N., & Melita, H. (2019). Winter Swimming. *Current Sports Medicine Reports*, 18(11), 401–415. <https://doi:10.1249/jsr.00000000000000653>
- Mattuš, L. (2021). *Chladová terapie: kompletní průvodce otužováním*. BizBooks.
- Mattuš, L. (2022a). *E-book chladové terapie: Otužujte se konečně správně* [E-book]. Libor Mattuš. Dostupné z <https://libormattus.ecomailapp.cz/public/form/4-f67e22c6c3dacfc9b77b6b40399abc16>
- Mattuš, L. (2022b, 22. března). *Otužování: Kompletní průvodce chladem*. Code of Life. <https://codeoflife.cz/telo/chlad/otuzovani/>
- Milam, L. A., Cohen, G. L., Mueller, C., & Salles, A. (2018). The Relationship Between Self-Efficacy and Well-Being Among Surgical Residents. *Journal of Surgical Education*. 76(2). 321–328. <https://doi.org/10.1016/j.jsurg.2018.07.028>
- Mills, K. D., Munroe, K. J., & Hall, C. R. (2000). The Relationship between Imagery and Self-Efficacy in Competitive Athletes. *Imagination, Cognition and Personality*, 20(1), 33–39. <https://doi.org/10.2190/fc65-ap4t-e94j-5w7p>
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada.
- Nacke, L. E. & Grimshaw, M. (2011). Player-Game Interaction Through Affective Sound. In M. Grimshaw (Ed.), *Game Sound Technology and Player Interaction: Concepts and Developments* (pp. 264–285). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-61692-828-5.ch013>

Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. Grada.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>

Rymaszewska, J., Ramsey, D., & Chłodzińska-Kiejna, S. (2008). Whole-body cryotherapy as adjunct treatment of depressive and anxiety disorders. *Archivum immunologiae et therapiae experimentalis*, 56(1), 63–68. <https://doi.org/10.1007/s00005-008-0006-5>

Seligman, M. (2003). *Opravdové štěstí*. Ikar.

Seligman, M. (2014). *Vzkvétání*. Jan Melvil.

Shevchuk, N. A. (2008). Adapted cold shower as a potential treatment for depression. *Medical Hypotheses*, 70(5), 995–1001. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2007.04.052>

Siddiqui, S. (2015). Impact of self-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 5–16.

Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2013). The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561–576. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0361-4>

Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií*. Grada.

Slezáčková, A., & Bobková, V. (2015). Silné stránky charakteru a akademická motivace ve vztahu k optimálnímu prospívání českých vysokoškolských studentů. *Annales psychologici*, 15(1), 24–39. <https://hdl.handle.net/11222.digilib/133854>

Steinmetz, J., Xu, Q., Fishbach, A., & Zhang, Y. (2016). Being observed magnifies action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(6), 852–865. <https://doi.org/10.1037/pspi0000065>

Storniolo, J. L., Chaulan, M., Esposti, R., & Cavallari, P. (2023). A single session of whole-body cryotherapy boosts maximal cycling performance and enhances vagal drive at

rest [Abstrakt]. *Experimental Brain Research*, 241(2), 383–393.
<https://doi.org/10.1007/s00221-022-06528-y>

Stuchlíková, I. (2002) *Základy psychologie emocí*. Portál.

Svitkovskaja, L. (2009). *Léčba chladem*. Eugenika.

Šrámek, P., Šimečková, M., Janský, L., Šavlíková, J., & Vybíral, S. (2000). Human physiological responses to immersion into water of different temperatures. *European journal of applied physiology*, 81(5), 436–442. <https://doi.org/10.1007/s004210050065>

Šulcová, A. (2008). Dopaminergní mechanismy u deprese a v působení antidepresiv. *Česká a slovenská psychiatrie*, 104(1), 18–21.
http://www.cspsychiatr.eu/dwnld/CSP_2008_1_18_21.pdf

Švaříček, R. (2010). Metody sběru dat: Hlubkový rozhovor. In R. Švaříček, & K. Šed'ová (Eds.), *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách* (s. 159–184). Portál.

Thomas, P. A. (2010). Is It Better to Give or to Receive? Social Support and the Well-being of Older Adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 65B(3), 351–357. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp113>

Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of Self-Talk: A Systematic Review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666–687. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666>

Trylińska-Tekielska, E., Drewnik, M., Włostowska, K., & Borowska, M. (2022). Cold water immersion in Poland during the COVID-19 pandemic - motivating factors. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(7), 1772–1778. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.07221>

Uziel, L., & Schmidt-Barad, T. (2022) Choice Matters More with Others: Choosing to be with Other People is More Consequential to Well-Being than Choosing to be Alone. *Journal of Happiness Studies*, 23(6), 2469–2489. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00506-5>

ÚZIS. (n.d.) *MKN-10*. Získáno 5. dubna 2023 z <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec>

Václavek, R. (2020, 11. října). *CCHI-ROS – dechová technika před ponorem*. 5 PILÍŘŮ ZDRAVÍ. <https://5pz.cz/cchi-ros-dechova-technika-pred-ponorem-4-podpilir/>

Václavek, R. (2021, 30. října). *WHM není o zdravém dýchání* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=TRDGaeP7KSA&t=317s>

Výrost, J., & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie*. Grada.

Watson, D. (2002). Positive Affectivity: The Disposition to Experience Pleasurable Emotional States. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology* (s. 106–119). Oxford university press. http://ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Snyder_Hndbk_Positive_Psych/Snyder_Lopez_Handbook_of_Positive_Psychology.pdf

Wood, J. V., Elaine Perunovic, W. Q., & Lee, J. W. (2009). Positive Self-Statements. *Psychological Science*, 20(7), 860–866. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02370.x>

Yankouskaya, A., Williamson, R., Stacey, C., Totman, J. J., & Massey, H. (2023). Short-Term Head-Out Whole-Body Cold-Water Immersion Facilitates Positive Affect and Increases Interaction between Large-Scale Brain Networks. *Biology*, 12(2), 211. <https://doi.org/10.3390/biology12020211>

Zelenka, J. (2015). *Nečekaný lék*. CPress.

Zeman, V. (2006). *Adaptace na chlad u člověka*. Galén.

Zimní plavání. (n.d.). *Základní pokyny pro otužování*. Získáno 7. února 2023 z <https://zimni-plavani.info/zakladni-pokyny-pro-otuzovani/>

Přílohy

Příloha č. 1: Hlavní otázky do rozhovoru

Příloha č. 2: Dotazník prožívání chladové vodní imerze

Příloha č. 3: Informovaný souhlas

Příloha č. 4: Ukázka transkripce rozhovorů a jejich kódování

Příloha č. 1: Hlavní otázky do rozhovoru

Kolik vám je let?

Jak dlouho se otužujete?

Jak často se otužujete?

Jakou formou se nejčastěji otužujete?

Jaké formy jste vyzkoušel/a co pro vás bylo nejpřínosnější?

Popište mi prosím období svého života, kdy jste se začal/a otužovat.

Co vás přivedlo k otužování, jaký byl váš první impuls?

Jaké byly vaše důvody, že jste začal/a s otužováním?

Měl/a jste nějaké delší přestávky v praktikování otužování?

Pokud ano, proč?

Jak jste pauzu prožíval/a?

Jaký byl pro vás návrat?

Kdybychom rozdělili celý ten proces otužování do nějakých etap, jaké by to byly?

Co při otužování cítíte fyzicky, na těle?

A co vaše psychika? Jaké emoce cítíte při otužování, na co myslíte?

Jak poznáte, že už stačí, že je čas z vody vylézt?

Co vám pomáhá vydržet v té studené vodě?

Jaký je rozdíl, když se jdete otužovat sám/sama a když je tam někdo s vámi? Co s vámi dělá přítomnost druhých?

Co vám chlad doteď přinesl?

Co je tedy vaší největší motivací, že se otužujete?

Jak se liší den s otužováním a den bez?

Jsou nějaká negativa nebo nepříjemnosti, které máte spojené s otužováním?

Dalo by se říct, že je pro vás otužování výstupem z vaší zóny pohodlí?

Dá se taková zkušenost přenést do běžného života?

Jak to vidíte se svým otužováním do budoucna?

Co byste vzkázal/a někomu, kdo nad otužováním uvažuje, ale ještě se neodhodlal/a?

Příloha č. 2: Dotazník prožívání chladové vodní imerze

Hezký den, ráda bych Vás poprosila o vyplnění dotazníku, který je součástí bakalářské práce s názvem *Psychologické aspekty chladové vodní terapie*.

Dotazník je sestaven jako škála, kdy odpovídáte z vlastní zkušenosti, jak prožíváte konkrétní pocity nebo emoce: a) předtím, než se jdete otužovat, b) z počátku při ponoru do chladné vody, c) po chvilce strávené ve vodě (cca 20 vteřin), d) potom, co se vynoříte.

Vyplňte prosím do jednotlivých kolonek čísla **od 0 do 10** podle toho, jak silně tyto pocity zažíváte. 0 znamená „nepocítuji vůbec“, 10 znamená „pocítuji zcela a silně“.

Moc děkuji za odpovědi i zapojení do výzkumu, velmi si vážím Vašeho času.

Co prožívám:	Před ponorem	Těsně po ponoru	Po cca 20 s ve vodě	Po vynoření
Silné bušení srdce				
Štípání, „jehličkování“				
Třes těla				
Zrychlený dech				
Napětí těla				
Pocit tepla				
Nabuzení, „nastartování“				
Nervozita				
Bezmyšlenkovitost, „čistá hlava“				
Klid				
Euforie				
Energie, „cítím se nabitě“				
Dobrá nálada				

Příloha č. 3: Informovaný souhlas

Informovaný souhlas účastníka výzkumu:

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se zásadami etické realizace výzkumu⁵ Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci bakalářské práce.

Název projektu: Psychologické aspekty chladové vodní terapie

Řešitel projektu: Natálie Příbylová, e-mail: pribyn00@pf.jcu.cz, tel.:

Název pracoviště: Katedra psychologie, Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

Vedoucí práce: doc. Mgr. Alena Nohavová, Ph.D.

Cíl výzkumu: Cílem práce je nahlédnout do psychologických aspektů opakované chladové vodní imerze (otužování) a prozkoumat, co tato praxe přináší jedincům, kteří ji vykonávají.

Popis výzkumu: Respondent bude požádán o poskytnutí informací skrz hloubkový rozhovor (cca 45–60 minut), který se bude týkat jeho vlastních zážitků s vodní chladovou terapií. Rozhovor bude nahráván, aby mohl dostatečně posloužit k další analýze. Druhou částí bude vyplnění krátkého dotazníku (cca 5–10 minut) zjišťujícího prožívání ponoru do vody. Odměnou respondentovi bude nabídnuta dokončená bakalářská práce a v ní obsažené poznatky; také se může těšit z dobrého pocitu z pomoci při tvorbě studentského projektu. Ze spolupráce nevyplynávají žádná rizika. Data budou anonymizována a respondent zároveň může kdykoliv od výzkumu odstoupit bez represí či udání důvodu, jelikož účast ve výzkumu je zcela dobrovolná. V případě dotazů je výše uveden kontakt na studentku provádějící tento projekt.

Prohlášení a souhlas účastníků s jejich zapojením do výzkumu:

Prohlašuji a potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl/a možnost řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal/a jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl/a jsem poučen/a o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoliv odvolat bez represí.

⁵ Všeobecnou deklaraci lidských práv, nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů) a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jimiž jsou zejména Helsinská deklarace přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964, ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013), zákon č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zákon o zdravotních službách), ve znění pozdějších předpisů, zejména ustanovení jeho § 28 odst. 1, a Úmluva na ochranu lidských práv a důstojnosti lidské bytosti v souvislosti s aplikací biologie a medicíny: Úmluva o lidských právech a biomedicině publikované pod č. 96/2001 Sb. m. s., jsou-li aplikovatelné).

Příloha č. 4: Ukázka transkripce rozhovorů a jejich kódování

Ukázky byly vybrány z rozhovoru se dvěma různými informanty (první z rozhovoru s Adamem, druhá se Žanetou). Ukázky pochází z programu Atlas.ti.

Jo, přímo to.

Asi teda předtím se snažím už nějak naladit na to otužování. Už se jakoby v hlavě třeba nastavuju, že prostě, že do té vody jdu a že tam prostě bude bolet. Takže vlastně se už předtím snažím nastavit. Ještě si teda si předtím dám to Wim Hofovo dechání, což mi jakoby pomůže se už uklidnit trochu a přitom i jakoby okysličit tu krev víc, že jsem jako víc přizpůsobenej do té vody jít. A takže tím jakoby začínám, že si dám to dechání. Pak vlastně před tou vodou si prostě říkám, že tam půjdu, abych se nastavil psychicky na to. A těsně předtím - já jsem si třeba teď pořídil do bytu na balkón kád, tak jakoby to můžu teďka srovnat s tímhle, že mám vlastně kád na balkóně a každý ráno tam chodím. Tak těsně předtím si dám to Wim Hofovo dechání. A předtím si dám ještě nějaké strečink, si dám třeba třicet panáků. Dám si třeba třicet kliků, pár dřepů a trochu to tělo rozproudím. A samotnej ten proces potom v té vodě je, že nechci tam lízt jakoby nějak postupně, jako nějak fakt pomalu, protože mi to přijde horší, takže snažím se tam jakoby ne hupsnout hned, protože to by taky byl velký šok na srdce. Ale prostě ani ne pomalu. Takže během deseti vteřin třeba tam vlezu celej. A u mě je prostě důležitý, abych hluboce dechal, hluboký nádechy a výdechy. A ten proces je takovej, že u mě konkrétně prvních dvacet vteřin je to prostě šok, hodně to bolí, to tělo je jakoby skrčplý, je to fakt nepříjemný. Ale pomocí toho dechu se dokážu uklidnit. A vlastně téma hlubokějma nádechama výdechama. A pak cejtím úplnou úlevu, že odchází z toho těla, že už se neklepu, ale uvolním se. A tam vlastně nastává další fáze, jak se uvolním, tak já vždycky lidem říkám, že je to jak pro fyzický zdraví, tak pro psychický zdraví. Já to беру, že je to i forma meditace pro mě. Jak se v té vodě uvolním, tak najednou mám bezmyšlenkovitý stav a popsal bych to jako nějaké meditativní stav, že fakt si to jakoby užívám. Cejtím vlastně celý svoje tělo na sto procent. Ani v tom okamžiku nemůžu myslet na budoucnost nebo minulost. Jseš fakt jenom v té přítomnosti. A to je za mě úplně skvělý. Že celý ty tři minuty, co jsem v té vodě, tak si užívám, protože mám kompletně vyčištěnou hlavu, úplně úžasné mám zrelaxovaný tělo, že úplně cejtím jakoby, jak se rozplývám v té vodě. A tady ten moment je celý ty tři minuty, co jsem tam. A pak je ještě skvělejší moment, když vylezu, tak úplně cejtím, jak zase všechny ty cévy a celej ten kardiovaskulární systém aktivuje, roztáhne. A ono to je vidět i na pokožce, že celá zčervená a to je teda, jak se rozproudí všechno. A potom, co vylezu, tak zažívám zase úplně euforické pocity, cejtím úplné nával energie, furt mi jako zůstává ten klid, ale... Zůstává mi ten klid, ale i taková radost přijde. Že si říkám: „Ty jo, šel jsem do vody hned poránu, jsem krásně probraný, jsem krásně rozežhátý, aktivovaný a mám spoustu energie a hned

5:18 Asi...
◇ podpůrné zdroje
◇ podpůrné zdroje: technika
◇ podpůrné zdroje: technika klas...

5:20...
◇ podpůrné zdroje
◇ podpůrné zdroje: technika
◇ podpůrné zdroje: technika klas...

5:21...
◇ podpůrné zdroje
◇ podpůrné zdroje: technika
◇ podpůrné zdroje: technika klas...

5:23...
◇ podpůrné zdroje
◇ podpůrné zdroje: technika
◇ podpůrné zdroje: technika klas...

5:25...
◇ prožitky
◇ prožitky: fyzické
◇ prožitky: fyzické: příjemné

5:28...
◇ nynější potřeba
◇ nynější potřeba: zaujetí činností
◇ nynější potřeba: zaujetí činností...

5:31 Že...
◇ nynější potřeba
◇ nynější potřeba: zaujetí činností
◇ nynější potřeba: zaujetí činností...
◇ prožitky
◇ prožitky: fyzické
◇ prožitky: psychické
◇ prožitky: psychické: příjemné

5:19 Ještě...
◇ podpůrné zdroje
◇ podpůrné zdroje: technika
◇ podpůrné zdroje: technika klas...

5:23...
◇ prožitky
◇ prožitky: fyzické
◇ prožitky: fyzické: nepříjemné

5:27...
◇ nynější potřeba
◇ nynější potřeba: zaujetí činností
◇ nynější potřeba: zaujetí činností...

5:30...
◇ nynější potřeba
◇ nynější potřeba: zaujetí činností
◇ nynější potřeba: zaujetí činností...

5:32 A p...
◇ nynější potřeba
◇ nynější potřeba: arousal

5:33...
◇ nynější potřeba
◇ nynější potřeba: pozitivní valen...
◇ prožitky
◇ prožitky: psychické

5:24 Ale...
◇ podpůrné zdroje
◇ podpůrné zdroje: technika
◇ podpůrné zdroje: technika klas...

5:26 Já t...
◇ nynější potřeba
◇ prožitky
◇ prožitky: psychické
◇ prožitky: psychické: příjemné

5:34 Ty...
◇ nynější potřeba
◇ nynější potřeba: arousal

Dokázala byste si vybatvit úplně první zážitek?

No, úplně ten první, než jsem tam vlezla, tak jsem měla strašně strach z toho... že mi bude jako hrozná zima a že to jako... nezvládnou a že se budu hrozně potom jako cejtít vlastně špatně. Že mi potom bude hrozná zima. Že jsem vlastně jako nevěděla, že potom mi bude naopak hrozný vedro. Takže jsem si myslela, že to bude jako hrozný i potom následně, že to bude jako dlouho trvat za zima. Takže to jsem měla hrozný jako bobavy, samozřejmě to je ta psychika, ta hlava, takže jsem hrozně rychle dechala, vypadalo to, že se v té vodě udusím. (... předvádí rychlý dech...) Jsem tam úplně vlezla a opravdu jsem se jako dusila. A až potom vlastně ve chvíli, když jsem se zklidnila a nějakou dobu jsem tam vydržela a pak jsem právě vylezla ven a bylo mi i to vedro, tak jsem zase byla úplně šťastná, že jsem to jako dokázala. A hned jsem si říkala, že v tom musím pokračovat.

Takže vás k tomu namotivovaly ty dobré pocity?

Hm. Určitě, abych si přišel nedala 10 sekund, ale abych si dala 20 sekund.

A úplně první důvody, že jste o tom vůbec začala přemýšlet?

No, já jsem věděla, že asi nebudu úplně takovej organizovaný typ, abych dělala toho Wim Hofa. Nebo tam jsou nějaký víc pravidla, co se u toho dělá. A to jsem věděla, že asi úplně nebudu ten typ. A tady se mi jako líbilo, že udělám něco pro svoje zdraví. Všichni říkali, že pak je z toho dobré pocity právě když člověk vykořít z komfortní zóny. A zároveň - Jo, já bydlím v paneláku, a už jsem začala bejt strašně zchoulostivělá, že jsem chodila hrozně nabalená. Tak to jsem si jako říkala, že doufám, že mi to pomůže k tomu, abych nemusela chodit ve 3 vrstvách, to už bylo jako moc, se mi zdálo. Až nedravě. No, takže vlastně ten důvod byl hlavně zdraví a potom vykořícení z komfortní zóny.

Měla jste v tom otužování za ty 3 roky nějaký pauzy?

Jenom když jsem nemocná. Jinak ne, no. Jenom když jsem nemocná. Ono když to překročí - Já vždycky, když na mě něco leze, tak do té vody vlezu a často to zastavím. Ale ve chvíli, kdy už je to jako moc a už to nejde samozřejmě překonat, jsem měla covid a tak vůbec, tak potom už ne samozřejmě, potom už vůbec. Pak je třeba si dát naopak pauzu a nelákat to přes koleno. Takže jenom z důvodu nemoci.

A jak se vám k tomu pak vrací?

Nemyslím si, že by to byl extra rozdíl. Nějak to tělo už - Myslím, že to je právě v té hlavě, že už vím, že

4:6 No...
◇ prožitky
◇ prožitky: psychické
◇ prožitky: psychické: nepříjemné

4:7 Takže...
◇ podpůrné zdroje
◇ podpůrné zdroje: technika
◇ podpůrné zdroje: technika klas...

4...
◇ nynější potřeba
◇ nynější potřeba: self-efficacy

4:9...
◇ vstupní potřeba
◇ vstupní potřeba: fyzická resili...
◇ vstupní potřeba
◇ vstupní potřeba: fyzická resili...
◇ vstupní potřeba
◇ vstupní potřeba: fyzická resili...
◇ vstupní potřeba: výstup z komf...

4:10...
◇ vstupní potřeba
◇ vstupní potřeba: ostatní happy

4:12...
◇ vstupní potřeba
◇ vstupní potřeba: fyzická resili...
◇ vstupní potřeba: výstup z komf...

4:13...
◇ nynější potřeba
◇ nynější potřeba: fyzická resili...

4:1...
◇ nynější potřeba