

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2020-2021

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Marie Opravilová

**Role psychohygieny při studiu na vysoké škole s akcentem
na zvládání nepředvídatelných situací**

Praha 2021

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Ivana Shánilová, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED STUDIES

2020-2021

BACHELOR THESIS

Marie Opravilová

**Role of Psychohygiene during the University Studies with
an Emphasis on Coping with Unpredictable Situations**

Prague 2021

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

PhDr. Ivana Shánilová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 22.2.2021

Marie Opravilová

Poděkování

Děkuji PhDr. Ivaně Shánilové, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, její rady, trpělivost, pomoc a podporu.

Dále děkuji všem respondentům, kteří si udělali čas na vyplnění dotazníku, rozhovoru, a tím se zúčastnili mého výzkumného šetření.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá rolí psychohygieny u studentů vysokých škol s akcentem na zvládání nepředvídatelných situací.

Cílem práce je prozkoumat jakou roli hraje psychohygienu v životě studentů vysokých škol a mladých dospělých, zda a jak často se řídí jejími pravidly. V teoretické části jsou charakterizovány pojmy psychohygienu, životospráva a její složky. Dále je z teoretického hlediska zpracována psychická zátěž, zdroje a způsoby jejího zvládání. Vzhledem k tomu, že se bakalářská práce věnuje cílové skupině studentů vysokých škol, je objasněno vývojové období mladých dospělých, vzdělávání a učení. Praktická část bakalářské práce ilustruje výsledky dotazníkového šetření respondentů, rozhovorů s odborníky zabývající se touto problematikou, zpracování hypotéz. Diskuse zahrnuje výsledný pohled na psychohygienu jako součást sebezvědomování a její přínos do života každého jedince.

Klíčová slova

Duševní hygiena, duševní zdraví, coping, mladí dospělí, psychická zátěž, psychohygienu, sebezvědomování, učení, vývojové období studentů na vysoké škole, vzdělávání, životospráva.

Annotation

The bachelor's thesis deals with the role of psychohygiene of university students with an emphasis on coping with unpredictable situations.

The aim of this work is to examine the role of psychohygiene in the lives of university students and young adults, whether and how often they follow its rules. The theoretical part characterizes the concepts of psychohygiene, lifestyle and its components. Furthermore, from a theoretical point of view, there are processed the psychological burden, sources and ways of its management. Regarding to the fact that the bachelor's thesis is dedicated to the target group of the university students, there is clarified the developmental period of the young adults, education and learning. The practical part of the bachelor's thesis illustrates the results of a questionnaire survey of respondents, interviews with experts dealing with this issue, the processing of hypotheses. The discussion includes the final view of psychohygiene as a part of self-education and its contribution to the life of each individual.

Key words

Coping, developmental period of university students, educatio, learing, lifestyle, mental health, mental hygiene, mental stress, psychohygiene, self-education, uoung adults.

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 PSYCHOHYGIENA.....	11
1.1 Definice psychohygieny	11
1.2 Životospráva	13
1.2.1 Spánek.....	16
1.2.2 Výživa.....	17
1.2.3 Správné dýchání.....	17
1.2.4 Režim práce a odpočinku.....	18
1.2.5 Pohyb	19
1.2.6 Hospodaření s časem.....	20
2 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ.....	22
2.1 Zdroje zátěže.....	23
2.1.1 Nepřiměřené úkoly.....	23
2.1.2 Překážky.....	23
2.1.3 Konflikty	24
2.1.4 Stres.....	24
2.2 Způsoby zvládnání zátěže	25
2.2.1 Coping - vyšší stupeň adaptace na stres.....	25
2.2.2 Fáze zvládnání zátěže.....	27
2.2.3 Obranné mechanismy.....	28
3 VÝVOJOVÉ OBDOBÍ STUDENTŮ NA VYSOKÉ ŠKOLE.....	30
3.1 Význam duševní hygieny pro studenty vysokých škol.....	31
3.1.1 Vzdělávání	32
3.2 Učení.....	33
3.2.1 Propojení informací s dosavadními znalostmi	33
3.2.2 Propojení s emocemi.....	34
3.2.3 Praktické využití poznatků.....	34
3.2.4 Opakování.....	34
3.2.5 Spojení informací s obrazy	35
3.2.6 Učení pomocí asociací	35
3.2.7 Zjednodušování.....	35

PRAKTICKÁ ČÁST	36
4 STANOVENÉ CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	36
4.1 Cíl výzkumu.....	36
4.2 Hlavní výzkumná otázka	36
4.3 Hypotézy	36
4.4 Metoda výzkumu	37
4.5 Sběr dat a popis výzkumu.....	38
5 DOTAZNÍK – ROLE PSYCHOHYGIENY PŘI STUDIU NA VYSOKÉ ŠKOLE S AKCENTEM NA ZVLÁDÁNÍ NEPŘEDVÍDATELNÝCH SITUACÍ. 39	
5.1 Klasifikace dat	39
5.2 Vyhodnocení dotazníku	40
5.3 Ověření hypotéz.....	50
5.4 Diskuze	51
ZÁVĚR	54
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	56
SEZNAM ZKRATEK	58
SEZNAM GRAFŮ	59
SEZNAM PŘÍLOH.....	60

ÚVOD

Téma bakalářské práce bude role psychohygieny při studiu na vysoké škole s akcentem na zvládání nepředvídatelných situací. Práce se bude zabývat pojmy, které souvisí se zdravím psychickým i fyzickým. Mezi tyto pojmy patří psychohygieny, životospráva, hospodaření s časem, vývojové období jedince při studiu na vysoké škole, význam duševní hygieny u studentů, dospělost, psychická zátěž, stres, coping, sebevzdělávání, vzdělávání, učení nebo volný čas.

Hlavním cílem bakalářské práce bude vymezit z teoretického hlediska základní prvky psychohygieny, zda a jakou roli hraje psychohygieny mladých dospělých při studiu na vysoké škole, působí-li zkouškové období nepřiměřenou zátěž a jakým způsobem o svoji stabilitu pečují.

Přestože si to lidé nemusí uvědomovat, prvky duševní hygieny nás provází každý den. To, jak žijeme, ovlivňuje naše zdraví i kvalitu života. Zdravá a vyvážená strava, dostatečný spánek, pohyb mnohonásobně zvyšují šanci, že daný jedinec bude zdravý a odolný vůči vlivům působícím na duševní rovnováhu.

Na naše zdraví působí více faktorů. Patří k nim například umění dobře využít volný čas, hygiena spánku, podpora odolnosti, jak na jedince působí zátěž ve zkouškovém období a jak se s ní dokáže vyrovnat. Člověka formují také jeho postoje a hodnoty, které mu pomáhají při rozhodování v různých situacích.

Na studenty vysokých škol je vyvíjen tlak v podobě dodržování termínů a plnění povinností, musejí se stávat zodpovědnými za své výsledky, zkoušení, hodnocení, celkově za svůj život. Období mladé dospělosti je obdobím velkých životních změn jedince.

Je známo, že čím dál více studentů končí studium předčasně, kdy jedním z hlavních důvodů je, že studium se jim stává velmi náročným po psychické stránce, nezvládají tíhu zodpovědnosti za výkon nebo správně neodhadli své možnosti.

Tito studenti nemají povědomí o tom, jak se zbavit stresu, naplánovat si správně čas tak, aby studium zvládali a nevzdávali své cíle předčasně.

Zmíněné otázky budou motivací k výběru tématu bakalářské práce. Autorka bude zjišťovat, zda její vlastní poznatky platí pro více studentů. Pomocí rozhovorů s odborníky poraden pro studenty na toto téma, bude zkoumáno, zda praxe odborníků a získaná data od respondentů, vzájemně korespondují.

Teoretická část bakalářské práce bude rozdělena do tří kapitol. První kapitola bude vymezovat základní pojmy psychohygieny, životosprávy a jejich prvků, kterými jsou spánek, výživa, správné dýchání, režim práce a odpočinku, pohyb a hospodaření s časem. Druhá kapitola teoretické části bakalářské práce bude pojednávat o psychické zátěži. Vysvětlí pojmy stres a coping. Popíše způsoby a fáze zvládnání zátěže, obranné mechanismy. Ve třetí kapitole se autorka zaměří na popis vývojového období studentů vysokých škol a mladých dospělých, význam psychohygieny při studiu. Teoreticky vysvětlí pojmy vzdělávání a učení, popíše vybrané způsoby učení.

V praktické části bude autorka analyzovat cíl práce, výzkumné otázky, dotazník a hypotézy. Vysvětlí metodologii výzkumu, kterou použila k šetření dané problematiky. Šetřením a analýzou výsledků bude zjištěna a ověřena úroveň potřeby dodržování zásad psychohygieny studentů. V závěru práce autorka vymezí prostor pro potvrzení či vyvrácení stanovených hypotéz a diskuzi na dané téma. Záměrem práce bude rozšířit povědomí o psychohygieně a jejím přínosu k dosažení duševní rovnováhy.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PSYCHOHYGIENA

1.1 Definice psychohygieny

Jednou z největších hodnot lidského života je nepochybně zdraví. Proto se vyvinul zvláštní vědní obor, hygiena (zdravověda), věda o zdravém způsobu života, která dnes vytváří celý komplex specializovaných oborů (pracovní hygiena, školní hygiena atd.).

Jedním aspektem lidského zdraví je duševní zdraví, jehož definice není jednoduchá a jednotná. Duševní zdraví umožňuje bezporuchové fungování člověka v podmínkách jeho společenského života, soukromého i veřejného, a je spojeno s osvobozením se od pocitů úzkosti a s pozitivními postoji vůči sobě samému (sebeakceptování) a vůči ostatním (akceptování druhých), pokud tito pro jedince nepředstavují nějakou objektivní hrozbu. (Nakonečný, 2013, s. 383).

O duševní zdraví pečuje psychohygiena, kterou H. Meng (1943) vymezuje prostě jako ochranu duševního zdraví. L. Míček (1984) definuje psychohygienu jako vědu o duševní hygieně a uvádí: Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy. (Nakonečný, 2013, s. 383).

Podle D. Bartka (1976) pojem psychohygiena zahrnuje mnoho problémů zdravotních, výchovných, politických, psychologických, etických, estetických atd. Udržet duševní zdraví – to je víc, než profylaxe (tj. ochrana disponovaných jedinců před onemocněním), víc než prevence (tj. odstraňování škodlivých faktorů, které by mohly působit škodlivě i u zdravého jedince). Jde o takovou úpravu životních podmínek člověka, která by u něho vyvolala pocit spokojenosti, osobního štěstí (můžeme-li použít tento termín), fyzické a psychické zdatnosti. (Nakonečný, 2013, s. 383)

V tomto smyslu psychohygiena zahrnuje problém podmínek udržování zdravého duševního vývoje od raného dětství až ke stáří a v různých oblastech života člověka (práce, škola, manželství, rodina, rekreace atd.). (Nakonečný, 2013, s. 383).

Za základní kritéria duševního zdraví pokládá M. Jahoda (1958):

1. realistické pojetí sebe sama, sebeakceptaci a seberealizaci
2. vnitřní integraci založenou na pevném a jednotném pojetí světa a sebe sama, jakož i na svém místě ve světě (smyslu života),
3. autonomii, tj. relativní nezávislost na vnějším prostředí a jeho zvládnání v lásce, práci a hře, což předpokládá rovnováhu mezi vlastními zájmy a zájmy osob, s nimiž jedinec vstupuje do interakce,
4. spontánnost, tj. pohotovost vyjádřit volně své pocity a postoje.

Z uvedeného vyplývá, že podmínkou duševního zdraví je vnitřně harmonická osobnost žijící v harmonických vztazích se svým okolím a připravena realisticky řešit životní problémy a realisticky nahlížet na své životní perspektivy. (Nakonečný, 2013, s. 384).

Z hlediska prevence (předcházení) je důležité předcházení každodennímu napětí a měštnání afektů, kompenzování jednostranné psychické činnosti činností tělesnou a naopak, včasná změna prostředí, je-li zdrojem neodstranitelného zatěžování, kompenzace pracovního vypětí rekreací, zbavování se strachu, aktivní odpočinek a pěstování zájmů.

Téma psychohygieny je velmi široké, dodržovat její zásady znamená kromě jiného určité znalosti psychologie, určitou míru poznání sebe sama, schopnost používat antistresové programy, obecně vzato to znamená také tak trochu být sám sobě psychologem. (Nakonečný, 2013, s. 384).

Patří sem například i tzv. pozitivní psychologie poučující o životním významu důvěry, pozitivního myšlení, odpouštění, solidaritě a dalších aspektech dodržování určitých pravidel, která člověka chrání před životními krizemi, selháváním v mezilidských vztazích, ztrátami smyslu života, depresi a dalšími nežádoucími důsledky různých úskalí, která se v životě mohou vyskytnout. Jsou to tedy určitá pravidla, která když jsou dodržována, chrání člověka před nebezpečím psychických poruch a nežádoucími psychickými důsledky zhoubných mezilidských konfliktů. (Nakonečný, 2013, s.385).

Důležitou roli v péči o zdraví hraje tzv. salutogeneze, tj. působení faktorů, které zdraví posilují, a to nejen ve formě obrany proti určité nemoci, ale také proti všem možným druhům zdravotních rizik (Křivohlavý, 2009). Právě tyto faktory jsou obsaženy i v různých technikách osobnostního rozvoje a metodách duševní hygieny. (Švamberg Šauerová, 2018, s. 14).

Duševní hygiena se zabývá rozvojem, podporou a ochranou duševního zdraví, prevencí duševních poruch a nemocí. Někdy pod označením mentální hygiena či psychohygiena, která zkoumá podmínky udržování zdravého duševního vývoje od raného dětství až ke stáří v různých oblastech života člověka. Zaměřuje se na správnou životosprávu, zásady zdravého spánku, zdravotní výchovu, poradenství apod. Má vztah k podnikové (firemní) hygieně, která pečuje o duševní zdraví a příznivé interpersonální klima v rámci organizace. Duševní zdraví umožňuje bezporuchové fungování jedince v podmínkách jeho společenského života: soukromého, pracovního i veřejného. Je spojeno s osvobozením od pocitů úzkosti a s pozitivními postoji vůči sobě samému (sebeakceptování) a vůči ostatním (akceptování druhých), pokud ovšem tyto jedinci nepředstavují nějakou objektivní hrozbu. Důležitou součástí preventivní psychohygieny jsou antistresové programy, které umožňují vyrovnávat se s vlivy stresu. Důležitý vliv mají přiměřené životní aspirace, zdravé sebevědomí a sebeprosazování (asertivita), plnohodnotné partnerské vztahy a další činitele. (Průcha, Veteška, 2012, s. 82).

1.2 Životospráva

Důležitým aspektem v rámci psychohygieny je životospráva daného jedince. Pro rovnováhu v duševním zdraví je podstatné věnovat pozornost i zcela běžným jevům, které se vyskytují v našem životě. Jejich narušení může mít na jedince negativní dopad. Přístup k životosprávě je velmi individuální a ovlivňuje jej do velké míry postoj rodiny jedince. Z vlastní rodiny si jedinec může odnést dobré i špatné návyky a zvyklosti, které jej mohou ovlivňovat v jeho budoucím životě. Dodržování zdravého životního stylu tedy jedinci prospívá, jedná se především o tělesnou aktivitu, zachování vhodných dietních zásad, správné rozdělení práce, odpočinku a spánku a další. (Mlčák, 2004, s.116)

Nejprve je nutné definovat, co je to zdraví. Dle Mlčáka tento pojem vyjadřuje stav plné tělesné, duševní a sociální pohody. Je to složitě provázaný komplex biologických, psychických a sociálních aspektů. (Mlčák, 2011, s. 9).

J. Křivohlavý definuje zdraví jako celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí. (Křivohlavý, 2009, s. 40).

Dle Světové zdravotnické organizace WHO zní pojem zdraví jako stav komplexní fyzické, mentální a sociální pohody, který nesestává jen z absence nemoci nebo vady. V roce 2013 se v publikaci WHO objevila široce přijímaná definice zdravotní gramotnosti.

Zdravotní gramotnost navazuje na obecnou gramotnost a zahrnuje znalost lidí, jejich motivaci a dovednosti získat, pochopit, zhodnotit a využít informace týkající se zdraví tak, aby byli v každodenním životě schopni uvážlivě rozhodovat o zdravotní péči, prevenci nemocí a podpoře zdraví se záměrem si udržet a zlepšit kvalitu života v průběhu životního cyklu. Hlavním směrem rozvoje mentální gramotnosti je oblast, která tradičně bývá označována jako psychohygiena, duševní nebo mentální hygiena. (Raboch, et al., 2019, s. 28).

Zdravý životní styl můžeme vyjádřit jako souhrn relativně ustálených každodenních zvyklostí a vzorců chování člověka, které prokazatelně pozitivně ovlivňují jeho celkové zdraví. Způsob života se podílí na zdraví až z 60 %. Životní prostředí má podíl až 20 %. Zdravotní péče a dědičnost mají každá vliv 10 %.

Životní styl je tedy klíčovou determinantou zdraví. Jedná se o faktor preventabilní, který je možné ovlivnit výchovou a správně zacílenou prevencí v programech a projektech realizovaných už od raného dětství ve škole. (Švamberk Šauerová, 2018, s. 17).

Každý jedinec si aktivně vytváří svůj životní styl, který je řízen vědomým dosahováním vlastních cílů a potřeb charakterizujících osobnost. Je ovlivňován celou řadou faktorů, jako jsou například věk a pohlaví člověka, místo, kde se utváří a žije, vzdělání, zaměstnání, schopnosti, zájmy, zdravotní a rodinný stav, materiální zabezpečení

a životní zkušenosti. To vše se odráží v životě daného jedince, ve výběru přátel, v preferování určitých zálib, koníčků a aktivit.

Z výše uvedeného vyplývá, že zdravý životní styl je nutné chápat celostně, tedy neoddělovat zdraví tělesné, psychické a sociální. Všechny složky se navzájem ovlivňují, a proto, je-li v nepořádku jedna z oblastí životního stylu, nemohou být v pořádku ani ostatní. (Švamberg Šauerová, 2018, s. 18).

Z andragogického hlediska a cílů bakalářské práce se bude autorka zabývat pojmem životní styl na základě definice významu tohoto termínu. Tento fenomén má význam v tom, že životní styl určuje také postoje lidí ke vzdělávání, motivace ke studiu, orientace na povolání, trávení volného času. Proto andragogy zajímá styl života mládeže vstupující na trh práce, styl života dospělých či seniorů, kteří se chtějí vzdělávat nebo naopak odmítají vzdělávání, styl života nezaměstnaných jedinců a jejich postoje k rekvalifikaci apod. Individuální životní styl je důležitým faktorem také z hlediska personalistiky, neboť spoluurčuje dominantní způsob chování pracovníků i osob v manažerských pozicích. (Průcha, Veteška, 2012, s. 286).

Zdravá životospráva zahrnuje pravidelný denní režim, zdravý způsob výživy, dostatek pohybové aktivity, dodržování zásad osobní hygieny, ochranu před nakažlivými nemocemi, odpovědné osobní chování (sexuální, pracovní, partnerské, rodičovské), psychickou odolnost vůči škodlivým vlivům a závislostem (kouření, konzumace alkoholu, zneužívání drog), úsilí o psychickou pohodu, úsilí o pohodu v mezilidských vztazích, adekvátní přizpůsobovací techniky ve stresových situacích, opatření proti nehodám, ochranu životního prostředí, co nejmenší styk s nezdravými látkami. (Švamberg Šauerová, 2018, s. 14).

Jako zásadní budou blíže objasněny spánek, výživa, správné dýchání, režim práce a odpočinku, pohyb a hospodaření s časem.

1.2.1 Spánek

Spánek je možné definovat jako periodický úsek fyziologického stavu změněného vědomí, během kterého dochází k nejrůznějším (zatím ne zcela probádaným) dějům jak v organismu, tak v mozku. Souvisí jak s ochlazením organismu, tak s řadou (dosud známých) konsolidačních procesů týkajících se především paměti v centrálním nervovém systému (CNS). Toto připomenutí je dost podstatné, protože mnoho definic na internetu setrvává u představy generalizovaného útlumu. Za připomenutí stojí také to, že během spánku je kromě CNS velmi aktivní také imunitní systém. (Honzák, 2017, s. 177).

Zdravý spánek probíhá tak, že na konci denní fáze bdění usneme do dvaceti minut po ulehnutí ve své oblíbené poloze. Pak se začne zpomalovat mozková aktivita, na EEG se objevují pomalejší a pomalejší vlny, v nejhlubším spánku až takové, že ze záznamu nepoznáme, jedná-li se o hluboký spánek, nebo bezvědomí. Současně klesá krevní tlak a zpomaluje se akce srdce, zpomaluje se také dech a ostatní tělesné funkce.

Zhruba po devadesáti minutách nastoupí první snová fáze, nazvaná podle rychlých pohybů očí REM – fází. Během ní dochází k bouřlivé aktivaci organismu, dech i tep se zrychlují, krevní tlak stoupá, nenarušitelnost spánku je však přitom zachována. (Honzák, 2017, s. 178).

Sen, který se nám zdá, si můžeme vybavit, pokud se probudíme do pěti minut po jeho skončení. Pokud ne, celý někdy dobrodružný, někdy fádňí děj zaspíme. Poté se opakuje devadesátiminutový cyklus pomalo-vlnného spánku zakončený další REM-fází. Čím více k ránu, ubývá nejhlubšího a nejtvrďšího spánku a přibývá snů.

Smyslem tohoto systému je pravděpodobně to, abychom se neprobouzeli rovnou z bezvědomí, ale abychom byli při probuzení již přece jen trochu čilí a organismus byl více připraven na denní stres. (Honzák, 2017, s. 178).

1.2.2 Výživa

Správná výživa je základním stavebním kamenem naší životosprávy. Závisí na ní fyzické i psychické zdraví jedince a také jeho běžný každodenní chod. Není však jednoduché ji specifikovat, protože vědci přináší stále nové poznatky o tom, co je zdravé a co ne, jak často a jaké množství jíst a další zásady. (Honzák, 2017, s. 200).

Proto je třeba nad režimem vlastního stravování racionálně zauvažovat a najít si takovou variantu, která by nám neškodila po stránce fyzické, ani psychické. Zejména bychom se neměli uchylovat k různým extrémním přístupům. Jako živočišný druh je člověk všežravec. Jednostranná výživa, ať je to maso nebo rostlinná strava mu tedy neprospívá. Biologický systém našeho organismu je do určité míry podobný technickému zařízení. I jemu prospívá šetrné zacházení, rozumně vyvážené zatěžování a průběžné doplňování paliva. (Honzák, 2017, s. 201).

Správnou výživou lze nejen upevnit svou duševní rovnováhu, ale i zvýšit odolnost proti infekcím, zvednout svou pracovní výkonnost, prodloužit svůj život. (Míček, 1984, s. 44).

1.2.3 Správné dýchání

Každý si může sám na sobě ověřit, že různá citová hnutí podstatně mění rytmus i způsob dýchání. Například při rozčilení dýchá člověk rychleji, jeho dýchací pohyby jsou málo plynulé, prodlužuje se spíše vdech nad výdechem. Při klidu je naopak tempo dýchání pomalejší, dýchací pohyby plynulejší, výdechový proud se relativně prodlužuje. Pozorování ukazují, že například statečný člověk má hluboké, volné dýchací pohyby. Úzkostlivý člověk má povrchní, zrychlené dýchání, které navíc ještě neustále zadržuje. Při každém rozčilení je dýchání blokováno, přirozený rytmus je narušen. Plíce se nerozvíjejí a hrudní koš zůstává úzký. (Míček, 1984, s. 49).

Věda o správném dýchání má svou kolébku nesporně na Východě. V Indii, Číně, v Japonsku a dalších asijských zemích existují prastaré tradice dechových cvičení. Vědomé pozorování dechu, tj. vědomé pozorování nadechování a vydechování, patří mezi takzvané kompetence těla. Délka nebo krátkost dýchání je vzata na vědomí, není

však úmyslně regulována. Z pravidelné praxe však zcela přirozeně vyplyne zklidnění, zpravidelnění a prohloubení dechu. Uklidnění a prohlubování dechového rytmu povede pak k uklidňování a prohlubování celého životního rytmu. (Míček, 1984, s. 49).

1.2.4 Režim práce a odpočinku

Díky rozvíjení vlastní pracovní činnosti jedinec dosahuje nejen finanční saturace, ale i určitého sebeuplatnění a potřebné seberealizace. Optimální je taková situace, kdy studenti již v průběhu svého studia realizují určitou praktickou činnost. Mohou tak činit prostřednictvím různých brigád. Prakticky si vyzkouší, co je to pracovat, získají předem zkušenosti, finanční prostředky a zmírňují tak sobě i svým rodičům finanční náročnost studia na vysoké škole. V práci také zjistí, zda jsou předměty, které studují užitečné i v praxi a zda chtějí tuto práci po skončení svého studia skutečně dělat. Od začátku studia si jedinec má naprogramovat svou profesní dráhu nejlépe sám. (Bedrnová a kol., 2015, s. 38).

Kromě práce je pro člověka nezbytný i odpočinek. V režimu práce a odpočinku hrají důležitou roli biorytmy, které určují čas k práci a k odpočinku. Respektování životních rytmů by mělo stát na začátku každého úsilí člověka o nalezení optimálního režimu práce a odpočinku. Základem je zde rytmus spánku a bdění (aktivní činnosti), jehož vyvážení poskytuje člověku možnost plánovat si svůj život tak, aby byl co nejproduktivnější a aby mu současně poskytoval i prostor pro přiměřenou seberealizaci i relaxaci. (Bedrnová a kol., 1999, s. 44).

Schopnost práce fyzické a psychické, vytrvalostní i nárazové zátěže – je závislá na tom, jak kvalitně umíme odpočívat, jak jsme schopni vnímat signály vlastního organismu a jak střídáme činnosti a organizujeme si svůj bdělý čas i prostor pro regeneraci. (Bedrnová a kol., 1999, s. 45).

Odpočinek je časový a činnostní prostor, kdy dochází ke kompenzaci předchozí zátěže a vytváření podmínek pro regeneraci a další smysluplnou činnost. Člověka by měl vést k obnovení jeho sil a k odstranění únavy. Nejčastěji se dělí odpočinek na pasivní a aktivní. Při pasivním odpočinku přechází jedinec do nečinnosti (např. do spánku, uvolněného ležení apod.) a při aktivním odpočinku střídá činnosti jednoho druhu

s činností jiného druhu (např. fyzickou práci s duševní prací a naopak). (Bedrnová a kol., 2015, s. 96).

Na regeneraci a rekultivaci sil každého jedince se značnou měrou podílí i odpočinek aktivní. Představují ho zejména vlastní aktivity volného času. Pěstování oblíbených koníčků má pro duševní život člověka velký význam. I když není pro život bezpodmínečně nutný, působí jedinci radost. Zájmové aktivity mu také pomáhají čas od času kompenzovat některé problémy či neúspěchy v práci nebo v rodinném životě. Pro každého člověka může být koníčkem něco jiného. Pro někoho je to hudba, pro jiného výlety a cestování, pro dalšího folklór. Nabízí se řada možností. (Křivohlavý, Pečenková, 2004, s. 23).

Máme-li na mysli aktivní odpočinek, měla by to být jiná činnost, než jakou vykonáváme v zaměstnání. (např. sport, hry, fyzická práce u duševně pracujících lidí). Jednostranná přepínaná intelektuální činnost, namáhavá a nezajímavá duševní práce podporuje vznik onemocnění. (Bartko, 1990, s. 491-492).

1.2.5 Pohyb

Pohyb je velmi důležitým aspektem duševního zdraví. Mimořádný profesor umění a filozofie University Karlovy, zakladatel Sokola, doktor Miroslav Tyrš přinesl českému národu heslo: Ve zdravém těle, zdravý duch. Lze předpokládat, že platí také dnes? (Honzák, 2017, s. 200).

U jedinců, kteří nemají dobrou fyzickou kondici, se často projevuje duševní nerovnováha v podobě úzkosti nebo napětí. Další průzkumy prokazují, že kvalita fyzické kondice umožňuje jedinci najít si přátele a vede k jeho sociální adaptaci. (Míček, 1984, s. 86).

Velký vliv má pohybová aktivita na omezení vzniku kardiovaskulárních chorob, udržování správné hmotnosti a také funguje jako prevence obezity. (Mlčák, 2004, s. 119).

Výzkumy ukazují, že u lidí, kteří sportují, je výrazně nižší riziko depresí, úzkostí a podobně. Pohyb má kladný vliv na hodnocení sebe sama, když se člověk cítí zdravý, je

spokojený se svým fyzickým vzhledem a má více energie, samozřejmě se cítí lépe. (Křivohlavý, J. 2009, s. 97).

Člověku je pohyb vlastní. Bohužel jeho nedostatek je realitou moderního světa se všemi negativy pro většinu orgánových systémů. Není třeba, aby byl člověk vrcholový sportovec. Stačí, když pohybovou aktivitu dle svých možností co nejvíce začlení do svého životního stylu. Platí, že každý pohyb se počítá, a že malé množství pohybové aktivity je lepší než žádné. (Raboch et al., 2019, s. 87).

1.2.6 Hospodaření s časem

V současné době se v souvislosti s režimem práce a odpočinku často hovoří o potřebě time managementu, tedy o potřebě řídit si svůj vlastní čas, naučit se s ním optimálně zacházet. Dá se dokonce říct, že time management je řadou autorů nahlížen jako nejen důležitý ale přímo zaručený prostředek, jak si svůj život dobře naprogramovat a naprogramované také dodržet. (Bedrnová a kol., 1999, s. 48).

Pro negativní působení časové tísně není vůbec důležité to, zda jde o skutečný nedostatek času, nebo zda se subjekt pouze domnívá, že je časovým stresem ohrožen. Platí tu slova akademika Charváta (1969, 1970): Opakující se stresy, které se nedají dobře likvidovat, organismus se vyčerpá a hyne. Nezáleží na tom, zda byl stresor sám o sobě příliš mocný nebo zda byly jen signály interpretovány přemrštěně a deformovaně. Z výše uvedeného vyplývá, že pro duševní rovnováhu je nejideálnější stav, kdy člověk subjektivně nepocituje (ani objektivně k tomu nemá důvod) intenzivní časovou tíseň. (Míček, 1984, s. 62).

Získat více volného času znamená především racionálněji využívat toho času, který máme k dispozici. Konkrétně je to umožňováno:

- Zvýšením pořádku a koncentrace. Nepořádek je výrazným zlovykem, který podstatně snižuje efektivitu práce a zhoršuje její časovou bilanci.
- Střízlivým odhadem vlastních časových možností, nepřibíráním si nespílitelných povinností.
- Rozumným rozvrhem práce a povinností. Je vhodné mít jakýsi rámcový plán své práce (základní rozvrh hodin), doplněný seznamem úkolů a povinností.
- Správným posouzením závažnosti úkolů, omezením zbytečností. Osvědčuje se známá zásada rozdělovat si všechny povinnosti na čtyři kategorie:
 - a) důležité, spěchající
 - b) důležité, nespěchající
 - c) nedůležité, spěchající
 - d) nedůležité, nespěchající
- Výběrem úkolů. Není-li možno stihnout časově všechny povinnosti, je nutné rozhodnout se pro zvládnutí nejpodstatnějšího úkolu.
- Omezením časových ztrát. V zájmu lepšího hospodaření s časem zvýšit pozornost vůči tomu, co nás o něj doslova olupuje.
- Využitím nejcennějších chvil dne. Každý den má své nejcennější chvíle, relativně osvobozené od rutiny každodenních povinností. Jsou to chvíle ráno po probuzení a večer před spánkem.
- Využitím rozdrobených časových úseků. Při dnešním tempu života, je nutné šetřit i časovými zlomky, které by jinak proběhly bez užitku.
- Využitím volných chvil. Co dělat s časem, když se nám do ničeho nechce?
- Vytvořením pravidelného denního rytmu, denního režimu. Podstata působení režimu dne spočívá ve vytvoření základních stereotypů, na jejichž realizaci člověk vynaloží mnohem méně fyzické i duševní energie, než když jeho denní činnost probíhá více či méně chaoticky. (Míček, 1984, s. 62).

2 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ

Všichni se v průběhu života čas od času dostáváme do situací, které jsou pro nás zcela nové, případně neobvyklé nebo jsme určitými faktory, jež na nás dlouhodobě, případně však i poměrně krátce, ale mimořádně naléhavě působí, nějak limitováni. Je toho na nás příliš mnoho (nebo naopak příliš málo), tlačí nás čas, přibývá povinností apod. Takové situace lze charakterizovat pojmem psychická zátěž. Je známo, že každý člověk vnímá a interpretuje si působení různých vlivů odlišně. Individuální osobnostní dispozice v souvislosti se zátěží představují dynamický souhrn vlastností každého člověka, jenž je ve svém celku větší nebo menší zárukou toho, že si v náročnějších situacích poradí. (Bedrnová a kol., 1999, s 57).

Výchova představuje počáteční nasměrování a průběžné podněcování aktivit každého jedince, dále jeho systematickou kontrolu a každodenní hodnocení, přičemž je mu současně poskytováno stálé, pozitivně laděné, citové zázemí. V rámci výchovy se utváří prožívání lidí, jejich postoje a systémy hodnot, kterými se pak ve svém jednání řídí, a formuje se i celková míra a kvalita jejich odolnosti vůči fyzické, ale zejména psychické a sociální zátěži. (Bedrnová a kol., 1999, s.61).

V moderní době v žádném případě nestačí pouze zvládnout základní znalosti a dovednosti, jež nám daly školy, a vystačit s nimi až do důchodového věku. Permanentní vzdělávání se současným vykonáváním zvolené profese klade zvlášť velké nároky na účelné hospodaření s vlastním časem a jeho racionální využití. Velký význam má také nepřetržitá sebevýchova takových vlastností, jako je schopnost vycházení s druhými lidmi, schopnost s nimi spolupracovat, porozumět jim, doceňovat je, dokázat přijmout jejich mínění, umět vést i podřídit se vedení, umět těžit z pracovních zkušeností. (Míček, 1984, s. 34).

Je všeobecně známo, že psychohygienu je celoživotním procesem. Ve vztahu k zátěžovým situacím lze hovořit o celoživotním procesu učení či vzdělávání.

Celoživotní vzdělávání znamená veškeré účelné formalizované i neformalizované činnosti související s učením, které se průběžně realizují s cílem dosáhnout zdokonalení znalostí, dovedností a odborných předpokladů. V ideálním případě představuje

nepřetržitý proces, který předpokládá komplementaritu a prolínání uvedených forem učení v průběhu celého života. V současnosti zřejmě preference pojmu celoživotní učení na úkor pojmu vzdělávání je výrazem toho, že zodpovědnost za získávání a rozvíjení schopností a dovedností, znalostí a kompetencí je přenesena na jednotlivce. Celoživotní učení lze členit do dvou základních etap, které jsou označovány jako počáteční vzdělávání a další vzdělávání. (Průcha, Veteška, 2012, s. 52).

2.1 Zdroje zátěže

Za zdroje zátěže bývají považovány především nepřiměřené úkoly, problémové situace a překážky, konflikty a stres. Pro lepší pochopení působení těchto zdrojů je třeba si připomenout, že se zde prolínají vlivy současné i minulé, a to jak objektivní, tak i subjektivní, přičemž se také míra toho, co představuje zátěž, u různých lidí i u různých jednotlivců v průběhu času může dost lišit. (Bedrnová a kol., 1999, s. 61).

2.1.1 Nepřiměřené úkoly

Za nepřiměřené úkoly můžeme považovat například takové, které jsou pro jedince příliš náročné, aniž by se takto nutně musely jevit i jiným lidem. Jde obvykle o úkoly, které svou kvalitou i kvantitou překračují fyzické, a zejména psychické možnosti určitého člověka, narušují jeho biorytmy a prohlubují jeho únavu až do stavu fyzického či psychického vyčerpání. Lidé si mohou nepřiměřené úkoly volit sami, zejména pokud se špatně odhadují, mají vysokou míru ctižádosti nebo tendence k riziku. Byli-li však vychováni jako skleníkové květiny, mohou se nepřiměřenými úkoly stávat již banální požadavky života. Jako problémové situace obvykle vystupují takové, v nichž: vstoupilo do hry příliš mnoho nových podnětů, resp. činitelů, nebo se známé (navyklé) postupy neosvědčily a je třeba najít jiné. (Bedrnová a kol., 1999, s. 61).

2.1.2 Překážky

Překážky nám život staví do cesty v podobě zablokování možnosti realizovat určité aktivity či uspokojit určité potřeby. Lidé je mohou zvládat útokem, volbou alternativního cíle, rezignací. Jsou-li překážky dlouhodobé, tj. zablokování cest k dosažení stanovených

cílů má trvalejší ráz, jedná se o frustraci. Pojem frustrace vyjadřuje jednak samo toto zablokování, ale také výsledný stav neuspokojení až strádání, který v souvislosti s tím člověk zakouší. Jde-li dokonce o zablokování možnosti uspokojit základní biologické a sociální potřeby, bývá takový stav označován jako deprivace, tj. taková míra strádání, která může do budoucna zásadním způsobem nepříznivě ovlivnit psychiku, ale i fyzický stav člověka. (Bedrnová a kol., 1999, s. 62).

2.1.3 Konflikty

Významným zdrojem zátěže bývají také konflikty. Mohou být vnitřní, intraindividuální, tj. rozpory, které má člověk sám se sebou, zpravidla v důsledku neujasněných motivů, postojů a hodnot. Není pak schopen se rozhodnout a řešit jakoukoli situaci. Interindividuální konflikty představují naopak střety člověka s jinými lidmi v důsledku rozdílných názorů a mínění, způsobů jednání a cílů, kterých má být dosaženo. Vyplynávají ze značné odlišnosti lidských jedinců a ze specifík sociálních situací. (Bedrnová a kol., 1999, s. 62).

2.1.4 Stres

Stres je přirozenou reakcí na zátěž. Organismus se snaží aktivně vyrovnávat s podněty, které ho z důvodu svého charakteru, intenzity nebo trvání vyvádějí z přirozené homeostázy. Zdravá reakce na stres je adaptivní – tzn. napomůže ke zvládnutí náročné situace i k návratu do klidového stavu. Zvládání stresu je z velké části dáno biologicky, tedy probíhá automaticky a z určité části ho můžeme ovlivňovat více či méně vědomě naučenými mechanismy zvládání. Metody redukce stresu si obvykle kladou za cíl nejen zredukovat aktuální míru prožívaného stresu, a to především prostřednictvím nácviku různých postupů, které jedinec může praktikovat sám. Základním nálezem všech dostupných metod v této oblasti je skutečnost, že negativním důsledkům stresu lze efektivně předcházet, a pakliže nastanou, lze je i velmi účinně řešit poměrně jednoduchými a lidstvu vlastně přirozenými postupy. (Raboch et al., 2019, s.95).

Pro stres je charakteristické, že se vždy jedná o subjektivní stav, pro který je určující pocit bezmoci. Čím více se jeví určitá situace jako nekontrolovatelná a čím větší bezmoc

pocítuje, tím silnější pocit stresu to v něm vyvolává. Rozhodující roli hraje subjektivní hodnocení. Říká se, že svět je to, co si z něj uděláme v myšlenkách. Stresovou reakci vyvolává až pocit, že nemáme sílu nebo možnost situaci zvládnout, a s tím spojený pocit bezmoci (Richard Lazarus). Stres tedy nevzniká samotnou situací, ale tím, co si z ní uděláme sami. Do stresu se dostáváme, až když pocítujeme, že se nám okolnosti vymkly z rukou. (Prieß, 2015, s. 15).

2.2 Způsoby zvládání zátěže

V tématice stresu se uplatňuje zvláštní dialektika zvládání stresu v interakci vnějších stresorů s vnitřní odolností vůči vnějším stresujícím vlivům, jakou je například míra úzkosti a jiné vlastnosti osobnosti, což znamená interindividuálně různou odolnost vůči stresu. Tato odolnost vůči stresu souvisí také s určitými způsoby reakce na stres. Známý teoretik zvládání stresu R. S. Lazarus (1990) zjistil z empiricky získaných dat následující způsoby zvládání stresu (zde podle R. Schwarzera, 1993):

Na základě těchto položek se měří odolnost vůči stresu. (Nakonečný, 2013, s. 516).

- Konfrontující zvládání (držím se a bojuji za své zájmy).
- Distancování (dělám, jako by se nic nestalo).
- Sebekontrola (pokusil jsem se neukazovat své city).
- Hledání sociální podpory (mluvil jsem s někým, kdo může k tomuto problému nějak přispět).
- Převzetí odpovědnosti (dám si lekci nebo provedu sebekritiku).
- Útěk / vyhnutí se (doufám, že situace přejde nebo se vyřídí sama od sebe).
- Plánované řešení problému (věděl jsem, co by bylo třeba učinit, a zdvojiím tím své úsilí, abych věc uvedl do pořádku).
- Nové pozitivní ocenění (našel jsem novou důvěru).

2.2.1 Coping-vyšší stupeň adaptace na stres

Snaha organismu vyrovnat se se zátěží je otázkou fyziologické rovnováhy. Člověk ale využívá i vyššího stupně adaptace na stres, a to určité strategie, které zahrnují jak vědomé,

tak nevědomé reakce. (srov. Vágnerová, 2004). Coping je termín pocházející z angličtiny a lze jej chápat jako zvládání a vyrovnávání se s náročnou situací. Teorii copingu propracovali nejhluběji Lazarus a Folkmanová (1984), kteří rozlišují dva typy těchto strategií:

- Strategii zaměřenou na řešení problému
- Strategii na zlepšení emoční bilance (Švamberk, Šauerová, 2018, s. 31).

Zvládnutí (coping). Rozumí se tím zvládnutí nebo zvládávání působících stresorů, tj. nasazení sil k boji se stresem, přičemž se tu uplatňuje hledisko jednoty osobnosti a jejího životního prostředí. Zvládání stresu je nejen záležitostí postižené osoby, jejich osobnostních vlastností, ale i jejího, především ovšem sociálního zázemí (pomoc rodiny, přátel, spoluzaměstnanců apod.). Současně tu nejde jen o řešení problému (kognitivní aspekt stresové situace), ale o nasazení celé osobnosti, tj. také například o zvládnutí vzniklé emocionální krize. (Nakonečný, 2013, s. 518).

A. S. Reber (1985) používá termín: coping strategies a rozumí tím: vědomý, racionální způsob vypořádání se s úzkostí života, s prameny úzkosti a srovnává jej s termínem: defenzivní strategie, které jsou zaměřeny na úzkost samu. V prvním případě jde tedy o boj s vnějšími stresory, v druhém o boj s vlastním vnitřním stavem stresu, který je doprovázen úzkostí. Například student obávající se těžké zkoušky studuje mnoho hodin (coping strategies), kdežto jiný student v téže situaci tráví večery v hostinci, kde hodně pije, zapomene si natáhnout budík a dlouho spí (defensive strategies, které jsou nevědomé). (Nakonečný, 2013, s. 517).

R. S. Lazarus (1966) rozlišil kognitivní a emocionální zvládání stresu: v podstatě jde o zpracování stresu vyhledáváním a používáním informací (sbíráním poznatků a přemýšlením), v druhém případě přehodnocením emocionálních důsledků. Jde o dvě strategie, které mohou být komplementární nejen navzájem, ale také s třetím aspektem, tj. vnějším sociálním pozadím. Zvládnutí stresu obvykle vyžaduje mobilizaci všech dostupných sil, vnitřních i vnějších, nasazení intelektu i zásah do sféry emoční. (Nakonečný, 2013, s. 518).

2.2.2 Fáze zvládání zátěže

Na začátku procesu zvládání zátěže obvykle stojí poplachová reakce, v jejímž rámci si člověk více nebo méně zřetelně uvědomuje vzniklou situaci. V jejím rámci postupně obvykle dochází k mobilizaci psychických sil. Dostavuje se bojová pohotovost nebo připravenost ke zvládání zátěže. Člověk je v takové situaci obvykle v určité tenzi, je napjatý, vzrušený, soustředěný a je ve stavu očekávání věcí příštích. Pokud to nepřekročí žádoucí míru, je tato mobilizace psychických sil nezbytnou podmínkou vysokého výkonu. Pokud je žádoucí míra překročena, může dotyčný jedinec selhat. (Bedrnová a kol., 1999, s. 67).

Druhou etapu zvládání zátěže představuje aktivní reakce na novou situaci. Součástí této etapy je nalezení rovnováhy mezi prožíváním a rozumem. V jejím rámci se prosazuje potřeba poznat a řešit problém, člověk je k řešení motivován. Vyšší motivace obvykle řešení problému usnadňuje, nadměrná motivace však snadno způsobí selhání, podobně jako motivace nedostatečná. (Bedrnová a kol., 1999, s. 67).

Poslední, třetí etapu představuje vyrovnání se se zátěží, které může mít podobu zvládnutí zátěže či selhání v ní. Zvládnutí zátěže se obvykle projevuje nespécifickými pozitivními změnami v psychice, charakterizovanými zejména zvýšením aspirací, sebejistoty, prožitkem uspokojení a celkovým zlepšením psychické kondice. Selhání v zátěži má za následek rovněž určité změny v psychice, avšak tentokrát jde obvykle o změny s opačným znaménkem – objevuje se snížení aspirací a sebedůvěry, doprovázené pocity nespokojenosti a nejistoty, zhoršuje se psychická kondice. (Bedrnová a kol., 1999, s. 68).

Vlastní sebevýchova, vlastní autoregulace, začíná sebepoznáním. Vlivem sebepoznání se vědomě o sobě samém stává složitějším, bohatším a objektivnějším. Podle Rogerse platí, že čím více se známe, tím lepší je naše adaptace. Sebepoznání činí člověka otevřenějším vůči osobním zkušenostem a zvyšuje jeho ochotu k nápravě a k sebevýchově-odmítat sebepoznávání nepřímou znamená také odmítat sebevýchovu, jež je nejpozději v adolescenci (a po ní v celém dalším životě) hlavním pramenem pokroku ve vlastním vývoji jedince. Sebepoznání má ovšem kladný vliv i na zlepšení sociálního kontaktu, což souvisí s dokonalejším poznáním druhých. (Míček, 1976, s.13).

2.2.3 Obranné mechanismy

Obranné mechanismy lze považovat za nevědomé vnitřní strategie, jimiž jedinec reaguje na ohrožující podněty. Tyto strategie (zaměřené na emoce) nemění stresovou situaci, nýbrž způsob, jak tyto situace člověk vnímá nebo jak o nich přemýšlí. Zjednodušeně se dají popsat jako zkreslení vnímané skutečnosti, která má za cíl chránit sebezpojetí dotyčného. Mezi vývojově počáteční mechanismy patří:

- Agrese
- Únik

Tyto základní mechanismy se postupně vyvinuly v širokou škálu možností, více či méně společensky přijatelných. (Švamberg, Šauerová, 2018, s. 33).

Z agrese se odvíjí převážně tyto mechanismy (blíže např. Freudová, 1937).

- Projekce (promítání vlastních záměrů, myšlenek, přání do druhých osob-nejčastěji se vyskytuje při svalování neúspěchu na druhé).
- Identifikace (zaštítění se nějakou silnou autoritou-osobou, skupinou).
- Kompenzace (nahrazení nějakého neúspěchu úspěchem v něčem jiném).
- Racionalizace (logické odůvodnění svého neúspěchu).
- Trestání sebe sama (odpírání si něčeho, co je mě samotnému příjemné).

Z úniku se pak vyvíjejí níže uvedené mechanismy:

- Učení bolestivých myšlenek či vzpomínek z vědomí za pomoci autocenzury (tyto vytěsněné obsahy ale vstupují do života člověka prostřednictvím různých symbolických obsahů, chybné úkony, sny).
- Intelektualizace-pokus o získání emočního odstupu od stresové situace užitím abstraktních intelektuálních výrazů, tato obrana je častá u lidí, jež se ve své každodenní profesi zabývají tématy života a smrti.
- Rezignace (opuštění cíle).
- Únik do fantazie (sem je možné zařadit i zneužívání drog a další typy závislostí) jedinec se snaží nahradit nepříjemné zážitky příjemnějšími, které

ale nejsou reálné, v tomto druhu úniku se jedinec často cyklí a není schopen se vymanit z utvářené pseudoreality.

- Izolace (volba samoty před nutností řešit sociální konflikty).
- Únik do nemoci.
- Regrese (návrat na vývojově nižší stupeň), projevuje se často při setkání se stresem, na nějž člověk reaguje nepřiměřeným způsobem s ohledem na současný věk a postavení. Příkladem takových reakcí může být pláč, křik, ukončení komunikace, uzavření se do sebe.
- Fixace (nepřiměřené ustrnutí ve způsobu uspokojování potřeby, i když dochází ke změnám v objektech působení a změnám prostředí).
- Potlačení a popření (zavržení svých přání a symbolické zavírání očí před vzniklými problémy).
- Opačné reagování-neboli reaktivní formace (potlačení impulzů k nesprávnému chování a upevnění tohoto postoje vnějším jednáním-bojovník proti alkoholismu apod.).
- Sublimace neboli přesunutí (potřeba, kterou nelze uspokojit je zaměřena na náhradní cíl, náhradní činnosti pomáhají snižovat napětí, např. nepřátelské impulzy mohou být vybity v přijatelné formě v kolektivních sportech atd.).
- Negativismus.

Přestože se obranné mechanismy obecně považují za nevhodné postupy, jednotlivé techniky mohou mít různou společenskou i mentálně hygienickou hodnotu. Jejich užití (dle druhu) může vést k jednání společensky hodnotnému, neutrálnímu i nežádoucímu. (Švamberská, Šauerová, 2018, s. 34).

3 VÝVOJOVÉ OBDOBÍ STUDENTŮ NA VYSOKÉ ŠKOLE

Drtivá většina studentů se během svých vysokoškolských studií potýká s vývojovým přelomem a vstupuje do dospělosti. Z hlediska vývojové psychologie je toto období nazýváno časnou dospělostí (zhruba od 20 do 25-30 let), což je obdobím přechodným mezi adolescencí a plnou dospělostí. Dospělost tu vymezujeme s přihlédnutím ke třem kritériím: k věku, k převzetí určitých vývojových úkolů a k dosažení určitého stupně osobní zralosti. (Langmeier, J., Krejčířová, D., 2018, s. 167).

Za jedno z kritérií dospělosti bývá udáváno dosažení osobní zralosti. Člověk je zpravidla pokládán za zralého, když po dokončení dospívání přejímá plnou osobní a občanskou odpovědnost, začíná být ekonomicky nezávislý, a navíc přispívá k rozmnožování obecných statků, rozvinul plně své osobní zájmy, ustavil legalizovaný vztah k životnímu partnerovi, přejal očekávané výchovné úkoly vůči svým potomkům a na druhé straně se přizpůsobuje svým stárnoucím rodičům.

Podle Charlotty Bühlerové, která pečlivě a na základě mnoha pramenů studovala celý lidský běh, je zralost vymezena jako věk, naplnění základních životních tendencí.

U každého člověka může být ovšem ona doba, kdy pociťuje, že jeho hlavní úsilí, přání a životní tužby jsou v podstatě naplněny, odlišná. To znamená, že je v jeho životě jinak umístěn bod, kdy končí období jeho osobní expanze a kdy začíná fáze konsolidace.

Jiní psychologové, (např. Maslow) spatřují zralost v seberealizaci, tj. v rozvinutí a v uskutečnění všech nejlepších osobních potencií. Vycházejíce z tohoto pojetí vypočítávají mnozí autoři (G. W. Allport, S. J. Harris, L. J. Bischof a jiní) řadu psychologických charakteristik zralého člověka.

Je ovšem možné namítat, že patrně žádný člověk nespĺňuje nikdy v plné míře všechna uvedená kritéria, - a že tedy jde spíše o ideál, k němuž se člověk více nebo méně přiblíží. Další obecný znak zralosti můžeme spatřovat v plném rozvinutí a vyrovnanosti práce a ostatních činností realizovaných ve volném čase. (Langmeier, J., Krejčířová, D., 2018, s. 169).

Zralý člověk by neměl být zmítán neustálým nepřátelstvím vůči druhým ani vůči sobě – nemá mít příliš nízké ani nadměrně přehnané sebehodnocení. Má být autentický – nemá usilovat o to, aby se jevil takový, jakým ho druzí chtějí mít, měl by být svůj, vždy pravdivý. Často bývá citován výrok S. Freuda, který na otázku, čeho má být schopen zralý člověk, dal místo složitých popisů a výčtů lapidární odpověď: Má umět milovat a pracovat. Přejít do dospělosti a převzetí dospělých rolí se jistě neodehraje v jediném dni, ale zdá se, že dnes zabírá jedno celé dosti dlouhé životní období. (Langmeier, J., Krejčířová, D., 2018, s. 170).

Toto období je odlišné jak od adolescence, tak od vlastní dospělosti – mladý člověk se již vymanil ze závislosti typické pro dospívající, ale nepřebírá ještě plnou dlouhodobou odpovědnost dospělého věku. Současně jde o životní fázi, v níž si musí osvojit velké množství nových znalostí a praktických dovedností a je postaven před celou řadu zcela nových úkolů. Úkolem časně dospělosti je tedy najít si ne-li definitivní, tedy alespoň dlouhodobé zcela konkrétní cíle a nastartovat svou životní dráhu v samostatném životě. Realizace těchto cílů se pak odehrává především v následujícím vývojovém období. (Langmeier, J., Krejčířová, D., 2018, s. 170).

Zde můžeme vidět, že vstup do dospělosti se tedy značně oddálil. Mezníky, jako manželství, stálé zaměstnání a pořízení dětí se posouvají do pozdějšího věku, než tomu bylo dříve.

3.1 Význam duševní hygieny pro studenty vysokých škol

Duševní rovnováha patří k nejdůležitější psychické výzbroji vysokoškolského studenta, a to jak pro jeho přítomné úkoly, tak pro jeho budoucí povolání. V kterémkoli povolání je její význam nepochybný, nejvíce však vyniká její důležitost v těch povoláních, jejichž podstatou je působení na lidi: především v psychologii samé, ale i v učitelství a ve vychovatelství. (Míček, 1984, s. 16).

Skeptikům mezi studenty je snad vhodné připomenout, že svou aktivitou se denně měníme (k lepšímu, či horšímu). Dokonce již pouhá představa pohybu tento pohyb ve skutečnosti vzbuzuje. Prostředím, které si volíme, se rovněž každodenně měníme. Například působením přírody, hudbou, obrazem, knihou atd. Ještě pronikavěji působí na

naši duševní rovnováhu lidé, s nimiž se stýkáme. A ani v této sféře nejsme pouhými pasivními objekty cizích vlivů, protože si zcela uvědoměle můžeme vybírat ty, jimž dovolíme na sebe působit. Vytváříme svou duševní rovnováhu také organizací své životosprávy. Takto zcela záměrně se můžeme snažit žít a pracovat ve shodě se základními prostředky duševní hygieny, v našich rukou je dostatečné množství prostředků k vlastní změně. (Míček, 1984, s. 16).

Vzdělání, a zvláště pak vzdělávání ve smyslu celoživotního procesu hraje v oblasti duševního zdraví naprosto nezastupitelnou roli. Kvalitní vzdělání napomáhá nejen v dosažení zajímavé, kvalifikované práce, sociálního statusu atp., ale působí též velmi zásadním způsobem na rozvoj mozku a formování vztahu k samotnému vzdělávání, na což se velmi často zapomíná. (Raboch, et al., 2019, s. 62).

3.1.1 Vzdělávání

Vzdělávání v odborném významu je to, co se označuje termínem edukace, tedy proces řízeného učení u vyučování, k němuž dochází typicky v edukačním prostředí školy nebo v jiném edukačním prostředí. Z hlediska společnosti je vzdělávání jednou z nezbytných podmínek jejího přežití a vývoje. Bez kontinuálního vzdělávání zasahujícího každou novou generaci by se společnost nemohla udržet a zdokonalovat. Proto se v současné civilizaci přisuzuje velká důležitost celoživotnímu vzdělávání /učení. Vzdělávání jakožto edukační procesy týkající se dětí a mládeže je intenzivně analyzovanou a objasňovanou oblastí pedagogického výzkumu, naproti tomu reálné procesy vzdělávání dospělých nejsou s žádoucí šíří a intenzitou postihovány andragogickým výzkumem. (Průcha, Veteška, 2012, s. 274).

Vysokoškolský způsob studia vyžaduje daleko více vlastní aktivity studujícího. Nestačí chodit pravidelně na přednášky, semináře či tutoriály. Je třeba samostatně vyhledávat zdroje informací, zpracovávat je sobě vlastním přehledným způsobem, a především neustále propojovat do jednoho znalostního a dovednostního systému. Jen tak bude studium efektivní a jedinec dosáhne studijních, ale i pracovních úspěchů. Jak by měl člověk studovat, jak by se měl učit?

Pro studium je třeba zajistit především následující předpoklady:

- Hospodaření s časem
- Vytvořit si sobě vlastní studijní návyky
- Naučit se rychle a efektivně číst
- Vytvořit si materiální podmínky pro studium
- Zajistit si nezbytné pomůcky ke studiu

Všeobecně platný recept neexistuje. Přesto však existují platné zásady. Především je nutné své studium plánovat, což opět souvisí s hospodárným využitím času. Sestavit si plán studia včetně jeho kontroly. Nezapomínat, že jedna věc je vytvořit dobrý studijní plán a druhá tento plán dodržovat. Jeho dodržování je nutnou podmínkou úspěchu. (Kohout, 2002, s.10).

3.2 Učení

Učení je jedním z nejdůležitějších psychických procesů, je to základní podmínka existence a vývoje jedince, celé společnosti. Pokud se začínáme učit něco nového, ať už jde o znalosti, nebo dovednosti, náš mozek ještě není vycvičený, aby přednostně zachycoval a zpracovával nezbytné informace. Na počátku nám pomáhá čirá zvědavost, díky níž na nové informace zaměřujeme pozornost. Aby se nám poznatky vryly do paměti, musíme co nejdříve přesvědčit mozek o jejich významu. Kdo si uvědomuje, k čemu mu nové znalosti a schopnosti poslouží, učí se rychleji, účinněji a má větší motivaci. (Průcha, Veteška, 2012, s. 255).

3.2.1 Propojení informací s dosavadními znalostmi

Nervové buňky trvale ukládají nové informace tím, že se propojují s jinými nervovými buňkami. Čím více propojení takto vzniká, tím lépe si nové vědomosti a dovednosti pamatujeme. Proto se učíme lépe, můžeme-li nové poznatky navázat na to, co už víme. Pokud se při učení jedinec zabývá nějakým úplně novým tématem, měl by se nejprve důkladně věnovat základům. Díky tomu se utvoří rámcová síť informačních vláken, na kterou lze dále napojovat další poznatky. (Reinhaus, 2013, s. 18).

3.2.2 Propojení s emocemi

Schopnost učení se zvyšuje prostřednictvím pocitů. Pozitivní i negativní emoce totiž na mozek působí jako turbopohon. Mozek si proto velmi rychle zapamatuje, jaké chování je úspěšné a pomáhá naplnit osobní cíle jedince, tudíž vede k pocitu štěstí. Pozitivní pocity při učení vedou k tomu, že si jedinec nové poznatky a dovednosti rád vybavuje a používá. Příčiny těchto pocitů mohou být různé. Například kladně hodnotíme samotnou náplň učiva nebo prostředí, kde se jedinec učí. K navození pocitu štěstí napomáhá také humor. Proto v paměti lze lépe udržet informace, k nimž je možné vázat nějaké zábavné historky nebo představy. (Reinhaus, 2013, s. 19).

3.2.3 Praktické využití poznatků

Nejrychleji a nejtrvaleji se mozek učí praktickou činností. Díky tomu třeba dokážou malé děti rychle a bezpečně chodit. Vždy, když se jedinci něco poprvé podaří, mozek vylučuje hormony štěstí. Ty povzbuzují nervové buňky, aby se mezi sebou rychle propojovaly. Čím více propojení vznikne, tím lépe budou dané informace osvojeny. Praktické dovednosti lze nejlépe naučit praxí. Nejpozději v zaměstnání se od člověka vyžaduje, aby uměl poznatky získané studiem také uplatnit. K tomu jsou praktické zkušenosti zcela nezbytné. (Reinhaus, 2013, s. 21).

3.2.4 Opakování

Čím častěji se určitá látka opakuje, tím častěji se aktivují nervové buňky, které ji zpracovávají a ukládají. Tím se upevní propojení mezi neurony a nové látky se lépe pamatují. Díky častému opakování se poznatky ukládají do dlouhodobé paměti. V ideálním případě pak zůstanou k dispozici po celý život. Pokud je třeba předejít zapomínání, měly by se nové znalosti a dovednosti v pravidelných intervalech používat. Časté opakování poznatků umožňuje jejich trvalé uložení do paměti. (Reinhaus, 2013, s. 22).

3.2.5 Spojení informací s obrazy

Většinu podnětů lidé vnímají očima. Obrazy a vizuální představy podporují učení. Pokud se podaří propojit poznatky se snadno zapamatovatelnými obrazy, uchovají se v paměti. Tato technika může být užitečná i při osvojování nových dovedností. Jestliže si jedinec nejdůležitější postupy představí, utkví pevně v paměti. I historická fakta se lépe zapamatují, pokud k nim jsou vytvořeny ilustrace. Informace se díky nim pamatují déle. (Reinhaus, 2013, s. 22).

3.2.6 Učení pomocí asociací

Pojmem asociace jsou označovány myšlenky (obrazy, slova, emoce), které bezprostředně vyvstanou na mysli, když jedinec získává nové poznatky. Tyto myšlenky se vynořují velmi rychle, protože vycházejí z informací, které jsou v paměti pevně uloženy prostřednictvím velkého množství nervových propojení. (Reinhaus, 2013, s.23).

3.2.7 Zjednodušování

Složitější poznatky se ukládají skupinově, a to tak, že komplexní informace se rozloží na části a ty pak po nervových drahách posílají k dalšímu zpracování a uložení jiným buňkám. Každý neuron si pamatuje jen jednu dílčí informaci. Když je třeba poznatek vybavit, stačí zaktivovat několik buněk z celého týmu. Poté se zapojí ostatní, které se na ukládání podílely. Každá aktivovaná část, jako při skládání puzzle. Z jednotlivých kousků puzzle mozek opět sestaví kompletní informaci. Čím lépe se daří dělit složité informace na části, tím snáze si je dokážeme zapamatovat. (Reinhaus, 2013, s. 24).

PRAKTICKÁ ČÁST

4 STANOVENÉ CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

4.1 Cíl výzkumu

Hlavním výzkumným cílem praktické části bakalářské práce je prověřit a sebrat data ohledně výsledného zjištění role psychohygieny v životě mladých dospělých a způsoby jejího praktického užití během náročných situací při studiu na vysoké škole. Jinými slovy chce autorka zjistit, zda mají studenti vysokých škol povědomí o roli psychohygieny, zda pociťují ve zkouškovém období více stresu, jestli dobře hospodaření s časem souvisí s včasným plněním školních povinností, jak svoji psychohygienu praktikují, či co jim v zátěžovém období nejvíce pomáhá. Kolik času věnují studiu. Na základě shromážděných dat byly porovnávány rozdíly a shody mezi dotazovanými respondenty ze skupiny studentů a psychologů.

4.2 Hlavní výzkumná otázka

Hlavní výzkumnou otázkou, na kterou by měl průzkum odpovědět je, zda a jakou roli hraje psychohygienu mladých dospělých při studiu na vysoké škole, co a jak jim pomáhá zvládat nepředvídatelné situace.

4.3 Hypotézy

Na základě analýzy dat vyplývajících z vlastního studia odborných zdrojů, které se vztahují k tématu role psychohygieny mladých dospělých při studiu na vysoké škole autorka sestavila následující hypotézy:

Hypotéza č. 1: Existuje větší počet studentů vysokých škol, kteří mají povědomí o psychohygieně než ti, kteří ji neznají.

Hypotéza č. 2: Ženy dodržují pravidla psychohygieny častěji než muži.

Hypotéza č. 3: Studenti, kteří věří ve své dobré hospodaření s časem, trpí nespavostí ze stresu méně.

Hypotéza č. 4: Studenti, kteří umí vytvořit ve svém režimu dne více než 3 hodiny volného času, a zároveň věří ve své dobré hospodaření s časem, plní své studijní povinnosti většinou včas.

Hypotéza č. 5: Studenty zkouškové období zatěžuje v takové míře, aby jej zvládli bez dopadu na jejich duševní zdraví.

4.4 Metoda výzkumu

Pro splnění základního cíle výzkumu byla zvolena kvantitativní metoda, která by měla být objektivní a co nejpřesnější vzhledem ke zvolenému cíli. Zjišťuje množství, rozsah nebo frekvenci výskytu jevu. Číselné údaje budou matematicky zpracovány. Konkrétním nástrojem bylo zvoleno anonymní dotazníkové šetření. Jeho využití ve výzkumu bylo praktické, časově nenáročné. Bylo možno oslovit velké množství respondentů. Výsledky byly statisticky zpracovány. Nevýhodou jeho využití byla možnost neupřímných odpovědí, čímž mohla být zkreslena data. Dotazník byl vytvořen v dotazníkové službě Survio.

Druhou metodou byl zvolen strukturovaný rozhovor s odborníky, kteří se ve své praxi zabývají cílovou skupinou časně dospělých v oblasti poradenství a mohou svými zkušenostmi podat reálný obraz k této problematice. Kvalitativní výzkum přistupuje ke zkoumaným jevům se snahou popsat je v jejich jedinečnosti, se zachycením jejich specifických rysů, jež se vymykají kvantitativní analýze, s objasňováním kontextu souvislostí. V kvalitativním výzkumu se typicky popisují jednotlivé případy – např. jedna nebo více tříd, škol, skupin žáků apod. (Průcha, 2000, s. 181).

Dotazník je polostrukturovaný a skládá se z 15 uzavřených otázek.

V případě použití výzkumné metody volného rozhovoru na dané téma s kvalifikovanými odborníky, bylo záměrem zhodnotit současné postavení

psychohygieny mezi mladými dospělými, ve vztahu k jejich vyrovnávání se se stresovou zátěží z pohledu odborníka poradny pro studenty.

4.5 Sběr dat a popis výzkumu

Cílovou skupinou respondentů byli studenti vysokých škol, mladí dospělí a odborníci pracující v oblasti poradenství pro studenty.

Sběr dat probíhal elektronickou cestou. Dle zvolených cílů byly vybrány dvě metody výzkumu. První kvantitativní metodou byl anonymní dotazník určený studentům vysokých škol.

Druhou kvalitativní metodou byl volný rozhovor s odborníky na dané téma, kteří se ve svojí praxi zaměřují na poradenství při vysokých školách.

Autorka oslovila a požádala studenty, kteří v současné době studují poslední ročník vysokých škol v České republice, o vyplnění a další rozeslání dotazníků vrstevníkům pomocí sociálních sítí a emailu.

V první fázi výzkumu bylo provedeno šetření pomocí dotazníku. Zúčastnilo se celkem 200 respondentů v časovém období prosinec 2020, leden 2021.

Ve druhé fázi byly provedeny 3 rozhovory s odborníky poraden pro studenty. Autorka výzkumu uskutečnila rozhovory osobně, v místě jejich praxe, bez účasti jiných osob. Časovým obdobím byl leden 2021.

5 DOTAZNÍK – ROLE PSYCHOHYGIENY PŘI STUDIU NA VYSOKÉ ŠKOLE S AKCENTEM NA ZVLÁDÁNÍ NEPŘEDVÍDATELNÝCH SITUACÍ

5.1 Klasifikace dat

V následující podkapitole autorka prezentovala rozbor dat, která získala dotazníkovým šetřením a volnými rozhovory.

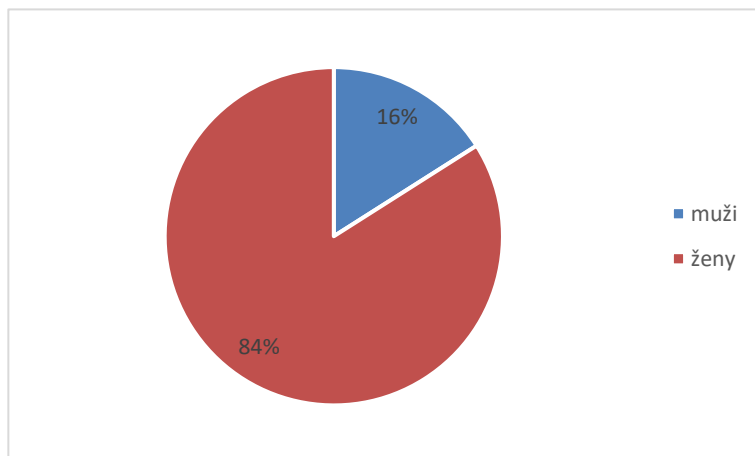
Výsledky byly zaneseny do grafů, ke kterým je vždy uveden komentář a doporučení. Věkové složení zkoumaného souboru je časná dospělost, což odpovídá věku od 20 do 30 let. Na základě vývojového dělení života do jednotlivých období se zkoumaný vzorek řadí do časné dospělosti. Tito jedinci již prošli obdobím adolescence a dosáhli dospělosti. Díky studiu jsou většinou ještě závislí na rodičích.

Jednalo se o studenty studující v České republice, jejich národnost nebyla specifikována. Respondenti byli ujištěni, že dotazník je anonymní a údaje o nich sdělené nebudou nikde zveřejňovány.

5.2 Vyhodnocení dotazníku

Otázka č. 1: Pohlaví respondentů.

Graf č. 1

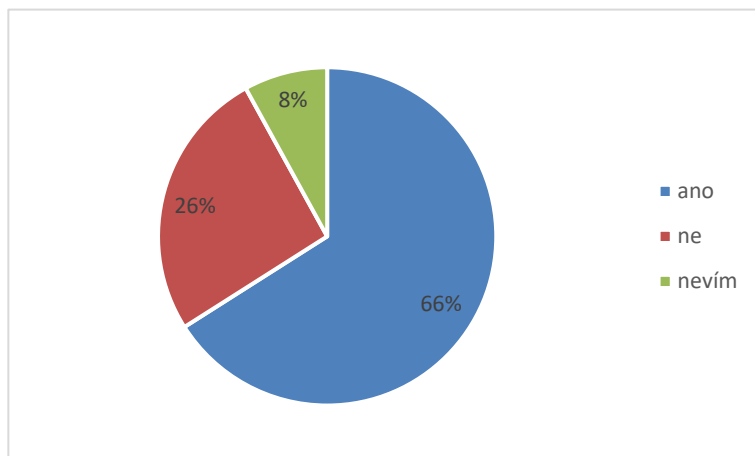


Zdroj: autorka práce, vlastní šetření

Celkový počet respondentů je 200 studentů. Z toho 84 % žen a 16 % mužů.

Otázka č. 2: Znáte pojem psychohygiena?

Graf č. 2

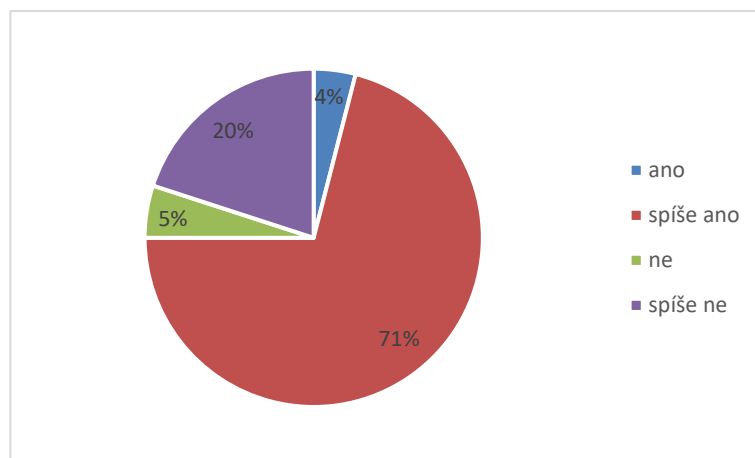


Zdroj: autorka práce, vlastní šetření

Graf č. 2 vyjadřuje, že 66 % studentů zná pojem psychohygiena, 26 % tento pojem nezná a 8 % respondentů neví.

Otázka č. 3: Rozdělujete si svůj čas realisticky?

Graf č. 3

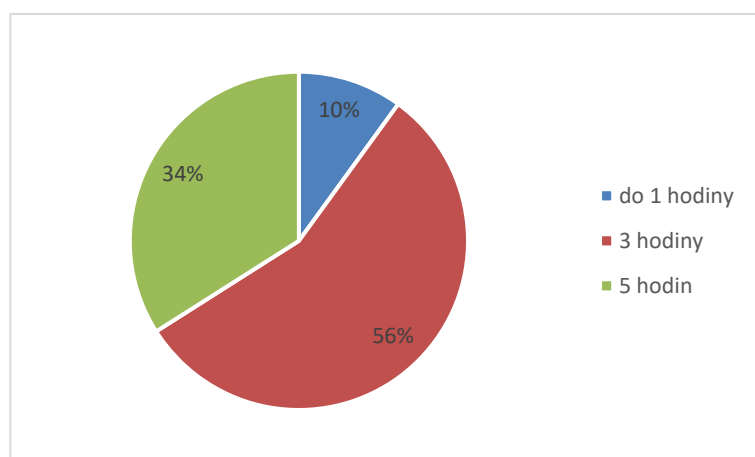


Zdroj: autorka práce, vlastní šetření

Jak můžeme vidět v grafu, velká část respondentů, přesněji 71 %, svůj čas rozděluje spíše ano, realisticky. Naopak, spíše ne, odpovědělo 20 % studentů. Celkem malá část, tedy 5 % bylo zjištěno, že si svůj čas nerozděluje realisticky pouhá 4 % odpověděla, ano. Vzhledem k tomu, že lidé mají tendence svým časem plýtvat, byl pro autorku výsledek těchto dat pozitivní.

Otázka č. 4: Kolik máte průměrně denně volného času?

Graf č. 4

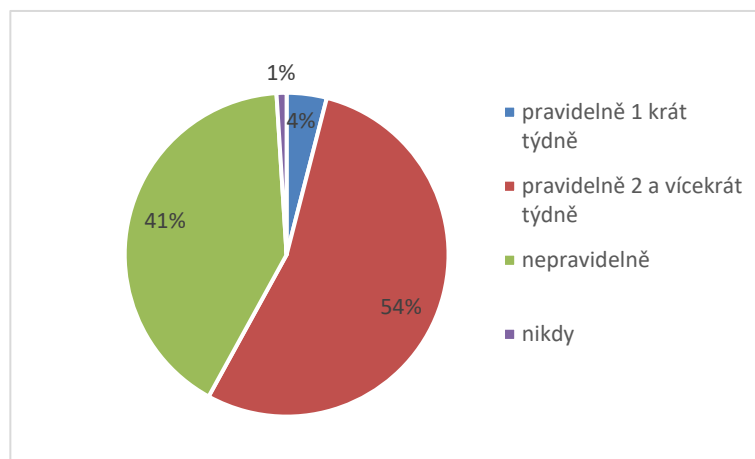


Zdroj: autorka práce, vlastní šetření

Volný čas představuje dobu, kdy jedinec nemá žádnou práci ani povinnost. Je to čas, který většina věnuje své rodině, přátelům, sami sobě. Pro každého jedince je potřebné, aby měl dostatek času pro sebe, své zájmy a záliby, pro své blízké. Ze získaných dat vyplývá, že více než polovině respondentů, přesněji se jedná 56 % respondentů, kterým zůstávají tři hodiny denně volného času. Dalším větším podílem vyplývajícím z grafu je 34 % respondentů, kteří prožívají pět hodin denně volného času. Zůstal nám podíl 10 %, kteří udávají jednu hodinu volného času denně. Vzhledem k předchozímu grafu o realistickém rozložení svého času, se potvrzuje, že více než polovina mladých dospělých zvládá hospodaření s časem velmi dobře.

Otázka č. 5: Jak často se věnujete volnočasové aktivitě?

Graf č. 5

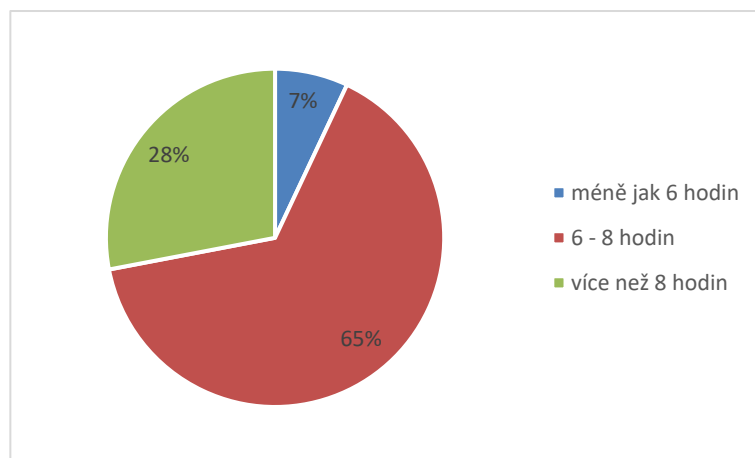


Zdroj: autorka práce, vlastní šetření

Pojem volného času lze vykládat různými způsoby. Základní charakteristikou je čas, se kterým může jedinec nakládat volně, dle svého uvážení a svých zájmů. Základní funkcí volného času je regenerace a obnovení duševních i fyzických sil, rozvoj osobnosti. Volný čas je doba, kdy své činnosti může jedinec svobodně vybírat, dělá je rád a přináší mu uspokojení a uvolnění. Pravidelně dva a vícekrát se těmto aktivitám věnuje 54 % respondentů. Nepravidelně je to 41 %, jedenkrát týdně 4 %, zatímco 1 % se volnočasovými aktivitami nevěnuje nikdy. Z uvedeného vyplývá, že volnočasovými aktivitami se věnuje 99 % studentů.

Otázka č. 6: Váš spánek je denně průměrně?

Graf č. 6

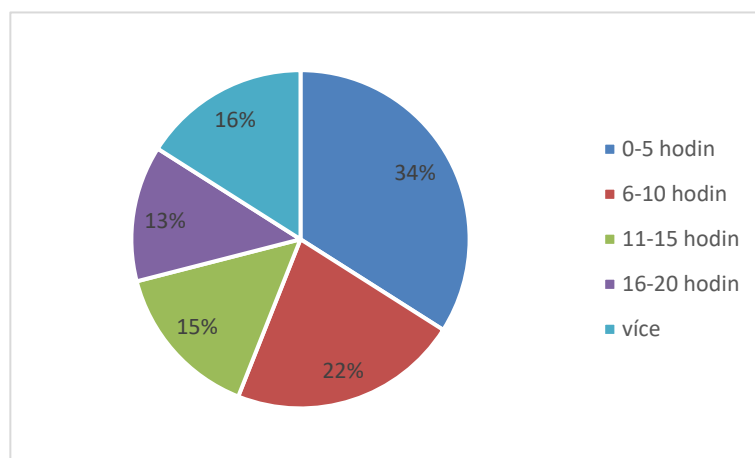


Zdroj: autorka práce, vlastní šetření

Nejvíce času bychom měli věnovat pasivnímu odpočinku v podobě spánku. Potřebná délka spánku je individuální. Průměrná doporučovaná doba je šest až osm hodin denně. Člověku škodí nedostatek i přebytek spánku. Jak jsou na tom respondenti tohoto výzkumu udává následující graf. Časové rozpětí šesti až osmi hodin udává 65 % dotázaných, tedy tak, jak je doporučováno. Více než osm hodin spí 28 % studentů. Jen 7 % má spánek kratší než šest hodin. Tato zjištění autorka hodnotí jako velmi dobrý výsledek.

Otázka č. 7: Kolik času týdně věnujete studiu?

Graf č. 7

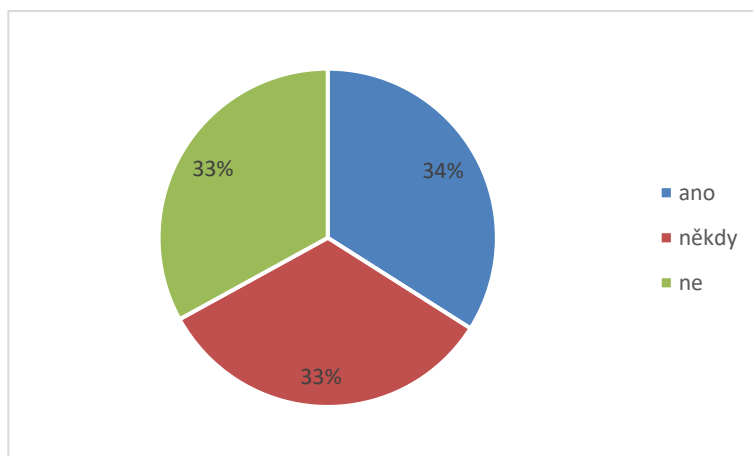


Zdroj: autorka práce, vlastní šetření

Zejména pokud se jedinec připravuje na důležitou zkoušku, měl by si na učení vyhradit dostatek času. Učení je efektivní pouze tehdy, jestliže není ničím rušeno. To se však snáz řekne, než udělá. Studentům je doporučováno věnovat se studiu každý den alespoň chvíli. Z celkového počtu dotazovaných respondentů věnuje studiu týdně do pěti hodin 34 %, druhá největší skupina 22 % respondentů studuje týdně šest až deset hodin. Jedenáct až patnáct hodin studuje 15 % respondentů, šestnáct až dvacet hodin týdně 13 % a více, že dvacet hodin studuje 16 % dotázaných. Dle názoru autorky největší skupina věnuje studiu poměrně krátký čas.

Otázka č. 8: Objevuje se u Vás nespavost kvůli stresu ze studia?

Graf č. 8

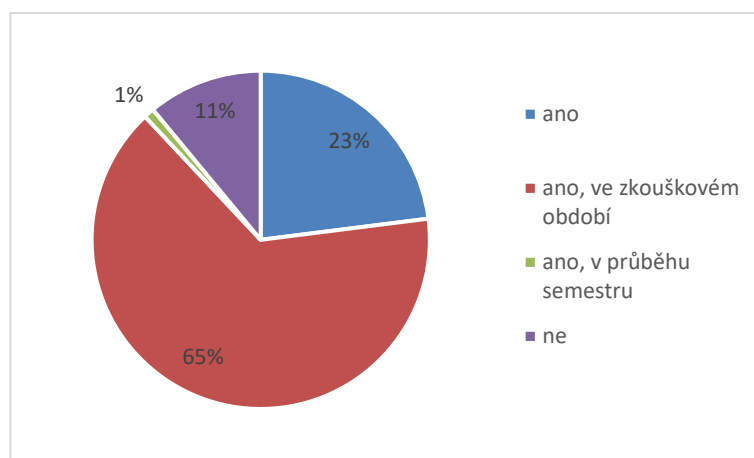


Zdroj: autorka práce, vlastní šetření

Zdravý spánek přináší tělesný i duševní odpočinek. Je známo, že při spánku se aktivují centra, která se zapojovala při učení. Ve spánku se naučené informace propojují, rekapitulují. Základní poruchou spánku je nespavost. Mezi hlavní příčiny nespavosti patří zátěžové situace. Z hlediska psychohygieny je důležité dodržovat pravidelný denní rytmus. Nespavostí způsobenou stresem ze studia trpí 34 % respondentů. Odpověď ne a někdy byla označena stejným procentem studentů, 33 %

Otázka č. 9: Cítíte se kvůli studiu ve stresu?

Graf č. 9

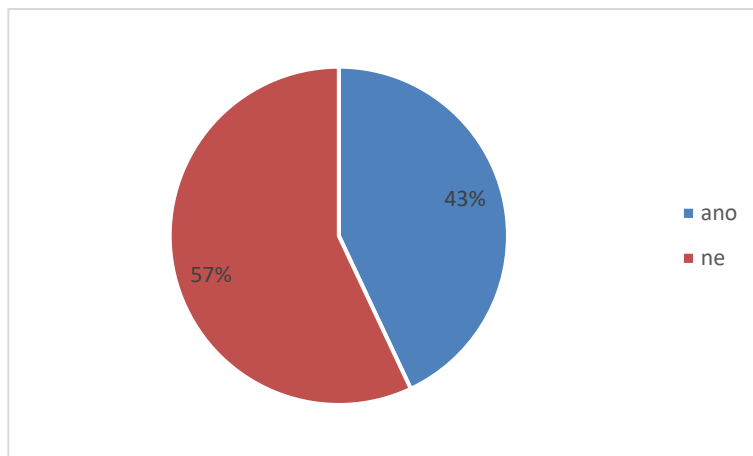


Zdroj: autorka práce, vlastní šetření

Stres může výkonnost při studiu podporovat i zhoršovat, podle toho, nakolik je intenzivní. Mírný stres zvyšuje schopnosti koncentrace, proto není dobré jej za každou cenu potlačovat. Zkoušky při studiu je třeba chápat jako výzvu. Autorka předpokládala, že ve zkouškovém období se vysoké procento studentů cítí ve stresu, to potvrdily i výsledky znázorněné na grafu. Vysvětlovat to může dále fakt, že v tomto období je třeba odevzdávat různé práce a nedostatek času je pro studenty stresující. Ano, ve zkouškovém období odpovědělo 65 % studentů, odpověď ano sdělilo 23 % studentů, ne 11 % a ano i v průběhu semestru 1 % respondentů.

Otázka č. 10: Využíváte vlastní postup k udržování duševního zdraví?

Graf č. 10

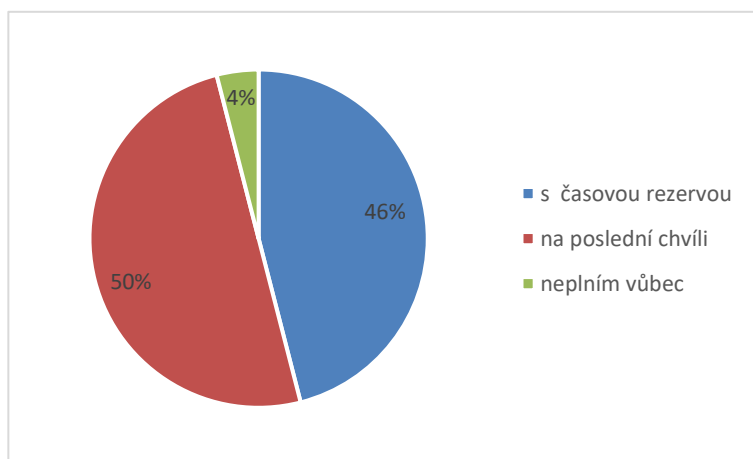


Zdroj: autorka práce, vlastní šetření

V tomto případě byl výsledek velice vyrovnaný – 43 % respondentů má vlastní postup, jak si udržuje své duševní zdraví. Z pohledu autorky výzkumu je velmi důležité, aby si každý našel svůj způsob, jak zregenerovat síly a uvolnit napětí. Více než polovina, přesněji 57 % studentů vlastní postup a techniky k udržování duševního zdraví nemají.

Otázka č. 11: Své studijní povinnosti plníte?

Graf č. 11



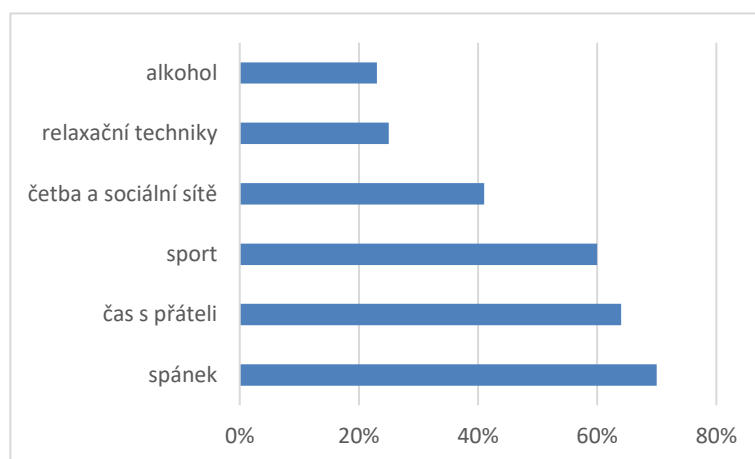
Zdroj: autorka práce, vlastní šetření

Přesná polovina respondentů (50 %) plní své studijní povinnosti na poslední chvíli. S časovou rezervou plní své povinnosti 46 % studentů. Z grafu plyne, že 4 % studentů

své studijní povinnosti neplní vůbec. Je všeobecně známo, že většina studentů své úkoly plní až na poslední chvíli, což tento výzkum nepotvrdil.

Otázka č. 12: Jakým způsobem si udržujete své duševní zdraví?

Graf č. 12



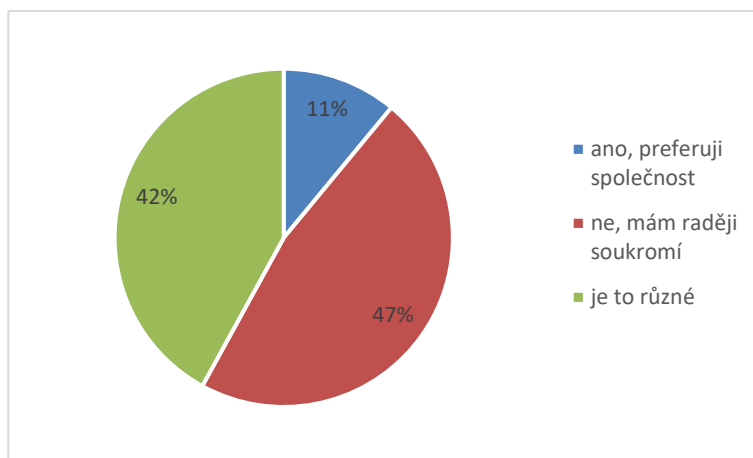
Zdroj: autorka práce, vlastní šetření

Možnosti udržování vlastního duševního zdraví byly respondentům nabídnuty, a zároveň jim byla dána možnost volby vícera odpovědí. Procentuální součet jednotlivých odpovědí se proto neshoduje se 100 %.

Poměrně vysoká procenta odpovědí se potvrdila u spánku 70 %, trávení času s přáteli 64 % a sportu 60 %. Aktivním odpočinkem v přírodě (procházkou, výletem) si udržuje duševní zdraví také 60 % respondentů. Další možností byla četba a sociální sítě, kde se objevila shoda 41 %. Respondentů, kteří zvolili jako způsob psychohygieny relaxační techniky bylo 25 %. Z výzkumu vyplývá, že tento způsob není příliš oblíbený mezi studenty. Na posledním místě byl zjištěn způsob udržování duševního zdraví za pomoci alkoholu, přesně 23 % studentů, což autorka považuje za poměrně vysoký podíl respondentů, kterým pomáhá k udržení duševního zdraví alkohol. O významu slova pomoc v tomto případě můžeme pochybovat.

Otázka č. 13: Vykonáváte svoji psychohygienu individuálně či raději ve skupině?

Graf č. 13

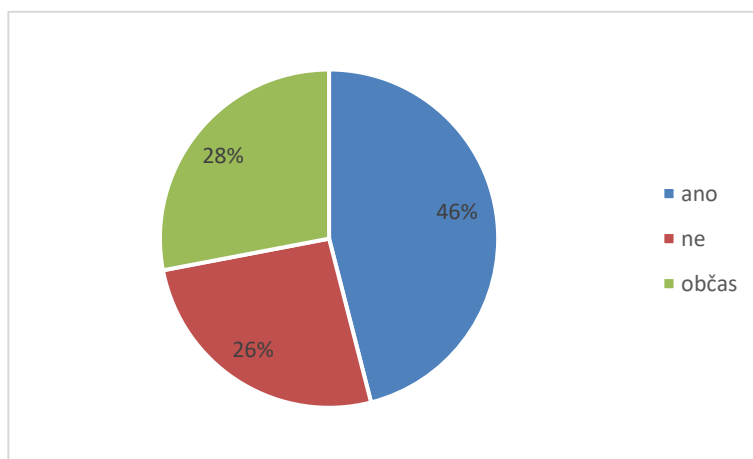


Zdroj: autorka práce, vlastní šetření

Zjištěná data výzkumu prokázala, že téměř polovina studentů, přesněji 47 %, raději volí soukromí při vykonávání svojí psychohygieny. Ve společnosti vykonává psychohygienu 11 % a různě 42 % respondentů. Je známo, že forem a způsobů výkonu psychohygieny je velké množství. To může být důvodem k odpovědi je to různé.

Otázka č. 14: Věnujete se psychohygieně i mimo stresová období?

Graf č. 14



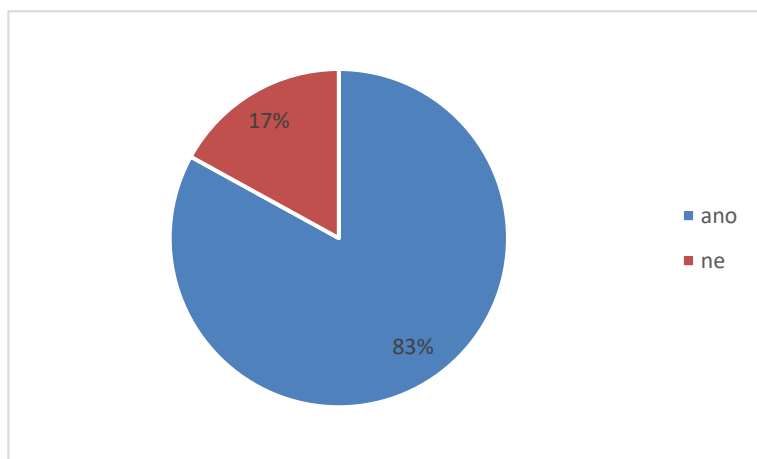
Zdroj: autorka práce, vlastní šetření

Psychohygienu může být chápána jako hledání a nalézání efektivního způsobu života, pro mladé dospělé i nástup na optimální životní cestu, kdy jsou připraveni řešit životní

problémy. Ačkoli studium přináší spoustu možností osobního růstu, mohou se studenti cíleně zaměřovat na oblast svého vlastního zájmu, je pro život mladých dospělých duševní rovnováha podstatným činitelem k prožití těchto možností, které jim studium poskytuje. Autorka se domnívá, že praktikování osobní psychohygieny je opodstatněné a přínosné ke zdravému způsobu rozvoje osobnosti. Respondentů, kteří se věnují psychohygieně i mimo stresová období bylo zjištěno 46 %, mimo stresová období praktikuje psychohygienu občas 28 % a nevěnuje se psychohygieně mimo stresová období 26 %.

Otázka č. 15: Byl by pro Vás přínosem soubor praktických tipů k provádění psychohygieny?

Graf č. 15



Zdroj: autorka práce, vlastní šetření

Z průzkumu bylo zjištěno, že pro 83 % respondentů by soubor tipů k provádění psychohygieny mohl být přínosem. 17 % mladých dospělých si to nemyslí. Dle názoru autorky výzkumu je vysoký podíl zájmu o soubor tipů. Zjištěný zájem může vypovídat nedostatečné nabídce na trhu. Mohlo by se jednat například o projekt, na jehož vzniku se by se podíleli studenti vysokých škol psychologických a zdravotnických oborů.

5.3 Ověření hypotéz

Hypotéza č. 1: Existuje větší počet studentů vysokých škol, kteří mají povědomí o psychohygieně než těch, kteří ji neznají.

Vzhledem k tomu, že se výzkum orientoval na studenty a mladé dospělé, kterým je přístup k informacím blízký především z internetových zdrojů, při studiu jsou jim dostupné odborné knihovny, předpokládala autorka výzkumu, že bude větší podíl respondentů, kteří pojem psychohygiena znají. Výsledek potvrdil, že více než polovina respondentů psychohygienu znají. Tato hypotéza se potvrdila.

Hypotéza č. 2: Ženy dodržují pravidla psychohygieny častěji než muži.

Při stanovení této hypotézy bylo vycházeno z všeobecného povědomí a vlastního studia problematiky o tom, že ženy jsou celkově zodpovědnější ke svému zdraví než muži. To také hypotézu potvrzuje, jak bylo předpokládáno, ženy provádějí psychohygienu pravidelně, častěji a celkově na psychohygienu dbají.

Hypotéza č. 3: Studenti, kteří věří ve své dobré hospodaření s časem, trpí nespavostí ze stresu méně.

U této hypotézy bylo vycházeno z předpokladu, kdy student dobře hospodařící s časem, není tolik zatížen, dokáže lépe plánovat své studijní povinnosti. Z teorie vyplývá, že časový pres, který se projevuje nervozitou a neklidem, následně může způsobovat nespavost, je u jedince v zátěžovém období častým jevem. Hypotéza byla potvrzena. Studenti, kteří umí dobře hospodařit s časem, netrpí nespavostí ze stresu.

Hypotéza č. 4: Studenti, kteří umí vytvořit ve svém režimu dne více, než 3 hodiny volného času, a zároveň věří ve své dobré hospodaření s časem, plní své studijní povinnosti většinou včas.

Záměrem zjištění dat k této hypotéze bylo, zda studenti, kteří si zvládnou vyčlenit volný čas pro sebe, organizovat režim dne, zvládnou vyřešit lépe problémy spojené s plněním studijních povinností a včas. Přesná polovina respondentů plní studijní povinnosti na poslední chvíli. Zde by bylo vhodné si uvědomit, že i stres může být chápán

pozitivně, ve smyslu motivace a celkového pocitu zvládnání náročných situací, čímž je dosaženo posílení jedince. Je dobré si uvědomit a přijmout fakt, že zátěžové situace jsou součástí života, je normálním jevem, pokud se něco nepovede, život jde dál. Všechny emoce jsou třeba prožít, lze je však využít i ve svůj prospěch a k osobnímu růstu. Včas zvládají studenti plnit povinnosti také téměř z poloviny. U této hypotézy nebyla zjištěna souvislost mezi zkoumanými jevy.

Hypotéza č. 5: Studenty zkouškové období zatěžuje v takové míře, aby jej zvládli bez dopadu na jejich duševní zdraví.

K této hypotéze byl položen výše uvedený dotaz. Z rozhovorů vyplynulo, že zkouškové období je sice zatěžující ale v případě, že jsou studenti odpovědní při plnění svých povinností i svému duševnímu zdraví, není prokázáno, že zkouškové období samo o sobě má takový vliv na studenta, aby narušilo jeho duševní zdraví. Z rozhovorů bylo dále zjištěno, že na mladé dospělé, kteří pomoc v poradně vyhledají, působí většinou více zátěžových faktorů, a především proces změn v jejich životě. Hypotéza se potvrdila.

5.4 Diskuze

Tento výzkum měl za cíl pomocí dotazníkového šetření zjistit, do jaké míry jsou studenti obeznámeni s pojmem psychohygieny a jak vnímají studijní zátěž. Následně bylo navázáno na volné rozhovory s odborníky pracující v poradnách pro studenty při vysokých školách.

Z výsledných dat bylo zjištěno, že větší počet vysokoškolských studentů vnímá ve zkouškovém období zátěž studijními povinnostmi jako stresující, oproti studentům, které plnění studijních povinností tolik nestresuje. Z rozhovoru s psychologem poraden pro studenty, kteří se opírají o poznatky své praxe, bylo zjištěno, že studenti, kteří vyhledali jejich pomoc, neměli dostatečné povědomí o psychohygieně a vysoký podíl zátěže pociťovali až v okamžiku, kdy se sejde více zátěžových faktorů v jejich životě. Tehdy zažívají pocity, že situaci nezvládnou. Poměrně vysoký podíl studentů hodnotil své hospodaření s časem jako dobré, což bylo pro autorku pozitivní zjištění s ohledem na komunikaci mezi lidmi, kdy je často slyšet nestíhám, nezvládám, běžím...

Z celkového počtu respondentů přibližně jedna polovina vysokoškolských studentů má znalosti o psychohygieně, více, či méně pravidelně ji praktikují a zátěžové situace ve výsledku zvládají. Vysokoškolským studentům nejvíce pomáhá k udržení duševní rovnováhy spánek, čas strávený s přáteli a sport. V menší míře respondenti volí četbu, sociální sítě, relaxační techniky.

Druhá část, méně, než polovina respondentů se otázkou duševní hygieny nezabývá, nijak významně ji neprovádí. Tato část respondentů se ve zkouškovém období cítí ve stresu. Zjištění tedy dokazují, že osvěta v rámci psychohygieny není u současných vysokoškolských studentů natolik rozšířena, aby mohla být nápomocna při studiu většímu počtu studentů.

Z praxe poraden pro studenty bylo zjištěno, že jedinec v období mladé dospělosti během krátkého časového úseku prožívá mnoho životních změn. Jsou na něj kladeny nároky studia, vlastního zajištění v oblasti pracovní, partnerské a v oblasti vstupu do reálného života. Opouští svou rodinu, kde byl „opečován“ rodiči.

Obecně se zvyšují nároky na jedince, kdy jsou při studiu testováni, hodnoceni. Sami zjišťují, jaké dispozice jsou jim vlastní. Je třeba se vyhnout negativnímu sebepojetí, spíše se zaměřit na řešení a způsoby, jak tyto změny zvládat. Mít na paměti, že každá negativní událost či zátěž by měla mít svoji hranici.

V poradně pro studenty doporučují, aby jedinci svoji situaci vnímali reálně, postupovali po malých krocích, a tím zvyšovali odpovědnost sami za sebe. K tomu nejlépe pomáhá stereotyp a hledání cesty k věcem či činnostem, které má jedinec rád. Pro každého to může být něco jiného. Někdo má rád sport, čas strávený s přáteli. Jiný poslouchá hudbu, tančí nebo medituje. Důležité je, aby jedinec konal to, co mu činí radost. Také je doporučováno obklopovat se inspirativními lidmi, udržovat dobré sociální vztahy nebo jóga, která pomáhá k dobré fyzické i psychické kondici.

Odborníci shodně uvádějí, že k zásadám psychohygieny jedince patří dobrá volba prostředí, ve kterém tráví nejvíc času. Je třeba, aby prostředí bylo maximálně vyhovující, bez negativních podnětů, například hluku, teplota v prostoru by měla odpovídat potřebám jedince, rušivě působí i nedostatek světla. K duševní hygieně napomáhá aktivní životní

styl, fyzické aktivity, sport, zájmy a koníčky. Bez toho, aby se člověk odpojil od rušivých informací, nelze provádět psychohygienu dokonale. K hlavním zásadám patří snaha o informační půst. Jako ideální volba se jeví zapomenout na televizi, zpravodajské relace, čtení novin, brouzdání po internetu.

Organizace času a snaha o dodržení svého plánu, tedy mít své povinnosti v pořádku, vše řešit včas, co není nutné v zátěžovém období studenta řešit ihned, z časového rozvrhu vypustit, patří mezi základní prvky hygieny duše. I obyčejný odpočinek bude začátečníkům sloužit k relaxaci. Pravidelností a objevováním se lze takto postupně propracovat k různým relaxačním technikám, které vedou i k vhodnému zacházení s dechem.

Ze zkušeností získaných praxí v poradnách pro studenty vyplývá, že významným zátěžovým prvkem se u vysokoškolských studentů jeví nefungující vztahy a komunikace. Může se jednat o vztahy rodinné, přátelské, partnerské, v kolektivu svých vrstevníků, kolegů v zaměstnání a dalších. Vztahy a komunikace jsou jasnou volbou ve chvíli, kdy jedinec potřebuje podporu a radu. Dobré mezilidské vztahy na různých úrovních jsou nezbytné pro psychohygienu.

Pokud se jedinci nepodaří zvládnout zátěž za pomoci výše zmíněných doporučení, je vhodné vyhledat pomoc profesionála. Psychoterapie může být zaměřena na oblast duševní hygieny, při které lze pomoci jedinci komplexně a ukázat několik prvotních kroků k praktikování vlastní psychohygieny. Duševní hygiena nabízí různé cesty jak rovnováhy a duševní stability dosáhnout.

ZÁVĚR

Zdraví jako hodnota má bezesporu v životě každého z nás velmi specifické místo. Jeho zvláštní postavení bývá často dáno tím, že jej lidé berou jako samozřejmost, s níž většina přichází na svět. Naším přáním je také plnohodnotně a kvalitně prožívat svůj osobní a pracovní život. Toho je možné dosáhnout v případě, nacházíme-li se v duševní rovnováze. Rovnováhy je možné docílit pomocí nástrojů psychohygieny.

Teoretickou část autorka rozdělila do tří kapitol. V první uvedla definici psychohygieny a jejich nástrojů. Dále popsala psychickou zátěž v životě vysokoškolských studentů, její zdroje, stres, coping a fáze zvládnutí zátěže. Třetí kapitola byla zaměřena na vývojové období studentů vysokých škol a význam psychohygieny v tomto období. Postupně uvedla a vysvětlila pojmy vzdělávání a učení. Konkrétní způsoby učení uvedla autorka v závěru teoretické části bakalářské práce. V praktické části se autorka snažila odpovědět za pomoci dotazníkového šetření na hlavní výzkumnou otázku, která zjišťovala, jakou roli hraje psychohygieny mladých dospělých při studiu na vysoké škole, působí-li jim zkouškové období nepřiměřenou zátěž a jakým způsobem o svoji duševní stabilitu pečují. Dále popsala metodiku výzkumu, charakterizovala cílovou skupinu respondentů, analyzovala a vyhodnotila výsledky výzkumu. Z dotazníkového šetření a rozhovorů s odborníky byly zhodnoceny hypotézy. První hypotéza o povědomí studentů o pojmu psychohygieny byla potvrzena. Opravdu je větší počet studentů, kteří psychohygienu znají. Druhá hypotéza zjišťovala, zda se ženy věnují psychohygieně častěji. Výzkumem bylo zjištěno, že ženy psychohygienu provádí častěji, hypotéza se potvrdila. Ve třetí hypotéze se potvrdilo, že studenti, kteří dobře hospodařili s časem trpěli nespavostí méně. Souvislost mezi sledovanými jevy volný čas, hospodaření s časem a jejich účinkem na plnění studijních povinností nebyla nalezena, tato hypotéza se nepotvrdila. Jako poslední byla stanovena pátá hypotéza, kdy autorku zajímalo, zda z jejich praxe odborníků vyplynulo, že studium vysoké školy bylo tak zatěžující, že jej nešlo zvládnout bez dopadu na duševní zdraví. Zde bylo potvrzeno, že pouze samotné studium nebylo příčinou výrazného dopadu na duševní zdraví studentů. Důvodů, které studenty do poraden přivedly, bylo většinou více.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit, jakou roli hraje psychohygienu v životě studentů vysokých škol a co jim pomáhá v zátěžových situacích. Cíl práce byl splněn, 66% respondentů pojem psychohygieny znalo a 57 % respondentů využilo psychohygienu k udržení dobré psychické i fyzické kondice více či méně pravidelně. Nejvíce respondentů k obnovení sil a pohody udávalo spánek, o němž bylo psáno v teoretické části. Ve spánku se aktivuje imunitní systém, o který je obzvláště v současné době potřeba dbát. Dále významně pomohl studentům sport, trávení času s přáteli, aktivní odpočinek, relaxační cvičení, četba, sociální sítě. S přihlédnutím k vyjádření pracovníků poraden pro studenty bylo udržování dobrých mezilidských vztahů, aktivní život, potřeba relaxace zmiňované prvky psychohygieny. Bakalářská práce poukázala na problematiku dodržování zásad psychohygieny v životě studentů a pohled ze strany odborníků na současný stav duševního zdraví této cílové skupiny mladých dospělých. Téma bylo velmi rozsáhlé, varianty dobré psychohygieny lze volit z nepřehledného množství, její účinky měly na jedince pozitivní vliv, vedly k duševní rovnováze a celkové stabilitě osobnosti jedince. Autorčiným záměrem bylo mimo hlavní cíle bakalářské práce poukázat na vliv psychohygieny k celostnímu rozvoji osobnosti, získání pocitu pohody, kdy je jedinec schopen se vypořádat se zátěží při studiu.

Autorce výzkumu se jevilo zjištění pozitivním, kdy 66 % respondentů ví, co psychohygienu znamená, k čemu slouží a 57 % respondentů ji dokázalo využít v praxi již při studiu na vysoké škole.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- BARTKO, D., *Moderná psychohygiena*. Bratislava: Obzor, 1990. ISBN 80-215-0102-2.
- BEDRNOVÁ, E., *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-0.
- BEDRNOVÁ, E., a kol., *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé managery*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.
- HONZÁK, R., *Psycho-somatická prvouka*. Praha: Vyšehrad, 2017. ISBN 978-80-7429-912-4.
- KOHOUT, K., *Základy obecné pedagogiky*. Praha: Vysoká škola J. A. Komenského, 2002. ISBN 80-7048-043-2.
- KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- KŘIVOHLAVÝ, J., PEČENKOVÁ, J., *Duševní hygiena zdravotní sestry*. Praha: Graga, 2004. ISBN 80-247-0784-5.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie, 2. aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing, 2018. ISBN 978-80-247-9085-5.
- MÍČEK, L., *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.
- MLČÁK, Z., *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2011. ISBN 978-80-7368-951-3.
- NAKONEČNÝ, M., *Lexikon psychologie*. Praha: Vyšehrad, 2013. ISBN 978-7439-056-2.
- PRŮCHA, J., *Přehled pedagogiky. Úvod do studia oboru*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-399-4.

PRŮCHA, J., VETEŠKA, J., *Andragogický slovník*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3960-1.

RABOCH, J., et al., *Duševní zdraví a životní styl, psychiatrie životním stylem*. Praha: Mladá fronta a.s., 2019. ISBN 978-80-204-5501-7.

ŠVAMBER ŠAUEROVÁ, M., *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

PRIEß, M., *Jak zvládnout syndrom vyhoření, najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2.

REINHAUS, D., *Techniky učení. Jak se snadněji učit a více si pamatovat*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4781-1.

SEZNAM ZKRATEK

CNS - Centrální nervová soustava

SEZNAM GRAFŮ

GRAF Č. 1	40
GRAF Č. 2	40
GRAF Č. 3	41
GRAF Č. 4	41
GRAF Č. 5	42
GRAF Č. 6	43
GRAF Č. 7	43
GRAF Č. 8	44
GRAF Č. 9	45
GRAF Č. 10	46
GRAF Č. 11	46
GRAF Č. 12	47
GRAF Č. 13	48
GRAF Č. 14	48

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník.....	I
----------------------------------	----------

Příloha A – Dotazník

1. Pohlaví respondentů
 - Žena
 - Muž
2. Znáte pojem psychohygienu?
 - Ano
 - Ne
 - nevím
3. Rozděluje si svůj čas realisticky?
 - Ano
 - Spíše ano
 - Ne
 - Spíše ne
4. Kolik máte denně průměrně volného času?
 - Do 1 hodiny
 - 3 hodiny
 - 5 hodin
5. Jak často se věnujete volnočasové aktivitě?
 - Pravidelně 1x týdně
 - Pravidelně 2 a více krát týdně
 - Nepravidelně
 - nikdy
6. Váš spánek je denně průměrně?
 - Méně jak 6 hodin
 - 6–8 hodin
 - Více než 8 hodin
7. Kolik času týdně věnujete studiu?
 - 0–5 hodin
 - 6–10 hodin
 - 11–15 hodin
 - 1–20 hodin

8. Objevuje se u Vás nespavost kvůli stresu ze studia?
- Ano
 - Někdy
 - ne
9. Cítíte se kvůli studiu ve stresu?
- Ano
 - Ano, ve zkouškovém období
 - Ano, i v průběhu semestru
 - ne
10. Využíváte vlastní postup k udržování duševní rovnováhy?
- Ano
 - ne
11. Studijní povinnosti plníte?
- S časovou rezervou
 - Na poslední chvíli
 - Neplním vůbec
12. Jakým způsobem si udržujete své duševní zdraví?
- Spánkem
 - Časem tráveným s přáteli
 - Sportem
 - Četbou
 - Časem tráveným na sociálních sítích
 - Relaxačními technikami
 - alkoholem
13. Vykonaláte svoji psychohygienu individuálně či raději ve skupině?
- Ano, preferuji společnost
 - Ne, mám raději soukromí
 - Je to různé
14. Věnujete se psychohygieně i mimo stresová období?
- Ano
 - Ne
 - Občas

15. Byl by pro Vás přínosem soubor praktických tipů k provádění psychohygieny?

- Ano
- ne

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Marie Opravilová

Obor: Andragogika

Forma studia: Kombinovaná

Název práce: Role psychohygieny při studiu na vysoké škole s akcentem na zvládání nepředvídatelných situací

Rok: 2020/2021

Počet stran textu bez příloh: 46

Celkový počet stran příloh: 3

Počet titulů českých použitých zdrojů: 15

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 2

Počet internetových zdrojů:

Vedoucí práce: PhDr. Ivana Shánilová Ph.D.