



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 pedagogiky

Bakalářská práce

Psychohygiena z pohledu studentů učitelství

Vypracovala: Tereza Havlíková

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Petra Hořejšová

České Budějovice 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Psychohygienu studentů učitelství vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 4. července 2023

.....
Tereza Havlíková

Poděkování

Tímto chci poděkovat vedoucí mé práce paní Mgr. et Mgr. Petře Hořejšové za její cenné rady, odborné vedení a trpělivost během celého zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům za jejich účast na výzkumu.

Abstrakt

Bakalářská práce je zaměřena na práci s technikami a zásadami duševní hygieny studentů učitelství. Práce je členěna do teoretické a praktické části. V teoretické části je věnována pozornost definici psychohygieny, náročnosti vysokoškolského studia, zvládnání emočně náročných chvil, time managementu a syndromu vyhoření. Praktická část přináší výsledky z kvalitativního výzkumu, které vychází z analýzy rozhovorů se 7 studenty Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity. Cílem šetření je zmapovat a popsat, jak studenti učitelství zvládají náročné situace během studia a jak aplikují metody psychohygieny. Výsledky šetření jsou porovnány s již provedenými výzkumy na dané téma. Z praktické části vychází doporučení, které by studentům vzdělávajícím se v oboru pedagogiky, mohlo zjednodušit práci s psychickým zdravím a usnadnit adaptaci na vysokoškolské studium.

Klíčová slova

Psychohygiena, studenti učitelství, studium vysoké školy, time management, syndrom vyhoření, stres, prevence

Abstract

The bachelor thesis is focused on working with the techniques and principles of mental hygiene of students teachers. The thesis is divided into theoretical and practical parts. In the theoretical part attention is paid to the definition of psychological hygiene, the demands of university studies, coping with emotionally demanding moments, time management and burnout syndrome. The practical part presents the results of qualitative research based on the analysis of interviews with 7 students of the Faculty of Education of the University of South Bohemia. The aim of the investigation is to map and describe how students of teaching manage challenging situations during their studies and how they apply psychohygiene methods. The results of the investigation are compared with previous research on the topic. From the practical part, a recommendation is made that could simplify the work with mental health and facilitate the adaptation to university studies for students studying in the field of education.

Keywords

Psychohygiene, students of teaching, college studies, time management, burnout syndrome, stress, prevention

Obsah

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 PSYCHOHYGIENA.....	10
1. 1 Prospěch psychohygieny pedagogy.....	13
1. 2 Stres	15
1. 3 Metody psychohygieny.....	17
2 SPECIFIKA VYSOKOŠKOLSKÉHO STUDIA	20
3 SYNDROM VYHOŘENÍ	23
3. 1 Příčiny syndromu vyhoření na pracovišti.....	24
3. 2 Příčiny syndromu vyhoření na vysoké škole.....	25
3. 3 Příznaky a prevence syndromu vyhoření.....	26
4 TIME MANAGEMENT	29
4.1 Prokrastinace.....	31
PRAKTICKÁ ČÁST	33
5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	34
5.1 Výzkumný problém	34
5.2 Cíle výzkumu a výzkumné otázky.....	34
6 METODOLOGICKÝ RÁMEC VÝZKUMU	35
6. 1 Design výzkumu	35
6. 2 Výzkumný soubor.....	35
6. 3 Metoda získání dat.....	36
6. 4 Metoda zpracování a analýzy dat	36
6. 5 Etika výzkumu.....	37
6. 6 Reflexe výzkumníkovi zkušenosti s tématem.....	37
7 VÝSLEDKY VÝZKUMU	39
7.1 Psychohygienu	39
7. 1. 1 Stres	39
7. 1. 2 Odpočinek a relaxační techniky.....	40
7. 2 Time management	42
7. 2. 1 Efektivní využívání času.....	43
7. 2. 2 Časová tíseň.....	45
7. 2. 3 Prokrastinace.....	45
7. 2. 4 Pravidelný denní režim	46
7. 3 Syndrom vyhoření	47
7. 4 Motivace ke studiu a budoucímu povolání.....	48
7. 5 Adaptace na vysokou školu	50
8 DISKUSE	53

ZÁVĚR	57
ZDROJE	58
PŘÍLOHY	62

Úvod

Psychohygiena, její metody a techniky jsou důležité pro udržování psychického zdraví. Studium na vysoké škole je velmi psychicky náročné a stresující pro každého studenta. Práce zkoumá aplikaci metod a technik psychohygieny z pohledu studentů učitelství. Právě studenti pedagogických fakult si nesou tíhu stresu a náročnosti i do svého budoucího povolání. Učitelství je emocionálně náročná profese, ve které je od učitelů vyžadována vysoká úroveň výkonu. Pedagogové se potkávají s náročnými situacemi každý den. Právě prožívání obtížných momentů může mít negativní dopad na jejich psychické a následně i fyzické zdraví.

Pro prevenci negativních dopadů na zdraví a vzhledem k přípravě na své budoucí povolání je nezbytné, aby se studenti učitelství zaměřili na práci se svým mentálním zdravím. Prevence i příprava na nepříjemné podmínky a okolnosti je efektivnější než následná snaha o vyřešení možných devastujících zdravotních dopadů. Bakalářská práce poukazuje na konkrétní faktory, které mohou mít vliv na duševní zdraví a na strategie ke zvládnání náročných chvílí v životě. Pokud studenti nebudou připraveni na těžké chvíle a jejich správné zvládnutí, může u nich snadno dojít k syndromu vyhoření. Pokud ale budoucí pedagogové zvládnou psychohygienu a přípravu na možné potíže spjaté s učitelstvím, budou schopni úspěšně procházet pracovním životem a efektivně vyučovat.

Bakalářská práce je dělena do dvou částí. Cílem teoretické části je popsat teoretická východiska psychohygieny a prevenci jakýchkoliv negativních dopadů na psychické zdraví. V praktické části byly udělány rozhovory se studenty učitelství třetího ročníku oboru se zaměřením na vzdělávání na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity. Třetí ročník studia je psychicky náročnější než ty předešlé, protože se studenti musejí připravovat na státní závěrečné zkoušky. Stres a náročnost studia jsou zde zesíleny a tyto okolnosti mohou působit negativně na psychiku a její fungování.

Hlavním cílem práce je zjistit, jaké zásady a techniky využívají studenti učitelství v rámci psychohygieny a jak efektivně zvládají náročné situace během studia. Bakalářská práce rovněž poukazuje na syndrom vyhoření, time management a na to, jak zvládnout náročné situace a jak zmírnit jejich negativní účinky. Práce může být rovněž přínosem pro všechny studenty, ale primárně má pomoci těm, kteří se vzdělávají v oboru pedagogiky.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Psychohygienu

Obecně je známo slovo „hygienu“ v kontextu tělesné hygieny. Etymologie termínu je spjata s řeckou bohyní zdraví Hygie. Křivohlavý (2003) uvádí, že si lidé přirozeně spojují tento pojem se zdravím a hygienou těla, avšak hygiena duše je mezi lidmi méně známá. V užším významu se pojem „hygienu duše“ vztahuje na snahu předcházet duševním chorobám, například je zmiňována její důležitost pro prevenci neuróz. V širším významu duševní hygiena zahrnuje udržování opatření, která zajišťují bezproblémový průběh mentální činnosti. Podrobněji se týká přirozeného a přiměřeného reagování na všechny podněty, zvládání běžných i neočekávaných činností a soustavného rozvíjení duševních schopností. Zásady duševní hygieny a jejich následná aplikace jsou důležité pro udržení psychického zdraví.

Při nepřítomnosti psychohygieny mohou nastat komplikace a Vávrová (2015) zmiňuje, že její absence může vést k celkovému vyčerpání a syndromu vyhoření. Za základní okruhy psychohygieny považuje sebepoznání, time management, odpočinek, optimistický přístup k životu a zdravý životní styl zahrnující kvalitní stravu a pravidelný pohyb. Duševní hygienu podporuje vyjadřování emocí a asertivní odmítání neadekvátních požadavků, což zahrnuje respekt k sobě a svým potřebám i potřebám druhých.

Břicháček (2007) považuje zdraví za jeden z nezbytných předpokladů zdravého vývoje jedince. Jedná se o zvládání nároků vývojových etap od raného dětství až po stáří a vedení plnohodnotného života ve společnosti. Zdraví není tak jednoduché definovat, jako se může na první pohled zdát. Je to věc nesmírně spletitá a je náročné ji charakterizovat. Zdravotní stav člověka se může v průběhu času měnit a působí na něj řada biologických ukazatelů a subjektivních složek, které jsou ovlivněny osobností člověka, jeho sociálním prostředím a historickými okolnostmi. Od tradičního pojetí zdraví a nemoci se postupně opouští, protože se rozvíjí poznání spolu se srovnávacími a vývojovými přístupy. Jedná se o proměnlivé procesy, které jsou komplikované a často zcela individualizované. Nejde typicky o trvalé stavy, které by nemohly koexistovat, protože rozdíly mezi nimi nejsou jednoznačné a zřetelné. Ve zdraví i nemoci existuje celá řada velmi odlišných stadií, která závisí na okolnostech. Ať už je jedinec zkoumán v jednom období nebo v průběhu života, jeho zdraví lze posílit a upevnit vhodnými preventivními, zdravotními, vzdělávacími a sociálními aktivitami a diagnostikovanou poruchu tak lze včas odhalit a léčit. Zdraví osoby lze pravidelně sledovat a zjišťovat, jak na ni působí nezdravý životní styl. Na životní styl mají vliv úpravy sociálního prostředí, neočekávané životní události nebo účinky

nepříznivých jevů v životním prostředí. Pro jednotlivce i pro větší skupiny nebo populaci jako celek, lze díky tomu odvodit přiměřená nápravná opatření.

Lidé mohou své zdraví brát jako nezpochybnitelnou součást života. Chamoutová (2006) vidí jako zdroj problému to, že v naší zemi je bezplatné zdravotnictví považované za samozřejmost. Lidé tak nepřebírají za své zdraví zodpovědnost a přisuzují jí státu. Pokud vezmeme jako příklad onemocnění rakovinou je třeba si uvědomit, že preventivní jednání a prohlídky mohou být rozhodující, zda jedinec nemoc překoná. Na prevenci proti psychickým onemocněním pomyslí málokdo. Zdraví v dnešní době není už vnímáno jen jako nepřítomnost nemoci. Chamoutová uvádí pro pojetí zdraví definici podle WHO (2006, s. 8): *„Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak i psychicky a sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.“*

Je třeba brát v potaz to, že snaha musí mířit k tomu, aby zdraví bylo prostředek k cíli a nebylo cílem samotným. Člověk si musí dát pozor a nesmí opomenout všechny faktory, které mají dopad na jeho fyzické a psychické zdraví. Americká psychoterapeutka Virginie Satirová do své knihy (1994) uvedla příklady oblastí z našeho života, které ovlivňují naši duševní rovnováhu:

- Tělo značí fyzično. Pokud člověk trpí fyzickými problémy, má to značný vliv na jeho psychickou stránku. Fyzično dá vždy najevo, kam se má směřovat pozornost a co mu chybí. Může se jednat o hlad, žízeň či únavu.
- Myšlenky jsou intelektuální částí osobnosti. Přenášejí informace, které poté mozek zpracovává. To, jak je vnímána realita okolo, ovlivňuje její prožívání. Myšlenky mohou být negativní i pozitivní a mohou zkreslovat pohled na svět.
- City jsou součástí emocionální části. Je to prožívání, které může být pozitivní i negativní a na tom základě hodnotíme postoj k sobě, okolí a životu.
- Smysly zachycují podněty v okolním světě přinášející informace, které jsou následně v mozku zpracovávány.
- Vztahy vyjadřují interakce s okolím. Uspokojují psychologické potřeby jako je bezpečí, láska a uznání.
- Výživa dávaná tělu jako jsou látky, které můžou organismu ubližovat nebo naopak prospívat. Správná výživa je důležitá součást psychického i fyzického zdraví.
- Kontext je čas, prostor, vzduch, barvy, zvuky anebo teplota. Je důležité si uvědomit, že i tyto věci mohou mít na člověka pozitivní i negativní vliv.
- Duše jsou hodnoty a jejich systém. Duchovní oblast, která zahrnuje postoj k životu, životní styl, víru, smysl života.

Existuje vztah mezi psychickými a tělesnými funkcemi a zkoumá ho psychosomatika. Pohled na míru propojení tělesných a psychických procesů se v průběhu času vyvíjel. Tento přístup ovlivnil představy o různých onemocněních a způsobech jejich léčby. Základní myšlenkou psychosomatiky je vzájemný vztah mezi existencí osobního psychického konfliktu a následným vznikem konkrétní nemoci. Faleide et al. (2010, s. 17) uvádějí výrok řeckého filosofa Platóna: „*Nikdy se nesnažte léčit oko, aniž byste zároveň nevěnovali pozornost i hlavě. A věnujete-li pozornost hlavě a nevěnujete-li pozornost celému tělu, neděláte dobře. Stejně tak dobře nejednáte, když léčíte tělo a nevěnujete pozornost duši. Léčení jedné části by nikdy nemělo probíhat bez pozornosti věnované druhým částem.*”

Pro širokou veřejnost může být z různých důvodů obtížné vidět člověka jako celek, a to propojením duše i těla. Je jednoduché vidět tělo jako stroj, který lze při rozbití lehce opravit. Člověk může zjistit, že není poškozeno jen jeho tělo, ale je poškozena i jeho mysl, vztahy nebo způsob života. V tomto případě pouhé opravení stroje nestačí. Přiznat si, že příčinou nemoci může být něco ve spojení s psychikou, je mnohem obtížnější než vidět své tělo jako pouhý stroj. Avšak duše a tělo nemohou být v tomto pohledu nadále oddělovány. Lidé často mohou jednat způsobem, který odporuje logice a volí obtížnější a náročnější pohled na věc, který tělo a duši rozděluje a staví je nezávisle na sobě (Pokluda, 2014).

Poněšický (2021) uvádí, že tělesné problémy začínají v mozku, ze kterého vede spojení k orgánům. Zmíněné propojení může zapříčinit špatnou funkci orgánů. Například za bolesti zad nebo srdce obvykle může určitý emoční faktor a jeho potlačení. Potlačením emocí vzniká komplikace, která může narušit funkci těla. Emocionální část mozku, ze které jsou impulzy vysílány do daného orgánu, je potlačením bolesti vystavena ještě většímu stresu a vzniká riziko negativního dopadu a vyvolání tělesné zdravotní komplikace. Naopak u člověka, který vypouští ven své pocity, včetně studu za dočasnou ztrátu sebekontroly při projevení hněvu, strachu či smutku, se scénář neprojeví fyzicky a nemá žádné tělesné následky. Některé zdravotní komplikace mohou skončit dokonce i smrtí. Je zajímavé se podívat i na to, jak se struktura smrtelných onemocnění dramaticky proměnila během minulého století. Jaro Křivohlavý (2003) píše ve své knize, že z přehledu důvodů úmrtí plyne, že ve dvacátém století můžeme zpozorovat fakt, že hlavními příčinami smrti byly nakažlivé infekční onemocnění. Ve dvacátém prvním století se přehled změnil na nemoci spjaté se životním stylem. Například se jedná o chronická onemocnění, nádory a kardiovaskulární choroby.

Každý člověk má tělo a duši. Přestože duši nikdo neviděl, každý už o ni alespoň jednou slyšel. Je důležité se umět zaměřit na svoji duši, komunikovat s ní a praktikovat metody

rozvoje duše. To vše směřuje k prožití bohatě rozvinutého života ve spojení se společností a přírodou. Je třeba mít stále na paměti, že tělo a duše spolu navzájem souvisejí a ovlivňují se. Duše často reaguje na okolní svět a dění okolo. Lidé ve svém životě mohou pociťovat různé emoce jako je láska, nenávisť, důvěra, nedůvěra, odvaha i strach. Pokud ovšem jsou tyto okolní vztahy v disharmonii a nejsou pro jedince dostatečné, je možné, že duše směřuje k nemoci. Při častém prožívání špatných emocí, tělo onemocní a je snadné si toho všimnout. Pokud ale onemocní duše, už to tak jednoduché na rozpoznání není. Duše se musí ozvat opravdu nahlas, aby se jí někdo začal věnovat. Lidé často zamlčují a odmítají varovné signály i různá emocionální traumata, která prožívají. Hlavním problémem naší doby je odříznutí od svých pocitů, emocí a našeho tělesného vnímání (Dutková, 2023).

1. 1 Prospěch psychohygieny pedagogy

Jako nezbytné bylo vnímáno pro tuto práci definovat i to, proč je psychohygieny důležitá pro pedagogy a co studenty čeká po úspěšném absolvování vysoké školy a jejich zařazení do pracovního trhu.

Grün (2014, s. 84) definoval profesi pedagoga následovně: „*Učitel nepoučuje, nýbrž ukazuje způsob, jak může žák nalézt stopu svého života. Tomu odpovídá řecké označení pro učitele „kateses“ neboli „průvodce“. Učitel je pro Řeky tím, kdo kráčí v čele, kdo vede, kdo začíná. Učitel také splňuje archetypální touhu po učení a po člověku kráčejícím vepředu a svým příkladem tak rozdává naději, takže ho na této cestě následují i žáci, kteří přitom nacházejí cestu ke své podstatě.*”

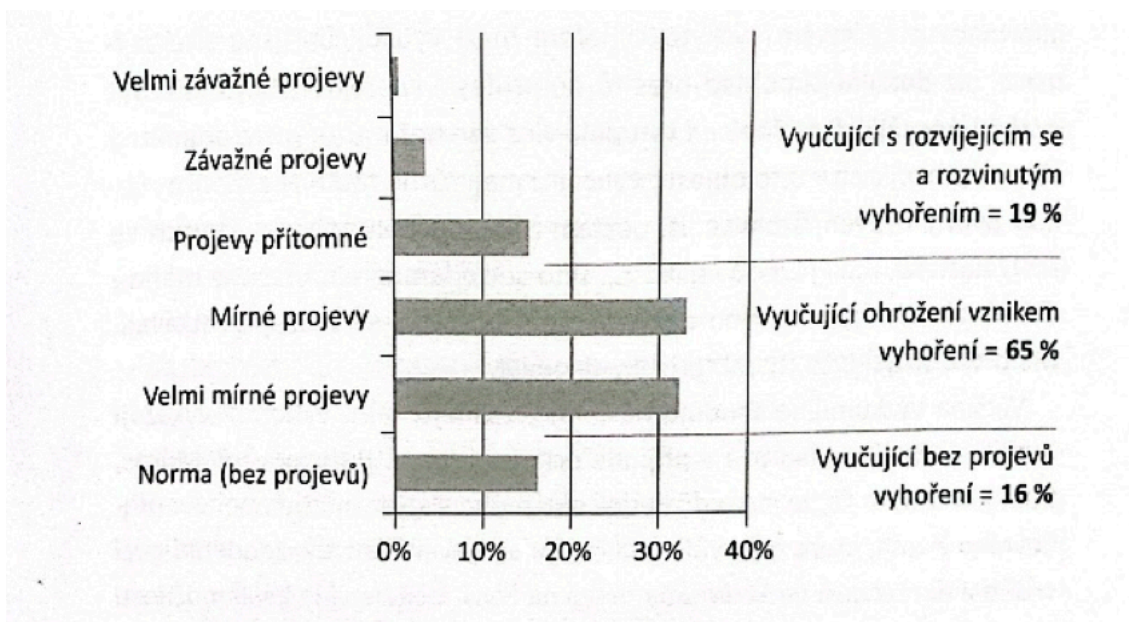
Postupem času se nároky na učitelskou profesi zvyšují, stejně jako počet žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Vliv na tuto skutečnost má i zvyšující počet rodičů, kteří se vyznají v pedagogice a mají zájem o spolupráci se školou, ale i naopak silný nezáměr zákonných zástupců o vzdělávání svých dětí. V praxi se pedagog setká s velmi stresujícími faktory, které mají nepříznivý dopad na osobnost učitele, často způsobují zdravotní potíže, nárůst psychosomatických onemocnění a zejména zvyšují nárůst výskytu syndromu vyhoření. K řešení zmiňovaného problému a prevence onemocnění, lze aktivně využívat metody duševní hygieny. Učitel může sloužit jako pozitivní vzor aktivního zvládnutí složitých okolností v každodenním životě (Šauerová, 2018).

Jde tedy o vzor, který učitel pro děti představuje. Pedagog je klíčovým účastníkem vzdělávacího procesu a Průcha et al. (2008) přikládají velkou váhu jeho kvalifikaci k výkonu profese, protože se neoddelitelně řadí k důležitým autoritám pro děti. Jejich úkolem je

podpora žáků a předávání informací pro jejich rozvoj. Učitel by měl být tedy řádně kvalifikovaný. Mezi kvalifikační dovednosti patří schopnost stanovit cíle, organizovat průběh výuky, inspirovat studenty k učení, hodnotit jejich pokroky a výkony, vytvářet ve třídě příznivé prostředí pro učení a komunikovat s rodiči.

Nejrozsáhlejší a nejkompexnější výzkum pro výskyt syndromu vyhoření u pedagogů v České republice provedli autoři Smetáčková et al. (2020). Výzkum popsal situaci na základních školách a účastnilo se ho 2 394 pedagogů. Byla použita Shiromova-Melamedova škála. Ta se skládá ze 14 hodnot rozvrhnutých do 3 skupin, jimiž jsou fyzická, kognitivní únava a emoční vyčerpání. Každé tvrzení je klasifikováno na stupnici o sedmi bodech od „nikdy nebo téměř nikdy“ po „vždy nebo téměř vždy“. Pokud někdo dosáhne vysokých hodnot, má příznaky vyhoření. Je třeba posuzovat výsledky celkově i s popisujícími projevy syndromu od „bez projevů“ po „velmi závažné projevy“. Výsledky autoři znázorňují níže uvedeným obrázkem 1.

Obrázek 1: Podíl vyučujících podle výsledku v Shiromově-Melamedově škále vyhoření



Autoři studie (Smetáčková et al., 2020, s. 57) uvádějí k grafu, že „celkově lze výsledky považovat za pozitivní, neboť 81 % vyučujících je schopno se i při vysoké zátěži, která v učitelství přirozeně existuje, bránit plnému rozvinutí syndromu vyhoření. „Pouze“ u necelé pětiny vyučujících na ZŠ se již vyskytují projevy vyhoření, z toho u 5 % „závažné a velmi závažné.“ Pokud se syndrom vyhoření dostatečně rozvine jako je ve zmíněných 5 %, je třeba vyučujícím náležitě pomoci. Autoři doporučují okamžitou změnu ve svém pracovním životě a individuální podporu s psychologickou terapií. Skoro dvě třetiny účastníků jsou ohroženy

syndromem vyhoření, protože jsou vystaveny vysoké pracovní zátěži a stresu. Těmto učitelům doporučují úpravu organizace jejich profesního nebo osobního života. Při náročnosti profese pedagoga je důležité nepodcenit prevenci pro syndrom vyhoření a nemocí, které jim může způsobit dlouhodobý stres.

Vondrovicová (2012) v závěru své práce reflektuje její cíl zjistit, zda legislativa České republiky zahrnuje nějaké odkazy na duševní hygienu učitelů. Zjistila, že zákon se zaměřuje pouze na povinné vzdělávání pedagogů. Na svoji psychohygienu se však každý učitel musí zaměřit sám. Ovšem dobrou zprávou pro učitele je, že existují financované programy od Evropské unie, ze kterých lze čerpat finance na podporu psychohygieny pro pedagogy.

1. 2 Stres

Termín „stres“ je definován jako prastará reakce našeho těla, kterou prožívají veškeré živé organismy. I když stres nelze ze života úplně eliminovat, je možné naučit se ho zvládat. Stres je přirozená reakce na vnímané nebezpečí. Adrenalin a noradrenalin jsou hormony, které se začnou vyplavovat během poplašné fáze stresu. To je ta chvíle, kdy se začíná objevovat uvnitř těla emoce strachu. Jako jednoduchý příklad může posloužit střetnutí s medvědem uprostřed lesa. Při setkání s tímto divokým zvířetem se okamžitě člověk začne bát o svůj život. Vyplavování stresových hormonů je mimořádně obtížné pro imunitní systém a metabolismus, zvláště pokud stresory působí na organismus déle. Fyziologické změny, které probíhají lze považovat za obranné mechanismy, které mají jedince bránit (Dutková, 2023).

Bauduin (2022) ve své práci uvádí, že při definici stresu jako takového se zdá, že termín nese negativní konotaci. Stresová reakce je však zásadní, protože umožňuje adaptaci a přežití. Život s sebou přináší řadu výzev, od každodenních potíží až po těžké traumatické události. Reakce umožňuje reagovat na stresor rychle a účinně, aby se tělo rychle vrátilo do rovnováhy. Autor uvádí, že Americká psychologická asociace (APA) rozděluje stres na dva různé hlavní typy, a to akutní a chronický stres. Charakteristika těchto dvou typů stresů je odlišná. Odlišují se svým trváním, symptomy a léčením. Akutní stres je častější než chronický. Tato forma stresu trvá kratší dobu a je často vyvolána reaktivním myšlením pocházejícím z blízké minulosti či budoucnosti. Chronický stres je dlouhodobější a může být vyvolán opakovaným působením stresorů nebo silného akutního stresu. Stres, který působí na organismus dlouhodobě, následně může vyvolat psychické poruchy, například úzkost a somatické problémy jako jsou chronické bolesti.

Pro člověka není těžké rozpoznat, zda je ve stresu nebo není. Komplikovaněji se ale poté rozpoznává, jak moc je stres vážný. Míčka a Zeman uvedli (1992), že stupeň stresu lze poznat na základě detekování různých příznaků, které mohou být pozorovány krátkodobě a dlouhodobě tělesnými projevy. Příklady krátkodobého projevu jsou rychlý tlukot srdce, sucho v ústech a pocení. Dlouhodobými projevy mohou být migréna, ztuhlost svalů, problémy s krevním tlakem a únava. Stres se může projevit také v psychické úrovni akutními příznaky, kterými jsou nervozita, negativní přemýšlení a pochybnosti, ale i chronickými příznaky, kterými jsou frustrace, deprese a pocity beznaděje. V chování se stres projevuje v podobě zapomínání, shazování viny na ostatní, užíváním návykových látek, neklidností a netrpělivostí.

Macháčková (1999) popisuje, že každodenní život často provází stres, který má vliv na naši motivaci a celkovou kvalitu života. Stres může život ztěžovat i zlepšovat. Může být nesnesitelný a občas ovlivnit výkonnost. Může být důsledkem vyhoření, protože může oslabit schopnost fungovat po emocionální, fyzické či psychické stránce. Stres může být ovlivněn životním stylem, postojem nebo vzorcem chování, který se pravděpodobně opakuje a následně vyústí v nemoc nebo jiný druh selhání. Je potřeba převzít zodpovědnost za současnou situaci, mít odhodlání k pozitivnímu ovlivnění myšlenek, emocí a chování. Ke kontrole stresu je možno přistupovat z kvantitativního nebo kvalitativního hlediska. Kvantitativní přístup zahrnuje snížení stresu, snížení prožívání stresu na minimum nebo omezení jiných rizikových faktorů. Kvalitativní přístup ke kontrole stresu zahrnuje změnu distresu na eustres. Ohrožující distres je změněn na eustres, který poté začne představovat výzvu a vede ke zlepšení tolerance stresu a tím k prevenci problémů se stresem. Autorka píše, že v rámci kvalitativního přístupu se svým manželem, který byl zároveň autorem této metody, používali několik desetiletí relaxačně-aktivační metodu (RAM) a s tou pomáhali vrcholovým sportovcům bojovat s negativním stresem.

Stres v povolání pedagoga lze považovat za velmi nebezpečný. Vzhledem k tomu, že dlouhodobý stres a akutní stres všech příčin se vzájemně prolínají, znemožňuje v podstatě tento stav učitelům vybudovat si obranyschopnost proti určitému ohrožení dříve, než budou vystaveni dalším náročným situacím různé síly. Stres učitelů má značný negativní vliv na funkci imunitního systému a jeho vinou se můžou častěji vyskytovat infekčních onemocnění. Původ stresu pro pedagogy může mít různé příčiny. Některé z nich jsou osobní. Učitelé mohou cítit marnost a nesmyslnost svého povolání. Ani fyzickým příčinám, které mohou vyústit ve vyhoření, se nelze vyhnout. Fyzické faktory nejčastěji pramení ze špatného životního stylu, jako je nadměrné pití alkoholu, nadměrné požívání nezdravých potravin,

zneužívání drog, kouření a jiné patologické chování. Další příčiny mohou být institucionální, kdy se objevuje absence kvalitního manažerského vedení, špatná firemní kultura a nedostatečná podpora od vedení. Příčinami společenské povahy mohou být hodnocení společnosti profese pedagoga či špatné podmínky v rodinách žáků (Šauerová, 2018).

Urban (2016) ve své knize píše, že na stres lze nahlížet jako na moderního zabijáka, který urychluje stárnutí, způsobuje nebo zhoršuje řadu nemocí a způsobuje řadu emocionálních problémů. Autor zmiňuje, že nedávné studie odhalily, že chronický stres může dokonce změnit genetickou výbavu. V důsledku toho mohou negativní dopady stresu na zdraví občas převýšit dopady všech nebezpečných potravin dohromady. Jednou ze záležitostí stresu navíc je, že reakce na něj jej často ještě zhoršují. Stresovaný organismus potřebuje odměnu, která by mu vynahradila způsobené škody. O žádnou odměnu se však ve skutečnosti nejedná, spíše je určena pouze k tomu, aby se stres organismu ještě zvýšil. Může se jednat o nadměrnou konzumaci nezdravého jídla a pití, trávení času na sociálních sítích, hazardní hry či koukání na televizi. Ke snížení stresu se často doporučují četné relaxační techniky, včetně pravidelného cvičení, pohybu a pobytu venku, dovolené, meditace a odpočinku od práce. Tyto a další techniky mohou nepochybně pomoci při snižování stresu. Pomohou k tomu se lépe vyrovnat se stresem a zmírnit některé jeho negativní účinky. Neeliminují však veškeré faktory, které stres způsobují.

1. 3 Metody psychohygieny

Každý živý tvor má díky přírodě neuvěřitelnou schopnost přizpůsobit se novým a těžkým situacím, aby přežil. Každý z tvorů má určitý rozsah psychické odolnosti, který nemůže překročit a který je zcela individuální. Existuje řada nástrojů a metod, které pomáhají zvládat stres. Jedním z nich je emoční uvolnění. Dlouhodobé potlačování emocí má za následek jejich zakonzervování v těle, které se následně projevuje vyčerpáním energie v těle i organismu. Potlačení emocí může vyústit v kožní problémy, infarkt, mrtvici nebo rakovinu. Pro vyvarování se těmto problémům je klíčové pravidelné fyzické odlehčení a emocionální uvolnění (Dutková, 2023).

Přiblížení všech základních metod psychohygieny popisuje Akademie osobního rozvoje psychohygieny (APAS). Tyto metody jsou zaměřené na to, aby lidský organismus, který je vystaven různým stresovým událostem na denní bázi, fungoval v pořádku. Dodržování zásad duševní hygieny je nejlepší způsob, jak předcházet možným nemocem. Základní metody duševní hygieny podle Akademie osobního rozvoje (APAS) jsou následující:

- Pravidelný a dostatečný spánek, jehož doporučený počet hodin je 7-8, v závislosti na věku člověka.
- Pravidelný a dostatečný pohyb, který pomáhá udržovat tělo zdravé a v kondici. Působí nejen na fyzické zdraví, ale i na psychickou pohodu, zvyšuje zdravé sebevědomí a pomáhá v odreagování se od stresových zátěží.
- Vyvážená a pravidelná strava, která by měla obsahovat všechny základní živiny, které tělu dodají potřebnou energii.
- Time management profesního i osobního života je nepostradatelný. Stejně důležité jako je dodržovat termíny a povinnosti, je i mít prostor k odpočinku.
- Relaxační a autoregulační cvičení, které pomáhají tělo i mysl zrelaxovat a podporují emoční rovnováhu. Může se jednat o fyzické nebo dechové cvičení.

Vondrovicová (2012) ve své práci uvádí příklady toho, že se dá správně zvládnout duševní hygiena i bez odborné pomoci. Shoduje se s Akademií osobního rozvoje v tom, že je důležitý zdravý životní styl, zvládání plánování času, provozování autoregulačních a relaxačních cvičení. Autorka dále zmiňuje efektivní komunikaci, asertivní jednání, které dává právo říct „ne“ nebo „já nevím“, optimistické přemýšlení, řízení myšlenek a vyhovující pracovní prostředí. Ovšem při vážnějších případech nebo pro prevenci, lze využít služeb odborníka. Autorka zmiňuje postupy duševní hygieny pod odborným vedením jako je účast na dalším vzdělávání pro pedagogy, například EduCity nebo Národní institut pro další vzdělávání (NIDV), pauza od práce ve spolupráci s odborníkem, kooperace se školním psychologem, supervize znamenající sebereflexi učitele pomocí mentora nebo kolegů a poskytovaná zpětná vazba a podpora.

Tím, jak eliminovat stres se zabýval i Urban (2016), který popisuje, že je třeba se zamyslet i nad tím, že zdrojem stresu může pro sebe být člověk sám. Stres je běžný a do jisté míry nevyhnutelný. Většinu vnějších faktorů nelze zcela ovlivnit, ale vnitřní faktory občas ano. Rozhodující je způsob přemýšlení o problému. Je dobré vyhnout se úzkostným myšlenkám pomocí autoregulace myšlenek. Mezi příklady negativního myšlení patří přikládání významu faktorům, které neexistují nebo se nedají změnit. Člověk by se měl naopak soustředit na věci, které změnit jdou. Dále není dobré si brát věci příliš osobně. Některé situace se totiž mohou zdát zbytečně osobní, ale není tomu tak. Nezbytností je také nezabývat tím, co se ještě nestalo nebo tím, co už je v minulosti a umění žít přítomnou chvílí. Věci, které se staly již nelze změnit a na situace v budoucnu se lze připravit. Mimoto je třeba správně plánovat čas a tím eliminovat stres, který se váže na dodržování termínů, hromadění povinností a odkládání úkolů. Úkoly, které jsou nepříjemné by se měly plnit přednostně,

i když nepatří zrovna k těm, co nejvíce spěchají. Je totiž větší pravděpodobnost odložení úkolu. Zásadní je umět dokončovat úkoly, ale i umět přibrzdit a naplánovat si volný čas. Také by se mělo naslouchat druhým a neřešit s nimi konflikty pod vlivem emocí. Nezbytností je také umět snést kritiku a nebát se říct „ne“. Poslední, ale neméně důležitý bod je zamyšlení se nad svými zvyky. Ty mohou mít pozitivní i negativní dopad. Stejně jako se lze naučit negativním návykům, se lze naučit i těm pozitivním, které budou pro život prospěšné.

Každý člověk má své problémy a něco ho trápí. Je klíčové, aby jednal a snažil se něco změnit. Například není od věci, aby přestal hned kouřit, pokud uvnitř sebe má obavu ze vzniku rakoviny plic. Boj proti stresu a vyhoření lze vést různě. Je důležité umět se starat o zdraví a umět spravovat vnitřní energii a používat ji podle potřeby. V období stresu lze často pociťovat napětí. Opakem napětí je uvolnění spjaté s relaxací. Každý má ojedinělý způsob relaxace, proto pro každého člověka pojem relaxace znamená něco jiného. Je klíčové odpoutat se od teorie a začít činy promítat do praxe. Příklady relaxace jsou procházka, fyzická práce na zahradě, která pomáhá vyčistit mysl od neustálého shonu a přemýšlení. Dále relaxace může být spjatá s hudbou, hrou na nástroj, zpěvem či pouhým poslechem oblíbeného interpreta. Někdo může tíhnout spíše ke čtení a věnovat svůj čas dobré knize. Zklidňující může být například i masáž svalů, která uvolní napětí shromažďující se v těle. Pomocí v boji proti napětí může být cvičení na odbourávání stresu zahrnující jógu, strečink a dechová cvičení. Neméně důležitá je sociální opora od dobrých přátel a v neposlední řadě by domov měl být upraven tak, aby byl pohodlným místem k odpočinku (Křivohlavý, 1998).

2 Specifika vysokoškolského studia

Jakákoliv vysoká škola je zkouškou života pro všechny studenty, kteří se jí snaží úspěšně vystudovat. V dnešní době přibývá lidí, kteří dosáhli vysokoškolského vzdělání. V minulosti nebyvalo tak běžné získat vysokoškolský titul. Dříve vystudovali školu pouze ti nejlepší studenti, kteří zároveň oplývali vynikajícími schopnostmi v oblasti kognitivních dovedností, inteligence, ale zvládali i motivační složku. Zkouška vysoké školy pro některé je, i přes větší přístupnost vzdělání, závod, který nejsou schopni dokončit. Výzkumné studie přináší závěr, že nejlepšími ukazateli úspěšnosti studia na vysoké škole jsou kognitivní schopnosti a akademická připravenost (Hepworth et al., 2018).

Při pohledu na podrobnější analýzu těchto dat a využití v praxi, je třeba zohlednit, že i studenti s vynikajícím výkonem na vysoké škole zápasí s neúspěšností. Pro vymezení studijní úspěšnosti je třeba předchozí tvrzení spojit ještě s osobním přesvědčením a hodnocením svých schopností, výkonovými a motivačními dovednostmi, akademickou odolností a sebepojetím. Vstupují sem ještě faktory týkající se rodiny, sociálního postavení a pohlaví (Kubíková et al., 2021).

Průběh studia je neoddelitelně spojen se stresory. U obrovské části populace vyvolává představa studia negativní a stresující emoce. Negativní emoce může vyvolávat škola nejen ve studentech, ale i ostatních zúčastněných dospělých, kterými mohou být učitelé, rodiče nebo další pracovníci školy. Konkrétně studenti mohou zažívat stres kvůli množství učiva a úkolů, samotnému zkoušení a známkování, tlaku na výkon, sociálním interakcím a mezilidským problémům. Často je student vystaven nebezpečí, že bude srovnáván, nebude konkurovat svým vrstevníkům a nesplní očekávání. Tyto faktory ohrožují jejich osobnost (Urbanovská, 2010).

Podle Petříkové (2013) je řada vysokoškolských studentů nadměrně stresována. Autorka kupříkladu hovoří o tlacích, které mohou pocházet z objektivních i subjektivních příčin. Toto dělení používá, protože jedinečné rysy každého člověka jsou pro zvládnutí psychického stresu klíčové. Petříková (2013, s. 26) uvádí objektivní stresory vysokoškolských studentů a těmi jsou „*existenční závislost na rodičích, možná finanční tíseň, přibývání povinností, snaha o výdělek, z čehož pramení tíseň časová, zkouškové období, státní závěrečné zkoušky, dodržování termínu pro odevzdání prací, nevhodná životospráva (strava, režim spánku, pohyb), oslabení imunity, nemoci, mezilidské vztahy (rodina, partnerství, přátelství), hluk, obecně nezdravé životní prostředí a přelidněná místa,*“ a také zmiňuje možné subjektivní stresory, kterými jsou „*obavy z budoucnosti (vysoká nezaměstnanost atd.), připouštění si*

starostí, beznadějí, problémy se sebedisciplínou (neefektivní hospodaření s časem, akademická prokrastinace, problémy s koncentrací), duševní vyčerpání, únava, nezdravé návyky učení.“

Kubíková et al. (2021) provedli průzkum, kde se zabývali tím, co motivovalo respondenty ke studiu. Vysokoškolské studium je velmi náročné a je ovlivněno motivací jednotlivců k absolvování vysoké školy. Nejčastěji byla vyzdvihována nutnost vysokoškolského vzdělání a následný vzestup na společenském žebříčku. Konkrétně tuto informaci uvedlo 47 % dotazovaných. Hrají zde roli méně či více jisté představy studenta o tom, co bude po získání vysokoškolského titulu dělat za práci a také to, jak koresponduje jejich budoucí profesní život s volbou konkrétní školy. Dále bylo zjištěno, že 78 % dotazovaných úspěšně absolvovalo gymnázium se všeobecným vzděláním. Všeobecné vzdělávání znesnadňovalo respondentům výběr budoucího zaměření, ale naopak byla vyzdvížena i kvalitní příprava, kterou jim do vysokoškolského studia gymnázium dalo. Třetina studentů odpověděla, že chce pracovat v budoucnu v oboru, který si vybrala. Z výzkumu také vyplynulo, že 22 % respondentů si pouze prodlužují studentský život a odkládají dospělý život, jehož součástí je výkon povolání. Z účastníků výzkumu 35 % uvedlo, že vnímali daný obor pouze jako druhou volbu, když jim jejich prvotní záměr, studovat školu podle svého výběru, nevyšel. Dále je důležité zmínit, že jedním z podceňovaných prvků, který ovlivňuje budoucí úspěch či neúspěch studenta ve studování, je jeho počáteční představa o tom, jak studium vypadá a funguje. Cílem další otázky ve výzkumu bylo zjistit, zda studenti před zápisem na vysokou školu získali informace o tom, jak studium probíhá a co je čeká. Až 75 % nebylo dostatečně nebo vůbec informováno a nemělo absolutně představu o tom, jak studium probíhá. Neznalost koncepce studia je důvodem, proč se prvotní představy 88,8 % respondentů o studování na vysoké škole zcela rozcházel se skutečností. Studenti se často mohou potýkat i s vnitřními překážkami ve studiu a těmi jsou lenost, laxnost, nevytrvalost a pasivita. Na tomto se shodlo 80 % dotazovaných. Dále se mohou studenti potýkat s problémy v plánování času, a to konkrétně odpovědělo 63 % dotazovaných. Špatné nebo žádné plánování času může vést k tomu, že studenti dělají věci na poslední chvíli a potýkají se také s prokrastinací, což odpovědělo 45 % respondentů.

Feldman (2005) uvádí, že první ročník je obrovský milník v životě studentů. První rok na vysoké škole je klíčový pro dosažení jejich cílů. Je hodně případů, kdy studenti uvažují o odchodu z univerzity. Autor jako příklad uvádí, že o opuštění vysoké školy vážně přemýšlí jedna třetina studentů již během prvního semestru. Pokud budou mít studenti podporu, a to jak v akademickém či společenském životě, mohou více využít svého potenciálu a studium

dokončit a neodejít z něj. Záleží na kvalitě pomoci, kterou budou studenti mít, a která jim může zajistit pomocnou ruku při zvládnutí prvního ročníku, a dokonce celé školy. Studentům by pomohlo nápravné opatření, které by jim umožnilo lepší adaptaci na vysokou školu. To koresponduje s výzkumem, který provedli Kubíková et al. (2021), ze kterého vyplynulo, že klíčovou součástí je schopnost přizpůsobit se studiu. Vysoká škola pro studenty nemá takovou podobu, jakou si představovali. Své dotazy zaměřili na to, jak se studenti adaptovali na kreditní systém, jak zvládají zkouškové období a jak dobře si vedou při zkouškách. Z výzkumu je zřejmé, že se může projevit vztah mezi nízkou nebo chabou motivací ke studiu a vnitřními překážkami, jako jsou nedostatečné znalosti o fungování vysokých škol a prokrastinací. Tyto faktory se zjevně negativně odrážejí v počátečních potížích studentů s přizpůsobením se studiu a plněním povinností, jako je plánování a řádné plnění zkoušek. Je zajímavé, že pouze pětina studentů se přípravě na zkoušky věnuje déle než týden, přičemž 63 % tak činí jeden až tři dny před zkouškou.

Lívanská (2022) provedla výzkum na půdě Teologické fakulty v Českých Budějovicích mezi studenty pedagogiky volného času. Respondenti v rozhovoru uvedli příklady školních faktorů, které je stresují. Mezi ně patří časová tíseň, období zkoušek, vyučující, závěr studia, akademická očekávání, semestrální výuka, budoucnost, práce a nejbližší okolí. To všechno jsou potenciální zdroje stresu pro vysokoškolské studenty, se kterými se musí potýkat.

3 Syndrom vyhoření

Burn-out neboli syndrom vyhoření byl poprvé rozpoznán v osmdesátých letech 20. století. Prvotně byl spojován s alkoholiky, kteří ztratili kvůli své závislosti zájem o okolní svět. Později jev pronikal dál, kupříkladu do oblasti drogových závislostí a posléze i do ostatních sfér. S rostoucím životním tempem, ekonomickými, sociálními i emočními nároky a prodlouženou délkou dožití, je syndrom vyhoření ve společnosti stále častějším jevem (Vosečková & Hrstka, 2010).

Poschkamp (2013) vysvětluje, že krátce po objevení fenoménu vyhoření bylo podniknuto mnoho pokusů o jeho objasnění, definici a popis příznaků. Stále však neexistuje žádná jednotná definice. Byla vytvořena řada definic, od pomalu probíhajícího onemocnění až po psychopatologickou poruchu osobnosti. Mnoho vědců tvrdí, že riziko vyhoření je zvýšené u těch, kteří pracují v prostředí s častými sociálními interakcemi. Vyhoření je charakterizováno postupnou ztrátou elánu a idealistického myšlení v důsledku pracovních podmínek, nesplněných očekávání a vystřízlivění po prvotním vysokém nadšení. Vyhoření můžeme shodně charakterizovat jako stav hluboké emocionální únavy, který je doprovázen zvýšeným odstupem, cynismem a nízkou výkonností.

Maslachová (2003, s. 3) charakterizuje syndrom vyhoření pomocí projevů jako „*emocionální vyčerpání, odosobnění a snížená osobní výkonnost, která se může vyskytnout u jedinců, kteří pracují s lidmi,*” a například Vosečková & Hrstka (2010, s. 7) popisují: „*Syndrom je spojován se stavem psychického i fyzického vyčerpání následujícího po vyčerpávajícím a dlouhotrvajícím stresu.*”

Pro pomáhající profese je charakteristický intenzivní mezilidský kontakt, ze kterého plyne značná emocionální zátěž. Znat to, jak jednat preventivně, není důležité pouze pro učitele, ale i například pro zdravotníky, policisty, právníky, manažery, sportovce, duchovní, obchodníky a sociální pracovníce (Jaro Křivohlavý, 2012).

Míček & Zeman (1992) uvádí zdroje, které způsobují syndrom vyhoření u práce pedagoga. Jedná se o příliš mnoho povinností ve spojitosti s nedostatkem času nebo znemožnění se věnovat například rodině. Dalším stresorem pro pedagoga mohou být samotní žáci ve třídě. Pokud jich je větší množství, učitel nemůže vyučovat individuálně a ve spojitosti poté s nezájmem třídy o učivo a kázeňskými problémy, mohou žáci vytvářet pro učitele stresor. Dále mohou nastat problémy s rodiči, kteří nemají o dítě zájem anebo naopak mají přehnaný zájem, který může zasahovat do učitelské práce. Další faktor, který pedagoga může ovlivnit je nepříjemné prostředí a vztahy mezi kolegy.

3. 1 Příčiny syndromu vyhoření na pracovišti

Syndrom vyhoření na pracovišti může nastat po nástupu do práce, který je možno si určitým způsobem idealizovat. Po nástupu přichází střet s realitou, nesplněnými očekáváními, což následně způsobuje únavu a nedostatek sil. V takové situaci je velice pravděpodobné, že se objeví syndrom vyhoření. Pokud práce nejde podle plánu a představ, přichází zklamání. Člověk tedy nesmí očekávat příliš, ale zároveň nesmí svoje nároky snížit na nepřijatelnou úroveň jen proto, aby nebyl zklamaný. Pokud člověk ale má svá očekávání v rozumných mezích, je menší pravděpodobnost, že vyhoří (Minirth et al., 2011).

Jaro Křivohlavý (2012) uvádí přehled řady poznatků, které jsou výsledkem pozorování odborníků, kteří se specializují na výzkum psychické únavy nebo vyhoření. Popisuje, co je příčinou syndromu vyhoření, kdy k němu nejčastěji dochází a co ho zhoršuje. K psychickému vyhoření přispívá dlouhodobý přímý osobní kontakt s lidmi, který zažívají například učitelé, lékaři, zdravotní sestry a manažeři. Dále vznik syndromu mohou podpořit dlouhotrvající neúspěšné interakce s lidmi při vyjednávání smluv a dohod i dlouhodobé přetížení a kladení mimořádných nároků na pracovníka. Příliš přísný pracovní rozvrh vede k tomu, že se člověk následně cítí přetížený, protože je na něj kladeno příliš mnoho povinností. Vznik syndromu také podporuje diktátorský režim a neetické využívání jednotlivců. Na vznik syndromu vyhoření má vliv i místo, kde jedinec pracuje. Ke zrodu vyhoření přispívá místo, kde je nedostatek zaměstnanců, času a zdrojů. Pokud chybí úcta, respekt k lidem a pozitivní hodnocení práce podřízených, můžou mít zaměstnanci na pracovišti pocit, že trvale dávají více energie, než dostávají (měřeno v psychologických jednotkách hodnot neboli tzv. utilech). Neméně významný je i odpočinek. Pokud není prostor na odpočinek, snadno přijde únava, která při dlouhodobějším působení na organismus jedince vyčerpá. Dále syndrom vzniká na místě, kde jsou podmínky, které brání v rozvoji kreativity, kde existuje pouze velká rivalita a soutěživost a kde jsou kladeny velmi vysoké nároky. Vznik vyhoření také může být podpořen existencí výrazného rozporu mezi tím, co bylo očekáváno a tím, co bylo skutečně zažito v pracovním životě. Dále pokud očekávání od sociálních, profesních a společenských rolí člověka, je příliš velké na to, aby je jedinec zvládl naplnit. Pokud situace v práci nebo v životě přetrvávají příliš dlouho nebo na jedince působí více výše uvedených stavů a situace se stane nesnesitelnou, je velká pravděpodobnost zrodu syndromu vyhoření.

Smetáčková et al. (2020) popisují, že syndrom vzniká na základě dlouhodobého působení silného stresu. Autoři uvádí tři možné scénáře na příkladu povolání pedagogů:

- „Od nadšení k vyhoření“ zobrazuje nadšení do činnosti, které je tak velké, že snadno může vést k vyhoření. Při příkladu v pedagogické praxi to zobrazuje pedagogy, kteří přichází do školství s velkými představami o změně a idealizují si vztahy s žáky a kolegy. Pokud neplní své plány, objevuje se u nich frustrace z překážky, která poté vede k apatii a později k vyhoření.
- „Únava materiálu“ znamená, že pedagog může dosahovat dobrých výsledků a zároveň splňovat kvality, ale dojdou mu síly. Tato profese s sebou nese těžké břemeno vzdělávání dalších generací, nutnost znát stále nové informace a učit se novým dovednostem. U pedagoga následně nastává pocit nedostatečných sil a schopností se přizpůsobit.
- „Trvalý nesoulad“ popisuje, že ve školství působí lidé, pro které povolání pedagoga není vhodnou volbou. Mohou mít předpoklady a splňovat kvality, ale tato profese je pro ně vyčerpávající. Problém může nastat například v tom, že nemají dostatečnou autoritu anebo jim nevyhovuje prostředí školy a vykonávaná praxe.

3. 2 Příčiny syndromu vyhoření na vysoké škole

Při hledání řešení, jak předcházet problémům s duševním zdravím studentů na vysoké škole, je užitečné si jasně uvědomit různé stresory, které vysokoškolští studenti zažívají. Šauerová (2019) uvádí, že mnoho návyků, které způsobují stres, se člověk naučil již v dětství. Buď si je vypěstoval, aby v rodině psychicky i fyzicky přežil, nebo je získal od svých rodičů. Studie stresu rozlišuje z psychologického hlediska reaktivní a proaktivní osobnosti. Pokud má jedinec základní reaktivní postoj je mnohem náchylnější ke stresu. Cítí se pasivně vystaven životním událostem a přenáší odpovědnost ze sebe na jiné lidi nebo instituce. Příkladem toho je student, který svůj neúspěch svede na pedagoga nebo rodiče. Naopak lidé, kteří jsou proaktivní, přebírají příliš velkou osobní odpovědnost, řeší problémy přímo, vnímají je jako příležitost k růstu a snaží se je ovlivnit nebo vyřešit. Pokud studenti mají pocit, že jejich studium nemá smysl, dostávají se do těžké situace. Místo toho, aby svůj čas využívali efektivně, tíhnou k prokrastinaci. Nesmírně je demotivuje nesmyslnost jejich vzdělání a skutečnost, že musí vynaložit podstatně větší úsilí než ostatní, aby zvládli své každodenní povinnosti. To může vyvolat negativní ohlasy ve studentovo okolí, ať už by se jednalo o nespokojené rodiče, pedagogy či přátele. Všechny tyto faktory působící společně způsobují vznik syndromu vyhoření.

Boháčová (2022) zkoumala syndrom vyhoření u vysokoškolských studentů. Zjistila, že 10, 2 % respondentů trpí zmíněným syndromem. Studentů se ptala, jaké faktory je nejvíce stresují. Vyhořelí studenti zmiňují, že důvody stresu jsou (1) události, které jsou jimi neovlivnitelné nebo nezvládnutelné, (2) nedostatek času, (3) těžkost zvládnání intenzivních studijních a pracovních povinností, (4) sociální interakce, (5) škola sama o sobě a (6) nejasné úkoly a činnosti s nejednoznačnými výsledky a cíli. Součástí výsledků výzkumu samozřejmě byli i studenti, kteří nebyli vyhořelí. Ty autorka nazvala jako angažovaní. U těchto dvou skupin se stres stejně projevuje, stejně ho zvládají a pro obě je hlavním stresorem škola. Rozdíl je ale v dlouhodobé prevenci. U angažovaných je prevence aplikována time managementem, dodržováním termínů, relaxováním a vyváženou stravou. Dále tím, že berou život s nadhledem a používají techniky pozitivní psychologie, také se zapojují se do sociálních interakcí a snaží se pomáhat ostatním. V žádném z těchto příkladů prevence se nevyskytují vyhořelí studenti. Ti se naopak mají tendenci od společnosti izolovat. Typický vyhořelý student se vyznačuje tím, že:

- Je zaměstnaný a věnuje své práci 30 a více hodin za týden.
- Na školu má vyhrazený čas ve volných chvílích, když není v práci
- Byl nebo je pod odborným dohledem psychiatra a požíval medikace kupříkladu antidepressiva.
- Vyhýbá se sociálním interakcím a funguje izolovaně.
- Potýká se s problémy s pravidelným spánkem, pohybem a dodržováním zdravé stravy.
- Je pro něj problematické relaxovat a často přicházejí následné výčitky.
- Neustále přemýšlí nad povinnostmi a nenechá hlavu odpočinout.
- Je pro něj komplikované dodržovat termíny, často věci nechává na poslední chvíli a opakovaně prokrastinuje.
- Je k sobě přísný, často se kritizuje a není sám se sebou spokojený.

3. 3 Příznaky a prevence syndromu vyhoření

Příznaky toho, že se syndrom vyhoření začíná objevovat jsou: (1) snaha pracovat více, (2) menší radost z práce, (3) iritace druhými lidmi a (4) konzumace alkoholu a drog pro přežití. Při akutní úrovni vyhoření se objevuje emocionální zhroucení a zdravotní problémy typu: (1) bolesti u srdce, (2) výbuchy vzteku, (3) neschopnost ovládat emoce a (4) ztráta naděje, snů či ideálů. Pokud je syndrom již chronickým jevem, jedinec se úplně vyhýbá své

práci. Je neschopný komunikovat s druhými lidmi a řešit každodenní malé problémy. Člověk často opouští zaměstnání a není schopen uznat svůj problém (Jaro Krivohlavý, 2012).

Podle Minirtha et al. (2011) se vyskytuje vyhoření třech kategoriích. Pocity neúspěchu nebo rozčarování jsou příznaky první kategorie. Spadá do ní duševní vyčerpání. Projevuje se hněv, cynismus, negativismus nebo rostoucí netrpělivost. U obětí vyhoření se může rozvinout deprese, projevit beznaděj nebo pochybnosti o sobě samých. Dalším typickým příznakem je falešný pocit viny, kvůli kterému se jedinec snaží být příliš obětavý. Apatie, potíže se soustředěním, snížený pocit vědomí nebo vlastní hodnoty, stejně jako zmatenost a pocity rozčarování jsou dalšími příznaky vyčerpání duše nebo emočního vyhoření. Druhá kategorie je fyzická a se projevuje bolestmi hlavy až dokonce migrénami, bolestmi zad, nespavostí, žaludečními vředy, trávicími problémy, vysokým krevním tlakem, přetrvávajícím a opakujícím se nachlazením a v nejtěžších případech i infarkty a mrtvicemi. To vše může být způsobeno neustálým stresem. Mnozí lidé se v případě neodstraněného a nevyřešeného pocitu napětí nebo stresu, uchylují ke krátkodobé úlevě v podobě alkoholu nebo k užívání jiných omamných látek. Nežádoucí účinky těchto nezdravých látek pro tělo obvykle způsobují, že se člověk cítí následně mnohem hůře, než kdyby látky vůbec neužil. Člověk, který patří do třetí kategorie, prochází duchovní únavou a zdá se, že tito lidé ztratili smysl pro perspektivu. Obvykle se cítí postupně stále více přesvědčení, že Bůh je bezmocný a že v určité situaci mohou nabídnout pomoc sami sobě pouze oni. Pokoušejí se jednat jako Bůh, aniž by si to uvědomovali a odmítají, ať už záměrně nebo nevědomě, spoléhat na nadpřirozenou pomoc. Mají pocit, že je Bůh a všichni okolo nechali opuštěné.

Základní rady pro prevenci syndromu vyhoření vycházejí z konceptu duševní hygieny. Vyhoření je obvykle snazší se vyhnout než ho léčit, podobně jako u jiných nemocí. Vyhoření je nebezpečné, protože se rozvíjí pomalu a je obtížné ho rozpoznat. Objasnění vnitřního emočního procesu každého člověka je prvním krokem k prevenci vyhoření. Psychohygieny má lidem pomoci k pochopení vlastního prožívání. Pro zachování nadhledu nad každodenními povinnostmi patří smysl pro význam vlastního života, vyhýbání se stresu, dostatek odpočinku, relaxace a pohyb. Duševní hygiena by měla zahrnovat péči o vlastní tělesnou a duševní pohodu, umění se radovat z jednoduchých věcí, dostatečně spát, správně se stravovat, cvičit a uvědomovat si své hranice. Dále je třeba pracovat na svém vzdělávání a také se snažit rozvíjet vztahy mezi svými blízkými (Šauerová, 2018).

Tošner & Tošnerová (2002) radí snížit nerealistická očekávání vůči sobě samému a přijmout pravdu, že člověk je omylný. Také je dobré předejít syndromu pomocníka a uvědomit si to, že člověk nenese zodpovědnost za ostatní lidi a za ostatní problémy. Důležité

je také rozvíjet schopnost říkat „ne“, myslet za sebe a vyhýbat se zbytečnému přepracování a negativnímu myšlení. Autor také radí omezit sebelítost a doporučuje se zamyslet nad tím, jakými schopnostmi člověk disponuje a co dokáže. Princip tkví v tom, že je potřeba začít myslet na pozitivní věci a neutápět se v negativních myšlenkách.

4 Time management

Postupem času prošly postoje k tématu technik časového řízení obrovským posunem. V první řadě je to z důvodu, že lidstvo chce být efektivnější. Na každý den má běžný člověk množství úkolů a jeho diář bývá plný. Dále musí jedinec uvažovat o svých prioritách, o důvodu svých akcí, a nakonec o slučitelnosti s ním samým. Ačkoliv se lidstvo snaží řídit čas, sekundy, minuty a hodiny stále ubíhají, a je zřejmé, že úplně doslova čas ovládat nelze. Co ale lze ovládat je plánování času, díky kterému se potřebný čas využije efektivně, ať už k odpočinku či práci. Jedinec by měl v případě, že to již neudělal, přehodnotit a upravit způsob, jakým nakládá se svými závazky a sám se sebou (Nussbaum, 2017).

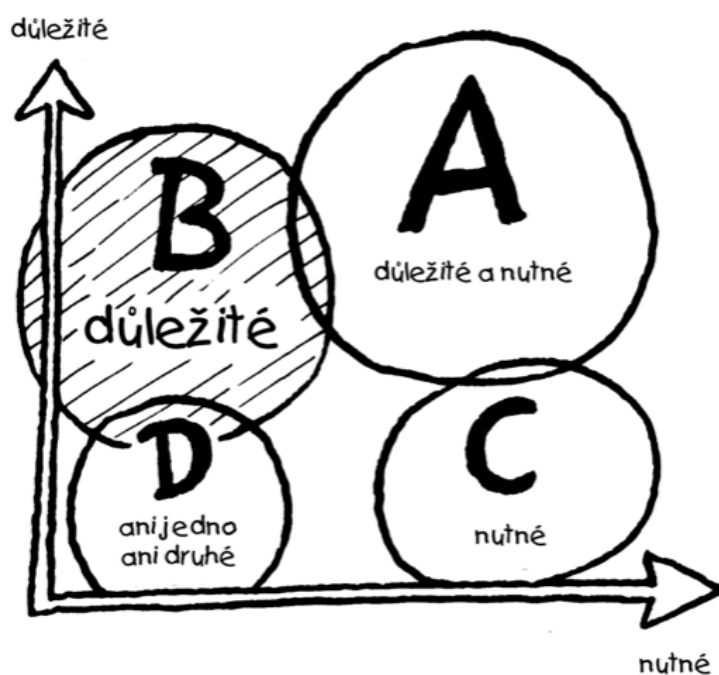
Umění plánovat svůj čas se mezi lidmi zdokonaluje už dlouho. Podle Grubera (2009) se datuje počátek time managementu zhruba až dvě stě tisíc let nazpátek. Už předci homo sapiens se dostali do kontaktu s hospodařením času. Lovci běhali určité vzdálenosti a museli být rychlejší než jejich kořist nebo pronásledovatelé, pokud jim šlo o záchranu života. Dále se hospodaření s časem projevilo v dlouhodobých plánech lidské civilizace, které kopírovaly každoroční cykly počasí kvůli úrodě. Jak je zřejmé, potřeba chápat čas byla už pradávna. V dnešní době je důležitý time management z důvodu kladení vysokých pracovních i soukromých nároků. Život se poté může zdát jako shon, který nepřestává. Důležitý je balanc a ovládnutí time managementu, a to způsobí větší efektivitu práce a možnost načerpání nových sil. Je potřeba se snažit porozumět času, rozvíjet cit pro něj a řídit sám sebe (Uhlig, 2008).

Pacovský (2000) rozděluje několik stupňů time managementu:

- První generace se zabývá úkoly. Jde o odlehčení hlavy, které je způsobeno tím, že se například na papír napíše seznam úkolů a tím že se povinnosti dostanou ven z hlavy se zmenší stres.
- Druhá generace souvisí s přiřazením úkolů do časového horizontu. Neuvažuje se jen v rovině, co se má udělat, ale i v rovině, kdy se to má udělat. V této generaci slouží k orientaci diář.
- Třetí generace už souvisí se složitějšími a dlouhodobějšími projekty. Zde jsou tři roviny uvažování nad úkoly a těmi jsou: (1) co, (2) kdy a (3) jak. Tato generace vyjasňuje cíle, priority a zabývá se delegováním činností.
- Čtvrtá generace není orientovaná pouze na čas, ale více na člověka jako celek. Zabývá se motivací a spokojeností jedince. Základem této generace je směřování k sebepoznání a sebeřízení, díky čemuž člověk pracuje výkonněji a s větší chutí.

Ke správnému plánování času pomáhá Eisenhowerův princip, který zmiňují autoři Knoblauch & Wöltje (2006, s. 27) ve své knize viz. níže uvedený obrázek 2. Jedná se o princip udělení kategorií aktivitám na základě priorit. Při plánování je třeba se zamyslet nad tím, jakou mají jednotlivé úkoly prioritu. Dělí se podle toho, jak jsou důležité a jak moc je potřeba je udělat, co nejdříve. Po analýze a zařazení povinností vznikne plán a pořadí, v jakém by se úkoly měly plnit. Tento princip je nástrojem pomáhajícím odradit od plnění prvotně nepodstatných a vedlejších úkolů a vede k dřívějšímu plnění důležitých aktivit, které mají největší vliv na úspěch.

Obrázek 2: Eisenhowerův princip



Bischof & Bischof (2003) také odkazují na výše uvedený Eisenhowerův princip a uvádí tři úrovně priorit, které mají za úkol pomoci povinnosti roztřídit:

- **A:** Úkoly, které by měly být splněny přednostně. Těmi bývá přibližně 15 % a těmi může být dosaženo 65 % výsledků. Pokud jsou úkoly plněny, docílí se vysoké efektivity. Mělo by jim být věnováno 15 % času z celého dne.
- **B:** Tato kategorie tvoří přibližně 20 % ze všech povinností. Je možnost je splnit sám anebo je na někoho delegovat. Není doporučeno kvůli této kategorii opomínat kategorii A. Těmto úkolům je doporučeno věnovat 20 % času z celého dne.
- **C:** Činnosti, který by měly být splněny formou denní rutiny. Nejsou tak důležité a je možnost, pokud to dovolují, je odložit. Těmto úkolům je doporučeno věnovat 65 % času z celého dne.

Při správné organizaci času je také důležité se zaměřit na to, co čas krade. Může se jednat i osoby nebo aktivity, které dokáží jedince velice vystresovat, vezmou mu čas, frustrují ho a díky tomu se neobjeví žádné výsledky. Pro odstranění těchto zlodějů času je třeba sebeanalýza, při které se zjistí, do čeho je investovaný čas směřován a kolik stresu, a naopak prospěchu osoba nebo činnost do života přináší (Bischof & Bischof, 2003).

4.1 Prokrastinace

Ludwig (2013) prokrastinaci popsal jako chorobné odkládání úkolů. Při prokrastinaci se objevuje tendence odkládat věci, které je zapotřebí udělat a je těžké přesvědčit sám sebe, aby byly splněny. Často lidé prvotně plní nepodstatné úkoly namísto důležitých činností, které pro ně mají větší smysl. Prokrastinace se může projevovat sledováním televize, hraním videoher, dlouhým pobytem na sociálních sítích, nekonečným uklízením nebo pouhým zíráním do zdi. Při dlouhé prokrastinaci se později může objevit pocit frustrace a bezmoci, protože povinnosti nebyly splněny a nic se nezměnilo.

Návyky se utvářejí opakováním. Stejně jako je možnost vytvoření návyku dobrého, je možnost i vytvoření návyku špatného. Scott (2014, s.11) ve své knize píše: „*Nejjednodušším řešením, jak se zbavit prokrastinace, je nebojovat s ní. Namísto toho ji musíte nahradit vhodnými návyky, které budou pro váš život prospěšné.*” Pokud jsou osvojeny špatné návyky, je možné, že se to projeví na chorobném odkládání povinností. Je potřeba si vytvořit denní plán, který zajistí že se úkoly stanou běžnou rutinou. Při zvyku i na náročné úkoly, je poté těžké je odložit, protože zvyk je železná košile. Na obtížné povinnosti je možnost si vytvořit návyk stejně lehce, jako byl vytvořen zvyk na čištění zubů. Nad čištěním zubů už téměř nikdo nepřemýšlí a dělá činnost automaticky.

Naučit se rozpoznat tento druh chování je klíčem k poražení odkládání. Je třeba si dát pozor, když místo věnování se něčemu důležitému, je pozornost směřována, v tu chvíli, k nesmyslným činnostem například úklid stolu. Všechny formy odkládání mají stejný rys, kterým je nedostatek koncentrace. Pocity, které často vedou k odkládání, zmizí, jakmile je pozornost zaměřena na termín, ke kterému je závazek a který je třeba dodržet. Také je důležité uvědomění, že ne vždycky se stihnou všechny naplánované úkoly. I lidé, které lze považovat za ty, kteří vůbec nic neodkládají, ve svém životě někdy prokrastinují. Odkládání však není vrozené. Je to pouze návyk, kterého se lze snadno odnaučit jako naučit. Úkoly mohou být odkládány z důvodu, že je jich mnoho na plnění anebo může existovat nechuť do splnění úkolu, protože povinnost vyvolává nepříjemné pocity. To, že se člověk bude soustředit na to, aby neodkládal své povinnosti, ještě neznamená, že je vyhráno. Je to jako

v každé jiné oblasti života, kdy je někdy situace lepší a někdy naopak horší. Není třeba, aby člověk ztrácel čas a energii nad vyhozeným časem a měl výčitky z toho, že nesplnil to, co od sebe očekával. Je dobré, aby se následně zaměřil na opravu, kterou v budoucnu při plnění dalších svých povinností aplikuje, a to mu pomůže se zbavit návyku odkládání věcí (Emmettová, 2002).

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Výzkumný problém, cíle a výzkumné otázky

5.1 Výzkumný problém

V současném uspěchaném světě se psychohygienu stává velmi důležitým tématem, proto jsem se rozhodla na zmíněné téma zaměřit bakalářskou práci. Vnímám jako důležité znát a aplikovat metody duševní hygieny a umět rozpoznat, co se děje s psychickým i fyzickým zdravím. Studium na vysoké škole je náročné a studenti vzdělávající se v oboru pedagogiky mají vysoký předpoklad k tomu, že i v budoucí práci se budou často setkávat s velmi obtížnými situacemi, které mohou vyústit až v syndrom vyhoření. Je tedy důležité seznámit studenty s tématy psychohygieny a prevencí možných zdravotních komplikací již na vysoké škole. Pokud budou studenti lépe seznámeni s psychohygienou a jejími metodami, je menší pravděpodobnost, že v budoucím pracovním životě budou nuceni bojovat s psychickými komplikacemi.

5.2 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Cílem praktické části bakalářské práce je zjistit a popsat, jaké zásady a techniky využívají studenti učitelství v rámci psychohygieny a jak efektivně zvládají náročné situace během studia. Zkoumání těchto témat má za cíl ukázat, jak se studenti vyrovnávají s náročností studia a co jim pomáhá se odreagovat. S tím je spojená i jejich práce s časem, zda si studenti vedou diář, zda se učí na poslední chvíli nebo se s časem snaží nakládat efektivně. Považuji za důležité zmínit, že jsem provedla rozhovor pouze se 7 studenty v posledním ročníku Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity. Nelze tedy tyto výsledky generalizovat na všechny studenty vysokých škol. Osnovou pro vytvoření rozhovoru byla témata psychohygieny, time managementu, psychického tlaku a zvládání náročných situací. Tato témata jsou velice aktuální pro každého studenta a zvláště pro studenty pedagogiky, které čeká i budoucnu zvýšená pravděpodobnost pro syndrom vyhoření v nadcházejícím povolání. Výzkumný soubor se skládá právě ze zmíněných studentů Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity a výzkumné otázky jsou formulovány následovně:

1. Jsou studenti seznámeni s psychohygienou a uplatňují její metody?
2. Pracují studenti se svým časem a jak?
3. Jak studenti zvládají náročnost studia?

6 Metodologický rámec výzkumu

6.1 Design výzkumu

Vzhledem k tématu práce jsem zvolila pro výzkumné šetření kvalitativní výzkum, který podle Hendla (2005) umožňuje hloubkové šetření a detailní nahlídnutí na danou problematiku. Narozdíl od kvantitativního výzkumu nám přináší detailní vysvětlení a náhled na zkoumané otázky, jednotlivce, skupinky, dění i úkazy. Vše je zkoumáno systematicky a v přirozeném prostředí. Samozřejmě jsou zde i určité nevýhody, jako je subjektivní zkušenost, která nemusí být obecná pro všechny jedince a lokalizace. Odpovědi na výzkumné otázky jsou velice individuální, a proto je těžší testovat předpoklady a koncepty.

6.2 Výzkumný soubor

Pro výzkum jsem zvolila výběrový soubor složený ze studentů Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Bylo uskutečněno 7 rozhovorů ve složení 4 ženy a 3 muži. Rozhovory byly provedeny se studenty třetího ročníku vysoké školy, ve kterém se potýkají s velkým množstvím stresu z blížících se státnic a z psaní bakalářské práce. Respondenti studují pedagogickou fakultu, na které všichni studují dva obory se zaměřením na vzdělávání. Jedná se konkrétně o kombinaci oborů společenských věd s českým jazykem a literaturou nebo s anglickým jazykem a literaturou či s geografii. Rozhovory byly vedeny v přirozeném prostředí pro studenty, aby zde nebylo nic, co by je mohlo uvádět do nekomfortní situace a mohli odpovídat na pokládané otázky zcela upřímně. Se všemi respondenty se znám osobně z akademické půdy a to vnímám, jako výhodu, protože rozhovory mohly být více přátelské a tyto faktory utvořily příjemné prostředí pro jejich upřímnost a popsání reálných pocitů, zkušeností a zvyklostí. Se souhlasem respondentů byly rozhovory nahrávány na diktafon. Všichni respondenti obdrželi vysvětlení výzkumného projektu a byla jim zaručena anonymita. Všechny účastníky mého výzkumu uvádím pod fiktivními jmény pro zachování jejich soukromí viz tabulka 1.

Tabulka 1: Charakteristika výběrového souboru

Fiktivní jméno	Obory na VŠ
Kristýna	Český jazyk a literatura a společenské vědy
Lucie	Geografie a společenské vědy
Marta	Anglický jazyk a literatura a společenské vědy
Jana	Český jazyk a literatura a společenské vědy
Tomáš	Český jazyk a literatura a společenské vědy
Luboš	Český jazyk a literatura a společenské vědy
Lukáš	Geografie a společenské vědy

6. 3 Metoda získání dat

Pro výběr respondentů jsem zvolila záměrný neboli nenáhodný výběr. Podle Vojtíška (2012) výzkumník sestaví svůj výzkumný soubor na základě předpokladu pro splnění daných charakteristik, které jsou pro výzkumné šetření potřebné. Z metod záměrného výběru jsem zvolila metodu podle dostupnosti. Pro výzkum jsem volila studenty třetích ročníků, které jsem znala z akademické půdy a u kterých jsem předpokládala, že budou odpovídat potřebným charakteristikám. Rozhovory byly vedeny pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Měla jsem připravenou osnovu rozhovoru, která vycházela z výzkumných otázek pro bakalářskou práci.

6. 4 Metoda zpracování a analýzy dat

Pro zpracování rozhovorů jsem se rozhodla využít metody tematické analýzy. Pomocí metody sem chtěla více porozumět tématům spojených s psychohygienou studentů vysokých škol a najít odpovědi na definované výzkumné otázky. Při vytváření otázek do polostrukturovaného rozhovoru jsem vycházela z výzkumných otázek. V dalším kroku jsem přistoupila k přípravě textové podoby rozhovorů a hledání možných respondentů. Po dokončení všech rozhovorů, které byly nahrávány na diktafon, jsem provedla jejich přepis, což mi umožnilo s nimi lépe pracovat a analyzovat je. Při studiu těchto přepisů jsem vytvářela kódy pomocí otevřeného kódování. Podle Srausse & Corbinové (1999) umožňuje otevřené kódování hloubkovou analýzu textu, která označuje pojmy, které jsou následně zkoumány a jsou v nich nacházeny rozdílné a společné znaky. Následně po provedení hloubkové tematické analýzy textu a identifikování společných i odlišných charakteristik

pojmu, jsem přiřadila kódy daným tématům. Analýza daných je uvedena v mém výzkumu níže.

6. 5 Etika výzkumu

Ve výzkumu jsem provedla rozhovor s dospělými jedinci. Etika výzkumu byla dodržena na základě následujících zásad. Všichni respondenti byli informováni o cílech a okolnostech výzkumu. Dále byli seznámeni s tím, že účast ve výzkumu je zcela dobrovolná a mohou kdykoliv od rozhovoru odstoupit. Zajistila jsem, aby dobrovolníci pro výzkum neutrpěli žádné psychické ani fyzické újmy. Rozhovory byly provedeny v bezpečném prostředí, aby se respondenti cítili komfortně a nebyli pod žádným nátlakem. Bylo s nimi zacházeno slušně a nebylo ohroženo žádné jejich právo. V rámci výzkumu byl pečlivě dodržen zákon o ochraně osobních údajů. Respondenti byli na začátku rozhovoru požádáni o souhlas pro nahrávání rozhovoru a následné zpracování dat pouze pro zmíněný výzkum. Ve výzkumu nebyly nikde použita jména respondentů ani žádné jiné osobní údaje, ale byla jim přiřazena prvotně čísla a druhotně do bakalářské práce pro lepší zpracování fiktivní jména.

6. 6 Reflexe výzkumníkovi zkušenosti s tématem

Témata psychohygieny a práce s časem mě zajímají již delší dobu. V rámci mé práce, kterou vykonávám při studiu, jsem měla možnost se zúčastnit mnoho seminářů a workshopů na daná témata. Vzhledem k tomu, že pracuji s lidmi, je důležité znát určité metody psychohygieny, principy správné práce s časem a zvládání náročných životních situací. Dále jsem během studia na jednom vysokoškolském semináři vytvořila projekt zaměřený na oblast plánování času, dodržování režimu, snížení stresu z dokončování úkolů a prokrastinací. Pro tento projekt mi byli nápomocní ostatní studenti ze semináře a jejich ohlasy na projekt byly velmi pozitivní. Moje motivace k dalšímu studiu a hledání nových poznatků k těmto tématům v průběhu času stále rostla. Sama jsem na sobě experimentovala s různými metodami psychohygieny a zkoumala, jak snížit stres spojený se školou a prací. Zjistila jsem, že to není jednoduché a vyžaduje značné úsilí, aby byly aplikované metody účinné. Postupem času jsem si uvědomila, že stále existují mezery v mých znalostech o správném přístupu k zachování psychického zdraví a schopnosti eliminace stresových situací. Ačkoliv nejsem odborníkem na tato témata, vnímám je jako zajímavá a považuji je za významné pro svůj vlastní život. Z toho důvodu jsem se rozhodla napsat bakalářskou

práci, která by se detailně zabývala těmito otázkami a přinesla odborný přístup v jejich zkoumání do hloubky. V souvislosti s mými dosavadními zkušenosti s tímto tématem, jsem měla maximální snahu ke zpracování výzkumu přistupovat nezávisle, aby výsledky byly, co nejpřesnější a neovlivnila jsem je svými předsudky.

7 Výsledky výzkumu

7.1 Psychohygienu

Tato kapitola se zaměřuje na informace získané z rozhovorů týkajících se duševní hygieny. Je to hlavní téma a všechny ostatní okruhy do něj patří a souvisí s ním. Z rozhovorů vyplynulo, že téměř všichni respondenti jsou obeznámeni s pojmem psychohygienu a byli schopni popsat, co pro ně slovo individuálně znamená. Většina se shodovala na tom, že to pro ně znamená hygienu duše a odreagování mysli od stresu. Lucie uvedla, že pro ni duševní hygienu znamená: „*Něco, co já mám dělat pro to, aby mi bylo psychicky líp. Že nevím, třeba právě budu mít ten můj denní režim a budu si řídit ten diář, budu chodit ven, stýkat se s přáteli. Takže to je pro mě jako vlastně předcházení nějakým negativním vlivům, pocitům.*” Pouze jeden z nich, Tomáš, zmínil, že termín slyší poprvé. Při zamyšlení se dal dohromady definici, která je podle něj dostačující pro popis psychohygieny: „*Vybaví se mi pod tím prostě fakt nějaký léčení nebo očišťování duše. Tím pádem nějaký meditace, rozmluvy s někým prostě třeba jako psycholog teďkon z toho stresu a to, ale nevím, jestli to říkám dobře.*” I když slyšel slovo poprvé, sestavil definici naznačující čištění duše. Marty názor je takový, že provádět psychohygienu lze „*cvičením a spánkem*”. Tudíž pro Martu znamená psychohygienu zdravý životní styl. Psychohygienu je čištění duše od negativních vlivů a pro každého z nás může znamenat něco jiného, ale obecně pro všechny by se mělo jednat o něco, co jim bude přinášet radost, klid a možnost odpočinku. Lidé jsou stále nuceni myslet na své povinnosti a starosti a zapomínají myslet na svoji psychickou pohodu. Je důležité stejně jako dodržovat svoje pracovní povinnosti, udělat si i takovou povinnost ze starání se o psychiku. Jana to vidí následovně: „*Snažím se právě si tam dávat ty dny, kdy tu hlavu vypnu a kdy budu dělat něco příjemného, abych se netýrала dlouhou dobu těma myšlenkami a povinnostma.*”

Téměř všichni respondenti se shodovali v odpovědích, že ví, co je psychohygienu. Tomáš byl jediný, který slyšel slovo poprvé. Z této kapitoly je zřejmé, že si respondenti pod pojmem psychohygienu představí různé skutečnosti jako je **plánování času, sociální kontakt, čištění duše, zdravý životní styl a odpočinek.**

7. 1. 1 Stres

Stres je neodbouratelnou součástí našeho života, lze s ním pracovat. Může být dobrý pomocník, pokud se jedná o pozitivní stres, ale může naopak škodit, pokud jde o negativní stres. Vysokoškolští studenti se dostávají velice často do náročných situací. Každý člověk je

jedinečný a každý z nás prožívá stres jinak. Při otázce: „Co vás nejvíce stresuje?“ většina respondentů zmínila školu nebo školní povinnosti, jako je například bakalářská práce. Dokonce se zde objevila jedna hlubší odpověď, ve které Lukáš sděluje, že pociťuje stres způsobený přemýšlením o budoucnosti. Jeho odpověď na otázku zněla: „*Asi jako nějaká budoucnost nebo obava o ní.*“ Dále uvedl, že další stresory jsou pro něj bakalářská práce a státnice, což už se shodovalo s ostatními. Kristýna uvedla odpověď na otázku, že ji nejvíce stresuje rozhodování z minuty na minutu a uvedla příklad, že její častý stresor bývá řízení auta. Také mě zajímalo, jak respondenty ovlivňuje stres. Lucie odpověděla: „*Já jsem strašnej stresář. Neskutečněj. Takže ho úplně nezvládám asi dobře, ale ovlivňuje mě celkově, protože pak mám špatnou náladu, jsem protivná i na moje okolí.*“ Zeptala jsem jí, jak jí stres tedy konkrétně ovlivňuje, zda v negativním či pozitivním stresu. Zmínila, že pro pozitivní ovlivnění a motivaci je potřeba pouze malá úroveň stresu. Při průběhu zkuškového období však převážně vnímá stres negativně. Ovšem při stejné otázce na Janu, jsem dostala odpověď, že ji žádný stres neovlivňuje pozitivně. Uvedla, že pokud je v časové tísní, musí nad vším pořádkem přemýšlet, a to ji negativně ovlivňuje. Marta zmínila k zvládnutí stresu: „*Já si myslím, že to zvládám docela dobře, jakože třeba mám kamarády, co potřebujou si brát nějaký jako prášky na uklidnění nebo nějaký, aby se vůbec vyspali, ale já to mám asi v pohodě.*“ Tělesné projevy stresu uvedl pouze Lukáš a Tomáš. Lukáš uvedl „*pocení, třepání*“. K tomu dodal, že často jeho záměr je zůstat v klidu, ale momentálně při zkuškovém období a blížících se státnicích stres nezvládá. Tomáš popsal, že se mu projevuje působení stresu padáním vlasů. Při otázce, zda stres vnímá jako negativní či pozitivní odpověděl: „*No samozřejmě negativní...o všechno přicházíš...i o ty vlasy.*“

Na základě získaných informací týkajících se vnímání stresu a jeho vlivu na respondenty se ukázalo, že všichni prožívají stres spojený **se školou**. Lukáš byl výjimkou, neboť se jako jediný zabýval **budoucností** a obav ohledně ní. Kristýnu ovlivňují **vnitřní faktory**, výše zmíněné rychlé rozhodování. Výsledky poukazují, že stres může mít vliv jak **negativní**, tak **pozitivní**. Z výzkumu je také zřejmé, že malé množství stresu může na Lucii mít pozitivní dopad a Janu neovlivňuje žádný stres pozitivně. Lukáš a Tomáš uvedli, že se stres projevuje u nich pomocí **tělesných projevů**.

7. 1. 2 Odpočinek a relaxační techniky

V životě je důležité znát a aplikovat metody psychohygieny s cílem dosáhnout psychického uvolnění. Na respondenty byla mířena otázka, jak odpočívají od stresové

zátěže. Záměr byl zjistit, jak studenti nacházejí prostor pro odpočinek a klid. Co se ve výsledcích opakovalo byl sport či jiná fyzická aktivita. Kristýna uvedla tancování a Lucie zmínila lyžování. Dále se opakovalo sledování filmu, které uvedla Marta, Jana i Luboš. Lucie popsala svoje nejoblíbenější aktivity k odreagování následovně: „*Nejčastěji asi poslechem hudby, a že si udělám takovej jako hezkej čas pro sebe, že si zapálím svíčky, pustím si hudbu, mám takový jako přítmi, jen tak se uklidňuju a někdy zas třeba sportem.*” Poslech hudby zmínil i Lukáš a přidal hru na kytaru. Tomáš má rád při psychické zátěži odreagování jízdou v autě, spánkem a kouřením cigaret. Další neopomenutelnou aktivitou je setkávání se s přáteli či rodinou neboli sociální kontakt, který uvedli Lucie, Luboš a Jana.

Relaxace je vhodná, pokud na vás působí kratší či delší dobu psychická zátěž. Všichni studenti se shodovali na tom, že jim relaxace přijde velmi důležitá pro psychickou pohodu. Marta řekla: „*Myslím si, že jo, protože asi nikdo nemůže zvládnout furt bejt v nějakým záprahu a práce, škola a nemít čas na odpočinek.*” Dále mě zajímalo, jaké studenti znají relaxační techniky a zda nějaké provozují či by chtěli nějaké vyzkoušet. Tři respondenty napadla meditace. Uvedli ji Marta, která by ji chtěla zkusit. Lukáš, který ji dokonce dřív zkoušel a Jana, která ji také jednu dobu provozovala. Jana k meditaci dále zmínila: „*Jedno období, kdy jsem byla hodně vystresovaná, tak jsem se snažila provozovat meditaci. Akorát si myslím, že je to docela dost náročný a dělalo mi problém vždycky vypnout tu hlavu i při tý meditaci, což je strašně důležitý mít pod kontrolou nějak svoje myšlenky.*“ Nicméně dodala, že tato chvíle vždy nastala v období vysokého pracovního vyčerpání a stresu, kdy vnímala situaci jako kritickou a nedokázala vypnout svoje myšlenky. Avšak po určité době ji meditace začala pomáhat. Z technik, které provozuje momentálně byl zmíněn spánek. Luboš odpočívá od stresové zátěže filmem bez titulků, u kterého nemusí přemýšlet, může si dát kávu a odpočinout si. Zmínil fitness cvičení jako techniku, kterou lidi mohou provozovat, ale on sám se tomuto koníčku nevěnuje. Tomášovo relaxační technika je horká vana a hlasitá hudba. Martu napadly jogínské nádechy a výdechy s cílem zklidnit mysl a tělo, protože dříve chodila na jógu. S humorem, ale poznamenala, že ji moc nepomáhají. Kristýna dříve chodila cvičit, poté na sebe začala klást vysoké nároky s účelem zhubnout. Popsala: „*Nejdřív se mi to hnusilo nebo hnusilo, prostě mě to obtěžovalo. Říkám dobrý dám dvacet minut víc ne. Nebaví mě to, prostě chci, co nejrychleji zhubnout. Dělam to, protože chci zhubnout.*“ Následně si uvědomila, že proměnila svoji relaxační techniku ve stresor. Postupem času začala pracovat se svojí hlavou a snažila se to změnit. Teď momentálně se odreagovává tancováním a malováním na plátno. Zmínila také, že ji uklidňuje uklízení a vaření s přítelem.

Výsledky z této kapitoly vykazují, že téměř všichni vnímají relaxaci jako důležitá. V odpovědích se shodovalo pět ze sedmi respondentů, že rádi využívají odpočinek formou **fyzické aktivity**. Všech sedm respondentů se ale shodovalo v tom, že rádi relaxují prostřednictvím **kultury**. **Spánek** napadl Janu a Tomáše, který tedy ještě aplikuje jízdu autem. Tomáše také bohužel uvolňuje kouření. **Sociální kontakt** je neméně důležitý pro odreagování a uvedli ho Lucie, Luboš a Jana. Dále napadla tři respondenty **meditace**, kterou měli spjatou s čištěním duše. Vyzkoušeli ji Jana a Lukáš.

7. 2 Time management

Práce s časem je velice důležitá. Čas je vzácný a každý člověk ho má v životě omezené množství. Při představě, že člověk stojí na konci svého života a přemýšlí, jak ho naplnil a zda si splnil vše, co si přál, vyplyne otázka toho, jak správně rozplánovat život od začátku až do konce. Je klíčové začít pracovat se svým časem v menších časových úsecích v rámci dnů, týdnů, měsíců i let. Pro vysokoškoláky je řízení času velice důležité a víceméně nové, protože do té doby byli zvyklí na režim ze střední školy. Vysoká škola je v tomhle ohledu komplikovanější. Studenti mají různé předměty v různé dny, a dokonce je mohou mít i v jiných budovách univerzity. Musejí přemýšlet už při sestavování rozvrhu nad tím, jak to vše budou stíhat. Samozřejmě se k tomu přidává ještě jejich osobní život, možné dojíždění a příjmy ke škole. To vše musí vysokoškolští studenti zkombinovat v jeden velký fungující celek. Zajímalo mě, zda respondenti využívají diář, který je důležitý pro plánování a jak s ním pracují. Na otázku: „Vedete si svůj diář? Jakým způsobem a jak často s ním pracujete?“ jsem od studentek, Marty, Lucie, Kristýny i Jany dostala odpověď, že diář vlastní v různých formách a pracují s ním a přijde jim to důležité. Lucie popsala: „*Neuchovávám si v hlavě, když si domluví třeba nějakou schůzku, nebo že mám nějakou zkoušku, že se mám učit. Takže proto mám ten diář a je to moje pravá ruka.*” Stejnou nepostradatelnost diáře cítí i ostatní studentky. Do diáře je lepší si psát vše, co není třeba nosit v hlavě. Přeci jen, když je víc úkolů a povinností, hlava je zatížena a je neustále nucena přemýšlet nad tím, co ji čeká a zda na něco nezapomněla. Jana vidí důležitost v psaní si důležitých úkolů, zkoušek a rozvrhu práce do diáře a uvedla: „*Ted' se tam asi toho snažím zapisovat co nejvíc, protože dřív jsem všechno nosila v hlavě a je to takový osvobozující, když víš, že to tam máš napsané a nemusíš na to myslet. Takže to pak vždycky každé den večer zkontroluješ a řekneš si jo, tohle a tohle.*” Studenti, Lukáš, Tomáš i Luboš, ale zmínili, že diář nevlastní. Občas si zapisují něco do upozornění nebo připomínek. Tomáš mi odpověděl: „*Dejme tomu, že moje*

nejbližší zkušenosti s tím zapisovat si něco do diáře, je občas si dát něco jako třeba dneska na upozornění v budíku, že vstávám kvůli tomu, že jdu s tebou na ten rozhovor, ale jinak jako úplně ne.” a Lukáš uvedl, že: *„Občas si zapisuju úkoly do mobilu, když jsou to nějaký jako fakt důležitý...”* Luboš nemá žádnou formu diáře ani upozornění. Vše nosí v hlavě. Pouze používá rozvrh školy v aplikaci na telefonu a řídí se pouze podle něj. Pokud jde ale o práci s časem tak si dokáže rozvrhnout učivo podle toho, co se má učit. Uvádí: *„Mám rozvržený, co se naučím každé den. V diáři, to nemám, prostě co stihnu, to stihnu. Nějakej jako přímo plán, který bych plnil, to nemám.”*

Marta, Lucie, Kristýna a Jana **diář vlastní** a je pro ně nepostradatelnou součástí. Naopak Tomáš, Lukáš a Luboš **diář nevlastní**. Tomáš a Lukáš si občas zapisují něco do upozornění či připomínek, zatímco Luboš nevlastní diář v žádné podobě.

7. 2. 1 Efektivní využívání času

Ve spojitosti s řízením času mě zajímalo, zda respondenti přemýšlí nad svým časem do hloubky. Vzhledem k tomu jsem jim položila otázku, zda je pro ně důležité využívat jejich čas efektivně či ne, například i v souvislosti s tím, zda vlastní nebo nevlastní diář. Pro člověka efektivní využívání času přináší samé výhody. Konkrétní úkol časově může zabrat hodinu času, ale také při neefektivním využití času může trvat tři hodiny. Z výsledků plyne, že studentky, které aktivně využívají diář a zapisují si do něj úkoly vnímaly jako velmi důležité efektivně využívat čas. Lucie uvedla: *„Jsem právě člověk, kterej potřebuje mít stále jako naplněnej ten diář a furt něco dělat. Takže když někdy jako mám výjimečně den, kdy tak jsem doma, říkám si, co budu asi dneska dělat, jsem úplně vyřízená z toho. Takže se vždycky snažím najít nějakou činnost, kterou bych měla dělat. Tak pro mě to je důležitý. Určitě.”* Naopak studenti, kteří nevyužívají diář si také myslí, že je to důležité, ale například Lukáš zmínil: *„Je to určitě pro mě důležitý, ale nevím, jestli to úplně jako praktikuju.* Tomáš zmínil: *„Svůj čas jako rozhodně nemám tak, aby to bylo velmi efektivní. Asi to samý, co u těch prvních otázek, špatně že nemám ten systém, že nemám jasně stanovený, kdy se mám učit a to...víceméně dá se říct, že přežívám ze dne na den.“* Je určitě důležité, pokud je stanoven nějaký cíl, aby byl správně rozvržen a jeho rozvrh následně dodržen. Zde je příklad studenta, který si chce naplánovat učení. Pokud si stanoví plán a posléze ho nedodrží, snadno sklouzne k negativním pocitům a pocítí stres, protože jakmile vynechá jeden naplánovaný den učení, má toho na ten další mnohem více. Občas i přesto, že lidé chtějí dodržovat jasně daný plán, se objeví prokrastinace, která může právě překazit plány. Jana

ve spojitosti s efektivním využíváním času a prokrastinací popsala, že je pro ni důležité: „*Zvládat co nejvíc úkolů v kratším časovém úseku a nemít tam takový ty zbytečný chvílky prokrastinace, kdy jako nic nedělám a jenom jsem a užívám si to, že jsem. Není to efektivní. Takže prostě je to pro mě důležitý, když mě čeká hodně úkolů a povinností. A když mám vytíženější období, tak je pro mě důležitý ten čas využít efektivně.*” Někdy sama hlava hází překážky pod nohy v plnění daných povinností. Někdy může být těžké pustit se do úkolů, které nejsou moc příjemné. Při těžkých úkolech představujících negativní pocit, je větší tendence je odkládat. Marta uvedla: „*Jako když třeba strávím tři hodiny projížděním instagramu a tiktoku, tak si říkám, že to rozhodně efektivní není a místo toho bych si mohla něco přečíst nebo se kouknout na to učení a udělat nebo napsat bakalářku, ale jakoby nemůžu se do toho donutit moc, protože spíše dělám takový ty věci, co mě baví víc.*“ Může se stát i v návaznosti na to, že povinnosti začnou být odkládány. Respondentům byla položena otázka, zda odkládají své povinnosti. Všichni odpověděli, že ano. Objevovaly se zde odpovědi jako „*na denním pořádku*” a „*odkládám a hodně*”. V rozhovorech vyšlo rozdělení mezi povinnostmi negativními a pozitivními. Je zde souvislost v tom, jak to vnímá sám jedinec, pro jednoho může být jedna povinnost negativní a pro druhého pozitivní. Nejdůležitější rozdíl, který z toho vyplynul je, že je tendence odkládat negativní povinnosti, spíš než ty pozitivní. Lucie popsala následující: „*Ano, odkládám, ale zase jak který, jako ty školní odkládám téměř vždycky, co se týče ostatních povinností, tak záleží no. Jako snažím se to dělat si tak jak si naplánuju, ale dejme tomu jako povinnost, třeba já nevím příklad musím si nalakovat dneska nehty tak, vzhledem k tomu, že mě to baví, těším se na to, tak to udělám třeba hned.*” Lukášova odpověď se shodovala a zmínil: „*Když to má nějakou v sobě slast nebo něco, co je pro mě jako dobrý, tak to neodložím a když je to prostě něco, co nechci dělat tak to spíš odložím.*” Je složité se pouštět do těžkých úkolů, proto jsou odkládány velmi často. Škola, kterou studenti studují může patřit k těžkým a negativním úkolům představující velkou překážku. Ze studentů byli všichni v posledním ročníku na vysoké škole a čekalo je samozřejmě ukončování studia. To pro ně může znamenat hodně obtížné období. Může se to projevit i na míře stresu, který prožívají a stejně tak na chuti a energii do úkolů, které musí plnit.

Z výsledků vyplynulo, že studentky, které vlastní diář považují za důležité **využívat čas efektivně**. Zatímco studenti, kteří diář nevlastní to sice za důležité považují, ale mají v efektivním využívání času mezery. Z výsledků dále vyplynulo, že všichni studenti odkládají své povinnosti. Některé povinnosti vnímají **pozitivně** a nemají tendenci je

odkládat. Ovšem povinnosti, které vnímají **negativně** či těžce, mají tendenci více odkládat, protože se jim do jejich plnění nechce.

7. 2. 2 Časová tíseň

Občas život může být jeden velký shon, proto jsem považovala za důležité zjistit, jak často se respondenti dostávají do časové tísně a čím to nejvíce bývá. Ve zkuškovém období se hromadí starosti a s přicházejícími státnicemi se studentům shromažďují povinnosti, které jsou neodkladné a musí je splnit. Marta uvedla, že poslední dva měsíce ve spojení s Vánoce a nakupováním dárků a zkuškovým obdobím se do časové tísně dostávala velmi často. Zmínila nejčastější důvod její časové tísně, že „*odkládám svoje povinnosti*“. Zasmála se tomu. Také mluvila o stresu ve spojení s tím, že se učí efektivněji, když je v časové tísně a učí se na poslední chvíli. Každý z respondentů mluvil o tísně ve spojitosti se školou. Kristýna popsala odkládání jako studentskou vlastnost. Vždy když má týden na učení se na zkoušku a ví, že by se měla učit, začne se učit až dva dny před zkouškou. Lucie si také uvědomuje svoje odkládání povinností, ale snaží se s tím pracovat: „*Už se to pro mě trošku jako zlepšuje, že se snažím právě i plánovat, jak dlouho mi, co zabere času, tak pak to právě přizpůsobím tomu, kdy a jak dlouho se třeba budu učit.*“ Detailním plánováním se snaží dosáhnout toho, aby si plnila svoje povinnosti. Zároveň popsala, že je ráda, když pořád něco dělá, protože když je pod mírným stresem, tak se jí lépe pracuje. Tomáš řekl, že vše dělá na poslední chvíli a sám u sebe zmínil spojitost s časovou tísní a absencí pravidelného denního režimu. Uvedl, že kdyby měl režim správně rozvržený jako třeba, kdy se bude učit, pomůže mu to do budoucna. Momentálně žije přítomností, a ještě to neřeší. Lukáš zase uvedl, že se snaží dělat věci s předstihem.

Všichni respondenti se nejčastěji dostávají do časové tísně **ve spojitosti se školou**. Studium je pro ně náročné a mají hodně povinností, které musí zvládat a stíhat, zvláště při časově náročnějších obdobích jako je zkuškové období. Marta uvedla jako další příklad časově vypjatého období Vánoce.

7. 2. 3 Prokrastinace

Prokrastinace znamená odkládání úkolů. Vzhledem k tomu, že všichni z respondentů odpověděli, že své povinnosti odkládají, jsem považovala za zajímavé zjistit, čím studenti nejvíce prokrastinují. Lucie odpověděla, že nejčastěji prokrastinuje při povinnostech spojených se školou. Místo učení začne dělat domácí práce nebo projíždět sociální sítě, ale

zmínila: „*Snažím se jako když se učím dát ten telefon někam, abych na něj neviděla, protože když na něj nevidím, tak ho nemám tolik v hlavě.*” Takže je zde patrné, že Lucie má snahu s prokrastinací bojovat. Lukáš také uvedl sociální sítě a k tomu čtení. Tomáš zmiňuje poslech hudby, hry na počítači, trávení času s kamarády a jízdu v autě. Marta u sebe sleduje, že když je něco do čeho se jí nechce tak dokáže prokrastinovat úplně vším. Nejčastěji, ale také domácími pracemi, kamarády, sociálními sítěmi a koukáním na filmy. Také má ale snahu s tím pracovat a prokrastinaci regulovat. Jana uvedla, že dříve měla velký problém s prokrastinací a okomentovala to následovně: „*Už se to lepší. Takže už to není tak hrozný, jako to bejvalo dřív. Kontroluju třeba kolik času jsem strávila na telefonu, kolik času byla rozsvícená obrazovka. Vždycky mě to hrozně zajímá a mám radost z toho, když se to posouvá k tomu, jako že je to míň a míň.*“ Luboš se také snaží s prokrastinací bojovat, protože by podle jeho názoru už nestudoval, kdyby se ji nesnažil eliminovat. Nejčastěji prokrastinuje sportem, hry na playstationu, kamarády. Kristýna prokrastinuje domácími pracemi, sociálními sítěmi. Zmínila, že když má dělat něco do školy, často prokrastinuje nepotřebnými činnostmi, které by normálně nešla udělat.

Z výsledků vyplývá, že studenti nejvíce prokrastinují **sociálními sítěmi**. To uvedla Lucie, Lukáš, Marta, Jana a Kristýna. Dále Kristýna, Lucie a Marta se často uchylují k **domácím pracím**, když je čeká nějaká náročná povinnost. Marta například kouká na **filmy**. U Lukáše se dále objevilo **čtení**. Luboš prokrastinuje **sportem** a s Tomášem oba hrají **hry**. Tomáš nadále **poslouchá hudbu** a **jezdí v autě**. **Sociální kontakt** je důležitý pro Tomáše, Martu, Luboše. Lucie se snaží **eliminovat prokrastinaci** a aktivně používá metody, které ji k tomu pomáhají. Na odstranění prokrastinace pracuje i Jana a Luboš.

7. 2. 4 Pravidelný denní režim

Vysoká škola je odlišná od toho na co byli studenti ze střední školy zvyklí. Na střední škole je jasně daný rozvrh a na každý den je stanoven víceméně jasný režim s pravidelným vstáváním i pravidelným jezením. Vysokoškolské studium je specifické v tom, že pravidelný denní režim nemá. Cílem bylo zjistit, zda si byli studenti schopni vytvořit pravidelný režim a zda jim vyhovuje či ne. Studenti ve většině případů uvedli, že ne. Může to být způsobeno tím, že každý den je pro ně jiný a každý den mají jiný rozvrh a povinnosti. Lucie ale odpověděla, že se snaží dodržovat pravidelný denní režim: „*Myslím si, že primárně teď konc už se jako snažím, že ten denní režim nějaký mám, ale někdy mám taky dny, kdy mám v plánu udělat x/y věcí, ale ráno se třeba probudím se špatnou náladou a neudělám téměř nic. Takže*

ve většině případech si myslím, že dodržuju. Jsem pro to stvořená, protože jakmile vlastně nemám ten den tak, jak já jsem si ho naplánovala, tak už pak mám úplně ten den jako pokaženej a nemám ze sebe dobrej pocit.” Její denní režim obsahuje školu a přípravu do ní, povinnosti, a i například cvičení, schůzku s někým nebo dokonce i čas strávený venku. Ostatní pravidelný režim nedodržují. Luboš ho dodržuje pouze, když je škola. Jana spíše nedodržuje, pokud má režim kvůli práci, tak vstává ráno, ale pokud má volno, nevstává brzy. Ani Tomáš nevstává každý den ve stejnou hodinu, ani nejí pravidelně. Uvádí, že mu to zatím vyhovuje, ale do budoucna až přijde stálá práce, režim bude muset dodržovat. Zatím se považuje za studenta, který si jen plní povinnosti, které musí a zatím mu to takhle vyhovuje. Martě se v práci střídají směny dopolední a odpolední, což vidí jako překážku v nastavení pravidelného denního režimu. Uvedla, že má denní režim nastavený spíše podle toho, jak se jí to hodí. Stejně tak Kristýna má denní režim každý den jiný podle toho, kdy jde do práce a kdy do školy. Ve svém volnu si dá vždy nějaké povinnosti, které by chtěla splnit a ty se snaží dodržet. Také zmínila, že se jí poslední rok hodně změnil denní režim, protože si prošla rozchodem. Lukáš uvedl, že režim nemá, sice si ho v minulosti nastavil, ale nešlo mu ho dodržovat. Zeptala jsem se ho, jak dlouho vydržel v tomto nastavení. Zmínil s humorem, že skončil velice rychle a že vidí nutnost začít po menších krůčcích.

Lucie jako jediná uvedla, že pravidelný denní režim **dodržuje**. Ostatní respondenti režim **nedodržují**.

7.3 Syndrom vyhoření

V další otázce: „Bojíte se teď nebo při budoucí práci pedagoga syndromu vyhoření? Popřípadě co děláte, aby se to nestalo?” bylo cílem zjistit, zda studenti vnímají syndrom vyhoření jako hrozbu a co považují za důležité dělat proto, aby se syndromu předešlo. Tomáš se syndromu vyhoření bojí a byl jediný, který u této otázky odpověděl, že syndrom vyhoření už zažil a bylo to pro něj velmi nepříjemné. Svoji zkušenost popsal tak, že to bylo nedávno, kdy neprožíval snadné období. Za možnou příčinu označil školu, prokrastinaci, lenost a rozchod. Prožívání syndromu popsal následovně: „*To vyhoření prostě i s pocitem toho, že jsem úplně zbytečnej, tak vzniklo z toho, že nemám vlastně, komu bych se svěřil. Trávím čas doma úplně sám a do toho si nejsem jistej, jestli tu školu zvládnu vzhledem k tomu, že pro to dělám úplný prd. Tak mě to docela složilo takovým způsobem, že nemohl jsem vůbec nic. Člověk sedí sám doma, ani nechce jíst. Nechce se mu zvedat z toho gauče, nechce nic.*” Uvedl, že se syndromu do budoucna bojí, ale neví, jak se bránit. Myslí si, že v každém období

života má člověk problémy, kterým musí čelit a nelze se do budoucna efektivně bránit proti syndromu. Marta zmínila syndrom vyhoření u otázky na její motivaci ke studiu, kde odpověděla nadneseně, že jí přijde, že momentálně na konci studia prožívá syndrom vyhoření, ale nekonkretizovala nijak svoji odpověď. Zmínila to spíše s humorem než, aby doopravdy zažívala syndrom vyhoření. Nad syndromem vyhoření v budoucí práci úplně nepřemýšlela. Myslí si, že syndrom vyhoření je zapříčiněn velkými očekáváními při nástupu do práce a následném setkání s realitou a omrzením z práce. Zmínila, že je důležité pro pedagoga se neustále vzdělávat a iniciovat nové výukové styly. Při dodržení jejich rad by se údajně nebála ani v budoucnu syndromu vyhoření. Jana vidí možnost příčiny syndromu vyhoření v monotónnosti práce a v práci, která by ji nenaplňovala. Cestu vidí ve snaze si práci zpříjemnit a vybudovat si k ní osobní vztah. Lucie se syndromu vyhoření bojí, ale zároveň nebojí. Zmínila, že nad ním momentálně nepřemýšlí. Za možnou příčinu syndromu vyhoření považuje očekávání při nástupu do práce a následným střetnutím s realitou. Kristýna se syndromu nebojí a myslí si, že by si pedagog měl nastavit hranice, aby nepustil děti moc k sobě. Učitelé poté mohou podle ní mít problém s respektem a autoritou a myslí si, že syndrom zažívá člověk, který není zrozen pro profesi pedagoga. Lukáš má za to, že pedagogická fakulta nepřipravuje dostatečně studenty na budoucí profesi. Pro prevenci syndromu vyhoření zmínil, že si chtěl vyzkoušet praxe, ale nevyšlo mu to. Za nejčastější příčinu syndromu vyhoření vnímá byrokracii ve školství a nedostatečné platové ohodnocení. Luboš se syndromu vyhoření nebojí. Za možnou příčinu považuje, že učitelé berou práci moc vážně.

Výsledky ukázaly, že jeden student zažil syndrom vyhoření. Tomáš považuje za zdroj svého syndromu vyhoření **školu, prokrastinaci, lenost, osobní problémy**. Dále výsledky ukázaly, že studenti za jeho zdroj považují nesplněná **očekávání, monotónnost práce, upjatost** na svojí práci, **problém s respektem a autoritou, byrokracii ve školství a nedostatečným platovým ohodnocením**. Pro prevenci syndromu vyhoření Marta popsala, že je důležité **se vzdělávat** a iniciovat **nové výukové styly**. Dále se ukázalo, že respondenti považují za prevenci **dostatečnou přípravu** na povolání z vysoké školy, **nastavení hranic a zpříjemnění práce** a vybudování si vztahu k ní.

7. 4 Motivace ke studiu a budoucímu povolání

Motivace může být motor, který pomáhá splnit daný cíl. Mým záměrem bylo zjistit, jaká je motivace studentů k tomu studovat vysokou školu. Zároveň jsem na ně směřovala otázku,

co je jejich motivací k budoucí práci pedagoga. Lucie, když nastupovala na školu, tak pedagogem být nechtěla. Její prvotní volba bylo zdravotnictví. Její vysněná práce nikdy nebyla být učitelkou, ale postupem času nad tím začala přemýšlet. Její motivací ke studiu je to, že chce mít školu co nejdříve úspěšně absolvovanou. Chce se nejrychleji, co to půjde, osamostatnit a mít rodinu. Prvotní motivací pro profesi pedagoga neměla, přišla během studia. Marta zmínila finanční stránku: „*Já jsem nad tím hodně přemýšlela, jestli bych vůbec jako pedagog chtěla být, už jenom kvůli finančnímu ohodnocení, jakože třeba pracovat ve firmě je asi jako líp zhodnocená práce, si myslím i míň náročná.*” I přesto mi ale řekla, že má děti velmi ráda a na praxích se jí líbilo, ale pochybuje o svých schopnostech práci pedagoga zvládnout. Její momentální motivace pro profesi vychází ze zkušenosti z praxe. Chtěla by děti dobře vychovávat a efektivně řešit konflikty, protože zažila na praxi šikanu. Momentální motivací dokončit školu je to, že má za sebou hodně práce a věnovala škole tři roky života a chce ji proto dokončit. Kristýna vždycky chtěla učit. Zavzpomínala na své dětství, kdy si hrála na učitelku. Uvědomuje si, že by ji to bavilo být s malými dětmi, ale vidí stejně jako Marta problém ve finanční stránce. Její motivací ke studiu je, že chce udělat radost svojí matce. Školu, ale také studuje kvůli sobě, je dospělá a už je to pouze její rozhodnutí. Motivuje jí, že bude mít titul. Studuje prý školu, která nekoresponduje s tím, co chce v budoucnu dělat, ale baví jí to. Dalším faktorem, který má vliv na její studium jsou peníze, které pobírá ze sirotčího důchodu a jsou jí ke studiu velkou oporou. Lukáš v práci pedagoga vidí něco „*co vzdělává ty další generace, co je utváří a je to strašně důležitá profese*”. Problém vidí v dnešní společnosti, která bere učitele na lehkou váhu. Na otázku, co ho motivuje ke studiu váhal, jak odpovědět. Nakonec nejistě pověděl: „*Dřív jsem ji nějakým způsobem v sobě měl, teďka nevím, proč ale prostě postupem času, tak nějak jako mizí.*” Dřív viděl krásnou budoucnost, kde se bude realizovat v roli pedagoga, ale teď mu plamen motivace uhasilo to, že do něj na univerzitě hrnou každým dnem teorii, která mu je dle něho k ničemu. Tomáš se musel hodně zamyslet u otázky, co je pro něj motivací k budoucí práci učitele. Prvně zmínil, že na tuto otázku nelze odpovědět. Poté ale zmínil, že na pedagoga je dané velké břímě, proto se bojí, že by nebyl schopný předat správně informace studentům. To vidí, jako důležitou schopnost, kterou by měl správný pedagog zvládat. Také se považuje za introverta a má určitý strach z toho, že by si měl stoupnout před třídu a vyučovat. Jeho motivace ke studiu je taková, že má vystudované gymnázium a myslí si, že střední škola není dostatečné vzdělání. Lubošova hlavní motivace k práci učitele je finanční. Zajímavé je, že Marta a Kristýna zmínily peníze jako nedostatečné. Luboš to vnímá jako důležitou součást a je s finančním ohodnocením spokojen. Chtěl by zlepšit přístup

k výuce společenských věd. Jana na motivaci na budoucí práci pedagoga odpověděla: „*Já jsem si v tom taková stále nejistá, jestli chci nebo nechci. Nejvíc mě na tom asi děsí, že bych musela stát prostě před tou třídou plnou těch dětí. A děsí mě to, že bych to asi nezvládala. A i tím, jak jsem prostě docela dost empatická, prožívám to, tak si myslím, že by mě to dost jako psychicky ovlivňovalo v tomhle směru, že bych k těm dětem se snažila najít ten osobnější přístup.*” Myslí si, že by ji povolání učitelky psychicky negativně ovlivňovalo a trápilo. Zkušenost s učením již má. Doučovala malé děti. To se jí líbilo. Vyzdvihla práci v menší skupince a možnost sledovat pokroky žáků, ale neví, zda nějakou motivaci k profesi má. Co se týče motivace ke studiu tak zmínila, že dřív byla větší než teď. Má pocit, že je toho na ní moc a nezvládá svůj život. Konkrétně zmínila: „*Mám toho tolik. Vlastně mě to z větší části, z osmdesáti procent jenom deprimuje. Nepřináší mi to vlastně žádnou radost. Takže ta motivace trošku jako ubývá.*“ Její momentální motivace k tomu dokončit vysokou školu je mít studium za sebou. Ze začátku, ale motivace byla, že si myslela, že ji vzdělání pomůže i v budoucnu, ale teď už ten pocit nemá.

V odpovědích respondentů často zaznívalo, že studují kvůli **získání titulu**. Zaskočilo mě, že respondenti se v tomhle shodují a není pro ně motivací budoucí profese pedagoga. Dále zmiňovali **nedostatečné finanční ohodnocení pedagoga**, které vnímali jako problém. To zmínily Marta a Kristýna. Luboš naopak vnímá **pozitivně finanční ohodnocení** a práce pedagoga pro něj znamená budoucnost.

7. 5 Adaptace na vysokou školu

V rámci rozhovoru s respondenty mě také zajímalo, jak se studenti na vysokou školu adaptovali a co jim dělalo problém v začátcích studia. Směřovala jsme na ně otázku: „Pomohlo by vám, kdyby s vámi na začátku někdo probral, jak funguje vysoká škola?“ Lukáše nic nenapadlo a přijde mu všechno v pořádku a přehledné. Pokud se u něj vyskytne problém, napíše sekretářce, která obratem odpoví a pomůže mu. To se neshodovalo s ostatními, kteří by v počátku studia nějakou promluvu s někým nebo určitou pomoc ocenili. Luboš sice odpověděl, že si myslí, že je třeba si tím projít sám a myslí si, že by mu stejně nikdo efektivně neporadil, ale začátek studia pro něj nebyl vůbec jednoduchý a ocenil by třeba online návod na používání STAGU. Tomáš stál v úplné opozici k Lukášovi a Lubošovi, protože zmínil: „*Tak každý, kdo tady odpoví, že žádnéj prvek nepotřebuje, tak kecá.*” Ocenil by kdyby nějaký student, který má vysokou školu vystudovanou první den přišel a popsal, co studium obnáší. V radách učitelů nevidí význam. Dle něj jejich rady

nemají reálnou hodnotu. V průběhu studia si vše musel zjišťovat sám a nejvíce mu pomáhal internet a nedokáže si prý představit, kdyby nebyl google. Lucie zmínila, že také bojuje se STAGEM, nedokáže se zorientovat v rozpisu státnic a vše si zjišťovala pomocí kamarádů. Na začátku studia nevěděla, jak funguje zápis a uvedla: „*Můj zápis předmětů v prváku vypadal tak, že jsem si zapsala většinu předmětů do druháku a do třetíáku, protože tam byly ještě volné kapacity. Ve finále jsem to jako zjistila na poslední chvíli, kdy mi kamarád, který tady studoval, koukal na můj rozvrh a říká, že to mám nějaký divný.*” Velice by ocenila nějakou přípravu do začátku vysoké školy. Marta nevěděla na začátku studia ani rozdíl mezi zápočtem a zkouškou a přijde ji, že si studenti musí vše zjišťovat sami. Měla problém se vyznat v rozpisu budov, orientaci v budovách, zapsání předmětů a správným rozpočítáním kreditů do všech tří let, aby někde následovně nějaký nechyběl. Okomentovala to následovně: „*Mně přijde že se od tebe očekává, že když na tu vejšku jdeš, že prostě tohlencto automaticky prostě umíš, víš. STAG v tom se naučíš orientovat sám a všechno prostě jako plaveš, plaveš...*” Ocenila by v prvních týdnech nějaký seminář se studenty z vyšších ročníků. Jana se cítila na začátku studia ztracená a vůbec netušila, jak studium funguje, Vnímá problém v tom, že informace jsou pro ni špatně dohledatelné a ocenila by kdyby někde byl nějaký návod, který by byl popsán lidsky a pochopitelně. Informace o studiu si také zjišťovala sama až v průběhu studia. Dokonce zmínila, že spoustu informací se dozvěděla až v třetím ročníku vysoké školy. Popsala, že jednotlivě psala například studentům z vyšších ročníků o rady a ocenila by kdyby: „*Prostě tohle to sdílení fungovalo mnohem líp a kdyby si nemusela psát prostě jednotlivě těm bývalým studentům a zjišťovat. A anebo kdyby třeba nějaký studijní referentky byly sdílnější a když za nima člověk přijde, tak by to mohly vysvětlit a probrat. A myslím si, že úvodní hodina, když jsme byli úplně v tom prváku, tak já jsem si z toho teda neodnesla skoro vůbec nic.*” Uvědomuje si, že studium vysoké školy je o samostatnosti, ale myslí si, že by vše dokázal zjednodušit třeba organizační předmět. Kristýna první rok studovala na zemědělské fakultě, proto pro ni zkušenost se začátkem studia byla ovlivněna jinou fakultou, ale shoduje se s ostatními, že začátek byl pro ni velice náročný. Nevěděla, jak se orientovat mezi budovami, jak si vyřešit stipendium, jak funguje STAG, co je to semestr, kam si dojít udělat ISIC a co je to e-learning nebo moodle. Vnímá to tak, že by byl skvělý nějaký seminář, kde by se řešila organizace do začátku vysoké školy.

Studenti se až na Lukáše shodovali v tom, že pro ně byl začátek školy problematický. Nejčastěji se objevovali komplikace spojené s **dohledáváním informací, orientací mezi budovami a v budovách, špatnou orientací ve STAGU, správným zapisování předmětů**

a **kreditů**. Z výsledků vyplynulo, že by studentům vyhovoval nějaký **seminář**, který by měl organizační charakter a byl by například vedený studenty, co už školu vystudovali nebo studenty z vyšších ročníků.

8 Diskuse

Cílem bakalářské práce je zjistit a popsat, jaké zásady a techniky využívají studenti učitelství v rámci psychohygieny a jak efektivně zvládají náročné situace během studia. Zmíněná témata ukázala, jak se studenti vyrovnávají s náročností studia a co jim pomáhá se odreagovat. S tím je spojená i jejich práce s časem, zda si vedou diář, zda se učí na poslední chvíli nebo se s časem snaží nakládat efektivně.

První výzkumná otázka směřovala k zjištění povědomí studentů v oblasti psychohygieny. Cílem této výzkumné otázky bylo zjistit, jak studenti psychohygienu vnímají a jak s ní pracují. Téměř všichni respondenti byli obeznámeni s pojmem duševní hygiena. Pouze pro jednoho studenta byl pojem neznámý, ale dokázal vytvořit jeho téměř správnou definici. Všechny odpovědi se shodovaly v tom, že se psychohygiena zabývá očistou duše a odreagováním. Pro každého znamená odpočinek něco jiného. Studenti nejčastěji zmiňovali fyzickou aktivitu, sociální kontakt, kulturu a spánek. Tyto metody zmiňuje i Asociace osobního rozvoje (APAS), mimo zmiňované uvádí zdravou stravu a time management. Pro správnou hygienu duše je nezbytné relaxovat, odpočívat, žít zdravě a chtít ve svém životě něco zlepšit. Z uvedeného vyplývá, že jsou studenti seznámeni s pojmem, ale nelze pouhé povědomí o psychohygieně považovat za dostačující. Práce s duševní hygienou považují za proces, který je třeba stále zdokonalovat.

Dalším významným tématem psychohygieny a druhé výzkumné otázky bakalářské práce je práce s time managementem. Z rozhovorů vyplynulo, že 4 studentky používají diář v jakékoliv podobě a považují ho za nezbytný. Zaznamenání úkolů do diáře umožní jejich lepší plnění, uvolnění mysli a snazší relaxaci. Pravidelné využívání diáře vede ke zvýšení efektivity a studentky, které vlastní diář, považují za důležité efektivně využívat svůj čas. Naopak studenti, kteří zmínili, že diář nevlastní, uznali, že mají v plánování a efektivním využívání času mezery. Absence diáře může způsobovat potíže v plnění určitých úkolů, protože chybí možnost si úkoly rozplánovat. Kubíková et al. (2021) mapovali překážky u studentů na vysokých školách. Nejčastější překážka ve studiu byla pro zhruba 80 % respondentů jejich lenost a absence dostatku volných vlastností. S tím, jak autoři uvádí, jsou spjaté i komplikace ohledně time managementu, které zmínilo 63 % respondentů. I v šetření této bakalářské práce se projeví u studentů problémy ohledně práce s časem, které nadále měli vliv například v tom, že respondent plnil vše na poslední chvíli.

Téma třetí výzkumné otázky přibližuje, jak studenti zvládají náročné situace během studia. Zajímalo mě, co studenty nejvíce stresuje. Rozhovory byly provedeny se studenty

ve třetím ročníku. Výsledek může být ovlivněn tím, že se blíží státnice a prožívání stresu je zde umocněno. Respondenti se shodovali v tom, že momentální největší stresor je pro ně škola. Vysoká škola je těžká zkouška pro téměř každého studenta. V odpovědích se objevovalo, že stres na studenty působí negativně i pozitivně. Což se shoduje s rozdělením stresu na distres a eustres. Distres je podle Macháčkové (1999) negativní stres, který se prožívá velmi intenzivně a může škodit naší psychice nebo může snížit naši výkonnost. Naopak eustres pro nás může představovat výzvu a naši výkonnost zlepšit. Dále studenty stresují vnitřní faktory spjaté se životem mimo školu, mimo jiné jeden student považoval za stresor obavu z budoucnosti. Tyto výsledky šetření se shodují s výzkumem Lívanské (2022), ze kterého vyplynuly příklady stresorů jako škola, budoucnost a obecně osobní život.

Text bakalářské práce přiblížil definici syndromu vyhoření. Na studenty jsem ohledně vyhoření směřovala otázku, zda mají ponětí, co ho může způsobovat a jak se proti němu bránit. Během výzkumu bylo zjištěno, že student, který slyšel pojem psychohygiena poprvé, hledá útěchu v cigaretách a často se izoluje od společnosti, prožil syndrom vyhoření. Syndrom vyhoření je ovlivňován mnohými faktory. Obecně je můžeme rozdělit na psychické a fyzické. Fyzické faktory pochází ze špatného životního stylu, jako je nadměrné pití alkoholu či užívání návykových látek (Šauerová 2018). Tento student také často prokrastinuje, odkládá povinnosti a nemá diář. Dále také zmínil, že se izoloval od společnosti a špatně se mu vykonávaly běžné činnosti. To koresponduje s výzkumem Boháčové (2022), která ve svém výzkumu uvedla příklad typického vyhořelého studenta. Ten se vyznačuje tím, že se izoluje od společnosti a často prokrastinuje. Uvedla také protipól vyhořelých studentů, ti například pracují s time managementem, nepůsobí izolovaně a používají techniky pozitivní psychologie. To ovšem u vyhořelých studentů chybí. Zde z výzkumu vyplynulo, že je důležité dodržovat zásady psychohygieny, protože se jinak zvyšuje pravděpodobnost emocionálního vyčerpání. Mohu se zde spoléhat pouze na tvrzení studenta ohledně syndromu vyhoření, protože mu nebyl diagnostikován žádným odborníkem. Je to pouze jeho domněnka a tvrzení, ale při popisu jeho pocitů se shodoval s tím, co zažívají lidé, kteří prožívají syndrom vyhoření.

Pro zkoumání toho, jak studenti zvládají náročnost studia jsem se zaměřila na to, jak studenti prožili první ročník vysoké školy, který je pro ně velkým milníkem. Feldman (2005) zmiňuje, že právě první rok je pro studenty klíčový. Je důležité, aby studenti měli oporu a pomocnou ruku při studium na vysoké škole. Součástí začátku studia je adaptace studentů na vysoké škole, která může být velmi komplikovaná. Výsledky výzkumu poukázaly na to,

že téměř všichni respondenti se potýkali první rok s problémy s adaptací. Pouze jeden student v šetření uvedl, že u něj bylo vše v pořádku. Z ostatních odpovědích vyplynulo, že se studenti potkávali se situacemi, se kterými si nevěděli rady. Kubíková et al. (2012) zjistili ve svém výzkumu, že téměř 75 % studentů před nástupem na vysokou školu nevěděli, jak funguje a jak bude studium probíhat. Autoři vnímají adaptaci jako důležitou součást úspěchu na vysoké škole. Pro úspěšné dokončení studia je také zásadní motivace studentů. V mém výzkumu se prokázalo, že nejčastější motivace je, že studenti chtějí absolvovat vysokou školu kvůli titulu a společenskému postavení. Kubíková et al. (2021) provedli výzkum, kde se také prokázalo, že 47 % dotazovaných uvedlo, že studují vysokou školu kvůli lepšímu budoucímu společenskému statusu a 35 % mělo obor pouze jako druhou volbu. Druhotnou volbu studia pedagogiky zmínila jedna respondentka. Prvotní volba pro ni bylo zdravotnictví. Pro lepší společenské postavení nacházím také shodu ve výsledcích šetření. Z výzkumu vyplynulo, že i v mých rozhovorech se objevili respondenti, kteří studují vysokou školu pro vidinu získání titulu.

Bakalářská práce poukazuje na důležitost znalosti, a hlavně správnou aplikaci metod psychohygieny. Studenti vysoké školy by měli být seznámeni s tím, jak správně pracovat se stresem a jak jednat preventivně ve spojitosti s možným syndromem vyhoření. Práce zdůrazňuje potřebu znalosti a aktivního vzdělávání v této oblasti. Vysoká škola je velmi specifická v odlišnosti od střední školy. Po dokončení střední školy studenti nebyli připraveni na to, co je na vysoké škole čeká. Výsledky bakalářské práce poukazují na to, že by se studenti měli více zaměřit na práci s časem a jeho efektivním využití, aby mohli plnit své plány a cíle. Práce poukazuje na možný přínos v oblasti adaptace na vysokou školu. Studentům by velmi do začátku studia pomohl organizační seminář, který by jim v začátcích studia přiblížil fungování a průběh vysoké školy. To souvisí totiž i s jejich následnou úspěšností ve studiu a celkovou motivací k dokončení studia. Práce rovněž přináší doporučení, která by mohla vést k navržení nových řešení či podpůrných programů pro psychické zdraví studentů.

V bakalářské práci byl proveden kvalitativní výzkum se studenty Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity. Jedná se tedy o omezený soubor na specifickou skupinu respondentů. Nelze tyto výsledky generalizovat na všechny studenty vysokých škol. Možnost, jak rozšířit povědomí o dané problematice, je doplnit výsledky šetření této práce o kvantitativní výzkum, který by umožnil sběr rozsáhlejšího množství dat. Doplnění by mohlo poskytnout objektivnější pohled na danou problematiku a výsledky by umožnily porovnání mezi

různými fakultami či univerzitami. Kombinací kvantitativního a kvalitativního přístupu v rámci šetření by bylo dosaženo celistvějších výsledků.

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit a popsat, jaké zásady a techniky využívají studenti učitelství v rámci psychohygieny a jak efektivně zvládají náročné situace během studia.

Bakalářská práce je členěna do dvou částí. První je teoretická část zaměřující se na teoretické východisko psychohygieny, time managementu, specifik náročnosti vysokoškolského studia a syndromu vyhoření. Dodržování těchto pravidel vnímám jako nezbytné nejen pro studenty učitelství, ale i pro všechny vysokoškoláky a pro širokou veřejnost. Bylo by vhodné, aby si každý jedinec uvědomil důležitost psychohygieny a zdravého životního stylu a snažil se metody hygieny duše začlenit natrvalo do svého života.

Druhá, praktická část přináší výsledky z kvalitativního výzkumu. Byly provedeny rozhovory se 7 studenty Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity. Ve výzkumu se zažitý syndrom vyhoření vyskytl u jednoho respondenta. Ovšem jinak nebyly zaznamenány nějaké výrazné odchylky od správné práce se svým duševním zdravím. Praktická část přináší také pohled na adaptaci studentů na vysokou školu, kde byly zmapovány náročné situace, které respondenti v začátcích studia zažívali. Práce upozorňuje na možný přínos organizačního semináře pro studenty prvních ročníků, kde by se studenti naučili, jak funguje vysoká škola a jak správně plánovat čas.

Tato bakalářská práce může být přínosem nejen pro studenty učitelství, ale i pro všechny studenty vysokých škol či pro široké spektrum lidí. Výsledky mohou být použity pro další zkoumání a mohou být dobře využitelné pro budoucí i současné učitele. Výsledky šetření by bylo zajímavé doplnit o kvantitativní data z jiných univerzit, aby výsledky byly objektivnější a celistvější.

Zdroje

- Akademie osobního rozvoje. (n.d.). *Metody psychohygieny*. Získáno 18. června 2023 z <https://apas.cz/slovnicek-pojmu/metody-psychohygieny/>
- Bauduin, S. E. E. C. (2022). *Stressed-out stress systems: dysregulated stress-systems in the pathophysiology of stress-related disorders*. [Disertační práce, Universiteit Leiden The Netherlands]. Získáno 17. června 2023 z <https://hdl.handle.net/1887/3487160>
- Bischof, A., & Bischof, K. (2003). *Besprechungen effektiv und effizient* [Porady-Průvodce pro organizátory, vedoucí a účastníky porad] (D. Spáčil, Překladatel). Grada. (Původně vydáno 2002)
- Boháčová, T. (2022). *Syndrom vyhoření u vysokoškolských studentů*. [Bakalářská diplomová práce, Univerzita Palackého]. Informační systém Univerzity Palackého. <https://stag.upol.cz/portal/studium/prohlizeni.html>
- Břicháček, V. (2007). Uvedení do studia psychologie zdraví. In V. Břicháček & M. Habermannová (Eds.), *Studie z psychologie zdraví*. ERMAT.
- Dutková, A. (2023). *Jak vnímat stres: Průvodce pro vnitřní pohodu*. Grada.
- Emmet, R. (2002). *The Procrastinator's Handbook* (L. Chocholová, Překladatel). Columbus. (Původně vydáno 2000)
- Faleide, O. A., Lilleba, B. L., & Faleide, K. E. (2010). *Symptom og meinig: Moderne psykosomatisk tankegang* [Vliv psychiky na zdraví: Soudobá psychosomatika] (J. Křivohlavý, Překladatel). Grada. (Původně vydáno 2004)
- Feldman, S., R. (2005). Preface. In S., R. Feldman (Ed.), *Improving the First Year of College: Research and Practice*. Taylor & Francis.
- Gruber, D. (2009). *Time management: Efektivní hospodaření s časem-klíčová součást beneopedie* (3. vydání). Management Press.
- Grün, A. (2014). *Kraftvolle Visionen gegen Burnout und Blockaden* [Vyhoření: Jak rozproudit vlastní energii] (M. Jančaříková, Překladatel) Portál. (Původně vydáno 2013)

- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Portál.
- Hepworth, D. Littlepage, B., & Hancock, K. (2018). Factors Influencing University Student Academic Success. *Educational Research Quarterly*, 42(1), 45-61. Získáno 10. května 2023 z <https://www.proquest.com/scholarly-journals/factors-influencing-university-student-academic/docview/2099412124/se-2>
- Chamoutová, H. (2006). *Duševní hygiena psychologie zdraví*. Česká zemědělská univerzita v Praze.
- Knoblauch, J., & Wöltje, H. (2006). *Zeitmanagement* [Time management: jak lépe plánovat a řídit svůj čas] (M. Pomikálková, Překladatel). Grada. (Původně vydáno 2003)
- Křivohlavý, J. (1998). *Jak neztratit nadšení*. Grada.
- Křivohlavý, J. (2003). *Psychologie zdraví* (2. vydání). Portál.
- Křivohlavý, J. (2012). *Hořet, ale nevyhořet* (2. vydání). Karmelitánské nakladatelství.
- Kubíková, K., Boháčová, A., Pavelková, I., & Štěch, S. (2021). *Příčiny (ne)úspěchů na vysoké škole*. Grada.
- Lívanská, L. (2022). *Subjektivní zkušenost studentů oboru pedagogika volného času na TF JU se syndromem vyhoření*. [Magisterská diplomová práce, Jihočeská univerzita]. Informační systém Jihočeské univerzity. <https://wstag.jcu.cz/portal/studium/prohlizeni.html>
- Ludwig, P. (2013). *Konec prokrastinace: jak přestat odkládat a žít naplno*. Jan Melvil.
- Macháčková, H. (1999). *Behavioural Prevention of Stress*. Karlova univerzita v Praze.
- Maslach, Ch. (2003). *Burnout Cost of Caring*. ISHK.
- Míček, L., & Zeman, V. (1992). *Učitel a stres*. Masarykovo univerzita v Brně.
- Minirth, F., Hawkins, D., Meier P., & Flournoy, R. (2011). *How to Beat Burnout: Help for Men and Women* (A. Švecová, Překladatel). Návrat domů. (Původně vydáno 1986)
- Nussbaum, C. (2017). *Zeitmanagement* [Jak si zorganizovat čas?: Můj pracovní sešit pro lepší využití času a kvalitu života]. JAN VAŠUT. (Původně vydáno 2015)

- Pacovský, P. (2000). *Člověk a čas: time management IV. generace*. Time expert.
- Petříková, I. (2013). *Psychohygiena a životní styl vysokoškolských studentů* [Magisterská diplomová práce, Masarykovo univerzita]. Informační systém Masarykovy univerzity. <https://is.muni.cz/th/byjeh/>
- Pokluda, J. (2014) Psychosomatika včera a dnes. *Psychologon*. Získáno 5.května 2023 z <https://www.psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/290->
- Poněšický, J. (2021). Vztah mezi psychikou a tělem. Psychosomatická psychoterapie, poradenství, spiritualita a sebeúdržavné potenciály. In J. Poněšický (Ed.), *Duše a tělo v psychosomatické medicíně*. TRITON.
- Poschkamp, T. (2013). *Ausgebrannt! Burnout erkennen, heilen, verhindern* [Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence] (Z., Mikesková, Překladatel). Edika. (Původně vydáno 2011)
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2008). *Pedagogický slovník* (4. vydání). Portál.
- Satirová, V. (1994). *The New Peoplemaking* (J. Šulcová & V. Lišková, Překladatelé). Práh. (Původně vydáno 1988)
- Scott., S. J. (2014). *23 Anti-Procrastination Habits* (L. Beranová, Překladatel). BizBooks; Albatros Media. (Původně vydáno 2014)
- Smetáčková, I., Štech, S., Viktorová, I., Martanová, P. V., Páchová, A., & Francová, V. (2020). *Učitelké vyhoření: Proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Portál.
- Strauss, A., & Corbinová, J. (1999). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* (S. Ježek, Překladatel). Albert; Podané ruce. (Původně vydané 1990)
- Šauerová, Š. M. (2018). *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Grada.
- Šauerová, Š., M. (2019). Studie „Analýza náchylnosti studentů vysokých škol ke stresu a zvyšování jejich psychické odolnosti a self-efficacy jako prevence vzniku syndromu vyhoření“. *Diagnostika a poradenství v pomáhajících profesích: Psychická odolnost*

a zvládání stresu v pomáhajících profesích, 3(2), 41-63. Získáno 23. dubna 2023 z <http://odborne.casopisy.palestra.cz/index.php/dap/article/view/188>

- Tošner, J., & Tošnerová T. (2002). *Burn-Out syndrom, Syndrom vyhoření: pracovní sešit pro účastníky kurzů*. Hestia.
- Uhlig, B. (2008). *Karrierefaktor Zeitmanagement [Time management: Staňte se pánem svého času]*. Grada. (Původně vydáno 2005)
- Urban, J. (2016). *Přestaňte se v práci stresovat: 44 doporučení pro ty, kteří nechtějí práci obětovat své zdraví*. Grada.
- Urbanovská, E. (2010). *Škola, stres a adolescence*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vávrová, P. (2015). *Psychohygienu jako prevence pracovního stresu. Časopis výzkumu a aplikací v profesionální bezpečnosti*. Získáno 20. dubna 2023 z <https://www.bozpinfo.cz/josra/psychohygienu-jako-prevence-pracovniho-stresu>
- Vojtíšek, P. (2012). *Výzkumné metody: metody a techniky výzkumu a jejich aplikace v absolventských pracích vyšších odborných škol*. Vyšší odborná škola sociálně právní v Praze.
- Vondrovicová, L. (2012). *Metody psychohygieny učitelů speciálních škol v ČR*. [Bakalářská práce, Univerzita Karlova]. Informační systém Karlovy univerzity. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/43792>
- Vosečková, A., & Hrstka, Z. (2010) *Kapitoly z psychologie zdraví: učební text pro vysokoškolskou výuku*. Univerzita obrany v Hradci Králové.

Přílohy

1. Otázky k rozhovorům se studenty
2. Ukázka části přepsaného rozhovoru

Příloha 1:

Otázky k rozhovorům se studenty

1. Vedete si svůj diář? Jakým způsobem a jak často s ním pracujete?
2. Co je důležité pro vás si do diáře zapsat a co nosíte v hlavě?
3. Dodržujete pravidelný denní režim? Vyhovuje vám to?
4. Jak často se dostáváte do časové tísně? Čím to je?
5. Co vás nejvíce stresuje?
6. Jak zvládáte stres? Jak moc vás ovlivňuje?
7. Jak odpočíváte od stresové zátěže?
8. Jste seznámeni s pojmem psychohygiena?
9. Přijde vám relaxace důležitá?
10. Jaké relaxační techniky znáte a které z nich a jak často provozujete?
11. Je pro vás důležité využívat svůj čas efektivně?
12. Odkládáte povinnosti?
13. Bojíte se teď nebo při budoucí práci pedagoga syndromu vyhoření? (Co děláte, aby se to nestalo?)
14. Mění se vám postupem času a průběhem studia přístup k plánování času a práce se svým psychickým zdravím? Jak?
15. Máte tendenci hodnotit svůj den na konci jako úspěšný nebo neúspěšný?
16. Co jsou vaše kritéria k zaškrtnutí „úspěšný den“?
17. Má na vás toto rozdělení vliv a jaký?
18. Jak často a čím nejvíce prokrastinujete?
19. Máte svoji motivaci ke studiu? Jak moc vás žene?
20. Co je vaše motivace k budoucí práci pedagoga?
21. Pomohlo by vám, kdyby s vámi někdo na začátku studia probral, jak funguje vysoká škola?

Příloha 2:

Vzhledem k velkému rozsahu celého rozhovoru, byla pro ukázkou vybrána pouze část rozhovoru s Lucií, zaměřená na téma plánování času, časovou tíseň a stres.

Označení L: Lucie

Označení V: výzkumník

V: Vedeš si svůj diář? Jakým způsobem a jak často s tím diářem pracuješ?

L: Tak určitě si svůj diář vedu. Dřív jsem vždycky měla čistě jako papírový diář, co jsem si koupila někde v papírnictví. Teď kon jsem přešla trochu i na diář v telefonu, ale furt mám oba, protože v tom klasickém se líp orientuju. Ráda si tam píšu různé poznámky, lepím papírky, samolepky pro lepší den, lepší náladu. Nebo si tam dopíšu nějaký třeba povzbuzující věty a tak, konkrétně třeba teď konc ve zkouškovém je to pro mě takový...mi to vždycky trošku jako zlepší den. A v tom telefonu to mám vlastně z toho důvodu, že si tam plánuju směny do práce, takže kdykoliv jsem třeba v práci, tak nemusím s sebou tahat ten velký diář a mám to v telefonu. Takže si pak vždycky jednou za čas k tomu sednu a přepíšu si to, ať to mám jako v obou souborech. Takže vedu a nemohla bych bez něho bejt, protože neuchovávám si v hlavě, když si domluvíš třeba nějakou schůzku, nebo že mám nějakou zkoušku, že se mám učit. Takže proto mám ten diář a je to moje pravá ruka (Smích).

V: A jak často s ním pracuješ? Každý den?

L: Každý den úplně asi ne, když mám třeba víkend volno, nic nedělám, tak se do něj nekoukám, ale jako téměř každé den ano. Třeba dejme tomu, nevím, 6-5 dní v týdnu.

V: Takže skoro každý den...

L: Skoro každý den. Ano.

V: Co je důležité pro tebe si do diáře zapsat a co nosíš v hlavě?

L: Zapisuju si tam úplně všechno, ať už se jedná o nějaký schůzky jako s lidma nebo i s kamarádama, že mám někam jet. Píšu si tam, co v ten den i musím udělat, takže mám vlastně takovej diář, že na jedné straně mám vypsány ten týden a druhá strana je celá volná, takže si tam píšu různé jako todo listy a pak si postupně odškrťávám. Dělá mi to dobře takže tak, jestli jsem dobře odpověděla na otázku.

V: Jo, jo, jo.

L: Takže v hlavě nenosím tím pádem skoro nic, nebo mám to jako v podvědomí, ale nepamatuju si třeba, že tu zkoušku mám přesně v 9 tam a tam a tak. Tak to si všechno píšu v tom diáři.

V: Dodržuješ pravidelný denní režim a vyhovuje ti to?

L: Snažím se. Myslím si že primárně teďkonc už se jako snažím, že ten denní režim nějaký mám, ale někdy mám taky dny, kdy mám v plánu udělat x/y věcí, ale ráno se třeba probudím se špatnou náladou a neudělám téměř nic. Takže ve většině případech si myslím, že dodržuju. Často splním takový ty moje hlavní body a to mi vyhovuje. Úplně jsem pro to stvořená, protože jakmile vlastně nemám ten den tak, jak já jsem si ho naplánovala, tak už pak mám úplně ten den jako pokaženej a nemám ze sebe dobrej pocit. Nemám takový to uspokojení, že jsem zvládla jako, to, co jsem jako potřebovala.

V: Tak jak často se dostáváš do časové tísně? Čím to je?

L: (Smích) Já jsem trošku lajdák a dělám všechno na poslední chvíli, takže se do časový tísně dostávám docela často a je to právě způsobeno tím, že všechno odkládám na poslední chvíli, ale už se to pro mě trošku jako zlepšuje, že se snažím právě i plánovat, jak dlouho mi, co zabere času, tak pak to právě přizpůsobím tomu, kdy a jak dlouho se třeba budu učit nebo tak, ale jako vyloženě, že bych stále byla v časové tísní to úplně asi takhle není. V létě možná jo, protože mám ráda když furt něco dělám, tak potřebuju i bejt trošku jako pod mírným stresem protože pak mě to motivuje k lepším výsledkům

V: A co tě nejvíce stresuje?

L: Škola stoprocentně. (Smích) Tyhle ty povinnosti do školy. Asi to takhle budu mít i vždycky. Nevim. Tak jako zatím mě i práce baví. Nemám rodinu, takže si jako myslím, že mě ani nemá moc, co stresovat, že zatím furt jenom řeším že jsem ještě nezačala bakalářku, musím se učit na zkoušky, přečíst nějakou literaturu, vypracovat nějakou práci. Takže to mě stresuje no.