

Vysoká škola aplikované psychologie, s. r. o.

Akademická 409, 411 55 Terezín



**Duševní hygiena jako prevence syndromu vyhoření
u vysokoškolských studentek-matek
Mental hygiene as a prevention of burnout syndrome
of university students-mothers**

Bakalářská práce

Laura Zahálková

2021

PhDr. Diana Jiříštová, PhD.

VYSOKÁ ŠKOLA APLIKOVANÉ PSYCHOLOGIE TEREZÍN

Akademická 409, 411 55 Terezín, info@vsaps.cz, www.vsaps.cz

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

akademický rok 2020/2021

Jméno a příjmení studenta:	Laura Zahálková
Studijní program:	Personální a interkulturní management
Název tématu práce v českém jazyce:	Duševní hygiena jako prevence syndromu vyhoření u vysokoškolských studentek-matek
Klíčová slova v českém jazyce:	Duševní hygiena, vysokoškolský student, syndrom vyhoření
Název tématu v anglickém jazyce:	Mental hygiene as a prevention of burnout syndrome of university students-mothers
Klíčová slova v anglickém jazyce:	Mental hygiene, college student, burnout syndrom

1.	Zdůvodnění tématu (min. 7 řádků): Téma jsem si zvolila, protože si nyní jakožto vysokoškolský student nejvíce uvědomuji důležitost péče o duševní zdraví. Potýkám se stresem vyplývajícím z nátlaku na dobré studijní výsledky, skloubení studia a přivýdělků, rodinný život, setkávání s přáteli, osobní zájmy. Nátlak vychází zejména z nás samotných, protože většina lidí má na sebe vysoké požadavky a chce vše stíhat. Pokud člověk nemá dobře řízený time management a neosvojí si pravidelnou rutinu, může nastat syndrom vyhoření a vysokoškolská studia jsou rizikovou skupinou. Navíc se čím dál častěji setkávám s dívkami/ženami, které během studia vysoké školy vychovávají dítě. Zajímá mě, jak tato skupina žen dodržuje zásady duševní hygieny, protože psychická pohoda matky je pro výchovu dítěte klíčová a studijní povinnosti jí mohou narušit.
2.	Formulace problému, který bude v práci řešen (min. 10 řádků): Problematiku spatřuji v tom, že vysokoškolská studia jsou rizikovou skupinou pro syndrom vyhoření, a o to více, pokud studentka vychovává nezletilé dítě. Role studenta vysoké školy je poměrně obtížná, vyžaduje čas a úsilí. Jestliže je studentka současně v roli matky, je náročnější, ale zároveň důležitější pečovat o své duševní zdraví, které jde ruku v ruce s tělesným. Skloubení rolí a problémy s tím spojené mohou vyvolat psychické potíže, které se odrážejí ve vztazích s nejbližšími a zejména děti jakékoliv odchylky snadno pocítí. Metody duševní hygieny tkví v činnostech, jež všichni dobře známe, ale zároveň je podle mého názoru bereme na lehkou váhu a neuvědomujeme si, že cesta ke spokojenému a dlouhodobě udržitelnému způsobu života vede právě skrze ně. Patří sem pravidelný dostatečný spánek, vyvážená zdravá strava, dostatek pohybu, time management, relaxační a autoregulační cvičení. Jaké zásady psychohygieny vysokoškolské studentky matky dodržují, jak se jim daří sladit roli matky a studentky a zda se někdy cítily ohrožené syndromem vyhoření, budu zkoumat v praktické části bakalářské práce.
3.	Cíl práce max. 5 řádků: Cílem bakalářské práce je zjistit jaké metody duševní hygieny vysokoškolské studentky-matky dodržují. Dílčím cílem je zjistit, zda se cítí ohrožené syndromem vyhoření.

4.	<p>Charakteristika použitých metod: Kvalitativní výzkum Forma polostrukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami Metody: indukce, dedukce, sonda, komparace, otevřené kódování</p> <p>- Indukci a dedukci využiji v teoretické části, kdy budu shrnovat dosavadní poznatky týkající se řešené problematiky, dále v praktické části při vyvozování závěrů. - Metodu sondy využiji k seznámení a hlubšímu porozumění vysokoškolským studentkám matkám ve vztahu k psychohygieně. - Komparaci využiji při interpretaci výsledků, které budu komparovat s teorií správné duševní hygieny. - Otevřené kódování využiji při analýze zjištěných výsledků, které budou zpracovány převážně nenumernickým způsobem. Cílem je tematicky rozkrýt analyzovaný text, kdy více konceptů sloučím pod jednu kategorii.</p>
5.	<p>Struktura práce, pracovní rozčlenění kapitol (podkapitol): teoretická a praktická část</p> <p style="text-align: center;">I. Teoretická část</p> <p>Anotace Obsah Úvod 1. Duševní hygiena 1.1. Vymezení pojmů 1.2. Duševní rovnováha v životě vysokoškolského studenta 2. Syndrom vyhoření 2.1. Definice a příznaky syndromu vyhoření 2.2. Syndrom vyhoření u studentů 2.3. Syndrom vyhoření u matek 3. Metody duševní hygieny 3.1. Spánek 3.2. Strava 3.3. Pohyb 3.4. Time management 3.5. Relaxační a autoregulační cvičení 4. Sledování rodičovství se studiem 4.1. Konflikt práce/studia a rodiny 4.2. Strategie sledování studia a rodičovství</p> <p style="text-align: center;">II. Praktická část</p> <p>5. Cíl výzkumu a výzkumné otázky 6. Metodologie výzkumu 8. Charakteristika výzkumného souboru 9. Analýza dat 10. Shrnutí výsledků výzkumu 11. Diskuze Závěr Seznam použitých zdrojů Seznam příloh (případných)</p>
6.	<p>Odborná literatura – seznam vybrané literatury k jednotlivým kapitolám teoretické a praktické části (min. 20 titulů, 3 recenzované časopisy, 3 zahraniční zdroje, případně internetové odkazy):</p> <p>1) BEDRNOVÁ, E. a kol. <i>Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery</i>. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.</p> <p>2) BEDRNOVÁ, E. a kol. <i>Management osobního rozvoje: Duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl</i>. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.</p>

- 3) BISCHOF, A., BISCHOF, K. *Aktivní sebeřízení: Jak získat kontrolu nad svým časem a prací*. Praha: Grada Publishing a.s., 2003. ISBN 80-247-0647-4.
- 4) CAPPONI, V., NOVÁK, T. *Sám sobě psychologem*. 3. doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0606-7.
- 5) DAŇKOVÁ, M. *Vyhoreť může kdokoliv, nezáleží na věku, ale na prostředí, říká psychiatřička*. *Magazin.aktualne.cz*. [online]. 2019. Dostupné z: <https://magazin.aktualne.cz/vyhoret-muze-kdokoliv-nezalezi-na-veku-ale-na-prostredi-rika/r~9667b5aa16a511e9a78e0cc47ab5f122/>
- 6) DOLEŽALOVÁ, K. *Mladé ženy v roli matky a studentky* [online]. Olomouc, 2016. Dostupné z: https://theses.cz/id/5v4ocx/#panel_text
Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta
- 7) HAMPLOVÁ, D., TRUSINOVÁ, R. *Konflikty v rodině původu, osobní pohoda a duševní zdraví v dospělosti*. *Sociologický časopis / Czech Sociological Review*, 2018, ročník 54, č. 2.
- 8) HARVÁNKOVÁ, K. *O úspěšnosti sladování rodičovství a studia doktorských studentek s malými dětmi*. *Studia Paedagogica*, 2017, ročník 22, č. 3. Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.5817/SP2017-3-6>.
- 9) HELPGUIDE. *Burnout Prevention and Treatment* [online]. Dostupné na: <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>
- 10) HELPGUIDE. *Stress Management* [online]. Dostupné na: <https://www.helpguide.org/home-pages/stress-management.htm>
- 11) HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.
- 12) HENDL, J., REMR J. *Metody výzkumu a evaluace*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1192-1.
- 13) JOSÍFKOVÁ, J. *Úspěšnost a spokojenost vysokoškolského studenta a jejich souvislost s osobnostními faktory a zvládacími strategiemi* [online]. Olomouc, 2015. Dostupné z: <https://theses.cz/id/olsylz/>.
Disertační práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta.
- 14) KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha, Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- 15) KŘÍŽKOVÁ, A. (ed.), Maříková H., Hašková H-, Bierzová J. *Pracovní a rodinné role a jejich kombinace v životě českých rodičů: plány versus realita*. *Sociologické studie / Sociological Studies*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2006. ISBN 80-7330-112-1.
- 16) PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.

- 17) PEIČÁK, S. *Stres a syndrom vyhoření*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-576-9.
- 18) PETŘÍKOVÁ, I. *Psychohygienu a životní styl vysokoškolských studentů* [online]. Brno, 2012 Dostupné z: https://theses.cz/id/yved3f/#panel_html
Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta.
- 19) PRAŠKO, J., a kol. *Chronická únava: zvládnutí chronického únavového syndromu*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-139-5.
- 20) RABOCH, J. *Duševní zdraví a životní styl: psychiatrie životním stylem*. Praha: Mladá fronta, 2019. ISBN 978-80-204-5501-7.
- 21) SCHNEIDROVÁ, D. *K současným výzkumným a terapeutickým přístupům ke zkouškové úzkosti*. *Československá psychologie*, 2002, ročník 46, č. 4.
- 22) ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.
- 23) THE TIME MANAGEMENT. *Time Management Strategies For Students* [online]. Dostupné na World Wide Web: <http://www.timemanagement.com/student-time-management/>
- 24) TUNKEROVÁ, K. *Faktory ovlivňující vznik syndromu vyhoření u matek na rodičovské dovolené*. Zlín, 2012. Dostupné z: <http://hdl.handle.net/10563/20679>.
Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií, Ústav pedagogických věd.
- 25) WALKER, M. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. Přeložil Filip DRLÍK. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2018. ISBN 978-80-7555-050-7.

Souhlas vedoucího práce

Jméno vedoucího: PhDr. Diana Jiříštová, PhD.

Podpis:  dne: 7. 8. 2020

Souhlas prorektora pro vědu a výzkum, doc. ThDr. Patrika Maturkaniče, PhD.

Podpis:  dne: 11/8-2020



Čestné prohlášení

Prohlašuji, že odevzdanou práci na téma duševní hygiena jako prevence syndromu vyhoření u vysokoškolských studentek-matek jsem vypracovala samostatně, s použitím uvedené literatury a práci jsem neodevzdala na žádné jiné škole k získání atestace.

V Terezíně dne

Laura Zahálková

Poděkování

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Dianě Jiříštové, PhD. za její čas, vstřícnost, odborné rady a cenné připomínky, které mi během zpracovávání práce pravidelně poskytovala.

ANOTACE

Bakalářská práce se zabývá duševní hygienou jako prevencí syndromu vyhoření u vysokoškolských studentek-matek. V teoretické části přibližuji problematiku a uvádím metody duševní hygieny, které následně zkoumám. Praktická část mapuje výsledky kvalitativního výzkumného šetření, konkrétně 6 rozhovorů se studentkami-matkami, které studují bakalářský obor v kombinované formě a vychovávají dítě/děti od 6 do 15 let. Z výsledků vyplývá, že studentky-matky využívají metod duševní hygieny především v oblasti pohybu, výživy a osobních zájmů. Problémy nastávají v oblasti sebeřízení, zejména v absenci relaxačních a autoregulačních technik.

KLÍČOVÁ SLOVA

duševní hygiena, životní styl, studentky-matky, syndrom vyhoření

ANNOTATION

Bachelor thesis deals with mental hygiene as a prevention of burnout syndrome in college students-mothers. In the theoretical part, I describe the issue and present methods of mental hygiene, which I then examine. The practical part maps the results of a qualitative research investigation, namely 6 interviews with students-mothers studying a bachelor's degree in combined form and raising a child/children from 6 to 15 years of age. The results show that students mothers use methods of mental hygiene especially in the areas of exercise, nutrition and personal interests. Problems arise in the area of self-management, especially in the absence of relaxation and self-regulatory techniques.

KEY WORDS

mental hygiene, lifestyle, students-mothers, burnout syndrome

OBSAH

ÚVOD.....	1
TEORETICKÁ ČÁST	4
1 DUŠEVNÍ HYGIENA.....	4
1.1 Vymezení pojmu	4
1.2 Historie.....	6
1.3 Duševní hygiena vysokoškolských studentů.....	7
2 SYNDROM VYHOŘENÍ.....	11
2.1 Definice a příznaky	11
2.2 Prevence syndromu vyhoření	12
2.3 Syndrom vyhoření u studentů	13
2.4 Syndrom vyhoření u matek	15
3 METODY DUŠEVNÍ HYGIENY.....	17
3.1 Životní styl	17
3.1.1 Spánek.....	18
3.1.2 Výživa	20
3.1.3 Pohyb	21
3.1.4 Režim práce a odpočinku.....	23
4 SEBEŘÍZENÍ JAKO SOUČÁST PSYCHOHYGIENY	24
4.1 Sladování rodičovství se studiem	24
4.2 Time management.....	25
4.3 Relaxační a autoregulační techniky	27
PRAKTICKÁ ČÁST	29
5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	29
5.1 Cíl výzkumného šetření a výzkumné otázky	29
5.2 Metodika výzkumného šetření	30
5.3 Metody získávání dat	31
5.4 Předem vymezené otázky k rozhovoru	31
5.5 Výběr a popis výzkumného souboru.....	33
5.6 Proces sběru dat a etika výzkumného šetření.....	34
5.7 Způsob zpracování dat	35
6 ANALÝZA DAT.....	36

6.1	Duševní hygiena z hlediska životosprávy	36
6.1.1	Spánek.....	37
6.1.2	Strava	38
6.1.3	Pohyb	39
6.1.4	Režim práce a odpočinku.....	39
6.2	Zhodnocení životního stylu.....	40
6.3	Sebeřízení.....	42
6.3.1	Time management.....	42
6.3.2	Sladřování rodičovství se studiem.....	43
6.3.3	Relaxační a autoregulační techniky	44
6.4	Ohrožení syndromem vyhořeni.....	44
7	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMNÉHO řETŘENÍ	47
	DISKUZE	51
	ZÁVĚR	53
	LITERATURA	56
	SEZNAM PŘÍLOH.....	61

ÚVOD

Předkládaná bakalářská práce se zabývá tématem duševní hygieny jako prevencí syndromu vyhoření u vysokoškolských studentek-matek. Téma jsem si zvolila, protože je mi blízké jakožto studentce vysoké školy. V období vysokoškolského studia se potýkáme se stresem vyplývajícím z nátlaku na dobré studijní výsledky, skloubení studia a práce, rodinný život, setkávání s přáteli, osobní zájmy. Nátlak vychází zejména z nás samotných, protože na sebe klademe vysoké nároky a chceme vše stíhat. Pokud ovšem neumíme hospodařit s časem a neosvojíme si efektivní životní styl, může dojít k syndromu vyhoření. Některé ženy při studiu vychovávají dítě a musí skloubit role matky a studentky. Zajímá mě, jak studentky-matky dodržují zásady duševní hygieny, protože psychická pohoda matky je pro výchovu klíčová a studijní povinnosti ji mohou narušit.

Problematiku spatřuji v tom, že vysokoškolští studenti jsou rizikovou skupinou pro syndrom vyhoření. Role studenta vysoké školy je poměrně obtížná, vyžaduje čas a úsilí. Jestliže je studentka současně v roli matky, je vystavena ještě většímu nátlaku. Je náročnější, ale zároveň důležitější pečovat o své duševní zdraví. Skloubení rolí a problémy s tím spojené mohou vyvolat psychické potíže, které se odrazí ve vztazích s nejbližšími a zejména děti jakékoliv odchylky snadno pocítí. Duševní hygienu bychom však neměli chápat pouze ve smyslu prevence duševních onemocnění, ale jako přirozenou součást našeho života, protože péče o duševní zdraví pozitivně ovlivňuje i to fyzické. Metody duševní hygieny tkví v činnostech, jež všichni dobře známe, ale zároveň jim nepřisuzujeme potřebný význam a neuvědomujeme si, že cesta ke spokojenému a dlouhodobě udržitelnému způsobu života vede právě skrze ně. Patří sem pravidelný spánek, vyvážená zdravá strava, dostatek pohybu, režim práce a odpočinku, time management, relaxační a autoregulační cvičení.

Cílem bakalářské práce je zjistit, jaké metody duševní hygieny vysokoškolské studentky-matky dodržují. Mezi metody, na které se zaměřím z hlediska životosprávy, patří dostatečný spánek, vyvážená strava, pravidelný pohyb a režim práce a odpočinku. Ve vztahu k sebeřízení, které je součástí duševní hygieny, budu zkoumat slad'ování

rodičovství se studiem, time management a míru využití relaxačních a autoregulačních technik. Dílčím cílem je zjistit, zda jsou ženy ohrožené syndromem vyhoření.

Současný stav bádání potvrzuje, že se zájmem o problematiku přibývá i prací zaměřených na duševní hygienu a syndrom vyhoření. Syndromem vyhoření trpí stále více lidí, protože dnešní moderní a uspěchaná doba je zaměřená na výkon a úspěch. Syndrom vyhoření byl dříve spojován především s vrcholovými manažery, lékaři, učiteli, ale nyní nejsou výjimkou vysokoškolští studenti či matky. Zaměření práce na vysokoškolské studentky, které jsou zároveň matky, nově spojuje dvě rizikové skupiny, u kterých mě zajímá, zda dodržují zásady duševní hygieny.

Práce je rozdělená na teoretickou a praktickou část. V první kapitole teoretické části se věnuji představení duševní hygieny. Seznamuji čtenáře se samotným pojmem, historií a popisují význam duševní hygieny ve vztahu k vysokoškolskému studentovi. Dále uvádím čtenáře do problematiky syndromu vyhoření a to jak v obecné rovině, tak ve vztahu ke studentům a matkám. Pro komplexní pochopení duševní hygieny další části práce věnuji jejím metodám a správnému způsobu využití. Třetí kapitola se věnuje duševní hygieně ve smyslu zdravého životního stylu. V poslední kapitole směřuji pozornost k sebeřízení, jež je součástí psychohygieny. Čtenáře seznamuji s problematikou sladování rodičovství se studiem, time managementem a relaxačními a autoregulačními technikami.

Praktickou část tvoří kvalitativní výzkumné šetření. Obsahuje 6 polostrukturovaných rozhovorů se ženami, které studují na malé vysoké škole bakalářský obor v kombinované formě studia a vychovávají dítě/děti od 6 do 15 let. Cílem empirického šetření je zjistit, jaké metody duševní hygieny ve svém životě aplikují a zda jsou ohrožené syndromem vyhoření. V praktické části získaná data analyzuji a shrnuji. V diskuzi výzkumné šetření hodnotím, zasazuji výsledky do kontextu dané problematiky a popisují přínos výzkumné činnosti předkládané práce.

Při zpracovávání využívám metodu analýzy, pomocí které rozděluji téma na dílčí části. Dále indukci a dedukci, když shrnuji dosavadní poznatky týkající se řešené problematiky a při vyvozování závěrů v praktické části. Vedle zmíněných metod

uplatňuji metodu komparace ke srovnávání názorů autorů a porovnání výpovědí jednotlivých respondentek. Také využívám metodu kódování, která napomáhá rozkrýt a interpretovat získaná data.

Závěrem zhodnocuji získané teoretické poznatky ve srovnání s empirickým šetřením a uvádím autory, kteří mi nejvíce přispěli svými názory. Také kriticky posuzuji, zda jsem naplnila cíl práce a představuji další možnosti bádání.

TEORETICKÁ ČÁST

1 DUŠEVNÍ HYGIENA

Úvodní kapitola slouží k základnímu seznámení s tématem duševní hygieny. Pro pochopení práce přiblížím historii, současné zaměření psychologie a pojem duševní hygiena na základě názorů českých autorů, kteří se problematikou zabývají či zabývali. Patří mezi ně Bedrnová, Bartko a Míček. Další část kapitoly je věnovaná duševní hygieně v životě vysokoškolského studenta.

1.1 Vymezení pojmu

Podle **Bedrnové** se jedná o interdisciplinární předmět, který zahrnuje praktické záležitosti života a zaměřuje se na uchovávání fyzického a duševního zdraví jedince i přes nepříznivé dopady mnoha podnětů a situací. Předmět vychází z poznatků vědních oborů jako je biologie člověka a medicína, psychologie, sociologie, pedagogika, filozofie a etika. Bedrnová rovněž rozděluje duševní hygienu na širší a užší pojetí předmětu. V širším slova smyslu se jedná o hledání a nalézání efektivního způsobu života a optimální životní cesty pro každého z nás. Z toho vyplývá, že předmět nemůže být založen na výkladu určitého, vědecky zaručeného a jediného možného způsobu života nebo přístupu. Výklad duševní hygieny proto spočívá v upozorňování na zákonitosti podmiňující efektivní cestu životem. Zahrnuje objevování možností, jak zdokonalit svou životosprávu a zefektivňovat konkrétní způsoby sebevýchovy a sebevzdělávání. Pozornost je věnovaná individuálním možnostem optimalizace¹ sebeřízení při výkonu jakékoliv činnosti. V užším smyslu můžeme duševní hygienu vnímat jako obor zabývající se problematikou uchování duševního i fyzického zdraví.²

¹ Optimalizace - Proces výběru nejlepší varianty z množství možných jevů. (Optimalizace. In: *ABZ.cz: slovník cizích slov* [online]. [cit. 2020-11-02]. Dostupné z: <http://www.slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/optimalizace-optimalisace>.)

² BEDRNOVÁ, E. a PAUKNEROVÁ, D. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl. 2.*, aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015, s. 17-20.

Bartko ve své publikaci uvádí, že duševní hygiena nebo také psychohygiena zahrnuje mnoho lidských problémů od dětství po stáří. Jedná se o problémy zdravotní, výchovné, politické, psychologické, také etické či estetické a další, které ovlivňují naši duševní rovnováhu. Udržení psychického zdraví podle něj nelze pouze na základě profylaxe³ nebo prevence⁴. Je třeba upravit své životní podmínky tak, aby člověk dosáhl spokojenosti, fyzické a psychické zdatnosti a výkonnosti. Také pocitu užitečnosti, potřebnosti, a to nejen z krátkodobého hlediska, ale do konce života. Bartko poukazuje na to, že lidé mnohdy zásady zdravého duševního života znají, ale podceňují je a nechovají se podle nich. Pokud se podle nich řídit chtějí, neumí ocenit význam jednotlivých činitelů a tím míru uplatnění k duševnímu zdraví jako celku.⁵

Míček duševní hygienu definuje jako systém vědecky propracovaných pravidel a rad, které slouží k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví a duševní rovnováhy. Poznatky jsou určeny zdravým jedincům, kteří si dodržováním zásad upevní a posílí své zdraví a zkvalitní se tak jejich životní adaptace. Dále jsou přínosem těm, kdo jsou na pomezí zdraví a nemoci a projevuje se u nich narušení duševní rovnováhy. Znalost duševní hygieny jim umožní lépe poznat sebe samotné, rozebrat příčiny počínajících poruch a nalézt cestu ke znovunabytí a posílení duševního zdraví. V poslední řadě nemocným jedincům však pouhá duševní hygiena k léčení obvykle nestačí a je třeba vyhledat odborníka dle onemocnění. Přesto je však znalost duševní hygieny potřebná a dodržováním zásad může jedinec zkrátit dobu léčení, a to jak psychických, tak fyzických onemocnění.⁶

Výše uvedené názory jsou výstižné a v mnohém se shodují. U Bedrnové shledávám přínosem informaci, že duševní hygienu jako předmět není možno považovat za soubor jasných pravidel, podle kterých bychom se všichni měli řídit. Naopak upozorňuje, že každý by si měl znalosti přizpůsobit svým potřebám a možnostem. Učení zásad duševní hygieny by mělo jedince přimět k zamyšlení nad svým životním stylem a případně ho

³ Prevence - Ochrana jedinců před onemocněním. (BARTKO, D. *Moderní psychohygiena*. 2., dopl. vyd. Praha: Panorama, 1980, s. 7.)

⁴ Profylaxe - Odstraňování škodlivých faktorů, které by mohly nepříznivě působit u zdravého jedince. (BARTKO, D. c.d., s. 7.)

⁵ Tamtéž, s. 7-8.

⁶ MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. s. 9, 13.

podnítit ke změně návyků. S Bartkem se ztotožňuji v jeho mínění, že mnoho lidí zná zásady zdravého životního stylu a duševní rovnováhy, ale nedodržují je. Zásady duševní hygieny totiž tkví v činnostech, které jsou známé, ale podceňujeme jejich význam, jako například kvalitní spánek, pohyb, vyvážená strava, správné řízení času a relaxační techniky. U Míčka oceňuji přehled skupin, pro které je duševní hygiena určena. Vzdělávání v řešeném tématu může být přínosem všem, ať už řeší problém či nikoli.

1.2 Historie

Základy, na nichž duševní hygiena staví, lze spojit se začátky vývoje lidské civilizace. Počátky jsou spojovány s faktem, že se lidé postupně snažili vyhýbat nepříznivým vlivům z okolí. Je známo, že se předkové potýkali s těžkými životními podmínkami a hledali způsoby, jak nepříznivé vlivy překonat či zažehnat. Pro každého jedince v průběhu života je ale shledáváno obtížným něco jiného, a tak nastal problém s vyhodnocováním, co je nepříznivé. Naopak se začali spíše zaměřovat na aktivní hledání toho, co působí na životy jedinců příznivě. Chtěli problematickým vlivům v co největší míře předcházet, proto se nevědomě začala prosazovat hlediska prevence a později profylaxe. Duševní hygiena má kořeny jednak ve zkušenostech a tradicích, ale také ve filozofii.⁷

Také psychologie, která se donedávna zaměřovala spíše na studium problémových oblastí, porozumění rizikovým faktorům a omezení negativních jevů, v současné době věnuje pozornost příznivým aspektům života. Význam spatřuje v pozitivním způsobu myšlení, rozvoji osobnosti, podpoře duševního zdraví a životní spokojenosti. Především v pozitivní psychologii novější trendy přesouvají střed zájmu od otázky co nás tíží, oslabuje a znevýhodňuje, k porozumění tomu, co nás naopak posiluje, chrání před

⁷ BEDRNOVÁ, E.; PAUKNEROVÁ, D. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl. 2.*, aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015, s. 20-22.

stresem a prospívá duševnímu a tělesnému zdraví. Na tyto otázky nalézá odpovědi například duševní hygiena.⁸

Pojem duševní hygiena byl uplatňován ale až počátkem 20. století. Za autora označení je považován psychiatr Adolf Meyer, který spolu s reformátorem psychiatrické péče Cliffordem W. Beersem přispěl k rozvoji duševní hygieny. Beers a jeho spolupracovníci založili *Connecticutskou společnost pro duševní hygienu*, která se stala základem pro později vznikající mezinárodní společnosti. K rozvoji psychohygieny významně přispělo v roce 1948 založení *Světové zdravotnické organizace (World Health Organization – WHO)* a především *Světové federace duševního zdraví (World Federation for Mental Health – WFMH)*. Mezi hlavní cíle *WFMH* patří zvýšit povědomí o významu duševního zdraví, podporovat ho, zvýšit efektivitu prevence duševních poruch a posílit péči o duševní zdraví včetně léčby duševních poruch. Od roku 1992 vyhlašuje *Světový den duševního zdraví*, připadající na 10. října.⁹ *Světová zdravotnická organizace* definuje duševní zdraví jako pocit pohody, kdy si každý jedinec uvědomuje a naplňuje svůj potenciál, zvládá běžný životní stres a je schopen pracovat produktivně, plodně a přispívat k prospěchu své komunity.¹⁰

1.3 Duševní hygiena vysokoškolských studentů

Bedrnová upozorňuje na potřebu vzdělávání studentů v oblasti duševní hygieny, protože socializace, která je ze značné části podložena vzděláváním, má velký vliv na utváření osobnosti a životní cesty. Ve vzdělávání spatřuje Bedrnová určité limity, protože se v rámci vzdělávání zaměřujeme spíše na budoucí profesní dráhu, ale výcvik praktických zkušeností v osobním životě zaostává. Zřídka bývají jedinci vedeni k tomu, aby se vedle profesionálních záležitostí starali o optimalizaci vztahu k vnitřnímu a vnějšímu

⁸ SLEZÁČKOVÁ, A.; PUČELÍKOVÁ, A. *Duševní a tělesné zdraví ve vztahu ke zdraví podporujícím chování a sociální opoře*. In Chování související se zdravím: determinanty, modely a konsekvence. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2016. s. 90. Spisy Filozofické fakulty MU, sv. 456.

Dostupné z: <http://hdl.handle.net/11222.digilib/136850>

⁹ KEBZA, V. Duševní hygiena: Aktuality. *Nakladatelství Portál* [online]. Praha: Portál, 2009 [cit. 2020-11-03]. Dostupné z: <https://nakladatelství.portal.cz/nakladatelství/aktuality/81068>

¹⁰ WHO. Mental health: WHO urges more investments, services for mental health. *World Health Organization* [online]. [cit. 2020-11-03].

Dostupné z: https://www.who.int/mental_health/who_urges_investment/en/

prostředí, jež je obklopuje. Lidé se chovají profesionálně jen v úzkém rámci svého uplatnění ve vykonávané profesi a zůstávají na úrovni laiků v dalších životních oblastech. Ani samotná profesní seberealizace není na vysoké úrovni, protože čistě profesní příprava nestačí. Duševní hygiena zahrnující problematiku životosprávy, sebeřízení, sociálního a osobnostního ukotvení a efektivního životního stylu je proto postupně zařazována do vysokoškolského vzdělávání pod názvem management osobního rozvoje.¹¹ Vysokoškolští studenti se totiž potýkají s vysokými nároky v podobě učení, koncentrace, samostatnosti. Často si nejsou schopni nastavit pravidelný režim práce a odpočinku a střídá se u nich období velkého stresu a klidu. Problematika dodržování duševní hygieny je pro studenty aktuálním tématem a výuka jejích zásad je proto na místě.

Míček považuje duševní rovnováhu za nejdůležitější psychickou výbavu vysokoškolského studenta pro zvládnání aktuálních úkolů, tak budoucího povolání, zejména psychologů či pedagogů. Ale i u všech ostatních povolání je přínos duševní hygieny významný. Někteří studenti však považují aplikování duševní hygieny do každodenního praktického života za nemožné. I když se potýkáme s pocitem časového nátlaku, je vhodné praktikovat to, co je v současné situaci možné a vhodné. Je třeba mít na paměti, že svou aktivitou, prostředím, lidmi a organizací naší životosprávy se denně můžeme posouvat a upevňovat své duševní i fyzické zdraví.¹²

Pro studenty je rovněž stresující samotný školský systém, který vyžaduje dokazování pokroků a získaných vědomostí při zkoušce. Zkouškové období se vyznačuje vytvořením dominantního zájmu, čímž je zkouška, zvýšeným nervovým vypětím a často neklidným spánkem. U většiny žáků vzniká tzv. zkoušková nervozita, která se liší u žáka, který se připravuje pravidelně a u toho, který učení odkládá na poslední chvíli.¹³ Ve zmíněném období školních povinností, kdy duševní činnost vyžaduje hlubokou koncentraci, což způsobuje psychickou zátěž, je snadné zapomenout na pravidelný odpočinek a psychohygienu. Proto nezisková organizace *Nevypust' duši*,

¹¹ BEDRNOVÁ, E.; PAUKNEROVÁ, D. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015, s. 17-20.

¹² MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. s. 15-16.

¹³ BARTKO, D. *Moderní psychohygienu*. 2., dopl. vyd. Praha: Panorama, 1980, s. 114.

kteřá má za cíl zlepšit informovanost Česka o duševním zdraví, na svém webu zveřejnila doporučení pro všechny vysokoškolské studenty, aby studium zvládali ve větší duševní pohodě.

1. „*Odpočívajte a spěte alespoň 7 hodin.*
2. *Bud'te opatrní s užíváním kofeinu a alkoholu.*
3. *Nezapomínejte na svoje záliby a volný čas.*
4. *Rozdělte si práci na menší části.*
5. *Vyhrad'te si dostatek času na přípravu.*
6. *Nesrovnávejte se s ostatními.*
7. *Stanovte si priority.*
8. *Nalezněte motivaci.*
9. *Odměňujte se za úsilí.*
10. *Nebojte se požádat o pomoc, pokud se necítíte dobře.*“¹⁴

Výzkumu, který se zaměřoval na aktivní posilování zdraví vysokoškolských studentů, se zúčastnilo 286 studentů. Z výsledků vyplývá, že respondenti své zdraví pozitivně ovlivňovali nejčastěji pravidelnou pohybovou aktivitou, pravidelnou vyváženou stravou a dodržováním pitného režimu. Nejnižší prevalence zdraví prospěšného chování byla zjištěna v případě absolvování preventivních prohlídek, dostatečné doby spánku a odpočinku a také v případě přiměřené konzumace alkoholu. Výsledky naznačují, že i přes velmi dobrou dostupnost informací v dnešní době, mají i mladí lidé poměrně malé povědomí o zdravotní gramotnosti, zejména o dostupnosti preventivních vyšetření a o své zdraví se z pohledu prevence příliš nezajímají.¹⁵

Výsledky jiného výzkumu poukázaly na zdraví rizikové chování v případě konzumace alkoholu (93,2 %), nezdravé stravy (26,3 %), fyzické nečinnosti (26 %), kouření tabáku

¹⁴ Duševní zdraví studentů: Jak na vysoké nevypustit duši. *Nevypust' duši: Nebojíme se mluvit o duševním zdraví* [online]. 2019 [cit. 2020-11-10]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2019/10/03/dusevni-zdravi-na-vysoke-skole/>

¹⁵ JAROLÍMEK, J.; LUSTIGOVÁ, M. Zdravotní gramotnost je i u mladých vysokoškoláků stále velmi nízká. *Praktický lékař* [online časopis]. 2018, roč. 98, č. 1 [cit. 2020-11-12] s. 12-17. Dostupné z: http://www.hygpaha.cz/dokumenty/zdravotni-gramotnost-je-i-u-mladych-vysokoskolaku-stale-velmi-nizka-3509_3509_161_1.html

(17 %), užívání konopí (11,6 %) a vysoké úrovně stresu u studentů (41,9 %). Výběrovým vzorkem bylo 1577 studentů vysoké školy v Irsku, kteří studovali ošetrovatelství, porodní asistenci a pedagogické obory.¹⁶

Ztotožňuji se s Míčkem v názoru, že duševní hygiena je pro vysokoškolského studenta zásadní a každý student by si měl být vědom jejich pravidel. Zároveň vím, že je těžké během zkouškového období zásady dodržovat. Mladí lidé si neuvědomují, že právě psychohygiena může pozitivně ovlivnit jejich život jako celek včetně studijních výsledků. Před náročnou zkouškou je efektivnější si dopřát kvalitní spánek, než věnovat studiu celou noc. Dále shledávám zajímavým výzkum na aktivní posilování zdraví, kde právě v rámci spánku nebyly příliš pozitivní výsledky. S duševní hygienou souvisí prevence zdraví jak duševního, tak fyzického, což zahrnuje např. preventivní prohlídky, které mladí lidé příliš neabsolvují. Výsledky zahraničního výzkumu jsou poměrně znepokojivé hlavně v případě užívání alkoholu a vysoké míry stresu.

¹⁶ DEASY, C.; COUGHLAN, B.; PIRONOM, J.; JOURDAN, D.; MCNAMARA, P. M. Psychological distress and lifestyle of students: implications for health promotion. *Health promotion international*. [online] 2015, roč. 30, č. 1 [cit. 2020-11-12] s. 77–87. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/heapro/dau086>

2 SYNDROM VYHOŘENÍ

V následující kapitole se zaměřuji na seznámení se syndromem vyhoření. Pokud nedodržíme zásady duševní hygieny, díky kterým se lépe vyrovnáváme se stresovými situacemi, může v důsledku dlouhodobé zátěže a stresu dojít k syndromu vyhoření. V kapitole z počátku uvádím definici pojmu, jak se syndrom projevuje a možnosti prevence. Posléze se věnuji syndromu vyhoření u studentů a matek vzhledem k zaměření práce.

2.1 Definice a příznaky

Syndrom vyhoření, nazývaný také jako burnout syndrom, je definován jako stav tělesného, citového a duševního vyčerpání. Je způsoben dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné. Emocionální náročnost vyplývá z chronického stresu ve spojení s nadměrným očekáváním. V krajní podobě představuje tzv. hraniční bod. Dostane-li se člověk za něj, je podstatně snížena schopnost zvládat požadavky, které na něj prostředí klade. Podle Křivohlavého do nejtěžších forem vyhoření upadají lidé, které při vstupu do zaměstnání doprovázela vysoká míra nadšení, motivace a očekávání, že jim práce dá smysl života. Poté se dostaví pocit, že selhali a veškerá vynaložená snaha byla marná. Chybí jim energie potřebná k dokončení např. pracovních povinností nebo studia. Pocity vedou k přesvědčení, že celý život byl promarněn a je bezúčelný. Základ problému spočívá v naší potřebě věřit, že je život smysluplný a že děláme věci, které jsou užitečné a důležité. Křivohlavý uvádí, že k vyhoření vede dlouhodobý bezprostřední osobní styk s lidmi, často u profesí jako je lékař, zdravotní sestra, vedoucí pracovník, sociální pracovník. Dále neúspěšné jednání s lidmi, dlouhotrvající přetížení kladením vysokých požadavků, strohý pracovní režim, diktátorský režim nadřízeného.¹⁷

Příznaky se projevují v rovině fyzické, psychické a sociálních vztahů. Ve fyzické rovině mluvíme hlavně o celkové únavě organismu doprovázenou vegetativními potíži,

¹⁷ KŘIVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet*. 2., přeprac. vyd., V KNA 1. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012, s. 12-13.

bolestmi hlavy a svalů, poruchami spánku a krevního tlaku. Vyhoření má negativní vliv na frekvenci a intenzitu tělesné aktivity a zvyšuje se riziko vzniku závislosti na alkoholu nebo drogách. Po psychické stránce se projevuje duševním vyčerpáním, ztrátou motivace, útlumem a oploštěním emocionality, také depresivním laděním zahrnující smutek, beznaděj, marnost a sebelítost. V sociálních vztazích můžeme pozorovat nezáměr o hodnocení ze strany druhých, redukci kontaktů s lidmi, pokles empatie a vzrůstající konflikty.¹⁸ Podle Stocka mezi hlavní příznaky vyhoření patří již zmíněné emoční a fyzické vyčerpání, odcizení ve vztahu k práci i svému okolí a v poslední řadě pokles výkonnosti vycházející ze ztráty důvěry ve vlastní schopnosti. Z počátku se zpravidla jedná o subjektivní znehodnocení, posléze k oslabení výkonu skutečně dochází.¹⁹

2.2 Prevence syndromu vyhoření

Venglářová doporučuje být připraven na možnost vyhoření a seznámit se s problematikou a příznaky, abychom ho mohli případně v čas řešit. Důležité je si uvědomovat rizika své práce a poznat, kdy výdej energie převyšuje její zisk. Dále znát hranice svých možností a připustit, že každý má omezenou kapacitu na přijímané požadavky. V případě, kdy požadavky převyšují naše možnosti, neváhat požádat o pomoc. Ve vztahu k sobě samému pomůžte, když budeme o sebe pečovat, přijímat se, vážit si sebe a mít k sobě úctu. Také pracovat na sebepoznávání, kdy si budeme uvědomovat své dobré vlastnosti a schopnosti, aktuální pocity i nedostatky. Na základě sebepoznání dochází ke správnému sebehodnocení. Je-li kladné, zlepšuje sebedůvěru a umožňuje lepší adaptaci v náročnějších situacích. Vedle toho je obohacující mít svého supervizora při sledování pracovního a osobnostního růstu. Supervizor nás může upozornit na hrozící nebezpečí, které si sami neuvědomujeme. Významná součást prevence je vedle práce či studia nezapomínat na svůj osobní život, soukromí, vlastní zájmy a rodinu. Naučit se přeladňovat z pracovního do rodinného nastavení a dopřát si odpočinek. Venglářová upozorňuje, že bychom se měli naučit odpočívat, když jsme unaveni a ne až v okamžiku, kdy na to máme čas. Skvělý způsob odreagování, kterým

¹⁸ BEDRNOVÁ, E.; NOVÝ, I. *Psychologie a sociologie řízení*. Praha: Management Press, 2007. s. 295.

¹⁹ STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 15, 19, 20.

zároveň posilujeme své zdraví, je tělesný pohyb, ať už se jedná o lehkou turistiku nebo běh. Nakonec v rámci prevence uvádí nezapomínat na umění změnit se, což znamená být flexibilní, nesetrvávat na tentýž místě a umět se adaptovat na změny prostředí.²⁰

Zaujal mě názor Křivohlavého, že základ problému spočívá v naší potřebě žít smysluplný život a dělat věci, které jsou důležité a užitečné. Ztotožňuji se s tím, protože u sebe i druhých pozoruji zmíněnou potřebu. Pokud není naplněná, sužují nás nepříjemné pocity. Občasné neúspěchy a náročnější situace jsou ale přirozenou součástí práce nebo studia. Je důležité je umět přijmout a nepochybovat o sobě kvůli nepříjemným situacím, které někdy potkají každého z nás. Velmi to souvisí s prací na sebepoznání a sebehodnocení, které uvádí Venglářová v rámci prevence vyhoření.

2.3 Syndrom vyhoření u studentů

Syndrom vyhoření je výše zmíněnými autory prezentován spíše ve vztahu k určité profesi. Stejně tak může postihnout i studenty. Zejména vysokoškolští studenti zažívají nadměrné očekávání a nadšení z toho, že byli přijati na vysokou školu, ale v průběhu studia se potýkají s množstvím požadavků a často i chronickým stresem, který může vést k vyhoření.

Vosečková a kol. uvádí, že syndrom vyhoření u studentů je podobný tomu, který můžeme pozorovat u zaměstnanců. A to svými projevy, kdy může vést k vyšší absenci, ke snížení motivace plnit požadované úkoly a k pocitům úzkosti. Jeho výskyt a případně další rozvoj ovlivňují faktory, mezi které patří nadměrné akademické požadavky, nezdravý životní styl, nedostatek volného času, změna životního stylu. Ovlivňujícím faktorem může být také konkrétní obor studia a jeho náročnost, kdy např. u studentů medicíny nebo sociální práce lze zaznamenat vyšší míru vyhoření, než u jiných oborů.²¹ K tomu chci doplnit skutečnost, že mnoho studentů současně při studiu pracuje, tudíž se

²⁰ VENGLÁŘOVÁ, M. a kol. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 33-38.

²¹ VOSEČKOVÁ, A.; TRUHLÁŘOVÁ, Z.; BLAŽEK, P. Syndrom vyhoření u studentů pregraduálního studia VŠ [online časopis]. *MMSL. Military Medical Science Letters (Vojenské Zdravotní Listy)*. 2020, roč. 89, č. 1 [cit. 2020-12-20] s. 20. Dostupné z: https://mmsl.cz/artkey/mms-202001-0002_burnout-syndrome-of-pregraduate-students.php

k tomu přidruží ohrožující faktory vyplývající z pracovního vytížení. Navíc pokud je např. dospělá žena studentkou kombinované formy studia a mimo školu a zaměstnání navíc řeší sladění těchto aktivit s rodinou a výchovou dětí, může se začít potýkat s chronickým stresem.

Syndromu vyhoření předchází často úzkost. U studentů byla zkoušková úzkost zkoumána v řadě studií, například ve vztahu dopadu na výkon u zkoušky. Výsledky ukazují, že zkoušková úzkost a akademický výkon negativně koreluje. Jeden z výkladů dopadu úzkosti na jedince u zkoušky se zaměřuje na motivační faktory, jež určují míru úsilí, kterou student vloží do úkolu. V případě pozitivního motivačního systému se student snaží dosáhnout dobrého výsledku aktivním způsobem. Student vynakládá značné úsilí a pracuje tvrdě a perfekcionista, aby se vyhnul neúspěchu. Pokud nepracuje a např. odpočívá, hladina úzkosti stoupá. Tito studenti mají vyšší motivaci a lepší studijní výsledky, než pasivní studenti. U pasivního stylu zkouškové úzkosti hraje roli očekávání neúspěchu či trestu a efektivním prostředkem ke snížení úzkosti se stává vyhnutí úkolu nebo přípravě. Studenti se snaží vyhnout situacím, které jsou spojeny s hodnocením. Pocity jsou zde blízké fobiím. Vyšší hladina zkouškové úzkosti byla zaznamenána u pasivního typu.²²

Každý vysokoškolský student, který pociťuje úzkost, by na základě sebehodnocení, zda spadá do aktivního či pasivního typu, mohl své pocity podchytit a případně se snažit o postupnou redukci úzkosti. I samotné uvědomění problému může být přínosné.

Další výzkum²³ prokázal souvislost mezi vyhořením a životním stylem. Méně pohybu, kouření cigaret nebo konzumace alkoholu byly spojeny s horším psychickým stavem. Informace uvádí webový portál *Nevyhorim.cz*, který je zaměřen na prevenci syndromu vyhoření u vysokoškolských studentů, především mediků. Zakladatelky tvrdí, že o burnoutu by se mělo více mluvit a využívat dostupné zdroje pomoci. To znamená

²² SCHNEIDROVÁ, D. Z klinické praxe. K současným výzkumným a terapeutickým přístupům ke zkouškové úzkosti. [online časopis]. *Československá psychologie*. 2002, roč. 46, č. 4 [cit. 2020-12-20] s. 370-371. Dostupné z: <https://kramerius.lib.cas.cz/uuid/uuid:5e6cb2fe-420f-11e1-8339-001143e3f55c>

²³ CECIL, J.; MCHALE, C.; HART, J.; LAIDLAW, A. Behaviour and burnout in medical students. [online]. *Medical education online*. 2014, roč. 19, č. 10 [cit. 2020-12-23] Dostupné z: <https://doi.org/10.3402/meo.v19.25209>

podporovat mezi studenty zdravý životní styl a budovat odolnost. Užitečným se ukázalo být setkávání v malých skupinách a probírání témat sebepéče, všímavosti nebo vyvážení práce a volného času.²⁴

2.4 Syndrom vyhoření u matek

Křivohlavý uvádí, že s projevy burnoutu se často setkáváme i v rodině, v životě manželů, rodičů, soužití příbuzných. V rodině může vedle lásky existovat i nenávisť. Rodiče mají nejen radosti se svými dětmi, ale i starosti. Manželé uzavírají manželské svazky, ale také dohody o rozvodu. Vztahy v rodině jsou proměnlivé a míra spokojenosti také. Dlouhodobá nespokojenost má velice blízko k vyhoření.²⁵ Také se v průběhu změn ve společnosti měnily i role mužů a žen. Potřeby, nároky a požadavky naší společnosti způsobily masový vstup žen na trh práce. Rodinná péče se ale příliš nerozdělila mezi muže a ženu, a tak se mnoho současných matek několik let nachází v situaci, kdy musí zastávat roli matky a zároveň chodit do zaměstnání již v útlém věku dítěte. Z toho vyplývá problematika časové, fyzické, psychické i emocionální zátěže.²⁶

Ženy tedy mnohdy nesou několikanásobnou zátěž – starost o domácnost, výchova dětí, zaměstnání. Matkám hrozí opomíjení vlastních duchovních, duševních i tělesných potřeb ve prospěch rodiny.²⁷ Psychoterapeutka Svobodová uvádí, že začínající syndrom vyhoření může u matek vypadat velmi nenápadně. Je totiž běžné, že většina matek na sebe nemá příliš času, málo spí, veškerou pozornost směřují k dítěti nebo práci, což je v pořádku, dokud to nepřekročí hranici, kterou je potřeba si uvědomit. Mezi varovné příznaky patří neustálá podrážděnost, napětí, špatné soustředění, pocit samoty, bezmoci. Dále zvýšená sebekritičnost, problémy se spánkem a snížená chuť k jídlu. V takovém případě je pravděpodobné, že nebyly dostatečně naplněny vývojové potřeby, mezi které patří potřeba místa, (sebe)péče, podpory, ochrany, limitů. Podle Svobodové vede k nápravě uvědomění, že máme vlastní potřeby, o které se musíme starat. Také tvrdí, že

²⁴ NEVYHOŘÍM [online]. [cit. 2020-12-22]. Dostupné z: <https://www.nevyhorim.com/>

²⁵ KŘIVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet*. 2., přeprac. vyd., V KNA 1. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012, s. 29.

²⁶ MARKOVÁ, K. *Rizikové a protektivní faktory vzniku syndromu vyhoření u současných matek* [online]. Hradec Králové, 2016 [cit. 2020-12-23] s. 26. Dostupné z: <https://theses.cz/id/ilop6t/>. Diplomová práce.

²⁷ KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007, s. 57.

je pro dítě od určitého věku dobré vidět svou matku, jak se stará nejen o něj, ale i o své potřeby. Dítě si takové chování osvojuje do budoucna.²⁸

Oceňuji názor Svobodové a souhlasím, že by dítě mělo vědět, že se matka vedle jeho potřeb musí starat také sama o sebe. V návaznosti na celou problematiku se ztotožňuji s tím, že pokud není šťastná matka, nemůže být šťastné dítě, ani celá rodina. Věřím, že k větší spokojenosti může pomoci dodržování pravidel duševní hygieny.

²⁸ SVOBODOVÁ, O. Odborné články: Syndrom vyhoření u matek na mateřské dovolené. *Psychoterapie - Svobodová: Psychoterapie Praha* [online]. [cit. 2020-12-10]. Dostupné z: <https://www.psychoterapie-svobodova.cz/pbsp-terapie/odborne-clanky/114-syndrom-vyhoreni-u-matek-na-materske-dovolene.html>

3 METODY DUŠEVNÍ HYGIENY

Do duševní hygieny spadá dodržování hlavních principů zdravého životního stylu. Proto v následující kapitole nejdříve vysvětluji pojem životní styl a posléze popisuji metody duševní hygieny z hlediska zdravého životního stylu. Konkrétně zásady spánkové hygieny, zdravé výživy, dostatečné pohybové aktivity a režimu práce a odpočinku.

3.1 Životní styl

Životní styl je podle Machové, Kubátové a kol. stěžejní determinantou zdraví a zahrnuje formy dobrovolného chování v životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Z nabízených možností se můžeme rozhodnout pro zdravé alternativy a odmítnout ty, které poškozují zdraví. Správně rozhodnout se můžeme ve chvíli, kdy máme dostatečné znalosti o tom, co zdraví podporuje a upevňuje, a co mu naopak škodí. Zdraví nejvíce poškozují kouření, nadměrný konzum alkoholu, zneužívání drog, nesprávná výživa, nízká pohybová aktivita, nadměrná psychická zátěž a rizikové sexuální chování.²⁹ Křivohlavý uvádí, že životní styl až z 50 % rozhoduje o kvalitě lidského zdraví. Další část, 20 %, představuje životní prostředí. Ve stejné míře je genetický základ a 10 % zastávají zdravotnické služby.³⁰

Z výsledků výzkumu o životním stylu žen vyplývá, že mezi rizikové faktory životního stylu sledovaných žen patří především nevyvážená výživa, zvláště nedostatečný příjem zeleniny a mléčných výrobků. Kromě toho nedostatečná pohybová aktivita a kouření cigaret. Výsledky dále prokázaly, že se vzrůstajícím věkem ubývá pohybová aktivita a narůstá tělesná hmotnost. Nejhorší výsledky byly u skupiny žen starších 51 let. Úskalím přeměny životního stylu jsou nabyté stereotypy a návyky získané v průběhu

²⁹ MACHOVÁ, J.; KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, s. 15.

³⁰ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009, s. 16.

života. Změna životního stylu zejména u starší populace často vyvolává pocity úzkosti, deprese a jiné psychické potíže.³¹

3.1.1 Spánek

U studentů vlivem časové tísně například ve zkouškovém období mnohdy dochází ke spánkové deprivaci. Stejně tak žena-matka, která se věnuje rodině, popř. ještě práci či studiu, nachází zejména v noci dostatek klidu a času na činnosti, které přes den nestíhá. Obecně si myslím, že lidé často obětují spánek, aniž by si plně uvědomovali negativní dopady v rovině fyzické i psychické.

Psycholožka Janků uvádí totéž. Lidé podle ní nemají dostatek informací o smyslu spánku a spánkové hygieně. Neznalost přičítá faktu, že spánková medicína je poměrně mladá disciplína medicíny a význam spánku se začal odkrývat až v posledních desetiletích.³²

Spánek patří mezi základní životní potřeby a ovlivňuje řadu psychických i tělesných procesů. Je významně důležitý pro správné fungování mozku, proto má jeho kvalita vliv na psychické funkce. Během spánku probíhají procesy, kdy se vytváří nové spoje mezi mozkovými buňkami a existující spoje se posilují. Tyto procesy jsou základem pro správnou činnost paměti a učení. Nedostatek spánku či snížená kvalita může narušit funkce paměti, učení, pozornosti, schopnost řešit problémy, plánovat apod. Při spánkovém deficitu se rovněž mohou objevit problémy s usměrňováním emocí, náladou či podrážděností, protože některé fáze spánku jsou důležité pro emoční prožívání.

³¹ PAPEŽOVÁ, K.; NĚMCOVÁ, V.; MATĚJOVÁ, H. Životní styl žen v průběhu života: Lifestyle of Women during the Life Course. *HYGIENA: Časopis pro ochranu a podporu zdraví* [online časopis]. Ústav preventivního lékařství, LF Masarykovy univerzity v Brně: Tigis, 2010, roč. 55 č. 4 [cit. 2020-12-26] s. 130-135.

Dostupné z: <https://doi.org/10.21101/hygiena>; <https://hygiena.szu.cz/pdfs/hyg/2010/04/08.pdf>

³² DAŇKOVÁ, M.; ELŠÍKOVÁ, K.; MACHA, T.; PROS, M.; VLACHOVÁ, V. Speciál o spánku: Proč češi podceňují noční odpočinek. *Žena.aktuálně: zdraví* [online]. [cit. 2020-12-27]. Dostupné z: <https://zena.aktualne.cz/zdravi/special-o-spanku-proc-cesi-podcenuji-nocni-odpocinek/r~869e79fe139911eba25cac1f6b220ee8/>

Spánková deprivace může dokonce zvýšit tendenci k neetickému chování, jako je lhaní nebo podvádění.³³

Níže uvádím pravidla spánkové hygieny podle *Národního ústavu duševního zdraví*, pomocí jejichž dodržování lze zlepšit spánkové návyky a vytvořit tak vhodné podmínky pro kvalitnější spánek.

Z hlediska **denního režimu** se pro podporu kvalitního spánku doporučuje být aktivní včetně rozmanitých pohybových aktivit a trávit co nejvíce času venku. Vstávat a uléhat je vhodné přibližně ve stejnou dobu každý den, včetně víkendu. Pokud jsme odpoledne unavení a cítíme potřebu spánku, neměli bychom spát déle než 30 minut, abychom si nenarušili spánkový režim. Způsob našeho stravování rovněž ovlivňuje kvalitu spánku, proto bychom měli omezit konzumaci tučných a sladkých jídel, dále povzbuzujících nápojů a alkoholu.³⁴

Večerní režim by měl být spojený s celkovým zklidněním. Již od pozdního odpoledne není vhodné pít kávu, energetické nápoje, černý a zelený čaj. Kromě toho 3 hodiny před spaním nejíst a snažit se vyhnout těžkým, sladkým či silně kořeněným jídlům. Do večerní rutiny můžeme zařadit relaxační cvičení nebo procházky. V době uléhání bychom se měli vyhnout řešení závažných pracovních nebo osobních záležitostí. V rámci elektroniky se vyhnout práci na počítači, sledování televize nebo jiných médií. Elektronická média vyzařují modré světlo, které může snížit potřebu spánku.³⁵

Pozornost je vhodné věnovat i **ložnici**, ve které by měl být minimalizovaný hluk i osvětlení a zatemněná okna. Teplota vzduchu by se měla pohybovat mezi 18-20°C. Dále v místnosti určené ke spánku omezit již zmíněnou elektroniku a konzumaci jídla. Pobyt na lůžku vymezit pouze na dobu spánku. Pokud se nám nedaří usnout do

³³ DAŇKOVÁ, M.; ELŠÍKOVÁ, K.; MACHA, T.; PROS, M.; VLACHOVÁ, V. Speciál o spánku: Proč češi podceňují noční odpočinek. *Žena.aktuálně: zdraví* [online]. [cit. 2020-12-27]. Dostupné z: <https://zena.aktualne.cz/zdravi/special-o-spanku-proc-cesi-podcenuji-nocni-odpocinek/r~869e79fe139911eba25cac1f6b220ee8/>

³⁴ Pravidla spánkové hygieny: Doporučení, jejichž dodržováním lze zlepšit spánkové návyky a vytvořit tak vhodné podmínky pro kvalitní spánek. *NUDZ: Národní ústav duševního zdraví* [online]. [cit. 2020-12-27]. Dostupné z: https://www.nudz.cz/files/pdf/pravidla_spankove_hygieny.pdf

³⁵ Tamtéž.

30 minut, tak je vhodnější vstát a zaměřit se na jinou klidnou činnost a poté znovu ulehnout při pocitu ospalosti.³⁶

3.1.2 Výživa

Podle Míčka můžeme správnou výživou upevnit duševní rovnováhu, podpořit odolnost proti infekcím, zvýšit pracovní výkonnost a také prodloužit svůj život.³⁷ Úkolem potravy je zásobovat organismus správným množstvím nezbytných živin, mezi které patří tuky, bílkoviny, sacharidy, vitaminy, minerály, vláknina a voda. Je žádoucí všechny složky podávat pestře, ve vyvážené míře a vhodných časových intervalech. Pokud se zmíněné zásady nedodrží, může se nesprávná strava stát zdraví škodlivou. K tomu dochází v případech předávkování tuků, soli, cukru.³⁸

Tuky jsou zdrojem energie a základní stavební složkou buněk v našem těle. Rozdělujeme je na nasycené a nenasycené. Nasycené obsahuje vepřové, hovězí a skopové maso. Nacházíme je také v plnotučném mléce, másle, sýrech a vejcích. Obecně se doporučuje omezovat celkový příjem tuků, hlavně nasycených, protože nadměrné množství vede ke zvyšování cholesterolu v krvi. Nasycené tuky obsahují ryby, drůbež a rostlinné oleje. **Bílkoviny** jsou materiálem pro výstavbu nových buněk, opravu poškozených a případně náhradu odumírajících. Setkáváme se s nimi nejčastěji v obilovinách, luštěninách a hlavně v mase, vejcích a mléčných výrobcích. **Sacharidy** (cukry) jsou zdrojem energie a nacházíme je v ovoci, džemech, zelenině. Ve formě škrobů v mouce, bramborách, luštěninách. **Vláknina** významně podporuje funkci trávicího ústrojí a je obsažena v obilovinách, luštěninách, sušeném ovoci, ořechách, zelenině atd. **Vitaminy** jsou hlavně v ovoci a zelenině a přispívají k dobré funkci tělesných buněk i orgánů. Dále **minerály** zvyšují správnou funkci orgánů, kostí a svalů

³⁶ Pravidla spánkové hygieny: Doporučení, jejichž dodržováním lze zlepšit spánkové návyky a vytvořit tak vhodné podmínky pro kvalitní spánek. NUDZ: Národní ústav duševního zdraví [online]. [cit. 2020-12-27]. Dostupné z: https://www.nudz.cz/files/pdf/pravidla_spankove_hygieny.pdf

³⁷ MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. s. 44.

³⁸ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009, s. 220.

a jedná se především o vápník, sodík, draslík, železo, zinek, měď. V poslední řadě je **voda**, která je nezbytná k životu a denně se doporučuje vypít několik sklenic.³⁹

Z hlediska základních zásad zdravé výživy bychom se měli snažit o správný a pravidelný stravovací režim, který představuje pět denních dávek s pauzami tři hodiny mezi jednotlivými jídly. Vhodná spotřeba ovoce a zeleniny včetně ořechů a luštěnin je taková, aby denní příjem dosahoval 600g. Poměr zeleniny a ovoce by měl být zhruba 5:3. Doporučuje se užívání výrobků z obilovin s vyšším podílem tmavé a celozrnné mouky. V prevenci kardiovaskulárních chorob a chorob z nedostatku jodu je důležitá konzumace ryb. Kromě toho je důležité dodržovat pitný režim s příjmem 1,5-2 litry denně, při zvýšené námaze nebo v teplém prostředí i více. Nejzdravější je pít nápoje bez cukru a umírněně konzumovat alkohol. Při přípravě potravin je zdravější dát přednost vaření či dušení před smažením, uzením a grilováním.⁴⁰ Bedrnová k zásadám zdravé výživy dodává, že neexistuje obecně platný racionální jídelníček nebo seznam vhodných či nevhodných potravin. Vše je nutné individualizovat podle jedince, vzhledem k jeho tělesné stavbě, zdravotnímu stavu, zátěži a prostředí.⁴¹

3.1.3 Pohyb

Pohyb ve všech formách je podle Míčka nejdůležitějším prvkem autoregulace⁴² pro zachování tělesného a duševního zdraví. Světová zdravotnická organizace zařadila nedostatek aktivního pohybu mezi rizikové faktory vzniku ischemické choroby srdeční. V dnešní době navíc mnoho lidí vykonává sedavé zaměstnání. Sezení je nevýhodnou polohou, kdy dochází k odkrvení velkých ploch kůže a k nepříznivým vlivům na páteř. Nedostatek pohybu představuje i psychickou zátěž. Zhoršuje se emoční stav a duševní nerovnováha, protože nedostatek pohybu je pro člověka nepřirozený. Míček dále poukazuje na pozitivní vztah mezi fyzickou zdatností a úspěchem ve studiu

³⁹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009, s. 220.

⁴⁰ MACHOVÁ, J.; KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, s. 34-35.

⁴¹ BEDRNOVÁ, E.; PAUKNEROVÁ, D. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015, s. 69.

⁴² Autoregulace – Sebeřízení a vedení sebe sama / Úroveň schopnosti a dovednosti samočinně se přizpůsobit proměnným podmínkám. (Autoregulace. In: *ABZ.cz: slovník cizích slov* [online]. [cit. 2020-12-20]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/autoregulace>)

u vysokoškolských studentů, zároveň ale z jeho výzkumu vyplývá, že z 285 studentek se pouze 31 % aktivně věnuje sportu.⁴³ Bartko dodává, že emoce jako je smutek, strach a úzkost vedou k celkovému ochabnutí svalů, skleslému držení těla a nechutenství. Radost a sebedůvěra se projevují naopak pružností, pohyblivostí, vzpřímeným držením těla a chutí k jídlu. Obyčejná procházka často dopomůže k odstranění hněvu a uchování duševní rovnováhy.⁴⁴

Tělesná zdatnost (kondice) je podle Kubátové dána složkou vytrvalostní neboli aerobní zdatností, svalovou silou, pohyblivostí kloubů, šlach a svalů a v poslední řadě koordinací pohybu. Nejdůležitějším prvkem pro zdraví je složka vytrvalostní. Lze jí posilovat činnostmi lokomočního charakteru, mezi které spadá běh, cyklistika, plavání, rychlá chůze, chůze do kopců či schodů, kondičním cvičením, aerobikem. Efektivnost je dána předpokladem, že je pohyb vykonáván dostatečně dlouho a v dostatečné intenzitě. Doporučuje se provádět alespoň 20 minut, 3-4x týdně. Při pohybu bychom se měli zapotit a zadýchat.⁴⁵

Z výše zmíněných informací vyplývá, že aktivní pohyb by se měl stát nezbytnou součástí našeho životního stylu. Pozitivně ovlivňuje jak tělesnou kondici, tak duševní rovnováhu. Zařazení pravidelné pohybové aktivity může být z počátku těžší, proto je vhodné začínat postupně. Ztotožňuji se s Míčkem v názoru, že pravidelná pohybová aktivita je základním prvkem autoregulace.

⁴³ MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. s. 55-56.

⁴⁴ BARTKO, D. *Moderní psychohygiena*. 2., dopl. vyd. Praha: Panorama, 1980, s. 174-175.

⁴⁵ MACHOVÁ, J.; KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, s. 41-43.

3.1.4 Režim práce a odpočinku

Každá dlouhodobě vykonávaná činnost přináší únavu. Pocit únavy nám signalizuje dočasné zhoršení fyzické či psychické kondice a upozorňuje nás, že potřebujeme odpočinek. Mnoho lidí však pocitům únavy nevěnuje pozornost. Únava poté narůstá do větších rozměrů a odpočinek musí být delší.⁴⁶

Za vhodnou formu pasivního odpočinku je považován spánek, naopak nevhodnou formou je nicnedělání. Lidé se k němu uchylují často tam, kde v čas nezaregistrovali únavu a projevila se u nich únava generalizovaná. Na regeneraci sil se podílí především aktivní odpočinek, který představují aktivity volného času. Člověk, který v práci využívá duševní potenciál, by měl jako odpočinek zvolit činnosti aktivizující fyzické dispozice. Naopak pro jedince, který v práci uplatňuje fyzickou sílu, by měl optimální režim odpočinku obsahovat aktivity, kde využije duševní kapacitu.⁴⁷

Vedle toho, že odpočívat je nejvhodnějším prostřednictvím aktivit, které nejsou obvyklé pro výkon běžné práce, platí ještě další obecné zásady efektivního odpočinku. Patří mezi ně doporučení si odpočinout vždy, když člověk pocítí příznaky únavy. I když do aktivit volného času spadá fyzická či psychická námaha, neměl by být pravidlem odpočinek „na výkon“, ale spíše na potěšení. Přednost bychom měli dát aktivitám, ve kterých zapojujeme vlastní činnost oproti například pasivnímu sledování televize. Při výběru aktivit je důležité se řídit podle svých potřeb, ale zároveň nenutit ostatní, aby se přizpůsobili. Protože je důležité si odpočinout od svých nejbližších a věnovat se sám sobě, tak alespoň část aktivit je vhodné realizovat odděleně. Zároveň je obohacující se někdy zúčastnit odpočinkových aktivit ostatních, zejména těch, které jsme zatím nezkusili. Je důležité nesetrvávat ve stereotypu. Odpočívat bychom měli alespoň jednou za rok v rozsahu přibližně 14 dní souvisle. Závěrem je nutné dodat, že na odpočinkové aktivity by se měl člověk těšit a jejich průběh si užít.⁴⁸

⁴⁶ BEDRNOVÁ, E.; PAUKNEROVÁ, D. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl. 2.*, aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015, s. 58.

⁴⁷ Tamtéž, s. 58-59.

⁴⁸ BEDRNOVÁ, E.; PAUKNEROVÁ, D. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl. 2.*, aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015, s. 61-62.

4 SEBEŘÍZENÍ JAKO SOUČÁST PSYCHOHYGIENY

Abychom se řídili zásadami zdravého životního stylu, úspěšně slad'ovali pracovní a rodinný život nebo přes vytížení vlivem povinností si zachovali duševní rovnováhu, je potřeba umět řídit sebe samého a svůj čas. V následující kapitole se věnuji problematice slad'ování rodičovství se studiem a time managementu, který je základním předpokladem pro dosahování životních i profesních cílů. Studenti totiž často naráží na nedostatek sebedisciplíny, motivace a stresu. V rámci předcházení stresu dále stručně uvádím relaxační a autoregulační techniky.

4.1 Slad'ování rodičovství se studiem

Ačkoliv je v dnešní době věnovaná pozornost spíše konfliktu slad'ování práce a rodiny, je možné následující koncept převést do problematiky studia, jelikož práce nabízí četné související paralely. Studium i práce vyžadují čas, přípravu a energii pro zvládnání. Pracovní (studijní) a rodinné nároky jsou pro někoho vzájemně neslučitelné a vyhovění požadavkům v jedné oblasti je na úkor druhé. Konflikt ve slad'ování může být založený na **čase**, kdy se žena např. kvůli roli matky nemůže věnovat aktivitám jiné role, konkrétně studiu či práci. Konflikt také vzniká na základě **napětí** v jedné roli a tím současně ovlivňuje výkon v další. Napětí může vzniknout důsledkem nízké sociální opory, vysokých požadavků a zátěže, nefunkční komunikace, úzkosti. Třetím typem konfliktů je konflikt založený na **chování**. Chování v jednotlivých rolích není kompatibilní. Příkladem může být chování manažerů, kteří jsou zpravidla sebejistí, citově chladní a nestranní. Rodinné prostředí vyžaduje opak, a pokud není člověk schopen přizpůsobit své chování aktuální situaci, může nastat interrolový konflikt.⁴⁹

Úspěšnosti slad'ování rodičovství a studia se věnuje např. Harváňková, která ve své kvalitativní studii mapuje prožívání rodičovství a studia doktorandských studentek s malými dětmi. Prezentované výsledky popisují tři prolínající se role, které ženy prožívají a které považují za důležité v kontextu slad'ování. Jedná se o roli mateřskou,

⁴⁹ DOLEŽALOVÁ, K. *Mladé ženy v roli matky a studentky* [online]. Olomouc, 2016 [cit. 2021-02-20] s. 31-33. Dostupné z: <https://theses.cz/id/5v4ocx/>. Diplomová práce.

doktorandskou a partnerskou. První místo zastává role mateřská, ale i doktorandská role s příchodem dítěte u mnohých z nich zůstává stále velmi důležitá. Významné místo má rovněž role partnerská, která je důležitým prvkem při sladování obou předchozích, ale také je často vlivem sladování upozaděná a může dojít k partnerské krizi. Klíčovým pro fungování a sladování ženy vnímají přístup akademických pracovišť, kdy nejčastěji hodnotily přístup jako neutrální, až genderově slepý. Data rovněž ukazují pozitivní stranu sladování. Ženy pocítují uspokojení v podobě osobního rozvoje, posílení sebevědomí a kvalitně stráveného času s dítětem. Dále vnímají zlepšení organizačních schopností a vyšší produktivitu práce. Některé ženy také upozorňují na upevnění vztahu a nárůstu partnerské spokojenosti po překonání krize.⁵⁰

4.2 Time management

Carnegie tvrdí, že jednou z nejběžnějších příčin stresu v pracovním životě je neustálý tlak na dodržování termínů odevzdání práce. Myslím, že totéž platí v životě studentů. Dalším problémem jsou překážky, které nám brání v čas úkol dokončit. Time management začíná vytyčením cílů. Pokud víme, čeho chceme dosáhnout, můžeme porovnávat důležitost nečekaných nových úkolů se svými cíly. Chceme-li tedy řídit svůj čas efektivněji, musíme určit, jestli to, co děláme, má vztah k našim cílům. Pokud ne, měli bychom zjistit, jestli se dá práce opomenout či delegovat, nebo jí věnovat jen nutný, co nejkratší čas, abychom měli více času na produktivní záležitosti.⁵¹

Pokud chceme zjistit, jak efektivně využíváme svůj pracovní (či studijní) čas, můžeme si udělat časovou analýzu pomocí časového snímku. Načtneme si tabulku, ve které pracovní den rozdělíme na čtvrt hodinové úseky a budeme do ní zapisovat vše, co děláme. Tabulku je vhodné vyplňovat několik dní, ale ne v chronologickém pořádku, kdy pracujeme pouze na jednom projektu. Mapování zhruba dvou dnů v týdnu po dobu tří týdnů nám čitelně ukáže, jak trávíme své pracovní dny. Na základě časového snímku

⁵⁰ HARVÁNKOVÁ, K. O úspěšnosti sladování rodičovství a studia doktorských studentek s malými dětmi. *Studia pedagogica* [online]. 2017, roč. 22, č. 3 [cit. 2021-02-22] s. 103-115.

Dostupné z: <https://doi.org/10.5817/SP2017-3-6>

⁵¹ CARNEGIE, D. & ASSOCIATES. *Jak překonat starosti a stres*. Vyd. 1. Praha: Práh, 2011, s. 112.

můžeme přibližně vyhodnotit, jaký je náš time management a případně podniknout další kroky.⁵²

Bischofovi představují několik nástrojů pro lepší řízení času. Jedním z nich je denní plán „pěti P“, který musí obsahovat aktivity, které v daný den chceme, musíme a především můžeme vyřídit. Výhodou je, že přináší rychlý přehled a zajišťuje, že na nic nezapomeneme. Zaměřuje tím naši pozornost na podstatné věci.⁵³

1. **P**ište si všechno
2. **P**osuzujte spotřebu času
3. **P**lánujte časové rezervy
4. **P**řijímejte rozhodnutí
5. **P**ak kontrolujte

V první řadě bychom si měli sepsat všechny plánové aktivity, jako jsou úkoly, schůzky, domácí práce, nevyřízené záležitosti. Posléze u každé činnosti odhadnout potřebný čas. Počítat s časovými rezervami je velmi důležité. Doporučuje se pevně naplánovat 60 % z denního rozvrhu a zbylých 40 % vyhradit nepředvídatelným záležitostem. Přijímat rozhodnutí znamená stanovit si priority a ostatní činnosti zkracovat nebo delegovat, jak už zmiňoval Carnegie.⁵⁴

Správné řízení času je pro studenty zásadní. Zlepšit své studijní výsledky a duševní rozpoložení můžeme tím, že si osvojíme rutinu. Klíčové je již zmíněné plánování. Je vhodné si předem stanovit čas i konkrétní obsah studia, což nám usnadní být disciplinovaný. Samotné učení následně rozvrhnout tak, abychom se soustředili mezi 40 a 90 minutami a poté měli 10 minut pauzu. Sledování televize či telefonu během pauzy nám rutinu naruší a později budeme mít problém se soustředěním. Místo toho je vhodné

⁵² CARNEGIE, D. & ASSOCIATES. *Jak překonat starosti a stres*. Vyd. 1. Praha: Práh, 2011, s. 113-114.

⁵³ BISCHOF, A.; BISCHOF, K. *Aktivní sebeřízení: jak získat kontrolu nad svým časem a prací*. Praha: Grada, 2003, s. 62.

⁵⁴ BISCHOF, A.; BISCHOF, K. *Aktivní sebeřízení: jak získat kontrolu nad svým časem a prací*. Praha: Grada, 2003, s. 63.

do přestávek zařadit aktivní odpočinek ve formě cvičení nebo pobytu na čerstvém vzduchu.⁵⁵

4.3 Relaxační a autoregulační techniky

Relaxační a autoregulační techniky lze pokládat za formu aktivního přístupu člověka k vlastnímu zdraví ve smyslu prevence. Zdraví je zde chápáno jako stav duševní, psychické a sociální pohody.⁵⁶ Jedná se o metody koncentrovaného odpočinku, jejichž pomocí můžeme regulovat a lépe ovládat své duševní rozpoložení. Silnější psychické rozrušení a napětí se projevuje v nadbytečné svalové aktivitě a narušením koordinace pohybu. Důsledkem jsou pocity duševní námahy a nežádoucí psychické změny jako zhoršená pracovní paměť nebo utlumené procesy myšlení. Návikem uvolnění svalového napětí a regulací rytmu dýchání dosáhneme i psychického uvolnění.⁵⁷

Ačkoliv existuje celá řada technik, mezi nejznámější patří například autogenní trénink (AT), jóga nebo meditace. **Autogenní trénink** je druh cvičení, jehož základem je jednota maximálního tělesného uvolnění a duševního soustředění na své tělo. Zakladatelem je německý neurolog a psychiatr Johannes Schultz (1889-1970). Účinek spočívá v ovlivňování vlastní mysli své tělo a tím zpětně opět svojí mysl. Základním mechanismem je tedy koncentrace na své tělo, uvolnění a tělesný klid. Dále relaxace, kdy se uvolnění somatické šíří na oblast vegetativní a posléze psychickou. Posledním mechanismem jsou pozitivní představy, např. úspěchu v cvičení.⁵⁸

Jóga je indické duchovní hnutí. Pomocí soustavy tělesných a duchovních cvičení vede člověka k lepšímu sebeuvědomění, osvobození od vnějšího světa a odolnosti organismu

⁵⁵ Time Management Strategies: 7 Tips on Studying Routines. *Time management: Time management tips and techniques for everyone* [online]. [cit. 2020-12-27].

Dostupné z: <https://www.timemanagement.com/study-routine/>

⁵⁶ BEDRNOVÁ, E.; PAUKNEROVÁ, D. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015, s. 295.

⁵⁷ KNÝR, M. Relaxační cvičení aneb jak na emoční napětí, stres, únavu a poruchy spánku.... *Aktivity pro zdraví: zdravotní problémy* [online]. [cit. 2020-12-27].

Dostupné z: <http://www.aktivitiprozdravi.cz/zdravotni-problemy/relaxacni-cviceni-emoce-stres-unava-spanek>

⁵⁸ BEDRNOVÁ, E.; PAUKNEROVÁ, D. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015, s. 296-299.

vůči zátěžím. Cvičený jedinec je postupně méně stresovými podněty rušen. Zmíněné pojetí jógy je tzv. hathajóga, jež obsahuje relaxační i aktivační cviky. V klasické medicíně je využívána jako prostředek rehabilitace či psychoterapie.⁵⁹

Meditace je děj zaměřený na procítění přítomného okamžiku. Zahrnuje množství technik, které využívají relaxovaného stavu, během kterého člověk „vypne“ okolní svět a uvolní bariéry mezi vědomím a podvědomím, čímž umožní hlubší průnik do sebe samého. Čím více se o „vypnutí“ člověk vědomě snaží, tím těžší meditace je. Meditující by měl nechat volný průběh myšlenkám, pocitům a pochodům organismu, aniž by cokoli hodnotil.⁶⁰

Myslím, že je důležité si uvědomit propojení těla a mysli. Nemůžeme být zcela duševně vyrovnaní, pokud se nestaráme o své tělo a naopak. Relaxační a autoregulační techniky jsou vhodným způsobem jak pomocí koncentrace na tělo pozitivně působit i na svou mysl, navíc je zvládne každý člověk.

⁵⁹ BEDRNOVÁ, E.; PAUKNEROVÁ, D. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl. 2.*, aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015, s. 305-306.

⁶⁰ NOVÁK, T.; CAPPONI, V. *Sám sobě psychologem*. Praha: Grada, 2003, s. 85-86.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

V následujících podkapitolách postupně představuji výzkumného šetření, které je součástí předkládané bakalářské práce a navazuje na teoretickou část.

5.1 Cíl výzkumného šetření a výzkumné otázky

Výzkumné šetření se zabývá vysokoškolskými studentkami-matkami a jejich duševní hygienou. Duševní hygienu zkoumám ve vztahu k životnímu stylu, což zahrnuje otázky týkající se spánku, výživy, pohybu, vyvážení práce a odpočinku. Dále ve vztahu k sebeřízení, čímž rozumíme time management, sladování rodičovství se studiem a uplatňování relaxačních a autoregulačních technik. Výzkumné šetření je zaměřeno na studentky-matky, jelikož studenti a matky jsou rizikovou skupinou pro vznik syndromu vyhoření. Metody duševní hygieny pozitivně působí na psychickou i fyzickou stránku člověka a pravidelným uplatňováním jedinec lépe zvládá stresové situace. Kombinace studia, výchovy potomků a zaměstnání může vyvolat značnou zátěž a stres. Zajímá mě proto životní styl těchto žen a jejich sebeřízení.

Cílem výzkumného šetření je zjistit, jaké metody duševní hygieny vysokoškolské studentky-matky dodržují. Dále v souvislosti s tím vyzkoumat, zda jsou ohrožené syndromem vyhoření. Konkrétně se zaměřím na zodpovězení následujících dílčích výzkumných otázek:

Jak vypadá životní styl studentek-matek z hlediska spánku, stravy, pohybu, režimu práce a odpočinku?

Shoduje se životní styl se zásadami zdravého životního stylu v rámci duševní hygieny?

Jak studentky-matky hodnotí svůj životní styl?

Jak studentky-matky řídí svůj čas a sladují rodičovství se studiem?

Jaký mají postoj k relaxačním a autoregulačním technikám?

Jsou studentky-matky ohrožené syndromem vyhoření?

5.2 Metodika výzkumného šetření

Výzkumné šetření je **kvalitativního** charakteru. Díky kvalitativní metodice můžeme získat hlubší náhled do zkoumaného tématu a získat větší množství informací o postojích a zkušenostech studentek-matek. Životní styl a syndrom vyhoření jsou navíc poměrně osobní témata. Životní styl každého z nás se liší, ovlivňuje ho řada faktorů a každému také vyhovuje něco jiného. Syndrom vyhoření je nepříjemná osobní záležitost. Pokud chceme zkoumat, zda je dotyčný v ohrožení a proč, je potřeba citlivého a osobního přístupu, což vysvětluje další důvod pro zvolení kvalitativní metodiky. Dále jako výzkumník tohoto šetření upřednostňuji získání většího počtu informací o menším počtu jedinců před daty z dotazníků. Kromě toho je pro mě přímý kontakt s respondentem včetně zpětné vazby zásadní. Důvody pro zvolení kvalitativní metodiky jsou dle mého názoru vyváženy nevýhodami, což je zejména nemožnost generalizace výsledků na širší populaci.

Doplňující data jsou kvantitativního charakteru. Získaná data jsou obecná a slouží jako podnět pro diskuzi ohledně syndromu vyhoření. Jelikož nesou menší význam a jsou součástí pouze jedné části rozhovoru, nepovažuji své výzkumné šetření za smíšené.

Výzkumné šetření má četné společné znaky s **případovou studií**. Případová studie je detailní studium jednoho nebo několika málo případů. Shromažďujeme větší množství dat a předpokládáme, že prozkoumáním jednoho případu lépe porozumíme dalším, podobným případům. Na konci případ popisujeme v širších souvislostech a můžeme ho srovnat s jinými.⁶¹ Případová studie jako typ výzkumné sondy je vhodná tehdy, když výzkumné otázky zahrnují otázky typu *proč a jak*. Dále když máme pouze malou možnost kontroly nad zkoumanými procesy a když je zkoumaný problém aktuální a v reálném životním kontextu.⁶² I přes zmíněné podobnosti není předkládané šetření případová studie, protože vývoj případů nezkoumám v čase.

⁶¹ HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2016, s. 102.

⁶² MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006, s. 94.

5.3 Metody získávání dat

Metodou získávání dat je **polostrukturovaný rozhovor** neboli interview. Vyznačuje se tím, že máme definované tzv. jádro interview, což je minimum témat a otázek, které musí tazatel probrat. Tím získáváme určitou jistotu, že plánovaná témata budou projednána. Liší se pak často pořadí, znění a styl pokládání otázek. Dále se na jádro nabalují doplňující témata a otázky, kterými tazatel smysluplně rozšiřuje původní schéma. Při analýze máme možnost s nadstavbou dále pracovat, nebo nikoliv. Obvykle jsou ale doplňující otázky užitečné a přinášejí kontextuálně vázané informace, které nám mohou pomoci lépe uchopit celou problematiku. Během rozhovoru je také vhodné použít inquiry, tedy upřesnění a vysvětlení odpovědi. Tím, že si necháme vysvětlit, jak danou věc respondent myslí, si ověříme, zda jsme odpověď správně pochopili. Následně klademe doplňující otázky a téma tím zpracováváme do hloubky.⁶³

Doplňující metodou pro získání informací, je krátký **dotazník *Tedium Measure (TM)*** (viz příloha č. 2). Dotazník náleží k závěrečné části rozhovoru týkající se syndromu vyhoření. Výsledek je obecnějšího charakteru a slouží spíše k zamyšlení nad tím, jak se respondentka cítí a zda je ohrožená syndromem vyhoření. Cílem dotazníku bylo vytvořit podnět k diskusi nad tím, čemu přičítá svůj výsledek a zda může pro své duševní zdraví něco udělat, aby byl v budoucnu výsledek lepší.

5.4 Předem vymezené otázky k rozhovoru

Níže jsou uvedené oblasti tázání a jednotlivé otázky, které byly společné pro všechny respondentky. Otázky jsou převážně otevřené a poskytují respondentkám prostor pro hlubší zamyšlení a osobitou odpověď. Podle potřeby jsem základní strukturu doplňovala otázkami sondážními. Pro ověření srozumitelnosti jsem otázky otestovala ve 4 rozhovorech v rámci předvýzkumu s jinými ženami-studentkami. V návaznosti na teoretickou část bakalářské práce, výzkumné cíle a otázky jsem vytvořila následující oblasti tázání.

⁶³ MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006, s. 160.

1. Duševní hygiena z hlediska životosprávy (spánek, výživa, pohyb, režim práce a odpočinku)

Co je podle vás duševní hygiena?

Jak vypadá váš spánkový režim během pracovního týdne?

Jak vypadá váš spánkový režim přes víkend?

Dodržujete nějaké zdravé návyky před spaním?

Za jakých podmínek usínáte?

Jak byste popsala způsob vašeho stravování a složení stravy?

Čemu přisuzujete svůj stravovací režim?

Kolikrát denně jíte?

Jak vypadá váš pitný režim?

Sportujete? Za jakým účelem?

Jakou formou provozujete sport?

Jak k pravidelnému pohybu přistupujete?

Čemu se věnujete ve volném čase?

Jakou formou nejraději odpočíváte?

Snažíte se vyvážit sedavý způsob zaměstnání či studia aktivním odpočinkem?

Jak často si dopřáváte čas pouze pro sebe?

2. Zhodnocení životního stylu

Jaká pravidla zdravého životního stylu podle vás dodržujete?

Jaká pravidla nedodržujete?

V čem se změnil váš životní styl s příchodem dětí?

V čem se změnil váš životní styl během studia vysoké školy?

Jak váš životní styl ovlivňuje vaši psychiku?

3. Sebeřízení (time management, sladování rodičovství se studiem, relaxační a autoregulační cvičení)

Jak si plánujete svůj čas?

Jak často se dostáváte do časové tísně a z jakých důvodů?

Jak sebe hodnotíte jako studentku?

Kolik času věnujete školní přípravě?

Jak slad'ujete čas potřebný pro rodinu a studium?

Co považujete za největší překážku u slad'ování?

Co si myslíte o relaxačních a autoregulačních technikách jako je autogenní trénink, jóga, meditace? Provozujete je?

4. Ohrožení syndromem vyhoření

Jaký je váš výsledek v dotazníku týkající se syndromu vyhoření?

Proč myslíte, že vám vyšel takový výsledek?

Jaký z toho máte pocit?

Co byste mohla změnit, aby byl váš výsledek lepší?

5.5 Výběr a popis výzkumného souboru

Pro vybrání výzkumného souboru jsem využila metodu **záměrného výběru**, jejímž cílem je vybrat respondenty s předem definovanými žádoucími vlastnostmi či stavy.⁶⁴

Pro výběr respondentek byla stanovená následující kritéria:

- studentka-matka je studentkou bakalářského oboru v kombinované formě na malé vysoké škole.
- studentka-matka je ve 2. nebo 3. ročníku studia.
- vychovává dítě/děti ve věku od 6 do 15 let.

Pro získání respondentek jsem využila výběr na základě **dobrovolnosti**. Technika se využívá při potřebě malého vzorku a je nejméně invazivní. Výzkumný vzorek se tvoří na základě zájmu respondentů, kteří reagují na nabídku.⁶⁵ V mém výzkumném šetření jsem kontaktovala studijní oddělení s prosbou o rozeslání žádosti emailem všem studentkám 2. a 3. ročníku kombinovaného studia. V žádosti byl stručně popsán účel výzkumného šetření a kontakt. Prostřednictvím emailu probíhala další komunikace

⁶⁴ Metodologie statistických výzkumů. *Univerzita J.E.Purkyně v Ústí nad Labem: Fakulta sociálně ekonomická* [online]. [cit. 2021-02-10]. s. 10.

Dostupné z: <https://fsetest.ujep.cz/img/upload/9/files/T%C3%A9ma-7-Metodologie-statistick%C3%BDch-v%C3%BDzkum%C5%AF-kopie.pdf>

⁶⁵ Tamtéž.

se ženami. Následně jsem se snažila vytvořit co nejvíce homogenní vzorek a vybírala studentky-matky především podle věku dítěte/děti, aby rozdíly nebyly příliš velké. Myslím, že věk dětí výrazně ovlivňuje otázky týkající se životního stylu. Finální výzkumný soubor činí 6 studentek-matek. Podrobnější charakteristika výzkumného souboru je uvedena v tabulce níže.

Tabulka č. 1 – Charakteristika výzkumného souboru (zdroj vlastní).

jméno	věk	rodinný stav	zaměstnání	počet dětí	věk dětí	ročník a forma studia
KLÁRA	41 let	svobodná	manažerka	1	6 let	2., kombi
ZDENA	39 let	vdaná	školitelka programu ESF	2	6, 13 let	2., kombi
IVANA	43 let	vdaná	OSVČ – podnikatelka v reklamě	1	10 let	3., kombi
MIRKA	44 let	vdaná	vedoucí oddělení v bance	3	10, 13, 16 let	3., kombi
SIMONA	40 let	vdaná	ředitelka v neziskové organizaci	2	10, 10 let	2., kombi
SANDRA	37 let	vdaná	OSVČ – provozovatelka prádelny	2	12, 15 let	3., kombi

5.6 Proces sběru dat a etika výzkumného šetření

Sběr dat se odehrával v době pandemie virové choroby covid-19 kdy byl na území České republiky vyhlášen nouzový stav a bylo omezeno setkávání lidí. Z toho důvodu se všechny rozhovory uskutečnily online přes aplikaci *Microsoft Teams*. Délky rozhovorů se pohybovaly v rozmezí 45-60 minut. Všechny respondentky byly předem seznámeny s účelem rozhovoru. Z počátku jsem se snažila vytvořit přátelskou a uvolněnou atmosféru. Vyzvala jsem je, aby si udělaly pohodlí např. se šálkem čaje nebo kávy. Následovalo naladění na téma, o kterém budeme hovořit. Všechny respondentky byly informovány o tom, že mají dostatek času na odpověď a mohou se v klidu zamyslet, než odpoví. Také nemusí odpovídat na vše, záleží na jejich pocitu. Dále jsem je ubezpečila o tom, že jejich odpovědi nebudu hodnotit a že žádná odpověď

není špatná. Vyzvala jsem je, aby odpovídaly pravdivě a případně se doptaly, pokud by byla otázka nesrozumitelná. Všem účastnicím bylo přislíbeno zachování anonymity, proto vystupují pod pseudonymy. Po informování o účelu a průběhu plánovaného interview jsem získala **informovaný souhlas** s nahráváním a využitím nahrávek ode všech respondentek.⁶⁶

5.7 Způsob zpracování dat

Po nahrávání rozhovorů následovala jejich **doslovná transkripce**. Transkripce je proces převodu mluveného projevu z interview do písemné podoby, což umožňuje lepší orientaci v datech. Jedná se o časově náročnou techniku, která je ale podmínkou pro podrobné vyhodnocení.⁶⁷ Následně jsem při analýze postupovala **metodou kódování**. Kódování je rozkrytí dat směrem k interpretaci, konceptualizaci a nové integraci. Strauss a Korbinová rozlišují kódování otevřené, axiální a selektivní. Zpravidla se nepoužívají odděleně, výzkumník podle potřeby mezi nimi přechází. Zpočátku analýzy jsem využila otevřené kódování, kdy jsem lokalizovala v datech témata, pojmenovala je a barevně oddělila od ostatních. Dále jsem v průběhu axiálního kódování hledala příčiny, důsledky, interakce a procesy propojující jednotlivé kategorie a nalézala podkategorie. Selektivní kódování představuje další fázi, kdy přezkoumáváme data, kódy a selektivně je zpracováváme. Snažíme se identifikovat hlavní témata projektu, která se vztahují k výzkumným otázkám.⁶⁸ Při zpracování dat jsem využívala také **metody indukce a dedukce** při vyvozování závěrů. Dále pak metodu **komparace** k porovnání jednotlivých respondentek.

⁶⁶ Pro ověření informovaného souhlasu je možné spustit audio nahrávky, které jsou přiloženy k bakalářské práci.

⁶⁷ HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2016, s. 212.

⁶⁸ Tamtéž, s. 251-254.

6 ANALÝZA DAT

V následujících podkapitolách analyzuji kvalitativní výzkumné šetření pomocí literární deskripce. Výsledky představuji jednotlivě podle oblastí výzkumného šetření. Poukazuji na odpovědi, které se shodují, nebo jsou naopak jedinečné. Citovaný text jsem zanechala v původním znění. Doslovné přepisy dvou rozhovorů jsou uvedeny v přílohách (viz příloha č. 3, 4).

Nejdříve analyzuji první část rozhovoru týkající se jednotlivých oblastí duševní hygieny z hlediska životosprávy. Následně pozornost směřuji k celkovému zhodnocení životního stylu. Lidé totiž často žijí podle zaběhlých stereotypů. Myslím, že každý z nás by měl svůj životní styl průběžně vyhodnocovat a snažit se zlepšovat. Cílem bylo proto přimět respondentky k zamyšlení se a zhodnocení, co dodržují a naopak nedodržují. Také mě zajímalo, v čem se nejvíce změnil životní styl s příchodem dětí a nyní při studiu vysoké školy. Závěrem mě zajímalo, jak jejich životní styl ovlivňuje psychiku a zda vůbec vnímají nějaké propojení. Další část analýzy věnuji sebeřízení, tedy time managementu, sladování rodičovství se studiem a aplikování relaxačních a autoregulačních technik. Jednotlivé techniky nám mohou pomoci nechat odpočinout své tělo i mysl, což zcela jistě každý z nás někdy potřebuje. Techniky navíc podporují psychickou odolnost. Ačkoliv jich existuje celá řada, zaměřila jsem se na jógu, meditaci a autogenní trénink a zeptala se žen, zda některou z technik aplikují ve svém životě. Závěrem analyzuji data ohledně ohrožení syndromem vyhoření.

6.1 Duševní hygiena z hlediska životosprávy

Abych zjistila, co si studentky-matky představují pod pojmem duševní hygiena, směřovala jsem k tomu úvodní otázku. Nejčastěji zaznívaly odpovědi, v nichž respondentky duševní hygienu popisovaly jako vnitřní klid, odpočinek od zátěže a stresu nebo harmonii mezi prací a odpočinkem, aby člověk zvládal každodenní nástrahy života. Zdena uvedla: „*Duševní hygiena je jak cvičení, správná životospráva, správné stravování, být k sobě upřímná a mít k sobě bych tak řekla tvrdší ruku, aby ten život stál za to, zdokonalovali jsme se a neusnuli na vavřínech.*“ Simona rovněž uvádí

správný životní styl, dále dobrý pocit ze stravování ve smyslu omezení fastfoodu, vaření si a obecně zamyšlení se nad svojí stravou.

6.1.1 Spánek

Odpovědi ohledně spánkového režimu během pracovního týdne se shodovaly v tom, že si ženy snaží dopřát 8 hodin spánku. Uléhají a vstávají ve stejnou hodinu, až na Sandru, která odpověděla: *„Někdy jdu spát v 11, někdy v půl 2, ale jsem schopná od 7 si pravidelně posouvat budík, klidně až do půl 9.“* Problémy se spánkem mají 3 respondentky, což je polovina vzorku. Mirka problémy přičítá stresu v práci, Ivana také ještě ve spojitosti se školou a Zdena stres přičítá pouze studiu. *„Ten spánek není úplně už k ránu tvrdý, protože právě vlivem toho, když se člověk připravuje na nějakou zkoušku, tak v 6 hodin už vlastně jako procítáte a už se vám tam honí v hlavě myšlenky, co jste se předchozí večer naučila a jestli vám tam ještě něco zůstalo. Nikdy jsem s tímhle problémem neměla, vždycky jsem spala relativně dobře a vlastně až teď, ty dva roky co jsem začala studovat, tak to buzení dřívější než bych musela, je docela častý,“* řekla Zdena. Sladěný spánkový režim přes týden a víkend má z dotazovaných pouze Sandra a Zdena. Obě mají dítě ve věku 6 let. Ostatní respondentky si rády přispí.

Zdravé návyky před spaním se snaží dodržovat respondentky, které mají problémy se spánkem. Nejčastěji se snaží před spaním omezit jídlo, televizi, zklidnit se čajem, četbou nebo vanou. Simona si uvědomuje, že by zdravé návyky dodržovat měla, ale studium vnímá jako překážku, protože mu věnuje čas před spaním. *„Třeba když potřebuju něco dělat do školy a vím, že budu déle vzhůru, tak jsem schopná si i v 9 večer udělat kafe, espresso. A když pocítuju hlad, dejme tomu okolo ty půl 10 a vím, že budu třeba 2 hodiny pracovat, tak si klidně dám ještě něco malýho k jídlu,“* přiznává. Sandra na otázku, proč návyky nedodržuje, odpověděla: *„Já asi nemám problém s tím, že bych nemohla spát. Já si prostě lehnu a usnu, takže je mi jedno, jestli se najím hodinu před tím, nebo jestli koukám do mobilu, než usnu. Nikdy jsem nad tím nepřemýšlela, prostě lehnu a spím.“* Dále uvedla, že jejím zlovykem je usínání při puštěné televizi. Ostatní respondentky ohledně podmínek při usínání odpovídaly vesměs stejně. Snaží se místnost vyvětrat, potřebují usínat v tichu a kromě Zdeny a Mirky mít zatemněno.

6.1.2 Strava

Když jsem se respondentek zeptala, jak by popsaly způsob svého stravování a složení stravy, odpovědi se shodovaly v tom, že se snaží jíst pestře a pravidelně, vesměs 4-5x denně, zařazují hodně ovoce a zeleniny. Speciálně se stravuje Zdena, která trpí celiakií a drží bezlepkovou dietu. Musí dodržovat dvouhodinové intervaly mezi jídly, jíst častěji a menší porce. Hodně nad jídlem přemýšlí. Občas je pro ni vysilující, že se musí hlídat a vařit odděleně. Speciální stravu má také Klára, která se v 17 letech rozhodla být vegetariánkou. Na otázku kolikrát denně jí, odpověděla: *„Mně stačí jíst třeba jednou denně a potom si něco zobnout. Takže mám jedno velké jídlo a potom si dám třeba nějakou zeleninu, oříchky a tak.“* Tento režim jí vyhovuje, necítí hlad, ani únavu. Více řeší stravování Simona a Iveta, které chtějí zredukovat váhu a cítit se více fit. Simonu mrzí, že vzhledem k epidemiologické situaci, kdy jsou zavřena fitness centra, vyšla ze svého aktivního životního stylu. Dokonce se obrátila na výživovou poradkyni. *„Chtěla jsem zhubnout, protože jsem vlastně od toho jara, kdy se zavřely ty fitka a nemohla jsem chodit, začala nepravidelně cvičit a nemůžu se zbavit nadbytečných 4-5 kil. Z toho důvodu jsem jí poprosila o ten jídelníček, protože já jsem jinak poměrně nedisciplinovaněj člověk v tomto a nedůslednej. A mě hlavně pomáhá to cvičení psychicky i ta strava,“* uvádí. Odpovědi Simony a Ivany se shodují v názoru, že po „čtyřicítce“ je těžší si udržet postavu. *„Pociťuju na sobě, že už to není třeba jako před 5 lety, kdy jsem si usmyslela, že dám ty 3 kila dolů a během 3 měsíců to bylo dole.“* (Simona).

Pitný režim se snaží poctivě dodržovat a hlídat Ivana, která sdělila: *„Hlídám si to tak, že si připravím láhev. Jednu láhev musím do toho oběda vypít a potom si připravím druhou, kterou chci vypít do večera.“* Mirka odhaduje, že vypije asi 2 litry čaje denně. Čaj přes den pije také Zdena a Simona, která zároveň dodává, že pije málo, maximálně litr denně. Rovněž Sandra hodnotí svůj pitný režim jako nedostatečný a pije nejčastěji vodu. Klára svůj pitný režim nijak nehodnotí, nesnaží se ho dodržovat a je příznivcem toho, že když má tělo hlad a žízeň, tak jí a pije. Uvedla pouze, že pije hodně kávy, mnohdy i 7 espress denně. Slazené nápoje nevedla žádná z respondentek.

6.1.3 Pohyb

Všechny respondentky mají pravidelnou pohybovou aktivitu. Ke sportu jako k pravidelné činnosti, ke které mají pozitivní vztah, se přihlásily Klára a Simona. *„Sportuju a myslím, že je to moje psychohygienu. Běh je takový můj očistný,“* uvádí Klára. Simonu baví sportování ve fitness centrech, na skupinových lekcích a rekreační sport s rodinou. *„Když jdu cvičit, tak potřebuju tu skupinu, abych se na ní napojila a viděla, jak ostatní dřou, protože mě to motivuje dřít taky.“* Pravidelně cvičí i Mirka, která se věnuje józe, ale nepovažuje se za sportovní typ a musí se do pohybu nutit. Po zamyšlení nad otázkou, za jakým účelem sportuje, řekla: *„Řekla bych, že mi to možná dělá dobře na psychiku.“* Ivana se nyní snaží cvičit každý den, protože má problémy s váhou. Jezdí na spinningovém kole a posiluje. Na otázku: *„Jak k pravidelnému pohybu přistupuješ?“* odpověděla: *„Teď vzhledem k tomu, že je to v rámci hubnutí, tak se musím nutit. Sportovala jsem i dřív, ale nemusela jsem nad tím přemýšlet, že je to z důvodu nějakého formování postavy.“* Sandra a Zdena uvedly, že nesportují, ale pravidelně chodí na dlouhé procházky. *„Nesportuju, nikdy jsem vyloženě nesportovala, ale myslím, že pohybu mám dost. Mám 2 psy, takže každý den chodím se psy. To je tak 5 km, co obejdeme ten okruh,“* odpověděla Sandra a dodala, že ke sportu nemá negativní vztah, ale spíše neutrální. Nevěnuje se mu z důvodu nedostatku času. Zdena rovněž provozuje turistiku a cvičí doma kvůli diagnostikované osteoporóze. Označuje se za „totálního nesportovce“ a upřednostňuje jiné aktivity. *„Mám cíl 6500 kroků denně. Na to zdraví je to dobrý, že to takhle dodržuju, ale že by mi to pročistilo hlavu, tak to já nemám. Já mám radši relax u malování a pročistí mi to hlavu mnohem víc, než nějaká procházka.“*

6.1.4 Režim práce a odpočinku

Tato část obsahovala otázky týkající se trávení volného času, vyvažování práce a odpočinku a také zda si studentky-matky dopřávají čas pouze pro sebe. Z počátku téměř všechny respondentky (Ivana, Sandra, Mirka, Simona, Zdena) odpovídaly velmi podobně. Jako příklad cituji odpověď Sandry: *„No, já toho volného času moc nemám a od té doby, co jsou děti na online výuce, tak dělám kuchařku, učitelku a já nevím co všechno, takže si nemůžu říct třeba tak dneska mám volno. Je to náročný období.“*

Ačkoliv je obtížné období a ženy musí zastávat více rolí, než doposud, tak všechny mají nějaké zájmy. Objevovaly se odpovědi jako práce na zahradě, malba, jízda na koních, pěvecký sbor, cestování. Nejraději si odpočinou u čtení nebo sledování filmů.

Práci u počítače nebo studia se snaží aktivním odpočinkem vyvážit Ivana, Sandra a Mirka. *„Je to opravdu cíleně, že mám potřebu to vyvážit. [...] řeknu si, že jsem celý den seděla, tak se musím trochu hýbat. Vidím to i na synovi, jak je doma, tak se mu třeba i hůř spí, tak myslím na to, že musíme něco dělat, hýbat se a tak, abychom se cítili líp,“* řekla Ivana. Ostatní respondentky se shodují v názoru, že záleží na jejich aktuálním pocitu a náladě. Klára řekla: *„Dám na to, co v tu chvíli cítím. Pokud v té práci jsem vyštavená a vím, že bych to měla vyvážit tím běháním, nebo nějakou přírodou, ale bylo by to na úkor, že bych byla ještě víc unavená, tak do toho nejdu.“*

Čas pouze pro sebe si dopřává část žen. Sandra dokonce uvedla, že jezdí sama na dovolené a vždy to prospěje nejen jí, ale obecně vztahům v rodině. Za formu odpočinku a vyčlenění času pouze pro sebe považuje také víkendy strávené ve škole, které jí teď chybí, stejně jako Simoně. Mirka na otázku ohledně času pouze pro sebe, odpověděla: *„No, to se nestává a dá se říct, že nejvíc si odpočinu asi když jdu na ten sbor, protože my jsme i parta kamarádů a to se vždycky těším [...] vypnu hlavu a vůbec nemyslím na ten kolotoč běžnej.“* Zápornou odpověď jsem dostala od Ivany, která sdělila: *„Ne, to nemám šanci.“*

6.2 Zhodnocení životního stylu

Respondentky často odpovídaly, že jsou rády, že dodržují zdravé stravování a chodí spát pravidelně ve stejnou dobu. Na otázku, co nedodržují, odpovídaly velmi odlišně. Pouze odpovědi Ivany a Zdeny se shodovaly v tom, že by měly víc sportovat. Sandra přiznala, že je závislá na kouření. Obecně svůj životní styl ale nijak nehodnotí a nepřemýšlí nad tím, co dodržuje či naopak. *„Nastavila jsem si to nějak, vyhovuje mi to a rozhodně se nestresuju tím, že bych nežila zdravým životním stylem. Třeba úplně zdravěj není, ale mně vyhovuje, nemám zdravotní potíže,“* uvedla. Mirka jako prohrěšek označila svůj permanentní stres z práce, kvůli kterému má i problémy se spánkem. Snaží se ale postupně získat nadhled a vnímat své zaměstnání více pozitivně. Simona

si myslí, že by neměla pít alkohol. „*Ten si dávám poměrně často a neprospívá to tomu zdravému životnímu stylu. Dám si třeba skleničku denně [...]. Mám to spojený s relaxem to víno.*“

Na otázku „*Jak se změnil Váš životní styl s příchodem dětí?*“ ženy vesměs odpovídaly, že změna to byla obrovská, ale každá jí vnímala v jiném směru. Ivana odpověděla, že zásadní změnou byl neustálý strach o někoho a upozadění vlastních potřeb. Simona zjistila, že veškeré aktivity musí přizpůsobovat dětem. Také uvedla změnu ve stylu stravování, které podřídila tomu, co chutná dětem a manželovi. O stravování mluvila také Zdena, které byla půl roku po porodu diagnostikována celiakie a byla nucena svůj životní styl z hlediska stravování kompletně změnit. Mirka uvedla, že největší změnou byla spánková deprivace. Klára vnímá největší změnu v tom, že zvolnila pracovní tempo a dodala: „*Je to příjemnější, udělala jsem si čas. On mě to v podstatě naučil. Já jsem si vždycky myslela, že umím time management, ale absolutně jsem ho neuměla [...]. Syn mě naučil odpočívat, plánovat si víc času.* Sandra s příchodem dětí nepozoruje výraznější změnu v životním stylu.

O změně životního stylu během studia vysoké školy ženy nejčastěji mluvily podobně jako Klára, která řekla: „*V rámci školy se možná změnilo jen to, že jsem teď občas déle vzhůru, když něco píšu, nebo když se učím. Jinak asi ne. Myslím, že je to hodně o organizaci.*“ Sandra vnímá studium jako pozitivní změnu životního stylu. Manžel se více věnuje dětem a musel se naučit vařit, o čemž mluvila i Simona, která navíc uvedla, že si začala více vážit sama sebe a je ráda, že si takto dokázala vydobýt čas sama pro sebe. Pouze Zdena vnímá velkou změnu v životním stylu. „*To je fičák. Je to pro mě neskutečná změna. Dřív jsem si mohla číst knížky, které mě bavily atd. Největší změna je v čase pro sebe,*“ odpověděla. Zdena také jako jediná přiznala, že je na pochybách v oboru, který studuje, protože si představovala něco jiného. Studium jí nenaplňuje a z počátku musela navštěvovat psychologa kvůli psychickému nátlaku. Tuto skutečnost mohl ovlivnit fakt, že studium jí doporučil zaměstnavatel. Studium tedy nevychází z její potřeby či chuti studovat, tak jako u ostatních žen.

Souvislost mezi zdravým životním stylem a lepším psychickým rozpoložením potvrdila většina žen. Jako příklad lze uvést odpověď Ivany: „*Určitě má životní styl velký podíl*

na tom, jak se cítím. Zjistila jsem, že se když se na to opravdu zaměřím a snažím se hodně pít, chodit ven na procházky, hýbat se, tak se rozhodně cítím líp, proto se to snažím dodržovat.“ Simona sdělila, že cítí, že stravování má velký vliv na její psychiku. Porovnává to s dřívějším životním stylem, kdy jedla mnoho sladkého. Teď se cítí lépe. *„Potom také nějaký ten relax, chvilka pro sebe a to cvičení [...] aspoň tyhle maličkosti mi pomáhají se udržovat v psychicky lepším rozpoložení,*“ dodala. Mirka reagovala, že neví. Na její psychické rozpoložení má velký vliv zaměstnání, které podle svých slov příliš prožívá a stresuje se.

6.3 Sebeřízení

V další části rozhovoru jsem studentkám-matkám pokládala otázky ohledně sebeřízení, které souvisí s naším psychickým rozpoložením. Otázky směřovaly na oblasti time managementu, sladřování rodičovství se studiem a také zda ve svém životě aplikují relaxační či autoregulační techniky.

6.3.1 Time management

Většina žen odpověděla, že v aktuální virové pandemii nelze čas plánovat tak, jako dřív. Zábranu v plánování nejvíce pociťují Ivana a Sandra, které jsou OSVČ a podnikání podřizují vládním nařizením. *„Já si ho neplánuju, mně ho plánujou ostatní. Teď jedu ze dne na den, protože mám na starosti i obchod, který je zavřený a já třeba ještě v neděli večer nevím, jestli v pondělí budu v práci a budu něco řešit,*“ sdělila Ivana. Za normální situace se ale snaží plánovat čas většina z nich, kromě Zdeny, která si kromě pracovních záležitostí nic neplánuje a řekla: *„Naprostu mi to vyhovuje, že nemám daný, co mám udělat. Protože jakmile bych to měla daný a nestihla bych to, tak z toho bych byla víc hotová, než takhle, když to vlastně nemám naplánovaný.*“ Pravým opakem je Klára, která si jako jediná podrobně plánuje každý den a ráda má věci pod kontrolou. Nejdůležitější pro dobře zvládnutý time management je podle Kláry motivace, plánování a stanovení priority pro každý den.

Časovou tíseň ženy pociťují nejčastěji kvůli nečekaným situacím, které musí řešit za pochodu, např. kvůli práci, nebo dětem. Simona přiznala, že se do časové tísně dostává

kvůli škole a odevzdává práce na poslední chvíli, protože je zahlcená rodinou a prací doma. Po delším přemýšlení ale došla k závěru, že si nejspíš neumí správně zorganizovat čas. Na otázku, zda ženy umí delegovat úkoly na ostatní, zaznívaly kladné odpovědi, ale většina přiznala, že to tak nebylo vždy. Také je pro ně snazší úkoly delegovat v práci, než doma.

6.3.2 Slad'ování rodičovství se studiem

Když jsem se studentek zeptala, jak sebe hodnotí jako studentku, odpovídaly, že jsou snaživé, někdy až perfekcionistické. Většina z nich také řekla, že studijní výsledky jsou oproti střední škole mnohem lepší, protože si v pozdějším věku studium důkladně rozmýšlely a nyní studují něco, co je skutečně baví a cítí, že to dělají pro sebe. Výjimkou je Zdena, která se škole věnuje podle jejich slov hodně, ale studium jí nenaplňuje. Studentky se škole věnují spíše nárazově, když je potřeba něco zpracovat a odevzdat. Pouze Klára uvedla, že se škole věnuje každý den.

Z odpovědí ohledně slad'ování rodičovství se studiem vyplynulo, že slad'ování probíhá hladce díky manželům, kteří mají pro studium pochopení a věnují se dětem, když se ženy potřebují učit. Slad'ování je ale také v aktuální situaci snadnější, protože všechny přednášky probíhají online. Každé studentce-matce vyhovuje jiný čas na učení. Sandra například řekla: „*Studuju večer, když mám vyřešenou rodinu,*“ stejně jako Klára, která doplnila, že nechce syna okrádat o společný čas kvůli škole. Mirka odpověděla, že se škole nemůže věnovat večer, protože je velmi unavená, proto se snaží např. učení na zkoušku rozložit v čase a učí se hodinu po příchodu z práce, po dobu několika dnů. Simona reagovala: „*Nemám vůbec nějak stanovený časy. Musím si vybrat nějakou dobu, abych měla alespoň ty 2 hodiny naprostého klidu,*“ z dalšího vyprávění ale vyplynulo, že k tomu dochází zejména večer. Zdena svůj systém učení nazývá „*patnáctiminutovky*“. Během dne si najde několik chvil, kdy se škole věnuje 15 minut. Považuje to za efektivnější, než dlouhé učení, u kterého neudrží pozornost. Ve slad'ování jim brání nejčastěji práce nebo děti, když nastane nějaká nepředvídatelná situace.

6.3.3 Relaxační a autoregulační techniky

Kromě Sandry mají všechny zkušenosti s jógou, aktuálně jí cvičí ale pouze Mirka a Ivana. Klára s jógou přestala z důvodu nízké dynamičnosti, kterou potřebuje k tomu, aby se oprostila od všech myšlenek. Simona naopak uvedla: „*Já jsem se během té hodiny dostala do takového stavu, kdy mi bylo fakt dobře a na nic jsem nemyslela, jen jsem se soustředila na svoje tělo a cviky.*“ Myslí si, že by měl jógu cvičit každý, přesto jí ale vyřadila, protože má prioritu v posílení těla a hubnutí, kterého docílí jiným typem cvičení. Po zamýšlení však došla k tomu, že by jí zpátky měla zařadit do svého života. Z důvodu nedostatku času se jí nevěnuje už ani Zdena, která však jako jediná pravidelně medituje a tvrdí, že jí to velmi pomáhá. Ostatní na otázku meditace reagovaly podobně jako Klára: „*Jako mě by se hrozně líbilo umět medítovat, i jsem se o to pokoušela, ale asi mi to nejde prostě, takže nevím.*“ Ivana k podobné odpovědi však dodala: „*Furt si říkám, že to musím zkusit a vydržet, že to pomáhá [...] myslím, že se to časem poddá.*“ Autogenní trénink respondentky neznají. Jediná Mirka sdělila, že techniku zná a věří v její kladné účinky. Sandra měla na všechny zmíněné techniky poměrně vyhraněný názor a reagovala: „*Asi mě to nezajímá [...] přijde mi to možná vtipný spíš, než že by to mělo nějaký efekt. Já nejsem asi úplně typ tady na to zrovna.*“

6.4 Ohrožení syndromem vyhoření

Téma syndrom vyhoření je citlivé a náročné, proto jsem se rozhodla rozhovor stavět na výsledku z krátkého dotazníku, aby bylo jednodušší o problematice hovořit. Vedle výsledku mě zajímal především jejich pocit ohledně syndromu vyhoření, čemu výsledek přičítají a zda je napadá něco, co by mohly pro své lepší psychické rozpoložení v aktuální chvíli udělat. Výsledky dotazníku a příčiny stresu shrnuji v tabulce níže. Dále se věnuji jednotlivým ženám a jejich výpovědím. Celý dotazník je v příloze č. 2.

Tabulka č. 2 – Ohrožení syndromem vyhoření (zdroj vlastní).

jméno	výsledná hodnota	vyhodnocení dotazníku	příčina stresu
KLÁRA	1,3	není ohrožena	
ZDENA	3	malé ohrožení syndromem vyhoření	studium
IVANA	4	ohrožení syndromem vyhoření, bylo by vhodné zakročit	zaměstnání
MIRKA	3,6		zaměstnání
SIMONA	4,2		nouzový stav obecně
SANDRA	3,5		nouzový stav - omezená možnost podnikání

Nejlepší výsledek měla **Klára**. Výsledek přičítá své odolnosti vůči stresu a tomu, že si všechny problémové situace vyhodnocuje, snaží se z nich něco vzít a „nehroučí se“. Přesto jsem se zeptala, zda může něco dělat pro svůj spokojenější život, na což hned odpověděla, že by měla zmírnit svojí potřebu dokonalosti a perfekcionismu. Na tom se snaží pracovat celý život.

Sandru, která je OSVČ, tíží aktuální situace co se týče zaměstnání. *„Té práce není tolik, kolik bych si představovala. Vloni, předtím, než byl první lockdown, tak jsem koupila novou provozovnu a investovala spoustu peněz do rozšíření a modernizace společnosti. Teď mám trošku obavy, aby to všechno úplně nepadlo a nedostala jsem se do nějaký dluhový pasti,“* uvedla. Podle jejich slov pro svoje lepší psychické rozpoložení aktuálně nemůže nic dělat, protože vše závisí na vládních nařízeních. Zároveň ale pozitivním shledává to, že má loajální zaměstnance, kteří mají pochopení pro nelehkou situaci. Závěrem též dodala: *„Dokud jsme všichni zdraví, relativně spokojeni a šťastní a máme kde bydlet a co jíst, tak jde o nic. Asi to bude dobrý, věřím tomu.“*

Ivana cítí počínající vyhoření kvůli svému podnikání, kterému obětuje velké množství času a necítí zpětnou vazbu. Řešením je podle ní výměna zaměstnání, na čemž aktivně pracuje díky studiu na vysoké škole. Také se snaží eliminovat stres pomocí technik duševní hygieny. Svůj výsledek okomentovala takto: *„Myslím, že je to díky těm technikám, že kdybych si ten test dělala před rokem, tak by mi možná vyšla 5.“*

Zdena řekla, že kdyby nebylo školy, její výsledek by byl skvělý. Škola jí ale velmi stresuje a vůbec nenaplnuje, proto začíná být ohrožená syndromem vyhoření. Na otázku, co by mohla nyní změnit a udělat pro lepší výsledek, odpověděla: „*Pro mě by byla změna to okamžitě ukončit a cítila bych se úplně úžasně, ale měla bych tam ty výčitky, že jsem to nedodělala [...] Já jsem teď na mezníku, kdy mi zbývá rok a půl a říkám si, že to už dokončím.*“

Mírka si o svém výsledku v dotazníku myslí, že je mnohem lepší, než čekala. Což značí velké ohrožení syndromem vyhoření, které přičítá práci a částečně i stresu ze školy, protože píše bakalářskou práci. Na zaměstnání a jeho náročnost se během celého rozhovoru odkazovala mnohokrát. Na otázku, co by mohla dělat pro lepší výsledek, se ohradila: „*No, myslím, že s tím asi úplně nic udělat nemůžu a ženský, který chodí do práce na plný úvazek a mají děti relativně malý a na starost celou domácnost, tak to mají taky tak.*“ Dále uvedla, že by jí pomohlo mít paní na úklid. Zlepšení v oblasti vyčerpání ze zaměstnání vidí v tom, že si časem zvykne a bude práci lépe zvládat, protože je v novém zaměstnání teprve přes rok. Také částečně doufala, že si díky studiu na vysoké škole najde nové zaměstnání, ale tuto možnost zavrhuje, protože jí chybí praxe v oboru.

Simona výsledek přičítá aktuální situaci, kdy je vyhlášen na území České republiky nouzový stav. Chybí jí činnosti, díky kterým si udržuje duševní pohodu, což jsou skupinové lekce cvičení, chození do sauny, setkávání s přáteli, ježdění do školy. „*Pro mě je trošku skličující, že tam není vidět takový to světlo na konci tunelu. Neví se, kdy tohle všechno skončí a soucítím s lidmi okolo mě, který něco budovali a přišli lusknutím prstu o všechno téměř,*“ dodala. Tíží jí také skutečnost, že je pořád doma, nemůže normálně pracovat a je finančně závislá na manželovi. O svých pocitech však začíná mluvit, dříve je v sobě potlačovala, což se posléze negativně projevilo ve vztahu k dětem. Jako řešení jí napadá: „*Mohla bych zorganizovat aspoň nějakou dovolenou si myslím, abychom vyměnili prostor, protože změna místa mi pomáhá. Pak taky častější chození do toho lesa a ven mi určitě pomůže, jenom se namotivovat.*“

7 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

V kapitole shrnuji a hodnotím předchozí analýzu rozhovorů a odpovídám na dílčí výzkumné otázky, které jsem uvedla v kapitole 5.1.

Myslím, že termínu duševní hygiena respondentky rozumí a popsaly ho v úvodní otázce správně. Kladně hodnotím, že termín spojují se cvičením, odpočinkem, správnou stravou a i tím, že je potřeba se stále zdokonalovat a zamýšlet se nad svým životním stylem.

Z hlediska spánku se výpovědi respondentek shodovaly se zásadami životního stylu v tom, že uléhají a vstávají ve stejnou dobu a snaží si dopřát 8 hodin spánku. Kvalita spánku se u jednotlivých respondentek značně liší a polovina výzkumného vzorku uvedla, že má se spánkem problémy, které vychází ze stresu. Oceňuji však, že ženy, které mají se spánkem potíže, se snaží zařazovat zdravé návyky před spaním, kterými chtějí kvalitu spánku podpořit. Doporučila bych však se vedle toho zaměřit na stresor, který narušuje psychickou pohodu i spánek žen, což je většinou zaměstnání.

Strava je oblastí, se kterou respondentky nemají problém. Ženy se zamýšlí nad svou stravou, snaží se jíst vesměs pravidelně a pestře v rámci svých možností. Ačkoliv některé ženy uvedly nespokojenost s váhou, aktivně se zaměřují na své stravování, které postupně zlepšují a cítí, že jim změna jídelníčku prospívá i psychicky. Pitný režim si hlídá pouze Ivana, ostatní ženy hodnotí svůj pitný režim převážně jako nedostatečný.

Ačkoliv se pravidelně hýbou všechny respondentky alespoň v rámci turistiky, jejich vztah ke sportu se liší. Některé považují sport za činnost, kterou je potřeba vykonávat, než aby je naplňovala. Výjimkou jsou Klára a Simona, které mají ke sportu velmi kladný vztah a udržují se díky němu nejen fit, ale i dobře psychicky naladěné.

Kladně vnímám odpovědi ohledně trávení volného času, protože každá respondentka ví, co jí baví a čemu se ráda věnuje. Na druhou stranu je pro některé ženy těžké si udělat čas pouze sama pro sebe a své koníčky nechávají stranou. Pokud se jedná o odpočinek, nejraději si odpočinou u knížky nebo filmu. Snažit se vyvážit např. sezení u počítače

aktivním odpočinkem se snaží polovina vzorku, ostatní jednají podle pocitu, což je také pozitivní, protože je důležité se nepřetěžovat.

Zhodnocení životního stylu považuji za důležitou součást rozhovoru, protože jsem přiměla respondentky si uvědomit, co dodržují a pochválit se za to a naopak se zamyslet nad slabšími stránkami. Pochválily se především za pravidelnost spánku a zdravou stravu. Jako prohrěšek proti zdravé životosprávě vnímám Sandry kouření a také stres, který provází většinu žen. Změnu životního stylu s příchodem dětí vnímala každá žena v jiném směru, ale zaujala mě odpověď Kláry, která poukázala na zvolnění tempa a zaměření se na time management. Změnu s nástupem na vysokou školu hodnotí takřka všechny ženy jako pozitivní, protože je studium baví a partneři se více zapojují do starosti o domácnost a péče o děti. Což je pro mě jako výzkumníka pozitivní zjištění spolu s tím, že většina žen vnímá kladnou souvislost mezi svým životním stylem a psychickým rozpoložením, což znamená, že jsou vnímaví ke svému tělu a pocitům.

Time management bylo v aktuální době pandemie obtížné zjišťovat, protože většina žen nemůže příliš plánovat. Každá má k podrobnému plánování času také jiný postoj. Zdena to například stresuje a Kláru naopak naplňuje. Myslím ale, že dobře nastavený time management nám může v životě pomoci a v případě studentek-matek by bylo vhodné se na něj více zaměřit. Zvláště když některé ženy přiznaly, že školní záležitosti často řeší na poslední chvíli a stresuje je to, protože jsou jinak pečlivé, až perfekcionistické. Pozitivním však shledávám, že si některé ženy našly svůj styl učení, který jim vyhovuje. Také oceňuji, že se ženy snaží postupně více delegovat úkoly na ostatní.

Ženy se převážně snaží sladit čas pro rodinu a studium tak, aby studium příliš nezasahovalo do rodinného života. Z výpovědí vyplynulo, že ženy, které nemají problémy se spánkem, studují hlavně večer. Ty, které problémy se spánkem mají, studují v kratších intervalech přes den, protože se večer špatně soustředí a nemají dostatek energie.

V rámci relaxačních a autoregulačních technik ženy nejčastěji přišly do styku s jógou. Aktuálně ji cvičí pouze 2 respondentky. Meditace je pro většinu žen náročnou disciplínou a pokusy o meditování po krátké době vzdaly, kromě Zdeny, kterou

meditovat naučila psychoterapeutka a nyní medituje denně. Autogenní trénink je pro ženy cizí, pouze jedna respondentka ho zná, ale neaplikuje. Obecně lze ale říci, že všechny ženy kromě Sandry nějakou formu relaxačních technik vyzkoušely a mají určité povědomí o jejich účincích.

Syndromem vyhoření jsou kromě Kláry v určité míře ohroženy všechny ženy. Ačkoliv byl dotazník obecný a výsledky by měly sloužit spíše pro zamýšlení, než pro diagnostiku, tak sloužil jako vhodný podklad pro následnou diskuzi. Stres vychází často z aktuální situace nouzového stavu, který se dotýká mnoha životních oblastí a omezuje běžný způsob života. Především ženy, které jsou OSVČ, cítí nejistotu v podnikání. Zaměstnání obecně je ale pro mnohé ženy stresující. Nejvíce se na něj odkazovala Mirka, která by pravděpodobně byla spolu se Zdenou ohrožena syndromem vyhoření bez ohledu na pandemii, protože jejich stres vychází z běžného chodu v zaměstnání či studia vysoké školy v případě Zdeny.

Z výzkumného šetření vyplynulo, že ty ženy, které pociťují větší míru stresu ze zaměstnání nebo školy, si také nedopřávají čas pouze samy pro sebe, mají problémy se spánkem, nemají kladný vztah ke sportu a hůře se jim soustředí na učení ve večerních hodinách. Mezi tyto ženy patří ve výzkumném vzorku Mirka, Ivana a Zdena.

Další skupinou jsou ženy, které se stresují zejména aktuální situací a tím, jak pandemie omezuje jejich život. V případě Sandry je to dopad na podnikání a u Simony obecně na její životní styl a sociální kontakty.

Odlíšný výsledek měla Klára, která není ohrožena syndromem vyhoření. Ačkoliv někdy zažívá problémové situace, naučila se je analyzovat a racionálně řešit, místo toho, aby se stresovala. Velmi ráda se odreagovává sportem, věnuje se svému synovi, ale dopřává si čas i pro sebe a své přátelé. Jako jediná z žen žije bez partnera, což možná částečně vysvětluje její potřebu si dobře organizovat čas a kvalitně využít každé volné chvíle.

Obecně z výsledků výzkumného šetření vyplynulo, že ženy poměrně využívají metod duševní hygieny. Dodržují hlavně zdravou stravu, pohyb a všechny mají nějaké zájmy, kterým se rády věnují. Je přirozené, že se výsledky liší a že neaplikují všechny metody

duševní hygieny, ale alespoň některé, čímž posilují své psychické i duševní zdraví. Pro každou je vyhovující něco jiného a je třeba si životní styl uzpůsobit podle svých potřeb a možností. Nicméně bych respondentkám doporučila se více zaměřit na plánování času z hlediska studia a osobních zájmů a také zařazení relaxačních a autoregulačních cvičení. Dále pokud cítí potřebu být někdy samy, nebát se si své místo prosadit. Respondentky, které si dopřávají čas pouze pro sebe, potvrdily, že to prospívá nejen jim, ale i rodinné atmosféře. Věřím, že výše zmíněná doporučení by mohly ženám pomoci při redukci stresu a následně tím vyřešit i problémy se spánkem, které ze stresu vychází.

DISKUZE

Praktická část bakalářské práce se skládá z rozboru a shrnutí 6 rozhovorů se studentkami-matkami. Metoda kvalitativního šetření formou polostrukturovaného rozhovoru se potvrdila jako dobře zvolená. Ačkoliv rozhovory musely proběhnout přes *Microsoft Teams*, tak si myslím, že jsem se ženami navázala přátelský kontakt a rozhovory proběhly v uvolněné atmosféře podle plánu. Respondentky se ochotně zamýšlely nad svým životním stylem a většina z nich odpovídala rozsáhle. V případech stručnějších či nekonkrétních odpovědí jsem předem vymezené otázky doplňovala či upravovala. Nebylo však třeba dělat větší změny. Respondentky také velmi dobře jednotlivé oblasti rozhovoru propojovaly, nebo výpovědi zasazovaly do širších kontextů, což mi pomohlo je lépe poznat a porozumět. Díky těmto skutečnostem se mi podařilo dospět k závěrům, které jsem již uvedla.

Zkoumané oblasti mezi sebou navzájem souvisely, výsledky jsou ale obecnější, jelikož se jedná o fenomény komplexnější podstaty. Směrodatnější by proto bylo problematiku zkoumat po dílčích částech více do hloubky. Limit výzkumného šetření spatřuji v tom, že se rozhovory uskutečnily v době nouzového stavu (leden 2021), kdy každý z nás musel životní styl této skutečnosti přizpůsobit. Ženy mají děti na online výuce, některé pracují z domova, přednášky probíhají online, sportovní zařízení jsou zavřená. Zároveň ale analýza rozhovorů umožňuje náhled do života studentek-matek v nelehké a výjimečné situaci.

Je na místě zdůraznit, že výsledky plynoucí z předkládaného výzkumného šetření lze vztahovat pouze k dané výzkumné skupině. Současně se ale výsledky v určitých oblastech shodují s podobnými výzkumy. Doplnují tak oblast výzkumných šetření týkajících se duševní hygieny nebo sladování rodičovství se studiem. Například Petříková⁶⁹ zkoumala duševní hygienu u vysokoškolských studentek a došla k podobným závěrům, že v rámci zdravé životosprávy studentky dodržují zdravou výživu, dostatečný spánek a pohyb. Naopak negativní výsledky zaznamenala v oblasti

⁶⁹ PETŘÍKOVÁ, I. *Psychohygienu a životní styl vysokoškolských studentů [online]*. Brno, 2013 [cit. 2021-03-29]. s. 64. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/byjeh/>. Diplomová práce.

využívání relaxačních technik a time managementu, stejně jako Hnátková.⁷⁰ Výsledky také odpovídají závěrům Doležalové⁷¹ ve skutečnosti, že prožívání role studentky je matkami doprovázeno především pozitivními aspekty. Studium vnímají převážně jako investici do svého rozvoje, sebepoznání a navázání nových přátelství. Dále jako ideální protiváhu k rodinnému životu a příjemný únik ze stereotypu. Totéž vyplynulo i z výsledků Harváňkové.⁷²

Přínos spatřuji v seznámení a analýze zkušeností studentek-matek v rámci slad'ování rolí, studia vysoké školy při zaměstnání a výchovy dětí. Tyto skutečnosti utváří jejich životní styl a ovlivňují duševní hygienu. Duševní hygiena je v současné době poměrně populární téma a věřím, že zkoumaný vzorek je v předkládané práci zajímavý pro obohacení problematiky. Studujících matek v dnešní době přibývá a myslím, že je vhodné získávat data o jejich pocitech a zkušenostech, abychom jim porozuměli a případně poukázali na problémy, se kterými se setkávají a omezují je na slad'ování obou rolí. Přestože jsem spojila ohrožené skupiny syndromem vyhoření, tedy studenty a matky, tak mě výsledky ohledně studia příjemně překvapily, protože u většiny žen je studium spíše oblastí, díky které si udržují psychické zdraví, než naopak.

⁷⁰ HNÁTKOVÁ, M. *Psychohygienu v životě vysokoškolských studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice* [online]. Pardubice, 2018 [cit. 2021-03-29]. s. 72.

Dostupné z: <https://dk.upce.cz/handle/10195/71911>. Bakalářská práce.

⁷¹ DOLEŽALOVÁ, K. *Mladé ženy v roli matky a studentky* [online]. Olomouc, 2016 [cit. 2021-03-29] s. 31-33. Dostupné z: <https://theses.cz/id/5v4ocx/>. Diplomová práce.

⁷² HARVÁŇKOVÁ, K. O úspěšnosti slad'ování rodičovství a studia doktorských studentek s malými dětmi. *Studia pedagogica* [online]. 2017, roč. 22, č. 3 [cit. 2021-03-29] s. 103-115. Dostupné z: <https://doi.org/10.5817/SP2017-3-6>

ZÁVĚR

Předkládaná bakalářská práce se zabývá duševní hygienou jako prevencí syndromu vyhoření u vysokoškolských studentek-matek. Abych naplnila cíl práce, nejprve jsem v teoretické části sumarizovala poznatky od jiných autorů. Věnovala jsem se duševní hygieně v obecné rovině, stručně popsala historii a uvedla do kontextu s vysokoškolskými studenty. Posléze jsem popisovala příznaky syndromu vyhoření, jeho prevenci a také souvislost se studenty nebo matkami. Další dvě kapitoly se věnovaly duševní hygieně nejprve v rámci životosprávy zahrnující spánek, stravu, pohyb a vyvážení práce a odpočinku. Posléze jsem se zaměřila na sebeřízení, tedy sladování rodičovství se studiem, time management a relaxační a autoregulační cvičení. Všechny citované zdroje mi byly velmi nápomocné při zpracovávání práce, avšak nejvíce se opírám o názory Bedrnové⁷³, jejíž poznatky doprovázely téměř všechny kapitoly teoretické části. Za zmínku stojí i Křivohlavý⁷⁴ a jeho publikace o syndromu vyhoření a dále Míček⁷⁵, který se věnoval duševní hygieně. Odkazovala jsem se také na výzkumné studie z odborných časopisů, které doplnily téma o zajímavá data, jako *Československá psychologie*, *Studia paedagogica*, *Hygiena* a další.

V navazující praktické části jsem představila kvalitativní výzkumné šetření, které obsahovalo 6 rozhovorů se studentkami-matkami. Cílem předkládané práce bylo zjistit, jaké metody duševní hygieny studentky-matky dodržují. Zaměřila jsem se na metody, které popisují ve 3. a 4. kapitole teoretické části, tedy hlavně na životosprávu a sebeřízení. Dílčím cílem bylo zjistit, jestli jsou studentky-matky ohrožené syndromem vyhoření. Abychom se v rozhovoru mohly takto citlivému tématu věnovat, použila jsem jako doplňující metodu ke zjištění dat stručný dotazník, jehož výsledky jsme společně s respondentkami diskutovaly. Respondentky uvedly příčinu případného ohrožení syndromem vyhoření a možnosti řešení problému.

⁷³ BEDRNOVÁ, E.; PAUKNEROVÁ, D. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl. 2.*, aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015.

⁷⁴ KŘIVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet. 2.*, přeprac. vyd., V KNA 1. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012.

⁷⁵ MÍČEK, L. *Duševní hygiena. 2.* vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986.

Vysokoškolské studentky v mém výzkumném souboru se liší od „běžných“ vysokoškolských studentů, protože jsou ve věku od 37 do 44 let, mají dítě/děti a chodí současně při studiu do zaměstnání na plný úvazek. Nad svým životním stylem se zamýšlí a nevykazují příliš známek rizikového chování. Cíl práce byl splněn, protože jsem zjistila, jaké metody studentky-matky využívají a zda jsou případně ohroženy syndromem vyhoření. Studentky-matky se pravidelně věnují pohybové aktivitě, stravují se převážně zdravě a mají zájmy, díky kterým se odreagují, pokud mají čas. Zároveň se v aktuální pandemické situaci nemohou věnovat všem svým zájmům a obecně žít běžný život bez omezení, proto jsou téměř všechny ženy více či méně ohrožené syndromem vyhoření. Problémovou oblastí je nedostatečné plánování času, málo času pro sebe a absence relaxačních a autoregulačních technik. Možným řešením by bylo soustředit se více na time management a mimo plánování práce se zaměřit i na plánování času pro studium, práci doma nebo času pouze pro sebe. Následně doporučuji, aby alespoň pár minut denně využily ke zklidnění a redukci stresu pomocí relaxačních technik, např. autogenního tréninku.

Obecně výsledky výzkumného šetření hodnotím uspokojivě. Aktuální situace vyvolává psychické napětí ve většině z nás a je přirozené, že některé ženy prožívají stres ve větší míře. Ve srovnání s poznatky z teoretické části jsem očekávala horší výsledky v oblasti životosprávy, konkrétně výživy a pohybu. Dále jsem očekávala výraznější změnu životního stylu s nástupem na vysokou školu a problémy ve sladění role studentky a matky. V těchto oblastech jsem se naopak setkala s převážně příznivou odezvou.

Z výsledků jsem také odvodila souvislost mezi životním stylem a psychickým rozpoložením. Uváděly to i samy respondentky, ale spíše v souvislosti se zdravým životním stylem a lepší náladou. Platí to však i naopak. Ty ženy, které nemají kladný vztah ke sportu, nedopřávají si čas samy pro sebe, mají problémy se spánkem, hůře se jim soustředí na učení a pocítují nedostatek energie, jsou ženy, které pocítují větší míru stresu, pokles nálady a jsou více ohrožené syndromem vyhoření.

Myslím, že předkládaná práce umožňuje náhled do životního stylu a duševní hygieny vysokoškolských studentek-matek. Protože se výsledky vztahují pouze k dané skupině, jako další směr bádání by bylo možné provést výzkumné šetření s větším množstvím

respondentek pro srovnání a případnou uplatnitelnost výsledků pro širší skupinu žen. Také by bylo vhodné se zaměřit na jednotlivé části metod duševní hygieny více do hloubky, a to pro nalezení dalších souvislostí mezi jevy. Další možnost spatřuji v uskutečnění stejného výzkumného šetření, ale s odstupem času, kdy už nebude studentky-matky sužovat aktuální pandemická situace a budou moci znovu žít bez omezení. Nabízí se otázka, jak moc se jejich životní styl, duševní hygiena a psychické rozpoložení změní.

LITERATURA

BARTKO, D. *Moderní psychohygiena*. 2., dopl. vyd. Praha: Panorama, 1980. ISBN 11-106-80.

BEDRNOVÁ, E.; NOVÝ, I. *Psychologie a sociologie řízení*. Praha: Management Press, 2007. ISBN 978-80-7261-169-0.

BEDRNOVÁ, E.; PAUKNEROVÁ, D. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015. ISBN 978-80-7261-381-6

BISCHOF, A.; BISCHOF, K. *Aktivní sebeřízení: jak získat kontrolu nad svým časem a prací*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0647-4.

CARNEGIE, D. & ASSOCIATES. *Jak překonat starosti a stres*. Vyd. 1. Praha: Práh, 2011. ISBN 978-80-7252-320-7.

CECIL, J.; MCHALE, C.; HART, J.; LAIDLAW, A. Behaviour and burnout in medical students. [online]. *Medical education online*. 2014, roč. 19, č. 10 [cit. 2020-12-23]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3402/meo.v19.25209>

DAŇKOVÁ, M.; ELŠÍKOVÁ, K.; MACHA, T.; PROS, M.; VLACHOVÁ, V. Speciál o spánku: Proč češi podceňují noční odpočinek. *Žena.aktuálně: zdraví* [online]. [cit. 2020-12-27]. Dostupné z: <https://zena.aktualne.cz/zdravi/special-o-spanku-proc-cesi-podcenuji-nocni-odpocinek/r~869e79fe139911eba25cac1f6b220ee8/>

DEASY, C.; COUGHLAN, B.; PIRONOM, J.; JOURDAN, D.; MCNAMARA, P. M. Psychological distress and lifestyle of students: implications for health promotion. *Health promotion international*. [online] 2015, roč. 30, č. 1 [cit. 2020-11-12]. s. 77–87. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/heapro/dau086>

DOLEŽALOVÁ, K. *Mladé ženy v roli matky a studentky* [online]. Olomouc, 2016 [cit. 2021-02-20] Dostupné z: <https://theses.cz/id/5v4ocx/>. Diplomová práce.

HARVÁNKOVÁ, K. O úspěšnosti sladřování rodičovství a studia doktorských studentek s malými dětmi. *Studia peadagogica* [online]. 2017, roč. 22, č. 3 [cit. 2021-02-22] ISSN 2336-4521. Dostupné z: <https://doi.org/10.5817/SP2017-3-6>

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

HNÁTKOVÁ, M. *Psychohygiena v životě vysokoškolských studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice* [online]. Pardubice, 2018 [cit. 2021-03-29]. Dostupné z: <https://dk.upce.cz/handle/10195/71911>. Bakalářská práce.

JAROLÍMEK, L.; LUSTIGOVÁ, M. Zdravotní gramotnost je i u mladých vysokoškoláků stále velmi nízká. *Praktický lékař* [online časopis]. 2018, roč. 98, č. 1 [cit. 2020-11-12]. ISSN 1805-4544.

Dostupné z: http://www.hygpaha.cz/dokumenty/zdravotni-gramotnost-je-i-u-mladych-vysokoskolaku-stale-velmi-nizka-3509_3509_161_1.html

KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.

KEBZA, V. Duševní hygiena: Aktuality. *Nakladatelství Portál* [online]. Praha: Portál, 2009 [cit. 2020-11-03].

Dostupné z: <https://nakladatelstvi.portal.cz/nakladatelstvi/aktuality/81068>

KNÝR, M. Relaxační cvičení aneb jak na emoční napětí, stres, únavu a poruchy spánku.... *Aktivity pro zdraví: zdravotní problémy* [online]. [cit. 2020-12-27]. Dostupné z: <http://www.aktivityprozdravi.cz/zdravotni-problemy/relaxacni-cviceni-emoce-stres-unava-spanek>

KŘIVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet*. 2., přeprac. vyd., V KNA 1. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

MARKOVÁ, Kateřina. *Rizikové a protektivní faktory vzniku syndromu vyhoření u současných matek* [online]. Hradec Králové, 2016 [cit. 2020-12-23] Dostupné z: <https://theses.cz/id/ilop6t/>. Diplomová práce.

MACHOVÁ, J.; KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.

MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-400-86.

MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

PAPEŽOVÁ, K.; NĚMCOVÁ, V.; MATĚJOVÁ, H. Životní styl žen v průběhu života: Lifestyle of Women during the Life Course. *HYGIENA: Časopis pro ochranu a podporu zdraví* [online časopis]. Ústav preventivního lékařství, LF Masarykovy univerzity v Brně: Tigris, 2010, roč. 55 č. 4 [cit. 2020-12-26] s. 130-135. ISSN 1803-1048. Dostupné z: <https://hygiena.szu.cz/pdfs/hyg/2010/04/08.pdf>

PETŘÍKOVÁ, I. *Psychohygiena a životní styl vysokoškolských studentů* [online]. Brno, 2013 [cit. 2021-03-29]. s. 64. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/byjeh/>. Diplomová práce.

SCHNEIDROVÁ, D. Z klinické praxe. K současným výzkumným a terapeutickým přístupům ke zkuškové úzkosti. [online časopis]. *Československá psychologie*. 2002, roč. 46, č. 4 [cit. 2020-12-20]. ISSN 0009-062X. Dostupné z: <https://kramerius.lib.cas.cz/uuid/uuid:5e6cb2fe-420f-11e1-8339-001143e3f55c>

STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.

SVOBODOVÁ, O. Odborné články: Syndrom vyhoření u matek na mateřské dovolené. *Psychoterapie - Svobodová: Psychoterapie Praha* [online]. [cit. 2020-12-10]. Dostupné z: <https://www.psychoterapie-svobodova.cz/pbsp-terapie/odborne-clanky/114-syndrom-vyhoreni-u-matek-na-materske-dovolene.html>

VENGLÁŘOVÁ, M. a kol. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3174-2.

VOSEČKOVÁ, A.; TRUHLÁŘOVÁ, Z.; BLAŽEK, P. Syndrom vyhoření u studentů pregraduálního studia VŠ [online časopis]. *MMSL. Military Medical Science Letters (Vojenské Zdravotní Listy)*. 2020, roč. 89, č. 1 [cit. 2020-12-20]. ISSN 2571-113X. Dostupné z: https://mmsl.cz/artkey/mms-202001-0002_burnout-syndrome-of-pregraduate-students.php

INTERNETOVÉ ZDROJE

ABZ.cz: *slovník cizích slov* [online]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz>

Duševní zdraví studentů: Jak na vysoké nevy pustit duši. *Nevypust' duši: Nebojíme se mluvit o duševním zdraví* [online]. 2019 [cit. 2020-11-10]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2019/10/03/dusevni-zdravi-na-vysoke-skole>

Metodologie statistických výzkumů. *Univerzita J.E.Purkyně v Ústí nad Labem: Fakulta sociálně ekonomická* [online]. [cit. 2021-02-10]. s. 10.

Dostupné z: <https://fsetest.ujep.cz/img/upload/9/files/T%C3%A9ma-7-Metodologie-statistick%C3%BDch-v%C3%BDzkum%C5%AF-kopie.pdf>

NEVYHORŮM [online]. [cit. 2020-12-22]. Dostupné z: <https://www.nevyhorim.com/>

Pravidla spánkové hygieny: Doporučení, jejichž dodržováním lze zlepšit spánkové návyky a vytvořit tak vhodné podmínky pro kvalitní spánek. *NUDZ: Národní ústav duševního zdraví* [online]. [cit. 2020-12-27].

Dostupné z: https://www.nudz.cz/files/pdf/pravidla_spankove_hygieny.pdf

SLEZÁČKOVÁ, A.; PUČELÍKOVÁ, A. *Duševní a tělesné zdraví ve vztahu ke zdraví podporujícímu chování a sociální opoře*. In *Chování související se zdravím: determinanty, modely a konsekvence*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2016. Spisy Filozofické fakulty MU, sv. 456. Dostupné z: <http://hdl.handle.net/11222.digilib/136850>

Time Management Strategies: 7 Tips on Studying Routines. *Time management: Time management tips and techniques for everyone* [online]. [cit. 2020-12-27]. Dostupné z: <https://www.timemanagement.com/study-routine/>

WHO. Mental health: WHO urges more investments, services for mental health. *World Health Organization* [online]. [cit. 2020-11-03].

Dostupné z: https://www.who.int/mental_health/who_urges_investment/en/

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Seznam uvedených tabulek

Příloha č. 2 – Dotazník Tedium Measure (TM)

Příloha č. 3 – Přepis rozhovoru (Klára)

Příloha č. 4 – Přepis rozhovoru (Sandra)

Příloha č. 1 – Seznam uvedených tabulek

Tabulka č. 1 – Charakteristika výzkumného souboru

Tabulka č. 2 – Ohrožení syndromem vyhoření

Příloha č. 2 – Dotazník Tedium Measure (TM)

Zakladatelkou je Christina Maslachová a Ayala Pinesová. Tedium znamená „znehucení“. Dotazník vám pomůže zjistit, jestli jste ohrožená syndromem vyhoření - zjistíte, jaký máte vztah k práci a k životu a jak se celkově anebo právě v tuto chvíli cítíte.

Pomocí stupnice od 1 do 7 ohodnoťte, do jaké míry jsou uvedené výroky pravdivé. (1 – nikdy, 2 – jednou nebo dvakrát, 3 – zřídka, 4 – někdy, 5 – často, 6 – většinou, 7 – vždy)

OTÁZKY A:	1	2	3	4	5	6	7
Jste unavená?							
Pocítujete sklíčenost?							
Cítíte se fyzicky vyčerpaná?							
Cítíte se emocionálně vyčerpaná?							
Připadáte si „vyždímaná“?							
Cítíte se vnitřně vyprázdněná?							
Jste nešťastná?							
Jste přepracovaná?							
Cítíte se jako v pasti?							
Připadáte si bezcenná?							
Jste znehucená?							
Pocítujete obavy?							
Pocítujete vůči svému okolí zlost nebo zklamání?							
Připadáte si slabá a bezmocná?							
Pocítujete beznaděj?							
Máte pocit, že vás okolí odmítá?							
Máte strach?							
SOUČET A:							

OTÁZKY B:	1	2	3	4	5	6	7
Máte dnes hezký den?							
Jste šťastná?							
Máte optimistickou náladu?							
Jste plná energie a chuti do práce?							
SOUČET B:							

Vyhodnocení

Sečtete výsledné odpovědi zvlášť u otázek A a otázek B. Součet B odečtete od čísla 32. K tomu přičtete součet A. Výsledek vydělíte číslem 21 a získáte výslednou míru „znechucení“.

Výsledky

Hodnoty pohybující se v rozmezí **2 až 3** jsou v pořádku, máte se dobře – tedy za předpokladu, že jste odpovídala pravdivě.

Hodnoty v rozmezí **3 až 4** znamenají, že pocítujete jisté znechucení a bylo by vhodné zakročit. Poradte se s rodinou a přáteli a požádejte je o pomoc. Pokud jste vystavena především pracovní zátěži, proberte se svým nadřízeným či podnikovou radou možnosti úlev.

Hodnoty **nad 5** vypovídají o vzrůstající krizi. Měla byste vyhledat odbornou pomoc, např. rodinného či firemního lékaře, podnikového psychologa, kouče nebo psychoterapeuta. I když jste dosáhla vysokého skóre, zachovejte klid, tento test je velmi obecný.

Zdroj: STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 27-28. ISBN 978-80-247-3553-5.

Zpracování: vlastní

Příloha č. 3 – Přepis rozhovoru (Klára)

1. DUŠEVNÍ HYGIENA Z HLEDISKA ŽIVOTOSPRÁVY

Co je podle vás duševní hygiena?

Pod tím si představuju nějaký odpočinek od zátěže a stresu, který zažíváme v práci. V podstatě takový odpočinek od stresu života.

Jak vypadá váš spánkový režim během pracovního týdne?

Já jsem docela zodpovědná ve spánku, takže chodím spát kolem 10. hodiny a vstávám kolem 7. hodiny, někdy dříve.

A přes víkend?

To samé.

Máte to takhle sladěné odjakživa?

Myslím, že jsem to neměla takhle vždycky a asi je to věkem a zároveň i tím, že já jsem akční člověk a nerada se cítím druhý den unavená. Pak nemůžu jít běhat, nebo dělat to, co chci. Nechci ten den v uvozovkách proflákat, takže chci být na něj odpočatá.

Dodrżujete nějaké zdravé návyky před spaním? Myšleno např. nejíst před spaním, něco si přečíst, dát si čaj, vypnout elektroniku, mít nějaký svůj rituál, cokoliv.

Máme rituál se synem čtení, ale to není přímo před mým spaním. Jinak já když mám hlad, tak jím. Jako čtu si, ale že bych vyloženě na něčem takovém lpěla, tak to ne.

A co televize?

Televizi puštěnou nemám. Já úplně nejsem moc příznivcem televize.

Za jakých podmínek usínáte?

Mám velmi chladnou místnost, mám neustále otevřené okno i v těch mrazech a mám ráda tmu. Nemám ráda žádné světýlka nebo něco, fakt jako zatemněno.

Jak byste popsala způsob vašeho stravování a složení stravy?

Jsem vegetarián, z toho asi vyplývá složené mé stravy. Snažím se samozřejmě doplňovat bílkoviny pomocí různých potravin a jím hodně zeleniny, ovoce.

Co vás k tomu vedlo, být vegetarián?

Tak ve 14t letech jsem chtěla být zajímavá, takže jsem chtěla být vegetarián. Pak jsem v 15 letech snědla hamburger a do 17 let jsem maso jedla a v 17 letech to byly opravdu etické důvody a i to, že maso nasytí míň lidí, než rostlinná strava, takže to byly asi etické důvody.

Kolikrát denně jíte?

Mně stačí jíst třeba jednou denně a potom si něco zobnout. Takže mám jedno velké jídlo a potom si dám třeba nějakou zeleninu, oříchky a tak.

A vyhovuje vám to tak.

Ano. Necítím se, že bych měla hlad a necítím se ani unavená, ale prostě přijde na mě vlčí hlad, to toho hodně sním a pak si s tím vystačím.

Co pitný režim?

Piju hodně kávu, to asi je neřest, kterou mám. Piju hodně espressa, černé malé.

Kolik denně třeba?

No, jsem schopná vypít třeba 7 espress, to je dost. Teď teda když jsem víc doma, tak ne tolik, jako v práci. Jinak piju vodu, asi nic jiného si nedávám.

Snažíte se dodržovat pitný režim, že třeba vypijete 2 litry denně? Hlídáte to nějak?

Vůbec. Já jsem jako příznivcem toho, že když má tělo hlad a žízeň, tak jí a pije.

Sportujete? Za jakým účelem případně?

Sportuju a myslím, že je to moje psychohygiena. Běhám, chodím takový extrémnější výšlapy, což jsou třeba sjezdovky a tak. Chodím nějaký turistický trasy, které potom sbíhám dolů, hraju badminton a tak, co se namane. Ale ten běh je takový můj očištný.

Je to teda za účelem nějakého odreagování, hubnutí?

Můj účel je odreagování. Mám 48 kg permanentně celý svůj život, takže nehubnu.

A v jaké pravidelnosti?

Snažím se 3x týdně dodržet, ale nepodaří se to vždycky. Někdy je to 5x, někdy 1x.

Jak k pravidelnému pohybu přistupujete? U vás to bude zřejmě pozitivní vztah, ale bylo to takhle vždycky, nebo jste si k tomu musela najít cestu?

Mně přijde, že jsem sportovala, když jsem byla na střední a asi na základce. Potom jsem měla takový ten pubertální stav, kdy jsem asi úplně nesportovala, to jsem spíš jezdila na festivaly a koncerty. Pak jsem se k tomu vrátila, zase asi tím věkem.

Takže nebyl žádný významný impulz, prostě to přirozeně vyplynulo.

Přirozeně to vyplynulo a ještě možná k té postavě. I když jsem hubená, tak to neznamená, že na tom nejde pořád pracovat. Takže to má i cíl, klidně zlepšovat fyzičku a tu postavu zpevnit.

Čemu se věnujete ve volném čase kromě toho sportu?

Ráda čtu, mám přátele, se kterými se ráda stýkám, miluju hudbu, to je velký koníček a filmy.

A jakou formou nejraději odpočíváte?

To je různý, někdy chci aktivně, že si chci zaběhat a potřebuju si vyčistit hlavu, někdy si pustím film, někdy s prckem stavím puzzle, je to různý.

Snažíte se třeba vyvážit celý den za počítačem aktivním odpočinkem ve formě sportu, nebo to nevyvažujete?

Já jsem hodně intuitivní, takže dám na to, co cítím v tu chvíli. Pokud v té práci jsem vyšřavená a unavená a vím, že bych to třeba měla vyvážit tím běháním, nebo nějakou přírodou, ale bylo to na úkor, že bych byla ještě víc unavená, tak do toho nejdu.

To je naprosto v pohodě, myslím, že ta intuice dělá hodně a rozhodně není dobré nic dělat na sílu.

Dopřáváte si čas jenom pro sebe?

Určitě.

A jak ho využíváte? Máte to nějak nastavené dopředu?

Já to úplně nastavit dopředu nemůžu, protože žiju sama, nemám ani partnera a když chci mít den pro sebe, nebo nějakou chvíli pro sebe, tak to nejde se synem. Prostě 6leté dítě vás nenechá, nebo aspoň můj syn mě nenechá ani 10 minut. Jednou za 14 dní má syna tatínek, takže v tu chvíli mám víkend a to se samozřejmě učím, nebo dělám věci, které potřebuju stihnout, ale mám tam určitě i chvíli, kdy si najdu čas pro sebe a vypnu, ale zase jak jsem říkala, buďto jdu běhat, nebo si pustím film, nebo se jdu projít do přírody, nebo zavolám kámošce a klidně s ní 2 hodiny telefonuju.

Takže ten volný čas je spojený s tím volným víkendem, kdy je syn u tatínka. Jinak to neděláte, že byste někdy na odpoledne dala syna někomu hlídat?

To asi můžu, ale já jsem si nedělala syna proto, abych ho dávala někomu hlídat. Ale není to nic, co by mě stresovalo, já když ten čas potřebuju, tak bych si to odpoledne udělala tak, abych ho dala k rodičům, nebo bych se i domluvila s jeho taťkou. Ten čas si zorganizovat umím, když je to potřeba.

2. ZHODNOCENÍ ŽIVOTNÍHO STYLU

Co si myslíte, že dodržíte z hlediska zdravého životního stylu?

Tak určitě pohyb dodržuju a spánek co jsme se bavily. Jídlo a pití nevím, jestli se dá nazvat jako zdravé to, co dělám, ale minimálně výběr jídla je asi v pořádku.

A co rozhodně nedodržíte?

Třeba to jídlo před spaním, já prostě když hlad mám, tak se najím. Kouřila jsem jeden čas, ale nepravidelně. Teď nekouřím a jsem ve stavu, že kdybych si představila, že

kouřím cigaretu, tak je mi zle. Nevím, jak jsem se k tomu dopracovala. Třeba skleničku vína si dám nebo něčeho, ale není to nic, co bych potřebovala. Ta neřest je asi ta káva, jak jsme se bavily.

Díky čemu si myslíte, že si udržujete to duševní zdraví a jste psychicky v pohodě?

Všechny životní situace si vyhodnocuju a snažím se z nich něco vzít a poučit se, protože nejsem asi úplně člověk, který se hroučí. Stalo se mi hodně věcí, u kterých by si hodně lidí řeklo - to bych nedala. Já mám spíš pocit, že když mě to nezabije, tak mě to posílí. Docela mi to pomáhá.

Byla jste taková vždycky, nebo vás zocelily až ty životní zkušenosti?

Já si nemyslím, že jsem taková byla, myslím si, že je to zkušenostmi a čím jsem procházela. Řekla bych, že jsem možná byla až přecitlivělá dřív.

Jak se změnil váš životní styl s příchodem dítěte?

Úplně. Změnil se mi život naruby. Já jsem před synem měla na starosti celou českou republiku jako ředitelka, pro firmu, pro kterou teď pracuju. Nevím, kolik to teď bylo prodejen, ale hodně. Jezdila jsem po celé republice a jezdila jsem stylem, že jsem v 7 ráno vyjela, v 7 večer se vrátila a ve 2 v noci jsem vypla notebook. Takhle jsem pracovala hodně dlouho.

To se ale nedá vydržet, ne?

Já jsem to zvládala, ale jediný co se stalo, tak bylo divný, že mi nejdříve přátelé volali, že mě nevidají vůbec, protože já jsem jenom pracovala, nic jinýho jsem nedělala. Pak se se mnou rozešel přítel bývalý, že nebude chodit s mým počítačem. Když jsme jeli na výlet, tak jsem třeba měla na klíně notebook a pracovala jsem. Pak jsem měla syna a uvědomila jsem si, že bych ho za prvé nezvládala a já nemám ráda dělat věci na půl. Líbí se mi, když se mi daří a dělám věci na plno. Takže jsem svému šéfovi řekla, že už to takhle nepůjde a že budu muset zpomalit. Chtěla jsem zůstat v práci, i když se syn narodil, tak jsme se domluvili, že se přesunu na funkci manažerky a vlastně od jeho 2 měsíců pracuju. Mám na starost malý region asi o deseti prodejnách. Pak už jsem se vrátila na pozici manažerky, kdy jsem dostala víc prodejen. Je to příjemnější, udělala jsem si ten čas. On mě to v podstatě naučil. Já jsem si vždycky myslela, že umím time management, ale absolutně jsem ho neuměla a myslím, že ani teď to není perfektní a dá se na tom pracovat. Syn mě ale naučil odpočívat, plánovat si víc času. **Takže změna životního stylu je v tom, že vás to naučilo řídit čas a trochu jste přehodnotila způsob toho, jak jste žila a teď už byste od rána do večera nepracovala a umíte si to lépe zorganizovat.**

Ano, určitě. Takhle, já jsem to dělala ráda, neměla jsem potřebu si dělat čas, přišlo mi zbytečný odpočívat. Já obecně nemám potřebu vyloženě odpočívat, když ležím a mám všechno hotový, tak si říkám, co bych tak mohla ještě udělat.

Změnil se nějak váš životní styl během studia vysoké školy?

V rámci školy se možná jen změnilo to, že jsem teď občas déle vzhůru, když něco píšu, nebo když se učím. Jinak asi ne. Myslím, že je to hodně o organizaci. Stalo se mi, že jsem neměla hlídání a měla jsem syna při online přednášce doma a zorganizovat je to těžký, ale musíte. V tu chvíli musíte něco udělat a vymyslet, aby se zabavil. Stejně tak to udělám s tím časem a já ho nechci okrádat. Samozřejmě někdy jsou dny, kdy si hraje a já si mezitím něco připravím do školy, ale většinou se to snažím dělat večer, když jde spát.

A jak obecně ovlivňuje váš životní styl vaši psychiku? Například ten běh, strava a další. Když si to nedopřejete, cítíte, že jste třeba mrzutější a podobně?

Je pravda, že na běhu jsem trochu závislá. Tam to cítím, a jsem mírně nervózní, když nevyběhnu a nesplním si ten svůj cíl. Ale obecně já nejsem moc domácí typ a nerada ten den proflákám, takže já se potřebuju projít a něco dělat. Cokoliv, co udělám, tak mi tu psychiku asi zlepší, to je pravda.

3. SEBEŘÍZENÍ

Jak si plánujete svůj čas? Využíváte nějaké pomůcky, jako jsou diáře, tabulky, lístečky, denní plány?

Diář je velký kamarád, takže diář ano. Mám spoustu úkolů a lístečky taky. Mám opravdu rozplánovaný den, takže dneska jsem měla od 1. do 7. bodu až po vás zapsaný, co mám udělat. Mám hodně ráda i odškrtavání, jsem systematick. Dřív jsem měla problém s tím, když jsem ten úkol nesplnila. Velmi jsem si v uvozovkách vyčítala, že jsem nedodělala všechno, co jsem si naplánovala, teď úplně v klidu ty věci přepíšu do dalšího dne, nebo je rozvrhnu jinak a jsem v pohodě.

A jak to děláte? Máte nějaký typ na to, jak si dobře řídit svůj čas?

Nejdůležitější je asi stanovit si prioritu pro ten den, co je pro vás důležitý. Na tu se vrhnout a dát si jí jako první. Je to asi o sebmotivaci a nebyla jsem taková vždycky. Hodně mě to naučila práce, protože těch úkolů je tam mnoho, do toho vám volají lidi kvůli operativním věcem. V tu chvíli musíte umět vyhodnotit, co je důležitý, to vyřešit a udělat si nějaký rozpis toho, co chcete zvládnout.

Jak často se dostáváte do časové tísně a z jakých důvodů?

Jak často asi nedokážu říct, ale stane se mi to. Myslím, že je to kvůli tomu, že si neurčím ty priority. Nechám se strhnout tím, co se děje a neřídím to já. Možná když se člověk dostane do stresu.

Z jakých důvodů, je to kvůli synovi, pracovním věcem, nebo školním?

Nevím, teď mě napadá, třeba když jdeme se synem k lékaři, musíme se obléct a být tam v nějaký čas, on to neudělá a já vím, že jsme tam už měli být. Tak se v tu chvíli dostanu pod tlak a začnu uvažovat ne úplně racionálně.

Teď ještě k té práci. Myslím, že jste hodně aktivní, zorganizovaná a možná si uděláte radši všechno sama, tak na mě působíte. Zajímalo by mě, jestli umíte delegovat na ostatní?

Dělám to, ale odhadla jste mě přesně. Dřív jsem to nechtěla dělat a mít všechno dokonalé, perfektní a udělat to sama. Takže to byl problém, ale už to umím, protože samozřejmě čím víc toho máte na starost, tak tím víc musíte delegovat a věřit těm lidem a dát jim možnost se projevit. To mě asi i syn naučil. Na něm vidím to, že když ho nenechám si namazat chleba a sice s tím zapatlá celou kuchyň, tak prostě bude neschopnej a to já nechci.

Jak sebe hodnotíte jako studentku?

Mám věci udělaný v čas, jsem asi precizní. Teď jsem zrovna psala jednu seminární práci, která měla být na 5 stran, napsala jsem jich 16. Ale není to tak, že bych chtěla být nejlepší, to ne.

Nejste soutěživá teda?

Nene, soutěživá nejsem. Je to prostě můj osobní pocit a jak jsem říkala, tak ráda dělám věci dobře, ne na půl.

A bylo to tak vždycky?

Zrovna nedávno jsme se o tom bavili s mámou a kamarádem. Ptala jsem se jí, jak se se mnou učila a prý vůbec nemusela. Asi je to nějaký povahový rys. Kamarád to zhodnotil tak, že základku a střední jsem měla tak, že jsem se moc nemusela učit. Měla jsem to tak přirozeně, šlo mi to lehce. Teď na té vysoké se něco učit musím. Ale zhodnotil to tak, že jak to šlo předtím, tak to musí jít i dál a proto se snažím.

Kolik času věnujete školní přípravě?

No, tak průběžně, asi denně se setkávám se školou.

Jak sladujete čas potřebný pro studium a rodinu?

Já si plánuju. Teď mám třeba v sobotu zkoušku a vím, kolik otázek musím vypracovat do určité doby. Když jdu na zkoušku třeba za 3 týdny, tak si rozvrhnu, kolik otázek si udělám denně a přes to vlak nejede, to dodržím. Já jsem si dřív říkala, že se mi do toho života nic nevejde. Syn, práce, koníčky, přátelé a najednou je tam škola a já najednou zjišťuju, že do toho života se vám vejde mnoho věcí, aniž to víte. Proto jsem zjistila, že to plánování nikdy není dokonalý. Vždycky se tam dá něco strčit a vždycky se tam dá zorganizovat něco navíc. Zkuste si třeba na den napsat, co všechno děláte a zjistíte, že 4 hodiny prosedíte u televize, Facebooku. 4 hodiny je mraky času a člověk si pak řekne, já jsem nic nestihla, ale v podstatě to spíš proflákal. Ta organizace tomu pomáhá hodně.

Co považujete za překážku u sladování?

Asi všechny nepředvídatelné situace. Cokoliv, co tam skočí a není to naplánovaný a musí se to přeorganizovat, tak to.

Co si myslíte o relaxačních a autoregulačních technikách, jako je autogenní trénink, jóga, meditace. Provozujete je?

Chodila jsem na jógu a to mě docela bavilo. Jako mně by se hrozně líbilo umět medítovat, i jsem se o to pokoušela, ale asi mi to nejde prostě, takže nevím. Myslím, že to funguje, ale já s tím zkušenost nemám.

Proč jste jí pak zase vyřadila?

Pro mě to bylo málo dynamický. Já jsem potom přešla na pilates a to mi vyhovovalo víc.

A pomáhalo vám to v něčem? Byla jste potom více zrelaxovaná, uvolněná, mělo to dopad na vaši psychiku?

Nemyslím si právě. Mě co uvolní v rámci toho pohybu nebo něčeho takového, tak je to, že přestanu myslet. Přestanu myslet na věci, kterými se nějakým způsobem zabývám. Při tý józe, když jsem cvičila, tak mi to stejně vzadu šlo v té hlavě. Když jedu na kole, nebo si jdu vyběhnout tu sjezdovku, tak tam jste v takovém stavu, že prostě není možno myslet a jste ráda, že dýcháte a neumřete na tom kopci. To je dobrý a v tu chvíli já vypnu. To mi přijde, že je taková jiná meditace pro mě.

A děláte to často kvůli tomuhle, že vás něco tíží?

To ne, není to tak, že bych to dělala proto, že mě něco hrozně trápí. Já když mě něco hrozně trápí, tak si to fakt analyžuju a říkám si racionální cesty, jak to vyřešit. Já nemám ráda, když se něco stane a třeba mi i moji kamarádi řeknou - neboj, to bude dobrý. Tohle mi přijde nepředstavitelný v situaci, kdy člověk potřebuje vědět, že má udělat bod a, bod b, bod c. Já to takhle nemám.

4. OHROŽENÍ SYNDROMEM VYHOŘENÍ

Teď k tomu syndromu vyhoření. Já jsem vyhodnotila ten váš dotazník, jak jste mi nazpátek poslala a máte výsledek 1,3, což je opravdu skvělý a nejste ohrožená syndromem vyhoření. Zajímalo by mě, čemu přičítáte to, že máte takový výsledek a co si o tom myslíte, nebo se ten dotazník plete?

Myslím, že jsem docela odolná vůči stresu. Já si to o sobě myslím, protože vím, jak mi odpadají kolegové v práci třeba. Vždycky jsem byla taková ta vrba v uvozovkách. Volalo mi spoustu lidí a říkalo, co mám dělat a já jim pomáhala. Já jsem teď zažila situaci s partnerem, který se odstěhoval před Vánoci, a nebylo to vůbec hezký. A mě i tohle vlastně posílilo, že jsem vlastně natolik odolná, že jsem přežila i tohle. Každý má podle mě jinej náhled na ty situace. Já si říkám, že to musím zvládnout, co mám dělat. Když se něco stane, tak mám zalézt do kouta a brečet? To není pro mě řešení. Musí se to vyřešit racionálně tak, aby to prostě vyhovovalo.

Váš výsledek je už takhle velmi dobrý, ale napadá vás něco, co byste mohla dělat pro duševní rovnováhu, budoucí navazování vztahů a tak?

Určitě musím zmírnit svojí potřebu dokonalosti a perfekcionismu, na tom pracuju celý život.

Příloha č. 4 – Přepis rozhovoru (Sandra)

1. DUŠEVNÍ HYGIENA Z HLEDISKA ŽIVOTOSPRÁVY

Co je podle tebe duševní hygiena?

Podle mě je duševní hygiena to, aby byl člověk v pohodě. Nějaký formy relaxace, aby vlastně mezi prací a odpočinkem byla nějaká harmonie.

Jak vypadá tvůj spánkový režim během pracovního týdne?

Spím dlouho, nestačí mi rozhodně 6 hodin, takže spím denně tak 8.

Takže si to hlídáš a ulíháš pravidelně ve stejnou dobu?

To ne, někdy jdu spát v 11, někdy v půl 2, ale jsem schopná od 7 si pravidelně posouvat budík, klidně až do půl 9.

A přes víkend?

Jo, to já si ráda pospím. Když nemusím, tak nevstávám. Vstávám klidně v 9.

Takže to nemáš sladěný, že bys chtěla mít stejný režim přes týden a přes víkend?

Ne, určitě ne.

Dodržuješ nějaké zdravé návyky před spaním?

Rozhodně ne.

A čím to je? Nepřemýšlela jsi nad tím?

Já asi nemám problém s tím, že bych nemohla spát. Já prostě lehnu a usnu, takže je mi jedno, jestli se najím hodinu před tím, nebo jestli koukám do mobilu, než usnu. Nikdy jsem nad tím nepřemýšlela, prostě lehnu a spím.

Za jakých podmínek usínáš?

Ráda si vyvětrám, to určitě, ale mám zlovyk, že usínám při puštěný televizi.

Jak bys popsala způsob tvého stravování a složení stravy?

Asi pozitivní je, že se stravuju pravidelně, ale rozhodně nedodržuji nějak šíleně zdravý životní styl. Jím sladký, jím čokoládu, jím maso, ale asi se nepřejídám, mám pocit a jím pravidelně.

A ovoce, zeleninu, mléčný výrobky zařazuješ?

Jo, to úplně v pohodě.

A kolikrát denně tak jíš?

Tak 4x. Snídaně, oběd, večere a jedna svačina.

Co pitný režim?

To piju málo, to vím. Rozhodně nevypiju 2 a půl litru vody nebo tekutin denně, to ne. Myslím, že tak litr a půl.

A co nejčastěji piješ?

Vodu, ta mi nevadí vůbec.

Sportuješ? Za jakým účelem případně?

Nesportuju, nikdy jsem vyloženě nesportovala, ale myslím, že pohybu mám dost. Mám 2 psy, takže každé den chodím se psama. Takže nějaký procházky, chůze a tak v pohodě, ale vyloženě aktivně se žádnému sportu nevěnuju.

A snažíš se alespoň mít nějakou pravidelnost v tom, že třeba 1,2x týdně jdeš na větší procházku?

Každý odpoledne jdeme na hodinu, hodinu a půl ven. To je tak 5 km, co obejdeme ten okruh.

Jak přistupuješ k pravidelnému pohybu?

Asi to není negativní vztah, ale nevyhledávám to aktivně. Umím lyžovat, hrála jsem tenis, hrála jsem volejbal, ale asi na to není čas, nebo spíš nálada. Když je příležitost, tak se tomu nevyhýbám, ale aktivně to nevyhledávám.

Takže dříve to bylo jinak. Ta změna je kvůli času, který teď nemáš, že už se tomu nevěnuješ?

Rozhodně čas, děti, online výuka, to je tragédie, takže teď rozhodně nesportuju a je to kvůli času.

Čemu se věnuješ ve volném čase teda?

No, já toho volného času moc nemám a od té doby, co jsou děti na online výuce, tak dělám kuchařku, učitelku a já nevím co všechno, takže si nemůžu říct třeba tak dneska mám volno. Je to náročný období.

A je nějaká forma odpočinku tvoje oblíbená?

Ráda čtu, nebo koukám na filmy historický, takže tak.

Snažíš se někdy vyvážit to, že třeba když sedíš celej den u počítače v práci, tak potom jdeš na delší procházku nebo je tvůj odpočinek i potom třeba sezení nebo ležení?

Určitě to mám tak, jak říkáš. Třeba když jsem v práci, celej den sedím u počítače a dělám papíry, tak potom potřebuju nějakou tu aktivitu, to tělo si asi řekne samo. Třeba se pak vrhnu do úklidu, a když zase v práci stojím u těch praček, tak potom si ráda

sednu.

Dopřáváš si čas jenom sama pro sebe? Jak ho využíváš?

Jo, rozhodně. Dokud nebyl tenhle nouzovej stav, tak pro mě formou odpočinku bylo i studium, že jsem na ten víkend odjela do školy. Myslím, že se nás tam sešlo spoustu fajn lidí, že jsme si dokázali ten volnej čas po přednáškách užít, to byla taková forma odpočinku a to mi teď chybí. Dokážu i sama odjet na dovolenou, bez dětí a manžela. Nejsem takovej ten typ, co by měl jenom ty děti a sebe dával na druhou kolej, to ne.

To je super, a cítíš, že vám to potom prospěje nějak?

Určitě, já se na ně potom těším. Vloni jsem byla v Portugalsku, šla jsem Camino de Santiago, takže jsem šla přes 200 km, 11 dnů asi.

Takže jsi poměrně dost akční, i když se nevěnuješ sportu, tak si to třeba vynahrazuješ jinak.

Jo, to určitě. Nemám ráda nudu a mám ráda, když se něco děje, jsem pro každou špatnost, když se to tak vezme. Kdyby mi někdo řekl, že jdeme na východ slunce na Králický Sněžník, tak já jdu.

A byla jsi taková vždycky? Že sis dopřávala ten čas pro sebe, nebo sis v nějakou chvíli řekla, že toho máš dost a potřebuješ vyvažovat čas pro sebe a pro ně?

Já si myslím, že to má takový 2 základní důvody. Je to vzorec z rodiny, ve který jsem vyrůstala, protože moje mamka, ta vždycky udělala úplně všechno pro nás a byla to asi doba, kdy to takhle bylo standardní, že rodina byla na prvním místě. Žena chodila do práce, starala se o domácnost a nějaký čas pro sebe, to asi nebylo úplně běžné. To vím, že jsem si vždycky říkala, že takhle žít nechci, to bylo to první. Druhý důvod je, že se mi starší syn narodil, když mi bylo 22 a já jsem si tý svobody moc neužila, protože jsem maturovala v 19, pak jsem nastoupila do práce a hned jsem šla na mateřskou. Takže asi kombinace těchto dvou věcí.

Takže teď si to máš potřebu nějakým způsobem kompenzovat?

Určitě, tak oni už jsou poměrně velký, samostatný, takže už to jde. Rozhodně jsem nejela na dovolenou sama, když jim byli 3 roky, to ne, ale teď už jsou velký, tak je to dobrý.

2. ZHODNOCENÍ ŽIVOTNÍHO STYLU

Obecně jaká pravidla zdravého životního stylu podle tebe dodržuješ?

Myslím, že to neberu tak, že by se muselo sportovat, pít 2,5 litru tekutin denně. Mám to podle mě nastavený na takovou zdravou míru. Nastavila jsem si to nějak, vyhovuje mi to a rozhodně se nestresuju tím, že bych nežila zdravým životním stylem. Třeba úplně zdravěj není, ale mně vyhovuje, nemám zdravotní potíže.

Jaké pravidla zdravého životního stylu nedodržuješ?

Kafe a cigarety. Jsem kuřák, kterej přestává kouřit 4x do roka, vždycky to nějakou dobu vydržím a pak zase začnu znova. Kdybych přestala kouřit, tak budu spokojená.

A kolik cigaret vykouříš?

Tak do 10. Nekouřím tak, že bych vykouřila krabičku, to rozhodně ne.

A proč kouříš, je to nějaký zlovyk z mládí?

Já nevím, já vždycky říkám, že mi to prostě chutná. Vydržela jsem nekouřit poměrně dlouho, když jsem byla těhotná, když se narodily děti a kojila jsem je, ale celou dobu jsem se těšila na to, až tohle období pomine a budu si moct zapálit, takže já jsem fakt maximálně závislá.

Jak se změnil tvůj životní styl s příchodem dětí?

Já si myslím, že jsem měla děti, které byly spavý, nikdy extrémně nebrečely ani v noci, takže já nemůžu říct, že by se mi nějak výrazně změnil životní styl. Určitě to bylo o tom, že jsem většinu času musela věnovat jim, ale nevidím to nějak tragicky, že bych se kvůli nim musela nějak extrémně omezovat, nebo něco takového. Je normální, že člověk svůj denní režim nějak přizpůsobí dětem. Takhle zpětně si nepamatuju, že by bylo něco, co by mě deptalo.

Tak to je fajn slyšet, většina žen spíše říká, že se změní úplně všechno a nebude čas už na nic, co jsem dělala předtím, ale ty to bereš lehce.

Asi záleží, na co byl člověk zvyklej. Jestli na dovolenou 3x v roce, nějaký extrémní hory, nebo tak, tak to je jasný, že to s malýma dětma úplně nejde. Já jsem ale dokázala jet i s malýma dětma na dovolenou, dokázali jsme si užít spoustu věcí a ty děti neberu jako překážku v tom, co bych nemohla dělat. Teďka už jsou i starší, tak jsou to partáci.

A během studia vysoké školy? Změnil se nějak životní styl?

Pro mě asi úplně ne, ale manžel se musel naučit vařit. Beru to ale pozitivně, že měli s dětma i čas sami pro sebe. Manžel hodně pracoval a dětem nevěnoval tolik času z mého pohledu, takže to vlastně beru jako pozitivní změnu, že mají ten víkend pro sebe

a žádné ženské element je nekomanduje, aby si uklidili. Mají prostor pro sebe, naučil se vařit, děti se osamostatnily.

To je fajn, a co stres třeba ze školy? Neovlivnilo to nějak tvůj život a rodinné soužití?

Já nejsem vyloženě stresář, mám pocit. Stresuju se jen před zkouškama, nebo když mi hoří termín na seminárku. Nevím, jestli je to ovlivnilo třeba nějak, nikdy nic neřekli.

Jak tvůj životní styl ovlivňuje tvoji psychiku?

Já si myslím, že jsem optimista v jádru a vím, že jsou věci, který nezměním a nehnu s nima. Když vím, že něco neovlivním, tak to vypustím a neřeším, prostě to tak je.

Myslím, ten životní styl jako takovej, jestli třeba když jdeš na tu procházku, tak potom třeba cítíš se líp? Nebo ta dovolená o samotě, má to nějaký dopad na tvoji psychiku?

Určitě, ta dovolená, to už je když je toho na mě moc a musím vypadnout a ideálně s sebou nebrat notebook, nepracovat a odpočívat, dělat věci podle sebe. Asi jo, kdybych měla pořád sedět jenom doma, nebo bydlet v paneláku, přijít z práce a být mezi čtyřma stěnami, tak by to bylo těžší.

3. SEBERÍZENÍ

Jak si plánuješ svůj čas?

Já jsem plánovač, který udělá plán a během týdne je schopnej ho 4x překopat podle aktuální situace. Takže plánováním a přeplánováním já ztrácím spoustu času. Ale jo, dokážu si naplánovat od kdy do kdy budu pracovat a kdy budu mít volno, to zase jo. Myslím, že každěj, kdo je OSVČ by měl umět plánovat. Takže umím plánovat svůj pracovní a volný čas.

Využíváš k tomu nějaký pomůcky jako diáře, tabulky, lístečky, denní plány a podobně?

Diář. Jedu pořád v papírový formě, nemám ráda elektronickou formu, špatně se v tom orientuju. Pro mě je ideální diář, kdy vidím celý týden na dvojstránce, když to otevřu.

Čím myslíš, že to je? Že to několikrát za den překopeš?

Buď přeplánovávám, že něco nestihám, pak závisí hodně na práci, když mi někdo změní něco pracovního, tak se přizpůsobím a přizpůsobuju se v práci poměrně často, protože mám takový to – náš zákazník, náš pán. Když mi někdo zavolá ve středu večer, že ve čtvrtek ráno přiveze prádlo a potřeboval by ho odpoledne, tak já mu neřeknu ne. Snažím

se to rozplánovat tak, aby se to stihlo. A taky ještě asi rodina. Když jsou třeba děti nemocný, nebo je potřeba s nimi něco vyřešit, tak tomu dám taky přednost před svým volným časem. Přeplánovávám z těchto důvodů.

Jak často se dostáváš do časové tísně a z jakých důvodů? Ty jsi zmínila, že kvůli těm zákazníkům a podobně, je třeba ještě něco?

To jsou pak už jenom nějaký nestandardní situace, které se musí řešit za pochodu.

Umíš delegovat úkoly na ostatní?

Rozhodně, řídit čas druhých mi jde velmi dobře. Když já nestíhám něco, co může udělat někdo jiný, tak nemám problém s tím, to na někoho delegovat. Určitě netrpím tím, že co si udělám sama, udělám nejlíp.

Jak sebe hodnotíš jako studentku?

Já nevím no, tak na červenej diplom to není. Ale jak říkal jeden učitel, tak je důležitý vydržet a nevzdat to. Takže se řídím tímhle.

Kolik času denně věnuješ školní přípravě?

Já bych to neposoudila asi denně, ale spíš třeba 2 večery v týdnu, když je nějaký standardní období. Když je zkouškový, tak víc, třeba každé večer.

Jak slad'uješ potřebný čas pro studium a rodinu?

Studuju večer, když mám vyřešenou rodinu a když nestíhám, tak hlásím, že si musej večere dělat sami, ať si třeba namažou chleba, že nevařím.

Co považuješ za překážku u slad'ování? Co překazí tvůj plán, věnovat se škole?

Asi práce. Děti v tomhle věku už asi ne. Nevím, jak to bude vypadat teď na jaře, protože starší syn bude dělat přijímačky na střední školu, tak nevím, jestli budu muset řešit ještě nějakou přípravu s ním. To bude asi časově náročnější a budeme to muset skloubit, ale zatím jsem se nesečkala s tím, že by mi děti nebo rodina výrazněji narušovali čas potřebný pro studium.

Znáš nebo aplikuješ relaxační a autoregulační cvičení, třeba jako autogenní trénink, jóga, meditace?

Nic takového neprovozuju, vím o nějakých dechových cvičení, aby se člověk zklidnil a koncentroval a tak, ale neprovozuju nic.

A proč?

Asi mě to nezajímá a ze svého pohledu mi to přijde možná vtipný spíš, než že by to mělo nějaký efekt. Já nejsem asi úplně typ tady na to zrovna.

4. OHROŽENÍ SYNDROMEM VYHOŘENÍ

Jaký byl tvůj výsledek v tom dotazníku?

Můj výsledek byl 3,5.

Proč si myslíš, že ti vyšel takový výsledek?

Já si myslím, že je to z důvodu, že je teď ten nouzový stav a tý práce není tolik, kolik bych si představovala. Vloni, před tím, než byl první lockdown, tak jsem koupila novou provozovnu, investovala jsem spoustu peněz do rozšíření a modernizace společnosti. Teď mám obavy trošku, aby to všechno úplně nepadlo a nedostala jsem se do nějaký dluhový pasti. Takže spíš z tohoto důvodu mám občas stavy, že nevidím východisko a nevidím světlo na konci tunelu z těchto vládních nařízení a opatření. Vládní pomoc se mě absolutně netýká, protože jako prádelna nejsem zavřený provoz, ale to, že nemám co prát, protože jsou zavřený hotely, penziony, tak to nikoho nezajímá. Z tohoto důvodu vidím nějaký nejistoty.

Snažíš se s těmi pocity něco dělat, nějak to řešit?

Aktivně se nesnažím, беру to tak, jak to je. Můžu jenom doufat, že to přežiju a vydržím. Zase na druhou stranu mám loajální zaměstnance, který tuhle situaci pochopili a ví, že když jsou doma na 60%, tak to není z mojí vlastní vůle, že bych jim tu práci nechtěla dát. Ze strany zaměstnanců mám teda podporu velikou a manžel má zaměstnání, takže doufám, že to nějak uhradíme, ale veselo mi z toho kolikrát není.

Můžeš udělat něco pro to, aby byl ten výsledek dotazníku lepší?

Myslím si, že v tuhle chvíli ne. V tomhle odvětví co podnikám, tak rozhodně ne. Já tohle nijak neovlivním.

Ale můžeš ovlivnit svoje pocity, ale chápu, že je to těžký.

To ano, to bych asi mohla, ale nevím, jestli by se mi to úplně povedlo.

Ale třeba trávíš čas s rodinou, chodíš na procházky a tak, tak to ti třeba přináší radost, ne? Že si najdeš důvody k radosti i v tomhle období.

Určitě, já už jsem zažila spoustu životních situací, který byly horší, než tohle. Takže to беру tak, že dokud jsme všichni zdraví, relativně spokojení a šťastní a máme kde bydlet a co jíst, tak jde o nic. Asi to bude dobrý, věřím tomu.