

Univerzita Hradec Králové
Fakulta informatiky a managementu
Katedra managementu

Psychohygienu jako součást self-managementu

Diplomová práce

Autor: Bc. Ondřej Riffler
Studijní obor: Informační management (IM2)

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Slaninová, Ph.D.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně a s použitím uvedené literatury.

V Hradci Králové dne 30.4.2020

Bc. Ondřej Riffler

Poděkování:

Na tomto místě bych rád poděkoval vedoucí diplomové práce Mgr. Gabriele Slaninové, Ph.D. za odborné a vstřícné vedení práce, její neustálou podporu, ochotu, také vřelý přístup a velmi cenné a podnětné rady. Mé poděkování patří také všem respondentům, kteří mi věnovali svůj čas a podíleli se na mém výzkumu.

Anotace

Diplomová práce se zaměřuje na téma psychohygieny, jako součásti self-managementu u vysokoškolských studentů. Cílem této práce je prozkoumat, jakým způsobem autonomně pečují o psychohygienu studenti manažerských oborů v období pozdní adolescence. Teoretická část práce pojednává v prvním sektoru o self-managementu, jeho aspektech a osobnosti manažera. Další kapitola se zabývá pojmem duševní hygiena, jejími vazbami, historickými kořeny a v neposlední řadě i jejím významem pro život vysokoškolských studentů. Dále jsou již vymezeny dílčí oblasti duševní hygieny, v doprovodu kapitoly o Time-managementu. Poslední kapitola teoretické části se zaměřuje na období pozdní adolescence, společně s vývojovými znaky s návazností na perspektivní a profesní orientaci studentů. Praktická část práce obsahuje prezentaci výsledků výzkumného šetření, společně s vyhodnocením hypotéz, dále závěrečné shrnutí výsledků výzkumu, společně se závěry a výsledná doporučení.

Annotation

Title: Mental hygiene as a part of self-management

The diploma thesis focuses on the topic of psychohygiene as a part of self-management of university students. The aim of this work is to examine how autonomously caring for mental hygiene students in the fields of management during late adolescence. The theoretical part deals in the first part with self-management, its aspects and manager's personality. The next part deals with the concept of mental hygiene, its links, historical roots, and its importance for the life of university students. The following is the definition of partial areas of mental hygiene, accompanied by a chapter on Time-management. The last chapter of the theoretical part focuses on the period of late adolescence, along with developmental features related to the perspective and professional orientation of students. The practical part of the work contains a presentation of the results of the research survey, together with the results of hypotheses, another final summary of the results of the research, together with the conclusions and the resulting recommendations.

Obsah

1	Úvod.....	1
2	Cíl práce.....	4
3	Management s akcentem k osobnosti manažera a self-managementu.....	5
3.1	Self-management.....	5
3.1.1	Vnitřní mechanismy sebeřízení	6
3.1.2	Sebepoznání.....	9
3.1.3	Sebepojetí.....	10
3.1.4	Seberozvoj.....	12
3.2	Osobnost manažera	12
3.2.1	Schopnosti manažera.....	14
3.2.2	Vlastnosti manažera	16
4	Psychohygiena a její vybrané aspekty jako součást duševního zdraví a self-managementu.....	19
4.1	Vazby duševní hygieny a její historické kořeny	20
4.2	Význam duševní hygieny.....	21
4.2.1	Význam v období vysokoškolského studia	23
4.3	Duševní zdraví.....	25
4.3.1	Sociální sítě a jejich potencionální hrozby pro člověka.....	26
4.4	Oblasti duševní hygieny.....	30
4.4.1	Oblast životosprávy	30
4.4.2	Oblast organizace práce a pracovního prostředí	44
4.5	Time management	49
4.5.1	Čtyři generace řízení času	51
4.5.2	Postupy a metody Time Managementu.....	52
5	Pozdní adolescence jako období spojené s profesní přípravou	55

5.1	Vývojové znaky pozdní adolescence.....	56
5.1.1	Sociální vývoj.....	57
5.2	Perspektivní a profesní orientace.....	58
5.2.1	Překážky na cestě k volbě povolání.....	60
5.2.2	Význam psychohygieny v období pozdní adolescence v kontextu postupného přechodu do dospělého života.....	63
6	Výzkumná část.....	65
6.1	Hypotézy.....	65
7	Interpretace výsledků.....	71
7.1	Charakteristika respondentů.....	71
7.2	Rozbor výsledků a verifikace hypotéz.....	73
7.2.1	Míra péče o psychohygienu v oblasti životosprávy.....	74
7.2.2	Dodržování pravidel zdravého stravování.....	79
7.2.3	Pitný režim.....	84
7.2.4	Pití alkoholu.....	88
7.2.5	Kouření.....	93
7.2.6	Dodržování spánkové hygieny.....	97
7.2.7	Hospodaření s časem.....	102
7.2.8	Relaxační aktivity.....	108
7.2.9	Sportovní a pohybové aktivity.....	113
7.2.10	Užívání sociálních sítí.....	118
7.2.11	Vnímání psychohygieny jako součást self-managementu.....	126
7.2.12	Míra péče o psychohygienu v oblasti organizace práce a pracovního prostředí	130
	Shrnutí výsledků.....	134
8	Závěry a doporučení.....	139

9	Seznam použité literatury.....	146
10	Přílohy.....	150

Seznam obrázků

Obrázek 1- Pět základních faktorů osobnosti.....14

Obrázek 2- Počet minut strávených denně na sociálních sítích27

Seznam grafů

Graf 1: Souhrnné pohlavní respondentů72

Graf 2: Studijní obor / zaměření73

Graf 3: Péče o psychohygienu v oblasti životosprávy (manažerské)74

Graf 4: Péče o psychohygienu v oblasti životosprávy (humanitní)75

Graf 5: Aspekty psychohygieny a péče o ně (manažerský)76

Graf 6: Aspekty psychohygieny a péče o ně (humanitní)77

Graf 7: Míra dodržování pravidel zdravého stravování (manažerský)79

Graf 8: Míra dodržování pravidel zdravého stravování (humanitní)80

Graf 9: Pitný režim z hlediska množství (manažerský)84

Graf 10: Pitný režim z hlediska množství (humanitní)85

Graf 11: Alkohol (manažerský)89

Graf 12: Alkohol (humanitní)90

Graf 13: Kouření (manažerský)93

Graf 14: Kouření (humanitní)94

Graf 15: Dodržování pravidel spánkové hygieny (manažerský)97

Graf 16: Dodržování pravidel spánkové hygieny (humanitní)98

Graf 17: Poruchy spánku (manažerský)99

Graf 18: Poruchy spánku (humanitní)100

Graf 19: Hospodaření s časem (manažerský)103

Graf 20: Hospodaření s časem (humanitní)104

Graf 21: Relaxační aktivity (manažerský)	109
Graf 22: Relaxační aktivity (humanitní).....	110
Graf 23: Sportovní pohybové aktivity (manažerský)	114
Graf 24: Sportovní pohybové aktivity (humanitní)	115
Graf 25: Užívání sociálních sítí (manažerský)	118
Graf 26: Užívání sociálních sítí (humanitní).....	119
Graf 27: Nejčastěji užívaná sociální síť (manažerský).....	120
Graf 28: Nejčastěji užívaná sociální síť (humanitní)	121
Graf 29: Průměrná doba trávení na sociálních sítích (manažerský)	122
Graf 30: Průměrná doba trávení na sociálních sítích (humanitní).....	123
Graf 31: Vnímání péče o psychohygienu jako součást self-managementu (manažerský)	127
Graf 32: Vnímání péče o psychohygienu jako součást self-managementu (humanitní)	128
Graf 33: Péče o psychohygienu v oblasti organizace práce a pracovního prostředí (manažerský)	130
Graf 34: Péče o psychohygienu v oblasti organizace práce a pracovního prostředí (humanitní).....	131

Seznam tabulek

Tabulka 1: Věk.....	72
Tabulka 2: Empirické četnosti pro H1 (manažerský).....	78
Tabulka 3: Teoretické četnosti pro H1 (manažerský).....	78
Tabulka 4: Empirické četnosti pro H1o (humanitní).....	78
Tabulka 5: Teoretické četnosti pro H1o (humanitní).....	78
Tabulka 6: Empirické četnosti pro H2 (manažerský).....	83

Tabulka 7: Teoretické četnosti pro H2 (manažerský).....	83
Tabulka 8: Teoretické četnosti pro H2 (humanitní)	83
Tabulka 9: Teoretické četnosti pro H2 (humanitní)	83
Tabulka 10: Četnost užívání nápojů (manažerské).....	86
Tabulka 11: Četnost užívání nápojů (humanitní)	86
Tabulka 12: Empirické četnosti pro H3 (manažerský)	87
Tabulka 13: Teoretické četnosti pro H3 (manažerský)	87
Tabulka 14: Empirické četnosti pro H3 (humanitní).....	88
Tabulka 15: Teoretické četnosti pro H3 (humanitní).....	88
Tabulka 16: Empirické četnosti pro H4 (manažerský)	91
Tabulka 17: Teoretické četnosti pro H4 (manažerský)	92
Tabulka 18: Empirické četnosti pro H4 (humanitní).....	92
Tabulka 19: Teoretické četnosti pro H4 (humanitní).....	92
Tabulka 20: Empirické četnosti pro H5 (manažerský)	96
Tabulka 21: Teoretické četnosti pro H5 (manažerský)	96
Tabulka 22: Empirické četnosti pro H5 (humanitní).....	96
Tabulka 23: Teoretické četnosti pro H5 (humanitní).....	96
Tabulka 24: Empirické četnosti pro H6 (manažerský)	101
Tabulka 25: Empirické četnosti pro H6 (manažerský)	101
Tabulka 26: Empirické četnosti pro H6 (humanitní).....	102
Tabulka 27: Teoretické četnosti pro H6 (humanitní).....	102
Tabulka 28: Empirické četnosti pro H7 (manažerský)	107
Tabulka 29: Teoretické četnosti pro H7 (manažerský)	107
Tabulka 30: Empirické četnosti pro H7 (humanitní).....	108
Tabulka 31: Empirické četnosti pro H7 (humanitní).....	108

Tabulka 32: Empirické četnosti pro H8o (manažerský)	112
Tabulka 33: Teoretické četnosti pro H8o (manažerský).....	112
Tabulka 34: Empirické četnosti pro H8 (humanitní).....	113
Tabulka 35: Teoretické četnosti pro H8 (humanitní).....	113
Tabulka 36: Empirické četnosti pro H9 (manažerský)	117
Tabulka 37: Teoretické četnosti pro H9 (manažerský)	117
Tabulka 38: Empirické četnosti pro H9 (humanitní).....	117
Tabulka 39: Teoretické četnosti pro H9 (humanitní).....	118
Tabulka 40: Empirické četnosti pro H10 (manažerský)	125
Tabulka 41: Teoretické četnosti pro H10 (manažerský)	125
Tabulka 42: Empirické četnosti pro H10o (humanitní)	125
Tabulka 43: Teoretické četnosti pro H10o (humanitní)	126
Tabulka 44: Empirické četnosti pro H11.....	129
Tabulka 45: Teoretické četnosti pro H11.....	129
Tabulka 46: Empirické četnosti pro H12.....	133
Tabulka 47: Teoretické četnosti pro H12.....	133

1 Úvod

Každý člověk ve svém životě touží po maximální spokojenosti a naplnění svých životních cílů. Na této cestě se však může každý setkat s nemalým počtem negativních vlivů a spoustou překážek, které mu cestu životem mohou značně znepříjemnit. Terčem těchto nepříznivých vlivů zpravidla bývá lidská psychika a s ní úzce spojená duševní rovnováha. Bohužel, lidská mysl i duše bývá v mnoha stádiích života podrobována mnoha zatěžkávacím testům, které mohou duševní rovnováhu nabourat a psychiku jedince znehodnotit. Mnohdy se pak lidé nedokážou s těmito stavy úspěšně potýkat a schází z cesty k nabytí vnitřní spokojenosti. Psychohygiena je vědní obor, který se zabývá metodami a principy nalezení duševní rovnováhy a jakým způsobem o své duševní zdraví pečovat a napomáhat tím k nalezení ideálního způsobu života.

Diplomová práce pojednává o tématu psychohygieny v rámci self-managementu vysokoškolských studentů manažerských oborů v období pozdní adolescence, kteří se postupně začínají připravovat na budoucí profesi manažerů, jak je na ně také z hlediska této práce nahlíženo. V rámci tohoto tématu budou zkoumány aspekty z prostředí duševní hygieny, mezi něž patří oblast životosprávy, schopnost relaxace či způsoby organizace práce a pracovního prostředí. Neméně podstatnou složkou duševní hygieny a self-managementu je i lidský systém hodnot, který si každý člověk po čas své životní cesty utváří a který do jisté míry formuje jeho osobnost. Všechny tyto, i mnohé další aspekty hrají v životě člověka, v tomto případě potažmo studenta významnou roli a je proto nesmírně důležité jim věnovat důkladnou péči.

Volba tohoto tématu je tedy zajímavou příležitostí k nahlédnutí do života vysokoškolských studentů a jejich způsobu vypořádávání se se všemi okolnostmi kolem sebe. Stejně tak je tematika psychohygieny velice poučnou, z hlediska nabytí informací a získání poznatků o zákonitostech, které si člověk zpravidla sám neuvědomuje a jejichž poznání mu rozšíří obzor a zároveň i napomůže k zamyšlení nad svoji duševní stránkou a ve výsledku i nad sebou samotným.

V obecném měřítku tvoří v současné společnosti psychohygiena neboli duševní hygiena, velice významnou složku běžného lidského života. Moderní doba totiž

klade poměrně vysoké nároky na lidskou psychiku a tím pádem i na duševní i fyzické zdraví jedince. Bohužel, je význam duševní hygieny často přehlížen nebo lidmi celkově nevědomě ignorován, jelikož si člověk sounáležitostí duševní hygieny ve svém životě plně neuvědomuje, jelikož zkrátka není s pravidly duševní hygieny obeznámen. Vesměs pak rutinně vznikají situace, kdy si jedinec uvědomí hodnotu svého duševního zdraví až v době, kdy je jeho duševní rovnováha narušena a potřebuje najít řešení k její obnově. Samozřejmě, ve výsledku se každý jedinec stává obrazem svého životního stylu, jelikož lidské duševní zdraví a kvalita života je obecně reflexí našeho konání, tudíž lze příčiny nesprávného způsobu žití přisuzovat právě pouze a jen nám samotným. Na zdravotní stránku člověka totiž působí jeho vlastní přístup ke svému zdraví, který se promítá např. v kvalitě stravy či spánku, dále také ve způsobu relaxace či rozvržení jeho volnočasových aktivit a jejich náplně. Samozřejmě velikou roli hraje také stres, resp. dopady stresu na člověka a jeho umění se se stresem vypořádat. Často totiž člověk sahá k řešením, které mají na jeho zdraví, i přes některé kladné účinky, výrazně negativní vliv, jako např. kouření, užívání alkoholu či návykových látek.

Obecně lze říct, že na všechny studenty vysokých škol dopadá velký tlak, jelikož v tomto období dochází k pravým životním zkouškám, kdy jsou studenti odkázáni sami na sebe, po dovršení plnoletosti se stávají po prvé v životě zodpovědnými za svůj život a za svoje studijní výkony. K náročnosti této životní etapy značně přispívá i období pozdní adolescence, kdy lidská osobnost dozrává a vytváří si žebříček hodnot, postojů a cílů pro svůj dospělý život. Nelze opomenout i občasný výskyt nátlaku ze strany rodičů. Často tak vznikají situace, kdy studenti podléhají velké psychické zátěži, neví si rady a vidina zdařilého studia na vysoké škole se jim rozplývá mezi prsty, podobně jako rovnováha jejich duševního zdraví. Je proto nezbytně nutné, aby studenti vysokých škol byli s pravidly duševní hygieny obeznámeni a snažili se tak své duševní i fyzické zdraví upevňovat a obohacovat.

Manažerské obory svým charakterem nabádají k větší obezřetnosti v rámci pečování o své duševní zdraví. Studenti tohoto oboru jsou totiž od začátku vedeni k tomu, aby po absolvování studia aspirovali na nejvyšší manažerské posty. Vzhledem k tomu, že tyto manažerské pozice s sebou přináší značnou porci

odpovědnosti, za výkony týmu a ve finále i celé firmy, je přinejmenším vhodné být s pravidly duševní hygieny obeznámen s předstihem a nejlépe aktivně pracovat na jejich uplatňování. Náplň práce těchto pozic totiž vyžaduje komplexní soubor vlastností, kterými by měl budoucí absolvent oplývat, a ne každý jedinec je schopen se s tímto stavem odpovědnosti potýkat úspěšně a efektivně.

2 Cíl práce

Cílem práce je popsat a podrobně analyzovat vybrané aspekty duševní hygieny v kontextu self-managementu. V rámci výzkumného řešení v praktické části diplomové práce bude účelem zjistit, jak autonomně pečují o psychohygienu studenti manažerských oborů v období pozdní adolescence.

3 Management s akcentem k osobnosti manažera a self-managementu

Pojem management vychází z anglického slova „to manage“, tedy řídit, vést, ovládat. S tímto pojmem se v soudobé společnosti setkáváme takřka běžně a je úzce spjat dalším termínem a to „control“, jenž pojednává o řízení, které se uplatňuje v rámci realizace stanovených úkolů.

V obecném znění se dá slovo management definovat jako souhrn všech činností, jejichž vykonání vede k zabezpečení chodu organizace, přičemž účelem managementu je vytvářet funkční organizace. Tento termín se však začal v posledních letech využívat daleko častěji a jeho význam se postupně utvářel na základě toho, v jakých souvislostech se o tomto pojmu pojednává a v jaké oblasti je užíván. Z těchto důvodů existuje interpretace pojmu „management“ jako:

- specifická aktivita (jenž výrazně ovlivňuje prosperitu podniku);
- skupina řídicích pracovníků podniku;
- vědní disciplína. (Veber a kol., 2009)

3.1 Self-management

Termín self-management do jisté míry vychází z definice slova management a přejímá z něj některé významové zákonitosti. Self-managementem se v překladu rozumí určitý styl sebeřízení, samosprávy, tzn. co možná nejefektivnější řízení sebe sama. Cílem self-managementu je možnost pracovat s naším nitrem a snažit se směřovat naše činnosti směrem k dosažení určitých cílů. Také má napomáhat ke zvyšování osobní produktivity a tím pádem i rozvíjení vlastní osobnosti. V rámci self-managementu tak platí jednoduché pravidlo, kdo pozná lépe svoji osobnost, bude daleko zdatnějším v sebeřízení a schopnějším při dosahování úspěchů. Samozřejmě, podobně jako u managementu i v rámci self-managementu lze na jeho definici nahlížet z mnoha úhlů pohledu, nicméně všechny tyto pohledy se budou shodovat ve skutečnosti, že self-management klade důraz na osobní pojetí. V české literatuře se termínu self-management nejvíce přisuzuje pojem **sebeřízení**, jenž pravděpodobně pro tento termín přináší nejtrefnější význam.

Moderní doba klade daleko větší důraz i na self-management v oblasti pracovní. Platí to především u manažerských pozic, na které je kladen důraz z hlediska řízení lidí, tudíž by i samotný manažer měl být plně kompetentní z hlediska vlastního sebeřízení, aby docházelo k efektivnímu vedení zaměstnanců a pokud možno i k iniciaci sebeřízení pracovníků samotných. (Veber a kol., 2009). V tomto ohledu je důležité si uvědomit, že každý jedinec na světě je unikátní a pro účely sebeřízení potřebuje dosáhnout poznání vlastních potřeb a cílů. Bohužel, asi málokdo by si mohl říct, že je k řízení sebe sama plně uzpůsoben a bezchybně tuto činnost ovládá, jelikož se s prvky self-managementu jen stěží mohl setkat. Je proto pro účely jak osobní, tak i kariérní, vhodné studenty nabádat k tomu, aby se již od svého útlého věku snažili věnovat řízení svého vnitřního já, společně s patřičným budováním svých hodnot, cílů a priorit, které by jim do života vštěpily prvky organizace a průběžně budovaly prvky vlastní integrity. Bohužel se však školy výukou tematiky self-managementu zabývají zřídka kdy, tudíž si studenti pak nedokážou automaticky vytvářet systematický přístup k efektivnímu řízení svých aktivit a ve výsledku i života obecně. Tudíž jediným schopným činitelem v tomto ohledu zůstává opět rodičovská výchova a později i přičinění člověka samotného.

3.1.1 Vnitřní mechanismy sebeřízení

V životě každého jedince dochází k postupnému vytváření jistých vnitřních mechanismů řízení, které obsahují elementární konativní vzorce chování, určené k interakci se sociálním prostředím, společně s reakcemi na životní události a jejich porozuměním. Dle literatury patří do hierarchického systému vnitřních mechanismů sebeřízení následující prvky. (Bedrnová, Pauknerová a kol., 2015)

1) Výběrová orientace

V počátcích utváření hierarchizace mechanismů sebeřízení dochází k jevu, kterému se říká výběrová orientace, v psychologické terminologii se pro tento pojem používá také termín „ustanovka“. Jedná se o předběžnou výběrovou orientaci, která se formuje postupně na základě podnětů, s nimiž přichází člověk po čas dospívání do kontaktu. Na základě těchto podnětů si pak každý člověk

vytváří podvědomý systém výběru těchto podnětů, na které reaguje a naopak, které neregistruje či se jim úplně vyhýbá.

2) Zaměřenost

Stejně, jak si jedinec vybírá podněty, na které bude reagovat, tak si podobně utváří také vnímání reality i reakce na podněty uvnitř ní. Zaměřenost pak vzniká již jako vnější stimulace činnosti člověka a jeho charakteristicky se vytvářející motivace, kterou jedinec vkládá do vykonávání činností, na základě vnitřních motivačních pohnutek.

3) Postoje

Postupem času se v lidské mysli vytváří soubor vnímání reality a reakcí na ni, na základě vztahu mezi poznáním, prožíváním a hodnocením skutečností. Vlivem toho dochází k utváření postojů, v nich může převládat kognitivní, emocionální nebo konativní složka. Člověk pak v různých situacích upřednostňuje postoje na základě toho, do jaké míry uplatňuje racionální uvažování, emoční prožívání či zda si vytváří obraz reality s vyhodnocením dané situace.

4) Hodnoty

S tím, jak člověk přichází v životě do kontaktu s různými situacemi, si pak na základě hledání individuálního smyslu v nich vytváří seznam hodnot, jenž pak vědomě uplatňuje při objektivním i subjektivním hodnocení jevů reality a upřednostňování určitého konání před jiným. Výsledkem ustanovení hodnot je hodnotová orientace, jenž je základním stavebním kamenem efektivního sebeřízení a procesů rozhodování. Hodnotový žebříček však není jen pouhým seznamem, kterým se člověk ve světě řídí. Hodnoty často pro člověka představují také řád, smysl, pomocí něhož se snaží žít a naplňovat tak svoje nitro přílivem sebeuspokojení. Hodnotový žebříček je proto důležitý nejen pro naše vlastní blaho, ale také pro organizaci života a budování naší osobnosti. (Bedrnová, 1999)

5) Paradigma

Všechny zmíněné mechanismy sebeřízení nechávají vzniknout dalšímu, jenž vystupuje jako spouštěč a hlavní regulační mechanismus sebeřízení. Paradigmatem se rozumí ucelený a individuální způsob výkladu reality a její individuální interpretace, tedy jistý vzorec myšlení, schéma, dle kterého člověk vnímá události v životě.

6) Svědomí

Posledním vnitřním mechanismem sebeřízení v hierarchické posloupnosti je svědomí. To podobně jako hodnoty vzniká prostřednictvím působení sociálních vlivů na člověka, v tomto případě však zpravidla v době jeho dospívání. Svědomí lze charakterizovat jako jádro osobnosti, tvořící základ morálního charakteru člověka. Často slýcháváme zažitou frází „hnulo se v něm svědomí“. Tento výrok je relativně výstižnou interpretací toho, jak člověk dokáže podvědomě vyhodnocovat situace a prožívat jejich důsledky na základě svého morálního kodexu. V lidském svědomí se většinou zvenku odráží aktuální stav vývoje společnosti a z vnitřního hlediska také charakter osobnosti. Nejen v práci, ale obecně v průběhu života se mohou lidé setkávat s těžkými situacemi, které mnohdy nabízí konflikt mezi tím, co je třeba udělat a tím, co člověk podvědomě požaduje za správné a jeho svědomí mu to nedovolí. Ve výsledku by se tak dalo říci, že člověk s pevně stanovenými hodnotami a svědomím na vysoké úrovni je jedinec, jenž je morálně vyspělý a pro společnost přínosný. (Bedrnová, Pauknerová a kol., 2015)

Náplní sebeřízení však není jen pouhé řízení sebe sama. Jedná se o komplexní aktivitu, kde hlavní roli hraje spousta dalších dílčích procesů, jenž člověka po mnoha stránkách rozvíjejí a ve finále ucelují jeho osobnostní soubor. Mezi tyto procesy patří kupříkladu sebepoznání, seberozvoj a sebehodnocení. (Veber, 2009) Nejen tyto, ale i všechny obdobné termíny společně souvisí s uvědomováním si sebe sama. Sebepoznání je v životě člověka nesmírně důležité, jelikož se od něj odvíjí naše

rozhodování o způsobu žití, sociálního soužití či možnosti rozvíjení osobnosti a v neposlední řadě také péče o duševní rovnováhu a její prevence. (Mikulaščík, 2015)

3.1.2 Sebepoznání

Sebepoznání patří k jedněm z klíčových prvků lidského vývoje a náhledu na svoji vlastní osobnost. Ve své podstatě se jedná o opěrný bod veškerého budoucího růstu osobnosti, pokud chceme být v životě úspěšní a maximálně využívat svůj potenciál, je třeba se opřít o vlastní sebepoznání.

V rámci tohoto procesu dochází k poznání vlastního já a svých osobnostních rysů. Základní složkou sebepoznání je odpověď na otázky „Kdo jsem?“ a „Jaký/Jaká jsem?“. Díky poznávání vlastních osobnostních rysů dochází k tomu, že si každý jedinec postupně vytváří obraz sebe samotného, v čem vyniká, kde naopak má rezervy, díky čemuž člověk získá určitou sebereflexivní způsobilost. Sebepoznání však není zcela jednoduchou a automatickou záležitostí. Ne všichni jedinci dokážou v životě dojít k plnému sebepoznání a mají pak o sobě mylné představy. Mnohdy totiž dochází k situacím, kdy jedinec není plně schopen vnímat všechny podněty, které na něj působí, popřípadě je jeho proces sebepoznání zkreslen vysokou mírou egoismu a sebevědomí. (Mikulaščík, 2015). Nicméně pokud se dokáže člověk těmto negativním jevům vyvarovat a dosáhne uspokojivé míry sebepoznání, otevře se mu cesta k vnitřní spokojenosti a duševní rovnováze. Pokud bychom měli najít oblast, kde je sebepoznání velice důležitým faktorem úspěchu, nejdeme jej kupříkladu právě v prostředí manažerských oborů. Ty svojí širokou škálou zaměření vyžadují, aby byl pracovník manažerské pozice plně obeznámen se svými vlastnostmi a charakterovými rysy, aby je mohl efektivně využívat a přetvořit v účinný pracovní výkon (Lhotková, 2016). Důležité je objevení těch faktorů, které pracovní výkon ovlivňují, popřípadě i rozpoznání daného časového období během dne, ve kterém je člověk efektivní či nikoli. Dále se může jednat o pracovní prostředí, způsob vnímání informací, tj. jaké způsoby příjmu informací mi vyhovují a jak efektivně dokážu s lidmi jednat. Ve výsledném součtu by tak nemělo být sebepoznání pouhým poznáním sebe sama v přítomnosti, ale člověk by měl automaticky směřovat k budoucímu obrazu své osoby a toho, čeho bych chtěl v životě dosáhnout.

Jak již bylo zmíněno, sebepoznání je jistým procesem dlouhodobého charakteru. Cest, jež vedou k uspokojivému výsledku, je v dnešní době již několik. Patří mezi ně například **pravidelná registrace a úvaha**. Tento způsob sebepoznání spočívá ve zkratce v jednoduchém večerním souhrnu svého dne. Tím je na mysli shrnutí všech denních aktivit, jejich provedení, následků či uskutečněné interakce s lidmi. Z hlediska sebeanalytických úvah je důležitým prvkem hledání příčin svého konání a následného vyhodnocení. Mezi další způsob patří například **vedení deníku**, jenž v tomto ohledu zastupuje jistou formu monitorování svého jednání, prožitků a pocitů. Člověk mnohdy dokáže daleko lépe vystihnout svoje pocity prostřednictvím zápisu, a především si tak vytváří ucelený záznam, v němž se může efektivně orientovat, vyhodnocovat jeho obsah a mnohdy i nacházet skryté asociace. Jedním z neefektivnějších způsobů, leč mnohdy těžce dosažitelným, je **poznávání prostřednictvím jiných lidí**. Ostatní, ať už naši blízcí přátelé, rodiče, partneři či kolegové, mohou mnohdy poskytnout velice cennou zpětnou vazbu, která nám napomůže při cestě k sebepoznání. Důležité je však umět rozlišovat, od koho zpětnou vazbu přijímáme a v jaké podobě. Proto je nezbytně nutné vnímat pouze ty názory, které pochází od důvěryhodných a blízkých osob, které daného člověka dlouhodobě znají a dokážou jeho osobností rysy objektivně zhodnotit a jejichž slovo má pro nás nějakou hodnotu. Dalším ze způsobů sebepoznání je tzv. **introspekce**, tedy jisté vnitřní sledování svých vnitřních procesů. Introspekce přitom může nabývat charakteru fyziologického či psychologického. Introspekce je také považována za efektivní autoregulační proceduru, vedoucí k odstraňování negativních emocí. Posledním způsobem lepšího poznání sebe sama je již osvědčená **SWOT analýza**. I přes svoje primární zaměření v oblasti ekonomiky, plánování a managementu se dá funkcionality SWOT analýzy aplikovat i na člověka, který tak může schematicky vyčlenit svoje silné a slabé stránky, dále také naděje a obavy. (Mikulaščík, 2015)

3.1.3 Sebepojetí

Sebepojetím se rozumí jistý evoluční vývoj jedince v době dětství a mládí, reprezentovaný postupným procesem změn, které vznikají jako reakce na podněty v životě. Proces sebepojetí úzce souvisí s dlouhodobým hledáním konkrétní podoby

svého vlastního já, které pro člověka představuje základní konativní jednotku řízení. (Bedrnová, Pauknerová a kol., 2015) Podobně by se dalo o sebepojetí uvažovat také o jakémisi interním stabilizačním mechanismu, jehož původ lze hledat jako obraz sebe sama v očích jiných lidí, ten se pak stává obrazem nás samotných. Člověk si po uchování těchto informací postupně vytváří pomyslný seznam své osobnosti a začíná sám sobě přiřazovat kritéria toho, jakým člověkem je, jak jej vnímají druzí a jaký chce být on samotný. V tomto ohledu má značný vliv na proces sebepojetí i sociální podmíněnost, tedy jistá míra porovnání s ostatními lidmi a normami společnosti, se kterými se jedinec postupně seznamuje. Tento proces se odehrává především v brzkém školním věku, kdy se student začíná seznamovat se svými vrstevníky a snaží se najít takový okruh přátel, jenž by plně vyhovoval jeho potřebám. Proto se člověk v tomto věku snaží obklopit lidmi, kteří mají podobné zájmy a smýšlení, kteří jej také respektují, vnímají ho takového, jakým je, díky čemuž se jedinec může cítit „sám sebou“. V tomto období je obzvláště důležité naučit se přijímat kritiku, a to především od těch jedinců, jejichž názor považujeme za hodnotný a přínosný. Psychika člověka je obecně dynamická, a proto právě v období dospívání často bývá utváření osobnosti a sebepojetí nejnáročnější, jelikož v této etapě studenti stále poznávají sami sebe a některé kritické názory z okolí mohou do jisté míry zpochybnit jejich vnímání sebe sama a dostat je do stavů úzkosti. Postupem času si člověk nalézá vlastní cestu k tomu, jak dojít ke zdravému sebepojetí a začíná se ve společnosti prezentovat prostřednictvím jeho silných vlastností a toho, co mu jde nejlépe, aby za svoje konání byl náležitě oceněn. Tato skutečnost koneckonců platí i v zaměstnání, kde se zaměstnanec snaží co nejvíce uplatnit na základě svých znalostí, zkušeností a vlastností. Pro manažery je proto důležité poskytovat zaměstnancům pozitivní zpětnou vazbu, aby docházelo k uskutečnění a naplnění jejich vlastních představ o sebepojetí. Takový člověk je potom naprosto duševně vyrovnaný a předchází případným duševním úzkostem ze strachu s nesouladem jeho sebepojetí v rámci očí jeho nadřízeného, či celého pracovního kolektivu. (Mikulaščík, 2015)

3.1.4 Seberozvoj

Důležitou součástí seberozvoje je vytyčování cílů a konkrétních záměrů, jakých chci dosáhnout. Konkrétní charakteristika cílů je nesmírně důležitá, jelikož pracovat se dá pouze s těmi, které mají reálnou povahu a jsou v reálném měřítku dosažitelné, s ohledem na naše schopnosti i předpoklady. Z hlediska seberozvoje je neméně důležité sebevzdělávání a nebrat seberozvoj jen jako povinnou záležitost v období studijního života. Ambiciózní člověk by proto měl dbát na to, aby se neustále vzdělával a obohacoval nejen z hlediska rozšiřování spektra informací, ale také v rámci své vlastní osobnosti a vystupování ve společnosti. (Veber, 2009)

3.2 Osobnost manažera

Současná doba společně s rozvojem společnosti s sebou přináší nebyvalé široké spektrum pracovních příležitostí, než tomu bylo kdy dříve. Vznik moderních pracovních pozic se tak zasloužil o to, že lidem je nyní otevřena brána k velkému množství atraktivních pracovních nabídek. S rostoucím podílem pracovníků ve firmách se přitom také zvyšuje potřeba tyto zaměstnance řídit. Proto není náhodou, že v posledních letech většinu hybných sil a rolí ve společnostech převzali právě manažeři. (Lojda, 2011) Stejně tak se v poslední době daleko více prohloubil vztah mezi manažery a pracovníky, jelikož mnohé moderní firmy apelují na daleko hlubší formu spolupráce a týmovější pojetí kolektivu, než tomu bylo dříve.

V aktuálním pojetí je za manažera považován člověk, který je zodpovědný za řízení určitého úseku organizace a zodpovídá tak za jeho výsledky. Podstatnou složkou v roli manažera je tak především odpovědnost, kterou s sebou přináší jednak řízení daného firemního úseku, a také řízení zaměstnanců. Manažer je tím pádem zodpovědný nejen za dosažené výsledky zaměstnanců, ale také za jejich osobní rozvoj. Z toho důvodu by měl klást důraz na sledování zaměstnanců, jejich výkonů, přičemž by pracovníci měli vnímat smysl jejich práce, společně s tím, co se od nich očekává. Manažerem se tak nemůže stát každý a tuto specifickou pozici by měl zastávat člověk, který dokáže být pro personál vůdčí autoritou, kterou budou plně respektovat a následovat. Takový člověk by měl být ve svém odborném působení plně kompetentní, zkušený, schopný komplexního vnímání skutečností, vedení lidí,

jejich motivování s notnou dávkou tvůrčích schopností. Pro manažera je také důležité, aby dokázal myslet dopředu a byl dobrým vizionářem a stratégem, uměl se v dlouhodobém rozsahu dobře přizpůsobovat změnám a byl schopen efektivně využívat přiřazené firemní zdroje. (Armstrong, 2008)

Jak již bylo zmíněno, manažerem se skutečně nemůže stát každý. Zpravidla se jedná o osoby, které již v období dospívání jeví známky přirozeného vůdcovství, mají vrozenou autoritu a v kolektivu zaujímají vysoké postavení s notnou dávkou respektu. Úspěšnými manažery se pak zpravidla stávají právě lidé s vrozenou autoritou, kteří po čas svého dospívání dokázali svoje vrozené dispozice rozvíjet, ať už cestou přirozenou, či prostřednictvím studia a nauky. V dnešní době již existuje široká škála postupů, technik a metod, které jsou předurčeny k rozvíjení manažerských dovedností, nicméně nejdůležitějším předpokladem pro kvalitní vykonávání manažerské pozice je vždy **osobnost** člověka. V ní se totiž zrcadlí to, jaký člověk je a zda má vůbec předpoklady pro to stát se manažerem. Osobnost člověka také představuje reflexi vyzrálosti jedince, schopnosti sebeřízení a sebereflexe. Samozřejmě, neexistuje rámcové vyjádření toho, jaký člověk dokáže účelně zastávat funkci manažera, jelikož mnoho rozdílných jedinců s odlišnými osobnostními rysy a různými schopnostmi se může stát úspěšnými manažery. Každopádně existují tři základní složky osobnosti a jejich psychických rysů, které je možné vzájemně porovnávat a analyzovat:

- Jaký člověk je a jak se projevuje – tj. jeho vlastnosti, chování, charakter a temperament.
- Co člověk umí – tudíž soubor lidských dovedností, znalostí a kompetencí.
- Co člověk chce a kam směřuje – tedy osobní motivy člověka, potřeby, motivace, jeho cíle, morální hodnoty či postoje. (Lojda, 2011)

O rozvržení osobnosti efektivně pojednává kupříkladu OCEAN schéma neboli tzv. „big five“, tedy pět základních faktorů osobnosti.

O - OTEVŘENOST (Openess)	+ kreativní, otevřený, racionální, objevitel - úzké zájmy, nezájem, malá představivost
C - SVĚDOMITOST (Conscientiousness)	+ svědomitý, disciplinovaný, orientace na úspěch - nezodpovědný, lehkovážný, tápající
E - Extroverze (Extroversion)	+ pozitivní, družný, vřelý, extrovert - rezervovaný, tichý, ostýchavý
A - Přátelskost (Agreeableness)	+ chápavý, ochotný, upřímný, adaptivní - necitlivý, odporující, hádavý
N - Neurotismus (Neuroticism)	+ spokojený, sebejistý, nezlomný - depresivní, úzkostlivý, nejistý

Obrázek 1- Pět základních faktorů osobnosti

Zdroj: Vlastní zpracování dle Goldberg, L. R. (1990)

3.2.1 Schopnosti manažera

Schopnostmi manažera se rozumí způsobilost tohoto člověka vykonávat určitou funkci ve společnosti a dosahovat přitom požadovaných výsledků. Specifikaci těchto schopností je možné pojmut z mnoha úhlů pohledů, přičemž základní klasifikace pojednává o manažerských schopnostech ve formě „**hard skills**“ a „**soft skills**“. (Folwarczná, 2010)

Hard skills jsou schopnosti manažera, typické pro svůj měřitelný charakter. Ve své podstatě se jedná o odborné schopnosti, které je možné se naučit, či v průběhu života různými cestami získat. Patří sem například znalosti a dovednosti, které jsou nejlépe uplatnitelné v odborných kruzích a firmy je z hlediska požadavků na pracovní místo vyžadují. Měkké dovednosti, tedy soft skills jsou ty schopnosti, které pramení z lidských dovedností a mezilidské interakce. Na rozdíl od hard skills je těžké tyto schopnosti získat, často bývají vrozené a člověk může pracovat na jejich zdokonalování. Typicky se jedná například o schopnost komunikace, práci s lidmi, vystupování, jednání, myšlení apod. Tento soubor schopností je především v manažerských kruzích považován za nejdůležitější, jelikož se jeho podstata střetává s mechanismy managementu, které se taktéž zaměřují především na lidskou interakci a jednání s lidmi. Proto člověk, který má bohatě rozvinuté soft

skills, má z hlediska pravděpodobnosti, větší šanci na to stát se dobrým manažerem a ve výsledku i sociálně zdatnějším člověkem mimo pracoviště.

Další pohled na schopnosti manažera nabízí členění do určitých složek, které vyjadřují strukturu a dynamiku. První složkou schopností jsou **znalosti**. Znalosti jsou formy informací, které se prostřednictvím praxe a zkušenosti přetváří ve znalost. Znalostí může člověk nabývat téměř neomezeně, a to z mnoha prostředí a může je nadále využívat v praxi. Další složkou schopnosti manažera jsou **povahové rysy**, tedy charakteristické projevy osobnosti člověka. Může se jednat o vzorce myšlení, charakteristické pro určité způsoby reakcí na podněty. Z hlediska manažerských schopností se jedná o povahové rysy jako iniciativa, adaptabilita či sebedůvěra. Povahové rysy mimo jiné často tvoří osvědčené proměnné při výběru pracovníka na dané pracovní místo. **Postoje** jsou součástí vnitřních mechanismů sebeřízení, jsou projevem citění a zaujímání osobních stanovisek k různým otázkám koloběhu světa. Postoje jsou vytvářeny zkušenostmi nabytými v průběhu života a jsou projevem našeho morálního kodexu a našich hodnot. Manažer by měl vždy zaujímat pevné postoje, stát si za nimi a být schopen je obhájit. Aby mohl jedinec vykonávat určité činnosti, musí mít určitou škálu dovedností. **Dovednosti** jsou schopnosti, které umožňují aplikovat dosavadní znalosti, využívat osobní předpoklady a zastávat některé postoje. Dovednosti mohou nabývat mnoha forem, důležité je, že při jejich častém uplatňování roste i jejich úroveň. Finální složkou manažerských schopností a jistým výsledným bodem našeho poznání jsou **zkušenosti**. Ty představují soubor znalostí, dovedností a postojů, získané praxí. Zkušenosti patří k jedněm z nejcennějších forem seberozvoje, jelikož zkušenosti jsou nenahraditelné a vzácné, právě pro svoji formu praktického získávání. Nicméně v moderní době jsou často zkušenosti upozadovány, a to důsledkem neustále se vyvíjejícího prostředí, které staví do popředí nové, doposud nepoznané problémy. Nicméně i přes tento fakt je vždy zkušený člověk tím, který má značnou výhodu, a to právě díky jeho zažitostem a ponaučením z nich. (Folwarczná, 2010)

Kvalitní obsazení manažerské pozice bývá mnohdy klíčovým faktorem, jenž dokáže rozhodnout o úspěšnosti firmy a její dlouhodobé prosperitě. Pro účely správného výběru osob na pozici manažera některé firmy stvořily tzv. **systemy schopností**,

které definují klíčové schopnosti potřebné k dosažení úspěchu v roli manažera. Tyto systémy jsou uplatňovány také při výběrových řízeních, povyšování zaměstnanců či mohou sloužit jako opěrné body pro seberozvoj pracovníků, především právě těch usilujících o post manažera podniku. Jedná se o následující soubor schopností:

- Orientace na úspěch a výsledky;
- Schopnost vedení a rozvíjení zaměstnanců;
- Znalosti podniku, jeho vnitřního prostředí a podnikání;
- Kvalitní ústní a písemná komunikace;
- Týmová práce;
- Umění řešit problémy;
- Orientace na zákazníka a jeho potřeby;
- Plánování;
- Flexibilita. (Armstrong, 2008)

3.2.2 Vlastnosti manažera

Samozřejmě schopnosti nejsou jedinou hnací silou manažerů, aby byl takový člověk v životě úspěšný, musím krom silného souboru schopností, vůle a charakteru mít také mnoho vyvinutých vlastností, které prezentují jeho způsob chování a konání. Vlastnosti člověka také zpravidla napoví o tom, jakým způsobem se bude jedinec v určitých situacích chovat a co od něj lze očekávat. Samozřejmě, každý člověk je svým způsobem jedinečný a jeho vzorce chování se utváří na základě jeho výchovy a společenského klima.

Tím vzniká jedinečný **charakter** člověka, jakožto výsledek zmíněné výchovy i rozvíjení sebe sama. Kromě toho se na vytváření charakteru podílí mnoho podnětů, ať už se jedná působení prostředí či vlastního vnímání reality a její objektivní pojetí. Lidský charakter do značné míry také vychází z našich nabytých hodnot a dosavadních činů vůči jiným lidem i sobě. V charakteru se také významně promítají naše vztahy, k sobě samému, k lidem, také k práci, k hodnotám a ke světu. V rámci charakteru se vyskytují dva druhy vlastností, volní a morální. Morální vlastnosti jsou typickým příkladem projevu svědomí, vyjadřují určitý morální kodex člověka, společně s jeho osobitým pohledem na svět a jeho životními postoji. Volní vlastnosti

zastupují vůli jedince, tedy ty vlastnosti, které člověk utváří na základě své vůle a které ovlivňují jeho jednání a chování. Tyto vlastnosti jsou většinou považovány za velice důležité při uplatňování v profesích. Charakter člověka je tedy ve výsledku vždy utvářen jistým souborem vlastností, který je konstruován na základě jeho interakce se světem a nabytými zkušenostmi. Výsledná množina vlastností, která by měla být součástí charakteru manažera, by měla vypadat zhruba následovně:

- důslednost, odpovědnost, vytrvalost, rozhodnost, sebejistota, pracovitost, samostatnost;
- komunikativnost, schopnost spolupráce, iniciativnost, smysl pro spravedlnost a čestné jednání. (Lojda, 2011)

Neméně podstatnou složkou osobnosti manažera je i jeho **temperament**, který poukazuje na dynamický způsob prožívání událostí a zastoupení emocí v jednání. Temperament je z valné většiny tvořen vrozenými vlastnostmi, nicméně i povaha temperamentu se dá ovlivňovat a důkladným trénováním upravovat. Ten se zpravidla projevuje v míře intenzity a rychlosti reakcí člověka na podněty, společně s citovým prožíváním situací a reakcí na ně. Naše temperamentní rysy se také projevují v případech, kdy člověk musí prokázat svoji schopnost zvládat těžké situace a být odolným vůči působícím podnětům. Jelikož temperament značně podléhá našim emocím, odráží si v něm také naše náladovost či míra, do jaké dokážeme ovládat své emoce. Dobří manažeři by proto měli být vždy temperamentní v mezích potřeby a situace. Měli by umět udržet svoje emoce na uzdě, vhodně reagovat v kritických situacích a nepodléhat tlaku. Temperament však není jen pouze o našich vnitřních vlastnostech, z části se také projevuje v rámci našich neverbálních projevů, kam patří mimika, gestikulace, způsob držení těla, tempo řeči apod. Existují různé formy temperamentu a jeho projevu, stejně jako několik znaků projevu. Mezi ty žádoucí znaky se řadí například dominance, asertivita či nízká emocionální labilita. Člověk, který je na pozici manažera správně dominantní, hýří zdravou sebejistotou, soutěživostí a dravostí. Takový manažer dosahuje kvalitních výsledků, jelikož je cílevědomý a dokáže se plně soustředit na požadované výsledky. V mnoha případech však dochází k tomu, že právě

dominantní povaha manažerů někdy zastiňuje podřízené pracovníky, kteří mají menší šanci se prosadit nebo se podvědomě spoléhají na vůdčí postavení manažera a jeho schopnosti. Důležitým znakem zdravého temperamentu je také asertivita, tedy jistá schopnost vhodného jednání a zdravého prosazování našich názorů. Manažer by proto neměl přílišně podléhat svému přesvědčení a snažit se na sílu prosadit svůj názor, ale měl by se snažit být otevřeným a nepřiliš aktivním z hlediska protekce svých potřeb. Podobný balanc by se měl nacházet i v případě emociální hladiny. Manažer by měl být emočně stabilní a měl by dobře reagovat na stresové situace. Pokud je člověk emočně labilní, často podléhá emocím, snadno se rozruší a neefektivně řeší situace, právě na základě přílišné míry emocí a nepřemýšlí objektivně a z dlouhodobého hlediska. (Lojda, 2011)

4 Psychohygienu a její vybrané aspekty jako součást duševního zdraví a self-managementu

Pojem „psychohygienu“, ekvivalentně také „duševní hygiena“, se vyskytuje již od samého počátku existence lidské civilizace, kam můžeme datovat první základní úvahy, myšlenky a vybudované poznatky. Označení „duševní hygiena“ však z hlediska vývoje lze definovat několika způsoby, přičemž základní pilíře tohoto označení jsou spojeny s odstraňováním dopadů negativních a nepříznivých vlivů na člověka a jeho duši. Postupem času, napříč vývojem civilizace a vědeckých poznatků se začalo daleko více soustředit na aktivní hledání faktorů, které by mohli na člověka příznivě působit. (Bedrnová, 1999)

Pro pochopení základního významu pak poslouží následující stručná a výstižná definice dle Míčka.

„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“ (Míček, str.9, 1984)

Předmět duševní hygieny lze tedy označit za interdisciplinární předmět či obor, jenž se zaměřuje na otázky hledání zdravého a efektivního způsobu života a nalézání optimálního nastavení všech životních faktorů člověka, napříč jeho cestou životem. Nelze však nadefinovat pravidla a doporučení pro všechny jedince, jelikož každý člověk disponuje unikátní osobností a jedinečným souborem vlastností, které jej utváří. Důležitou součástí v rámci charakterizace duševní hygieny je také její zaměření na uchování pozitivního duševního zdraví s ohledem na nepříznivé dopady mnoha životních situací a jejich následných účinků na naši psychiku. Neméně podstatnou roli hrají také vztahy člověka s jeho okolím a prostředím, které na něj má značný vliv. Člověk si totiž málo kdy plně uvědomuje okolnosti, které na něj působí, a proto si nedokáže sám od sebe přirozenou cestou a cílevědomě optimalizovat vazby k vnitřnímu a vnějšímu okolí, které ho obklopuje a naplňuje. (Bedrnová, Pauknerová a kol., 2015).

4.1 Vazby duševní hygieny a její historické kořeny

Dnešní běžná charakteristika duševní hygieny vychází z jejího moderního pojetí, které bylo uplatňováno začátkem 20. století. Samozřejmě tento pojem doznal značných diverzifikací významů a přístupů k této problematice. (Míček. 1984)

Vlastní počátky přístupů k problematice duševní hygieny byly v minulosti spojovány především se snahami vyhýbat se dopadům nepříznivých vlivů na člověka, se kterými se naši předkové museli potýkat. Není proto divu, že se v daleko náročnější době, bez moderních lékařských postupů a znalostí, začaly vyskytovat první myšlenky a základní koncepty, které měly rozvíjet zdraví člověka a umožnit mu překonat tyto negativní vlivy, či je určitým způsobem zneutralizovat. Vzniknuvší znalosti a poznatky tak nechaly vzniknout prvním obecným doporučením, jak se těmto nepříznivým situacím vyhýbat a jak s nimi nakládat. Bohužel, daleko více však tyto obecné principy narážely na mnohé neúspěchy, jelikož lidé s minimálním stupněm rozvoje znalosti člověka a jeho nitra zkrátka nedokázali úspěšně aplikovat účinné postupy, které by konkrétní problémy jedinců v tehdejší době dokázaly vyřešit. A právě proto se s novými poznatky začalo daleko více prosazovat hledání možných přístupů, které by naopak mohly působit na duševní zdraví pozitivně. Můžeme se tak setkat s hlediskem prevence a celkově se systematictějšími přístupy, zaměřených pro předcházení problémů s duševní rovnováhou. (Bedrnová, Pauknerová a kol., 2015)

Vývoj duševní hygieny stavěl na dvou základních historických kořenech. Prvním z nich jsou **zkušenosti a tradice**. Duševní hygiena se utvářela na základě nabytých poznatků, které se postupně získávaly v průběhu vývoje lidstva a společnosti. Přístupy k duševní hygieně se také nachází v kulturním povědomí dané společnosti a její kultury. Různé formy společnosti napříč celým světem si totiž budovaly svoje vlastní principy a jejich přístupy se díky tomu lišily. Do vývoje duševní hygieny však největší měrou promlouval samotný **filozofický vývoj lidské společnosti**. V rámci duševní hygieny se také vychází z jistého filozofického zázemí, jenž poskytovalo základy pro vývoj lidské společnosti. V něm se začaly relativně systémově formovat elementární pseudovědecké poznatky, z nichž vznikaly zákonitosti a principy, jež

nabývaly obecného charakteru a oproti zaběhlým tradicím poskytovaly daleko vyšší formu prověřenější platnosti a účinnosti. (Bedrnová, 1999)

Jak již bylo zmíněno, charakter duševní hygieny se postupem času začal formovat do vědeckého pojetí, které vycházelo z mnoha důležitých vazeb na vědní disciplíny. Poznatky duševní hygieny totiž vychází hned z několika věd, konkrétně z věd lékařských, psychologických a sociálních. Často se pak v rámci všeobecných lékařských poznatků o zachování zdraví vyskytuje přítomnost filozofie, která odjakživa hledala odpovědi na otázky, týkající se poznání co možná nejdokonalejšího způsobu vedení života. S postupem vědních poznatků, jenž přinesly lidstvu ohromné množství poznání, se duševní hygiena jako vědní disciplína utvářela po boku psychologie, psychiatrie, obecné hygieny a mnohých lékařských disciplín, kam lze zařadit kupříkladu léčebnou rehabilitaci. Těsná vazba se pak vytvořila spolu s **obecnou psychologií**, z níž duševní hygiena čerpá poznatky z oblasti osobnosti a zákonitostech její adaptace. Dále také zasahuje do psychologie pedagogické a vývojové nebo klinické.

Neméně podstatný vztah sdílí duševní hygiena také s odvětvím psychologie a psychiatrie, tedy s **psychoterapií**. Poznatky duševní hygieny se uplatňují především v rámci autoregulace jedinců, působení na sebe sama a na přetváření vlastního prostředí, jehož je jedince aktivním účastníkem. (Míček, 1984)

4.2 Význam duševní hygieny

Důvodů, proč se zajímat o duševní hygienu, existuje v dnešní době skutečně několik. Jedním z nejdůležitějších faktorů duševní hygieny je její **význam pro prevenci psychosomatických onemocnění**. Z podstaty věci vyplývá, že duševně zdravý člověk je daleko méně náchylnější k somatickým chorobám. Je totiž dokázáno, že mezi duševní rovnováhou a somatickými nemocemi existuje velice tenký vztah a často mnoho nemocí vzniká důsledkem zanedbaného duševního zdraví. Psychický stav člověka tak hraje velice významnou roli, kdy, byť sebemenší zlepšení psychického stavu může přivodit pokrok v léčbě nemoci, případně zmírnění tempa jejího šíření. To platí také pro duševní nemoci, kterým je možné předcházet právě dodržováním pravidel duševní hygieny. Dalším podstatným významem duševní

hygieny v našem životě je i její **provázanost s našimi výkony**, v tomto ohledu především těmi pracovními. Nejen, že má duševní hygiena vliv na náš pracovní výkon a také kolik energie do něj vložíme, ale také se značně promítá do našich vztahů. Tato zákonitost platí hlavně v rámci těch oborů, jejichž středobodem jsou četné mezilidské interakce, jako například u profese právnické, učitelské nebo právě manažerské. Ignorování pravidel duševní hygieny se může promítnout také v našem pracovním výkonu jako takovém, jelikož člověk je nucen se plně soustředit a nevytvářet chyby, což je v případě nevyrovnanosti duševního zdraví a následné roztěkanosti a ztráty soustředění prakticky nemožné. Proto člověk, jenž se snaží dbát na svoji duševní hygienu zpravidla pracuje efektivněji a dokáže se na práci plně koncentrovat. (Míček, 1984) Jak již bylo nastíněno, duševní hygiena se promítá také v našich **sociálních vztazích**. Častou příčinou nefunkčních mezilidských vztahů může být právě špatný stav duševní hygieny jedince, který tak nejen do pracoviště, ale i do svého soukromého života převádí svoje duševní problémy a vytváří kolem sebe negativní prostředí. Takový jedinec pak může být přílišně úzkostlivý, podrážděný a konfliktní. Nicméně tato skutečnost v mnohých případech pramení již v člověku samotném, který ztratil svoji **subjektivní spokojenost** nebo jí stále nebyl schopen plně dosáhnout. Z těchto důvodů se tedy jasně potvrzuje fakt, že duševní hygiena hraje v běžném lidském životě důležitou roli. Člověk by proto měl začít budovat schody k duševní rovnováze co nejdříve a dbát na její udržování. K tomu přispívá především pevné stanovení hodnot a cílů v životě, ke kterým chceme směřovat. S tím by měla být spojena i naše vnitřní touha na sobě cílevědomě pracovat a dosahovat našich představ o sobě samém. Často přehlíženým faktorem jsou také zmíněné mezilidské vztahy, ať už se jedná o citově založený vztah partnerský, či prosté vztahy sociální. (Vobořilová, 2015) Mnoho jedinců si přitom neuvědomuje, že jejich vztahy s přáteli na ně mají velký dopad po stránce psychické. Stejně tak by si měl člověk uvědomovat, že vztahy jsou budovány proto, aby nám něco přinášely, tudíž by měl každý směřovat k tomu, aby jeho vztahy, například kamarádské, byly obohacující a přinášely mu především radost a spokojenost. Budování kvalitních a přínosných vztahů je tak velice podstatným faktorem především v období dospívání, a nakonec se s ním jedinec sám setká i v pracovním prostředí.

4.2.1 Význam v období vysokoškolského studia

Jelikož je tato diplomová práce zaměřena na vysokoškolské studenty, je důležité nastínit také základní významová hlediska duševní hygieny právě pro tuto skupinu. Duševní hygiena totiž představuje pomyslnou psychickou výzbroj každého studenta vysoké školy, jelikož po vkročení do vysokoškolských vod čeká na každého příchozího jedince řádná zkouška jeho psychické zdatnosti. Důležité z hlediska duševní hygieny je uvědomění, že ne všechna její pravidla jsou pro každého jedince realizovatelná. Z toho důvodu by si měl každý student sám najít vyhovující seznam duševních pravidel a snažit se o jejich zakomponování do svého všedního života, aniž by docházelo k nepřírodným náhražkám jiných povinností či narušení plynulosti denního rytmu. Samozřejmě, nelze aplikovat něco, co neznáme. Prvním bodem na cestě k soužití s pravidly duševní hygieny je tedy jejich **znalost** a porozumění jejich podstatě. Aby nedocházelo k neefektivnímu aplikování pravidel, která pro daného jedince nemají význam, či jsou nějakým způsobem v rozporu s jeho přesvědčením, je třeba si tato pravidla řádně **promyslet**, především to, jakým způsobem by mělo dojít k jejich integraci do našeho života a do jaké míry, aniž by došlo k omezení studentových povinností. Pokud je daný jedinec přesvědčen o aplikaci pravidel duševní hygieny a obeznámen s jejich podstatou, přichází na řadu **praktické provádění** těchto zákonitostí. V tomto ohledu často přichází na řadu období rezignace, kterému je třeba se vyhnout důsledným a pevným vedením svého rozvrhu a nevytváření únikových situací, které mají pravidla obejít či určitým způsobem omluvit jejich neuskutečnění. Pokud člověk projde těmito fázemi, dochází k jeho **ztotožnění** s určitými pravidly. Po jejich postupném aplikování v životě si k nim jedinec vypěstuje určitý vztah a najde v nich účinnost a podstatu. Tato pravidla se tak časem stanou součástí jeho přirozeného způsobu jednání a konání v každodenním životě. Jejich dodržování se tak stává rutinní osobní povinností, podobně jako například čištění zubů, či jiné hygienické zaběhlosti, a dokonce se realizování některých pravidel může stát i oblíbenou činností všedního dne, jelikož iniciace těchto aktivit probíhá za podvědomého přesvědčení, že tím člověk přispívá ke svému zdraví (Míček, 1984)

Období vysokoškolského studia je z psychologického hlediska jedním z nejnáročnějších období pozdní adolescence, spojené s výskytem mnoha stresorů. Příčiny psychické zátěže v tomto období se adresují dvěma konkrétní, objektivní a subjektivní. Nicméně při hlubším pojetí, je vlastně každá změna a nový problém pro člověka určitým stresorem.

Objektivní příčiny zátěže, potažmo objektivní stresory, působí na jedince jednak z vnějšího prostředí, ale také se projevují v životosprávě či v rámci prvních pracovních zkušeností. Ve vnějším prostředí se nachází několik skrytých stresorů, mezi něž patří kupříkladu nutnost dojíždění do školy, dále také podmínky ubytování, kdy se student musí zpravidla poprvé v životě přizpůsobit zcela novému prostředí a navyknout si na něj. Oblast životosprávy studenta se také potýká s prvními konflikty, které se mohou projevovat například ve formě nedostatku spánku, kupříkladu právě vlivem nedostatečné či neúspěšné aklimatizace, dále také v podobě typické nepravidelnosti stravování či nutnosti vykonávat nové, nezvyklé činnosti. Mnoho studentů v těchto letech začíná pracovat a poprvé se seznamuje se seriózním pojetím pracovního života. Tato práce již nemusí nutně vznikat za účelem přivýdělnku, ale může se jednat o účelné vytváření praxe pro svoji budoucí potřebu, čímž se však markantně znásobuje zodpovědnost, společně s počtem povinností. Výsledkem je tak snižující se poměr volného času vůči tomu studijnímu a pracovnímu. To má za následek zanedbávání duševní hygieny a přibývajících problémových stavů, které mohou duševní rovnováhu jedince značně ohrozit. Neméně podstatnými stresory, z hlediska objektivních příčin zátěže, jsou také vznikavší problémy v mezosobních vztazích. Mnohé dlouhodobé, především milostné vztahy, jsou podrobovány prvním zatěžkávacím zkouškám, často vlivem dlouhodobého odloučení a absence osobního kontaktu, na který byly dané osoby doposud zvyklé. Nejde však jen o vybudované vztahy, ale také o vztahy nové, jelikož dochází k vytváření nových interakcí, ať už se spolužáky, či pracovními kolegy, které také mohou nabídnout mnoho potencionálních konfliktů a stresorů. **Subjektivní příčiny zátěže** poukazují naopak na samotný subjekt, tedy na daného jedince. Jak už bylo mnohokrát zmíněno, student se potýká s prvními životními těžkostmi, které se mohou projevit v jeho osobním životě různými způsoby. Může se jednat kupříkladu

o potíže se soustředěním, stavy úzkostí a beznaděje důsledkem náročnosti studia či odloučení od svého přirozeného prostředí, také obavami z budoucnosti a existenční nejistotou. Vše mohou doprovázet těžkosti studijního života v podobě nových a špatných osobních návyků, vnitřní nekázně či neschopnosti relaxace a uvolnění. (Míček, 1984)

4.3 Duševní zdraví

Duševní zdraví bývá v psychohygieně často označováno jako synonymum pro pojem duševní rovnováha. Tímto termínem je chápán optimální stav všech duševních pochodů, které probíhají harmonicky a umožňují správně odražet vnější realitu světa a pohotově reagovat na všechny podněty. Tento stav také umožňuje sebezdokonalování a vytváření osobního blaha, které plyne z pocitu uspokojení ze své činnosti. Předpokladem pro duševní zdraví jsou optimální funkce centrálního nervového systému a celého organismu, aby bylo dosaženo kompletně zdravé psychiky člověka. (Míček, 1986)

Obecně by se dalo říct, že duševně zdravý člověk je ten, který trvale dosahuje přiměřené spokojenosti sám se sebou, je emocionálně vyrovnaný a je schopen normálně prožívat všední záležitosti a bez větších problémů řešit každodenní problémy. Tento člověk umí postupovat podle pravidel logiky a racionálního uvažování, má vypěstované a rozvinuté sociálně kulturní hodnoty, je schopen kvalitní komunikace, dokáže se adaptovat na změny, aniž by na něj dopadaly sebemenší negativní vlivy. Duševně zdravý člověk má také vypěstované pevné a kvalitní vztahy a sám směřuje k vlastní seberealizaci. (Bedrnová a kol., 2009)

Mezi základní kritéria duševního zdraví patří:

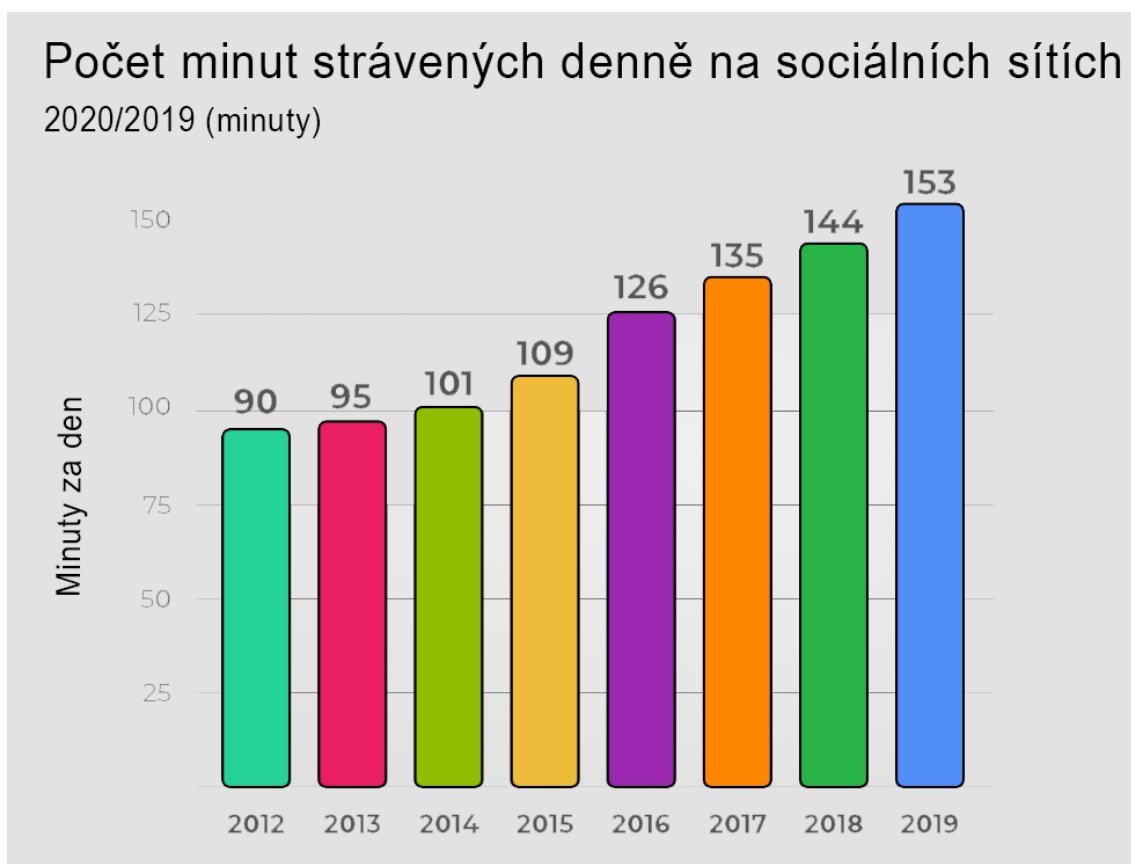
- Postoj vůči sobě samotnému – plné uvědomování své podstaty v čase, tedy své minulosti, přítomnosti i budoucnosti. Člověk by měl být schopen svoji reálnou osobnost vnímat objektivně a pokud se mu to daří správně, tím pevnější je jeho duševní zdraví.
- Růst, vývoj a sebe uskutečňování – pro duševní zdraví je důležité uskutečňování svých možností, zároveň by měl jedinec apelovat na svůj osobní růst a vývoj, vždy s ohledem na vlastní vytyčené cíle a vize.

- Integrace – nesmírně důležitým faktorem duševního zdraví i života obecně je jasně utvořený obraz vlastního já. Člověk by měl směřovat k tomu, aby jeho osobnost byla jednotná, celistvě utvořená a odrážela se v ní psychická rovnováha jak vědomí, tak podvědomí. Základním stavebním kamenem pro integraci je vnímání smyslu života, uvědomování si svých možností a objektivní vytyčený cílů.
- Autonomie, nezávislost a sebeurčení – autonomie v životě člověka vykazuje jistou samosprávnou složku jednání, na základě svých vlastních měřítek a podvědomí. S tím je úzce spojena schopnost řídit sebe sama a autonomně kontrolovat své činy, což vede ke vznikům vlastní jistoty a růstu sebedůvěry v sebe sama.
- Adekvátní percepce reality – jedinec by měl být zaměřen na to objektivně vnímat své okolí, jehož je součástí. Stejně tak by měl být schopen vnímat realitu i bytosti uvnitř ní, skrze svoji empatii a sociální citlivost.
- Zvládnutí svého prostředí – v dnešní době je velice těžké najít balanc mezi tím, jak chceme ve společnosti vystupovat, aniž bychom se museli přílišně podřizovat jeho pravidlům. Nicméně člověk by v rámci svého duševního zdraví měl mít schopnost přizpůsobovat se svému prostředí a zároveň se aktivně snažit o přizpůsobování prostředí sobě. S tím je samozřejmě spjato i vystupování či konání v tomto prostředí. (Míček, 1984)

4.3.1 Sociální sítě a jejich potencionální hrozby pro člověka

Sociální sítě se staly žhavým tématem uplynulé dekády, z důvodu jejich negativních dopadů na duševní zdraví jedinců, především teenagerů. Sociální sítě vznikly za účelem zkvalitnění sociálních vazeb mezi lidmi a udržováním vzájemných vztahů. Proměny sociálních sítí a změna přístupů uživatelů k jejich využívání se však zasloužily o to, že moderní pojetí těchto platforem je daleko vzdálenější svému původnímu záměru. V posledních letech se tak užívání sociálních sítí stává daleko problémovější záležitostí, která i přes svoje mnohé benefity přináší nespočet negativních vlivů na duševní zdraví člověka. (Brown, 2018) O to větší hrozbu tento problém představuje z toho hlediska, že sociální sítě jsou dnes běžnou součástí lidského života a jejich procento nadužívání s každým rokem roste.

Pokud nahlédneme do statistických údajů (BroadbandSearch, 2020) tohoto fenoménu, v roce 2020 bylo naměřeno kolem 3,8 miliardy uživatelů sociálních sítí, tedy více jak polovina světové populace, s denním nárůstem 11 nových uživatelů. Samozřejmě, tato hodnota může být mírně zkreslující, jelikož za každým účtem nelze hledat aktivního uživatele. **Průměrná denní doba** strávená na sociálních sítích se v odhadech obecně pohybuje okolo 2,5 hodin, přičemž za obecně hraniční hodnotu užívání jsou uváděny dvě hodiny. Největší porci z celkového průměru si odnáší Jižní Amerika, s 3 hodinami a 24 minutami užívání denně. Evropě je přitom naměřena nejnižší hodnota ze všech aktivních kontinentů, a to konkrétně 1 hodina a 15 minut. Tyto údaje jsou však znatelně nestálé, nicméně jejich charakter je v posledních letech dozajista rapidně rostoucí. Jak poukazuje obrázek níže, vývoj užívání sociálních sítí se od roku 2012 výrazně zvýšil a průměrná denní doba užívání sociálních sítí rapidně vzrostla.



Obrázek 2- Počet minut strávených denně na sociálních sítích

Zdroj: Přejato z <https://www.broadbandsearch.net/blog/average-daily-time-on-social-media#post-navigation-1>

Z měření tak například vyplývá skutečnost, že užíváním sociálních sítí stráví průměrný člověk, který se v 10 letech stane aktivním uživatelem, v přepočtu zhruba 6 let a 8 měsíců života, tedy více než kolik se za život věnuje například nakupování, domácím pracím nebo dokonce jezení a pití. (BroadbandSearch, 2020) Pokud bychom brali v potaz věk, nejvíce užívanou množinou, je věková kategorie od 16 do 24 let, následovaná uživateli od 25 do 34 let. První věkové kategorii přitom byla celosvětově naměřena denní aktivita okolo 3 hodin, s celkovou hodnotou 91 % aktivních uživatelů sociálních sítí v tomto věku. (Salim, 2019 a Cramer a Inkster, 2017)

4.3.1.1 Vliv sociálních médií a sítí na duševní zdraví

I přes to, že jsou některé sociální platformy považovány za přínosné a v mnoha ohledech i pro člověka samotného užitečné z hlediska relaxace a seberealizace, mnohé světové výzkumy se shodují na tom, že užívání sociálních sítí a sociálních médií má na člověka podobný efekt, jako například alkohol či cigarety. Tohle tvrzení se opírá o výzkum mozkové aktivity při užívání sociálních sítí, při němž se v mozku aktivuje stejná část, jako při užívání návykových látek. Tento vztah funguje na principu přísunu dopaminu, který se do mozku dostane v případě, že uživatel obdrží určité oznámení či pozitivní feedback a tento stav mu přivedí určitý stav potěšení, spojeným právě s přísnem dopaminu. Jedinec má pak tento stav spojen s jistou potěšující „odměnou“, a pokud uživatel získá pozitivní zpětnou vazbu, například na svoji fotku, stimuluje tím svůj organismus k uvolňování dopaminu a buduje tak ve svém mozku systém odměňování a potěšení. (Griffiths Ph.D., 2018) Nejvíce zranitelnou množinou, z hlediska vytvářející se závislosti, je kategorie dospívajících teenagerů a jedinců v období mladé dospělosti. Výzkumy dokazují, že existuje znatelné spojení mezi lidmi, užívajícími sociální média a sociální sítě a jejich negativním duševním zdravím. Jedním z významných sociálních šetření je výzkum Pensylvánské univerzity z roku 2018, konkrétně psychologky Melissy G. Huntové, která vedla svůj výzkum za účelem odhalení souvislosti mezi užíváním Facebooku, Instagramu a Snapchatu a sníženou hodnotou tzv. well-beingu, tedy jisté blaženosti. Z výzkumu paradoxně vyplývá, že člověk, nadměrně užívající sociální sítě, se může postupem času cítit nešťastně, také daleko více izolován a může si vypěstovat nízkou

sebeúcty. Tato skutečnost je často přisuzována tomu, že se uživatelé dívají na životy ostatních lidí a sami si pak vytváří představu, že život ostatních je daleko lepší a úspěšnější. Na řadu tak mohou přijít pocity méně cennosti, deprese a závisti. Tyto pocity se mohou také dostavit v případě, že zpětná vazba od ostatních uživatelů není tak velká, jak by si jedinec představoval. Právě především Instagram se stal vůdčí sociální platformou, která převzala otěže po Facebooku a stala se tak nedílnou součástí každého teenagera, tudíž lze tyto skutečnosti v aktuální době přisuzovat zejména této platformě. (University of Pennsylvania, 2018) Nejen, že má nadužívání sociálních sítí negativní účinky na naši duševní rovnováhu, ale také dokáže ovlivnit lidské životní vztahy, společně s akademickými úspěchy. Lidé si totiž často budují oblibu ve sledování lidských životů na sociálních sítích do takové míry, že přestávají mít potřebu osobního kontaktu se svými přáteli. Dokonce je nadměrné užívání spojeno s řadou psychologických problémů. Jak poukazuje výzkum „#Statusofmind, zaměřený na zkoumání vztahu sociálních médií a duševního zdraví mladistvých, užívání sociálních sítí napomáhá ke zvýšení míry osamělosti, úzkosti, deprese a negativně ovlivňuje spánek. Dalším problémem je vznikající porucha pozornosti, jenž je spojena s dalším globálním problémem mladistvých, a to nadměrným užíváním mobilních telefonů, které ve vztahu se sociálními sítěmi vytváří neustálou potřebu kontroly displeje. Tento stav dostal ve výzkumném okruhu dokonce vlastní označení „FOMO“ – „fear of missing out“, tedy pocit, že když nejsme v kontaktu se sociální sítí, přicházíme o spoustu událostí v životech, které žijí ostatní. (Cramer a Inkster, 2017) Z výzkumných šetření také vyplývá skutečnost, že nejsilnější vztah mezi projevem návykového chování vykazují svobodné ženy s nízkou mírou sebeúcty a narcistickými rysy. Tyto osoby jsou tak z hlediska potencionálního propadnutí závislosti a sní spojenými psychickými problémy těmi nejvíce ohroženými. (Mediakix, 2020)

Jak tedy jasně vyplývá, sociální sítě zaobírají v aktuálním pojetí duševní hygieny velice podstatné místo a představují moderní hrozbu pro dnešní i nadcházející generace. Lidé by se tak bezpochyby měli snažit redukovat čas na sociálních sítích do takové podoby, aby jim jejich užívání přinášelo pouze užitek a neškodilo jim. Zejména je třeba mít na paměti, že lidé na sociálních sítích mají tendence vytvářet

iluzivní image své osobnosti a snaží sami sebe vykreslit v té, co možná nejdokonalejší podobě, za použití různých zkrášlovacích filtrů apod. V nejlepším případě, je žádoucí míru užívání sociálních sítí omezit na určitý čas a užívat je pouze ve svůj prospěch s prostředím, které by pro nás bylo příjemné a nedocházelo by v něm ke střetu s nežádoucími vlivy, které ze sociálních sítí v moderním pojetí dělají problematické platformy.

4.4 Oblasti duševní hygieny

Duševní hygiena odjakživa pojednávala o širokém spektru oblastí lidského života, ve kterých měla důležité příčinnění. Charakteristickým rysem každého jedince na Zemi je rytmus jeho života. Vše se odehrává v nekonečném koloběhu událostí, na který musí jedinec postupně navyknout a žít podle nich. Právě proto je význam duševní hygieny prisuzován každodenním událostem lidského života, jelikož jednotlivé složky a oblasti duševní hygieny se v rytmu života projevují a stávají se tak jeho nedílnou součástí.

4.4.1 Oblast životosprávy

Nesmírně důležitou součástí duševní hygieny a self-managementu je životospráva člověka, která odjakživa patří k problematickým oblastem běžného lidského žití. Oblast životosprávy přitom poskytuje prostor pro mnoho dílčích postupů a přístupů, jenž vedou ke kvalitní správě duševní hygieny a osobního sebeřízení. V případě, kdy člověk věnuje potřebnou pozornost utváření správné životosprávy, dokáže mnohem lépe regenerovat svou duševní i tělesnou energii, je odolnější proti stresu a únavě a jeho duševní stav je na cestě ke kýžené vyrovnanosti a celkové osobní spokojenosti. (Mikulaščík, 2015) Tyto procesy a postupy jsou součástí lidského rytmu života. Ten je utvářen několika hlavními atributy, mezi něž patří bdění, spánek, období aktivity a odpočinku. Člověk určitým způsobem přijímá potravu, získává z ní potřebné živiny a energii pro činnost organismu a následně přebytečné látky vylučuje. Paradoxně často hledají lidé se zdravotními či duševními problémy příčiny jejich stavu tam kde nemají a nejsou schopni si uvědomovat svoje problémy již v základních kořenech. Je tomu tak proto, že člověk určitým způsobem tyto skutečnosti přehlíží, jelikož jsou vnímány jako záležitosti banálního rázu a jedinec je do jisté míry bere jako

samozřejmost, jelikož fungují samy o sobě. Nicméně právě správnou funkčnost těchto složek by měl člověk považovat za základní pilíře jeho kvalitní životosprávy.

4.4.1.1 Rytmus bdění a spánku

Zmíněná rytmičnost života se nejvíce projevuje v naší potřebě střídat spánek a bdění. V bdělém stavu je člověk aktivní, prožívá svůj život a provádí určité produktivní činnosti. Bdělý stav neboli bdění obecně představuje zhruba dvě třetiny času, který má člověk dennodenně k dispozici, přičemž spánek zaujímá zbylou třetinu celkového časového intervalu. Poměr spánku a bdění je však ryze individuální záležitostí, na které se podílí mnoho faktorů. Spánek představuje lidskou pasivní část dne, pasivní však z hlediska naší aktivity, jelikož činnost organismu je neustálá. V době spánku pracují základní biologické funkce, jako dýchání, či srdeční činnost, která zajišťuje plynulý krevní oběh. Stejně tak je i v období spánku aktivní mozek, jehož činnost se projevuje v podobě snění. (Bedrnová, 1996)

Bdělý stav neboli **bdění** představuje náš aktivní režim dne, jenž je ovlivněn řadou faktorů. V rámci bdělého stavu je člověk aktivní a naplno vnímá denní prožitky. Rytmus bdění a spánku je podmíněn také celkovým životním tempem a naší schopností poradit si s různorodými zevně působícími podněty. Ono celkové tempo se projevuje v našem stylu života, resp. v tom, v jakém prostředí se cítíme lépe. Lidé s pomalejším osobním tempem se obvykle cítí nejlépe v prostředí, kde působí málo podnětů a vyžaduje se od nich málo aktivit. Naopak lidé s rychlejším osobním tempem jsou orientováni na okamžité výkony, upřednostňují živější okolí a rychlejší způsob života. Často tak dochází k případům, kdy se lidé ocitnou v konfliktu jejich požadavků na životní tempo a realitou. Tato disharmonie se může později projevit kvalitě jejich duševní rovnováhy, potažmo jejich životního režimu, díky čemuž se mohou dostavit například spánkové problémy. Mnoho jedinců proto svůj bdělý stav prožívá buď v nezvladatelné rychlosti, která je dokáže maximálně vyčerpát nebo naopak se stávají obětí přílišné volnosti a malého počtu působících podnětů. V kontextu tématu a zaměření lze uvést za příklad kupříkladu přechod studentů z venkovského prostředí do toho městského, které jim může přijít až příliš chaotické, hlučné a celkově těžce zvladatelné. Tyto faktory se mohou projevit

například v jejich soustředěnosti, či nejčastěji v rámci spánkového rytmu, který bývá narušen nezvyklostí na hlučné prostředí či potřeby plnit studijní povinnosti dlouho do noci. (Bedrnová, 1999)

Spánek je velice důležitou součástí duševní hygieny a oblasti životosprávy, a to především v moderní době, která vyžaduje maximální koncentraci a značné množství energie pro každodenní aktivity. Pro spánek je specifické, že se jedná o individuální záležitost, která se odvíjí od naší celkové tělesné konstituce, zdravotního stavu, kvality nervové soustavy, vykonávanými činnosti během dne a neméně podstatným faktorem, který v posledních letech často přechází do popředí, je i psychika člověka. Obecně není přesně definována ideální hodnota střední doby spánku, jelikož každému člověku vyhovuje určitá porce hodin. Přitom jen málokdo si dokáže v průběhu života vytvořit stálý návyk uléhání a vstávání ve stejnou dobu po každý den. Člověk by se měl soustředit především na to, kolik hodin spánku mu osobně vyhovuje a na základě toho se snažit o to vypěstovat si vyvážený spánkový režim a snažit se jej dodržovat. Objektívni potřeba spánku se samozřejmě v průběhu života mění. V dětství je potřeba spánku nejvyšší a postupem času dochází k jejímu snižování. Stejně tak se naše potřeba mění v závislosti na našem vyčerpání, životním tempu a mnoha dalších faktorech. (Bedrnová a kol., 2009) Nejčastěji se uvádí, že je pro průměrného dospělého člověka vhodných 8 hodin spánku, pro mladistvého zhruba devět a pro děti ještě více. Nicméně moderní výzkumy často poukazují na to, že některým lidem stačí k plnému zregenerování i méně než 6 hodin spánku, jelikož jejich potřeba není zkrátka tak vysoká. Vždy se přitom považovalo za problematické, pokud člověk nedostál potřebných hodin spánku, nicméně novodobé poznatky hovoří o tom, že i nadměrný spánek dokáže stejně škodit a u lidí s chronicky delším spánkem se dokonce vyskytuje vyšší pravděpodobnost přivolení srdeční chorob. (Míček, 1987) Tyto nepříjemné choroby však nejsou pouhým produktem podměrného či nadměrného spánku, nejčastější příčinou psychosomatických onemocnění jsou **poruchy spánku**, jimiž v současnosti trpí stále větší procento populace. Spánek má totiž jednu z nejtenčích hranic našeho životního rytmu, která může být snadno narušena. Zpravidla se tak stává v případech, kdy si člověk odnáší do své postele některé problémy z všedního dne, se kterými se nedokázal vypořádat

a kvůli kterým se mu špatně usíná, popřípadě se v noci opakovaně budí. Podobně lze také hovořit o narušení spánku vlivem citlivé psychické odolnosti vůči stresu, případným změnám v životě, jako např. změna prostředí, nebo také se může jednat o krátkodobé nevhodné uspořádání životního režimu, jenž narušuje naše biologické rytmy. Zmíněná narůstající hodnota poruch spánku v populaci je v dnešní době často přisuzována také samotné moderní době, jejímu zběsilému tempu, velké zátěži a zejména nadměrnému užívání elektronických zařízení, jako jsou mobilní telefony, počítače a tablety, jejichž displeje vyzařují umělé modré světlo. Užíváním těchto zařízení dochází ke snížení hodnoty spánkového hormonu (melatoninu) v těle, v horším případě i zastavení jeho tvorby. Lidské tělo je totiž běžné zvyklé na přirozené modré světlo, které organismus získává prostřednictvím denního světla, a nadměrné vystavování umělému modrému světlu ve večerních a nočních hodinách klamně signalizuje našemu tělu, že se jedná o denní světlo, načež náš organismus reaguje posunutím nočních fyziologických funkcí. (MZČR, 2019) Bohužel, jako v mnoha jiných případech, se člověk zřídka kdy zaměřuje na pravou podstatu problému a snaží se hledat příčiny jinde. Nejčastějším řešením, po kterém lidé v krajní nouzi sahají je pak návštěva praktického lékaře, která ve valné většině případů skončí předepsáním uspávacích prostředků. Tento způsob řešení je sice často nejvíce účinný, ale z dlouhodobějšího hlediska není pro naše tělo zcela vhodným. Mnohá hypnotika a jiné formy chemických složenin je vhodné nahradit produkty na podporu spánku na přírodní bázi, doplňky stravy či homeopatiky nebo se obrátit na odbornou pomoc v podobě psychoterapie. Užívání předepsaných léků je vhodné zařadit na seznam potencionálních řešení až na konec. Nejlepší cestou pro boj s nespavostí je však vlastní odhodlání a ochota se nad problémem zamyslet z komplexního hlediska a snažit se docílit určitého nastolení správné životosprávy a stálých návyků, jenž jsou nedílnou součástí správné duševní hygieny. Mnohé spánkové poruchy totiž mají situační charakter dlouhodobého rázu a k jejich úspěšnému překonání stačí systémové změny životosprávy. (Bedrnová a kol., 2009) Odborné kruhy přitom definují deset základních cest, vedoucích k správné spánkové hygieně:

- Nepít kávu, silné čaje a sladké nápoje čtyři až šest hodin před usnutím, společně s jejich omezením v běžném dni.
- Vynechat ve večerních hodinách těžká jídla a poslední pokrm zařadit tři až čtyři hodiny před ulehnutím.
- Udělat si lehkou procházku před ulehnutím.
- Neřešit ve večerních hodinách důležitá témata, které mohou přivodit roztěkanost a rozrušenost. Snažit se spíše o činnosti, které nás mají zbavit stresu.
- Omezit alkohol, který snižuje kvalitu spánku a zásadně jej nepít od večerních hodin.
- Zamezit kouření cigaret před usnutím, jelikož nikotin povzbuzuje organismus a oddaluje usnutí.
- Nastavit si prostředí ložnice tak, aby sloužilo pouze ke spánku a pohlavnímu životu. Tím získá ložnice odpočinkový a relaxační charakter, do kterého se bude člověk rád vracet, tudíž by jej neměl zatěžovat sledováním televize či jezením.
- V místnosti by měl být minimální hluk, světlo a teplota v rozmezí mezi 18-20 °C, které lze dosáhnout pomocí vyvětrání, které dostane do místnosti čerstvý vzduch.
- Pravidelnost v ulehání a vstávání.
- Omezit pobyt v posteli, zbytečně v ní netrávit čas při probuzení. (MZČR, 2019)

Jelikož je tento seznam neustále upravován a obměňován na základě nových poznatků, stojí za zmínění i jeho někdejší atributy, jako kupříkladu před-spánková relaxace v podobě poslechu relaxační a uklidňující hudby či četby, používání zvlhčovačích prostředků na suchý vzduch, či obecné zákonitosti jako omezení tučných jídel, upřednostnění těch lehkých a v neposlední řadě dostatek pohybu přes den, který díky ozdravným a vyčerpávajícím účinkům podpoří organismus v jeho potřebě usnutí. (Bedrnová a kol., 2009)

Jak již bylo zmíněno, i po usnutí vykonává lidský mozek aktivitu a probíhají v něm určité procesy. Charakteristickou fází spánku, ve které dochází k těmto aktivitám, je

tzv. REM fáze, jejíž název vychází ze stavu rychlých pohybů zavřených očí, v originále „rapid eye movements“, a je doprovázena přítomností snů. **Sny a snění** jsou dokladem kvality spánku, jelikož v REM fázi se nachází člověk v nejhlubším stádiu spánkového cyklu. V tomto období také tělo a organismus nejvíce regeneruje, tudíž se dá považovat za nejdůležitější část spacího procesu, jehož narušení podstatně zhoršuje celkový efekt spánku. Sny svým specifickým charakterem vždy tvořily v odborných kruzích velkou neznámou, jelikož jejich podstata nebyla nikdy pevně vysvětlena a její zkoumání bývá vzhledem k rozmanitosti projevů těžce uchopitelné. Někteří odborníci v oblasti psychologie hovoří o snech v kontextu emoční stability, jiní zase jejich podstatu přisuzují podvědomým přání a touhám. Zajímavou skutečností v tomto ohledu je i přisuzování snovým výjevům péči o naše duševní zdraví. Snům je totiž často přisuzována veliká váha a některé výjevy jsou brány jako reflexe našeho duševního zdraví. Proto lidé, kteří trpí nočními můrami jsou zpravidla těmi, jejichž duševní rovnováha postrádá balanc a tyto výjevy jsou projevem jejich nemoci. Každopádně i tato mince má dvě strany a některé teorie hovoří o tom, že noční můry mají vybalancovat naši duševní rovnováhu a pokud jsme třeba zrovna naopak v reálném životě v těžkém období, zdají se nám sny příjemné. Základní vymezení podstaty snů pojednává o účincích, které přinášejí částečné uvolnění zapomenutých myšlenek a přání symbolickým způsobem, společně s emočními kompromisy. Také zajišťují určitou interakci s nevědomými daty či přispívají k podpoře represe. (Míček, 1984) Lze tak o snech hovořit jako o prostředku jistého uskutečňování našich podvědomých myšlenek, které potlačujeme. Proto v lidských snech často vystupují blízké osoby a dochází v nich k interakcím, které by nebyly v našem životě příliš reálné. Pokud bychom však zašli hlouběji, snům je již od dávných věků přisuzována daleko důležitější podstata. Inspiraci lze nalézt v biblických příbězích, jež hovoří o lidech, jejichž sny obsahovaly zajímavá zjevení, či předpovědi budoucnost. (Wurmová, 2019)

4.4.1.2 Výživa

Neméně podstatnou složkou životosprávy je i výživa a s ní spojený způsob stravování, který také v mnoha případech výraznou měrou přispívá k celkovému stavu člověka a jeho zdraví. Správným stravováním totiž nejen lze upevnit svou

duševní rovnováhu, ale také zvýšit odolnost vůči infekcím, zvednout svoji pracovní výkonnost a především, udržet svoji kvalitu životního stylu a předcházet potencionálním nemocem. (Míček, 1984) Tato problematika je však, jako mnoho dalších, relativně náročnou pro užší specifikaci, a to především z toho důvodu, že pohledy na správné stravování jsou neustále rozvíjeny a přináší stále nové náměty ke správnému stravování. Mnohdy přichází odborné poznatky do konfliktu s jinými, díky čemuž vznikají rozepře o tom, co vlastně zdravé je a co není. Nicméně jako všude jinde i v rámci výživy existuje několik základních pravidel a zásad racionální výživy, které je potřeba respektovat a snažit se je naplňovat. Stejně jako u předchozí kapitoly i zde platí pravidlo subjektivnosti, tedy skutečnosti, kdy některá pravidla jsou pro určitou sortu lidí účinná a pro jinou zase ne. Důležitým faktorem v otázkách výživy je však potřeba hledání optimálních stravovacích návyků a jeho kvalitního obsahu, a to z hlediska fyzického, tak i psychického. (Bedrnová a kol., 2009)

Opět je na místě důležité nahlížet na tyto návyky skrze **pohled moderní společnosti**, kdy se psychický stav často upřednostňuje a tvoří hlavní hybnou sílu určující to, jak by se měl člověk stravovat. Tím však vznikají **špatné stravovací návyky**. Řeč je o daleko větší míře výskytu vegetariánství a veganství, jenž upřednostňuje zmiňovanou psychickou složku před tou fyzickou, jelikož přijetí těchto stravovacích směrů s sebou přináší řadu omezení a absenci mnoha důležitých živin, které jsou pro lidské tělo nezbytné. Člověk, jakožto živočišný druh, je především všežravec, a tudíž by měla být jeho strava rozmanitá a pokud možno založená na vyváženém přísunu potřebných živin, ať už rostlinných či živočišných. Vývoj společnosti si však s těmito základními tezemi v posledních letech často pohrává a přináší do našich stravovacích návyků pohledy na důsledky konzumace masa a užívání živočišných produktů. Není proto náhodou, že v posledních letech rapidně roste počet vyskytujících se vegetariánů a veganů, a to především v řadách dospívajících jedinců společnosti. Tito konzumenti se snaží povznést nad zaběhlými zvyky stravování a snaží se svoji duševní hygienu obohatit o psychické potěšení, jenž pramení ze skutečnosti, že pro účely jejich konzumace potravy netrpělo žádné zvíře. I přes tuto racionální myšlenku však s sebou tyto stravovací směry přináší řadu rizik, před kterými již od začátku varují lékaři po celém světě. Absence konzumace

živočišných produktů má samozřejmě i svá pozitiva, nicméně i přes to u mnoha těchto jedinců časem začne tělo reagovat na nedostatek vitamínů a živin, které obvykle čerpá prostřednictvím živočišných složek. Proto by se měl člověk snažit orientovat především na jeho osobní zdravotní stránku a měl by svému organismu důkladně naslouchat. Každopádně na problémy stravování lze nahlížet z komplexnějšího hlediska, kdy mnoho špatných stravovacích návyků má kořeny již z období dětství, ať už se jedná o přejídání, nadměrnou konzumaci sladkého či nezdravého jídla. Tyto návyky zpravidla postupem času přezívají a pokud nedochází k jejich účelné redukci, mohou v budoucím čase přejít do nepříjemných zdravotních komplikací. V rámci špatných stravovacích návyků v kontextu moderní doby a duševní hygieny je nutné neopomenout také období a okolnosti, které je doprovází. Pokud bychom měli najít hlavní pozitivní pohled na stravování v období dětství, je to pravidelnost. Ta se však v období vysokoškolského studia relativně často vytrácí. Studenti jsou mnohdy nuceni podříditi svůj způsob stravování časovému hledisku a dostupnosti potravin. Díky tomu lze jen stěží dosáhnout uspokojivého stavu duševní hygieny, jelikož především dojíždějící studenti se nedokážou stravovat v rámci doporučených způsobů přístupu ke stravování a výživě. Nicméně i přes to je kvalita našeho stravování i přes mnohá úskalí, která nabízí vysokoškolské období, ještě k tomu mnohdy spojené s prací, je péče o duševní hygienu z hlediska výživy závislá na našem konání.

Aby se lidé mohli úspěšně vyhnout potencionálním zdravotním nepříjemnostem a preventivně jim předcházet, měl by být každý plně obeznámen se zásadami a přístupy k výživě a ke správnému stravování, jedná se o následující zásady:

- Jíst v klidu, beze spěchu a v příjemném prostředí – pokud se člověk nesoustředí na své jídlo, řeší uprostřed konzumace jiné záležitosti, zakládá si na problémy, jež mohou mít za vznik různé poruchy metabolismu či vředová onemocnění. Stejně tak by si měl člověk k jídlu v klidu sednout, nehltat, jídlo dobře rozžvýkávat a dbát na výběru esteticky vhodného prostředí.
- Jídlo si v průběhu dne vhodně rozdělit – 25 % snídaně, 15 % svačina, 30 % oběd, odpolední svačina 15 % a večeře 15 %. Důležité je také nejít pozdně

večer, jelikož pozdní trávení potravy se projevuje v horším usínání (Mikulaščík, 2015)

- Dodržovat pravidelný pitný režim. Potřebný příjem tekutin je závislý na mnoha faktorech, pohlaví, věku, hmotnosti, tělesné aktivitě atd., nicméně veškerá doporučení vychází z hodnoty 2 litrů tekutin na den. Nejvhodnějším druhem nápojů, jsou neperlivá, případně lehce perlivé voda, ovocné a zeleninové zředěné šťávy, slabší druhy čajů, včetně bylinných.
- Nepřejídat se a jíst častěji menší porce – zpravidla by se měl jídelníček rozdělit na 5 dílčích pokrmů (viz procentuální poměr výše), čímž dosáhneme rovnovážného rozvržení energie.
- Pobývat často na čerstvém vzduchu a mít dostatek pohybu – obecně nám čerstvý vzduch napomáhá k lepšímu vychutnání jídla a okysličená krev v mozku povzbuzuje tvorbu látek přeměny. Pohyb zabraňuje tloustnutí a lepšímu krevnímu oběhu.
- Snažit se preferovat určité látky – konkrétně by měl člověk cílit na příjem vlákniny, za účelem podpory trávení, zejména také bílkovin, živočišného i rostlinného původu, a v neposlední řadě i vitamínů, které nachází v ovoci a zelenině. Vyvarovat by se měl člověk především sacharidům a tukům.
- Omezit kouření a pití velkého množství alkoholu – tyto látky vedou k intoxikaci organismu, které se velice těžko zbavuje a často mívají z dlouhodobého hlediska devastující účinky. (Bedrnová a kol., 2009)

4.4.1.3 Odpočinek a regenerace

Z hlediska péče o duševní hygienu v kontextu životosprávy je důležité věnovat pozornost také správnému odpočinku. Jako v jiných oblastech životosprávy, i na odpočinek je často povrchně nahlíženo pouze jako na úlevu naší fyzické schránky, nicméně i v tomto ohledu hraje velkou roli složka psychická, která je často přehlížena, nicméně nepopíratelně dokazuje, že odpočinek je záležitostí klidu těla a duše. Lidské tělo dokáže odpočívat pasivně a aktivně. Za aktivní odpočinek můžeme považovat takové aktivity, u kterých lidské tělo i mysl odpočívá a jsou při tom aktivovány ty části těla, které nejsou unavené. Stejně, jako může být pro lidský organismus po tělesné práci odpočinkem duševní aktivita, může být naopak

odpočinkem po duševní práci tělesná aktivita. Velice podstatnou složkou odpočinku je jeho provázanost s pocitem duševního klidu a naprosté pohody. Člověk by tedy neměl odpočívat tak, že pouze uleví svému tělu po fyzické stránce a bude se nadále zaobírat nepříjemnými záležitostmi a zatěžovat tak svoji psychiku. Neméně podstatným faktorem je pro odpočinek také volba prostředí. Lidé by měli odpočívat v příjemném klidném prostředí, nicméně stejně tak by se měli snažit přizpůsobovat i svému okolí, jelikož ne vždy je změna prostředí možná, zejména pokud se jedná o pracovní prostředí. (Mikulaščík, 2015)

Jelikož i odpočinek patří mezi vysoce subjektivní formy lidských činností, nelze přesně stanovit seznam pravidel, podle kterých by člověk efektivně a kvalitně odpočíval. Úroveň kvality odpočinku je totiž určitým způsobem závislá na vzniku únavy, jež je vytvářena spolupůsobením celé řady vnějších i vnitřních vlivů. I přes to, že neexistuje jedinečný seznam, podle kterého dosáhnout plnohodnotného fyzického i duševního odpočinku, lze alespoň rámcově vymezit **několik základních přístupů či zásad kvalitního odpočinku**. (Bedrnová a kol., 2009) V první řadě by měl člověk dbát na to, aby dokázal podchytit první příznaky únavy, které by tak pro něj měly být jasným signálem k tomu si odpočinout. Lehká únava se totiž eliminuje znatelně jednodušeji a rychleji a odkládání odpočinku celkovou únavu prohlubuje. Snaha člověka by měla směřovat k tomu, aby odpočívalo nejen jeho tělo, ale i mysl, čímž by došlo k celkovému uklidnění. Z toho důvodu by neměl jedinec při odpočinku zatěžovat svoji mysl negativními myšlenkami a budoucími povinnostmi a snažit se od všech negativních vlivů v rámci odpočinku oprostit. (Míček, 1984) Nejlepší formou odpočinku je vykonávání aktivit atypických pro náš všední den, tedy takových činností, jež se výrazně odlišují od našeho běžného pracovního či studijního programu. Tudíž by kupříkladu student neměl po náročném studijním dni přijít domů a odpočívat formou dalšího studia a pracující člověk, který je celý den v kontaktu s počítačem, by se měl snažit vyvarovat nadbytečného užívání počítače. Důležité je si také uvědomit, že odpočinek je součástí péče o naši duševní složku, proto by měl být vykonáván z důvodu naší relaxace, neměl by tak plnit pouhou roli „nabránil sil“ před dalším výkonem. V tomto ohledu je také podstatné vnímat naše potřeby a snažit se navolit naše relaxační techniky tak, abychom

nemuseli omezovat jiné činnosti, případně i jiné lidi. Každý člověk by si měl vždy najít chvíli sám pro sebe a oprostít se od svých přátel či partnerů, bez ohledu na hloubku vztahu k těmto osobám a potřebě s nimi neustále koexistovat. Při relaxačních aktivitách by také nemělo docházet k přílišné fyzické námaze, i když i ta může náš organismus v určitých mezích zrelaxovat, ovšem jen do určité míry a v určitém množství. Ve výsledku by se tak měl člověk orientovat především na to, aby mu odpočinkové aktivity přinášely potěšení, a to i ty s přítomností nepatrné fyzické námahy. Často opomíjeným, a přehlíženým faktorem z hlediska odpočinku je i naše vlastní aktivní zapojení. Lidský mozek totiž dokáže kvalitně odpočívat i v případech, kdy je od člověka vyžadována nějaká aktivita. Zároveň, jak bylo nastíněno v úvodu, svoje aktivní odpočinkové činnosti by měly představovat kontrastní náplně našich všedních činností. Člověk, v jehož náplni práce převažuje duševní složka, by měl volit fyzické metody odpočinku a fyzicky pracující člověk naopak ty duševní. Vhodné je také vyhledávat aktivity, které dokáží člověka harmonicky rozvíjet, tzn. že pro fyzicky pracujícího jedince bude vhodný aktivní odpočinek ve formě návštěvy divadla, kina, případně četby apod. (Bartko, 1990) Za typický příklad aktivní relaxace lze například uvést štípání dřeva, které je označováno za velice vhodnou odpočinkovou proceduru, která svým banálním, leč fyzicky namáhavějším charakterem přiměje člověka „přepnout“ a oprostít lidskou mysl od okolních vlivů a problémů. Mnohdy totiž nestačí jen pasivní odpočinek na bázi sledování filmů, seriálů, či poslouchání hudby, ale je vyžadováno aktivní zapojení, které také dokáže člověka svým způsobem zrelaxovat. Mezi neméně důležité zásady patří také změna prostředí a nabourání stereotypu. (Bedrnová a kol., 2009) Kvalitě odpočinku totiž účinně napomáhá i změna prostředí, jelikož člověk dokáže daleko efektivněji odpočívat tam, kde není zvyklý vykonávat zatěžovací činnosti. Nejvhodnějším prostředím pro odpočinek může být příroda nebo také různá zařízení, která máme spojena s relaxací a odpočinkem. Ruku v ruce s tím jde právě i potřeba nabourání stereotypu, který sice napomáhá k ustálení rytmu života, ale jeho nadměrné monotónní setrvání v životě dokáže člověka uvěznit v cyklu rutiny a jednotvárnosti života, ze které je třeba se dostat. (Míček, 1984)

Jelikož lidské tělo a organismus potřebuje svoji dávku relaxace, lidé často vyhledávají různé **relaxační a autoregulační techniky**, které jim pomohou napomoci k jejich uvolnění a oproštění se od reálného světa.

- Jóga

Jóga se snaží člověku pomoci skrze svoje tělesné a duchovní cvičení, jenž vede k získání dokonalejšího sebeuvědomění. Také člověku pomáhá zbavit se všech okolních vlivů a vnímat pouze sám sebe skrze vlastní osvobození. (Bedrnová, 2009)

- Meditace

Meditace v dnešní době patří k velice známým a využívaným relaxačním technikám, jenž vychází z mnoha různých forem, přičemž nejznámější z nich pochází z buddhismu. Moderní pojetí meditací přitom pojednává o široké škále způsobů, jak meditovat a na co se při meditaci zaměřovat. Člověk si tak může vybrat z mnoha způsobů meditace, ať už antistresových, povznášejících, omlazujících, otevírajících naše svědomí, meditací pro zbavení problémů, nalezení lásky ke svému tělu či mnoha druhů, které jsou napojeny na energii z vesmíru.

- Autogenní trénink

Autorem tohoto tréninku je německý lékař, psychiatr a neurolog Johannes Schultz. Tato relaxační technika stojí na základech celkového tělesného uvolnění a duševní koncentrace. Tato praktika uplatňuje koncentraci, relaxaci a představy člověka, který se při této činnosti ponořuje do svého nitra a zkoumá svoje představy, jejich dosažení apod. Ve své podstatě tak autogenní trénink stojí na obdobných základech, jako mnohé relaxační techniky, které napomáhají k regeneraci fyzických i psychických sil, zvýšení koncentrace, lepšímu sebenalezení a v neposlední řadě také usínání. (Bedrnová, 2009)

- Jacobsonova progresivní relaxace

Za vznikem této praktiky stojí americký lékař a psychiatr Edmund Jacobson, který se snažil zdůraznit silné asociace somatických a psychických aspektů. Jacobson totiž věřil, že se v každém člověku skrývá určité svalové napětí, které je projevem reakcí na mnohé situace a podněty. Člověk má podle Jacobsonovy teorie tendenci hromadit psychické napětí v těle a být tak náchylnějším k negativním vlivům a projevům. Tato technika proto slouží k postupnému uvolňování svalových napětí napříč celým tělem, zbavování se zmíněného napětí, tedy tenze a předcházet tak díky tomu mnohý psychosomatickým onemocněním a projevům úzkosti a deprese. (Míček, 1984)

4.4.1.4 Pohyb a aktivita

Významným prvkem autoregulace pro zachování našeho tělesného a duševního zdraví je pohyb. Platí tak zejména v této době, která je obecně považována za zdravotně citlivější a lidé daleko častěji pohybové aktivity opomíjejí. Mnoho zaběhlých činností s vývojem společnosti mění svůj charakter, a tak je v dnešní době již běžné, že se člověk přepravuje různými dopravními prostředky, vynakládá minimální úsilí na chůzi a obecně tráví daleko více volného času v sedě nebo leže. K tomu je třeba přičíst i mnoho novodobých pracovních pozic, které zatěžují člověka jen v rámci určitých částí těla, čímž vzniká přílišná jednotvárnost svalového zatížení, v některých případech dokonce zatížení minimální, pokud bude řeč například o kancelářských pracovních pozicích apod. I přes to, že je sezení považováno za civilizační polohu, z hlediska fyziologie se jedná o nevýhodný stav, jelikož značně zatěžuje páteř, určité sedací oblasti a dochází k odkrvování částí těla. Z těchto důvodů lidé, kteří pracují ve stejné pozici po několik let, s rostoucím věkem daleko snadněji podléhají zdravotním problémům. Nemluvě o rapidně se zhoršující situaci ohledně dětí a mladistvých, jejichž tělesný stav podléhá negativním dopadům nadměrného užívání počítače, telefonů a sledování televize. (Míček 1984) Nejedná se však pouze o tyto problémy, nedostatek pohybu má značný dopad na naši emoční a duševní rovnováhu. Podobně jako ostatní složky životosprávy, i pohyb je součástí našeho vztahu mezi fyzickou a psychickou stránkou těla. Nejvíce se však projevuje absence pohybu po fyzické stránce, kdy dochází k poruchám našeho hybného ústrojí, nedostatečné pohyblivosti, pružnosti, které mnohdy vedou k nadváze

a obezitě. Je proto nezbytně nutné dbát jednak na dostatečnou míru pohybu, ale také na kvalitní stravovací systém, jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole. Nejdostupnější možnou aktivitou je přitom samotná **chůze**, která sama o sobě výrazně přispívá k prosperitě našeho organismu. Nejčastěji uplatňovanou formou aktivity na bázi prosté chůze je **turistika**, která je vhodná pro všechny jedince, jelikož se dá efektivně zkombinovat společně s dalšími prospěšnými činnostmi. Turistiku je vhodné kombinovat například s pobytem na čerstvém vzduchu v přírodě, s návštěvou nějakých kulturně zajímavých míst, případně zkombinovat turistiku s **cyklistikou** a rozvinout tak i naši kulturně sociální složku o nové zážitky a nově poznaná místa. (Bedrnová a kol., 2009) Nejvhodnější formou pohybu však je dozajista **sport**, který v životosprávě člověka zaujímá první místo v efektivitě. Sportování totiž přispívá ke zvýšení metabolismu, napomáhá k odbourání stresových a emočních napětí, zvyšuje fyzickou i psychickou odolnost člověka a přináší do života jedince pravidelnou péči o jeho tělo, ve smyslu prevence vůči potencionální nadváze a pozdějším zdravotním problémům, proudících z nedostatku pohybu. Sportovní činnost také dle výzkumů značně přispívá k celkové vitalitě organismu a lidé, kteří v životě dlouhodobě a přiměřeně sportovali, se dožívají delšího věku a mají daleko větší šanci na to se vyhnout těžkým onemocněním. Obecně vzato by měl člověk začít s pěstováním nějakého sportu již v dětství. Nejen, že dítě získá efektivní prostředek pro dlouhodobě trvající péči o svoje tělo, ale také získá svůj vlastní koníček, začne provozovat něco, co jej baví, naučí se tak od ranných počátků prvkům seberealizace, sebemotivace a také získá mnohé schopnosti v oblasti socializace a kolektivního učení. Samozřejmě, sportovní spektrum nabízí širokou škálu výběru různých činností, od těch méně náročných, rekreačních až po ty nejnáročnější, s možností příklonu k individuální či kolektivní formě. Preference člověka jsou v tomto ohledu nejdůležitější a každý by si měl nejlépe hledat takovou činnost, ke které by měl určitý vztah. Ten se dá mnohdy získat i přes počáteční nevoli k vykonávání sportů a mnoho jedinců, kteří z počátku volí sport jako potřebnou činnost pro svoji zdravotní kondici si v něm často nachází budoucí zalíbení. Právě naplněním vztahu mezi sportem a naší potřebou je zaručeno komplexní hledisko uskutečňování sportovních aktivit, jelikož pokud člověk vykonává nějakou činnost s dobrým vědomím a rád, daleko více tak přispívá

k duševní spokojenosti a zpravidla díky tomu dosahuje daleko lepších výsledků. Vše vychází z našeho podvědomí, jelikož pokud se jedinec rozhodne například docházet do posilovny, ale jen z principu potřeby, málo kdy dokáže svoje tělo a mysl zrelaxovat na tolik, aby jej tato činnost uspokojila a on se na ní mohl vždy těšit. Nejvhodnější je přitom některé formy sportu střídat, nejlépe kombinovat, aby nedocházelo k jednotvárnému zatížení našeho těla a případnému nastupujícímu stereotypu s nežádoucími účinky. Sport je vhodný zejména pro jedince se špatnou zdravotní kondicí, ale také je vhodné jej brát jako relaxaci a doplněk ke své práci, zejména, pokud se jedná o práci, kde je po nás vyžadována malá fyzická námaha. (Mikulaščík, 2015) Podobně jako může sport rozvíjet naše fyzickou a psychickou složku, může svým charakterem zlepšovat vztahy zaměstnanců uvnitř firem. Proto se v dnešní době můžeme setkat s řadou společností, které nejen, že nabízí benefity pro svoje zaměstnance, ve formě zvýhodněných vstupenek do sportovních středisek, ale také přímou možnost užívat firemní posilovny apod. Stejně tak bývá častým jevem konání občasných firemních sportovních událostí, za účelem teambuildingu a zvyšování prestiže a image firmy. O tom, že je sport v dnešní době velice důležitý nicméně pojednávají i samotné školy, které pro své studenty nabízí různé školní aktivity a snaží se tak nabídat studenty k pravidelnému pohybu, který jim po čas studia mnohdy chybí. Absence pohybu v tomto období často sráží jejich duševní odolnost vůči stresorům i jejich celkovou odolnost vůči nemocem. Sport je také vhodným společníkem k vybudování vlastního zdravotního rytmu, udržování sociálních konexí a společenských vztahů.

4.4.2 Oblast organizace práce a pracovního prostředí

Na první pohled nejsou vazby organizace práce a pracovního prostředí na duševní hygienu člověka příliš citelné, nicméně i zde se nachází nespočet konexí, které v součtu hrají velkou roli pro naši duševní hygienu. Dokonce zde nalezneme výskyt mnoha, již vyjmenovaných, atributů duševní hygieny, které v otázkách organizace práce a pracovního prostředí vystupují. V tomto kontextu totiž hraje značnou roli kupříkladu naše osobní pracovní tempo, další vazbu najdeme například mezi naší prací a potřebou kvalitně odpočívat, dobře se stravovat a v neposlední řadě najdeme určitý vztah také mezi postupy Time-managementu a jeho účasti při rozvržení

našich pracovních povinností. Tyto skutečnosti jasně vypovídají o tom, že i často přehlížená péče o naše pracovní prostředí a organizaci práce hraje v životě prostého člověka významnou roli. Platí tak především z toho důvodu, že práce představuje stěžejní lidskou činnost, od které se zpravidla odvíjí i kvalita života, pokud na tuto problematiku budeme nahlížet z hlediska materiálních potřeb a způsobu žití. Z určitého hlediska a podstaty lidské existence by to tak nejspíš být nemělo, nicméně realita je taková, jaká je a lidé by proto neměli opomíjet význam pravidel a zásad duševní hygieny i v rámci jejich pracovního života, aby tak mohli udržovat svoji duševní rovnováhu na přijatelné úrovni. Pracovní činnost totiž výrazně zatěžuje lidský organismus, a proto by měl člověk dbát na to, aby jeho pracovní prostředí bylo správně uzpůsobeno a on se v něm cítil příjemně. Stejně důkladně by měl člověk přistupovat i k organizaci práce, aby se preventivně vyvaroval potencionálním stresovým situacím.

4.4.2.1 Organizace práce

V předchozích kapitolách bylo vysvětleno, že lidský život je typický svým každodenním rytmem, jenž se neustále opakuje. Rytmus bdění a spánku však není jediným kontinuálním procesem, jenž by měl být plně optimalizován, mělo by se tak dít také v případě rytmu práce a odpočinku. Balanc by měl existovat také v rámci našeho osobního a pracovního rytmu, resp. toho, co kdy a kde děláme. Proto by neměl být náš osobní rytmus v jakémkoliv rozporu s naším rytmem pracovním. Významnou roli zde hraje především subjektivní vnímání, jelikož každý člověk má svoje dispozice rozvrhnuty jinak, nicméně by se měl snažit o to, aby jeho organizace pracovních záležitostí nenarušila jeho biologický rytmus a docházelo tak k plnému respektování rytmů našeho života. Je tedy důležité se naučit efektivně hospodařit jak s našimi silami, tak i časem a vycházet přitom jak z osobního a pracovního rytmu, tak také z osobního a pracovního tempa. Na samém prvopočátku výběru profese by krom mnoha faktorů mělo stát za úvahu také to, jaké tempo člověku vyhovuje. Naše osobní tempo se zpravidla projevuje i v našem tempu pracovním a jeho zohlednění by mělo probíhat i v rámci organizace práce. Ta by se měla odvíjet od toho, kolik času potřebujeme na vykonání jednotlivých úkonů a v jaké době jsme neproduktivnější. (Bedrnová a kol., 2009) Intenzita našich pracovních úkonů by

měla mít takovou úroveň, aby zatěžovala jedince zhruba na 80 %. Tato hladina je uváděna jako hladina stejnoměrné výdrže během pracovní doby, ve které by nemělo docházet k výraznějším projevům únavy a výskytu chyb. Z hlediska péče o duševní hygienu v kontextu organizace práce by měl člověk také dbát na regeneraci svých sil, a to i během pracovní doby. S tím je spojena i potřeba organismu vytvářet mikro pauzy, jejichž délka se odvíjí na základě náročnosti pracovních úkonů či našeho pracovního tempa. Aby tedy člověk nepracoval přílišně přes svoje možnosti, měl by si organizovat svoje pracovní povinnosti tak, aby byl schopen splnit včas všechny záležitosti, s přihlédnutím k jeho pracovnímu tempu a silám. K tomu si může dopomoci také prostřednictvím metodik řízení času. Pokud se tak neděje a člověk si neefektivně organizuje práci, lidský organismus na tyto podněty reaguje, ve formě zvýšené únavy či snížené pozornosti. Pokud se tak děje neustále, je v ohrožení psychika člověka, který podléhá stresovým situacím a také nabourání jeho pravidelných osobních rytmů. (Mikulaščík, 2015)

4.4.2.2 Pracovní prostředí

Na rozvíjení osobnosti člověka a utváření jeho spokojenosti působí nespočet externích vlivů, které mnohdy nedokážeme ani sami postřehnout. Paradoxně se s nimi většina jedinců na planetě setkává dennodenně a jejich působení se výrazně promítá i do oblasti duševní hygieny a péči o ní. Mezi nejvýraznější okolnosti, které nejčastěji působí na vliv našeho duševního zdraví patří vhodně upravené pracovní prostředí. Pro většinu populace je přitom pracovní náplň dne tou nejběžnější rutinní záležitostí v jejich životě, a právě proto by se měl snažit člověk dbát na pravidla duševní hygieny i v rámci tohoto prostředí. Mnoho lidí nahlíží na práci, i skrze zažité stereotypy, jako na nepříjemnou část dne, kterou je třeba si odtrpět, jen za účelem a potřebou zisku peněz. Moderní doba svojí rozmanitostí také často nabádá k podporování těchto myšlenek, jelikož některé formy pracovních náplní, především těch manufakturních, zkrátka kvalitní pracovní podmínky a prostředí pro svoje zaměstnance nenabízí, už jen z principu náplně vykonávané práce. Nicméně, pokud nahlédneme na kvalitu pracovního prostředí kupříkladu z pohledu manažerských, i jiných, pracovních pozic, nabízí se přeci jen spousta prostoru pro to, jak pracovní prostředí přizpůsobit, tak, aby se v něm člověk cítil příjemně.

Takové prostředí je poté daleko efektivnější nejen z hlediska zaměstnancovy spokojenosti, ale také z hlediska jeho možného rozvoje a chuti odvádět svoji práci. Stejně tak přispívá vhodné pracovní prostředí také k vyšší úrovni odvedené práce, a minimalizaci chyb a únavy. Je také důležité zmínit, že v posledních letech zaujímají otázky správně upraveného pracovního prostředí a ergonomie daleko výraznější postavení a jsou předmětem mnoha odborných zkoumání, vytváření norem a zákonů. Samozřejmě, primárně by se problematikou kvalitního pracovního prostředí měly zabírat především společnosti, nicméně v tomto ohledu hraje významnou roli i zaměstnancovo vlastní přičinění a správné dodržování pravidel duševní hygieny v této oblasti. (Bartko, 1981)

Faktory pracovního prostředí jsou lidmi často opomíjeny a málo kdo by se obecně dokázal pozastavit nad tím, že třeba i efektivní řešení barev uvnitř kanceláře, či jiného pracovního zařízení, kde tráví pracovník svůj pracovní rozvrh, dokáže hrát z hlediska důležitou roli. Vyskytující se činitelem v tomto směru je **citové působení barev**, jejichž navolení, i přes svoji, na první pohled nedůležitou, podstatu, dokáže vytvořit takové pracovní prostředí, kde se člověk bude cítit příjemně, energicky a výkonně. Tohoto efektu také využívají různí odborníci při léčbě svých pacientů a jejich psychických poruch. Je totiž prokázáno, že jednotlivé barvy vzbuzují v lidském mozku jisté emoční odezvy. Šedá barva a jiné studené barvy bývají typickým znakem monotónnosti a uklidnění, kdežto barvy teplé, živé napomáhají k povzbuzení a zvýšení koncentrace. Modrá barva poskytuje naší mysli uklidnění a často je její tmavší odstín doporučován odborníky jako vhodný prostředek k podpoře spánku a relaxace. Vlivem modré barvy totiž dochází ke zpomalení krevního tlaku, srdeční činnosti, svalového napětí a dýchání. Podobně uklidňující účinky přináší i odstíny nenasycené žluté, oranžové či zelené. Červená barva je svým teplým a výrazným charakterem v kontrastu se zmíněnými barvami a je znakem pro zvýšení aktivity. Napomáhá k povzbuzení a dráždění (toreadorova červená plachta, určená pro dráždění býka či ženské dámské prádlo). Červená barva také přispívá ke zvýšení krevního tlaku, zrychluje srdeční činnost a dýchání. (Míček, 1984) Některé výzkumy pojednávají o důležitosti barev i z hlediska produktivity pracoviště, a z toho důvody jsou některé podstatné části pracoviště či manipulační

předměty natřeny výraznými barvami. Statisticky pak je prokázáno vlivem užití radostnějších forem barev dochází k navýšení produkce, a to v rozmezí mezi 10 a 40 procenty. Ve výsledku tak je rozvržení barev uprostřed pracovního prostředí podstatným prvkem, přispívajícím ke zvýšení produktivity, spokojenost a snížení únavy. Podobně jako vnímá lidský zrak barvy, reaguje i na kvalitu **osvětlení**. Lidský organismus totiž značnou část své energie vydá právě na zrak. Proto se lidé mohou setkat s tím, že při zvýšené únavě se jim zavírají víčka a je jim nepříjemné ostré světlo. Vlivem špatného osvětlení pracoviště pak může dojít k rapidnímu poklesu duševní výkonnosti, a to až o 30 %. Slabé osvětlení vede k námaze očí, což vede k doprovodným jevům jako zvýšenému pocitu unavenosti a bolestem hlavy. Silné světlo podobnou měrou přispívá k bolestem hlavy, bolestem vlivem křečovitým přivírání očí a možným migrénám. Nejvhodnější je tedy světlo denní, kterého by měl mít zaměstnanec při své práci nejvíce a jenž je svým složením největším zdrojem přirozené energie pro náš organismus. (Bartko, 1984) Neméně podstatnými faktory ovlivňující spokojenost člověka uvnitř pracoviště je také správná **teplota, vlhkost vzduchu a jeho cirkulace**. Podobně jako u dalších atributů pracoviště i tyto konkrétní podléhají mnoha stanoveným normám a zákonům týkajících se pracovních podmínek. Obecně vzato by se měla vhodná teplota na pracovišti pohybovat okolo hodnoty pokojové teploty a její konkrétní nastavení by se mělo odvíjet od obtížnosti vykonávané práce. Například při vykonávání náročnější fyzické činnosti by měl být teploty podstatně nižší, než u středně těžké a administrativní činnosti. Obecně se doporučované hodnoty optimální teploty dle norem pohybují mezi 20 °C až 24 °C, v zimním období, při práci v sedě a mezi 20,1 °C až 23,2 °C v létě. (Mikulaščík, 2015) Každý jedinec by měl v rámci pracoviště také dbát na přísun čerstvého vzduchu prostřednictvím občasného větrání, snažit se regulovat teplotu tak, aby nepřekročila únosnou mezi pokojové teploty a v případě vysokých teplot letních dnů se spolehnout na klimatizaci. Každý se dozajista setkal, i mimo pracoviště s případy, kdy špatné podmínky pracovního prostředí značně snižovaly produktivitu jeho práce a myšlení obecně. Lidský organismus potřebuje pro svoje správné a efektivní fungování dostatečný přísun čerstvého vzduchu a ideální nastavení teploty, které vedou k tomu, že se člověk v takovém prostředí cítí příjemně a může se soustředit na svoji práci a kvalitní výkon. Nedostatečná péče

může vést nejen ke zmíněnému snížení naší produktivity, ale také k poklesu aktivity, soustředění a později dostavující se únavě, která může v kombinaci s nepřiměřenými podmínkami vést k bolestem hlavy, očí apod. Dříve méně podstatným problémem, nicméně s postupující dobou značně přecházejícím do popředí, je **boj proti hluku**. Ten se odehrává nejen na poli pracovního prostředí, ale také v celosvětovém měřítku. Nadměrný hluk je totiž problémem, se kterým se potýká nespočet lidí, ale také organizací a různých útvarů. Výzkumy přitom jasně prokazují, že pokud člověk pracuje v odhlučněném prostředí, je jeho soustředění na daleko vyšší úrovni a na vykonání svých povinností potřebuje daleko méně času. Stejně tak může po celý den dojít ke ztrátě koncentrace a dlouhodobější potýkání se s nadměrným hlukem podporuje například poruchy sluchu, brzdí činnost žaludku a může vyvolat také poruchy zažívání. Lidé by se tak měli, pokud možno, vyvarovat hlasitým prostranstvím a snažit se svoje prostředí uzpůsobit tak, aby nedocházelo ke konfrontacím s hlučnými vlivy. (Míček, 1984)

4.5 Time management

Osobní řízení času patří v dnešní době k nesmírně důležitým faktorům úspěšného sebeřízení, se značným vlivem na naše životní a pracovní uplatnění. Efektivní zvládnání času a s ním spojené optimální rozvržení aktivit což v životě jedince zaručuje jistý řád, který tak napomáhá k vyšší míře zvládnání úkolů a celkové prosperitě duševní spokojenosti jedince plynoucí ze zvládnutí všech povinností. O to větší důraz by měl člověk klást na efektivní hospodaření s časem toho důvodu, že čas je sice nekonečnou, avšak z hlediska běžného života vysoce omezenou, v některých obdobích života i nedostatkovou jednotkou. Čas je tak svým způsobem vždy v určitém životním období člověku přidělen a on by proto měl apelovat na jeho co nejefektivnější využití a snažit se vyhnout jeho zbytečnému plývání. Dříve byl Time management považován za záležitost, jenž se týkala pouze pracovního prostředí, nicméně rostoucí nároky moderního života se zasloužily o to, že jsou metodiky Time managementu uplatňovány i v rámci běžného lidského života a jeho aktivit. Díky aplikaci přístupů Time managementu totiž lze efektivně předcházet negativním dopadům na naše zdraví, jež mohou pramenit ze špatného hospodaření

s časem, následných vznikuvších časových tísni a ve výsledku i celkové absence jakéhokoliv stupně organizace v životě. (Covey, 2008)

Výhodou Time managementu je jeho komplexní zaměření, jenž v sobě zahrnuje široké spektrum pohledů na to, jak efektivně hospodařit s časem. Ať už je řeč o stanovení životních cílů a priorit, společně s užitím mnoha praktických pomůcek a přístupů. Stejně prospěšnou měrou pomáhají některé techniky Time Managementu v otázkách důležitosti a naléhavosti aktivit a úkolů, společně s návrhy na rozčlenění těchto činností a jejich případného delegování. Konkrétní přístupy Time Managementu jsou přitom postupně rozvíjeny od těch jednodušších, jenž mají racionálně věcný a logický charakter až k těm náročnějším, které jsou aplikovány v případech neúčinnosti předchozích praktik. Tyto náročnější metody přitom vychází z daleko pokročilejších přístupů, které svým charakterem daleko překračují pouhé logické myšlenky a postupy. **Důvodů**, kvůli kterým je třeba se Time Managementem zabývat, bývá několik, zpravidla se však jedná o situace, kdy běžný život jedince podléhá chaosu, chabé organizaci a důsledkem toho se tak člověk stává neefektivním. Dalším důvodem může být mlhavá osobní vize, absence vytyčení cílů či nejasný životní směr. Velice typickým vykřičníkem, jenž může člověka nabádat k zamyšlení ohledně jeho řízení času, je také kupříkladu samotné nahrazování času a prokrastinace. Člověk je často v časové tísni a snaží se nahradit svůj volný čas tím pracovním, pracuje například dlouho do noci na úkor spánku, v pauzách a celkově se snaží dohnat resty a výrazně tak ochuzuje svůj osobní život. (Bedrnová, Pauknerová a kol, 2015) Stejným pohledem by se dalo nahlížet také na život studentů, kteří mají v drtivé většině tendenci nechávat studijní záležitosti na poslední chvíli, propadat prokrastinaci a později vznikuvší časová tíseň jim nedovolí nic jiného než dohánět všechny resty ve svém volném čase. Ve výsledku tak takový jedinec staví pomyslné schody svým pozdějším problémům, které se mohou dostavit v podobě úzkostí, depresí, poruchám spánku a v těch horších případech i mnoha psychosomatických onemocnění. Člověk se totiž v těchto situacích nachází ve stavu největší zranitelnosti a často sahá k nežádoucím prostředkům, jenž mu mají dopomoci k vyšší efektivitě či v horším případě zásadní problémy oddálit.

4.5.1 Čtyři generace řízení času

Stephen Covey rozdělil řízení času do 4 generací, které se v průběhu doby vyvíjely na základě nových poznatků a přístupu k pojetí času.

1) První generace

První generace pojednává o prostém zaznamenávání úkolů a činností v chronologickém pořadí. Výsledkem byl neutříděný seznam úkolů, které bylo třeba postupně vykonat. Nejčastějším médiem pro zápis úkolů byl zápisník. Splněné úkoly byly jednoduše škrtnuty a případné nedokončené se přesunuly do následujícího dne.

2) Druhá generace

Rozšíření první generace přineslo přiřazení časového údaje k jednotlivým úkolům, čímž vznikl seznam toho, co je třeba udělat, kdy a jaký je cíl. Tím vznikly první přehledné seznamy denního rozvrhu, a to ve formě kalendářů či diářů.

3) Třetí generace

Třetí generace řízení času přinesla daleko pokročilejší přístupy, jež začaly prvně definovat pojmy jako priority, hodnoty, delegování a týmová práce. Tato generace se začala daleko více zaměřovat na výkonnost člověka a dlouhodobé výsledky, čímž však logicky vznikal menší prostor pro osobní záležitosti. Lidé tak začali vykonávat úkoly na základě stanovených priorit, hodnot a celý proces plánování vždy předcházet určité přípravě. Vlastní řízení přitom bylo nutné provádět pomocí osobního organizéru, PDA či počítače. (Nikodým)

4) Čtvrtá generace

Time Management 4. generace se daleko více soustředil na samotného člověka, který se tak stal středobodem řízení času. Začalo se daleko více přihlížet k osobnosti člověka a jeho lidským potřebám. Proto se poslední generace zaměřuje například na životní cíle člověka, jeho poslání apod. Řízení času tak přestalo být jen pouhým seznamem úkolů, které je třeba nepodmíněně splnit, ale

stalo se komplexním životním směrem, který se snažil určit, co je v životě jedince důležité a na základě toho efektivně zakomponovat plánování činností. (Pacovský, 2000)

4.5.2 Postupy a metody Time Managementu

Řízení času vždy staví na stejném základě, a to na přístupu člověka, který je ochoten podrobit svůj dosavadní život změnám a přinést do něj vyšší míru organizace, skrze rozvržení jeho časového plánu a aplikováním nových přístupů. Takovému jedinci přitom mohou dopomoci různorodé praktiky Time Managementu, které přináší vždy vlastní pohled na řízení času.

Základním úkonem z hlediska řízení času je jeho **analýza a plánování**. Nejvhodnější metodou při plánování svého času je vycházet z analýzy stanoveného časového rámce, jehož maximální délka by měla přinejlepším činit 14 dní. Výsledkem by měl být grafický přehled detailně zmapovaného programu v daném časovém intervalu, jenž by měl přinést potřebné informace. Pro úplnou přehlednost je vhodné daným aktivitám stanovit jejich celkovou časovou spotřebu a vhodně je zaznamenat, například do tabulky v procentech. Vyhodnocení takového přehledu by mělo člověku přinést základní představu o tom, jak nakládá se svým časem. Výsledný obraz reality by tak mohl člověku vytvořit náhled toho, jakým aktivitám se věnuje nejčastěji a s jakou časovou spotřebou, kdy časem naopak plýtvá a plně jej nevyužívá (tzv. časová žrouti) a jak lze optimalizovat jeho denní cyklus za účelem pravidelnosti a efektivnosti. Pokud chce člověk získat detailnější obraz jeho trávení času danými činnostmi, může využít vhodných nástrojů, jako například excelovských tabulek, grafů, či jiných graficko-analytických metod. (Bernová, Pauknerová a kol., 2015)

Další efektivní metodou sloužící k efektivnímu řízení času je posuzování úkolů z významového a časového hlediska. O tomto přístupu pojednává tzv. **Eisenhowerův princip**, jenž se ve své podstatě zaměřuje na to, co je pro člověka z hlediska jeho časového rozvrhu skutečně důležité. Mnoho úkolů totiž sice podléhá určité naléhavosti, ale to neznamená, že jsou pro člověka v daném momentě nesmírně důležité. V tomto přístupu jsou úkoly děleny na 4 dílčí kategorie. (Bischof, 2003)

- **úkoly důležité a současné naléhavé** – jsou akutního charakteru, vyžadují okamžitá řešení a měla by se jim věnovat největší pozornost. Patří sem úkoly s pevně stanoveným termínem, krizové případy, porady, odevzdání studijních projektů, různých prací apod.
- **úkoly důležité, ale nenaléhavé** – představují okruh problémů, jimiž je třeba se v budoucnu zabývat, avšak nemají charakter neodkladnosti. Tyto úkoly je vhodné dobře naplánovat a ujasnit si jejich průběh.
- **úkoly naléhavé, ale nedůležité** – bývají označovány jako „rušitelé“, jelikož často odvádí pozornost od úkolů důležitých a tvoří pro člověka jistý únik od povinností. Typicky se může jednat o telefonní zprávy, hovory, oblíbené činnosti či v krajních případech i některé závislosti.
- **úkoly nedůležité a současně nenaléhavé** – zpravidla se jedná o běžné záležitosti, které nemají na naše řízení času zásadní vliv. Mohou mít pozitivní charakter a existovat na bázi relaxačních technik nebo naopak se může jednat o nepodstatná zaneprázdnění, jako např. sledování televize či brouzdání internetem. Těmto úkolům by se však měl člověk co nejvíce vyvarovat, pokud nejsou pro jeho činnost přínosem. (Covey, 2008)

Častým problémem člověka, ať už v práci nebo v častějším případě, v průběhu studia na vysoké škole, je odkládání povinností a plnění úkolů na poslední chvíli. Děje se tak i přesto, že z racionálního hlediska je průběžné a včasné plnění úkolů tou nejvhodnější cestou k úspěšnému splnění požadované povinnosti. Tento problém však může vznikat na základě několika skutečností. V některých případech zkrátka jedinec nedokáže dobře odhadnout potřebný časový úsek, který je na splnění úkolu potřeba nebo se mu mohou do cesty postavit neočekávané okolnosti. Existují také případy, kdy někteří lidé záměrně pracují pod tlakem, jelikož v tomto stavu ze sebe dokážou vydat nejlepší výkony. Valná většina případů však přeci jen podléhá podvědomému odkladu povinností. Z těchto důvodů je **potřeba se vyvarovat časových tísni**, jelikož vykonávání činností v časovém presu s sebou zpravidla přináší nevypočitatelné riziko, jež se může projevit v mnoha neočekávaných podobách. Nejedná se však pouze o hazard s výsledným splněním povinnosti, ale také se samotný zdravím. Pokud člověk často pracuje pod tlakem, vzniká u něj

daleko větší pravděpodobnost nekvalitního vykonání úkolu, v horších případech i úplného selhání. Důsledkem toho je narušena i samotná duševní rovnováha člověka, který v časové tísní podléhá stresu a nedbá na pravidla duševní hygieny. (Bedrnová, Pauknerová a kol., 2015)

Osvědčenou metodou pro organizovanější nakládání s časem je i **etapizace**, jejíž podstata spočívá v rozdělení úkolu do samostatných kratších částí, tedy etap. Mnohdy je totiž člověk nucen vykonávat složité úkoly, které svojí náročností vyžadují systematický přístup. Člověk si zároveň musí uvědomit skutečnost, že není schopen všechny úkoly splnit najednou a musí jejich provedení naplánovat a ty těžké rozdělit na menší části. Etapizace zároveň přináší daleko větší přehlednost, jelikož si člověk může v rámci jednotlivých etap předem nadefinovat dílčí cíle a ty se postupně snažit plnit jeden za druhým. Nejen, že se jedinec tímto krokem předběžně vyvaruje nadměrné zátěži a případnému chaosu, ale také předchází možnému selhání v plnění úkolu, důsledkem ztráty koncentrace pramenící z nadměrného množství práce. Stejně tak člověk minimalizuje pravděpodobnost výskytu stresových situací, které mohou vzniknout při představě řešení náročného a zdoluhavého problému. Na podobné bázi stojí i **delegování**, které se taktéž snaží o zjednodušení procesu řešení úkolů, avšak za pomoci přesunutí odpovědnosti za splnění určité části na jiné osoby. Delegování má největší význam především v činnosti manažerů, kteří prostřednictvím efektivního delegování plní rozsáhlé projekty, na které by samotní nestačili. Je proto nezbytně nutné umět správně delegovat, rozpoznat jaký problém lze svému zaměstnanci svěřit a jaký naopak ne. Delegovat bychom tak neměli problémy, které jsou v rámci projektů nejdůležitější a které vyžadují kvalitní přístup. Společně s delegováním je třeba být také dobrým informátorem a snažit se člověku, kterému předávám odpovědnost za splnění dílčího úkolu, vysvětlit co nejdůkladněji podstatu jemu přiřazené činnosti a co se od něj očekává za výsledek. (Bedrnová, Pauknerová a kol., 2015)

5 Pozdní adolescence jako období spojené s profesní přípravou

Většina studentů vysokých škol spadá z hlediska vývojového období do kategorie pozdní adolescence a vynořující se dospělosti. **Adolescence** je v modernějším pojetí označení pro lidské období mezi 10-20 rokem, přičemž pozdní adolescence je v užším kontextu adolescence obdobím, mezi 17-21 rokem života. Macek ve své publikaci *Adolescence* (2003) tuto skutečnost rozšiřuje o tvrzení, že pozdní adolescence podléhá i době, po kterou jedinec studuje, tedy, věkovému intervalu od 17-26 let. Původ slova adolescence pochází z latinského „adolescere“, což znamená vyrůstat či mohutnět, přičemž za popularizací tohoto termínu stojí především časté užívání na americkém kontinentě, což později vedlo k rozšíření tohoto pojmu do světového měřítko. Podobně, jako v dětství, je pro období adolescence charakteristický neustálý vývoj mysli a těla, a to v různých fázích tempa, s ročním až dvouletým zpožděním. (Rubín a kol., 2018) Adolescence bývá označována za období multiprocesů, jelikož v těchto letech dochází k vývoji, který je typický svojí variabilitou, procesualností a proměnlivostí, přičemž nejvíce změn probíhá v oblasti somatické a psychosociální. Tyto projevy se mohou týkat například způsobů chování a jednání, názorů, postojů a hodnot, zájmů, motivace, sociálních vztahů, procesů rozvíjení, hledání životních cílů apod. Postupný přechod z dětství do dospělosti je prezentován prostřednictvím složitého dynamického procesu, v jehož průběhu dochází k přehodnocování stávajících postojů a přeorientování norem z dětství na ty dospělé. Tato fáze života je považována za nejkomplicovanější v životě, jelikož v ní dochází k mnohým důležitým událostem, které jsou spjaty s dospělým životem. Ať už je řeč o prvních sexuálních zkušenostech, nabytí plnoletosti, či formování potenciální kariérní dráhy, v doprovodu výběru střední či vysoké školy nebo případného zaměstnání po dokončení středoškolského studia. Za ústřední úkol adolescence je považováno nalezení sebe sama. Díky tomu se člověk daleko více než kdy jindy orientuje především na sebe. Z toho důvodu se v rozhodovacích procesech člověka promítá jeho úroveň myšlení, mravní a hodnotový kodex, sebepojetí, sebepoznání či sebehodnocení. (Hlad'ová, 2012) Odborná literatura v rámci

adolescence hovoří o několika hlavních vývojových úkolech, které v tomto ohledu mají své pevné zastoupení. Jedná se o:

- Akceptaci své tělesné konstituce a role svého pohlaví;
- vytvoření nových vztahů s vrstevníky obojího pohlaví;
- emocionální nezávislost na rodičích a ostatních dospělých jedincích;
- získání jistoty o ekonomické nezávislosti;
- profesní přípravu spojená s výběrem povolání;
- přípravu na manželství a rodinný život;
- osvojení určitých hodnot a etického systému;
- dosažení mužské nebo ženské sociální role;
- dosažení společensky zodpovědného chování. (Hříchová. 2004 a Sobotková a kol. 2014)

5.1 Vývojové znaky pozdní adolescence

Pozdní adolescence je typická pro finální stabilizaci fyzického a psychického vývoje jedince, v níž dochází k procesu adaptace v oblasti sociální, sexuální, ideové a profesionální. Jak již bylo nastíněno v úvodu, z hlediska vývoje dochází k zaměření na sebe sama. V rámci utváření sebehodnocení a sebepojetí je častým předmětem pozornosti vlastní **tělesný vzhled**. Jelikož se jedinec v tomto období dostává do různorodé společnosti, ať už v rámci školy či různých mimoškolních aktivit, dochází u něj k porovnávání jeho fyziologických vlastností s ostatními vrstevníky, ale také s různými estetickými modely. V období pozdní adolescence dochází k dokončení tělesného růstu, stabilizace tělesné výšky a pohlavní zralosti. Je proto z hlediska duševní spokojenosti důležité, aby sám člověk plně akceptoval svoje tělesné schéma i svůj vzhled. Je-li v tomto ohledu se sebou jedinec spokojen, získává pocit sebejistoty a dokáže se daleko úspěšněji socializovat ve společenských vrstevnických kruzích. Období pozdní adolescence je také považováno za období druhého vrcholu motoriky, které je spojeno s rozvíjením pohybových schopností a dosahováním maximálních výkonů, muži v rámci silových, rychlostních či vytrvalostních schopnostech a ženy v podobě lepší flexibility. **Intersexuální rozdíly** vyplavou na povrch daleko výrazněji než kdykoliv předtím a obě pohlaví tak

zažívají kontrastní vývojová stádia. Dívky v této fázi dozrávají daleko rychleji než muži, konkrétně o 2 roky, přičemž za jejich vývojem stojí zejména vyšší míra realizace skrze sociální vztahy k lidem, vyšší odpovědnost a péče o druhé (projevují se ranné mateřské pudy) a celkově výraznější orientace na kooperaci. Muži oproti tomu cílí daleko více na osobní výkony a dosažení uspokojivé sociální pozice, prostřednictvím soupeření a projevy dominance. Specifickým znakem je také ukončení intelektuálního vývoje, jenž doprovází vznik samostatného myšlení a vrcholného stavu inteligence. Člověk tak v tomto období, i vzhledem k počátkům budování jeho budoucnosti, daleko více uvažuje o smyslu života a jeho náležitostech, což vede k vytváření **individuální identity** (Hříchová, 2004) Formování identity také bývá označováno za jeden ze stěžejních vývojových úkolů adolescentního období, specifickým pro dlouhodobý dynamické a individuální proces. Zisk vlastní identity umožňuje jedinci se autonomně rozhodovat a být zodpovědným členem společnosti. Pro člověka v tomto věku je podstatné si uvědomovat kontinuitu vlastního života, tedy vnímat svoji minulost a přítomnost, společně s nasbíranými zkušenostmi a umět přetvořit všechny tyto atributy do představ o vlastní budoucnosti, což je považováno za základní charakteristický rys vyspělé a dospělé identity.

5.1.1 Sociální vývoj

V období pozdní adolescence hraje významnou a obsáhlou roli také sociální vývoj jedince. Ten je úzce spjat se snahou o nezávislost. Překročený práh dospělosti nabádá mnoho jedinců k osamostatnění a potřebě žítí vlastního života, nezávisle na rodičích. Vzniknuvší emancipace od dlouhodobé závislosti na rodičích a rodině obecně je brána za důsledek vyšší intenzity navazování úzkých vztahů s vrstevníky, ať už v rámci školy či mimo ni. Za touto skutečností stojí potřeba nalézání zdroje sociálního učení a také proces vytváření identity, ve kterém jsou vrstevníci bráni jako opora pro naše utváření. V tomto věku totiž dochází k vytváření těch nejpevnějších vztahů, ať už přátelských či milostných, jelikož především studenti po střední škole mnoho svých vrstevníků opouštějí, ať už příčinou odloučení či utvářením nových hodnot a potřeb sounáležitosti s jinými. Pro osoby v tomto životním stádiu je také daleko důležitější nalezení sociální kotvy, tedy místa, kam by

jedinec mohl patřit a kde by se mohl na něčem podílet či mohl s druhými něco sdílet. Také dochází ke znatelnější diferenciaci z hlediska vnímání svých rodičů, ať už z důvodů vlastního utváření názorů, zmíněné snahy o nezávislost či prohlubující se generační propasti a sní spojené rozdílné názorové spektrum či pohled na život. Některé z těchto skutečností jsou víceméně reflexí vyšší osobní koncentrace a jedincova uvažování nad svojí životní perspektivou, cílech, plánech v osobním životě a výběru povolání. (Hlad'o, 2012)

5.2 Perspektivní a profesní orientace

V období adolescence se začíná lidská mysl obracet směrem k budoucnosti a vizím o budoucím stavu života a toho, čeho by chtěl jedinec dosáhnout. Dochází tak k přeměně rozhodovacího schématu z přítomnostního hlediska, na to budoucí, díky čemuž se výrazně prodlužuje časová perspektiva adolescentů, jejichž uvažování se tak stává daleko rozsáhlejším. Proto mnoho studentů v letech pozdní adolescence začíná navazovat první vztahy s pracovním světem a začíná se během studia poohlížet po seriózních pracovních příležitostech s vidinou vyšší perspektivy do budoucna, bez ohledu na aktuální potřeby přivýdělků, kterých mohou dosáhnout prostřednictvím brigád apod. Neméně výrazně se projevuje orientace na budoucnost také ve studiu, jelikož studenti si začínají uvědomovat důležitost jejich studia a jeho významu pro jejich budoucnost. Tyto i jiné doprovodné aspekty se posléze stávají součástí aktivního přístupu k profesní budoucnosti a pozdějšímu výběru povolání. Je potřeba však mít na paměti, že pro úspěšnou volbu povolání je zapotřebí tzv. **kariévní připravenost**, jenž vyjadřuje připravenost člověka uskutečnit věkově vyvrálé rozhodnutí o volbě povolání, s ohledem na plnou informovanost o svých schopnostech i o náležitostech a požadavcích práce. Tato připravenost se zpravidla začíná projevovat mezi 15-17 rokem života, kdy adolescenti získávají daleko zodpovědnější a zralejší postoje o volbě povolání než kdy dříve. S postupem věku a přechodem na vysokou školu pak tento projev dozrává a uceluje se. (Hlad'o, 2012) Dozajista za to může přirozený vývoj adolescenta, ale také daleko vyšší míra interakcí s pracovním životem okolo něj a potřeby o svojí budoucí profesi daleko důkladněji rozmýšlet a formovat svoje budoucí rozhodnutí. Velký vliv na rozhodnutí o budoucí profesi hraje, resp. měla by hrát, i vysoká škola,

jenž by skrze svoje studium a oborové zaměření měla představovat finální etapu studentova přesvědčení o jeho budoucím povolání a pokud možno i napomáhat formovat kroky k výběru jeho potenciální kariérní cesty. Toho se snaží univerzity dosahovat prostřednictvím širokého spektra oborových předmětů, v nichž může každý jedinec získat nové znalosti, dovednosti a rozvíjet tak svoje předpoklady. Podstatnými událostmi v průběhu studia mohou být v tomto směru také mnohé odborné semináře, přednášky či exkurze, za jejichž realizacemi stojí podstata co nejdůležitějšího přiblížení pracovního světa a jeho sounáležitostí všem studentům, kteří stále nemohou svoje preference přiřadit konkrétní pracovní pozici. Neméně důležitým vlivem na cestě k získání informací o pracovním světě může být také přísun informací od ostatních vrstevníků, kteří již své pracovní uplatnění našli a mohou se tak pro mnohé jedince stát přímým zdrojem informací a poznání.

Z hlediska vytvářející se profesní orientace je důležité zohledňovat také naše vlastní **motivy**, tedy jisté vnitřní pohnutky, které člověka nabádají k orientaci na dané povolání. Jedná se o:

1) Primární motivy

Jedná se o společensky vysoce hodnotné motivy, které jsou pro člověka, z hlediska profesní orientace, těmi nejdůležitějšími a nejprestižnějšími. Primárním motivem bývá pro člověka především samotný obsah povolání, tedy skutečnost, zda dané povolání nabízí zajímavou náplň. Profese by do jisté míry také měla odpovídat našim osobním předpokladům a schopnostem, aby tak jedinec mohl dosáhnout plné úrovně seberealizace a práce se tak pro něj stala sebenaplňující. K dosažení tohoto stavu také pomáhá, pokud profese jeví známky osobní prosperity, tedy možnosti rozvoje, vlastního vzdělávání a zvyšování kvalifikace. Pro mnohé jedince je primárním motivem také náplň práce z hlediska jejího společenského významu, tedy zda člověk v tomto prostředí bude společností prospěšný, zda se stane součástí něčeho důležitého a významného pro okolí i jeho samotného.

2) Sekundární motivy

Druhotné motivy přichází na řadu v mnoha situacích, kdy si člověk po zvážení mnohých faktorů stále není jistý volbu, a proto zvažuje i dodatečné motivy, které mu mohou práci zpříjemnit či ztížit. Mezi sekundární motivy se proto řadí například prestiž profese, resp. společenské postavení podniku, dobré finanční ohodnocení nebo poměr kvality práce s její. V sekundárních motivech se může také promítat přání rodičů, případně i jejich zaměření. Bývá často zvykem, že mnoho potomků doktorů či učitelů kráčí ve šlépějích svých rodičů a nadále udržují rodinnou tradici. Mezi další motivy můžeme zařadit také přípravu na profesi, zda se na ní dá připravit během studia, zda je možno vykonávat práci z domova či místě bydliště rodiny. Do popředí někdy také může přejít aktuální situace, ve které se člověk při výběru povolání nachází, jako například nutnost podřídit se rodinné tradici či využití takové pracovní nabídky, která odpovídá našemu prospěchu a chování.

Za nejdůležitější, z vyjmenovaných motivů, přitom patří zejména zajímavost obsahu práce, který vzbuzuje v člověku zájem o její vykonávání. Tento logický fakt vychází z předpokladu, že člověk touží v životě po tom, aby se jeho práce nestala pouze existenční povinností, ale aby jej naplňovala a nejlépe bavila a motivovala ke kvalitním výkonům. Moderní doba přitom nabízí daleko širší spektrum nabídek profesí, než tomu bylo dříve. Díky tomu je daleko snazší se dostat do pozice, kdy si člověk najde takovou práci, při jejíž vykonávání může jedinec uplatnit své přednosti, kvality a třeba i dojít ke sloučení pracovní činnosti s jeho vlastními osobními zájmy. (Hřebíček, 1987)

5.2.1 Překážky na cestě k volbě povolání

Na cestě k výběru správného povolání se však vyskytuje několik překážek, které mohou mít na studentovo rozhodnutí značný vliv a podpořit potencionální selhání ve výběru profese. V první řadě mnoho jedinců podléhá **nedostatečné připravenosti** pro volbu povolání, tj. stavu, kdy ještě tyto osoby nejsou v hloubi duše přesvědčeny o druhu vykonávané práce, své způsobilosti nebo podléhají nízké motivaci k volbě povolání. S tím je úzce spojen stav, kdy mnozí jedinci nejsou na tuto životní etapu duševně připraveni nebo slepě vychází ze zaběhlého schématu společnosti, kdy zkrátka události člověka v průběhu času vykrystalizují ve správné

rozhodnutí, tudíž její sami odkládají. Jedním z významných problémů je také **nedostatečná informovanost** jedinců, kteří ví relativně málo o světě práce a všech přítomných sounáležitostech, nutných ke správnému rozhodnutí. Jistá množina také může podléhat špatnému přístupu k zjišťování informací či neznalosti způsobů získávání informací o pracovních pozicích, a to i přes plnou kompetenci v oblasti hledání informací na internetu. Podobnou překážkou je také **inkonzistence informací**, tedy určitá nevyrovnanost dostupných informací, která může být zapříčiněna nespolehlivostí informací o profesi, ale také například vnitřními konflikty jedince, které se může projevovat ve zkreslenosti informací o vlastních schopnostech, vlastnostech, plynoucích z nedostatečného stupně sebepoznání či absence vize o své vlastní budoucnosti a životních cílech. (Hlad'ová, 2012)

5.2.1.1 Adolescentní rozhodování o budoucnosti

V kontextu překážek na cestě k výběru povolání ve vztahu k profesní orientaci často přechází do popředí samotný **vzdělávací systém** a výběr oborového zaměření. Mnozí žáci, a v tomto ohledu lze mnozí vyjádřit jako valná většina, se totiž často v budoucnosti potýkají s problémem, plynoucím z rozhodnutí o výběru oboru svého studia, jež učinili kolem patnáctého roku života. V tomto období přechází žáci ze základních škol na střední školy, učiliště apod. a poprvé v životě se rozhodují o své budoucnosti a o svém odborném zaměření. Bohužel, v 15 letech života je málokdo natolik vyzrálý, aby dokázal plně odhadnout svoje přednosti a vhodně tak zvolit svoje odborné zaměření a směřovat tak svoji studium do bodu, kdy svoje nabyté znalosti v budoucnu uplatní v zaměstnání. Jedinec je totiž v tomto období přesvědčen o tom, že jeho volba studia by se měla rovnat budoucímu povolání. V tomto věku se však drtivá většina studentů orientuje spíše na přítomnost a volí kupříkladu svoji střední školu tak, aby vyhovovala jeho aktuálním zájmům a potřebám. Bohužel se řada studentů po několika letech střetává se skutečností, kdy jim studium daného oboru nepřináší duševní naplnění, i obsah, který od něj očekávali, nicméně z principu oborové návaznosti pokračují v jeho studiu i na vysoké školy. V praxi se tedy často stává, že student, který si ve svých 15 letech vybral střední školu např. se zaměřením na informační technologie postupně zjišťuje, že její učivo tohoto oboru nenaplnňuje, nicméně jakýkoliv přechod na

vysokou školu jiného oboru by mu přineslo vidinu komplikací, nejistoty a rizika, tudíž raději volí oborově obdobně zaměřené studium a vytváří tak kompromis mezi jeho nově nabytou vizí své budoucnosti a dosavadního studia. Na konci tohoto dlouholetého formovacího procesu s nejasným výsledkem pak stojí rozhodnutí o výběru profese, jenž vzniká na základě dvou skutečností. Buď opět následovat svoje oborové zaměření nebo se snažit uchytit v jiné oblasti, s přihlédnutím ke svým aktuálním zájmům či zjištěným přednostem uprostřed studia s vidinou vyššího rizika neúspěchu. Tento stav téměř vždy nastává jako důsledek jediného momentu, tedy momentu, kdy se patnáctiletý student měl rozhodnout o své budoucnosti a o svém zaměření v momentě, kdy sám neměl přesně vyhrazenou představu o tom, co by chtěl v životě dělat a jakým směrem by se měl ubírat a po středoškolském, potažmo vysokoškolském studiu nechce zahazovat roky nabytých znalostí.

Pokud se jedinec ocitne v tomto nerozhodném bodě, není na škodu se zamyslet nad sebou samým a pokusit si stanovit svoje dlouhodobější cíle. Pozdní adolescence je především o finálním ucelení lidské identity, selekci zájmů a formování životní cesty. Studentská mysl má bohužel tendenci slepě obcházet budoucí rozhodování o výběru profese, jelikož profesní život se mnohým jeví jako, život omezující, stereotyp. (Vágnerová, 2008) V myslích studentů tak vzniká jakýsi rozkol. Na jednu stranu se projevuje citelné dozrání osobnosti s výraznou potřebou osamostatnění, spolu s vnímáním předností dospělosti (vlastní bydlení, výplata apod.) Na stranu druhou stranu je těžké přijmout výraznou odpovědnost dospělého člověka, společně s jednotvárností způsobu žití, jenž nabízí pracovní činnosti a rutinní pojetí života jako takového. Je proto nezbytně nutné důkladně přehodnotit všechny atributy a snažit se dosáhnout vnitřní spokojenosti se svým výběrem profese, a tedy i stanovením vlastní budoucnosti. Toho lze dosáhnout prostřednictvím výběru takové profese, která by člověku přinášela pocit, že neztrácí svoji svobodu a naopak, přispívá svým dílem do společnosti, jak již bylo zmíněno dříve v kapitole. Možností je i zvážení kariérního poradenství, tedy odborné pomoci o výběru povolání, aby nedošlo k tomu, že se člověk stane zajatcem sociálních potřeb, tedy že za každou cenu musí vydělávat peníze a je proto nucen docházet do práce, která jej nebaví a nenaplnuje.

5.2.2 Význam psychohygieny v období pozdní adolescence v kontextu postupného přechodu do dospělého života

Jak již bylo několikrát nastíněno v předchozích kapitolách o adolescenci, jedná se o období mnohých dozrávání, ať už sociálních, emocionálních, fyziologických či psychických. Člověk v tomto období konečně začíná poznávat svoji vyspělou osobnost a začíná si plně uvědomovat sounáležitosti přechodu do dospělého života. To by mělo člověka nabádat ke kladení daleko většího důrazu na zkvalitňování životního režimu, jenž by tak plně vyhovoval jeho organismu a potřebám, ať už pracovním či biologickým. Doba, kdy na vysoké škole stačilo dokončovat školní projekty v pozdních hodinách je ta tam, stejně jako postačujících několik pár hodin spánku, společně bez přítomnosti jakýchkoliv stravovacích návyků. Do následných revolučních stavů se pozdní adolescent dostává důsledkem toho, že si prvně začíná uvědomovat hodnotu jeho volného času, jehož bude se vstupem do zaměstnání nedostatek, začíná si také vytvářet postupné návyky, které by jej nejen připravily na pracovní život, ale také upevnily jeho duševní zdraví a zvýšily jeho výkonnost. Proto lze vyšší pozornost směrem k vlastnímu životu a jeho kvalitě přisuzovat právě vidině blížící profese a zcela odlišeného způsobu života, jenž přináší daleko více odpovědnosti. Z určitého hlediska jsou tak „napřed“ ti studenti, kteří pracují v průběhu studia, a tudíž získávají potřebné návyky dříve, avšak za cenu vyšší zátěže, kterou jim kombinace studia a práce přináší. Z hlediska období adolescence a vztahu jedince k psychohygieně, je právě její pozdní fáze tou klíčovou, jelikož v ní jedinec uplatňuje nově nabyté hodnoty, názory a důraz na vnímání svého vlastního zdraví a lepšího hospodaření s časem. Důsledkem toho můžeme zpozorovat například hlubší soustředěnost na dodržování spánkové hygieny. Uvědomění, že pracovní život bude vyžadovat daleko větší porci energie a soustředěnosti, než tomu bylo ve škole, je v tomto bodě klíčovým atributem, který člověka nabádá se daleko více starat o kvalitu spánku. Stejně tak s příchozí prací se mění priority a náhled na důležitost volnočasových aktivit. Člověk totiž v rámci vysokoškolského studia hospodář s volným časem jako hojně dostupnou jednotkou, avšak při zvážení jeho budoucího nedostatku, si jej začíná důkladněji plánovat a zamýšlet se nad dlouhodobějším rozvržením svých činností, nehledě na to, že již je pracujícím

studentem a dostatek volného času je pro něj nedostatkovou záležitostí. Stranou tak jdou mnohé nepodstatné činnosti a do popředí vstupují ty, jež rozvíjí jeho duševní zdraví, psychiku a přispívají tak k jeho duševní rovnováze. Samozřejmě do popředí také vstupují vztahy s partnery a trávení časů s nimi, na úkor mnoha jiných činností. Osvětu lze zpozorovat také v oblasti stravování, kdy podobně jako v předchozích případech přichází na řadu fakt, že pracovního činnost zákonitě vyžaduje odlišný přístup ke stravování, s notnou dávkou adaptace a přizpůsobení.

Všechny výše zmíněné argumenty vychází z racionální předpokladu rozvoje zájmu o vlastní zdraví, spojeným s dospíváním a nabýváním nových hodnot. Nicméně vzhledem ke způsobu vedení studentského života nelze předpokládat, že každý jedinec zákonitě zkvalitňuje svůj život. Studium na vysoké škole totiž vyžaduje značnou dávku samostatnosti, koncentrace a celkově přináší mnoho stresových událostí. Tohle období tak dozajista svým charakterem vytváří půdu pro snadné narušení duševní rovnováhy studentů. O těchto problémech již pojednávala kapitola o významu duševní hygieny v životě vysokoškoláků. Stojí však za zmínění její provázanost s tímto tématem, jelikož vysokoškolské období, jak je uvedeno v úvodu této kapitoly, je součástí pozdní adolescence a nabízí nespočet faktorů, které tuto etapu činní pro každého jedince jedinečnou a subjektivně odlišnou.

Závěrem tedy jasně vyplývá, že význam psychohygieny v období pozdní adolescence je neoddiskutovatelný. Tato etapa s sebou přináší řadu potencionálních hrozeb, kterých je třeba se, pokud možno vyvarovat. Nicméně, i přes všechna úskalí, se jedinci v období vysokoškolské studia nachází v období finálního adolescentního vývoje a předpokládá se, že s nárůstem odpovědnosti za jejich vlastní studijní výsledky, společně s vidinou blížícího se završení studia s nutností volby povolání, nakonec každý dojde do bodu, kdy se bude muset připravovat na přechod do dospělého života, což jej bude nabádat k daleko důkladnější péči o svoje duševní zdraví a uplatňování správných pravidel psychohygieny.

6 Výzkumná část

Cílem této části je provést výzkumné šetření, jehož účelem je zkoumání autonomní péče o psychohygienu u studentů manažerských oborů v období pozdní adolescence.

6.1 Hypotézy

V následující sekci jsou vypsány výzkumné hypotézy. K hypotézám byly vyhotoveny výzkumné otázky, které byly přeneseny do dotazníkového šetření a staly se tak zdrojem dat pro ověření hypotéz a prezentaci výsledných dat a zjištění.

H1: Mezi genderem studentů a jejich péčí o psychohygienu v oblasti životosprávy neexistuje prokazatelný vztah.

- H0: Neexistuje závislost mezi genderem a mírou péče o psychohygienu v oblasti životosprávy.
- H1: Existuje závislost mezi genderem a mírou péče o psychohygienu v oblasti životosprávy.

Výzkumy ÚZIS (2003., str. 41 a 2004, str. 35) poukazují na fakt, že se v některých oblastech životosprávy v závislosti na pohlaví nachází rozdíly, nicméně v obecném znění nelze jasně říci, že mezi genderem a mírou péče o psychohygienu existuje přímá souvislost. Výzkum autorů Manchri, Sanagoo, Jouybari, Seyyed pojednává o lepším skóre duševního zdraví pro ženské pohlaví, nicméně také uvádí, že tuto tezi některé výzkumy vyvrací, tudíž lze obecně vyjádřit, že neexistuje prokazatelná souvislost mezi genderem a mírou péče o psychohygienu v oblasti životosprávy. (Manchri, Sanagoo, Jouybari, Seyyed, 2017)

H2: Mezi genderem studentů a dodržováním pravidel zdravého stravování existuje vztah.

- H0: Neexistuje závislost mezi genderem a dodržováním pravidel zdravého stravování.
- H1: Existuje závislost mezi genderem a dodržováním pravidel zdravého stravování.

Jak uvádí výzkum institutu ÚZIS, mezi stravováním žen a mužů se nachází nepatrné rozdíly, především v oblasti konzumace ovoce a zeleniny. Na tomto předpokladu stojí hypotéza, zkoumající souvislost mezi genderem studentů a dodržováním pravidel zdravého stravování s předpokladem vyšší míry dodržování u žen. (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR str. 40, 2004)

H3: Gender studentů je ve vztahu s mírou dodržování zásad zdravého pitného režimu

- H0: Neexistuje závislost mezi genderem a mírou dodržování zásad zdravého pitného režimu.
- H1: Existuje závislost mezi genderem a mírou dodržování zásad zdravého pitného režimu.

V této hypotéze se lze opřít o tvrzení předchozí hypotézy o zdravém stravování a logicky předpokládat existenci vztahu mezi genderem i mírou dodržování zásad zdravého pitného režimu. Stejně tak lze tuto hypotézu formulovat na základě zjištění z šetření ÚZIS, uvedených níže, které uvádějí vyšší náchylnost k pití alkoholu u mužského pohlaví, tudíž lze logicky předpokládat vyšší míru dodržování zásad zdravého pitného režimu u žen.

H4: Mezi genderem a mírou náchylnosti k pití alkoholu se vyskytuje vztah.

- H0: Neexistuje závislost mezi genderem a mírou náchylnosti k pití alkoholu.
- H1: Existuje závislost mezi genderem a mírou náchylnosti k pití alkoholu.

Hypotéza stojí na předpokladu, plynoucího z článku autora Vošmika z časopisu genderstudies.cz, který informuje o tom, že Raglan a kol. (2015) ve své publikaci sledovali riziko a výskyt duševních onemocnění a poruch v závislosti na pohlaví. Ženám je přisuzována vyšší míra náchylnosti k psychickým onemocněním, kdežto u mužů se vyskytuje znatelněji citelnější míra závislosti k návykovým látkám, tedy i alkoholu (Vošmik, 2017). O tomto tvrzení přesvědčuje svými zjištěními i výzkumu ÚZIS, který dokazuje, že muži mají vyšší náchylnost k pití alkoholu, stejně jako, že v této genderové množině populace existuje menší procento abstinentů než u žen. (ÚZIS, str.45, 2004)

H5: Mezi genderem studentů a mírou náchylnosti ke kouření je vztah.

- H0: Neexistuje závislost mezi genderem a mírou náchylnosti ke kouření.
- H1: Existuje závislost mezi genderem a mírou náchylnosti ke kouření.

Formulace této hypotézy proběhla na stejném základě jako H4, tedy je opřena o skutečnost, že muži jsou prokazatelně náchylnější k závislosti na návykových látkách, potažmo i nikotinu. (Vošmik, 2017) Potvrzení tohoto tvrzení opět přináší také výzkumné šetření ÚZIS (str. 43), jenž informuje o vyšším počtu kuřáků mezi muži, vyšším počtu občasných kuřáků a nižšímu procentuálnímu poměru nekuřáků v porovnání s ženským pohlavím. Předpoklad tedy jasně udává existenci vztahu mezi pohlavím a mírou náchylnosti ke kouření.

H6: Gender studentů a dodržování spánkové hygieny nejsou ve vztahu.

- H0: Neexistuje závislost mezi genderem a mírou dodržování spánkové hygieny.
- H1: Existuje závislost mezi genderem a mírou dodržování spánkové hygieny.

Hypotéza je formulována na základě několika předpokladů. První z nich vychází z výzkumu National Sleep Foundation, který informuje o skutečnosti, že ženy mají větší potíže se spánkem než muži, přesně o 7 % a vyžadují o 20 minut více spánku než muži. Madel Fernstrom PhD informuje o výsledcích nedávných výzkumů závislosti genderu a spánku. Ženy prokazatelně mají lepší kvalitu spánku a vyšší tendence k rychlejšímu usnutí a delšímu spánku. Z těchto zjištění, které pojednávají o kvalitě spánku, lze vyvodit závěry, že nelze jednoznačně určit, zda je mezi genderem a kvalitou spánku vztah, tudíž logicky i mezi genderem a mírou dodržování spánkové hygieny, jelikož ani jedno pohlaví by nemělo mít vyšší sklony k dodržování spánkové hygieny. Tuto tezi lze také podložit údaji z článku autora Vošmika, který informuje o vyšší míře náchylnosti k psychickým onemocněním u žen a vyšší míře závislosti na návykových látkách u mužů. Vzhledem k uvedeným skutečnostem proto nelze předpokládat, že by jakékoliv pohlaví mělo dbát na míru dodržování spánkové hygieny více, tudíž by mezi těmito proměnnými neměl existovat přímý vztah.

H7: Nelze předpokládat prokazatelný vztah mezi genderem a efektivním hospodařením s časem.

- H0: Neexistuje závislost mezi genderem a efektivním hospodařením s časem.
- H1: Existuje závislost mezi genderem a efektivním hospodařením s časem.

Formulace hypotézy vznikla na obecných předpokladech s podporou zjištění, že na tento vztah doposud nebylo výzkumně patřičně nahlíženo, tudíž nelze teoreticky doložit, zda by měl mezi těmito proměnnými vztah existovat. Zároveň, z hlediska zachování propojení mezi teoretickými poznatky a výzkumným šetřením, bylo za potřebí se manažerských studentů dotázat na jejich hospodaření s časem, jelikož v budoucnosti by se právě oni měli stát pracovníky na postu manažera a měli by být vedeni k efektivnímu zacházení s časem. Výsledek hypotézy by tak mohl do značné míry poskytnout i obraz toho, zda z hlediska řízení času existují genderové rozdíly, jelikož rozdíly studijních skupin vyplynou z grafů a výzkumných dat.

H8: Mezi genderem a mírou využívání relaxačních aktivit v rámci psychohygieny existuje vztah.

- H0: Neexistuje závislost mezi genderem a mírou využívání relaxačních aktivit jako součásti psychohygieny.
- H1: Existuje závislost mezi genderem a mírou využívání relaxačních aktivit jako součásti psychohygieny.

Hypotéza se opírá o data z výzkumného šetření ÚZIS v roce 2003 (str.22) a ÚZIS v roce 2004 (str.41), které pojednávají o rozdílech ve vykonávaných aktivitách a míře jejich uplatňování na základě rozdílného pohlaví. Za tím, co muži obecně vykonávají pohybové aktivity ve značně větší míře, především ty namáhavější, ženy vykazují vyšší tendenci vykonávat středně namáhavé a lehké aktivity. Značné rozdíly se také nachází v průměrném počtu dnů vykonávání aktivit i jejich délce.

H9: Mezi genderem a mírou využívání sportovních pohybových aktivit jako součásti psychohygieny existuje vztah.

- H0: Neexistuje závislost mezi genderem a mírou využívání sportovních pohybových aktivit jako součásti psychohygieny.
- H1: Existuje závislost mezi genderem a mírou využívání sportovních pohybových aktivit jako součásti psychohygieny.

Formulace hypotézy vychází z předpokladů, použitých pro předchozí hypotézu o relaxačních aktivitách. Z výzkumů ÚZIS jasně vyplývá, že muži znatelně ve vyšší míře vykonávají náročnější pohybové aktivity, tudíž lze tuto skutečnost předpokládat i v rámci tohoto výzkumného šetření.

H10: Vztah mezi genderem a mírou užívání sociálních sítí existuje.

- H0: Neexistuje závislost mezi genderem a mírou užívání sociálních sítí.
- H1: Existuje závislost mezi genderem a mírou užívání sociálních sítí.

Hypotéza je formulována na základě informací v teoretické části kapitoly o duševním zdraví (str.28), která pojednává o vlivu sociálních sítí na duševní zdraví jedinců a skutečnosti, že ženy jsou náchylnější k závislosti na sociálních sítích více než muži.

H11: Mezi studijním zaměřením a vnímáním psychohygieny jako součásti self-managementu existuje vztah.

- H0: Neexistuje závislost mezi studijním zaměřením a vnímáním psychohygieny jako součásti self-managementu.
- H1: Existuje závislost mezi studovaným oborem a vnímáním psychohygieny jako součásti self-managementu.

Jak uvádí Vodáčková ve své publikaci Krizové intervence (2012), krizoví pracovníci, tedy lékaři, zdravotní sestry, psychologové apod. jsou v daleko větším měřítku vystavováni krizovým a stresovým situacím, tudíž se dá logicky předpokládat, že oproti manažerským oborům budou humanitní obory ve větší míře obeznámeny s pravidly psychohygieny a budou je více uplatňovat ve své práci a v širším pojetí i péče o sebe, tedy i jako součást self-managementu.

H12: Studijní zaměření a míra péče o psychohygienu v oblasti organizace práce a pracovního prostředí jsou ve vztahu.

- H0: Neexistuje závislost mezi studijním zaměřením a mírou péče o psychohygienu v oblasti organizace práce a pracovního prostředí.
- H1: Existuje závislost mezi studijním zaměřením a mírou péče o psychohygienu v oblasti organizace práce a pracovního prostředí.

Formulace hypotézy vychází ze stejného předpokladu, jako předchozí, tedy skutečnosti, že studenti humanitních oborů jsou ve větší míře obeznámeni s aspekty psychohygieny a je na ně kladen daleko větší důraz při dodržování psychohygieny z hlediska jejich práce a pracovního prostředí. Tudíž lze předpokládat, že existuje vztah mezi zkoumanými obory a mírou péče o psychohygienu v oblasti organizace práce a pracovního prostředí.

7 Interpretace výsledků

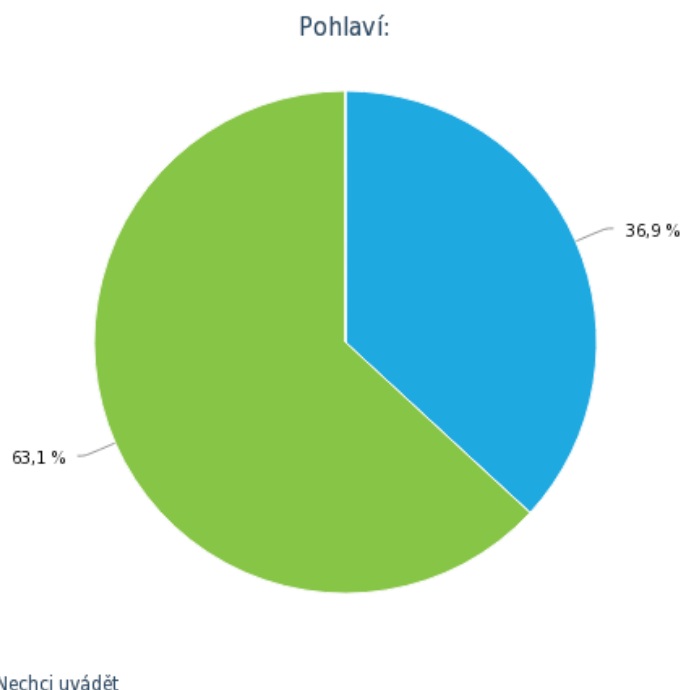
Pro účely výzkumu bylo zvoleno dotazníkové šetření, a to z toho důvodu, že tento způsob umožňuje oslovit větší počet studentů, bez limitující potřeby fyzického kontaktu v rámci rozhovorů. Dotazníkové šetření přineslo výsledky celkem 179 respondentů, s neočekávaně malou návratností 50,85 %. Celkově tedy bohužel dotazník nedokončilo 159 respondentů. (45,17 %), vyřazeno bylo celkem 14 odpovědí (3,98 %) z toho důvodu, že věk několika respondentů překročil hranici 25 let, tedy hranici, která byla maximální možnou pro výzkum ve věkovém rozhraní pozdní adolescence. Nízkou dobu návratnosti lze přisuzovat pravděpodobně rozsáhlosti dotazníku a velkému počtu otázek, který mohl studenty odradit. Tento fakt je i přes zmíněnou rozsáhlost a délku přesto překvapujícím, jelikož průměrná doba nutná k vyplnění dotazníku, činila zhruba 7 minut. Tato doba vyplývá z prvního měření mého cvičného vyplnění a dokládá ji i fakt, že přesně polovina respondentů, strávila vyplňováním dotazníku čas mezi 5–10 minutami, 34 % respondentů potom strávilo vyplňováním 10–30 minut a 9 % 2–5 minut. Studenty jsem také na úvod dotazníku nabádal k tomu, aby svoje odpovědi volili na základě běžného životního období a přílišně své odpovědi neutvářeli k obrazu korona virové situace, která by mohla přinést značné zkreslení a poskytla by obraz krátkodobé reality, nikoli dlouhodobějších návyků.

7.1 Charakteristika respondentů

Jak již bylo zmíněno, výzkumný vzorek činí celkem 179 respondentů. Humanitní skupina studentů tvoří pro výzkum kontrolní proměnnou, která slouží pro ověřování výsledných zjištění vůči studentům manažerského zaměření. Právě manažerské zaměření bylo prioritní zkoumanou množinou, z důvodu snahy zjišťovat péči o psychohygienu u studentů manažerského zaměření, tedy i budoucích manažerů. Z geografického hlediska se výzkumu účastnili studenti Královéhradeckého kraje.

Pohlaví respondentů

V celkovém počtu všech účastníků výzkumu se napříč oběma zaměřeními nachází 113 žen a 66 mužů, v manažerském konkrétně 30 mužů a 51 žen a humanitní obory nabídly výrazněji ženského pohlaví, a to v poměru 62 žen versus 26 mužů.



Graf 1: Souhrnné pohlavní respondentů

Věk respondentů

Věkové rozložení přineslo značnou variabilitu, přičemž pro účely výzkumu je významná věková skupina od 18 do 25 let, tedy věkové vymezení pozdní adolescence. Jak bylo zmíněno dříve, věková kategorie od 25 let výše nebyla pro výzkumné účely relevantní, tudíž těchto 14 respondentů bylo vyřazeno.

Tabulka 1: Věk

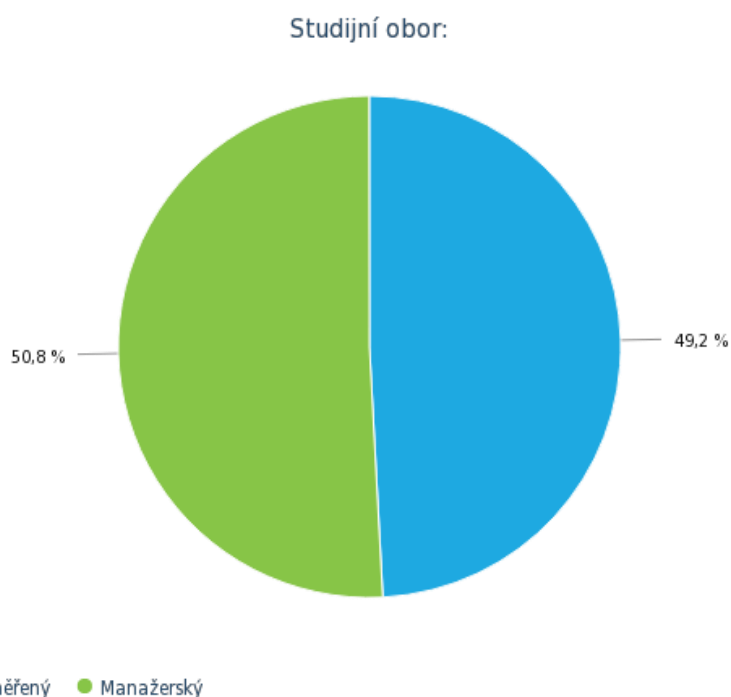
Věk	Celkem respondentů
18	3
19	9
20	30
21	26

22	28
23	24
24	25
25	20
25+	14

Zdroj: Vlastní zpracování

Studijní zaměření

Výzkumné šetření je zaměřeno na manažerské studenty, s kontrolní skupinou humanitního studijního směru. V tomto ohledu přinesly výsledky pozitivní, téměř rovnocenný poměr 91 studentů manažerského zaměření a 88 humanitního, jak vyplývá z grafu č.2.



Graf 2: Studijní obory / zaměření

7.2 Rozbor výsledků a verifikace hypotéz

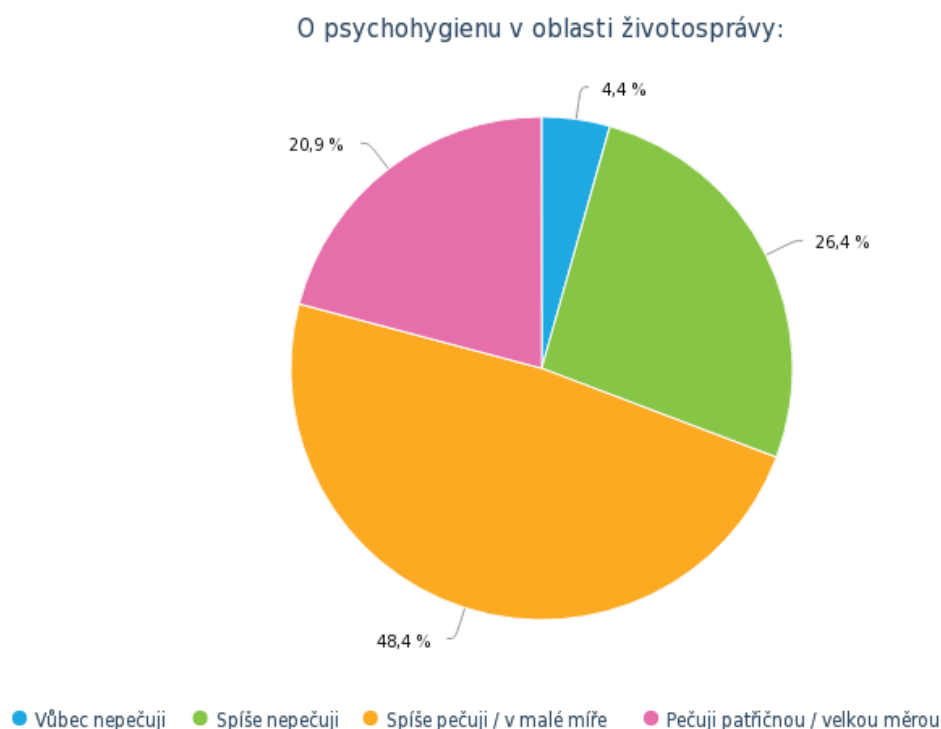
Za účelem verifikace hypotéz byl vytvořeny ověřující otázky, z nich vždy první otázka byla tou směrodatnou pro vyhodnocení hypotézy, tedy nezbytnou pro zodpovězení závislosti proměnných. Další byly rozšiřující a byly konstruovány tak,

aby podpořily výsledky hypotéz a především, aby data z těchto otázek poskytla v rámci tématu této diplomové práce žádanou hloubku zkoumání. Jelikož bylo celkem vytvořeno 54 výzkumných otázek, grafické znázornění odpovědí bude použito pouze u těch podstatných, které jsou pro výzkum nejdůležitější a výsledky zbylých, doplňujících, budou patřičně okomentovány. Vyhodnocování výsledků bude probíhat prezentováním výsledků manažerského zaměření s přímým porovnáním s kontrolní humanitní skupinou.

Vyhodnocování hypotéz probíhalo v prostředí MS Excel, za pomoci Chí-kvadrát testu nezávislosti v kontingenčních tabulkách. Všechny hypotézy byly ověřovány na hladině významnosti $\alpha = 0,05 \%$, pro obě studijní zaměření odděleně, kdy primárně zkoumanou skupinou byla ta manažerská a humanitní posloužila, jak již bylo zmíněno, jako kontrolní. Verifikace pak probíhala na základě odpovědí z první výzkumné otázky dané oblasti, která byla vždy konstruována tak, aby přinesla potřebné informace pro potvrzení / vyvrácení hypotézy, jak již bylo nastíněno.

7.2.1 Míra péče o psychohygienu v oblasti životosprávy

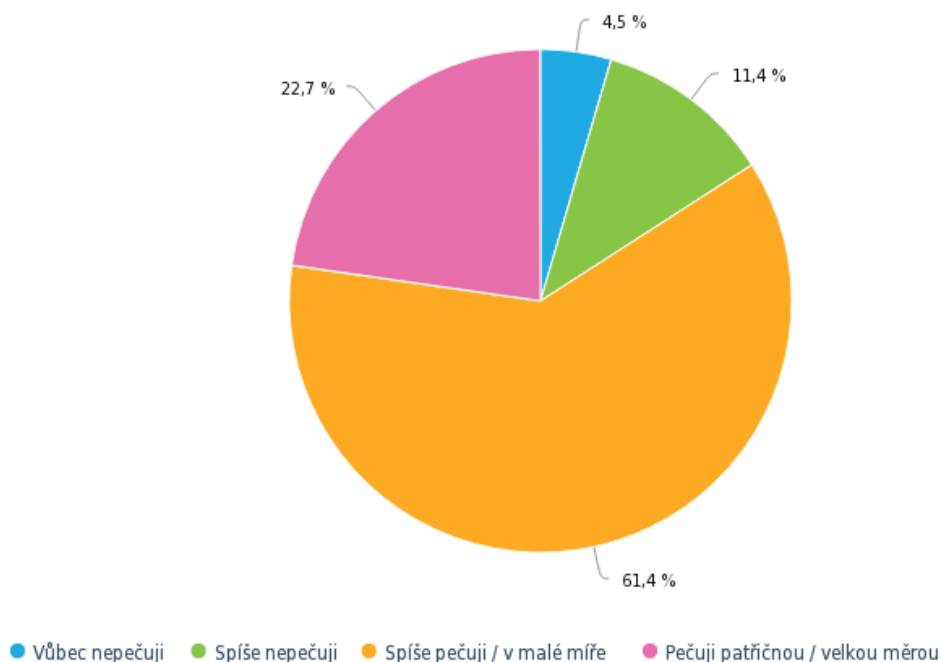
O1: O psychohygienu v oblasti životosprávy:



Graf 3: Péče o psychohygienu v oblasti životosprávy (manažerské)

Jak pojednává graf č.3 výše, výsledné zjištění přináší relativně pozitivní skutečnost reality, kdy téměř polovina respondentů manažerského zaměření volila odpověď „spíše pečují“, tedy 44 osob z 91 uvedlo, že o psychohygienu v oblasti životosprávy v malé míře pečují, přičemž plnou péči duševní hygieně věnuje 20,9 % tedy 19 respondentů. Oproti tomu však o psychohygienu téměř nepečuje 24 osob a 4 z hlediska vlastní životosprávy psychohygienu ignorují.

O psychohygienu v oblasti životosprávy:



Graf 4: Péče o psychohygienu v oblasti životosprávy (humanitní)

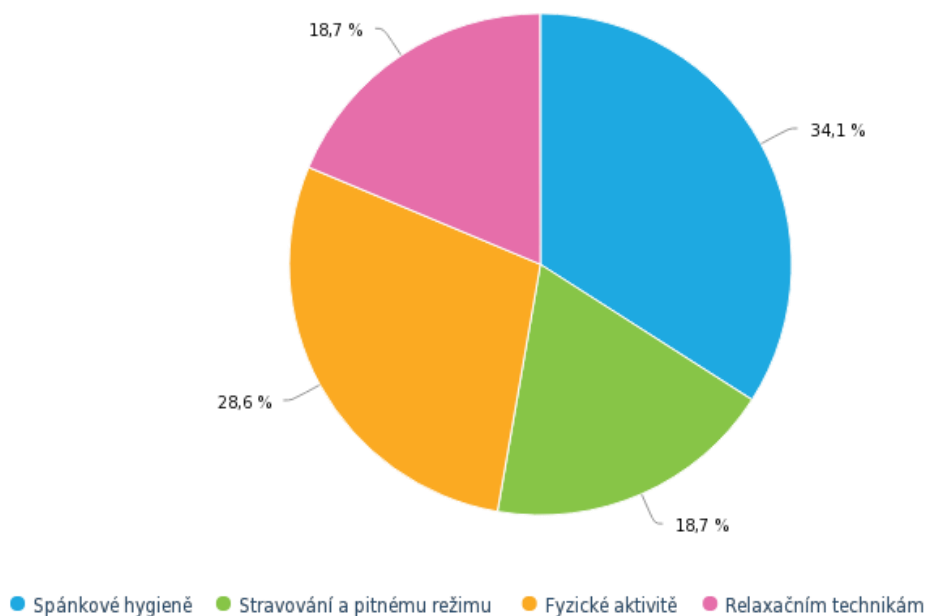
V případě humanitních zaměření (graf č.4), lze zpozorovat jasný rozdíl, projevující se vyšší péčí. V případě maximální péče se jedná o nepatrný nárůst a celkové hodnota patřičné péče je 22,7 %, nicméně nejvíce studenti uváděli, že o svoje psychohygienu spíše pečují, tedy v malé míře. Tuto odpověď volilo 54 studentů z 88, procentuálně 61,4 %, tedy o 13 % respondentů více, než tomu bylo v manažerském zaměření. O podobnou hodnotu se také snížila míra slabé péče, na přijatelných 11,4 % a podíl, vyjadřující nulovou péči, se sice zvýšil, však o pouhou desetinu, na 4,5 %.

V další otázce týkající se **důležitosti psychohygieny** v životech studentů převažuje podobně pozitivní skutečnost, která podporuje předchozí grafy, kdy 24,2 % uvedlo, že je pro ně psychohygienu velmi důležitá, společně 57,1 % studenty, kteří ji označili

za spíše důležitou. Naopak pro 16,5 % tedy 15 z 91 duševní hygiena spíše důležitá není a pro 2 není důležitá vůbec. Pokud nahlédneme do dat kontrolní skupiny, víceméně zde dochází k podpoření faktu, plynoucího z grafu č.4. Za velmi důležitou totiž označilo psychohygienu v této oblasti více respondentů, celkem 33 % a za spíše důležitou ovšem méně, celkově 51,1 %. Označení duševní hygieny za spíše nedůležitou však je v této skupině o něco nižší a celkový podíl tvoří 12,5 %. Pro 3 respondenty pak není důležitá vůbec.

O3: Z hlediska psychohygieny věnují největší péči:

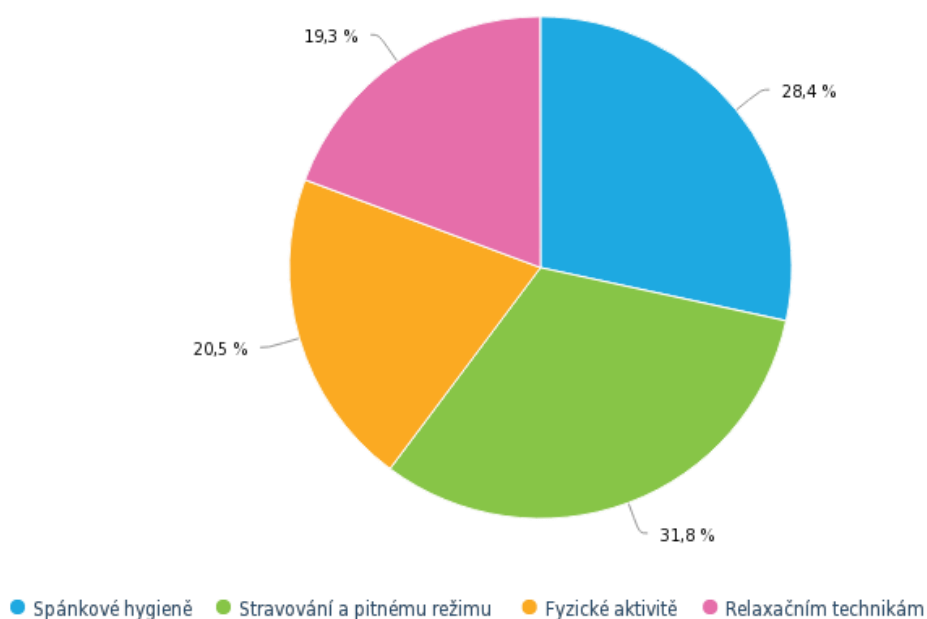
Z hlediska psychohygieny věnují největší péči:



Graf 5: Aspekty psychohygieny a péče o ně (manažerský)

Jak uvádí graf, největší měrou pečují manažerští studenti o spánkovou hygienu, a to v podílu 34,1 %. Druhá největší péče je věnována fyzické aktivitě, kterou následují shodné hodnoty péče o relaxační techniky a stravování a pitný režim. V tomto ohledu bych předpokládal vyšší zastoupení v oblasti stravování a pitného režimu, jež rozhodně ke zdraví studentů přispívá o něco více než fyzické a relaxační aktivity, které mnohdy bývají spíše doplňkem péče o duševní zdraví a do jisté míry se i mnoho lidí obecně rozhoduje pohybovat až v případě selhání pravidel stravování.

Z hlediska psychohygieny věnují největší péči:



Graf 6: Aspekty psychohygieny a péče o ně (humanitní)

Respondenti kontrolní skupiny již jeví vyšší známky péče o stravování a pitný režim, než tomu bylo v předchozím vzorku. Zde právě stravování a pitný režim vykazuje nejvyšší podíl, celkem 31,8 %, v těsném závěsu se spánkovou hygienou, které se věnuje 25 studentů z 88, resp. 28,4 %. Fyzické aktivity vykazují 8% pokles a relaxační nepatrný nárůst na konečných 19,3 %. Výsledné porovnání tedy přináší obraz toho, že studenti humanitního zaměření znatelněji upřednostňují péči o stravování a pitný režim a také spánkovou hygienu. Tyto výsledky tak lze označit za uspokojivé.

7.2.1.1 Testování hypotéz a verifikace

H1: Mezi genderem studentů a jejich péči o psychohygienu v oblasti životosprávy neexistuje prokazatelný vztah.

- H0: Neexistuje závislost mezi genderem a mírou péče o psychohygienu v oblasti životosprávy.
- H1: Existuje závislost mezi genderem a mírou péče o psychohygienu v oblasti životosprávy.

Tabulka 2: Empirické četnosti pro H1 (manažerský)

	muži	ženy	celkem
Ne	1	3	4
Spíše ne	12	12	24
Spíše ano	20	24	44
Ano	7	12	19
celkem	40	51	91

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 3: Teoretické četnosti pro H1 (manažerský)

	muži	ženy	celkem
Ne	1,75	2,24	4
Spíše ne	10,54	13,45	24
Spíše ano	19,34	24,65	44
Ano	8,35	10,64	19
celkem	40	51	91

Zdroj: Vlastní zpracování

TK = 1,37, KH = 7,81, p = 0,71

Testové kritérium je nižší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H0 o nezávislosti mezi genderem a mírou péče o psychohygienu v oblasti životosprávy nezamítám.

Tabulka 4: Empirické četnosti pro H1o (humanitní)

	muži	ženy	celkem	
Ne		2	2	4
Spíše ne		4	6	10
Spíše ano		15	39	54
Ano		5	15	20
celkem		26	62	88

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 5: Teoretické četnosti pro H1o (humanitní)

	muži	ženy	celkem	
Ne		1,18	2,82	4
Spíše ne		2,95	7,05	10
Spíše ano		15,95	38,05	54
Ano		5,91	14,09	20
celkem		26	62	88

Zdroj: Vlastní zpracování

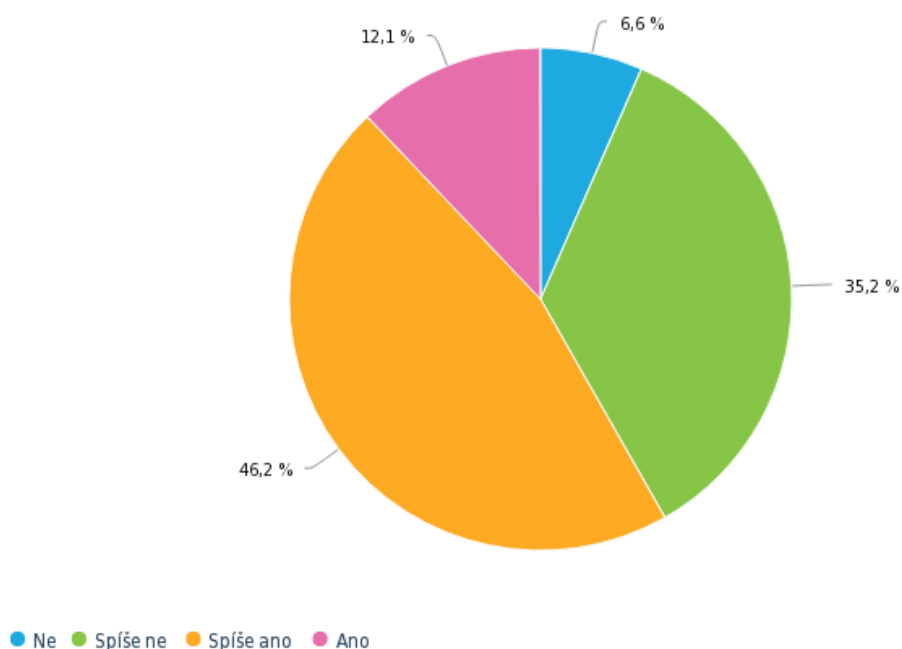
TK = 1,6, KH = 7,81, p = 0,68

Testové kritérium je nižší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H0 o nezávislosti mezi genderem a mírou péče o psychohygienu v oblasti životosprávy nezamítám.

7.2.2 Dodržování pravidel zdravého stravování

O1: Dodržuji pravidla zdravého stravování (jím pravidelně, zdravou, pestrou a vyváženou stravu, adekvátní množství, nepřejídám se):

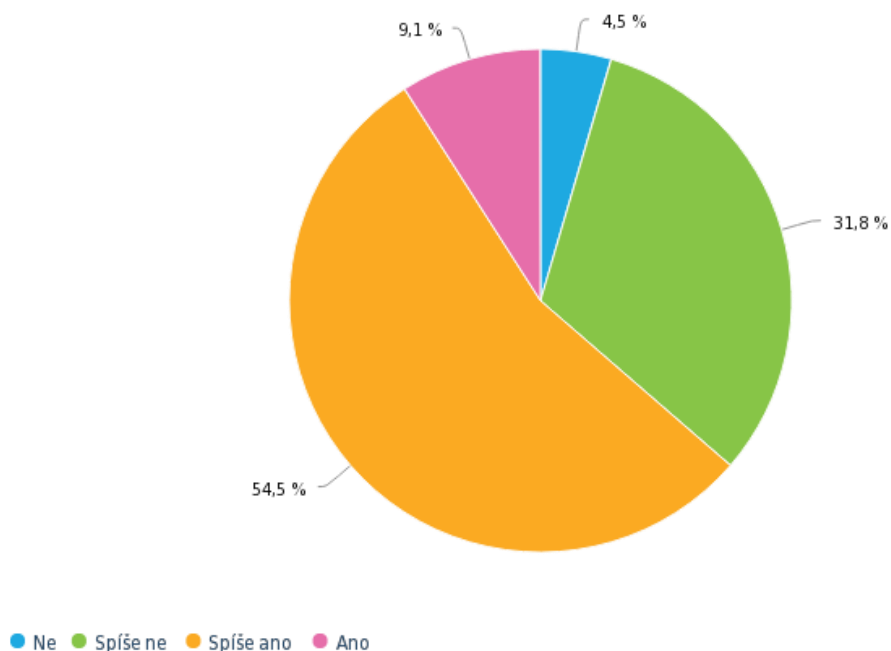
Dodržuji pravidla zdravého stravování (jím pravidelně, zdravou, pestrou a vyváženou stravu, adekvátní množství, nepřejídám se):



Graf 7: Míra dodržování pravidel zdravého stravování (manažerský)

Celkově 42 studentů z 91 uvedlo, že se věnuje dodržování zásad zdravého stravování, přičemž druhý nejvyšší počet, 32 studentů, uvedlo, že se spíše dodržování pravidel nevěnuje. Pouze 12 % pak pravidelně dbá na tyto zásady a 6,6 % se jimi vůbec neřídí. Jak vypovídá graf, existuje relativně velká část, která se nestará o to, aby pravidelně jedla pestrou a vyváženou stravu, v adekvátním množství apod.

Dodržuji pravidla zdravého stravování (jím pravidelně, zdravou, pestrou a vyváženou stravu, adekvátní množství, nepřejídám se):



Graf 8: Míra dodržování pravidel zdravého stravování (humanitní)

V porovnání s manažerskými studenty jsou na tom humanitní opět o něco lépe, jelikož možnost „spíše ano“ volilo celkem 54,5 % studentů. Kvalitnější péči dokládá také nižší hodnota 31,8 %, jenž udává, že se studenti o dodržování zásad zdravého stravování příliš nezajímají. Tříprocentní pokles však vykazuje plná péče a výsledný poměr 4,5 % si odnesla odpověď „ne“. V součtu tak sice o něco méně studentů dbá na míru dodržování zásad v maximálním možném měřítku, avšak o téměř 10 % více studentů se snaží tyto pravidla dodržovat s menšími odchylkami a ve prospěch kontrolní skupiny hovoří také menší podíl těch, kteří spíše zásady nedodržují nebo je zcela ignorují.

Doplňující otázka č. 1 se zaměřuje na to, do jaké míry studenti věnují pozornost **složení stravy a její kvality**. Manažerští studenti se z 62 % dostatečně zajímají o kvalitu potravin a složení své stravy a 9,9 % tomu věnují maximální péči. Oproti tomu 24,2 % věnují složení stravy a její kvalitě pozornost minimální a 3,3 % vůbec. Odpovědi kontrolní skupiny jsou ve vztahu k předchozím zjištěním trochu vychýleny, jelikož maximální péči složení stravy a její kvalitě sice věnuje 10,2 %, každopádně za dostatečnou označilo svoji péči méně studentů než v případě

manažerského zaměření, celkově 56,8 %. Nižší zájem o kvalitu dokládá i vyšší procentuální podíl těch, kteří volili možnost minimální péče (30,7 %) a zbylí 2 studenti se o kvalitu stravy nezajímají vůbec.

Co se **pravidelnosti stravování** týče, 54 studentů manažerského zaměření (59,3 %) zvolilo, že se stravuje relativně pravidelně a 23,1 % svoji snahu o pravidelnosti označilo za maximální. 14,3 % zas takovou pozornost pravidelnosti stravování nevěnuje, přičemž 3 odpovídající jedí nespořádaně bez jakékoliv známky pravidelnosti. Kontrolní vzorek se snaží jíst vždy pravidelně s podílem 28,4 % a za relativně pravidelnou označilo svoje stravování 56,8 % respondentů. Možnost „spíše ne“ pak volilo 13,6 % a pouhý jeden student označil svoji snahu o pravidelnost za mizivou.

Dalšími zkoumanými aspekty stravy byla její **pestrost a vyváženost**. 15,4 % respondentů primární skupiny uvedlo, že dbá na tyto aspekty, společně s celkovou polovinou studentů (50,5 %), kteří neúplně, ale do jisté míry dbají na to, aby jejich strava obsahovala dostatečný přísun ovoce a zeleniny, byla bohatá na bílkoviny, sacharidy atd. Oproti tomu 27,7 % zvolilo možnost, že se o pestrost a vyváženost příliš nestará a 4,4 % tyto atributy neřeší. Jak vyplývá z výsledků, kontrolní humanitní soubor jí pestrou a vyváženou stravu v daleko větší míře, konkrétně tak odpovědělo 26 respondentů z 88 (26,5 %). O něco menší se pak jeví podíl těch, kteří zvolili odpověď „spíše ano“ (44,3 %), nicméně o další pozitivní tendenci pojednává nižší podíl těch studentů, kteří přílišnou pozornost pestrosti a vyváženosti nevěnují (23,9 %) i těch, kteří tyto vlastnosti stravy ignorují, jedná se o 2 respondenty.

Za ideální počet porcí jídel na den je považováno 5 pokrmů. V další části byli respondenti dotazováni na to, **jak často se za den stravují**. Možnost „čtyřikrát až pětkrát za den“ volilo 45 manažerských studentů, tedy téměř polovina. Nicméně 40,7 % uvedlo, že se denně stravují dvakrát až čtyřikrát, což je pro účely kvalitního stravování méně, než by mělo být, stejně jako méně jako dvakrát, jak odpověděli dva studenti. Více než pětkrát za den se přitom stravuje 7,7 % studentů, což je považováno za přijatelné, společně s hodnotou 49,5 %. Zjištění z řad kontrolní skupiny přináší vyšší procentuální podíl těch jedinců, kteří se stravují více jak pětkrát denně, celkem 9,1 %. Hodnota 45,5 % pak patří shodně dvěma možnostem,

kdy přesně 40 studentů zvolilo, že se stravují čtyřikrát až pětkrát za den a stejný počet zvolil odpověď „dvakrát až čtyřikrát za den“. Ve vzájemném porovnání tak kontrolní skupina nepatrně zaostává, vinou vyššího podílu těch, kteří jedí méně často a nižšího podílu těch, kteří jedí v ideálním rozmezí.

Dále bylo zkoumáno několik rozšiřujících poznatků, jako například, jak často studenti navštěvují **fastfoody**, jestli dodržují nějaký **alternativní výživový směr** nebo zda užívají nějaké **doplňky stravy**. Do fastfoodů chodí alespoň 1x týdně 8,8 % manažerských a 3,4 % humanitních studentů, do měsíce tyto řetězce navštěvuje 23,1 % studentů z řad manažerského zaměření a 21,6 % z humanitního. Nejvíce přitom studenti odpovídali, že fastfoody navštěvují pouze párkrát do roka, konkrétně 51,6 % manažerských, přičemž kontrolní skupina v tomto ohledu dokonce odpovídala častěji, celkově v podílu 62,5 %. Zároveň je dobré vidět, že i v dnešní době se najde spoustu jedinců, kteří nepodléhají moderním zvykům a fastfoody nenavštěvují, konkrétně se jedná o 16,5 % a z manažerských řad a 12,5 % z humanitních. Dále bylo zjištěno, že z celkového počtu 91 studentů manažerského zaměření je 5 vegetariánů, 1 vegan a 7 respondentů dodržuje jiné diety v porovnání s humanitním zaměřením, které přináší vyšší počet studentů, stravujících se podle alternativního jídelníčku. Poměr zde je: 4 vegetariáni, 4 vegani a 7 respondentů, kteří se stravují na základě jiných diet. Relativně překvapivé zjištění přinesla otázka zaměřená na doplňky stravy, kdy odpovědi se odpovědi jevily relativně vyrovnané. Především pokud je řeč o studentech manažerského zaměření, z nichž 25,3 % pravidelně užívá nějaké doplňky stravy, 23,1 % často, ale ne pravidelně, 33,3 % v určitých případech a 18,7 % vůbec. Humanitní pohled přináší o něco menší poměr užívání doplňků stravy, pravidelně je užívá 17 % jedinců, často, ne pravidelně 27,3 %, spíše občas 31,8 % a vůbec 23,9 %.

7.2.2.1 Testování hypotéz a verifikace

H2: Mezi genderem studentů a dodržováním pravidel zdravého stravování existuje vztah.

- H0: Neexistuje závislost mezi genderem a dodržováním pravidel zdravého stravování.

- H1: Existuje závislost mezi genderem a dodržování pravidel zdravého stravování.

Tabulka 6: Empirické četnosti pro H2 (manažerský)

	muži	ženy	celkem
Ne	2	4	6
Spíše ne	18	14	32
Spíše ano	15	27	42
Ano	5	6	11
Celkem	40	51	91

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 7: Teoretické četnosti pro H2 (manažerský)

	muži	ženy	celkem
Ne	2,64	3,36	6
Spíše ne	14,07	17,93	32
Spíše ano	18,46	23,54	42
Ano	4,84	6,16	11
celkem	40	51	91

Zdroj: Vlastní zpracování

$$TK = 3,40, KH = 7,81, p = 0,33$$

Testové kritérium je nižší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H_0 o nezávislosti genderu a dodržování pravidel zdravého stravování nezamítám.

Tabulka 8: Teoretické četnosti pro H2 (humanitní)

	muži	ženy	celkem
Ne	2	2	4
Spíše ne	8	20	28
Spíše ano	12	36	48
Ano	4	4	8
celkem	26	62	88

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 9: Teoretické četnosti pro H2 (humanitní)

	muži	ženy	celkem
Ne	1,18	2,82	4
Spíše ne	8,27	19,73	28
Spíše ano	14,18	33,82	48
Ano	2,36	5,64	8
celkem	26	62	88

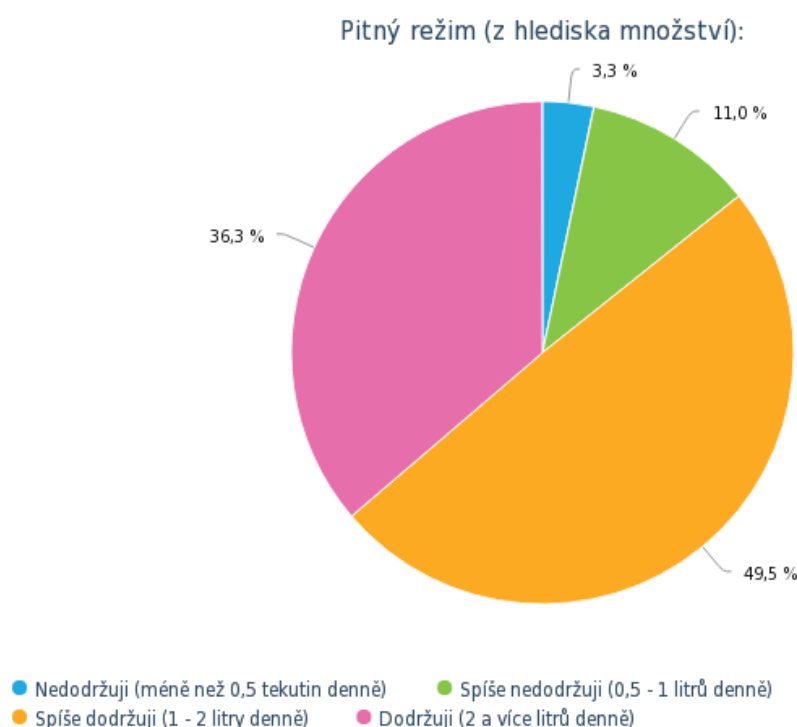
Zdroj: Vlastní zpracování

TK = 2,90, KH = 7,81, p = 0,41

Testové kritérium je nižší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H0 o nezávislosti genderu a dodržování pravidel zdravého stravování nezamítám.

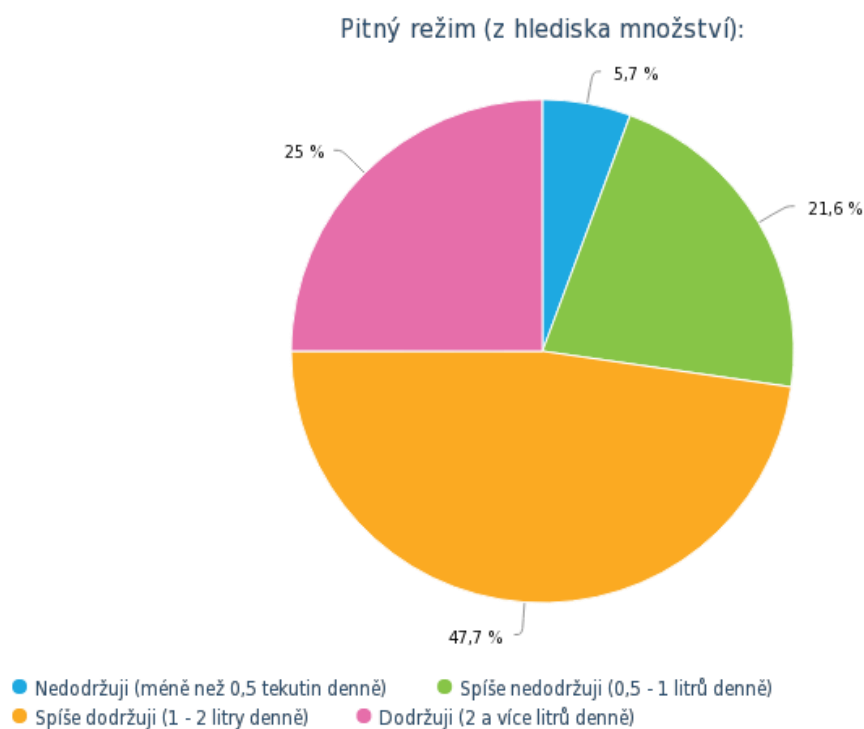
7.2.3 Pitný režim

O1: Pitný režim z hlediska množství:



Graf 9: Pitný režim z hlediska množství (manažerský)

Na otázku, do jaké míry dodržují studenti denní pitný režim, odpověděla největší část manažerského zaměření že „spíše dodržuje“, tedy denně vypije zhruba 1-2 litry. 36,3 % přitom pitný režim dodržuje úplně, jelikož denně vypije více jak 2 litry tekutin denně. Při úvaze, že je uváděno za denní doporučenou hodnotu 2 litry, jsou tyto zjištění velice pozitivní. Přijatelných 11 % potom pitný režim spíše nedodržuje (0,5 – a 1 litrů) a 3 respondenti si pak pitný režim vůbec nehlídají.



Graf 10: Pitný režim z hlediska množství (humanitní)

Kontrolní skupina se nachází v odlišném rozpoložení, oproti hlavní výzkumné skupině ztrácí v prvních dvou volbách, kdy čtvrtina respondentů uvedla, že pitný režim dodržuje, avšak oproti předchozí skupině se jedná o více jak 10 % pokles. Ten se nachází i u nejčetnější množiny, u těch, kteří pitný režim spíše dodržují, zde je však pokles pouze nepatrný a výsledná hodnota činí 47,7 %. Negativněji se jeví i relativní nedodržování pitného režimu, které je o poznání vyšší a celkem tedy 21,6 % a i úplně nedodržování, které činí 5,7 %.

Dodatečné zkoumání přineslo zjištění ohledně snahy o **dodržování zásad správného pitného režimu**, tedy pití vod, ovocných a zeleninových šťáv, slabších čajů apod. 44,4 % manažerského směru tyto zásady spíše dodržuje, přičemž maximální snaze se věnuje 28,6 % dotázaných. Pokud přijmeme fakta dnešní doby, kdy je často obvyklé tyto zásady porušovat, je pak 24,4 % v mezích únosnosti relativně přijatelnou hodnotu pro nepřiliš snahy o dodržování. 3 respondenti poté uvedli úplné ne. Kontrolní vzorek pojednává o tom, že se snaží pravidelně dodržovat tyto zásady 29,5 % studentů a spíše snaží o 11,4 % méně, tedy 33 %. O něco vyšší

podíl pak vykazuje malá snaha o dodržování (31,8 %) i podíl, těch, kteří tyto zásady nedodržují vůbec, jedná se o 5 respondentů z 88.

Rozšířený pohled pak přináší stupnice, která v tabulkách níže vyznačuje, jak často studenti užívají dané druhy nápojů.

Tabulka 10: Četnost užívání nápojů (manažerské)

	Vůbec	Několikrát do roka	Několikrát do měsíce	Několikrát do týdne	Denně
Voda	0	5	5	11	70
Ovocné a zeleninové šťávy (džusy), smoothie	2	18	41	25	5
Slazené nápoje	4	33	27	16	11
Káva	19	8	10	13	41
Čaj	1	10	24	24	32
Alkohol	12	27	36	15	1

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 11: Četnost užívání nápojů (humanitní)

	Vůbec	Několikrát do roka	Několikrát do měsíce	Několikrát do týdne	Denně
Voda	1	8	7	12	60
Ovocné a zeleninové šťávy (džusy), smoothie	2	19	40	22	5
Slazené nápoje	3	30	24	20	11
Káva	20	9	9	20	30
Čaj	5	11	14	25	33
Alkohol	4	34	27	19	4

Zdroj: Vlastní zpracování

Při vzájemném porovnání obou tabulek nevyplývají výrazné odlišnosti,

v některých případech dokonce téměř shodné četnosti. Nicméně z hlediska pití vody vykazují kladnější návyky studenti manažerského zaměření, kteří ji denně pijí častěji. V pití ovocných šťáv, džusů a slazených nápojů jsou rozdíly minimální, s menší převahou humanitních studentů, kteří pití slazených nápojů upřednostňují v rámci týdenního intervalu. Kávu pak pijí denně výrazně častěji studenti prvního výzkumného vzorku a ti z kontrolní skupiny ji řadí mezi nápoje, které si dají několikrát do týdne. Na závěr z tabulky vyplývá, že je více studentů, kteří alkohol nepijí vůbec, ale také těch, kteří jej pijí několikrát do měsíce, nicméně více už ne. Humanitní studenti si totiž dopřávají alkohol častěji, tedy ve větších dávkách.

7.2.3.1 Testování hypotéz a verifikace

H3: Gender studentů je ve vztahu s mírou dodržování zásad zdravého pitného režimu.

- H0: Neexistuje závislost mezi genderem a mírou dodržování zásad zdravého pitného režimu.
- H1: Existuje závislost mezi genderem a mírou dodržování zásad zdravého pitného režimu.

Tabulka 12: Empirické četnosti pro H3 (manažerský)

	muži	ženy	celkem
Ne	1	2	3
Spíše ne	1	9	10
Spíše ano	16	29	45
Ano	22	11	33
celkem	40	51	91

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 13: Teoretické četnosti pro H3 (manažerský)

	muži	ženy	celkem
Ne	1,32	1,68	3
Spíše ne	4,40	5,60	10
Spíše ano	19,78	25,22	45
Ano	14,51	18,49	33
celkem	40	51	91

Zdroj: Vlastní zpracování

TK = 13,02, KH = 7,81, p = 0,004602

Testové kritérium je vyšší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H₀ o nezávislosti mezi genderem a mírou dodržování zásad zdravého pitného režimu zamítám a přijímám alternativní hypotézu, která říká, že zde určitá závislost existuje.

Tabulka 14: Empirické četnosti pro H3 (humanitní)

	muži	ženy	celkem
Ne	3	2	5
Spíše ne	5	14	19
Spíše ano	8	34	42
Ano	10	12	22
celkem	26	62	88

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 15: Teoretické četnosti pro H3 (humanitní)

	muži	ženy	celkem
Ne	1,48	3,52	5
Spíše ne	5,61	13,39	19
Spíše ano	12,41	29,59	42
Ano	6,50	15,50	22
celkem	26	62	88

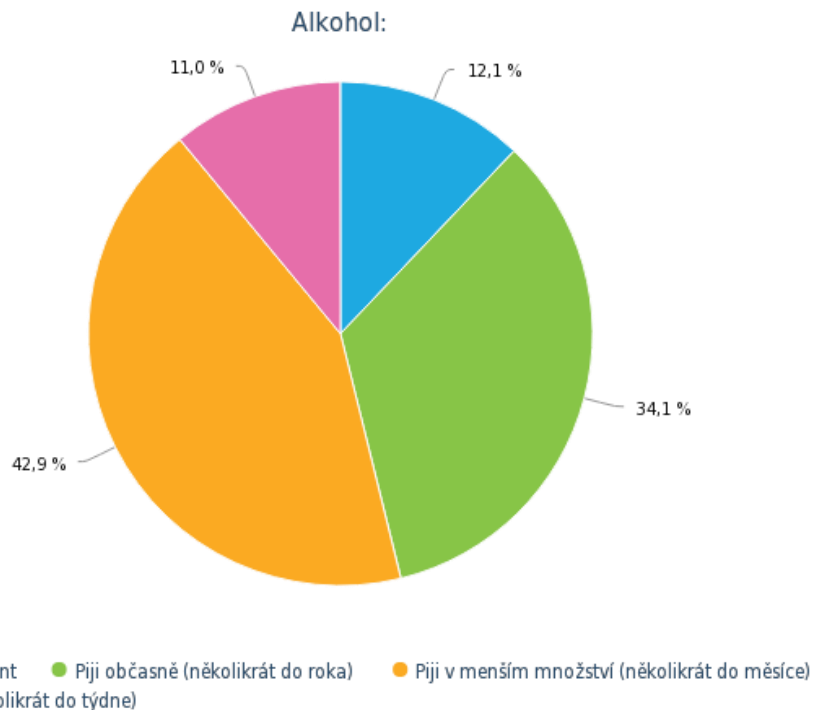
Zdroj: Vlastní zpracování

TK = 7,22, KH 7,81, p = 0,06

Testové kritérium je nižší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H₀ o nezávislosti mezi genderem a mírou dodržování zásad zdravého pitného režimu nezamítám.

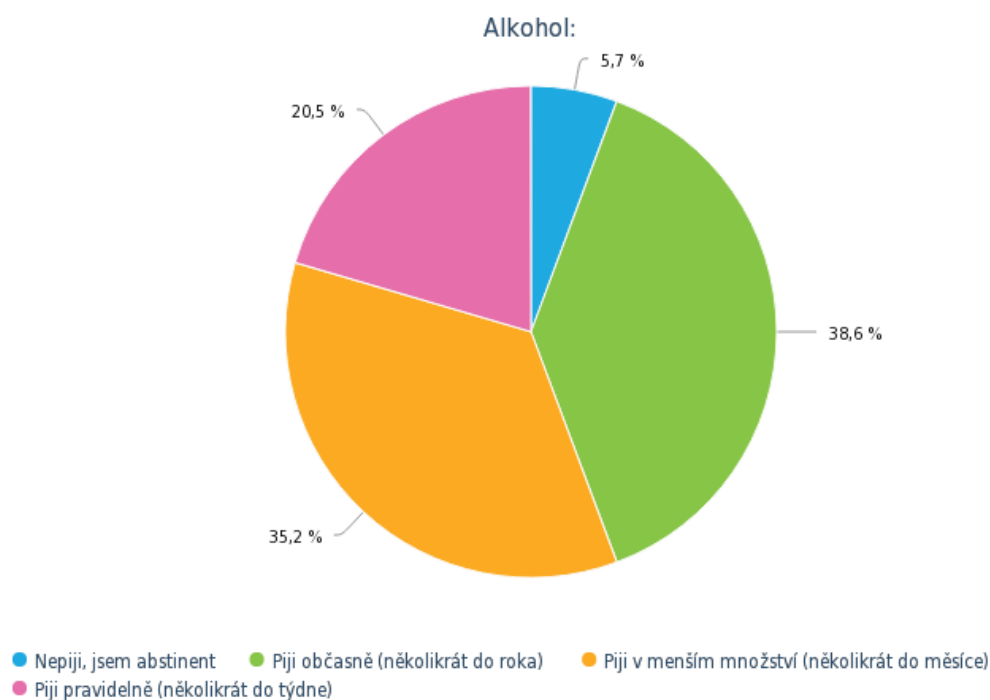
7.2.4 Pití alkoholu

O1: Alkohol:



Graf 11: Alkohol (manažerský)

Jak vypovídají údaje z grafu č.11, největší procentuální podíl si odnáší studenti, kteří pijí alkohol v menším množství, tedy několikrát do měsíce (42,9 %) a 34,1 % pije občasně, potažmo několikrát do roka. Abstinenty je 12 % studentů a na opačném pólu se nachází o jednoho studenta méně, kdy 11 % z celkového počtu manažerských respondentů pije pravidelně, tedy několikrát týdně. Výsledky lze objektivně označit za víceméně očekávané, žádné z hodnot nejsou příliš v rozporu s očekáváním, ale menší optimizmus přináší relativně nečekaně velký počet abstinujících.



Graf 12: Alkohol (humanitní)

Humanitní studijní směr opět nabízí diferencovaný náhled do míry pití alkoholu. V tomto okruhu se nachází vyšší procentu pravidelného pití (20,5 %), zároveň však s nižším poměrem pití v menším množství, jak uvádí graf č.12. Naopak nárůst se nachází v zeleném poli, které pojednává o občasném pití, několikrát do roka, které je v tomto případě o 4 % četnější. Avšak hodnota 5,7 % pojednává o nižším výskytu abstinujících jedinců.

Hlubší zkoumání přináší přehled o **účelu pití alkoholu** pro ty, kteří uvedli, že pijí alkohol alespoň v malé míře, tudíž se řadí mezi konzumenty. Jak vyplývá, 80,2 % z 80 konzumentů alkoholu manažerského směru ho užívá při společenské interakci a různých událostech, a pouze 11,1 % bere alkohol jako prostředek pro úlevu od stresu či prvek relaxace. 8,6 % pak užívá alkoholické nápoje z vlastní libosti, tedy že rádi alkohol pijí nebo jsou tradičními účastníky hospodských večerů. O tom také vypovídá i další část alkoholového výzkumu, tedy **četnost užívání jednotlivých druhů**. Pivo je zde druhým nejčastěji konzumovaným nápojem (38,8 %) hned za vínem, které překvapivě upřednostňuje až 42,5 %. Tuto vysokou hodnotu přisuzují vyššímu výskytu žen, které rozhodně raději sáhnou po sklenici vína. Tvrdý alkohol

s 15 % účastí se řadí na třetí místo a nejméně upřednostňovaným alkoholem jsou likéry. Z řad humanitního zaměření lze upozorovat na minimální odchylky od manažerské skupiny, kdy v celkovém podílu 79,3 % pije alkohol 65 studentů při společenské interakci, nižší poměr 8,5 % jej bere jako prostředek pro úlevu a relaxaci a 12,2 %, tedy 10 studentů alkohol pije, jelikož jim chutná. Z hlediska četnosti pití alkoholických nápojů, má, i přes větší poměr žen vůči mužům, v kontrolní skupině víno zanedbatelně nižší hodnotu, celkově 41,4 %, společně s pivem, které má podíl 31,5 %, načež alkohol si u studentů humanitního zaměření vysloužil hodnotu 21,9 %. Likéry si odnesly poté 5,5 %, tedy 4 konzumenty výzkumu.

V rámci šetření se také mohli studenti svěřit **s účinky alkoholu v jejich životě**, načež zjistíme, že více jak polovina alkohol vnímá z větší části spíše pozitivně a 9 % zcela pozitivně. 27,5 % pak účinky alkoholu vnímá jako negativní a 10,1 % jako zcela negativní. Studenti kontrolní skupiny považují účinky alkoholu z velké části za spíše pozitivní, odpovědělo tak 72,9 % studentů a tuto myšlenku podpořilo 8,6 %, jenž zvolilo pouze pozitivní účinky. Zbytek se rozdělil mezi spíše negativní účinky, tak odpovědělo 10 respondentů, výsledným podílem 14,3 % a ryze negativní účinky zvolilo 4,3 %, tedy 3 účastníci výzkumu.

7.2.4.1 Testování hypotéz a verifikace

H4: Mezi genderem a mírou náchylnosti k pití alkoholu se vyskytuje vztah.

- H0: Neexistuje závislost mezi genderem a mírou náchylnosti k pití alkoholu.
- H1: Existuje závislost mezi genderem a mírou náchylnosti k pití alkoholu.

Tabulka 16: Empirické četnosti pro H4 (manažerský)

	muži	ženy	celkem
Ne	6	5	11
Spíše ne	14	17	31
Spíše ano	12	27	39
Ano	8	2	10
celkem	40	51	91

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 17: Teoretické četnosti pro H4 (manažerský)

	muži	ženy	celkem
Ne	4,84	6,16	11
Spíše ne	13,63	17,37	31
Spíše ano	17,14	21,86	39
Ano	4,40	5,60	10
celkem	40	51	91

Zdroj: Vlastní zpracování

$$TK = 8,55, KH = 7,81, p = 0,04$$

Testové kritérium je vyšší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H_0 o nezávislosti mezi genderem a mírou náchylnosti k pití alkoholu zamítám a přijímám alternativní hypotézu, která říká, že zde určitá závislost existuje.

Tabulka 18: Empirické četnosti pro H4 (humanitní)

	muži	ženy	celkem
Ne	3	2	5
Spíše ne	7	27	34
Spíše ano	7	24	31
Ano	9	9	18
celkem	26	62	88

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 19: Teoretické četnosti pro H4 (humanitní)

	muži	ženy	celkem
Ne	1,48	3,52	5
Spíše ne	10,05	23,95	34
Spíše ano	9,16	21,84	31
Ano	5,32	12,68	18
celkem	26	62	88

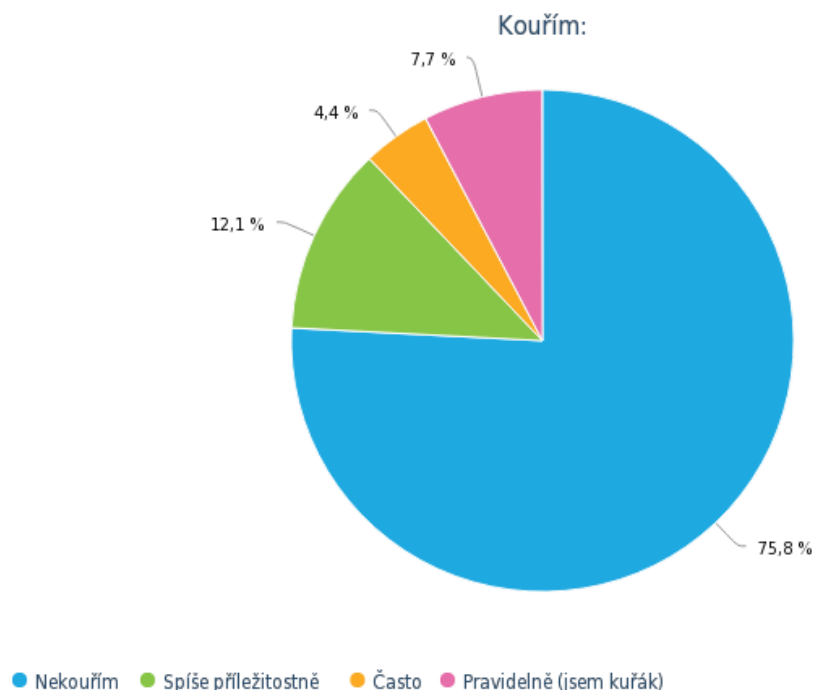
Zdroj: Vlastní zpracování

$$TK = 7,88, KH = 7,81, p = 0,05$$

Testové kritérium je vyšší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H_0 o nezávislosti mezi genderem a mírou náchylnosti k pití alkoholu zamítám a přijímám alternativní hypotézu, která říká, že zde určitá závislost existuje.

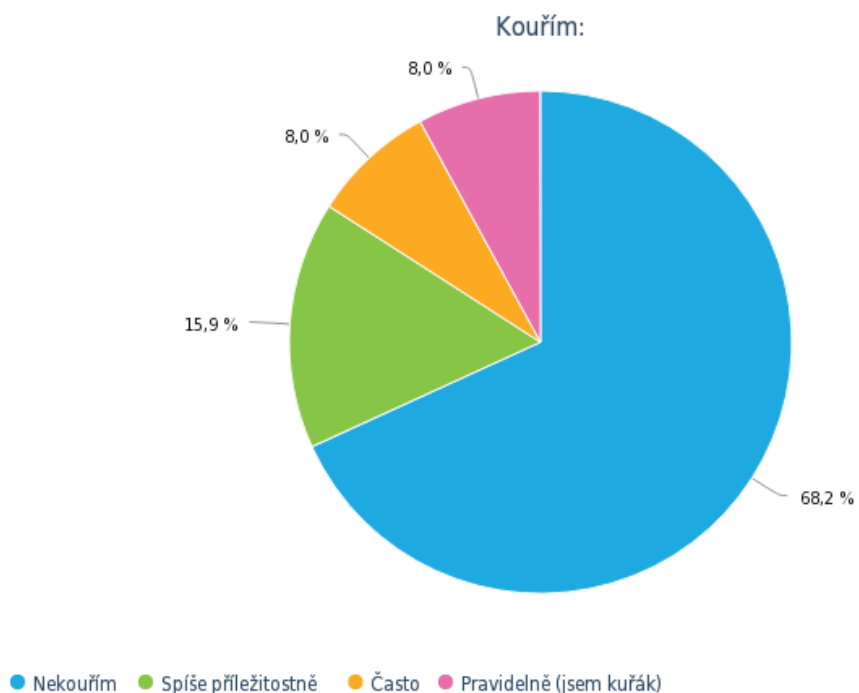
7.2.5 Kouření

O1: Kouřím:



Graf 13: Kouření (manažerský)

Kouření patří k jednomu z moderních návykových chorob společnosti, tudíž jsou výsledné hodnoty velice pozitivního charakteru. I přes výrazně větší zastoupení mužského pohlaví, než je tomu u humanitní skupiny, vykazují manažerští studenti citelně výraznější poměr nekuřáků (75,8 %), vůči kuřákům. 11 studentů (12,1 %) uvedlo, že kouří příležitostně, 4 (4,4 %) jsou častými kuřáky a zbylých 7 je kuřáky s pravidelností užívání cigaret.



Graf 14: Kouření (humanitní)

Kontrolní skupina humanitního zaměření opět přináší o něco rozličnější pojetí výsledků, se všemi možnými negativními tendencemi. Vyskytuje se zde méně nekuřáků (68,2 %, 60 osob), a více příležitostných i často kouřících studentů. Za časté, by označilo svoje kouření přesně 8 % respondentů a příležitostnou cigaretu si dopřeje 15,9 % studentů. 8 % z nich je pak pravidelnými kuřáky, tedy 7 osob. Pro mě osobně překvapující výsledky, jelikož bych prisuzoval výskyt ženského elementu nižšímu výskytu kouření, nicméně opak je zde pravdou.

Další odpovědi přináší rozšiřující otázky pro ty, kteří uvedli že kouří alespoň příležitostně i více. Tyto otázky mají stejné schéma jako ty alkoholové. Ptají se tedy (nepovinně) na **důvody kouření** v rámci odpovídajících 20 kouřících manažerských jedinců. Jak vyplývá z dat, podobně jako v případě pití alkoholu i zde se aplikuje kouření při společenské interakci, je tomu tak v případě 47,8 % a „uklidňující“ a relaxační účinky cigaret potvrzuje druhá nejvyšší hodnota 39,1 %, jenž prezentuje ty studenty, kteří kouří pro účely úlevy od stresu, problémům a za účelem relaxace. Ke kouření ze závislosti se přihlásili dva respondenti a jeden z nich označil svůj důvod, jako že mu kouření chutná. Humanitní vzorek poskytl odpovědi 30 kouřících jedinců, z nichž uvedlo 36,7 %, že kouří při společenské interakci, dále

26,7 % kouří z důvodu zalíbení a 23,3 % bere kouření jako prostředek vedoucí k úlevě od stresu, problému a relaxace. Zbylí 4 studenti (13,3 % vzorku) uvedlo, že kouří ze závislosti. Kromě vyšší hodnoty u kouření z chuti, tak lze výsledky považovat za téměř shodné i vzhledem k poměru účastníků otázky.

Opět byli kouřící studenti dotazováni na **účinky kouření** a jak se promítají v jejich životě. Na rozdíl od užívání alkoholu si kouření odnáší negativní výsledky, kdy nikdo neoznačil, že by na něj mělo kouření pozitivní dopad, 19 % poté uvedlo spíše pozitivní účinky. 66,7 % se svěřilo se spíše negativními účinky cigaret a 3 respondenti (14,3 %) manažerského zaměření označili účinky kouření za negativní. Jako v předchozím případě i v kontrolní skupině najdeme schématickou podobnost odpovědí, kdy valná většina, resp. 63,3 % zvolilo „spíše negativní“ vztah účinků kouření, s rapidním poklesem podílu ve vztahu k druhé hodnotě, která uvádí spíše pozitivní účinky, tuto odpověď volilo 23,3 % studentů. Ryze negativní účinky kouření sleduje u svého kouření celkem 10 %, tedy 3 respondenti a jediný zvolil, že pozoruje účinky pozitivní.

Poslední otázkou, prohlubující výzkum je ta, jenž se táže na časový usek, za který studenti vykouří **krabičku cigaret**. Hlavní výzkumná skupina kuřáků odpovídala následovně. Krabičku denně nevykouří žádný, do týdne ji však vykouří 40,9 % kouřících. Do měsíce pak 45,5 % a do roka 13,6 %. Respondenti humanitního zaměření pak odpovídali odlišně. Nejvíce studentů (35,7 %) se svěřilo s tím, že vykouří krabičku cigaret zhruba jedenkrát do roka, v těsném závěsu jsou ti, kteří ji vykouří alespoň jedenkrát do měsíce, v podílu 32,1 %. Následují jedinci, kteří krabičku vykouří alespoň jedenkrát do týdne, těch je přesně čtvrtina a 2 silní kuřáci, kteří nechají krabičku cigaret zmizet v rozmezí jednoho dne.

7.2.5.1 Testování hypotéz a verifikace

H5: Mezi genderem studentů a mírou náchylnosti ke kouření je vztah.

- H0: Neexistuje závislost mezi genderem a mírou náchylnosti ke kouření.
- H1: Existuje závislost mezi genderem a mírou náchylnosti ke kouření.

Tabulka 20: Empirické četnosti pro H5 (manažerský)

	muži	ženy	celkem
Ne	25	44	69
Spíše ne	6	5	11
Spíše ano	4	0	4
Ano	5	2	7
celkem	40	51	91

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 21: Teoretické četnosti pro H5 (manažerský)

	muži	ženy	celkem
Ne	30,33	38,67	69
Spíše ne	4,84	6,16	11
Spíše ano	1,76	2,24	4
Ano	3,08	3,92	7
celkem	40	51	91

Zdroj: Vlastní zpracování

TK = 9,41, KH = 7,81, p = 0,02

Testové kritérium je vyšší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H0 o nezávislosti mezi genderem a mírou náchylnosti ke kouření zamítám a přijímám alternativní hypotézu, která říká, že zde určitá závislost existuje.

Tabulka 22: Empirické četnosti pro H5 (humanitní)

	muži	ženy	celkem
Ne	14	46	60
Spíše ne	3	11	14
Spíše ano	4	3	7
Ano	5	2	7
celkem	26	62	88

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 23: Teoretické četnosti pro H5 (humanitní)

	muži	ženy	celkem
Ne	17,73	42,27	60
Spíše ne	4,14	9,86	14
Spíše ano	2,07	4,93	7
Ano	2,07	4,93	7
celkem	26	62	88

Zdroj: Vlastní zpracování

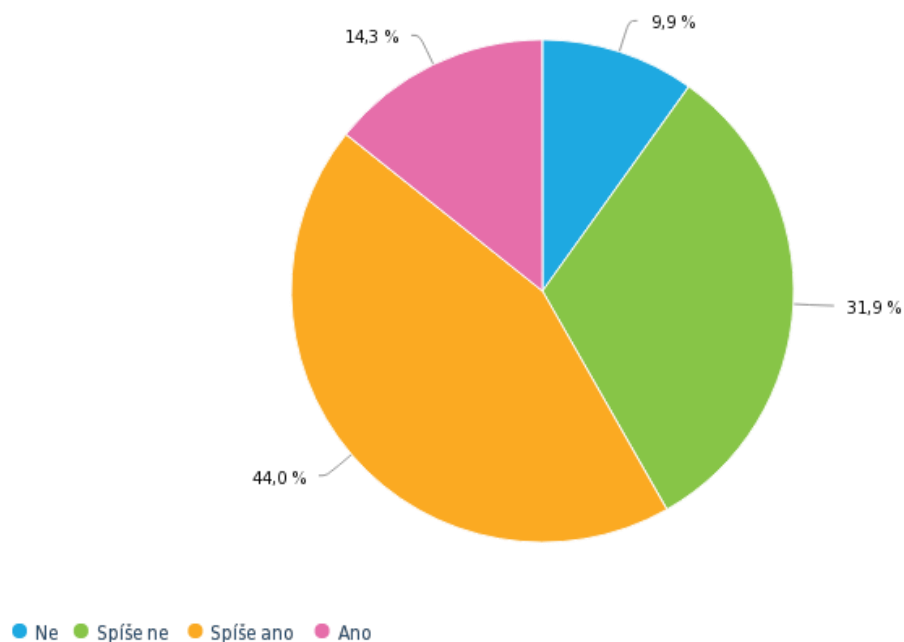
TK = 10,02, KH = 7,81, p = 0,018

Testové kritérium je vyšší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H0 o nezávislosti mezi genderem a mírou náchylnosti ke kouření zamítám a přijímám alternativní hypotézu, která říká, že zde určitá závislost existuje.

7.2.6 Dodržování spánkové hygieny

O1: Dodržuji pravidla spánkové hygieny. (chodím spát ve stejný čas, v dobře vyvětraném, čistém prostředí, teplota v rozmezí 18-20 stupňů, tma)

Dodržuji pravidla spánkové hygieny. (chodím spát ve stejný čas, v dobře vyvětraném, čistém prostředí, teplota v rozmezí 18-20 stupňů, tma)

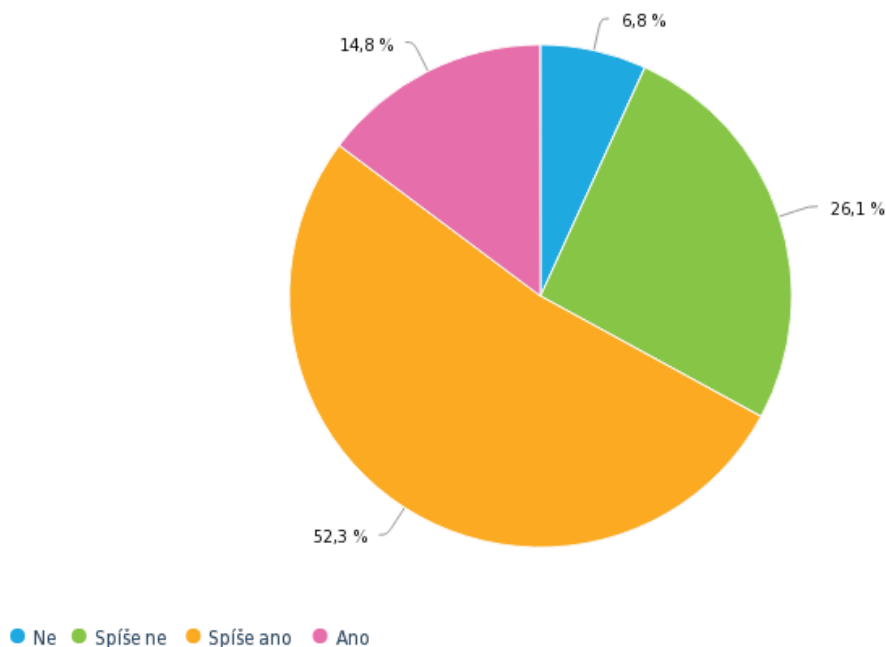


Graf 15: Dodržování pravidel spánkové hygieny (manažerský)

Další výzkum se zaměřuje na dodržování pravidel spánkové hygieny a jim přidruženým aspektům. Odpovědi stěžejní tázané skupiny přinesly vesměs smíšené výsledky. Plnou péčí spánkové hygieně věnuje pouhých 14,3 % studentů a 44 % jí věnuje péči částečnou. Nedostatečnou péčí o spánkovou hygienu projevuje 31,9 % respondentů a 9,9 % pravidla spánkové hygieny nedodržuje vůbec. Tyto hodnoty jsou, vzhledem k důležitosti kvality spánku, víceméně nedostačující a vesměs

reflektují reality, kdy mnoho studentů nedbá na svůj spánek či není o aspektech spánkové hygieny dostatečně seznámeno.

Dodržuji pravidla spánkové hygieny. (chodím spát ve stejný čas, v dobře vyvětraném, čistém prostředí, teplota v rozmezí 18-20 stupňů, tma)

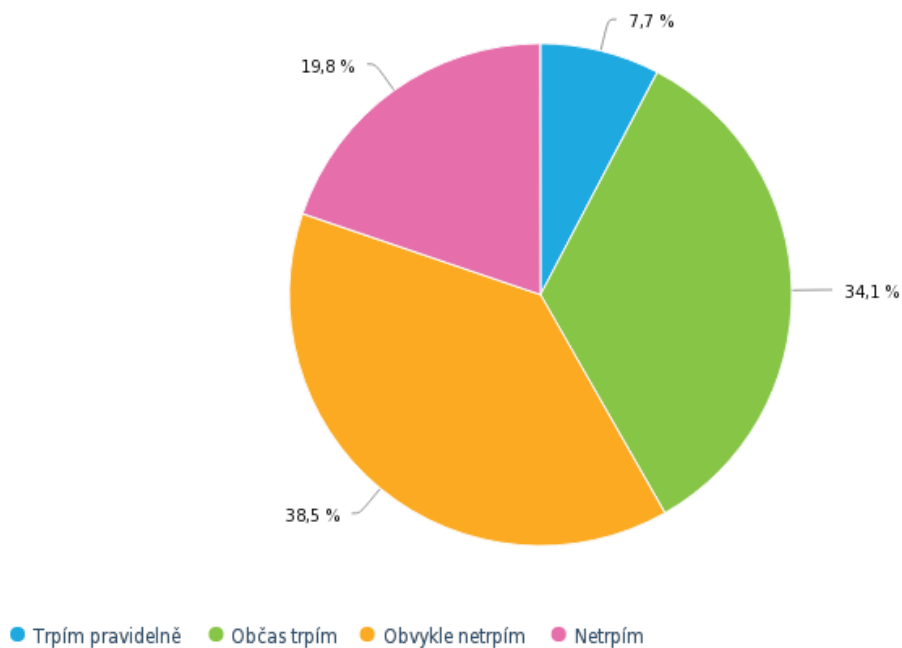


Graf 16: Dodržování pravidel spánkové hygieny (humanitní)

Kontrolní vzorek respondentů přináší o znatelně lepší odpovědi, s pozitivními tendencemi v každém ohledu. Na rozdíl od manažerského zaměření, humanitní ve větší míře dbá na pravidla spánkové hygieny, díky procentuální hodnotě částečné péče, překračující polovinu respondentů (52,3 %) a nepatrně vyšší maximální péči. Ve výsledku tedy 46 studentů z 88 spíše pravidla spánkové hygieny dodržuje a 13 na ně dbá pravidelně. Stejně kladnější se jeví i míra nedostatečné péče, které je zde nižší (26,1 %), stejně jako hodnota „Ne“ = 6,8 %, jenž vypovídá o tom, že o svůj spánek nedbá menší procento studentů. Suma sumárum, studenti humanitního zaměření dbají na pravidla spánkové hygieny podstatně citelněji.

Hodně ožehavým tématem společnosti v uplynulých letech jsou poruchy spánku.

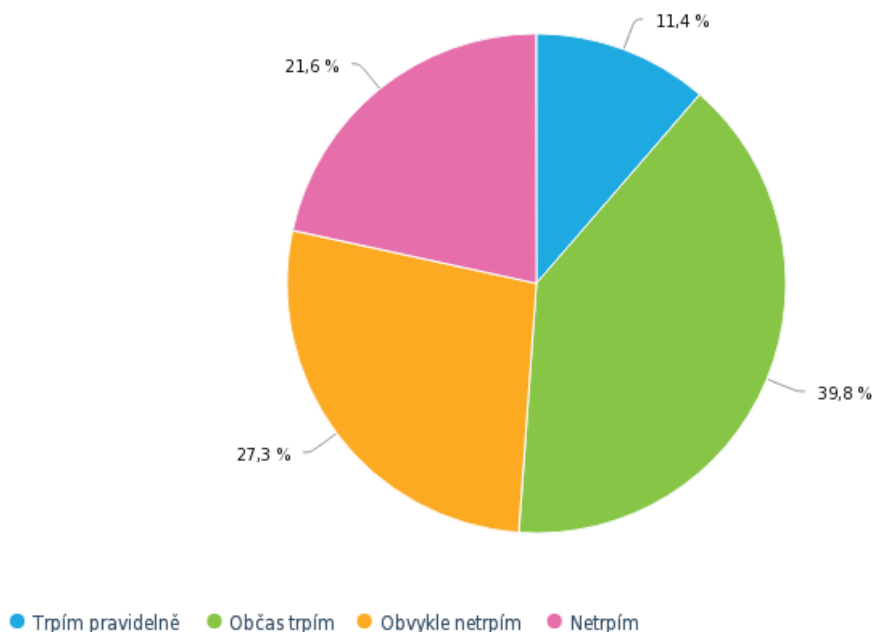
Poruchami spánku: (špatně se mi usíná, v noci se probouzím):



Graf 17: Poruchy spánku (manažerský)

Z výpovědí studentů manažerského zaměření spánkovými poruchami netrpí pouhých 19,8 % a obvykle netrpí 38,5 %. S občasnými problémy se setkává 34,1 % studentů a s pravidelným výskytem spánkových poruch se svěřilo 7,7 % respondentů.

Poruchami spánku: (špatně se mi usíná, v noci se probouzím):



Graf 18: Poruchy spánku (humanitní)

Oproti předchozí skupině se graf spánkových poruch výrazněji liší svojí vyšší vyrovnaností. Spánkovými poruchami sice netrpí o něco větší procentu respondentů (21,6 % celkově), avšak stejně vyšší nárůst lze sledovat také u těch, kteří volili „občas trpím“ (39,8 %). Nejvýraznější negativní zjištění se nachází v oranžovém poli, které hodnotou o 10% nižší, poukazuje na to, že studenti humanitního zaměření spánkovými poruchami obvykle netrpí v daleko menším počtu. Dalším důkazem horšího spánku na tomto vzorku je hodnota 11,4 %, ta pojednává o studentech, kteří poruchami trpí pravidelně. Víceméně jsou tyto poznatky reflexí moderní doby a podpůrným důkazem pro výzkumy, které uvádí, že spánkové poruchy jsou moderní civilizační chorobou.

Další náhled do tématu poskytuje otázka týkající se **průměrné spací doby**. 20,9 % respondentů uvádí, že spí více jak 8 a více hodin. Pro účely této otázky je ještě důležité zdůraznit, že se jedná o průměrnou dobu spaní ve studijním období, tedy vyjma prázdnin. Průměrnou délkou spánku 6-8 hodin se může pochlubit celkem 49 respondentů, tedy více jak polovina (53,8 %). Někteří studenti uvedli, že spánkem v noci stráví pouze 4-6 hodin celkové doby (23,1 % tázaných) a někteří, ať už vlivem stresu, nedostatku času či vlastního přičinění tráví spaním méně jak 4 hodiny.

Vzorek kontrolní skupiny přináší tyto výsledky. O tom, že spí 8 a více hodin, informovalo dohromady méně, celkem 8 respondentů, tedy 9,1 %. Vyšší hodnotu však vykazuje průměrná spací doba 6–8 hodin, do které spadá 60,2 % dotázaných. Další interval 4-6 hodin naopak pojednává o tom, že je v tomto okruhu více těch, kteří spí pod průměrnou dobu, konkrétně 30,7 %, každopádně nikdo takový, který by denně naspal 4 a méně hodin.

Rozšiřující otázkou pro tu, týkající se poruch spánku, se stala následující, jenž klade důraz na **četnost probouzení ze spánku**. Manažerská výzkumná skupina uvedla, že se z větší části budí maximálně jednou nebo vůbec, a to v úctyhodném podílu 67 %. 25 % pak uvedlo, že se v noci budí zhruba dvakrát za noc, 5,5 % třikrát za noc a více než třikrát se probouzí pouzí 2 respondenti. V porovnání s těmito relativně pozitivními výsledky nepatrně zaostává kontrolní skupina, v níž se najde 63,6 % studentů, kteří se nebudí vůbec, maximálně jednou za noc a také 22,7 % respondentů, budících se dvakrát. Zbylé procenta patří těm, kteří se budí třikrát za noc (9,1 %) a těm, kteří se často v noci budí, resp. více než třikrát za noc, jedná se o 4 odpovídající.

7.2.6.1 Testování hypotéz a verifikace

H6: Gender studentů a dodržování spánkové hygieny nejsou ve vztahu.

- H0: Neexistuje závislost mezi genderem a mírou dodržování spánkové hygieny.
- H1: Existuje závislost mezi genderem a mírou dodržování spánkové hygieny.

Tabulka 24: Empirické četnosti pro H6 (manažerský)

	muži	ženy	celkem	
Ne		2	7	9
Spíše ne		17	12	29
Spíše ano		16	24	40
Ano		5	8	13
celkem	40	51	91	

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 25: Empirické četnosti pro H6 (manažerský)

	muži	ženy	celkem
--	------	------	--------

Ne	3,96	5,04	9
Spíše ne	12,75	16,25	29
Spíše ano	17,58	22,42	40
Ano	5,71	7,29	13
celkem	40	51	91

Zdroj: Vlastní zpracování

TK = 4,68, KH = 7,81, p = 0,2

Testové kritérium je nižší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H0 o nezávislosti mezi genderem a mírou dodržování spánkové hygieny nezamítám.

Tabulka 26: Empirické četnosti pro H6 (humanitní)

	muži	ženy	celkem
Ne	0	6	6
Spíše ne	11	12	23
Spíše ano	13	33	46
Ano	2	11	13
celkem	26	62	88

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 27: Teoretické četnosti pro H6 (humanitní)

	muži	ženy	celkem
Ne	1,77	4,23	6
Spíše ne	6,80	16,20	23
Spíše ano	13,59	32,41	46
Ano	3,84	9,16	13
celkem	26	62	88

Zdroj: Vlastní zpracování

TK = 7,50, KH = 7,81, p = 0,06

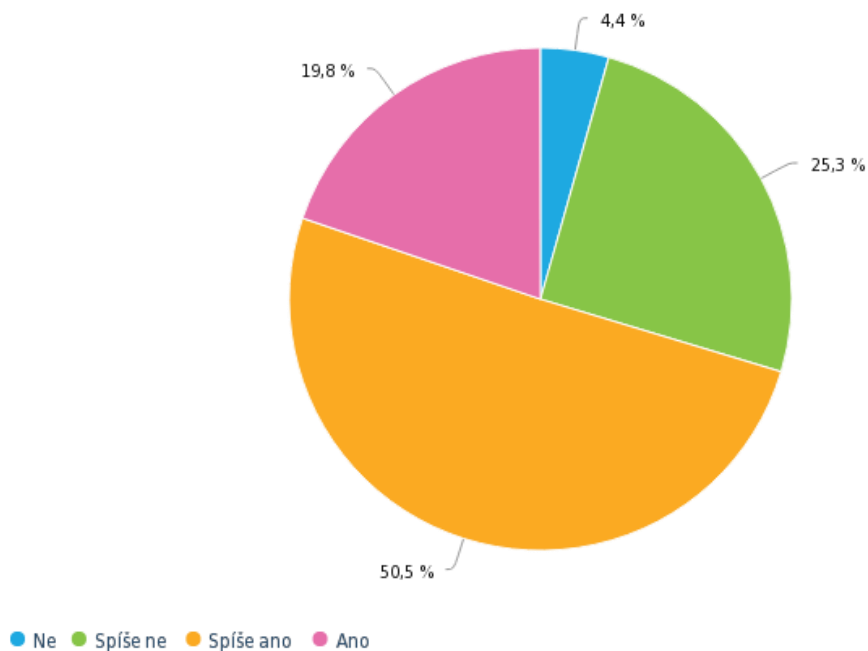
Testové kritérium je nižší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H0 o nezávislosti mezi genderem a mírou dodržování spánkové hygieny nezamítám.

7.2.7 Hospodaření s časem

O1: Se svým časem dokážu dobře/efektivně hospodařit. (rozvrhnout si aktivity, najít si čas na práci, odpočinek i zábavu)

Rozsáhlejší výzkum byl věnován také hospodaření s časem a tomu, do jaké míry si jsou studenti schopni plnit povinnosti, rozvrhnout si činnosti či do jaké míry podléhají časovým tísňím a jak se s nimi vypořádávají.

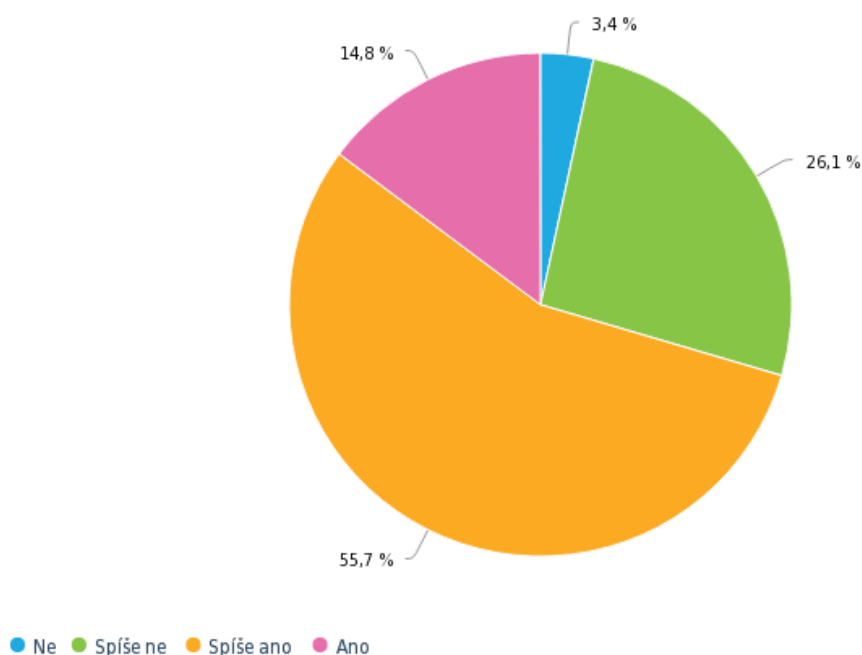
Se svým časem dokážu dobře/efektivně hospodařit. (rozvrhnout si aktivity, najít si čas na práci, odpočinek i zábavu)



Graf 19: Hospodaření s časem (manažerský)

Jak vypovídá graf výše, o sebeuspokojujícím hospodařením s časem mluví 19,8 % manažerských respondentů, v doprovodu 50 % účastníků výzkumu, kteří si myslí, že s časem hospodaří relativně efektivně. Čtvrtina uvádí, že se svým časem nakládá spíše neefektivně a zbylí 4 respondenti s ním nakládají neuspokojivě.

Se svým časem dokážu dobře/efektivně hospodařit. (rozvrhnout si aktivity, najít si čas na práci, odpočinek i zábavu)



Graf 20: Hospodaření s časem (humanitní)

Smíšené výsledky přináší poznatky o studentech humanitního zaměření. Ti v nižším podílu 14,8 % úspěšně zvládají hospodařit s časem. Naopak vyšší podíl má relativně kvalitní hospodaření s časem a to 55,7 %. Dalším projevem nepatrného nárůstu, však negativního, je vyšší procentní hodnota téměř neefektivního hospodaření, ve znění 26,1 %. Smíšenost výsledku pak potvrzuje nejnižší hodnota, jejíž podíl 3,4 % v celkové množině zastává místo pro neefektivní hospodaření s časem.

V další části výzkumu, ohledně hospodaření s časem, byli respondenti tázáni, do jaké míry dokážou **svoje povinnosti splnit v čase určeném pro jejich vykonání**, tedy zda dokážou plnit svoje povinnosti, ať už studijní či jiné, včas a podle plánu. Manažerské responze poukazují na poměrně kladnou skutečnost, z níž vyplývá, že 33 % studentů si dokáže plnit svoje povinnosti včas, 48,4 % téměř včas a pouhých 14,3 % dokáže, avšak s velkým zpožděním. Pouhých 4,4 %, tedy 4 respondenti, uvádí, že svoje povinnosti s určeném čase nedokážou plnit. Pohled očima humanitních studentů na efektivní plnění povinností přináší mírně kolísavé hodnoty s rozdílem maximálně tří procent, kdy si svoje povinnosti dokáže splnit včas více studentů, celkem 35,2 % a relativně včas méně studentů, 46,6 %. Menší spolehlivost

vykazuje 17 % studentů, kteří svoje povinnosti spíše nestíhají plnit včas a jeden student tento stav nezvládá vůbec.

Především z hlediska manažerských oborů, je nutné umět ovládat schopnost dobrého rozvržení dne a toho, co by mělo být vykonáno. Studentům byla položena otázka, **zda si svůj den předem rozvrhují**. Samozřejmě, málo kdo v tomto věku systematicky přemýšlí nad tím, zda si svoje denní činnosti přednostně rozvrhne, nicméně výsledky hovoří o tom, že tomu tak mnohdy je. Pravidelně si svůj den rozvrhuje 18,7 % respondentů, nepravidelně, ale často dokonce 45,1 % studentů. Nepatrné známky organizace dne jeví 29,7 % a svůj den si nikdy nerozvrhne pouhých 6,6 %. Z těchto výsledků tedy vyplývá, že manažerské zaměření by mohlo mít na studenty vliv a třeba jim i vštěpilo nějaké prvky sebeorganizace. Jak na to reaguje kontrolní skupina? Vykazuje dokonce ještě lepší známky organizace dne v prvních dvou hodnotách, kdy si 21,6 % respondentů pravidelně svůj den rozvrhuje, 48,9 % často, ne pravidelně a 27,3 % málo kdy. Svůj den si předem pak nerozvrhují pouze dva studenti.

V kontrastu s efektivním hospodařením časem a rozvržením aktivit se nachází studentský fenomén zvaný prokrastinace, tedy **odkládání povinností** na neurčito. Dle očekávání jsou výsledky, i v rámci manažerského zaměření a veškeré víry v plnění povinností včas, vesměs očekávající, jelikož studenti prokrastinaci podléhají takřka automaticky a nelze očekávat výrazně odlišné výsledky. Dle výzkumu prokrastinace zcela podléhá 24,2 % respondentů a částečně 38,5 %. Nepřílišné prokrastinaci, resp. občasnému odkládání povinností podléhá 30,8 % studentů manažerského zaměření a zbylých 6,6 % (6 studentů) s tímto vlivem úspěšně bojuje a nepodléhá. I přes to, že studenti druhého vzorku o 0,8 % častěji propadají prokrastinaci, o 3,3 % méně z nich však ji propadá do určité míry. Pozitivnější poznatky pak přichází s třetí hodnotou, určující, že 36,4 % prokrastinaci spíše nepodléhá, nicméně pouzí 3 jedinci umí svoje povinnosti plnit včas bez odkladu.

Ruku v ruce s prokrastinací jde i **dohánění povinností ve volném čase**. Studenti mohli odpovídat, zda volné chvíle využívají k dohánění svých restů, za příklad byla uvedena jízda vlakem a možnost si v této době splnit nedokončené povinnosti.

Výsledná zjištění jsou průměrného charakteru a koncentrují se kolem dvou nehraničních hodnot. Spíše ano, tedy že si často ve volném čase dohání povinnosti, uvedlo 40,7 % manažerských studentů a že „spíše ne“ uvedlo 37,4 %. Přímé „ano“ uvedlo 13,2 % respondentů, tedy 12 jedinců a úplné ne 8. Kontrolní skupina je na tom v tomto ohledu o něco lépe, jelikož 6,8 % uvedlo, že pravidelně využívá volný čas k dohánění restů a 37,5 % využívá, ale ne pravidelně. Svoje povinnosti se snaží plnit s menšími problémy 43,2 %, kteří volili „spíše ne“ a svůj volný čas považuje za drahocenný 12,5 % studentů, kteří jej nenahrazují plněním povinností vůbec.

Dalším zkoumaným aspektem, jenž přispívá k detailnímu prozkoumání práce s časem, je **nahrazování spánku ve prospěch plnění povinností, projektů či studia**. Tato data však přinesla o něco smířlivější poznatky, tedy skutečnost, že přeci jen vyšší procento studentů nechce o svůj spánek přijít. I tak se však našel poměrně velký podíl manažerských studentů, kteří svůj spánek nahrazují doháněním povinností. Pravidelně tak koná 5 studentů z 91, 24,2 % spánek nahrazuje často a největší množina 53,8 % tak činí málo kdy. Nakonec 15 studentů o svůj spánek nepřichází, jelikož před ním nikdy neupřednostňují vykonávání svých aktivit. Lepší práci s časem ze strany humanitního zaměření opětovně dokládají i následující data, ze kterých vyplývá, že pravidelně nahrazují svůj spánek pouzí 2 studenti, oproti 5 manažerským, častým konáním se pak prezentuje 19,3 %. Největší podíl si odnáší ti, jenž hlasovali ve prospěch málo častého nahrazování povinností (63,6 %). Zbýlých 14,8 % o svůj spánek nechce nikdy přijít a raději své povinnosti vykonává jindy než na úkor spánku.

Posledním subtématem v tomto výzkumném okruhu je přenesení některých prvků z metodiky Time-managementu, jenž vytváří otázku, týkající se **četnosti užívání různých dodatečných metod, jak si zorganizovat svůj čas**, ať už prostřednictvím deníků, diářů, organizačních aplikací apod. Relativně překvapivě obsáhlé zastoupení měly některé odpovědi, ze kterých vyplývá, že v případě studentů manažerského studijního směru tyto metody pravidelně využívá 22 % a ne pravidelně, ale často 39,6 %. Podíl 30,8 % poté poukazuje na ty, kteří si některé důležité upomínky vytváří jen v případě nutnosti a 7,7 % studentů tyto metody nepraktikuje vůbec. Při porovnání s kontrolní skupinou jasně vyplývá skutečnost, že druhý vzorek není tak

angažovaný v užívání dodatečných metod organizace času. Každou událost si zaznamenává 19,3 %, ne všechny, ale větší část si zaznamenává 38,6 % a jen občas těchto prostředků využívá 29,5 %. Žádné pomocníky pak nevyužívá 12,5 %. Výsledkem tedy lze říci, že humanitní obory pravděpodobně nemají takovou potřebu si zaznamenávat události, a i přes to jsou schopnějšími z hlediska plnění povinností a jejich včasného vykonávání.

7.2.7.1 Testování hypotéz a verifikace

H7: Nelze předpokládat prokazatelný vztah mezi genderem a efektivním hospodařením s časem.

- H0: Neexistuje závislost mezi genderem a efektivním hospodařením s časem.
- H1: Existuje závislost mezi genderem a efektivním hospodařením s časem.

Tabulka 28: Empirické četnosti pro H7 (manažerský)

	muži	ženy	celkem
Ne	2	2	4
Spíše ne	12	11	23
Spíše ano	19	27	46
Ano	7	11	18
celkem	40	51	91

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 29: Teoretické četnosti pro H7 (manažerský)

	muži	ženy	celkem
Ne	1,76	2,24	4
Spíše ne	10,11	12,89	23
Spíše ano	20,22	25,78	46
Ano	7,91	10,09	18
celkem	40	51	91

Zdroj: Vlastní zpracování

TK = 1,007, KH = 7,81, p = 0,8

Testové kritérium je nižší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H_0 o nezávislosti mezi genderem a efektivním hospodařením s časem nezamítám.

Tabulka 30: Empirické četnosti pro H_7 (humanitní)

	muži	ženy	celkem
Ne	0	3	3
Spíše ne	7	16	23
Spíše ano	13	36	49
Ano	6	7	13
celkem	26	62	88

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 31: Empirické četnosti pro H_7 (humanitní)

	muži	ženy	celkem
Ne	0,89	2,11	3
Spíše ne	6,80	16,20	23
Spíše ano	14,48	34,52	49
Ano	3,84	9,16	13
celkem	26	62	88

Zdroj: Vlastní zpracování

$TK = 3,20$, $KH = 7,81$, $p = 0,36$

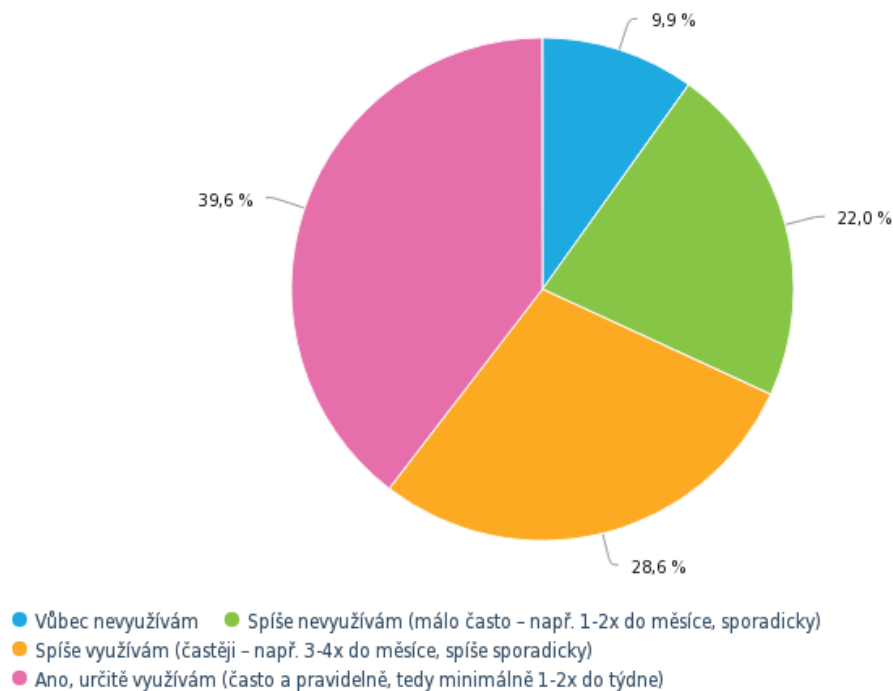
Testové kritérium je nižší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H_0 o nezávislosti mezi genderem a efektivním hospodařením s časem nezamítám.

7.2.8 Relaxační aktivity

Další výzkumnou oblastí jsou relaxační aktivity a techniky, do jaké míry je studenti uplatňují a jakými způsoby relaxují.

O1: V rámci psychohygieny využívám relaxační aktivity:

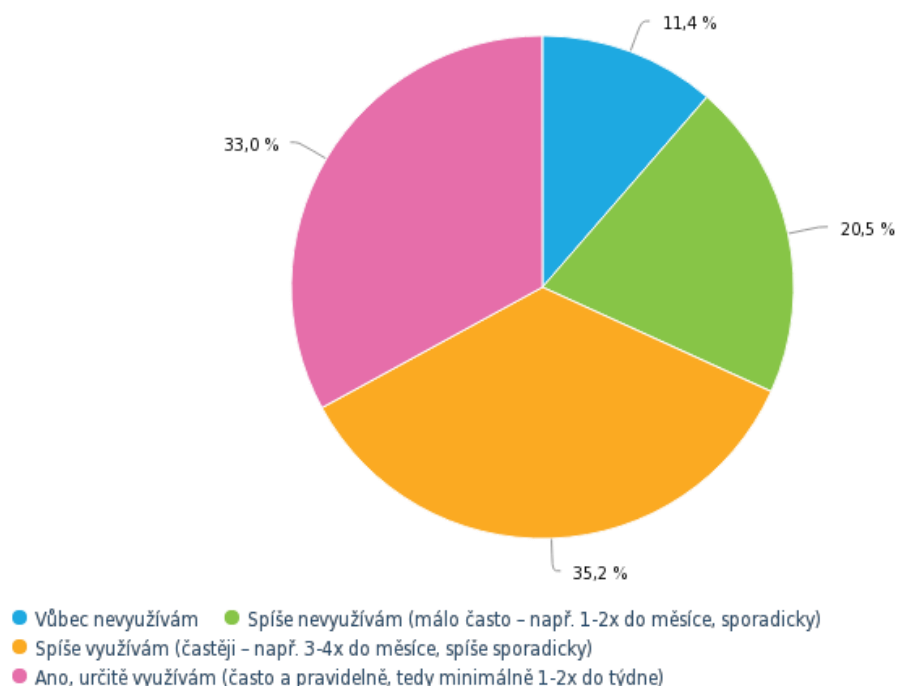
V rámci psychohygieny využívám relaxační aktivity:



Graf 21: Relaxační aktivity (manažerský)

Stěžejní otázkou pro tuto oblast je zjištění, do jaké míry studenti užívají relaxační aktivity. Pohled do života studentů z hlediska jejich relaxačních praktik přináší obraz toho, že 39,6 % respondentů relaxační aktivity provozuje pravidelně, tedy minimálně 1-2 x do týdne. Ne pravidelně, ale spíše sporadicky, tedy několikrát do měsíce je provozuje 28,6 % studentů a 22 % je ve svém životě praktikuje málo často, tedy jednou, dvakrát do měsíce nebo méně. Zbýlých 9,9 % odpovědělo, že relaxační aktivity vůbec nevyužívá.

V rámci psychohygieny využívám relaxační aktivity:



Graf 22: Relaxační aktivity (humanitní)

Graf míry užívání relaxačních aktivit humanitního směru vykazuje četné výkyvy. Nejprve, pokud porovnáme časté, tedy pravidelné provádění relaxačních aktivit, pokles 6,6 % pojednává o tom, že pravidelně se relaxačním aktivitám věnuje méně studentů, konkrétně 33 %. Naopak, pozitivnější hladinu má častější využívání, několikrát do měsíce, které vykazuje nárůst na finálních 35,2 %. Stejně tak procentuálně nepatrně nižší je i hodnota poukazující na ty studenty, kteří relaxační aktivity spíše nevyužívají, tedy málo často, jejich podíl je 20,5 % a konečně těch, kteří tyto aktivity vůbec neprovazují, je o něco více, 11,4 % celkem. Lze tedy říci, že pravděpodobně vyšší poměr žen v tomto výzkumném vzorku zajistil, že sice studenti neprovádí relaxační aktivity pravidelně, ale provádí je daleko více sporadičtěji, a především ve větším počtu.

Aby byla podpořena míra užívání relaxačních aktivit, byla vytvořena podpurná otázka, která se zaměřuje na to, jak jsou pro studenty **relaxační aktivity důležité**. Při pomnutí několika procent u manažerských studentů jasně vyplývá, že zde na první pohled existuje jistá spojitost mezi tím, do jaké míry studenti relaxační aktivity uplatňují a do jaké míry je považují za důležité. Pro 34,1 % dotázaných jsou relaxační

aktivity důležité, pro 38,5 % spíše jsou důležité, 24,2 % uvedlo, že pro ně spíše nejsou důležité a vůbec nejsou důležité pro 3 účastníky výzkumu. Výsledky z první otázky podporuje i tohle výzkumné rozšíření, které opět přináší méně těch, pro které jsou relaxační aktivity velice důležité (31,8 %), ale opět více těch, pro které jsou spíše důležité (47,7 %). Pokles podílu nalezneme u té množiny, která označila relaxační aktivity pro ně za spíše nedůležité (19,3 %). Pouhý jeden student je pak označil za nepodstatné a nedůležité.

Abychom dostali reálný obraz toho, jakým relaxačním aktivitám se studenti věnují, vznikl dotaz na **nejčastější formy relaxace**. Odpovědi byly rozčleněné do kategorií pasivního odpočinku, kam patří sledování televize, brouzdání po sociálních sítích, poslech hudby, ale také četba, dále relaxačních cvičení, kam patří jóga, meditace apod. a v neposlední řadě tento okruh zahrnoval také aktivní odpočinek (tedy procházky, nějaké domácí práce atd.) Manažerská skupina respondentů nejčastěji uváděla, že relaxuje formou pasivního odpočinku. Hodnota 67 % je tak více než logická, možná až překvapivě nízká, jelikož pasivní odpočinek a oblíbený „gaučing“ je považován za více než rutinní složku každého studenta i člověka v civilizaci obecně. Tudíž i hodnota 20,9 % u aktivního odpočinku je velice pozitivním nálezem, podobně jako 12,1 % respondentů, kteří uvedli, že se věnují, často opomíjeným, relaxačním cvičením. V rámci pasivního odpočinku nezaostává ani humanitní zaměření, které přináší o 1,2 % vyšší hodnotu užívání pasivního odpočinku, tedy celkem procentní podíl 68,2 %. Aktivnímu odpočinku se věnuje méně studentů, konkrétně 16 (18,2 %) a relaxačním cvičením 11 studentů z 88, s podílem 12,5 %. 1 respondent pak nerelaxuje vůbec i když přitom 10 studentů z počátku zvolilo, že se relaxačním aktivitám nevěnuje vůbec, asi 9 z nich nakonec přesvědčila možnost, že mohou zvolit pasivní odpočinek.

Prohloubení znalostí o vztahu studentů k relaxačním aktivitám měla přinést otázka, **jak dlouho se těmito činnostem studenti věnují**. Tato otázka byla nepovinná, jelikož se ji mohli zúčastnit pouze ti, kteří relaxační aktivity provozují a kteří mají pojem o době, kterou se jim věnují. Odpověď si nakonec z 91 respondentů manažerského zaměření vybralo 61 a 67,2 % z nich uvedlo dobu „několik let“. 26,2 % poté uvedlo, že se relaxačním aktivitám věnuje po dobu několika měsíců, 4,9 %

několik týdnů a jediný student vybral „po dobu několika dnů“. Po úbytku 20 studentů kontrolní skupiny tedy nakonec zbylých 68 odpovídalo nejčastěji tak, že se relaxačním aktivitám věnují již několik let, takto hlasovalo 76,5 %. 22,1 % pak uvedlo několik měsíců a jeden několik dnů. Možnost několika týdnů nevolilo žádný z dotázaných.

7.2.8.1 Testování hypotéz a verifikace

H8: Mezi genderem a mírou využívání relaxačních aktivit v rámci psychohygieny existuje vztah.

- H0: Neexistuje závislost mezi genderem a mírou využívání relaxačních aktivit jako součásti psychohygieny.
- H1: Existuje závislost mezi genderem a mírou využívání relaxačních aktivit jako součásti psychohygieny.

Tabulka 32: Empirické četnosti pro H8o (manažerský)

	muži	ženy	celkem
Ne	6	3	9
Spíše ne	10	10	20
Spíše ano	11	15	26
Ano	13	23	36
celkem	40	51	91

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 33: Teoretické četnosti pro H8o (manažerský)

	muži	ženy	celkem
Ne	3,96	5,04	9
Spíše ne	8,79	11,21	20
Spíše ano	11,43	14,57	26
Ano	15,82	20,18	36
celkem	40	51	91

Zdroj: Vlastní zpracování

TK = 3,11, KH = 7,81, p = 0,735

Testové kritérium je nižší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H0 o nezávislosti mezi genderem a mírou využívání relaxačních aktivit jako součástí psychohygieny nezamítám.

Tabulka 34: Empirické četnosti pro H8 (humanitní)

	muži	ženy	celkem
Ne	4	6	10
Spíše ne	7	11	18
Spíše ano	10	21	31
Ano	5	24	29
celkem	26	62	88

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 35: Teoretické četnosti pro H8 (humanitní)

	muži	ženy	celkem
Ne	2,95	7,05	10
Spíše ne	5,32	12,68	18
Spíše ano	9,16	21,84	31
Ano	8,57	20,43	29
celkem	26	62	88

Zdroj: Vlastní zpracování

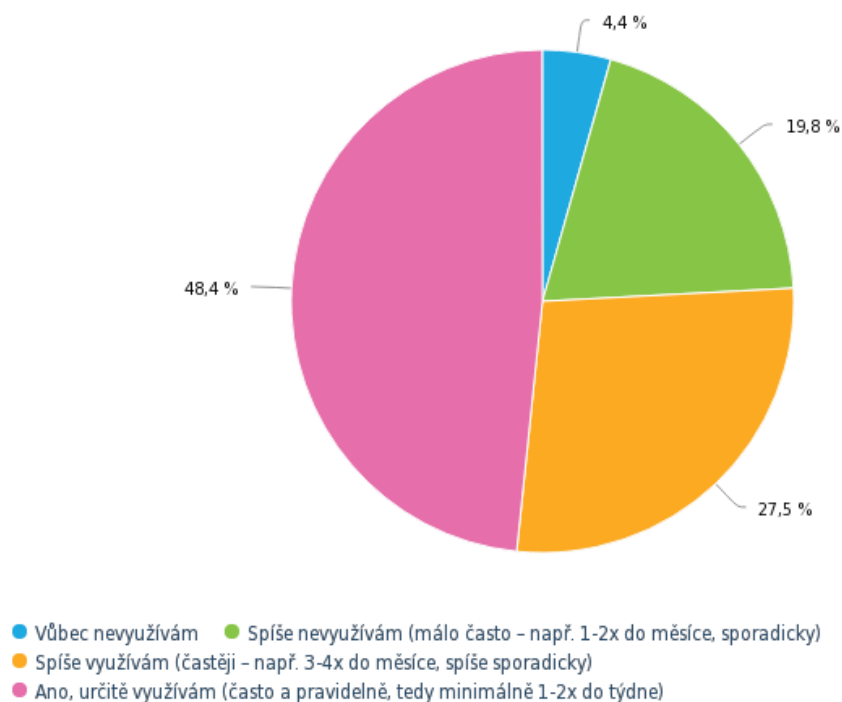
$$TK = 3,50, KH = 7,81, p = 0,32$$

Testové kritérium je nižší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H0 o nezávislosti mezi genderem a mírou využívání relaxačních aktivit jako součástí psychohygieny nezamítám.

7.2.9 Sportovní a pohybové aktivity

O1: Sportovní a pohybové aktivity v rámci vlastní psychohygieny:

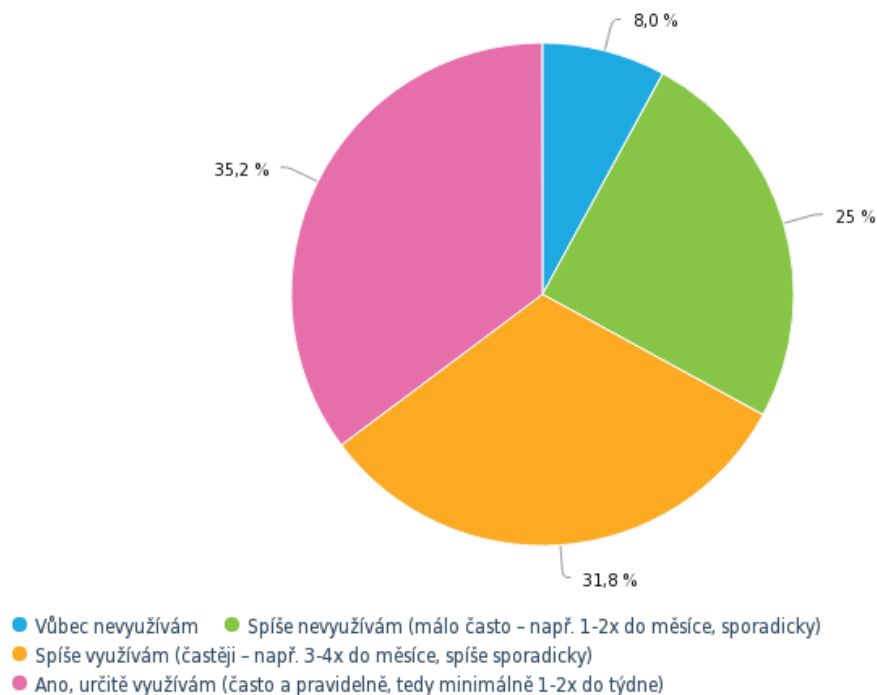
Sportovní pohybové aktivity v rámci vlastní psychohygieny:



Graf 23: Sportovní pohybové aktivity (manažerský)

Nedílnou součástí péče o psychohygienu jsou také sportovní aktivity, často neoblíbené, nicméně velice prospěšné pro naše zdraví. Graf č.22 vypovídá o poměrně přijatelném poměru aktivních studentů manažerského zaměření, vůči těm, kteří sportovní pohybové aktivity neuplatňují. Nesmírně pozitivním úkazem je fakt, že téměř polovina studentů (48,4 %) zvolila možnost, že pravidelně využívá sportovní a pohybové aktivity jakou prostředek pro péči o vlastní psychohygienu. V závěsu je 25 studentů (27,5 %), kteří sportovní a pohybové aktivity využívají sporadicky, resp. častokrát do měsíce. 19,8 % respondentů pak uvedlo svoji míru pohybu a sportování jako málo častou a sporadickou a pouhé 4,4 procenta, potažmo 4 studenti z 91 uvedli, že tyto aktivity vůbec neprovozují. Rozhodně tak tato zjištění korespondují s faktem, že se v manažerském okruhu respondentů nachází více mužského elementu, než je tomu v případě humanitního, tudíž by zde teoreticky měl být vyšší poměr uplatňování.

Sportovní pohybové aktivity v rámci vlastní psychohygieny:



Graf 24: Sportovní pohybové aktivity (humanitní)

Jak jsem nastínil u předchozího grafu, ve vzájemném porovnání obou oborů hraje významnou roli přítomnost vyššího počtu mužů, než je tomu v humanitním zaměření. Výsledky pak jasně hovoří o tom, že kontrolní skupina je z hlediska využívání sportovních pohybových aktivit skromnější. Lze vysledovat pokles necelých 13 % v podílu respondentů, kteří uvedli, že pravidelně a často využívají tyto aktivity. Výsledná hodnota pro toto uskupení činí 35,2 %, přičemž těsným, a oproti manažerskému zaměření vyšším podílem (31,8 %) se prezentuje skupina studentů, kteří se aktivně pohybují či sportují. Do negativního poměru přispívá také vyšší hodnota těch, kteří sporadicky sportují, konkrétně čtvrtina a 8 % studentů, kteří sportovní pohybové aktivity v rámci své psychohygieny vůbec nevyžívají.

Jako v případě relaxačních aktivit, i zde se klade důraz na **důležitost sportovních pohybových aktivit v rámci psychohygieny**. Za přiměřeně ověřující lze považovat skutečnost, že téměř polovina studentů (49,5 %) označila sportovní a pohybové aktivity pro jejich potřeby psychohygieny za důležité a 30,8 % za spíše důležité. Že tyto aktivity nejsou pro psychohygienu spíše důležité si myslí 19,8 % manažerských

studentů a za bezvýznamné je neoznačil nikdo. Podpůrnými argumenty pro nižší míru užívání sportovních pohybových aktivit jsou i následující poznatky, jež dokládají, že studenti humanitních oborů nepokládají sportovní aktivity v rámci vlastní psychohygieny za přílišně důležité. Oproti necelé polovině manažerských studentů, zde zvolilo důležitost pouze 33 %, v kontrastu s tvrzením výše je však za spíše důležité považuje větší část, tedy 35,2 %. Zlomový rozdíl však přináší odpověď „spíše nejsou důležité“ s podílem 30,7 %. Našel se také jeden respondent, které sportovní pohybové aktivity za důležité nepovažuje vůbec.

Nepovinnou, avšak vzhledem k výsledkům předchozí otázky, pravděpodobně řádně vyplněnou otázkou je i ta, jež se dotazuje respondentů na **pohnutky, které je vedou k provozování těchto aktivit**. Za pravděpodobně řádně vyplněnou jsem tuto otázku označil z toho důvodu, že v ní je umožněno vybrat více odpovědí, tudíž se nelze dozvědět, zda všichni studenti otázku vyplnili, jelikož mnoho z nich volilo více odpovědí ty tak přesáhly celkový počet respondentů daného zaměření. Nicméně výsledky poukazují na nepřilíš velké rozdíly. Největší četnost výběru vykazuje ta odpověď, která pojednává o vykonávání těchto aktivit z vlastní vůle a zálibení, a to v podílu 45,1 %. Druhý nejčetnější podíl o pouhé procentu vykazuje provozování z hlediska péče o vlastní zdraví. Tyto hodnoty jsou vskutku potěšující, jelikož dokazují, že studenti vykonávají sportovní aktivity z vlastní vůle, a ještě k tomu se snaží dbát o své zdraví. V závěsu je pohnutka úlevy od stresu (33 %) a potřeba zapracovat na svém těle a vypadat lépe (30,8 %). Výsledky druhé skupiny přináší následující četnosti provozování. Podobně jako v případě manažerského směru, se o necelé procento liší dvě odpovědi, jen v opačném znění. 43,2 % dosáhl důvod provozování těchto aktivit z hlediska péče o zdraví a hodnota 42 % zastupuje hodnotu pro užívání z důvodu záliby a radosti. Další nejčastěji se vyskytovanou odpovědí je potřeba vypadat fit (35,2 % voleb) a 26,1% podíl si odnesl důvod, zaměřující se na pohybování kvůli úlevě od stresu.

7.2.9.1 Testování hypotéz a verifikace

H9: Mezi genderem a mírou využívání sportovních pohybových aktivit jako součástí psychohygieny existuje vztah

- H0: Neexistuje závislost mezi genderem a mírou využívání sportovních pohybových aktivit jako součásti psychohygieny.
- H1: Existuje závislost mezi genderem a mírou využívání sportovních pohybových aktivit jako součásti psychohygieny.

Tabulka 36: Empirické četnosti pro H9 (manažerský)

	muži	ženy	celkem
Ne	2	2	4
Spíše ne	7	11	18
Spíše ano	11	14	25
Ano	20	24	44
celkem	40	51	91

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 37: Teoretické četnosti pro H9 (manažerský)

	muži	ženy	celkem
Ne	1,76	2,24	4
Spíše ne	7,91	10,09	18
Spíše ano	10,99	14,01	25
Ano	19,34	24,66	44
celkem	40	51	91

Zdroj: Vlastní zpracování

TK = 0,29, KH = 7,81, p = 0,96

Testové kritérium je nižší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H0 o nezávislosti mezi genderem a mírou využívání sportovních pohybových aktivit jako součástí psychohygieny nezamítám.

Tabulka 38: Empirické četnosti pro H9 (humanitní)

	muži	ženy	celkem
Ne	2	5	7
Spíše ne	12	10	22
Spíše ano	5	23	28
Ano	7	24	31
celkem	26	62	88

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 39: Teoretické četnosti pro H9 (humanitní)

	muži	ženy	celkem
Ne	2,07	4,93	7
Spíše ne	6,50	15,50	22
Spíše ano	8,27	19,73	28
Ano	9,16	21,84	31
celkem	26	62	88

Zdroj: Vlastní zpracování

TK = 9,17, KH = 7,81, p = 0,08

Testové kritérium je vyšší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H0 o nezávislosti mezi genderem a mírou využívání sportovních pohybových aktivit jako součástí psychohygieny a zamítám a přijímám alternativní hypotézu, která říká, že zde určitá závislost existuje.

7.2.10 Užívání sociálních sítí

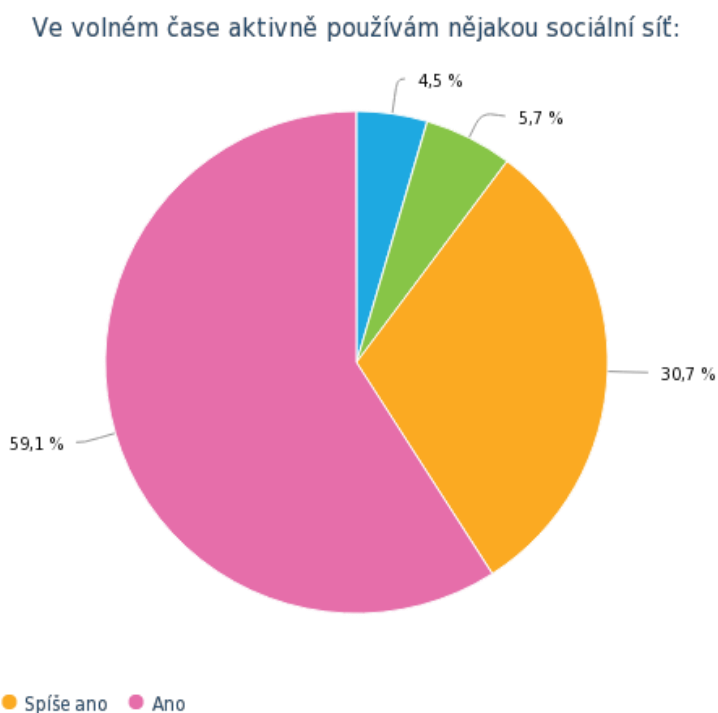
O1: Ve volném čase aktivně používám nějakou sociální síť:



Graf 25: Užívání sociálních sítí (manažerský)

Výzkumné okénko do nejaktuálnějšího psychologického tématu nabízí okruh sociálních sítí. Otázka byla účelně konstruována s užíváním ve volném čase, jelikož

v dnešní době lze vycházet z předpokladu, že pro účely komunikace osobní či firemní, studijní je třeba nějakou sociální síť využívat. Z výsledku vyplývá, že ve volném čase pravidelně využívá nějakou sociální síť 54,9 % studentů a nepravidelně 35,2 %. Velký nepoměr pak doplňují krajní hodnoty 6,6 % a 3,3 %, které pojednávají o tom, že přeci jen ve volném čase přeci někdo občas upřednostňuje jiné aktivity a v případech druhého podílu zpravidla nikdy neuvžívá ve volném čase sociální sítě.



Graf 26: Užívání sociálních sítí (humanitní)

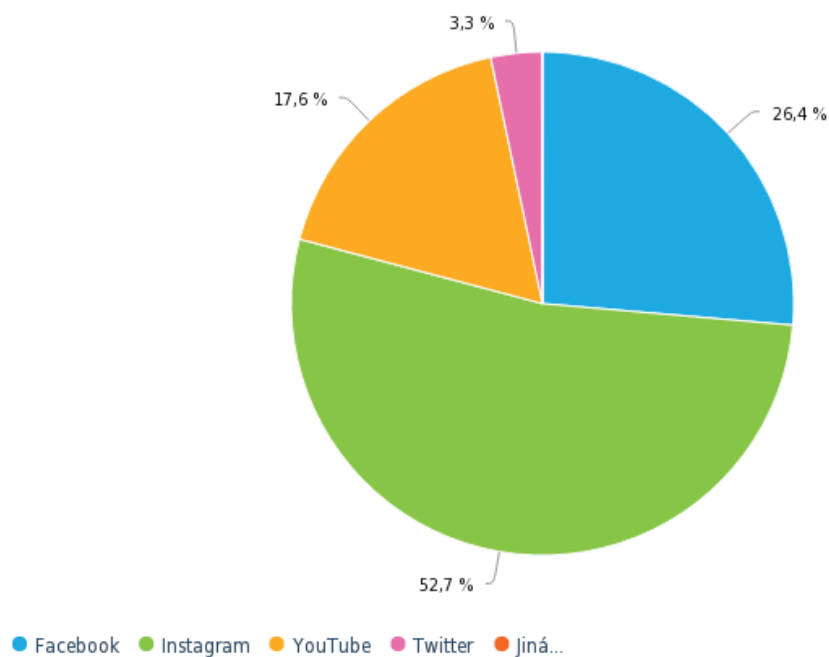
Graf kontrolní skupiny téměř koresponduje se zjištěními u hlavní výzkumné skupiny, s nepatrnými odchylkami v řádu maximálně 5 %. Sociální sítě užívá ve volném čase 59,1 % studentů, občas od nich upustí 30,7 % a s občasnou návštěvou se raději věnuje jiným činnostem 5,7 %. 4,5 % pak sociální sítě ve volném čase neuvžívají vůbec.

O2: Ze sociálních sítí nejvíce využívám: (mimo komunikační aplikace typu Messenger, WhatsApp apod.)

Za účelem sběru zajímavých dat byly vytvořeny další 2 významné otázky, které měly odhalit, jaké platformy studenti nejčastěji užívají, s podezřením na nejčastější užívání Instagramu, jakožto aktuálně nejpopulárnější sociální sítí mladé populace. Zdůrazněno

bylo, že se jedná o výběr sociálních sítí, které nejsou primárně určeny pro přímou komunikaci s lidmi. Po počáteční úvaze o výběru více odpovědí byla nakonec otázka formulována tak, aby student musel vybrat jednu z nich, jelikož lze předpokládat, že minimálně tři z nich pravidelně užívá každý.

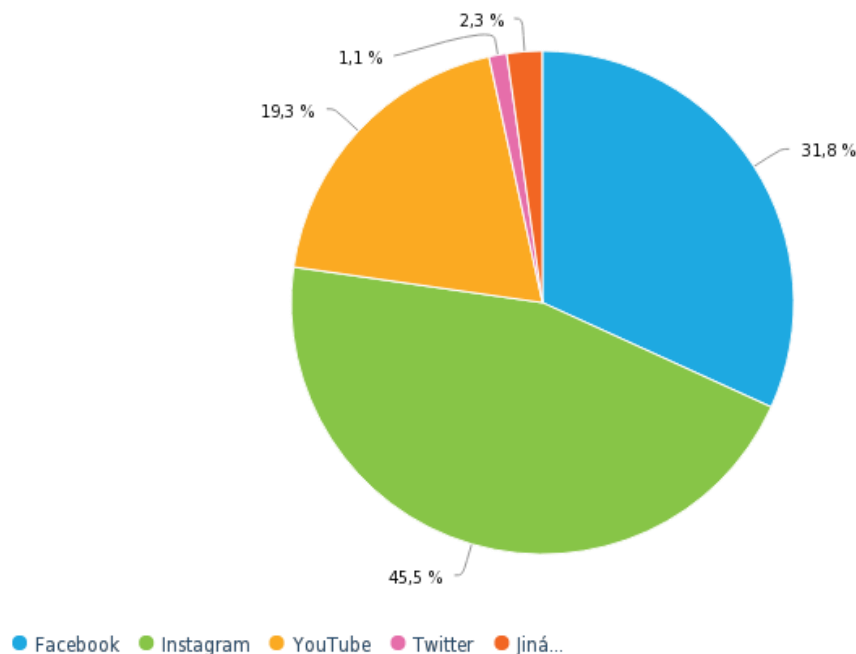
Ze sociálních sítí nejvíce využívám: (mimo komunikační aplikace typu Messenger, Whatsapp apod.)



Graf 27: Nejčastěji užívaná sociální síť (manažerský)

Dle očekávání si největší podíl odnáší Instagram, se svým 52,7procentním zastoupením ve vzorku respondentů manažerského zaměření. Druhou, nejčastěji užívanou aplikací je Facebook a jeho 26,4 %. YouTube pak volilo 17,6 % respondentů a Twitter 3,3 %.

Ze sociálních sítí nejvíce využívám: (mimo komunikační aplikace typu Messenger, Whatsapp apod.)



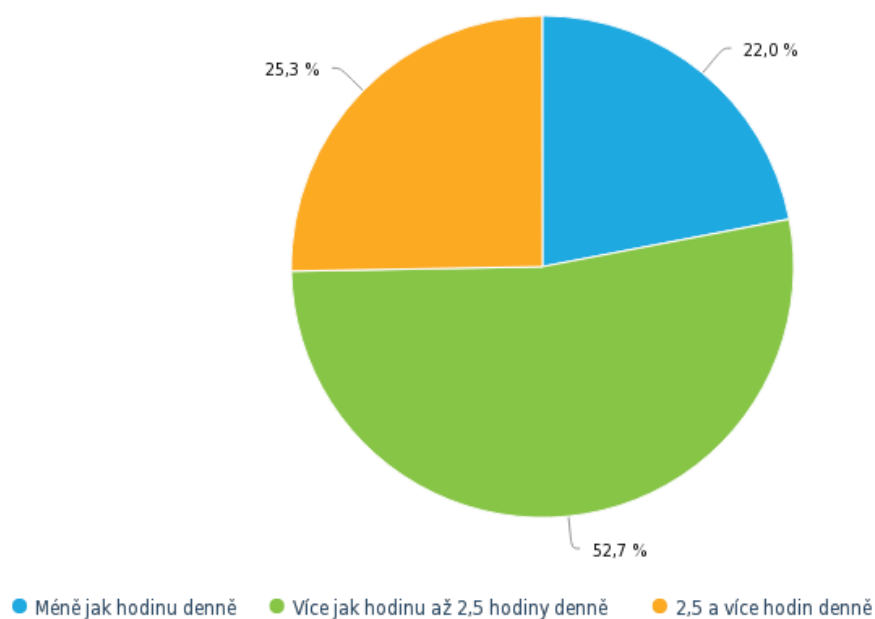
Graf 28: Nejčastěji užívaná sociální síť (humanitní)

Potvrzení faktu přináší i náhled do odpovědí kontrolní skupiny. Jak však vypovídá graf č.27, Instagram sice v četnosti užívání vítězí s celkovým podílem 45,5 %, nicméně oproti grafu první skupiny se jeho podíl snížil o 7,2 %. Facebook si v tomto okruhu respondentů našel větší zastoupení, konkrétně hodnotu 31,8 %. Nepatrný nárůst zaznamenal i YouTube, má tak 19,3 % a Twitter je užíván pouze pouhým jedním člověkem. Dva respondenti volili také možnost jiné sociální sítě, kde ovšem napsali Messenger a WhatsApp. Tyto odpovědi lze brát z dvou úhlů pohledů, buď dotyční chtěli zdůraznit, že užívají nejvíce právě tyto platformy nebo si zkrátka nepečlivě přečetli zadání otázky.

O3: Na sociálních sítích trávím průměrně:

Za další důležitou, pravděpodobně podstatnější než předchozí, lze označit otázku, jenž se zaměřuje na průměrnou dobu strávenou na sociálních sítích.

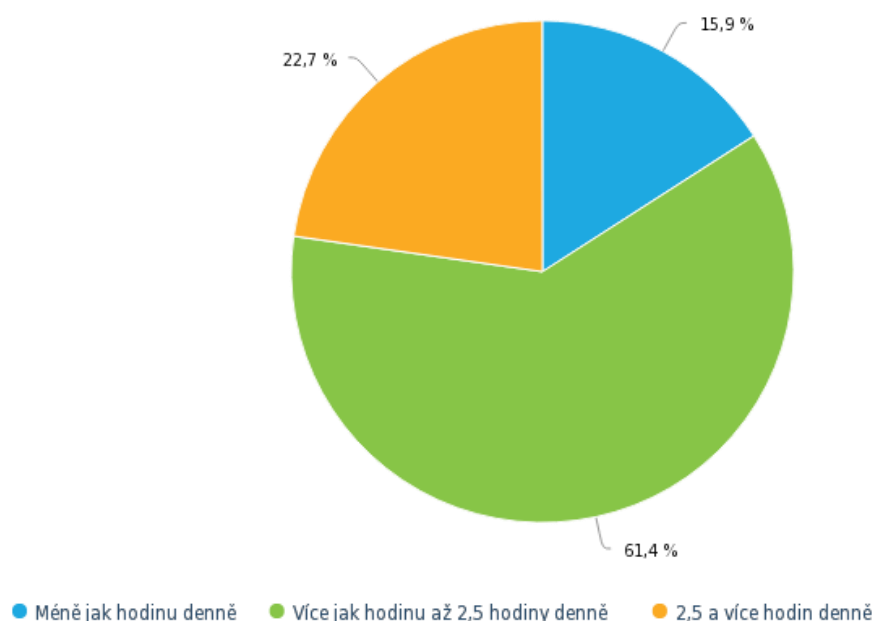
Na sociálních sítích trávím průměrně:



Graf 29: Průměrná doba trávení na sociálních sítích (manažerský)

Grafické znázornění průměrné doby na sociálních sítích vypovídá o většinovém trávení pod průměrnou dobou 2,5 hodiny. Interval 1-2,5 hodiny zvolilo celkem 52,7 % respondentů. Jak je vidět na grafu, druhý největší podíl si vysloužilo nadprůměrné užívání sociálních sítí v konečném čtvrtinovém podílu studentů primární skupiny. Nicméně vcelku překvapivý podíl přináší užívání sociálních sítí pod jednu hodinu denně, jak uvedlo 22 % dotázaných.

Na sociálních sítích trávím průměrně:



Graf 30: Průměrná doba trávení na sociálních sítích (humanitní)

Kontrolní vzorek je na tom z hlediska pravidelnosti o něco lépe, především, pokud bude řeč o podílu doby v rozmezí 1-2,5 hodin. 61,4 % dokazuje, že studenti humanitního směru tuto odpověď volili daleko častěji. Zdravější průměrné trávení na sociálních sítích dokazuje také hodnota 22,7 %, reprezentující překonání průměrné doby 2,5 hodin, která je v tomto vzorku o něco nižší. Jelikož však někteří studenti volili ve větší míře prostřední možnost, o něco menší podíl se pak projevil v hodnotě užívání pod jednu hodinu (15,9 %).

Rozšiřující průzkum poskytuje několik dalších otázek. První z nich se zaměřuje na **důvody užívání sociálních sítí**. Podobně jako v případě sportovních aktivit i zde měli respondenti možnost volit několik odpovědí současně, jelikož spousta z nich bezpochyby má několik záměrů. Největší četnosti si dle očekávání odnesly tyto dva důvody: užívání kvůli přátelům a komunikaci s nimi a záměr týkající se informovanosti. Podíl 74,2 % a 66 responzí si tedy odneslo užívání z důvodu utužování vztahů s přáteli, jejich komunikace, sledování jejich aktivit apod. 54 responzí a výsledný podíl 60,7 % mají informace ze světa, informace z okruhu zálib apod. Jak jsem zmínil, tyto dvě hodnoty v popředí jsou očekávané, nicméně bych si

možná představovat o něco vyšší hodnotu u důvodů užívání z hlediska vlastní prezentace (přidávání fotek), výsledný podíl činí pouhých 9 %. Uživatelé sociálních sítí je pak nejméně užívají z uměleckých či pracovních záměrů, tedy z určité prezentace jejich práce a uměleckého zaměření. Kontrolní skupina vykazuje podobné hodnoty s menšími odchylkami. Stejně jako v předchozím případě i nyní okupuje první pozici v záměrném užívání hledisko utužování přátelských vztahů (73,6 %). O něco méně responzí a menší podíl u informací ze světa a okruhu zálib (celkem 54 %) vypovídá o tom, že studenti humanitního zaměření o něco méně užívají sítě z těchto důvodů a například se více věnují své prezentaci a přidávání fotek. Tento fakt by mohl být reflexí toho, že jsou v humanitních oborech více zastoupeny ženy, které obecně přidávají na sociální sítě fotky častěji (12,6 %). Nepatrně více odpovědí si odnesl taky umělecko-pracovní záměr s 8 responzemi a podílem 9,2 %.

Další, tentokrát nepovinná otázka se týkala **četnosti přidávání příspěvků**, především fotek, na svůj profil na Instagramu či Facebooku. Nejvyšší podíl v rámci manažerského okruhu (65,9 %) si odnesl časový horizont „párkrát do roka“. Dále 21 studentů (25,6 %) uvedlo, že fotku přidává alespoň 1x do měsíce, 6,1 % ji pak přidává alespoň 1x do týdne. Pouzí dva uživatelé ji přidávají více jak 1x do týdne. Mírně odlišné, avšak z hlediska podstaty, stejně znějící výsledky, přinesly odpovědi kontrolní skupiny. V ní 57,3 % odpovědělo tak, že fotku přidávají párkrát do roka, 26,8 % alespoň 1x do měsíce, 8,5 % alespoň 1x do týdne a 7,3 % poté více jak 1x do týdne.

Tato výzkumná oblast byla završena zjištěními, které se týkaly odpovědí na to, **zda si studenti dokážou představit život bez sociálních sítí**. Trochu palčivá a ryze osobní otázka nakonec nechala vzniknout relativně rozmanitým výsledkům. V manažerském zaměření volilo 37,4 % studentů (34 osob) odpověď, že by si život bez sociálních sítí život spíše nedokázalo představit, 34,1 % pak spíše dokázalo a 20,9 % by se bez nich pak bezpečně obešlo. 7,7 %, resp. 7 respondentů by pak považovalo absenci sociálních sítí ve svém životě za nepředstavitelnou. V podobném duchu se nesou i odpovědi kontrolní skupiny, která zvolila následující možnosti. Život bez sítí by si naprosto dokázalo představit 19,3 %, spíše dokázalo 30,7 %, spíše

nedokázalo 43,2 % a nedokázalo 6,8 %. Z těchto dat tak jasně vyplývá, že i přes aktuální velikou potřebu užívat tyto sítě, ať už z vlastní záliby nebo osobních či jiných potřeb, by i tak mnoho studentů zvládlo existovat bez těchto platforem, a to v téměř polovičním poměru.

7.2.10.1 Testování hypotéz a verifikace

H10: Vztah mezi genderem a mírou užívání sociálních sítí existuje.

- H0: Neexistuje závislost mezi genderem a mírou užívání sociálních sítí.
- H1: Existuje závislost mezi genderem a mírou užívání sociálních sítí.

Tabulka 40: Empirické četnosti pro H10 (manažerský)

	muži	ženy	celkem
Ne	1	2	3
Spíše ne	5	1	6
Spíše ano	15	17	32
Ano	19	31	50
celkem	40	51	91

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 41: Teoretické četnosti pro H10 (manažerský)

	muži	ženy	celkem
Ne	1,32	1,68	3
Spíše ne	2,64	3,36	6
Spíše ano	14,07	17,93	32
Ano	21,98	28,02	50
celkem	40	51	91

Zdroj: Vlastní zpracování

TK = 4,74, KH = 7,81, p = 0,19

Testové kritérium je nižší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H0o o nezávislosti mezi genderem a mírou užívání sociálních sítí. nezamítám.

Tabulka 42: Empirické četnosti pro H10 (humanitní)

	muži	ženy	celkem
Ne	2	2	4
Spíše ne	4	1	5
Spíše ano	8	19	27

Ano	12	40	52
celkem	26	62	88

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 43: Teoretické četnosti pro H10 (humanitní)

	muži	ženy	celkem
Ne	1,18	2,82	4
Spíše ne	1,48	3,52	5
Spíše ano	7,98	19,02	27
Ano	15,36	36,64	52
celkem	26	62	88

Zdroj: Vlastní zpracování

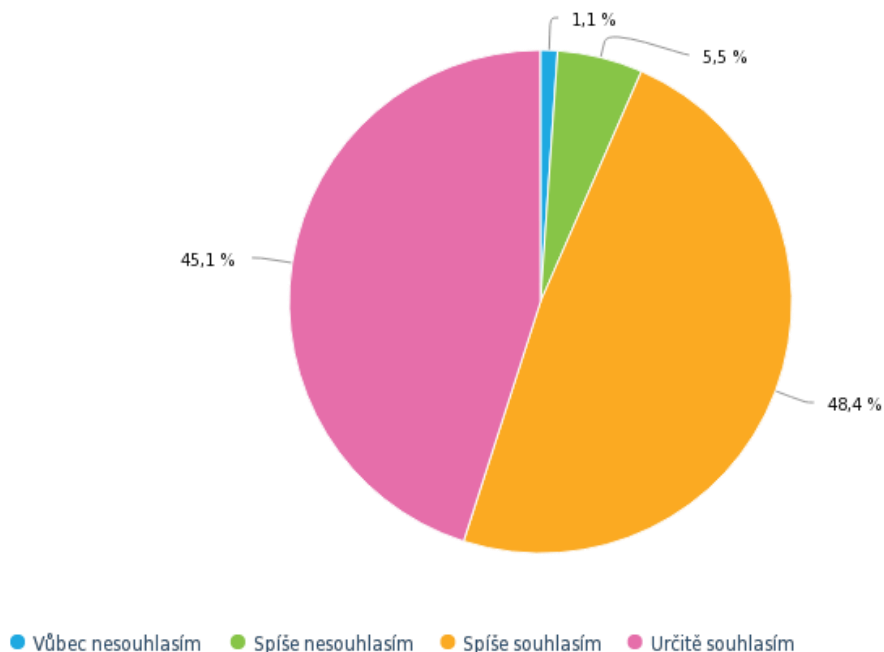
TK = 7,96, KH = 7,81, p = 0,05

Testové kritérium je vyšší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H0 o nezávislosti mezi genderem a mírou užívání sociálních sítí zamítám a přijímám alternativní hypotézu, která říká, že zde určitá závislost existuje.

7.2.11 Vnímání psychohygieny jako součást self-managementu

O1: S tvrzením, že péče o duševní hygienu je nedílnou součástí self-managementu:

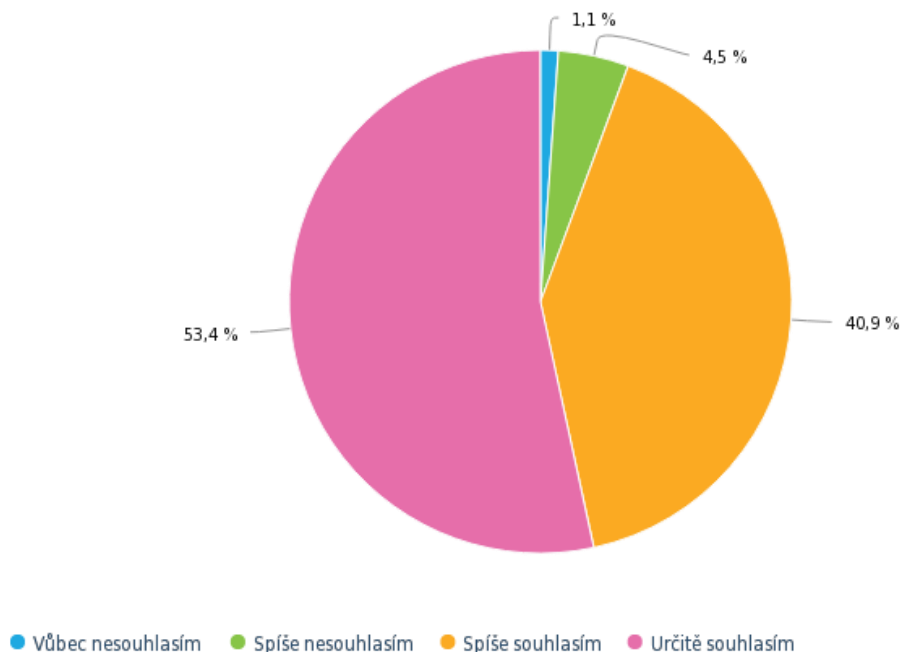
S tvrzením, že péče o psychohygienu je nedílnou součástí self-managementu



Graf 31: Vnímání péče o psychohygienu jako součást self-managementu (manažerský)

Studenti byly také dotazovány na jejich vlastní vnímání psychohygieny a zda je součástí self-managementu. Jak zobrazuje graf. 31, výsledný poměr je více než uspokojivý, jelikož většina vztah mezi těmito termíny silně vnímá. 48,4 % s tímto tvrzením spíše souhlasí a 45,1 % jej považuje za jednoznačně pravdivé. Pouhých 5,5 % respondentů uvedlo, že s tvrzením spíše nesouhlasí a 1,1 % že vůbec. Samozřejmě v těchto odpovědích se mohou lišit názory, také vlastní zkušenosti a podobně.

S tvrzením, že péče o psychohygienu je nedílnou součástí self-managementu



Graf 32: Vnímání péče o psychohygienu jako součást self-managementu (humanitní)

Grafické vyobrazení odpovědí kontrolní skupiny vztah mezi psychohygienou a self-managementem ještě zdůrazňuje. 53,4 % totiž uvedlo, že s tvrzením o psychohygieně určitě souhlasí a 40,9 % spíše souhlasí. Poměr jednoznačného vnímání je zde tedy na rozdíl od manažerského zaměření opačný a daleko rozsáhlejší. Poté pak 4,5 % uvedlo, že spíše nesouhlasí a opět jeden respondent tohle vnímání nepodporuje.

Pro účely bližšího prozkoumání toho, jakým způsobem studenti vnímají **self-management**, bylo dále zkoumáno, jestli je pro ně **důležitý**. První výzkumný vzorek vykazuje vysokou míru přesvědčení, jelikož celkem 50 studentů, tedy 54,9 % self-management označilo za spíše důležitý a více méně prospěšný, společně se 39 studenty (42,9 %), kteří jej označili za maximálně prospěšný. Zbývá 2,2 % patří dvěma respondentům, kteří jej označili za méně důležitý a málo prospěšný, za nedůležitý jej neoznačil nikdo, stejně jako v případě humanitního zaměření. Tam se nicméně poměr odpovědí mírně změnil, self-management považuje za maximálně prospěšný 45,5 % respondentů a za více méně prospěšný a spíše důležitý 48,9 %. 5,7 % pak uvedlo malou prospěšnost.

Z hlediska self-managementu je důležité také uplatňovat svoje hodnoty, postoje a orientovat svoje rozhodnutí na základně svých dlouhodobých cílů. Poslední otázka z tohoto okruhu se věnovala právě tomu, **zda si studenti myslí, že v životě z hlediska self-managementu pravidelně uplatňují svoje postoje, hodnoty** apod. Manažerští studenti odpovídali v poměru: 61,5 % pro spíše ano, tedy že do jisté míry takto konají a bezpodmínečně tak koná pouze 16,5 %. 19 respondentů, tedy 20,9 % uvedlo, že spíše svoje postoje a hodnoty neuplatňuje a 1 zvolil, že vůbec. Vyšší orientaci na svoje postoje, hodnoty a cíle však vykazuje kontrolní humanitní skupina. V té 21,6 % uvedlo, že pravidelně uplatňuje svoje osobní postoje, hodnoty a cíle, přičemž 59,1 % uvedlo, že se tak snaží konat. Nižší procentní podíl vykazuje také hodnota, jež zastupuje studenty spíše neuplatňující (18,2 %) a opět jednoho respondenta absolutně neuplatňujícího.

7.2.11.1 Testování hypotéz a verifikace

H11: Mezi studijním zaměřením a vnímáním psychohygieny jako součásti self-managementu existuje vztah.

- H0: Neexistuje závislost mezi studijním zaměřením a vnímáním psychohygieny jako součásti self-managementu.
- H1: Existuje závislost mezi studovaným oborem a vnímáním psychohygieny jako součásti self-managementu.

Tabulka 44: Empirické četnosti pro H11

	humanitní	manažerské	celkem	
Ne	1	1	1	2
Spíše ne	4	5	5	9
Spíše ano	36	44	44	80
Ano	47	41	41	88
celkem	88	91	91	179

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 45: Teoretické četnosti pro H11

	humanitní	manažerské	celkem	
Ne	0,98	1,02	1,02	2
Spíše ne	4,42	4,58	4,58	9
Spíše ano	39,33	40,67	40,67	80
Ano	43,26	44,74	44,74	88

celkem	88	91	179
--------	----	----	-----

Zdroj: Vlastní zpracování

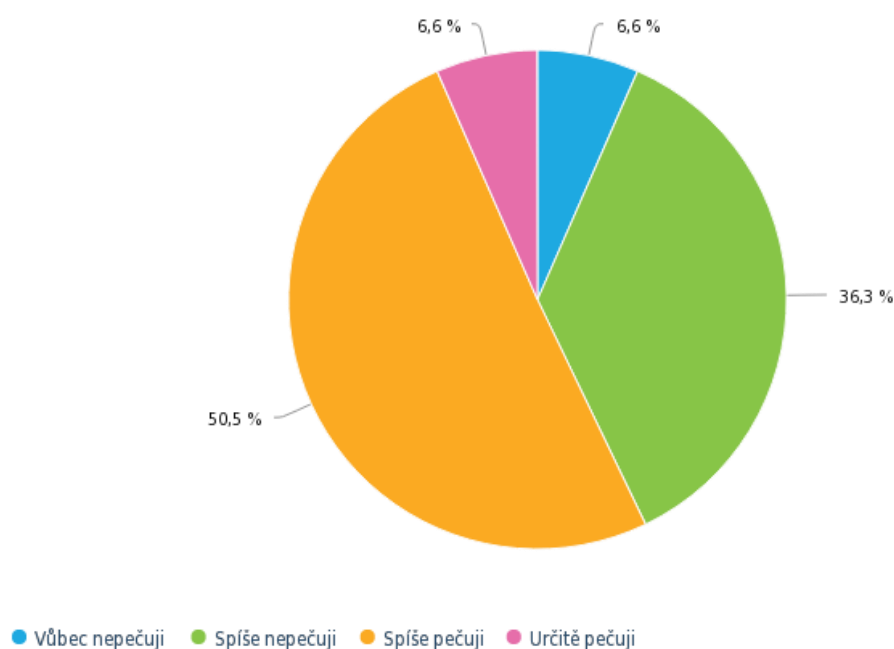
TK = 1,27, KH = 7,81, p = 0,736

Testové kritérium je nižší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H₀ o nezávislosti mezi studovaným zaměřením a vnímáním psychohygieny jako součásti self-management nezamítám.

7.2.12 Míra péče o psychohygienu v oblasti organizace práce a pracovního prostředí

O1: O psychohygienu v oblasti organizace práce a pracovního prostředí pečují:

O psychohygienu v oblasti organizace práce a pracovního prostředí pečují:
(pracuji ve vyhovujícím tempu, plním si včas povinnosti, nepracuji pod stresem apod.)

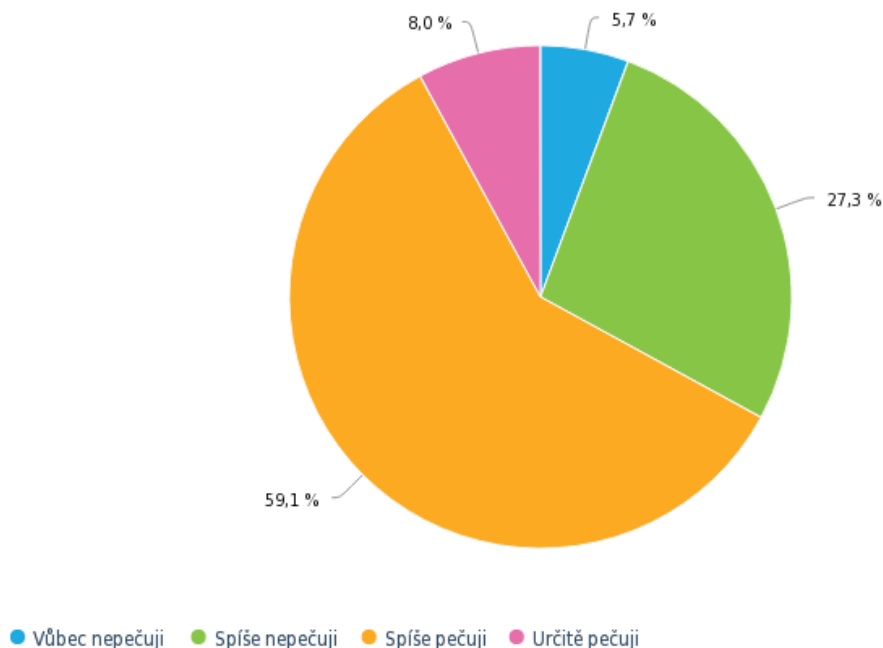


Graf 33: Péče o psychohygienu v oblasti organizace práce a pracovního prostředí (manažerský)

Graf na předchozí straně pojednává o míře péče studentů, věnované organizaci práce a pracovního prostředí. Velkou péčí této oblasti věnuje pouze 6,6 % a částečnou více jak polovina odpovídajících, 50,5 %. Nepatrnou péčí se pak prezentuje 36,3 % studentů a 6,6 % faktory organizace práce a pracovního prostředí ignoruje. Manažerské obory by při tom měli klást na tyto aspekty veliký důraz, tudíž lze výsledky označit za spíše smíšené, jelikož bych si představovat vyšší procento

těch, kteří budou o tyto aspekty pečovat nebo menší podíl těch, kteří o ně spíše nebudou pečovat.

O psychohygienu v oblasti organizace práce a pracovního prostředí pečují:
(pracují ve vyhovujícím tempu, plní si včas povinnosti, nepracují pod stresem apod.)



Graf 34: Péče o psychohygienu v oblasti organizace práce a pracovního prostředí (humanitní)

Pozitivnější jsou v tomto ohledu poznatky kontrolní skupiny, která péči daleko více uplatňuje. Plnou péči organizaci práce a pracovního prostředí věnuje sice jen 8 %, nicméně částečně se v tomto ohledu angažuje 59,1 %. Pozitivní je i zjištění, že o 9 % méně studentů věnuje těmto aspektům minimální péči a 5,7 % žádnou. Z těchto výsledků tedy vyplývá, že studenti humanitního zaměření jsou z hlediska nastavení pracovních podmínek a rozvržení pracovních povinností pečlivější, o tom koneckonců vypovídala i kapitola ohledně hospodaření s časem.

Organizace práce si zasluhuje efektivní rozvržení, toho, jaké činnosti vykonávat, kolik času jim věnovat apod. Studenti proto byli dotazováni na to, jestli se snaží dbát na **efektivní organizaci práce**. Poznatky z manažerského okruhu studentů jsou nadprůměrné, jelikož větší část se těmto činnostem věnuje. Konkrétně 11 % hlasovalo pro to, že dbají na efektivní organizaci práce, 45,1 % na dostatečnou a 38,5

% na minimální organizaci. 5 respondentů pak podléhá nesystematičnosti a svoji práci si neorganizuje. Kontrolní skupina opět prokazatelně dbá daleko více na maximální efektivitu v oblasti organizace práce, jelikož celkem 13,6 % uvedlo, že se této činnosti věnuje pravidelně. Další podíl 48,9 % opětovně prokazuje vyšší péči v rámci částečné snahy a podíl 35,2 %, který je nižší než u první skupiny, pojednává o těch, kteří na organizaci dbají minimálně. Pouhé 2,3 % pak tyto aspekty ignoruje.

Dalším zkoumaným subtématem v rámci organizace práce a pracovního prostředí je i otázka **kladení důrazu na příjemné a efektivní pracovní prostředí**, tedy prostředí, které je uzpůsobeno tak, aby bylo uklizené, čisté, mělo správnou teplotu, přísun vzduchu, kvalitní osvětlení apod. Čtvrtina manažerských respondentů projevila absolutní snahu, 44 % částečnou, další čtvrtina minimální a 5 respondentů na tyto aspekty pracovního prostředí nedbá. Kontrolní vzorek na to reaguje svým navýšeným 33 % podílem těch, kteří maximálně dbají na to, aby jejich pracovní prostředí bylo správně uzpůsobeno, společně s 39,8 %, kteří se snaží z části. Minimální kladení důrazu projevuje menší část studentů, než v prvním případě (26,1 %) a pouhý 1 respondent zvolil nulový důraz.

Součástí pracovního paradigmatu je také **pracovní tempo**, každému vyhovuje jiné, tudíž bylo zajímavé zjišťovat, jak budou studenti odpovídat na otázky ohledně pracovního tempa. Studenti manažerské výzkumné skupiny z větší části volili svižnější pracovní tempo (50,5 %) a pomalejší pracovní tempo (29,7 %). Třetí nejvyšší podíl (17,6 %) se nachází u těch, kteří rádi pracují v rychlém pracovním tempu a dokážou pracovat pod tlakem. 2 studenti z 91 pak upřednostňují pomalé pracovní tempo. Studentům kontrolní skupiny pak vyhovuje spíše pomalejší pracovní tempo, jelikož méně z nich volilo rychlé pracovní tempo (9,1 %), společně s těmi, kterým vyhovuje svižnější forma (47,7 %). Obě nižší hodnoty rychlejšího tempa podtrhuje vyšší podíl pomalejšího pracovního tempa (36,4 %) a pomalého (6,8 %).

Důležité je si také vytvářet **pauzy pro odpočinek** a snažit se nezahltit mozek a organismus celkově. Pouhých 24,2 % studentů pauz vytváří pravidelně, dále pak 56 % spíše často a 17,6 % málo kdy. 2 účastníci výzkumu si pauzy mezi pracovními povinnostmi, resp. jejich plněním, nevytváří. Studenti humanitního zaměření více

upřednostňují pomalejší pracovní tempo, nicméně jejich snaha o vytváření pauz mezi prací, není výrazně odlišná. Sice se zde nachází vyšší podíl těch, co pauzy pravidelně vytváří (28,4 %), nicméně nižší počet těch, co je vytváří nepravidelně, konkrétně přesně polovina. Málo často si pauzy vytváří 21,6 %, tedy větší podíl, každopádně se nenajde mezi humanitními studenty výzkumného vzorku nikdo, kdo by je nevytvářel vůbec.

7.2.12.1 Testování hypotéz a verifikace

H12: Studijní zaměření a míra péče o psychohygienu v oblasti organizace práce a pracovního prostředí jsou ve vztahu.

- H0: Neexistuje závislost mezi studijním zaměřením a mírou péče o psychohygienu v oblasti organizace práce a pracovního prostředí.
- H1: Existuje závislost mezi studijním zaměřením a mírou péče o psychohygienu v oblasti organizace práce a pracovního prostředí.

Tabulka 46: Empirické četnosti pro H12

	humanitní	manažerské	celkem	
Ne		4	4	8
Spíše ne		10	24	34
Spíše ano		54	44	98
Ano		20	19	39
celkem		88	91	179

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 47: Teoretické četnosti pro H12

	humanitní	manažerské	celkem	
Ne		3,93	4,07	8
Spíše ne		16,72	17,28	34
Spíše ano		48,18	49,82	98
Ano		19,17	19,83	39
celkem		88	91	179

Zdroj: Vlastní zpracování

TK = 6,76, KH = 7,81, p = 0,079

Testové kritérium je nižší než kritická hodnota, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu H0 o nezávislosti mezi studijním zaměřením a mírou péče o psychohygienu v oblasti organizace práce a pracovního prostředí nezamítám.

Shrnutí výsledků

Výsledky této diplomové práce přinesly velice zajímavé poznatky z oblasti péče o psychohygienu studentů vysokých škol a nejen to, výzkumné šetření také pojednává o mnoha různých pohledech studentů dvou oborových zaměření na některé oblasti lidského života a jeho zdravotní složky. Zkoumány byly oblasti jako jsou životospráva, konkrétně zdravé stravování, zdravý pitný režim, dále životní styl, spánková hygiena, míra využívání relaxačních a sportovně pohybových aktivit, také ale hospodaření s časem, organizace práce a pracovního prostředí nebo například užívání sociální sítě.

Nahlédnutí do jedné z oblastí psychohygieny, konkrétně **oblasti životosprávy**, přináší poznání toho, že studenti obou studijních zaměření se převážně snaží pečovat o svoje zdraví v této oblasti. Studenti manažerského zaměření, tedy budoucí manažeři, o psychohygienu v oblasti životosprávy pečují dostatečně, valná většina také považuje duševní hygienu za důležitou a prospěšnou. Tito studenti se nejvíce přitom věnují péči o spánkovou hygienu a také fyzické aktivitě. Kontrolní skupina humanitního zaměření však z hlediska péče o psychohygienu v oblasti životosprávy přináší o poznání lepší výsledky, jelikož se této péči věnuje o něco větší podíl studentů, přičemž v daleko větší míře upřednostňují péči o stravování a pitný režim, na úkor fyzické aktivity, což lze přisuzovat většímu poměru žen vůči mužům v tomto kontrolním výzkumném vzorku a dále také dbají na svoji spánkovou hygienu.

Z hlediska míry **dodržování zásad zdravého stravování** se více jak polovina manažerských studentů snaží tyto pravidla dodržovat a také dbát na její kvalitu a složení. Humanitní vzorek respondentů pak opět o něco více dbá na dodržování zásad, nicméně věnuje menší pozornost složení stravy a její kvalitě i přes nepatrně vyšší snahu o pravidelnost stravování a kladení důrazu na pestrost a vyváženost. V obou směrech pak kladně hodnotím přístup studentů, kteří se snaží denně jíst minimálně 4x, nicméně miský vah vyvažují relativně vysoké hodnoty, které poukazují na podprůměrnost pravidelnosti stravování. V obecném měřítku se také jeví kladná zjištění ohledně návštěv fastfoodů, kdy i přes velikou oblíbenost těchto řetězců se najde větší podíl jedinců, kteří je navštěvují pouze párkrát do roka a někteří dokonce vůbec. Opět však v tomto ohledu vykazují pozitivnější charakter

studenti kontrolní skupiny. Překvapivé pro mne bylo pak zjištění, že spousta studentů v dnešní době často užívá doplňky stravy, především na straně manažerského směru, který však má méně jedinců, dodržujících alternativní výživové směry. Naopak v otázce denního dodržování množství tekutin z **oblasti pitného režimu** respondenti manažerského zaměření značně předčili ty humanitní, jelikož se jich mnohem více přiblížilo průměrnému pitnému režimu a stejně tak se snaží v daleko větší míře dodržovat zásady správného pitného režimu, tedy pít více vody, zeleninových a ovocných šťáv a slabších čajů. Tato fakta podporují i četnosti užívání některých nápojů, kde právě manažerští studenti častěji pijí vodu, méně častěji alkohol nebo dokonce vůbec, na druhou stranu si více libují v pití kávy, které tělo značně odvodňuje, ale vyšší poměr denního pití vody a vyššího dodržování pitného režimu tento negativní jev může vybalancovat, stejně jako méně často užívaný alkohol. Co se právě **alkoholu** týče, zjištění o menší četnosti užívání do jisté míry dokládá i míra pití alkoholu, kdy manažerští studenti jej nepijí tak pravidelně v rámci týdne, ale v rámci měsíce. Také je na jejich straně více abstinentů, což koresponduje s poznatkami o větším počtu méně pijících a více těch, kteří pijí „lehčí“ alkoholové nápoje, tedy víno a pivo, kdežto humanitní studenti častěji upřednostňují právě tvrdý alkohol a také dokládají svoji oblibu v pití tím, že účinky konzumace považují ve větší míře za pozitivnější. Oba výzkumné vzorky pak dokládají obecně známé přesvědčení, že alkohol je sdružovacím nápojem, jelikož drtivá většina všech zvolila pití alkoholu při společenské interakci. Zjištění z této oblasti tak trochu kontrastují se zažitými stereotypy, jelikož i přes vyšší počet mužského elementu v manažerském zaměření je zde pití alkoholu v daleko vyšší míře upozadováno.

O dalším potvrzení menšího počtu manažerských studentů, náchylnějších ke škodlivým látkám, pojednává výzkum ohledně **kouření**, kdy opět najdeme v primární skupině více nekuřáků, méně často kouřících jedinců, více příležitostných a méně pravidelných kuřáků. Tento fakt opět trochu nekoresponduje s objektivním očekáváním, jelikož manažerské řady nabízí o 11 žen méně a výrazně více mužů. Nepovinně pak byli studenti dotazováni na důvody jejich důvody kouření, ze které nepřilíš přesvědčivě vyplývá, že všichni studenti více kouří při společenské interakci, nicméně v těsném závěsu tohoto tvrzení je to, kdy studenti

kouří díky uklidňujícím a relaxačním účinkům cigaret a v případě humanitního směru dokonce i ve výraznějším podílu z chuti po cigaretě, což dokládá i vyšší četnost odpovědí, které přisuzují cigaretám spíše pozitivnější účinky. Kouřící „nadvládu“ kontrolní skupiny poté trochu podkopává fakt, kdy o 15 % více manažerských studentů vykouří krabičku cigaret do týdne, přičemž humanitní studenti si svoje četnější kouření očividně rozvrhnou raději do delších časových intervalů.

I přes to, že se manažerští studenti v rámci psychohygieny v oblasti životosprávy soustředili nejvíce na péči o spánkovou hygienu, u **dodržování zásad spánkové hygieny** pak vykazují nižší iniciaci než studenti kontrolní množiny. Tento fakt lze pojmout také tím způsobem, že manažerští studenti uvedli, že trpí spánkovými poruchami méně často, tudíž pravděpodobně nejsou tak moc nuceni dodržovat tyto zásady i přes svoje vyšší zaměření. Spací doba přináší také kolísavé výsledky, ze kterých vyplývá převaha těch manažerských studentů, kteří spí nad průměrnou dobu, avšak méně těch, kteří spí 6-8 hodin denně i jedinců, kteří spí pod průměr. Ze spánku se pak častěji a vícekrát probouzí studenti kontrolní skupiny.

Smíšenost výsledků v otázkách **hospodaření s časem** se postupně rozplývá v neprospěch studentů manažerského zaměření, kteří dle výzkumu s časem hospodaří méně efektivněji. Obecně jsou v této oblasti výsledky pozitivního charakteru a dokazují, že studenti těchto zaměření se svým časem umí hospodařit, také si často plánovat denní program, nicméně jak bylo naznačeno, manažerský okruh studentů mírně zaostává, a to i přes skutečnost, že by právě oni, vzhledem k povaze svojí budoucí profese, měli být efektivnějšími organizátory. Jak tedy vyplývá, svoje povinnosti si v určeném čase plní studenti zhruba podobně, nicméně svůj den si předem rozvrhuje více studentů humanitních oborů a také o něco méně častěji propadá prokrastinaci. Z hlediska dohánění povinností opět manažerští studenti zaostávají, resp. často musí nahrazovat svůj volný čas i spánek doháněním restů a k tomu si musí i častěji zaznamenávat termín, pomocí deníků diářů a aplikací. Organizační schopnosti studentů a míru citlivosti na nastavení pracovních záležitostí pak rozšířil výzkum ohledně **míry péče o psychohygienu v oblasti organizace práce a pracovního prostředí**. Pokud hospodaření s časem prokázalo

vyšší organizační schopnosti kontrolní skupiny, hned první data ze stěžejní otázky tento fakt podporují, jelikož o 10 % více studentů humanitního zaměření se prezentuje vyšší péčí o pracovní podmínky a také o efektivní organizaci práce. Dalším argumentem proti primární zkoumané skupině je také fakt, že její studenti kladou menší maximální důraz na efektivní rozvržení pracovního prostředí. Z hlediska pracovního paradigmatu bylo zkoumáno také vyhovující pracovní tempo, kdy však manažerští studenti vykazují vyšší známky schopnosti pracovat pod tlakem, tedy ve vyšším pracovním tempu a s tím také nepatrně vyšší potřebu si vytvářet častější pauzy i když humanitní studenti je dle výsledků přeci jen tvoří v pravidelnějším poměru.

Z hlediska **relaxačních a sportovních a pohybových aktivit** lze vyzorovat, že studenti relaxační aktivity z větší části provozují, přičemž manažerští se jim věnují více pravidelněji a méně často sporadicky, jako humanitní studenti. Pro manažerské jsou také relaxační aktivity více důležité, právě že třeba z hlediska pravidelného provádění a pro studenty kontrolní skupiny jsou méně důležité, a proto je pravděpodobně uplatňují více sporadicky. Obě skupiny se pak očekávaně drtivě shodly na tom, že nejraději relaxují formou pasivního odpočinku i přes tento fakt se však našlo několik jedinců, kteří volí formu aktivního odpočinku nebo různé relaxační praktiky, a to zejména v manažerských řadách. Sportovní a pohybové aktivity zauímají v řadách studentů výrazné místo, především v manažerském okruhu studentů, jak koneckonců vypovídal i vysoký podíl studentů, kteří se v rámci psychohygieny v oblasti životosprávy věnují po spánkové hygieně nejvíce fyzické aktivitě. Zde tedy dokonce téměř polovina respondentů v rámci psychohygieny tyto aktivity praktikuje s pravidelnou dávkou, resp. několikrát týdně. Můžeme tento stav brát jako důkaz vyrovnanějšího poměru genderu, než je tomu u kontrolní skupiny. Vnímání užitečnosti těchto aktivit pro manažerské studenty podtrhuje také vyšší podíl studentů, kteří je považují za důležité a prospěšné. Zajímavé je také sledovat sice nepatrný, nicméně přeci jen relativní rozdíl mezi záměry provozování těchto aktivit, kdy manažerská skupina upřednostnila osobní hledisko potěšení a zábavy před tím zdravotním, jak učinila kontrolní skupina.

Patřičné místo v rámci aktivit ve volném čase v poslední době zaujímají **sociální sítě**, jimž byla také věnována patřičná péče. Statistické údaje pak víceméně odráží očekávanou realitu, nicméně také nabízí některé zajímavé výchyly. Na míře užívání nelze zpozorovat žádné významné údaje, jelikož obě skupiny studentů prakticky jsou prakticky stejně užívajícími, s nepatrnými rozdíly. Minimálně statistické rozdíly pak vychází i z grafů, které se týkají nejčastěji užívané platformy, kterou se bezpečně stal pro oba tábory Instagram s Facebookem, přičemž výrazně hlubší poměr, upřednostňující Instagram sklízí skupina manažerská. Jak bylo uvedeno v teoretické části, výzkumná šetření po celém světě uvádí průměrnou dobu užívání okolo 2,5 hodiny denně. Při vzájemném porovnání je v řadách manažerských studentů více těch, kteří na sociálních sítích tráví ve volném čase méně jak hodinu denně, na druhou stranu však i těch, kteří překračují průměrnou dobu. Do intervalu 1-2,5 hodiny se pak vešlo více humanitních studentů. Rozšiřující otázky se zaměřovaly na důvody užívání sociálních sítí, kde bezpečně vítězí hledisko komunikace s přáteli, následované potřebou zisku informací ze světa a přehledu dění v něm. Vyšší četnost těchto voleb pak patří manažerským oborům, vyšší poměr žen v kontrolní skupině se pak zapřičil o nepatrný nárůst hlediska „přidávání fotek a vlastní prezentace“. Tento fakt nepřímo podporuje i vyšší počet manažerských studentů, kteří přidávají fotky na svoje profily méně často, resp. ve větším časovém horizontu. Závěr výzkumu této oblasti pak přinesl úctyhodné statistiky, které poukazují na fakt, že i přes velkou oblibu a míru užívání sociálních sítí, by se bez nich dokázalo obejít mnoho studentů, přičemž svojí nepatrně vyšší náklonost k užívání sítí opět potvrdila kontrolní skupina.

Jelikož tato práce pojednává o **psychohygieně jako součástí self-managementu**, tedy sebeřízení, bylo také zjišťováno, jak tento vztah studenti vnímají. Drtivá většina respondentů vnímá péči o psychohygienu jako důležitou součást self-managementu, přičemž obě skupiny se při pomnutí nepatrných rozdílů ve svých odpovědích přílišně nelišily. Svoje postoje a hodnoty však v životě uplatňuje více studentů kontrolní skupiny.

8 Závěry a doporučení

Empirický výzkum probíhal prostřednictvím vlastního dotazníkového šetření na celkovém vzorku 179 studentů. Cílem práce bylo zjistit, jakým způsobem a do jaké míry pečují o svoji psychohygienu studenti v období pozdní adolescence se zřetelem k přicházející profesní přípravě na své povolání. Primární výzkumnou skupinu tvořili studenti manažerského směru, s kontrolní skupinou humanitních oborů, která tak posloužila jednak jako datová opora pro manažerské zaměření, mimo to však do výzkumu přinesla také značnou statistickou variabilitu z hlediska pohledů na určitá témata. Nicméně i přes výsledný vítaný poměr mezi oběma studijními vzorky, který se rovnal 91 studentům manažerského a 88 studentům humanitního zaměření, se právě v humanitním souboru vyskytoval relativně vysoký nepoměr žen (62) a mužů (26), který mohl do výzkumu a ověřování hypotéz přinést jisté limity. Nicméně právě prioritní manažerská skupina přinesla relativně vítaný poměr 51 žen a 40 mužů, jenž umožnil provést relevantní výzkumné šetření o závislostech genderu na některé oblasti duševní hygieny, a tedy i mohl poskytnout potřebné genderové srovnání, vlivem výskytu většího počtu mužů než u humanitní kontrolní skupiny.

Na základě teoretických poznatků diplomové práce, prozkoumaných studií a předpokladů byly vyhotoveny hypotézy tak, aby jejich znění korespondovalo s obsahem kapitol teoretické části a přineslo vypovídající výzkumná fakta.

První výzkumná hypotéza **H1** se zaměřovala na vztah mezi genderem a mírou péče o psychohygienu v oblasti životosprávy a předpokládala nezávislost těchto dvou proměnných. Ta se také prokázala, jelikož hypotéza H_0 o nezávislosti nebyla zamítnuta, a to pro obě studijní zaměření. Výsledné zjištění koresponduje s teoretickým předpokladem i empirickými hodnotami, kde především manažerské zaměření vykazovalo z hlediska genderu srovnatelné odpovědi i s přihlédnutím k vyššímu počtu ženského pohlaví uvnitř vzorku. I přes vysoký pohlavní nepoměr v kontrolní skupině i ta nakonec posloužila jako podpůrná a prokázala nezávislost pohlaví směrem k péči o psychohygienu v oblasti životosprávy.

Hypotéza **H2** předpokládala vztah mezi genderem studentů a dodržováním pravidel zdravého stravování, na základě výzkumu ÚZIS, který přisuzoval ženám vyšší péči. Nicméně tato hypotéza nebyla ověřena, jelikož H_0 o nezávislosti jevů nebyla zamítnuta u obou skupin. Tuto skutečnost lze přisuzovat několika jevům. Z dat výzkumu vyplynulo, že z hlediska zdravého stravování neměly ženy statisticky výraznější převahu i grafické znázornění poskytlo obraz toho, že genderově vyrovnanější manažerská množina měla nepatrně horší výsledky z hlediska dodržování zásad zdravého stravování. Do jisté míry lze také tuto skutečnost přisuzovat srovnání moderní doby a výzkumnému období ÚZIS v roce 2004. Jelikož moderní doba i přes mnohá globální úskalí otevřela pro mladistvé dveře k mnoha novodobým stravovacím návykům. Stejně tak je v aktuální společnosti adolescentů vidět potřeba o sebe více pečovat a zachovávat si svůj zevnějšek, čehož lze docílit zdravou stravou a celkovým zdravotním stylem.

Třetí hypotéza pojednávala o vztahu genderu studentů a jeho souvislosti s mírou dodržování zásad zdravého pitného režimu. Pro manažerský studijní směr byla hypotéza ověřena, jelikož byla zamítnuta hypotéza H_0 o nezávislosti těchto dvou jevů. Nicméně teoretický předpoklad stál na základech faktů, kdy se přisuzoval ženskému genderu podobně jako v předchozí hypotéze vyšší míru péče u žen s podpurným faktem o vyšší míře náchylnosti k pití alkoholu u mužů, tudíž i nesprávnému dodržování zásad pitného režimu. Jak však vypovídá výzkum v této práci, manažerský obor, s vyšším zastoupením mužů jevil lepší známky dodržování zásad pitného režimu i z měření vyplývá, že muži tento pitný režim dodržují pravidelně častěji než ženy. Toto zjištění by do jisté míry mohlo odpovídat také faktu, že manažerské zaměření v oblasti péče o životosprávu upřednostňovalo více fyzické aktivity, o kterou se mohli zasloužit muži. Kontrolní skupina však potvrzení tohoto ověření nepřinesla nicméně s přihlédnutím k poměru žen a mužů a těsnému výsledku testu by se pravděpodobně při vyrovnanějším poměru genderu mohl tento vztah potvrdit. Také zde dochází k pozitivnímu zjištění, že celkově studenti dbají na pitný režim, které je nedílnou součástí zdravého životního stylu a životosprávy, na který například nabádala ve své publikaci Bedrnová i spousta dalších autorů

Následující hypotéza **H4** se zaměřovala na vztah mezi genderem a mírou náchylnosti k pití alkoholu a předpokládala jeho existenci. Ten byl také pro obě skupiny potvrzen, na základě zamítnutí hypotézy H_0 o nezávislosti a přijetí alternativní hypotézy H_1 o závislosti. Výsledky tak naprosto korespondují s teoretickými předpoklady, které mužům přisuzují citelně vyšší míru náchylnosti na návykové látky. Nicméně výzkum takhle jednoznačně nepůsobí. Zkoumání v manažerském okruhu sice přineslo odpovědi výrazně podporující mužské pohlaví, nicméně jak vyplývá z celkového pozorování, humanitní obory jeví daleko větší náchylnost k pití alkoholu i přes vysoký výskyt žen ve svém vzorku, pro dokonalé ověření by však lépe posloužil lepší genderový poměr. Možná však také není v manažerském okruhu míra náchylnosti mužů k pití alkoholu tak vysoká, jak dokládá v tomto vzorku i kvalitní dodržování pitného režimu.

V podobném znění se nesla i hypotéza **H5** a předpokládala vztah, mezi genderem a mírou náchylnosti ke kouření, opět založený na fakticky vyšší náchylnosti mužů na návykové látky. Zde již jsou výsledky prokazatelnější a pro oba studijní směry byly tyto vztahy potvrzeny. Test nezávislosti totiž zamítnul hypotézu H_0 o nezávislosti a přijal alternativní i s přihlédnutím k hodnotě p , která jasně indikuje malou oporu nulové hypotézy v pozorovaných datech. I při opominutí 9 mužů, do rovnocennosti poměru manažerské skupiny, zde mnohem více žen odpovídalo, že nekouří a muži častěji volili odpovědi na opačném pólu. Humanitní skupina pak tento vztah podporuje i přes svůj výraznější nepoměr, předpokládám však, že při vyšší koncentraci mužů v tomto vzorku by byl tento vztah ještě silnější.

Pro další výzkumnou oblast bylo formulována hypotéza **H6** o neexistenci vztahu mezi genderem a dodržováním spánkové hygieny, v závislosti na výzkumech, které oběma pohlavím přisuzují určité náchylnosti, ženám psychické a mužům k návykovým látkám (viz. hypotézy dříve). Z tohoto hlediska by neměly existovat významné rozdíly, které by zaručily přímý vztah těchto proměnných. Hypotéza H_6 byla výsledně potvrzena, jelikož nebyla v souboru nalezena významná statistická závislost a hypotéza H_0 o nezávislosti těchto jevů nebyla zamítnuta. Tento vztah však v rámci kontrolní skupiny prokázán téměř byl, nicméně opět zde můžeme tento jev přisuzovat genderovému nepoměru. Závěrem této hypotézy je také třeba říct, že

i přes rostoucí potíže se spánkovými poruchami, plynoucích z nadměrného užívání mobilních telefonů apod. jak informuje MZČR, se vyskytuje vysoký podíl těch, kteří o dodržování pravidel spánkové hygieny dbají, napříč oběma pohlavím.

Hypotéza **H7** stála na obecných předpokladech, které nepředpokládají prokazatelný vztah mezi genderem a efektivním hospodařením s časem, s podporou zjištění, že na tuto spojitost nebylo dosud patřičně výzkumně nahlíženo. Hypotéza tak měla přinést především obraz toho, jak na tento vztah nahlížet či nikoli. Jak vyplývá z vyhodnocení hypotéz, pro oba studijní soubory byla hypotéza ověřena, jelikož nulová hypotéza o nezávislosti těchto velečin nebyla zamítnuta a hodnota „p“ byla poměrně výrazně vzdálena nule. Jak také vypovídají empirické četnosti manažerského souboru, významné rozdíly se zde nenašly, a tudíž souvislost mezi pohlavím a efektivním hospodařením s časem nebyla nalezena.

Na základě teoretických předpokladů byla zhotovena hypotéza **H8**, pojednávající o existenci vztahu mezi pohlavím studentů a mírou využívání relaxačních aktivit v rámci psychohygieny. Studie totiž poukazyvaly na to, ženy vykonávají méně namáhavé aktivity, oproti mužům, kteří upřednostňují namáhavější aktivity, nicméně jak například pojednává Mikulaščík, relaxační aktivity jsou efektivním nástrojem pro obě pohlaví a jejich vykonávání může značně přispět k vyrovnanosti duševní pohody. Výsledek nakonec pojednává o nezávislosti genderu a relaxačních aktivit, hypotéza **H0** nebyla zamítnuta ani v jednom případě, tedy vztah nebyl prokazatelně nalezen i přes vysoký výskyt ženského elementu ve výzkumných vzorcích. Této skutečnosti napovídá i rovnocennost obou studijních zaměření, které víceméně pojednávaly o podobném poměru užívání relaxačních aktivit, paradoxně v nepatrném příklonu k manažerské skupině, s větším počtem mužů, tudíž zde dochází k mírné neshodě s výzkumem ÚZIS z roku 2003.

Devátá hypotéza **H9** stojí na základech předchozího přesvědčení, tedy že muži upřednostňují vykonávání náročnějších pohybových aktivit než ženy, tudíž lze očekávat existenci závislosti mezi genderem a mírou vy využívání sportovních pohybových aktivit jakou součástí psychohygieny. Ověření hypotéz pak nabízí velice kontrastní výsledky, které přílišně neodpovídají očekávání. Pro první výzkumnou skupinu manažerských studentů nebyl tento vztah potvrzen a hypotéza byla

zamítnuta na základě nezamítnutí nulové hypotézy H₀, přičemž v rámci manažerské skupiny byl tento vztah dokonce významně nízký. Pro kontrolní skupinu však byla hypotéza H₉ ověřena, jelikož byla přijata alternativní hypotéza o existenci tohoto vztahu. Výsledky však nekorespondují s předpoklady, a i přes vyšší počet hlasujících žen, tedy vyšší četnosti, právě tento gender „neočekávaně“ často hlasoval ve prospěch využívání sportovních aktivit. Nelze jednoznačně říci, zda je ověření této hypotézy limitováno zmíněným nepoměrem nebo zkrátka ženský gender v tomto výzkumném souboru sportovní pohybové aktivity uplatňuje více, než by se očekávalo.

Poslední hypotéza, zaměřující se na závislost mezi genderem a jiným jevem je výsledkem teoretických předpokladů, které přisuzují ženskému pohlaví vyšší náchylnost k závislosti na sociálních sítích. Hypotéza **H₁₀** je proto formulována tak, že vztah mezi genderem a mírou užívání sociálních sítí existuje. Nulová hypotéza o nezávislosti je zamítnuta na hladině významnosti 5 % pro manažerskou skupinu, avšak je přijata pro kontrolní skupinu humanitního směru. Výsledek dozajista koresponduje se zjištěními ve výzkumném šetření, kde vyšší míru užívání projevoval humanitní vzorek studentů, ten je ještě k tomu podpořen vysokým počtem žen, tudíž lze tento stav označit za schůdný vůči teoretickému předpokladu. Nicméně manažerská skupina svými údaji tento vztah nepotvrzuje. Nicméně i přes to manažerští studenti mužského pohlaví často odpovídali podobně jako jejich genderových protějšek, pro bezchybné ověření by tak bylo nutné provést výzkum na rovnocennějším vzorku nebo i větším, jelikož teoretické předpoklady vychází z větších měření.

Poslední hypotetické ověřování probíhalo v rámci srovnávání studijních směrů, kdy hypotéza **H₁₁** měla ověřovat, zda existuje vztah mezi studijním zaměřením a vnímáním psychohygieny jako součásti self-managementu. Pro tuto i poslední hypotézu platil teoretický předpoklad plynoucí z Krizové intervence od Vodáčkové, jež předpokládala vyšší koncentraci na péči o psychohygienu humanitní skupině. Manažerská skupina studentů tento vztah vnímala skutečně méně citelněji, nicméně ve výsledku byla hypotéza o existenci vztahu vyvrácena. Nulová hypotéza o nezávislosti obou znaků nebyla zamítnuta, a to významně, tudíž lze ve výzkumném

vzorku nelze zpozorovat rozdíly a vztah studijního zaměření k vnímání potvrzen nebyl. Dvanáctá a **finální hypotéza** byla formulována na základě stejného předpokladu, jako předchozí hypotéza a její podstata opět předpokládala existenci vztahu, tentokrát mezi studijním zaměřením a mírou péče o psychohygienu v oblasti organizace práce a pracovního prostředí. Nicméně jako v předchozím případě i nyní byla hypotéza vyvrácena, na základně rozhodnutí o nezamítnutí nulové hypotézy. Nicméně z empirických četností lze usoudit, že humanitní zaměření i přes menší počet jedinců tento vztah vnímá významněji než manažerská skupina, každopádně závislost studijních oborů na míru péče o psychohygienu v oblasti organizace práce a pracovního prostředí potvrzena nebyla a také poukázala na fakt, že se mnoho studentů snaží svoje povinnosti efektivně organizovat a vyhýbá se tak případné vyšší únavě a snížené pozornosti, jak uvádí Mikulaščík.

V celkovém součtu lze výsledky označit za zdařilé a do značné míry vypovídající, jelikož z velké části přinesly ověření předpokládaných vztahů, s občasným zamítnutím teoretických předpokladů. Samozřejmě, výsledné neshody je možné přisuzovat několika jevům. V první řadě byl výzkum dozajista limitován, zejména v rámci kontrolní skupiny, výraznějším nepoměrem žen a mužů ve výzkumném vzorku. Nicméně prioritní zaměření bylo kladeno na manažerské studenty, které tento poměr mělo o poznání vyrovnanější a data tak byla v tomto souboru daleko relevantnější. Navíc, pravděpodobně nelze očekávat, že by došlo k setkání s vyrovnaným genderovým poměrem, jelikož humanitní obory přeci jen vykazují vyšší počet ženského pohlaví. Stejně tak lze nějaké výchyly přisuzovat plošnému testování oproti kvalitativnímu šetření, které by rozhodně do značné míry přineslo větší hloubku a detailnosti, avšak vzhledem k rozsáhlosti diplomové práce a výzkumu, by byl tento způsob testování pravděpodobně ještě časově náročnější. Tuto příčinu lze také klást za důsledek nízké návratnosti dotazníků, která se téměř vyšplhala k padesáti procentům. Výzkumné šetření a vyhodnocování hypotéz by se tak mohlo opřít o potencionálně větší výzkumný soubor a přineslo by o něco bohatší a přesnější výsledky.

Další výzkum ve znění této tematiky by mohl být směřován ke specifitějšímu zaměření, resp. by mohl být proveden na vyrovnanějším výzkumném vzorku,

například na výzkumném souboru manažerských oborů v rámci sousedních krajů, případně univerzit. Tato tematika totiž poskytuje spoustu prostoru pro zjištění toho, jakým způsobem studenti pečují o své zdraví a jaké rozdíly, mezi studenty stejného věku a generace, lze například zpozorovat v určitých univerzitách či městech. Stejně tak je na místě zvolení výzkumu na základně porovnání prezenčně studujících jedinců a distančně studujících jedinců, případě pouze těch distančních, jenž by dozajista mohlo přinést zajímavé srovnání.

Tato diplomová práce může efektivně posloužit pro potřeby manažerských zkoumání skutečnosti, jak o svoji psychohygienu pečují studenti, kteří aspirují na to stát se budoucnu firemními manažery. Stejně tak mohou výsledky této práce posloužit pro studijní účely středních či vysokých škol, které mohou zjistit mezery v péči o zdraví studentů a prostřednictvím studia či různých organizovaných přednášek s odborníky je mohou s prvky psychohygieny seznamovat a postupně tak ve studentech rozvíjet potřebu o své duševní zdraví autonomně pečovat a předcházet tak budoucím problémům. Manažerská praxe by pak mohla data z této práce pojmout jako odrazový můstek pro nově příchozí studenty z manažerského studia a na základě některých zjištění přizpůsobovat pracovní podmínky a prostředí pro nově příchozí mladé pracovníky, kteří například nejsou schopni pracovat ve vysokém tempu či nejsou dobrými organizátory svého času.

9 Seznam použité literatury

- [1] ARMSTRONG, Michael a Tina STEPHENS. Management a leadership. Praha: Grada, 2008. Expert (Grada). ISBN 978-80-247-2177-4.
- [2] Average Time Spaint Daily on Social Media (Latest 2020 Data). Www.broadbandsearch.net [online]. BroadbandSearch.net, 2020, 2020 [cit. 2020-04-14]. Dostupné z: <https://www.broadbandsearch.net/blog/average-daily-time-on-social-media#post-navigation-1>
- [3] BARTKO, Daniel. Moderná psychohygiena. 6. slovenské vyd. Bratislava: Obzor, 1990. Malá moderná encyklopédia. ISBN 80-215-0102-2.
- [4] BEDRNOVÁ, Eva. Duševní hygiena a sebeřízení. Praha: Vysoká škola ekonomická, 1996. ISBN 80-7079-019-9.
- [5] BEDRNOVÁ, Eva. Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 8071686816.
- [6] BEDRNOVÁ, Eva. Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.
- [7] BEDRNOVÁ, Eva a Daniela PAUKNEROVÁ. Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015. ISBN 978-80-7261-381-6.
- [8] BISCHOF, Anita a Klaus BISCHOF. Aktivní sebeřízení: jak získat kontrolu nad svým časem a prací. Praha: Grada, c2003. Poradce pro praxi. ISBN 80-247-0647-4.
- [9] BROWN, Jessica. What the science suggests so far about the impact of platforms such as Facebook, Twitter or Instagram on your mental well-being. Www.bbc.com [online]. 2018, 5th January 2018 [cit. 2020-04-16]. Dostupné z: <https://www.bbc.com/future/article/20180104-is-social-media-bad-for-you-the-evidence-and-the-unknowns>
- [10] COVEY, Stephen R. 7 návyků vůdčích osobností pro úspěšný a harmonický život: návrat etiky charakteru. Přeložil Stanislav MICHALÍK. Praha: Pragma, 1994. ISBN 80-85213-41-9.
- [11] CRAMER, Shirley a Becky INKSTER. #StatusofMind [online]. Royal Society for Public Health, 2017, s. 14 [cit. 2019-04-14]. Dostupné z: <https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>.
- [12] FERNSTROM, PHD, Madelyn. Women are better sleepers than men — here's why. Www.nbcnews.com [online]. nbcnews, 2020, March 11, 2020 [cit. 2020-04-15]. Dostupné z: <https://www.nbcnews.com/know-your-value/feature/women-are-better-sleepers-men-here-s-why-ncna1154796>

- [13] FOLWARCZNA, Ivana. Rozvoj a vzdělávání manažerů. Praha: Grada, 2010. Management (Grada). ISBN 978-80-247-3067-7.
- [14] D. GRIFFITHS PH.D., Mark. Addicted to Social Media? What can we do about it problematic, excessive use? Www.psychologytoday.com [online]. Psychology Today, 2018, May 07, 2018 [cit. 2020-04-14]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-excess/201805/addicted-social-media>
- [15] HLAĐO, Petr. Profesní orientace adolescentů: poznatky z teorií a výzkumů. Brno: Konvoj, 2012. Monografie (Konvoj). ISBN 978-80-7302-164-1.
- [16] HŘEBÍČEK, Libor. Výchova a profesionální orientace. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987, 75 s.
- [17] LHOTKOVÁ, Irena, Ivana ŠNÝDROVÁ a Michaela TURECKIOVÁ. Selfmanagement: pilíře kompetence v řízení. Vyd. 1. Editor Václav Trojan. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2012, 69 s. Řízení školy (Wolters Kluwer ČR). ISBN 978-80-7290-544-7.
- [18] LOJDA, Jan. Manažerské dovednosti. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3902-1.
- [19] MACEK, Petr. Adolescence. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 8071787477.
- [20] MANCHRI, Hamideh, Akram SANAGOO, Leila JOUYBARI a Yaghob Jafari SEYYED. The relationship between mental health status with academic performance and demographic factors among students of university of medical sciences. Journal of Nursing and Midwifery Sciences [online]. 2017, January – February- March 2017, Issue 1(Volume 4), 8-13 [cit. 2020-04-15]. DOI: 10.18869/acadpub.jnms.4.1.8. Dostupné z: <http://jnms.mazums.ac.ir/article-1-266-en.pdf>
- [21] MÍČEK, L. Duševní hygiena. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.
- [22] MIKULÁŠTÍK, Milan. Manažerská psychologie. 3., přepracované vydání. Praha: Grada, 2015. Manažer. ISBN 978-80-247-4221-2.
- [23] Modré světlo negativně ovlivňuje kvalitu spánku, odborníci doporučují dodržovat pravidla spánkové hygieny. Www.mzcr.cz [online]. Ministerstvo zdravotnictví, Palackého nám. 4 128 01, Praha 2: MZČR, 2019, 15.03.2019 [cit. 2020-02-11]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/dokumenty/modre-svetlo-negativne-ovlivnuje-kvalitu-spankuodbornici-doporucuji-dodrzovat-16949_3970_1.html
- [24] NATIONAL SLEEP FOUNDATION. The battle of the sexes starts in the bedroom. Www.sleep.org [online]. National Sleep Foundation [cit. 2020-04-15]. Dostupné z: <https://www.sleep.org/articles/sleep-for-men-and-women/>
- [25] NIKODÝM, Ing. Tomáš. Manažer a čas - Vývoj řízení času. Proexperty.cz [online]. [cit. 2020-03-15]. Dostupné z:

<http://www.proexperty.cz/byznysexpert/podnikani/70-manazer-a-cas-vyvoj-rizeni-casu>

- [26] NOVOTNÁ, Lenka, Miloslava HŘÍCHOVÁ a Jana MIŇHOVÁ. Vývojová psychologie. 3. vyd. V Plzni: Západočeská univerzita, 2004. ISBN 80-7043-281-0.
- [27] PACOVSKÝ, Petr. Člověk a čas: time management IV. generace. Vyd. 1. Tábor: Time Expert, c2000, 251 s. ISBN 80-902-7830-2.
- [28] RUBÍN, Lukáš. Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí: Physical activity and physical fitness of Czech adolescents in the context of the built environment. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5451-1.
- [29] SALIM, Saima. How much time do you spend on social media? Research says 142 minutes per day. Www.digitalinformationworld.com [online]. 2019, Friday, January 4, 2019 [cit. 2020-04-14]. Dostupné z: <https://www.digitalinformationworld.com/2019/01/how-much-time-do-people-spend-social-media-infographic.html>
- [30] Social media use increases depression and loneliness, study finds. Www.sciencedaily.com [online]. University of Pennsylvania, 2018, November 8, 2018 [cit. 2020-04-14]. Dostupné z: <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/11/181108164316.htm>
- [31] Světové šetření o zdraví v České republice: World health survey in the Czech Republic. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2004. ISBN 80-7280-419-7.
- [32] THESE 8 SOCIAL MEDIA ADDICTION STATISTICS SHOW WHERE WE'RE SPENDING OUR TIME. Mediakix.com [online]. 2020 [cit. 2020-04-14]. Dostupné z: <https://mediakix.com/blog/social-media-addiction-statistics/>
- [33] VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie I., Dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 80-246-0956-8.
- [34] VEBER, Jaromír. Management: základy, moderní manažerské přístupy, výkonnost a prosperita. 2., aktualiz. vyd. Praha: Management Press, 2009. ISBN 9788072612000.
- [35] VOBOŘILOVÁ, Jarmila. Duševní hygiena a stres. V Praze: České vysoké učení technické, 2015. ISBN 978-80-01-05724-7.
- [36] VODÁČKOVÁ, Daniela. Krizová intervence. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0212-7.
- [37] VOŠMIK, Josef. NĚKOLIK ÚVAH K OTÁZCE VZTAHU GENDERU A DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ [online]. 30.11.2017. Gender Studies, 2017 [cit. 2020-04-15]. Dostupné z: <https://zpravodaj.genderstudies.cz/cz/clanek/nekolik-uvah-k-otazce-vztahu-genderu-a-dusevniho-zdravi>

[38] WURMOVÁ, Nela G. Jak číst sny?: Přemýšlet nad významem snů je jako nechat si vyložit karty. Obojí nám může pomoci. Psychologie.cz [online]. Copyright Mindlab, 2019 [cit. 2020-02-12]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/jak-cist-sny/>

10 Přílohy

1) Příloha č.1 – dotazník

Dotazník

Dobrý den,

věnujte prosím 10 minut svého času k vyplnění dotazníku k mé diplomové práci. Pokud jsou otázky označeny jako nepovinné, přeskočte je v případě, že jste v předchozí otázce odpověděli "ne" a tudíž se vás netýkají. V dotazníku se setkáte s pojmy jako:

Psychohygienu (duševní hygiena) = nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům a předcházet duševním i fyzickým onemocněním.

Self-management = sebeřízení, samospráva, tzn. co možná nejefektivnější řízení sebe sama. Cílem self-managementu je možnost pracovat s naším nitrem a snažit se směřovat naše činnosti směrem k dosažení určitých cílů.

Na závěr ještě malá poznámka, při odpovídání prosím vycházejte ze situací v běžném životě, tedy aby vaše odpovědi nepodléhaly aktuální situaci ohledně koronaviru a data tak nebyla zkreslena. Děkuji!

- 1) O psychohygienu v oblasti životosprávy:
 - a) Vůbec nepečuji
 - b) Spíše nepečuji
 - c) Spíše pečuji / v malé míře (občas, nepravidelně)
 - d) Pečuji patřičnou / velkou měrou (často, pravidelně)
- 2) Psychohygienu pro mě:
 - a) Není důležitá
 - b) Spíše není důležitá
 - c) Spíše je důležitá
 - d) Velmi důležitá
- 3) Z hlediska psychohygieny věnuji největší péči:
 - a) Spánkové hygieně
 - b) Stravování
 - c) Fyzické aktivitě

- d) Relaxačním technikám
- 4) S tvrzením, že péče o duševní hygienu je nedílnou součástí self-managementu:
- a) Vůbec nesouhlasím
 - b) Spíše nesouhlasím
 - c) Spíše souhlasím
 - d) Určitě souhlasím
- 5) Self-management považuji za:
- a) Nedůležitý
 - b) Spíše nedůležitý a málo prospěšný
 - c) Spíše důležitý a více méně prospěšný
 - d) Určitě důležitý a maximálně prospěšný
- 6) Myslím si, že v životě z hlediska self-managementu pravidelně uplatňuji svoje postoje, hodnoty a cíle.
- a) Ne
 - b) Spíše ne
 - c) Spíše ano
 - d) Ano
- 7) Dodržuji pravidla zdravého stravování (jím pravidelně, zdravou, pestrou a vyváženou stravu, adekvátní množství, nepřejídám se):
- a) Ne
 - b) Spíše ne
 - c) Spíše ano
 - d) Ano
- 8) O složení stravy a její kvalitu se zajímám:
- a) Vůbec
 - b) Minimálně
 - c) Dostatečně
 - d) Vždy
- 9) Snažím se jíst pravidelně:
- a) Ne
 - b) Spíše ne
 - c) Spíše ano
 - d) Ano
- 10) Jím pestrou a vyváženou stravu (dostatečný přísun ovoce a zeleniny, bílkovin, sacharidů apod.)

- a) Ne
 - b) Spíše ne
 - c) Spíše ano
 - d) Ano
- 11) Fastfoody navštěvuji:
- a) Vůbec
 - b) Párkrát do roka
 - c) Párkrát do měsíce
 - d) Alespoň 1x týdně
- 12) Stravuji se:
- a) Méně jak 2x za den
 - b) 2x-4x za den
 - c) 5x za den
 - d) Více jak 5x za den
- 13) (Nepovinná) Dodržuji alternativní výživový směr:
- a) Vegetariánství
 - b) Veganství
 - c) Jiné diety, způsobené intolerancí na potraviny či alergickou reakcí.
- 14) Užívám různé doplňky stravy (vitamíny, přírodní produkty na podporu činnosti organismu apod.)
- a) Ne
 - b) Spíše ne (občas, v určitých případech)
 - c) Spíše ano (ne pravidelně, ale často)
 - d) Ano (pravidelně)
- 15) Správný pitný režim (z hlediska množství):
- a) Nedodržuji (méně než 0,5 litrů)
 - b) Spíše nedodržuji (0,5 - 1 litr)
 - c) Spíše dodržuji (1-2 litry tekutin denně)
 - d) Dodržuji (2 a více litrů denně)
- 16) Snažím se dodržovat zásady správného pitného režimu (pití pramenitých neperlivých, jemně perlivých vod, ředěných ovocných a zeleninových šťáv, slabších čajů)
- a) Ne
 - b) Spíše ne
 - c) Spíše ano
 - d) Ano

17) Na stupnici od 1-5 vyznačte, jak často pijete:

(1 vůbec / 2 několikrát do roka / 3 několikrát do měsíce / 4 několikrát do týdne / 5 denně)

- Voda (pramenitá neperlivá, jemně perlivá, perlivá)
- Ovocné a zeleninové šťávy (džusy), smoothie
- Slazené nápoje
- Káva
- Čaj
- Alkohol

18) Alkohol:

- a) Nepiji
- b) Piji občasně (párkrát do roka)
- c) Piji relativně často (párkrát do měsíce)
- d) Často piji (několikrát do týdne)

19) Alkohol aplikuji za účelem:

- a) Úlevy od stresu a problémů, relaxace
- b) Při společenské interakci (s přáteli, na společenských akcích, večírcích, významných událostech apod.)
- c) Chutná mi to (rád piji alkohol, chodím pravidelně do hospody)

20) Upřednostňuji:

- a) Pivo
- b) Víno
- c) Likéry
- d) Tvrdý alkohol

21) Účinky alkoholu se v mém životě projevují:

- a) Negativně
- b) Spíše negativně
- c) Spíše pozitivně
- d) Pozitivně

22) Kouřím:

- a) Nekouřím
- b) Spíše příležitostně
- c) Často
- d) Pravidelně (= jsem kuřák)

23) Kouření aplikuji za účelem:

- a) Úlevy od stresu a problémů, relaxace
- b) Při společenské interakci (s přáteli, na společenských akcích, večírcích apod.)
- c) Chutná mi to
- d) Jsem závislý a nemohu přestat

24) Účinky kouření se v mém životě projevují:

- a) Negativně
- b) Spíše negativně
- c) Spíše pozitivně
- d) Pozitivně

25) Krabičku cigaret vykouřím:

- a) Zhruba 1x do roka
- b) Alespoň 1x za měsíc
- c) Alespoň 1x do týdne
- d) Alespoň 1x denně

26) Dodržuji pravidla spánkové hygieny. (chodím spát ve stejný čas, v dobře vyvětraném, čistém prostředí, teplota v rozmezí 18-20 stupňů, tma)

- a) Ne
- b) Spíše ne
- c) Spíše ano
- d) Ano

27) Poruchami spánku: (špatně se mi usíná, v noci se probouzím)

- a) Trpím pravidelně
- b) Občas trpím
- c) Obvykle netrpím
- d) Netrpím

28) Ve studijním období v noci spím průměrně:

- a) 4 a méně hodin
- b) 4-6 hodin
- c) 6-8 hodin
- d) 8 a více hodin

29) Ze spánku se probouzím:

- 1) Vůbec, maximálně jednou
- 2) Dvakrát za noc
- 3) Třikrát za noc

- 4) Více než třikrát za noc
- 30) Se svým časem dokážu dobře/efektivně hospodařit. (rozvrhnout si aktivity, najít si čas na práci, odpočinek i zábavu)
- a) Ne
 - b) Spíše ne
 - c) Spíše ano
 - d) Ano
- 31) Svoje povinnosti dokážu splnit v čase určeném pro jejich vykonání.
- a) Ne
 - b) Spíše ne
 - c) Spíše ano
 - d) Ano
- 32) Svůj den si předem rozvrhuji:
- a) Nikdy
 - b) Málo kdy
 - c) Ano, ale nepravidelně
 - d) Pravidelně
- 33) Často odkládám svoje povinnosti: (podléhám prokrastinaci)
- a) Ne
 - b) Spíše ne
 - c) Spíše ano
 - d) Ano
- 34) Volné chvíle využívám k dohánění svých povinností (např. jízdu ve vlaku využiji pro dohnání restů ze včerejška)
- a) Ne
 - b) Spíše ne
 - c) Spíše ano
 - d) Ano
- 35) Svůj spánek nahrazuji plněním povinností (studiem, vypracovávání projektů apod.):
- a) Nikdy
 - b) Málo kdy
 - c) Často
 - d) Pravidelně
- 36) Využívám dodatečné metody, jak si organizovat svůj čas: (deníky, diáře, organizační aplikace apod.)

- a) Ne
 - b) Spíše ne (občas, při důležitých událostech)
 - c) Spíše ano (ne všechny události si zaznamenávám)
 - d) Ano (každou událost si dopředu zaznamenám)
- 37) O psychohygienu v oblasti organizace práce a pracovního prostředí pečuji:
- a) Vůbec nepečuji
 - b) Spíše nepečuji
 - c) Spíše pečuji
 - d) Určitě pečuji
- 38) Snažím se dbát na efektivní organizaci práce. (předem si rozvrhnu činnosti, kolik čas jim budu věnovat apod.)
- a) Ne
 - b) Spíše ne
 - c) Spíše ano
 - d) Ano
- 39) Kladu důraz na příjemné a efektivní pracovního prostředí. (uklizené pracovní místo, dostatečný přísun vzduchu, větrání, nastavení teploty, kvalitní osvětlení)
- a) Ne
 - b) Spíše ne
 - c) Spíše ano
 - d) Ano
- 40) Vyhovuje mi spíše:
- a) Pomalé pracovní tempo
 - b) Pomalejší pracovní tempo (Upřednostňuji pomalejší, ale když je třeba, dokážu pracovat pod tlakem)
 - c) Svižnější pracovní tempo (Dokážu pracovat pod tlakem, ale rád si od toho odpočinu)
 - d) Rychlé pracovní tempo (Dokážu pracovat pod tlakem a vyhovuje mi to)
- 41) Při plnění pracovních povinností se snažím vytvářet pauzy pro odpočinek.
- a) Ne
 - b) Spíše ne
 - c) Spíše ano
 - d) Ano
- 42) V rámci psychohygieny využívám relaxační aktivity:
- a) Vůbec nevyžívám
 - b) Spíše nevyžívám (málo často – např. 1-2 x do měsíce, sporadicky)

- c) Spíše využívám (častěji – např. 3-4 x do měsíce, spíše sporadicky)
 - d) Ano, určitě využívám (často a pravidelně, tedy minimálně 1-2 x do týdne)
- 43) Relaxační aktivity pro mě:
- a) Nejsou důležité
 - b) Spíše nejsou důležité
 - c) Spíše jsou důležité
 - d) Jsou důležité
- 44) Nejčastěji relaxuji formou:
- a) Vůbec
 - b) Pasivního odpočinku (sledování filmů, seriálů, sociální sítě, poslech muziky, četba)
 - c) Relaxačních cvičení (meditace, jóga apod.)
 - d) Aktivního odpočinku (domácí práce, procházky)
- 45) Relaxačním aktivitám se věnuji:
- a) Několik dnů
 - b) Několik měsíců
 - c) Několik týdnů
 - d) Několik let
- 46) Sportovní a pohybové aktivity v rámci vlastní psychohygieny:
- a) Vůbec nevyžívám
 - b) Spíše nevyžívám (málo často – např. 1-2 x do měsíce, sporadicky)
 - c) Spíše využívám (častěji – např. 3-4 x do měsíce, spíše sporadicky)
 - d) Ano, určitě využívám (často a pravidelně, tedy minimálně 1-2 x do týdne)
- 47) Sportovní a pohybové aktivity pro mě:
- a) Nejsou důležité
 - b) Spíše nejsou důležité
 - c) Spíše jsou důležité
 - d) Jsou důležité
- 48) Sportovní a pohybové aktivity provozuji, jelikož:
- a) Chci dbát na své zdraví
 - b) Chci vypadat dobře a fit
 - c) Mi pomáhají ulevovat od stresu
 - d) Mě baví
- 49) Ve volném čase aktivně používám nějakou sociální síť:
- a) Ne
 - b) Spíše ne

- c) Spíše ano
 - d) Ano
- 50) Ze sociálních sítí nejvíce využívám: (mimo komunikační aplikace typu Messenger, WhatsApp apod.)
- a) Facebook
 - b) Instagram
 - c) YouTube
 - d) Twitter
 - e) Jiné
- 51) Na sociálních sítích trávím průměrně:
- a) Méně jak hodinu denně
 - b) Více jak hodinu až 2,5 hodiny denně
 - c) 2,5 a více hodin denně
- 52) Sociální sítě užívám především kvůli:
- a) přátelům (komunikace, sledování přátel a jejich aktivit)
 - b) informacím ze světa, informacím z okruhu mých zálib apod.
 - c) sobě / své prezentaci (přidávání fotek apod.)
 - d) uměleckým či pracovním záměrům (prezentace mé práce apod.)
- 53) Na Instagram/Facebook přidávám příspěvek (fotka na profil):
- a) Párkrát do roka
 - b) alespoň 1x do měsíce
 - c) alespoň 1x do týdne
 - d) Více jak 1x do týdne
- 54) Bez sociálních sítí bych si nyní život:
- a) Nedokázal/a představit
 - b) Spíše nedokázal/a představit
 - c) Spíše dokázal/a představit
 - d) Dokázal/a představit
- 55) Pohlaví
- a) muž
 - b) žena
 - c) nechci uvádět
- 56) Věk
- 57) Studijní obor
- a) humanitní

b) manažerský

58) Při studiu:

a) pracuji

b) nepracuji

Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

Jméno a příjmení: **Bc. Ondřej Ríffler**
Osobní číslo: **I1800144**
Adresa: **Zvole 204, Zvole, 78901 Zábřeh, Česká republika**
Téma práce: **Psychohygienu jako součást self-managementu**
Téma práce anglicky: **Mental hygiene as a part of self-management**
Vedoucí práce: **Mgr. Gabriela Slaninová, Ph.D.**
Katedra managementu

Zásady pro vypracování:

Cíl práce: Cílem práce je popsat a analyzovat vybrané aspekty duševní hygieny v kontextu self-managementu a v rámci výzkumného šetření zjistit, jak autonomně pečují o psychohygienu pracující studenti manažerských oborů v období pozdní adolescence.

Osnova: 1) Úvod 2) Self-management a práce manažera 3) Psychohygienu jako péče o duševní zdraví 4) Psychická zátěž vysokoškoláků v období pozdní adolescence 5) Praktická část 6) Závěr

Seznam doporučené literatury:

[1] BEDRNOVÁ, E. a kol. Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.

[2] BEDRNOVÁ, E. a kol. Management osobního rozvoje: Duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.

[3] KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. 1. vyd. Praha: Portál 2001. 280 s. ISBN 80-7178-551-2.

[4] PETRÁSEK, R. Co dělat, abychom tili zdravě. Praha: Věšhrad, 2004. ISBN 80-7021-711-1.

[5] CHAMOUTOVÁ, Kateřina a Hana CHAMOUTOVÁ. Duševní hygiena. Psychologie zdraví. Praha: ČZU, 2006. ISBN 978-80-213-1152-7.

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum: