Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální pedagogiky

Duševní hygiena u budoucích sociálních pedagogů

Diplomová práce

Autor: Bc. Daniela Pazourková
Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika
Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Slaninová, Ph.D.
Oponent práce: PhDr. Václav Škop, CSc.

Hradec Králové 2020

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Zadání diplomové práce

Autor:	**Daniela Pazourková**
Studium:	P17P0755
Studijní program:	N7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika
Název diplomové práce:	**Duševní hygiena u budoucích sociálních pedagogů**
Název diplomové práce AJ:	Mental hygiene of future social pedagogues

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem diplomové práce bude popsat a na základě odborné literatury analyzovat náročné životní situace v souvislosti s nároky vysokoškolského studia, psychohygienu jako součást péče o duševní pohodu a ve výzkumném šetření zjistit postoje vysokoškolských studentů k psychohygieně. Bude zvolena kvalitativní výzkumná strategie, metodou sběru dat bude polostrukturovaný rozhovor, data budou analyzována za využití prvků zakotvené teorie.

Garantující pracoviště:	Katedra sociální pedagogiky, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	Mgr. Gabriela Slaninová, Ph.D.
Oponent:	PhDr. Václav Škop, CSc.

Datum zadání závěrečné práce: 6.11.2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci *Duševní hygiena u budoucích sociálních pedagogů* vypracovala pod vedením vedoucí práce Mgr. Gabriely Slaninové, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 27. 11. 2020

Bc. Daniela Pazourková

Anotace

PAZOURKOVÁ, Daniela. *Duševní hygiena u budoucích sociálních pedagogů*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2020. 65 s. Diplomová práce.

Cílem této práce je popis a analýza psychohygieny a zjištění osobních zkušeností studentů sociální pedagogiky s psychohygienou s akcentem ke způsobům, kterými psychohygienu praktikují, frekvenci, motivaci a subjektivně vnímanému efektu. Dále je v práci popsán a analyzován pojem stres, jeho druhy, projevy a dopad na zdraví jedince. Na základě charakteru zkoumaného výzkumného problému je výzkumná část vedena kvalitativně. Data byla získána za pomoci polostrukturovaných rozhovorů, které byly vedeny se studenty oboru sociální pedagogika. Tato data byla analyzována za použití prvků zakotvené teorie.

Klíčová slova: psychohygiena, duševní hygiena, duševní zdraví, zdravý životní styl, stres, stresory, sociální pedagogika, studium

Annotation

PAZOURKOVÁ, Daniela. *Mental hygiene of future social pedagogues*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2020. 65 pp. Diploma Degree Thesis.

The goal of this thesis is a description and an analysis of mental hygiene and finding out personal experience of students of social pedagogy with mental hygiene, accenting the ways they practice mental hygiene, the frequency of it, motivation and subjectively perceived effect. Moreover, this thesis describes and analyzes the term stress, its different kinds, expressions and impact on a person's health. Based on the character of the researched issue, the research part is led qualitatively. Data were acquired thanks to semi-structured interviews, conducted with students of social pedagogy. These data were analyzed with the use of elements of a grounded theory.

Keywords: mental hygiene, psychological hygiene, mental health, healthy lifestyle, stress, stressors, social pedagogy, studies

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum: …… Podpis studenta: ……

Obsah

Úvod **9**

1 Duševní hygiena jako součást duševního zdraví **10**

1.1 Vybrané definice duševního zdraví 10

1.2 Vybrané definice duševní hygieny 11

1.3 Historie duševní hygieny 12

1.4 Současný pohled na oblast duševní hygieny 14

2 Duševní hygiena jako prevence stresu **15**

2.1 Vybrané definice stresu 15

2.2 Druhy stresu 16

2.3 Projevy a dopady stresu na zdraví jedince 17

2.4 Stres a zátěž u vysokoškolských studentů 20

2.5 Vysokoškolské stresory 21

3 Způsoby duševní hygieny **26**

3.1 Způsoby duševní hygieny s akcentem k populaci vysokoškolských studentů 27

3.1.1 Stress management 27

3.1.2 Time management 28

3.1.3 Zdravý životní styl 29

3.1.4 Relaxace a meditace 32

4 Období mladé dospělosti jako etapa spojená s vysokoškolským studiem se zřetelem k duševní hygieně **35**

5 Studenti sociální pedagogiky jako budoucí pomáhající pracovníci s akcentem k péči o duševní hygienu **37**

6 Výzkumné šetření **39**

6.1 Teoretické východisko práce 39

6.2 Cíl výzkumu, výzkumný problém a výzkumné otázky 39

6.3 Výzkumná strategie 40

6.4 Výzkumná metoda 40

6.5 Výzkumný vzorek a procedura 41

6.6 Analýza šetření 42

6.6.1 I. DVO: Jaké způsoby psychohygieny respondenti praktikují? 42

6.6.2 II. DVO: Jaká je u respondentů frekvence praktikované psychohygieny? 50

6.6.3 III. DVO: Co respondenty motivuje k péči o sebe v rámci psychohygieny? 53
6.6.4 IV. DVO: Jaký efekt respondenti vnímají v rámci jimi praktikované psychohygieny? 54
6.7 Diskuze 56
Závěr 59
Seznam použitých zdrojů 61
Přílohy 66

Úvod

Zaměření této diplomové práce pro mě mělo jak studijní a pracovní, tak osobní hnací motor. Sama jsem studentkou oboru sociální pedagogika, u jehož studentů jsem se rozhodla zkoumat, jakým způsobem se věnují duševní hygieně v kontextu vysokoškolského studia, jakou k ní mají motivaci a jaký pro ně má efekt. Zároveň jsem zaměstnaná v oboru na pozici, která se obecně spadá mezi pomáhající profese. Sama tedy v praxi vidím (jak u sebe samotné, tak u svých klientů), jak důležité je ovládat alespoň základní principy duševní hygieny, aby byl člověk schopen plnohodnotně fungovat a zároveň si také udržel osobní život, měl čas na rodinu a přátelé a nemusel se vzdávat svých zájmů a koníčků. V pomáhajících profesích je, vzhledem k práci s dalšími osobami, o to důležitější znát své schopnosti a limity a práci jim adekvátně přizpůsobit.

Tato diplomová práce je zaměřena jak na zmíněnou psychohygienu, a to včetně její definice, historického pohledu na ni, možnosti, jak duševní hygienu pochopit a jakými způsoby ji praktikovat, tak i na stresové situace, převážně ve spojitosti s nároky vysokoškolského života. V problematice stresu budu několik kapitol věnovat i jeho projevům a také negativním dopadům na fyzické i duševní zdraví jedince, abychom mohli správně pochopit, proč je důležité psychohygienu zakomponovat do svých životů.

V praktické části práce se budu věnovat výzkumu u studentů oboru sociální pedagogika na univerzitách v České republice. Cílem výzkumného šetření je zjistit osobní zkušenosti studentů sociální pedagogiky s psychohygienou se zřetelem ke způsobům, kterými psychohygienu praktikují, frekvenci, motivaci a subjektivně vnímanému efektu. Ke sběru dat jsem využila polostrukturovaného rozhovoru, aby měli respondenti prostor se k jednotlivým otázkám vyjádřit a případně i doplnit o vlastní zkušenosti s psychohygienou. Rozhovory pak byly analyzovány za pomoci prvků zakotvené teorie, použito bylo otevřené kódování.

1 Duševní hygiena jako součást duševního zdraví

Abychom byli schopni správně pochopit, jaký smysl má duševní hygiena v životě jedince (v případě zaměření této práce hlavně v oblasti vysokoškolského studia), definovala jsem nejdříve duševní zdraví jako takové. Považuji za důležité, aby každý člověk znal veškeré aspekty svého duševního zdraví, o které by měl být schopen, a hlavně ochoten pečovat. Za nutné považuji také provázanost duševního zdraví se zdravím celkovým, tedy komplexním.

V této části je též rozebrán historický pohled na psychohygienu a její proměnlivost v čase a také pohled na tuto oblast v dnešní době. V neposlední řadě jsou zde také popsány základní oblasti, ve kterých lze psychohygienu praktikovat a jakými způsoby.

1.1 Vybrané definice duševního zdraví

Duševní zdraví je oblast, která provází každého z nás od narození až po smrt. Specifické místo a důležitost má v každém stádiu života od dětství, přes dospívání a dospělost až po stárnutí. Zahrnuje nejen naši psychickou a emoční pohodu, ale ruku v ruce s ní jde také pohoda sociální – to jak se cítíme a chováme v interakci s jinými lidmi, zda se cítíme být součástí dané komunity a kultury a další. V neposlední roli je zde také pohoda fyzická – zda se cítíme zdraví, jestli nás nic nebolí, jaké zvládáme podávat fyzické výkony a další atributy našeho fyzického zdraví.

Tyto oblasti, na sebe vzájemně působící, pak určují, jak reagujeme, jak myslíme, dokonce i jak se cítíme. Celkově ovlivňují to, jak se vypořádáváme se životem. Toto tvrzení podtrhuje definice duševního zdraví formulovaná Světovou zdravotnickou organizací (WHO, 2020, online), dle které je to „stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost jakékoli nemoci či nepohody".

Již zmíněný, velice důležitý a v dnešní době žádaný, multidisciplinární pohled na oblast duševního zdraví zmiňuje ve své knize také Míček (1984). Dle něj pocházejí poznatky a metody práce sytící tuto vědu právě ze zmíněných oblastí. Velkou provázanost vidí mimo to autor hlavně s oblastí psychologie jako samostatné vědy, psychoterapie a psychiatrie.

Duševní zdraví je tedy stav, ve kterém jedinec zná a je si plně vědom svých vlastních schopností, dokáže se vypořádat s běžnými stresy, se kterými se setkává během svého

života, je schopen produktivně pracovat a aktivně přispívat do své komunity. Dříve se duševní zdraví jedince bralo jako samostatný celek oddělený od zdraví fyzického. Dnes, jak můžeme vyčíst již ze samostatných definic, se setkáme převážně s pohledem holistickým, který na člověka pohlíží jako na komplexně fungující jednotu.

1.2 Vybrané definice duševní hygieny

Jednou z oblastí duševního zdraví je právě duševní hygiena, na kterou se úzce zaměřuje tato práce. Hlavním výzkumným cílem bylo zjistit, jakým způsobem praktikují psychohygienu ve svém životě studenti sociální pedagogiky, a to převážně v rámci svého studia a nároků s ním spojených. K lepšímu pochopení tohoto tématu jsem v následující kapitole uvedla několik vybraných definic.

Širší pojetí duševní hygieny ve své knize popisují např. Bedrnová a kol. (1992, s. 13–14), kteří duševní hygienu vnímají jako „interdisciplinární obor zaměřující se na otázky hledání a nalézání efektivního způsobu života, optimální životní cesty pro každého člověka." Dle nich se v současné době podobnými tématy zabývá také psychologie biodromální (psychologie životní cesty) či valeologie, zabývající se problematikou všestranného zhodnocování individuálního života.

Jiné širší pojetí najdeme v knize od Křivohlavého (2001, s. 144), který duševní hygienu vnímá jako „péči o umožnění optimálního fungování duševní činnosti. Zcela konkrétně jde o to přirozeně a realisticky odrážet realitu, reagovat přiměřeně na všechny podstatné podněty a duševně i duchovně dále růst."

Obecně je tedy duševní hygiena přístup zaměřený na udržení duševní pohody a využíván by měl být též jako prevence duševních onemocnění. Dle Míčka (1984) je tato oblast určena třem skupinám lidí, které rozdělil na lidi **zdravé**, prosté příznaků duševních nemocí, u kterých by mělo praktikování duševní hygieny vést k upevnění a posílení jejich zdraví a ke kvalitnější životní adaptaci.

Dále na lidi, kteří jsou na **hranici zdraví a nemoci**, u kterých se projevuje četnější, stálejší či vážnější narušení duševní rovnováhy. U této skupiny považuje autor oblast psychohygieny za nejdůležitější, neboť může jedincům pomoci lépe pochopit jejich stav a tím pádem na něm i lépe pracovat. Za důležité považuje hlavně znovunabytí rovnováhy a opětovné posílení duševního zdraví.

Třetí skupinou jsou lidé **nemocní** (tělesně i duševně), u kterých psychohygiena samotná nestačí k léčení dané nemoci, přesto je však může hrát významnou roli např. ve zkrácení doby léčení. Dodržování zásad duševní hygieny a upevnění duševního zdraví může vést u těchto lidí k také mnohem větší úspěšnosti dané léčby.

Cílová skupina vysokoškolských studentů sociální pedagogiky pak může spadat do všech tří zmíněných skupin.

1.3 Historie duševní hygieny

Duševní hygiena, pojem, který je hlavně v posledních letech na výši, a to společně s rozmachem internetu a sociálních sítí. Čím dál tím častěji jsou tyto sociální platformy zdrojem informací a inspirace, stejně tak jako velmi úspěšně motivují a lákají nové zájemce o tuto oblast lidského života. Teprve v poslední době je tato oblast komplexněji budována a systemizována její poznatková základna. Dle Bedrnové a knihy z roku 1999 byl tento obor předmětem studia na akademické půdě zhruba posledních 50 let. (Bedrnová, 1999) Znamená to, že v současné době hovoříme o přibližně 70 letech systemizace a obohacování oboru o nové poznatky.

Ač by se díky tomu mohlo zdát, že se jedná o oblast úplně novou, opak je pravdou. Přinejmenším některé z prvních myšlenek pro duševní hygienu člověka můžeme spojovat už s počátky vývoje lidské civilizace. Již tenkrát se lidé zajímali o to, jak mohou lépe podpořit zdravé fungování těla i mysli. Předmětem zájmu byla převážně prevence a hledání toho, co je pro jedince prospěšné a snaha o rozvoj, spíše než odstraňování nebo vyhýbání se negativům. (Bedrnová, 1999)

Pro lepší přehled a pochopení výzkumné části této práce jsem se rozhodla vypsat, dle období, nejdůležitější okamžiky rozvoje duševní hygieny. Snažím se tak i znázornit fakt, jak dlouhou cestu psychohygiena ve svém vývoji došla, a to převážně z vnímání duševní hygieny jako samostatné jednotky, ke vnímání holistickému s dopadem na celkový stav jedince.

Starověk a Antika

Ve starověku bychom marně hledali lékařské odborníky z oblasti psychického zdraví. Takzvaní *doktoři* či *léčitelé duše* byli ostatním členům společnosti k dispozici, ale našli bychom je pouze pod záštitou filozofických směrů. Samozvali se tak nositelé velkých

jmen jako např. Demokritos či Sokrates (Ahonen, 2019). Filozofické systémy vyvinuté na takové úrovni, aby získávaly poznatky v oblasti duševní hygieny byly typické hlavně např. pro Čínu, Indii, či Egypt. Otázky nejen o existenci světa, ale právě také o vztahu člověka k němu, o problémech běžného života a tím pádem i o duševním zdraví a mentálním rozvoji jedince řešila převážně náboženství jako budhismus, taoismus a další. (Bedrnová, 1999)

Křesťanství a Novověk

Jak se také můžeme dočíst v knize od Bedrnové (1999) křesťanská filozofie se od myšlenky duševního zdraví a jeho hygieny spíše distancovala, a tudíž nepřispěla k jejímu rozvoji žádnou významnou měrou. „Křesťanská filozofie byla po dlouhá staletí podřízena církevní ideologii hlásající zejména teze o potřebě poslušnosti a odměně až na onom světě pro řadového křesťana." (Bedrnová, 1999, s. 20) Teprve až reforma a ve společnosti, zejména renesance, způsobily nějakou změnu v přístupu k této oblasti.

S příchodem renesance a prudkým vzestupem vědeckého poznání, včetně medicíny, se kromě fyzického stavu jedince začal zájem doktorů upínat také na fungování lidského mozku a jeho činnosti (nervové i psychické). Díky tomu se odkryly i oblasti poruch nervových a psychických činností člověka. To vedlo dále ke zkoumání dopadu chování jedince na jeho psychické zdraví a k myšlence, že i jedinec sám může negativní dopady zmírnit a ty pozitivní naopak podpořit. Začaly se též budovat oblasti, které mají na duševní zdraví dopad a ve kterých může být jedinec aktivní. (Bedrnová, 1999)

18.–20. století

V 18. století, kdy v oblasti medicíny vznikalo spoustu nových a dílčích oborů, se od svého lékařského základu konečně osamostatnila také psychiatrie. Začala zkoumat a důkladně studovat lidi, kteří měli zkušenost s duševním onemocněním. Narozdíl od jiných filozofií a náboženství, které duševní nemoci spojovaly s nadpřirozenými jevy, studovala psychiatrie reálnou etiologii těchto onemocnění. „Postupně se přitom ukázalo, že mnohé z těchto poruch nejsou podmíněny biologicky, ale mají základ hlavně v nepříznivých vlivech okolí na člověka." (Bedrnová, 1999, s. 22)

Ačkoli odkazy na duševní hygienu jako na samostatný pojem nalezneme v knihách a spisech ještě dávno před 20. stoletím, zmínku o duševní hygieně jako o součásti zakotvené vědní disciplíny naopak nenajdeme v literatuře dříve než v roce 1948. Právě v tom roce totiž přišel v oblasti duševní hygieny celosvětový přelom, kdy na mezinárodní

zdravotnické konferenci v New Yorku vzniká Světová zdravotnická organizace – WHO. Ve stejném roce se v Londýně rodí také Asociace pro duševní zdraví. Od samého začátku měla WHO, na žádost svých členských států, vždy administrativní sekci věnovanou speciálně duševnímu zdraví a mentální hygieně. (WHO, 2020, online)

1.4 Současný pohled na oblast duševní hygieny

Jak bylo již zmíněno, duševní hygiena je jako pojem na poli vědeckém, budována přibližně posledních 70 let. Za tu dobu prošla tato disciplína spoustou změn, a to hlavně v pohledu na to, jakým negativním vlivům se v rámci psychohygieny předchází a jakým způsobem tyto vlivy přicházejí do života každého z nás. V této kapitole jsme se seznámili s historickým vývojem, ve kterém se duševní nepohoda spojovala s filozofií a náboženstvím, dále hrála velkou roli v oblasti psychiatrie, až se postupně ukotvila v pohledu, o kterém v dnešní době hovoříme jako o bio-psycho-socio-ekologické jednotě. (Paulík, 2017) Myšlenka, že nemoc je způsobena pouze jediným faktorem, patogenem, nebyla totiž v tomto oboru nadále udržitelná, proto se na duševní hygienu začalo nahlížet jako na obor multifaktoriální. (Křivohlavý, 2001)

Duševní hygiena nejen že se odráží v celkovém stavu jedince, co je ale důležité, v dnešní době není využívána pouze jako prevence onemocnění. Čím dál tím častěji je také součástí aktuálního pohledu jedince na svůj život. Hovoříme tak o subjektivní kvalitě života, kdy do popředí vstupuje hlavně to, jak člověk hodnotí a prožívá podmínky svého života a jak k nim přistupuje. Přičemž pomocí duševní hygieny může tuto vnímanou kvalitu života měnit k lepšímu. (Paulík, 2017)

Nejvíce obsáhlým a aktualizovaným zdrojem informací o duševním zdraví a jeho hygieně je v dnešní době již zmíněná Světová zdravotnická organizace (WHO), která má celou jednu sekci věnovanou právě tomuto odvětví. Kromě aktuálních článků a výzkumů na téma duševního zdraví mají na svých webových stránkách (WHO, 2020, online) také aktuální publikace a vzdělávací materiály pro všechny věkové kategorie volně k dispozici. Tyto materiály jsou hojně využívány i v našem školském systému.

2 Duševní hygiena jako prevence stresu

Kapitolu o stresu jsem do této práce zahrnula proto, že má přímou vazbu na téma psychohygieny a ve své podstatě je vlastně předpokladem pro její vznik. Jak napovídá název samotné kapitoly, může být psychohygiena v ideální případě považována za jeden z hlavních preventivních činitelů v oblasti duševního zdraví.

Může se totiž zdát, že míru stresu či právě jeho dopady na zdraví a život jedince nelze ovlivnit, ale není tomu tak. Právě psychohygiena je jedna z cest, která může napomoci jedinci mít stres více pod kontrolou, tím pádem na něj i lépe reagovat. Ona lepší reakce či lepší zvládání stresových situaci spočívá v tom, že jedinec převezme odpovědnost za způsoby, jakým nastalé problémy řeší, dokáže je také lépe pojmenovat a zpracovat. (Brainline, 2019, online)

Považuji za důležité, aby si člověk osvojil základy psychohygieny co nejdříve. V případě pomáhajících profesí ideálně již během studia. Aby toho byl člověk schopen, musí nejdříve pochopit stres jako takový, a hlavně veškeré oblasti, na které stres dopadá. Proto jsem se v následujících kapitolách zaměřila jak na vybrané definice stresu samotného, tak také na jeho druhy a dopady na zdraví jedince. Zmíněné následky stresu pomáhají jedinci pochopit, v jakých oblastech se může a má duševní hygieně věnovat.

2.1 Vybrané definice stresu

Co se definice pojmu stres týče, ne vždy jsou v tomto případě autoři za jedno. Tato diferenciace je způsobena z velké části tím, že různá pojetí najdeme napříč několika vědními obory. Nás bude zajímat především definice z pohledu psychologie. Co se s tímto pojmem pojí vždy, nezávisle na oboru, je reakce na situaci pro organismus nepřirozenou, často i nepříjemnou, narušující jeho stabilitu.

Jak popisuje ve své knize Paulík, je stres možné vnímat jako specifický případ obecněji pojaté zátěže. „Jde o stav, ve kterém míra zátěže přesahuje únosnou mez z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek." (Paulík, 2017, s. 65).

Křivohlavý pro svou definici využil následujícího pojetí: „S ohledem na člověka, který se nachází v tlaku stresorů, byl stres definován zprvu jako negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických fyziologických a behaviorálních

změn, jež jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje, nebo na přizpůsobení se tomu, co nelze změnit." (Křivohlavý, 2001, s. 170)

Stresory

V předchozím odstavci zmíněné stresory lze chápat jako vnitřní nebo vnější faktory, které mohou narušovat fyzickou i psychickou homeostázu organismu. Během dospívání se jedinec učí na tyto stresory reagovat a přizpůsobit jim i své reakce. Opakovaná adaptace na opakující se stresory se nazývá alostáza. To je proces, kdy dochází k adaptační změně (úpravě) stresové situace, aby bylo dosažen adekvátně stabilizovaného stavu organismu. (Feldman, Sutcliffe, 2009)

2.2 Druhy stresu

Ačkoli je v naší kultuře zažitý pojem stres spíše v negativním slova smyslu, najdeme i pozitivní účinky a dopady, který může stres na člověka mít. Ve skutečnosti je stres velmi přirozenou a důležitou součástí života. Dobrý stres nám pomáhá udržovat pozornost, motivuje nás čelit výzvám a nutí nás řešit problémy. Tyto nízké úrovně stresu jsou zvládnutelné a lze je považovat za nezbytnou a pro tělo normální stimulaci. Na druhou stranu vysoká míra stresu nebo jeho dlouhé trvání může mít na zdravotní stav jedince fatální dopady.

Naučit se rozeznávat, co se v člověku odehrává a vědět, jak na to reagovat je jedním ze základních kamenů psychohygieny. Kvalitní stress management začíná ve chvíli, kdy umí jedinec pojmenovat svůj stres a umí rozeznat odkud pochází. Čím dřív si toto jedinec osvojí, tím lépe se mu se stresem pracuje později. Vzhledem k tomu, že se s určitou mírou stresu setkáváme právě během vysokoškolského studia, považuji za žádoucí se umět v této oblasti orientovat již v tomto období.

Do této kapitoly jsem proto zahrnula základní dělení stresu a stručně je popsala, aby bylo jasné, kdy se s nimi člověk může potkat a co (např. do intenzity) od nich očekávat.

Eustres je řízený stres, který na jedince vyvíjí přirozený tlak, aby svou práci udělal co nejlépe. Když od někoho slyšíme, že umí nejlépe pracovat na poslední chvíli a pod tlakem, vždy je řeč o eustresu.

Distres je v podstatě způsob, jak tělo reaguje na to, co považuje za tragickou nebo rozrušující událost v životě jedince. Může ovlivnit i koncentraci jedince a může vést

k nadměrné absenci ve škole a v práci. (Křivohlavý, 2001) Tento zvýšený stres může jedinec zažívat během celého studia, avšak nejvíce se pojí s obdobím zkoušek a závěrečných zkoušek.

Ve stejném období se může jedinec setkat i s **hyperstresem**, který u jedince nastává ve chvíli, kdy je donucen překročit hranici svých limitů, ať už časových, osobnostních, či jiných. Obecně hyperstres následuje po fázi přepracování či přetížení. (Sarafino, 1997)

Hypostres nastane, když je jednotlivec znuděný nebo když provádí neustále se opakující činnost, např. dělník provádějící stále stejné úkony (Sarafino, 1997). Vzhledem k rozmanitosti studia se s tímto stresem student většinou nesetkává v přímé souvislosti se studiem. Hypostres je zde proto zmíněn jen jako protipól hyperstresu.

Chronický stres je obvykle reakcí na jeden nebo více dlouhodobě působících spouštěčů. (GBHP, 2020, online) Když to opět vztáhnu na cílovou skupinu výzkumné části této diplomové práce, může to být jednak stres ze studijních povinností, ale také z dalších stresorů spojených s vysokoškolským studiem – špatná finanční situace, nekvalitní sociální vztahy a další, viz kapitola o vysokoškolských stresorech.

Zatímco chronický stres je odpovědí na již probíhající dlouhodobý stresor, **akutní stres** je reakce na jednorázový, zato však velmi intenzivní podnět. Nejedná se o přirozenou reakci, kterou člověk zažívá přímo v okamžiku traumatu, místo toho si osoba, která prošla traumatem nese s sebou toho intenzivní napětí do dalších dnů a týdnů. (GBHP, 2020, online)

2.3 Projevy a dopady stresu na zdraví jedince

Ukazuje se, že stres může působit na negativní změnu zdravotního stavu buď přímo nebo nepřímo. Přímým účinkem na onemocnění se rozumí obvykle jeho vliv na imunitní, endokrinní nebo nervový systém. Nepřímým vlivem stresu na zdravotní stav se rozumí vliv stresu na chování člověka – např. na změnu životního stylu, tj. na jeho zdravotně důležité formy a způsoby života. Nejvíce pozornosti bylo dosud věnováno vlivu stresu na řadu různých onemocnění. (Hladký, 1993).

Považuji jsem za důležité věnovat se ve své diplomové práci této kapitole, protože jsem se v praxi setkala s mladými dospělými potýkající se s vyšší mírou stresu, pro které byly jejich vlastní reakce na tento stres nečitelné a nerozuměli jim. Setkala jsem se se studenty,

kteří nezvládali nároky vysokoškolského studia a setkávali se s jednorázovými i dlouhodobými etapami úzkostí či panickými atakami. Považuji za důležité, aby byla jasně zřejmá provázanost stresu a toho, jak velké může působit škody na zdraví jedince. Ne vždy je totiž člověk schopen provázat a pochopit souvislost i přesto, že tento stav sám prožívá.

Zároveň učení se zvládání těchto zátěžových situací a adekvátním reakcím na ně již v mladém věku může vést k vyšší odolnosti a k větší resilienci jedince. V pojmu resilience zdůrazňuje Paulík (2017) hlavně plasticitu, pružnost a flexibilitu umožňující účinnou adaptaci na nepříznivé podmínky a okolnosti (zátěž nepřiměřenou možnostem jedince).

Dopad na chování jedince

Jak bylo již zmíněno v úvodu této kapitoly, stres může na jedince a jeho zdravotní stav působit nepřímo, což znamená, že ke zhoršení zdravotního stavu jako takového, vede primárně změna v jeho chování a návycích. Jak se můžeme dočíst v knize od Sarafina (1997), výsledky jeho výzkumu ukazují, že lidé, kteří zažili nebo zažívají hodně stresující situace, inklinují k takovému chování, které zvyšuje jejich šance na zranění či onemocnění. Např. konzumují větší množství alkoholu, užívají více tabákových výrobků či kofeinových nápojů než lidé, kteří takové množství stresu nezažívají. A konzumace těchto látek je často spojena se vznikem různých onemocnění a zdravotních problémů. Toto rizikové chování, jako právě pití alkoholu nebo ztráta zájmu spojená s neopatrností hraje velkou roli ve zvyšujícím se počtu zranění lidí pod nátlakem a ve stresu. Studie také ukázala, že děti a dospělí, kteří žijí pod vlivem velkého stresu jsou, mnohem více než jedinci, kteří nežijí pod takovým tlakem, náchylnější k nehodám, které vedou ke zranění, a to jak v domácím prostředí, tak i při sportu a fyzických aktivitách i v pracovním prostředí. (Sarafino, 1997)

Tuto kapitolu jsem do své práce zařadila proto, že právě zmíněné rizikové chování a experimentování s ním k vývojové etapě mladého dospívání patří. Je to spojené jak s přechodem ze střední školy na školu vysokou, kde nastává mnoho změn, tak s poznáním nových lidí a vrstevnických skupin, tak mnohokrát i s větší volností spojenou (samozřejmě ne ve všech případech) se samostatným bydlením studentů a s nově nabytou zodpovědností za své studijní povinnosti a volný čas. Jedinec, který se tak snaží držet krok ve volném čase stráveném s vrstevníky a zároveň udržet si dobré studijní výsledky, má pak tendence podporovat svůj výkon a výdrž spíše než přirozenými cestami, jako je

spánek, relaxace a zdravý životní styl, jinými, často nezdravými, prostředky na udržení pozornosti a zvýšení výkonu.

Dopad na fyzické zdraví

Stres sám o sobě způsobuje také mnoho změn v těle, které ovlivňují naše fyzické zdraví. Je prokázáno přímé spojení mezi vznikem nemocí a vysokou mírou stresu, která na jedince působí. (Sarafino, 1997)

Považovala jsem za důležité obsáhnout alespoň okrajově toto téma v předkládané práci, neboť psychohygiena může mít v rámci fyzického zdraví jedince obrovskou preventivní roli.

Jsou zde jen stručně vyjmenovány oblasti, které fyzické zdraví zasahují nejvíce, ale zároveň jsou v počátcích nejméně viditelné, člověk má tedy tendenci je podceňovat, pokud s nimi není dostatečně obeznámen. Jedná se o:

- Kardiovaskulární systém.
- Endokrinní systém.
- Imunitní systém.

Dopad na psychické zdraví

Kromě výše zmíněných dopadů na zdraví jedince je tu i oblast psychického zdraví, na kterou má stres stejně negativní dopad, i když to není vždy okem viditelné.

Organizace Nevypusť duši (2020, online) na svých stránkách uvádí, že právě studenti a mladí lidé jsou nejvíce ohroženou skupinou z hlediska prvního výskytu duševních obtíží. „Zároveň je největší šance na kvalitní a spokojený život, který není duševními obtížemi závažně zatížen, při včasném záchytu projevů psychických obtíží a vyhledání pomoci." (Nevypusť duši, 2020, online)

Závažnější reakce psychiky na stres bohužel mohou vést až k psychickým poruchám a onemocněním, která bývají zpravidla charakterizována poruchami některých psychických funkcí. V některých případech se mohou tyto poruchy funkcí vyskytovat samostatně, jako reakce na fyzické onemocnění, úraz či situačně zvýšenou zátěž. V těchto případech mohou samy odeznít, nebo se v horším případě propojit s jinými poruchami a symptomy a dát tak za vznik závažnějšímu psychickému onemocnění. (Bedrnová, 1992)

2.4 Stres a zátěž u vysokoškolských studentů

V posledním desetiletí se stres spojený s vysokoškolským studiem a jeho následky na duševním zdraví mezi vysokoškolskými studenty staly globálním tématem. Může za to, jak neustále zvyšující se počet studentů a zájemců o studium na vysokých školách, tím pádem i zpřísňující se kritéria pro přijetí, aby nedošlo k zahlcení školského systému v ČR, tak i stále větší nabídka studijních oborů a jejich odvětví. Vzhledem k této rozmanitosti, až bych řekla nepřehlednosti, dochází pro zájemce o studium na vysoké škole k řadě nepříjemným a stresujícím situacím ještě před vstupem na akademickou půdu vysoké školy, a to už při výběru vhodného studia a při přijímacím řízení.

Stres se ale pojí se studiem i v pozdějších fázích. Zakladatelka organizace Nevypusť duši Marie Salomonová (2017) se (mimo jiné) zajímá o možnosti této cílové skupiny, kde a jak lze vyhledat pomoc, pokud se takový stres nahromadí a jedinec s ním neumí pracovat. Jak sama uvádí, že „během studia se lidé nejčastěji setkávají s prvními většími stresy, které mohou být spouštěčem pro nějaký větší psychický problém.“ (Nevypusť duši, 2017, online). Problém vidí Salomonová hlavně v neinformovanosti studentů o tom, kde takovou pomoc lze vyhledat, viz její sdělen, že „na vysokých školách jsou to přímo zákonem dané poradny, které fungují při mnohých fakultách. To, že o nich studenti nejsou informováni, je věc druhá.“ (Nevypusť duši, 2017, online)

K tématu stresu a zátěže spojených s vysokoškolským studiem se nejlépe a nejsrozumitelněji váže definice od Selyeho (2016), dle kterého je třeba se na zátěž a stres dívat jako „na míru opotřebování organismu” nebo jinými slovy „na zbývající energii, kterou má organismus ještě k dispozici”, přičemž je samozřejmě dobré znát její míru, využitelnost a rozumně ji využívat s ohledem na její vyčerpatelnost. „Organismus se chová, zjednodušeně řečeno, jako by měl pouze určitou zásobu tzv. adaptační energie. Vyčerpá-li ji, reaguje maladaptivně, např. rozčilením, propadáním těžkým starostem, případně chronickým vyčerpáním. Z hlediska duševní hygieny se důležitým jeví problém vytváření a zabezpečení adekvátní zásoby psychické (emoční) energie, z níž by bylo možno saturovat její vydávání.” (Míček, 1984)

2.5 Vysokoškolské stresory

V návaznosti na předchozí kapitolu se v následujících podkapitolách pokusím shrnout hlavní oblasti, které mohou studium na vysoké škole negativně ovlivnit a znepříjemnit. Oblasti jsem vybrala a následně i upravovala na základě výsledků výzkumné části této diplomové práce, aby byly obě části práce v souladu a vzájemně se doplňovaly. Neznamená to však, že musí tyto stresory nutně musí působit u všech studentů. Pro někoho může být velmi náročné a stresující zkouškové období, zatímco jiný student může toto období prožívat s nadšením a radostí z nově nabytých znalostí.

Z hlavních stresorů, velmi úzce ovlivňujících studentův život, můžeme jmenovat např. povinnou docházku, množství zadané práce, dodržování termínů na odevzdání prací, sociální život, množství a kvalitu sociálních kontaktů, množství a efektivitu volného času, synchronizace studia a osobního života a v neposlední řadě také rodinné zázemí a ekonomické možnosti jedince. U studentů prvních ročníků je ještě nutné zmínit stres spojený s přechodem ze středních škol na školy vysoké a s tím spojené obrovské změny. Podrobněji si několik z těchto, i dalších, oblastí rozebereme na dalších stránkách.

Prostředí

Prostředím studenta v tomto kontextu myslím jeho možnosti ubytování, případně vzdálenost domova od místa studia a dojíždění do školy. V případě, že studen bydlí na vysokoškolských kolejích nebo na sdíleném bytě, většinou se k tomuto spolubydlení pojí také nadměrný hluk ostatních obyvatel. Je přirozené, že každý jedinec má své zažité návyky, a proto se v rámci společného bydlení mohou setkat lidé s naprosto rozdílnými denními režimy a zvyky. Bývá dost náročné se se svými spolubydlícími v těchto případech sesynchronizovat, případně najít společný kompromis, aby se v rámci spolubydlení všechny subjekty cítily dobře a aby jim bydlení nepřivádělo zbytečnou dávku stresu.

Nedostatek volného času

S příchodem na vysokou školu se pro jedince časový harmonogram většinou velmi mění. Ze školní docházky, probíhající pravidelně pět dní v týdnu ve vymezeném čase najednou student přechází na nepravidelný rozvrh, často nesouvislý, kde se svým časem hospodaří plně na svou zodpovědnost.

Během rozhovorů ve výzkumném šetření se ukázalo, že respondenti vnímají během svého studia velký nedostatek volného času. Přičemž volný čas je doba, kterou může člověk využívat dle svého uvážení, a to i vzhledem k jeho koníčkům a zájmům (Průcha, Walterová, Mareš, 2008). Jiná autorka ve své knize dodává, že volný čas je „doba, ve které si můžeme činnosti svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění." (Pávková, 2008, s. 13)

Vinu na nedostatku volného času nenese pouze samotné studium, ale také práce či brigády, do kterých studenti docházejí. Dále respondenti zmiňovali čas, který vynaloží na cestování jak do školy, tak do svých domovů a zpět. Za nejméně efektivně využitý čas z celkového času na vysoké škole však zmiňují dlouhé mezery mezi předměty s povinnou docházkou. Spousta z nich, s ohledem na duševní hygienu, tento čas využívá alespoň ke čtení knih či procházkách po areálu školy a přilehlých prostorech.

Náročnost studia

Na náročnost vysokoškolského studia může pohlížet z mnoha různých pohledů. Jedním může být subjektivní vnímaní každého studenta, kde musíme kalkulovat jak se subjektivní studijní morálkou, s osvojenou schopností se učit, se správně nastaveným time managementem, s rozdílem ve studijních oborech a mnoha dalšími faktory. Dalším, objektivnějším pohledem, který je mezinárodně používán na posouzení náročnosti je tzv. kreditový systém, který nám určuje především časovou náročnost jednotlivých předmětů. Avšak i v rámci kreditového systému musíme počítat s tím, že není 100% směrodatný.

Výsledky dizertační práce Dejmalové (2016) popisují fakt, že dle kreditového systému (ECTS), který určuje přibližnou časovou dotaci studia jednotlivých předmětů, lze vyčíst doporučenou časovou dotaci na dokončení daného oboru. Pro úspěšné dokončení bakalářského programu (3 roky) činí tato dotace 4680 hodin studia a pro dokončení programu magisterského (2 roky) 7800 hodin studia.

Sociální vazby

> *„Vědomí, že druzí lidé jsou připravení člověku pomoci, vytváří pocit sociální jistoty, která usnadňuje podstoupení rizika a povzbuzuje člověka k tomu, aby se samostatně pokusil řešit problém, před nimž stojí."* (Krause in Křivohlavý, 2001)

Ke studiu na vysoké škole patří i to, že se jedinec stává součástí nového kolektivu, často i několika nových skupin. Kromě nového kolektivu studentů se může jednat také o nové spolubydlení či nové koníčky a záliby sdílené s dalšími lidmi. Zároveň je také na místě udržovat kontakty staré, pokud jsou funkční a v neposlední řadě také kontakt s rodinou.

Proč jsou tyto sociální vazby důležité hezky shrnuje ve své knize Křivohlavý (2001), kde se dočteme, že „sociální opora má v životě člověka svůj význam. Jeví se jako důležitý moment v procesu zvládání životních těžkostí zvláště tam, kde člověk onemocní, kde se dostává do určité životní krize, kde byl postižen nehodou, kde byl chodem událostí hluboce zklamán, kde stojí před závažným rozhodnutím apod. V řadě případů se v takovýchto situacích hovoří o sociální opoře jako o určitém nárazníku." (Křivohlavý, 2001, s. 98)

Shrnula jsem zatím jen důležitost této oblasti, jak však podotýká ve své knize Křivohlavý (2001), vzájemné vztahy s ostatními nemusí působit pouze jako pozitivní faktor, ale může se jednat i o negativní stresor. A to hlavně v případech, kdy jedinec zažívá mezilidské konflikty a nedostatek sociální opory. Co se vysokoškolských studentů týče, ukázalo se, že třetina těžkostí spojených s jejich studiem pramenila z mezilidských styků. (Křivohlavý, 2001) „Ve zprávě z Evropské komise o stavu mladých lidí v EU ve věku 15 až 24 let se dočteme, že přibližně čtvrtina trpí nedostatkem sociální opory a sociální kontroly." (Kabíček, Csémy, Hamanová, 2014, s. 38)

Že je tato oblast důležitá i pro studenty v České republice na svých stránkách uvádí také organizace Nevypusť duši (2020, online), která hovoří o často probíraných tématech v rámci poradenských center při vysokých školách. Jedná se např. o překonávání osobních či jiných vztahových problémů, řešení nejrůznějších sociálních konfliktů, partnerských problémů nebo potíží s navazováním vztahů. Fakt, že je tato oblast pro studenty důležitá podtrhuje už jen to, že s těmito tématy sami přichází a mají je zvědoměná.

Rodina

Jednou z dalších oblastí, která jedinci pomáhá zvládnout nároky vysokoškolského studia je rodina a rodinné zázemí. Stejně tak to ale může být prvek, který můžeme naopak zařadit mezi velmi podstatné stresory, když tato oblast podpory nefunguje tak, jak má.

Jak ve své knize uvádí Paulík (2017) „Jako primární sociální skupina by měla fungující rodina poskytovat svým příslušníkům v každém věku, ale zejména dětem, potřebnou podporu a pomoc při řešení problémů, důležité informace, rady, podněty pro učení, pozitivní příklady, vzory i zpětné vazby, pocit jistoty a bezpečí a přispívat tak k rozvíjení adaptační schopnosti vůbec." (2017, s. 203) Ve všech těchto oblastech však může rodina v rámci vysokoškolských nároků na studenta také selhávat a přinášet tak nepohodu a stres do jeho života. Jedinec, kterému se během krizových situací od rodiny nedostává podpory a opory, či s jeho studiem dokonce ani nesouhlasí, si pak tuto oporu (v lepším případě) hledá u vrstevníků, ve vztahu, či v jiných podpůrných zdrojích, nebo (v horším případě) se může uchylovat k nezdravým strategiím, jak tento stresor zvládnout.

Ekonomická situace

Velice úzce souvisí s kapitolou o rodině také ekonomická situace studenta. Dle Krause (2014) je jedna z funkcí rodiny také funkce sociálně ekonomická, která má na starosti nejen vzor ve výchově dětí v plnohodnotné a funkční členy společnosti z ekonomického hlediska, ale také zabezpečení všech členů, uspokojení základních potřeb, případně potřeb dalších.

Z dalších finančních zdrojů, které může mít student k dispozici se může jednat také o brigády a přivýdělky, stejně tak jako o práci na plný úvazek, pokud se student rozhodne studovat formou kombinovaného studia. Tyto finance pramenící z pracovního výkonu jsou pro studenty většinou největším přínosem peněz do jejich studentského rozpočtu.

V neposlední řadě považuji za důležité zmínit také možnost stipendií od univerzit, které jsou však různé výše dle zaměření a dle výměrů různých univerzit. Většinou je toto finanční ohodnocení jednorázovou odměnou udělovanou pouze po splnění určitých podmínek. Může se jednat o stipendium ubytovací, sociální, prospěchové či mimořádné. Podmínky pro udělování těchto druhů stipendií je určeno každou univerzitou zvlášť.

Ve výzkumu výzkumného týmu MŠMT z roku 2010 můžeme vyčíst, že měsíční náklady tou dobou činily průměrně 8000 na jednoho studenta prezenčního studia (u soukromých vysokých škol se jedná o 11 500) a že tyto náklady většinou pocházejí z vlastních zdrojů studentů, tzn. žádné půjčky či stipendia. „Na první pohled by se mohlo zdát, že toto zjištění je naopak pozitivní – studenti či jejich rodiny se nemusejí zadlužovat. Problém je však podle ministerstva v tom, že bezmála polovina oslovených studentů uvedla, že jejich finanční možnosti jim nestačí na pokrytí nákladů spojených se studiem. Téměř 40 procent

z dotázaných (z celkového počtu cca 12 000 oslovených) studentů uvedlo, že nedostatek financí může ohrozit jejich pokračování ve studiu." (Doubrava, 2010, online)

3 Způsoby duševní hygieny

V této kapitole jsem nejdříve popsala základní oblasti a doporučení v rámci duševní hygieny. Z těch jsem pak vybrala a blíže specifikovala ty oblasti, které se vynořily z mnou vedeného výzkumného šetření. V šetření jsem pracovala s cílovou skupinou vysokoškolských studentů. Jelikož je to skupina, která má svá specifika, i ve výzkumu se vynořilo, že jejich možnosti praktikování psychohygieny jsou odlišné od obecných doporučení. Jak bylo již zmíněno v podkapitole věnující se vysokoškolským stresorům, za limity může být považován nedostatek financí (např. v oblasti zdravého stravování) nebo nedostatek volného času a nároky vysokoškolského studia (např. oblast spánku či pohybové aktivity).

V rovině obecné jsou zde popsány oblasti, které vyplývají z komplexního (tedy bio-psycho-socio-ekologického) pojetí jedince a u kterých považuji za důležité, aby o nich měl každý jedinec alespoň základní povědomí. Jedná se o oblasti, které obecně pomáhají zlepšovat či udržet kvalitu duševního zdraví a jsou součástí primární prevence duševních i fyzických onemocnění. Zároveň berou v potaz sociální sounáležitost člověka, proto zde najdeme i doporučení týkající se sdílení a fungování s ostatními lidmi.

Všechny tyto části duševní hygieny jsou jedním z předpokladů ke zdravému fungování člověka a ve výsledku pomáhají tvořit spokojeného a zdravého jedince, pokud se jim člověk věnuje pravidelně a dlouhodobě.

Zmíněné oblasti uvádí na svých webových stránkách např. anglická organizace Mental Health Foundation (2020, online) a také WHO (2020, online).

Jedná se o následující:

- **Práce se stresem** – neboli stress management, pomáhá člověku pomocí cvičení a technik převzít kontrolu nad svým stresem a naučit se s ním lépe pracovat.
- **Práce s časem** – neboli time management, pomáhá člověku lépe nakládat se svým časem a uzpůsobit ho tak, aby v něm bylo místo na všechny podstatné oblasti lidského života.
- **Pravidelný pohyb a cvičení** – pomáhá člověku cítit se lépe, zlepšuje soustředění a spánek, díky chemickým reakcím v těle navozuje pocit štěstí.
- **Kvalitní a zdravá strava** – má dlouhodobý účinek na duševní zdraví. Lidský mozek potřebuje směs živin, aby zůstal zdravý a funkční. Stejně jako ostatní orgány v těle.

- **Spánek a odpočinek** – dovolují tělu odpočinou a lépe regenerovat.
- **Sociální opora** – a sdílení je skvělou copingovou strategií pro zvládání stresu. Už jen to, že je jedinec vyslechnut, může navodit pocit pochopení a zmenšit pocit samoty. Pojmenování toho, co zrovna člověk prožívá může vést také k lepšímu uchopení samotného problému a práci s ním.
- **Žádost o pomoc**, **když je potřeba** – je velmi důležité, aby jedinec znal hranici problémů a stresu, kterou jsem schopný sám zvládnout. Při jejím překročení je dobré říci si o pomoc. Dle charakteru problému by měl jedinec posoudit, zda stačí pomoc od jeho okolí, či by měl již zakročit profesionál.

3.1 Způsoby duševní hygieny s akcentem k populaci vysokoškolských studentů

V následujících podkapitolách jsem popsala a blíže specifikovala oblasti duševní hygieny, které se vynořily v průběhu výzkumného šetření a zároveň spadají pod obecná doporučení uvedená v předchozí kapitole. Věnovala jsem jim samostatné podkapitoly z toho důvodu, že jsem se během šetření setkávala s určitými specifiky a limity v rámci psychohygieny právě u této cílové skupiny.

Zařazení psychohygieny do života jedince co nejdříve může být velmi účinná prevence duševních i fyzických onemocnění. Míček (1984) vidí význam duševní hygieny pro vysokoškolského studenta také v přípravě na jeho budoucí povolání. Do popředí pak staví důležitost propojení teorie i praxe, jako příklad uvádí učitele tělesné výchovy, který by „jistě vzbuzoval údiv, kdyby pouze důkladně teoreticky znal například, co je kotoul, jak se vrhá koulí a další tělovýchovné disciplíny, přitom by však žádnou z nich prakticky neovládal." Důležité je pro něj uplatnění tohoto propojení převážně v pomáhajících či učitelských profesích a v dalších profesích, kde přijde člověk do blízkého styku s lidmi. Právě v těchto oblastech je právě velmi jednoduché věnovat se pouze studiu teorie, ale nepropojovat ho s praxí. Pro předkládanou práci jsem vybrala následující oblasti:

3.1.1 Stress management

„Problematika zvládání stresu je v psychologické literatuře tradována pod termínem coping. Termín je odvozen od řeckého kolaphus (rána uštědřená protivníkovi v boxu). Tím, kdo tuto ránu dává, je člověk, který se do těžké životní situace – do stresu – dostal.

Tím, na co je tato rána zaměřena, je nejčastěji těžkost, která daného člověka do stresu dovedla, tzv. stresor." (Křivohlavý, 2001, s. 69)

Efektivní stress management je schopen uvolňovat napětí a dopad, jenž má distres na naši celkovou pohodu a fyzické zdraví. Copingové strategie na zvládání stresu jsou velmi individuální a co platí pro jednoho, nemusí vždy platit u druhého člověka. Je proto důležité, aby si jedinec vyzkoušel, která z možností pro něj bude ta efektivní a účinná. Ideálním cílem procesu by měl být vyrovnaný time management s prostorem na práci, odpočinek a spánek, zvyšující se psychická odolnost a vyrovnaný životní postoj.

Na webu neziskové organizace HelpGuide (Robinson, 2020, online) jsou vypsány počáteční kroky, jak začít s efektivním stress managementem. Vybrala jsem si jeden, který se dle mého názoru nejvíc váže k cílové skupině studentů.

Zdroj stresu v životě jedince

Osvojení si kvalitního stress managementu začíná identifikací všech zdrojů stresu v životě. Zatímco velké události (jako může být např. rozvod, úmrtí blízkého člověka, …) jsou snadno identifikovatelné, zdroje způsobující chronický (trvalý) stres jsou hůře rozeznatelné a pro člověka je náročnější je pojmenovat. Autor dává za příklad studijní povinnosti, přičemž jedinec dává svůj stres za vinu např. zkouškovému období, přitom ho však může způsobovat lenost spojená s učením nebo odkládání povinností. Dále autor dodává, že pokud jedinec nepojmenuje svůj stresor a nepřevezme zodpovědnost za roli při jeho snižování či eliminaci, zůstane v jeho životě nadále aktivní.

3.1.2 Time management

Využití a práce s časovými dispozicemi je určitou individuální schopností každého jedince, která se skládá ze tří rovin. Tyto roviny lze vyčíst ze studie autorů Wang a Wang (2018) a patří mezi ně hodnota, jakou jedinec svému času přisuzuje (z pohledu osobního, sociálního i kulturního), dále kontrola, kterou jedinec nad svým časem má (stanovení cílů, plánování, priorita, přidělování času a zpětná vazba) a časová efektivita (námi diskutovaný time management).

O time managementu nebo-li v doslovném překladu, řízení (vlastního) času, je v současné době hovořeno jako o potřebě uspořádání si časových dispozic takovým způsobem, aby měl jedinec možnost plnohodnotně fungovat jako člen dané společnosti a kultury

a zároveň byl schopen uspokojit svoje osobní potřeby, naplnit své role a efektivně využít svůj volný čas (ideálně postarat se o to, aby nějaký měl).

Tuto kapitolu jsem do své práce zahrnula také proto, že mladý člověk v období dospívání a rané dospělosti pohlíží na své časové dispozice jinak než člověk dospělý, zkušený. Pro jedince, hlavně při přechodu na vysokou školu, je náročnější uzpůsobit svůj čas studijním povinnostem, které jsou, narozdíl od střední školy, na plné zodpovědnosti jedince. Dále je dost často náročné skloubit studium, práci či brigádu, kterou spousta vysokoškolských studentů má, volný čas a koníčky, kterým se jedinec rád věnuje. Jak se dočteme v knize od Bedrnové, která podtrhuje výše zmíněný názor „zejména v mládí mívají lidé pocit, že zatím je na všechno času dost. Přehodnocovat začínají až poté, kdy je realita většinou dost nepříjemně přesvědčí, že času je opravdu málo." (Bedrnová, 1999, s. 48)

3.1.3 Zdravý životní styl

Výživa

Již od mladého věku často slýcháme, že když budeme zdravě jíst, nebudeme tloustnout a budeme vypadat dobře. Málokdo k tomu ale dodává i fakt, že jídlo má dost velký vliv i na naše psychické zdraví. Zdravá a nutričně vyrovnaná strava pomáhá nejen s lepší kondicí, ale také s větší psychickou odolností, podporuje koncentraci a výdrž v mentálních procesech. Naopak nedostatečná strava může vést k únavě, k pomalejším reakcím, zhoršuje duševní odolnost a z dlouhodobého hlediska může vést ke stresu a depresím.

Pro podporu duševního zdraví je dobré zaměřit se na konzumaci velkého množství ovoce a zeleniny a potravin bohatých na omega 3 mastné kyseliny (např. losos). Pro správnou funkci mozku se doporučuje jíst tmavá listová zelenina, ořechy a semena. Lze se, i mezi lékaři, často setkat s názorem, že zdravá strava může být např. při léčbě deprese účinnější než léky na předpis. (Levy, Dignan, Shirreffs, 1988)

Mezi velmi důležité látky, které si však většinou organizmus nedokáže vyrobit sám, patří vitaminy. Jak popisuje kolektiv autorů v knize *Kuchařka pro nemocné psychózou* (Mottlová, Kitzlerová, Suchánek, 2011, s. 28) „Pro dobrou psychickou kondici samozřejmě potřebujeme přijímat vyvážené množství vitaminů. K odstranění únavy a posílení celkové kondice je důležitý především vitamin C. Ten představuje 80 % celé naší potřeby vitaminů." Přičemž jeho skutečná potřeba závisí na jedinci a je velmi

individuální. Větší potřebu mají chronicky nemocní lidé, dále lidé závislí na tabáků, téměř všichni lidé v období chřipek a nachlazení apod. Pomáhá také při vážnějších chorobách a duševní nepohodě jakou je například dlouhotrvající až chronický stres a úzkosti. Vitamin C pomáhá zvyšovat odolnost organizmu a regeneruje nemocné tkáně. (Mottlová, Kitzlerová, Suchánek, 2011) „Vitaminy B brání únavě, podporují soustředění, mohou zlepšovat paměť a celkovou psychickou výkonnost. Kyselina listová je důležitá pro správný vývoj nervového systému, pro který stejně tak potřebujeme vitamin D. Jeho přirozeným zdrojem je slunce. Běžné denní vystavení se slunci je k jeho tvorbě dostatečné. Hlavním výživovým zdrojem vitaminu D jsou ryby." (Mottlová, Kitzlerová, Suchánek, 2011, s. 3)

V této kapitole mám opět potřebu zmínit roli rodiny. Tentokrát jako aktivního činitele v přípravě jedince na to, aby byl schopen se o sebe v této oblasti sám a správně postarat. V případě správné stravy to je hlavně zabezpečit si jídlo kvalitní a vyvážené, ať už si jedinec vaří samostatně nebo využívá jiných zdrojů. Vzhledem k časové i finanční náročnosti je v rámci vysokoškolského studia náročnější udržovat tuto oblast na zdravé a žádoucí úrovni.

Pohybová aktivita

Čím dál tím častěji slýcháme názor, že lidé, kteří se pravidelně věnují fyzické aktivitě a sportu, zvládají problémy každodenního života lépe než ti, co pravidelnou fyzickou aktivitu nemají. Jak jsem v této práci již několikrát zmiňovala, psychické zdraví jde ruku v ruce s tím fyzickým, a proto je toto tvrzení, jak v dalších odstavcích podložím i dalšími autory, založeno na pravdě.

Např. dle Křivohlavého má cvičení a pohybová aktivita (2001) pozitivní vliv nejen na fyzickou stránku člověka, ale velký dopad má právě i na velkou škálu psychických projevů. Příkladem je pozitivní vliv fyzické aktivity na zlepšování psychiky, která je zatížena nežádoucími jevy, jakými je např. deprese, v oblasti úzkostí má schopnost snižovat míru dopadu na člověka a pozitivně také působí na posilování lidské psychiky v boji se stresem. To stejné se dočteme i ve studii z The primary care companion (Sharma, 2006), kde autor též tvrdí, že aerobní cvičení může mít velký vliv na snižování úzkosti a deprese, a to právě i v době mladé dospělosti, které se věnuje tato práce.

Aktuální pohled na tuto problematiku v českém prostředí nalezneme v diplomové práci Kučerové (2015), zaměřené na pohybovou aktivitu vysokoškolských studentů. Tam

autorka uvádí, že „vysokoškolští studenti jsou specifická skupina, jenž je vystavená během studia intenzivní psychické zátěži. Nevhodné plánování a organizace studijních povinností do značné míry ovlivňují zájmy studentů ve volném čase během semestru. Přiměřená pohybová aktivita je jedním z důležitých faktorů, které během celého studia zabezpečují stabilitu duševní výkonnosti, především z hlediska aktivního pohybu." (Kučerová, 2015, s. 22)

Spánek a odpočinek

To, že je spánek nezanedbatelnou součástí našich životů je známý fakt. V následující kapitole popíšu i fakta proč tomu tak je a jak by měl správný spánkový a odpočinkový režim vypadat.

Dle Bedrnové (1999) by mělo být ideální rozdělení dne po součtu všech hodin na třetiny, přičemž dvě třetiny připadají bdělému stavu (v ideální případě rozděleno rovnou měrou na práci a odpočinek) a jedna třetina by měla připadat právě spánku. Potřeby spánku jsou však velmi individuální a záleží na mnoha dalších faktorech, které tuto potřebu ovlivňují. Tato autorka ve své knize také uvádí, že „Je důležité, by byl člověk schopen svému organismu naslouchat. Jen tak si totiž můžeme zvolit takový spánkový režim, který bude nejvhodnější z hlediska jeho nezbytné regenerace." (1999, s. 38)

Tento názor ve své knize zastává i Nakonečný (1996), který stejně tak popisuje důležitost subjektivního uspořádání spánkového režimu. V rámci psychohygieny považuje spánek za jeden z nejdůležitějších činitelů a stavebních kamenů této vědy. Spánek je dle něj „zvláštním druhem odpočinku nervových buněk mozku je spánek, vrozený rozsáhlý útlum činnosti mozku, který jako takový má ochrannou funkci, tj. má zabránit vyčerpání energie v nervových buňkách mozku. V tomto smyslu je zdrojem fyzického i duševního osvěžení." (Nakonečný, 1996, s. 185)

Stejně důležitý, a pro naše fungování nezbytný, je i odpočinek, který stejně jako spánek napomáhá regeneraci našich sil. Obecně můžeme zmínit odpočinek aktivní, který zahrnuje převážně fyzickou aktivitu a sportovní aktivitu a odpočinek pasivní, to potom mluvíme o snížení aktivity a tzv. nicnedělání. „Oba typy jsou z hlediska psychohygieny (odbourání následku stresu) nutné, problémem většiny lidí je však minimalizace zastoupení aktivního odpočinku anebo doby odpočinku vůbec." (Drotárová, 2003, s. 33)

Tyto oblasti se ve výzkumné části práce ukázaly jako nejproblémovějšími v udržení. Respondenti často spojovali nároky vysokoškolského studia a stres s nimi spojený s absencí spánku a s nenasycením této potřeby.

Relevantní k tomu tématu byly výsledky výzkumného šetření v bakalářské práci Fraiové (2014), kde autorka uvádí že z celkového počtu 338 respondentů 44,4 % respondentů odpovědělo, že při stresu spojeným se studiem má problém s usínáním a dalších 26,3 % respondentů se při nervovém vypětí budí třeba i několikrát za noc.

3.1.4 Relaxace a meditace

Dalšími z možností, jak lze účinně bojovat proti stresu, jsou relaxační a meditační techniky, kdy jedinec učí za využití pomocných technik tělo, jak se přirozeně uvolnit. Ideální techniky, které jsou snadno zvládnutelné jsou např. hluboké dýchání, mindfulness, meditace a jóga. Všechny tyto oblasti jsou následně zmíněny respondenty ve výzkumné části předkládané práce.

Jóga

V pojmu jóga nejsou autoři vždy za jedno. Je to i z toho důvodu, že velká část toho, co se dnes považuje za jógu nesahá v tradici několik tisíc let dozadu, ale maximálně do 19. stol. našeho letopočtu. Napříč všemi definicemi se však o tomto druhu cvičení téměř vždy dočteme, že je to pojem zastřešující jak fyzickou, tak duševní aktivitu jedince. To podporuje tvrzení na začátku této práce, kdy je velmi důležitý holistický pohled na zdraví jedince.

Díky tomu je také v dnešní době je oblast jógy čím dál tím oblíbenější a také dostupnější. Nezřídka je možnost navštěvovat cvičení jógy také v rámci pohybové aktivity zařazené v nepovinných předmětech na vysoké škole. Co jóga přesně znamená popisují následující definice:

Dle Drotárové „bývá jóga v dnešní době prezentována spíš jako systematické úsilí o dosažení plného tělesného a duševního zdraví." (Drotárová, 2003, s. 84) V józe se uplatňuje, stejně jako jsme zmiňovali u duševní hygieny obecně, holistický pohled na lidský organismus. Tento pohled tak tělo chápe jako jednotu složenou ze tří základních složek, a to je složka tělesná, duševní a duchovní.

Oravcová (2019, s. 13) se drží spíše původní a základní myšlenky jógy. Dle ní je „v indickém prostředí výraz jóga používán velmi často, a to pro jakoukoliv techniku či

praktické snažení vedoucí ke zvolenému cíli. Myšlen je cíl v oblasti sebezdokonalování, sebepoznání, sebeutváření tedy dosažení nějakých schopností, znalostí nebo stavu."

Meditace a mindfulness

Meditace jako taková patří k nejstarším způsobům tlumení nežádoucích fyziologických i psychických příznaků stresu. V dnešní době se na meditaci pohlíží hlavně jako na prostředek k dosažení konkrétních výhod. Jsou jimi hlavně efektivní fungování, zlepšení tělesného i duševního zdraví, vitalita, meditace podporuje také dopady civilizačních nemocí způsobených špatným životním stylem. (Drotárová, 2003)

Jednou z nejpoužívanějších a nejoblíbenějších technik meditace je v dnešní době mindfulness. Ten začal být v posledních letech velmi populárním a diskutovaným pojmem. A co tedy znamená pojem mindfulness? Je to soustředění mysli na daný přítomný okamžik, který jedinec zrovna prožívá. Prostřednictvím této techniky by se měl člověk odpoutat od myšlenek na minulost či budoucnost a plně prožívat to, co se okolo něj děje v přítomnosti.

Podporu právě v technice mindfulness mají studenti přímo od některých vysokých škol. Například Masarykova univerzita v Brně nabízí svým studentům osmitýdenní mindfulness program. Kurz je zaměřený na snižování stresu, zlepšování odolnosti, zvládání emocí a náročných životních situací. (Krýžová, 2020, online)

Jak se můžeme dočíst v článku, meditační techniky podporující mindfulness jsou opravdu dlouhodobě využívány k redukci stresu, úzkosti, deprese a jiných negativních emocí. Některá cvičení zaměřená právě na vnímaní přítomnosti do ní jedince přenesou pomocí zaměření pozornosti na jednoduché, opakující se činnosti, jakými je například hluboké dýchaní nebo opakování krátkých formulí. Jiné formy meditace pomáhají s navozením mindfulness pomocí vnímání a následného uvolnění vnitřních myšlenek či smyslů. Mindfulness může být praktikován také při aktivitách jako je chůze, cvičení či jedení. (Robinson, 2020, online)

Díky tomu, že lze praktikovat mindfulness doslova za chůze, je to cvičení velmi žádané právě u mladých dospělých, kteří jsou zvyklí na nedostatek času. Toto účinné odbourávání stresu nezabere moc času a je velmi efektivní právě v oblasti studijních nároků.

Dýchaní

„Při dýchání nejde pouze o naplnění a vyprázdnění plic a o výměnu dýchacích plynů. Dech má stejně jako pohyb několik složek, které dohromady rozhodují o jeho výsledné kvalitě i kvantitě." (Oravcová, 2019, s. 121)

Úžasný pomocník při snižování míry stresu je dýchání. Způsob, jakým nasáváme vzduch do svého těla je základní procesem, který uvolňuje stres z organismu a ten je tím pádem je pak schopen větší relaxace. Nedostatky během dýchání nebo jeho špatné provedení mohou mít více či méně závažné dopady na naše psychické zdraví a na zdravotní stav vůbec. „Obecně při různých činnostech podporuje nádech aktivní pohyb, mobilizaci energie, koncentraci na určitý předmět. Výdech se spojuje s uvolněním, relaxací. Při výdechu je snazší odpoutání pozornosti od nežádoucích představ, myšlenek, rušivých událostí či podnětů." (Paulík, 2017, s. 296)

Pro rychlé uvolnění a dosažení relaxace se využívá hlavně hlubokého dýchání, které však pro běžného jedince nebývá úplně běžné, proto je nutné ho trénovat. Davidson ve své knize popisuje, jak správně rozeznat brániční a hrudní (povrchové) dýchání, přičemž hrudní dýchání je dle jeho slov u lidí běžnější, hlavně kvůli vlivu stresu, vysokému životnímu tempu a tomu, že si lidé odvykli dýchání vnímat a pracovat na něm, avšak brániční dýchání, které doporučuje procvičovat, je právně oním důležitým činitelem, který snižuje stres. Rozdíl se pozná hlavně v pohybu břicha při klidném dýchání, pro začátečníky ideálně prováděném vleže. (Davidson, 1998)

Vhodným příkladem dechového cvičení může být, dle Míčka (1985, s. 187), např. Pfeiffreova sestava, při které sedí jedinec na židli, se vzpřímenou horní částí těla. Celé cvičení je rozděleno do 4 fází, ve které člověk přechází z vědomého a ovládaného dýchání do splynutí s dechem jako přirozené funkce lidského těla. (Míček, 1985, s. 187)

4 Období mladé dospělosti jako etapa spojená s vysokoškolským studiem se zřetelem k duševní hygieně

S přechodem na vysokou školu se úzce pojí vývojová etapa mladé dospělosti. Kterou Vágnerová (1999) ohraničuje věkem od 20 do 30 let. Dle Kopecké (2011) je tato etapa obdobím, kdy jedinec ukončuje a opouští etapu dospívání a stává se dospělým. Hlavní kritérium spatřuje autorka převážně v nabytí osobní zralosti. Ta je charakterizována především převzetím plné osobní a občanské zodpovědnosti, citovým osamostatněním se od rodičů a ekonomickou nezávislostí.

Je to období, které je pro jedince plné změn a výzev. Dost často se k tomuto přechodu váže stěhování do jiného města a do jiných podmínek, mění se denní harmonogram, jedinec se stává součástí nových sociálních skupin a mnoho dalších změn. Co však i v rámci výzkumného šetření studenti oslovovali nejvíce je nově nabytá zodpovědnost.

Respondenti k tomu dodávali, že v období dospívání bylo spoustu oblastí psychohygieny v rukou rodičů (spánek, strava, volný čas) nebo v rukou školy (denní režim, pohyb, sociální skupiny a sdílení s nimi). Při přechodu na vysokou školu však přebírají za tyto oblasti zodpovědnost sami. Společně s tím je také důležitý fakt, který také potvrdilo výzkumné šetření a to ten, že jedinec již během svého studia přichází do kontaktu s pracovními příležitostmi.

Analýza výsledků v praktické části diplomové práce také potvrdila tvrzení autorky Vágnerové (1999) o tom, že jedinci v období mladé dospělosti nabývají svých prvních profesních zkušeností (ať už formou brigády či poměru na HPP). Všichni respondenti v rámci této diplomové práce zmínili, že během studia se věnují také práci a ve všech případech to byla již práce v rámci studovaného oboru, v tomto případě tzn. pomáhající profesi. Dle Vágnerové (1999) by si právě v tomto období měl jedinec ověřit a potvrdit, „zda je tato volba z hlediska jeho potřeb a možností správná).“ (Vágnerová, 1999, s. 256)

Ruku v ruce s tímto tvrzením jde také fakt, který též zmiňuje Vágnerová (1999) ve své knize, kdy předpokládá, že do svých 26 let (období, které nazývá jako fázi profesního startu) přebírá jedinec zodpovědnost za svou budoucí profesní roli. V této fázi probíhá příprava na výkon budoucího povolání a tím je, mimo jiné, právě třeba i konkrétní studium oboru, kterému se chce jedinec v budoucnu věnovat.

Délka studia, která dříve byla určena primárně pro přípravu studenta na budoucí výkon profese se v tuto chvíli prolíná. Dle mého názoru je tedy velmi důležité, aby jedinec vzal již po tuto dobu do vlastních rukou vzdělávání se v rámci psychohygieny. Tím spíš to považuji za důležité právě v oboru sociální pedagogiky a dalších oborů připravující na profesi pomáhajícího pracovníka.

Kromě kritérií zmíněných v předchozích odstavcích definuje Vágnerová (1999) dosažení této etapy také schopností a ochotou přijmout určité úkoly s touto fází spojené, jsou jimi např. profesní role, stabilní partnerství a rodičovství. Dle Říčana (1989) je toto období dobou nadějí a jejich postupného naplňování. Jedince je schopen, či začíná být schopen, samostatně plnit svá očekávání a touhy, ať už v oblasti osobní, pracovní, či studijní. „Je i dobou mnoha sociálních proměn, typickou značnou četností nových zážitků a zkušeností. Mladý člověk je otevřen všemu novému, i přijetí nových rolí, které chápe jako předpoklad získání nezbytných zkušeností i sebepotvrzení. Nové role jsou důkazem splnění určité sociální normy, ale stejně tak mohou uspokojovat individuální potřeby jedince." (Vágnerová, 1999. s. 247)

5 Studenti sociální pedagogiky jako budoucí pomáhající pracovníci s akcentem k péči o duševní hygienu

V předchozí kapitole jsem zmiňovala období, které se vážně ke studiu na vysoké škole. Tato práce byla vedena se studenty studující konkrétně obor sociální pedagogika, a proto jsem zde obsáhla také kapitolu věnovanou právě tomuto oboru.

Co se definice tohoto oboru týče, je sociální pedagogika jako studijní obor dle sylabu univerzity Karlovy v Praze (2020, online) definován jako transdisciplinární a interdisciplinární, zaměřený na zkoumání sociálních aspektů edukace, rozvoje a sociálního fungování dětí, mládeže a dospělých v širokém spektru jejich interakcí se sociálním prostředím.

Osobnost sociálního pedagoga by (mimo jiné) měla také obsahovat několik osobnostních charakteristik. Tyto charakteristiky by měly napomáhat jak samotnému výkonu práce sociálního pedagoga, tak zároveň inspirovat ostatní. Jsou to oblasti, které v závěru charakterizují sociálně schopné a kompetentní jedince. Dle Kirschnera (1976 in Vališová, 2011) lze obecněji takového jedince charakterizovat podle následujících znaků:

- Je dobrým posluchačem, umí naslouchat.
- Je přirozeně komunikativní.
- V jednání a řešení problémů je konstruktivní.
- Dokáže svým jednáním druhé uvolnit a uklidnit.
- Rád poznává prostřednictvím komunikace ostatní lidi.
- Má všestranné zájmy a je v mezilidských kontaktech zvídavý.
- Má pozitivní vztah k lidem i sobě samému.
- Má schopnost rozvíjet pozitivní osobnostní rysy lidí.
- Je taktní, tolerantní, citlivý.
- Dokáže přiměřeným způsobem pochválit i kritizovat.
- Je úspěšný v organizování a řízení lidí.
- Je schopen cíleně ovlivňovat a regulovat interpersonální vztahy i vztah k sobě samému.

Jsou to oblasti, které charakterizují jedince vědomého si svých možností, jedince vyrovnaného a zdravého. Všechny tyto charakteristiky jedince lze zlepšovat a podporovat i v rámci psychohygieny.

Jsou to také důležité atributy v rámci pomáhajících profesích, což je pojem, který obecně zahrnuje veškeré profese zaměřující se na pomoc lidem. Právě obor sociální pedagogiky připravuje své budoucí absolventy na profese řadící se ve většině případech mezi ty tzv. pomáhající.

Pro pomáhající profese je běžné, že do výkonu práce přispívají nejen znalostmi a praxí, ale vkládají do něj celou svou osobnost. Často jsou taková povolání lidmi vnímána spíše jako poslání než pouze jako profese. Díky tomu jsou lidé na těchto pozicích více vystaveni rizikům a duševním potížím, jako je např. syndrom vyhoření, stres a další. Využívání psychohygieny v těchto profesích považuji za velice důležité, až nezbytné. Ideální je zařadit využívání psychohygieny už do studia a přípravy na tyto profese. Včasné zařazení psychohygieny do života jde totiž ruku v ruce s primární prevenci duševních problémů a onemocnění a celkového stavu člověka.

6 Výzkumné šetření

6.1 Teoretické východisko práce

Studium na vysoké škole přináší různé stresové situace, které každý student zvládá po svém. Nezisková organizace Nevypusť duši (2019, online) na svých stránkách uvádí, že „z chronicky duševně nemocných 75 % onemocní před 24. rokem života. Mladí lidé jsou proto ohroženou skupinou z hlediska prvního výskytu duševních obtíží. Zároveň je největší šance na kvalitní a spokojený život, který není duševními obtížemi závažně zatížen, při včasném záchytu projevů psychických obtíží a vyhledání pomoci."

Tato organizace na svých stránkách uvádí také důležitost psychohygieny a její preventivní roli v oblasti duševních nemocí. Toto téma najdeme i v knize od Míčka (1984), kde je kapitola věnována přímo psychohygieně u vysokoškolských studentů. Autor tam zmiňuje její důležitost převážně u oborů, kde se předpokládá budoucí práce s lidmi, např. pomáhající profese. Jedním z takových oborů je právě obor sociální pedagogika, který aktuálně studuji a jehož studium jsem si též vybrala jako kritérium pro respondenty ve výzkumné části předkládané práce.

Není mi známa žádná práce, která by se specializovala na výzkum psychohygieny u zmíněné skupiny.

6.2 Cíl výzkumu, výzkumný problém a výzkumné otázky

Cílem této práce je popis a analýza duševní hygieny jako součásti péče o sebe. Zejména se zaměřuje na využití psychohygieny v kontextu vysokoškolského studia u studentů sociální pedagogiky. Dále je cílem práce v rámci kvalitativního výzkumného šetření zjistit, co pro sebe respondenti dělají v rámci psychohygieny. Zajímaly mě způsoby duševní hygieny, kterým se respondenti věnují, dále frekvence, s jakou tuto oblast praktikují, jejich motivaci k tomu tuto oblast praktikovat a to, jaký je jimi subjektivně vnímaný efekt praktikované psychohygieny.

Výzkumný problém byl na základě popsané teorie a s ohledem na cíl práce definován jako **Psychohygiena u vysokoškolských studentů**, se kterým úzce souvisí hlavní výzkumná otázka: **Jaké jsou zkušenosti respondentů s využíváním psychohygieny jako součásti péče o své duševní zdraví?** Dílčí otázky, které úzce navazují na otázku hlavní jsou: **Jaké způsoby psychohygieny respondenti praktikují?**

Jaká je u respondentů frekvence praktikované psychohygieny? Co respondenty motivuje k péči o sebe v rámci psychohygieny? a **Jaký efekt respondenti vnímají v rámci jimi praktikované psychohygieny?**

6.3 Výzkumná strategie

Do výzkumného šetření byla zvolena kvalitativní výzkumná strategie, a to hned z několika důvodů. Jak bylo již zmíněno, našla jsem zdroje týkající se psychohygieny jako vědy (viz kapitola – Teoretické východisko práce), avšak žádný výzkum specializující se v této oblasti pouze na cílovou skupinu studentů sociální pedagogiky.

Dále mě zajímal hlavně subjektivní přístup k psychohygieně jednotlivých respondentů, chtěla jsem dát respondentům možnost se k tématu vyjádřit svobodně a ničím jejich odpovědi nelimitovat a nehraničit. Zajímal mě celkový obraz dané problematiky a možnost zasadit ji komplexněji do života jednotlivých respondentů.

Můj výběr strategie podporuje také tvrzení Trousila a Jašíkové (2015, s. 120), kteří ve své knize uvádějí, že „kvalitativní strategie se používá buď na počátku kvantitativního výzkumu, nebo tam, kde máme velmi málo informací, resp. neexistuje žádná teorie o problému, z nichž by bylo možné formulovat nějaké hypotézy a jejich platnost následně ověřovat např. analýzou výsledků dotazníkového šetření."

„Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založen na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách." (Hendl, 2005, s. 50)

6.4 Výzkumná metoda

K analýze získaných dat jsem využila principů zakotvené teorie a to proto, že je to metoda nejvhodnější ke zkoumání zvyků a návyků, chování a zkušeností jednotlivých respondentů. Výzkumník může více do hloubky zkoumat sesbíraná data a věnovat se tak oblastem, které respondenti mohou subjektivně popsat a které by v kvalitativním výzkumu musel nechat bez povšimnutí. Tento fakt ve své knize popisují Jašíková a Trousil: „Výzkumník začíná se zkoumanou oblastí a nechá vynořit to, co je v této oblasti významné. Podstatnou součástí zakotvené teorie je tvořivost, která nutí badatele překonávat domněnky a tvořit nový pořádek ze starého." (Jašíková, Trousil, 2015, s. 125)

Corbin a Strauss (2008) pak ve své knize zmiňují, že se jedná o metodu vyznačující se induktivním přístupem, který si žádá dodržování daného a systematického souboru postupů, který vede k tvorbě teorie o základním společenském procesu. Tato metoda je výzkumníky využívána ke konstruktu dosud neexistujících teorií nebo v případě, kdy teorie již vzniklá není schopna poskytnout dostatečný či adekvátní počet důkazů vysvětlujících různé okolnosti.

6.5 Výzkumný vzorek a procedura

Ke shromáždění dat bylo použito teoretického a záměrného výběru, přičemž u teoretického výběru není předem daný jeho rozsah. Výběr se provádí opakovaně do té doby, dokud není zajištěno plné nasycení dat a předpokládá se, že další získaná data by byla pouze opakování dat již sesbíraných. (Miovský, 2006) V rámci záměrného výběru pak byla stanovena kritéria, dle kterých byl výzkumný vzorek osloven.

S ohledem na dosažení výzkumného cíle byla v případě této práce zvolena u respondentů následující **kritéria**:

- **aktuálně probíhající studium oboru sociální pedagogika**,
- **věk spadající do věkové kategorie mladé dospělosti**, **tzn. 20–30 let**.

Ke shromáždění dat o zkoumané realitě jsem použila polostrukturovaný rozhovor, který jsem se studenty osobně vedla. Respondenti odpovídali na mnou připravené otázky, abychom udrželi kostru tématu, ale zároveň měli možnost se ke každé otázce volně vyjádřit. Tuto metodu jsem si vybrala z toho důvodu, že každý z respondentů má se zkoumanou problematikou jiné, vlastní zkušenosti a nechtěla jsem, aby byl výsledek zkoumání omezen pouze na mnou sepsané teoretické poznatky.

Výběr sběru dat probíhal po načerpání teoretických znalostí z adekvátní literatury. Důvody, proč jsem se rozhodla pro rozhovor nejlépe popisuje následující definice: „Rozhovor je výzkumná metoda, která probíhá pomocí interpersonálního kontaktu. Nejčastěji se jedná o kontakt tváří v tvář, v současné době se může používat i telefonický kontakt. Rozhovor umožňuje zachytit nejen fakta, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů. Můžeme sledovat i některé vnější reakce respondenta a podle nich potom pohotově usměrňovat další kladení otázek.“ (Gavora, 2000, s. 110) Výzkumné rozhovory mi pomohly nejen objasnit a odpovědět na výzkumné otázky, ale pomohly mi hlouběji proniknout do tématu a do subjektivního vnímaní psychohygieny jednotlivých

respondentů (tab. 1). Důležité pro mě byly odpovědi jak na strukturované otázky typu jak, kde a kdy, ale také (*pro mě* velmi důležité) odpovědi na otázku proč, kdy se respondenti mohli rozhovořit o svém postoji k jednotlivým bodům výzkumu.

Tab. 1 – **Respondenti výzkumného šetření**

Označení respondenta	Věk	Ročník/forma	Město
R1	23	2. ročník, nMgr./prezenční	Hradec Králové
R2	23	2. ročník, nMgr./kombinovaná	Hradec Králové
R3	24	2. ročník, nMgr./kombinovaná	Hradec Králové
R4	25	2. ročník + 1 rok, nMgr./kombinovaná	Hradec Králové
R5	25	1. ročník, nMgr./prezenční	Hradec Králové
R6	24	1. ročník, nMgr./prezenční	Brno

6.6 Analýza šetření

6.6.1 I. DVO: Jaké způsoby psychohygieny respondenti praktikují?

Různé způsoby psychohygieny

Tato kategorie na základě širokého okruhu výpovědí respondentů na *otázky „Co pro vás znamená psychohygiena?"* a *„Jakým způsobem ji praktikujete ve svém životě?"* Díky sdílnosti a otevřenosti respondentů se praktikovaná psychohygiena v životě respondentů ukázala jako velmi obsáhlá oblast, a to co se forem i množství aktivit týče. Hlavně z toho důvodu se v této kategorii vynořilo několik samostatných subkategorií, aby pestrost odpovědí byla na první pohled viditelná. Kódované pojmy, vztahující se k daným subkategoriím jsou v textu vyznačeny tučným písmem.

Supervize

Mnoho respondentů hned v úvodu zmiňovalo, že vnímají rozdělení psychohygieny na určitou formální a neformální oblast, přičemž formální byla dost často spojena se studiem či s výkonem práce nebo brigády.

Velkou roli hraje u studentů již zaměstnaných v oboru, ať už na HPP či pouze brigádně, zkušenost se supervizí. Respondenty je považována za nutnou součást výkonu práce sociálního pedagoga a v sociální oblasti celkově. Důležitost spatřují hlavně ve sdílení témat týkajících se jejich klientů. Supervizi považují za místo, kde mohou ventilovat své zkušenosti a nemusí si to s sebou odnášet domů.

R5: *„To může být potom i formou **supervize**…"*

R3: *„Řekla bych, že se bude dělit na oblast **pracovní** a **soukromou**. Podle mě mezi těmi oblastmi velký rozdíl. Tu pracovní vnímám více **formálně**, jako **supervizi**, …"*

R4: *„Troufnu si říct, kdybych to měla vztáhnout i na **studium** a pak na další práci v oboru, tak že k **práci sociálního pedagoga** to prostě patří. I jiný **práce**, **ve kterejch člověk pracuje s klientama sociálních služeb** nebo tak. Prostě je to k tomu, podle mě, fakt důležitý. Nedokážu si představit bejt v **práci** pro ty lidi a sama se přitom necejtit dobře. A k tomu by podle mě měla sloužit **supervize**…"*

Pracovní podpora

V návaznosti na kategorii supervize zmiňovali respondenti oblast pracovní podpory. Většinou zmiňovali tyto pojmy hned za sebou nebo společně se supervizí v rámci pracovní (nebo dle respondentů formální) psychohygieny. Respondenti považovali za důležitou hlavně podporu od vedení (R4, R5). Jednalo se převážně o ujištění v tom, že dělají svou práci dobře.

Respondentka R4 dokonce zmínila, že považuje pracovní podporu za povinnost zaměstnavatele. Přijde jí důležité, aby zaměstnavatel uměl pečovat o duševní zdraví svých zaměstnanců. Respondenti tuto důležitost zmiňovali právě s přihlédnutím k práci v sociálních službách nebo v pomáhajících profesích obecně.

R5: *„…nebo nějaké **hodnotící rozhovory v práci**. I když to zní hodně **formálně**, tak mně to hrozně pomáhá se v práci uklidnit, když člověk občas slyší, že tu práci dělá dobře nebo když mi někdo poradí, jak tu práci dělat lépe."*

R3: *„… **pracovní podporu** a tak."*

R4: *„… a jiná **pracovní podpora**. Zaměstnavatel by měl podle mě pečovat o duševní zdraví svejch podřízenenejch a to právě hlavně v **sociální službě**."*

Pohyb jako přirozená součást života

Oblast fyzické aktivity se ukázala nejen jako nedílná, ale hlavně jako přirozená součást života respondentů. Několikrát se zde vynořila oblast pohybu v úzkém spojení s kategorií odpočinku, kterou budu v této práci zmiňovat později.

R2: *„Co se snažím dodržovat je určitě **cvičení**, **a to ať pilates nebo nějaký silový trénink**, to je pro mě skvělý **aktivní odpočinek**. A hlavně už jsem na to tak **navyklá**, že je to fakt **součást** mých dnů."*

R3: *„Důležitá je pro mě **jóga**, která v sobě má **fyzický pohyb** s **uvolňováním svalů celého těla**. Ale také zahrnuje různé mantry, práci s dechem, se soustředěním."... "Jinak **chodím pěšky** a **jezdím na kole**. Ale to mám nějak zautomatizované, neberu to jako nějaký pohyb navíc, spíš jako **přirozenou součást života**."*

Vynořovalo se se také efektivní využití času, kdy se respondenti snaží využívat chůzi, běh či ježdění na kole a na koloběžce ve chvílích, ve kterých by mohli zvolit nějaký rychlejší dopravní prostředek. Respondentka (R4) také uvedla, že je pohyb součástí její práce, a to v subjektivně dostačující míře, nemá proto potřebu zahrnovat do svého života žádný jiný pohyb navíc. Respondentka (R3) má tento pohyb zase spojený s cestováním a s trávením volného času. Je z toho čitelné, že pohyb je pro některé respondenty zasazován do běžných činností a není vnímán jako samostatná a oddělená činnost (jóga a odpočinek, chůze a přemisťování se, …). Kromě piloxingu (R5) a fitness (R2) nikdo z respondentů nezmínil v rámci psychohygieny konkrétní a specifický druh sportu či fyzické aktivity, na který je potřeba nějaké nadstandardní vybavení či prostory. Z toho usuzuji, že čím více se dá takový pohyb zasadit do běžného života, tím více je vnímán jako součást duševní hygieny.

R3: *„Jak jsem také zmiňovala, ráda cestuju, tak ten **pohyb** mám hodně spojený i s tím."*

R4: *„Možná mě ještě napadá, že hodně často **jezdím na koloběžce**, ale tu už beru spíš jako součást života. (smích) Do školy na ní jezdím pravidelně, což je super. A v práci jako terénní pracovník teda hodně, hodně, **hodně chodím**. Možná proto ani nemám potřebu nějakou další aktivitu vyhledávat, protože to dá docela dost zabrat."*

R5: *„Chodím na lekce **piloxingu**, doma občas **cvičím jógu**. Na vysoké škole jsem teprve začala **intenzivněji cvičit**, a hlavně **hýbat se** během dne. Snažím se třeba **chodit** místo*

toho, abych jela MHD a podobně, prostě když je možnost, snažím se do každého dne nacpat co nejvíc ***aktivity*** *a* ***pohybu****."*

R6: *„Myslím, že moje psychohygiena je hlavně ten* ***běh****. (...) Ale obecně bych řekla, že průběžně v tom mém životě své duševní zdraví podporuju, ať už právě odpočinkem nebo pohybem nebo jídlem."*

Zdravé a kvalitní stravování

V rámci zdravého stravování zmiňují respondenti důležitost vyvážené stravy, a to hlavně s velkým zastoupením ovoce a zeleniny. Přes aktuální trendy ve stravování nikdo z respondentů nezmínil praktikování konkrétního typu stravování či diet, naopak se zde četně opakovaly pojmy „racionální strava" a „vyvážená strava" se zastoupením všech živin. Jenda respondentka dokonce (R2) uvedla, že se trendům ve stravování přímo vyhýbá a snaží se udržet si jídelníček se zastoupením kvalitních potravin.

Z analýzy odpovědí též vyplynula pro respondenty jasná spojitost mezi zdravým stravováním a správným fungováním. Respondenti se při správném stravování cítí lépe, při fyzickém výkonu podávají lepší výsledky a v rámci školy zmiňují i lepší schopnost koncentrace při učení (převážně ve zkouškovém období).

R1: *„Pro mě je to hodně i spojený s* ***jídlem****. Ta* ***strava*** *je pro mě* ***základ*** *nějakýho* ***fungování****. Mám ozkoušeno, že pokud jím fakt pravidelně a zařadím do* ***jídelníčku*** *dostatek* ***ovoce*** *a* ***zeleniny****, dost se to projeví na mojí* ***výdrži****. Rozhodně* ***nejsem*** *tak* ***unavená****, dokážu se* ***líp soustředit****. Třeba o zkouškovým si na to dávám fakt pozor, protože ten rozdíl je fakt znát. Při* ***vyvážený stravě*** *se dokážu* ***učit*** *a* ***soustředit*** *řádově fakt o hodiny víc."*

R2: *„Snažím se* ***dobře a kvalitně stravovat****, to je pro mě* ***obrovský téma****. Snažím se tomu hodně věnovat, zjišťovat si i aktuální informace z týhle oblasti, protože se to pořád nějak mění. Zároveň se teda snažím nepodlejhat takovejm těm nárazovejm trendům, co pak lítají po všech sociálních sítích.* ***Nízkosacharidový diety****,* ***keto diety****, pak zase* ***vegetariáni*** *a* ***vegani****. Já samozřejmě nemám nic proti ničemu z toho, ať si každej jí jak chce, ale pro mě je asi základem nějaká* ***racionální a vyvážená strava****. Hlavně abych neměla hlad. (smích) V rámci tý stravy se teda snažím vyhejbat* ***polotovarům*** *a* ***cukru****. Když funguju bez cukru, nebo teda jen na cukru z ovoce a k tomu hodně* ***zeleniny****,* ***cejtím*** *se fakt o dost* ***líp****. I ve sportu pak podávám mnohem* ***lepší výkony*** *a* ***necejtím se*** *tak unavená."*

R6: *„Ale obecně bych řekla, že průběžně v tom mém životě své duševní zdraví podporuju, ať už právě odpočinkem nebo pohybem nebo **jídlem**. Ideálně každodenní pohyb a **vyvážená** a **zdravá strava**."*

Dodržování spánkové hygieny

Téma dodržování spánkové hygieny se hned od začátku vynořilo ve dvou dimenzích a to – **kvalitní** a **nekvalitní**.

Když respondenti hovořili o **kvalitním spánku**, zmiňovali potřebu spát v průměru 7–8 hodin, což je i obecné doporučení pro zdravé fungování dospělého jedince. Při tomto běžném režimu nezmiňují únavu, naopak jsou schopni plně fungovat. Za důležité považuji, že se respondenti v tomto ohledu znají a mají dobře zvědoměné své vlastní potřeby v oblasti spánkové hygieny.

V odpovědích se však často vyskytovalo i **nedodržování tohoto režimu (tedy nekvalitní spánková hygiena)**, a to převážně ve studijním zkouškovém období. Respondenti zmiňují negativní dopad časové tísně spojené se studiem, omezování spánku, které má pak za následek únavu a poté i nadbytečné spaní ve snaze „dohnat" spánkový deficit vzniklý za zkouškové období. Jedna z respondentek (R2) dokonce uvedla, že během zkouškového období musí užívat i podpůrnou medikaci pro lepší spánek, jinak dochází k velkému spánkovému deficitu.

Jasně se zde ukazuje nenasycenost potřeby spánku ve zkouškovém období. Důvodem je, dle respondentů, především množství úkolů a velký obsah učiva v tomto období a málo času na jejich přípravu. Časový nedostatek je respondenty přikládán v první řadě tomu, že spousta z nich má ke studiu zaměstnání či brigádu, kterým věnují velké množství času. Na straně druhé je to také, respondenty přiznaný, špatný time management a tedy spoustu hodin věnovaných studiu na úkor nasycené potřebě spánku či potřebám jiným a také, jak někteří zmiňují, odkládání věcí na poslední chvíli.

Kvalitní

R2: *„Během roku je to ale jinak v pohodě. Snažím se **spát aspoň 7 hodin každej den**."*

R3: *„Snažím se **spát 6–8 hodin denně**. Taky se snažím **chodit spát a vstávat každý den v přibližně stejnou dobu**, což se mi poslední dobou daří."*

R4: *„Ne, sama jsem si nastavila jako povinnost **spát 7 až 8 hodin** a škola to nijak nezměnila. Chodím většinou do postele mezi 10 a 11 večer a nejsem moc párty člověk, takže i **na vejšce to většinu času dodržuju**."*

R5: *„Spím **minimálně 7 hodin denně**. Vím, že potřebuju **dostatek spánku**, jinak fakt nefunguju."*

R6: *„Už díky své zdravotní stránce vím, že **potřebuju spát** a nemůžu si dovolit nijak extra ponocovat. Takže tam určitě mám **pravidelnost** a hodně to, kdy půjdu spát uzpůsobuju podle toho, kdy vstávám. Takže **čím dřív vstávám**, **tím dřív jdu spát**, **čím déle můžu vstát**, **tím déle můžu být vzhůru**."*

Nekvalitní

R2: *„Většinou učení nechávám na **poslední chvíli** a sama se tím vystresuju tak, že **spím špatně nebo vůbec**. Jo, hele před zkouškou **nespím třeba celou noc**, pokud si nevezmu nějaký ty **prášky na spaní**. (…) Samozřejmě jsou v tom výjimky, jako když jsou nějaký akce a **spím míň** nebo naopak když jsem unavená z práce a chci **si přispat**, ale to má asi každej."*

R3: *„**Během zkouškového období** je **spánkový režim** rozhodně **nepravidelnější**, takže v tomhle je ten vliv studia negativní. To pak kolikrát **po nocích nespím** nebo chodím **spát vážně pozdě**. **Kvůli brigádě** se **nestíhám moc učit** normálně přes semestr, takže toho je pak opravdu **hodně za relativně krátkou dobu**."*

R4: *„Jen **během zkoušek je to horší**, to se mi pak ne vždycky daří to dodržovat. I když se snažím chystat se na zkoušky včas, i před zkouškovým, tak většinou přijdu ze školy a z práce tak hotová, že se mi do toho ne vždycky chce. **Na zkoušky toho pak zbývá o dost víc** a tak to **dohánim po večerech**, dost často **místo spánku**."*

R5: *„**Vysoká škola spánek ovlivňuje většinou jen poslední večer před zkouškou**, kdy se učím do noci nebo při psaní absolventských prací."*

Dvě respondentky (R1, R6) přímo uvedly, jak bylo již zmíněno, potřebu dohánět spánkový deficit nadměrným spaním. Obě se shodly na tom, že při nedodržování režimu jsou schopny strávit následně spánkem 10 a víc hodin denně, což je obecně považováno za nezdravé pro správné fungování jedince. Respondentka (R1) zároveň oslovuje špatné fungování při nedostatku spánku – alespoň 7 hodin.

R1: *„Já jsem ten typ člověka, co když se **nevyspí alespoň 7 hodin denně**, tak je víceméně nepoužitelný. A vzhledem k tomu, že nejsem ranní ptáče, tak často **zůstávám vzhůru dlouho do noci** a **ráno si pak přispím**, když to jde. A když to nejde, tak **nenaspím tolik hodin**, **kolik bych potřebovala**. Můj **spánkový režim** je docela dost **nepravidelný**. Když mám třeba **před zkouškou**, tak se učím dlouho do noci a pak **spím jen několik hodin**. Na druhou stranu, když mám volno a vím, že nic nemusím, zvládnu strávit **v posteli klidně i 10 hodin**."*

R6: *„Jooo, **zkouškové to je něco jiného**. (smích) Tam se kousnu a **až jsem naučená**, tak teprve **potom jdu spát**, ale je pak pravda, že **každou volnou chvíli spím** a tím **dospávám** to, kdy **se místo spánku učím** no. To pak **spím i během dne** a **v noci třeba i dalších 10 hodin**."*

Odpočinek

Co se odpočinku týče, ukázalo se, že každý z respondentů má vlastní způsob, jak tuto potřebu nasytit. Vždy se ale jednalo o odsunutí pozorností od aktuálně prožívané situace – antistresové omalovánky, knížka, seriál. Respondenti odpočinek také oslovovali jako „potřeba vypnout". Zní to jako potřeba utéct nebo alespoň na chvilku opustit aktuální problémy. Tato kategorie se vynořovalo v dimenzích: *dostatečný* a *nedostatečný*. Nedostatečný odpočinek oslovovaly respondentky ve chvíli, kdy už stresu bylo moc (R1). Dostatečnost byla naopak spojována s určitou pravidelností (R4).

R1: *„A když už ten stres pociťuju, tak je pro mě nejlepší zkusit **vypnout**. Soustředit se třeba na nějakou **příjemnější činnost**, **přenést tu svou pozornost někam jinam**, než je zdroj mého stresování se."*

R3: *„Dále se taky snažím mít **čas sama pro sebe**, to si pak ráda **přečtu knížku** nebo se **podívám na seriál**."*

R4: *„Já třeba moc ráda po večer vybarvuju **antistresový omalovánky**. Máme to už skoro takovej rituál s přítelem, když má zrovna směnu tak, že je večer doma. Tak si k tomu dáme třeba víno a malujeme. Chodím potom do postele taková hezky **odpočatá** a vlastně mi díky tomu jakýkoli **problémy přijdou hrozně daleko**."*

R6: *„Taky se snažím **odpočívat**, a to buď spánkem anebo prostě **vypnout hlavu**, jak se to tak říká a to mi jde hlavně při běhu."*

Oddělení studijní a pracovní oblasti

Jako nutnou součást péče o sebe považují respondenti schopnost oddělit osobní život od života pracovního a studijního. Napomáhá v tom efektivní time management, jasné vymezení času na práci, na studium a na ostatní aktivity, dále pak již zmíněné sdílení s kolegy či se spolužáky (také viz kategorie o sociální podpoře), které napomáhá tomu, „pustit" pracovní a studijní věci na místech tomu určených a nepřenášet je do domácího prostředí.

Dále se zde také vynořuje téma supervize, která byla již popsána v rámci subkategorie o formálním pojetí duševní hygieny.

R1: *„Snažím se ale najít nějakou zlatou střední cestu.* ***Oddělit studium od práce*** *a tyhle dvě oblasti* ***ještě od soukromého života****. To hodně pomáhá tomu se z toho nezbláznit."*

R3: *„Jako psychohygienu počítám i řádné* ***čerpání dovolené****, ideálně* ***zájezdem do zahraničí****. Také se snažím* ***nenosit si práci domů****,* ***oddělovat pracovní a soukromý život****."*

R4: *„Pro mě je asi* ***během školy*** *každej den* ***nejlepší psychohygienou humor****. Vlastně i* ***v práci****, kde pracuju s klientama. Snažíme se s kolegama kolikrát* ***humorem*** *odlehčit ten zápřah. Víš, naročný a špatný příběhy našich klientů. Člověk to pak může i lépe* ***nechat v práci a oddělit to od života doma a v soukromí****. (...) V práci je pro mě taky důležitá supervize. Máme ji každej měsíc a nedokážu si bez toho tu práci představit. Pomáhá to ulevit pocitům, myšlenkám, a hlavně se člověk může vyventilovat."*

Sociální podpora – sdílet a necítit se sám

Velkou roli hraje pro respondenty také sdílení s dalšími lidmi. Zajímavé mi přišlo, že ačkoli většina respondentů vnímá psychohygienu spíše jako prevenci před různými duševními nemocemi a problémy, téma sdílení zaznívalo jen ve spojitosti s již nastalou negativní situací. R1, R2 a R3 hovoří o sdílení starostí, napětí spojeného se školou, a beznaděje.

R2, R3 a R4 hovoří o sdílení s lidmi přímo z oboru, kdy za důležité považují právě sdílení negativních emocí spojených se školou. V tomto případě se vynořuje fakt, že respondenti považují za důležité pochopení ostatních v konkrétní sdílené oblasti, tzn. fakt, že sdílím danou oblast s někým, koho se to též týká nebo s tím má též zkušenosti.

S dalších osob, se kterými respondenti mluví o potížích zazněl dost často také partner, další kamarádi (mimo již zmíněné spolužáky), rodina a R4 pak také jako jediná uvedla

i důležitost opory přicházející od pedagogů UHK. Důležitost spatřuje převážně v opoře týkající se školy – pozitivní přístup, otevřený kolektiv.

R1: *„S tím mi **pomáhají kamarádky**, když si třeba zanadáváme u kafe, co všechno nás čeká a jak se nám nechce se učit, aspoň má člověk pocit, že v tom **není sám** a ví, že ty **pocity prožívají i ostatní**."*

R2: *„Joo, tak já mluvila o **holkách z bytu**. Ty jsou mi fakt velkou oporou. A myslím, že je to vzájemný. To stejný i s **ostatníma ve třídě**. Mám štěstí na **skvělý spolužáky**. Myslím, že to dělá fakt hodně. Člověka tam pak baví chodit a na všechny ty starosti ví, že tam **není sám**. Mám teda i spoustu **kamarádů**, co mají vejšku už za sebou, ale chápou, že to pro mě není jednoduchý, tak se mi i přizpůsobujou, když to jde."*

R3: *„Asi nejvíce mi pomáhá **sdílení**. Být v kontaktu s **kamarádkami z oboru** a moc si s nimi psát a **sdílet** před zkouškovou beznaděj je k nezaplacení. Zároveň také **sdílení** s **ostatními kamarády** nebo s přítelem, a to se ani nemusí týkat školy. Prostě jen moci ze sebe **vysypat ten stres**."*

R4: *„Určitě ano, jak **rodiče**, se kterými se bavím pravidelně, tak **kamarádka**, se kterou jsme studovali a potom **partner**. Je fajn to sdílet s blízkými. Člověk ví, že ho ostatní **podrží** a **není na to sám**. V podstatě můžu počítat i **pedagogy na UHK**, kteří jsou velmi otevření a super."*

R6: *„Myslím si, že se do toho dá zařadit i takovýto **vypovídání se** někomu. To hlavně vždycky **povídám** s **mamkou** anebo potom s **kámoškami** nebo s **přítelem**. Rozhodně nejsem ten typ, co by emoce v sobě dusil, to mi moc nejde. Vždycky mi pomůže to **ze sebe spíš dostat**."*

6.6.2 II. DVO: Jaká je u respondentů frekvence praktikované psychohygieny?

Na způsoby psychohygieny popsané v předchozí kapitole jsem navázala II. DVO, která zodpověděla otázku frekvence. Ptala jsem se jednotlivých respondentů, jak často se této oblasti věnují a zda se tato frekvence mění. Postupně se ukázalo, že každému způsobu psychohygieny přisuzují respondenti jinou časovou dotaci a frekvenci. Respondenti také sami hovořili o změnách, které přišly s nástupem na vysokou školu. Odpovědi na II. DVO jsem tedy opět rozdělila na několik dílčích kategorií.

Častá péče o sebe

Kontakt s psychohygienou se vynořoval ve dvou dimenzích a to – **každodenní** a **pravidelný**. Tyto dimenze se vzájemně nevylučovaly, spíše na sebe navazovaly. Záleželo jen na tom, zda respondent mluví o psychohygieně obecně anebo se zaměřuje pouze na nějakou její dílčí část. Nejčastěji respondenti samostatně zmiňovali časovou dotaci na jimi praktikovanou pohybovou aktivitu.

Každodenní

Když hovořili respondenti obecně o oblasti psychohygieny, většinou došli k závěru, že se psychohygieně věnují **každý den**. Zmiňovali k tomu také **opětovný výčet metod** a jejich **mnohočetnost**.

R6: *„Ale obecně bych řekla, že průběžné v tom mém životě své duševní zdraví podporuju **každý den**, ať už právě **odpočinkem nebo pohybem nebo jídlem**."*

R5: *„Já se tomu věnuju prakticky **neustále**, **každej den**. Jen se **střídají jednotlivý metody**. **Cvičení**, **spánek**, **strava**, vlastně pořád dokola."*

R4: *„Tak nevědomě se podle mě tomu člověk věnuje **každej den**, jen neví, že se to jmenuje psychohygiena. Že vlastně každej den děláme **spoustu věcí**, co vlastně jsou na úrovni psychohygieny. Já teda určitě **každej den**."*

Pravidelný

V této dimenzi se jednalo převážně o pohybovou aktivitu, kterou měli jednotliví respondenti tendenci oddělovat od celku duševní psychohygieny. Jednalo se tak většinou o **výčet jednotlivých aktivit** a jejich **časové dotace**.

R6: *„Jinak je moje psychohygiena hlavně ten **běh**, který provozuju vcelku **pravidelně**. Většinou chodím běhat tak **čtyřikrát do týdne**."*

R4: *„Já zkoušela **pravidelně cvičit tu jógu**, dokud to šlo, tak **každý den ráno**. Teď třeba **třikrát do týdne**, jak to zrovna dovolí škola a práce."*

R3: *„Ale třeba cvičení se věnuju mnohem **míň**, **než bych chtěla a měla**. To je u mě třeba **jednou až dvakrát týdně**."*

R2: „*Co se snažím dodržovat je určitě **fitko**. Když to jde, tak ideálně **třikrát tejdně**."*

Všichni respondenti se shodli na tom, že psychohygieně se v celkovém součtu věnují každý den. Frekvence jednotlivých aktivit však byla rozdílná a ke shodě téměř nedocházelo. Pouze dvě respondentky se shodly na tom, že se snaží cvičit přibližně třikrát týdně.

Změna frekvence s nástupem na vysokou školu

Při hovoru o frekvenci praktikované psychohygieny se vynořila také podkategorie, která byla zaměřena na změnu s příchodem na vysokou školu. Tato podkategorie se opět objevovala ve dvou dimenzích, a to je **pozitivní** a **negativní**.

Pozitivní

V pozitivním slova smyslu hovořili respondenti hlavně o tom, že změna s přestupem opravdu přišla a oni tak mají na psychohygienu více času. Respondenti opět zmiňovali i konkrétní aktivity, kterým se v rámci lepších časových podmínek mohou věnovat. U respondentky R5 se jednalo o možnost více cvičit a jezdit na výlety, cvičení zmiňuje také respondentka R2.

R6: *„Já si myslím že mám **mnohem víc času**, protože přece jen nejsem ve škole od pondělí do pátku, ale najde se i den, který mám úplně volný. Tudíž mám na nějakou psychohygienu **mnohem víc času**, ale zároveň i víc důvodů."*

R5: *„**Mám víc času**. Od nástupu na vysokou víc cvičím a jezdím na výlety."*

R4: *„Na gymplu to vylo víc v rámci výuky. (...) Kdežto na vejšce už to má člověk v rukou sám. Každopádně je tam asi **změna v té pravidelnosti**, no. **Mám na to víc času**."*

R2: *„Zároveň mám taky ve všední dny **víc času** na fitko než třeba na střední, kde to bylo většinou celý dny zapláclý školou."*

Negativní

V této dimenzi oslovovali respondenti hlavně změnu přicházející se zkouškovým obdobím, a to převážně v oblasti spánku. Spánek ve spojitosti s nároky vysokoškolského studia jsem zde již popsala ve vlastní subkategorii tomu věnované. Tentokrát však nepoukazuji pouze na spánek jako na dílčí oblast psychohygieny, ale hlavně na viditelnou změnu v jeho kvalitě a frekvenci, která přichází se zkouškovým obdobím.

R1: *„Když mám třeba **před zkouškou**, tak **se učím dlouho do noci** a pak **spím jen několik hodin**."*

R2: *„Jo, hele **před zkouškou nespím třeba celou noc**, pokud si nevezmu nějaký ty **prášky na spaní**."*

R3: *„**Během zkouškového období je spánkový režim rozhodně nepravidelnější**, takže v tomhle je ten vliv studia **negativní**. To pak kolikrát **po nocích nespím** nebo **chodím spát vážně pozdě**."*

6.6.3 III. DVO: Co respondenty motivuje k péči o sebe v rámci psychohygieny?

III. DVO byla zaměřena na otázku motivace. Zajímalo mě, co jednotlivé respondenty vede k tomu se psychohygieně věnovat. Zároveň byla také úzce spojená s IV. DVO, která byla zaměřena na vnímaný efekt. Předpokládám totiž, že efekt, který respondenti vnímají ve spojitosti s praxí psychohygieny je zároveň motivátorem.

V první řadě hovořili respondenti o tom, že největší motivací je cítit se dobře a mít energii (stejně tak jako necítit se unavený). Ve druhé subkategorii se potom vynořily různé druhy inspirace.

Cítit se dobře a mít energii

Největší motivací je pro respondenty fakt, že se cítí dobře – po psychické i fyzické stránce. Stejně tak zaznívala jako motivace celkové zdraví. Je vidět, že respondenti mají jasné představ o tom, proč se psychohygieně věnují. Výhody jsou jasně uchopené a pojmenované. Stejně tak jako negativní dopady, pokud by se respondent psychohygieně nevěnoval (např. R6 a R3). V tomto spojení mluví R3 o své vlastní úzkosti, kterou se snaží odbourávat právě odpočinkem a časem na sebe samotnou.

R6: *„Je to jednoduché. **Chci se cítit dobře. Mít energii** a motivaci v tom životě. Chci **snižovat stres**, protože ten je pro tělo zvlášť náročný. Nechci se cítit bez energie anebo ztracená. (...) Prostě **se chci cítit dobře jak po fyzické, tak po psychické stránce**."*

R4: *„Tak určitě, abych se **cejtila líp. Chci mít energii a dobrou náladu**."*

R3: *„Mě motivuje asi hlavně to, že jsem už od přírody úzkostná. A když se jednou za čas nezastavím a nevěnuju se sama sobě, připadá mi pak všechno velmi složité a nereálné. Když si na to ten čas najdu, pomáhá mi to s tím **se líp vnímat** a **cejtit se dobře**."*

R2: *„Ty jo, tak motivace je určitě **bejt zdravá** a **šťastná**, i když to zní jako z pohádky. Chtěla bych se **mít celkově dobře** a umět to i navodit u svýho okolí. Celkově bych asi*

*chtěla **bejt v pohodě**, abych toho hodně zvládla a dokázala všechno, co jsem si v životě vysnila."*

Inspirace z virtuálního prostředí a z médií

Respondentky mluvily také o tom, kde čerpají informace k jimi praktikovaným oblastem psychohygieny. Vynořilo se z toho několik kódů, které jsem zařadila do podkategorie „zdroj inspirace a motivace". Nejčastěji v hovoru zaznívaly sociální sítě (převážně Facebook a Instagram), které jsou pro respondentky snadno dostupné, uživatelsky kvalitní a nasycené informacemi, které respondentky hledají.

Velký boom teď zažívají také podcasty neboli rozhovory se zajímavými lidmi v konkrétních oblastech. Jejich poslech zmiňuje R2, R3 a R5.

R3 a R5 zmiňují také četbu na psychohygienu zaměřené četby (knihy, časopisy). Nejedná se však o psychohygienu obecně, ale o četbu již úzce zaměřenou na jimi vybranou oblast (např. R5 – zdravá strava a seberozvoj).

R1: *„Kromě školy mě dost **motivujou** a **inspirujou sociální sítě**. Třeba na Instagramu sleduju několik stránek, který se právě duševním zdravím zabývaj. Je to fajn, rozšiřuje mi to obzory nad rámec studia."*

R2: *„Já moc ráda poslouchám **podcasty** nebo **rozhovory** třeba **na DVTV** na podobný témata. Jakože jak zdravě žít, fungovat a tak. Je to fajn **inspirace**."*

R3: *„Spíš mám pár časopisů a knih k tomuhle tématu a občas si pouštím videa zkušenejch lektorů nebo nějaký podcasty třeba na sociálních sítích."*

R5: *„Zajímám se hlavně o zdravou stravu a seberozvoj. A to především z knížek případně z internetu a podcastů."*

6.6.4 IV. DVO: Jaký efekt respondenti vnímají v rámci jimi praktikované psychohygieny?

Prevence nemocí

Zajímavé bylo, že respondenti nemusí pocítit vnímaný efekt okamžitě. Obrovskou motivací se ukázalo být pouze vědomí toho, že pro sebe respondenti dělají něco do budoucna. Vidina toho, že psychohygiena funguje jako preventivní faktor před duševními i fyzickými nemocemi hraje v životě respondentů velkou roli. Prevenci oslovovali

respondenti nejen v osobní rovině, ale také v rovině pracovní. Respondent R4 považuje např. za důležité věnovat se duševní hygieně i proto, že to je účinná prevence před syndromem vyhoření.

R2: *„Tak celkově určitě věřím tomu, že je to hodně **efektivní prevence** před spoustou nemocí. (...) Jakože **teď ten efekt třeba není tak znatelnej** nebo ho nijak nevidím a necejtím, ale věřím, že mi moje tělo **jednou bude** vděčný. Myslím, že mě to **preventivně** chrání před **nemocema** i nějakou brzkou **sešlostí věkem**."*

R4: *„Když to vezmu hodně zeširoka, určitě to má **preventivní** dopad na nějaký **budoucí vyhoření**."*

R5: *„Myslím, že to má i skvělej účinek na **psychický zdraví**. Když o něj takhle pečuju, říkám si, že tím spoustě věcí jako i **předejdu**. **Nemoce** nebo nějaký **selhání** a tak."*

Zlepšení fyzické a psychické kondice

Tato kategorie zde byla již popsána jako motivace, nicméně se v jiném znění objevila i jako efekt, který respondenti vnímají ve spojitosti s praktikováním psychohygieny. Oslovují, že pokud žijí dle zásad duševní hygieny, necítí se unavení a cítí se lépe. Respondenti R1 a R3 mají psychohygienu spojenou i s odstraňováním stresu, nebylo pro mě však čitelné, zda se jedná o stres již probíhající nebo zda se bavíme o tom, že s pomocí psychohygieny se dá stresu úspěšně předcházet.

Důležitost psychohygieny a vnímaný efekt dopadá dle respondentů jak na psychickou stránku jedince, tak i na tu fyzickou.

R1: *„Je to něco, co mi pomůže **zbavit se stresu**, jak jsem říkala předtím. Něco, co cítím, že může ten problém odstranit a já se pak **cejtím líp**."*

R2: *„Pro mě to, co jsem popisovala znamená, že **se necejtím tak unavená**. Třeba ta strava i cvičení mi dodávaj nějaký **větší sebevědomí**."*

R3: *„Myslím, že to má efekt takový, že **nejsem věčně ve stresu**, nepřipadají mi nereálné požadavky, které jsou na mě kladené. Celkově jsem **schopnější a odpočatější**. **Nepřipadám** si tak **unavená**, **zvládám lépe** dodržovat nějaké své ideální časové rozložení dnů a týdnů."*

R4: *„Pomáhá mi to **cejtit se líp**. Chodím potom do postele taková hezky **odpočatá** a vlastně mi díky tomu jakýkoli **problémy** přijdou hrozně **daleko**."*

R5: *„Pomáhá mi to **se vyklidnit**. Mám určitě i **lepší náladu**."*

R6: *„Tak určitě je to **tělo silnější**. Má z čeho čerpat **energii** a myslím si, že pak když přijde náročnější téma nebo situace nemá tendenci se zhroutit jako domeček z karet, ale možná je tam i to bystřejší myšlení. Protože si myslím, že psychohygiena podporuje i pestrost v tom myšlení a nevidět všechno jen jedním úhlem. Takže se mu **snadněji** možná **hledá řešení** a tak."*

6.7 Diskuze

Tato kapitola nabízí otevřený prostor k diskuzní části předkládané práce. Ve výzkumném šetření jsem se věnovala zkušenostem vysokoškolských studentů s psychohygienou jako součástí péče o své duševní zdraví. V této kapitole uvádím nejdříve shrnutí výsledků s odkazem na hlavní výzkumnou otázku a otázky dílčí. Tyto jsou výsledky jsou průběžně uváděna do kontextu dalších výzkumných šetření na stejná či podobná témata.

Téma psychohygieny bylo již od začátku v rozhovorech přijímáno s nadšením, za což může hlavně fakt, že s tímto tématem měli všichni respondenti bohaté zkušenosti. Co mě však velmi překvapilo bylo, jaká nejasnost kolem samotného pojmu panuje. Respondenti sami oslovovali svou nejistotu v tom, co všechno vlastně pod tento pojem spadá a co tam již nepatří. Během šetření zaznívaly věty jako: *„Tenhle pojem je pro mě teda z velký části dost abstraktní.", „Představuju si pod tím hrozně moc věcí.", „Snad tady neříkám úplný nesmysly." nebo „Já teda nevím, jestli budu odpovídat správně."* I přes počáteční nejistotu se však respondenti v pohledu na psychohygienu a její oblasti shodli. Hnátková (2018) ve své práci na téma psychohygieny u vysokoškolských studentu uvádí, že z celkového počtu 140 respondentů 42 % uvedlo, že neví, co pojem psychohygiena přesně znamená a jaké oblasti zahrnuje. I tato autorka oslovuje překvapení z tak velké nejasnosti tohoto pojmu.

Vzhledem k tomu, že se práce věnuje hlavně psychohygieně ve spojitosti s vysokoškolským studiem, oslovovali respondenti také změnu s příchodem na vysokou školu týkající se větší míru volného času na tyto aktivity. Ve spojení s tím zazněl pouze jediný negativní činitel, kterým je zkouškové období. Ten má na respondenty opravdu velký vlil a narušuje praktický každou oblasti jimi praktikované psychohygieny, přičemž nejhorší dopad vnímají respondenti ve spojitosti se spánkem. Jedna respondentka uvedla dokonce potřebu sáhnout v tomto období pro podpůrnou medikaci.

Jiné výsledky uvedla ve své práci autorka Petříková (2013), kde píše, že negativní výsledky zaznamenala především v oblasti sebeřízení a time managementu. Dle jejího šetření pociťuje většina respondentů časovou tíseň, přiznává bezpředmětné odkládání úkolů, lenost a učení se na zkoušky na poslední chvíli.

Výsledky výzkumného šetření v této práci dále ukázaly, že respondenti obsáhli všechny oblasti, které do psychohygieny spadají a že se jim věnují naprosto vědomě. Co tím chci říci je fakt, že např. spánek není respondenty brán pouze jako přirozená součást života, ale jako velké téma, které mají uchopené a zpracované. Respondenti přesně věděli, kolik hodin spánku potřebují ke správnému fungování, snaží se chodit spát ve stejnou dobu a mít pravidelný spánkový režim. Např. i odpočinek se ukázal být vědomou činností, kterou respondenti do svého života zařazují naprosto cíleně a pravidelně. U dalších oblastí, jako je např. specifická pohybová činnosti (fitness, jízda na kole a další) či sociální opora nepovažuji za až tak překvapivé, že to jsou činnosti plánované. Velké povědomí mají také o zdravém stravování, a to především o stravování vyváženém a racionálním. Ani jedna z respondentek neuvedla praktikování nějakého specifického a alternativního druhu stravování. Tento fakt mě samotnou překvapil, vzhledem k tomu, kolik trendů se v dnešní době v oblasti stravy vyskytuje.

Co se frekvence psychohygieny týče, ukázalo se, že se jí respondenti věnují prakticky každý den a že ji berou jako přirozenou součást svých životů. V této každodenní frekvenci byl nejčastěji oslovován spánek, strava a pohyb, konkrétně pohyb spojený s běžnými činnostmi. Z těchto činností to pak nejčastěji byla chůze či kolo a to v kontextu přemísťování se. Z místa na místo. Další pohybové aktivity, ty specifické, měly dle jednotlivých respondentů naopak různou míru frekvence.

Co považuji za velmi pozitivní je skutečnost, jaký přehled mají respondenti v negativních dopadech na psychické i fyzické zdraví jedince při absenci psychohygieny. Ukázalo se, že zdraví a potřeba cítit se dobře je největší motivací k tomu se duševní hygieně věnovat. Respondenti přesně vědí, jaké činnosti a v jaké frekvenci zařadit do života, aby se cítili dobře. Respondenti také uváděli, že např. v současné době nemusí být efekt jimi praktikované psychohygieny až tak viditelný, ale vědomí, že pro sebe něco dělají do budoucna, aby předešli duševním i fyzickým nemocím je pro ně velký hnací motor. Zároveň oslovovali také efekt, který pociťují již teď – dost často se jednalo hlavně o to,

že pociťují více energie, cítí se lépe, mají lepší náladu a lépe zvládají nároky běžného života (práce, škola, …).

Nejčastějším zdrojem informací se ukázala být škola, internet a knihy. Tyto platformy oslovovali respondenti jako snadno dostupné, přičemž obrovský boom teď zaznamenává Instagram, na které jsou zdarma dostupné účty věnující se přímo respondenty vybraným tématům a oblastem. Jako obrovský zdroj informací se v poslední době staly také podcasty, kdy se lidé mohou pomocí rozhovorů s profesionály ve svém oboru dozvědět spoustu nových informací, též většinou zdarma.

Zmíněná škola (v tomto případě hlavně studium sociální pedagogiky) se jako zdroj informací ukázala jako činitel aktivní a kvalitní. Zároveň ji respondenti považují za dobrou přípravu na budoucí povolání v pomáhajících profesích. Respondenti oslovovali fakt, že díky škole a zkušenostem v oboru vědí, jak důležitá oblast psychohygieny je jak na úrovni osobní, tak na té pracovní.

Během výzkumu jsem se nesetkala s žádným negativním pohledem na oblast psychohygieny. Kromě zmíněného zkouškového období neuvedli respondenti ani žádné další limity. Veškeré vybrané oblasti mohou bez problémů praktikovat, věnovat se jim, a dokonce se v nich i vzdělávat dále.

Závěr

V této diplomové práci jsem se věnovala tématu psychohygieny. S rozvojem internetu a sociálních sítí, na kterých jsou tato témata snadno a zdarma dostupná zažívá tato oblast obrovský vzestup. Osobně považuji duševní hygienu za velmi důležitou oblast s velkým vlivem na psychické i fyzické zdraví jedince.

Cílem předkládané práce byl popis a analýza psychohygieny a zjištění osobních zkušeností studentů sociální pedagogiky s psychohygienou s akcentem ke způsobům, kterými psychohygienu praktikují, frekvenci, motivaci a subjektivně vnímanému efektu. Dále byl v práci popsán a analyzován pojem stres, jeho druhy, projevy a dopad na zdraví jedince.

Daná problematika je zde ukotvena jak z výzkumného, tak z teoretického hlediska, kdy jsem téma psychohygieny zařadila do širšího rámce duševního zdraví, dále jsem popsala historický vývoj dané oblasti s akcentem k tomu, jakou cestu ušla psychohygiena směrem k holistickému pojetí jedince. Dále jsem věnovala samostatnou kapitolu oblasti stresu a jeho dopadům na zdraví jedince, aby byla lépe uchopitelná důležitost psychohygieny v životě každého jedince. Věnovala jsem se také stresu spojenému s vysokoškolským studiem a zároveň také možnostem psychohygieny právě v rámci cílové skupiny vysokoškolských studentům.

Část této práce věnovaná výzkumné části obsahuje popis využitého sběru dat a výběru respondentů, kteří jsou i krátce představeni. Dále jsem představila důvod výběru kvalitativní metody, a to konkrétně využití prvků zakotvené teorie. Dále tato část obsahuje analýzu získaných dat a jejich interpretaci otevřeným kódováním. Velmi důležitým a zajímavým výstupem z této analýzy byl fakt, že se všichni respondenti věnovali psychohygieně, a to s každodenní frekvencí. Všichni z nich měli povědomí o důležitosti praktikované psychohygieny a oslovovali jak okamžitý efekt, tak i důležitost této oblasti v rovině preventivní.

Jak jsem již zmínila, tato práce z velké části odrážela i mé vlastní zkušenosti. Z praxe vím, jak důležité je znát své duševní zdraví a pečovat o něj. V dnešní době, ve které je na jedince vyvíjen stále větší tlak, je velmi náročné držet krok s dobou a plnohodnotně fungovat ve všech oblastech života. Považuji za důležité zakomponovat duševní hygienu do svých životů hlavně proto, že nám pomáhá znát sebe samotné, znát své limity a možnosti. Obzvláště důležité je to právě v oblasti pomáhajících profesí, ve kterých je

člověk neustále v kontaktu s druhými lidmi. Schopnost najít si v těchto vztazích svůj prostor s místem pro vlastní potřeby je jednou z hlavních zásad duševní hygieny a udržení duševního zdraví.

Věřím, že předkládaná práce může pomoci lepšímu porozumění problematice psychohygieny. Tento ucelený text může nejen pomoci v orientaci této obsáhlé oblasti, ale také v pochopení její důležitosti. Věřím také, že může text podnítit každého k zamyšlení se nad využíváním psychohygieny ve vlastním životě, a to nejen u studentů sociální pedagogiky a u osob pracujících v pomáhajících profesích.

Jsem si vědoma toho, že vzhledem k malému počtu respondentů a jejich individualitě nelze poznatky z výzkumného šetření nelze zcela generalizovat. Přesto jsem přesvědčena o tom, že jsem splnila cíl práce a zodpověděla tak i hlavní výzkumnou otázku.

Seznam použitých zdrojů

AHONEN M. Ancient philosophers on mental illness. *History of Psychiatry*. 2019, 30 (1): 3–18. DOI:10.1177/0957154X18803508.

BANKOVSKÁ MOTLOVÁ, Lucie. *Kuchařka pro nemocné psychózou*. Praha: Psychiatrické centrum, 2011. ISBN 978-80-8714-212-7.

BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 80-7178-551-2.

BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-716-8681-6.

BERTOLOTE, José. The roots of the concept of mental health. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 2008, 7 (2): 113–116. DOI:10.1002/j.2051-5545.2008.tb00172.x.

BUCHWALD, Petra. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0159-3.

CORBIN, Juliet and STRAUSS, Anselm. *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. 3rd ed. Thousand Oaks: CA: SAGE Publications, 2008. ISBN 978-1412906449.

DAVIDSON, Jeffrey P. *Jak zvládnout stres*. Praha: Pragma, 1998. ISBN 80-720-5496-1.

DEJMALOVÁ, Lenka. *Osobní organizace vysokoškolských studentů*. Praha, 2016. Dizertační práce. Univerzita Karlova.

DOUBRAVA, Lukáš. VYSOKOŠKOLÁCI: NAŠE STUDIUM OHROŽUJÍ VYSOKÉ NÁKLADY. *Učitelské noviny* [online]. Praha: ČTK, 2010 [cit. 2020-11-17]. Dostupné z: http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=2320.

DROTÁROVÁ, Eva a DROTÁROVÁ, Lucia. *Relaxační metody: malá encyklopedie: [jak zvládat stres]*. Praha: Epocha, 2003. ISBN 80-863-2812-0.

Duševní zdraví na vysoké škole. *Nevypusť duši: Nebojíme se mluvit o duševním zdraví* [online]. Praha: Lukas Langer, 2015–2020, 2019 [cit. 2020-11-17]. Dostupné z: https://nevypustdusi.cz/2019/10/03/dusevni-zdravi-na-vysoke-skole/.

FELDMAN, Heidi M. and SUTCLIFFE, Trenna L. *Developmental-Behavioral Pediatrics*. The fourth edition. London: Elsevier, 2009. ISBN 978-1-4160-3370-7.

FRAŇKOVÁ, Slávka. *Výživa a psychické zdraví*. Praha: ISV, 1996. ISBN 80-858-6613-7.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-859-3179-6.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-736-7040-2.

HNÁTKOVÁ, Michaela. *Psychohygiena v životě vysokoškolských studentů*. Pardubice, 2018. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice.

KOSTIUK, Pavel. Vliv chronického stresu na protivirovou imunitu. *Edukafarm* [online]. Praha: Allstar Group, 2019 [cit. 2020-11-17]. Dostupné z: http://www.edukafarm.czBiotherapeutics%202-2019/08%20Stres%20Imunita.

KOSTIUK, Pavel. Chronický stres a kardiovaskulární onemocnění. *Edukafarm* [online]. Praha: Allstar Group, 2019 [cit. 2020-11-17]. Dostupné z: http://www.edukafarm.czBT%201-2019/12%20Stres%20a%20KV.

KRÝŽOVÁ, Sofie. Meditace přispívá k lepším výsledkům při učení. *Generace20: Magazín studentů VOŠP* [online]. Praha: Vyšší odborná škola publicistiky, 2020 [cit. 2020-11-19]. Dostupné z: https://www.generace20.cz/lifestyle/meditace-prispiva-k-lepsim-vysledkum-pri-uceni-studenti-si-diky-ni-snaz-utridi-informace.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8551-2.

KUČEROVÁ, Pavlína. *Pohybová aktivita vysokoškolských studentů - srovnávací studie*. Brno, 2015. Diplomová práce. Masarykova univerzita.

LEVY, Marvin R., DIGNAN, Mark and SHIRREFFS, Janet H. E*ssentials of life & health*. 5th edition. New York: Random house, 1988. ISBN 0-394-36372-8.

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-400-84.

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

NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7.

ORAVCOVÁ, Lenka. *Jóga a jógová terapie: principy zdravého pohybu*. Druhé, upravené vydání. Olomouc: Poznání, 2019. ISBN 978-80-87419-85-4.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

PETŘÍKOVÁ, Ivana. *Psychohygiena a životní styl vysokoškolských studentů*. Brno, 2013. Diplomová práce. Masaryková univerzita.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. [i.e. Vyd. 5.]. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-416-8.

ROBINSON, Lawrence. Relaxation Techniques for Stress Relief. *HelpGuide* [online]. HelpGuide, 1999–2020 [cit. 2020-11-17]. Dostupné z: https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm.

ROBINSON, Lawrence. Stress Management. *HelpGuide* [online]. Santa Monica: HelpGuide, 2020 [cit. 2020-11-17]. Dostupné z: https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm.

SARAFINO, Edward P. *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. 3rd ed. United States of America: John Wiley, 1997. ISBN 0-471-16917-X.

SELYE, Hans. *Stres života*. Hodkovičky: Pragma, 2016. ISBN 978-807-3493-929.

SHARMA, Ashish. Exercise for Mental Health. *The primary care companion*. 2006, 8 (2): 106. Available from: DOI:10.4088/pcc.v08n0208a.

SCHMIDBAUER, Wolfgang. *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-717-8312-9.

TROUSIL, Michal a JAŠÍKOVÁ, Veronika. *Úvod do tvorby odborných prací*. Vyd. 2., rozš. Hradec Králové: Gaudemaus, 2015. ISBN 978-80-7435-542-4.

VALIŠOVÁ, Alena, KASÍKOVÁ, Hana. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3357-9.

WANG, Ping, and WANG, Xiaochun. Effect of Time Management Training on Anxiety, Depression, and Sleep Quality. *Iranian journal of public health*, 2018. 47 (12): 1822–1831.

WHITMORE, John. *Koučování: rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti: metoda transpersonálního koučování*. 4. doplněné a přepracované vydání. Praha: Management Press, 2019. ISBN 978-80-7261-559-9.

WILDE-LARSSON, Bodil and LARSSON, Gerry. *Self-Managed and Coach Led Stress Management: A Theory-Based Practical Guide for Stressed People*. Karlstad (Sweden): Ventus Publishing ApS, 2012. ISBN 978-87-403-0228-8.

ZATLOUKAL, Leoš a VÍTEK, Pavel. *Koučování zaměřené na řešení: 50 klíčů pro společné otevírání nových možností*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1011-5.

Jóga v dnešní době. *Česká průmyslová zdravotní pojišťovna* [online]. Ostrava: Česká průmyslová zdravotní pojišťovna, 2015 [cit. 2020-11-17]. Dostupné z: https://www.cpzp.cz/clanek/4715-0-Joga-v-dnesni-dobe.html.

How to look after your mental health. *Mental Health Foundation* [online]. London, England: Headscape, 2020 [cit. 2020-11-17]. Available from: https://www.mentalhealth.org.uk/publications/how-to-mental-health.

World health organization: *Mental health: strengthening our response* [online]. Geneva: WHO, 2020 [cit. 2020-11-17]. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.

Stress Management: How to Reduce, Prevent, and Cope with Stress. *Brainline: All about brain injury and PTSD* [online]. South Quincy St. Arlington: WETA, 2019, 2019 [cit. 2020-11-17]. Available from: https://www.brainline.org/article/stress-management-how-reduce-prevent-and-cope-stress.

Studijní programy a obory Univerzity Karlovy. *Univerzita Karlova* [online]. Praha: CUNI, 2020 [cit. 2020-11-17]. Dostupné z: https://is.cuni.cz/webapps/akreditace/studium/11210/1001376/?lang=cs.

Georgia behavioral health professionals: Stress management [online]. Georgia: Cardinal Healthcare Marketing Agency, 2020 [cit. 2020-11-17]. Available from: https://www.mygbhp.com/condition/stress/.

Zdravotní aspekty zátěže a stresu: skripta pro posluchače Filozofické fakulty Univerzity Karlovy. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-706-6784-2.

Přílohy

Příloha A: **Doslovný přepis polostrukturovaného rozhovoru**

T: Ahoj ***. Děkuji Ti, že jsme se mohly v tomhle nouzovém stavu spojit i tak. My už jsme se okrajově bavily o tom, co bude tenhle rozhovor obsahovat. Zeptám se tedy ještě jednou, zda Ti je účel jasný a zda souhlasíš se zpracováním tohoto rozhovoru v rámci výzkumného šetření v mé diplomové práci?

B: *Ahojda, ano, ano. Je mi to jasný a se zveřejněním samozřejmě souhlasím.*

T: Dobře, začneme tedy od začátku, první otázkou. Kolik Ti je let?

B: *Čerstvě 25.*

T: Kolikátý ročník a jakou formou sociální pedagogiky studuješ?

B: *Tenhle rok mě čekají státnice z magisterskýho navazujícího studia. Předtím jsem studovala bakaláře sociální patologii a prevenci.*

T: V jakém městě studuješ?

B: *Tady u nás v Hradci.*

T: Co pro Tebe obecně znamená pojem duševní hygiena? Co si pod tím pojmem představuješ?

B: *Pro mě je to nějakej akt, aktivita nebo jiná činnost, která člověku pomáhá se uvolnit, zapomenout na problémy, roztřídit si myšlenky. Možná taky odpočinout si a zregenerovat mysl. Nebo teda uklidnit hlavu celkově. Je to podle mě neodmyslitelná součást všeho, co v životě dělám. Ať už je to škola nebo práce. Troufnu si říct, kdybych to měla vztáhnout na studium a pak na další práci v oboru, tak že k práci sociálního pedagoga to prostě patří. I jiný práce, ve kterejch člověk pracuje s klientama sociálních služeb nebo tak. Prostě je to k tomu podle mě fakt důležitý. Nedokážu si představit bejt v práci pro ty lidi a sama se přitom necejtit dobře.*

T: Jaké oblasti psychohygieny znáš? Nebo s jakými ses setkala?

B: *Záleží hrozně na tom, jestli se jedná o individuální psychohygienu každýho člověka nebo jestli jsou to něj nějaký předepsaný vzorce. Myslím to tak, jestli si ty činnosti sám postupně vymyslel, ozkoušel v průběhu práce nebo studia. Nebo jestli se jedná o nějaký skupinový a systematický aktivity. Podle mě je samozřejmě nejzákladnější poznat, co*

komu pomáhá se uvolnit a odpočinout si. Někdo potřebuje hudbu, někdo seriál, někdo pořádný dechový cvičení nebo meditaci. Pro mě je asi během školy každej den nejlepší psychohygienou humor. Vlastně i v práci, kde pracuju s klientama. Snažíme se s kolegama kolikrát humorem odlehčit ten zápřah. Víš, naročný a špatný příběhy našich klientů. Podle mě by se přímá práce s klientama bez smíchu dělat nemohla. A tím nemyslím se někomu smát. To určitě ne. Ale člověk si tím prostě může odlehčit. A přijde mi, že i ty klienti reagujou líp, když se s nima dokážem zasmát. Dává to oběma stranám nějakou naději. Nebo to tak na mě aspoň působí. V práci je pro mě taky důležitá supervize. Máme ji každej měsíc a nedokážu si bez toho tu práci představit. Pomáhá to ulevit pocitům, myšlenkám, a hlavně se člověk může vyventilovat.

T: Co Ty sama pro sebe v rámci psychohygieny děláš nebo jak se téhle oblasti věnuješ?

B: *Tak pro mě je to teda hlavně ta hudba, smích, supervize. A samozřejmě jak jsem říkala na začátku, je to nějaké pozitivní myšlení. Nějaká vnitřní pohoda. Jedno období jsem i cvičila jógu, ale kvůli tomu se mi už ráno nechce vstávat. (smích). Mám to, bohužel, nastavené tak, že jakmile v něčem polevím a nejedu na 100 %, okamžitě se tomu přestanu věnovat. Takže když mi nevyšla ta jóga ráno, jak jsem si určila, už jsem nehledala možnosti, jak se tomu třeba věnovat po škole nebo prostě když mám volnou chvilku. Podobně to dopadlo i s běháním a fitkem a stejně tak to mám třeba s jídlem, zkoušela jsem najet na různý zdravý stravování, včetně třeba veganský stravy, ale prostě u toho nevydržím. Je to takovej ten přístup buďto všechno nebo nic. Takže já se snažím hejbat, ale snad pokaždý to je nějakej jinej sport, no.*

T: Co Tvůj spánkový režim? Ovlivňuje ho nějakým způsobem vysoká škola?

B: *Ne, sama jsem si nastavila jako povinnost spát 7 až 8 hodin a škola to nijak nezměnila. Chodím většinou do postele mezi 10 a 11 večer a nejsem moc párty člověk, takže i na vejšce to většinu času dodržuju. Taky jsem nikdy nebyla ten typ, co by se učil v noci nebo do rána. Raději si to vezmu odpoledne někam do kavárny a večer už chci mít svůj klid. Jinak teď teda bydlím s přítelem a občas mi spaní narušuje to, že on chodí z práce pozdě v noci. Když se to ale stane, tak si třeba na dýl posunu budík, abych si odpočala tak jako tak.*

T: Pohybovou aktivitu už jsme nějak naťukly. Ještě něco bys k tomu chtěla dodat? A cítila jsi nějakou změnu s přechodem z gymplu na vysokou?

B: *Tak u mě je to, jak jsem říkala, takové nárazové. Možná mě ještě napadá, že hodně často jezdím na koloběžce, ale tu už beru spíš jako součást života. (smích) Do školy na ní jezdím pravidelně, což je super. A v práci jako terénní pracovník teda hodně, hodně, hodně chodím. Možná proto ani nemám potřebu nějakou další aktivitu vyhledávat, protože to dá docela dost zabrat. Tím, že jsem třeba nikdy neměla problém s váhou mi asi stačí opravdu jen to, co je součásti školy a práce. Nikdy jsem neměla ani žádný potíže zdravotní nebo tak.*

Ještě teda bych ráda řekla, ale spíš jen pro zasmání, že na bakaláři jsme chodily se spolužačkou pravidelně plavat, ale potom jsme to vyměnily za hospodu, protože to nám dávalo větší smysl. (smích)

T: Máš nějaké sociální kontakty a vazby, které Ti pomáhají s duševní rovnováhou a se zvládáním stresu na vysoké škole?

B: *Určitě ano, jak rodiče, se kterými se bavím pravidelně, tak kamarádka, se kterou jsme studovaly a potom partner. Mně hrozně pomáhá se z toho třeba jen vypovídat. Kolikrát to ani nemusí být tématicky ten problém, ale prostě jen v rámci rozhovoru přejít na jiný myšlenky. Vědět, že tam je někdo vedle s kým to můžu sdílet. A vlastně v podstatě můžu počítat i pedagogy na UHK, kteří jsou velmi otevření a super. Jelikož jsem přes celé své studium pracovala, měla jsem kontaktů až až.*

T: Obecně – jak často se psychohygieně věnuješ?

B: *Tak nevědomě se podle mě tomu člověk věnuje každej den, jen neví, že se to jmenuje psychohygiena. Já teda určitě každej den. I kdyby to měla být jen cesta do práce, kdy prostě úplně vypnu a snažím se nad ničím nepřemýšlet a jen odpočívat. Teda když jedu busem, v autě do nedoporučuju. (smích)*

T: Přišla s nástupem na vysokou školu nějaká změna v této oblasti? Máš míň nebo víc času se tomu věnovat?

B: *Ty jo, myslím, že tohle asi nedokážu porovnat. Určitě jsem dělala spoustu věcí už na gymplu, jen jsem vůbec netušila, že nějaká psychohygiena existuje. Tenhle pojem ke mně přišel podle mě až na vysoký. Ale jo, na gymplu bych řekla, že to bylo víc v rámci výuky. Nějakej pohyb venku, tělocvik, ale i třeba výtvarka, kde se člověk kreativně vyřádil a tak. Určitě bych to taky brala jako psychohygienu. Kdežto na vejšce už to má člověk v rukou sám. Možná proto mám problém u toho dlouhodobě vydržet, protože už nade mnou nikdo*

nedrží tu hůl. (smích) Každopádně je tam asi změna v té pravidelnosti, no. A určitě se mi s příchodem do Hradce otevřelo mnohem víc možností. Já doufám, že jich budu moc do budoucna využít i líp.

T: Když se psychohygieně věnuješ – jak se potom cítíš? Máš pocit, že to má nějaký dopad?

B: *Tak když člověk ví, co mu pomáhá a co sám dokáže zvládnou, může si odpočinout po škole, po práci, po náročném klientovi vlastně každej den. Já to takhle mám. Jak jsem říkala, může to být prostě jen pět minut v autobuse, co mi pomůžou cítit se líp. Nějaký strategie má podle mě každej člověk, znám lidi co potřebujou hned po práci aspoň na dvacet minut sednout za volant a řídit, nebo lidi co potřebujou každej den zavolat partnerovi nebo partnerce a probrat s nima všechno, co se za ten den stalo. Já třeba moc ráda po večer vybarvuju antistresový omalovánky. Máme to už skoro takovej rituál s přítelem, když má zrovna směnu tak, že je večer doma. Tak si k tomu dáme třeba víno a malujeme. Chodím potom do postele taková hezky odpočatá a vlastně mi díky tomu jakýkoli problémy přijdou hrozně daleko.*

Když to vezmu hodně ze široka, určitě to má preventivní dopad na nějaký budoucí vyhoření a co si budeme povídat, upřímně to v našem oboru a celkově v sociálních službách přichází hodně často. Člověk bez odpočinku vlastně nemůže fungovat v nějakým kontaktu s klientem. To je podle mě nereálný.

T: Co Tě vedlo k tomu, že jsi zařadila psychohygienu do svého života?

B: *Tak určitě abych se cejtila líp. Já tomu pojmu hlavně začala rozumět až na vejšce, jakože nějak pořádně. Takže to pak člověk vidí ve škole a všude na sociálních sítích a tam vidíš, jak lidi hubnou a mění se před očima a jak jsou šťastný a spokojený. Zároveň pak ve škole slyšíš, jak je důležitý v našem oboru mít to v sobě nějak srovnaný. No a tak jsem si říkala, že je na čase se sebou taky něco dělat. Vědomě a cíleně. A jak jsem říkala, beru to i jako prevenci toho, že až budu stará, budu snad nějakým způsobem funkční. Fyzicky i psychicky.*

T: Máš nějaké vlastní techniky, co Ti pomáhají odbourávat stres spojený se školou? A jestli ano, tak jaké?

B: *Tak se studiem…já jsem hodně mluvila o práci, protože během studia jsem pracovala a pořád pracuju v drogových službách. Asi se přiznám, že stresem ze studia nijak netrpím, protože jsem takovej ten divnej typ člověka, kterýho studium baví. (smích) Takže moje studijní psychohygiena je založená na čtení odborný literatury a vlastně i příprava do školy. Já studuju jako druhej obor ještě psychologii, takže i hodně ta psychologická četba. Tím, že mě to baví, tak je to pro mě fakt i odpočinek.*

T: Jsou nějaké oblasti psychohygieny, které nemůžeš praktikovat? Z osobních, studijních nebo jiných důvodů?

B: *Asi ne, všechno, co chci dělám a věnuju se tomu. Nenapadá mě nic, co bych dělat nemohla. A jestli něco takovýho je, tak spíš jen protože nechci. Nebo že mi to není nějak blízký.*

T: Provádíš psychohygienu jako prevenci nebo až ve chvíli, kdy pociťuješ nějaký problém?

B: *Já se přiznám, že problémy nemám. Nepociťuju a asi jsem nikdy nepociťovala. Jakože nic velkého, nepočítám přirozený stres nebo nějakou mírnou nervozitu v situacích, ve kterých je to normální. Ale nikdy to nebylo nic většího, takže asi můžu říct, že to používám jen jako prevenci.*

T: Zajímáš se o psychohygienu nějak víc do hloubky? A případně odkud čerpáš?

B: *Ne, to bohužel ne. Přijde mi, že pokud má člověk dobrý a zdravý copingový strategie, tak se psychohygieně věnuje automaticky. Že je to součást jeho života. Ale jinak jak jsem už říkala, je fajn mít nějakou inspiraci. Pro mě je velkej zdroj informací ta škola a sociální sítě. A myslím, že odtamtud čerpám jak pozitivní tak negativní zkušenosti. Tím myslím, že dost často tam i vidím to, co dělat nechci. Když to lidi přehání a podobně. To pak vím, že dělat nemám a nepotřebuju to.*

T: Moc Ti děkuji za rozhovor a za obsáhlé odpovědi. Je ještě něco, co nezaznělo nebo co bys chtěla dodat?

B: *Já myslím, že všechno podstatný jsem asi řekla. Pro mě je téma psychohygieny moc fajn. Je to podle mě hrozně důležitý a něco, čemu by se měl člověk věnovat. Hlavně v tom našem oboru. Zároveň to je něco, na co si každej musí přijít sám. Jak jsem říkala sama, já bych bez vejšky taky nevěděla, která bije. Takže myslím, že to je něco, čemu se člověk*

věnuje tak nějak automaticky, ale až postupem času si to začne uvědomovat a dávat tomu nějaký jméno. A tak to asi má bejt.

T: Super, ještě jednou moc děkuju za Tvůj čas a za odpovědi a měj se pěkně.

B: *Taky moc děkuju, ahoj.*