

Univerzita Pardubice

Fakulta filozofická

Psychohygienu v životě vysokoškolských studentů Fakulty filozofické
Univerzity Pardubice

Michaela Hnátková

Bakalářská práce

2018

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Michaela Hnátková**
Osobní číslo: **H15142**
Studijní program: **B6107 Humanitní studia**
Studijní obor: **Humanitní studia**
Název tématu: **Psychohygienu v životě vysokoškolských studentů Filozofické fakulty Univerzity Pardubice.**
Zadávající katedra: **Katedra věd o výchově**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cílem práce bude zjistit, zda vysokoškolští studenti Filozofické fakulty Univerzity Pardubice vědí, co je to psychohygienu a zda se řídí pravidly duševní hygieny.

Teoretická část práce se bude zabývat vymezením pojmu psychohygieny, příčinami psychické zátěže vysokoškolských studentů. Následně se bude věnovat objasnění pojmů jako sebeřízení, adaptace, zdraví, agrese a stres.

V praktické části práce bude využit kvantitativní přístup a jako výzkumný nástroj bude zvoleno dotazníkové šetření. Dotazníkem budu zjišťovat, jak často se studenti věnují studiu, jak umí hospodařit se svým časem, jaký je jejich denní režim, jak dlouho spí, zda dostatečně odpočívají, jak se stravují nebo zda se věnují nějakému druhu pohybu.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

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

BEDRNOVÁ, Eva a PAUKNEROVÁ, Daniela. Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015. 413 stran. ISBN 978-80-7261-381-6.

KUNEŠ, D. Sebepoznání: psychoterapeutické principy a postupy. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. 152 s. ISBN 978-80-7367-541-7.

CHAMOUTOVÁ, Kateřina a CHAMOUTOVÁ, Hana. Duševní hygiena; Psychologie zdraví. Vyd. 1. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, Katedra psychologie, 2006. 209 s. ISBN 80-213-1452-4.

PRAŠKO, Ján. Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti. Vyd. 1. Praha: Grada, 2003. 201 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0185-5.

VOBOŘILOVÁ, Jarmila. Duševní hygiena a stres. 1. vydání. V Praze: České vysoké učení technické, 2015. 123 stran. ISBN 978-80-01-05724-7.

MÍČEK, L. Duševní hygiena. 1. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 207 s.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Jana Křišťálová**
Katedra věd o výchově

Datum zadání bakalářské práce: **31. března 2017**

Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2018**



prof. PhDr. Karel Rýdl, CSc.
děkan



Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2017

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Pardubicích dne 27. 6. 2018

Michaela Hnátková

Poděkování

Touto formou bych ráda poděkovala PhDr. Janě Křišťálové za její čas, odborné rady a cenné připomínky týkající se mé bakalářské práce. Dále patří poděkování všem respondentům, kteří si našli čas na vyplnění daného dotazníku. Chtěla bych poděkovat také mé rodině – za jejich materiální i psychickou podporu. A velký dík také patří mé kamarádce Kamile Bušové za její cenné rady, připomínky a pomoc.

ANOTACE

Bakalářská práce se zabývá tématem duševní hygieny u vysokoškolských studentů – přesněji studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice. Teoretická část popisuje historický vývoj této vědní disciplíny, sděluje její současné pojetí a odkrývá její obsah. Dále se zabývá problematikou stresu nebo time managementu, který spadá do kapitoly o sebeřízení jedince. V teoretické části také najdeme zmínku o životním stylu, psychické zátěži a podobně.

Praktická část této bakalářské práce pomocí dotazníku zkoumá, zda vysokoškolští studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice znají a vědí, co znamená pojem psychohygiena.

KLÍČOVÁ SLOVA

duševní hygiena, vysokoškolští studenti, Fakulta filozofická, Univerzita Pardubice, stres, sebeřízení, životní styl

TITLE

Mental hygiene in the life of university students at the Faculty of Philosophy, University of Pardubice.

ANNOTATION

The bachelor thesis deals with the topic of mental hygiene among university students - more precisely students of the Faculty of Philosophy at the University of Pardubice. The theoretical part describes the historical development of this scientific discipline, communicates its current conception and reveals its contents. It also deals with the issue of stress or time management, which belongs into the chapter on individual self-esteem. In the theoretical part we also find mention of lifestyle, psychological stress and so on.

The practical part of this bachelor's thesis examines if students of the Faculty of Philosophy at the University of Pardubice knows what the term psychohygiene means.

KEYWORDS

mental hygiene, university students, Faculty of Philosophy, University of Pardubice, stress, self-esteem, lifestyle

OBSAH

ÚVOD.....	9
1 DUŠEVNÍ HYGIENA	11
1.1 Vymezení a význam.....	11
1.2 Historie.....	12
1.3 Životospráva.....	13
1.3.1 Spánek.....	14
1.3.2 Strava	15
1.3.3 Pohyb	15
1.3.4 Režim práce a odpočinku.....	16
2 ŽIVOTNÍ STYL.....	18
2.1 Volný čas.....	18
2.2 Mezilidské vztahy	20
2.3 Smysl života	21
3 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ V ŽIVOTĚ JEDINCE	23
3.1 Vyrovnávání se zátěži	24
3.2 Zdroje zátěže	25
3.2.1 Nepřiměřené úkoly, problémy a překážky.....	25
3.2.2 Konflikty.....	26
3.2.3 Frustrace a deprivace	26
3.3 Stres management	27
4 SEBEŘÍZENÍ A JEHO ZPŮSOBY A MOŽNOSTI.....	30
4.1 Cíle, priority a programy.....	31
4.2 Time management.....	31
4.3 Relaxační a autoregulační techniky	32
4.3.1 Jóga	33
4.3.2 Autogenní trénink	33
4.3.3 Jacobsonova progresivní relaxace	33
4.3.4 Meditace.....	34
5 DUŠEVNÍ HYGIENA A PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ U VŠ STUDENTŮ.....	35
5.1 Období pozdní adolescence.....	35
5.2 Období časně dospělosti.....	35
5.3 Charakteristika vysokoškolského studenta	36
5.4 Význam psychohygieny pro vysokoškolského studenta.....	37
5.5 Stresory vysokoškolských studentů	37

6	PRAKTICKÁ ČÁST – KVANTITATIVNÍ VÝZKUM.....	40
6.1	Úkoly výzkumného šetření	40
6.2	Cíl práce	40
6.3	Metoda výzkumu.....	40
6.4	Předvýzkum.....	40
6.5	Realizace výzkumu	40
6.6	Výzkumný soubor	41
6.7	Prezentace dat.....	42
6.8	Výzkumné otázky.....	55
6.9	Stanovení hypotéz	55
6.10	Verifikace hypotéz	57
6.11	Interpretace výsledků dotazníku	66
6.12	Závěr výzkumu.....	69
7	ZÁVĚR.....	72
8	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	74
9	SEZNAM GRAFŮ A TABULEK.....	77
10	PŘÍLOHY	79

ÚVOD

Tématem této bakalářské práce je duševní hygiena, její pravidla a to, jakou roli hraje v životě vysokoškolských studentů. Práce se bude zabývat pojmy, které souvisí s naším zdravím, ať už psychickým nebo fyzickým. Mezi tyto pojmy patří například spánek, zdravé stravování nebo relaxace. Dále jsou to pojmy jako stres, time management nebo volný čas. Hlavním cílem této práce je zjistit, zda vysokoškolští studenti – přesněji studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice vědí, co znamená pojem psychohygiena a zda se řídí jejími pravidly.

Přestože si to lidé nemusí uvědomovat, prvky duševní hygieny nás provází každý den. To jak žijeme, ovlivňuje naše zdraví i kvalitu života. Zdravá a vyvážená strava a dostatečný pohyb mnohonásobně zvyšují šanci, že daný jedinec bude zdravý. Na naše zdraví však působí více faktorů, patří do nich například i spánková hygiena, umění relaxovat, ale i aktivity, které jedinec vykonává ve svém volném čase, nebo to, jak na něj působí stres a jak se s ním dokáže vypořádat. Jak je již známo negativní vliv na naše zdraví má také užívání alkoholu, cigaret nebo dalších nelegálních návykových látek. Nakonec člověka formují také jeho hodnoty a postoje, které mu pomáhají se rozhodovat v různých situacích.

Právě na studenty vysokých škol je vyvíjen velký tlak. Musejí se stát zodpovědnými za své výkony, povinnosti a celkově za svůj život. Čím dál tím více studentů na vysokých školách ukončuje studium předčasně – jedním z důvodů je také to, že studium nezvládají psychicky, je toho na ně, jak se říká příliš. Na svých přátelích často vidím, že už nevědí „kudy kam“. Neví jak se zbavit stresu ani jak správně fungovat nebo si naplánovat čas. To byla má motivace k tomu, vybrat si toto téma. Chtěla jsem zjistit, zda tyto mé poznatky platí pro více studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice. Dále jsem chtěla mezi studenty tento pojem rozšířit a pomoci jim tak k rozvoji jejich duševního i fyzického zdraví. Poznatky z této práce mohou tedy sloužit jak vysokoškolským studentům, kteří se mohou zamyslet nad svým dosavadním způsobem života a přehodnotit jej, tak i akademické sféře nebo popřípadě i široké veřejnosti.

Teoretická část práce je rozdělena do pěti kapitol. První kapitola vymezuje základní pojmy týkající se této problematiky, věnuje se také historii tohoto pojmu. Kapitola dále vymezuje pojem životospráva, do které následně řadí podkapitoly týkající se například spánku, stravy, pohybu nebo odpočinku a podobně.

Následná kapitola je věnována životnímu stylu. Nejprve se snaží definovat, co znamená pojem životní styl. Tato kapitola zahrnuje například volný čas – definuje, co tento pojem

znamená, jaké má funkce a jaké činnosti v této době jedinci vykonávají. Dalším bodem této kapitoly jsou mezilidské vztahy, které také utvářejí člověka a tím pádem jsou důležitým aspektem duševní hygieny. Dále se kapitola věnuje také smyslu života.

Třetí kapitola je věnována psychické zátěži v životě jedince. Každý člověk se někdy dostane do situace, která je pro něj nepříjemná, neobvyklá, nová a neví jak tuto situaci řešit – a přesně tyto situace lze definovat jako psychickou zátěž. Kapitola uvádí dělení psychické zátěže a především to, jaké existují způsoby vyrovnávání se s psychickou zátěží. Dále také definuje, jaké jsou zdroje zátěže – mezi ně nejčastěji patří nepřiměřené úkoly, překážky, problémy, konflikty a podobně. Do této kapitoly byla také zařazena problematika stres managementu.

Předposlední kapitola teoretické části této práce se věnuje sebeřízení a jeho způsobům. Zde jsou definovány pojmy jako výchova, sebepojetí nebo sebepoznání. Dále se pozornost věnuje také například time managementu a jeho metodám. A následně se zde autorka věnuje také relaxačním a autoregulačním technikám, jako je například jóga, autogenní trénink nebo meditace.

Pátá kapitola této práce je věnována problematice duševní hygieny a psychické zátěže přímo u vysokoškolských studentů. Nejprve jsou definována vývojová období, ve kterých se většinou vysokoškolští studenti nacházejí – tedy období pozdní adolescence a období časně dospělosti. Dále je zde uvedena charakteristika vysokoškolského studenta, která vysvětluje jak je pojímána role studenta, jak se studenti vysoké školy dělí a podobně. Následně je zde vyjádřen význam psychohygieny pro vysokoškolského studenta nebo uvedeny jejich nejčastější stresory.

Praktická část bakalářské práce se bude věnovat psychohygieně v životě vysokoškolských studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice a bude zjišťovat, zda tito studenti vědí, co tento pojem znamená a zda dodržují pravidla duševní hygieny. Pro tento výzkum bylo jako technika vybráno dotazníkové šetření.

1 DUŠEVNÍ HYGIENA

1.1 Vymezení a význam

Pojem „hygiena“ zná snad každý z nás. Představíme si pod ním očistu těla, spojujeme ho s pojmem zdraví a prevencí před nemocemi. Zásady hygieny v tomto smyslu se učíme už od dětství. Je to lékařský obor, který nám umožňuje udržet si fyzické zdraví. Avšak existuje více druhů hygieny, jako je hygiena osobní, zubní, hygiena práce anebo hygiena duševní, která se stává v dnešní době stále známějším pojmem a má za cíl udržet duševní zdraví jedince v rovnováze. Jedinec je po duševní stránce zdravý tehdy: *„je-li přiměřeně spokojený sám se sebou, jestliže má dobré vztahy s druhými a je-li schopen řešit každodenní problémy, které přináší život“* (Melgosa, 1994, s. 52).

Míček definuje duševní hygienu jako: *„Systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy. Jde o takovou úpravu životních podmínek člověka, která by u něho vyvolala pocit spokojenosti, osobního štěstí, fyzické a psychické zdatnosti a výkonnosti“* (Míček, 1984).

Bedrnová uvádí definici duševní hygieny jako: *„Interdisciplinární předmět zahrnující praktické záležitosti našeho života se zaměřením na uchování si fyzického a duševního zdraví i přes nepříznivé dopady mnoha dílčích podnětů a situací“* (Bedrnová, 2009, str. 15).

„Mentální hygiena je psychologická disciplína, která se zabývá stanovením optimálního systému vědecky podložených pravidel a norem, které slouží k udržení, upevnění či znovunabytí duševního zdraví“, takto definuje duševní hygienu Z. Mlčák (Mlčák, 2004, s. 13).

Dle psychologického slovníku je duševní hygiena: *„Obor, který se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví, prevencí duševních poruch a nemocí. Pomáhá k tomu soubor opatření a postupů, jak těchto cílů dosáhnout, k hlavním patří životospráva, zdravotní výchova a poradenství“* (Hartl, Hartlová, 2009, s. 199).

Při definování pojmu duševní hygieny je nutné říci, že tento pojem lze chápat v užším a širším slova smyslu. V širším slova smyslu je duševní hygiena pojata jako: *„Interdisciplinární obor zaměřující se na otázky hledání a nalézání efektivního způsobu života, optimální životní cesty pro každého z nás“* (Bedrnová, 2009, str. 16). To lze chápat jako schopnost každého zdravého jedince se adaptovat, ať už ve vztazích s lidmi nebo s celou společností. V této souvislosti se také jedná o adaptaci intrapsychickou, založenou na schopnosti poznání sebe sama (Míček, 1984). V užším slova smyslu lze duševní hygienu chápat jako: *„Obor zabývající*

se problematikou uchování duševního zdraví“ (Bedrnová, 2009, str. 16). V tomto slova smyslu duševní hygiena vyjadřuje boj proti výskytu duševních nemocí (Křivohlavý, 2009).

Duševní hygiena je určena zdravým lidem pro upevnění a zkvalitnění jejich duševního zdraví. Dále těm lidem, kteří jsou na hranici zdraví a nemoci, to znamená, že se u nich projevují příznaky duševní nerovnováhy. Pro tuto skupinu má psychohygiena velký význam a pomáhá jim poznat sebe sama a příčiny, které jejich duševní zdraví oslabují. A nakonec je tento obor určen také nemocným, ať už tělesně nebo duševně. Těmto lidem pomáhá duševní hygiena například zkrátit dobu léčení. Zde už ale jen psychohygiena nestačí. V těchto případech je nutné spolupráce s lékařem z daného oboru – například psychiatrem, neurologem apod. (Míček, 1984). Obor duševní hygiena klade důraz na sebevýchovu, duševní klid, vyspělost osobnosti. Také se věnuje tématům sociální interakce, životní stylu, pracovnímu prostředí nebo životosprávě (Křivohlavý, 2009). O některých z těchto témat se zmíníme později.

1.2 Historie

Duševní hygiena se stala předmětem studia na vysoké škole až v posledních 50 letech. Základní poznatky pro tento obor byly však objeveny již dříve a mnoho z těchto myšlenek můžeme přisoudit době na počátku vývoje lidské civilizace. Od té doby se však tyto poznatky postupně obměňují a nahrazují se novými a aktuálními informacemi podle míry rozvoje vědeckého poznání (Bedrnová, 2009). Počátky rozvoje tohoto oboru jsou přisuzovány snaze vyhnout se dopadům nepříznivých situací na jedince. Lze tedy říci, že lidé už od začátku jejich vývoje hledali způsoby nebo osvědčené rady, jak se potýkat s nejrůznějšími složitými životními situacemi. Později se začalo zaměřovat spíše na prevenci – tedy hledalo se, co je pro jedince prospěšné a zajímalo se spíše o možnosti rozvoje než o odstraňování nebo vyhýbání se negativům (Bedrnová, 2009).

Dříve byly problémy každodenního života a tím pádem i jejich duševní zdraví řešeny různými náboženskými a filozofickými směry – jako je například buddhismus, taoismus a podobně. Pro většinu těchto směrů bylo typické, že za základ v lidském životě považovali individuální aktivitu jedince. Očekávali, že člověk bude aktivní, že bude sám řídit svůj život. Snad nejvíce přispělo počátkům duševní hygieny období antiky – antické filozofie. Jednu z nejstarších koncepcí této doby formuloval filozof Démokritos. Podle něj by člověk měl žít v rovnováze se sebou ale i s přírodou a světem. Každé vychýlení je podle něj příčina onemocnění. Dalším proudem antické filozofie, který měl vliv na duševní hygienu je stoická filozofie, představovaná Epiktétem a jeho žáky. Ti rozvíjeli filozofii odříkání. Kladli důraz na dosažení klidu, otužilosti, vytrvalosti a neochvějnosti – tyto vlastnosti si podle něj člověk musí

vypěstovat, aby si dokázal svobodně odříkat všechno, co v životě nemůže získat (Bedrnová, 2009). Později tomuto směru přispělo také období renesance, které přineslo určité změny. Renesance obecně sebou nesla rozvoj vědeckého poznání. Nejprve docházelo k rozvoji medicíny a přírodovědných oborů, které přinesly nové poznatky také o činnosti mozku a to jak po stránce nervové tak i psychické. V 18. století vznikla psychiatrie a později v 19. století se z filozofie vyvinula vědní disciplína nazývaná psychologie. Tu zajímá právě duševní život člověka a všechny faktory na něj působící (Bedrnová, 2009). Pojem duševní hygieny se ale začal uplatňovat až počátkem 20. století. Dříve se objevoval u Hufelanda a Feuchterlebena jako „hygienu duše“ nebo také „dietetiku duše“, který znamenal životosprávu. O prosazení duševní hygieny ve společnosti se zasadil především Clifford W. Beers s jeho knihou Duše. Jeho zásluhou byla také založena v roce 1908 Connecticutská společnost pro duševní hygienu, o rok později Národní výbor pro duševní hygienu. A v roce 1948 byla založena Světová federace duševního zdraví (Míček, 1984).

1.3 Živospráva

Za důležitý aspekt, kterému se je v rámci duševní hygieny nutné věnovat, je živospráva daného jedince. Pro rovnováhu v duševním zdraví je důležité věnovat pozornost některým zcela běžným jevům, které se vyskytují v našem životě. Jejich narušení však může mít na život jedince negativní dopad. Postoj k řádné živosprávě je individuální. Je to dáno z velké části tím, jaký způsob života se upřednostňoval v rodině jedince. Zde si může jedinec osvojit jak dobré tak i špatné návyky, které si nese do dalšího života (Bedrnová, 2009). Dodržování zdravého životního stylu tedy jedinci prospívá, jedná se především o tělesnou aktivitu, zachování vhodných dietních zásad, správné rozdělení práce, odpočinku a spánku a další (Mlčák, 2004).

Nejprve je nutné definovat, co je to zdraví. Dle Mlčáka, tento pojem vyjadřuje „stav plné tělesné, duševní a sociální pohody. Je to složitě provázaný komplex biologických, psychických a sociálních aspektů.“ (Mlčák, 2004, s. 9). David Seedhouse definuje zdraví jako: „Optimální stav zdraví určité osoby závisí na stavu souboru podmínek, které jí umožňují žít a pracovat tak, aby byly splněny její realisticky zvolené a biologické možnosti (potencionály).“ (Seedhouse, 1995 in Křivohlavý, 2009, s. 39). A dále J. Křivohlavý definuje zdravý jako: „celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“ (Křivohlavý, 2009, s. 40).

1.3.1 Spánek

Život každého jedince je typický střídáním stavu bdělosti a spánku. Bdělost je stavem aktivním a spánek naopak stavem pasivním. To však neznamená, že v době spánku jsme zcela pasivní. V tu dobu probíhá v těle jedince mnoho biologických procesů jako je například dýchání a především regenerace. Na spánek má jedinec vyhrazeno asi jednu třetinu z celého dne (Bedrnová, 2009). Spánek je definován jako: „*období sníženého vědomí, z něhož může být osoba správným podnětem probuzena.*“ (Foster, 1996, s. 45). Délka spánku je individuální, někomu stačí šest hodin a jiný potřebuje spát mnohem déle. Z výzkumů však vyplývá, že negativní dopady má na jedince nedostatek spánku, ale také jeho přemíra (Bedrnová, 2009). Pro dospělého člověka je optimální délka spánku asi 8 hodin, pro mladistvé 9 hodin a pro děti i více. Již zmíněná přemíra spánku, to je více než devět hodin může poté, dle výzkumů, způsobovat například srdeční choroby a podobně (Míček, 1984). Obecně však platí, že do půlnoci až do druhé hodiny ranní je spánek nejefektivnější (Středa, Marádová, Zima, 2010). Pro zvolení správného spánkového režimu je nutné naslouchat organismu. Pohled na dobu, kdy má daný jedinec chodit spát se u různých autorů liší. Častěji se v odborných publikacích doporučuje chodit spát a vstávat ve stejnou dobu (Helus, 2011). Jedna z věcí, na které v tomto případě záleží, je spánkový typ. Jedinci se dělí na skřivánky a sovy. Jednoduše lze říci, že skřivánci si ráno raději přivstanou a na vrcholu své aktivity jsou v první polovině dne. Sovy naopak preferují a jsou aktivní především v noci a brzké ranní vstávání je pro ně nepříjemnou záležitostí (Leibold, 1994). Kvalita spánku závisí také na jeho hloubce, ta bývá největší v prvních dvou a třech hodinách a nejnižší kolem šesté hodiny. Ve spánku se také objevuje REM fáze, kdy probíhají sny a jedinec v této fázi spí velmi tvrdě. Tato fáze se během spánku objeví dokonce několikrát (Míček, 1984). Tato fáze také posiluje paměť jedince (Borzová, 2009). Pokud jedinec delší dobu věnuje spánku jen krátkou dobu, zhoršuje se u něj soustředění, může se objevovat točení hlavy, slabost nebo nevolnost. Přerušovaný spánek je také často spojen s chronickou únavou a častým výskytem duševních chorob (Borzová, 2009). Dle pravidel spánkové hygieny, by se měl jedinec před spaním vyhnout vzrušujícím podnětům, jako například – hádce, nepříjemným vzpomínkám a podobně. V tuto dobu by se měl spíše uvolnit a relaxovat. Před spaním se také doporučuje nejíst přibližně čtyři hodiny a především ne tučná jídla a také nepít alkohol. Spát by měl jedinec ve vyvětrané, lehce chladné místnosti, kde neproudí vzduch. Kvalita spánku může narušit také nepravidelnost spánku a bdění – to se týká zejména jedinců pracujících v směnném pracovním provozu (Helus, 2011).

1.3.2 Strava

Správná výživa je důležitým stavebním kamenem naší životosprávy. Závisí na ní fyzické i psychické zdraví jedince a také jeho běžný každodenní chod. Dle Míčka jedinec: „*správnou výživou upevní svou duševní rovnováhu, zvýší odolnost proti infekcím, zvedne svou pracovní výkonnost a prodlouží svůj život.*“ (Míček, 1984, s. 42). Není však jednoduché ji specifikovat, protože vědci přináší stále nové poznatky o tom, co je zdravé, co není, jak často a jak moc jíst a podobně. Dle Málkové je „*Posláním potravy dodat organismu správné množství nezbytných živin – tuků, bílkovin, glycidů, vitamínů, minerálů, vlákniny a vody.*“ (Málková, 1992, in Křivohlavý, 2009, s. 220). V otázce správného stravování je nutné racionálně uvažovat a uvědomit si, že člověk je všežravec. Proto nám jednostranná strava nemůže prospívat (Bedrnová, 2009). Je důležité, aby strava byla pestrá, přiměřená, vyvážená a byla podávána v nejchutnější formě a ve vhodný čas (Křivohlavý, 2009). Strava má být vyvážená, to znamená, že by měla odpovídat dennímu energetickému výdeji a neměla by vést k tloustnutí (Cungi, 2001). Doporučuje se tedy jíst více méně všechno, ale záleží samozřejmě na individuálních aspektech jedince, jako je například alergie na laktózu, lepek a podobně. Je však nutné si uvědomit, že střídmost je v tomto případě velmi důležitá. Mnoho lidí má například ve stresových situacích sklony se přejídat. To je však špatné a vede to k obezitě. Pozor je nutné si dát také v případě diet, které jsou často nerozumné, neadekvátní a velmi často končí opětovným nabráním váhy (Cungi, 2001). Mezi zásady a přístupy, které by měl jedinec dodržovat, patří dle Bedrnové: častěji pobývat na čerstvém vzduchu, mít dostatek pohybu, být v jídle střídmi, jíst spíše častěji a menší porce, jídlo si v průběhu dne vhodně rozdělit, jíst v klidu a příjemném prostředí, nespěchat a jídlo vždy dobře rozžvýkat, preferovat určité látky před jinými – zejména bílkoviny a vitamíny před sacharidy a tuky, dále nekouřit a nepít větší množství alkoholu a vychutnat si jídlo i prostřednictvím smyslů (Bedrnová, 2009).

1.3.3 Pohyb

Pohyb je dalším důležitým aspektem duševního zdraví. Mnoho výzkumů upozorňuje na to, že nedostatek pohybu vyvolává emoční napětí (Míček, 1984). Pohybem můžeme chápat vše od chůze, běhu až po pohyb v práci, při rekreaci nebo jiných aktivitách. Nejčastěji je však chápán jako tělesné cvičení. Do snadno dostupných a oblíbených pohybových aktivit patří například běh, cyklistika, plavání a podobně (Melgosa, 1994).

U jedinců, kteří nemají dobrou fyzickou kondici, se často projevuje duševní nerovnováha v podobě úzkosti nebo napětí. Další výzkumy prokazují, že kvalita fyzické kondice umožňuje jedinci najít si přátele a vede k jeho sociální akceptaci (Míček, 1894). Velký

vliv má pohybová aktivita na omezení vzniku kardiovaskulárních chorob, udržování správné hmotnosti a také funguje jako prevence obezity (Mlčák, 2004). Pohyb – cvičení zlepšuje tedy krevní oběh a zásobování mozku kyslíkem, tím pádem se zvyšuje duševní schopnost a aktivita u daného jedince (Melgosa, 1994). Výzkumy ukazují, že u lidí, kteří sportují, je výrazně nižší riziko depresí, úzkostí a podobně. Pohyb má kladný vliv také na hodnocení sebe sama, když se člověk cítí zdravý, je spokojený se svým fyzickým vzhledem a má více energie, samozřejmě se cítí lépe (Sonstroem, 1988 in Křivohlavý, 2009). Některé výzkumy také prokazují, že lidé, kteří cvičí, se dokáží lépe vyrovnávat se stresem. Nejčastěji je tedy pohyb chápán jako forma relaxace (Bedrnová, 2009). Jedním z důvodů je to, že při pohybu tělo vyplavuje látku zvanou endorfin, která působí pozitivně na psychiku člověka a její účinek může trvat dokonce několik hodin (Středa, Marádová, Zima, 2010).

1.3.4 Režim práce a odpočinku

Jak bylo zmíněno výše, náš den je rozdělen na fázi spánku a fázi bdění. Fázi bdění lze dále rozdělit na pracovní dobu a volný čas. Toto dělení není však úplně přesné. Je důležité brát v potaz také čas, který jedinec věnuje péči o zajištění své existence jako je základní hygiena, vaření, praní a další činnosti, které lze označit jako domácí práce. Dále jedinec stráví mnoho času například dopravou nebo nákupy. Z toho tedy vyplývá, že opravdový volný čas tvoří spíše menší položku této fáze. Zajímavé však je, že mnoho lidí dokáže tento krátký čas využít efektivně. Existují však lidé, kteří tento čas neumí využít a nic nestíhají. Obvykle jsou to lidé, kteří nedokážou správně odhadovat své možnosti, nedovedou jiným odmítnout přání, nemají vypěstovány potřebné dovednosti a návyky, podléhají příliš emocím a podobně (Bedrnová, 2009).

Veškerá činnost, kterou jedinec vykonává, s sebou přináší únavu. Únava je dle Bedrnové: „*přirozeným stavem každého organismu, který po určité době podával nějaký výkon.*“ (Bedrnová, 2009, s. 58). Únava je jedna z forem zátěže a jedná se o obranný mechanismus, který je prevencí vyčerpání člověka (Hošek, 1994). Po vykonané činnosti by měl tedy následovat odpočinek. Odpočinek je doba, kdy tělo doplňuje energii a je důležitý pro naši duševní rovnováhu (Foster, 1996). Jako odpočinek pasivní je definován právě spánek. Na regeneraci naší energie má však podíl především odpočinek aktivní. Tím jsou především individuální aktivity jedince v jeho volném čase – měly by být odlišeny od studia nebo domácích prací apod. (Bedrnová, 2009). Jedinec by se měl v době odpočinku soustředit pouze na něj a nevěnovat se v té době věcem, které má ještě na práci. Nejlépe se odpočívá na místě, které jedinec nemá spojené s prací. Je doporučováno zařadit odpočinek pro každé hodiny

duševní práce (Míček, 1984). Potřeba odpočinku je signalizována změnou motivační struktury, tzn., že vykonávaná aktivita se pro jedince stává nepříjemnou a objevuje se nezáměr o danou činnost, nepozornost, popřípadě podrážděnost a podobně (Hošek, 1994).

2 ŽIVOTNÍ STYL

Životní styl se z obecného hlediska chápe jako styl, podle kterého jedinec žije. Z toho hlediska se bere v potaz například jeho vzdělání, zaměstnání, umění komunikace, jeho hodnoty, postoje, názory a podobně (Bedrnová, 2009). Dle A. Adlera je životní styl: „jedinečný způsob chování jedince, které vychází z jeho motivů, rysů, zájmů a hodnot a prolíná veškerým jeho chováním.“ (Hartl, Hartlová, 2009). Životní styl lze tedy definovat jako: „systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických pro určitý živý subjekt. Jedná se o souhrn relativně ustálených každodenních praktik, způsobů realizace činností a způsobů chování.“ (Sak, Saková, 2004).

Častěji se však setkáváme s pojem zdravý životní styl. Tento pojem je dnes velmi rozšířeným, objevuje se v časopisech, knihách, novinách nebo na internetu a podobně. Díky rozšíření tohoto pojmu se o zdravý životní styl zajímá stále více lidí. Jde vlastně o soubor zvyků lidí, kdy spolu tyto zvyky úzce souvisí a prolínají se. Patří sem především správná životospráva, o které pojednává první kapitola této práce, tzn. správně jíst, spát, odpočívat a podobně. Dále je důležité umění uvolnění – relaxace, efektivní zvládnání stresu, vyhýbání se závislostem a další. Podstatnou složkou je také volný čas jedince, mezilidské vztahy a smysl života (Bedrnová, 2009). A právě těmto složkám bude věnována tato kapitola.

2.1 Volný čas

Čas daného jedince lze dělit na čas pracovní, to je doba, kdy vykonává nějakou pracovní činnost. Dále na vázaný či polovolný, sem řadíme objektivní povinnosti jako péči o sebe sama, cestování do práce a podobně. A nakonec na čas volný. Volný čas patří pro mnoho jedinců spolu s rodinou, partnerstvím, přátelstvím a zaměstnáním do k hodnotám, kterých si cení (Šerák, 2009). Nemusí tomu však tak být vždy, někteří jedinci mohou volný čas považovat za něco nepatřičného. Tito jedinci za nejdůležitější hodnotu považují právě práci a mají často sklon se přetěžovat. Pokud využijí volného času, mohou se u nich objevovat i výčitky svědomí (Pávková, 2008). Střídání práce a volného času provázelo jedince již v historii, ale v menším rozsahu než dnes. Dříve byl totiž volný čas určen převážně pro movité a vážené lidi, jako například šlechtě a podobně. Změnu přinesla až doba mechanizace práce a s ní související změny ve společnosti – pracovní doba byla ohraničena a postupně zkracována a tím pádem měli jedinci více času na regeneraci a odpočinek (Šerák, 2009). Volný čas představuje dobu, kdy jedinec nemá žádnou práci ani povinnosti. Nepatří sem doba, kdy jedinec zabezpečuje svou biologickou existenci (jídlo, spánek, hygiena atd.) a podobně. Volný čas je dobou, kdy si jedinec sám svobodně volí své činnosti, které má rád a uspokojují ho. Pod tento pojem se

zahrnuje odpočinek, zábava, zájmové činnosti, dobrovolná společensky prospěšná činnost a další (Pávková, 2008). Lidské aktivity lze dělit do čtyř skupin na: práci, rodinné závazky, sociální závazky a aktivity orientované na sebeuspokojení či sebevyjádření. Pro druhý a třetí typ se používá pojmu „polovolný čas“ a do volného času řadíme čtvrtý typ (Dumazedier, 1962 in Šerák, 2009). Volný čas lze dále dělit dle druhu vykonávané činnosti na odpočinkový, kde se jedná o klidné činnosti, které jsou pohybové i psychicky nenáročné. Dále na rekreační, kde je typickou právě pohybová aktivita a zájmový, kdy jde o cílevědomé aktivity za účelem uspokojení a rozvoje zájmů a schopností daného jedince (Šerák, 2009).

Volný čas má tři základní funkce. První funkcí je zábava – jedná se o eliminování nudy a uspokojení potřeb jedince. Další funkcí je odpočinek, tedy určitá regenerace jedince, jeho uvolnění jak po duševní tak po tělesné stránce. A třetí funkce představuje vlastní rozvoj osobnosti člověka. Toto dělení se však může zdát poněkud jednoduché (Šerák, 2009). Jako další z mnoha dělení funkcí volného času se uvádí dělení na: funkci výchovně-vzdělávací, kdy volný čas umožňuje naplnit potřebu poznání a získání dalších informací. Funkce rekreačně-odpočinková je důležitá zejména z pohledu duševní hygieny. Jde o eliminaci a zvládnutí zátěží – například pomocí relaxace, cvičení a podobně. Funkce sociální představuje pomoc jedinci začlenit se do společnosti a přizpůsobit se danému sociálnímu prostředí. Další je funkce seberealizační, která souvisí s rozvojem a kultivací jedince. A funkce preventivní, kdy se jedná o předcházení rizikového chování (Kavanová, Chudý, 2005).

V rámci volného času se každý jedinec věnuje různorodým činnostem. Mezi volnočasové aktivity patří například sportovní činnosti. Do této skupiny se v dnešní době řadí také adrenalinové sporty nebo procházky. Další jsou kulturní činnosti, které zahrnují návštěvy koncertů, divadel či galerií a také sledování televize, což je považováno za nenáročnou a odpočinkovou činnost. Další aktivitou jsou společenské a sociální činnosti, kdy si jedinec utváří sociální vztahy – setkává se s rodinou a přáteli. Existují také vzdělávací činnosti, kam patří sebevzdělávání pomocí internetu, knih, zájmových kroužků, přednášek a dalších. Veřejné činnosti jsou chápány jako snaha jedince prosazovat se a zasahovat do veřejných problémů. Avšak je nutné podotknout, že tyto aktivity u nás nejsou využívány ve velké míře. Dále jsou to rekreační a cestovatelské činnosti, které jsou propojeny s činnostmi sportovními. Do této skupiny lze řadit také zahrádkaření. Další formou jsou koníčky a rukodělné činnosti. Zde se jedná o rozmanité aktivity, které jedinec vykonává na základě svých zájmů. A za volnočasové aktivity se v dnešní době považuje také hraní klasických nebo on-line počítačových her (Duffková, 2008). Při výběru aktivit pro volný čas je dobré brát ohled na doporučení, že jedinec

by si měl vybírat takovou aktivitu, která je v protikladu s prací, kterou vykonává v zaměstnání. Při fyzické práci tedy bývají vhodné aktivity duševního typu a naopak. Pokud jedinec pracuje uvnitř, je dobré trávit volný čas na čerstvém vzduchu. A pokud je v práci obklopen lidmi, čas od času by se měl věnovat aktivitám, kde může být sám (Bedrnová, 2009).

2.2 Mezilidské vztahy

Většinu svého života tráví jedinec mezi lidmi. Utváří s nimi vztahy, které mu pomáhají začlenit se do společnosti. Těmto vztahům říkáme mezilidské nebo také interpersonální a pro duševní hygienu jsou poměrně důležité a ovlivňují ji. Je jasné, že člověk je společenský tvor a bez kontaktu s lidmi by nepřežil (Helus, 2011). Za vztah se považuje již utvořená vazba mezi jedinci. Základní podmínka interpersonálních vztahů je to, že se jedinci ocitají ve společné interakci, která zanechává nějakou stopu. Stopa může mít podobu příjemného nebo nepříjemného pocitu, porozumění, nepochopení a podobně. Interakce je tedy důležitá pro udržení a další rozvoj mezilidských vztahů (Slaměník, 2011). Vztahy vznikají například ve škole nebo v zaměstnání. Za nejdůležitější a nejtěsnější vztahy v životě jedince jsou však považovány vztahy rodinné, partnerské a vztahy s přáteli. Ty umožňují jedinci mít pocit bezpečí, tzn., že se jedinec necítí být sám a ví, že má vedle sebe někoho na koho se může spolehnout a věřit mu. Tyto vztahy bývají postavené na ohleduplnosti, důvěře a empatii. Tyto vztahy – vztahy osobní blízkosti – chrání jedince před vznikem depresí, úzkostí, pocitů marnosti – tedy zabezpečují stabilitu jedince. Dále mohou jedinci pomoci v řešení náročných situací, kdy ví, že na to není sám a má se o koho „opřít“. Tyto vztahy mají tři hlavní znaky a to: interpersonálnost – to znamená, že na sebe daní jedinci reagují a komunikují spolu a berou vzájemně v potaz své charakteristické vlastnosti. Dále je to vzájemná závislost, kdy daným jedincům na sobě záleží a existuje mezi nimi citové pouto. A uspokojování potřeb, což znamená, že jedinci si navzájem uspokojují své potřeby jako – potřebu blízkosti, důvěry, spolupráce a podobně (Helus, 2011). Mezilidské vztahy mohou mít také svoje nevýhody, jako například odhalení slabých míst jedince. Tento aspekt lze považovat za pozitivní ve zdravém vztahu, ale ve vztahu zanikajícím je to „zbraň“, která může jedinci velmi ublížit. Dalším negativem mohou být také zvýšené závazky. Vztahům je nutné věnovat energii a čas, popřípadě také peníze. Jedinec nemá tolik času pro sebe, musí být více vnímavý vůči svému partnerovi, což se může stát vysilujícím, popřípadě se musí izolovat s jiných vztahů a podobně. Dalším negativem je také to, že po ukončení vztahu často daný jedinec trpí, cítí bolest a podobně (DeVito, 2001). Pro správné a efektivní utváření a udržení mezilidských vztahů se doporučuje například nepodlehout prvním dojmům, rozvíjet schopnost empatie, odlišovat příležitostné kontakty od

těch, na které je třeba dbát a pečovat o ně, naučit se otevřeně komunikovat, umět ukončit vztah, pokud přestává být prospěšný a podobně (Bedrnová, 2009).

2.3 Smysl života

Smysl života úzce souvisí s psychickým i fyzickým zdravím jedince. Přemýšlení nad smyslem života provází jedince celý život a pomáhá tak utvořit a udržet jeho identitu. Smysluplnost života pomáhá jedinci také při zvládání těžkých situací a podobně (Křivohlavý, 2007 in Ondrušová, 2011). Lidé potřebují nalézat smysl věcí a tak to platí i pro jejich život – to vede k uspokojení jedince a tak k duševnímu zdraví a spokojenému životu (Dufková, Kratochvíl 1967 in Ondrušová, 2011). Při zvažování smysluplnosti života jedince nehraje roli, jak dlouho jedinec žil, ale spíše to co pro něj v životě byl podstatné a o co v něm tedy šlo (Křivohlavý, 1994).

„Smysluplnosti života je možno rozumět jako uvědomování si řádu, souvislosti a účelů vlastní existence a dosahování hodnotných cílů a s tím souvisejících pocitů naplnění.“ (Křivohlavý, 2006 in Ondrušová, 2011).

Z výzkumu Lukasové vyplývá, že pro smysl života jedince jsou podstatné tyto kategorie – vlastní, blaho, seberealizace, rodina, zaměstnání, societa, zájmy, zážitky, služba nějakému přesvědčení a vitální potřeby (Dvořáčková, 2012). Kováč upozorňuje na to, že smysl života je vlastně vytvořen vzájemným působením kognitivních, emočních a motivačních potencionálů jedince. Patří sem například poznání sebe sama, sebekontrola, plánování, porozumění a podobně (Kováč, 2001 in Dvořáčková, 2012). Existují dva druhy smyslu života. Prvním je existenciální, osobní, specifický nebo každodenní smysl života, který představuje soubor běžných denních cílů, činností a hodnot jedince. A druhý je ontologický, nebo také konečný, vyšší, absolutní smysl života, který souvisí s životem jako s celkem a má za úkol vykládat zásadní otázky existence jedince (Ondrušová, 2011).

Mít nebo naplnit smysl svého života se však každému jedinci nepovede. U daného jedince se poté objevuje pocit bezsmyslnosti - tedy existenční nenaplnění. Tito jedinci nemají v životě žádné cíle a jsou také velmi často ohroženi vznikem suicidálního jednání. Často se u nich objevuje napětí, úzkost, zoufalství a smutek (Ondrušová, 2011). Tento stav vede jedince k duchovnímu utrpení a zanechává negativní stopy na jeho duševním, tělesném a také společenském stavu (Dvořáčková, 2012).

S tématem smyslu života úzce souvisí také problematika hodnot. Hodnoty mají nezastupitelnou úlohu v konceptu smyslu života (Ondrušová, 2011). Pomocí hodnot nalézají

jedinec smysl a směr života. Hodnoty mohou mít podobu – sociální, morální, ideologickou, estetickou, náboženskou, majetkovou a další (Hoskovec, 2002). Jedinec smysl života nachází prostřednictvím hodnot tvůrčích, prožitkových a postojových. Hodnoty tvůrčí se definují jako vlastní činnost daného jedince. Jde tedy o práce a výrobu, která se v dnešní společnosti oceňuje asi nejvíce. Patří sem také péče o rodinu a blízké. Hodnoty prožitkové mohou být vytvářeny vždy a všude, jde především o vnímání přírody, krásy, umění, radost, láska a další. Hodnoty postojové představují to, že se jedinec postaví osudu. I přesto, že se nachází v nějaké těžké situaci, nenechá se „zlomit“ (Ondrušová, 2011).

3 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ V ŽIVOTĚ JEDINCE

Každý jedinec se ve svém životě dostane do situace, která je pro něj nová, neobvyklá a nezná principy jejího řešení. Je toho na něj příliš mnoho, má málo času a mnoho povinností. Takové situace lze definovat pojmem psychická zátěž. Duševní hygiena se věnuje psychické zátěži především proto, že u některých jedinců může vyvolat psychické poruchy a dokonce i některá fyzická onemocnění (Bedrnová, 2009). Psychickou zátěž lze definovat jako méně intenzivní ohrožení. Psychická zátěž se dělí na:

- 1) Těžkou psychickou zátěž, kdy se jedná o ohrožení života – jako je například havarijná situace a podobně.
- 2) Střední psychickou zátěž, nalézají se tam, kde určité podmínky zabraňují jedinci v úspěšné činnosti.
- 3) Lehkou psychickou zátěž, kdy je jedinec i přes rušivé podmínky schopen danou činnost vykonávat (Daniel, 1997 in Výrost, Slaměník, eds., 2001).

Bedrnová dělí psychickou zátěž podobně na: „*extrémní zátěž, mezní (limitní) zátěž a reálnou životní zátěž.*“ (Bedrnová, 2009, s. 66-67).

Zátěž je za stejných podmínek prostředí u každého jedince různá. Může také záležet na vnitřním stavu jedince – únava a podobně (Mikšík, 2001). Dále závisí na individuálních osobnostních dispozicích daného jedince. Ty lze definovat jako: „*souhrn vlastností každého z nás, jenž je ve svém celku větší nebo menší zárukou toho, že si v náročnější životní situaci poradíme.*“ (Bedrnová, 2009, s. 67). Obvykle se tento jev označuje jako odolnost vůči neuropsychické zátěži. Lidé se slabší nervovou soustavou často označují zátěž jako vyšší, týká se to i jedinců s různými druhy psychóz, neuróz a podobně. Dále záleží na připravenosti na zvládnutí neuropsychické zátěže. Tento aspekt je nejvíce spojen s výchovou a procesem vzdělávání. Výchovou se předávají jedinci určité postoje, názory a hodnoty, podle kterých se v budoucnu řídí a tím pádem se také formuje odolnost jedince proti zátěži. Dalším aspektem je také to, zda se jedinec se zátěžovou situací již setkal. Jedinec si v těchto případech ověří svou odolnost vůči těmto situacím a tím pádem pro něj nejsou tyto situace v budoucnu tolik zátěžové (Bedrnová, 2009). Do psychiky jedince se promítají také další skupiny zátěže jako zátěž fyzická, tedy přepínání fyzických sil a zátěž fyziologická, tzn. zatížení biologických funkcí a nervové soustavy (Mikšík, 2001).

3.1 Vyrovnávání se zátěží

V životě se jedinec nejčastěji setkává se situacemi jemu známými, v tomto případě se u něj jedná o zvykové chování. Tento návyk - stereotyp u něj zpravidla navozuje pocit bezpečí a jistoty. Dle Bedrnové toto jednání však: „vede k určité rutinně, oslabuje to celkovou otužilost a snižuje to flexibilitu a tvořivost jedince.“ (Bedrnová, 2009, s. 65). Pokud se ale objeví situace nová, jedinec neví jak se chovat a daná situace se pro něj stává zátěžovou. V životě se ale zátěžové situace často opakují a jedinec se tedy v obdobných případech chová stejně nebo podobně, tedy způsobem dle něj osvědčeným. Jedinec se tím naučí zvládat náročné životní situace v celku stereotypně. Techniky zvládání zátěžových situací se dělí na aktivní a pasivní. Aktivní techniky jsou spojené s útočným řešením dané situace a jsou spojeny s agresí a zvýšenou aktivitou. Do této skupiny patří například upoutávání pozornosti, kdy jedinec v dané situaci ztrácí sebevědomí, a proto na sebe často upozorňuje například skákáním do řeči, vychloubáním, extravagancí a podobně. Další technikou spadající do této skupiny je kompenzace, kdy jedinec hledá náhradní řešení, tzn., že neúspěch v nějaké činnosti se snaží nahradit úspěchem v činnosti jiné, popřípadě opakované pokusy o zvládnutí činnosti původní. Tato technika může být z objektivního hlediska pro život přínosem, nesmí být však spojena s patologií jako je užívání návykových látek, přejídání a podobně. Nejrozšířenější aktivní technikou je racionalizace, ta předkládá neúspěch nebo nepřijatelné chování jako jednání, které je mimo kontrolu jedince, například tak, že se stalo „náhodou“. Mezi aktivní techniky řadíme také identifikaci nebo také ztotožnění. To znamená, že jedinec, který není schopen zvládat danou zátěž, se chlubí například bohatstvím svých rodičů, svým autem, popřípadě zbraní a podobně. Jde o pocit prestiže a síly. Technika sublimace spočívá v převádění společensky nepřijatelných pudů do roviny přijatelné. Techniky pasivní jsou charakterizovány „útekem“. Do této skupiny řadíme například techniku izolace, kdy se jedná o útěk do samoty, kdy jedinec nemusí dále řešit své problémy a vyhne se dalším zátěžovým situacím. Dále existuje tzv. denní snění, kdy jedinec „utíká“ do světa fantazie, kde si přehrává jiný průběh dané situace. Tato technika je častá především u dětí a mládeže. Další pasivní technikou je únik do nemoci, kdy se jedinec přesune do role slabého, nemocného s vědomím toho, že se o něj postarají a situace za něj vyřeší někdo jiný. Pasivní technikou je také regrese – kdy se jedinec navrácí k nižšímu způsobu přizpůsobení, jde tedy o zpřimitivnění jeho chování. Projevuje se tedy například tím, že se dospělý chová jako dítě. Technika popření spočívá v „zavírání očí“ před problémem. Jedinec si daný problém nechce připustit a odmítá ho přijmout a řešit (Hošek, 1994).

3.2 Zdroje zátěže

Za zdroje zátěže se považují nepřiměřené úkoly, problémové situace, překážky, konflikty a stres (Bedrnová, 2009). Hošek (1994) do této skupiny řadí také frustraci a deprivaci.

3.2.1 Nepřiměřené úkoly, problémy a překážky

Za nepřiměřené úkoly lze považovat takové úkoly, které jsou pro jedince náročné, ale pro druhé býti nemusí. E. Bedrnová nepřiměřené úkoly definuje jako takové úkoly, které „*svou kvantitou nebo kvalitou překračují naše fyzické a zejména psychické možnosti, narušují naše biorytmy a prohlubují naši únavu až do stavu fyzického či psychického vyčerpání.*“ (Bedrnová, 2009, s. 71). Nepřiměřený úkol může jedinci někdo přidělit, nebo si ho jedinec může vybrat sám v případě, kdy přecení svoje síly (Bedrnová, 2009). Průběh je často takový, že jedinec se snaží úkol vyhnout, například ignorováním nebo odmítnutím. Pokud to není možné, snaží se problém vyřešit. Pokud problémy vyřešit nejde, u jedince dochází k postupnému vyčerpání a tělo odmítá v dané činnosti pokračovat (Hošek, 1994).

Za problémové situace se většinou považují takové, v nichž se objevuje velké množství podnětů anebo takové, v nichž se navyklé přístupy jedince neosvědčily, a je třeba hledat nové. V těchto situacích má mnoho lidí tendence vycházet z minulé zkušenosti, což v těchto případech není efektivní. Jak již můžeme tušit, v těchto situacích jsou na tom lépe lidé tvořiví a sebevědomí, kteří danou situaci chápou jako výzvu (Bedrnová, 2009). Je tedy nutné, aby se jedinec naučil osvojovat si nová schémata chování v daných situacích, naučil se se orientovat v nových životních situacích a přijmout vhodný způsob řešení (Mikšík, 2001).

U překážek jde o „*zablokování možnosti realizovat určité aktivity či uspokojit určité potřeby*“ (Bedrnová, 2009, s. 71). Překážky lze zvládat například zvýšeným úsilím, výběrem alternativního cíle nebo rezignací. Výběr z těchto možností klade důraz na rozhodování jedince a je jen na něm, která varianta se mu pro danou situaci jeví jako nejlepší. Překážky můžeme dělit na vnitřní a vnější. Vnitřní se týkají například lenosti daného jedince a vnější jsou různé fyzické a další handicap (Bedrnová, 2009). Existují dvě skupiny lidí. Do jedné skupiny můžeme zařadit jedince se zcela nereálným chtěním. Sem patří ti, kteří neusilují o to cíl naplnit, tedy lidé pesimističtí a ti, kteří stále hledají způsoby jak si vydobýt svoje a mohou se chovat až agresivně. Do druhé skupiny řadíme jedince pasivní, kteří jsou se vším spokojeni, o nic se nesnaží a jen tak „*proplouvají životem*“ (Mikšík, 2001).

3.2.2 Konflikty

Konflikty jsou definovány jako: „*náročná životní situace, jejichž podstatou je spor*“ (Hošek, 1994, s. 27). O. Mikšík definuje konflikt jako: „*střet rozporných tendencí, sil, protikladných a navzájem neslučitelných snah*.“ (Mikšík, 2001, s. 204). V konfliktu se jedinec nachází tehdy, když se má rozhodnout mezi nějakými podněty, které se navzájem vylučují a nejsou schopny spolu fungovat. U konfliktu jsou typické prožitky a projevy jako váhání, bezradnost, nerozhodnost a podobně (Mikšík, 2001). Konflikty lze dělit na intraindividuální a interindividuální. Intraindividuální spory jsou ty, které má jedinec v sobě. V této situaci může jít o možnost, kdy si jedinec vybírá jen mezi pozitivními variantami, negativními variantami anebo může nastat situace, kdy se jedna možnost jeví jako přitažlivá, ale nedůležitá a druhá důležitá ale nepřitažlivá. Interindividuální spory, jsou konflikty mezi jedincem a dalšími lidmi, často z důvodu rozdílných názorů, cílů a postojů (Bedrnová, 2009). Dále se konflikty dělí na vnitroskupinové, kde jde o konflikt v rámci nějaké sociální skupiny a meziskupinové, kdy se jedná o spor určitých skupin (Hošek, 1994).

Za nejlepší řešení konfliktů se zpravidla považuje přijatelný kompromis. Snadněji se řeší konflikty věcné, v nichž je spor vázán na objektivní parametry situace. Obtížněji se řeší konflikty osobní, v nichž jde oběma stranám především o to vyhrát. V tomto případě se často objevují hádky, urážky, ponižování a podobně. Existují také konflikty smíšené, kdy se do objektivních problémů začnou přenášet i problémy osobní. Záleží také na tom, kolika osob se konflikt týká. Obecně platí, že čím je počet účastníků větší, tím hůře se problém (konflikt) řeší (Bedrnová, 2009). Existuje pět typů/strategií zvládnání konfliktů. První z nich je soutěž nebo také konkurence, kdy jsou obě strany orientovány jen na své zájmy a neberou v úvahu zájmy druhé strany, nejsou ochotni spolupracovat a jde jim o vlastní zájem, objevuje se vysoká míra asertivity. Dále je to snaha o vyhovění, kdy jde o vysokou míru spolupráce mezi stranami a ochota obětovat vlastní cíl pro cíl ostatních. Za třetí snaha vyhnout se konfliktu, kdy strany nespolečně spolupracují, nejsou toho schopny. Objevuje se lhostejnost k cílům jedné strany ale i těch vlastních. Další strategií je spolupráce, kdy cílem je uspokojit a dodržet cíle obou stran. A poslední je kompromis, je to snaha o rychlé a efektivní ukončení konfliktu a stojí na pomezí mezi asertivitou a spoluprací. Jde o to, že obě strany něco ztratí, ale také získají (Komárková, Slaměnik, Výrost, 2001).

3.2.3 Frustrace a deprivace

Frustraci lze definovat jako „*situaci zmaru*“ (Hošek, 1994, s. 31). To znamená, že jedinci je odpírán přístup k cíli. Dochází k tomu v případě, kdy jedinec zvolí chování, které

nevede k chtěnému efektu nebo cíli. Tím vzniká psychické napětí, které je často provázáno vztekem, zmateností, strachem a podobně. Označení frustrační tolerance pak vyjadřuje způsobilost jedince zvládat frustraci. To samozřejmě závisí na mnoha aspektech jako například na okolnostech, které frustrace vyvolávají, stupně narušení duševní rovnováhy atd. (Mikšík, 2001).

Deprivace je „ochuzení člověka o podnětovou sféru, mající vztah k uspokojování některé z jeho potřeb.“ (Hošek, 1994, s. 33). V tomto případě jde o znemožnění uspokojení základních a sociálních potřeb. Jde o „takovou formu strádání, která může do budoucna zásadním způsobem nepříznivě ovlivnit naši psychiku, ale i fyzický stav našeho organismu.“ (Bedrnová, 2009, s. 72). Nejde tedy o znemožnění nějaké cesty k danému cíli jako u frustrace, ale jedná se o úplné znemožnění uspokojení potřeby (Mikšík, 2001).

3.3 Stres management

Stres je v dnešní době považován za „strašáka“ především proto, že může vést k pracovní neschopnosti. Důležité však je si uvědomit, že určitý typ stresu je pro náš život potřebný, je naší hnací silou – škodí nám tedy jeho nedostatek ale i přemíra (Clegg, 2005). Stres na jedince doléhá v tom případě, kdy se dostává do nějaké zátěžové situace, tzn., když na něho doléhá různý druh tlaku (Mohapl, 1992 in Křivohlavý, 2009). Jeden z prvních, kdo se touto problematikou zabýval, byl právě I. P. Pavlov, který se zabýval změnami v organismu zvířat, která se dostali do nějaké stresové situace. W. Cannon pro své studium také využíval zvířata, přesněji laboratorní krysy, které vystavoval stresovým situacím jako například – nadměrnému hluku a podobně. Na jeho teorii poté navázal Hans Selye, který se považuje za zakladatele tzv. kortikoidního pojetí stresu – studiem zvýšené funkce nadledvinek ve stresových situacích. H. Selye zjistil, že bez ohledu na druhu stresoru se vždy u jedinců objevuje stejná skupina fyziologických reakcí, kterou nazval GAS – General Adaptation Syndrom (Obecný adaptační syndrom). Dalším významným výzkumníkem byl R. Lazarus, který věnoval pozornost spíše kognitivní stránce zvládání těžkostí (Křivohlavý, 2009).

Stres lze definovat jako: „rušivou okolnost působící na organismus (zvláště pak na psychiku) jedince v období realizace cílové činnosti a svým působením výrazně narušuje její optimální či zdárný průběh přesto, že je jinak plně v silách a schopnostech daného jedince danou cílovou činností bez větších problémů a obtíží realizovat.“ (Mikšík, 2001, s. 210).

„Stres je nespecifická odpověď organismu na jakýkoliv požadavek (zátěž), který je kladen na organismus.“ (Selye, 1956 in Cungi, 2001, s. 15).

„Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožený, anebo ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.“ (Křivohlavý, 1994 in Výrost, Slaměník, eds., 2001, str. 191).

Stres je často chápán jako věc nepříjemná. Je nutné si ale uvědomit, že existují typy napětí, které jedinec pro život potřebuje. Tyto typy napětí umožní jedinci reagovat na nebezpečí a uspokojovat své potřeby. Stres tedy můžeme dělit na eustres a distres. Distres je typický nepříjemnými pocity a vyčerpáním jedince, může tedy ohrozit jeho duševní i fyzické zdraví. Eustres jedince posiluje a pomáhá mu dosáhnout rovnováhy. Uvolní se při něm do těla látky, které pak jedinci umožní lépe odolávat distresu (Plamínek, 2013).

Stresory lze definovat jako činitele, které vyvolávají u jedince stres (Bartůňková, 2010). Stresory mohou mít formu fyzickou v podobě nějaké zranění, šoku atd. nebo sociální, respektive psychickou. Dnešní svět je plný různých forem stresorů, nejčastější je spěch, časový stres, nezaměstnanost, nevyhovující mezilidské vztahy a podobně. Mezi velmi silné stresory lze řadit události, jako jsou živelné pohromy, dopravní nehody, smrt životního partnera a další. Mezi stresory se řadí také situace, které nejsou tak závažné, ale znamenají pro jedince jistou změnu, jedná se především o ukončení nebo vstup do školy, nové zaměstnání, narození dítěte apod. (Výrost, Slaměník, eds., 2001). Do příčin stresu lze tedy zařadit například traumatické zážitky, vliv okolního prostředí (např. nadměrný hluk), konflikty, spěch, nejistotu, pocit viny a další (Melgosa, 1994). Stresory v běžném životě jsou však často kombinací různých vlivů (Bartůňková, 2010).

Na stresové situace nereagují všichni lidé stejně. Reakce závisí na vrozených a získaných schopnostech jedince. Roli zde může hrát například zvýšená emotivita jedince, životní styl nebo rodinné a sociální prostředí (Cungi, 2001). Prožívání stresu vede k emocionálnímu nepokoji. Organismus jedince reaguje fyziologickou reakcí jako zvýšená činnost srdce, pokles teploty nebo hormonální reakcí (Nakonečný, 1995 in Výrost, Slaměník, eds. 2001). Psychické reakce na stres mohou mít podobu popudlivosti, nespavosti, úzkosti, potlačení sexuální touhy, deprese a další (Melgosa, 1994). Mezi symptomy prožívání stresu patří především úzkost a nejistota. Na výkon, popřípadě rozhodování jedince může mít vliv také představitivost a fantazie v tom ohledu, co vše může nastat (Mikšík, 2001). Mezi bezprostřední reakce na stres patří například únava, agresivita atd. Do reakcí trvalejšího charakteru lze zařadit například syndrom vyhoření, poruchy přizpůsobení nebo posttraumatickou psychózu a objevovat se mohou také reakce patologické jako je alkoholismus, užívání návykových látek, obsedantní porucha a další (Bartůňková, 2010).

V souvislosti se stresem je důležité vysvětlit pojmy adaptace a zvládání neboli coping. Adaptací se rozumí „*osobní zvládání problémů, které život před člověka staví, a to pokud možno na úrovni.*“ (Křivohlavý, 2009, s. 144). Jde tedy o to duševně se připravit na nastávající těžkou životní zkoušku, to znamená, že jedinec by měl být připravený na to, co ho čeká. Anglický termín coping znamená něco zvládat, vědět si rady. V této problematice to tedy znamená zvládat zátěžové situace, krize a konflikty. Mezi copingové strategie, tedy strategie zvládání stresu patří zaměření na problém – to znamená, že si jedinec ujasní přesné kroky a podle nich postupuje. Druhou strategií je zaměření na emoce, kdy se jedinec snaží přehodnotit svůj přístup k problému a třetí strategie je orientace na únik, kdy jedinec problém vytěsňuje a nepřipouští si ho. Dělení těchto strategií existuje samozřejmě mnoho (Výrost, Slaměník, eds., 2001).

Pro zvládání stresu existují různé metody a techniky, které mají jedinci umožnit zvládnout zátěžovou situaci, ve které se právě nachází. Do těchto zmíněných technik – postupů patří například protistresové dýchání, cvičení, počítání, poslech relaxační hudby, změna činnosti a podobně (Bedrnová, 2009).

4 SEBEŘÍZENÍ A JEHO ZPŮSOBY A MOŽNOSTI

Člověk je považován za bio-psycho-sociální jednotku. Proto se v průběhu svého života postupně vyvíjí jak biologicky, psychicky, tak i sociálně. Učí se jak žít ve společnosti a jak se stát člověkem. Jedna z věcí, která je pro toto období podstatná, je právě výchova, která vede k lepšímu sebeřízení jedince v dospělosti (Bedrnová, 2009). Výchova se většinou chápe jako: „*komplexní proces, který chápe osobnost žáka jako subjekt výchovy a zdůrazňuje podíl jedince na vlastním rozvoji a výchově.*“ (Čábalová, 2011, s. 36). Následně u jedince dochází také k sebevýchově, která je pro tuto problematiku velmi důležitá. U sebevýchovy jde o změnu vnitřních předpokladů daného jedince, kterou by měl uskutečňovat sám a záleží tedy na něm, jakých změn dosáhne. Na průběh sebevýchovy má vliv mnoho faktorů, jako například stupeň vývoje jedince, temperament nebo zdravotní stav. Za úkoly sebevýchovy lze považovat například zlepšení pozornosti, ovlivnění myšlenek daného jedince tak, aby dokázal eliminovat přemýšlení nad negativními věcmi, starostmi a další (Míček, 1976).

V období dětství a dospívání hledáme své „Já“, které lze chápat jako sebepojetí daného jedince. Obecná definice tohoto pojmu zní: „*souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová.*“ (Blatný, Plháková, 2003, s. 92). Jak jsme tedy již zmínili, sebepojetí vzniká v průběhu socializace, kontaktem jedince se sociálním prostředím a zvyšuje se postupně s věkem. Důležité je také zmínit, že sebepojetí stojí na sociální zkušenosti a proto je u každého jedince individuální (Blatný, Plháková, 2003). Sebepojetí se přisuzují tzv. tři rozměry, a to: já jako zárodek vzniku osobnosti, já mezi druhými a já ve vztahu ke světu. Prvním rozměrem lze chápat vývoj jedince jako individuality a postupné uvědomování si vlastního Já. To nastává kolem třetího roku života. Druhý rozměr představuje náš vývoj v aspektu sociálním, kdy se u jedince objevuje větší množství sociálních podnětů. A třetí rozměr představuje vývoj osobnosti ve smyslu utváření jejího sebepojetí ve vztahu k životní realitě (Bedrnová, 2009).

S pojmem sebepojetí je úzce spjat také termín sebepoznání. Sebepoznání umožňuje jedinci dívat se na pojetí o sobě samém objektivněji a jako na bohatší a složitější. To vede k zlepšení duševního zdraví. Jedinec, který neužívá techniky sebepoznání, má často sklony hledět na své já často příliš nekriticky nebo naopak až moc kriticky. Mezi metody sebepoznávání lze řadit dle Míčka například: pravidelnou registraci vlastního jednání a chování, sebepoznávání prostřednictvím druhých lidí, deníky a podobně (Míček, 1976). Jako nástroje sebepoznání se uvádějí vnímání, které souvisí s přenosem informací do našeho vědomí a pozornost, která nám pomáhá zaměřit své vnímání na důležité podněty a informace (Kuneš, 2009).

4.1 Cíle, priority a programy

V jistém období života jedinec přechází od výchovy k sebevýchově. Zde je důležité stanovování cílů a to především těch životních. Ty se v průběhu života mění, dle našich postojů, poznání nebo v závislosti na tom, jaké podněty nás zrovna ovlivňují (Bedrnová, 2009). Cíle určují v životě jedince jeho další cestu a úsilí, které v životě bude vynakládat (Plamínek, 2013). Jen málo jedinců je schopno stanovit si cíle na celý život, většina z nich své cíle často mění. Existují také jedinci, kteří žádné cíle nemají a žijí, jak se říká „ze dne na den“ (Bedrnová, 2009). Lidé, kteří nemají cíl, často nedosahují v životě úspěchů a to u nich vede k pocitu méněcennosti, obviňování se a neochotě k pracovní činnosti. Toto jednání lze nazývat koloběh bezcílnosti (Knoblauch et al, 2012). Cíle lze dělit na dlouhodobé, střednědobé a krátkodobé. Dlouhodobé cíle se objevují především v mládí v podobě určitých tužeb jedince a v průběhu života jsou upřesňovány. Střednědobé cíle jsou mostem mezi cíli dlouhodobými a krátkodobými – to lze vysvětlit tak, že nám umožňují krátkodobé úkoly spojit s ideami prozatím vzdálenými. Někdy také slouží jako náhrada za cíle dlouhodobé. Krátkodobé cíle se týkají každodenních úkolů a aktivit jedince (Bedrnová, 2009).

V rámci dosahování cílů je podstatné určit také nástroje, které napomáhají jejich dosažení. Jsou to priority a programy. Priority hrají v dosahování cílů důležitou roli. Jde o aspekty, kterým by jedinec měl dávat přednost. I problematika priorit je ovlivněna věkem, životními podmínkami nebo výchovou. To znamená, že priority jedince jsou také v průběhu života často přehodnocovány. Jedinci, kteří nejsou schopni stanovit své priority, poté často neumí naplnit své cíle a dát svému životu směr. Když má jedinec stanovené cíle a ujasněné priority je potřeba se zaměřit na programy, nebo také plány. Ty jedinec využívá k naplánování cesty ke svému cíli. Bez plánu není možné realizovat záměrnou činnost. K realizaci plánů nám slouží šest základních otázek a to: kdo, kdy, co, proč, jak a kde. Pro určité situace existují tzv. osvědčené postupy (algoritmy), platí to například pro již zmíněný odpočinek, studium a podobně. Pro ty situace, kde zmíněný algoritmus vytvořen není, musí jedinec použít tvořivost a vybudovat tak plán – program nový (Bedrnová, 2009).

4.2 Time management

Čas je důležitým aspektem lidského života. Je to jedna z věcí, která se nedá koupit ani nahradit. I přesto ale mají někteří lidé tendenci se svým časem plýtvat. Pojem time management lze tedy chápat jako řízení vlastního času jedince, které je důležité především pro jeho životní úspěch. Time management pomáhá jedinci účinně zvládat jeho úkoly a vyvarovat se časovému presu, který je jedním z velkých stresorů v životě jedince (Bedrnová, 2009). Další výhodou

umění zacházení s časem je například méně časté zapomínání, nastolení pořádku v životě jedince nebo zvýšení jeho výkonnosti (Knoblauch et al, 2013).

Jednou z věcí, která jedinci může pomoci utřídit čas, je analýza jeho aktivit. Nejčastěji se tuto analýzu doporučuje vytvářet v čtrnáctidenním časovém období. Tato analýza spočívá v tom, že jedinec si zapisuje všechny své aktivity v průběhu každého dne. Následné výsledky je dobré vyjádřit v procentuální i grafické podobě, aby si jedinec dokázal udělat představu o tom, jak nakládá se svým časem. Získané informace bývají pro jedince podstatné a dále by je měl interpretovat a objektivně zhodnotit. Analýza jedinci tedy poskytne údaje o jeho obvyklých aktivitách a časové spotřebě daných činností, o tzv. „časových žroutech“, za které se považuje například televizor a podobně, a například také o pravidelnosti, popřípadě nepravidelnosti časového režimu jedince (Bedrnová, 2009). Dalším postupem může být tzv. plánování dne, které může zefektivnit práci jedince. U tohoto typu záležitosti na výkonnostním typu člověka, který jsme zmiňovali v první kapitole této práce (skřivani a sovy). Není zde rozdíl v efektivitě práce daných jedinců, ale v jejich způsobu. Tento plán se připravuje večer předchozího dne. Jedinec by do daného plánu měl zahrnout všechny aktivity, které musí toho dne vykonat a přiřadit k nim i odhadovanou délku času a dále dané aktivity seřadit podle jejich naléhavosti. Na konci dne má tak jedinec přehled o jejich dodržení (Knoblauch et al, 2013).

Za nástroje time managementu se považují některé počítačové programy, které umožňují vytvářet již zmíněnou analýzu aktivit jedince, mezi tyto programy se řadí například Excel a podobně. Za významný nástroj jsou považovány diáře, ať už v papírové nebo elektronické podobě (Bedrnová, 2009). Nově k těmto nástrojům lze přidat také aplikace v chytrých telefonech, popřípadě elektronické organizéry a podobně (Knoblauch et al, 2013).

4.3 Relaxační a autoregulační techniky

Nejprve je nutné konstatovat, co si představit pod pojmem relaxace. Tento pojem vychází z latinského názvu „relaxare“, což znamená volný. Jde tedy o uvolnění po psychické i fyzické stránce (Křivohlavý, 2009). Relaxační a autoregulační techniky lze tedy chápat jako: „specifickou formu našeho aktivního přístupu k vlastnímu zdraví ve smyslu jeho primární prevence.“ (Bedrnová, 2009, s. 258). Tyto techniky mohou jedinci pomoci předejít vzniku různých druhů chorob a poruch. Které jak jsme se již zmiňovali, vznikají v době, kdy jedinec například čelí stresové situaci, zátěži a podobně (Bedrnová, 2009). Relaxačních a autoregulačních technik je mnoho, k nejvíce využívaným a zmiňovaným patří například jóga, autogenní trénink, Jacobsonova progresivní metoda a další (Míček, 1974).

4.3.1 Jóga

Jóga je považována za indické hnutí, které se snaží: „*napomoci člověku prostřednictvím soustavy určitých tělesných a duchovních cvičení k získání dokonalejšího sebeuvědomění a osvobodit jedince od vlivu vnějšího světa.*“ (Lindemann, 1973 in Bedrnová, 2009, s. 268). V dnešní době se objevují stále nové pojetí jógy. Mezi nejznámější patří například hathajóga, power jóga, buti jóga a mnoho dalších (Bedrnová, 2009).

4.3.2 Autogenní trénink

Původcem tohoto tréninku je německý lékař, neurolog a psychiatr Johannes Schultz. Tato technika je rozšířená po celém světě. Jde o druh cvičení, kdy jeho jádrem je úplné tělesné uvolnění a duševní soustředění, tzn., že se jedinec ponoří do sebe. Za mechanismy této techniky se považují koncentrace, relaxace a představy. Koncentrace zde představuje základní prvek. Jde o to, aby jedinec zaměřoval svou pozornost jen na své tělo, na jeho uvolnění a klid. Další fází je relaxace, tedy uvolnění zaprvé tělesné, vegetativní a poté i psychické. A třetím prvkem jsou představy, které lze dělit na představy úspěchu, kdy jedinec dosáhne toho, po čem touží a představy založené na účinku tzv. ideoplastickém principu, kdy je dáno, že často opakované představy mají tendenci se uskutečnit. Tato technika může sloužit například k lepšímu usínání, regeneraci jak fyzických tak psychických sil, zvyšuje schopnost koncentrace, vede k lepšímu sebepoznání, je prevencí před vznikem různých poruch a nemocí a mnoho dalších (Bedrnová, 2009).

4.3.3 Jacobsonova progresivní relaxace

Autorem této techniky je, jak napovídá již název, Američan Edmund Jacobson. Celá tato technika spočívá v uvědomění si asociací somatických a psychických aspektů. Jde tedy o metodu, kdy jedinec ovlivňuje svou psychiku pomocí vlastního těla. Základním kamenem této techniky je postupné uvolňování veškerého svalstva našeho těla (Bedrnová, 2009). V této souvislosti je také důležitý pojem tenze – tedy napětí, jehož základem je právě napětí svalů. Jacobson tvrdí, že jedinec na určité situace a podněty reaguje právě tímto způsobem. Tento stav má poté tendenci se hromadit, a pokud jedinec nedokáže snížit toto napětí, často je náchylnější k negativním vlivům, stává se citlivějším a podobě. K běžnému uvolnění tenze dochází zpravidla v době odpočinku, to však v jistých situacích není dostatečné a v těchto případech lze využít právě tuto techniku. Touto technikou lze u jedince zabránit například vzniku srdečních chorob, vysokého krevního tlaku nebo úzkosti. Dle výzkumů má tato technika úspěch také ve školním prostředí (Míček, 1974).

4.3.4 Meditace

Další relaxační technikou, v dnešní době poměrně známou a využívanou je meditace. Dnešní druh meditace vznikl z náboženských meditativních forem, například z buddhismu, který je uskutečňováním meditace nejznámější. Jedna z dnešních podob meditace funguje na principu opakování některých slov. V buddhismu se využívá slo „óm“, v Americe je to slovo „one“ a podobně. Dané slovo jedinec opakuje po určité době a vždy ho vysloví jedním dechem. Důsledkem je poté plné soustředění jedince na pomalé opakování daného slova a následné uvolnění, odpočinek (Křivohlavý, 2009). Další forma meditace může být zaměřena na problémy. Jedinec se soustřeďuje na své problémy, ale nehodnotí je. Nejde tedy o rozebírání daných problémů, které může vést k ještě větší tísní, ale pouze o uvědomování si jich (Kabat-Zinn, 1993 in Křivohlavý, 2009).

5 DUŠEVNÍ HYGIENA A PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ U VŠ STUDENTŮ

V této kapitole je nejprve nutné charakterizovat vysokoškolského studenta. Tato záležitost je však velmi obtížná, protože vývojová psychologie nevěnuje vysokoškolským studentům velkou pozornost. Podstatné je také to, že vysokoškolským studentem se může stát v podstatě každý člověk jakékoliv věkové kategorie. Pro tuto práci se ale budeme zaměřovat jen na vývojová období pozdní adolescence a časně dospělosti, protože v těchto obdobích se nachází největší počet vysokoškolských studentů.

5.1 Období pozdní adolescence

Toto období je jakousi „zastávkou“ mezi dětstvím a dospělostí. Týká se věkové skupiny přibližně od 15 do 22 let. V tomto období se u jedince dokončuje tělesný růst. Změnou prochází také role jedince ve společnosti a mění se jeho sebepojetí (Langmeier, Krejčířová, 2006). Jedinci mají potřebu se distancovat od všech znaků dětství a získat výsady dospělého, jako více práv a možnost svobodně se rozhodovat. To s sebou však přináší také povinnosti a zodpovědnost, kterým čelí jen velmi neochotně (Vágnerová, 2005). V této fázi se uklidňují a stabilizují vztahy s rodiči a začínají se tvořit pevná partnerství. V 18 letech se jedinec stává právně dospělým a získává tedy právo rozhodovat sám za sebe, uzavřít sňatek a podobně. U jedince dochází k rozvoji vlastní identity. Jedinec se snaží o lepší poznání sebe sama, činí tak například v rámci vrstevnické skupiny či experimentováním s partnerstvím a podobně. Smyslem tohoto období je to, aby jedinec porozuměl sám sobě, zvolil si své cíle do budoucna a priority a také se osamostatnil. U jedince se také projevuje zlepšení sebekontroly a vytrvalosti, protože jedinec už dokáže odhadnout a posoudit své schopnosti. Podstatným zlomem tohoto období je ukončení přípravy na budoucí povolání tedy nástupem do zaměstnání nebo volbou dalšího studia. S tím je spojen příchod ekonomické samostatnosti, které vysokoškoláci dosahují nejpozději (Vágnerová, 2005).

5.2 Období časně dospělosti

Tato období se týká věkové skupiny od 22 do 30 let a je přechodným obdobím mezi adolescencí a úplnou dospělostí (Langmeier, Krejčířová, 2006). V tomto období jedinec často dosahuje osobní zralosti. To znamená, že za sebe přebírá plnou odpovědnost, je ekonomicky nezávislý, rozvíjí si osobní zájmy a buduje majetek. Je však nutné dodat, že žádný jedinec nesplňuje všechna kritéria zralosti a každý jedinec tohoto bodu dosáhne v jinou dobu (Langmeier, Krejčířová, 2006). V této fázi mají tělesné změny už jen malý význam a jedince krom těhotenství nijak neovlivňují. V této době by mělo docházet k využití možností budoucího uplatnění, tedy profese a k navazování partnerství. Tato období je typické nárůstem povinností

a odpovědnosti. Jedinec také získává větší sociální prestiž, než v obdobích předchozích. Důležitá je také zvyšující se sebejistota a sebedůvěra a soběstačnost, které se potom projevují osobní vyrovnaností. Jedinec v této fázi dokáže také lépe ovládat své emoce a jednání, dovede se také častěji vzdát svého uspokojení, pokud je to nutné. Jedinec přestává být závislý na rodičích a vztahy s nimi jsou klidné a vyrovnané. Dokáže své rodiče hodnotit objektivně a přijímat jejich rady (Vágnerová, 2007).

5.3 Charakteristika vysokoškolského studenta

V současné době narůstá počet studentů nastupujících na vysoké školy a mění se také jejich věková skladba (Slavík, eds., 2012). Studenti vstupující na vysokou školu jsou plni entusiasmů, očekávání, ale také strachu z neznáma. Mnozí jsou přitahováni intelektuálním prostředím, které jim vysoká škola nabízí, a očekávají, že je na této cestě budou doprovázet významné akademické osobnosti, o kterých dosud jen slýchali. Jejich očekávání však nemusí být splněna (Slavík, eds., 2012). Vysokoškolští studenti nejsou společností považováni za zcela dospělé. Nejsou chápáni jako rovnocenní. To je dáno především jejich ekonomickou závislostí a prodloužením doby studia (Vágnerová, 2005).

Dle průzkumů odehrávajících se na Pedagogické fakultě UK v Praze byly zjištěny osobnostní rysy nynějších studentů vysokých škol. Definuji je jako: *„otevřenější, kritičtější, až velmi kritičtí, mají značné sebevědomí, jsou asertivní, lépe vybaveni v cizích jazycích a v práci s informačními technologiemi, svobodnější, ne však samostatnější a zodpovědnější.“* (Slavík, eds., 2012, s. 119).

Současná role vysokoškolského studenta je pojímána jako role osobnosti, role učícího se jedince a role klienta. Student jako jedinec má vzdělávací zájmy, určitou motivaci ke studiu a učení se novým věcem a má jistou intelektuální výbavu. Student jako klient je jakýmsi „zákazníkem“, který odebírá vzdělávací program a je subjektem vysokoškolské výuky. A student jako osobnost je definován jako individualita s danou psychosomatickou a sociální charakteristikou (Slavík, eds., 2012). Role studenta vysoké školy s sebou nese pro jedince velkou prestiž, protože potvrzuje dosažení určitého stupně vzdělání. I ve společnosti je tato role stále přijímána jako prestižní (Vágnerová, 2005).

Ze stanoviska vysokoškolské psychologie lze dělit studenty na tradiční a netradiční. Za tradiční se považují studenti prezenčního pregraduálního studia spadající do období adolescentního a mladší dospělosti. Tento typ studentů má již jistou úroveň intelektového zrání, určité životní a studijní zkušenosti a někdy také zkušenosti praktického charakteru. Často mají

také jasné životní cíle. Studiu věnují velké množství času a úsilí, ale dnes se čím dál častěji objevují studenti, kteří dokáží úspěšně kombinovat zaměstnání a studium. Jejich výdrž, výkon a výsledky ovlivňuje akademické prostředí celkově, ale do jisté míry také vrstevnická skupina, především na studentských kolejích nebo privátech. Jako netradiční se definují studenti postgraduálního studia, tedy studium doktorandské, distanční a kombinované a řadíme sem studenty v období střední a starší dospělosti. U tohoto typu se jedná často o doplnění vzdělání a kvalifikace. Studiu se tedy věnují při vykonávání své profese, což nás může vést k tomu, že mají mnohaletou praxi ve svém oboru. Myslí a jednájí tedy spíše z praktického hlediska a k jejich výuce se často využívají prvky andragogiky (Slavík, eds., 2012).

5.4 Význam psychohygieny pro vysokoškolského studenta

Jak jsme se již zmiňovali, význam psychohygieny spočívá především v předcházení fyzických či psychických onemocnění. Na vysokoškolské studenty jsou kladeny vysoké nároky v podobě učení, koncentrace, samostatnosti, zátěžových situací a podobně. Studenti často nejsou schopni si nastavit pravidelný režim práce, a proto se u nich často střídá období stresu a klidu. To může být společně například s nedostatkem odpočinku nebezpečné pro jejich tělesné či duševní zdraví (Bedrnová, 2009). Duševní rovnováha je pro vysokoškolského studenta jedním z důležitých aspektů. Pomáhá mu plnit úkoly a povinnosti a přiblížit se tak ke svému cíli. Někteří odborníci také doporučují povinné vyučování zásad psychohygieny na vysokých školách a to především pro studenty psychologických a pedagogických oborů. Význam duševní hygieny je tedy pro studenty opravdu velký. Pomáhá jim zvyšovat a udržet výdrž, pozornost, motivaci apod. Někteří studenti však pochybují o využití principů duševní hygieny v každodenním životě. Dotyční se domnívají, že nejsou nějakým způsobem schopni ovlivnit sami sebe. Avšak výzkumy dokazují, že to možné opravdu je a psychohygieny je pro vysokoškolské studenty velkým pomocníkem (Míček, 1984).

5.5 Stresory vysokoškolských studentů

Zátěžovým situacím a stresu jsme se z obecného hlediska věnovali v předchozí kapitole. Důležité je znovu zmínit, že tyto situace mohou jedinci uškodit jak fyzicky tak i duševně. Zátěžové situace jsou pro vysokoškolské studenty výzvou a podněcují jejich úsilí. Často ale pro ně také signalizují ohrožení, které vyvolává obranné reakce. Schopnost zvládat zátěž roste od středního školního věku a dále má spíše kolísavý průběh (Vágnerová, 2005). Pojem stres je se školním prostředím propojen. Jedná se především o zátěž na studenta v podobě množství učiva, zkoušek nebo tlaku na výkon. Jedinec má v těchto situacích obavy, že neobstojí sám před sebou a neustojí požadavky, které jsou na něj kladeny. Lze hovořit o tzv. školní zátěžové situaci,

kteřou lze definovat jako: „*aktuální nebo potencionální situaci, kterou sám student považuje za nepřijemnou, náročnou, těžko zvladatelnou, popřípadě situaci, která ho ohrožuje nebo je pro něj (somaticky nebo psychosociálně) nebezpečná.*“ (Medveďová, 2001b in Urbanovská, 2010, s. 15).

Stresory spojené se školním prostředím lze dělit na výkonové a interpersonální. Výkonové, jak už název napovídá, se týkají výkonu studenta, tzn. jak plní zadané úkoly, zda pracuje svědomitě a podobně. Interpersonální stresory pak představují spíše vztahy s vrstevníky, pedagogy a popřípadě i rodinnými příslušníky (Urbanovská, 2010).

Příčiny stresu u vysokoškolských studentů jsou závislé na různých faktorech, jako je inteligence, vlastnosti, povaha daného jedince popřípadě zájem o obor nebo přístup vysokoškolských pedagogů ke studentům. Je to tedy věc velmi individuální. Prvotním stresorem pro vysokoškolského studenta může být již nástup na vysokou školu. Jedinec často neví co od této situace očekávat. V této situaci často opouští rodinu a přátele a dostává se do neznámého prostředí a k neznámým lidem (Slavík, 2012). Dále je to závislost na rodičích a to převážně ta finanční, jedinec této vývojové fázi má často tendence se osamostatnit, ale to je často možné až po dokončení studia. Mohou se u něj objevovat také výčitky svědomí z toho, že rodiče využívá a podobně (Vágnerová, 2007). Dalším stresorem může pro některé jedince být zaměstnání. Pokud se jedinec chce stát soběstačným, přibere si ke studiu například nějakou brigádu, to může podpořit jeho finanční nezávislost. Ne každý student však dokáže tyto dvě věci skloubit. Studium na vysoké škole je poměrně náročné a studentům je zadáváno často velké množství samostudia, pokud tedy jedinec pracuje, nemá dostatek času na plnění svých školních povinností. Z tohoto problému vyplývá další se stresorů a tou je časová tíseň (Ulrichová, 2012). Asi největším stresorem v životě vysokoškolských studentů je zkouškové období, popřípadě státní závěrečné zkoušky. Platí to zejména pro ty zkoušky, které jsou rozhodující a je často zdůrazňována jejich závažnost. U ústních zkoušek je pro jedince nejhorší dlouhé čekání před nástupem na řadu, popřípadě přítomnost cizích osob u zkoušky. Zkoušky písemné jsou zátěžové proto, že trvají delší čas a nedají se snadno opravit. Před zkouškou se u studentů objevuje napětí, které je charakterizováno blednutím či červenáním, třesem, koktáním, výpadkem znalostí a podobně. Dalším stresorem může být také vystupování před lidmi, tzn. projev, referát, ale i zkouška apod. Jedinci podléhají velmi často trémě, kdy se jedná o intenzivní psychické napětí spojené se strachem z vlastní nedostatečnosti. Jedinec si nevěří, zveličuje význam dané situace a většinou bývá zcela vyčerpán, protože přípravě věnuje velkou spoustu času a zapomíná na odpočinek (Míček, 1984). Mezi stresory vysokoškolských studentů lze také zařadit špatnou

životosprávu, o které jsme se zmiňovali dříve. Jedná se například o nedostatečný spánek, odpočinek, špatné a nevyvážené stravování, nedostatek pohybu a podobně. S tím souvisí další stresor, kterým je nemoc či handicap. Významným stresorem jsou zajisté i mezilidské vztahy, tedy vztahy s rodinou, přáteli, popřípadě partnery. Hádky, konflikty a nedorozumění mohou jedinci uškodit (Bedrnová, 2009). Mezi další příčiny stresu můžeme řadit také špatnou techniku učení, vyčerpání, únavu, starosti nebo obavy z budoucnosti (Míček, 1984). Nově lze do této kategorie zařadit také akademickou prokrastinaci, která spočívá v odkládání nepříjemných povinností a úkolů na později. Což opět souvisí s nadcházející časovou tísň (Passig, 2010).

6 PRAKTICKÁ ČÁST – KVANTITATIVNÍ VÝZKUM

6.1 Úkoly výzkumného šetření

V této části práce bylo provedeno dotazníkové šetření u nahodile vybraných studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice.

6.2 Cíl práce

Cílem tohoto výzkumného šetření je zjistit, zda vysokoškolští studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice vědí, co znamená a obnáší pojem psychohygiena. Dále pak zda se řídí pravidly duševní hygieny.

6.3 Metoda výzkumu

Pro splnění výše uvedeného cíle – tedy zjištění informovanosti o pojmu psychohygiena a jejího dodržování u studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice – byla zvolena kvantitativní metoda. Konkrétním nástrojem bylo následně zvoleno dotazníkové šetření. Důvodem výběru tohoto výzkumného nástroje je skutečnost, že dotazníkové šetření umožňuje oslovit větší počet respondentů, než například rozhovor. Dotazník se skládá z vlastních otázek, kterých je celkem 25. Z tohoto počtu je 17 otázek uzavřených, 7 otevřených a 1 polouzavřená (je zde možnost označit odpověď „jiné“ s následným textovým doplněním). Dotazník je sestaven tak, aby z něj vyplynulo, zda studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice znají pojem duševní hygieny a dodržují její pravidla.

6.4 Předvýzkum

Vzhledem k tomu, že sama studuji na Fakultě filozofické Univerzity Pardubice a znám také některé další její studenty, měla jsem možnost s nimi tuto problematiku prodiskutovat. Díky tomu, jsem dostala spoustu námětů, se kterými pracovat, a jaké otázky vybrat pro dotazník. Další úpravy dotazníku a hypotéz byly provedeny na základě připomínek vedoucího práce a dalších pedagogů, se kterými jsem tuto práci konzultovala.

6.5 Realizace výzkumu

Zmíněný dotazník vyplňovali studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice. Výzkum probíhal od března 2018 do konce dubna 2018. Pro rozdáni – rozesláni dotazníků bylo využito internetu, především e-mailu a sociálních sítí.

Celkem bylo vyplněno 140 dotazníků. Návratnost byla 100%. Následně však bylo 17 dotazníků vyřazeno z různých důvodů. Často chyběli některé odpovědi nebo daný respondent nestudoval na Fakultě filozofické Univerzity Pardubice.

100% návratnost dotazníků lze vysvětlit tím, že respondenti byli studenti, o kterých je známo, že jsou kolegiální a navzájem si pomáhají. Dále byli respondenti ujištěni, že dotazník je čistě anonymní a konkrétní údaje o každém z nich nebudou nikde zveřejňovány.

6.6 Výzkumný soubor

Jak je zmíněno výše, respondenty tvořili studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice.

Pohlaví respondentů

Celkový počet respondentů je 123 studentů. Z toho 72 žen a 51 mužů.

Graf č. 1: Pohlaví respondentů



Věk respondentů

Graf č. 2: Věkové složení respondentů

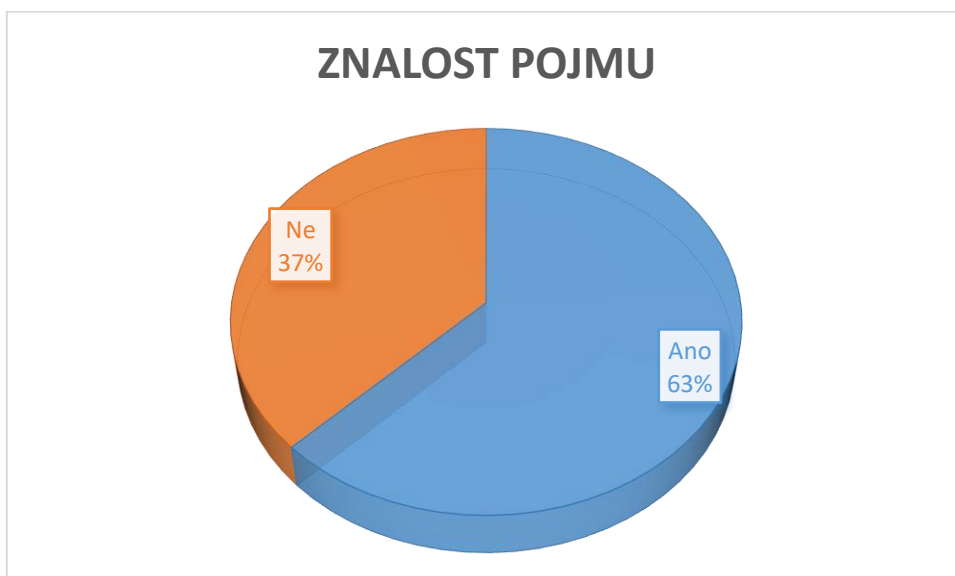


6.7 Prezentace dat

V této části práce budou prezentována podstatná data zjištěná dotazníkovým šetřením, která jsou doplněna také grafickým znázorněním.

Otázka č. 4: Znáte pojem psychohygiena?

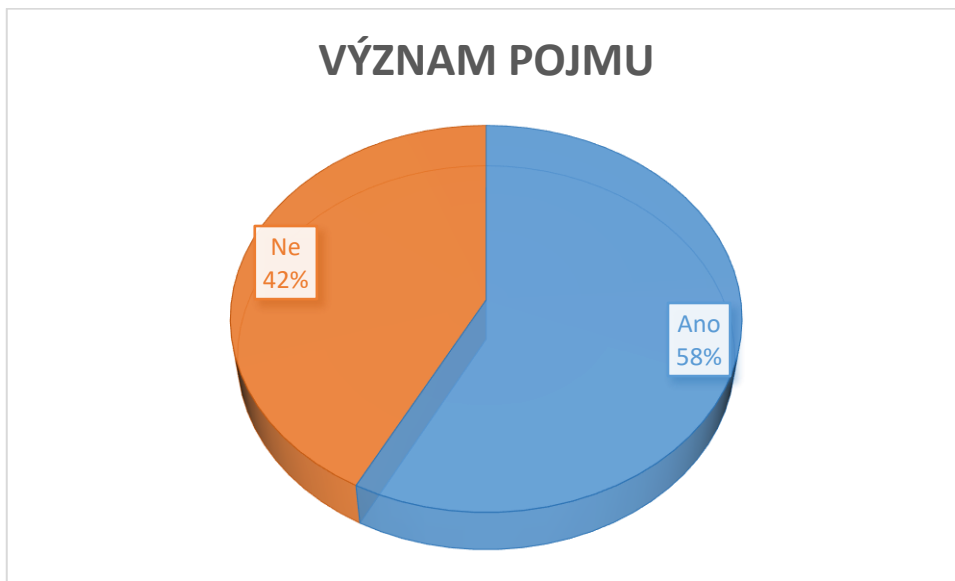
Graf č. 3: Znalost pojmu psychohygiena



Jak z grafu vyplývá – větší část respondentů (63 %) někdy slyšela a zná pojem psychohygiena. Výsledek této otázky mne nijak výrazně nepřekvapil. I když bych očekávala vyšší znalost tohoto pojmu právě ze strany studentů filozofické fakulty. Právě v této sféře je dle mého názoru tento pojem nejvíce sledovaný a aktuální.

Otázka č. 5: Napište, co podle Vás znamená a zahrnuje pojem psychohygiena.

Graf č. 4: Význam pojmu psychohygiena



V tomto případě se jednalo o otevřenou otázku. Dle svého vlastního uvážení a poznatků získaných z teoretické části této práce, jsem poté hodnotila, zda respondent správně určil, co tento pojem znamená a zahrnuje. Jak je patrné z grafu, větší část respondentů ví, co pojem psychohygiena znamená a zahrnuje. Respondenti, u kterých bylo určeno, že nevědí, co tento pojem znamená a zahrnuje, se nejčastěji objevovaly odpovědi jako: „nevím“, „duševní čistota“ nebo „čistota těla“. I v tomto případě jsem očekávala vyšší procento lidí – studentů, kteří vědí, co tento pojem znamená. Důvodem tohoto výsledku může být opravdu neznalost pojmu, nebo neschopnost pojem vysvětlit.

Otázka č. 6: Jak často konzumujete tyto potraviny? Označte:

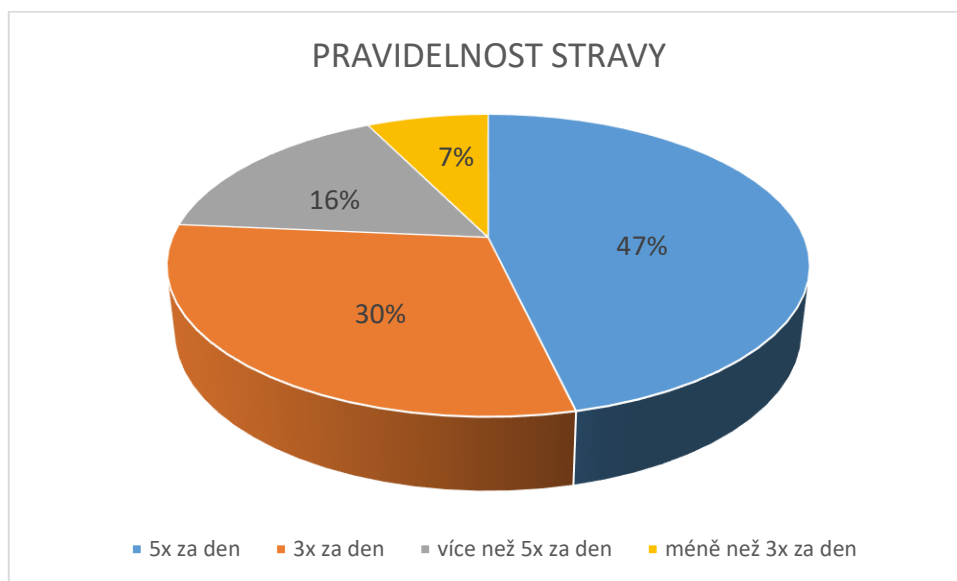
Graf č. 5: Zdravé stravování



Tyto výsledky vychází z tabulky, kde byly zapsány potraviny, a respondenti určovali, jak často tyto potraviny konzumují. Následně byli respondenti obodováni a dle počtu bodů bylo určeno, zda je jejich styl stravování zdravý či ne. Jak vidíme v grafu, velká část respondentů, přesněji 71 % se stravuje zdravě. Tento výsledek jsem očekávala. V dnešní době je zdravá strava velmi módní věc a to především u mladých lidí. Každý z nich chce být „in“ a dnešní doba nabízí mnoho různých druhů zdravé stravy. Překvapilo mne, že celkem dost lidí se denně stravuje v rychlém občerstvení, což určitě není zdravé. Dále bylo také zjištěno, že například ryby se jedí opravdu málo.

Otázka č. 7: Jak často za den jíte?

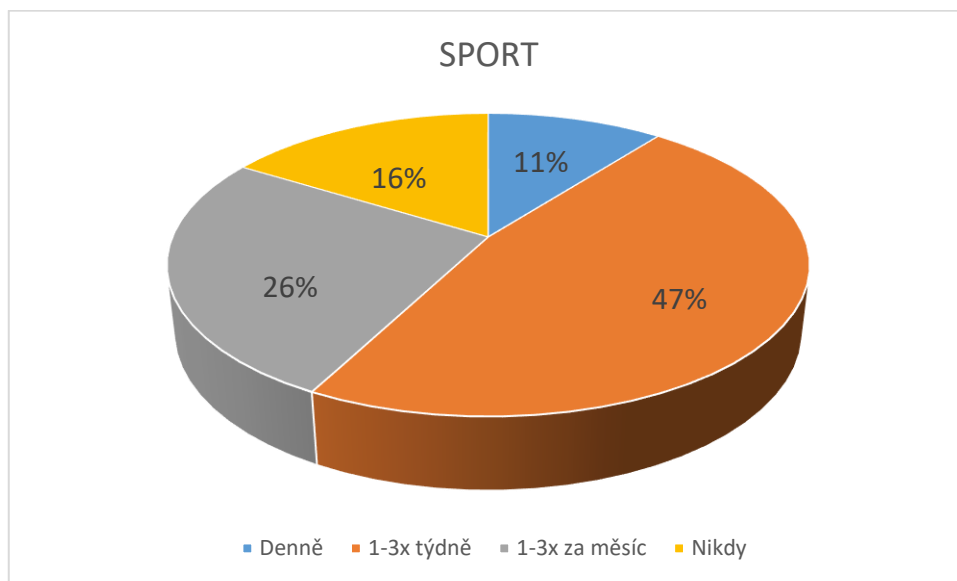
Graf č. 6: Pravidelnost stravy



Pravidelná strava je pro náš život velmi důležitá. Nepravidelnost stravy může vést k různým zdravotním problémům a také k obezitě. Je dokázáno, že pokud tělo nedostává pravidelný přísun potravy, ukládá si později potravu do „zásoby“ a tím pádem člověk tloustne. Jak vidíme v grafu – téměř polovina respondentů se stravuje 5x za den, což je správně a mělo by to tak být. Dalších 30 % respondentů se věnuje jídlu 3x za den, což lze považovat za stále přijatelné. Posledních 23 % respondentů jí však buď více než 5x za den nebo méně než 3x za den, což je určitě špatně pro jejich tělo a zdraví.

Otázka č. 8: Jak často se věnujete sportu/pohybové aktivitě?

Graf č. 7: Sport

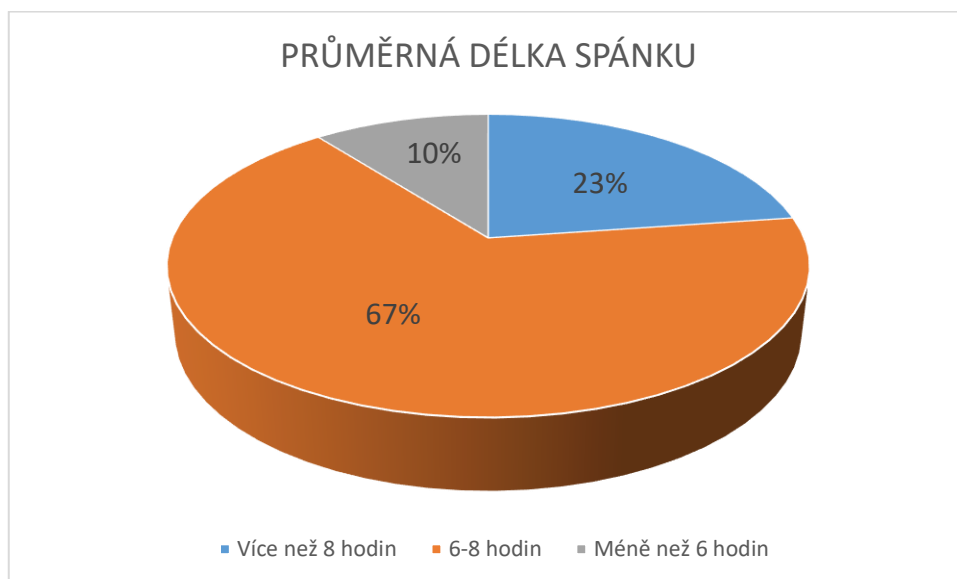


Pohyb je jedním z důležitých aspektů duševního zdraví. Je dokázáno, že nedostatek pohybu vyvolává emoční napětí. Fyzická aktivita pomůže člověku se uvolnit. Jak můžeme vidět v grafu 47 % respondentů se nějakému druhu pohybu věnuje 1-3x za týden. Dalších 26 % dotazovaných se pohybu věnuje 1-3x za měsíc. Jen 11 % respondentů se pohybu věnuje každý den a 16 % se mu nevěnuje vůbec. I tak lze ale výsledek shledat celkově uspokojivým.

Následující otázka v dotazníku (č. 9) na tuto navazuje a ptá se, jakému druhu sportu/pohybové aktivity se respondenti věnují. K nejčastějším odpovědím patří například – jóga, fotbal, florbal, běh, cyklistika, plavání, chůze, tenis, kondiční cvičení a další.

Otázka č. 10: Denně spíte průměrně:

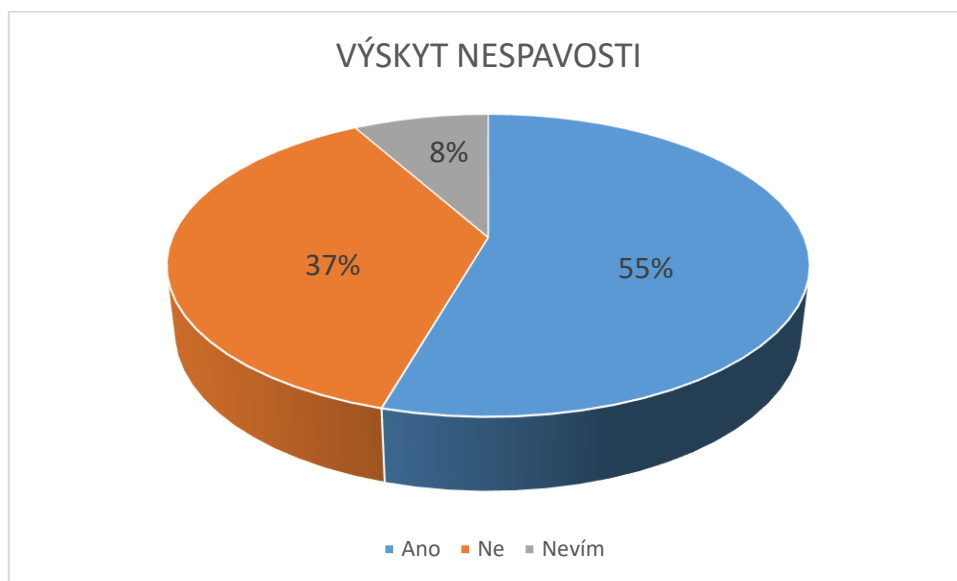
Graf č. 8: Průměrná délka spánku



Délka spánku je individuální. Průměrná a doporučená doba je však 6-8 hodin. Člověku škodí jak jeho nedostatek, tak i jeho přemíra. Jak z grafu vyplývá, tak u velké části respondentů je průměrná délka spánku 6-8 hodin, tedy tak, jak to má být. Dalších 23 % respondentů spí dokonce více než 8 hodin a 10 % respondentů spí naopak méně než 6 hodin.

Otázka č. 11: Objevuje se u Vás nespavost kvůli stresu ze studia?

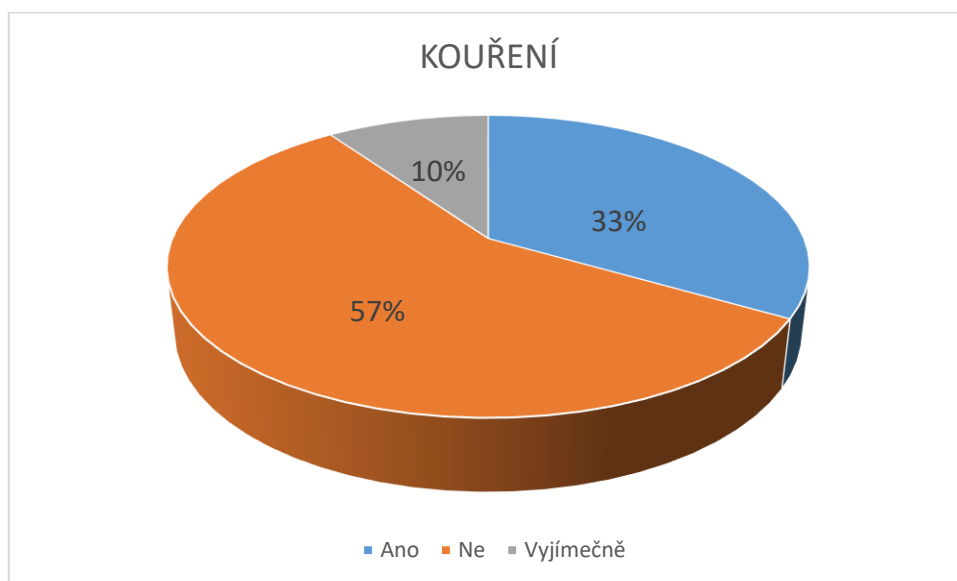
Graf č. 9: Výskyt nespavosti



U každého z nás se jednou za čas objeví problémy s nespavostí. Tato otázka se však zaměřuje na nespavost způsobenou stresem ze studia. Jak je z grafu patrné, více než polovina respondentů trpí nespavostí způsobenou stresem ze studia. U 37 % se tento druh nespavosti neobjevuje. Výsledky této otázky mne nepřekvapily. Studium umí být někdy velmi náročné a stresující a to se projevuje právě v našem spánku, stravě a podobně.

Otázka č. 10: Kouříte?

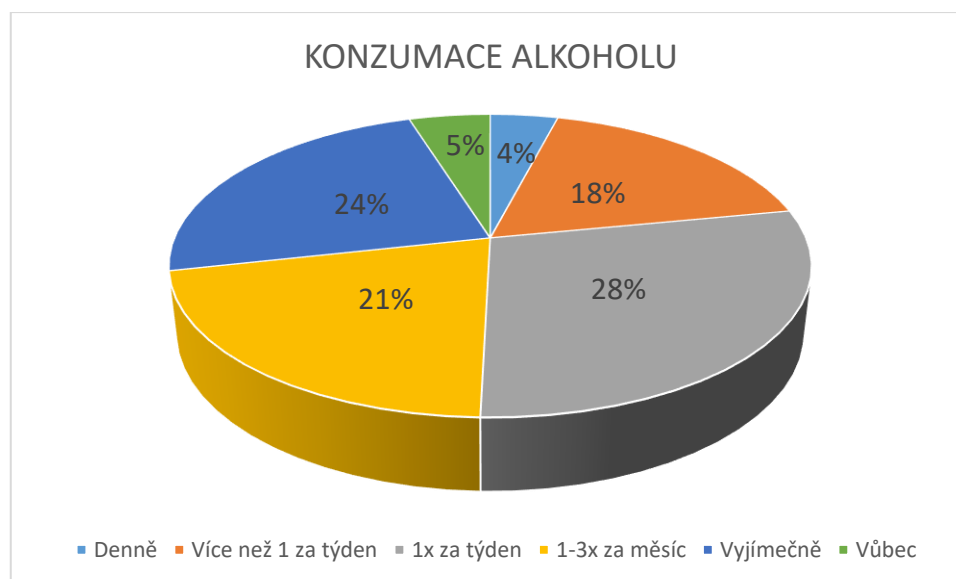
Graf č. 10: Kouření



Je obecně známo, že cigarety velmi škodí našemu zdraví a závislosti na nich se těžko zbavuje. Proto je pozitivní, že více než polovina respondentů nekouří. Dalších 33 % respondentů kouří a 10 % dotazovaných si zapálí cigaretu pouze výjimečně – například na zábavách, při požití alkoholu a podobně. Následující otázka (č. 13) se dále dotazovala respondentů, kteří kouří, kolik denně vykouří cigaret. Počet vykouřených cigaret se pohyboval od 4 do 15 za den.

Otázka č. 14: Jak často pijete alkohol?

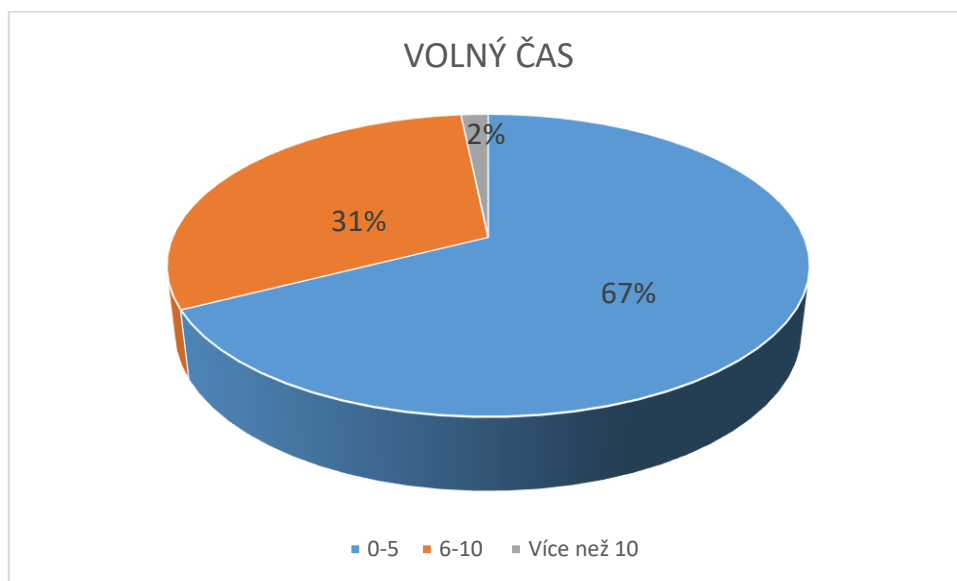
Graf č. 11: Konzumace alkoholu



Alkohol je další látkou, která je škodlivá pro naše zdraví. V životě mladých lidí se však objevuje poměrně často. Jak je patrné z grafu – nejvíce respondentů konzumuje alkohol alespoň 1 za týden. Dalších 24 % z nich však konzumuje alkohol pouze výjimečně a 21 % 1-3x za měsíc. Jen malé množství respondentů (4 %) konzumují alkohol denně a 5 % respondentů nekonzumuje alkohol vůbec. Z těchto výsledků jsem byla velmi překvapena. Očekávala jsem vyšší procento konzumace alkoholu jednou za týden. Dle mého názoru většina studentů vyráží alespoň jednou za týden do klubů a barů. A i přesto, že se u této odpovědi nachází nejvíce procent, má domněnka mi byla vyvrácena.

Otázka č. 15: Kolik máte denně průměrně volného času?

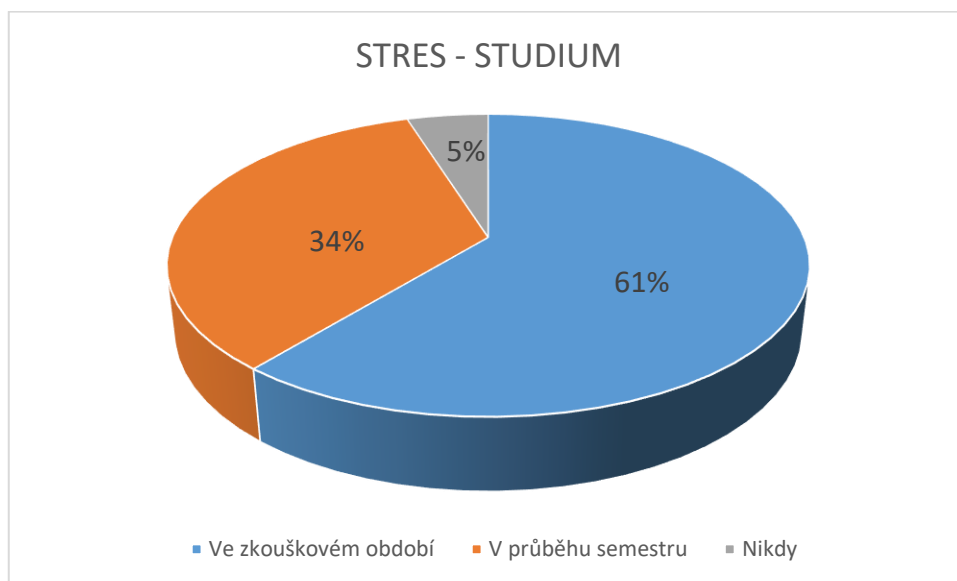
Graf č. 12: Volný čas



V tomto případě se jednalo o otevřenou otázku a odpověď se určovala v hodinách. Jak jsme již zmiňovali, volný čas představuje dobu, kdy jedinec nemá žádnou práci ani povinnosti. Je to čas, který většina lidí věnuje své rodině, přátelům ale také sami sobě. Pro každého člověka je důležité, aby měl dostatek času pro sebe, pro své zájmy a blízké. Z grafu vyplývá, že nejvíce respondentů má denně průměrně 0-5 hodin volného času. Dalších 31 % pak 6-10 hodin a pouze 2 % respondentů mají denně více než 10 hodin volného času. Mezi nejčastější aktivitu provozovanou ve volném čase patří především věnování se rodině. Dále sledování filmů/seriálů, poslech hudby, koníčky/zájmy a další. Pro odpověď jiné respondenti často uváděli například hraní videoher.

Otázka č. 17: Kvůli studiu se cítíte více ve stresu:

Graf č. 13: Stres – studium



Výsledky této otázky mne překvapily. I přesto, že jsem očekávala, že studenti jsou ve stresu častěji ve zkuškovém období (61 %), celkem velké procento respondentů (34 %) je ve stresu spíše v průběhu semestru. Vysvětlit to lze například nedostatkem času v průběhu semestru, studenti musí v průběhu psát a odevzdávat různé práce a podobně - v tomto ohledu je může stresovat například časový přes. Dále mohou být stresující semináře, různé prezentace a podobně. Další 5 % respondentů určilo, že není ve stresu nikdy.

Otázka č. 18: Máte nějakou osvědčenou strategii, jak se vyrovnávat se stresem?

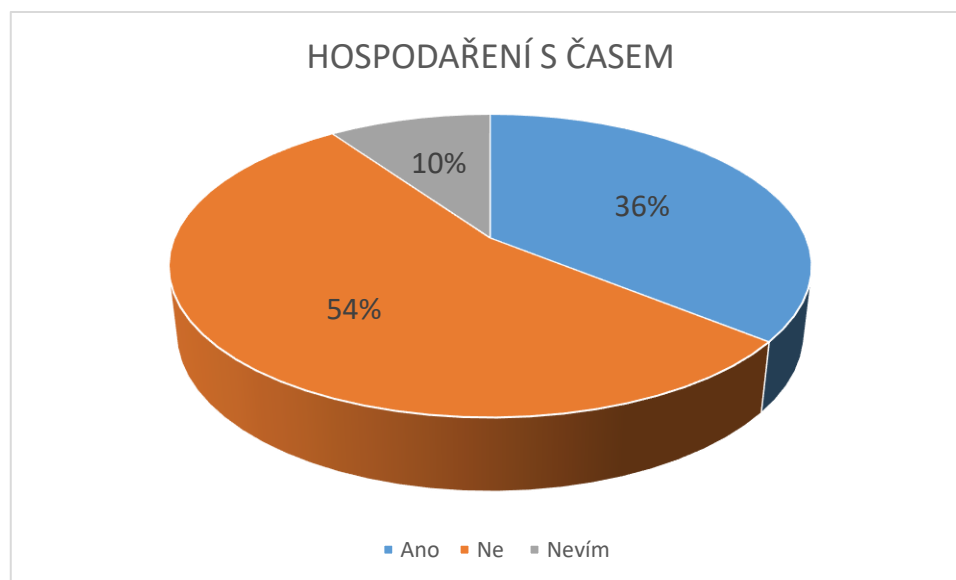
Graf č. 14: Strategie vyrovnávání se se stresem



V tomto případě je výsledek jednoznačný – 57 % respondentů nemá žádnou strategii jak se vyrovnávat se stresem. Z těchto výsledků jsem byla velmi překvapená. Dle mého názoru je velmi důležité, aby si každý člověk našel nějaký způsob jak „vypnout“, odreagovat se a zbavit se stresu. Od studentů vysoké školy a navíc filozofické fakulty bych čekala trochu jiný výsledek. Pouze 28 % respondentů má nějakou svou strategii jak se vyrovnávat se stresem. Což lze považovat za alarmující. Mezi uváděnými strategiemi se objevoval nejvíce sex. Dále se také bohužel často objevoval alkohol a užívání návykových látek. Jen velmi málo se objevovali jóga, meditace nebo nějaký druh sportu. Dle mého názoru by bylo dobré vytvořit nějaký soubor přednášek pro studenty, kde by bylo možné je právě v tomto ohledu vzdělávat. Naučit je zdravé techniky vyrovnávání se se stresem, zásady psychohygieny a podobně.

Otázka č. 20: Myslíte si, že správně hospodaříte se svým časem?

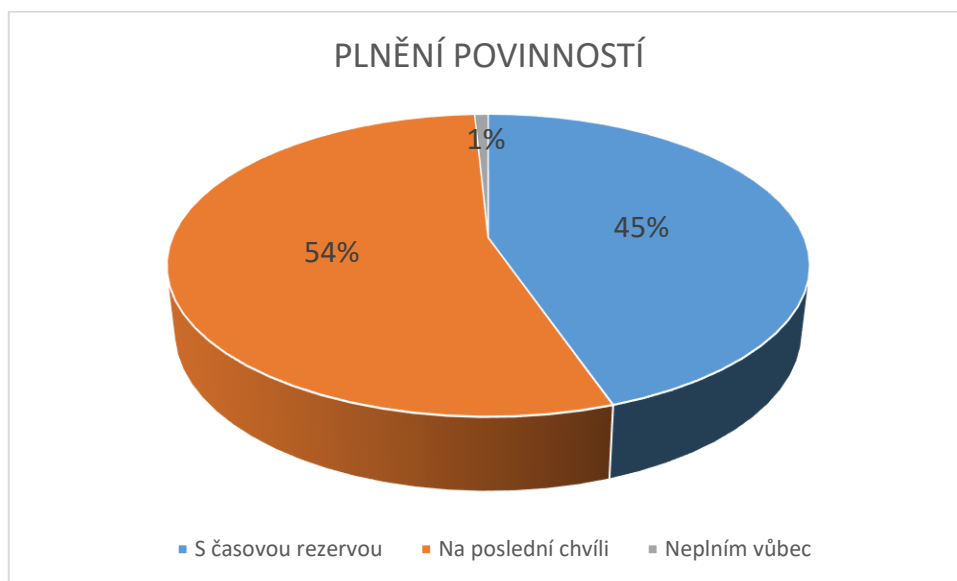
Graf č. 15: Hospodaření s časem



Čas je jedním z důležitých aspektů lidského života. Ale lidé mají tendence svým časem často plýtvat. Jak již vidíme v grafu – jen 36 % respondentů si myslí, že se svým časem hospodaří správně. Avšak více než polovina respondentů si myslí, že se svým časem neumí správně hospodařit. Prvky time managementu totiž nejsou nijak zvlášť známou věcí. Studenti si často neumí správně rozvrhnout svůj čas a tak dochází k jeho plýtvání. Řešením by byl již výše zmíněný kurz – přednáška, která by pomohla studentům se s touto problematikou „poprat“.

Otázka č. 21: Svě studijní povinnosti plníte:

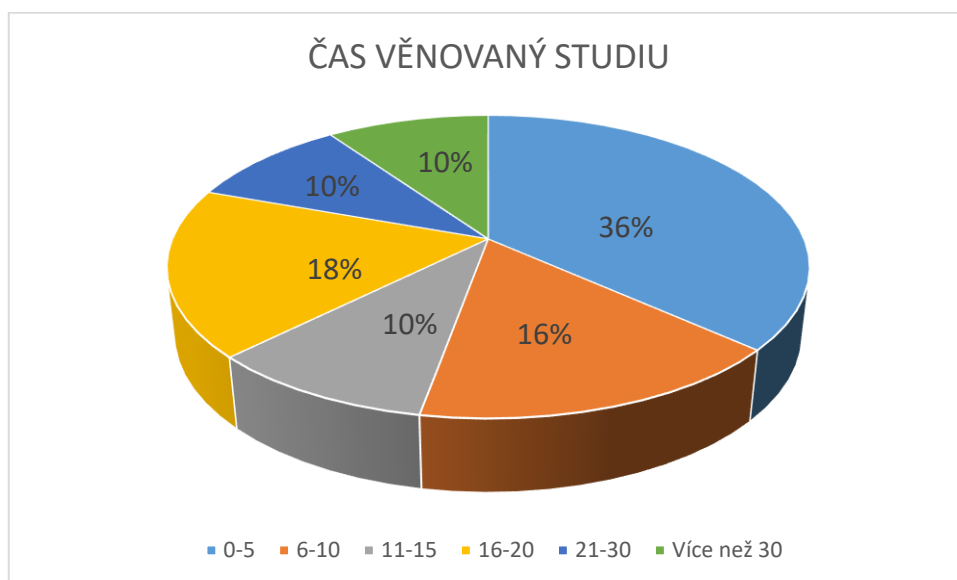
Graf č. 16: Plnění povinností



Z grafu jasně plyne, že 54 % respondentů plní se své studijní povinnosti na poslední chvíli. Což může být způsobeno právě špatným hospodařením s časem (viz. předchozí otázka). Avšak celkem uspokojivé procento (45 %) respondentů plní své studijní povinnosti s časovou rezervou. A jen 1 % studijní povinnosti neplní vůbec. Je obecně známo, že většina studentů shání a dělá vše na poslední chvíli – někdy jde právě o špatné rozvržení času, někdy o lenost, nechuť nebo to danému člověku tak vyhovuje.

Otázka č. 22: Kolik času týdně věnujete studiu? (V hodinách):

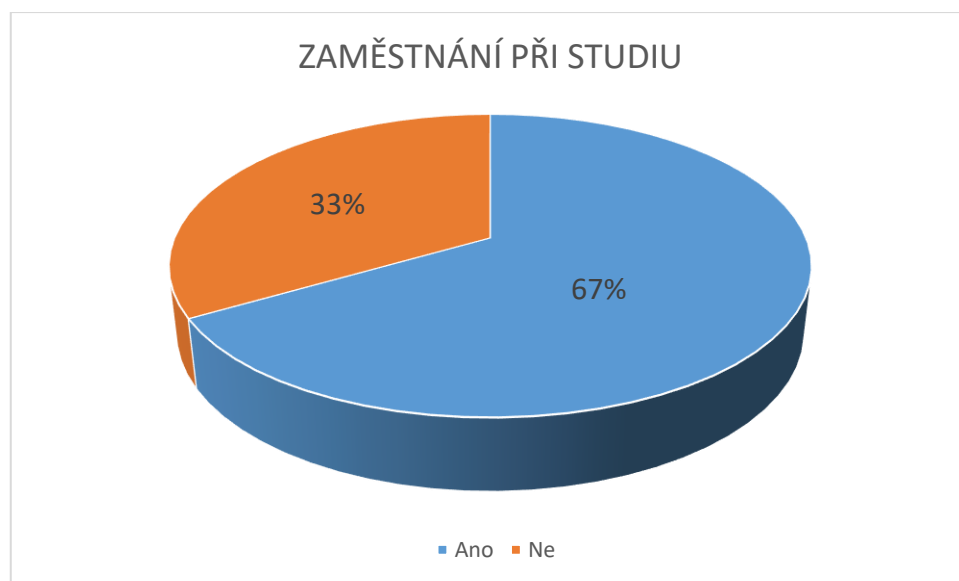
Graf č. 17: Čas věnovaný studiu



Zde se jednalo o otevřenou otázku. Respondenti odpovídali kolik času (v hodinách) věnují týdně studiu. Největší počet respondentů odpověděl, že studiu týdně věnuje 0-5 hodin. Dle mého názoru je to velmi málo. Pokud se student chce studiu opravdu věnovat, měl by trávit studium alespoň 10 a více hodin týdně. Dalších 16 % respondentů se studiu věnuje 6-10 hodin týdně, což je dá se říci v normě. Někteří respondenti studiu dokonce věnují více než 30 hodin týdně.

Otázka č. 23: Pracujete při studiu?

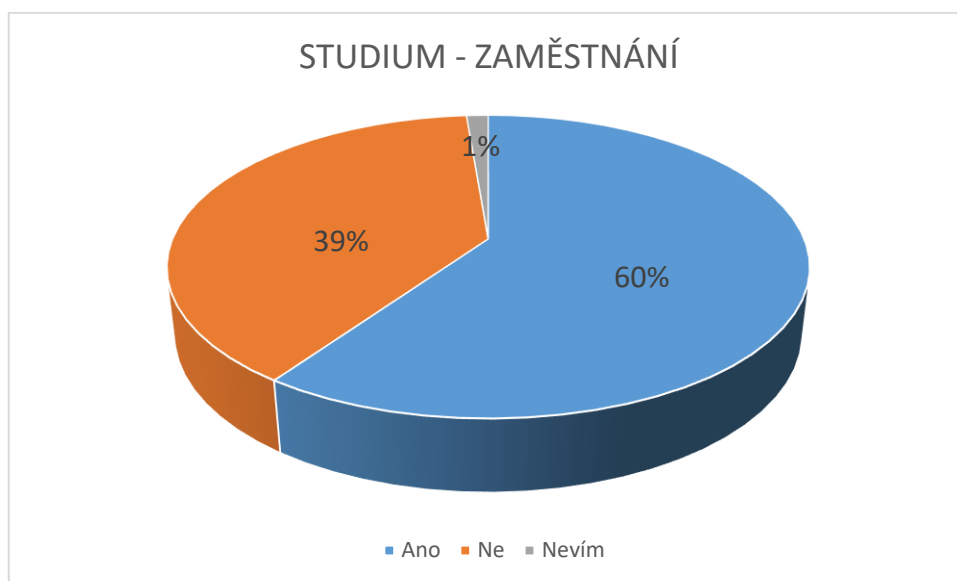
Graf č. 18: Zaměstnání při studiu



Z grafu je patrné, že velká část studentů při studiu pracuje. Do zaměstnání při škole chodí 67 % z dotazovaných respondentů. Dalších 33 % respondentů do zaměstnání nechodí a věnuje se studiu. Myslím si, že zaměstnání a studium dokáže skloubit jen málokdo. V těchto případech často dochází k tomu, že studenti zanedbávají jedno nebo druhé – častěji je to ale právě studium. Dle mého názoru příležitostné brigády nevadí, ale práce na plný úvazek při prezenčním studiu je už problém.

Otázka č. 24: Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ano, myslíte si, že zanedbáváte školu kvůli svému zaměstnání?

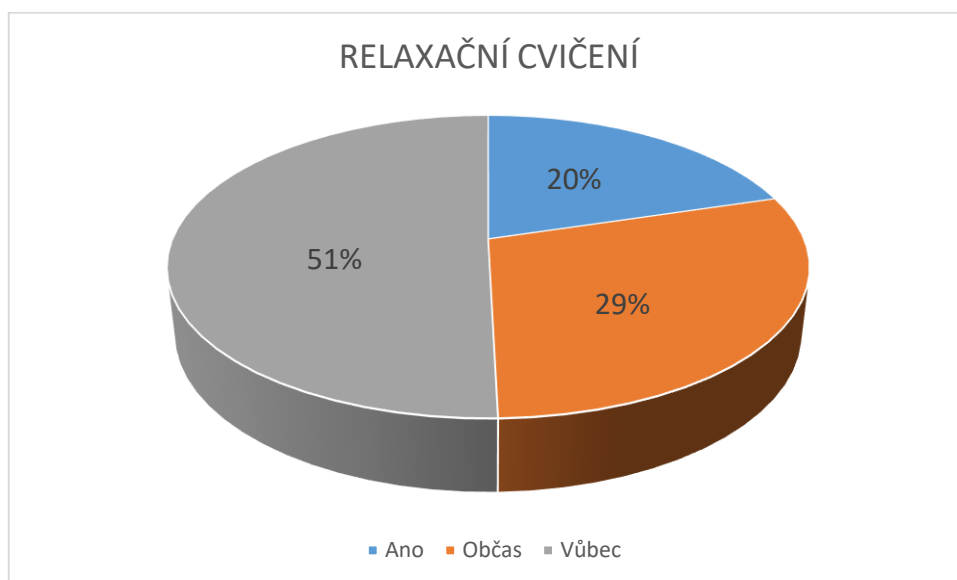
Graf č. 19: Studium - zaměstnání



Z grafu je tedy jasné, že má předchozí domněnka se potvrdila. Velká část respondentů, která pracuje při studiu, uznává, že kvůli svému zaměstnání zanedbává studium. Nelze tuto věc však vyčítat lidem, kteří musí pracovat, aby mohli studovat – aby se na škole udrželi. Najdou se však lidé, kteří prostě jen upřednostní peníze před studiem. Další část respondentů (39 %) však uvádí, že kvůli svému zaměstnání studium nezanedbává. To však může být pouze jejich domněnka a ostatní lidé na to mohou mít jiný názor.

Otázka č. 25: Praktikujete některá relaxační cvičení – jako například jóga, meditace,...?

Graf č. 20: Relaxační cvičení



Relaxační cvičení slouží k uvolnění těla i mysli daného jedince. Z výzkumu je však patrné, že u nás ještě tato cvičení nejsou moc oblíbená a známá. Polovina respondentů nepraktikuje žádné z těchto cvičení. Dalších 29 % občas a jen 20 % některé z těchto cvičení praktikuje.

6.8 Výzkumné otázky

- 1) Vědí studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, co znamená pojem psychohygienu?
- 2) Má kouření u studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice vliv na to, zda jedí zdravě?
- 3) Má časté sportování u studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice vliv na pravidelnost jejich stravy?
- 4) Má to, kolik času týdně věnují studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice studiu, vliv na plnění jejich studijních povinností na poslední chvíli?
- 5) Mají pracovní povinnosti studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice vliv na jejich studium?
- 6) Má umění hospodařit s časem vliv na to, zda studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice trpí nespavostí?
- 7) Má to, kolik volného času mají denně studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice vliv na včasné plnění jejich studijních povinností?
- 8) Má pohlaví studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice vliv na dodržování pravidel psychohygieny?

6.9 Stanovení hypotéz

H1: *Je větší počet studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří vědí, co znamená pojem psychohygienu, než těch, kteří to nevědí.*

Při formulaci této hypotézy jsem vycházela ze svého názoru. Vzhledem k tomu, že výzkum se týkal právě studentů filozofické fakulty, předpokládám, že tito studenti budou mít nějaké povědomí o tom, co pojem psychohygienu znamená.

H2: *Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří kouří, jedí častěji nezdravě.*

V tomto případě se domnívám, že kuřáci se budou častěji stravovat nezdravě. Myslím si, že kuřáci jedí častěji sladké, mají sklon také k tomu pít častěji kávu a podobně.

H3: *Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří často sportují, jedí pravidelně (5x za den).*

U této hypotézy vycházím z předpokladu, že studenti, kteří sportují, jedí většinou pravidelně. Je obecně známo, že sportovci si hlídají obsah svého jídelníčku a také pravidelnost své stravy.

H4: *Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří týdně věnují studiu méně než 20 hodin, plní své studijní povinnosti častěji na poslední chvíli.*

Zde vycházím z vlastní zkušenosti. Domnívám se, že je za potřebí věnovat studiu více než jen 20 hodin týdně. Ať už se jedná o samostudium, přípravu do školy nebo vypracování nějakých prací.

H5: *Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří pracují při studiu, častěji zanedbávají studium.*

Domnívám se, že skloubit zaměstnání a prezenční studium je velmi těžké a jen málo studentů, tento režim zvládá. Myslím si, že studenti dají raději přednost zaměstnání – penězům, než studiu.

H6: *Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří věří, že umí hospodařit se svým časem, trpí méně nespavostí ze stresu ze studia.*

Zde se domnívám, že studenti, kteří mají důvěru ve své schopnosti a kteří si dokáží rozvrhnout čas, tak aby byli schopni stíhat vše, co potřebují, jsou častěji v klidu a tím pádem trpí méně často nespavostí vzniklou stresem ze studia.

H7: *Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří mají denně více než 5 hodin volného času, plní své studijní povinnosti spíše s časovou rezervou.*

U této hypotézy předpokládám, že studenti, kteří mají denně více než 5 hodin volného času, mají čas také plnit své studijní povinnosti s časovým předstihem. Zde se samozřejmě předpokládá, že mají snahu a zájem o studium a plnění svých povinností.

H8: *Dívky dodržují pravidla duševní hygieny častěji než muži.*

Zde vycházím z předpokladu, že dívky jsou celkově důslednější než muži. Myslím si, že dívky mají větší schopnost akceptovat a dodržovat pravidla a tím pádem tedy předpokládám, že i pravidla psychohygieny budou dívky dodržovat častěji.

6.10 Verifikace hypotéz

Hypotézy byly ověřovány pomocí Chí-kvadrát testu v kontingenčních tabulkách a Dvouvýběrového t-testu. Všechny hypotézy byly ověřovány na hladině významnosti $\alpha = 0,05$.

H1: *Je větší počet studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří vědí, co znamená pojem psychohygienu, než těch, kteří to nevědí.*

Tato hypotéza byla ověřována pomocí Chí-kvadrát testu v kontingenčních tabulkách.

Testované hypotézy mají tvar:

H0: Je stejný počet studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří vědí, co znamená pojem psychohygienu, jako těch, kteří to nevědí.

H1: Je větší počet studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří vědí, co znamená pojem psychohygienu, než těch, kteří to nevědí.

Tabulka č. 1: Znalost pojmu psychohygienu – zjištěné (empirické) hodnoty

	Vědí	Nevědí	Celkem
Studenti FF	71	52	123
Celkem	71	52	123

Tabulka č. 2: Znalost pojmu psychohygienu – očekávané (teoretické) hodnoty

	Vědí	Nevědí	Celkem
Studenti FF	35,5	26	61,5
Celkem	35,5	26	61,5

Tabulka č. 3: Znalost pojmu psychohygienu – hodnoty pro výpočet TK

	Vědí	Nevědí
Studenti FF	35,5	26

$$TK = 61,5$$

$$\alpha = 0,05$$

$$KH = 3,842$$

Výsledná hodnota testového kritéria ($TK = 61,5$) je vyšší než kritická hodnota ($KH = 3,842$). Na základě toho zjištění zamítám H_0 a potvrzuji H_1 . Je pravdou, že více studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice ví, co znamená pojem psychohygienu. Z tohoto výsledku jsem překvapena nebyla, očekávala jsem ho.

H2: *Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří kouří, jedí častěji nezdravě.*

Tato hypotéza byla ověřována pomocí Chí-kvadrát testu v kontingenčních tabulkách.

Testované hypotézy mají tvar:

H_0 : Kouření nemá vliv na zdravé stravování u studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice.

H_1 : Kouření má vliv na zdravé stravování u studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice.

Tabulka č. 4: Vliv kouření na zdravou stravu – zjištěné (empirické) hodnoty

	Jedí nezdravě	Nejedí nezdravě	Celkem
Kouří	13	40	53
Nekouří	22	48	70
Celkem	35	88	123

Tabulka č. 5: Vliv kouření na zdravou stravu – očekávané (teoretické) hodnoty

	Jedí nezdravě	Nejedí nezdravě	Celkem
Kouří	15,08	37,92	53
Nekouří	19,92	50,08	70
Celkem	35	88	123

Tabulka č. 6: Vliv kouření na zdravou stravu – hodnoty pro výpočet TK

	Jedí nezdravě	Nejedí nezdravě
Kouří	0,2869	0,1141
Nekouří	0,2172	0,0864

$$TK = 0,7046$$

$$\alpha = 0,05$$

$$KH = 3,842$$

Výsledná hodnota testového kritéria ($TK = 0,7046$) je nižší než kritická hodnota ($KH = 3,842$). Na základě tohoto výsledku tedy zamítám H_1 a přijímám H_0 . Nebylo tedy potvrzeno, že kouření má vliv na zdravou stravu u studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice. Tento výsledek pro mne byl překvapující.

H3: *Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří často sportují, jedí pravidelně (5x za den).*

Tato hypotéza byla ověřována pomocí Chí-kvadrát testu v kontingenčních tabulkách.

Testované hypotézy mají tvar:

H_0 : Sportování nemá vliv na pravidelnost stravy u studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice.

H_1 : Sportování má vliv na pravidelnost stravy u studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice.

Tabulka č. 7: Vliv sportu na pravidelnost stravy – zjištěné (empirické) hodnoty

	Jedí pravidelně	Nejedí pravidelně	Celkem
Sportují často	39	32	71
Nesportují často	18	34	52
Celkem	57	66	123

Tabulka č. 8: Vliv sportu na pravidelnost stravy – očekávané (teoretické) hodnoty

	Jedí pravidelně	Nejedí pravidelně	Celkem
Sportují často	32,9024	38,0976	71
Nesportují často	24,0976	27,9024	52
Celkem	57	66	123

Tabulka č. 9: Vliv sportu na pravidelnost stravy – hodnoty pro výpočet TK

	Jedí pravidelně	Nejedí pravidelně
Sportují často	1,13	0,9759
Nesportují často	1,5429	1,3325

$$TK = 4,9813$$

$$\alpha = 0,05$$

$$KH = 3,842$$

Výsledná hodnota testového kritéria ($TK = 4,9813$) je vyšší než kritická hodnota ($KH = 3,842$). Na základě tohoto výsledku zamítám H_0 a přijímám H_1 . Bylo tedy zjištěno, že studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří sportují, jedí častěji pravidelně. Vykonávání sportu má tedy vliv na pravidelnost stravy.

H4: *Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří týdně věnují studiu méně než 20 hodin, plní své studijní povinnosti častěji na poslední chvíli.*

Tato hypotéza byla ověřována pomocí Dvouvýběrového t-testu, před kterým byl vypočítán F-test.

Testované hypotézy mají tvar:

H0: To, kolik času věnují studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice studiu, nemá vliv na plnění jejich studijních povinností na poslední chvíli.

H1: To, kolik času věnují studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice studiu, má vliv na plnění jejich studijních povinností na poslední chvíli.

Tabulka č. 10: Aritmetický průměr hodnot

Na poslední chvíli	14,0573
S časovým předstihem	14,0573

Tabulka č. 11: Výběrové rozptyly hodnot

Na poslední chvíli	91,8616
S časovým předstihem	70,2864

F-test – Test shody rozptylů

$$\alpha = 0,05$$

$$TK = 1,306$$

$$KHd = 1,945$$

$$KHh = 2,009$$

Dvouvýběrový T-test

$$TK = 0$$

$$\alpha = 0,05$$

$$KH = 2,0003$$

Výsledná hodnota testového kritéria ($TK = 0$) je nižší než kritická hodnota ($KH = 2,0003$). Na základě těchto výsledků přijímám H0 a zamítám H1. Výsledkem tedy je, že to, kolik času věnují studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice studiu, nemá vliv na plnění

jejich studijních povinností. Výsledek této hypotézy pro mne byl překvapující. Očekávala bych, na sebe tyto dvě proměnné mají vliv.

H5: *Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří pracují při studiu, častěji zanedbávají studium.*

Tato hypotéza byla ověřována pomocí Chí-kvadrát testu v kontingenčních tabulkách.

Testované hypotézy mají tvar:

H0: Zaměstnání studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice nemá vliv na zanedbávání jejich studia.

H1: Zaměstnání studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice má vliv na zanedbávání jejich studia.

Tabulka č. 12: Vliv zaměstnání na studium – zjištěné (empirické) hodnoty

	Zanedbávají	Nezanedbávají	Celkem
Pracují	47	35	82
Nepracují	21	20	41
Celkem	68	55	123

Tabulka č. 13: Vliv zaměstnání na studium – očekávané (teoretické) hodnoty

	Zanedbávají	Nezanedbávají	Celkem
Pracují	45,33	36,67	82
Nepracují	22,67	18,33	41
Celkem	68	55	123

Tabulka č. 14: Vliv zaměstnání na studium – hodnoty pro výpočet TK

	Zanedbávají	Nezanedbávají
Pracují	0,0615	0,0761
Nepracují	0,123	0,1522

$$TK = 0,4128$$

$$\alpha = 0,05$$

$$KH = 3,842$$

Výsledná hodnota testového kritéria ($TK = 0,4128$) je menší než kritická hodnota ($KH = 3,842$). Na základě těchto výsledků zamítám H_1 a přijímám H_0 . Z výsledku je tedy patrné, že to, že studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice pracují při studiu, nemá vliv na zanedbávání jejich studia. Z tohoto výsledku jsem byla velmi překvapená, očekávala bych potvrzení hypotézy H_1 .

H6: *Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří věří, že umí hospodařit se svým časem, trpí méně nespavostí ze stresu ze studia.*

Tato hypotéza byla ověřována pomocí Chí-kvadrát testu v kontingenčních tabulkách.

Testované hypotézy mají tvar:

H_0 : Správné hospodaření s časem nemá vliv na výskyt nespavosti ze stresu ze studia a studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice.

H_1 : Správné hospodaření s časem má vliv na výskyt nespavosti ze stresu ze studia a studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice.

Tabulka č. 15: Vliv správného hospodaření s časem na výskyt nespavosti – zjištěné (empirické) hodnoty

	Objevuje	Neobjevuje	Celkem
Umí	20	22	42
Neumí	37	23	60
Celkem	57	45	102

Tabulka č. 16: Vliv správného hospodaření s časem na výskyt nespavosti – očekávané (teoretické) hodnoty

	Objevuje	Neobjevuje	Celkem
Umí	23,47	18,53	42
Neumí	33,53	26,47	60
Celkem	57	45	102

Tabulka č. 17: Vliv správného hospodaření s časem na výskyt nespavosti – hodnoty pro výpočet TK

	Objevuje	Neobjevuje
Umí	0,513	0,6498
Neumí	0,3591	0,4549

$$TK = 1,9768$$

$$\alpha = 0,05$$

$$KH = 3,842$$

Výsledná hodnota testového kritéria ($TK = 1,9768$) je nižší než kritická hodnota ($KH = 3,842$). Na základě těchto výsledků zamítám H_1 a přijímám H_0 . Je tedy jasné, že správné hospodaření s časem u studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice nemá vliv na výskyt nespavosti ze stresu ze studia. Výsledkem této hypotézy jsem překvapena.

H7: *Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří mají denně více než 5 hodin volného času, plní své studijní povinnosti spíše s časovou rezervou.*

Tato hypotéza byla ověřována pomocí Dvouvýběrového t-testu, před kterým byl počítán F-test.

Testované hypotézy mají tvar:

H_0 : To, kolik mají studenti denně volného času, nemá vliv na včasné plnění jejich studijních povinností.

H_1 : To, kolik mají studenti denně volného času, má vliv na včasné plnění jejich studijních povinností.

Tabulka č. 18: Aritmetický průměr hodnot

S časovou rezervou	4,7039
Na poslední chvíli	4,6724

Tabulka č. 19: Výběrové rozptyly hodnot

S časovou rezervou	11,1762
Na poslední chvíli	14,2519

F-test – Test shody rozptylů

$$\alpha = 0,05$$

$$TK = 0,7842$$

$$KHd = 0,2534$$

$$KHh = 2,707$$

Dvouvýběrový T-test

$$TK = - 0,0583$$

$$\alpha = 0,05$$

$$KH = 2,0211$$

Výsledná hodnota testového kritéria ($TK = - 0,0583$) je menší než kritická hodnota ($KH = 2,0211$). Na základě těchto hodnot zamítám H_0 a přijímám H_1 . Tento výsledek vyjadřuje, že studenti, kteří mají denně více než 5 hodin volného času, plní své studijní povinnosti většinou s časovým předstihem. Výsledek této hypotézy byl z mé strany očekávaný.

H8: *Dívky dodržují pravidla duševní hygieny častěji než muži.*

Tato hypotéza byla ověřována pomocí Dvouvýběrového t-testu, před kterým byl vypočítán F-test.

Testované hypotézy mají tvar:

H_0 : Pohlaví studentů nemá vliv na dodržování pravidel duševní hygieny.

H_1 : Pohlaví studentů má vliv na dodržování pravidel duševní hygieny.

Tabulka č. 20: Aritmetický průměr hodnot

Ženy	4,74
Muži	4,68

Tabulka č. 21: Výběrové rozptyly hodnot

Ženy	3,2404
Muži	3,4568

F-test – Test shody rozptylů

$$\alpha = 0,05$$

$$TK = 0,9136$$

$$KHd = 1,667$$

$$KHh = 1,803$$

Dvouvýběrový T-test

$$TK = - 0,1787$$

$$\alpha = 0,05$$

$$KH = 1,96$$

Výsledná hodnota testového kritéria ($TK = - 0,1787$) je nižší než kritická hodnota ($KH = 1,96$). Na základě těchto výsledků zamítám H_0 a přijímám H_1 . Potvrdilo se tedy, že dívky dodržují pravidla psychohygieny častěji než muži. Obecně tedy platí, že pohlaví dotazovaných studentů má vliv na dodržování pravidel psychohygieny.

6.11 Interpretace výsledků dotazníku

Dotazníkové šetření bylo prováděno celkem u 123 respondentů – z toho bylo 72 žen a 51 mužů. Věkové zastoupení respondentů bylo nejčastěji 20 – 24 let. Cílem tohoto empirického výzkumu bylo zjistit, zda vysokoškolští studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice vědí, co znamená a zahrnuje pojem psychohygieny a následně také to, zda se řídí jejími pravidly.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že znalost pojmu psychohygieny u studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice je celkově dobrá. Tento pojem zná 63 % studentů, naopak o pojmu nemá ponětí 37 % studentů dané fakulty – viz graf č. 3. Znalost pojmu psychohygieny jsem zjišťovala pomocí otázek č. 4 a 5. Nejdříve jsem se dotazovala, zda studenti mají vůbec nějaké povědomí o tomto pojmu a následně byli požádáni, aby napsali, co podle nich tento pojem znamená a zahrnuje. Vysvětlit a správně popsat co tento pojem znamená, dokázalo 58 % respondentů. U respondentů u kterých bylo určeno, že nevědí, co pojem psychohygieny znamená a zahrnuje, se nejčastěji objevovaly odpovědi jako: „nevím“, „duševní čistota“, nebo „čistota těla“ – viz graf č. 4. Celkově lze tedy výsledky považovat za pozitivní. Je patrné, že více studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice ví, co si pod pojmem psychohygieny představit. Na druhou stranu byly z mé strany očekávány výsledky ještě lepší.

Co se týče dodržování pravidel psychohygieny, jsou na tom studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice celkově také dobře. Pokud se zaměříme na stravování, tak velká část studentů se stravuje zdravě – přesněji 71 % - viz graf č. 5. To vychází z tabulky, kde byly zapsány různé druhy potravin, a respondenti měli za úkol určit, jak často tyto potraviny konzumují. Jedná se o otázku č. 6. Z tabulky také vyplývá, že většinu studentů konzumuje denně maso, zeleninu nebo ovoce. Naopak knedlíky se konzumují málo a v opravdu malé míře se konzumují také ryby nebo luštěniny. Mléčné výrobky jsou dle mého názoru v normě. Časté je také konzumace kávy každý den. Dále jsem se dotazovala na pravidelnost stravy. I zde jsou výsledky uspokojivé – skoro polovina respondentů jí 5x za den, tedy tak, jak by to mělo být – viz graf č. 6. Následných 30 % respondentů se stravuje 3x za den, což se dá považovat stále za pozitivní. Avšak 16 % z dotazovaných studentů se stravuje častěji než 5 x za den, což není odborníky doporučováno a 7 % naopak jí méně než 3x za den.

Dalším důležitým aspektem duševní hygieny je sport. Téměř polovina dotazovaných respondentů se věnuje sportu 1-3x za týden – viz graf č. 7. Dalších 11 % se sportu věnuje denně, 26 % 1-3x za měsíc. Vůbec se sportu nevěnuje 16 % dotazovaných studentů. Jako druh vykonávaného sportu se často objevovaly odpovědi jako: tenis, běh, fotbal, chůze, cyklistika, kondiční cvičení a plavání. Mezi kuriozity patřil například hasičský výcvik nebo sex. Tento výsledek je patrně pozitivní, je však nutné podotknout, že 16 % respondentů nesportuje vůbec, což není určitě dobře pro jejich tělo i psychiku.

Spánek a jeho délka jsou také důležité součásti duševní hygieny. Spánek je důležitý pro regeneraci našeho těla a jeho délka je individuální. Doporučuje se však spát 6-8 hodin. Což také studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice ve velké míře dodržují. 67 % respondentů odpovědělo, že spí 6-8 hodin denně. Dalších 23 % dokonce spí více než 8 hodin a jen 10 % respondentů spí méně než 6 hodin – viz graf č. 8. Nespavostí ze stresu ze studia dále trpí 55 % dotazovaných respondentů – viz graf č. 9.

U užívání návykových látek jsem se zaměřila pouze na legální návykové látky – tedy přesněji cigarety a alkohol. Z výzkumu vyšlo, že 57 % dotazovaných respondentů nekouří, což považují za velmi dobrý výsledek, vzhledem k tomu, že se jedná o více než polovinu. Jen 33% studentů Fakulty filozofické kouří a 10 % jen výjimečně – to se týká například zábav, diskoték nebo při užívání alkoholu. Počet vykouřených cigaret se u daných studentů pohybuje průměrně od 4 – 15 za den. U užívání alkoholu byly výsledky také v normě. A řekla bych, že na vysokoškolské studenty sedí. Nejvíce respondentů – 28 % konzumuje alkohol jednou za týden. Dalších 4 % pije alkohol jen výjimečně – oslavy a podobně. Jednou až třikrát za měsíc pije

alkohol 21 % respondentů. Dále pak 18 % dotazovaných studentů požívá alkohol více než jednou za týden. Denně pije alkohol pouze velmi málo studentů – 4 % a vůbec nepije 5 % dotazovaných.

Také jsem se zajímala o to, kolik mají studenti denně volného času. V tomto případě se jednalo o otevřenou otázku a respondenti odpovídali číslem. Nejvíce respondentů – přesněji 67 % odpovědělo, že jejich volný čas za den tvoří 0-5 hodin. Dalších 31 % respondentů má 6-10 hodin volného času a jen 2 % studentů mají více než 10 hodin volného času. Co se týče aktivit vykonávaných ve volném čase, pak respondenti nejčastěji odpovídali, že tráví svůj čas s rodinou. Dále je to sledování filmů/seriálů, poslech hudby, věnují se svým koníčkům a zájmům, seberozvoji a podobně. U této otázky – otázka č. 16 – bylo možné odpovědět také „jiné“ s textovým doplněním. Zde respondenti nejčastěji uváděli hraní videoher.

Následně jsem se věnovala také stresu. Zajímalo mne, zda se studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice cítí častěji ve stresu v průběhu semestru nebo spíše ve zkouškovém období. Výsledkem je, že 61 % studentů se cítí častěji ve stresu ve zkouškovém období. Avšak celkem velká část respondentů, tj. 34 % se cítí ve stresu spíše v průběhu semestru. Posledních 5 % se necítí ve stresu nikdy. V závislosti na této otázce mne také zajímalo, zda mají studenti nějakou osvědčenou strategii, jak se vyrovnávat se stresem. Překvapilo mě, že více než polovina respondentů žádnou strategii nemá – viz graf č. 14. Pouze 28 % respondentů odpovědělo, že má nějakou strategii, jak se vyrovnávají se stresem. Dalších 15 % odpovědělo „nevím“. Mezi uváděnými strategiemi jak se vyrovnávat se stresem se nejčastěji objevoval sex. Dále také bohužel užívání alkoholu a návykových látek – především marihuany. Dále se objevovali odpovědi jako – „nemyslet na to“, „říct si, že to za to nestojí“ a podobně. Jen velmi málo se objevovali jóga, meditace nebo nějaký druh sportu, které bych očekávala nejčastěji.

Na otázku zda se domnívají, že umí hospodařit se svým časem, odpovědělo 54 % respondentů, že ne. Ano na tuto otázku odpovědělo 36 % dotazovaných studentů a 10 % odpovědělo „nevím“. Následně mne zajímalo, zda studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice plní své studijní povinnosti s časovou rezervou nebo spíše na poslední chvíli. Výsledek jsou skoro totožné. Avšak více respondentů plní své povinnosti spíše na poslední chvíli, což byl očekávaný výsledek. Dalších 45 % respondentů však plní své studijní povinnosti spíše s časovou rezervou a pouze 1 % neplní své studijní povinnosti vůbec. Zjišťovala jsem také, kolik času studenti týdně věnují studiu. Jednalo se o otevřenou otázku a respondenti odpovídali číslem – viz otázka č. 22. Zde je výsledek velmi špatný. Nejvíce respondentů

odpovědělo, že týdně věnuje studiu 0-5 hodin. Dalších 16 % věnuje studiu 6-10 hodin za týden. 16-20 hodin týdně věnuje studiu 18 % respondentů. Dalších 10 % studentů věnuje studiu týdně 21-30 hodin a více než 30 hodin týdně věnuje studiu také pouze 10 % studentů.

Pomocí dalších otázek jsem zjišťovala, kolik z dotazovaných studentů pracuje při studiu. Výsledkem je, že velká část respondentů – 67 % pracuje při studiu. Pouze 33 % při studiu nepracuje. Tím pádem jsem se zajímala o to, zda se tito studenti domnívají, že kvůli svému zaměstnání zanedbávají studium. Zde je výsledek také jednoznačný – 60 % respondentů odpovědělo, že kvůli svému zaměstnání zanedbávají studium. Dalších 39 % respondentů není stejného názoru a domnívají se, že studium kvůli své práci nezanedbávají.

Poslední otázka zněla, zda respondenti praktikují nějaké relaxační cvičení. Zde mne výsledek opravdu překvapil. Polovina respondentů – 51 % nepraktikuje žádné toto cvičení vůbec. Dalších 29 % praktikuje relaxační cvičení občas a pouze 20 % odpovědělo – ano, praktikuji relaxační cvičení.

6.12 Závěr výzkumu

Daný výzkum probíhal od března 2018 do konce dubna 2018, prostřednictvím dotazníkového šetření. Výzkumný vzorek představovali studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice. Cílem tohoto empirického výzkumu bylo zjistit, zda vysokoškolští studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice vědí, co znamená a zahrnuje pojem psychohygienu a následně také to, zda se řídí jejími pravidly. K tomuto cíli byly stanoveny výzkumné otázky a následně hypotézy.

Hypotéza 1: Je větší počet studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří vědí, co znamená pojem psychohygienu, než těch, kteří to nevědí.

Tato hypotéza byla potvrzena. Je tedy jasné, že větší počet dotazovaných studentů ví, co znamená pojem psychohygienu. Podkladem pro tuto hypotézu byla otázka č. 5. Očekávaný byl kladný výsledek, avšak procento studentů, kteří tento pojem znají, jsem si představovala vyšší. Především proto, že se výzkum týká studentů filozofické fakulty, kteří by měly o tomto pojmu mít největší povědomí.

Hypotéza 2: Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří kouří, jedí častěji nezdravě.

Zde hypotéza H1 potvrzena nebyla. Proto byla přijata H0. Závěr tedy zní, že kouření nemá vliv na zdravé stravování u studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice. Hypotéza vychází z otázek č. 6 a 12. Výsledek lze zdůvodnit tak, že na Fakultě filozofické se nenachází velké množství kuřáků. Dále je důležité zmínit, že celkově jedí dotazovaní studenti převážně zdravě. Bylo však zjištěno, že u kouřících studentů je častější konzumace kávy.

Hypotéza 3: Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří často sportují, jedí pravidelně (5x za den).

Tato hypotéza byla potvrzena. Výsledkem tedy je že, studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří sportují, jedí pravidelně – to v našem případě znamená 5x za den. Jako podklad pro tuto hypotézu sloužili otázky č. 7 a 8. Je tedy patrné, že studenti, kteří sportují, se snaží dodržovat i správnou životosprávu, snaží se jíst zdravě a také pravidelně. Pravidelná strava je důležitá pro správné fungování každého člověka. Pokud toto pravidlo není dodržováno, může to vést k podvýživě nebo naopak obezitě.

Hypotéza 4: Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří týdně věnují studiu méně než 20 hodin, plní své studijní povinnosti častěji na poslední chvíli.

Zde se hypotéza H1 nepotvrdila. Byla tedy přijata H0. Lze tedy říci, že to, kolik času věnují studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice studiu, nemá vliv na plnění jejich studijních povinností na poslední chvíli. Plnění povinností na poslední chvíli je u studentů velmi časté. Myslí si, že na vše je dost času anebo jim tento systém jednoduše vyhovuje a časový tlak je pak „vybičuje“ k nějaké výkonu. Avšak to, kolik času věnují studiu, na to nemá vliv.

Hypotéza 5: Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří pracují při studiu, častěji zanedbávají studium.

Hypotéza H1 se nepotvrdila, přijata byla tedy hypotéza H0. To znamená, že to, zda studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice pracují, nemá vliv na jejich studium. Hypotéza vychází z otázek č. 23 a 24. Zde bylo z mé strany očekáváno potvrzení hypotézy H1. Dle mého názoru není možné se naplno věnovat studiu, pokud student chodí do zaměstnání. V tomto případě je asi důležité co si studenti představili pod pojmem zanedbávat školu. Pod tímto pojmem si lze představit například nedocházení na přednášky, časté absence, vypracovávání prací na poslední chvíli a podobně. Je jasné, že mnoho z nich se může domnívat, že školu zanedbává, ale odborník by byl opačného názoru.

Hypotéza 6: Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří věří, že umí hospodařit se svým časem, trpí méně nespavostí ze stresu ze studia.

V tomto případě se hypotéza H1 nepotvrdila. Přijata byla tedy hypotéza H0. To znamená, že to, zda studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice správně hospodaří se svým časem, nemá vliv na výskyt nespavosti ze stresu ze studia. Zde bylo předpokládáno, že pokud student věří, že umí hospodařit se svým časem, umí si věci plánovat a podobně – netrpí nespavostí ze stresu ze studia, protože je na vše řádně připraven, nic nedělá na poslední chvíli a podobně. Tato domněnka mi však byla vyvrácena.

Hypotéza 7: Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří mají denně více než 5 hodin volného času, plní své studijní povinnosti spíše s časovou rezervou.

Zde se potvrdila hypotéza H1. Je tedy pravdou, že studenti, kteří mají denně více než 5 hodin volného času, plní své povinnosti většinou s časovou rezervou. Podkladem pro tuto hypotézu byly otázka č. 15 a 21. Má domněnka v tomto případě byla, že pokud má student dost volného času, většinou si také najde čas na včasné plnění studijních povinností.

Hypotéza 8: Dívky dodržují pravidla duševní hygieny častěji než muži.

V tomto případě byla potvrzena hypotéza H1. Výsledkem tedy je, že ženy dodržují pravidla duševní hygieny častěji než muži. Tato hypotéza vychází z otázky č. 1 a následně byl každý respondent obodován na základě svých odpovědí na vybrané otázky z dotazníku. Zde domněnka zněla tak, že ženy bývají důslednější než muži a mají lepší schopnost se držet nějakých pravidel a dodržovat je.

7 ZÁVĚR

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit, zda studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice vědí, co znamená pojem psychohygienu a zda se řídí jejími pravidly. Tohoto stanoveného cíle bylo dosaženo za pomoci teoretické části této práce v části praktické – přesněji tedy v uskutečněném výzkumném šetření. K tomuto šetření byl jako výzkumný nástroj využit dotazník vlastní konstrukce.

Tato práce zahrnuje informace o pojmu duševní hygiena, jejího významu, historii a využití. Dále se věnuje jejím dalším aspektům a pravidlům. Myslím si, že realizovaný výzkum přinesl zajisté zajímavé informace k této problematice týkající se vysokoškolských studentů. Je patrné, že s tímto pojmem se studenti setkávají již na vysokých školách – především tedy na filozofických fakultách (jak vyplývá z výzkumu) ale určitě také na fakultách pedagogických. Za kladné lze tedy považovat procento studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří vědí, co znamená pojem psychohygienu. Avšak očekávaný výsledek byl ještě lepší. Za alarmující však lze považovat u většiny případů chybějící strategii vyrovnávání se stresem – popřípadě špatný výběr této strategie. Výzkumu totiž vyplývá, že velká část dotazovaných studentů se zbavuje stresu pomocí sexu, alkoholu nebo dalších nelegálních návykových látek, nejvíce marihuany. Dále dotazovaní studenti v minimální míře využívají relaxačních technik. Co se týče například stravování, spánku nebo pohybu celkově lze dotazované studenty hodnotit v celku pozitivně. Dle mého názoru je potřeba vytvořit nějaký kurz, kde by se studenti seznámili s tímto pojmem a naučili se jeho pravidla a doporučení. Byly by jim zde představeny i různé techniky, jak se vyrovnávat se stresem a podobně. Samozřejmě by se tato myšlenka dala pojmout i jako další vyučovací předmět – například s názvem Psychohygienu a její aspekty.

Potvrzeny byly hypotézy: **H1:** *Je větší počet studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří vědí, co znamená pojem psychohygienu, než těch, kteří to nevědí.* **H3:** *Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří často sportují, jedí pravidelně (5x za den).* **H7:** *Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří mají denně více než 5 hodin volného času, plní své studijní povinnosti spíše s časovou rezervou.* A **H8:** *Dívky dodržují pravidla duševní hygieny častěji než muži.*

Do nepotvrzených hypotéz naopak patří hypotézy: **H2:** *Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří kouří, jedí častěji nezdravě.* **H4:** *Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří týdně věnují studiu méně než 20 hodin, plní své studijní povinnosti*

častěji na poslední chvíli. H5: Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří pracují při studiu, častěji zanedbávají studium. A H6: Studenti Fakulty filozofické Univerzity Pardubice, kteří věří, že umí hospodařit se svým časem, trpí méně nespavostí ze stresu ze studia.

Nedostatky – rezervy této práce vidím v menším počtu dotazovaných respondentů. Zde se jedná o problém, kdy mnoho respondentů daný dotazník otevřelo, ale už bohužel nevyplnilo, přibližně se jednalo asi o 300 potencionálních respondentů. Je těžké říci, proč tomu tak bylo. Může se zde jednat o nezaujetí daným dotazníkem nebo touto problematikou, nedostatek času a podobně. Věřím ale, že i přesto tato práce poskytuje dostatečně podložené a zajímavé informace. Dalším nedostatkem může být neshodující se poměr respondentů v závislosti na pohlaví. Objevuje se zde více žen než mužů. Dle mého názoru však tato skutečnost na výsledcích a dané práci nic nemění.

Vypracování dané bakalářské práce mne bavilo a bylo pro mne velkým přínosem. Tuto problematiku shledávám určitě za zajímavou a jsem ráda, že jsem si vybrala právě toto téma, které je stále aktuální a otevřené.

Zdraví, ať už fyzické nebo duševní je důležité snad pro každého člověka. A právě duševní hygiena nabízí jedinci různé cesty jak tohoto cíle dosáhnout. Téma duševní hygieny se v dnešní „hektické“ době stává aktuálnější než dříve a její poznatky mohou pomoci nejen studentům vysokých škol, ale i všem ostatním jedincům. Budu proto ráda, pokud předkládaná bakalářská práce bude přínosem nejen pro studenty nebo akademickou obec, ale i pro širokou veřejnost, jako určité shrnutí základních pojmů a pravidel duševní hygieny.

8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BEDRNOVÁ, Eva. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.
- BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003. ISBN 80-86620-05-0.
- BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2978-7.
- CLEGG, Brian. *Stress management*. Brno: CP Books, 2005. V kostce (CP Books). ISBN 80-251-0617-9.
- CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Praha: Portál, 2001.
- ČÁBALOVÁ, Dagmar. *Pedagogika*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2993-0.
- DEVITO, Joseph A. *Základy mezilidské komunikace*. Praha: Grada, 2001. Expert (Grada). ISBN 80-7169-988-8.
- DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.
- DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.
- FOSTER, Vernon W. *Nový začátek: kniha o zdravém životním stylu*. Dot. 3. vyd. Praha: Advent-Orion, 1999. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-7172-288-X.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JŮVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
- HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie: učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3037-0.
- HOSKOVEC, Jiří. *Psychologie*. Praha: TRITON, 2002. ISBN 8072542192.
- HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. Dot. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 80-7066-976-4.

- KAVANOVÁ, A., CHUDÝ, Š., *Výchova a volný čas*. 1. vyd. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2005. ISBN 80-7318-266-1.
- KNOBLAUCH, Jörg. *Time management: mějte svůj čas pod kontrolou*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4431-5.
- KOHOUTEK, Rudolf. *Osobnost a sebepoznání studentů*. Brno: CERM, 1998. ISBN 80-7204-087-1.
- KOMÁRKOVÁ, Růžena. SLAMĚNÍK, Ivan. VÝROST, Josef. *Aplikovaná sociální psychologie III. Sociálněpsychologický výcvik*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001. 224 s. ISBN 80-247-0180-4.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- KUNEŠ, David. *Sebezpoznání*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- MARÁDOVÁ, Eva, Leoš STŘEDA a Tomáš ZIMA. *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-480-8.
- MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres!: kniha o duševním zdraví*. Praha: Advent-Orion, 1997. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-7172-240-5.
- MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.
- MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 4. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986.
- MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobností*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0240-7.
- ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.
- 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.
- PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4.

- PRUDKÝ, Libor. *Rozvoj osobnosti vysokoškoláků jako součást kvality výuky: témata a otázky k pojetí vysokoškolského studia jako učení se svobodě*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury (CDK), 2014. ISBN 978-80-7325-352-3.
- SAK, Petr, SAKOVÁ, Karolína. *Mládež na křižovatce. Sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. Praha: Svoboda Servis, 2004. 240 s. ISBN 80-86320-33-2.
- SLAMĚNÍK, Ivan. *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3311-1.
- SLAVÍK, Milan. *Vysokoškolská pedagogika*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4054-6.
- ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ULRICHOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Ústí nad Orlicí: Oftis ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2012. ISBN 978-80-7405-186-9.
- URBANOVSÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010. Monografie (Univerzita Palackého). ISBN 978-80-244-2561-0.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Strategie výuky ve vysokoškolském vzdělávání*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2002. ISBN 80-7290-100-1.
- VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK, ed. *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-7178-269-6.

9 SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

Graf č. 1: *Pohlaví respondentů*

Graf č. 2: *Věkové složení respondentů*

Graf č. 3: *Znalost pojmu psychohygienu*

Graf č. 4: *Význam pojmu psychohygienu*

Graf č. 5: *Zdravé stravování*

Graf č. 6: *Pravidelnost stravy*

Graf č. 7: *Sport*

Graf č. 8: *Průměrná délka spánku*

Graf č. 9: *Výskyt nespavosti*

Graf č. 10: *Kouření*

Graf č. 11: *Konzumace alkoholu*

Graf č. 12: *Volný čas*

Graf č. 13: *Stres – studium*

Graf č. 14: *Strategie vyrovnávání se se stresem*

Graf č. 15: *Hospodaření s časem*

Graf č. 16: *Plnění povinností*

Graf č. 17: *Čas věnovaný studiu*

Graf č. 18: *Zaměstnání při studiu*

Graf č. 19: *Studium – zaměstnání*

Graf č. 20: *Relaxační cvičení*

- Tabulka č. 1: *Znalost pojmu psychohygiena – zjištěné (empirické) hodnoty*
- Tabulka č. 2: *Znalost pojmu psychohygiena – očekávané (teoretické) hodnoty*
- Tabulka č. 3: *Znalost pojmu psychohygiena – hodnoty pro výpočet TK*
- Tabulka č. 4: *Vliv kouření na zdravou stravu – zjištěné (empirické) hodnoty*
- Tabulka č. 5: *Vliv kouření na zdravou stravu – očekávané (teoretické) hodnoty*
- Tabulka č. 6: *Vliv kouření na zdravou stravu – hodnoty pro výpočet TK*
- Tabulka č. 7: *Vliv sportu na pravidelnost stravy – zjištěné (empirické) hodnoty*
- Tabulka č. 8: *Vliv sportu na pravidelnost stravy – očekávané (teoretické) hodnoty*
- Tabulka č. 9: *Vliv sportu na pravidelnost stravy – hodnoty pro výpočet TK*
- Tabulka č. 10: *Aritmetický průměr hodnot*
- Tabulka č. 11: *Výběrové rozptyly hodnot*
- Tabulka č. 12: *Vliv zaměstnání na studium – zjištěné (empirické) hodnoty*
- Tabulka č. 13: *Vliv zaměstnání na studium – očekávané (teoretické) hodnoty*
- Tabulka č. 14: *Vliv zaměstnání na studium – hodnoty pro výpočet TK*
- Tabulka č. 15: *Vliv správného hospodaření s časem na výskyt nespavosti – zjištěné (empirické) hodnoty*
- Tabulka č. 16: *Vliv správného hospodaření s časem na výskyt nespavosti – očekávané (teoretické) hodnoty*
- Tabulka č. 17: *Vliv správného hospodaření s časem na výskyt nespavosti – hodnoty pro výpočet TK*
- Tabulka č. 18: *Aritmetický průměr hodnot*
- Tabulka č. 19: *Výběrové rozptyly hodnot*
- Tabulka č. 20: *Aritmetický průměr hodnot*
- Tabulka č. 21: *Výběrové rozptyly hodnot*

10 PŘÍLOHY

Příloha 1 – Dotazník

DOTAZNÍK

Vážený respondente,

jsem studentka 3. ročníku Humanitních studií na Univerzitě Pardubice. Obracím se na Vás s laskavou prosbou o vyplnění tohoto dotazníku. Údaje, které dotazník poskytne, budou využity jako podklady pro mou bakalářskou práci s názvem Psychohygienu v životě vysokoškolských studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice. Práce má za úkol zjistit, zda studenti pojem psychohygienu znají a zda se řídí jejími pravidly. Výsledky této práce poté mohou přispět k zlepšení znalostí této problematiky a také k lepšímu duševnímu zdraví studentů.

Věnujte tedy prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku.

Děkuji za vyplnění dotazníku.

V případě jakýchkoliv připomínek k dotazníku nebo zájmu o výsledky daného šetření, uvádím kontaktní e-mail: st49158@student.upce.cz.

1) Jste:

- a) Žena b) muž

2) Kolik je Vám let?

3) Studujete na:

- a) Filozofické fakultě Univerzity Pardubice b) jinde

4) Znáte pojem psychohygienu?

- a) Ano b) ne

5) Napište, co podle Vás znamená a zahrnuje pojem psychohygienu?

6) Jak často konzumujete tyto potraviny? Vyznačte křížkem:

Potravina	denně	1-3 krát týdně	1-3 krát měsíčně	méně
Knedlíky				
Rýže				
Brambory				
Sladkosti				
Fast food				
Ovoce				
Zelenina				
Ryby				
Maso				
Luštěniny				
Mléčné výrobky				
Tmavé pečivo				
Světlé pečivo				
Káva				
Čaj				
Slazené nápoje				

7) Jak často za den jíte?

- a) 5x za den b) 3x za den c) více než 5x za den d) méně než 3x za den

8) Jak často se věnujete sportu/pohybové aktivitě?

- a) Denně b) 1-3x týdně c) 1-3x měsíčně d) nikdy

9) Pokud se věnujete nějakému druhu sportu, uveďte prosím jakému:

10) Denně spíte průměrně:

- a) Více než 8 hodin b) 6-8 hodin c) méně jak 6 hodin

11) Objevuje se u Vás nespavost kvůli stresu ze studia?

- a) Ano b) Ne c) Nevím

12) Kouříte?

- a) Ano b) ne c) Výjimečně

13) Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ano, kolik cigaret za den průměrně vykouříte?

14) Jak často pijete alkohol?

- a) Denně
- b) více než 1 za týden
- c) 1 za týden
- d) 1-3x za měsíc
- e) příležitostně
- f) vůbec

15) Kolik máte denně průměrně volného času?

16) Co nejčastěji děláte ve volném čase?

- a) Fyzická aktivita
- b) koníčky/zájmy
- c) relaxace
- d) věnuji se rodině
- e) výlety/cestování
- f) četba
- g) sledování televize/filmů/seriálů
- h) poslech hudby
- ch) seberozvíjení (vzdělávání,...)
- i) jiné → doplňte

17) Kvůli studiu se cítíte více ve stresu:

- a) Ve zkouškovém období
- b) v průběhu semestru
- c) nikdy

18) Máte nějakou osvědčenou strategii, jak se vyrovnávat se stresem?

- a) Ano
- b) Ne
- c) nevím

19) Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ano, tak jakou?

20) Myslíte si, že správně hospodaříte se svým časem?

- a) Ano b) ne c) nevím

21) Své studijní povinnosti plníte:

- a) Většinou s časovou rezervou
b) Většinou na poslední chvíli
c) Neplním vůbec

22) Kolik času týdně věnujete studiu? (V hodinách):

23) Pracujete při studiu?

- a) Ano b) ne

24) Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ano, myslíte si, že zanedbáváte školu kvůli svému zaměstnání?

- a) Ano b) ne c) nevím

25) Praktikujete některá relaxační cvičení – jako například jóga, meditace, ...?

- a) Ano b) občas c) vůbec