

Vysoká škola ekonomická v Praze

Diplomová práce

2017

Jana Dvořáková

Vysoká škola ekonomická v Praze

Fakulta podnikohospodářská

Studijní obor: Podniková ekonomika a management

Vedlejší specializace: Manažerská psychologie a sociologie



Název diplomové práce:

Duševní hygiena a work-life balance studentů VŠE

Autor diplomové práce: Bc. Jana Dvořáková

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Emilie Franková, Ph.D.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „*Duševní hygiena a work-life balance studentů VŠE*“ vypracovala samostatně s využitím literatury a informací, na něž odkazuji.

V Praze, dne 13. 12. 2017

.....

Jana Dvořáková

Poděkování:

Na tomto místě bych rád poděkovala vedoucí mé diplomové práce paní PhDr. Emilie Franková, Ph.D. za její vstřícnost a odborné vedení v průběhu psaní této práce. Poděkování patří i celé mé rodině, a to zejména rodičům, za podporu během mého studia.

Název diplomové práce:

Duševní hygiena a work-life balance studentů VŠE

Abstrakt:

Diplomová práce na téma „Duševní hygiena a work-life balance studentů VŠE“ je zaměřena na seznámení čtenáře se zásadami efektivní duševní hygieny a objasnění pojmu work-life balance. V rámci teoretické části jsou vymezeny dílčí oblasti duševní hygieny, kterými jsou například životní rytmy, životospráva, stres, nebo time management. Cílem diplomové práce je zmapovat povědomí studentů VŠE o problematice týkající se duševní hygieny a work-life balance a navrhnout pro studenty praktická doporučení. Pomocí online dotazníkového šetření byl proveden kvantitativní výzkum, kterého se zúčastnilo 387 studentů magisterského studia na VŠE. Na základě teoretické části byly v úvodu praktické části stanoveny výzkumné otázky, které byly na základě výsledků dotazníkového šetření v závěru práce vyhodnoceny.

Klíčová slova:

duševní hygiena, work-life balance, stres, pracovní život

Title of the Master's Thesis:

Mental hygiene and work-life balance of students at University of Economics

Abstract:

The Master's Thesis on the topic of "Mental hygiene and work-life balance of students at University of Economics" outlines many concepts in mental health and work-life balance in a student population. The purpose of the theoretical part of the thesis is to clarify the definition of mental hygiene with its sub-areas, such as life rhythms, eating, stress, or time management, as well as to define work-life balance. The aim of the thesis is to analyze the awareness of mental hygiene and work-life balance concepts in the student population at University of Economics and to draw up some practical guidance for these students. The online questionnaire survey carried out in a quantitative research study and was attended by 387 students of University of Economics currently studying their Master's degree. Based on the theoretical portion, the research questions were established at the beginning of the application section. At the end the questions were evaluated based on the results of the questionnaire survey.

Key words:

mental hygiene, work-life balance, stress, working life

Obsah

Úvod.....	9
1. Duševní hygiena.....	11
1.1. Historický vývoj	11
1.1.1. Starověk a antika	12
1.1.2. Křesťanství a novověk.....	12
1.2. Duševní hygiena v životě jedince	13
1.2.1. Životní rytmy.....	13
1.2.2. Životospráva.....	15
1.2.3. Time management	17
1.3. Psychická zátěž.....	19
1.3.1. Zdroje zátěže	20
1.3.2. Stres	21
1.3.3. Syndrom vyhoření	24
1.3.4. Zvládání zátěže.....	27
1.4. Cíle, hodnoty a priority.....	29
1.5. Prokrastinace.....	31
1.6. Optimalizace duševní práce	32
1.7. Koncepce růstového životního programu	33
1.8. Work-life balance	34
1.9. Well-being	35
2. Metodika výzkumu	36
2.1. Výzkumné otázky	36
2.2. Výzkumný vzorek.....	36
2.3. Sběr dat	37
2.4. Struktura a sestavení dotazníku	38
3. Výsledky kvantitativního výzkumu	39

3.1.	Charakteristika výzkumného vzorku	39
3.2.	Vyhodnocení jednotlivých otázek	41
3.2.1.	Duševní hygiena	41
3.2.2.	Životní rytmy	44
3.2.3.	Životospráva	45
3.2.4.	Plánování a priority	48
3.2.5.	Zvládání zátěže	53
3.2.6.	Osobní a pracovní život	58
3.2.7.	Motivace ke studiu	61
3.2.8.	Pracovní uplatnění	69
3.3.	Vyhodnocení výzkumných otázek	75
3.4.	Doporučení pro studenty	77
	Závěr	78
	Použité zdroje	80
	Seznam tabulek	83
	Seznam grafů	83
	Příloha - Dotazník	84

Úvod

Pojem duševní hygiena spolu s work-life balance jsou v poslední době velmi často diskutovanými tématy. Lidé si uvědomují význam duševního zdraví a více uvažují nad svým volným časem, a jak ho využívají. Po čem dnešní mladí jedinci touží, je především flexibilita. Být nezávislý a co nejvíce využívat možností, které jim přináší dnešní doba. Při výběru zaměstnavatele jim nejde pouze o peníze, ale chtějí právě onu flexibilitu. Mnozí zaměstnavatelé si tento trend uvědomují a snaží se vylepšovat pracovní benefity, tak aby co nejvíce odpovídali požadavkům dnešních studentů a jejich potenciálních zaměstnavatelů. S rozvojem technologií a možností pracovat víceméně odkudkoliv s sebou přináší jeden velký benefit, který je v poslední době velmi skloňovaný. Firmy se snaží studenty nalákat s možností pracovat z domova a tím pádem jim umožnit snadněji vyrovnat pracovní a soukromý život.

Dnešní studenti si plně uvědomují, co současná doba nabízí a chtějí to využít. Snaha o vyváženost mezi těmito dvěma složkami života každého jedince s sebou nese plno poznatků z oblasti duševní hygieny a duševního zdraví. Zajímat se o duševní zdraví, umět pracovat se stresem a zvládat zátěž, kterou přinášejí každodenní starosti a efektivně využívat svůj čas je základním předpokladem pro úspěšné nastavení vize v životě jedince a s ním spojené životní spokojenosti. Z toho důvodu je důležité zařadit duševní hygienu do procesu vzdělávání studentů. Studenti by se měli již během studia zajímat a aktivně pracovat s problematikou sebeřízení a efektivního životního stylu. V rámci vzdělávacího procesu by nemělo docházet jen k čistě profesní přípravě, ale zaměřit se i na problematiku duševního zdraví a osvojení si zdravých návyků, na jejichž základě mohou studenti stavět v průběhu své profesní kariéry.

V první části práce je blíže vymezen pojem duševní hygiena a pojmy s ním související. Čtenář se blíže seznámí s pojmy jako životní rytmy, životospráva a time management, na které naváže kapitola zabývající se psychickou zátěží a stresem. V případě, že je člověk vystaven stresu ve velké míře může dojít až k syndromu vyhoření. V souvislosti se zátěží je v práci věnován i prostor pro práci se stresem a možnost, jak jeho hladinu snižovat v rámci praktických cvičení. Aby jedinec mohl dobře zvládat každodenní stres, je třeba zmínit i plánování svých aktivit a s nimi související cíle, hodnoty a priority. Na závěr je věnována pozornost vnitřnímu růstu a nastavování životní cesty. V průběhu životní cesty si jedinec na základě svých priorit vybírá, čemu bude věnovat pozornost více a čemu naopak méně. Na základě tohoto přístupu si potom stanovuje hranice mezi časovým fondem, který investuje do pracovního života a množství času, který bude věnovat sám sobě a svému osobnímu životu. Všechny tyto okolnosti potom v závěru u každého jedince ovlivňují jeho celkovou životní spokojenost.

Na úvodní teoretickou část navazuje část praktická, kde je popsána metodika výzkumu a samotný výzkum. V této části diplomové práce je věnována pozornost jednotlivým otázkám a jejich vyhodnocení. V závěru práce jsou ke stanoveným výzkumným otázkám uvedena jednotlivá konkrétní vyjádření. Součástí práce je také souhrn praktických doporučení pro studenty a návrh pro další výzkum, který by mohl navázat na výsledky této práce a prozkoumat vybrané záležitosti více do hloubky.

Cílem této práce je seznámit studenty s danou problematikou a proč je pro jejich budoucí život výhodné se ji začít zabývat již během studií. Hlavním přínosem práce je provedení kvantitativní výzkum mezi magisterskými studenty na všech fakultách Vysoké školy ekonomické v Praze. V rámci práce byly stanoveny výzkumné otázky, na které budou v závěru práce vymezeny odpovědi. Na základě těchto otázek byl sestaven dotazník, který byl pro účely zpracování výzkumu této práce využit. Závěrem jsou uvedena praktická doporučení pro studenty, které by mohli ve svém životě aplikovat.

1. Duševní hygiena

Duševní hygiena se zaměřuje na praktické záležitosti života jedince s cílem uchování si fyzického a duševního zdraví, i přes nepříznivé situace v jeho životě. Na člověka působí mnoho dílčích podnětů a situací, které mají vna jeho psychiku nepříznivý dopad, a je třeba, aby se s těmito podněty uměl vypořádat. Ačkoliv pojem duševní hygiena se jako předmět studia začal objevovat až v posledních 60 letech, staví na poznatcích známých již od počátků vývoje lidské civilizace. Do popředí se dostávají především otázky prevence a vyhýbání se nepříznivým vlivům, ale jako mnohem efektivnější se ukazuje snaha cílevědomě vytvářet koncepce života a práce spolu s nalezením zdravého a efektivního životního stylu. Hlavním cílem duševní hygieny je snaha nalezení efektivního způsobu života a optimální životní cesty.

Na tento pojem lze nahlížet ze širšího a užšího slova smyslu. Právě nalézání efektivního způsobu života a optimální životní cesty je pohled z širšího slova smyslu. V užším slova smyslu je pak duševní hygiena chápána jako snaha o uchování si duševního zdraví (Bedrnová, 2009).

1.1. Historický vývoj

Snaha vyhnout se nepříznivým vlivům působícím na člověka podnítila rozvoj přístupů k jejich řešení. Prvotním motivem bylo najít osvědčený způsob, jak negativní okolnosti překonat nebo zažehnat. Jelikož to, co je považováno za nepříznivé se během života jedince mění, začalo se postupně prosazovat aktivní vyhledávání toho, co by mohlo náš život ovlivňovat příznivě. Postup zajímavější se o možnosti rozvoje a ne pouze na vyhýbání se a odstraňování nepříjemností, se lze zahrnout pojmem prevence. Duševní hygiena čerpá ze dvou historických kořenů. Prvním z nich jsou tradice a zkušenosti, které se postupně nahromadily během vývoje lidstva a existují v kulturním povědomí společnosti. Dále duševní hygiena čerpá z poznatků z filozofie.

Snahu vyhnout se nepříznivým vlivům lze nalézt i u nejstarších filozofických škol. Významný pokrok přišel s hlediskem, že velkou část nepříznivých vlivů je možné vědět dopředu a tím i snadněji nalézt způsob, jak se s nimi vyrovnat. Čímž se začaly prosazovat přístupy o cílevědomé nalézání působících faktorů. Jelikož je toto ovlivněno konkrétní situací a individualitou jedince, ukázalo se, že je poměrně nesnadné určit nepříznivé vlivy a specifikovat možné postupy, jak tyto faktory eliminovat. Důležitou roli začalo hrát hledisko prevence (snaha najít vhodný metodický postup, jak působení negativních faktorů vědomě předcházet) a profylaxe (specifické případy, jak jim čelit v konkrétních situacích).

Současný pohled klade do popředí i hledisko rozvoje s cílevědomým naprogramováním individuálního života (Bedrnová, 2009).

1.1.1. Starověk a antika

Jak již bylo řečeno, na otázky problematiky duševního zdraví lze nalézt odpověď již v dávném filozofickém učení. Především se jedná o filozofii staré Číny, Indie a Egypta. Jednotlivá filozofická učení se zabývala existencí světa a vztahu lidského druhu k němu. Taktéž byly řešeny otázky každodenního života jedince a jeho duševního zdraví. Základní myšlenkou všech těchto myšlenkových směrů je individuální aktivita jedince samotného.

Nejvíce k tématu přispěla antická filozofie a její zastupitel Démokritos. V jeho učení člověk představuje dynamický systém, který měl usilovat o nalezení rovnováhy nejen sám se sebou, ale i s přírodou a okolním světem, jelikož jakékoliv vychýlení z této rovnováhy přináší onemocnění. Dalším důležitým poznatkem Démokrita byla myšlenka radovat se z maličkostí. Tato schopnost bývá často opomíjena mnoha lidmi i v dnešním světě.

Další zajímavý přínos k dané problematice pramení z filozofie epikurejské. Základem tohoto myšlenkového směru je poznání. Jedině prostřednictvím poznání lze dospět ke stavu životního nadsledu, vyrovnanosti a moudrosti. Ačkoliv je proces poznání důležitý, byl tímto směrem opomíjen fakt, že pouhé poznání nestačí. Je užitečné až v případě, že si díky němu jedinec umí regulovat svoje prožívání.

Posledním filozofickým směrem z tohoto období, který má velký význam v teorii duševní hygieny, je stoická filozofie. Jejím hlavním učením je teorie odříkání. Nechtít získat za každou cenu něco, co pro jedince není dosažitelné. Toto učení má významný přesah do dnešní doby. I v současné moderní době se jedinec potýká s překážkami, které mu neumožňují něčeho dosáhnout, ani kdyby se snažil sebevíc (Bedrnová, 2009).

1.1.2. Křesťanství a novověk

V období renesance došlo k velkému rozvoji vědeckého poznání, zejména díky rozvoji medicíny, anatomie a fyziologie člověka. Zpočátku byly středem zájmu převážně duševní a psychické poruchy člověka, které podnítily vymezení oboru psychiatrie. Velkým milníkem byl vznik psychologie, která se vyvinula z filozofického poznání. Začala se zabývat o duševní život člověka nejen z hlediska případných poruch, ale i jeho optimální podoby. Jelikož se psychologové začali zabývat i psychikou zdravého člověka, do velké míry tím přispěli právě ke vzniku duševní hygieny. Předmětem studia není pouze psychologie životní cesty, ale i možnosti sebeřízení vlastního životního stylu. Důležité je zahrnout i hledisko prevence. Proto postupem času došlo k transformaci čistě duševní hygieny ze sociálně psychologického hlediska k managementu osobního rozvoje, který se zaměřuje

hlavně na fyziologické aspekty, jako je životospráva, režim práce a odpočinku nebo relaxace (Bedrnová, 2009).

1.2. Duševní hygiena v životě jedince

Jak již bylo uvedeno, je důležité dbát na hledisko prevence. Během života na každého jedince působí nespočet různých podnětů během průběhu celého dne. Tyto podněty následně ovlivňují psychiku člověka a jeho zdraví. Pro zachování si duševního zdraví je třeba se naučit podněty z okolí přijímat a umět s nimi pracovat. Základním kamenem je zde naslouchání svému organismu. Biologický život člověka má v sobě určitý rytmus. Rytmičnost je tedy jedním ze základních rysů života člověka. Další podstatnou součástí je hledisko správné životosprávy, kterou ovlivňuje nejen výživa, ale i správné rozvržení dne na čas věnovaný práci a odpočinku (Bedrnová, Management osobního rozvoje, 2009).

1.2.1. Životní rytmy

Biologický život má daný určitý rytmus, kdy dochází ke střídání období spánku a období bdění, stejně tak intervaly mezi jednotlivými jídly. Rytmus je možno sledovat i u lidského mozku, srdce a dechu. Všechny tyto složky jsou pro život jedince nezbytné a je třeba určitý rytmus dodržovat, aby se nedostal do situace, kdy si bude poškozovat funkce vlastního organismu v důsledku nesprávného chování. Jejich narušení může pro jedince znamenat až ohrožující následky.

V životě člověka dochází k neustálému střídání fází bdění s fází spánku. Bdělý stav je doba, během které jsme aktivní, naopak v rámci spánku organismu odpočívá a obnovuje svoje síly na následující fázi bdění. To, že se člověk věnuje spánku, ale neznamená, že je zcela pasivní. Naopak. Neustále fungují základní biologické funkce a nezastavuje se ani činnost mozku, která se v této fázi projevuje ve snech.

Část bdění je charakteristická především nějakou činností, která může nabývat různých podob. Může jít o přípravu a doplňování potravy, věnování se studijním povinnostem nebo práci. Bdělý stav zaujímá přibližně dvě třetiny z celého časového fondu dne jedince (Bedrnová, 2009). V tomto období dne se dostává do styku se sociálním okolím a zevně působících podnětů. Každý člověk má své životní tempo, které determinuje i způsob, jak se daný jedinec vypořádá s náporům těchto podnětů. V případě pomalejšího osobního tempa bude jedinec vyhledávat prostředí s málo podněty, a kde se bude vyžadovat minimální aktivita. Přesně naopak tomu bude u člověka s rychlejším tempem, který se bude cítit dobře v okolí s mnoha podněty a vysokými nároky na okamžitý výkon a rychlé jednání.

Zbylá jedna třetina času zbývá na fázi spánku. Potřeba množství spánku je velmi individuální. Zatímco někteří jedinci si vystačí se spánkem okolo šesti hodin, pro druhé je

tato hodnota nedostačující a spát potřebují výrazně déle. Mezi faktory ovlivňující potřebu spánku člověka patří tělesná proporce, zdravotní stav člověka, kvalita jeho nervové soustavy a samozřejmostí jsou i faktory psychické. Jen stěží lze určit, jaká doba spánku je vhodná. Zároveň je prakticky nemožné, vzhledem k objektivním okolnostem, aby člověk chodil spát a vstával vždy ve stejnou dobu. Stejně tak je velmi náročné věnovat spánku každý den stejnou dobu. Proto zde dochází k odkázání na důležitost naslouchat svému organismu a dopřát mu dostatečné množství spánku, o které si žádá. Za optimální se považuje situace, kdy je spánkový režim člověka relativně vyrovnaný, tzv. dochází k určitým výjimkám, ale ve většině případů jedinec svůj spánkový režim dodržuje. (Bedrnová, Management osobního rozvoje, 2009).

Je třeba si také uvědomit, že potřeba spánku se v průběhu života člověka mění. Různou dobu spánku bude vyžadovat malé dítě a dospělý jedinec v důchodovém věku. Spolu s tím na potřebu spánku může působit i roční doba. V zimních měsících, kdy je větší část dne tma a menší část světlo, může v jedinci vyvolávat zvýšenou potřebu spánku. Stejně tak bude hrát podstatnou roli fyzická nebo duševní námaha během dne či různá onemocnění. Čímž opět dochází k nutnosti naslouchat svému tělu a spánkový režim těmto vlivům přizpůsobovat.

V případě, že se o svůj spánkový režim jedinec nezajímá, může docházet k poruchám spánku, které dokáží život člověka nepříjemně ovlivnit. K poruchám spánku může dojít i z důvodu náročných životních situací, se kterými se jedinec nedokáže poradit a obvykle si dostatečně neodpočine. To může být způsobeno tím, že se neustále v noci probouzí, nebo mu nadměrně dlouho trvá, než dokáže usnout. Podstatné je se na svůj život podívat komplexně a ne zcela odtrženě se snažit vše vyřešit pomocí různých léků. Ve většině případů lze takovou situaci napravit pouhým přeprogramováním života jedince a stanovení si jeho priorit, spolu se změnou životosprávy. Dle Bedrnové může ke zlepšení spánku napomoci dostatek pohybu přes den, večerní procházka před spánkem, vlažná sprcha, vyvětrání místnosti, konzumace lehčích jídel nebo uklidňující hudba či četba (Bedrnová, 2009, str. 49). V případě závažnější a dlouhodobějších problémů je vhodné vyhledat odbornou poradenskou pomoc či využití psychoterapie.

Ačkoliv se jeví fáze spánku jako pasivní, není tomu zcela tak. V mozku člověka neustále probíhají určité procesy, jejichž výsledkem jsou sny. Část spánku, ve které se člověku zdají sny je označována jako REM spánek (REM = rapid eye movement). Bylo potvrzeno, že sny mají všichni lidé. Přestože se může zdát, že sny jsou dlouhé, většinou jde pouze o sekundové intervaly. To, jaký je celkový psychický stav člověka, zda je na tom dobře či špatně, se může projevit i ve snech prostřednictvím nočních můr či pozitivních a příjemných snů (Bedrnová, Management osobního rozvoje, 2009).

Nelze ovšem říci, že by sny byly čistě výhradou fáze spánku. Pro bdělou část dne je potom charakteristické snění. To je stav, kdy je člověk unavený, znuděný, má pocit neuspokojení ve vztahu k realitě, a po určité době přestane vnímat činnost, kterou právě vykonává, a jeho mysl je kdesi v oblacích. Snění je frekventovanější v období mládí než u dospělého jedince, kdy plní spíše funkci obranného mechanismu pomáhající jedinci lépe zvládat zvýšené nároky z okolí (Bedrnová, 2009).

1.2.2. Živospráva

Základem správné životosprávy je optimální a efektivní výživa. Nelze jednoduše říci, jak zdravě jíst, jaké dodržovat intervaly mezi jednotlivými jídly a co do jídelníčku zařadit nebo naopak z něho vyloučit. Každý jedinec by měl nad svými stravovacími návyky zauvažovat a nastavit si takové složení jídelníčku, které mu bude prospívat jak po fyzické, tak psychické stránce. Určitě by se ale v tomto případě měl každý jedinec vyvarovat určitým extrémům, kdy dochází k úplnému odmítání konkrétních potravin. V určitých poměrech a porcích by každý člověk měl jíst všechno, jelikož je od přírody tvor všežravý a jednostranná výživa pro něj nemusí být prospěšná. Opět je nutné zdůraznit, že je třeba organismu naslouchat a respektovat individuální rozdíly v metabolismu jedinců, a na základě těchto poznatků vybírat vhodnou stravu.

Obecné zásady a přístupy k výživě a stravování: (Bedrnová, 2009, str. 54)

- Více času trávit na čerstvém vzduchu
- Dostatečně se hýbat
- Jíst střídavě, častěji a po menších porcích
- Vhodné rozložení jídla během dne
- Nespěchat, jíst v klidu a jídlo dobře rozžvýkat
- Nekouřit a nepít ve velké míře alkohol

Aby jedinec dosáhnul, co nejvyšší produktivity, je třeba myslet na rozvržení svého bdělého stavu mezi práci a odpočinek. Při volbě práce by měl mít na paměti, že by měla být v souladu s jeho osobním a pracovním tempem. Pod tímto pojmem se skrývá skutečnost, jak rychle či pomalu se daný jedinec přizpůsobuje situaci a dokáže ji bez větších problémů zvládat. Pro osoby s pomalým tempem je vhodnější vybírat takové profesní zařazení, kde na ně nebude vyvíjen nátlak se rychle adaptovat na neustálé změny a být schopen rozhodovat a jednat bez prodlení. Pracovní rytmus by měl odpovídat i rytmu osobnímu. Pod osobním rytmem je myšleno uspořádání aktivit, které během dne děláme (spánek, jídlo apod.) (Bedrnová, 2009).

Součástí správné životosprávy je i dostatečná pohybová aktivita. Mnoho studentů pracuje v kancelářích, kde celý den sedí za stolem a hledí do počítače. Tento sedavý styl

práce zatěžuje náš organismus a může vést k nadváze a s tím spojeným zdravotním komplikacím. Vhodné je proto zařadit mezi denní aktivity alespoň nějaký sport. Věnovat se nějakému sportu, ať už individuálnímu nebo kolektivnímu, postačí na rekreační úrovni. Ostatně nejpřirozenější a nejdostupnější pro člověka je chůze, a proto se jedním z vhodných řešení se nabízí chodit více pěšky. V případě cesty do práce stačí nastupovat/vystupovat o pár zastávek později/dříve a zbytek dojít pěšky. Stejně tak lze omezit jízdu výtahem a místo toho využívat schodiště (Bedrnová, 2009).

Jak již bylo řečeno, během dne je třeba věnovat čas i odpočinku, kdy jedinec dobíjí síly na další aktivity. Bylo by chybou domnívat se, že veškerý čas, který nevěnuje člověk práci, má k dispozici pro odpočinek. Jelikož je třeba zajistit i jiné aktivity, které ho sice o tento čas obírají, ale pro jeho existenci jsou nezbytné. Jedná se zejména o dopravu, nákupy, konzumace jídla, hygienu, domácí práce nebo čas na partnera. Ne každý jedinec dokáže svůj čas efektivně využít ke zvládnutí všech povinností. Mezi hlavní příčiny, proč někteří lidé nikdy nemají čas na nic, mohou být následující: (Bedrnová, Management osobního rozvoje, 2009, str. 58)

- Neschopnost odhadnout, kolik toho zvládnu
- Neschopnost říci NE
- Nedostatečně vypěstované návyky
- Absence životních cílů
- Pomalejší osobní tempo
- Trpí únavovým syndromem či jinou duševní poruchou

Pokud se člověk věnuje odpočinku a chce si kvalitně odpočinout, měl by dodržovat určité zásady, které mu k tomu napomohou. Jelikož únava každého jednoho jednotlivce je zapříčiněna subjektivními vlivy, nelze uvést obecný vzorec platný pro všechny ve stejné míře. Naopak by každý měl naslouchat svému tělu a naučit se správně odpočívat dle jeho požadavků. Mezi obvyklá doporučení patří: (Bedrnová, Management osobního rozvoje, 2009, str. 59)

- Věnovat se úplně jiným aktivitám než je typické pro výkon práce
- Odpočívat při prvních náznacích únavy
- Respektovat svoje potřeby a do činností nenutit sebe ani svoje okolí
- Část odpočinku věnovat pouze sám sobě
- Čas od času vyzkoušet něco nového a změnit tím životní stereotyp
- Na odpočinek se těšit a naplno si ho užít

Důležité je ovšem i nastavení mysli jedince. Lidé nahlízející na svůj život jako na příležitost či výzvu, pociťují únavu v menší intenzitě. Jsou si vědomi nutnosti hospodaření se svým časem, a proto si aktivity dopředu plánují a těší se na ně. Naopak ti, kteří pohlíží

na životní situace jako na problémy, jsou mnohem více postihováni únavou. Z aktivit se netěší, překážky již dopředu očekávají a vyvíjí minimální snahu je překonat. Tím dochází k tomu, že jsou velmi rychle unavení a otráveni (Bedrnová, 2009).

1.2.3. Time management

V souvislosti s potřebou rozdělit si svůj čas na práci a odpočinek přichází i otázka tzv. time managementu. Tento výraz je v poslední době velmi skloňovaný a lze jej volně přeložit jako aktivní řízení svého času a umění jej optimálně využít. Jelikož čas je vzácná komodita, která nelze nikde uschovat pro pozdější spotřebu, zásadním způsobem tím zasahuje do života každého člověka. Každý jedinec je do určité míry nucen se svým časem hospodařit. Tento pojem velmi úzce spojuje osobní a profesní život jedince. Z toho důvodu je nezbytné si tento fakt uvědomit a podle toho se svým časem uvědoměle zacházet.

Už lovci v pradávných časech museli být schopni umět nakládat se svým časem, aby zajistili potravu pro celou svoji rodinu. Stejně tak bylo důležité plánování svého času při stavbě pyramid či sklizně. Lidé si své poznámky, co nakoupit či zařídit, psali na kusy volných papírů a stejně tak své termíny schůzek do kalendářů či kapesních notýsků, mnohem dříve než vznikl pojem time management jako takový. Americký autor Stephen R. Covey tento proces označil později jako time management první generace a time management druhé generace. (Gruber, 2009).

„Řízení času je důsledné, cílené používání osvědčených pracovních postupů v denní praxi, jež nám pomáhá vést a organizovat sama sebe i jednotlivé oblasti našeho života tak, abychom optimálně a smysluplně využívali čas, který máme k dispozici.“ (Seiwert L. J., 1995).

První generace time managementu se zabývá především otázkou CO udělat. Lze ji označit jako „papírkovou metodu“, kdy si člověk úkoly přesouvá z hlavy a zapisuje si je na papír. Je zde očividná snaha lépe naložit s časem, ale šlo spíše jen o to, vytvořit si seznam všech úkolů, se kterými se jedinec potřebuje vypořádat. U studenta to bude mít nespíše podobu prostého To-do listu, kde si zaznamená, co potřebuje v následujícím týdnu udělat za přípravu do školy. Pozitivní na vytvořeném seznamu je to, že člověku odpadá stres z nepřetržitého přemýšlení nad tím, co všechno je třeba udělat. Oproti tomu, ale jde pouze o prostý seznam, kterému chybí zasazení do kontextu ostatních souvislostí. Právě tato skutečnost je označována jako jedna z hlavních úskalí tohoto období (Brodský, 2014).

Druhá generace time managementu zaznamenala od první generace posun především v tom, že do plánování zahrnuje otázku KDY. Více uvažuje o tom, kdy budou dané úkoly splněny a umožňuje tím lidem předvídat jejich vytíženost v jednotlivých dnech. Vyznačuje se používáním kalendářů a diářů (ať už v elektronické či papírově podobě). Výhodou tohoto modelu je jeho přirozenost a jednoduchost (Brodský, 2014). Dnes již mnoho lidí

tento model v reálném životě běžně používá. Student si tak, nejspíše v telefonu, zapíše do kalendáře, kdy ho čeká jaká zkouška, či kdy má odevzdat danou seminární práci. Díky tomu získá přehled o tom, co ho v nadcházejícím týdnu čeká. Oproti prvnímu modelu, zde vidí i termíny a relevantní časovou osu, která je k efektivnímu plánování svého času nezbytná.

Time management třetí generace je pro jedince zajímavý převážně z toho hlediska, že přináší vlastní pracovní užitek. Původní myšlenku rozšiřuje o otázku JAK. Vedle seznamu úkolů zahrnuje také plánování, stanovování životních hodnot, stanovování priorit v jejich dosahování, řízení času a stanovování krátkodobých, střednědobých a dlouhodobých cílů. V tomto směru již nestačí klasické diáře, ale vyžaduje to daleko komplexnější plánovací systémy obsahující řasu různých formulářů spolu s barevnými oddělovači atd. V dnešní elektronické době mají studenti k dispozici nespočet aplikací, které postupně nahrazují papírové plánovací systémy. Dle Coveye udělala tato generace velký pokrok oproti předchozí, jelikož naučila lidi stíhat více věcí během méně času (Gruber, 2009). Velkou kritikou je především argument, že postrádá lidský přístup a očekává, že jsou lidé jako stroje. Ačkoliv je velmi propracovaná a logická, postrádá individuální postoje jednotlivých lidí (Brodský, 2014).

Hlavní myšlenky, na kterých je založen time management, vychází z toho, že člověk nemůže řídit svůj čas. Co naopak řídit může, je on sám v čase. Dle této metody je člověk vystavován složitějším stresovým situacím, které s sebou přináší moderní doba a s ní digitální technologie. Tím dochází ke zvyšování nároků, na které lidé nejsou od přírody vybaveni. Zaměřuje se na sebepoznání, vedení a řízení lidí. Celkově se soustředí na člověka jako takového a na jeho spokojenost, jelikož jen ta může zajistit, aby jeho efektivita byla dlouhodobá. Vyvíjí snahu o objevení směru v lidském životě a co je pro člověka opravdu důležité. Spolu s tím zkoumá zákonitosti a strukturu lidské mysli. Na základě těchto znalostí a poznatků z předchozích generací vznikly základní principy time managementu čtvrté generace:

- „člověk je více než čas“
 - Mít svůj čas ve vlastních rukách a nebýt jeho otrokem
 - Dosahování výsledků je stejně důležité jako osobní spokojenost člověka
- „cesta je víc než cíl“
 - žádný cíl není konečný, měli bychom si postupně vytyčovat další a další cíle, ale zároveň přitom reagovat na změny, které v průběhu plnění přecházejících cílů nastaly
- „zevnitř je více než zvenku“
 - Nezbytnost vnitřní motivace, které je schopná naší činnosti ovlivnit více než vnější řízení

- „pomalu je více než rychle“
 - Postupně realizovaný způsob získávání poznatků je z dlouhodobého hlediska mnohem efektivnější než všechno, co se naučíme rychle
- „celek je více než část“
 - Vyjadřuje potřebu kontinuity života a upozorňuje, že dílčí činy nejsou rozhodující.

Vývoj time managementu není zcela u konce, ale dle teoretika Pacovského je vznik páté generace především otázkou marketingu. Nová generace se dle něj zrodí, jakmile někdo přijde s odlišností, která bude natolik silná, že ve formě konkurenční výhody položí základy nové generaci (Brodský, 2014).

V souvislosti s praxí se stává umění efektivního hospodaření s časem velmi ceněnou součástí tzv. soft skills. Jedná se o měkké dovednosti, které ačkoliv přímo nesouvisí s danou kvalifikací, umožňují její lepší prosazení. Což s sebou mimo jiné přináší pozitivní následek v podobě zvýšení efektivity či produktivity (Brodský, 2014). I z toho důvodu je důležité, aby se studenti o tento pojem zajímali a snažili se zvyšovat pomocí efektivního hospodaření svého času potenciální uplatnění na trhu práce.

Neefektivní hospodaření s časem s sebou nese mnoho negativním následků. Jedním z nich je zvýšená hladina stresu, se kterým se musí člověk vypořádat. A s ním spojené další problémy, které mohou vyústit až v syndrom vyhoření. O stresu, jeho příčinách a následně stavu vyhoření se zabývá následující kapitola 1.3. Psychická zátěž.

1.3. Psychická zátěž

Každý jedinec se v průběhu života dostává do styku s mnoha situacemi, které jsou pro něj v něčem nové, a nezná tudíž vhodný algoritmus k jejich řešení. Dostává se tak do situace, kdy je toho na něj příliš, co je třeba zvládnout. Čas, který má k dispozici, mu k tomu nestačí a povinností naopak přibývá. Takový stav můžeme označit jako psychická zátěž. Jak se v průběhu života vypořádává s jednotlivými překážkami a životními okolnostmi, vytváří si řadu postupů, které následně opakovaně používá k úspěšnému zvládnutí životních situací. Ačkoliv to s sebou nese nedostatky jako tíhu k rutině, oslabení celkové otužilosti a snížení flexibility a tvořivosti, vytváří tyto algoritmy uvnitř jedince pocit bezpečí a jistoty. V případě, že čelí situaci, pro kterou nemá ještě vytvořený žádný vzorec řešení, znamená to pro něj zátěž. Takové situace lze souhrnně označit za náročné. Z hlediska náročnosti je lze dále zátěž rozlišit na reálnou životní, mezní a extrémní zátěž.

- **Reální životní zátěž** – běžné náročné situace, jejichž řešení obvykle vyžaduje více energií spolu s vyšším úsilím, ale většina lidí je schopna tyto situace bez větších problémů překonat.

- **Mezní zátěž** – dochází k rozporu mezi požadavky na jedince a jeho předpoklady se s nimi vypořádat. Dochází k většímu vynaložení sil doprovázeným psychickým vypětím. Procento selhávajícím je v tomto případě vyšší než u reálné životní zátěže.
- **Extrémní zátěž** – situace méně obvyklé v běžném životě, a proto je přirozené, že na ně není většina lidí připravena a selhává v nich (války, přírodní katastrofy apod.).

Každý člověk je originál, a proto je přirozené, že si vysvětlují působení různých vlivů odlišně. Stav, který jeden člověk považuje za běžnou životní situaci, může pro někoho jiného znamenat situaci vystavující daného jedince mezní zátěži. To, jak danou situaci hodnotíme, záleží na osobních dispozicích, na individuální připravenosti zvládat zvýšenou zátěž a na minulých zkušenostech s danou krizovou situací (Bedrnová, Management osobního rozvoje, 2009). Následující subkapitola 1.3.1. se bude blíže zabývat, co může být zdrojem zátěže a jaké mohou být její příčiny.

1.3.1. Zdroje zátěže

Jako zdroje psychické zátěže jsou především považovány – nepřiměřené úkoly, problémové situace, překážky, konflikty a stres. Za nepřiměřený úkol lze označit takový, který je pro daného člověka příliš náročný, protože kvalitou nebo kvantitou převyšuje jeho fyzické a psychické možnosti. Tím narušují jeho biorytmy a dostavuje se zvýšená únava, která může dospět až do stavu fyzického či psychického vyčerpání. Tyto úkoly nemusí na jedince být kladeny jen shora, ale můžeme si je vyvolávat sám vlastní ctižádostivostí. Problémová situace pro jedince nastane v případě, že se objeví najednou příliš mnoho nových podnětů, nebo pokud se již navykklé způsoby neosvědčí a je třeba nalézt nové. V tomto případě mají značnou výhodu ti, kteří jsou tvořiví a odmítající rutinu, jelikož budou problémové situace brát jako výzvu a příležitost. Druzí budou naopak na tyto situace nahlížet jako na neřešitelné a problémy mohou dokonce spatřovat i tam, kde ve skutečnosti nejsou. Dalším zdrojem zátěže jsou překážky, které jsou přirozenou součástí života a jsou charakteristické tím, že člověku brání v uspokojení potřeby či vykonání určité aktivity. Možnosti, jak překonat životní překážky, jsou pomocí zvýšení úsilí, najít si alternativní cíl či rezignací. Je na daném jedinci, aby správně vyhodnotil situaci a rozpoznal, jaká reakce je v dané situaci nejhodnější jak z hlediska současné situace, tak z hlediska výhledu do budoucnosti. Důležité je poznamenat, že často je největší překážkou jedinec sám sobě. Jedná o vnitřní překážky, které mohou mít podobu vlastní pohodlnosti a lenosti (Bedrnová, Management osobního rozvoje, 2009).

V neposlední řadě jsou zdrojem psychické zátěže konflikty, které lze rozdělit na interindividuální (středy jedince s jinými lidmi, zpravidla kvůli odlišným názorům a cílům) a intraindividuální (rozpory, které má sám v sobě, většinou kvůli neujasněným postojům a

hodnotách). Mnohem snadněji se řeší konflikty věcného charakteru, jejichž řešení lze postavit na objektivních parametrech situace. Naopak daleko složitější je to v případě konfliktu v osobní rovině, v nichž jde jedince o tom hlavně za každou cenu vyhrát. Velmi časté jsou pak konflikty smíšené, které započaly na věcné bázi, ale postupem času přerostly na osobní rovinu. V takovém případě se jeví jako nejvhodnější řešení snaha najít přijatelný kompromis, který ovšem může být těžký ve vyhocené situaci nalézt. Proto je vhodné v dané situaci přivolat neutrální třetí stranu, nebo zvolit způsob řešení „dnes ty a příště zase já“. Dalším důležitým faktorem je množství účastníků konfliktu. V rámci této práce nás ale spíše zajímají konflikty na úrovni jedinců, a proto nebude konfliktům ve skupině věnována v rámci této práce pozornost.

Posledním zdrojem zátěže je stres, o kterém blíže pojednává další subkapitola.

1.3.2. Stres

Každý jedinec se s ním potýká a každý ho moc dobře zná. Stres je nevyhnutelnou a přirozenou součástí našich životů. Najít ale obecně přijatelnou definici stresu není vůbec snadné. Na tento jev nahlíží různé skupiny lidí odlišně a užívají ho v mluveném slově svým specifickým způsobem. Lékař zkoumá stres z hlediska fyziologickým mechanismů odehrávajících se v těle člověka, psycholog bude hovořit jako o změně chování a prostá veřejnost tímto slovem označí jakoukoliv těžkost, co jim přiděluje starosti. Stejně tak se budou lišit názor na to, zda je stres žádoucí či nikoliv. Někteří se klaní k názoru, že stres je přirozený a dokonce i žádoucí, druzí zase naopak. (Fontana, 2016). Celkově lze říci, že je stres považován za závažný zdroj zátěže, který není radno opomíjet. První, kdo se touto problematikou zabýval, byl Selye a i v dnešní uspěchané době je jí věnována velká pozornost.

Jak již bylo uvedeno výše, na stres lze pohlížet ze dvou hledisek. První z nich vnímá stres jako něco, co má pro jedince pozitivní vliv. Z druhého úhlu pohledu je potom na stres nahlíženo jako na negativní jev. Z toho důvodu je nezbytné vymezit pojmy eustres a distres. Pod termínem eustres se skrývá míra ohrožení, která člověka stimuluje. Jde tedy o kladnou stránku stresu. Naopak pojmem distres se označuje taková míra stresu, která má pro člověka ohrožující účinky zasahující jeho duševní zdraví (Bedrnová, Management osobního rozvoje, 2009). V hovorové mluvě se většinou pod pojmem stres myslí právě nežádoucí distres.

Faktory, které mají na člověka neblahý vliv, se nazývají stresory a mohou mít podobu jak fyzickou, tak emocionální. Vedle nepříznivých faktorů zde existuje i řada příznivých, které na první pohled mají příznivý charakter, ale zároveň v dané osobě vyvolávají stres (typickým příkladem jsou zásadní změny v životě člověka, jako je stěhování, svatba či narození dalšího potomka). Za situace vyvolávající stres lze obecně považovat např.

neočekávané změny, zatěžování nad rámec kapacity, monotonie, uspěchanost či nejasně vymezené okolnosti (Bedrnová, Management osobního rozvoje, 2009). Pro dnešní společnost je typické, že stresory jsou především spojené s otázkami společenského úspěchu, s neustále se zvyšujícím životním standardem a s naplněním očekávání, jak vlastních, tak našeho okolí.

Jak dlouho a v jaké míře na nás budou stresory působit, záleží na třech faktorech (Pešek & Praško, 2016):

1. Intenzita a délka působení stresorů
2. Způsob myšlení jedince
3. Možnosti a dovednosti jedince daný stresor zmírnit

Za zmínku stojí zdůraznit významný vliv myšlení člověka. Lidé, co se často nervují (tzv. „nerváci“) mají sklon si vykládat každodenní obtížné situace jako ohrožující a vážné. I za drobnými potížemi vidí nezvladatelnou katastrofu. Tento fakt opět poukazuje na nutnost práce sám se sebou. Stresory jsou přirozenou součástí každého jedince a je pouze na něm, jak se s nimi naučí v průběhu života pracovat.

V mnoha literárních pramenech se stres dělí na tzv. dobrý stres (eustres) a špatný stres (distres). Výskyt eustresu pramení především z přemíry práce, která jedince ale baví a naplňuje. Dále to může být vyvoláno situacemi jako je svatba, narození dítěte nebo výhra v loterii. Jedná se o události, které jsou spojeny s vyšším nabuzením a sám sobě si je člověk vysvětluje jako pozitivní. Zároveň jsou doprovázeny pozitivními emocemi, jako je pocit euforie, hrdosti či štěstí. Druhý protipól je distres, pro který jsou typické negativní emoce, jako je strach, úzkost, křivda či zlost. Distres se vyskytuje, pokud je daný člověk účastníkem událostí, které nemá plně pod kontrolou. Většinou se jedná o přetížení v práci, rozvod, konfliktní situace v práci či osobním životě nebo úmrtí blízkého člověka. Všechny tyto události jsou doprovázeny negativními emocemi a myšlenkami. Často dochází k vnitřnímu pocitu bezmoci a pocitu ublížení, kdy jedinec má pocit, že je toho na něj moc a už to dále nezvládne (Pešek & Praško, 2016).

Pro práci se stresem je pro daného jedince nutné si uvědomit, jaké jsou jeho schopnosti pracovat s nároky, které jsou na něj kladeny. Každý se během života vyvíjí a spolu s tím i jeho schopnosti vypořádávat se s danou mírou stresu nejsou statické. Naopak se neustále mění rok od roku a den ode dne. Tento vývoj závisí na mnoha faktorech, které jsou buď naučené či dědičné. Cílem u každého jedince je dosáhnout rovnováhy mezi mírou nároků a jeho schopnostmi na tyto nároky přiměřeně reagovat. V případě, že tyto nároky přesáhnou jeho schopnosti je třeba buď nároky nějakým způsobem snížit, nebo naopak zvýšit dané schopnosti tak, aby byl schopen nárokům dostatečně obstát. Pokud je tomu naopak a člověk se nachází hluboko pod hranicí svých schopností, není to dobře ani v tomto případě. Jedinec trpí nedostatkem podnětů, což u něj v budoucnu může pramenit k problémům

stejně ničivým jak po fyzické tak psychické stránce, jako těch vyplývajícím ze stresu z přetížení. Z tohoto důvodu je jasné, proč je v důležité být dlouhodobě v tomto směru v rovnováze. Ani jeden výkyv nepřináší člověku nic dobrého. Jak s tímto naložit v reálném životě? Pokud je člověk ve stresu je v první řadě nutné žádoucí zaměřit svoji pozornost na okolí a snažit se pracovat s nároky, které jsou na něj kladeny. Zjistit zda existuje možnost, jak dané nároky snížit či změnit. V druhé řadě je třeba pracovat sám se sebou. Poznat svoje schopnosti a identifikovat, zda s nimi může jedinec pracovat tak, aby jejich rozšířením přispěl k lepšímu zvládnutí stresové situace. Stejně tak v opačném případě, kdy člověk trpí nedostatkem podnětů, je důležité být proaktivní, ujasnit si, kolik toho je schopen ještě navíc snést a podle toho podněty vyhledávat a zvyšovat (Fontana, 2016).

Důsledky stresu lze sledovat ve dvou rovinách. Ve fyziologické a psychologické. V rámci fyziologických důsledků dochází k uvolnění adrenalinu, hormonů štítné žlázy či cholesterolu do krve, což sice funguje jako mobilizátor energie, ale v nadměrné míře tělu spíše škodí a může dojít k fyzickému vyčerpání či různým srdečním onemocněním. Dále dochází k zostření smyslů a zlepšení duševního výkonu, což funguje jako pomocník při soustředění. Ani tento stav není dlouhodobě žádoucí, jelikož trvá-li déle než má začne mít přesně opačný efekt a dojde k útlumu pozornosti. Všechny tyto mechanismy jsou spouštěny autonomní reakcí. Tyto reakce jsou bez speciálního výcviku pro běžného člověka neovladatelné. Každý jedinec se ale může naučit nevysílat tělu signály, které tyto mechanismy spouští a eliminovat tak hladinu stresu, který přijímá. Záleží jen na něm a jeho interpretaci dané situace, zda ji bude vnímat jako ohrožující či nikoliv. Jednoduše řečeno, jeho myšlení a vědění dává impuls na to, co se odehrává v rovině fyziologické.

Určitá míra stresu je bezpochyby pro život prospěšná, jelikož jedince dokáže vyburcovat a pracovat s vyšším nasazením. Díky stresu také rychleji myslí a celkově se udržuje více v pozornosti. Vše má ale svoji hranici. A jakmile všechno překročí optimální hranici, dostaví se i důsledky psychologické. Jedinec má pocit, že je k ničemu, že nic nestíhá, jeho psychická energie se vytrácí, což se negativně odráží na jeho výkonu a jeho cíle se stanou nedosažitelné.

Jakmile je míra stresu v nadměrné míře, začne nepříznivě ovlivňovat život jedince. Možné dopady lze sledovat na rovině kognitivní (souvisí s myšlením), emoční (spojené s osobností a emocemi) a v neposlední řadě v rovině obecné (postihuje jak kognitivní, tak emoční složku). Mezi kognitivní dopady lze zařadit snížení schopnost udržet pozornost, zhoršující se krátkodobá a dlouhodobá paměť, zvyšování chybovosti, horší schopnosti věci dlouhodobě plánovat či častěji se vyskytující poruchy myšlení. Jako emoční dopady se řadí zvyšující se duševní napětí, vytrácení pocitu zdraví a vyskytování se imaginárních potíží, změny osobních rysů jedince, objevující se pocity deprese a bezmoci a častý je u lidí i pokles jejich sebevědomí. Celé to zastřešují obecné dopady na chování a to v podobě ztráty nadšení a vzdávání se životních cílů, zhoršující se komunikační schopnosti, narušení

spánkového rytmu, může dojít k užívání drog, jedinec začíná přesouvat zodpovědnost na druhé a k řešení problémů přistupuje příliš povrchně (Fontana, 2016).

Z výčtu výše uvedených dopadů stresu na člověka je patrné, že není dobré brát míru zátěže, které je člověk vystaven na lehkou váhu. Krátkodobě je možné zvýšené a jednorázové zátěži odolávat bez závažnějších dopadů na jeho tělo a duševní zdraví. V delším horizontu je třeba zapojit aktivní přístup, díky kterému udrží hladinu stresu v bezpečných mantinelech. Důležité je si i uvědomovat, že stres se v lidech hromadí. Den ode dne se zátěž o malý kousek zvyšuje a s ním i hladina stresu v jeho těle.

Při dlouhodobé zátěži může dojít k takovému psychickému stavu, kdy je jedinec vyčerpaný a jeho pracovní výkonost je snížena jako důsledek intenzivního stresu, který na něj v dlouhém časovém horizontu působí. U méně odolných jedinců dochází k rozvoji psychických a jiných civilizačních chorob. Stav, do kterého se člověk dostane, pokud je dlouhodobě vystaven intenzivnímu stresu se odborně označuje pod termínem „burnout“ neboli syndrom vyhoření. A právě s tímto pojmem čtenáře blíže seznámí následující kapitola.

1.3.3. Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření, též označovaný anglickým termínem „burnout“ vyjadřuje prožitek z vyčerpání, který je doprovázený řadou dalších příznaků, jak z roviny psychické, tak z oblasti fyzické a sociální. V největší míře se vyskytuje u profesí, kde dochází k častému kontaktu s lidmi. U postižených jedinců se dostavuje únava spojená s vnitřním odstupem od pracovních problémů a snížením pracovní výkonnosti (Bedrnová, Management osobního rozvoje, 2009). Tímto syndromem trpí především lidé, kteří se dají charakterizovat jako schopní, ambiciózní a zodpovědní. Mezi nejvíce ohrožená povolání patří lékaři, sociální pracovníci, učitelé či hasiči a policisté. Syndrom vyhoření může ale postihnout i špičkové sportovce nebo studenty. Uvádí se, že s tímto syndromem se během života setká 20 – 30 % lidí. Nejvíce stresující jsou pro zaměstnance procesy spojené s reorganizací, které u nich vyvolává pocit nejistoty, dále potom nadměrná pracovní zátěž a v neposlední řadě nepříjemné chování ze strany ostatních kolegů a nadřízených (Pešek & Praško, 2016).

K vyhoření nedojde přes noc a na vině není pouze přetížení. Velmi důležitým faktorem je vztah člověka sám k sobě a vnímání vnitřní reality. Za stres, který pociťuje, jakmile se nachází v stresové situaci, nemůže situace sama o sobě. Významný podíl na tom má jeho subjektivní hodnocení situace. Rozhodnutí vzdát se, jelikož si myslí, že danou situaci nezvládne, vždy vychází z jeho vnitřního vyhodnocení. Okolní svět hodnotí na základě vlastních zkušeností. Každý jedinec během života získává vědomé i nevědomé zkušenosti, které hrají rozhodující roli v tom, jak bude hodnotit situaci, ve které se nachází, lidi v jeho

okolí a především sám sebe. Tento proces hodnocení probíhá v řádech sekund a v mnoha případech si ho jedinec ani neuvědomuje. Čím méně má zpracovanou vnitřní realitu, tím více úsilí ho stojí mít ji pod kontrolou, a případný vnější konflikt ho stojí příliš mnoho vlastní energie. Tento jedinec má mylné domněnky o vlastní identitě a snaží se žít podle zákonitostí, se kterými není ztotožněn a dochází tak ke vnitřnímu konfliktu. Není pak divu, že kvůli nevyřešenému vnitřnímu boji, častokrát kvůli nedostatku sil prohrájeme i případný vnější konflikt (Prieß, 2015).

Jelikož co člověk to originál, nelze cestu k vyhoření jednoduše specifikovat. Každý případ je individuální a je nutno na tuto problematiku pohlížet komplexněji. Velmi zjednodušeně lze ale uvést 4 fáze, které se na této cestě vyskytují, ačkoliv budou existovat individuální odchylky (Prieß, 2015).

1. Fáze poplachu

Situace, kdy má jinou představu než někdo, s kým se dostal do sporu. Ani jedna strana nechce ze svého stanoviska upustit a začneme náš protějšek vnímat jak ohrožující. V této fázi se jedinec setkává s příznaky jako bušení srdce, pocení, vnitřní třes či zvýšená nutkavost jít na toaletu. V hlavě se honí myšlenky ohledně toho, co by mohl člověk podniknout, aby danou situaci vyřešil. Často je tato fáze doprovázena pocitem strachu, nervozita či vnitřní napětí. Všechny tyto symptomy mohou přerůst do pocitu paniky s rostoucí délkou trvání této fáze.

2. Fáze odporu

Po fázi identifikování sporu nastává fáze odporu, kdy stanoviska obou stran stojí neslučitelně proti sobě. Nastává chvíle, kdy jedinec hodnotí situaci, zda setrvat a prosadit si své stanovisko, nebo zahájit ústup. Často dochází k tomu, že jedinec se snaží ze všech sil prosadit svoje stanovisko jen kvůli tomu, aby zabránil druhému prosadit jeho. Hlavní cíl obou proti stran je - nedat se. Mohou se objevovat příznaky spojené s bolestí hlavy, nevolností či pocitem úzkosti na hrudi. Hlavní myšlenky, co se člověku honí hlavou, mají podobu prohlášení „to si nenechám líbit“ nebo „já mu ukážu“. Hlavní pocit se v této fázi mění ze strachu na zlost. Setrvání ve fázi odporu je nebezpečná hlavně z toho hlediska, že právě v tomto stavu může jedinec směřovat k řešení pomocí návykových látek, jako je alkohol či konzumace tabáku. Člověk se snaží najít únik od myšlenek na případné problémy pomocí různých prostředků, které se ze začátku jeví jako nenápadné a neškodlivé, ale postupně přeroste v závislost.

3. Fáze vyčerpání a začátek vyhoření

Každý odpor jednou skončí a přijde další fáze, kdy se jedna ze stran vyčerpá a začne se kvůli nedostatku energie stahovat. V této fázi jedinec vnímá zátěž jako nevyhnutelnou. Vyskytující se chronické symptomy jako migrény, výrazná slabost, nespavost či vysoký

krvní tlak. Postižení často popisují toto období s pocitem prázdné hlavy, rostoucí zapomětivostí, poruchách soustředění či neustále se opakujících myšlenek. Činnosti, které dříve zvládali bez velkých obtíží, jim najednou zaberou mnohem více času. V rovině pocitů mohou nastat dva scénáře. V jednom případě člověk překypuje emocemi, v druhém se naopak jedinec zasekne a necítí vůbec nic. Tato část je proto nejčastěji doprovázena pocity jako zoufalství, bezmoc smutek nebo častý pláč. Dostavuje se pesimistická nálada, podráždění a panika. Jedinec se zároveň staví do ústraní a vyhýbá se kontaktu s lidmi. Ovšem i tato fáze je časově omezená a netrvá věčně. Její délka je individuální a závisí na zásobách energie daného člověka, nicméně jednou skončí a přejde do poslední fáze, kterou je ústup.

4. Fáze ústupu

Syndrom vyhoření je již plně rozvinutý a projevuje se stále zvyšující se slabostí a vzrůstajícím vyčerpáním. Člověk často cítí vnitřní nenávist vůči samotné osobě. Pokud jedinec do této doby budil zdání, že je vše v pořádku, dochází právě nyní k odkrytí pomyslné masky a ukázání pravé tváře. Lidé ztrácí půdu pod nohama a začnou své okolí nepříjemně překvapovat naprostou neschopností jakkoli fungovat v běžném životě. Mohou například přestat skrývat svoji závislost a začnou se dopouštět hrubých chyb a zanedbání svých povinností. Nejčastější myšlenky jsou „Už nemůžu.“ nebo „Chci být sám a mít jen svůj klid.“. Jedinec už toho má zkrátka dost a vnitřní ústup se pak stává i ústupem z vnějšího světa, který v extrémním případě může skončit až sebevraždou.

Výše popsané fáze jsou pouze zjednodušeně popsány proces cesty k momentu vyhoření. Samotný průběh je ale velmi individuální a záleží i na konkrétní životní situaci. Nezřídka se objevují i tací, kteří syndrom na sobě dlouho nepozorují a rozpoznají ho až ve fázi ústupu. Zároveň ne každý si musí projít všemi fázemi. To, jakými si projde a jak dlouho v jednotlivých fázích setrvá, závisí především na tom, kolik má k dispozici vnitřní energie a sil. Důležité je si uvědomit, že ačkoliv tento model popisuje jednosměrnou cestu, vždy existuje cesta zpět. Podstatné je zde poznání, kvůli čemu jedinec vyhořel. Objektivně zhodnotit vnitřní a vnější realitu, nevinit z dané situace ani sebe ani nikoho jiného. Z toho pramení i další postoj, kdy přestaneme energii věnovat do zloby, ale do změny a zbaví se toho, co mu vnitřně i navenek vadí. Dalším důležitým bodem je převzetí zodpovědnosti za vlastní život a přijetí faktu, že život nemusí být vždy spravedlivý, ale nabízí spoustu možností a je jen na daném jedinci, jak je využije. Měl by umět přijmout minulost a naučit se žít přítomností a hledět kupředu. Pro tento proces je podstatná i určitá míra klidu, kterou dosáhne mimo jiné i tím, že se naučí říkat ne. Ať se to může zdát jako nelehký úkol v dané situaci, musí se spolehnout sám na sebe, protože jen on sám ví, co mu vyhovuje a co naopak ne. Jde jen o to více sám sebe poznat a naslouchat svému tělu, které mu samo dokáže říct, co je pro něj dobré (Prieß, 2015).

Mnohem důležitější než, jak se ze syndromu vyhoření vyléčit je otázka prevence. Vybrané faktory, které nás chrání před vyhořením, jsou následující (Bedrnová, Management osobního rozvoje, 2009):

- Chování typu B¹
- Asertivita
- Time management
- Odolnost
- Důvěra ve vlastní schopnosti
- Optimismus
- Pocit osobní pohody

Na základě výzkumné studie prováděné na univerzitě v Ankaře, které se zúčastnilo 370 studentů, bylo zjištěno, že syndrom vyhoření u studentů je spojen s depresemi a stresem a má významný vliv na docházku studentů a celkově na dokončení studií. Jako hlavní příčiny je nedostatek sociální podpory, perfekcionismus a stres z každodenních činností. I z tohoto důvodu je patrné proč je důležité dbát na duševní hygienu a osvojit si její základy a principy již při studiích.

1.3.4. Zvládání zátěže

V této části práce bude zaměřena pozornost na možné praktické způsoby, jak se stresu úspěšně bránit či mu zcela přecházet. Zároveň jak řešit záležitosti vyvolávající v člověku stres a jak je mít pod kontrolou. Jedná se o cílevědomé vypořádávání se stresem a bývá souhrnně označováno pod pojmem stres management. Denně se jedinci setkávají se situacemi, které překračují určitou hranici snesitelnosti a působí na ně nepříznivě hlavně proto, že v nich vyvolávají stres, což může mít neblahý důsledek na jejich psychické a fyzické zdraví.

Proces, v rámci kterého se jedinec vypořádává se zátěží, lze rozčlenit do několika dílčích etap, z nichž každá má specifické mechanismy, jak se vyrovnat se stresem. První fáze je poplachová reakce, kdy dochází k mobilizaci psychických sil a dostavuje se připravenost ke zvládnutí zátěže (tzv. bojová pohotovost). Tělo dostává signál, že se něco změnilo a je třeba na to reagovat. Druhá fáze spočívá ve vyvažování emocí a hledání racionálního přístupu k dané zátěži. Víme, že došlo ke změnám a dostavují se pocity nervozity a vnitřního neklidu. Jedná se tedy o přípravu aktivní reakce jedince na novou situaci. Aby k tomu opravdu mohlo dojít, je třeba dosáhnout rovnováhy mezi tím, co člověk prožívá a jeho rozumem – využít racionální přístup. Další fáze je analýza dané

¹ Člověk je spokojený se svým sociálním a ekonomickým postavením, který není nadměrně soutěživý a nesnaží se každý den stihnout víc a víc aktivit. Opak je chování typu A.

zátěžové situace, jejíž podstatnou součástí je snaha po nepříjemné pociťované změny znamenají a kde je jejich příčina. Na základě tohoto prověření může pak jedinec začít hledat způsoby, jak si se vzniklou situací poradit. Předposlední fází k vypořádání se s problémovou situací je získání motivace k aktivnímu řešení daného problému. Nastává moment, kdy se jedinec díky provedené analýze začíná v situaci orientovat a uvědomí si, že je schopen ji zvládnout s čímž se dostavuje motivace situaci řešit. Z dlouhodobého hlediska je dobré si vypěstovat vhodné návyky, které nám pomohou ve zvládání podobných náročných situací. Poslední fází je vlastní řešení problému, které může mít dvou podob. První varianta je odolávání a pasivní resistance a druhá možnost je aktivní jednání směřující k vyřešení situace. Nelze říci, že by jeden či druhý způsob byl dobrý či špatný. Vždy záleží na vyhodnocení konkrétní situace. V případě, že nelze danou situaci změnit, je lepší variantou odolávat. V případě, že možnost změny existuje, je vhodnější se situaci postavit čelem. Ať už se jedinec rozhodne zvládnout zátěž aktivním řešením či pasivní rezistencí, v obou případech může být výsledkem buď zvládnutí zátěže, nebo selhání (Bedrnová, Management osobního rozvoje, 2009).

Stresu lze předcházet i pomocí relaxace, koncentrace a autoregulace. Jedná se především o praktické možnosti jak zvyšovat vlastní odolnost vůči zátěži. Je známo, že relaxační techniky slouží po dlouhá staletí jako účinná prevence a léčba řady onemocnění, stresu nevyjímaje. Lze díky nim ulevit bolesti hlavy, zmírnit poruchy spánku či omezit úzkostné stavy. Relaxace vyvolává v našem těle zcela opačné změny než stres, a proto funguje dobře jako prostředek ulevení od zátěže. Uvolnit se je možné pomocí tělesného cvičení jako je například jóga, procházka parkem či v přírodě. Další možností je poslech uklidňující hudby či přijímání energie z místa, kde žijeme a cítíme se dobře. Ohledně bydlení a energií s ním spojených se blíže zabývá čínská nauka o prostoru a bydlení dle feng-šuej. Jednou z důležitých forem, jak si ulevit od stresu je pomocí dýchání, kdy se jedinec soustředí na klidné dýchání do břicha s důrazem na výdech (Nešpor, 2015).

V rámci duševní hygieny se aplikují nejrůznější relaxační a autoregulační techniky, které napomáhají k zachování zdraví, na které je nahlíženo jako na stav psychické a sociální pohody jedince. Psychické zdraví lze specifikovat následujícími rysy:

- Pozitivní postoj k vlastní osobě
- Vnitřní celistvost osobnosti
- Samostatnost a nezávislost
- Objektivní vnímání reality
- Schopnost zvládat nároky prostředí

Za nejběžnější relaxační a autoregulační metody dnešní doby lze považovat jógu, autogenní trénink, Jacobsonova progresivní relaxace či Machačovu relaxačně aktivační

metodu (Bedrnová, Management osobního rozvoje, 2009). Blíže o jednotlivých metodách je popsáno v následujících bodech:

a) Jóga

Duchovní hnutí původem z Indie, jehož podstatou je snaha jedinci pomoci získat dokonalejší sebeuvědomění a osvobodit ho od okolních vlivů pomocí tělesných a duchovních cvičení. Jedinec je potom odolnější vůči zátěži a není tolik rušen stresovými podněty jako jedinec necvičený.

b) Schultzův autogenní trénink

Jedná se o specifický druh cvičení, jehož základem je maximální tělesné uvolnění a plné duševní soustředění na sebe sama. Využívá třech základních mechanismů – koncentrace (cíleně zaměřená pozornost na vlastní tělo a jeho vnitřní klid), relaxace (neboli uvolnění, které má nejprve tělesnou formu a postupně přechází na úroveň psychickou) a představ. Na závěr lze cvičení doplnit o autosugesce². Aby byla tato metoda pro jedince prospěšná, je potřeba převážně ze začátku dbát na její pravidelné opakování.

c) Jacobsonova progresivní relaxace

Metoda založená na uvědomění si souvislosti mezi psychickým a somatickým systémem. Základem je nácvik uvolňování svalstva ve všech částech těla. Ačkoliv je tato metoda velmi podobná autogennímu tréninku, liší se od něj tím, že každé cvičení začíná záměrným napětím, což má za následek intenzivnější prožití následné relaxace.

d) Macháčova relaxačně aktivační metoda

Tato metoda je postavená na stejném principu jako autogenní trénink s jediným rozdílem, kdy na konci cvičení dochází ještě k aktivační fázi, kdy jedinec vyvíjí přiměřenou psychickou aktivitu a prožívá pozitivní vnitřní nabuzení.

1.4. Cíle, hodnoty a priority

Součástí efektivního sebeřízení je vývoj jeho mechanismů tvořících základ pro stanovování cílů, priorit a plánování aktivit. Jedním z hlavních předpokladů úspěšného sebe rozvoje je stanovovat si v životě cíle a aktivně pracovat na jejich dosahování. Dle jedné studie uskutečněné na Harvardské univerzitě v letech 1979 – 1989 si pouze 3 % absolventů MBA programu měli sepsané svoje cíle spolu s plány, jak cíle uskutečnit. Někdo by mohl namítat, že své cíle má stanovené, ale že je zbytečné si je někde sepisovat. Ale jak ukázala další studie o 10 let později, ony 3 % to dotáhly v kariéře mnohem dále než zbylých 97 % (Tracy, 2014).

V závislosti na tom, jak se v průběhu času vyvíjí osobnost, mění se i naše cíle. V jaké míře se cíle v průběhu života jedince modifikují, závisí spolu s mírou našeho poznání, i na

² Autosugesce = bezprostřední ovlivňování vlastní psychiky prostřednictvím individuálních formulek.

dalších podnětech z našeho okolí jako je výchova, povahové rysy apod. A jak by měly takové cíle vypadat? Především by měly následovat techniku SMART. Jedná se o techniku, která vymezuje, jaká kritéria by měly cíle splňovat, aby docházelo k vyšší efektivitě v jejich dosahování. Cíle by tedy měly být:

S – specifické

M – měřitelné

A – akceptované jedincem

R – realistické, dosažitelné

T – časově ohraničené.

Jako příklad vhodného cíle, který naplňuje všechny tyto kritéria, může být: „Do konce příštího týdne dokončím teoretickou část diplomové práce.“. Při vytyčování cílů je podstatné zohlednit i hledisko času. Z tohoto pohledu lze cíle dělit do dílčích podskupin na krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé (Bedrnová, Management osobního rozvoje, 2009).

V návaznosti na stanovení cílů by mělo dojít i k ujasnění životních priorit, jelikož tvoří významný nástroj v cestě za stanovenými cíli. V cestě za svými cíli je pro jedince velmi důležité vědět, kdy a jakým záležitostem v jeho životě dát přednost před jinými. Stejně jako jednotlivé cíle i priority se budou v průběhu našeho života měnit a vyvíjet. Jiné priority bude jedinec zastávat v období dospívání a v porovnání s obdobím rodinného života (Bedrnová, Management osobního rozvoje, 2009).

Jak ve své knize uvádí Brian Tracy, jednou z nejdůležitějších vlastností lidí, kteří dosáhli největších úspěchů je jejich vnitřní přesvědčení o tom, kdo jsou, v co věří a za čím si stojí. S tímto se pojí systém hodnot. Na základě hodnot si člověk vytváří určitá přesvědčení, která se dále přetváří na jednotlivá očekávání. Z očekávání jedince vychází i jeho přístup, ze kterého následně bude vycházet i jeho jednání. Důležité je, aby jednotlivé hodnoty člověka byla konzistentní s cíli, o jejichž naplnění jedinec usiluje.

V souvislosti s vytyčováním cílů a stanovením životních hodnot a priorit je podstatné zmínit i plánování svých aktivit. Mít své každodenní činnosti dobře naplánované je základním kamenem úspěchu. K plánování jednotlivých činností může jedinec využít mnoha praktických nástrojů, jako jsou To-Do listy, kontrolní seznamy (neboli tzv. „checklisty“), uplatnění Paretova či Eisenhowerova principu (Uhlig, 2008).

Zajímavý je poslední zmíněný nástroj – Eisenhowerův princip. Jedná se o metodu, kterou lze uplatnit v každodenním životě, díky které je jedinec schopný efektivně se vypořádat s nároky, které jsou na něj kladeny. Vychází z principu rozdělení si všech povinností, které jedinec valí před sebou, do jedné z následujících kategorií:

I. Naléhavé a důležité – akutní problémy či neodkladné povinnosti, které by měl jedinec vyřešit sám a co nejdříve

II. Nenaléhavé, ale důležité – prevence, relaxace; nelze delegovat, jedinec by jim měl věnovat dostatek svého času

III. Nedůležité, ale naléhavé – nepředpokládaná událost, odvádějící od řešení vlastních úkolů; pokud je to možné, měl by je člověk delegovat

IV. Nedůležité a nenaléhavé – veškeré aktivity, které nemají výrazný efekt a neposouvají práci vpřed; věnovat minimum pozornosti

Nejdůležitější je druhá skupina aktivit, jelikož se jedná činnosti, které člověka posilují a prospívají mu, protože jsou důležité jak pro práci, tak pro osobní život. Z toho důvodu by jim měl jedinec věnovat dostatek času, aby se dané činnosti nestaly naléhavé a nedošlo k jejich přesunu do první skupiny, kdy budou vyžadovat okamžitou reakci (Uhlig, 2008).

1.5. Prokrastinace

V návaznosti na předchozí kapitolu, která pojednávala o plánování a stanovování cílů v životě, přichází do kontextu další pojem spojený s chorobným odkládáním svých povinností. Prokrastinace je v dnešní době velmi skloňovaný pojem, a to především u studentů. Každý už minimálně jednou zažil situaci, kdy v životě otálel s nějakou činností. Ať už se to stává více, či méně, v obou případech to člověka brzdí v jeho rozvoji a dosáhnutí vysněného cíle a potažmo úspěchu. Jak uvádí S.J.Scott ve své knize o prokrastinaci, *„nejjednodušším řešením jak se zbavit prokrastinace, je nebojovat s ní, ale namísto toho si osvojit vhodné návyky, které jsou pro život prospěšné“*. Svým čtenářům radí, že daleko úspěšnější v odtahování svých činností budou v případě, že si z obávané činnosti vytvoří každodenní rutinu. Touha odkládat nepříjemné činnosti je přirozená a reakce na obtížný úkol. Podstatné v této chvíli je pochopit, proč ji člověk odkládá. Většina důvodů totiž pramení z podvědomého strachu, a jakmile si jedinec uvědomí, že se nad ně může povznést, dokáže pak jednodušeji zaujmout aktivní postoj a do úkolu se pustit (S.J.Scott, 2014).

Vytvoření takových návyků pomáhá jedinci se pustit do práce, i když se mu zrovna dvakrát nechce. Jakmile člověk pochopí jak přemoci pokušení vytvářet nové výmluvy, snadněji dokáže odolat pokušení lenošit. V knize se autor zabývá celkem 23 způsoby, jak zvítězit nad prokrastinací (S.J.Scott, 2014).

Jedním z návyků je aplikování pravidla 80/20 k vytyčení důležitých činností. Každou činnost, do které se vzápětí jedinec pustí, by měla vést k přiblížení k jeho cílům. Pro rutinní činnosti doporučuje autor využívat zaškrtačacích seznamů a v případě řešení komplexního úkolů, si velký celek rozdělit na menší dílčí kroky. Pokud už se do jednoho úkolu člověk pustí, měl by se věnovat výhradně jemu a neztrácet čas nepodstatnými

aktivitami. Důležité je taky neopomíjet ve sledování svých pokroků a v případě dosažení určitého pokroku se náležitě odměnit (S.J.Scott, 2014).

V souvislosti s prokrastinací je důležité zmínit i pojem motivace, která určuje směr, intenzitu a trvání chování jedince. S ohledem na prokrastinaci je významná převážně její vnitřní rovina, která je zodpovědná za to, že samotný výsledek je mu odměnou. Lze ji proto označit i jako sebemotivace. Vnitřně motivovaný jedinec má vnitřní puzení, které ho nutí vyvinout dostatečnou snahu a úsilí, aby splnil věci, které chce udělat (Brodský, 2014).

Důležité je rozlišovat pojmy prokrastinace a lenost. Ačkoliv se navenek projevují stejně, líný jedinec se od prokrastinujícího liší tím, že nemá žádné cíle, o jejichž naplnění by usiloval. Kdežto prokrastinující člověk má o danou věc zájem i motivaci, akorát má strach, že daný úkol nezvládne. V boji s prokrastinací hraje svoji roli i seberegulace. Nejde jen o to si umět poručit, ale i to umět se poslechnout (Brodský, 2014).

1.6. Optimalizace duševní práce

Pro samotné jedince je podstatné, aby se zamýšleli nad tím, co dělají a budou dělat, a uměli své činnosti optimalizovat. Především mnoho studentů zastává postoj, že je příliš brzy se zamýšlet nad duševní hygienou. Ale již během studia se nabízí vhodná příležitost ovládnout některé z praktických dovedností a návyků. Důležité je si uvědomit, že vypracovat si vhodné návyky není záležitost na několik dní, nýbrž měsíců a roků, a právě proto je doba během studia vhodným časovým obdobím, kdy na tom začít pracovat (Bedrnová, Management osobního rozvoje, 2009).

Mezi základní návyky, které si dle Bedrnové každý člověk může osvojit, patří:

- Systematicky pracovat
- Rychlé čtení a práce s texty
- Přiměřená sebereprezentace
- Ovládnutí světového jazyka a práce na pc
- Dovednost efektivní organizace vlastní práce
- Využívání knihoven a dalších zdrojů poznání
- Rozvíjení organizačních schopností
- Vyzkoušení si reálné práce při studiu
- Cestování a návštěva cizích zemí

Pokud si jedinec dané návyky osvojí již během studia, umožní mu to mnohem jednodušší přechod do pracovního života. Zároveň v dnešní době, kdy mnoho studentů pracuje již při studiu, nabývá tato problematika na váze a měla by ji být věnována dostatečná pozornost ze strany studentů.

Jelikož má jedince během studií mnohem více času než zaměstnaný člověk, může se danou problematikou zabývat. Jelikož už při vysokoškolských studiích dochází k tomu, že musí studenti vybalancovat svůj soukromý život a jeho aktivity spolu s povinnostmi do školy. Z toho důvodu se jedná o ideální období, kdy si začít osvojovat zdravé návyky duševní hygieny a stres managementu. Dříve nebo později přijde čas, kdy začne student pracovat a nebude už disponovat tolik volným časem jako doposud. Mít osvojené návyky a umět s nimi efektivně pracovat mu může výrazně zjednodušit přechod do pracovního cyklu. O problematice vyrovnávání pracovního a soukromého života bude pojednáno v následujících odstavcích.

1.7. Koncepce růstového životního programu

Pod tímto souslovím se skrývá široké množství činností, které jedinec v průběhu své životné cesty vykonává a které mají jak po stránce formální tak obsahové neustálou vzestupnou tendenci. Umožňuje to jedinci bez větších problémů zvládat vše, s čím se na své cestě životem setkává. Každý člověk dospěje do bodu, kdy musí být schopen převzít svůj život do svých rukou a pomocí vlastních sil se jím probojovat. Od takových jedinců sociální okolí očekává určitý stupeň vyzrálosti s jasnou vizí vlastního života, která bude komunikována směrem navenek prostřednictvím aktivit, které bude jedinec vykonávat (Bedrnová, Management osobního rozvoje, 2009).

V souvislosti s vyzrálostí se od jedinců očekává i nezávislost. Na nezávislost můžeme pohlížet jak v rovině fyzické, tak v rovině mentální. V případě vyzrálosti jedince se jedná především o mentální vyzrálost, která člověku umožňuje tvůrčím způsobem přemýšlet, vnést do svých myšlenek řád a srozumitelně je vyjádřit. Je-li jedinec emocionálně nezávislý, jedná a hodnotí sám sebe podle vlastních měřítek. Postupně člověk vyrostle až do fáze, kdy je nezávislý nejen fyzicky a emocionálně, ale i mentálně a finančně. Dokáže se postarat sám o sebe a začne se řídit vlastními hodnotami. V takovém momentě si člověk uvědomuje, že veškeré dění kolem něj je vzájemně závislé. Vzájemnost je mnohem rozvinutější koncept a pouze dostatečně zralí a nezávislí jedinci jsou schopni v duchu vzájemnosti uvažovat. Dává možnost lidem smysluplně se podílet spolu s lidmi v jejich okolí na dění kolem nich a díky tomu získat potenciál k dalšímu růstu (R.Covey, 2016).

Jako stěžejní považuje výše citovaný autor návyky, které propojují znalosti, dovednosti a přání jedince. Tím se stávají hlavním stimulem životní koncepce. Dosažení dospělosti lze též charakterizovat posunem od vnější stimulace k vnitřní motivaci. Takový

přístup se nazývá proaktivní chování a vyznačuje se tím, že jedinec zaujímá aktivní postoj, aniž by musel být zevně stimulován. Vyvíjí vlastní úsilí k optimalizaci vlastní činnosti a je způsobilý rozpoznávat své životní priority. Aby byl jedinec schopen dosáhnout výše zmíněné vzájemnosti, je důležité, aby se naučil své jednání stavět na principu „výhra-výhra“, vyvíjel více snahy o pochopení druhých než o to, aby druhí chápali jeho, a v neposlední řadě usilovat o dosažení synergického efektu. Pokud jedinec staví své jednání v souladu s principem „výhra-výhra“ nejedná na úkor druhých a zároveň je schopný respektovat práva ostatních členů společnosti. Důležitým předpokladem, aby byl jedinec uznáván svým okolím, je potlačení zaměřenosti na vlastní osobu a věnování většího úsilí do snahy o pochopení druhé strany. Na obou dvou principech pak staví efekt synergie, ze kterého dané společenství osob profituje díky tomu, že dochází k násobení jednotlivých sil a dosažení vyšších výsledků než individuálně u každého jedince.

Podstatné je neustále na sobě pracovat s cílem průběžně optimalizovat osobní kvality. U každého jedince se jedná o záležitost zcela individuální a výše popsany proces rozvoje od závislosti, přes nezávislost až k vzájemnosti by měl jedince pouze nasměrovat k hodnotám, jejichž respektování se významným dílem podílí na zvyšování hodnoty kvality života jedince (Bedrnová, Management osobního rozvoje, 2009).

1.8. Work-life balance

Pro dosažení efektivního životního stylu hraje významnou roli i vyváženost mezi osobní a pracovní složkou života jedince. Právě vyváženost mezi těmito dvěma součástmi života je označována pod pojmem work-life balance. Na tuto problematiku je nejčastěji pohlíženo jako na konflikt, kdy jedinci nezbyvá čas na soukromý život kvůli množství času stráveného v práci. Tento konflikt se nejvíce týká zaměstnaných žen, kdy se do konfliktu dostává rodinná role ženy s rolí pracovní. V této souvislosti se snaží firmy ve vyspělých zemích zavádět flexibilní pracovní režimy, které mohou mít podobu práce z domova, sdílení pracovního místa či zakládání firemních školek (Bedrnová, 2009).

Všichni jedinci mají stejný čas, který mají k dispozici, kterým je den. Způsob, jakým daný jedinec rozdělí své aktivity do tohoto časového rozmezí, je základním determinantem rovnováhy mezi pracovním a osobním životem. U každého jedince se daný poměr bude lišit, protože jakým aktivitám se člověk rozhodne věnovat, je z velké části ovlivňováno i jeho cíli, postoji a hodnotami. Pro jednoho jedince může harmonie představovat stav, kdy více času věnuje rodině než kariéře. U jiného jedince tomu může být právě naopak (Tausig, 2001).

Při nalézání harmonie mezi pracovním a soukromým životem nelze pouze o jeho kvantitativní vyrovnaní. Více než množství daného času zde hraje významnou roli kvalita stráveného času. Jedinec si sám musí najít hranici vnitřní harmonie. Jelikož samotná

vyrovnanost mezi těmito složkami nezajistí, že bude jedinec se svým životem spokojený, je na místě uvést do souvislosti pojem well-being.

1.9. Well-being

Tento anglický pojem lze do češtiny přeložit jako pocit osobní pohody nebo též jako dobrý pocit z vlastního života. Jde o postoj spojený s životní spokojeností, pozitivními emocemi a štěstím. Dle Světové zdravotnické organizace se jedná o stav naprosté fyzické, psychické a sociální pohody, který nenastává jen z nepřítomnosti nemoci. Pro celkovou životní spokojenost jedince je významný jeho celkový postoj k životu. Například u extrovertů je možné shledávat vyšší životní pohodu než u introvertů.

V rámci výzkumu na univerzitě ve Valencii bylo cílem zanalyzovat vztah mezi well being a smyslem života. Výzkumu se účastnilo 180 vysokoškolských studentů ve věku 18-55 let. Pro výzkum byl použit Crumbaugh and Maholic's Purpose-In-life Test (PIL) spolu s Ryff's Psychological well-being scales (PWBS). Hypotéza výzkumu byla, že všechny proměnné ve well being škále budou pozitivně ovlivněny smyslem života. Výsledky výzkumu ukázaly velmi silný vztah mezi well-being a smyslem života. Stejně tak tomu bylo i v dřívějších výzkumech, které vedly ke stejnému závěru: existuje negativní vztah mezi smyslem života a psychickým neklidem a naopak je zde pozitivní vztah mezi smyslem života a well-being. To, že člověk najde smysl ve svém životě, je velmi důležitý základ pro dosažení stavu celkové životní pohody.

Již z dřívějších výzkumů bylo dokázáno, že smysl života prodlužuje jeho délku. Všechny dřívější výzkumy se však zaměřovaly pouze na lidi v důchodu či těsně před ním. Výzkumníci Patrick Hill a Nicholas Turiano se však rozhodli otestovat, zda smysl života funguje na jeho prodloužení i napříč věkovým spektrem, tedy i pro mladistvé, osoby středního věku a starší dospělé. Cílem výzkumu bylo zjistit, zda smysl života může ovlivnit věk, kterého se společnost dožívá. Výzkum byl proveden v Severní Americe v roce 2014. K výzkumu využili data z národního dlouhodobého výzkumu „MIDUS“ (rok 1995, 6000 účastníků, 14 let výzkumu, věk 20 až 75 let, data o zdraví, well-being a stárnutí Američanů), které dále více zanalyzovali. Nakonec zjistili, že nalezení si svého směru v životě a stanovení si zastřešujících cílů, které ho pomohou naplnit, zvyšuje délku života bez ohledu na to, v které životní fázi svůj smysl naleznou. Takže čím dříve svůj smysl života nalezneme, tím dříve můžeme těžit z jeho pozitivních efektů.

Jak je patrné z uvedených výzkumů, zajímat se o duševní hygienu a vyvíjet snahu o nalezení životní pohody, je pro každého jedince velmi prospěšné. Jaké jsou znalosti a přístup studentů k této problematice, je blíže zkoumáno pomocí dotazníkového šetření v následující části práce.

2. Metodika výzkumu

Výzkum, který je hlavní náplní této práce, byl prováděn pomocí dotazníkového šetření. Šlo tedy o výzkum kvantitativní, jehož cílem bylo zkoumání povědomí studentů magisterského studia a duševní hygieně a vyhodnotit, jak studenti zvládání skloubit pracovní a školní povinnosti. Výsledkem vyhodnocení otázek je následné doporučení pro studenty, jak si zachovat duševní zdraví při zvýšené zátěži.

2.1. Výzkumné otázky

Hlavním cílem výzkumu bylo odpovědět na stanovené výzkumné otázky. Otázky se týkají jednak zhodnocení pohledů studentů na problematiku duševní hygieny a zároveň také na jejich priority v oblasti osobního a pracovního života. Otázky stanovené pro výzkum jsou následující:

- O1: *Vědí studenti, co znamená pojem duševní hygiena a čím se zabývá?*
- O2: *Domnívají se studenti, že zabývat se duševní hygienou je v životě důležité?*
- O3: *Plánují si pracující studenti si svůj čas více než studenti nepracující?*
- O4: *Cítí se být studenti produktivnější, když jsou vystaveni stresu?*
- O5: *Uvádí studentky rodinu jako větší prioritu před kariérou než muži?*
- O6: *Upřednostňují studenti čas strávený v práci před časem stráveným ve škole?*
- O7: *Upřednostní studenti flexibilní pracovní dobu před výši platu?*
- O8: *Upřednostňují studenti lehčí předměty před časově náročnějšími?*

2.2. Výzkumný vzorek

Výzkum se týkal studentů, kteří studují magisterské studium prezenční formou na některé z fakult Vysoké školy ekonomické v Praze. V průběhu výzkumu byli rovnoměrně osloveni studenti všech fakult, které magisterské studium nabízí. Účastnit se ho mohli studenti jak zaměstnaní tak nezaměstnaní, jelikož v rámci vyhodnocení některých otázek, byly odpovědi porovnávány právě i mezi těmito dvěma skupinami. Zároveň nebylo podstatné, v jaké fázi studia se respondenti nacházejí, zda jsou na začátku studia, nebo zda ho již prodlužují. Jediná selekce probíhala v případě, že by se výzkumu chtěli zúčastnit studenti bakalářského studia. Jelikož nejsou cílovou skupinou pro účely vyhodnocení dotazníku, byl na tuto skutečnost brán ohled při sestavování dotazníku, aby se zabránilo sbírání odpovědí od této skupiny studentů.

Cílem výzkumu bylo získat odpovědi od 300 respondentů s podmínkou, aby byly jednotlivé fakulty rovnoměrně zastoupeny. Dílčím cílem bylo získání 50 odpovědí od studentů z každé fakulty.

2.3. Sběr dat

Nyní bude přiblíženo, jakým způsobem byly sbírány odpovědi na vytvořený dotazník. V první fázi byli potenciální respondenti oslovoováni s žádostí o vyplnění dotazníku přes Integrovaný studentský informační systém prostřednictvím emailu. Z každé fakulty bylo náhodně vybráno 100 studentů, kterým byl email rozeslán. Oslovováni byli ve stejném poměru ženy jako muži, čemuž odpovídá 50 respondentů od každého pohlaví.

Celkem bylo pomocí emailu osloveno s prosbou o účast ve výzkumu 600 respondentů. Během rozesílání emailů nebylo možné 23 studentů oslovit z důvodů nedostatku místa na jejich účtu či z jiného blíže neznámého důvodu. Dodatečně byli proto vybráni a osloveni náhradní studenti. Návratnost odpovědí po rozeslání emailů byla během dvou dnů 41 %. Emaily nebyly rozesílány pomocí hromadné korespondence, ale každému studentovi jednotlivě. Na úvod byl každý student osloven jménem a požádán o pomoc se sbíráním dat pro zpracování diplomové práce. Dle zpětné vazby od jednotlivých respondentů bylo velmi často uváděno, že si studenti cení osobního přístupu autora při oslovování potenciálních respondentů.

Po uplynulých dvou dnech byl odkaz pro vyplnění dotazníku rozšířen i prostřednictvím sociálních sítí. Pro účel tohoto výzkumu byla vybrána sociální síť Facebook. Na této sociální síti byly vybrány skupiny jednotlivých fakult, jejichž členům byl zpřístupněn odkaz pro vyplnění dotazníku.

Celková doba, po kterou byl dotazník spuštěn a přijímal odpovědi od studentů, byla 5 dní. Po této době bylo nasbíráno dostatečné množství dat pro vyhodnocení výzkumu a zpracování výsledků jednotlivých otázek.

Při sběru dat byla využita metoda náhodného výběru, jelikož studenti nebyli při výběru nijak selektováni, kromě jedné podmínky, aby byli současní studenti magisterského studia.

Pro sběr odpovědí byl využit online portál vyplnto.cz, který umožňuje sestavit elektronický dotazník a nasbíraná data exportovat do Excelu. V programu Excel byla data dále zpracována prostřednictvím různých tabulek a grafů, kdy se zkoumaly jednotlivé souvislosti mezi otázkami s cílem nalézt odpovědi na předem stanovené výzkumné otázky.

2.4. Struktura a sestavení dotazníku

Celková struktura dotazníku byla rozdělena do podskupin mapující problematiku duševní hygieny a work-life balance. Oblasti, na které byl dotazník rozdělen, jsou následující:

- Duševní hygiena
- Životní rytmy
- Životospráva
- Plánování a priority
- Zvládání zátěže
- Osobní a pracovní život
- Motivace ke studiu
- Pracovní uplatnění

Hned první otázka dotazníku měla za úkol zabránit, aby na další otázky odpovídali i studenti bakalářského studia. Proto pokud respondent uvedl, že je na bakalářském stupni, byl dotazník okamžitě ukončen, aby nedošlo ke zkreslení výsledků. Ačkoliv byli prostřednictvím emailu dotazováni studenti pouze magisterského studia, dotazník byl dodatečně k dispozici i v rámci skupin na sociální síti Facebook, kde nešlo předem zabránit, aby dotazník studenti na bakalářském stupni nevyplňovali.

Převážná většina otázek byla zcela uzavřených a pouze u pár otázek byla využita možnost zvolit vlastní odpověď v rámci možnosti „jiné“. V rámci celého dotazníku byla použita pouze jedna zcela otevřená otázka. Předtím, než byl dotazník spuštěn pro studenty, byl proveden předvýzkum, v rámci něhož byl osloven vzorek 10 lidí s žádostí dotazník vyplnit a napsat k němu krátkou zpětnou vazbu ohledně formulace jednotlivých otázek. Na základě této zpětné vazby, byly dané otázky následně upraveny. Celkově se změnila i struktura dotazníku, která byla zkrácena, jelikož jeho rozsah byl velmi zdlouhavý a ke konci lidé ztráceli motivaci ve vyplňování dále pokračovat.

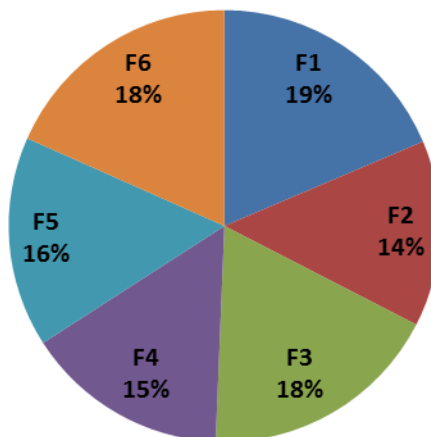
3. Výsledky kvantitativního výzkumu

3.1. Charakteristika výzkumného vzorku

Z celkového počtu studentů studujících magisterské studium na Vysoké škole ekonomické v Praze (6 517 – údaj k 31. 12. 2015) se výzkumu zúčastnilo 387 studentů. Na dotazník celkově odpovídaly více ženy než muži a to v poměru 237 žen ku 150 mužům. Rozložení studentů dle fakult znázorňuje následující Graf 1. Zastoupení fakult je poměrně rovnoměrné, kdy nejvíce odpovídali studenti z Fakulty Financí a Účetnictví (72) a nejméně studenti z Fakulty Mezinárodních vztahů (59).

Graf 1 – Výzkumný vzorek dle jednotlivých fakult

Rozložení jednotlivých fakult

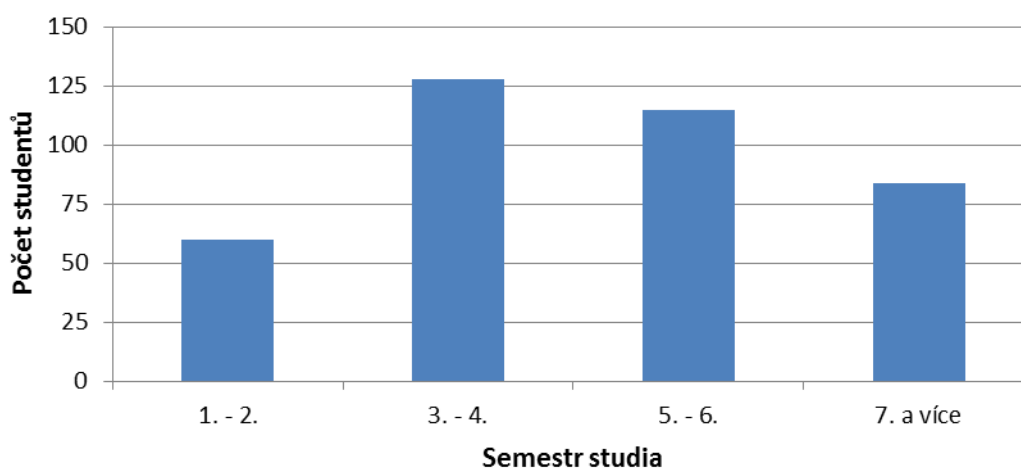


Zdroj: vlastní zpracování autorem

Z hlediska fáze studia se výzkumu zúčastnilo 188 studentů, kteří jsou v prvním nebo druhém ročníku magisterského studia. Druhá část výzkumného vzorku čítala 199 studentů, kteří si své studium prodlužují a nachází se nyní ve třetím a vyšším ročníku studia (viz. Graf 2). Na základě zjištěných dat lze usuzovat, že mnoho studentů má velmi nízkou

motivaci studium dokončit v rámci jeho řádné doby, které je pro magisterské studium na VŠE stanoveno na 4 semestry, tedy dva roky. Tento jev může být způsobený faktem, že studenti si mohou bezplatně prodloužit studium o jeden rok nad rámec řádné délky studia. Dalším faktorem, který může mít vliv na prodlužování studia, může být i skutečnost, že mnoho studentů během magisterského studia již pracuje. Tím pádem jsou nuceni si svůj čas dělit mezi práci a školu, s čímž dochází k poklesu investovaného času do školy. Pokud student investuje méně času do školy, musí se to zákonitě někde projevit. Protahování délky studia může být jedním z důsledků. To, jak práce může ovlivňovat motivaci studentů docházet na přednášky, mít dobré studijní výsledky a celkově jejich postoj ke studiu, je blíže zkoumáno v rámci dotazníku a bude více okomentováno dále (viz. Graf 20).

Graf 2 – Výzkumný vzorek dle semestru studia



Zdroj: vlastní zpracování autorem

Zajímavá se dle výsledků ukázala i skutečnost, že z celkového počtu dotázaných studentů, je celých 86 % z nich zaměstnáno na plný či částečný úvazek. Zbylých 14 % potom nepracuje vůbec. Z celkového počtu 333 dotázaných studentů, kteří jsou zaměstnaní, jich je 218 zaměstnáno na částečný úvazek. Z těch, kteří jsou zaměstnaní na částečný úvazek, se více než polovina (62 %) nachází někde mezi 3. až 6. semestrem studia. Studentů pracujících již na plný úvazek bylo v rámci výzkumu dotázáno 115 z celkového počtu 387 respondentů. Převážná většina z nich (70 %) se nachází v pokročilejší části studia, konkrétně v 5. semestru a výše. Studenti, kteří nepracují vůbec, byli ve výzkumném vzorku rozprostřeni rovnoměrně ve všech fázích studia a dle výsledků u nich nebyla zaznamenána tendence studium prodlužovat.

Již z úvodní charakteristiky je vidět, že mnoho studentů získává pracovní zkušenosti během studií a otázka harmonizace pracovního a osobního života je pro většinu z nich velmi aktuální. Zároveň ale nedochází pouze ke sladění mezi prací a vlastním soukromím, ale vstupuje tam ještě třetí strana – škola, která hraje v této fázi života poměrně významnou roli. Na jednu stranu je na studenty vyvíjen nátlak, ze strany budoucích zaměstnavatelů, aby si studenti již při studiu prošli praxí a měli za sebou po ukončení vzdělávacího procesu praktické zkušenosti. Na druhou stranu je na studenta vyvíjen nátlak ze strany univerzity, kdy je třeba dostát určitým závazkům a docházet na jednotlivé předměty. Z toho důvodu může dojít ke konfliktu, a pokud student dobře neovládá dovednost efektivně si organizovat svůj čas, může dojít v důsledku vysoké psychické zátěže k různým psychickým poruchám či syndromu vyhoření.

3.2. Vyhodnocení jednotlivých otázek

V této části práce bude jednotlivě rozebrána každá z oblastí dotazníku. První část dotazníku si kladla za cíl zjistit, jaké je povědomí studentů o duševní hygieně a na základě zjištěných dat vyhodnotit, jak si studenti v jednotlivých oblastech duševní hygieny stojí. Druhá část se zabývala, jak se studentům daří skloubit pracovní povinnosti se školou, jaké je jejich povědomí o pojmu work-life balance a jaká je jejich motivace ke studiu.

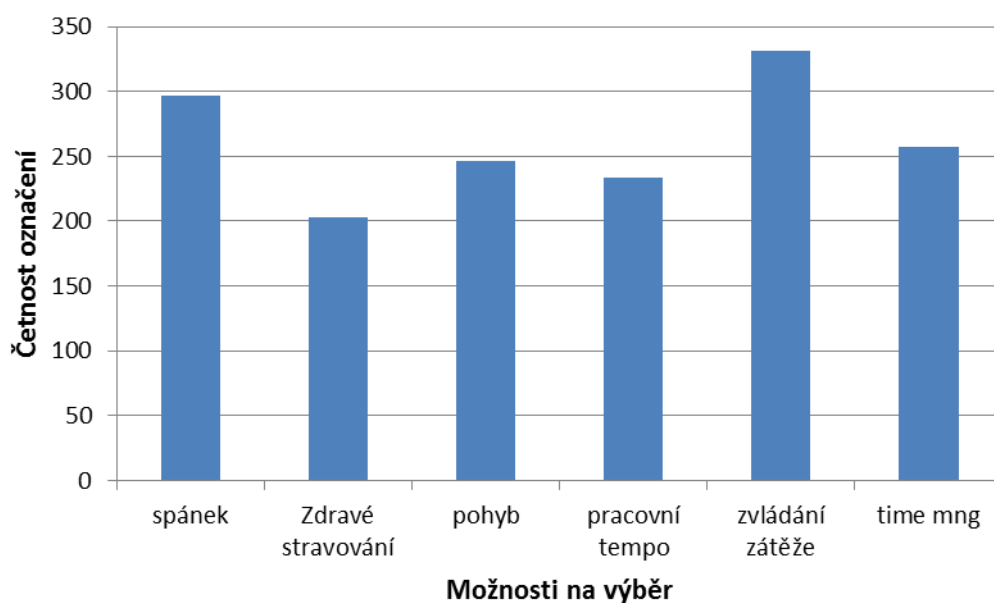
3.2.1. Duševní hygiena

Hlavním cílem prvních dvou otázek bylo zjistit, do jaké míry jsou studenti seznámeni s pojmem „duševní hygiena“. Nejdříve byli studenti dotázáni, zda vědí, co tento pojem znamená.

Na tuto otázku následovala kontrolní otázka vybízející respondenty označit z nabídky možností právě ty, které souvisí s duševní hygienou. Z nabízených možností měli studenti na výběr spánek, zdravé stravování, pohyb, pracovní tempo, zvládání zátěže a time management. Správně tedy měly být označeny všechny možnosti.

Ze všech dotázaných označilo správně všechny možnosti 123 studentů, což odpovídá 32 % z celkově dotázaných. Nejvíce studenti označovali zvládání zátěže a spánek. Nejméně byly vybírány možnosti zdravého stravování a pracovního tempa (viz. Graf 3).

Graf 3 – Vyber, čím se podle Tebe zabývá duševní hygiena

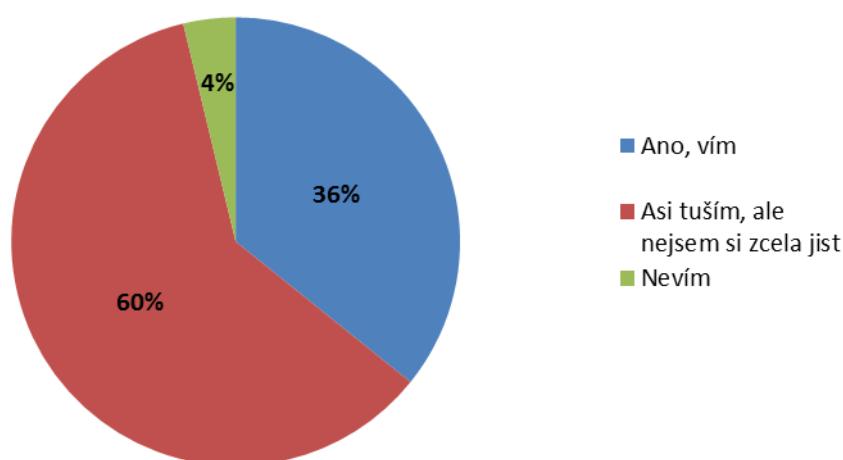


Zdroj: vlastní zpracování autorem

Následující graf (viz. Graf 4) znázorňuje, jaké je povědomí studentů o pojmu duševní hygiena. Dobrou zprávou je výsledek, že pouze 5 % studentů uvedlo, že vůbec neví, co tento pojem znamená. Naprostá většina respondentů (95 %) uvedla, že ví, nebo alespoň tuší, co se za tímto pojmem skrývá. Do jaké míry jsou studenti s tímto pojmem seznámeni, měla za cíl objasnit následující otázka. Jejím vyhodnocením se zabývají následující odstavce.

Graf 4 – Povědomí o pojmu duševní hygiena

Víš, co znamená pojem duševní hygiena?



Zdroj: vlastní zpracování autorem

Z celkového počtu 387 dotázaných se 118 respondentů domnívá, že ví, co pojem duševní hygiena znamená. Ovšem pouze 53 % z nich v následující otázce vybralo všechny správné možnosti. Celkově z těch, co se domnívají, že význam pojmu znají, označilo 75 % alespoň 4 správné možnosti. Zatímco 25 % potom vyznačilo pouze 3 a méně z nabízených možností.

Respondentů domnívajících se, že tuší význam tohoto pojmu, ale nejsou si tím zcela jisti, bylo v celém vzorku 249. Z této skupiny pouze 23 % označilo všechny správné odpovědi. Alespoň 4 správné odpovědi označilo z tohoto celku 55 % a zbylých 45 % vyznačilo pouze 3 nebo méně oblastí.

Poslední skupinou byly respondenti, kteří uvedli, že neví, co se za tímto pojmem skrývá. Z celkového počtu 387 dotázaných to byla velmi malá část, konkrétně pouze 20 studentů. Většina z nich (70 %) uvedla správně maximálně 3 možnosti a pouze 30 % uvedlo správně více jak 4 oblasti. Avšak byli v této skupině i tací, kteří vybrali všechny správné odpovědi, ačkoliv těchto respondentů bylo pouze 20 % (6 respondentů).

Tabulka 1 – Povědomí respondentů o pojmu duševní hygiena

Správně z celkově 6 nabízených možností	Ano, vím	Tuším, ale nejsem si zcela jist	Nevím
4-6 správně	75 %	55 %	30 %
1-3 správně	25 %	45 %	70 %

Zdroj: vlastní zpracování autorem

Poslední otázka směřující k obecnému povědomí o duševní hygieně směřovala k postoji studentů, a zda jsou přesvědčeni, že dodržování zásad duševní hygieny je důležité k tomu, aby v životě byli spokojeni. Valná většina respondentů (95 %) uvedla, že se domnívá, že věnovat se duševní hygieně je pro jejich životní spokojenost důležité. Zde nastává otázka, jestli jsou studenti se svým životem spokojeni. Tato otázka byla respondentům položena v jedné z dalších částí dotazníku. Studenti měli vyznačit na škále od 1 do 10, jak jsou celkově spokojeni se svým životem. Většina (76 % z dotázaných) uvedla, že je se svým životem spokojena na stupnici od 7 do 9. V tomto místě lze tedy očekávat, že tito studenti budou dodržovat zásady duševní hygieny a budou vědět, co tento pojem znamená. Blíže ke spokojenosti studentů a k této otázce v kapitole 3.2.6. Osobní a pracovní život.

3.2.2. Životní rytmy

V této části dotazníku byla pozornost zaměřena na fázi ze dne, kdy se člověk věnuje spánku. U respondentů bylo zjišťováno, kolik hodin věnují spánku, zda jejich spánek má pravidelný režim, nebo jestli se potýkají s problémy se spaním.

Jak lze očekávat, studenti věnují daleko více času spánku o víkendu, kdy s největší pravděpodobností nemusí vstávat do školy nebo do práce. V týdnu studenti spí v průměru kolem 7 hodin, zatímco v sobotu a v neděli si průměrně dopřejí spánek v délce alespoň 9 hodin. Jediný rozdíl mezi zaměstnanými a nezaměstnanými studenty je pozorovatelný v průběhu týdne (od pondělí do pátku), kdy pracující studenti musí vstávat do práce, a proto v průměru spí o hodinu méně než studenti nepracující. O víkendu spí všichni dotázaní studenti průměrně stejnou dobu.

Dále se dotazník zaměřil na problémy se spánkem. Pozitivním zjištěním je, že 91 % dotázaných studentů se s tímto problémem nepotýká vůbec, nebo jen příležitostně. Více než polovina studentů (54 %) uvedla, že tento problém se jich netýká a 37 % studentů se s problémy spánku setkávají, ale pouze příležitostně. To může být spojeno s obdobím, kdy musí čelit zvýšené zátěži, ať už ve škole (zkouškového období, před termínem odevzdání projektů, v období průběžných testů atd.) nebo v práci (před termínem odevzdání projektu, před koncem roku, před důležitou schůzkou apod.). To, jak je student schopen zvládat zátěž může mít vliv právě třeba na to, jak kvalitní je jeho spánek. Více o tom, jak se studenti vyrovnávají se zátěží v subkapitole 5.2.4. Zvládání zátěže. Rozdíl mezi pracujícími studenty a nepracujícími není významný a na základě těchto výsledků lze poznamenat, že práce není tím, co způsobuje studentům problémy se spánkem.

Následující tabulka (viz. Tabulka 2) porovnává, kolik hodin průměrně věnují spánku studenti trpící problémy se spánkem, oproti těm, co se s těmito potížemi nepotýkají nebo jen příležitostně. Z tabulky lze pozorovat, že studenti trpící velmi často poruchami spánku, spí v týdnu v průměru méně než ostatní. Naopak o víkendu spí v průměru o půl hodiny více, což může být způsobeno spánkovým deficitem z týdne, a proto si o víkendu dopřejí spánku více, jelikož pravděpodobně nemusí nikam brzy vstávat.

V komentářích studenti uváděli, že záleží na konkrétní situaci, kolik hodin věnují spánku o víkendu, a ne vždy spí stejně dlouho. Jednak se snaží dospat spánkový deficit z týdne, ale také záleží na tom, jak jsou společensky vyčerpaní.

Tabulka 2 – Problémy se spánkem vs. průměrný počet hodin spánku

Problém se spánkem	Velmi často	Příležitostně	Ne
Týden	7 h	7,2 h	7,5 h
Víkend	9 h	8,5 h	8,5 h

Zdroj: vlastní zpracování autorem

Poslední, čím se zabývala tato část dotazníku, byla pravidelnost spánku. Studenti byli dotazováni, zda chodí spát ve stejnou dobu s tím záměrem, aby jejich spánek byl pokud možno pravidelný. Pouze 14 % z dotázaných chodí spát vždy ve stejnou dobu a 56 % sice nechodí vždy ve stejnou dobu, ale alespoň se snaží spát stejně dlouhou dobu. Posledních 30 % jde do postele zcela podle subjektivních potřeb. Ve stejnou dobu chodí spát více studenti, co nepracují. Naopak pracující studenti, ačkoliv nechodí spát ve stejnou dobu, ve větší míře se snaží dodržovat stejně dlouhou dobu spánku. Respondenti, kteří ulehají ke spánku dle svojí osobní potřeby, jsou ve stejné míře pracující studenti jako nepracující.

Ukázalo se, že polovina z dotázaných, kteří uvedli, že mají velmi často problémy se spánkem, nechodí spát vůbec v pravidelném režimu, naopak do postele ulehají dle osobní potřeby. V případě studentů, kteří mají jen příležitostný problém se spaním, jich většina spí alespoň stejně dlouhou dobu, stejně tak většina studentů, kteří problémy se spánkem netrpí vůbec.

3.2.3. Životospráva

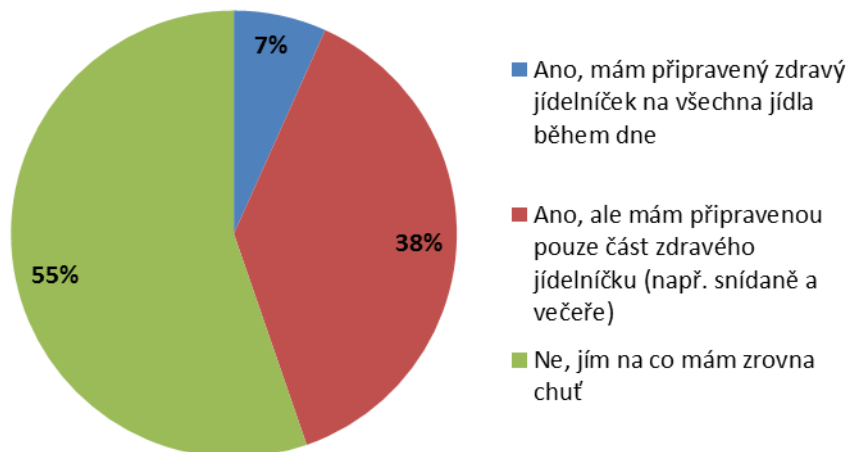
Další část zkoumala, zda studenti plánují své jídlo, zda a v jaké míře sportují a jaký typ odpočinku preferují.

První otázka zjišťovala, jestli studenti plánují zdravou stravu a přemýšlí nad tím, co budou následující den jíst. Výsledky jsou znázorněny v grafu 5. Z tohoto grafu je patrné, že většina studentů nevěnuje pozornost zdravému jídelníčku a jedí právě to, na co mají zrovna chuť. Samozřejmě, že tato informace nutně neznamená, že jedí věci nezdravé, ale pravděpodobně tomu tak ve většině případů bude. Zároveň se ukázalo, že pokud už student věnuje čas přípravě jídla na nadcházející den, jsou to převážně ženy. Ačkoliv by se dalo očekávat, že nezaměstnaní studenti mají více času se věnovat svému jídelníčku, výzkum ukázal, že více než polovina (61 %) z nich si to, co budou jíst, stejně neplánují. Podobně tomu je u studentů pracujících, kteří uvedli, že se přípravě nevěnují

(54 %). U pracujících studentů to je nejspíše způsobeno vyšším časovým vytížením nebo tím, že si nechtějí nosit vlastní jídlo do kanceláře.

Graf 5 – Zájem o přípravu zdravého jídelníčku

Věnuješ čas přípravě, co budeš následující den jíst?



Zdroj: vlastní zpracování autorem

Pozornost byla zaměřena i na kouření. Z celkového počtu dotázaných uvedlo, že kouří pouze 12 %. Tato otázka zde byla, aby ukázala možné souvislosti s jednotlivými součástmi duševní hygieny. Ukázalo se, že většina kuřáků (70 %) využívá kouření jako formu odreagování se od stresu.

Další otázka se zabývala zájmem studentů o pohyb. Pozitivním zjištěním je, že většina studentů (76 %) se sportu věnuje alespoň jednou za týden. Nejvíce studentů jde sportovat v rozmezí 2x až 4x týdně. Malá část se věnuje sportu skoro každý den a lze očekávat, že to budou studenti, kteří se věnují sportu dlouhodobě a provozují nějaký typ aktivity pravidelně jako jejich koníček, a ne se záměrem dodržování zásad správné duševní hygieny. U ostatních lze očekávat, že sportují právě proto, že jsou si vědomi, že nějaký druh pohybu je dobré zařadit do svého denního režimu. Stejně tak lze očekávat, že motiv u těch, co sportují pouze minimálně, nevychází z jejich vnitra, že oni sami by se chtěli pohybu věnovat. Spíše se pohybu věnují z toho důvodu, že je obecně vnímáno jako důležité nějaký pohyb do života zařadit, a proto se snaží alespoň párkrát do měsíce hýbat. Výsledky tohoto zkoumání shrnuje následující graf 6.

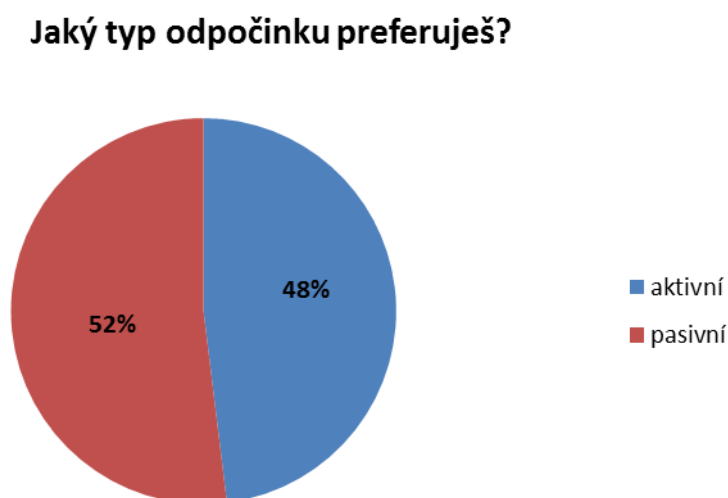
Graf 6 – Jak často se studenti věnují sportu



Zdroj: vlastní zpracování autorem

Z následujícího grafu 7 je patrné, že nelze určit preferenci studentů k typu odpočinku, kterému se věnují ve svém volném čase. Lehká většina studentů zvolila odpočinek pasivní, pod kterým si lze představit lenošení doma v posteli, u televize, sledování filmů či seriálů, čtení knihy nebo poslech hudby. Ostatní studenti se věnují odpočinku aktivnímu, kdy mohou jít sportovat, cestovat nebo pro někoho může být i aktivním odpočinkem úklid. Jak již bylo zmíněno v teoretické části, je vhodné věnovat se v rámci odpočinku činnosti, která je protikladná pracovní náplni

Graf 7 – Jak studenti nejraději odpočívají

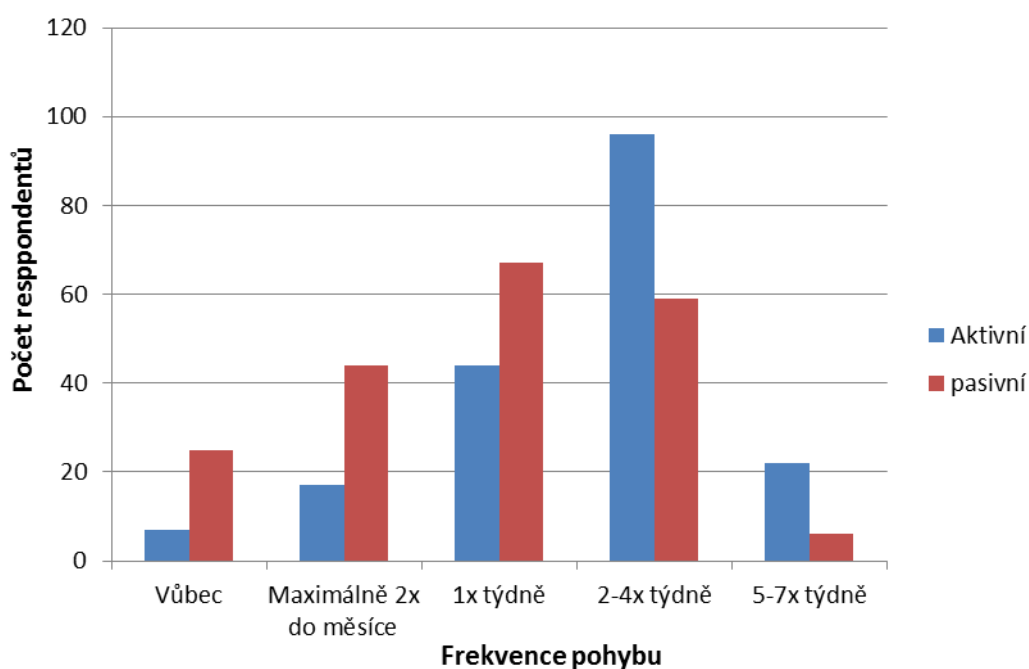


Zdroj: vlastní zpracování autorem

Dále bylo zkoumáno, zda typ odpočinku souvisí s frekvencí, jakou se věnují studenti sportu. Graf 8 zobrazený níže tento vztah vystihuje. Ukázalo se, že studenti preferující pasivní odpočinek sportují v menší míře než studenti upřednostňující odpočinek v aktivní formě. Respondenti, kteří se věnují sportu více než 1x týdně, jsou i v rámci odpočinku spíše aktivní. Naopak ti, kteří ve velké míře nesportují (max. 1 týdně) jsou pasivní i v době odpočinku.

Poslední, co bylo zkoumáno v této části, je zda je možné pozorovat vliv některé z následujících složek – jídelníček, kouření či sport, na kvalitu spánku studentů. Ukázalo se, že u respondentů majících problémy se spánkem nelze říci, že by tyto problémy mohly být způsobeny špatným jídelníčkem, či nedostatečným nebo nadměrným pohybem. Problému se spánkem bude věnována pozornost později v subkapitole 3.2.5 zabývající se stresem a zvládání zátěže, kdy bude zkoumáno, zda zvýšená zátěž může mít vliv na kvalitu spánku studentů.

Graf 8 – Frekvence pohybu vs. typ odpočinku



Zdroj: vlastní zpracování autorem

3.2.4. Plánování a priority

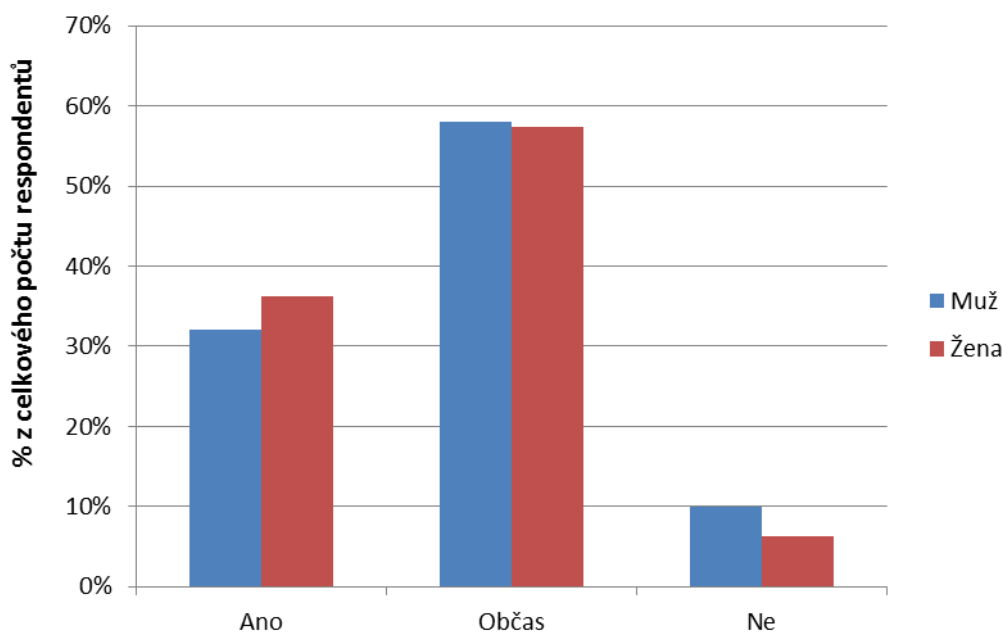
Dále se dotazník zaměřil, jak jsou na tom studenti s plánováním svých každodenních aktivit. Více než polovina (60% respondentů) uvedla, že plánují pouze občas. Ostatní plánují své činnosti pravidelně a pouze malá část z nich svůj čas neplánuje vůbec.

Z následujícího grafu 9 je patrné, že neexistuje významný rozdíl mezi tím, že by ženy plánovaly více než muži. Naopak výsledky ukazují, že studenti, kteří plánují, jsou jak ženy, tak muži.

Jelikož se neukázalo, že by pohlaví bylo faktorem, podle kterého by se dalo předurčit, zda student bude plánovat nebo ne, byla zaměřena pozornost na rozdíl mezi respondenty zaměstnanými a nezaměstnanými. Zda lze pozorovat vyšší motivaci plánovat, když student dochází do zaměstnání, je znázorněno v následujícím grafu 10.

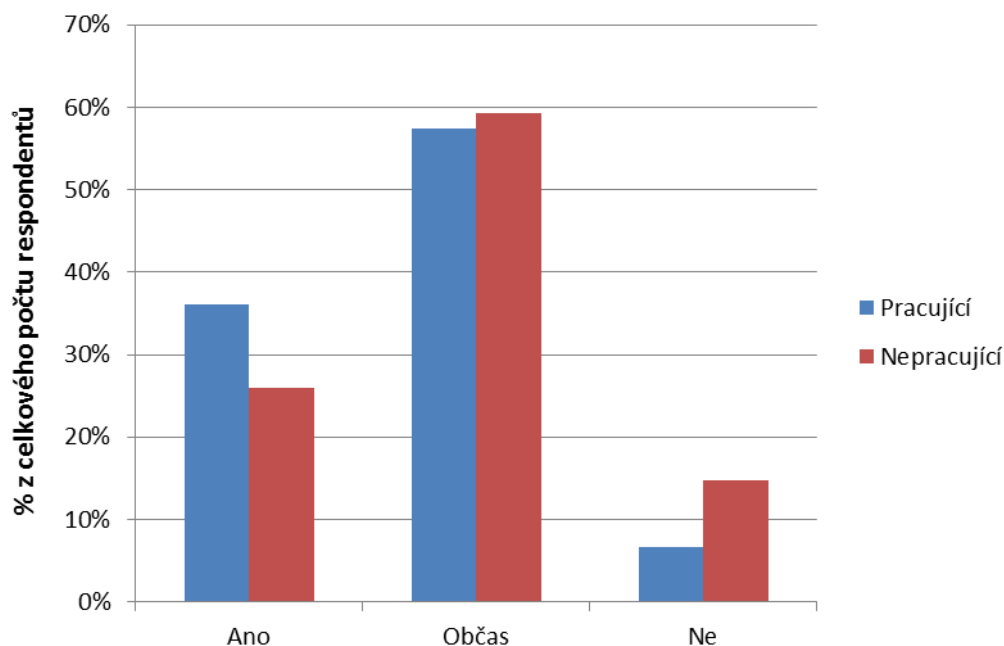
Z grafu 10 lze vypozorovat, že pokud studenti plánují pravidelně, jsou to ve větší míře ti, kteří mají práci. Pracující studenti mají více činností, kterým se musí v rámci věnovat a povinnosti, které vyžadují být v daném termínu splněny. A právě proto jsou studenti motivováni svůj volný čas více plánovat, tak aby vše včas stihli. Za zmínku stojí také fakt, že ačkoliv lze očekávat, že pracující studenti budou více plánovat, i těchto řád 60 % uvedlo, že plánuje jen občas.

Graf 9 – Plánování aktivit muži vs. ženy



Zdroj: vlastní zpracování autorem

Graf 10 – Plánování aktivit pracujících vs. nepracujících

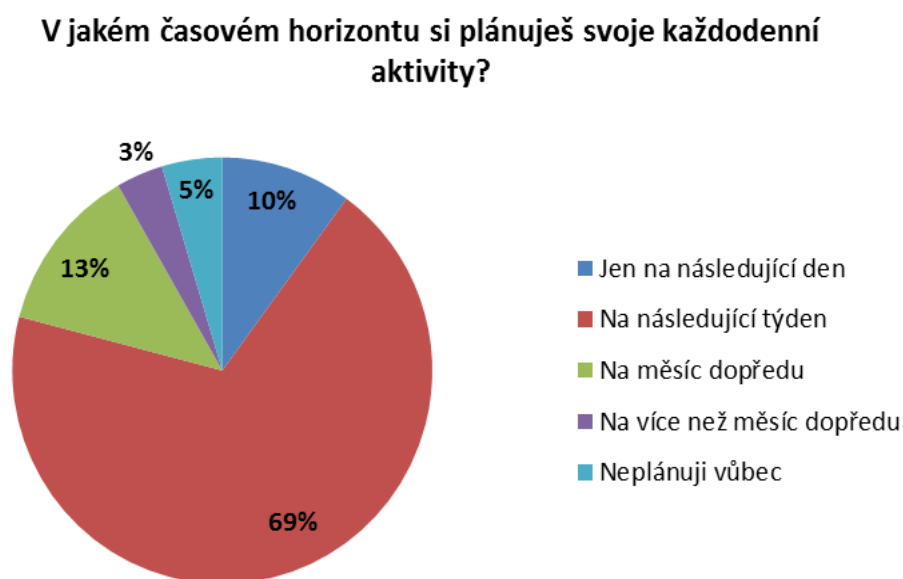


Zdroj: vlastní zpracování autorem

Bylo proto dále zkoumáno, zda ti, co plánují, jsou spíše ti, co jsou zaměstnaní na HPP, z čehož by se dalo očekávat, že budou mít více pracovních povinností, které jsou třeba skloubit se školou, což vyžaduje daleko větší nároky na organizaci vlastního času. A právě s tím jim pomáhá plánování si svých činností dopředu. Dle výsledků se ukázalo, že nelze pozorovat rozdíl v tendenci plánovat mezi zaměstnanými studenty na částečný nebo plný úvazek. V obou případech plánuje 94 % z nich. Co však pozorovat lze, je rozdíl mezi pracujícími a nepracujícími, jelikož z nepracujících plánuje menší procento, konkrétně 85 %.

Pokud studenti plánují, plánují potom nejčastěji na týden dopředu. Menší část z nich potom plánuje na následující den nebo dokonce celý měsíc. Z těch, co plánují na více než měsíc dopředu, bylo v dotazníku pouze velmi malá část. Tyto výsledky nejsou nijak překvapivé, jelikož plánovat na více než měsíc dopředu je velmi náročné z toho důvodu, že lze ztěžka předpovídat, co vše budou v následujícím měsíci dělat, jelikož jednotlivé činnosti se v životě nedají předvídat, natož s nimi plánovat. Rozložení respondentů znázorňuje následující graf 11.

Graf 11 – V jakém časovém horizontu studenti plánují své aktivity

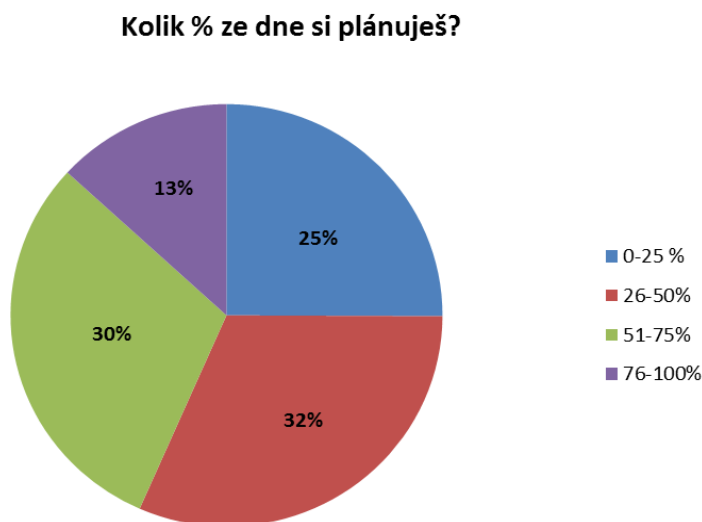


Zdroj: vlastní zpracování autorem

V souvislosti s plánováním byli respondenti tázáni, jakou část ze dne (kdy jsou aktivní a nevěnují se spánku) si plánují. Třetina z nich uvedla, že plánují v rozmezí 25 - 50 % dne, stejně tak jako druhá třetina, která plánuje o něco více, a to konkrétně v rozpětí 51 - 75% ze dne. Obě tyto skupiny si nechávají určitý prostor pro to být flexibilní. Plno aktivit a činností se nedá dopředu naplánovat, neboť se přihodí náhle. Ale i s těmito povinnostmi se musí člověk umět vypořádat a zařadit je do programu dne. V případě, že by studenti plánovali ve velké míře a snažili se mít naplánovanou každou hodinu či minutu ze dne, vedlo by to k příliš vysoké zátěži a nadměrnému stresu. To by potom následně mohlo vést až k syndromu vyhoření. Zátěži a syndromu vyhoření se věnovala další část dotazníku, jehož výsledky jsou uvedeny v následující subkapitole 3.2.5. Poslední třetina respondentů uvedla, že buď neplánují skoro vůbec (max. 25 % ze dne), nebo naopak plánují hodně (více než 75 % ze dne). Oba tyto extrémy mohou přinášet řadu komplikací do života jedince. V případě plánování v nadměrné míře se člověk vystavuje stresu, aby všechny naplánované aktivity stihnul uskutečnit. Zároveň aby byl schopný se přizpůsobovat současné situaci a náhlým situacím, který se vytknout a budou bránit v zvládnutí všech naplánovaných aktivit. V druhém případě, pokud student plánuje málo, může se stát, že zbytečně moc času mu proteče mezi prsty, protože ho efektivně nevyužije. Je přirozené, že

si všechny činnosti lidé nepamatují a mohou na některé lehce zapomenout. Tím se mohou dostat do situací, kterým by šlo lepším plánováním zabránit.

Graf 12 – Kolik % ze dne studenti plánují



Zdroj: vlastní zpracování autorem

V souvislosti s plánováním byli účastníci výzkumu dále tázáni, zda si stanovují dlouhodobé cíle a jaké je jejich povědomí o metodě SMART. Z výsledků se ukázalo, že tyto cíle si stanovuje 73 % dotázaných. Z těch, co si své cíle stanovují, jich ale pouze 8 % používá tuto metodu. Otázkou je, zda studenti své cíle naplňují, jelikož 35 % z nich tuto metodu při určování cílů nepoužívá, ačkoliv si dlouhodobé cíle v životě stanovují.

Z celkového počtu respondentů metodu SMART nevyužívá 37 % vůbec a skoro třetina z dotázaných (29 %) dokonce uvedlo, že nevědí, co tato metoda znamená. Další třetina studentů (27 %) uvedla, že tuto metodu používá jen občas a zbylých 7 % ji potom využívá pravidelně.

S plánováním svých aktivit také souvisí stanovování priorit ve svém životě. Dotazník se zaměřil na základní oblasti, mezi které studenti rozdělují svůj volný čas, a zjišťoval, jak jsou pro ně samotné oblasti v životě významné. Jako velmi důležité označovali studenti nejvíce rodinu, zdraví a kamarády. Většina studentů uváděla všechny oblasti jako důležité, ať už více či méně. Pouze malá část respondentů uvedla, že by některé z nich byly nedůležité. Z nabízených možností byla jako naprosto nedůležitá nejvíce označována škola.

Co se týče rozdílu mezi ženami a muži, tak ženy přisuzovaly rodině vyšší prioritu než muži. U práce a kariéry tomu bylo přesně naopak. Muži tuto oblast vnímají více důležitou

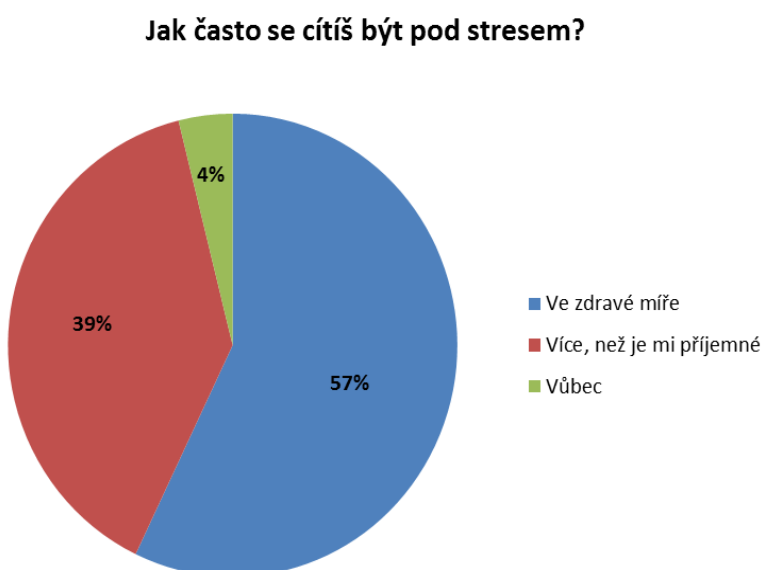
než ženy. U školy tomu bylo stejně jako u rodiny, tedy ženy ji vnímají více důležitou než muži. Ostatně i u zdraví se výsledky shodují na tom, že ho jako důležitější vnímají více ženy než muži.

Byl zkoumán i rozdíl mezi pracujícími a nepracujícími studenty. Pracující studenti označovali jako důležitější práci a kariéru spolu s kamarády. Pro nepracující je důležitější škola a zdraví, což může být způsobeno i tím, že mají více času se těmito oblastem věnovat a jelikož ještě nepracují, potřebují se vzdělávat, aby jednou pracovní uplatnění našli. Nelze říci, že by jedna s těchto skupin více upřednostňovala rodinu či volný čas, protože dle výsledků se ukázalo, že obě tyto oblasti jsou pro jak pracující tak nepracující studenty stejně důležité.

3.2.5. Zvládání zátěže

Dále se dotazník zaměřil na faktor stresu, a jak se studenti zvládají vypořádat se zátěží. Nejdříve bylo zjišťováno, v jaké míře se cítí být studenti ve stresu. Výsledky jsou znázorněny v grafu 13. Velká část studentů (57 %) pociťuje hladinu stresu ve zdravé míře, která je pro ně únosná a nezpůsobuje jim další potíže. Ukázala se i poměrně početná skupina respondentů (49 %), která pociťuje stres v takové míře, která jim je až nepříjemná. Pouze minimum studentů (4 %) se domnívá, že se vůbec necítí být vystaveni stresu. Lze očekávat, že tito studenti se umí velmi dobře vypořádat se stresem, neb jsou vůči němu velmi odolní.

Graf 13 – Jak často se studenti cítí být pod stresem



Zdroj: vlastní zpracování autorem

Dále bylo zkoumáno, jestli míra pocíťovaného stresu může být ovlivněna vlivem zaměstnání. Avšak na základě výsledků nebyla prokázána přímá souvislost se zaměstnáním. Nelze říci, že by pracující studenti pocíťovali stres ve větší míře než studenti nepracující. Konkrétně 57 % pracujících uvedlo, že cítí být ve stresu ve zdravé míře, stejně tak 56 % nepracujících uvádělo stejnou odpověď. Nad hladinou stresu, která už je pro člověka nepříjemná se cítí 38 % pracujících a 43 % nezaměstnaných studentů. Pod stresem se necítí být vůbec 4 % pracujících a zbylá 2 % nepracujících respondentů.

Zajímavé výsledky ukazuje porovnání vlivu stresu na problémy se spánkem. Dle výsledků se ukázalo, že většina studentů (67 %) potýkající se velmi často s problémy spánku, uvedlo zároveň, že jsou vystaveni stresu častěji než by jim bylo příjemné. Zároveň 51 % studentů mající potíže se spánkem jen příležitostně také uvedli, že mají problémy se spánkem více než je jim milé. Z výsledků je zřejmé, že stres se projevuje i na kvalitě spánku, a je proto důležité mu věnovat pozornost a naučit se s ním efektivně pracovat.

Dalším zjištěním bylo, že čím je student ve vyšším semestru, vypořádává se se stresem lépe než studenti v semestru nižším. Z výsledků lze pozorovat klesající tendenci v počtu studentů, kteří pocíťují být ve stresu častěji než je jim příjemné. V prvním a druhém semestru bylo z celkového počtu 43 % těch, co v této míře stres zažívají. V porovnání se sedmým a vyšším semestrem studia, kdy těchto respondentů z celku bylo už jen 35 %. Lze očekávat, že studenti mají méně studijních povinností a jelikož už jsou více zkušení, umějí lépe nakládat se stresem.

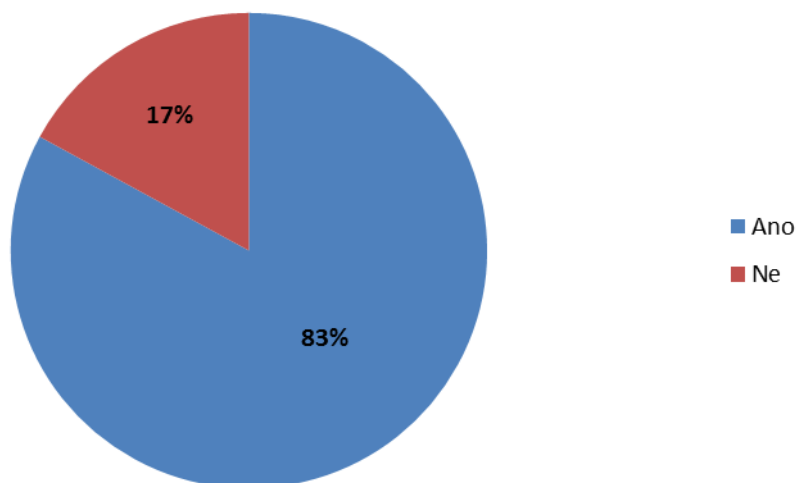
Reakce na stres a jeho vnímání se liší mezi muži a ženami. Dle výsledků tohoto výzkumu se ukázalo, že muži prožívají stresové situace méně než ženy, jelikož skoro 9 % mužů uvedlo, že se vůbec necítí být pod stresem. Naopak ženy, které by se necítily pod stresem, bylo ve výzkumu velmi málo, konkrétně necelé 1 %. Ostatních 99 % žen se cítí být stresu vystaveno, a to v poměru 57 % ve zdravé míře a 42 % častěji než by jim bylo příjemné. U mužů jsou výsledky na základě získaných dat v poměru 34 % těch, co jsou ve stresu častěji než by rádi a 57 % ve zdravé míře. Výsledky jasně ukázaly, že muži pocíťují stres v menší míře než ženské pohlaví.

Největším zdrojem stresu jsou pro 66 % studentů povinnosti spojené se školou. Pro 19 % dotázaných jsou to potom povinnosti vyplývající z práce a pro 15 % to představují problémy osobního charakteru. Zbylá část respondentů se vyjádřila v možnosti „jiné“, kde nejčastěji uváděli, že nelze jasně říct, která z těchto skupin problémů by byla největším zdrojem stresu a že tedy většinou jde o kombinace dvou nebo všech tří z nich. Respondenti uváděli, že i záleží na daném období, jelikož se u nich podněty stresu střídají. Například v době zkouškového období převažují školní povinnosti, kdežto o prázdninách nikoliv. Dalším z podnětů bylo skloubení práce, školy a rodiny.

Nadále byli respondenti tázáni, zda potřebují být pod tlakem, který je donutí k aktivitě a jsou poté více produktivní. Převážná většina studentů (83 %) se domnívá, že určitá míra stresu je pro jejich produktivitu potřeba. Výsledky shrnuje následující graf 14. V tomto bodě je důležité připomenout, že je třeba s tímto stimulem zacházet opatrně. Snadno se může stát, že aktivity budeme neustále odkládat, nebo plnit na poslední chvíli, kdy je potom člověk vystaven riziku, že se objeví nečekaná událost, která mu sebere čas, který měl vyhrazený na dodělení jiné aktivity.

Graf 14 – Jsou studenti produktivnější pod tlakem?

Souhlasíš s tím, že určitá míra stresu je pro tvoji produktivitu prospěšná?



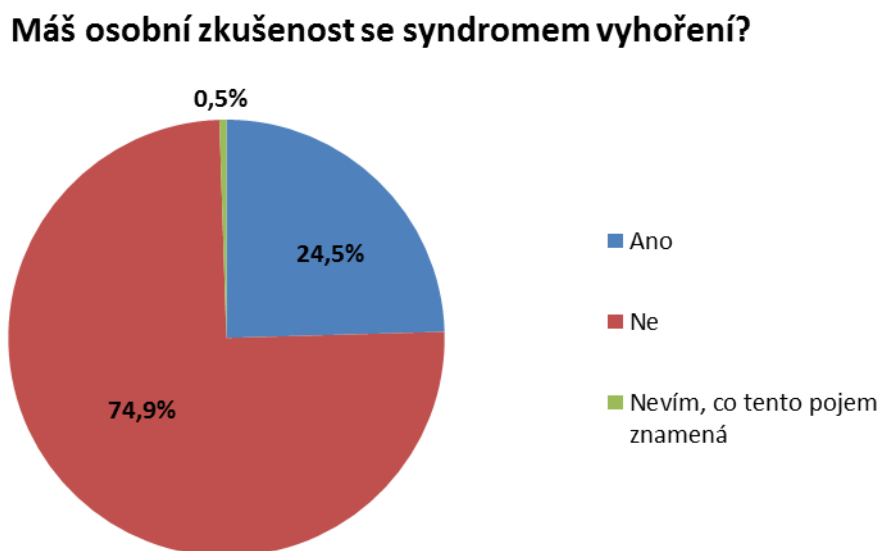
Zdroj: vlastní zpracování autorem

V souvislosti se stresem byli studenti dotázáni, co jim pomáhá stres odbourávat. Nejvíce studenti uváděli různé formy relaxace (66 %), sport (65 %) a kamarády (62 %). Někteří z respondentů využili i možnost svoji odpověď více specifikovat v možnosti jiné a jako další formy odbourávání stresu uváděli – přírodu, procházky, přítel/-kyně, sladkosti a jídlo, domácí mazlíčci, koníček, drogy, sex, spánek, četba, poslech hudby, aktivní podílení se na odstranění příčin stresu, malování či tvořivá činnost.

V případě, že studenti nebudou zvládat dlouhodobě svoje povinnosti, může se u nich objevit dále zmiňovaný syndrom vyhoření. Dle výsledků výzkumu, které znázorňuje graf 15, vyšlo najevo, že zkušenost s tímto stavem má čtvrtina oslovených studentů. To by znamenalo, že každý čtvrtý student má s tímto osobní zkušenost. Většina dotázaných (75 %) však tuto osobní zkušenost nemá. Je vidět, že povědomí o tomto pojmu je poměrně

rozšířené mezi studenty, neboť pouze 0,5 % z nich nemá ponětí, co tento pojem znamená. Pozitivní je zjištění, že studenti jsou s tímto pojmem obeznámeni a vědí, že k něčemu takovému může dojít, čímž tomu mohou dopředu spíše zabránit, než ti, kteří netuší, co se za tímto pojmem ukrývá.

Graf 15 – Zkušenosti studentů se syndromem vyhoření



Zdroj: vlastní zpracování autorem

Z hlediska pohlaví mají osobní zkušenost ve větší míře ženy než muži. Konkrétní poměr je 63 % žen ku 37 % mužů. Toto zjištění podporuje předchozí výsledky o tom, že ženy pocítují stres v daleko větší míře než muži.

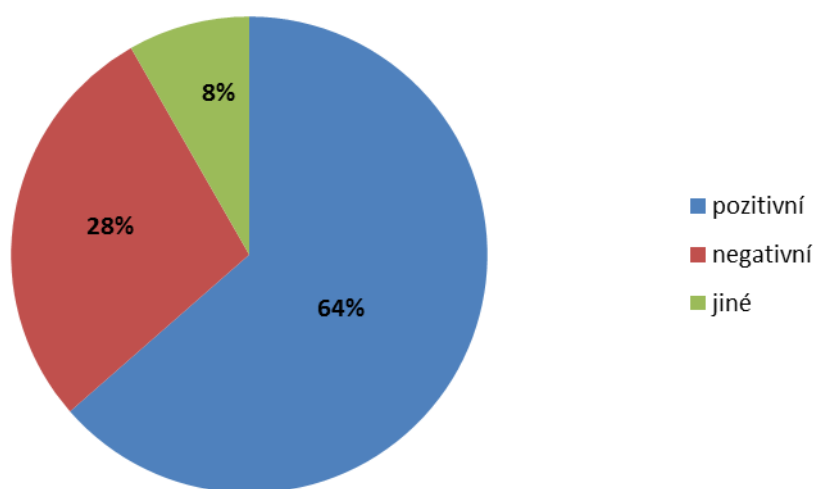
Zajímavé je i srovnání mezi pracujícími a nepracujícími, jelikož v drtivé většině jsou to právě zaměstnaní studenti, kteří tuto osobní zkušenost mají za sebou. Ostatně tyto výsledky se daly očekávat, protože studenti chodící do zaměstnání a zároveň se soustavně vzdělávající mají mnohem více povinností, které je třeba efektivně skloubit, aby nedošlo právě k dlouhodobě zvýšené psychické zátěži organismu, která by skončila u syndromu vyhoření.

Další graf 16 zaměřuje pozornost na přístup studentů k překážkám v životě. Zkoumáno bylo, zda k nim přistupují pozitivně nebo negativně a jestli to má nějakou souvislost s tím, jak pocítují stres. Velká část respondentů (64 %) ve výzkumu uvedla, že v případě, že čelí nějaké výzvě, přemýšlí nad tím, jak ji nejlépe zvládnout. Toto nastavení mysli je pro úspěch a zdolávání životních překážek velmi vhodné. Zároveň pokud člověk přistupuje

k výzvě tím stylem, že zamýšlí, jak se s tím vypořádat spíše než nad tím, že to nemůže zvládnout a sebelítostí, má daleko větší šanci zvládat stresové situace. Skoro třetina (28 %) uvedla, že se jim spíše honí v hlavě myšlenky, že to nezvládnou. Tento přístup, kdy člověk dopředu věci vzdává a vidí vše hned negativně, není zcela vhodný pro zachování duševního zdraví. Ostatní respondenti využili možnost „jiné“ a nejčastěji se k této otázce vyjadřovali s tím, že je nejdříve zachvátí panika a přemýšlí nad tím, že to nezvládnou, a jak by se tomu bylo možné vyhnout či to ještě oddálit, ale postupně to přejde do stavu, kdy přemýšlí nad tím, jaký to bude, až to zvládnou, což jim dodá motivaci se výzvě postavit a zdolat ji. Zároveň uváděli, že záleží na konkrétní výzvě, jelikož se to podle situace může měnit. V případě na pohled snazší překážky je jednodušší udržet pozitivní nastavení mysli a věřit si hned od začátku, naopak při složitější výzvě potřebují víc času si to v hlavě srovnat a na zdolání překážky se psychicky připravit.

Graf 16 – Nastavení mysli studentů když čelí výzvě

Když čelíš výzvě, jaké myšlenky se ti honí hlavou?



Zdroj: vlastní zpracování autorem

Výsledky ukázaly taky souvislost mezi tím, jak studenti přistupují k výzvám a jak se cítí být ve stresu. Respondenti mající před výzvou spíše pozitivní myšlenky orientované na zdolání překážky, jsou ve stresu v daleko menší míře než studenti s negativním přístupem, kteří se snaží výzvě vyhnout či ji oddálit. Dle výsledků 33 % s pozitivními myšlenkami pocítují stres více než je jim příjemné, kdežto druhá skupina s negativním přístupem čítala kolem 55 %. Stres ve zdravé míře pocítují potom daleko více (62 %) právě ti s pozitivními než s negativními, kterých je pouze 45 %.

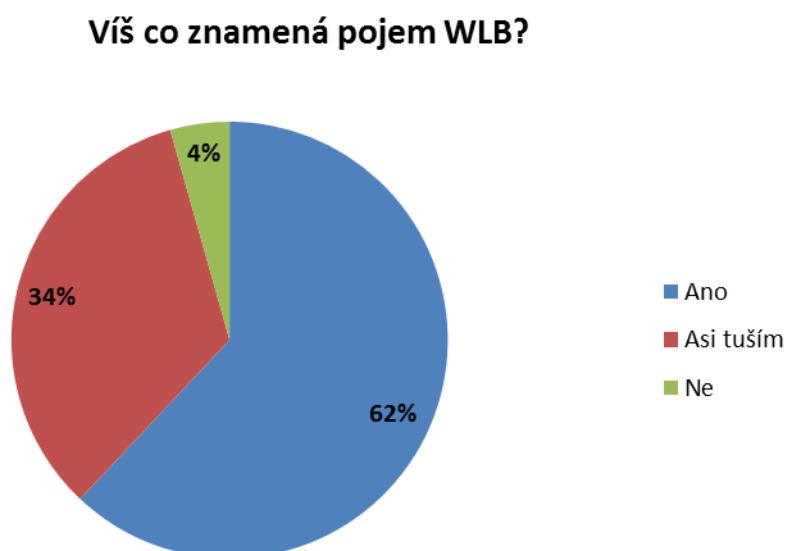
V poslední řadě byla pozornost zaměřena na možný vztah mezi plánováním volného času a mírou pociťovaného stresu. Cílem bylo zjistit, zda studenti plánující si svůj volný čas dopředu, se cítí být pod stresem méně než studenti, kteří si svůj čas nijak neplánují. Ze studentů plánujících si svůj čas dopředu jich bylo 58 %, kteří pociťují přirozenou míru stresu, a 39 % vnímající stres jako častý a nepříjemný. U účastníků výzkumu neplánujících svůj volný čas to vycházelo podobně, ale přeci jen se to lehce lišilo. V porovnání s předchozí skupinou bylo 50 % těch, kteří cítí být ve stresu ve zdravé míře a 43 % vnímající stres jako nepříjemný a častý faktor.

3.2.6. Osobní a pracovní život

Další část dotazníku se zabývala skloubením osobního a pracovního života studentů, jejich povědomí o pojmu work-life balance, jejich osobní spokojeností s vlastním životem a jednotlivými součástmi jejich života.

Na začátku této části byla věnována pozornost tomu, jak jsou studenti obeznámeni s problematikou work-life balance. Cílem bylo zjistit, zda vědí, co se pod tímto pojmem skrývá. Dle výsledků znázorněných v grafu 17 je patrné, že povědomí o této problematice je na dobré úrovni. Většina studentů (62 %) uvedla, že ví, co tento pojem znamená. Další třetina (34 %) potom odpověděla, že sice pojem zná, ale není si zcela jista, zda by věděla přesně, co vše se za tímto slovním spojením ukrývá. Pouze 4 % z dotázaných uvedla, že nezná význam tohoto výrazu.

Graf 17 – Znalost pojmu work-life balance

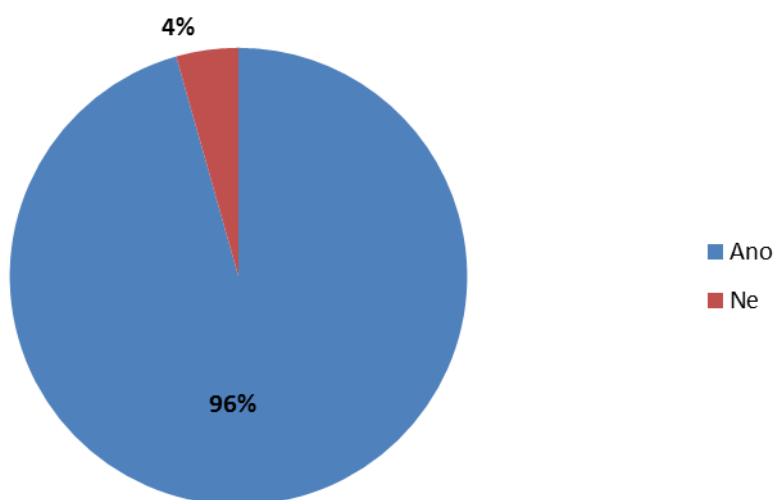


Zdroj: vlastní zpracování autorem

Následující graf 18 znázorňuje, zda je pro účastníky výzkumu důležité dosáhnout ve svém životě harmonie mezi osobním a pracovním životem. Drtivá většina studentů (96 %) v rámci výzkumu uvedla, že vyváženost mezi prací a soukromým životem je pro ně důležitá. Pouze pro 4 % z celkově dotázaných není důležité dosažení harmonie mezi těmito dvěma oblastmi.

Graf 18 – Důležitost sladění osobního a pracovního života

**Je pro tebe důležité dosáhnout harmonii mezi
osobním a pracovním životem?**

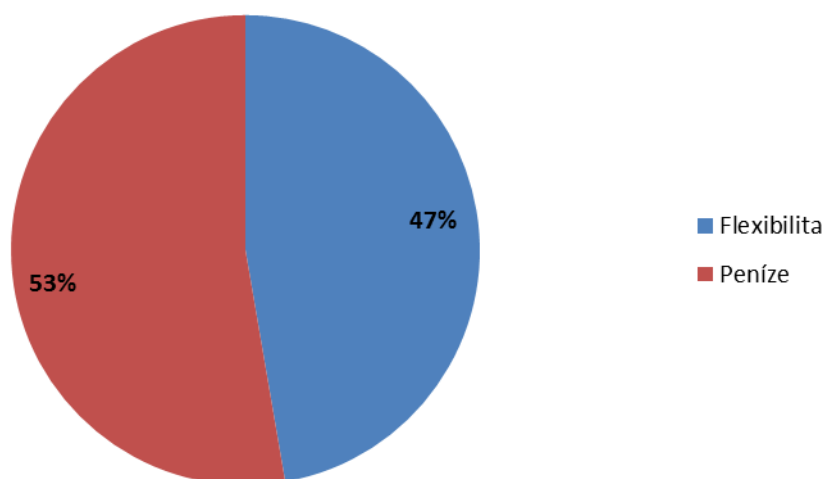


Zdroj: vlastní zpracování autorem

Následující otázka se zaměřila na to, pro co by se studenti rozhodli v případě, že nastupují do zaměstnání a mohou si vybrat z dvou nabízených možností. První možnost by byla flexibilní pracovní doba, ale s nižším platovým ohodnocením. V druhé možnosti by se nabízela sice pevná pracovní doba, ale s vyšším platovým ohodnocením. Níže uvedený graf 19 výsledky tohoto zkoumání shrnuje. Studenti by si v 53 % případů vybrali spíše vyšší plat spolu s pevnou pracovní dobou. Zbýlých 47 % respondentů by se přiklonili k variantě nabízející větší flexibilitu. Samozřejmě je třeba poznamenat, že pro přesnější výsledky preferencí, by bylo třeba doplnit konkrétní výše nabízených platových ohodnocení. U každého jednotlivce se totiž hranice, kdy by se rozhodli pro jednu z daných možností, bude lišit.

Graf 19 – Flexibilní pracovní doba vs. platové ohodnocení

Pro kterou situaci by ses rozhodl/a?



Zdroj: vlastní zpracování autorem

Dále se výzkum zabýval tím, jak studenti zvládají skloubit svoje pracovní povinnosti se školními. 29 % studentů uvedlo, že zvládají obojí bez sebemenších problémů. Nejvíce respondentů (45 %) zodpovědělo, že kvůli práci nestíhají školní povinnosti, které tím pádem zanedbávají. Pouze 13 % to má právě naopak. Kvůli škole zanedbávají pracovní povinnosti. Dále bylo zkoumáno, jestli může docházet k tomu, že pokud student zanedbává školu, je pro něj škola zároveň i zdrojem stresu, a stejně tak v případě práce. Výsledky ukázaly, že největším zdrojem stresu u studentů zanedbávajících školu je právě v 58 % škola. U studentů zanedbávajících práci kvůli škole byla jako největším zdrojem stresu označována stejně jako v předchozím případě škola.

Dále se zaměřila pozornost na to, jak jsou studenti celkově spokojeni se svým životem. Svoji celkovou spokojenost měli vyjádřit na hodnotící škále v rozmezí 1 až 10. Hodnota 1 znamená naprosto nespokojen, 10 naopak zcela spokojen. Nejčastěji studenti vyznačovali hodnotu 8 (30 %) spolu s hodnotou 7 (26 %). Celkový průměr byl 7,5.

Pozornost byla věnována také tomu, zda studenti, kteří jsou málo spokojeni se svým životem (na škále vyjádřeno hodnotami 1 až 5) jsou více pod stresem. Cílem bylo vyhodnotit, zda může stres přímo ovlivňovat spokojenost respondentů. Dle výsledků se ukázalo, že málo spokojení studenti pociťují stres skutečně častěji než je jim příjemné. Číselně vyjádřeno to bylo 70 % z celkového počtu respondentů, kteří jsou velmi málo spokojeni se svým životem.

Nejvíce jsou studenti spokojeni s časem, který věnují rodině. S čím jsou ještě spokojeni je čas investovaný do práce. Naopak jsou méně spokojeni s časem věnovaným sobě samým, kamarádům či škole. Ukázalo se, že motivace studentů chodit do školy se snižuje s přibývajícím semestrem studia. Proto lze očekávat, že studenti nejsou spokojeni s tím, kolik času tráví se školou. Preferovali by věnovat se škole v daleko menší míře, než se skutečně věnují. Jak bylo uvedeno již dříve, rodina je pro velkou část respondentů velmi důležitá, a je dobrým zjištěním, že jsou zároveň i spokojeni s časem, který jí věnují.

V neposlední řadě byla zaměřena pozornost na vztah mezi celkovou spokojeností se životem a spokojeností s časem věnovaným jednotlivým oblastem v životě jedince. Očekávání jsou taková, že celkově spokojení respondenti budou ve velké míře současně i spokojeni s tím, kolik mají času na jednotlivé aktivity spojené s různými oblastmi jejich života. Dle výsledků byla tato očekávání naplněna. Studenti uvádějící, že jsou se svým životem spokojeni na stupnici od 7 do 10, byli ve velké míře i spokojeni s tím, kolik času jednotlivým oblastem věnují. Z celkového počtu dotázaných jich bylo 320, kteří uváděli hodnoty jejich spokojenosti od 7 výše. Z tohoto počtu je 78 % spokojeno s časem pro rodinu, 58 % s časem věnovaným škole, 76 % s časem stráveným v práci, 62 % s časem spolu s kamarády a 65 % s tím, kolik času věnují sami sobě. Pro porovnání studenti, kteří jsou se svým životem spíše nespokojeni, tzn. v případě, že na škále vyznačili hodnoty nižší než 4, byli s těmito oblastmi daleko méně spokojeni. S časem pro rodinu bylo spokojeno jen 36 %, s časem věnovaným studiu 19 %, s pracovním vytížením 45 %, s časem věnovaným kamarádům 19 % a s množstvím času sami pro sebe pouze 28 %. Výsledky naznačují, že by si studenti měli více uvědomovat, čemu věnují svůj čas, jelikož to má následný vliv na to, jak moc se cítí být ve svém životě spokojeni. Zároveň se potvrzuje důležitost efektivně si umět organizovat svůj čas, což poukazuje na potřebu plánování.

3.2.7. Motivace ke studiu

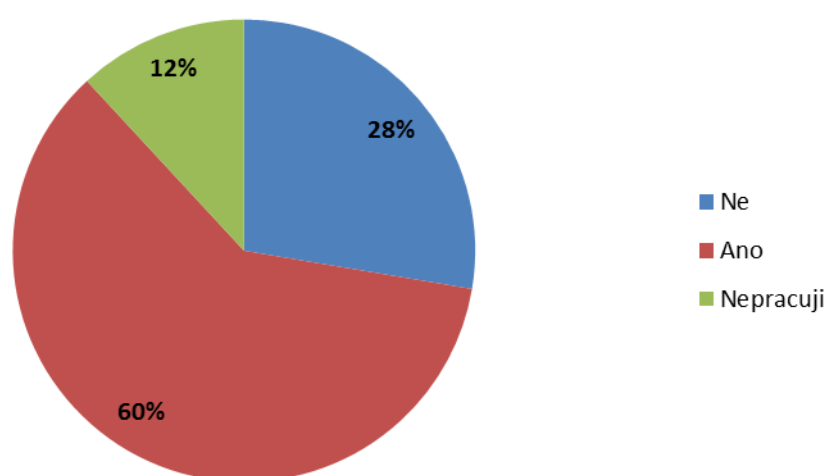
Předposlední část dotazníku se zabývala celkově motivací studentů ke studiu, a jak ji ovlivňuje práce či délka studia.

Z následujícího grafu 20 je vidět, že studenti, co už během studia pracují, mají daleko nižší motivaci docházet na přednášky. V průzkumu 64 % dotázaných uvedlo, že jejich motivace je skutečně nižší od doby, co začali pracovat. Proč tomu tak je, bude nejspíše kvůli tomu, že studenti najednou musí skloubit pracovní povinnost, které od nich očekává zaměstnavatel, spolu s povinnostmi studijními. Jelikož je docházka na přednášky či cvičení v některých případech volnější a není vyžadována pravidelná docházka, aby student byl připuštěn ke zkoušce, mnoho studentů nemá motivaci do takových hodin docházet bez ohledu na zaměstnání, natož potom v souběhu s prací. Třetina z dotázaných uvedla,

že si nemyslí, že by jejich motivace docházet na hodiny byla od začátku pracovního poměru nižší. Zde se nabízí potom otázka, zda je jejich motivace už tak nízká, že se s prací nic nezměnilo, nebo pro ně škola není natolik důležitá, že i přesto že pracují, je jejich motivace stále stejná.

Graf 20 – Motivace studentů docházet do školy po nástupu do zaměstnání

Čas v práci je pro mě přínosnější



Zdroj: vlastní zpracování autorem

Zkoumáno bylo také, zda snaha docházet na přednášky může být ovlivněna i typem úvazku, na který je student v práci zaměstnán. Dalo by se očekávat, že studenti pracující na plný úvazek budou mít motivaci docházet na přednášky nižší než ti, co pracují pouze na částečný úvazek. To je jeden z důvodů, že nemají tolik volného času, který by mohli investovat do svého vzdělávání. Výsledky neukázaly výraznou odlišnost mezi studenty pracující na částečný či plný úvazek. Respondenti pracující na částečný úvazek uvedli v 60 %, že jejich motivace je nižší. U respondentů zaměstnaných na plný úvazek nižší motivaci uváděli v 68 %.

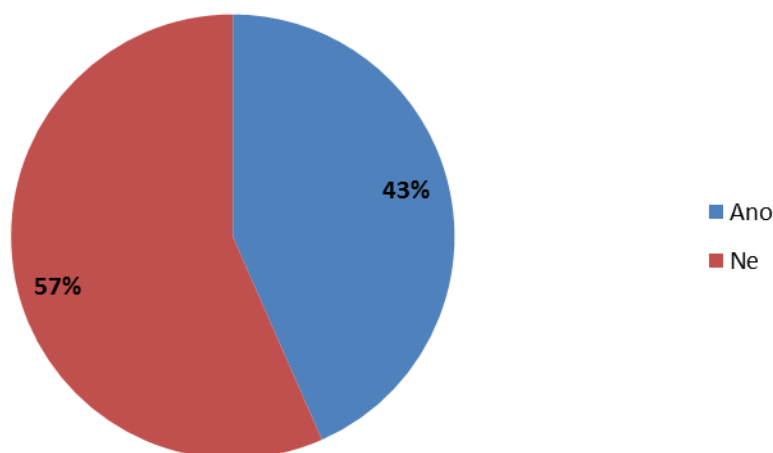
V souvislosti s tím by se dalo očekávat, že z těch, kteří v dřívější otázce uvedli školu jako velmi důležitou či důležitou, budou mít větší motivaci do školy docházet i souběžně se zaměstnáním. Výsledky ale ukázaly, že více než polovina (57 %) jich má naopak nižší motivaci než před zaměstnáním, i na úkor toho, že je pro ně škola důležitá.

Jako poslední faktor v souvislosti s docházkou do školy, byla zkoumána závislost mezi spokojeností s časem, který věnují škole a jejich motivací do ní docházet. Lze očekávat, že studenti s nižší motivací chodit do školy budou více nespokojeni s časem, který ji věnují, než studenti nepocítující nižší motivaci. Studenti, kteří uvedli, že jsou nespokojeni s časem, který věnují vzdělávání, mají větší tendenci nechodit do školy než ti, co jsou spokojeni. Pro porovnání 73 % nespokojených má nižší motivaci oproti 52 % studentů spokojených s časem investovaným do školy.

Dále bylo zkoumáno, jestli studentům záleží na tom, jaké mají studijní výsledky. Dle níže uvedeného grafu 21 je patrné, že více než polovině studentů (57 %) na prospěchu nezáleží. Zbylým 43 % na tomto faktoru záleží, což může být způsobeno tím, že je pro ně škola důležitá a osobně mají potřebu dosahovat dobrých studijních výsledků a případně být odměněni za skvělé výsledky finanční odměnou od školy. Další z faktorů může být i to, že se třeba chystají na výměnný pobyt do zahraničí, kde studijní výsledky hrají významnou roli v přihlášce.

Graf 21 – Důležitost studijních výsledků

Je pro Tebe prospěch ve škole důležitý?



Zdroj: vlastní zpracování autorem

V souvislosti s důležitostí prospěchu pro studenty byl zkoumán vztah mezi tím, jak je škola důležitá pro ty, pro které je současně důležitý i prospěch a naopak. V případě studentů, pro které je škola důležitá, z celkového počtu uvedlo 49 %, že jsou pro ně důležité i dosahované studijní výsledky. Zbylých 51 % bylo těch, pro které je sice škola důležitá, ale už jim nezáleží na tom, jakých dosahují výsledků. Na základě těchto výsledků

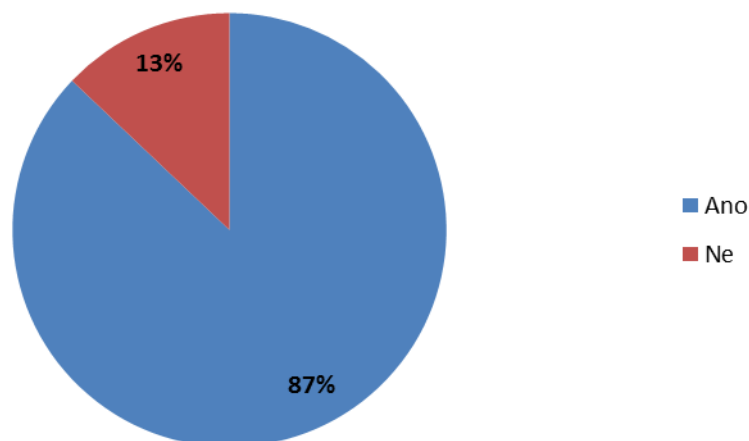
lze poznamenat to, že když je škola pro studenta důležitá, ještě to neznamena, že se bude snažit dosahovat skvělých studijních výsledků.

Dále byla zjišťována návaznost na fázi studia, ve které se student nachází. Očekávání jsou taková, že čím delší fáze studia, tím méně se studenti budou zabývat, s jakým prospěchem vysokou školu studují. Tato očekávání se sice naplnila, ale z výsledků není klesající tendence ubývajícího zájmu o prospěch tak znatelná. Z celkového počtu studentů v prvním a druhém semestru 45 % uvedlo prospěch jako důležitý. Pro porovnání studenti v 7. a vyšším semestru se o prospěch zajímají jen v 42 %.

Další otázka byla zaměřená na ochotu studentů pracovat na úkor školy. Respondenti byli tázáni, zda by byli ochotni nejít do školy v případě, že by měli v práci zajímavý projekt. Drtivá většina (87 %) uvedla, že by byla ochotná zůstat v práci a nejít kvůli tomu do školy.

Graf 22 – Ochota zůstat v práci na úkor školy

Pokud bys měl v práci zajímavý projekt, jsi ochotný kvůli tomu nejít do školy?

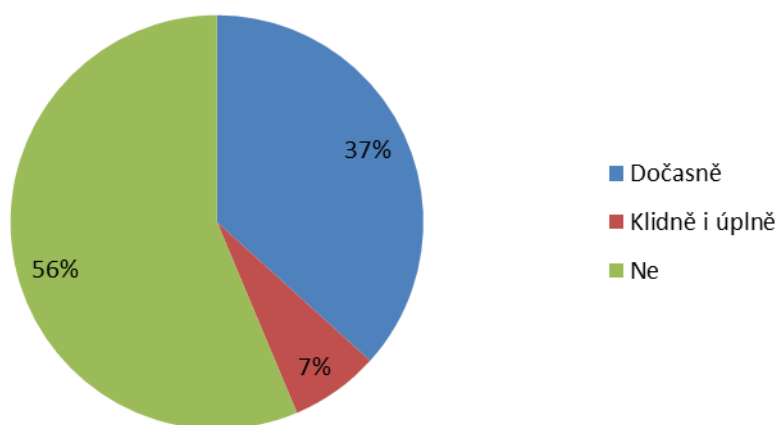


Zdroj: vlastní zpracování autorem

Na předchozí otázku navazovala otázka, zda by byli respondenti ochotni přerušit studium vysoké školy, pokud by to po nich vyžadovalo vysoké pracovní vytížení. Více než polovina studentů (56 %) uvedla, že by studium školy určitě nepřerušila. Třetina studentů (37 %) by sice byla ochotná studium přerušit, ale pouze dočasně. Malá část studentů (7 %) by studium přerušila klidně i úplně.

Graf 23 – Ochota přerušení studia kvůli práci

Byl bys ochotný přerušit studium kvůli práci?



Zdroj: vlastní zpracování autorem

Ohledně přerušení studia byl zkoumán i vliv práce a odpovědi byly porovnány mezi pracujícími a nepracujícími studenty. Neochotu přerušit práci kvůli studiu vyjádřilo 54 % pracujících a 69 % všech nezaměstnaných studentů. Lze pozorovat, že studenti, kteří nejsou zaměstnaní, si ve větší míře nedokáží představit, že by studium přerušili. Kdežto studenti již zaměstnaní si tuto situaci dokáží představit v menší míře v porovnání s nepracujícími. Pracující studenti vyjadřovali ochotu přerušit studium ve větší míře než jejich kolegové, co zaměstnaní ještě nejsou. Přerušit studium dočasně by bylo ochotno 38 % a zbylých 8 % by dokonce přerušili školu i úplně. Pro porovnání u nepracujících by dočasně studium přerušilo 28 % a úplně by bylo ochotno přerušit zbývajících 4 % studentů.

Zkoumán byl i vliv délky studia na ochotu studia přerušit. Dá se očekávat, že čím více času studenti do studia již vložili, tím méně budou ochotni studium přerušit úplně. Zároveň však budou ochotni dočasně přerušit více než na počátku studia. Výsledky znázorňuje následující tabulka 3.

Tabulka 3 – Ochota přerušit studium vs. semestr studia

Semestr	1. - 2.	3. - 4.	5. - 6.	7. a více
Pouze dočasně	17	44	48	33
Klidně i úplně	5	13	4	5

Zdroj: vlastní zpracování autorem

Jak je z tabulky patrné, ochota studentů přerušit studium úplně se s délkou doby studia snižuje. V prvních dvou letech by bylo ochotno přerušit úplně studium 23 % studentů. Pro porovnání ze studentů v pátém a vyšším semestru by studium přerušilo úplně v průměru jen 10 % z nich. Současně se ukázalo i to, že ve vyšších semestrech jsou studenti více náchylní k dočasnému přerušení studia. Pro srovnání během prvního až čtvrtého semestru by školu dočasně opustilo 77 % respondentů, kdežto v pozdější fázi studia by to bylo dokonce až 90 %.

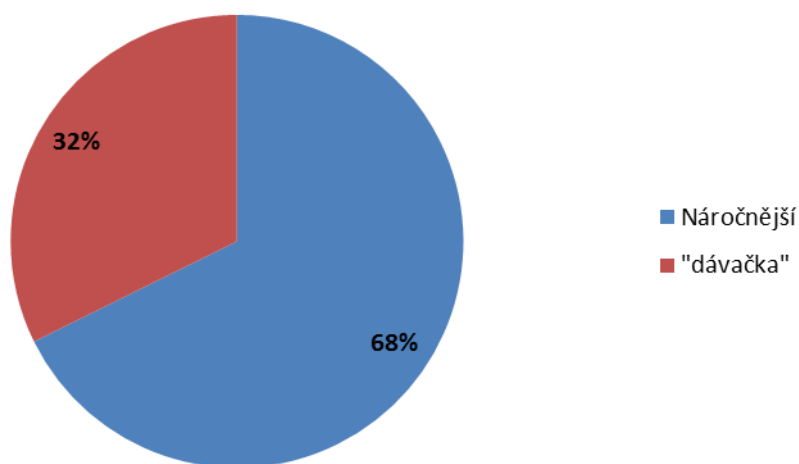
V další otázce byli účastníci tázáni, zda pozorují, že by se jejich studijní výsledky zhoršily od doby, co začali pracovat, protože už nemají tolik času na školu. Většina studentů (68 %) uvedla, že tuto změnu nepozorují. Zbýlých 32 % potom zodpovědělo, že tuto tendenci pozorují.

V souvislosti s tím byl zkoumán i vztah mezi důležitostí prospěchu, a zda se jejich výsledky kvůli práci zhoršují či ne. U respondentů, pro které není důležité, jak ve škole prospívají, došlo ke zhoršení prospěchu v 58 %. U zbylých 42 % došlo také ke zhoršení studijních výsledků i navzdory tomu, že je pro tuto část studentů prospěch ve škole důležitý.

V další otázce dostali studenti na výběr ze dvou možností a měli vybrat, pro kterou z nich by se rozhodli. Cílem bylo zjistit, zda studenti volí raději jednodušší předměty, tzv. „dávačky“, pro které je typické, že nezaberou moc času a nejsou náročné na docházku. Nebo jestli raději studují předmět, který je sice časově náročnější, ale týká se něčeho, co je zrovna zajímavé. Výsledky jsou znázorněné v následujícím grafu 24, ze kterého je možná až překvapivé zjištění, že studenti raději zvolí předmět, který vyžaduje větší aktivitu a má pro ně přínos, než ten, na kterém si to jen odchodí.

Graf 24 – Preference náročnějšího vs. snazšího předmětu

Který z předmětů by sis spíše vybral?



Zdroj: vlastní zpracování autorem

Většina zaměstnaných studentů by zvolila předmět časově náročnější, stejně tak jako většina nezaměstnaných. Ze všech pracujících by to bylo 61 %, kdežto u nepracujících by tento poměr byl vyšší – 76 %. Tento rozdíl lze vysvětlit tím, že nepracující studenti jsou méně časově vytížení, a bez problému se zvládnout věnovat i náročnějším předmětům. Kdežto studentům docházejícím do práce přibývají ke studijním povinnostem navíc povinnosti pracovní, tím pádem mají i méně času se věnovat škole.

Jelikož si pracující studenti ve větší míře volí lehčí předměty, byla pozornost zaměřena i na možný vliv pracovního úvazku. Ukázalo se, že to zda student pracuje na plný či zkrácený úvazek nehraje významnou roli a výsledky se významně neliší.

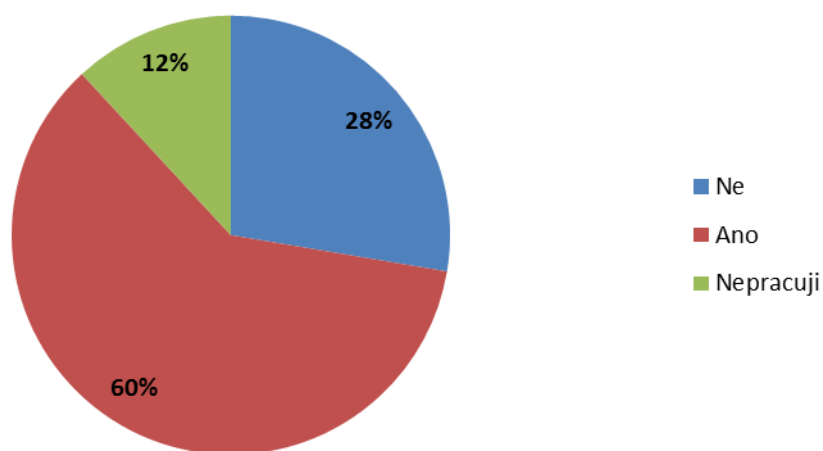
Studenti, kteří uvedli, že je pro ně škola důležitá, se ve větší míře přikláněli k výběru náročnějšího předmětu, a to konkrétně v 70 %. Zbýlých 30 % z nich by zvolili raději snazší předmět, ačkoliv je pro ně škola důležitá. U těch, pro které je škola spíše nedůležitá, je rozložení odpovědí poměrně rovnoměrné. Lehká většina (53 %) by zvolila jednodušší předmět a zbýlých 47 % by si zapsalo předmět náročnější.

Poslední otázka z této části byla zaměřená na pohled studentů ohledně přínosu školy a práce pro ně samotné. Byli dotázáni, zda souhlasí s tím, že čas strávený v práci je pro ně přínosnější než čas strávený na cvičeních a přednáškách. Velká část z nich (60 %) se domnívá, že ano. Skoro třetina (28 %) s tímto výrokiem vyjádřila nesouhlas a zbýlých 12 %

nepracuje, tím pádem nemají možnost tyto dvě možnosti posoudit. Výsledky jsou zobrazeny v následujícím grafu 25.

Graf 25 – Čas strávený v práci vs. čas strávený ve škole

Čas strávený v práci je přínosnější než čas strávený ve škole



Zdroj: vlastní zpracování autorem

U třetiny respondentů, která je přesvědčená, že čas v práci pro ně není přínosnější než čas na přednáškách, byly tyto výsledky v souladu s jejich motivací. Nelze zde pozorovat žádný rozdíl mezi těmi, kteří by po nástupu do práce měli nižší motivaci chodit do školy. Naopak u té části respondentů, kteří spatřují čas strávený v práci jako daleko přínosnější než čas strávený ve škole, byl rozdíl patrný. Většina z nich (71 %) uvedla, že jejich motivace jít do školy je nyní daleko nižší než dříve.

Co se týče srovnání mezi jednotlivými fakultami, lze mezi nimi pozorovat lehké rozdíly. Nejvíce považují čas strávený ve škole jako zbytečný (v porovnání s časem věnovaným práci) na fakultě informatiky a statistiky. Naopak v nejmenší míře s tímto výrokem souhlasili na fakultě národohospodářské. Porovnání se zbylými fakultami je uvedeno v tabulce 4 níže.

Tabulka 4 – Vnímání času ve škole vs. v práci dle fakult

Fakulta	F1	F2	F3	F4	F5	F6
„Čas v práci je přínosnější než čas strávený ve škole.“	64 %	65 %	56 %	70 %	51 %	59 %

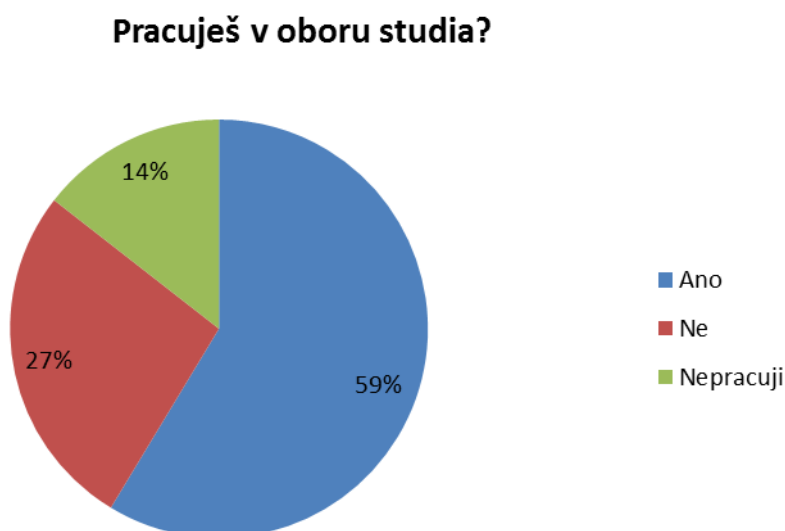
Zdroj: vlastní zpracování autorem

3.2.8. Pracovní uplatnění

Poslední část dotazníku se zaměřila na uplatnění studentů na trhu práce. Na otázky v této části odpovídali pouze pracující studenti a cílem bylo zjistit, jak vypadá pracovní náplň studentů.

Nejdříve byla pozornost zaměřena na to, zda studenti pracují v oboru, který studují. Dle níže uvedeného grafu 26 je patrné, že většina studentů (59 %) je zaměstnána v oboru studia. Další skoro třetina respondentů pracuje mimo obor studia. Nejčastěji se v oboru studia uplatňují studenti z fakult financí a účetnictví spolu se studenty z informatiky a statistiky. Naopak nejméně studentů je zaměstnáno v oboru studia z fakulty národohospodářské a managementu.

Graf 26 – Pracovní uplatnění vs. obor studia



Zdroj: vlastní zpracování autorem

V další otázce byli studenti tázáni, co bylo hlavním motivem jít pracovat. Nejvíce studenti uváděli fakt, že je v dnešní době nezbytné mít po ukončení studia praxi. Druhá nejčastější možnost byla jejich vlastní iniciativa, kdy sami od sebe se chtěli učit něco nového a rozvíjet se. Jako další častý důvod studenti uváděli potřebu finančních prostředků na živobytí. Někteří studenti si nevybrali z nabízených možností a zvolili možnost jiné, kde se jako nejčastější důvody objevovaly kombinace výše uvedených možností, hlavně potřeba mít nějaké pracovní zkušenosti po ukončení školy spolu s potřebou disponovat finančními prostředky.

Graf 27 – Motivace začít pracovat

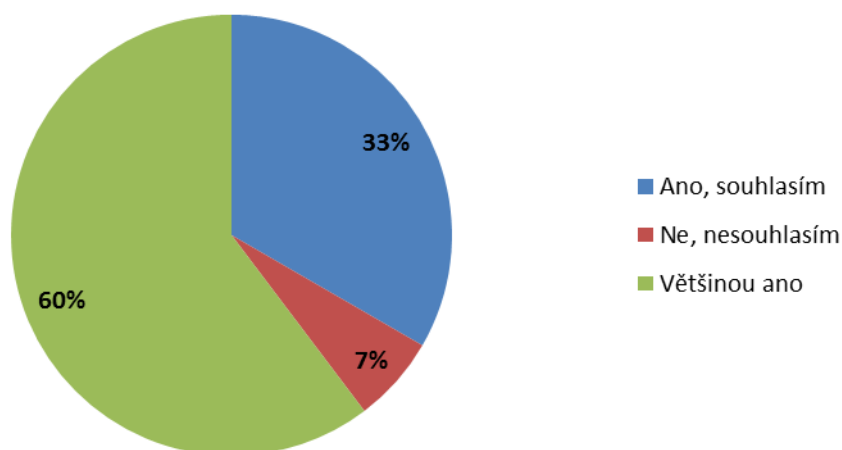


Zdroj: vlastní zpracování autorem

S ohledem na stres bylo cílem další otázky zjistit, zda když jde student ráno do práce, tak jestli ví, na čem bude daný den pracovat (zda zná svoji pracovní náplň dne dopředu). To mu do jisté míry umožňuje lépe plánovat svůj den a snižuje stres, kterému by jinak byl vystaven v případě, že by náplň svého pracovního dne dopředu neznal. Výsledky jsou znázorněny v grafu 28. Většina studentů (60 %) s tímto výrokem souhlasí. Třetina z dotázaných uvedla, že většinou tomu tak je. Zbylá část respondentů (7 %) ve výzkumu uvedla, že tomu tak není a s daným výrokem nesouhlasí.

Graf 28 – Znalost pracovní náplně

**Když jdu ráno do práce, vím na čem budu daný den
pracovat**



Zdroj: vlastní zpracování autorem

V návaznosti na tyto výsledky bylo zkoumáno, jaký vliv má na míru pocíťovaného stresu to, jestli student ví, co ho čeká v práci. Dá se předpokládat, že respondenti vyjadřující souhlas s výše uvedeným výrokem, budou pocíťovat stres v menší míře než ti, kteří s náplní práce nejsou dopředu seznámeni. Výsledky ukázaly následující – studenti se cítí být ve stresu v menší míře, pokud dopředu vědí, co se od nich bude daný den v práci požadovat.

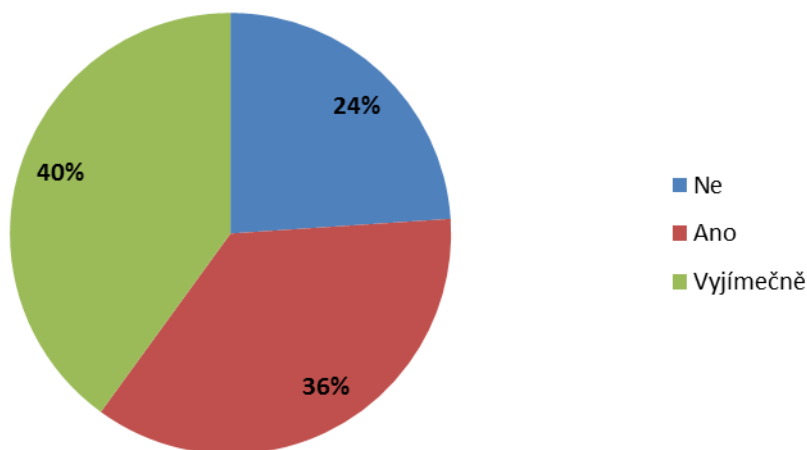
To zda člověk ví, co ho v práci v daný den čeká, ovlivňuje i jeho schopnost si plánovat svůj čas. Dle výsledků vyšlo najevo, že studenti si svůj čas plánují ve větší míře (42 % vs. 33 %), pokud jsou seznámeni s tím, na čem budou daný den pracovat. Pokud student ví, co ho v práci čeká, je schopný si zorganizovat program na svůj volný čas vzhledem k jeho pracovnímu vyčerpání. Naopak student, který netuší, jaké budou jeho pracovní povinnosti v daný den, má daleko menší šanci si svůj den efektivně naplánovat, jelikož dopředu neví, jak moc bude po práci vyčerpan, případně, zda nebude muset zůstat v práci déle, či naopak bude moci odejít dříve.

Další z otázek se zabývala tím, jestli se studenti věnují vyřizování pracovních záležitostí i ve dnech, kdy zrovna nepracují. Skupinu studentů, která se věnuje pracovním záležitostem i mimo pracovní dobu, tvoří 36 % všech dotázaných. Další skupina studentů

(40 %) vyřizuje pracovní věci pouze ve výjimečných případech. Zbýlých 24 % dotázaných pracovní věci ve svém volném čase vůbec neřeší. Výsledky shrnuje níže uvedený graf 29.

Graf 29 – Věnování se pracovním záležitostem mimo pracovní dobu

Vyřizuješ pracovní záležitosti i mimo pracovní dobu?



Zdroj: vlastní zpracování autorem

V souvislosti s touto otázkou bylo zkoumáno, zda mají tendenci vyřizovat pracovní záležitosti spíše studenti zaměstnaní na částečný či plný úvazek. Ukázalo se, že ze studentů zaměstnaných na hlavní pracovní poměr jich většina uvedla, že se věnují pracovním věcem i ve svém volném čase. Kdežto ze studentů pracujících na částečný pracovní úvazek jich většina uváděla, že pracovní záležitosti řeší ve svém volném čase pouze výjimečně. Tento rozdíl je způsoben nejspíše tím, že pokud je člověk zaměstnán na hlavní pracovní poměr, vyplývá z jeho popisu práce daleko více povinností, které musí plnit, než u studenta na zkrácený úvazek. Zároveň nese větší zodpovědnost za práci a musí být dostupnější, než student v druhém případě.

V neposlední řadě byla věnována pozornost pracovní době a možnosti využívat práci z domova. Byla zjišťována souvislost s motivací chodit do školy, případně, zda se tyto možnosti liší v závislosti na pracovním úvazku. Ohledně pracovní doby studenti nejvíce uváděli (63 %), že jejich pracovní doba je flexibilní s tím, že mohou do práce přijít a práci opustit podle vlastních potřeb. Tato flexibilita je pro studenty, kteří stále ještě studují velmi důležitá, neboť jim zjednodušuje možnost skloubit práci a školu díky tomu, že mají kontrolu nad svým pracovním vytížením. Ostatní studenti uváděli, že jejich pracovní doba

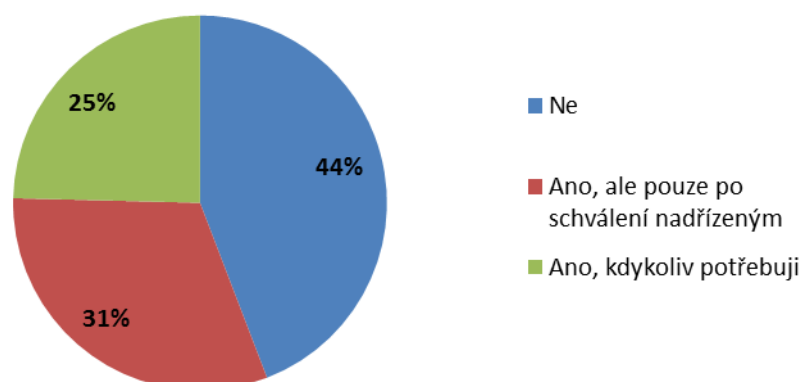
je fixní a to v té podobě, že 18 % z nich mají pevně stanovené dny spolu se začátkem a koncem pracovní doby, a 19 % z dotázaných má sice pevně stanovenou dobu, po kterou musí být v práci, ale jsou flexibilní, co se týče dnů, kdy do práce dochází.

Zda má na charakter pracovní doby vliv úvazek, na jaký je student zaměstnán, bylo zkoumáno v následujícím kroku. Jak se dalo očekávat, studenti na částečný úvazek se potýkají ve větší míře s flexibilním zaměstnáním, a to konkrétně v 70 % oproti studentům pracujícím na plný úvazek, kteří mají flexibilní pracovní dobu pouze v polovině případů. Pracující studenti na částečný úvazek mají pouze v 7 % případů pevně stanovené dny, které musí trávit v zaměstnání spolu s pevnou pracovní dobou. Pro porovnání studenti na hlavní pracovní poměr se s tímto setkávají v 38 %. Ačkoliv by se dalo předpokládat, že studenti na HPP budou mít daleko pevnější pracovní dobu, jelikož zaručit flexibilitu v případě plného úvazku je daleko složitější než u úvazku částečného vzhledem k rozdílnému množství odpracovaných hodin, není tomu zcela tak. Jak vyplynulo z výsledků, 62 % zaměstnaných na HPP mají do určité míry pracovní dobu flexibilní, což jim umožňuje lépe skloubit pracovní povinnosti se školními.

Následující graf 30 znázorňuje, zda mají studenti možnost pracovat z domova. Největší část studentů (44 %) tuto možnost využít nemohou. Zbylých 56 % pracovat z domova může, avšak ne každý si o tom může rozhodovat sám. V 31 % respondentů může využít home office pouze po předchozím schválení manažerem či nadřízeným. Z celkového počtu všech zaměstnaných respondentů může nezávisle na nikom dalším z domova pracovat kdykoliv potřebuje pouze čtvrtina (25 %).

Graf 30 – Možnost pracovat z domova

Máš možnost si vzít "home office"?



Zdroj: vlastní zpracování autorem

Na závěr byla věnována pozornost tomu, jak je práce náročná z hlediska nároků na pracovníka a zda náročnější práce přináší vyšší míru stresu a nutnost vyřizovat pracovní záležitosti i mimo pracovní dobu. Zároveň bylo taky zkoumáno, jestli existuje souvislost mezi náročností práce a charakterem úvazku. Očekávání jsou taková, že studenti pracující na plný úvazek budou nést větší zodpovědnost za práci než studenti pracující na částečný úvazek. Níže uvedený graf 31 shrnuje výsledky této otázky. Pouze 14 % dotázaných nese minimální zodpovědnost za odváděnou práci, dalších 42 % naopak vykonává velmi zodpovědnou práci, která je zároveň i náročná na kompetence pracovníka. Poslední část respondentů (44 %) za svoji práci nese zodpovědnost, ale práce sama o sobě nevyžaduje vysoké nároky na kompetence pracovníka.

Graf 31 – Charakter práce z hlediska požadavků na pracovníka



Zdroj: vlastní zpracování autorem

Co se týče míry stresu, kterou studenti pocítují, ukázalo se, že studenti vykonávající náročnější práci, za kterou nesou zodpovědnost, vykazují prožívání stresu ve větší míře v porovnání se studenty, jejichž práce není náročná z hlediska kompetencí či z hlediska míry odpovědnosti, kterou za danou práci mají. Z pohledu charakteru úvazku se ukázalo, že práce studentů pracujících na HPP v 77 % případů vyžaduje vysoké nároky na kompetence pracovníka a zároveň přináší velkou míru zodpovědnosti za odvedenou práci. Pokud se podíváme na studenty zaměstnané na částečný úvazek, je pro ně ve většině

případů typické, že sice odvádí práci, za kterou nesou zodpovědnost, ale nároky na pracovníka na daných pozicích nejsou vysoké.

Na závěr byla věnována pozornost na to, zda existuje souvislost mezi mírou zodpovědnosti vyplývající z pracovní pozice a tím, jestli student vyřizuje pracovní záležitosti i ve svém volném čase. Dle výsledků se ukázalo, že 65 % respondentů věnujících se pracovním záležitostem i mimo pracovní dobu jsou právě ti, jejichž práce je zároveň zodpovědná a náročná na kompetence. Z těch, co kontrolují pracovní záležitosti i mimo pracovní dobu jich 60 % vykonává práci zodpovědnou, ale nenáročnou z hlediska požadavků na pracovníka.

3.3. Vyhodnocení výzkumných otázek

O1: Vědí studenti, co znamená pojem duševní hygiena a čím se zabývá?

Dle výsledků provedeného dotazníkového šetření je patrné, že tento pojem je pro studenty Vysoké školy ekonomické znám ve velké míře. Více než 90 % respondentů se v rámci dotazníku vyjádřilo kladně ohledně znalosti tohoto pojmu. Ukázalo se, že ačkoliv studenti mají o tomto pojmu jisté povědomí, co přesně se pod tímto pojmem skrývá, už tolik neznají. Pouze polovina z celkově dotázaných uvedla správně všechny podsložky, kterými se duševní hygiena zabývá.

O2: Domnívají se studenti, že zabývat se duševní hygienou je v životě důležité?

Jak ukázaly výsledky výzkumu, studenti se domnívají, že je dodržování zásad duševní hygieny jim pomůže dosáhnout v životě vyšší spokojenosti. Současně skoro 80 % studentů uvedlo, že jsou se svým životem spokojeni v poměrně vysoké míře. Dalo by se očekávat, že čím by byl student spokojenější, tím spíše se bude duševní hygienou zabývat. Na základě získaných dat však nelze tuto domněnku potvrdit, ale mohla by být jedním z podnětů k dalšímu výzkumu.

O3: Plánují si pracující studenti si svůj čas více než studenti nepracující?

Tato výzkumná otázka se v rámci provedeného výzkumu nepotvrdila. Výsledky ukazují, že studenti pracující mají přibližně stejnou tendenci si své aktivity plánovat, jako studenti nepracující. Ukázalo se, že studenti si své aktivity potřebují plánovat v souvislosti se školou. Zcela určitě tuto domněnku na základě získaných dat nelze podpořit, ale mohla by být podnětem pro další výzkum.

O4: Cítí se být studenti produktivnější, když jsou vystaveni stresu?

Tato výzkumná otázka byla na základě získaných dat objasněna v grafu 14. Jak je z daného grafu vidět, převážná část studentů se domnívá, že stres je pro jejich produktivitu prospěšný. Nabízí se zde další otázka, do jaké hladiny stresu to takto funguje. Jak již bylo uvedeno v teoretické části, při dlouhodobém a intenzivním stresu může dojít až k syndromu vyhoření. Další stinná stránka je otázka výsledné kvality. Student sice může stihnout udělat kvantitativně více práce, ale kvalita bude velmi mizerná. Na základě získaných dat, však nelze blíže specifikovat, zda jsou studenti skutečně produktivnější nebo jen pod tlakem přirozeně stihnout dokončit více práce.

O5: Uvádí studentky rodinu jako větší prioritu před kariérou než muži?

U této otázek se očekávané priority na základě získaných dat potvrdily. Studentky přisuzují vyšší prioritu rodině před kariérou, muži naopak tíhnou spíše ke kariérní dráze než být doma s rodinou.

O6: Upřednostňují studenti čas strávený v práci před časem stráveným ve škole?

Dle získaných dat bylo zjištěno, že studenti skutečně mají nižší motivaci docházet na přednášky a cvičení po tom, co se zařadí do pracovního procesu. Ukázalo se, že pokud by měl student v práci zajímavý projekt, byla by velká většina z dotázaných (87 %) ochotna školu vynechat a naplno se věnovat práci. Pozitivním zjištěním ukazují data z grafu 23, kdy studenti uvedli, že by kvůli práci nebylo ochotni zcela přerušit studium.

O7: Upřednostní studenti flexibilní pracovní dobu před výší platu?

Na základě získaných dat nelze na tuto otázku zcela odpovědět. Cílem bylo zjistit, zda si studenti cení více peněz nebo být flexibilní. Získaná data poukazují, že se studenti nevychylují ani jedním směrem a tudíž nelze určit, kterou z variant studenti preferují.

O8: Upřednostňují studenti lehčí předměty před časově náročnějšími?

Podle získaných dat v tomto výzkumu se ukázalo, že studenti si spíše zvolí předmět náročnější. Jako jedno z možných vysvětlení je může jevit fakt, že jakmile už student musí trávit ve škole čas, chce, aby pro něj strávený čas byl přínosný. Pouze ze získaných dat nelze tuto domněnku potvrdit, ale mohla by být návrhem pro budoucí výzkum.

Provedený výzkum poodhalil pohled studentů na problematiku duševní hygieny a přinesl mnoho zajímavých poznatků, které by mohly sloužit pro pozdější výzkumy, které by šly více do hloubky. Jelikož bylo hlavním cílem získat přehled o postojích studentů k duševní hygieně, lze říci, že na základě získaných výsledků byl cíl práce naplněn. Hlavním omezením provedeného výzkumu byl jeho široký záběr, který neumožnil jít v jednotlivých oblastech více do hloubky. V mnoha případech by bylo přínosné dodatečné vysvětlení od

studenta, které ale v rozsahu a anonymitě respondentů není v rámci tohoto výzkumu reálně proveditelné.

3.4. Doporučení pro studenty

Hlavní doporučení plynoucí ze získaných dat je více se zajímat o danou problematiku už v rámci studií a vybudovat si tak zdravé návyky, které student využije i nadále v další životní cestě. Vytvořit si jednotlivé návyky nelze ze dne na den, a proto je třeba s nimi začít postupně a včas. V rámci této problematiky se vyplatí investovat energii a úsilí do prevence než se následně léčit z případných onemocnění.

Studenti VŠE mohou konkrétně využít služeb Rozvojového a poradenského centra, které disponuje studentům celou škálou služeb, které rozhodně stojí, v rámci rozvíjení se v oblasti duševní hygieny a sebepoznávání, na zvažení.

Dodržovat zásady pro kvalitní spánek a naslouchat svému tělu. Spánek je velmi důležitou součástí našeho zdraví a jeho nedostatek může mít na následek, že dochází k poruchám spánkového rytmu a tělo jedince se nestačí zregenerovat a připravit na zátěž, která ho následující den čeká. S tímto souvisí i naslouchání svému tělu. Tělo každého jedince je komplexní systém, který když mu něco schází, tak to dá jedinci najevo. V případě, že člověka zatěžují nějaké zdravotní problémy, měl by se také zamyslet nad svojí životosprávou a celkovým životním stylem a možná objeví příčinu svých komplikací, která na první pohled nebyla tak zřejmá.

V případě stanovování cílů lze zcela jasně doporučit využívání metody SMART. Jak ukázal výzkum uvedený v rámci práce, lidé využívající tuto metodu v práci s cíli jsou v jejich dosahování mnohem efektivnější než ostatní. Stejně tak je dobré si ujasnit životní priority a postoje, především tak, aby byly v souladu s cíli jedince.

Nastavit si myšlení na principu win-win a usilovat o synergický efekt. Celé je to založené na myšlence, že celek je více než jen součet jeho částí. S tím souvisí i rada snažit se nejdříve pochopit druhé, bez toho aniž by si jedinec prosazoval pouze svůj názor.

Myslet na prevenci a s ohledem na preference daného jedince se věnovat vhodnému způsobu stres managementu. Nezapomínat v dnešní době rychlého shonu na potřebu těla pravidelně si odpočinout. Nejen, že se člověk při vhodně zvoleném způsobu relaxace uvolní, ale zároveň dojde k poklesu vnitřního napětí v těle, čímž se snižuje riziko potenciálního nervového onemocnění.

Závěrem bude uvedena poslední rada ohledně přístupu ke stresu a jeho pozitivním vlivu. Do určité míry je výše stresu povzbuzující a nutí člověka podávat vyšší výkon. Existuje ale málo případů, kdy se jedná o výkon vysoce kvalitní. A proto je nutné mít na paměti, že krátkodobě může z toho stavu jedinec profitovat, v dlouhodobém měřítku přináší více škody než užitku.

Závěr

Téma duševní hygieny lze zkoumat v mnoha rovinách. Pro účely této práce byl zvolen komplexní pohled na danou problematiku jako na celek. Dodržování zásad duševní hygieny by se mělo stát součástí života každého jedince. Vybudovat si správné návyky nějaký čas trvá, a z toho důvodu je vhodné na tom začít brzy pracovat. Rozhodně dříve než je jedinec ve stresu a začnou se u něj projevovat první příznaky selhávajícího duševního zdraví. V tomto směru je prevence mnohem účinnější než následná obrana. Zařadit do každodenního života určitou formu relaxace by mělo být pro všechny jedince přirozené. Ačkoliv se to na první pohled nemusí zdát zcela zřejmé, ale mnoho zdravotních, ale i psychických komplikací lze vyřešit efektivní optimalizací duševní práce.

Všichni lidé mají jedno společné – čas. Každý den má pro všechny lidi stejný časový úsek a je jen na každém člověku, jak efektivně ho dokážeme využít a vytěžit z něj maximum. V souvislosti s tím přichází otázka rozdělení si celého dne na aktivity vyplývající z práce či školy a zbývající čas investovat do osobního života. Cílem každého člověka je sladit tyto dvě sféry, tak by byla vyvážené a ve stavu naprosté harmonie. V případě, že se toto jedinci podaří, je ve svém životě mnohem více spokojen a snadněji tak dosáhne celkové životní pohody označované pod odborným termínem well-being.

Jedním z cílů práce bylo přiblížit danou problematiku cílové skupině, kterou jsou v tomto případě studenti studující na magisterském stupni Vysoké školy ekonomické. Tento cíl práce byl naplněn převážně v první části práce, kdy byly objasněny hlavní oblasti, které s problematikou duševní hygieny souvisí. Věnována byla pozornost životosprávě, životním rytům a time managementu. Na tuto problematiku navázala oblast zátěže a její zvládání. Pokud chce jedinec úspěšně se vypořádávat s každodenní zátěží je třeba si jednotlivé aktivity dobře plánovat, k čemuž je doporučeno využívat metodu SMART. Zároveň je důležité vědět, kam v životě směřuje a za jakými cíli, které by měly vycházet z jeho hodnot a postojů. Významnou roli s ohledem na organizaci každodenní práce hraje systém hodnot daného jedince. Tento systém určuje, čemu bude jedinec věnovat pozornost více a čemu naopak méně. V dnešní době na studenty působí celá řada podnětů a nástrah, které odvádí pozornost od vykonávané činnosti. Dnešní studenti tráví velké množství času na sociálních médiích, která se stala zcela přirozenou součástí jejich života. Bezesporu přináší v mnoha směrech určitou úlevu a zjednodušení, ale z pohledu duševní hygieny jsou spíše překážkou narušující její zásady a mohou způsobovat různé neurotické potíže, jako například narušovat spánkový rytmus jedince. Z pohledu duševní hygieny mají samozřejmě i pozitivní dopady, jako příklad lze zmínit zjednodušení plánování pomocí nejrůznějších aplikací v mobilních telefonech.

V praktické části byl zdokumentován provedený kvantitativní výzkum na vzorku 387 studentů a byly interpretovány jednotlivé výsledky s ohledem na stanovené výzkumné otázky. Nalezení odpovědí na předem stanovené otázky bylo dalším cílem této práce. Z pohledu autora se i tento cíl podařilo naplnit, ačkoliv u některých otázek by se daný výzkum dal rozšířit a podrobněji prozkoumat jednotlivé souvislosti. Jako příklad pro další zkoumání by bylo zajímavé si vybrat jednotlivou oblast a tu prozkoumat více do hloubky. Jedna z částí by se mohla týkat plánování spolu se stanovováním cílů a následným zjišťováním úspěšnosti jejich naplnění. Pro rozšíření této práce by bylo ideální získat jednotlivá vyjádření od konkrétních studentů. Na tuto práci by se dalo případně navázat kvalitativním výzkumem, který by pomohl odstranit nedostatky a úskalí pouze dotazníkového šetření a jít více do hloubky.

Posledním cílem práce bylo stanovení praktických doporučení pro studenty, kterým byla věnována pozornost na úplném konci samotné práce. Z pohledu autora došlo tedy k naplnění všech stanovených cílů práce.

Použité zdroje

Knižní zdroje

BEDRNOVÁ, Eva. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.

BEDRNOVÁ, Eva, Ivan NOVÝ a Eva JAROŠOVÁ. *Manažerská psychologie a sociologie: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha: Management Press, 2012. ISBN 978-80-7261-239-0.

BRODSKÝ, Jan. *Time management*. Praha: Ústav práva a právní vědy, 2014. Právo - edice pro právo a management. ISBN 978-80-905247-9-8.

CARNEGIE, Dale. *Jak vést úspěšný a plnohodnotný život*. Praha: Práh, 2012. ISBN 978-80-7252-379-5.

COVEY, Stephen R. *7 návyků skutečně efektivních lidí: zásady osobního rozvoje, které změní váš život*. 3. rozšířené vydání. Praha: FC Czech, zastoupení FranklinCovey v ČR a SR, 2016. ISBN 978-80-7261-403-5.

FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.

GRUBER, David. *Time management: efektivní hospodaření s časem - klíčová součást beneopedie*. 3., rozš. a dopl. vyd. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-211-6.

HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Vyd. 2. V Praze: Vyšehrad, 2015. ISBN 978-80-7429-552-2.

NEŠPOR, Karel. *Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0827-3.

NEUSAR, Aleš. *Work-life balance pro studenty vysokých škol* [online]. Olomouc, 2015 [cit. 2017-12-13]. ISBN 978-80-244-4661-5.

PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit : pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.

PRIEB, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2.

SCOTT, S. J. *23 zabijáků prokrastinace: přestaňte lenořit a jděte za svým cílem*. Brno: BizBooks, 2014. ISBN 978-80-265-0272-2.

SEIWERT, Lothar J. *Čas jsou peníze: naučte se řídit svůj čas*. Praha: Management Press, 1995. ISBN 80-856-0382-9.

SEIWERT, Lothar J. a Brian TRACY. *Jak sladit práci a osobní život: --a udržet si tělesnou i duševní pohodu*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4021-8.

TRACY, Brian. *Třetí do černého: zasáhněte 10 na třetí život : jak dojít do cíle a nenechat se rozhodit*. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0541-9.

TRACY, Brian. *Cíle: jak dosáhnout všeho, co chcete*. Praha: Synergie, c2014. ISBN 978-80-7370-250-2.

UHLIG, Beatris. *Time management: staňte se pánem svého času*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2661-8.

Elektronické zdroje

Výroční zpráva o činnosti Vysoké školy ekonomické v Praze za rok .. a Výroční zpráva o hospodaření Vysoké školy ekonomické v Praze za rok . [online]. Praha: Vysoká škola ekonomická, [200-]- [cit. 2017-05-13]. ISBN 978-80-245-2140-4.

Psychological Science. : Purpose in Life as a Predictor of Mortality Across Adulthood [online]. 2014 [cit. 2017-11-10]. Dostupné z: <http://aging.wisc.edu/midus/findings/pdfs/1370.pdf>

Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being? [online]. [cit. 2017-11-10]. Dostupné z: <http://search.proquest.com.zdroje.vse.cz/docview/1688325369/abstract/CEF300EDD48C4199PQ/1?accountid=17203>

TAUSIG, Mark a Rudy FENWICK. *Unbinding Time: Alternate Work Schedules and Work-Life Balance* [online]. [cit. 2017-12-10]. Dostupné z: <http://www3.uakron.edu/publications/tausigunbindingtime.pdf>

ZEKERIYA, ZÜLFİKAR a ARZU. *School Burnout: Testing a Structural Equation Model Based on Percieved Social Support, Perfectionism and Stress Variables* [online]. [cit. 2017-12-13]. Dostupné z: <https://search.proquest.com/docview/1521719389?accountid=17203>

Seznam tabulek

TABULKA 1 – POVĚDOMÍ RESPONDENTŮ O POJMU DUŠEVNÍ HYGIENA	33
TABULKA 2 – PROBLÉMY SE SPÁNKEM VS. PRŮMĚRNÝ POČET HODIN SPÁNKU	35
TABULKA 3 – OCHOTA PŘERUŠIT STUDIUM VS. SEMESTR STUDIA	58
TABULKA 4 – VNÍMÁNÍ ČASU VE ŠKOLE VS. V PRÁCI DLE FAKULT	61

Seznam grafů

GRAF 1 – VÝZKUMNÝ VZOREK DLE JEDNOTLIVÝCH FAKULT	30
GRAF 2 – VÝZKUMNÝ VZOREK DLE SEMESTRU STUDIA	31
GRAF 3 – VYBER, ČÍM SE PODLE TEBE ZABÝVÁ DUŠEVNÍ HYGIENA	32
GRAF 4 – POVĚDOMÍ O POJMU DUŠEVNÍ HYGIENA	33
GRAF 5 – ZÁJEM O PŘÍPRAVU ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU	37
GRAF 6 – JAK ČASTO SE STUDENTI VĚNUJÍ SPORTU	38
GRAF 7 – JAK STUDENTI NEJRADĚJI ODPOČÍVAJÍ	39
GRAF 8 – FREKVENCE POHYBU VS. TYP ODPOČINKU	39
GRAF 9 – PLÁNOVÁNÍ AKTIVIT MUŽI VS. ŽENY	41
GRAF 10 – PLÁNOVÁNÍ AKTIVIT PRACUJÍCÍ VS. NEPRACUJÍCÍ	42
GRAF 11 – V JAKÉM ČASOVÉM HORIZONTU STUDENTI PLÁNUJÍ SVÉ AKTIVITY	43
GRAF 12 – KOLIK % ZE DNE STUDENTI PLÁNUJÍ	44
GRAF 13 – JAK ČASTO SE STUDENTI CÍTÍ BÝT POD STRESEM	46
GRAF 14 – JSOU STUDENTI PRODUKTIVNĚJŠÍ POD TLAKEM?	48
GRAF 15 – ZKUŠENOSTI STUDENTŮ SE SYNDROMEM VYHOŘENÍ	49
GRAF 16 – NASTAVENÍ MYSLI STUDENTŮ KDYŽ ČELÍ VÝZVĚ	50
GRAF 17 – ZNALOST POJMU WORK-LIFE BALANCE	51
GRAF 18 – DŮLEŽITOST SLADĚNÍ OSOBNÍHO A PRACOVNÍHO ŽIVOTA	52
GRAF 19 – FLEXIBILNÍ PRACOVNÍ DOBA VS. PLATOVÉ OHODNOCENÍ	53
GRAF 20 – MOTIVACE STUDENTŮ DOCHÁZET DO ŠKOLY PO NÁSTUPU DO ZAMĚSTNÁNÍ	55
GRAF 21 – DŮLEŽITOST STUDIJNÍCH VÝSLEDKŮ	56
GRAF 22 – OCHOTA ZŮSTAT V PRÁCI NA ÚKOR ŠKOLY	57
GRAF 23 – OCHOTA PŘERUŠENÍ STUDIA KVŮLI PRÁCI	58
GRAF 24 – PREFERENCE NÁROČNĚJŠÍHO VS. SNAZŠÍHO PŘEDMĚTU	59
GRAF 25 – ČAS STRÁVENÝ V PRÁCI VS. ČAS STRÁVENÝ VE ŠKOLE	60
GRAF 26 – PRACOVNÍ UPLATNĚNÍ VS. OBOR STUDIA	62
GRAF 27 – MOTIVACE ZAČÍT PRACOVAT	63
GRAF 28 – ZNALOST PRACOVNÍ NÁPLNĚ	63
GRAF 29 – VĚNOVÁNÍ SE PRACOVNÍM ZÁLEŽITOSTEM MIMO PRACOVNÍ DOBU	64
GRAF 30 – MOŽNOST PRACOVAT Z DOMOVA	66
GRAF 31 – CHARAKTER PRÁCE Z HLEDISKA POŽADAVKŮ NA PRACOVNÍKA	67

Příloha - Dotazník

- 1 Jsem studentem
 - a. Bakalářského studia (konec dotazníku)
 - b. Magisterského studia

Duševní hygiena

- 2 Víš, co znamená pojem „duševní hygiena“?
 - a. Ano, vím
 - b. Asi tuším, ale nejsem si zcela jist
 - c. Nevím
- 3 Vyber, čím se podle Tebe zabývá duševní hygiena?
 - a. Spánek
 - b. Zdravé stravování
 - c. Pohyb
 - d. Pracovní tempo
 - e. Zvládání zátěže
 - f. Time management
- 4 Myslíš si, že dodržování zásad duševní hygieny je důležité k dosažení životní spokojenosti?
 - a. Ano
 - b. Ne

Životní rytmy

- 5 Kolik hodin denně průměrně věnuješ spánku v pracovním týdnu (pondělí až pátek)?
 - a. Méně než 6 hodin
 - b. 6 až 7 hodin
 - c. Přibližně 8 hodin
 - d. 9 hodin a více
- 6 Kolik hodin denně průměrně věnuješ spánku o víkendu?
- 7 Máš problémy se spaním?
 - a. Ano, velmi často
 - b. Ano, ale jen příležitostně
- 8 Chodíš spát ve stejnou dobu, abys měl pravidelný spánek?
 - a. Ano, vždy

- b. Ne vždy, ale snažím se alespoň spát stejně dlouhou dobu
- c. Ne, chodím podle subjektivní potřeby

Životospráva

- 9 Věnuješ čas přípravě, co budeš následující dny jíst?
- a. Ano, mám připravený zdravý jídelníček na všechny jídla během dne
 - b. Ano, ale mám připravenou pouze část zdravého jídelníčku (např. snídaneč a večeře)
 - c. Ne, jím na co mám zrovna chuť
- 10 Jsi kuřák/kuřačka?
- a. Ano
 - b. Ne
- 11 Jak často sportuješ?
- a. Vůbec
 - b. Maximálně 2x do měsíce
 - c. 1x týdně
 - d. 2-4x týdně
 - e. 5-7x týdně
- 12 Jaký typ odpočinku preferuješ?
- a. Aktivní (sport, úklid, koníčky, apod.)
 - b. Pasivní (spánek, zdřímnutí, lehnutí k televizi, sledování seriálů apod.)

Cíle, plánování a priority

- 13 Plánuješ si dopředu svůj volný čas?
- a. Ano
 - b. Občas
 - c. Ne
- 14 V jakém časovém horizontu si plánuješ své každodenní aktivity (škola, práce, volný čas, atd.)?
- a. Jen na následující den
 - b. Na následující týden
 - c. Na měsíc dopředu
 - d. Na více než měsíc dopředu
 - e. Neplánuji vůbec
- 15 Kolik % času ze dne si plánuješ? (z aktivní části dne, tzn. když se nevěnuješ spánku)
- a. 0-25 %
 - b. 26-50 %
 - c. 51-75 %

- d. 76-100 %
- 16 Stanovuješ si ve svém životě dlouhodobé cíle?
 - a. Ano
 - b. Ne
- 17 Dodržuješ při stanovování cílů metodu SMART?
 - a. Ano
 - b. Občas
 - c. Ne
 - d. Nevím, co to znamená
- 18 Z následujících možností vyber, jak moc jsou pro Tebe v životě důležité?
 - a. Rodina a partner
 - b. Práce a kariéra
 - c. Škola
 - d. Zdraví
 - e. Kamarádi
 - f. Volný čas

Zvládání zátěže

- 19 Jak často se cítíš být pod stresem?
 - a. Více, než je mi příjemné
 - b. Ve zdravé míře
 - c. Vůbec
- 20 Který z následujících podnětů je pro Tebe největším zdrojem stresu?
 - a. Studijní povinnosti
 - b. Pracovní povinnosti
 - c. Osobní problémy
 - d. Jiné
- 21 Co Ti pomáhá odbourávat stres?
 - a. Relaxace
 - b. Kamarádi
 - c. Rodina
 - d. Sport
 - e. Alkohol/kouření
 - f. Jiné
- 22 Souhlasíš s tím, že určitá míra stresu je pro Tvoji produktivitu prospěšná?
 - a. Ano, jsem výkonnější, když jsem pod tlakem
 - b. Ne, jsem výkonnější, když nejsem pod tlakem

- 23 Máš osobní zkušenost se „syndromem vyhoření“?
- a. Ano
 - b. Ne
 - c. Nevím, co tento pojem znamená
- 24 Když čelíš nějaké výzvě, jaké myšlenky se Ti honí hlavou?
- a. Myšlenky, že to nezvládnou
 - b. Myšlenky, jak to nejlépe zvládnout
 - c. Jiné

Osobní a pracovní život

- 25 Víš přesně, co znamená pojem work-life balance?
- a. Ano
 - b. Asi tuším, ale nejsem si zcela jist/a
 - c. Ne
- 26 Je pro Tebe důležité dosáhnout harmonie mezi pracovním a osobním životem?
- a. Ano
 - b. Ne
- 27 Pro kterou možnost by ses rozhodnul/a?
- a. Vyšší platové ohodnocení a pevná pracovní doba
 - b. Nižší platové ohodnocení a flexibilní pracovní doba
- 28 Jak zvládáš skloubit pracovní a školní povinnosti?
- a. Zvládám bez sebemenších problémů
 - b. Kvůli práci zanedbávám školu
 - c. Kvůli škole zanedbávám práci
 - d. Nepracuji
- 29 Jak jsi celkově spokojený se svým životem? – hodnoticí škála od 1 (naprosto nespokojen) do 10 (zcela spokojen)
- 30 Jak jsi spokojený s časem, který věnuješ:
- a. Rodině či partnerovi
 - b. Škole
 - c. Práci
 - d. Kamarádům
 - e. Sám sobě

Motivace ke studiu

- 31 Moje motivace docházet na cvičení a přednášky je od doby, co pracuji, nižší.
- a. Ano
 - b. Ne

- c. Nepracuji
- 32 Záleží Ti na tom, jaký máš prospěch ve škole?
 - a. Ano
 - b. Ne
- 33 Pokud bys měl v práci zajímavý projekt, jsi ochotný kvůli tomu nejít do školy?
 - a. Ano
 - b. Ne
- 34 Byl bys ochotný kvůli práci přerušit studium?
 - a. Ano, ale jen dočasně
 - b. Ano, klidně i úplně
 - c. Ne
- 35 Pozoruješ, že se Tvoje studijní výsledky zhoršily, protože kvůli práci nemáš tolik času věnovat se škole?
 - a. Ano
 - b. Ne
 - c. Nepracuji
- 36 Když si máš vybrat mezi následujícími předměty, pro který se spíše rozhodneš?
 - a. Předmět, co mě zajímá, i když je časově náročnější
 - b. Předmět, co mě tolik nezajímá, ale je to „dávačka“
- 37 Myslíš si, že čas strávený v práci je pro Tebe přínosnější, než čas strávený na cvičeních a přednáškách?
 - a. Ano
 - b. Ne
 - c. Nepracuji

Pracovní uplatnění

- 38 Pracuješ v oboru, který studuješ?
 - a. Ano
 - b. Ne
 - c. Nepracuji (další otázka č.45)

Pracovní uplatnění II.

- 39 Co bylo hlavním motivem začít pracovat?
 - a. Potřeboval jsem peníze
 - b. Tlak okolí, abych začal pracovat
 - c. Nezbytnost mít praxi po ukončení studia
 - d. Sám jsem se chtěl rozvíjet a učit nové věci

- e. Jiné
- 40 Když jdu ráno do práce, vím, na čem budu ten den pracovat?
 - a. Ano, souhlasím
 - b. Většinou ano
 - c. Ne, nesouhlasím
- 41 Vyřizuješ pracovní záležitosti i ve dnech, kdy nejsi v práci?
 - a. Ano
 - b. Výjimečně
 - c. Ne
- 42 Tvá práce je (z hlediska nároků na pracovníka):
 - a. Zodpovědná a náročná na kompetence
 - b. Zodpovědná, ale nenáročná na kompetence
 - c. Nesu minimální zodpovědnost
- 43 Moje pracovní doba je:
 - a. Pevně stanovené dny spolu se začátkem a koncem směny
 - b. Pevně stanovený začátek a konec pracovní doby, dny záleží na domluvě
 - c. Flexibilní, mohu přijít a odejít, jak potřebuji
 - d. Jiné
- 44 Máš možnost si vzít „home-office“?
 - a. Ano, kdykoliv potřebuji
 - b. Ano, ale pouze po schválení nadřízeným
 - c. Ne
 - d. Jiné

Doplňující otázky

- 45 Jsem
 - a. Muž
 - b. Žena
- 46 Studuji
 - a. F1 - Finance a účetnictví
 - b. F2 - Mezinárodní vztahy
 - c. F3 – Podnikohospodářská
 - d. F4 - Informatika a statistika
 - e. F5 – Národohospodářská
 - f. F6 - Management (JH)
- 47 Semestr studia
 - a. 1. - 2.

- b. 3. - 4.
- c. 5. - 6.
- d. 7. a více

48 Na jaký pracovní úvazek jsi zaměstnaný?

- a. HPP
- b. DPČ/DPP/zkrácený úvazek
- c. Nepracuji