

## „ANALÝZA NÁCHYLNOSTI STUDENTŮ VYSOKÝCH ŠKOL KE STRESU A ZVYŠOVÁNÍ JEJICH PSYCHICKÉ ODOLNOSTI A SELF-EFFICACY JAKO PREVENCE VZNIKU SYNDROMU VYHOŘENÍ“ - STUDIE

"ANALYSIS OF THE SUSCEPTIBILITY OF STRESS TO UNIVERSITY  
STUDENTS AND INCREASING THEIR MENTAL RESISTANCE AND  
SELF-EFFICACY AS PREVENTION OF BURNOUT

MARKÉTA ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ

**Abstrakt:** Příspěvek se zaměřuje na analýzu stresových událostí během vysokoškolského studia a analýzu náchylnosti ke stresu u studentů vysokých škol různého zaměření. Na základě výsledků uvádí autorka možnosti, jak zvyšovat psychickou odolnost jako součást prevence vzniku syndromu vyhoření, jehož vznikem jsou současní studenti vysokých škol ohroženi.

K analýze náchylnosti ke stresu byl použitý standardizovaný Inventář projevů syndromu vyhoření, který zachycuje projevy stresu ve čtyřech základních rovinách – rozumové, emocionální, tělesné a sociální. Data byla získána mezi studenty vysokých škol v České republice. Z výsledků vyplynulo, že nejčastěji stres zažívají studenti v souvislosti se zklamáním z obsahu studia v prvním ročníku. Rovněž bylo zjištěno, že nejvýrazněji jsou stresem ohroženi studenti technických a uměleckých oborů (nejvyšší dosažené hodnoty ze všech sledovaných skupin). Ve skupině studentů práv se pak vyskytovalo nejvíce studentů ohrožených stresem v rozumové rovině. V závěru příspěvku jsou uvedené metody zvyšování psychické odolnosti a self-efficacy.

**Klíčová slova:** stres, syndrom vyhoření, psychická odolnost, studující vysokých škol, typ studia, self-efficacy.

**Abstract:** The paper focuses on the analysis of stress events during university studies and on the analysis of the susceptibility to stress among university students of various study aims. Based on the results, the author presents the possibilities of how to increase mental resilience as a part of the prevention of burnout syndrome that if emerged gets current university students at risk.

The standardized Burnout Syndrome Inventory was used to analyze stress susceptibility, which captures stress manifestations in four basic levels - rational, emotional, physical, and social. The data were collected among university students in the Czech Republic. The results showed that the students most often experience stress in connection with the disappointment of the first year of study concept. It was also found that students of technical and artistic disciplines were most at risk from stress (the highest

*achieved values of all the monitored groups). In the group of law students, there were students at risk of stress the most at rational level. At the end of the paper are mentioned methods of increasing mental resilience and self-efficacy.*

**Key words:** *stress, burnout syndrom, resilience, university students, type of study, self-efficacy*

---

## ÚVOD

Východiskem předkládaného příspěvku je výrazný nárůst psychosomatických a psychických obtíží u studentů vysokých škol (výsledky statistik jednotlivých poradenských center vysokých škol, výsledky průzkumů zaměřených na mapování psychosomatických obtíží u vysokoškolských studentů), vysoká „úmrtnost“ a fluktuace studentů po prvním ročníku studia, často prezentovaná demotivace studentů na akademických senátech, ve výuce, v pravidelných evaluacích (např. šetření Eurostudent 2016 – Fišer, Vltavská, 2016; statistická data Rady vysokých škol 2016 – 2019; výroční zprávy vysokých škol).

Za tímto negativním fenoménem stojí velmi často špatná volba studijního programu, nemoderní systém výuky, neadekvátní obsah studijního programu (nedostatečně propojený s potřebami praxe a často nereagující na to, že řada studentů musí mít znalosti minimálně prvního ročníku, aby u prestižních oborů zvládla úspěšně přijímací řízení). V neposlední řadě za odchodem studentů stojí nízká odolnost ke stresu, nízké vědomí vlastní sebeúčinnosti při řešení náročné životní situace (zejména při počátečních neúspěších při zvládnutí požadavků vysokoškolského studia), nedostatečné osvojení správných mechanismů učení se (blíže např. Šauerová, Schätzová, 2012), špatný time-

management (blíže např. Švamberk Šauerová, 2017a, 2018).

Z výše popsaných důvodů je věnována v příspěvku pozornost analýze náchylnosti studentů vysokých škol ke stresu a návrhům na zvyšování odolnosti a self-efficacy jako efektivního nástroje snížení vlivu stresu a prevence rozvoje syndromu vyhoření jak během studia, tak v budoucnu v profesním životě.

## TEORETICKÁ VÝCHODISKA – ZÁKLADNÍ VYMEZENÍ POJMŮ

### Stres

Stresor je jakýkoliv podnět, který vyčlňuje fyziologickou rovnováhu a působí-li déle, pak ovlivňuje i rovnováhu psychickou.

Tyto podněty provokují stresovou odpověď, tedy aktivují obranné mechanismy, jejichž účelem je zabránit poškození organismu, integrity či identity, nebo dokonce smrti. Stres jako takový nemá jednotný výklad, je vnímán z různých perspektiv: od nadlimitní zátěže, porušení vnitřní rovnováhy organismu, odpovědi organismu na stresující stimuly až po složitější definice typu „stres je výsledkem interakce mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku“ (Seley, 1979). Hlavní zdravotní nebezpečí stresu lze v současnosti spatřovat

v tom, že selhávají adaptační mechanismy, které člověku dříve napomáhaly k získání rovnováhy, k přežití.

Stresory můžeme rozdělit na:

- fyziologické (např. bolest, nemoc, úraz, nenaplnění základních životních potřeb, negativní vliv environmentálních podmínek jako jsou např. hluk, toxiny apod.);
- psychické (podněty, které jedinec vnímá jako náročné, ohrožující – např. negativní emoce, strach z nenaplnění očekávání druhých, obava ze selhání, přetížení, úzkost, únava);
- sociální (tlak společnosti, náročné životní události jako jsou např. úmrtí v rodině, onemocnění člena rodiny, rozvod, pravidelné konfliktní situace v nejbližším okolí.
- Následně rozlišujeme i dva základní druhy stresu, a to:
  - akutní stres (sem lze zařadit např. podnět, který způsobí úlek, strach, zlost);
  - chronický stres (např. působení negativní atmosféry ve třídě).

Zatímco akutní stres je většinou vyvolán jasně srozumitelným podnětem, může být chronický stres méně uchopitelný, nejasný, cítíme obavy a úzkost, ale neumíme přesně specifikovat příčinu. V řadě případů se na chronickém stresu podílí více faktorů, které mohou vyplývat i z celkové fyziologické a psychické nepohody, resp. z typu volby obranného mechanismu, který se na existenci chronického stresu může podílet.

Při hledání způsobů, jak omezit vliv stresu na jednání a prožívání jedince, je

důležité si uvědomit, že stresogenní potenciál stresoru výrazně zvyšují čtyři faktory. Jsou jimi:

- předvídatelnost působení stresoru;
- ovlivnitelnost/neovlivnitelnost;
- míra subjektivní náročnosti působení stresu;
- vnitřní konflikty (blíže Atkinsova, 2003).

Stres je nejčastější příčinou vzniku psychických a psychosomatických obtíží v současné společnosti. Týká se bohužel i mladých lidí, tedy i studujících vysoké školy. Velmi úzce souvisí s následně vznikajícím syndromem vyhoření.

Metaforické označení syndromu vyhoření zprostředkovává představu vyhasnutí vnitřního zdroje energie – ohně života. Dokud oheň hoří, je člověk v rovnováze. Oheň zahřívá dům, tj. našeho ducha, naše tělo, naši duši. Hoří-li příliš silně, vše spálí a dům shoří. Hoří-li zase příliš slabě, jen doutná, dostatečně nás nezahřeje a dům vychladne. Důsledkem obou extrémů je vyhasnutí naší aktivity, zájmu a angažovanosti. Můžeme říct, že se člověk přestal pohybovat v původní rovnováze mezi napětím a uvolněním. Spotřebuje se více energie, než se doplní a člověk tak překračuje své hranice fyzických a psychických možností (Švingalová, 2006).

V pedagogickém slovníku (Průcha, Walterová, Mareš, 1995) najdeme charakteristiku burnout efektu jako vyčerpání fyzických a psychických sil, ztrátu zájmu o práci, erozi profesionálních postojů, které se projevují především u pomáhajících profesí, jako je sociální pracovník, poradce či pedagog.

Přestože se se syndromem vyhoření můžeme setkat u každého člověka, jeho výskyt je typický pro konkrétní povolání, zejména v oblasti pomáhajících profesí, kam zařazujeme zejména lékaře a pedagogy. Přesto se v posledních letech setkáváme s pojmem syndrom vyhoření i v souvislosti s rodičovstvím (blíže např. diplomová práce Simony Necidové, 2018) či studujících vysoké školy (viz předkládaný projekt studentů magisterského studia VŠTVS PALESTRA v rámci interního studentského grantového úkolu SV/II/2).

Jako základní východisko pojetí tohoto příspěvku může posloužit definice Křivohlavého (1998): „Vyhoření je stav člověka, který se podobá vysychání pramenů či vybíjení baterie. Stejně jako stres ani burnout není mimo nás, ale v nás. Neznáme ho, dokud se v nás nezabydlí.“

Toto vyhoření je důsledkem nepřiměřeného působení stresu, jak je uvedeno v samotném začátku příspěvku, proto je vhodné zaměřit pozornost rovněž na základní stresory v životě vysokoškolských studentů.

### **Nejčastější příčiny stresu u studentů vysokých škol**

Příčin stresu může být celá řada. Některé jsou zcela individuální, jiné spíše charakteru institucionálního či společenského. S ohledem na hledání různých způsobů prevence duševního zdraví je vhodné si jednotlivé příčiny stresu u studentů vysokých škol konkretizovat.

#### *Individuální psychické příčiny*

---

<sup>3</sup> Do určité míry by mohlo být zajímavé analyzovat výskyt těchto proaktivních typů studentů na jednotlivých vysokých školách v souvislosti se sledováním

Celou řadu myšlenkových a pocitových vzorů, které vyvolávají stres, si člověk osvojil během dětství ve své rodině. Buď je zažil u svých rodičů (působení modelu), nebo je musel rozvinout, aby mohl v rodině psychicky a fyzicky přežít. Z psychologického pohledu jsou při výzkumu stresu rozlišovány osobnosti s re-aktivním nebo pro-aktivním životním postojem.

Lidé se základním re-aktivním postojem jsou podstatně náchylnější ke stresu a jsou pro ně charakteristické následující způsoby chování – cítí se být pasivně vystavováni událostem ve svém životě, připadají si jako řidič, který neumí řídit automobil, svoji vlastní zodpovědnost přenáší na jiné osoby nebo instituce (např. své neúspěchy přednášejí studenti na učitele, rodiče, viní za svůj neúspěch celý školský systém).

Proaktivní lidé se vyznačují tím, že se orientují spíše na přítomnost a budoucnost než na již odžití události. Přejímají odpovědnost za sebe sama, k problémům přistupují angažovaně, chápou je jako výzvu pro svůj rozvoj, pokoušejí se je ovlivnit, popřípadě vyřešit.<sup>3</sup>

Zákonitosti lidského vnímání určité situace nebo vzpomínání na ni (interpretace a hodnocení této interpretace) a jimi vyvolané duševní a fyzické pocity a způsoby chování, mohou vést jak k pozitivnímu tak k negativnímu myšlení. Nemůžeme samozřejmě nijak ovlivnit různé životní události, ale máme vliv na to, jak o těchto událostech uvažujeme a jak s nimi zacházíme.

odolnosti ke stresu a syndromu vyhoření. Tímto šetřením se hodlají studenti zabývat v dalším semestrálním projektu.

Studenti, kteří trpí pocity nesmyslnosti a marnosti ze svého studia, nena- chází v něm uspokojení, se ocitají v začarovaném kruhu a velmi často u nich dochází k tzv. prokrastinaci (od- dalování plnění svých povinností). Stu- dium pro ně ztrácí smysl a na zvládnutí každodenních povinností musí vynalo- žit mnohem více energie než ostatní, což působí velmi demotivačně. Důsled- kem tohoto stavu je nárůst negativních reakcí ze sociálního okolí (nespokojení učitelé zkoušející „nepřipraveného“ stu- denta, rodiče, přátelé). To vše ve vzá- jemných souvislostech pak vede i ke vzniku syndromu vyhoření (blíže Hen- nig, Keller, 1996).

#### *Individuální fyzické příčiny*

Tělesné příčiny stresu a následný vznik syndromu vyhoření může člověk ovlivnit hůře, než psychické příčiny. Fyzickými příčinami jsou nejčastěji ne- zdravý způsob života a snaha odstranit působení stresových situací za pomoci nevhodných způsobů – například alko- holu, nadměrné konzumace jídla, uží- vání léků, kouření či dalších pato- logických způsobů chování.

#### *Institucionální příčiny*

Stres často není následkem indivi- duálních či mezilidských problémů, ale vyplývá z nedostatků v řízení a struktuře společenských institucí a organizací. Negativní vliv prostředí vysokých škol lze vystopovat již z jeho charakteristiky jako konkrétního pracoviště:

- nedostatečné prostory;
- špatné osvětlení;
- tlak na výkon (mentální, fyzický);
- nedostatečné moderní technolo- gie používané ve výuce;

- „zkostnatělý“ výukový systém ně- kterých profesorů a docentů;
- nedostatečně ergonomicky upra- vené učebny (jen židle bez stolů);
- omezená pracovní doba studij- ního oddělení, sekretariátů kate- der;
- nedodržování konzultačních hodin vyučujícími;
- nedostatečná pružnost v mailové komunikaci ze strany vyučujících;
- doporučování nedostupné litera- tury, lpění jen na literatuře, jejichž autorem je vyučující;
- tlak některých vyučujících na me- morování studijní látky bez poro- zumění, bez podpory ke kri- tickému myšlení, negativní vní- mání snahy studenta o diskusi;
- špatně fungující (resp. občas ne- fungující) informační systémy škol (přihlašování do semestrů, zápisy předmětů, přihlašování na zkou- šky);
- nedostatečná propojenost obsahů výuky s potřebami praxe (blíže např. Švamberk Šauerová, 2017b);
- špatný výběr oboru ze strany stu- denta (viz šetření Eurostudent – Fišer, Vltavská, 2016);
- využívání studentů akademickými pracovníky při sbírání dat a při pl- nění povinné publikační činnosti (přisvojování si autorství těchto prací – blíže Fišer, Vltavská, 2016);
- nová akreditační řízení, jimiž vy- soké školy od roku 2018 prochá- zejí a které mohou ovlivnit možnost studentů dostudovat nebo studovat zamýšlené obory (jak na úrovni bakalářského, tak i magisterského či doktorand- ského studia).

### *Společenské příčiny*

Škola není odtržená od společnosti, tedy se do ní velmi intenzivně promítá aktuální společenské dění i názory. Na společenskou odpovědnost (tzv. třetí roli vysokých škol) se tak klade v poslední době velký důraz, vysoké školy se podílejí na společenském dění, zástupci vysokých škol se podílejí na společensky prospěšných aktivitách a klade se rovněž důraz na úzkou spolupráci terciární sféry se sférou komerční.

Z tohoto hlediska je však nutné si uvědomit, nakolik vysoké školy mohou pružně reagovat na společenskou poptávku trhu, budeme-li uvažovat dosud obvyklý způsob akreditačních řízení, který byl doposud velmi zdlouhavý. Lze očekávat, že nový systém, založený na institucionálních akreditacích, umožní vysokým školám pružněji na aktuální poptávku trhu a společenské potřeby reagovat.

### **Psychická odolnost a zvyšování vlastní sebeúčinnosti (self-efficacy)**

Podíváme-li se na povahu problémů vysokoškolských studentů, lze v rámci preventivního působení některé z faktorů konkrétními technikami ovlivnit. Jedním z nich je předvídatelnost – na základě průzkumů ve školních institucích lze vytipovat celou škálu stresogenních situací, na které lze studenty „připravit“. Je průkazné, že stresor, který lze předvídat, přesto, že nelze ovlivnit, působí jako méně ohrožující faktor. Působit do určité míry lze i na subjektivně vnímanou míru náročnosti, a to posilováním osobnostní odolnosti, zvyšováním frustrační tolerance, používáním vhodných relaxačních technik, posilováním sebedůvěry v sebe sama (tzv. self-efficacy).

Základní doporučení prevence stresu a následně vznikajícího syndromu vyhoření vychází ze zásad duševní hygieny, která zahrnuje především:

- pravidelnou pohybovou aktivitu;
- relaxační cvičení;
- a dodržování pravidelného denního režimu.

Tyto aktivity ve svém důsledku zvyšují celkovou odolnost člověka. Z psychologického hlediska hraje zásadní roli atraktivita provozované aktivity, díky níž je jedinec plně aktivitou pohlcen (tzv. flow aktivity – blíže Švamberk Šauerová, 2018).

## **CÍL A METODIKA**

### **Cíl**

Cílem výzkumného šetření bylo analyzovat míru náchylnosti ke stresu a vzniku syndromu vyhoření u studentů vysokých škol a následně určit, ve kterém studijním zaměření se nacházejí studenti s nejvyšší mírou ohrožení.

V závislosti na zjištěných datech je sekundárním cílem navržení základních postupů ke zvýšení psychické odolnosti studentů.

### **Výzkumné otázky**

Hlavními výzkumnými otázkami byly:

- Kteří studenti (kterého studijního zaměření) jsou nejvíce náchylní ke stresu a syndromu vyhoření?
- Ve které rovině dosahují studenti nejvyšší náchylnosti (nejvyšších hodnot) obecně?

Pro zodpovězení otázek je použita analýza relativních četností a grafického vyjádření pro prezentaci získaných dat. S ohledem na množství a charakter dat bylo možné vybraná data hodnotit i s pomocí testu Anova, s využitím Bonferroniho korekce (výsledky této části jsou obsahem jiného příspěvku, blíže Švamberk Šauerová, Icolle, 2019).

### **Design výzkumného šetření – plán, výzkumný soubor, organizace a metody výzkumu**

Průzkum proběhl v měsících říjen – prosinec 2017 ve stanovených cílových skupinách (studijních oborech), výběr respondentů byl limitován možnostmi týmu, který data sbíral. Variabilita vzorku byla zajištěna sestavením několika výzkumných týmů (celkem 5), z nichž každý člen měl na starosti sběr dat v příslušném studijním zaměření – ale jiný obor a jiná škola (stejného zaměření). Touto kombinací bylo možné minimalizovat dopad záměrného výběru respondentů z jedné konkrétní školy.

Následovalo zaznamenání dat do tabulky a grafické zpracování získaných dat za pomoci softwaru MS Excel.

### **Výzkumný soubor**

Výzkumný soubor tvořilo celkem 1106 respondentů, níže v tabulce č. 1 je uveden počet respondentů v jednotlivých studijních zaměřeních.

Studijní zaměření obsahuje různé obory, z metodologického hlediska je nutné upozornit, že šlo o záměrný výběr konkrétních oborů, snahou výzkumného týmu bylo zařadit do průzkumu více studijních oborů v rámci jednotlivých zaměření, přesto nelze výsledky uvažovat jako

komplexní (každý obor má svá vlastní specifika), spíše je vhodné získaná data nahlížet jako cestu, jak lze v jednotlivých oborech a u dané skupiny studentů diagnostikovat míru stresu a náchylnost k syndromu vyhoření a jaká preventivní opatření – preventivně edukační programy – lze v jednotlivých případech realizovat.

Pro zachování metodologické korektnosti jsou níže vyjmenované konkrétní obory (nebo fakulty), které byly vřazeny do jednotlivých studijních zaměření:

- biomedicínské zaměření (fyzioterapeut, všeobecné lékařství, záchranář),
- společenskovední (ekonomika řízení, právo, politologie, pedagogika, historie)
- technické (ČVUT strojní, Architektura)
- sportovní (FTVS, UPOL, TU Liberec)
- umělecké (Grafika - AVU, DAMU)

S ohledem na rozdílné počty získaných respondentů jsou následně uváděné hodnoty prezentované v procentuálním vyjádření.

Rozdílné počty studentů jsou dány možnostmi týmu a celkovým počtem studujících tyto obory, hodnocení výsledků rozdílné počty neovlivňují, neboť se vychází z analýzy relativních četností hodnocení každé osobnostní roviny a celkového stavu studenta – resp. uvedená je průměrná hodnota, které studenti v jednotlivých rovinách a celkem dosáhli.

**Tabulka 1 Počty studentů ve studijních oborech**

Obor	Počet respondentů
Společenskovědní obory	334
Sportovní obory	153
Umělecké obory	118
Technické obory	238
Biomedicínské obory	263
Celkem	1106

### **Popis metody sběru dat**

Pro získání dat byl použit standardizovaný Inventář projevů syndromu vyhoření Tamary a Jiřího Tošnerových (2002).

Respondenti hodnotí 24 výroků na škále 0–4, přičemž: 0 – nikdy, 1 – zřídka, 2 – někdy, 3 – často, 4 – vždy. Co se týká jednotlivých výroků, zahrnují v sobě rovinu rozumovou, emocionální, tělesnou a sociální. Součtem těchto čtyř rovin je zjišťována míra náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření. Maximální hodnota celkového součtu je 96, minimální je 0. V jednotlivých rovinách může být nejvyšší hodnota na úrovni 24, nejnižší opět 0.

Test slouží jako orientační zjištění, ve kterých složkách osobnosti není něco „v pořádku“ a má sloužit jako podnět k analýze vlastního životního stylu a způsobech vypořádávání se s problémy a náročnými životními situacemi. Vyšší hodnoty se tedy uvažují jako varovný signál pro daného jednotlivce, ukazují možnou míru ohrožení stresem v uvedených rovinách a mohou tak velmi dobře sloužit jako východisko preventivních programů.

Pro účely hodnocení výsledků v tomto projektu byla stanovena hranice

12 bodů v každé kategorii, pokud jedinec dosáhl více než 12 bodů, je vhodná podrobná analýza jeho výsledků (samozřejmě je nutné uvažovat rozdíl ve výsledcích typu 4+2+2+2+1+1 a 3+3+3+3+0+0). Pokud dosáhl jedinec v některé ze sledovaných rovin více než 15 bodů, byl zařazen do skupiny s vyšší mírou stresu a ohrožením vzniku syndromu vyhoření.

### **VÝSLEDKY ŠETŘENÍ**

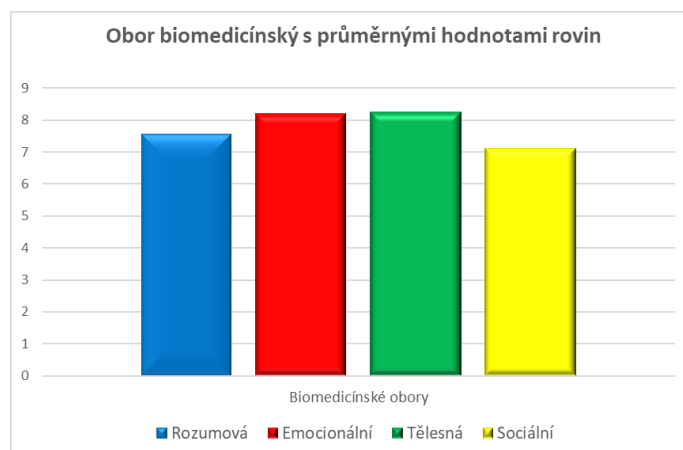
V rámci šetření bylo získáno celkem 26 544 dat, na jejichž základě jsou závěry stanoveny. Získaná data byla zpracována v programu MS Excel, kde je možné data dle potřeby (stanovených otázek) různě filtrovat.

#### **Biomedicínské studijní zaměření**

Podíváme-li se na průměrné hodnoty v jednotlivých osobnostních rovinách (obr. č. 1), vykazují oslovení studující biomedicínského zaměření velmi nízkou míru stresu a náchylnosti ke vzniku syndromu vyhoření. Mírně vyšší hodnotu dosahují v oblasti emocionální a tělesné, ale míra hodnot je nízká a nepůsobí jako varovný signál.



**Obr. 1** Hodnocení v oblasti biomedicínských oborů



Kromě celkového hodnocení míry stresu a náchylnosti k syndromu vyhoření byla provedena individuální analýza jednotlivých respondentů, tedy vytipování konkrétních jedinců, kteří vykazují vyšší míru stresu. Takových jedinců bylo ve vzorku tohoto studijního zaměření celkem 13, což tvoří 3,4 % z tohoto vzorku.

Obecně se studium na biomedicínských oborech považuje za nejnáročnější, přitom výsledky studentů patří mezi „nejlepší“. Určitým faktorem ovlivňujícím pozitivně získané výsledky může být vysoká společenská prestiž (tedy působí jako významný motivátor), dále velmi časté osobnostní zaměření na daný obor (studující těchto oborů mají většinou jasnou představu o oboru a zájem, který musí prokázat v náročném přijímacím řízení). Studijní skupiny nebývají veliké, je zde tedy prostor pro navázání vhodných sociálních vazeb (oproti např. studujícím právo). Zásadním faktorem, který může výsledky ovlivnit, bývá péče, která je studentům věnována v jednotlivých seminářích, studující jsou s ohledem na své budoucí profesní orientaci již v rámci studia seznamováni s technikami zvládnutí

stresu, s různými kazuistickými semináři apod. (např. program podpory zdraví a snížení závislosti na kouření pro studenty LF UK - MUDr. Dagmar Schneidrové, CSc.).

Řada vysokých škol nabízí studentům velmi kvalitní služby – pro studenty těchto oborů na Univerzitě Karlově jsou nabízeny kromě běžných služeb kariérního poradenství i služby psychologické a adiktologické poradny, jsou nabízeny ale i služby Akademické farnosti. Využívání služeb jednotlivých středisek může být centrem zájmu navazujícího šetření v rámci dalšího plánování interního studentského projektu.

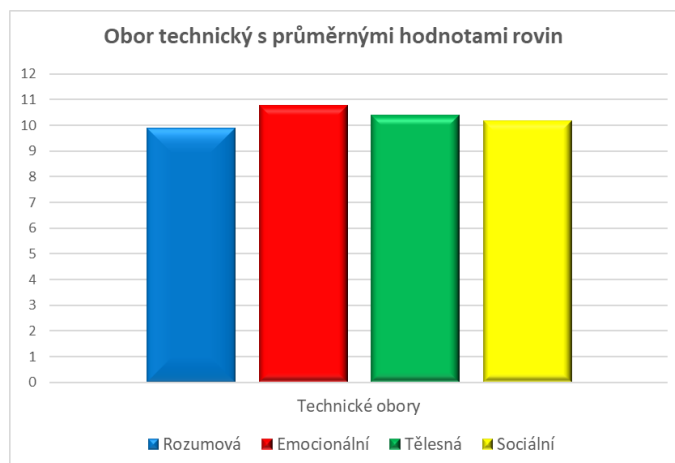
Budeme-li uvažovat, že studenti tohoto studijního zaměření mají mírně zvýšené výsledky v rovině rozumové a tělesné, je vhodné doporučit využití vhodných pohybových aktivit (pro jejich účinek antistresový, antidepresivní a anxiolytický – srov. Stackeová, 2013, Švamberk Šauerová, 2018) a vhodné techniky mentální relaxace s důrazem na dobré osvojení si dovedností time-managementu. Vhodné jsou pro studující s těmito obtížemi rovněž techniky koučinku/autokoučinku.

## Technické studijní zaměření

Studentů technického zaměření se průzkumu zúčastnilo celkem 238. Průměrně tito studenti dosahují nejvyššího zatížení ve všech sledovaných oblastech (obr. č. 2), nejvýraznějšího rozdílu

dosahují v oblasti emocionální a sociální, průměrně ale zůstávají stále na přijatelné hladině, pod námi stanovenou hladinou varovného signálu (nad 15 bodů v některé ze sledovaných rovin).

Orb. 2 Hodnocení v oblasti technických oborů



Při individuální analýze je ještě možné následně zjistit, že v této skupině respondentů se vyskytoval nejvyšší počet studentů, kteří dosahovali vyšší míry stresu v několika rovinách najednou (při námi stanovené úrovni varovného signálu na hladině 15 bodů šlo celkem o 15,2% studentů). Pokud bychom stanovili jako varovnou hranici hladinu 20 bodů, pak u technických oborů překročilo tuto hranici 11,3 % respondentů z této skupiny.

Celkově studenti techniky vykazují mírně vyšší hodnoty ve sledovaných ukazatelích oproti respondentům z jiných skupin. S varovným signálem jsme se u této studijní skupiny setkali u téměř pětiny studentů (součet studentů z překročení stanovené hladiny u jedné z rovin a u více než jedné z rovin).

Budeme-li uvažovat faktory, které mohou ovlivňovat získané výsledky,

uvažujeme jako základní zejména typ osobnosti studenta technického oboru. Bývají to častěji introverti, bez prvoplánové tendence pracovat s jinými lidmi, s technickým myšlením. Častěji jim dělá obtíže osvojit si látku verbálního charakteru, lépe podávají výkon v neverbálních testech, mívají výbornou prostorovou představivost, ale častěji zde nacházíme nižší sociální dovednosti. Díky tomuto osobnostnímu ladění mohou být studující technických oborů oproti ostatním v nevýhodě, protože primárně nevolí základní techniky redukce stresu, a tím jsou intenzivně sociálně vazby, mívají odtažitý vztah k různým psychosociálním technikám, častěji mívají obtíže s osvojením si látky založené převážně na slovním obsahu.

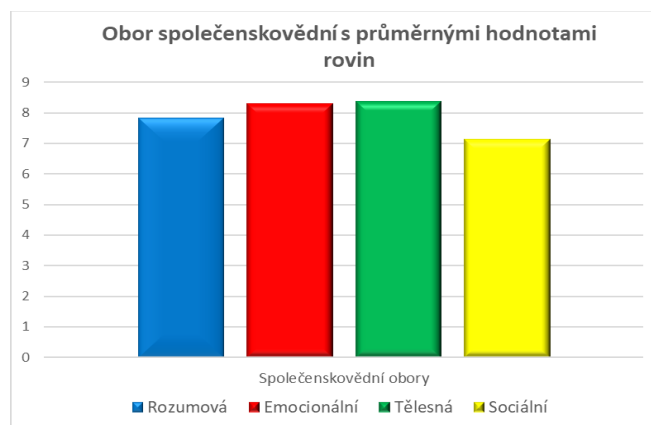
Pro tyto studenty je vhodné doporučit celkovou změnu dosavadního životního stylu, se začleněním pohybových

aktivit do pravidelného režimu, vhodnou úpravu jídelníčku a provozování oblíbené aktivity (mimo počítače) na principu flow (vnoření se do aktivity vedoucí k emočnímu uvolnění). Působení na emocionální rovinu osobnosti je u této skupiny respondentů klíčové, přes emoční vyladění se dá očekávat i vyladění sociální.

### Společenskovední zaměření

V této skupině bylo celkem 334 respondentů, tedy nejvíce, daná skupina zahrnovala také nejvíce různých oborů. Z níže uvedeného grafu na obr. č. 3 je patrné, že studenti průměrně nedosahují ani polovičních hodnot maxima v jednotlivých rovinách (spíše třetinových hodnot), rovina emocionální a tělesná je opět jako u předchozích skupin oproti rozumové a sociální zvýšená.

Obr. 3 Hodnocení v oblasti společenskovedních oborů

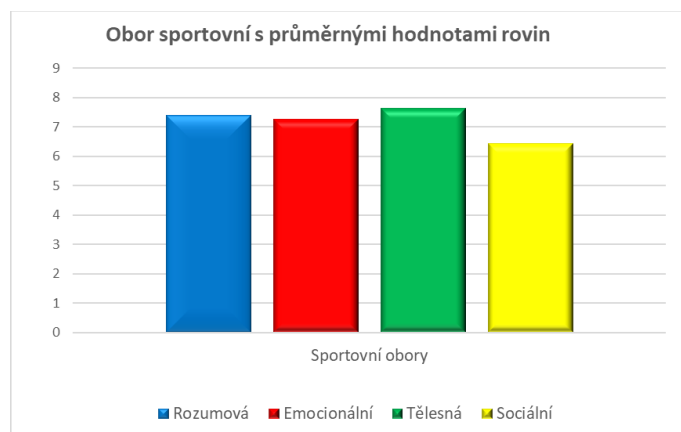


I u této skupiny se zamysleme nad faktory, které dané výsledky mohou ovlivnit. Do výběru byli zařazeni zejména studenti oborů patřících častěji do tzv. kategorie pomáhajících profesí (pedagogika, právo, ekonomika řízení), proto se dá očekávat, že typově tito jedinci věnují více pozornosti sociální oblasti. Vyšší hodnoty v oblasti emocionálního zatížení lze vysvětlit celkově vyšší mírou emočního napětí a úzkostnosti současné generace, a s tím souvisejícími obtížemi při zvládnání emočních nároků současné doby. Za vyšší hodnotou emočního stresu stojí většinou studující obor právo, tito studenti mají výrazně vyšší výsledek než

ostatní – až o 2,2 body a jako samostatná skupina se tak ve výsledku rovnají studentům technických oborů. Oproti ostatním skupinám (kromě uměleckých oborů) je mezi studenty společenskovedního zaměření vyšší počet studentů, kteří vykazují vyšší míru stresu v jedné rovině (nejčastěji to jsou rovina rozumová a emocionální) – celkem je takových respondentů 22 (6,5%). Počet studentů, kteří přesahují tuto hladinu ve více než dvou rovinách je naopak velmi nízký, a to do 0,3%. – jak již je uvedeno na výše, rekrutují se tito studenti ve sledovaném průzkumu pouze z řad studentů práv.

Dá se tedy uvažovat, že i když v některé z rovin se mezi studenty společenskovedních oborů vyskytuje nejvyšší počet studujících s vyšší mírou stresu, celkově se ale řadí do skupiny méně ohrožených studentů, neboť ve všech ostatních rovinách dosahují respondenti zdravých hodnot. I v těchto oborech se častěji studenti setkávají s doporučeními týkajícími se syndromu vyhoření a technikami k redukci stresu (s ohledem na budoucí profesní zaměření).

**Obr. 4** Hodnocení v oblasti sportovních oborů



Velmi pozitivní výsledek byl zjištěn i při individuální analýze získaných dat.

Počet studentů vykazující vyšší míru stresu je nízký – v jedné rovině přesahuje hladinu varovného signálu pouze 4,6% studentů, 2 studenti prokazují vyšší hladinu stresu ve dvou a více rovinách (1,3%).

I v této skupině se můžeme pokusit hledat faktory ovlivňující výsledek. Podíváme-li se na skladbu předmětů těchto oborů, je zde vysoký počet sportů, které oproti jiným školám a oborům tvoří volitelnou část studia vedoucí ke kultivaci osobnosti, ale tvoří povinnou součást studia. Přesto, že

## Sportovní studijní zaměření

Studentů sportovního zaměření bylo ve výzkumném šetření 153. Studenti tohoto studijního zaměření patří (spolu se studenty biomedicínských oborů) mezi studenty s nejnižšími hodnotami v jednotlivých osobnostních rovinách i v celkovém hodnocení (viz graf na obr. č. 4).

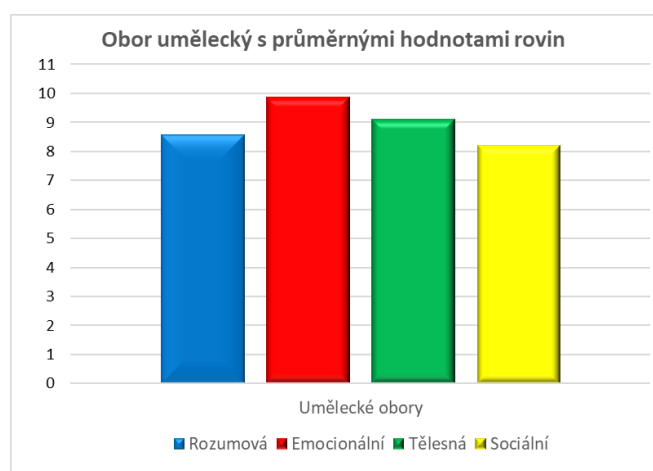
i splnění povinných limitů v rámci daného sportu může působit jako stresor, je nutné uvažovat, že jde o studenty, kteří mají k pohybovým aktivitám primárně velmi dobrý vztah, sport je těší a mají k němu i většinou dobré nadání (srov. výsledky analýzy učebního stylu, v němž jednoznačně bylo zjištěno, že studující sportovní obory upřednostňují kinestetickou paměť, tedy si i dobře pohybové aktivity pamatují – Šauerová, Schätzová, 2012, Švamberk Šauerová, 2017a). Povinné plnění předmětů založených na pohybu tedy již v samotném základu poskytuje studentům zdroje ke snížení stresu (byť můžeme uvažovat, že i konkrétní předmět jako stresor

může působit), neboť se uvolňují endorfiny, enkefaliny a další látky, které jsou pro redukci stresu nezbytné (někdy přímo hovoříme o endogenním systému analgezie – blíže Stackeová, 2012). Jak již bylo uvedeno, sport a pohybové aktivity působí jako významný salutor, neboť má tři významné funkce – antistresovou, antidepresivní a anxiolytickou - právě díky vyplavování těchto látek do organismu jedince.

### Umělecké studijní zaměření

Studentů uměleckého zaměření bylo celkem 118. Překvapivě tito studenti zauímají druhé místo v dosahovaných hladinách stresu v jednotlivých úrovních osobnostních rovin, umísťují se na místě za technickými obory.

**Obr. 5** Hodnocení v oblasti uměleckých oborů



Hladiny přes 9 bodů průměrně dosahují v rovině emocionální (zde se téměř rovnají výsledku studentů technických oborů) a tělesné (graf na obr. č. 5). Přitom vysvětlení působení faktorů, ovlivňujících výsledky, bude odlišné.

Při individuální analýze zjišťujeme, že 8 studentů dosahuje vyšší míry stresu v jedné rovině (6,7%), počet studentů dosahující varovné hranice (námi stanovených 15 bodů) ve více rovinách je však již opět velmi nízký – jde o 1 studenta (0,8%).

Studující umělecké obory bývají emočně citlivější, často (pro řadu laiků paradoxně) i introvertně orientovaných. Zde se průzkumu účastnili studenti

oboru Grafika z Akademie výtvarných umění a Damu. Umělecky zaměřeni lidé pracují s emocemi jinak než lidé technické nebo humanitní /racionální orientace. Je sice zvláštní, že techniky, které běžně využívají ve studiu – máme na mysli umělecké aktivity, které vedou ke katarzi emocí (tak jako sportovci využívají sport), nesnižují míru emocionálního stresu. Na druhou stranu neznáme výchozí hodnoty, jaká hladina emočního stresu byla u těchto jedinců před zahájením studia. Emocionální stres může být u těchto studentů hybnou silou vývoje, tedy v nízké rovině, jak je uváděný, jej nakonec můžeme vykládat

jako pozitivní zátěž související se studovanými obory. V negativní formě se pak emocionální stres může projevat jako extrémní tlak na umělecký výkon (zejména v oboru Grafika úzce související s reklamou), na který se na rozdíl od ostatních studijních předmětů nelze připravit s pomocí racionálního postupu, ale musí být propojen s invencí, entuziasmem, tvůrčími schopnostmi. Ve svém důsledku, stálé emoční vypětí v souvislosti s tlakem na uměleckou tvorbu může vést velmi rychle ke vzniku syndromu vyhoření i ke vzniku patologických emočních projevů.

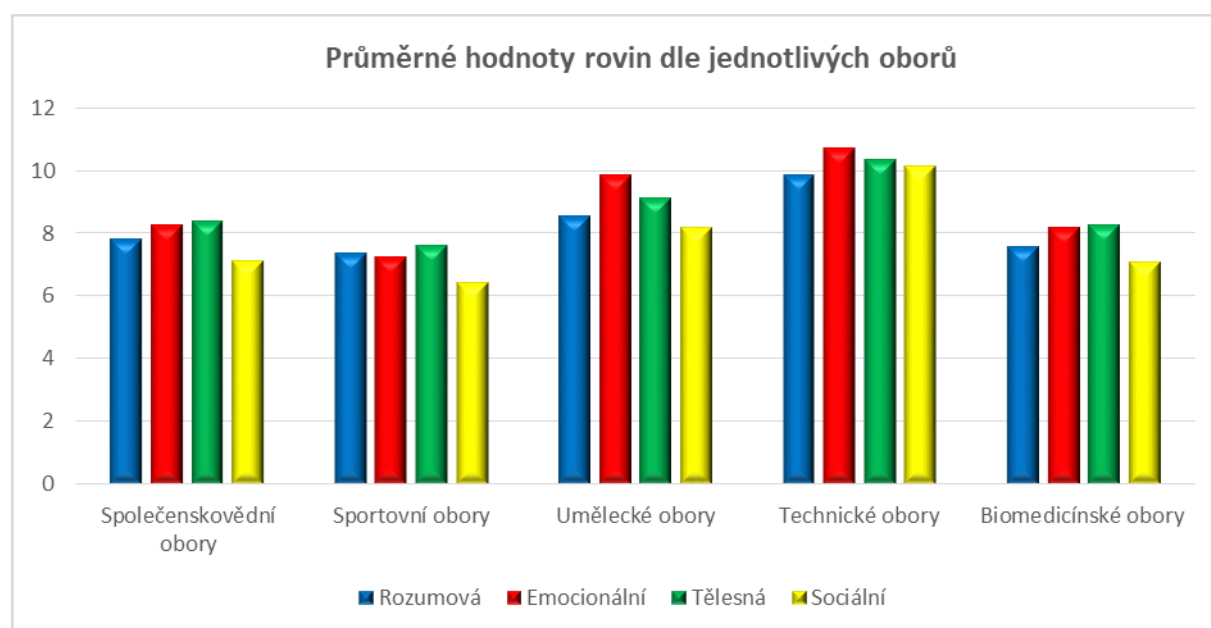
Při hodnocení individuálních výsledků je nutné konstatovat, že v této skupině se vyskytoval obdobně nízký počet studentů přesahující hranici

15 bodů jako ve skupině studentů studujících sportovní obory - v jedné rovině přesáhlo hranici 2,5% studentů, ve více než dvou rovinách šlo o 4%.

Základ preventivního programu bude opět tvořit doporučení k pravidelným pohybovým aktivitám, doplněný vhodnými relaxačními technikami (k uvolnění tvůrčího potenciálu), s důrazem na realizaci v outdoorovém prostředí, které prokazatelně zvyšuje kvalitu kognitivních funkcí (blíže např. Stackeová, Javůrková, 2016).

V závěru uvádění dílčích výstupů je vhodné data sumarizovat do jednoho celkového grafu – viz obr. č. 6

**Obr. 6 Přehled výsledků studentů v jednotlivých oborech studia**



Z tohoto grafického vyjádření je zřejmé, že nejde o zásadní rozdíly mezi jednotlivými skupinami, pracujeme-li s průměrným výsledkem, zásadní však je

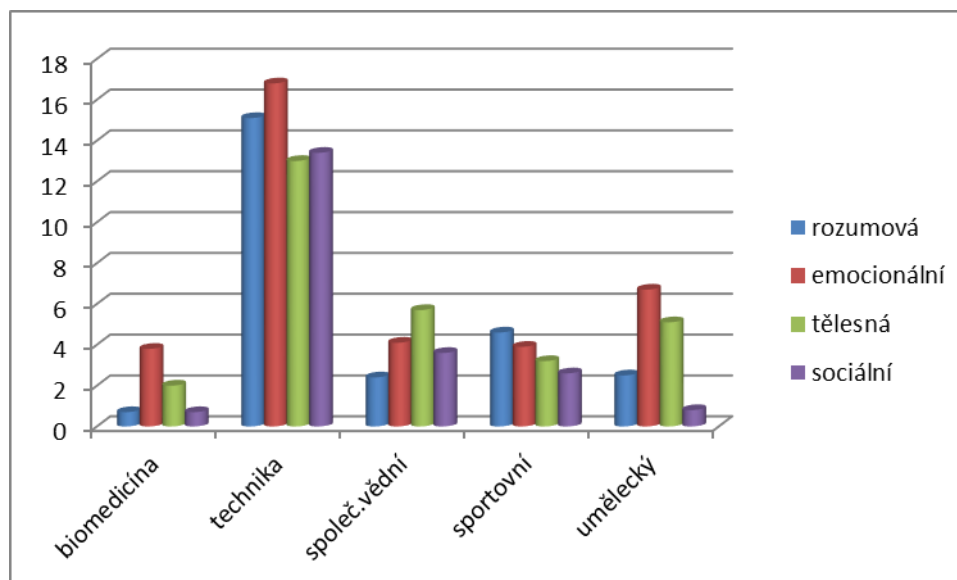
individuální analýza počtu studentů, kteří z tohoto průměru vybočují – viz dále.

## Hodnocení počtů studentů s vyšší mírou stresu

Pro lepší přehlednost lze zobrazit počet studentů prokazujících vyšší míru stresu (stanovená hladina 15 bodů

v rámci jedné roviny) po jednotlivých rovinách (rozumová, emocionální, tělesná, sociální) v jednotlivých oborech (graf na obr. č. 7).

Obr. 7 Přehled studentů s hladinou stresu nad 15 bodů



Z tohoto grafu vyplývá, že studenti technických oborů dosahují vyšších hodnot ve všech sledovaných oblastech oproti ostatním studentům. Podíváme-li se na hodnocení jednotlivých rovin obecně, pak studenti dosahují nejvyšších hodnot v oblasti emocionální, následují roviny rozumová a tělesná (s těsným výsledkem), nejméně obtíží signalizují všichni studující v daném vzorku v oblasti sociální.

## Zhodnocení výzkumných otázek

Na začátku výzkumného šetření jsme hledali odpovědi na otázky:

- Kteří studenti (kterého studijního zaměření) jsou nejvíce náchylní ke stresu a syndromu vyhoření?

- Ve které rovině dosahují studenti nejvyšší náchylnosti (nejvyšších hodnot) obecně?

Na základě získaných dat lze konstatovat, že celkově respondenti v daném vzorku nevykazují zásadní patologické projevy v důsledku studia některého studijního zaměření. Pokud budeme hodnotit, v kterém studijním zaměření dosáhli studenti v porovnání s ostatními vyšších hodnot, pak jsou nejvíce náchylní ke stresu a syndromu vyhoření ve sledovaném vzorku studenti technických oborů.

Ve skupině studujících techniku a právo se vyskytuje nejvyšší počet studentů, kteří vykazují vyšší míru stresu ve většině osobnostních rovin, ve sku-

pině společenskovedních oborů se vyskytuje nejvyšší počet studentů vykazujících vyšší míru stresu jen v jedné rovině.

V celém vzorku je 41 respondentů (3,7%), kteří dosahují více než 20 bodů v některé z rovin – na technických oborech je to 27 studentů (11,3%), společenskovedních oborech 4 studenti (1,15%), sportovních oborech 7 studentů (4,6%) a v uměleckých oborech 2 studenti (1,7%). V oborech biomedicínských se vyskytl 1 student s hodnotou vyšší než 20 bodů (0,3%).

Nejvyšší náchylnost ke stresu dosahují studenti v oblasti emocionální, nejlépe jsou na tom studující v oblasti sociální roviny.

## NÁVRH TECHNIK ZVYŠOVÁNÍ PSYCHICKÉ ODOLNOSTI A SELF-EFFICACY

### Přerušování negativních pocitů

Jedná se o určitou formu meditace, nebo dokonce získávání odolnosti vůči

stresu. Základní myšlenkou odříznutí od negativních pocitů je navození klidného stavu těla - klidného dechu a uvolněného těla. Velmi podnětná a přínosná je tato metoda především v komunikačních situacích, kdy jsme nuceni reagovat vztekle, ba dokonce agresivně (Henning, Keller, 1996, s. 44). „Přerušování negativních pocitových stavů“ nabízí možnost reagovat chladnokrevněji a nepadnout rychle do „pastí“ protihráče (například nepříjemné a provokující otázky zkoušejícího, ironizace zkoušejícího)

### Změna destruktivních myšlenek na konstruktivní myšlenky

Tuto techniku doporučuje Světlák (2005) při práci s pacienty měnícími dosavadní životní styl (nejčastěji nevhodný způsob stravování), přesto je technika vhodná i pro kohokoliv, kdo propadá negativním myšlenkám a chce se naučit pozitivnímu myšlení.

Obr. 8 Změna myšlenek



### Sebepevnění

Sebepevnění se uplatňuje jako běžný typ posilování, s tím rozdílem, že

si člověk sám určuje, kdy a čím k posílení dojde. Tato metoda se obvykle používá v prvních stádiích změny chování. Odměňujeme se za to, že se chováme



žádoucím způsobem. Samozřejmě je nutné, aby si každý našel svůj osobitý způsob odměňování. Takovým posilovačem může být opravdu cokoli (zajímavý film, drobnost, kterou si koupíme, čas na sport, čas na výlet s přáteli).

Pro někoho může být posilovačem i odškrtnutí splněné povinnosti. Jiným druhem posilovače může být i pozitivní hodnocení sebe samého - pochvala.

Jako velmi účinný posilovač se jeví také grafické znázorňování našich dílčích úspěchů na cestě k cíli. Pro vytvoření grafického podkladu je možné využít vlastního tvůrčího potenciálu.

### **Pozitivní scénář života**

Technika pozitivního scénáře se může někdy jevit poněkud zdlouhavě, nicméně z dlouhodobého hlediska přináší velmi výrazné efekty.

Důležité je vybrat to, co se bude snažit dotýčný rozvíjet jako první. Technika je velmi blízká koučinku, rovněž ji lze s koučinkem velmi dobře kombinovat (viz blíže Švamberk Šauerová, 2018).

Při použití techniky je důležité, aby dotýčný hledal odpovědi na otázky:

- Jak se vidím já sám?
- Jaký bych chtěl být, co mi k tomu schází?
- Jaký je souhrn mých vlastností, dovedností, schopností?
- Jaké dovednosti je třeba rozvíjet, abychom dosáhli cíle (konkrétního zlepšení)?
- Jaké činnosti nám v tom pomohou?
- Jak můžeme tuto dovednost (stav) změřit, jak lze posoudit její dosavadní úroveň?
- Jaké úrovně bychom chtěli dosáhnout do konkrétní doby?

Poté se student formou autokoučinku (za využití techniky GROW) „vede“ k přehlednému naplánování rozvrhu činností, prostředků, způsobů získání zpětné vazby. Odpovědnost za dosažené výsledky zůstává plně na dotýčném, to zvyšuje přijetí odpovědnosti za svou cestu.

Metody koučinku si může osvojit každý sám, jsme-li dostatečně empatictí a citliví, dokážeme autokoučink provádět sami.

### **Slunce za mraky**

Cvičení je vhodné pro všechny, kdo mají pocit slabé úzkosti či je přepadají obavy, jestli lze danou situaci zvládnout. Souvisí s myšlenkovými pochody, že každý den přináší změnu (v podstatě jde o modernizaci lidového rčení: Ráno je moudřejší večera).

Při řešení nějaké sociálně konfliktní situace je nutné si uvědomit zásadní pravidlo, a to, že měnit můžeme jen sami sebe. Problém nastává, když se snažíme měnit ty druhé. Platí ale, že změna v našem chování, zcela logicky vede k změnám v chování druhých. Pokud nové chování druhé strany stále není žádoucí, musíme se pokusit o další změnu sama sebe.

Slunce za mraky nám v tomto chápání může pomoci jako jeden z pozitivních přístupů. Neříká, že něco nejde, naopak, člověk ví, že ke změně dojde, ale je nutné trpělivě chvíli počkat. Tak jako jednou slunce zpoza mraků vyjde, tak i tíživý problém se vyřeší.

Bude-li si člověk opakovat, že nějaký problém vyřešit nejde, dostává organismus negativní signál a skutečně ke změně nedojde.

## Moje úspěchy

Cvičení vede k přirozenému přijetí vlastní úspěšnosti, bez falešných či výchovou vynucených pocitů skromnosti. Nebojme se pochválit. Kdo jiný než my sami bychom to měli umět?

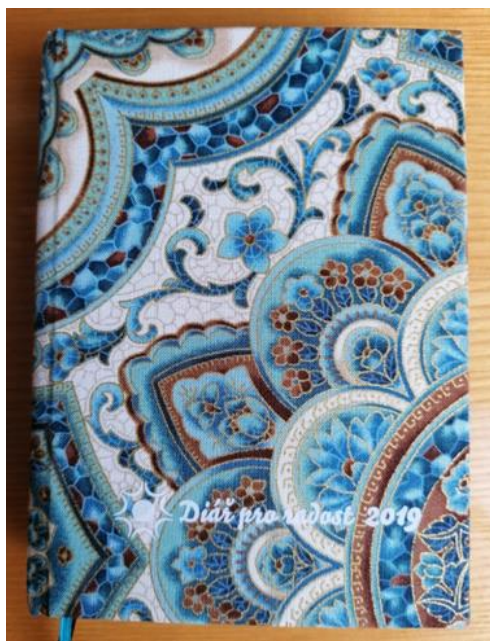
Postačí nám obyčejný papír a tužka. Pokusme se během 10 min vypsát naše úspěchy v tomto týdnu/měsíci. Pokusme se jich napsat co nejvíce. Dále se můžeme pokusit napsat úspěchy, jichž jsme dosáhli v tomto roce.

Po dokončení seznamu je možné si promyslet, kdo se na našem úspěchu ještě podílel, ze kterého úspěchu máme největší radost, zda jsme ji s někým sdíleli. Pokud se na něm podílel ještě někdo další, lze přistoupit k technice Sdílení radosti.

## Deník pro radost

Orientaci na radost z každého dne nám může napomoci i hezky vytvoření diář. Pokud nejsme výtvarně naladěni, dají se takové diáře koupit (obr. č. 9). Některé jsou i v krásné ruční vazbě. Kromě klasického plánovacího rozpisu na každý den v takovém diáři můžeme najít i otázky, které vyvolávají pozitivní prožívání – např.: Co mi dnes udělalo radost, Čím jsem dnes udělal/a radost někomu jinému, Za co jsem dnes vděčný/á? Není vždy přece důležité zažívat radost tím, že nám ji někdo udělá, často můžeme mít krásný prožitek z toho, že jsme udělali radost my někomu druhému. Už samo takové osobnostní nastavení činí člověka šťastnějšího.

Obr. 9 Diář pro radost



Diář autorky

## Dobrodružná cesta

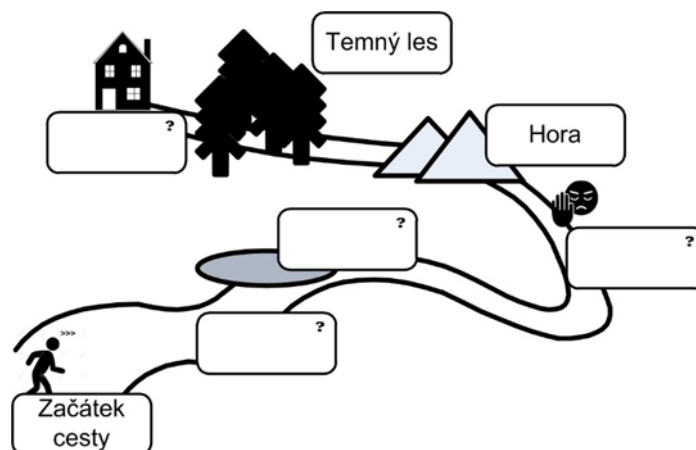
Princip techniky tkví v nalezení nějakého momentu, kdy buď my, nebo někdo v našem okolí potřeboval hodně

odvahy, aby překonal nějakou životní překážku. Takový příběh pak poslouží jako modelová situace, která může pů-

sobit jako vzor. Techniku můžeme použít i tak, že si vlastní dobrodružnou cestu celou „vymyslíme“, v místě jednotlivých překážek musíme vytvořit „problémovou situaci“ a vymyslet způsob řešení dané situace.

Pro zpracování techniky je možné si Dobrodružnou cestu představit i pomocí grafického zpracování, do kterého pak doplníme chybějící body podle toho, jak se náš vzor zachoval – blíže obr. č. 10.

Obr. 10 Dobrodružná cesta



Autor: Zdeněk Švamberk (blíže Švamberk Šauerová, 2018)

Zamýšlet se následně můžeme nad otázkami:

- Kdy jsme v životě potřebovali nejvíce odvahy?
- K čemu nejvíce odvahy potřebovali např. naši přátelé, rodiče, známí, kolegové?
- Kdo je v našem okolí nejobtížnější?

1. Pohoda – činnosti oblíbené (dělám je rád, bez přemáhání).
2. Nepohoda – činnosti neoblíbené (děláme je neradi, s přemáháním, a nebo se jim i vyhýbáme).
3. Do třetího sloupce zapíšeme, jak často danou aktivitu děláme, nutné je upřímné stanovisko, abychom viděli reálný stav věcí.

### Strach z nepohodlí

Technika napomáhá analyzovat, nakolik jsme ochotní v běžném životě realizovat i činnosti, které nám nejsou příjemné a v jakém poměru jsou činnosti oblíbené s činnostmi neoblíbenými. Postačí nám jednoduše papír rozměru A4, pracujeme s ním ideálně na šířku. Rozdělíme ho na tři sloupce:

Výsledek techniky nám napomůže při volbě změny životního stylu, změny v osobním životě, plánování akčních kroků s pomocí koučinku či přerámování apod.

### Lod'ka

Cvičení je zaměřené primárně na uvažování o řešení krizí, v zásadě se dá

ale chápat i jako trénink odolnosti, myšlenková příprava vzorce pro jednání v krizi, což může následně působit i jako důležitý faktor podporující odolnost člověka.

Ke cvičení používáme průvodní text: „Jsme malá loďka, která se náhle dostala do prudké bouře, kde duje vítr a zvedají se vysoké vlny. Loďka tančí na vlnách a vzdoruje, aby se nepotopila. Nové a nové nárazy větru zvedají vlny a loďka se stává hračkou nečasů. Zvedá se do výše a prudce padá dolů, voda stříká dovnitř. Loďka se všemi silami brání, aby se nepotopila.“

Naším úkolem je nyní „vcítit“ se do té malé loďky. Představit si, jak bojuje a vzdoruje. Představit si, co bychom udělali my? Jaké myšlenky by nám pomohly vzdorovat přírodním silám? Jak dlouho by bouřka podle nás trvala? A jak by celý boj dopadl?

Obrázek souboje loďky ve vlnách nakreslete a krátce popište příběh. Při výhře loďky projděte silné body příběhu, ty si zkuste formou kotvy zapamatovat. V případě prohry loďky se pokuste projít znovu kapitolu o Pozitivním scénáři života, zvolte některou z relaxačních technik a zkuste formou např. kola životní rovnováhy hledat aktivity, které vám přinesou více jistoty do života. Důležitou součástí bude v tomto případě také volba aktivity na principu flow s katarzními účinky (blíže Hermochová, 1994).

### **Seznam mých přání**

Cílem cvičení je pojmenovat svá přání, uvědomit si jejich množství a rozmanitost a najít u sebe potřebné vlastnosti a kroky k jejich uskutečnění. Přání se mohou týkat čehokoliv: věcí, zážitků, vztahů lidí, dovedností atd.

Na vytvoření seznamu si můžeme stanovit sami vlastní limit, ideální je pracovat 20 min. Ideální by při tomto cvičení bylo, kdyby čtenáři v tomto okamžiku nečetli dále a šli se věnovat vytváření seznamu přání, aby je další instrukce neovlivnily.

Seznam mých přání:

- ?
- ?
- ?

Poté, co máme seznam hotový, projdeme znovu seznam přání a rozdělíme jej podle následujících hledisek:

- Přání, která si mohu splnit sám a nebude pro jejich splnění třeba je financovat.
- Přání, která si mohu splnit sám, a budou k tomu potřebné finance.
- Přání, která mohu splnit jen za účasti druhých, a nebudou k tomu potřeba peníze.
- Přání, která mohu splnit jen za účasti druhých, a budou k tomu potřeba peníze.

V poslední fázi můžeme vyhodnotit splnitelnost přání, určit si pořadí podle jejich důležitosti, můžeme si stanovit i jejich plnění v čase a s pomocí tzv. akčních kroků z koučování můžeme stanovit, co konkrétně pro splnění snů/přání můžeme udělat (podrobněji problematika koučování – např. Švamberg Šauerová, 2018). Také je vhodné promyslet si, které vlastnosti k dosažení přání potřebujeme.

### **Každý den jedna malá radost**

S pozitivním myšlením velmi úzce souvisí zaměření pozornosti na pravidelnou radost, drobnost, kterou si každý

den zpestříme. Nejde o to realizovat nějaká převratná překvapení a změny, ale naučit se na každý den najít něco, co už dopředu vím, že mi udělá radost a na co se budu zejména po práci těšit: např. procházka po městě, setkání s kamarádkou/kamarádem, nákup nových pas-telek pro antistresové omalovánky, film v kině, večerní/odpolední bruslení/plavání/kolo, nákup hezké sponky do vlasů, kadeřník, pedikúra, přesazení kytiček doma.

Za úkol si každý může vypsát seznam drobných radostí, z kterých si může pak vybírat.

### **Podpora reálného sebehodnocení jako součást hodnocení sebeúčinnosti.**

Důležitým faktorem, ovlivňujícím vnímání naší sebeúčinnosti je zdravá reflexe a sebereflexe. Od dětství ji velmi dobře můžeme rozvíjet různými metodami získávání zpětné vazby – např. hodnocení prováděné činnosti, sdílení vlastního názoru na průběh aktivity jednotlivými účastníky, podpora hodnocení vlastní činnosti.

Zásadním momentem utváření zdravé reflexe je umožnit jedinci sdělit názor, aniž by následovalo hodnocení (ve smyslu, ty jsi takový nebo onaký). Vhodnými technikami pro rozvoj zdravé reflexe (i pro dospělé) může být metoda společné kresby či metoda Profil osobnosti (blíže Slaměník, Výrost, 2008).

### **Time-management – koláč dne**

V rámci time-managementu mluvíme o dobrém plánování denních aktivit, plánu posloupnosti aktivit a vyznačení priorit. Na konci dne zhodnotíme, dle výsledku stanovíme další plán, případně přistoupíme k některé z technik

osobnostního rozvoje – přerámování, pozitivní scénář života, koučink se stanovením akčních kroků.

Velmi důležité je zamyslet se nad rozvrhem vlastního dne, týdne (i měsíce). V rámci rozvrhu pak můžeme analyzovat, kolik času skutečně věnujeme sami sobě, své regeneraci a svým myšlenkám a pocitům (důraz klademe na pozitivní pocity). Kolik času strávíme pracovními aktivitami a povinnostmi a kolik v klidu odpočinkem, regenerací a klidným bytí ve společnosti ostatních? Kolik pozornosti věnujeme svému tělu?

K analýze výše uvedených otázek – resp. sledovaných oblastí pomůže technika využívaná v oblasti time-managementu – tzv. Koláč dne.

Nakreslete si kruh na volný list papíru a pokuste se do něj zakreslit aktivity, kterými se zabýváte v průběhu vašeho běžného, průměrného pracovního dne. Každé aktivitě vyčleňte z „Koláče“ poměrnou část podle toho kolik času z celého dne této aktivitě věnujete.

Vedle „koláče“ si můžete vypsát aktivity, které byste rádi realizovali, ale na které vám nezbývá „dostatek času“. Porovnáním s aktivitami z „koláče“ se často podaří najít „rezervy“, kterých je možné využít pro realizaci těch činností, které bychom dělali rádi, ale díky zaběhnutému způsobu života nám zatím na ně nezbýval čas.

Technika může napomoci i lepšímu plánování a organizaci času, což je dalším důležitým faktorem v prevenci zdraví.

## **DISKUSE**

Získané výsledky lze považovat za překvapivé. Obecně se za nejnáročnější považuje studium medicínských

oborů, nicméně je velmi pravděpodobné, že tyto obory jdou studovat lidé velmi ambiciózní a s velmi konkrétním osobnostním nastavením. Rovněž je velmi významným faktorem, který může ovlivnit získané výsledky, intenzivnější péče nabízená studentům a zejména i ochota studentů tyto programy využívat (oproti technikům, kteří k psychologii bývají skeptičtí).

Lze uvažovat, zda zjištěné výsledky jsou způsobeny typem studia (např. vysoká míra náchylnosti ke stresu u technických oborů a nízká u sportovních oborů), typem studentů, hlásící se na tyto obory, způsobem péče o duševní zdraví studentů na těchto typech vysokých škol, či vzájemnou kombinací zmíněných faktorů.

Varianta kombinace všech tří faktorů se jeví pro další působení v rámci podpory zdraví jako nejpravděpodobnější, tedy je vhodné uvažovat v první řadě přípravu a realizaci specifických educačních a zdraví prospěšných programů pro studenty konkrétních oborů na vysokých školách s technickým zaměřením. S ohledem na typ studenta bývají studenti technických oborů obecně častěji introverti, oproti studentům např. humanistických nebo sportovních, proto je vhodné tyto programy připravit s ohledem na tyto osobnostní charakteristiky studentů s možností modifikovat dle potřeb konkrétních studentů.

Získaná data je vhodné rovněž uvažovat v souvislosti s výsledky šetření Eurostudent, které patří v České republice mezi doposud nejrozsáhlejší v dané oblasti. Aktuálně je realizováno obdobné šetření i mezi absolventy, což umožní vysokým školám (a jejich poradenským centrům) ještě lépe vyhodnotit

potřeby studentů (dá se do určité míry předpokládat, že i v anonymním šetření může mít student obavy odpovědět pravdivě ohledně negativních jevů probíhajících na vysoké škole, kde studuje).

Rovněž lze uvažovat, zda je vždy organizačně možné v prvních ročnících využít některých z již probíhajících programů jiných vysokých škol, směřujících k prevenci neúspěšného studia (např. již zmíněný program obsahující mimo jiné i podporu Time-managementu realizovaný na VŠTVS Pa-lestra). V řadě případů musíme uvažovat studenty víceoborových zaměření, studenty programů typu minor, různých specializací, kde nepracujeme s jednou celkovou skupinou, ale spíše s jednotlivci.

## ZÁVĚR

Na základě prezentovaných dat lze konstatovat, že celkově respondenti v daném vzorku nevykazují zásadní patologické projevy v důsledku studia některého studijního zaměření. Pokud budeme uvažovat, které studijní zaměření dosáhlo v porovnání s ostatními vyšších hodnot, pak jsou nejvíce náchylní ke stresu a syndromu vyhoření ve sledovaném vzorku studenti technických oborů.

Ve skupině studujících techniku se vyskytuje nejvyšší počet studentů, kteří vykazují vyšší míru stresu ve většině osobnostních rovin, ve skupině společenskovědních oborů se vyskytuje nejvyšší počet studentů vykazujících vyšší míru stresu jen v jedné rovině.

Nejvyšší náchylnost ke stresu dosahují studenti v oblasti emocionální, nejlépe jsou na tom studující v oblasti sociální roviny.

## LITERATURA

ATKINSON, R., L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

FÍŠER, J., VLTAVSKÁ, K. a kol. *Eurostudent V: Vybrané výsledky šetření v České republice*. Praha: MŠMT, 2016. Dostupné z <http://kredo.reformy-msmt.cz/vybranevysledky-eurostudent-soubor>.

HENNIG, Claudius a KELLER, Gustav. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Překlad Jitka Vrátilová. 1. vyd. Praha: Portál, 1996. 99 s. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-093-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1998. 131 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-551-3.

NECIDOVÁ, Simona. *Syndrom vyhoření diagnostikovaný u rodičů*. Praha, 2018. Diplomová práce (Mgr.), Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r.o. Vedoucí práce: doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.

PRŮCHA, Jan, MAREŠ, Jiří a WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. První vydání. Praha: Portál, 1995. 292 stran. ISBN 80-7178-029-4.

SELYE, H. Self-Regulation - the Response to Stress. In: GOLDWAG, E. M. Inner Balance. New Jersey: Prentice Hall, Englewood Cliffs, 1979. ISBN 9780134656090

STACKEOVÁ, D. Pohyb? Pohyb! Aneb pohybová aktivita jako jedna ze základních složek životního stylu v prevenci a terapii psychických poruch. In

KOTKOVÁ, V. (ed.). *Sborník z psychiatrického symposia Hlavalam V. pořádaného Psychiatrickou nemocnicí Kosmonosy dne 3.10. 2013*. (s. 19-31).

STACKEOVÁ, D., JAVŮRKOVÁ, V. Vliv pohybové intervence na funkci krátkodobé paměti a další kognitivní funkce u skupiny seniorek. In ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta, ed. *Benefity využití sportovních a prožitkových aktivit v edukačních souvislostech: kolektivní monografie*. Vydání: první. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2016. 335 stran. ISBN 978-80-87723-30-2.

SVĚTLÁK, M. *Výkladové modely vzniku a změn lidského chování*. Brno: Masarykova univerzita Lékařská fakulta, 2005. Bez ISBN.

ŠAUEROVÁ, M., SCHÄTZOVÁ, V. Význam diagnostiky učebních stylů v podpoře studia vysokoškolských studentů. *Aula: revue pro vysokoškolskou a vědní politiku*. Praha: Centrum pro studium vysokého školství, roč. 21., č. 1., 2012. ISSN 1210-6658.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. Projekt „Využití učebního stylu“ jako prevence studijní neúspěšnosti studentů 1. ročníku bakalářského studia. *Diagnostika a poradenství v pomáhajících profesích*. Vol 1, No 1 Praha: VŠTVS PALESTRA, 2017a. ISSN 2570-7612.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. Nespokojení studenti. *Deník Metro*. 22. 2. 2017. 2017b.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Vydání 1. Praha: Grada, 2018. 276 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-271-0470-3.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta.  
*Syndrom vyhoření u studentů vysokých škol.* Rukopis monografie. Praha: VŠTVS PALESTRA, předpokládané vydání 2019/2020

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta.  
Analýza náchylnosti studentů různých oborů vysokých škol k výskytu syndromu vyhoření. Rukopis příspěvku – *Konference Icolle*, 2019.

ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres a "vyhoření" u profesionálů pracujících s lidmi.* Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. 82 s. ISBN 80-7372-105-8.

TOŠNEROVÁ, Tamara a TOŠNER, Jiří. *Burn – Out syndrom: pracovní*

*sešit pro účastníky kurzů.* Praha: Hestia (organizace), 2002. 16 s.

## KONTAKT

Doc. PhDr. Markéta Švamberk  
Šauerová, Ph.D.  
Vysoká škola tělesné výchovy a sportu  
PALESTRA, spol. s r.o.  
Slovačikova 400/1  
197 00 Praha 19 – Kbely

E-mail: [svamberk.sauerova@palestra.cz](mailto:svamberk.sauerova@palestra.cz)