

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
INSTITUT MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Bakalářská práce

**Metody duševní hygieny a jejich používání studenty středních
škol**

Vedoucí práce :

Ing. Mgr. Irena Ocetková, Ph.D.

Vypracovala :

Pavla Koutná

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jsem jen uvedených pramenů a literatury.

V Brně, dne 27. 4. 2009

.....

Pavla Koutná

Poděkování

Děkuji Ing. Mgr. Ireně Ocetkové, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce a poskytnutí cenných rad při jejím zpracovávání.

Dále děkuji pedagogům i studentům Střední odborné školy a Středního odborného učiliště strojírenského a elektrotechnického v Brně za umožnění výzkumného šetření a spolupráci při vyplňování dotazníků.

Obsah

Úvod.....	5
I. Teoretická část	
1 Duševní hygiena jako věda.....	6
1. 1 Postavení duševní hygieny v systému věd.....	7
2 Základní pojmy duševní hygieny.....	8
2. 1 Zdraví.....	8
2.2 Adaptace.....	9
2.3 Frustrace.....	10
2.4Stres.....	11
2.5 Psychická deprivace.....	13
2.6 Neuróza.....	14
3 Komu je duševní hygiena určena.....	15
3.1 Pro koho relaxační cvičení nejsou vhodná.....	16
4 Význam duševní hygieny pro studenty.....	17
4. 1 Využití duševní hygieny při prevenci problémů s návykovými látkami....	19
5 Metody duševní hygieny.....	20
5. 1 Sebepoznání.....	21
5. 1. 1 Pravidelné zaznamenávání svého chování.....	21
5. 1. 2 Pravidelné úvahy.....	22
5. 1. 3 Písemné zaznamenávání reflexe.....	22
5. 1. 4 Sebepoznávání očima druhých osob.....	22
5. 1. 5 Vedení deníku.....	23
5. 1. 6 Volné asociace.....	23
5. 1. 7 Introspekce.....	23
5. 2 Koncentrace.....	24
5. 3 Autogenní trénink.....	24

II. Praktická část

6 Výzkumné šetření	27
6. 1 Cíle výzkumného šetření.....	27
6. 2 Výzkumné předpoklady.....	27
6. 3 Metoda výzkumného šetření.....	27
6. 4 Charakteristika zkoumaného vzorku.....	28
6. 5 Organizace a průběh šetření.....	28
6. 6 Výsledky šetření.....	29
6. 6. 1 Otázky otevřené.....	29
6. 6. 2 Otázky s uvedenými možnostmi pro odpověď.....	30
6. 7 Diskuze výsledků výzkumného šetření.....	37
Závěr	38
Resumé.....	39
Anotace.....	40
Použitá literatura.....	41
Seznam grafů.....	43
Přílohy.....	44

Úvod

„Ve zdravém těle, zdravý duch“ praví známé pořekadlo. Samotný pojem zdraví se stává artiklem, z něhož těžší nejedno odvětví průmyslu. Někdy se také můžeme setkat s pojmáním duševního zdraví jako něčeho, co je vrozené, automatické, o co není třeba aktivně pečovat. V současné hektické době plné stresu se oblast duševní hygieny právem dostává do popředí zájmu, společnost si uvědomuje fakt, že bez duševní rovnováhy je člověk náchylnější k somatickým onemocněním. Dávno jsou pryč doby, kdy se o duševním zdraví mluvilo až tehdy, kdy byl dobrý psychický stav z nějakého důvodu narušen a projevil se tak navenek prostřednictvím chování. Existuje nejen důkaz toho, že vhodný přístup a správně zvolené metody psychohygieny napomáhají odbourávat mnohé problémy spojené s adaptací v dnešní uspěchané době.

Bakalářská práce obsahuje teoretický základ, ze kterého vychází praktická část. V části teoretické se věnujeme vymezení termínu duševní hygieny, objasnění základních pojmů a také přehledu vybraných metod duševní hygieny. Pro část praktickou jsme zvolili metodu dotazníku, která nám spolehlivě pomohla získat informace přímo ve školách, tím potvrdit či vyvrátit stanovené předpoklady a tolik potřebný pohled z uspořádaného textu odborné literatury do pestré praxe.

V naší bakalářské práci bychom rádi objasnili, čím se duševní hygiena zabývá, jak nám pomáhá v běžném životě, jaký má význam v rámci školního prostředí a jak jsou metody duševní hygieny využitelné v praxi.

Snad naše práce přispěje k uvědomění si ceny duševního zdraví a tomu, komu se dostane do rukou, naskytne alespoň z části relaxovanou chvíli při jejím čtení.

I. Teoretická část

1 Duševní hygiena jako věda

Pojem duševní hygiena chápeme jako vědci verifikovaný soubor rad a pravidel, která vedou k udržení, zdokonalení nebo opětovného získání duševního zdraví (Míček, 1984).

Taktéž Hartl hovoří o souboru opatření a postupů, který se zaměřuje na dosažení duševního zdraví a prevenci duševních nemocí, užívá však pojem psychohygiena (in Veltrubská, Chamoutová, 1998).

Moderní definici uvádí Sillamy (2001), který definuje duševní hygienu jako odvětví medicíny, zabývající se prostředky, které vedou k zachování mentálního zdraví. Do tohoto odvětví spadá poznávání příčin duševních poruch, informování veřejnosti pomocí přednášek a publikací nebo besed a vyhledávání duševních poruch v ordinacích lékařů a psychologů spojené s léčbou.

Duševní hygiena má velmi blízko k psychoterapii, je zaměřena na problémy adaptace, na lehčí poruchy duševní rovnováhy, zabývá se autoregulačními možnostmi jedince, působením na sebe sama i na prostředí se zaměřením na psychickou regulaci, sebevýchovu, hygienu myšlení, představ, pozornosti apod. Celkově se duševní hygiena více orientuje na jedince a jeho schopnost ovlivnit sebe samotného a vlastní prostředí, zatímco psychoterapie léčí psychotické a neurotické poruchy a vyžaduje si spolupráci klienta a terapeuta (Míček, 1984).

Z důvodu této blízkosti uvádíme Kratochvílovu definici duševní hygieny, která se nám jeví výstižná a kompletní.

„Duševní hygiena přináší souhrn poznatků a zásad, které jsou potřebné pro ochranu před neurotickým a duševním onemocněním, event. pro ochranu před jejich recidivami, a v pozitivním smyslu vedou ke zvýšení výkonnosti a k pocitu životního štěstí (Kratochvíl, 1998, str. 127)“.

1.1 Postavení duševní hygieny v systému věd

Dle Míčka (1984) můžeme duševní hygienu označit jako hraniční vědní disciplínu, jejíž metody práce pramení z věd lékařských (psychiatrie, obecná hygiena, léčebná rehabilitace), psychologických (psychologie osobnosti, pedagogická psychologie, vývojová psychologie, klinická psychologie) i sociálních.

V současné době je předmětem zájmu především autoregulace jedince, jeho adaptace novým, sociálně-ekonomickým podmínkám (Miňhová in Jiřincová, Holeček, Miňhová, a kol., 1996).

2 Základní pojmy duševní hygieny

Pojmy jako zdraví, adaptace, stres či agrese jsou v běžném životě termíny běžně užívanými, avšak v oblasti duševní hygieny nabývají na významu. V odborné literatuře jsou následující termíny často frekventovány, proto považujeme za důležité objasnit si pojmy, které jsou pro psychohygienu základní. Z množství definic, které odborná literatura nabízí, jsme pro naši práci vybrali ty, které jsou publikovány odborníky, kteří se věnují oblasti duševní hygieny.

2.1 Zdraví

Dle definice WHO je zdraví stav, kdy se člověk cítí dobře po stránce fyzické, psychické i sociální (in Veltrubská, Chamoutová 1998).

„Základním pojmem duševní hygieny je pojem duševního zdraví jako žádoucího stavu, jež je výsledkem vědomého nebo nevědomého dodržování zásad duševní hygieny (Míček, 1984, str. 21)“.

Miňhová doplňuje termín *duševní rovnováha*, který spolu s pojmem duševní zdraví utváří dvě základní kategorie duševní hygieny (in Jiřincová, Holeček, Miňhová, a kol., 1996).

V naší bakalářské práci však nakládáme s pojmem duševní rovnováha jako se synonymem psychického zdraví, nikoliv jako s jednotlivým symptomem duševního zdraví či s odlišnou kategorií.

Křivohlavý (1996) uvádí 4 různé významy pojmu zdraví:

- Zdraví jako ideální stav organismu ve významu nepřítomnosti nemoci.
- Zdraví ve významu nenarušené funkčnosti organismu, kdy je podstatné být fit pro podávání efektivních výkonů.

- Zdraví ve významu artiklu, který je možné koupit, z čehož těží farmaceutický, zdravotnický či potravinářský průmysl, ale také reklama.
- Zdraví jako ukazatel osobní síly, schopností a celkové potenciality člověka.

Veltrubská a Chamoutová (1998) uvádějí, že pro udržení duševního zdraví je nutné rozeznávat a aplikovat správné způsoby života, volit nezávadný životní styl, zajímat se co našemu zdraví pomáhá, čemu se naopak vyvarovat a na základě toho příznivé podmínky rozvíjet a nepříznivé vlivy eliminovat.

2. 2 Adaptace

Pro dosažení duševního zdraví je nutná interakce s prostředím, vnímavost ke změnám, které během života nastávají nejen v okolí, ale také v rámci osobnosti jedince. Vzhledem k zaměření naší bakalářské práce, se zaměříme na pojem adaptace jako na proces přizpůsobování osobnosti, nikoliv jako na fyziologický proces.

Ačkoliv pojmy duševní zdraví a adaptace úzce souvisejí, Míček (1970) zdůrazňuje rozdílnost obou termínů - zatímco duševní zdraví chápeme jako stav, adaptace je proces, na kterém je duševní zdraví založeno.

Pojem adaptace je definován jako „proces, ve kterém se osobnost jedince přizpůsobuje měnícím se podmínkám svého vnějšího prostředí a svého vnitřního, subjektivního světa (Míček, 1970, str. 15)“.

Smékal (2001) rozděluje adaptaci na subjektivní a objektivní. Objektivní adaptace označuje, jak úspěšně je člověk ukotven v rodině, pracovním prostředí, apod., zatímco subjektivní adaptace označuje, zda se člověk cítí šťastný, spokojený nebo naopak nešťastný a nespokojený ve vztahové oblasti.

„Globálně objektivní a subjektivní adaptovanost posuzujeme podle toho, jak se člověk naučil žít v souladu se sebou samým, jak akceptuje sebe sama a jak dovede řídit svůj vlastní vývoj. V těchto dovednostech a kompetencích se projevuje dosažená úroveň osobnostní zralosti a vyrovnanosti sebepojetí, která ukazuje stupeň sebeakceptace a sebeutváření (Smékal, 2001, str. 266)“.

K adaptaci neodmyslitelně patří i pojmy akomodace (pasivní přizpůsobování jedince prostředí) a asimilace (aktivní přizpůsobování prostředí sobě samotnému), jenž tvoří dvě stránky zmíněné interakce osobnosti a prostředí (Míček, 1970).

„O tom, do jaké míry se adaptuje jedinec působení frustrujících podnětů, rozhoduje takzvaná frustrační tolerance. Při nedostatečné frustrační toleranci dochází k maladaptaci (Míček, 1984, str. 21, 22)“.

Maladaptace zrcadlí stupeň duševní nerovnováhy, neuroticismu, případně dalších psychických poruch (Míček, 1970).

2. 3 Frustrace

Z výše uvedeného vyplývá, že proces adaptace je poměrně složitý, mnohdy doprovázený překážkami. „Jsou to činitelé, kteří maří, hatí (= frustrují) potřeby jedince, a tím zatěžují jeho adekvátní adaptaci. Frustraci můžeme chápat jako jeden typ stresoru; jde o psychický stresor. (Míček, 1984, str. 21)“.

„Stresory čili zátěžové, svízelné situace jsou prožívány jako stav frustrace. Může být vyvolána i vnitřním konfliktem dvou motivů nebo motivu a povinnosti apod. (Smékal, 2001, str. 291)“.

Samotný pojem frustrace můžeme definovat jako „nemožnost uspokojit životně důležitou potřebu. Je vyvolána frustrující situací, která představuje překážky znemožňující dosažení cíle.

Projevuje se jako pocit ohrožení, nedostatku či omezení. Z vnitřních pocitů provázejících frustraci převládají pocit nelibosti a neuspokojenosti (Jiřincová, Holeček, Miňhová, a kol., 1996, str. 22)“.

2. 4 Stres

Termín *stres* je v oblasti duševní hygieny často omílaným pojmem. Prvně jej zavedl H. Selye v roce 1936, který jej popsal jako stav organismu, jehož homeostáza je ohrožena vlivem činitelů, které jeho rovnovážné mechanismy ovlivňují (Sillamy, 2001). Tato definice je i po více než sedmdesáti letech stále aktuální, výzkumy vlivů stresu na člověka jsou sledovaným tématem a objektem mnoha studií.

Širší pojetí termínu stres rozvádí Nakonečný: „Psychická zátěž psychofyziologické změny vyvolané situacemi, jimž se nelze přizpůsobit, resp. situacemi, které vyžadují nadměrné psychické nebo i psycho-fyzické vypětí (2004, str. 256)“.

Rozlišujeme různé typy stresu. Jednak stres, který má negativní vliv - *distres* a stres s pozitivním působením - *eustres*. Někdy se můžeme setkat také s výskytem tzv. *anticipačního stresu*, při kterém jedinec očekává vznik zátěžové situace nebo ohrožení nebo s *informačním stresem*, který vzniká buď zahlcením informacemi nebo naopak jejich nedostatkem (Miňhová in Jiřincová, Holeček, Miňhová a kol., 1996).

Smékal (2001) vytyčuje tři typické fáze stresu:

- Zalarmování organismu, mobilizace rezerv, celková aktivizace.
- Odolávání, rezistence.
- Zvládnutí nebo naopak nezvládnutí stresu (pro odhad toho, zda nastane zvládnutí stresu či zhroucení, je nutno sledovat mnoho faktorů jakými jsou celkové vyladění organismu, osobnostní vlastnosti a také míru již zmíněné frustrační tolerance).

Jak uvádí Miňhová, každý má svůj individuální způsob, jak se vyrovnat se zátěžovou situací. Od agresivní reakce se odvíjí egocentričnost, identifikace, kompenzace, sublimace, racionalizace a projekce, z únikové reakce se formuje negativismus, izolace, únik do fantazie či nemoci, regrese, fixace, opačné reagování, potlačení a popření. Ačkoliv zmíněné způsoby vyrovnávání se s těžkou životní situací vycházejí ze stresu a tím pádem se dotýkají oblasti duševní hygieny, jejich podrobný popis není předmětem naší bakalářské práce, proto se již konkrétní charakterizaci výše uvedených pojmů nevěnujeme (in Jiřincová, Holeček, Miňhová a kol., 1996).

Každý z nás se jistě ve svém životě setkal s působením stresu a většina projevů takto zátěžových situací jako je např. bušení srdce, nechutenství, nucení k močení, svalová tenze nebo bolesti hlavy je všeobecně známá. Málokdo však ví, jak se se zátěžovou situací efektivně vypořádat, respektive, jak stresu předcházet. Nešpor (1998) doporučuje následující možnosti:

- Znat aspekty zdraví a vědět, kam se obrátit pro případnou pomoc.
- Být si vědom smysluplnosti vykonávané práce.
- Umět si zorganizovat práci využitím vlastních schopností.
- Přicházející potíže přijmout jako výzvu, které můžeme čelit svými schopnostmi.
- Flexibilita a celková schopnost podívat se na problém z více úhlů.
- Sebeuvědomění na dobré úrovni.
- Dobré mezilidské vztahy.
- Dobrá komunikace usnadňující spolupráci v kolektivu.
- Dostatek informací potřebných ke splnění úkolu.
- Stanovit si dosažitelné cíle.

- Oddělit práci od soukromí, mít záliby, které umožňují regeneraci sil.
- Schopnost ovládnout negativní emoce.
- Umět včas vyhledat adekvátní pomoc.
- Zdravá výživa s dostatkem vitamínů.
- Projevovat emoce.
- Kouření či zvýšený příjem alkoholu je nežádoucí.
- Vhodná tělesná i relaxační cvičení (výběr vhodné metody je individuální).
- Vedoucí osoba, ať už se jedná o zaměstnavatele či učitele, by se měla také podílet na úpravě pracovního prostředí (motivovat, umět pochválit, psychicky nezatěžovat,...) pro zkvalitnění podmínek svých zaměstnanců či studentů.

Podle výše uvedeného můžeme s jistotou konstatovat, že nadměrný stres je velmi zatěžujícím faktorem, ovlivňující náš psychický i fyzický stav, tím pádem i pracovní výkonnost. Někdy se ale můžeme setkat s tím, že malé množství stresu paradoxně zvyšuje pracovní nasazení, mobilizuje organismus pro podání maximálního výkonu.

Subjektivně se domníváme, že prevence nadměrného stresu by měla mít své místo v rámci všech pracovních kolektivů, ale především každý z nás by měl být schopen objektivně posoudit, kdy je vhodné pracovní nasazení zvolnit a předcházet tak škále následků od snížení výkonnosti, přes zanedbávání povinností až k syndromu vyhoření.

2. 5 Psychická deprivace

K psychické deprivaci dochází tehdy, přetrvává-li dlouhodobě frustrace. K jejímu vzniku vede neuspokojení v oblasti základních psychických potřeb důsledkem extrémní společenské izolace, ústavní

výchovy, separačních prožitků nebo deprivace v rodině. Odstranění následků psychické deprivace bývá nelehkým úkolem (zpravidla ji ovlivňuje délka doby, po kterou bylo dítě deprimováno), ne však nemožným. Následky psychické deprivace mohou být významně omezeny pomocí psychoterapie (Jiřincová, Holeček, Miňhová a kol., 1996).

2. 6 Neuróza

Neuróza je definována jako „duševní porucha, která nenarušuje základní funkce osobnosti a kterou si jedinec bolestně uvědomuje (Sillamy, 2001, str. 132)“.

V rámci duševní hygieny je neuróza významným pojmem pro svoji problematickou schopnost adaptace a poruchu schopnosti čelit náročným životním situacím. Etiologie neuróz není zcela objasněna, ale z mnoha studií vyplývá, že se na vzniku neuróz podílí kombinace vrozených vlastností a vlivů prostředí (Jiřincová, Holeček, Miňhová a kol., 1996).

Neurotické stavy jsou velmi rozšířené a dle Sillamyho (2001) mají následující společné znaky:

- Pocit nejistoty ve své vlastní sociální roli.
- Agresivita vůči sobě nebo vůči druhým.
- Poruchy spánku.
- Poruchy sexuálního života.
- Snadná unavitelnost.

„Všechny neurotické příznaky jsou konec konců symbolickým vyjádřením vnitřního dramatu, které neurotik není schopen zvládnout (Sillamy, 2001, str. 132)“.

3 Komu je duševní hygiena určena

V následující kapitole se pokoušíme o vymezení určitých cílových skupin, pro které je duševní hygiena určena a pro které má používání metod psychohygieny velký význam.

Míček (1984) vymezuje následující kategorie:

- Duševní hygiena určena zdravým.

U zdravých osob se neprojevují symptomy duševních onemocnění či psychické nerovnováhy, dodržování zásad duševní hygieny jim napomáhá zdraví zafixovat a ještě lépe se vypořádat s procesem adaptace.

- Duševní hygiena určena těm, jejichž zdraví hraničí s nemocí.

Pro tyto osoby má dodržování zásad duševní hygieny obzvlášť velký význam, původ poměrně často se objevujících příznaků duševní nerovnováhy je metodami duševní hygieny objasněn a dochází k opětovnému získání duševní stability.

- Duševní hygiena určena nemocným.

Metody duševní hygieny zde využívají psychicky i fyzicky nemocní, to vše v nezbytné spolupráci s lékaři. Doba léčení se prokazatelně zkracuje.

V souvislosti s užitím metod duševní hygieny u fyzicky nemocných bychom rádi uvedli pojem *psychosomatika*. Při působení nadměrného stresu na člověka může dojít k procesu somatizace, který se může projevit například bolením hlavy. Upraví-li se vnímání stresu pomocí některé z metod duševní hygieny, většinou odezní i somatický následek, což potvrzuje domněnku rychlejšího zotavení z nemoci. I v této oblasti se tedy potvrzuje úzká spjatost psychické homeostázy s fyzickým zdravím.

3. 1 Pro koho relaxační cvičení nejsou vhodná

Relaxační cvičení jsou bezpečným preventivním i léčebným způsobem, ale ne pro každého se hodí. Nešpor (1998) uvádí přehled skupin lidí, pro které nejsou relaxační techniky vhodné:

- Osoby, které se léčí pro schizofrenii a obdobná onemocnění. Po poradě s lékařem se aplikují spíše krátká cvičení, která jsou zaměřená na svalové uvolnění.
- Epileptici, pro které je nevhodné narušit přesné denní schéma spánkem během dne. Taktéž se doporučují krátká cvičení zaměřená na svalovou relaxaci.
- Osoby, které nejeví zájem o pravidelné cvičení a nemají zájem o zlepšení svého stavu.
- Osoby, které mají nedostatek fyzického pohybu. Relaxace nemůže tělesnou námahu vykompenzovat.
- Osoby, které nemají sociální dovednosti a spoléhají se pouze na relaxaci.
- Osoby, které se potřebují věnovat dané činnosti a relaxace by mohla odpoutat jejich pozornost.

4 Význam duševní hygieny pro studenty

V praxi se můžeme setkat s tím, že někteří studenti středních škol jsou demotivovaní, neochotní aktivně se zapojit do učebního procesu, odmítají plnit své povinnosti a celkově neprojevují velký zájem na tom, aby přijímali nové informace a efektivně s nimi nakládali. Duševní hygiena má velký význam pro studenty nejen v rámci odbourávání stresu, ale také v rámci efektivního učení a vhodného rozvržení denních povinností. Tím usnadňuje práci studentům i vyučujícím a celkově zmírňuje případný negativní postoj žáků k učebnímu procesu.

Vzhledem k zaměření naší bakalářské práce nás zaujala metoda tzv. *superlearningu* = učení bez stresu, jak ji popisuje Jiřincová (in Jiřincová, Holeček, Miňhová a kol. 1996). Důležitým prvkem při učení je spojení si tohoto procesu s něčím, co je pro žáka příjemné. Prioritou *superlearningu* je nastolení fyzického a duševního uvolnění, stavu přiměřeně relaxovaného, ale dostatečně připraveného na vnímání informací. *Superlearning* se zaměřuje na vytváření příznivých podmínek, které žáky podporují v učení, odbourávají negativní pocity z učebního procesu. Existuje hned několik metod, kterými je metoda *superlearningu* realizována-např.tzv *infantilizace*, kdy učitel neztrácí svoji autoritu, ale žáci se jej nebojí, důvěřují mu nebo metoda tzv. fiktivních jmen, která žákům umožňují neprožívat své vlastní chyby tak intenzivně. Učitel se snaží s žáky maximálně komunikovat nejen verbálně, ale také neverbálně (ať už ve smyslu vhodného rozmístění školních lavic blíže k učiteli nebo třeba udržování očního kontaktu). Při této metodě se nestává, že by zažil ostudu při špatné odpovědi, učitel v žákovi podporuje sebejistotu, schopnost uvědomit si, kde a jak chyboval.

Domníváme se, že metoda *superlearningu* je velmi vhodná pro užití na základních školách, ale hlavní aspekt této metody – zlepšení vztahů mezi učitelem a žákem, je žádoucí i v rámci středních škol, kde je odbourání negativního vnímání učení, eliminování zbytečného stresu

a zdravé sebepojetí samotných žáků velmi důležitou složkou vzdělávacího procesu.

Jak uvádí např. Chamoutová (2006), v oblasti duševní hygieny má pro studenty význam hned několik biopsychosociálních faktorů, podporujících a udržujících zdraví. Funkce imunitního systému jakožto systému obrany celého organismu je všeobecně známá. Nás však zaujal vztah imunitního systému a stresu. Při dlouhodobém dopadu chronického stresu na organismus dochází ke snížení aktivity imunitního systému. Zajímavým poznatkem je posílení obranyschopnosti při vystavení se akutnímu stresu, kdy bylo vědecky verifikováno, že v určitých situacích se lidský organismus zmobilizuje natolik, že je schopen bojovat například i s takovou překážkou jakou jsou rakovinové buňky.

V souvislosti s užíváním metod duševní hygieny na školách je důležité uvědomit si, že ač některé metody působí jednoduše a jejich provádění se jeví snadné, osoba, která tyto metody se studenty provádí, by měla být zkušená nebo alespoň dostatečně vzdělaná v oblasti duševní hygieny, spolupracovat s odborníky a pohlížet nejen na možné dobré výsledky, ale také být připravena na komplikace, které se mohou vyskytnout. Nešpor (1998) uvádí, co všechno se podílí na možném vzniku komplikací:

- Osobnost jedince (např. osoby, psychicky labilní či trpícími některými duševními nemocemi).
- Zátěžová životní událost, která se dotyčnému může vracet.
- Nemocný člověk, který je psychicky senzitivnější.
- Nedostatek odpočinku a spánku vedoucí k únavě.
- Pro citlivější osoby není vhodné příliš dlouhé a časté praktikování.
- Užívání drog.

4.1 Využití duševní hygieny při prevenci problémů s návykovými látkami

„Halucinogenní látky, pervitin ale i drogy z konopí mohou destabilizovat psychiku a zvyšují riziko komplikací při relaxačním tréninku, i když jejich účinek odezněl. U lidí, kteří je berou, se také může objevit tzv. flashback, tedy stav, jako když byli pod vlivem drog, i když drogy už neberou (Nešpor, 1998, str. 59)“.

Problémy s návykovými látkami nejsou bohužel u studentů středních škol ojedinělým jevem. Ať už mluvíme o experimentování s lehkými drogami a alkoholem nebo sáhnutí po těchto látkách ve snaze snížit napětí či vyřešit své problémy, jeví se užití metod duševní hygieny jako vhodná alternativa. „Relaxace, jóga a cvičení jsou tedy pozitivní alternativou alkoholu a jiných drog zvláště tam, kde by se k nim někdo uchýloval proto, aby unikl nepříjemným duševním stavům (Nešpor, 1998, str. 68)“.

5 Metody duševní hygieny

Mluvíme-li o metodách duševní hygieny, je třeba si uvědomit, že existuje velký počet různých technik a způsobů, jak relaxovaného stavu dosáhnout. „Lidé žijí v různých podmínkách a jsou ovlivňováni odlišným kulturním prostředím. To se pak projeví v jejich způsobu života i v tom, jaké relaxační techniky používají (Nešpor, 1998, str. 14)“.

Nešpor (1998) uvádí přehled relaxačních technik se stručnou základní charakteristikou:

- Jógová relaxace zahrnující celou škálu cvičení na svalové uvolnění, používání dechu, autosugesce apod.
- Buddhistické meditační techniky zaměřující se na uvědomování si fyzických i psychických pocitů.
- Jacobsonova progresivní relaxace zaměřená na svalové uvolnění.
- Schultzův autogenní trénink, který vyvolává svalové uvolnění, prokrvení částí těla, regulace tepla či tepu s pomocí autosugesce.
- Biofeedback¹ umožňující změny kožního galvanického odporu, změnu povrchové teploty a svalové uvolnění.
- Bensonova relaxační technika zaměřená na repetici určitého slova či věty a pasivní pozorování myšlenkového proudu.

V této kapitole uvádíme přehled vybraných metod duševní hygieny, které by mohly být zapojeny do vzdělávacího procesu na školách. Považujeme za nutné podotknout, že pedagog není jediným, kdo se na používání metod duševní hygieny podílí.

„Účinnost mentálně hygienických služeb závisí na prostředcích, které jsou k dispozici. Bez vysoko kvalifikovaného personálu (lékaři, psychologové, rehabilitační a sociální pracovníci), který je nezbytný, je

¹ Biofeedback- relaxace za pomoci biologické zpětné vazby (Nešpor, 1998)

zde nebezpečí, že značné úsilí zůstane marné. Jde o dlouhodobou činnost, která se rozšiřuje na stále další vrstvy obyvatelstva (Sillamy, 2001, str. 45)“.

5.1 Sebepoznání

Je obecně známým faktem, že pokud se má jedinec změnit k lepšímu, musí hlavně chtít. Pro sebevýchovu je tedy bezpodmínečně nutná ochota k poznání vlastního já, připustit si vlastní chybu je základem pro její napravení.

„Sebepoznávání činí člověka otevřenějším vůči osobním zkušenostem a zvyšuje jeho ochotu k nápravě a k sebevýchově - odmítat sebepoznávání nepřímou znamená také odmítat sebevýchovu, jež je nejpozději v adolescenci (a po ní v dalším životě) hlavním pramenem pokroku ve vlastním vývoji jedince (Míček, 1976, str. 14)“.

Samotný proces sebepoznávání má několik metod, které Míček (1976) podrobně popisuje:

5. 1. 1 Pravidelné zaznamenávání svého chování

Při této metodě si jedinec pravidelně (obvykle ráno nebo večer) prochází to, co se za určitý časový úsek odehrálo, snaží si uvědomit své prožitky, hodnotit své chování a jednání. Velkou výhodou této metody je její nenáročnost, vede také ke zlepšení plánování činností během dne a tím ke zlepšení celkové pracovní výkonnosti. Pro dobrou efektivitu metody registrace vlastního chování a jednání se doporučuje procházet si spíše zážitky příjemné, v duchu si promítat kladné zážitky uplynulého dne, aby nedošlo k negativním stavům způsobených registrací nepříjemných zážitků. Po určité době se jedinec postupně propracuje k rozpoznání vlastních chyb v chování a tedy i ke snaze o jejich nápravu (Míček, 1976).

5. 1. 2 Pravidelné úvahy

Ačkoliv se tato metoda jeví podobná metodě předcházející, jedná se o složitější proces, kdy jedinec nejen rozebírá události uplynulého dne, ale snaží se uvažovat nad jejich příčinami, průběhem i následcích. Jedinec si obvykle vytyčí určitý ideál, kterému se chce přiblížit. Podrobná analýza jeho jednání umožňuje uvědomění si toho, jak moc se ke svému ideálu přiblížil. Vlivem této metody si jedinec postupně uvědomí své chyby a naučí se, jak jim předcházet. Jedinec analyzuje také jednání ostatních, pochopením příčin vlastního chybného jednání si dokáže odvodit i původ chyb druhých, což má celkově pozitivní vliv také na objektivní posuzování chyb svého okolí. Také u této metody se setkáváme s jistými nevýhodami, jakými jsou například zhoršení neurotických potíží vlivem nedostatečného pochopení metody, omílání svých vlastních problémů stále dokola či setrvávání na nepříjemných zážitcích, což může vézt k „utápění se“ ve vlastní minulosti. Někdy se setkáváme s výskytem úzkostí, pokud jedinec lpí na nepříjemných vzpomínkách v době, kdy je sám ve špatné psychické kondici (Míček, 1976).

5. 1. 3 Písemné zaznamenávání reflexe

Tato metoda se jeví jako nejvíce efektivní s největším přínosem v oblasti sebepoznávání. Funguje na obdobném principu jako metody již zmíněné, ale písemnou formou. Dochází k odreagování, problémy, které jedince trápily, se více objektivizují, čímž se zvyšuje požadovaný efekt odstraňování vlastního chybného jednání a chování (Míček, 1976).

5. 1. 4 Sebepoznávání očima druhých osob

Zobrazení vlastních chyb prostřednictvím připomínek ze strany okolí je dobrým zdrojem sebepoznání. „Podle sebe soudím Tebe“ - pokud jedinec nemá dobrý vztah k sobě, neočekává ani od ostatních, že ho budou vnímat pozitivně - toto však v praxi tak docela neplatí. Obecně platí, že osoby, které nás znají, jsou dobrým zdrojem informací o našich chybách a také to, že větší výpovědní hodnotu mají věci nahodile řečené, než přímé odpovědi

na dotazy. Pozitivní vliv má dobře míněná kritika, jedinec se pak snaží přihlížet k úsudku druhých a mírnit kritizované jednání. K sebepoznání mohou pomoci přátelé, rodiče, ale také třeba kolektiv. Nevýhodou především u mladých sugestibilních lidí může být určité podlehnutí názorům či, negativním vlivům druhých (Míček, 1976).

5. 1. 5 Vedení deníku

Aby tato metoda byla efektivní, je nutné psát si deník upřímnou formou, nikoliv se snažit být bezchybným a nevinným, ale otevřeně psát o svých názorech na sebe i druhé, vnitřních stavech apod. Psaní deníku je osvědčenou psychoterapeutickou metodou, umožňuje sledování vnitřních pochodů po dlouhý časový úsek. Deník by měl sloužit jeho pisateli, nikoliv ostatním. Celkově se opět doporučuje zaznamenávat pozitivní zážitky, než ty negativní (Míček, 1976).

5. 1. 6 Volné asociace

Tato metoda vychází z psychoanalýzy. Při sebeanalýze se zachycuje asociální proud myšlenek buď na papír, nebo se zapamatovává, což vede k porozumění svým problémům, jedinec má možnost objektivně posoudit to, co se děje v jeho vědomí. Zaznamenávání může být někdy problematické, často jsou myšlenky rychlejší než ruka, v takových případech se doporučuje zapsat slova, která jsou pro asociaci klíčová. Tato metoda nebývá frekventovaně užívána z důvodu různého výkladu zaznamenaných dat. Samotná psychoanalýza není vhodným východiskem pro proces sebepoznání (Míček, 1976).

5. 1. 7 Introspekce

Introspekci rozumíme okamžité pozorování sebe sama. Jedná se o poměrně složitou metodu sebepoznávání, kdy se jedinec snaží okamžitě registrovat své somatické či psychické stavy. Introspekce se vyznačuje značnou subjektivitou. Tato metoda přináší mnohé výhody, jako například zjištění původů emocí, poznání citového života druhých, uvědomění si

svých vlastních postojů nebo schopnost ovládat afekty, což je obzvláště užitečné při explozi hněvu. Méně efektivní je při potlačování strachu, trémy, či úzkosti. Během aplikace této metody musíme dávat pozor, aby se nevyskytlo psychické napětí, které značí nesprávný průběh.

Poněkud jiný (ve srovnání s Míčkem modernější) pohled na duševní hygienu přináší Karel Nešpor, který prakticky popisuje mnoho relaxačních technik vycházejících z jógy a uvádí také stručnou metodiku (Míček, 1976).

5. 2 Koncentrace

Koncentrace, neboli soustředění je důležitou součástí všech relaxačních i meditačních cvičení. Na první pohled je možné rozeznat člověka, který se na svoji práci plně koncentruje od toho, kdo je roztěkaný a svoji činnost pojímá spíše chaoticky, což se také projeví na efektivitě zvládnutí daného úkolu. Čím lépe je člověk schopný soustředit se na daný úkol, tím snadněji jej vyřeší. „Nejedná se ovšem o nějaké křečovitě soustředění, ale o klidnou, uvolněnou a jakoby pasivní pozornost (Nešpor, 1998, str. 18)“.

5. 3 Autogenní trénink

Východiskem pro autogenní trénink se stalo vyvolání pocitu tíhy (vlivem uvolnění svalů) a tepla (vlivem otevření krevních cév) v různých oblastech těla s cílem uvolnění organismu. Autogenní trénink pramení z tzv. prázdné hypnózy, při které není používána hypnotická sugesce. Hypnózu může správně navodit zkušený terapeut, který však nemusí být vždy k dispozici, což vedlo ke vzniku autogenního tréninku. Metodu vynalezl lékař německého původu Johann Heinrich Schultz, podle kterého se také někdy označuje termínem Schultzův autogenní trénink (Nešpor, 1998).

„Cílem soustředěného sebeuvolnění autogenního tréninku je tedy to, aby se člověk přesně předepsanými cvičeními stále více vnitřně uvolňoval a ponořoval do sebe a aby dosáhl z nitra vycházející přestavby celého organismu, která umožňuje posílit to, co je zdravé, a zmírnit nebo odstranit to, co je nezdravé (Schultz, 1969, str. 9)“.

Dle Schultze (1969) je možné dosáhnout:

- Zotavení.
- Zklidnění.
- Autoregulace.
- Zvýšení výkonnosti.
- Eliminace bolesti.
- Sebeurčení.
- Sebekritiky a sebekontroly.

Při pohledu na tato hesla je patrný význam autogenního tréninku v rámci duševní hygieny, protože to, co Schultz uvádí jako cíle autogenního tréninku, obecně považujeme za to, čeho by mělo být dosaženo metodami duševní hygieny.

Soustředěné uvolnění se postupně vyvolává v pořadí – svalstvo – cévy – srdce – dýchání – tělesné orgány – hlava. Autogenní trénink vzbuzuje soustředěné sebeuvolnění, které umožňuje dosažení klidového stavu podobného spánku bez spolupráce další osoby. Autogenní cvičení je nutné provádět mlčky. Vytváří se individuální formulky, kdy je důležité zařadit novou formuli až tehdy, kdy je zvládnutá ta předchozí. Nácvik autogenního tréninku se provádí každý den po dobu tří měsíců. Autogenní trénink je osvědčenou metodou, která se stává předmětem zájmu mnoha lékařských i nelékařských profesí.

Dle Schultze (1969) je možné využít autogenní trénink v následujících oblastech:

- Uvolnění jako rekreace.

Pokud je člověk v napětí, dochází k úbytku energie. 5-20 minutové autogenní pohroužení má velmi osvěžující účinek, který má za následek obnovu celkových sil.

- Uvolnění jako uklidnění.

Při dostatečném a vytrvalém tréninku se dostavuje celkově klidnější a pokojnější přístup k životu.

- Zvyšování intenzity a výkonu.

Autogenní trénink napomáhá zvyšovat výkony tak, že osoba snažící se vzpomenout si na určitý zážitek nebo vybavit si určitou informaci, je schopna v autogenním pohroužení vidět celý vzpomínkový obraz svým „duševním zrakem“.

- Sebeovládání a sebeurčení.

Autogenní trénink napomáhá k celkovému uvolnění a uklidnění což vede i ke zvýšení schopnosti sebeovládání. Člověk praktikující tuto metodu, je schopný ovládat i takové fyzické funkce (např. tep), které se jeví jako vůlí neovladatelné.

Při popisu autogenního tréninku jsme zmínili vytváření tzv. individuálních formulí. Nešpor (1998) blíže popisuje, jak je správně vytvořit a uvádí konkrétní příklady toho, jak mají správné individuální formule vypadat. Formule by měly být kladné, jasné a srozumitelné. Místo toho, aby obsahovaly zápor – ne, doporučuje se formuli stanovit kladně – např. místo „nebudu kouřit“ užít formu „kouření je mi lhostejné“.

II. Praktická část

6 Výzkumné šetření

Výzkumné šetření jsme zaměřili na to, jak studenti středních škol vnímají oblast duševní hygieny, správné životosprávy a potenciál metod duševní hygieny v rámci snížení nadbytečného stresu během učebního procesu.

6.1 Cíle výzkumného šetření

Výzkumné šetření jsme zacílili na získání konkrétních informací o tom, jak studenti středních škol vnímají pojem duševní hygiena, zda dodržují správnou životosprávu a zda vnímají metody duševní hygieny jako pozitivní činitel, kterým je možné zmírnit stres ve školním prostředí.

6.2 Výzkumné předpoklady

- 1) Žáci středních škol jsou dobře obeznámeni s pojmem duševní hygiena.
- 2) Užití metod duševní hygieny má pozitivní vliv na pracovní výkonnost žáků středních škol.
- 3) Obohacení učebního procesu o metody duševní hygieny vede k celkovému zlepšení duševního života žáků.

6.3 Metoda výzkumného šetření

Pro získání pro naše účely optimálních informací, jsme použili metodu dotazníku.

Dotazník je „řada standardizovaných otázek ústních nebo písemných za účelem určitého vyšetření (Sillamy, 2001, str. 43)“.

Dotazník, který jsme použili v našem šetření, se sestává z devíti otázek, z nichž šest otázek nabízí varianty konkrétních odpovědí a tři

zbývající otázky byly otevřené pro možnost volného vyjádření názoru studentů a získání detailnějších informací pro naše výzkumné šetření. Jednotlivé otázky dotazníku byly formulovány tak, aby jim žáci dobře rozuměli a neměli s jejich zodpovězením žádný problém. Plné znění použitého dotazníku uvádíme v příloze 1.

6.4 Charakteristika zkoumaného vzorku

Dotazníky byly distribuovány na středním odborném učilišti a střední odborné škole. Respondenty byli žáci ve věkovém rozmezí od 16 do 19 let, konkrétně 20 studentů druhého ročníku, 11 studentů čtvrtého ročníku maturitního studia a 10 studentů třetího ročníku střední odborné školy. Ve třídách, kde byly dotazníky rozdány, nebyly přítomné žádné dívky (viz. tabulka 1 v příloze 2).

6.5 Organizace a průběh šetření

Výzkumné šetření probíhalo ve dnech 23. - 24. 3. 2009. Z celkového počtu 60 kusů bylo adekvátně vyplněno 41 dotazníků. Před rozdáním dotazníků byli žáci krátce instruováni o tom, co se od nich vyžaduje, nikoliv však ovlivňováni výkladem pojmu duševní hygiena apod., aby nedošlo ke zkreslení výsledků výzkumného šetření. K vyplnění dotazníků měli žáci dostatek času.

6. 6 Výsledky šetření

Pro větší přehlednost je interpretace výsledků výzkumného šetření rozdělena do dvou částí. V první části vyhodnocujeme otevřené otázky dotazníku, které nelimitovaly respondenty a umožnily nám detailní náhled na to, jak problematiku studenti vnímají. Část druhou věnujeme rozboru zbývajících otázek, jejichž výsledky uvádíme také v grafické podobě.

6. 6. 1 Otázky otevřené

▪ Co označuje pojem „duševní hygiena“?

Přibližnou představu o tom, co se pod pojmem duševní hygiena skrývá, mělo 26 studentů ze 41 dotázaných. Viz. tabulka č. 3 (příloha 4). Nejčastěji se pojem snažili vysvětlit s pomocí výrazů jako duševní rovnováha a klid, relaxace, meditace, udělat si čas na odpočinek, být v duševní pohodě, ojediněle se vyskytla i poměrně přesná definice. Studenti vyšších ročníků odpovídali lépe a přesněji než respondenti ročníků nižších. Pro naše výzkumné šetření je zajímavé, že studenti, kteří mají představu o tom, co je to duševní hygiena, odpovídali kladně i na další otázku týkající se jejich životosprávy.

▪ Jaká je Tvoje životospráva?

Překvapivě mnoho studentů se zaměřilo pouze na otázku stravování, případně sportu, dostatek spánku či odpočinku zmínilo jen několik respondentů. Ze 41 dotázaných 22 označilo svoji životosprávu za dobrou. Respondenti uváděli kouření, alkohol a nezdravé jídlo jako to, co činí jejich životosprávu nevhodnou, o nedostatku pohybu se nezmínil nikdo. Viz. tabulka 3 (příloha 4).

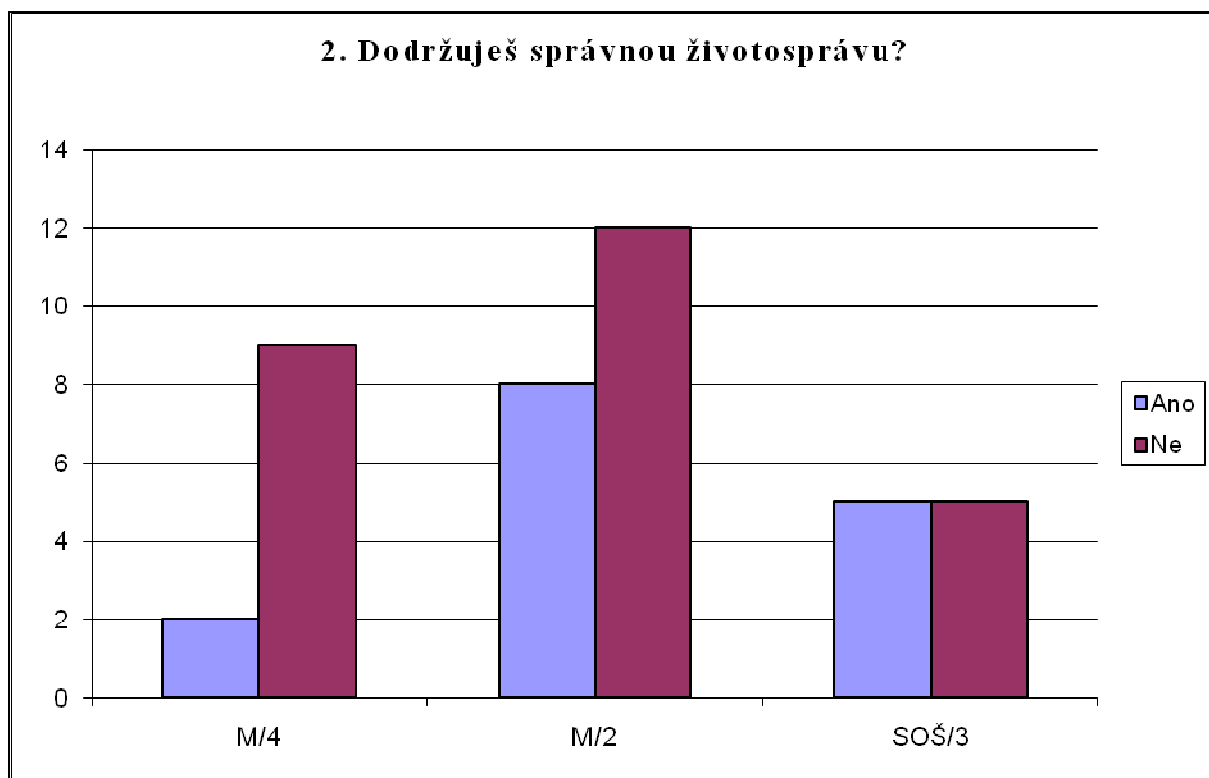
- **Můžeš popsat, jaký vliv má stres na tvoje školní (pracovní) výsledky?**

Negativní působení stresu na pracovní výkonnost vnímá 31 ze všech dotázaných. Konkrétně popisují sníženou schopnost koncentrace, nervozitu, nedůvěru ve své schopnosti, nadbytečné chybování, nejistotu a sníženou schopnost předvést takový výkon jaký by byli schopni podat bez stresového zatížení. Respondenti, kteří se vyjádřili, že stres ve škole nepociťují, podložili svá tvrzení tím, že je jim prakticky jedno, co se ve škole děje či školu nepovažují za natolik důležitou, aby se kvůli ní stresovali. V tabulce 3 (příloha 4) uvádíme přehled nejvíce frekventovaných odpovědí na otevřené otázky v předkládaném dotazníku. Zahrnout do tabulky všechny uvedené odpovědi všech respondentů by bylo obtížné, proto jsme vytvořili několik skupin podle toho, jaké odpovědi se přibližně nejvíce opakovaly.

7. 6. 2 Otázky s uvedenými variantami pro odpověď

V následující části uvádíme grafická znázornění odpovědí studentů na otázky s uvedenými možnostmi pro odpověď. Vertikální svislá osa zobrazuje počet studentů, kteří odpověděli, zatímco na ose horizontální je znázorněno, konkrétně jaké možnosti studenti různých tříd volili (barevné značení odpovědí jsme vyznačili přímo do grafů). Zkratka M/4 označuje studenty maturitního studia 4. ročníku, M/2 studenty maturitního studia druhého ročníku a SOŠ/3 studenty třetího ročníku střední odborné školy. Celkový přehled odpovědí respondentů uvádíme v tabulce 2 (příloha 3).

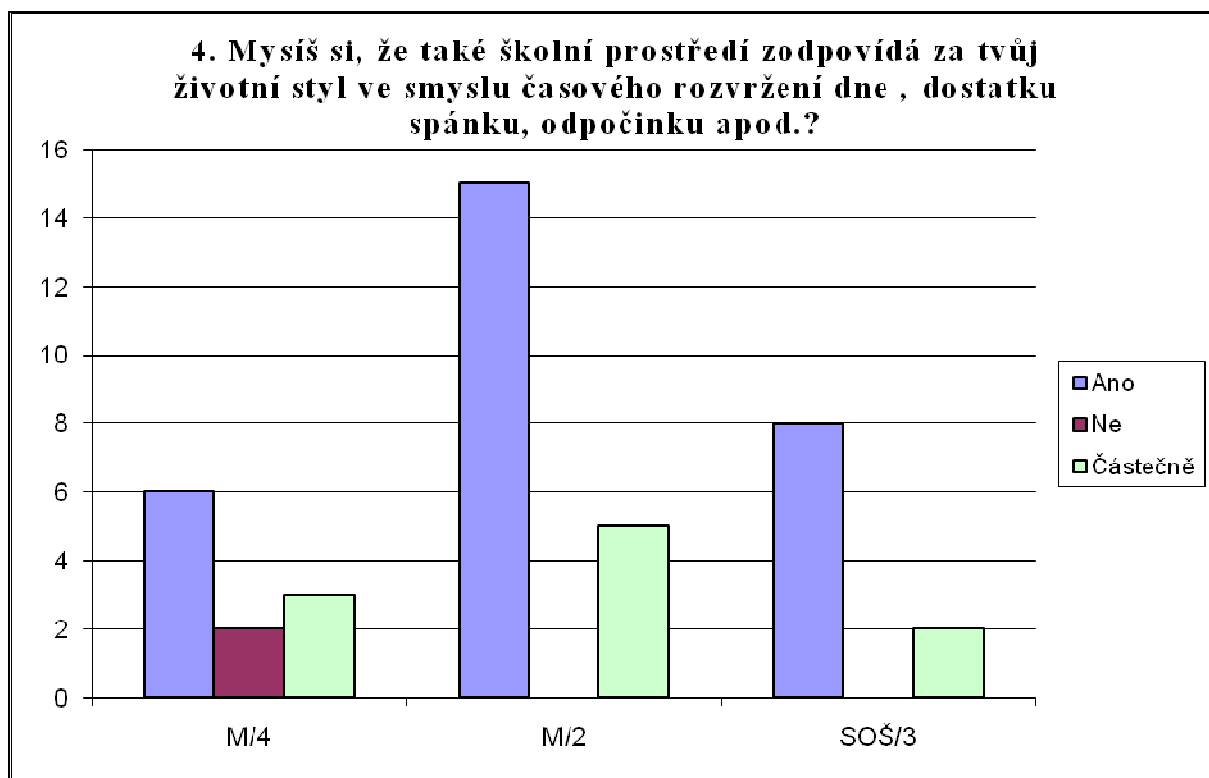
Graf 1 – Grafické znázornění odpovědí na druhou otázku předloženého dotazníku.



Z grafu č. 1 je patrné, že dotazovaní studenti spíše nedodržují zásady správné životosprávy. Nejhůře na tom byli studenti maturitní třídy 4. ročníku, o něco lépe studenti 2. ročníku a u studentů střední odborné školy byly odpovědi půl na půl viz. tabulka č. 2 (příloha 3).

Pomocí otevřených otázek, které náš dotazník obsahoval, jsme se dozvěděli, že příčinou nesprávné životosprávy dotazovaných středoškolských studentů je převážně nevhodná strava, dále nedostatek spánku a odpočinku, v některých případech kouření.

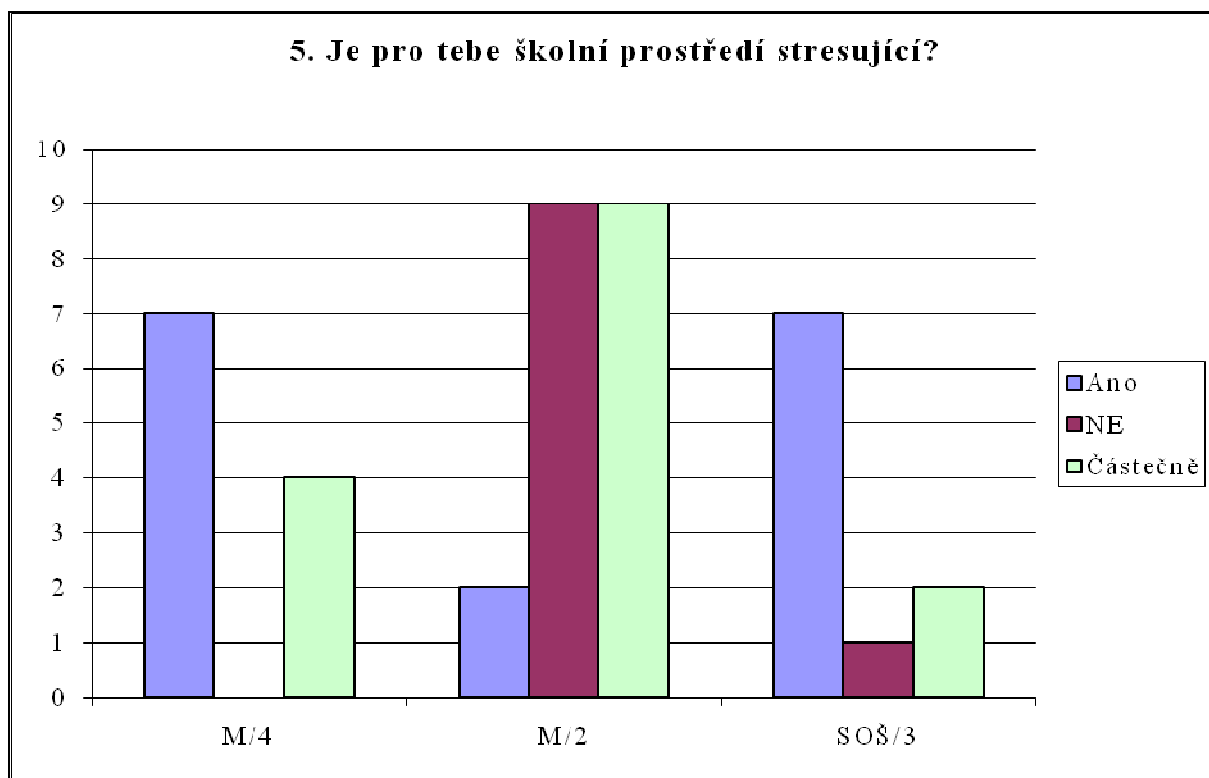
Graf 2 – Grafické znázornění odpovědí na čtvrtou otázku předloženého dotazníku.



Jak lze z grafu č. 2 vyčíst, u většiny respondentů škola ovlivňuje z velké části celkový denní režim nejen po dobu, kdy jsou studenti ve škole, ale také čas po tom, co vyučování končí.

Domníváme se, že subjektivní odpovědi každého studenta byly jistě ovlivněny jeho přístupem ke škole a tím, jak moc důležitou roli škola pro studenta sehrává.

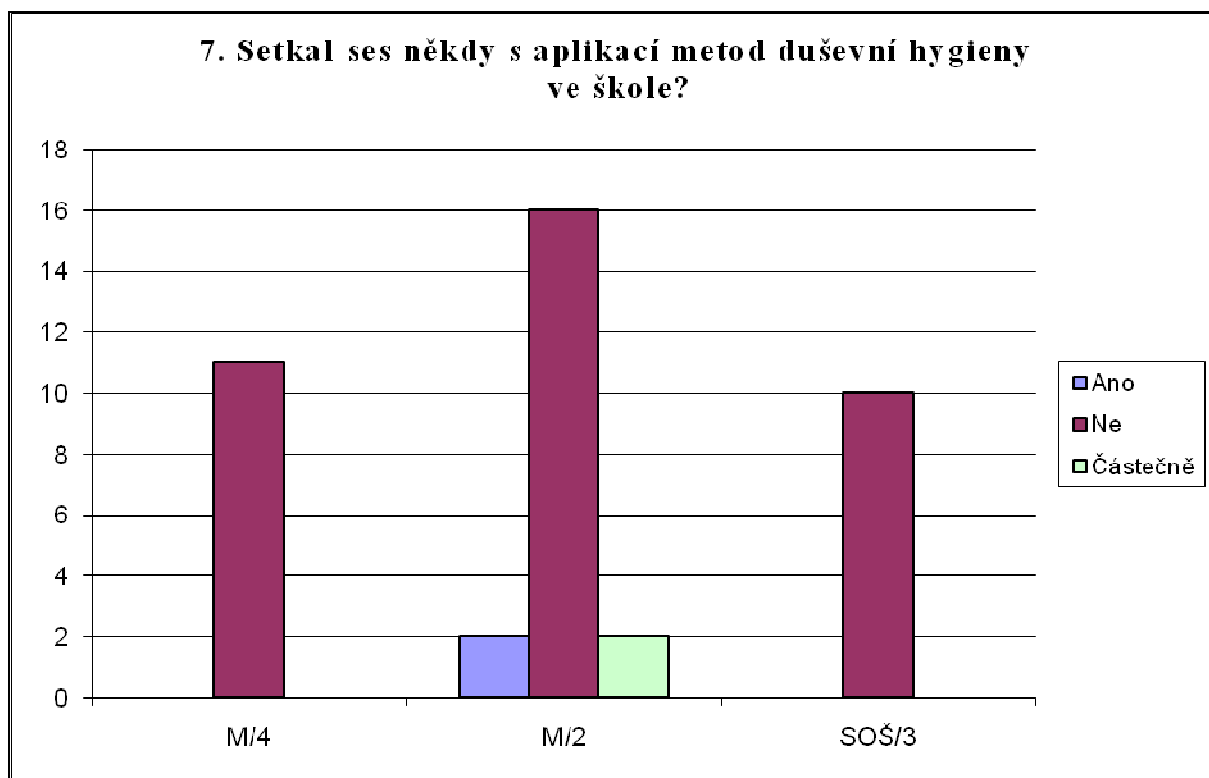
Graf 3 – Grafické znázornění odpovědí na pátou otázku předloženého dotazníku.



Zajímavé výsledky přinesla otázka, zda je školní prostředí pro studenty stresující. Zatímco v maturitním 4. ročníku studenti volili možnost *ano* či *částečně*, v ostatních dotazovaných třídách se objevili studenti, kteří volili možnost *ne*, což vysvětlili ve svých odpovědích na následující otevřenou otázku, kde popisují, že škola je nestresuje, protože ji nevnímají jako něco tak důležitého, pro co by se měli cítit pod stresem. Viz. tabulka 2 (příloha 3).

Domníváme se, že je možné, že čím jsou studenti starší, ve vyšším ročníku čili blíže k závěrečným zkouškám, zvyšuje se u nich zájem o školu, více si uvědomují své povinnosti a případné následky neúspěchu, což vede ke zvýšení stresu.

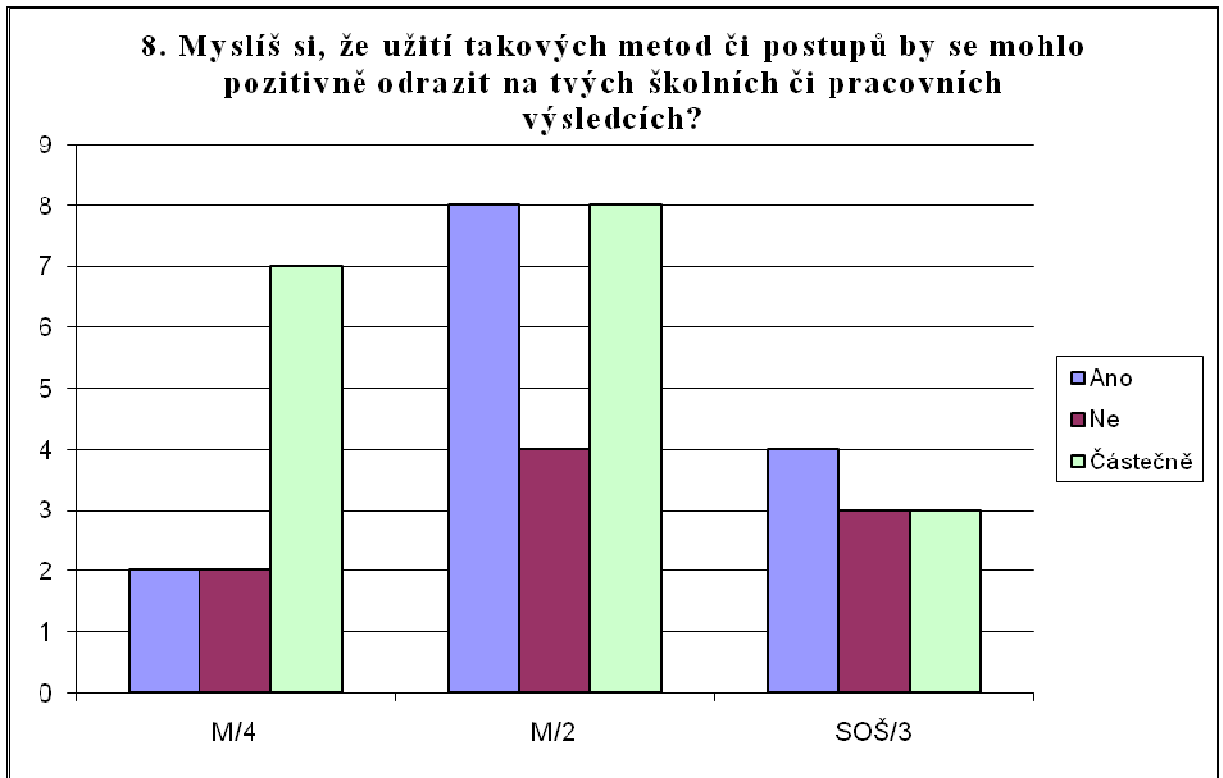
Graf 4 – Grafické znázornění odpovědí na sedmou otázku předloženého dotazníku.



Drtivá většina respondentů odpověděla, že se nikdy s metodami duševní hygieny aplikovanými ve škole nesetkala. Zkušenost s aplikací metod duševní hygieny potvrdili pouze 4 studenti z celkově 41 dotázaných. Viz. tabulka 2 (příloha 3).

Ačkoliv výskyt stresu potvrdilo značné procento dotazovaných respondentů, je poměrně smutným faktem, že se s metodami duševní hygieny setkali pouze 4 studenti.

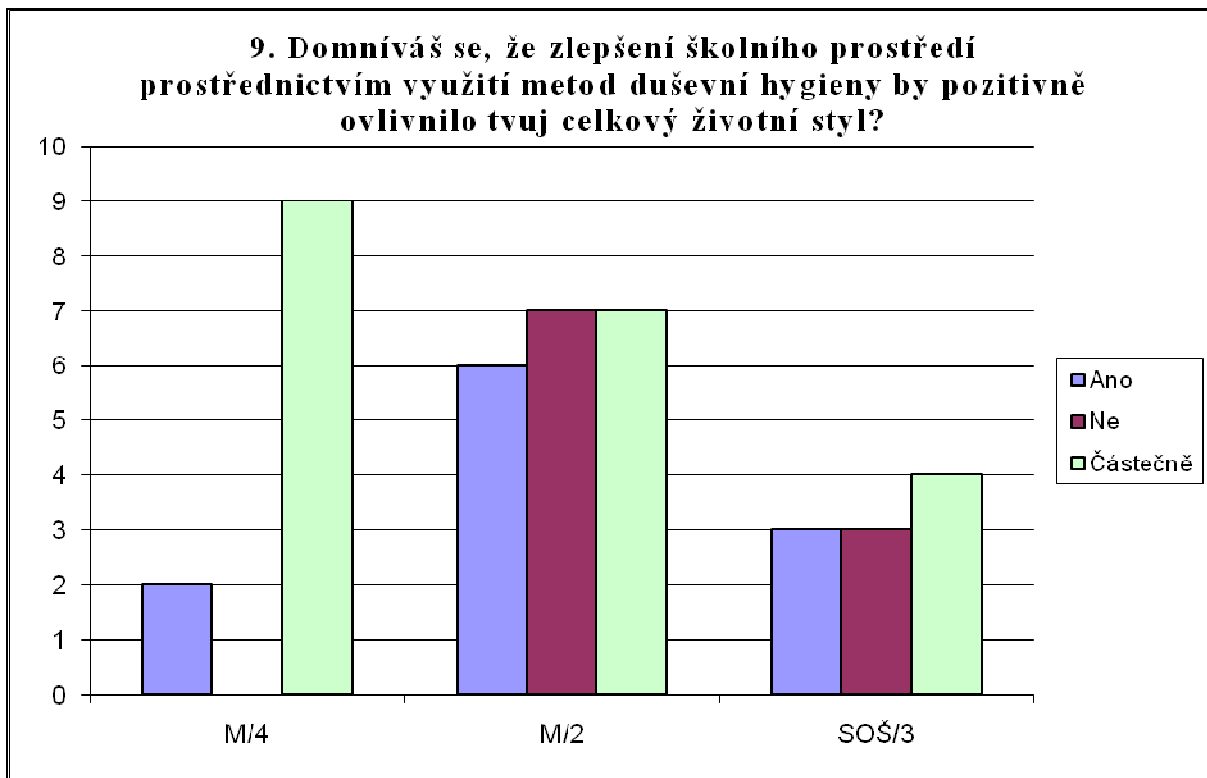
Graf 5 – Grafické znázornění odpovědí na osmou otázku předloženého dotazníku.



Z předchozího grafu č. 4 jasně plyne, že metody duševní hygieny se ve škole spíše nepoužívají. Tento fakt kontrastuje s tím, že většina dotázaných studentů by aplikaci určitých metod duševní hygieny uvítala.

Respondenti si mohli zvolit z možností *ano/ne/částečně*. Domníváme se, že kladnou odpověď *ano* nebo *částečně* volili ti, kteří pociťují stres během učebního procesu a tím pádem by uvítali aplikaci metod, které by napomohly jeho odbourání.

Graf 6 – Grafické znázornění odpovědí na devátou otázku předloženého dotazníku.



Jak graf č. 6 ukazuje, mnoho studentů by uvítalo (nebo částečně uvítalo) zlepšení školního prostředí používáním metod duševní hygieny. Z toho můžeme usoudit, že studenti by uvítali pozitivní změny svého životního stylu způsobené pozitivní změnou ve škole.

Stejně tak jako u předchozích grafů se domníváme, že studenti, kteří vyznačili možnost *ne*, byli ti, kteří buď školu nepovažují za důležitou, s metodami duševní hygieny se neselekali a je jim tudíž lhostejný i pozitivní vliv těchto metod nejen na školní prostředí, ale také na to jak škola ovlivňuje jejich život.

6. 7 Diskuze výsledků výzkumného šetření

V této části bakalářské práce se věnujeme diskuzi výsledků uskutečněného výzkumného šetření. Ze stanovených předpokladů se potvrdily předpoklady č. 2 a č. 3, zatímco předpoklad č. 1 se nepotvrdil. Naše domněnky se opírají o názory respondentů a vycházejí ze zjištěných výsledků.

Žáci středních škol nejsou bohužel dostatečně informováni v oblasti duševní hygieny. Pojmy jako duševní zdraví, životospráva, duševní hygiena nebo metody duševní hygieny jsou pro ně poměrně abstraktními pojmy, o kterých mají určitou představu pouze ti studenti, kteří se v předloženém dotazníku vyjádřili, že sportují a z jejichž výpovědí bylo patrné, že jim zdravý životní styl není lhostejný. Domníváme se proto, že zařazení prvků preventivní péče o duševní zdraví by mělo být zařazeno do vyučování a pedagogičtí pracovníci (a respektive všichni ti, kteří se na vzdělávacím procesu podílejí, by měli uzpůsobit vyučování tak, aby bylo možné věnovat určitý čas právě psychohygieně.

Z výsledků šetření vyplynulo, že většina žáků je toho názoru, že by metody duševní hygieny napomohly snížit stres a tím také ke zlepšení jejich pracovní výkonnosti. Žáci konkrétně popisovali stavy, které pociťují během výuky, z čehož vyplývá, že odbourávání stresu pomocí duševní hygieny by uvítali a zřejmě tak docílili lepších výsledků.

Obohacení učebního procesu o metody duševní hygieny by mělo vézt k celkovému zlepšení duševního života žáků. Škola je místem, kde studenti tráví podstatnou část dne, tudíž z velké části ovlivňuje i dobu po tom, co se ze školy odeberou domů. Studenti by se cítili méně stresovaní školou, jejich odpoledne by nebylo ovlivněno negativními myšlenkami na to, co je další den čeká, vlivem vybrané metody duševní hygieny by se zlepšilo rozvržení dne a povinností, čímž by došlo k efektivnějšímu využití volného času.

Závěr

Duševní hygiena je nepostradatelnou součástí péče o zdraví, ne každý si však tento fakt uvědomuje. Odborná literatura uvádí mnoho metod a postupů, jak o duševní zdraví preventivně pečovat, ale aplikace mnohých popisovaných metod není tak docela snadná. Obzvláště používání metod duševní hygieny v rámci středních škol je oblastí, která by měla být rozvíjena. Pro aplikaci metod duševní hygieny jsou studenti středních škol vhodnou cílovou skupinou a to hned z několika důvodů, jakými jsou problémy s adaptací, zvládnání stresu nebo při prevenci problémů s drogami. Většina studentů se s metodami duševní hygieny nesešla ani v rámci rodiny ani na základní škole, proto se jim tyto postupy mnohdy zdají být zbytečné, někdy dokonce i k smíchu. Při zpracovávání praktické části se však potvrdilo, že právě použití vybraných metod duševní hygieny by zkvalitnilo celkový učební proces a tím do značné míry ovlivnilo zdravý životní styl středoškolských studentů, což by se jistě neodrazilo jen na studentech samotných, ale také na jejich okolí.

Během vypracovávání bakalářské práce vyšlo najevo, že téma duševní hygieny, které se jeví být snadným a všeobecně známým je oblastí, na kterou se běžně v praxi pozapomíná. Metody duševní hygieny se právem dostávají do popředí zájmu, poptávka po nich roste i mezi středoškolskými studenty, což značí jediné - doba se mění, mění se i nároky na člověka a stejně tak jako narůstá stres, měl by růst i zájem a péče o duševní zdraví.

Resumé

Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a část empirickou neboli praktickou. Obě tyto části se prolínají a vzájemně na sebe navazují.

První kapitola je věnována čistě obecnému úvodu do problematiky, obsahuje vysvětlení samotného pojmu duševní hygiena pomocí definicí z různých zdrojů a zařazení psychohygieny do systému věd.

Kapitola druhá se konkrétněji zaměřuje na základní pojmy duševní hygieny, podrobněji popisuje pojmy, jakými jsou zdraví, adaptace, frustrace, stres, psychická deprivace a neuróza, které jsou pro problematiku duševní hygieny pojmy stěžejními.

Třetí kapitola vymezuje cílovou skupinu, pro kterou je duševní hygiena určena, vytyčuje ty, kterým mohou metody duševní hygieny pozitivně ovlivnit život, ale také ty, kterým je nutné uzpůsobit výběr relaxační techniky jejich zdravotnímu stavu.

Následující, čtvrtá kapitola pojednává o významu duševní hygieny pro studenty, zabývá se tím, jaká pozitiva psychohygieny vnáší do školního prostředí, jak pozitivně ovlivňuje učební proces, popisuje také případné komplikace při relaxačních cvičeních a zdůrazňuje význam metod duševní hygieny v rámci prevence problémů s návykovými látkami.

Kapitola pátá již konkrétně popisuje vybrané metody duševní hygieny. V úvodu je uveden krátký přehled většiny dostupných relaxačních technik, pro detailnější popis byly vybírány metody takové, které je možné poměrně snadno začlenit do učebního procesu. Konkrétně se jedná o metody sebepoznání, koncentrace a Schultzův autogenní trénink.

Šestou kapitolou se dostáváme do praktické části bakalářské práce, obsahující kompletní popis výzkumného šetření, popis vytyčených cílů včetně stanovených předpokladů. Následuje již konkrétní interpretace zjištěných výsledků, přes které jsme se dopracovali ke konkrétním závěrům bakalářské práce.

Anotace

Jméno a příjmení:	Pavla Koutná
Katedra:	Institut mezioborových studií Brno
Vedoucí práce:	Ing. Mgr. Irena Ocetková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2009

Název práce:	Metody duševní hygieny a jejich používání studenty SŠ
Název v angličtině:	Methods of mental hygiene and their using by high school students
Anotace práce:	Bakalářská práce pojednává o různých metodách duševní hygieny a jejich významu v rámci školního prostředí, konkrétně pro studenty středních škol. Část teoretická popisuje základní pojmy duševního zdraví a vybrané metody duševní hygieny, část praktická obsahuje výzkumné šetření s pomocí dotazníku s cílem dozvědět se, zda jsou metody duševní hygieny na středních školách používány a zda by jejich užití mělo pozitivní vliv na studenty.
Klíčová slova:	Duševní zdraví, duševní hygiena, stres, sebepoznání, autogenní trénink.
Anotace v angličtině:	Thesis discuss various methods of mental hygiene and their sense in school milieu, concretely for high school students. Theoretic part describes basic terms of mental health and chosen methods of mental hygiene, practice part involves research on using methods of mental hygiene on high school and possible good influence of these methods on students.
Klíčová slova v angličtině:	Mental health, mental hygiene, stress, self-understanding, autogenic training.
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1: Dotazník použitý pro praktickou část. Příloha 2: Tabulka 1- Přehled výzkumného vzorku. Příloha 3: Tabulka 2- Přehled nejčastějších odpovědí na otevřené otázky. Příloha 4: Tabulka 3-Přehled odpovědí na otázky s variantami.
Rozsah práce:	43 stran
Jazyk práce:	Český jazyk

Použitá literatura

Nakonečný, M. : Psychologie téměř pro každého. Praha, Academia, 2004.
ISBN 80-200-1198-6

Sillamy, N. : Psychologický slovník. Olomouc, UPOL, 2001. ISBN 80-244-0249-1

Smékal, V. : Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání. Brno, Barrister a Principal, 2002. ISBN 80-95947-80-3

Kratochvíl, S. : Základy psychoterapie. Praha, Portál, 1998. ISBN 80-7178-280-7

Chamoutová, K. ; Chamoutová, H. : Duševní hygiena – Psychologie zdraví. Praha, 2006. ISBN 80-213-1152-4

Nešpor, K. : Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka. Brno, Grada, 1998. ISBN 80-7169-652-8

Schultz, J. H. : Autogenní trénink: sebeovládáním ke zdraví. Praha, státní zdravotnické nakladatelství, 1969.

Míček, L. : Autoregulační a sociální aspekty duševního zdraví. Brno, Státní pedagogické nakladatelství, 1978.

Jiřincová, B. ; Holeček, V. ; Miňhová, J. a kol. : Vybrané kapitoly z psychologie zdraví. Plzeň, VČU, 1996. ISBN 80-7082-308-9

Veltrubská, I. ; Chamoutová, K. : Duševní zdraví. Praha, ČZU, 1998. ISBN 80-213-0456-1

Míček, L. : Sebevýchova a duševní zdraví. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1976.

Míček, L. : Duševní hygiena. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1984

Míček, L. : Základní pojmy duševní hygieny, Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1970.

Seznam grafů

- Graf 1 – Grafické znázornění odpovědí na druhou otázku předloženého dotazníku.
- Graf 2 – Grafické znázornění odpovědí na čtvrtou otázku předloženého dotazníku.
- Graf 3 – Grafické znázornění odpovědí na pátou otázku předloženého dotazníku.
- Graf 4 – Grafické znázornění odpovědí na sedmou otázku předloženého dotazníku.
- Graf 5 – Grafické znázornění odpovědí na osmou otázku předloženého dotazníku.
- Graf 6 – Grafické znázornění odpovědí na devátou otázku předloženého dotazníku.

Příloha 1

Plné znění předkládaného dotazníku.

1. Co označuje pojem „duševní hygiena“?

.....
.....

2. **Dodržuješ správnou životosprávu?** ANO NE

3. **Jaká je tvoje životospráva?**

.....
.....

4. **Myslíš si, že také školní prostředí zodpovídá za váš životní styl ve smyslu časového rozvržení dne, dostatku spánku a odpočinku apod.?**

ANO - NE - ČÁSTEČNĚ

5. **Je pro tebe školní prostředí stresující?**

ANO - NE - ČÁSTEČNĚ

6. **Můžeš popsat, jaký vliv má stres na tvé školní (pracovní) výsledky?**

.....
.....

7. **Setkal ses někdy s aplikací metod duševní hygieny ve škole (např. relaxace či cvičení na uvolnění s cílem odbourání stresu)?**

ANO - NE

8. **Myslíš si, že užití takových metod či postupů by se mohlo pozitivně odrazit na tvých školních či pracovních výsledcích?**

ANO - NE - ČÁSTEČNĚ

9. **Domníváš se, že zlepšení školního prostředí prostřednictvím využití metod duševní hygieny (relaxace, uvolnění či sebepoznání) by pozitivně ovlivnilo tvůj celkový životní styl?**

ANO - NE - ČÁSTEČNĚ

Příloha 2

Tabulka 1- Přehled výzkumného vzorku.

Třída	Celkový počet dotázaných	Adekvátně vyplněných dotazníků	Dívky	Chlapci
M/4	20	11	0	20
M/2	25	20	0	25
SOŠ/3	15	10	0	15
Celkem	60	41	0	60

Příloha 3

Tabulka 2 - Přehled odpovědí na otázky s variantami.

Číslo otázky předloženého dotazníku	Možnosti pro odpověď	M/4	M/2	SOŠ/3	Celkem
2	Ano	2	8	5	15
	Ne	9	12	5	26
	Částečně	–	–	–	–
4	Ano	6	15	8	29
	Ne	2	0	0	2
	Částečně	3	5	2	10
5	Ano	7	2	7	16
	Ne	0	9	1	10
	Částečně	4	9	2	15
7	Ano	0	2	0	2
	Ne	11	16	10	37
	Částečně	0	2	0	2
8	Ano	2	8	4	14
	Ne	2	4	3	9
	Částečně	7	8	3	18
9	Ano	2	6	3	11
	Ne	0	7	3	10
	Částečně	9	7	4	20

Příloha 4

Tabulka 3- Přehled nejčastějších odpovědí na otevřené otázky.

Číslo otázky předložené o dotazníku	Nejčastější odpovědi	Třída			Celkem
		M/4	M/2	SOŠ/3	
1	Duševní klid, relaxace, uvolnění, absence stresu, péče o duševní zdraví, zdravý životní styl.	9	11	6	26
	Nevím, psychická zátěž, chování.	2	9	4	15
3	Dobrá, sportuji, zdravě jím, mám dostatek odpočinku, dodržuji hygienu.	4	10	8	22
	Špatná, málo spím, jím nezdravě, kouřím.	7	10	2	19
6	Stres má záporný vliv na mé pracovní výsledky, nesoustředěnost, nervozita, chybování, napětí.	9	14	8	31
	Stres neovlivňuje mé pracovní výsledky, škola není natolik důležitá, abych se kvůli ní stresoval.	2	6	2	10