


ZDRAVÍ  
A MENTÁLNÍ  
WELL-BEING  
VYSOKOŠKOLSKÝCH  
STUDENTŮ  
distanční výuky

JANA KOČÍ  
STEWART I. DONALDSON



**ZDRAVÍ  
A MENTÁLNÍ  
WELL-BEING  
VYSOKOŠKOLSKÝCH  
STUDENTŮ**

distanční výuky

EDUKACE KE ZDRAVÍ  
A WELL-BEINGU JAKO CESTA  
K LEPŠÍ AKADEMICKÉ ÚSPĚŠNOSTI

*JANA KOČÍ & STEWART I. DONALDSON  
CHARLES UNIVERSITY IN PRAGUE*

*© Univerzita Karlova  
ISBN: 978-80-7603-357-3*

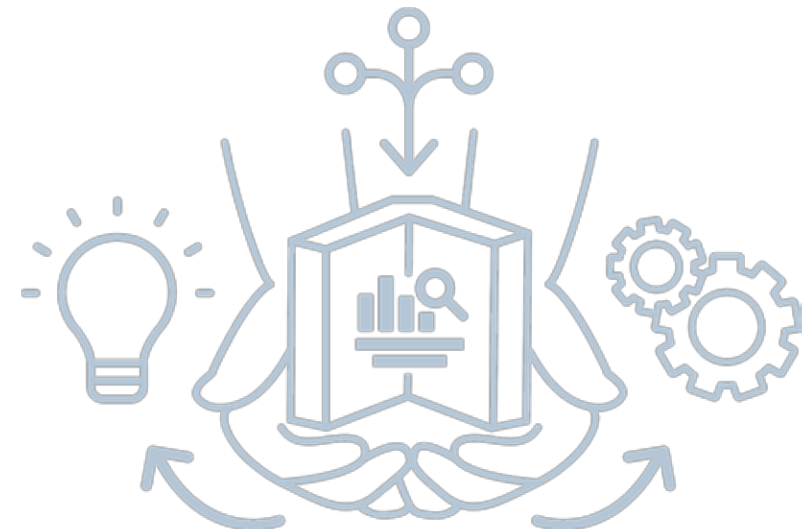
# OBSAH

1	PŘEDMLUVA A PODĚKOVÁNÍ AUTORSKÉMU TÝMU	5
2	NOVÁ ÉRA VZDĚLÁVÁNÍ	9
3	ZDRAVÉ DISTANČNÍ VZDĚLÁVÁNÍ	15
3.1	DISTANČNÍ VZDĚLÁVÁNÍ A HOLISTICKÝ PŘÍSTUP KE ZDRAVÍ	15
3.2	RÁMEC NAŠEHO ZDRAVÍ A AKTIVNÍ PODPORA MENTÁLNÍHO WELL-BEINGU	23
4	MENTÁLNÍ ZDRAVÍ A DISTANČNÍ VZDĚLÁVÁNÍ	45
4.1	JAK SE STARAT O SVÉ ZDRAVÍ V PRŮBĚHU DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ	45
4.2	MENTÁLNÍ ZDRAVÍ JE MNOHEM VÍCE NEŽ JEN STAV MYSLI	49
4.3	JAK ZMĚNIT NAŠE CHOVÁNÍ KE ZDRAVĚJŠÍMU?	53
4.4	NOVÝ POHLED NA ZDRAVÍ A PSYCHICKÝ WELL-BEING	57
5	MANAGEMENT STRESU V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ STUDENTŮ DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ	79
5.1	CO JE TO VLASTNĚ STRES A JAKÝ MŮŽE MÍT DOPAD NA ZDRAVÍ STUDENTŮ DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ?	79
5.2	COPINGOVÉ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU U STUDENTŮ DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ	81
5.3	JAK MŮŽE PROJEVOVÁNÍ VDĚKU OVLIVNIT NAŠI BIOCHEMII A ZKLIDNIT NAŠI NERVOVOU SOUSTAVU?	86
5.4	KDE ŽÁDAT O POMOC, POKUD JE TO NA MĚ PŘÍLIŠ MNOHO?	92
6	POSILOVÁNÍ MENTÁLNÍHO WELL-BEINGU ZDRAVÝM ŽIVOTNÍM STYLEM V PRŮBĚHU DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ	101
6.1	ZDRAVÝM ŽIVOTNÍM STYLEM K VĚTŠÍM AKADEMICKÝM ÚSPĚCHŮM!	101
6.2	MENTÁLNÍ ZDRAVÍ A SMART STRAVOVÁNÍ	104
6.3	MENTÁLNÍ ZDRAVÍ A POHYBOVÉ CHVILKY	110
6.4	MENTÁLNÍ ZDRAVÍ A KVALITNÍ SPÁNEK	113
7	SELF MANAGEMENT A ZVYŠOVÁNÍ VÝKONNOSTI	123
7.1	SEBEMOTIVACE A SEBEORGANIZACE V PRŮBĚHU DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ	123
7.2	JAK SI EFEKTIVNĚ STANOVOVAT CÍLE	127

## 1 PŘEDMLUVA A PODĚKOVÁNÍ AUTORSKÉMU TEAMU

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

**Klíčová slova:** výzkum, postupy založené na důkazech, online vzdělávání, distanční vzdělávání, duševní zdraví, pozitivní zdraví, akademický well-being



Obrázek č. 1 Přístup založený na důkazech překlenující propast mezi výzkumem a praxí (Kočí & Donaldson, 2021)

Jakkoli by se mohlo zdát neobvyklé začínat předmluvu obrázkem, chtěli bychom vám hned v úvodu představit hlavní charakteristiku předkládaného metodologického materiálu. V rámci podpory akademického well-beingu se předložené materiály zaměřují na edukaci v oblasti zdraví ve všech jeho rovinách – v rovině fyzické, psychické a sociální, s věnováním zvláštní pozornosti mentálnímu zdraví vysokoškolských studentů. Důraz je kladen na aplikaci nejnovějších poznatků vědy, doporučeních zahraničních univerzit a praktické využití ověřených postupů, které podporují nejen váš celkový well-being, ale v důsledku také pozitivně ovlivňují vaše studijní výsledky.

Infografika znázorňuje filozofii předkládaného edukačního materiálu. Ruce uprostřed znázorňují současné vědecké důkazy, které výzkum v oblasti zdraví a duševní pohody přináší společnosti. Žárovka na levé straně odkazuje na náš záměr vybrat hlavní myšlenky a zjištění vyplývající ze současných vědeckých studií, které vám postupně představíme. Ozubené kolečko vpravo představuje další důležitý cíl, a to předložit vám na důkazech založené metody a techniky, které vám pomohou posílit mentální zdraví a s ním tak i akademickou úspěšnost v průběhu vašeho distančního vzdělávání.

S radostí vám předkládáme materiál, který byl vytvořen s jediným záměrem – pomoci vám studovat více v pohodě. Tak, aby vás studium bavilo. Protože distanční vzdělávání by koneckonců mělo být, a také je, zábava! Přejeme vám mnoho radosti na cestě k pohodovějšímu a úspěšnějšímu vzdělávání.

Jana & Stewart

*„Díky doporučením založených na důkazech se můžete vědomě rozhodovat o svém životním stylu, podpořit své zdraví, duševní pohodu a pozitivně ovlivnit své studijní výsledky.“*

*„Pečlivě vybrané myšlenky prezentované v nejnovějších studiích, které vám pomohou k úspěšnějšímu distančnímu vzdělávání.“*

*„Přístup ke vzdělání, který klade důraz na praktické využití nejaktuálnějších poznatků, které lze snadno aplikovat do běžného života studentů.“*

## PŘÍSPĚNÍ AUTORŮ

PhDr. Jana Kočí, Ph.D., vysokoškolská pedagožka v oblasti edukace ke zdraví působící na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy napsala předložené metodické materiály, navrhla obsah publikovaných obrázků a na základě rešerše současné odborné literatury a vědeckých informačních zdrojů dostupných online, vytvořila odkazy na další relevantní informační materiály rozšiřující publikovaný text. Univerzitní profesor a Psycholog pozitivní psychologie Stewart I. Donaldson, Ph.D. konzultoval vybraná témata a pomohl editovat předložená doporučení.

Korespondence vztahující se k předkládaným metodickým materiálům Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů zasílejte prosím na adresu Jana Kočí, Pedagogická fakulta, katedra pedagogiky, Univerzita Karlova v Praze, Magdalény Rettigové 4, Praha 1, 116 39, Czech Republic. E-mail: jana.koci@pedf.cuni.cz.

Rádi bychom srdečně poděkovali váženému kolegovi Bc. Yaroslavu Artemovi za pomoc s designem publikovaných obrázků a kolegovi Petru Savickému, který jménem Národního pedagogického muzea a knihovny J. A. Komenského v Praze pomohl s rešerší odborné literatury.

## 2 NOVÁ ÉRA VZDĚLÁVÁNÍ

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

**Klíčová slova:** světová pandemie, nouzová dálková výuka, on-line vzdělávání, distanční vzdělávání, duševní zdraví, pozitivní zdraví, well-being, akademický well-being

*„Nejistota v lidech podněcuje hledání nových řešení.“*

Sophie Soklaridis

Tak, jak se onemocnění způsobené virem SARS-CoV-2 (COVID-19) šířilo po celém světě, zaváděly politické orgány jednotlivých zemí „lockdowny“ nebo svým obyvatelům nařizovaly zůstat v bezpečí domova. Pro tato opatření byla vysokoškolským studentům na několik semestrů odebrána možnost zúčastnit se prezenčního studia. Zákaz kontaktního vzdělávání v již tak omezených společenských stycích zamezil studentům osobní kontakt nejen s ostatními studenty, ale také s učiteli.

Taková opatření účinně chrání veřejné zdraví, protože významně zpomalují šíření viru. Zároveň lze ale velmi dobře předpokládat, že na tato opatření doplatí vysokoškolští studenti v podobě zhoršení stavu jejich psychického well-beingu.<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17</sup>

V posledních dvaceti letech jsme díky řadě pandemií zjistili, jaký mají takové události vliv na duševní zdraví. Na základě těchto zkušeností a rozsahu stávající pandemie víme, že se míra duševních poruch zvýšila. Nepříznivé dopady na duševní pohodu pocítila nejen široká veřejnost, ale také studenti všech úrovní vzdělávání, tedy i vy-

sokoškolští studenti, kteří při pandemii COVID-19 opustili lavice jako první a vraceli se do škol jako poslední.

Koncept tradičního vzdělávání se za poslední desetiletí radikálně změnil a vzhledem k tomu, co jsme se naučili během mimořádné výuky realizované „na dálku“ v době pandemie COVID-19, můžeme s určitostí říci, že budoucnost vzdělávání patří radikálnímu rozvoji on-line výuky a distančnímu vzdělávání.<sup>18,19,20,21,22,23,24,25,26,27</sup>

Krise spojená s onemocněním COVID-19 a z ní vyplývající krize v oblasti zdraví a duševní pohody, jsou celosvětové problémy, které vyžadují zásah na globální úrovni. Vzdělávání týkající se zdraví a mentálního well-beingu a intervence v oblasti duševního zdraví jsou nezbytně nutným krokem pro snížení psychologických následků světové pandemie COVID-19. Zároveň jsme také poznali, jak může být edukace o zdraví a mentálním well-beingu zásadní pro budoucí pozitivní vývoj distančního vzdělávání.<sup>28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40</sup> Je zapotřebí, aby studenti distančního vzdělávání, kteří nemohou využívat luxusu pravidelného osobního setkávání s ostatními studenty a učiteli (na rozdíl od výuky kontaktní), studovali nejen efektivně, ale také se zodpovědným ohledem na své zdraví.

Pro účely zdravého distančního vzdělávání byly zpracovány různé pomůcky podpory duševního zdraví a mentálního well-beingu a výzkumů věnujících se jejich účinnosti stále přibývá. Předkládané metodologické materiály k akademickému well-beingu vysokoškolských studentů nabízí doporučení založená na nejaktuálnějších důkazech, která si kladou za cíl nejen vám pomoci cítit se psychicky lépe, ale také podpořit vaši akademickou úspěšnost.

#### Reference:

1. Journal of education for teaching:international research and pedagogy -- ISSN 0260-7476 -- Roč. 46, č. 4 (September) (2020), s. 472-483.
2. AMIRKHAN, James H., Graham K. BOWERS a Christina LOGAN. Applying stress theory to higher education: lessons from a study of first-year students. *Studies in Higher Education*. Routledge, 2020, roč. 45, č. 11, s. 2231–2244. ISSN 0307-5079. DOI: 10.1080/03075079.2019.1601692.

3. Barton, Susanne Garvis, Viviana Sappa (editors). Cham, Switzerland : Palgrave Macmillan, [2020] -- xxvii, 351 pages. ISBN 978-3-030-26052-1
4. AMPONSAH, Kwaku Darko et al. Stressors and coping strategies: The case of teacher education students at University of Ghana. *Cogent Education*. Cogent OA, 2020, roč. 7, č. 1, s. 1727666. ISSN null. DOI: 10.1080/2331186X.2020.1727666.
5. BALORAN, Erick T. Knowledge, Attitudes, Anxiety, and Coping Strategies of Students during COVID-19 Pandemic. *Journal of Loss and Trauma*. Routledge, 2020, roč. 25, č. 8, s. 635–642. ISSN 1532-5024. DOI: 10.1080/15325024.2020.1769300.
6. ARRIBATHI, Abdul Hamid et al. An Analysis of Student Learning Anxiety During the COVID-19 Pandemic: A Study in Higher Education. *The Journal of Continuing Higher Education*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–14. ISSN 0737-7363. DOI: 10.1080/07377363.2020.1847971.
7. BIBER, Duke D., Bridget MELTON a Daniel R. CZECH. The impact of COVID-19 on college anxiety, optimism, gratitude, and course satisfaction. *Journal of American College Health*. Taylor & Francis, 2020, roč. 0, č. 0, s. 1–6. ISSN 0744-8481. DOI: 10.1080/07448481.2020.1842424.
8. BOLUMOLE, Motunrola. Student life in the age of COVID-19. *Higher Education Research & Development*. Routledge, 2020, roč. 39, č. 7, s. 1357–1361. ISSN 0729-4360. DOI: 10.1080/07294360.2020.1825345.
9. CAHAPAY, Michael B. Stranded College Students amid Corona Virus Disease 2019 Pandemic: An Existential Phenomenology. *Journal of Loss and Trauma*. Routledge, 2020, roč. 25, č. 6–7, s. 598–604. ISSN 1532-5024. DOI: 10.1080/15325024.2020.1770955.
10. CLEOFAS, Jerome Visperas. Life Interruptions, Learnings and Hopes among Filipino College Students during COVID-19 Pandemic. *Journal of Loss and Trauma*. Routledge, 2020, roč. 0, č. 0, s. 1–9. ISSN 1532-5024. DOI: 10.1080/15325024.2020.1846443.
11. KIBBEY, Mindy M., Erick J. FEDORENKO a Samantha G. FARRIS. Anxiety, depression, and health anxiety in undergraduate students living in initial US outbreak “hotspot” during COVID-19 pandemic. *Cognitive Behaviour Therapy*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–13. ISSN 1650-6073. DOI: 10.1080/16506073.2020.1853805.
12. LIU, Cindy H. et al. Priorities for addressing the impact of the COVID-19 pandemic on college student mental health. *Journal of American College Health*. Taylor & Francis, 2020, roč. 0, č. 0, s. 1–3. ISSN 0744-8481. DOI: 10.1080/07448481.2020.1803882.
13. MOHLMAN, Jan, Leah M. WATSON a Corey H. BASCH. The COVID-19 In-

- ventory: Measuring anxiety related to illness pandemic across college males and females. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*. Taylor & Francis, 2021, roč. 49, č. 2, s. 163–178. ISSN 1085-2352. DOI: 10.1080/10852352.2021.1908204.
14. PAN, Haimin. A Glimpse of University Students' Family Life Amidst the COVID-19 Virus. *Journal of Loss and Trauma*. Routledge, 2020, roč. 25, č. 6–7, s. 594–597. ISSN 1532-5024. DOI: 10.1080/15325024.2020.1750194.
  15. PASCOE, Michaela C., Sarah E. HETRICK a Alexandra G. PARKER. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*. Routledge, 2020, roč. 25, č. 1, s. 104–112. ISSN 0267-3843. DOI: 10.1080/02673843.2019.1596823.
  16. RICHARDSON, Clarissa M. E., Wilson T. TRUSTY a Kylie A. GEORGE. Trainee wellness: self-critical perfectionism, self-compassion, depression, and burnout among doctoral trainees in psychology. *Counselling Psychology Quarterly*. Routledge, 2020, roč. 33, č. 2, s. 187–198. ISSN 0951-5070. DOI: 10.1080/09515070.2018.1509839.
  17. SCOTTA, Ana Veronica, Mariela Valentina CORTEZ a Agustín Ramiro MIRANDA. Insomnia is associated with worry, cognitive avoidance and low academic engagement in Argentinian university students during the COVID-19 social isolation. *Psychology, Health & Medicine*. Taylor & Francis, 2020, roč. 0, č. 0, s. 1–16. ISSN 1354-8506. DOI: 10.1080/13548506.2020.1869796.
  18. ADEDOYIN, Olasile Babatunde a Emrah SOYKAN. Covid-19 pandemic and online learning: the challenges and opportunities. *Interactive Learning Environments*. Routledge, 2020, roč. 0, č. 0, s. 1–13. ISSN 1049-4820. DOI: 10.1080/10494820.2020.1813180.
  19. BRYSON, John R. a Lauren ANDRES. Covid-19 and rapid adoption and improvisation of online teaching: curating resources for extensive versus intensive online learning experiences. *Journal of Geography in Higher Education*. Routledge, 2020, roč. 44, č. 4, s. 608–623. ISSN 0309-8265. DOI: 10.1080/03098265.2020.1807478.
  20. CARRILLO, Carmen a Maria Assunção FLORES. COVID-19 and teacher education: a literature review of online teaching and learning practices. *European Journal of Teacher Education*. Routledge, 2020, roč. 43, č. 4, s. 466–487. ISSN 0261-9768. DOI: 10.1080/02619768.2020.1821184.
  21. DONITSA-SCHMIDT, Smadar a Rony RAMOT. Opportunities and challenges: teacher education in Israel in the Covid-19 pandemic. *Journal of Education for Teaching*. Routledge, 2020, roč. 46, č. 4, s. 586–595. ISSN 0260-7476. DOI: 10.1080/02607476.2020.1799708.
  22. FIRAT, Mehmet a Aras BOZKURT. Variables affecting online learning readiness in an open and distance learning university. *Educational Media International*. Routledge, 2020, roč. 57, č. 2, s. 112–127. ISSN 0952-3987. DOI: 10.1080/09523987.2020.1786772.
  23. JOOSTEN, Tanya a Rachel CUSATIS. Online Learning Readiness. *American Journal of Distance Education*. Routledge, 2020, roč. 34, č. 3, s. 180–193. ISSN 0892-3647. DOI: 10.1080/08923647.2020.1726167.
  24. LEE, Kyungmee et al. Student learning during COVID-19: It was not as bad as we feared. *Distance Education*. Routledge, 2021, roč. 42, č. 1, s. 164–172. ISSN 0158-7919. DOI: 10.1080/01587919.2020.1869529.
  25. MAJUMDAR, Piya, Ankita BISWAS a Subhashis SAHU. COVID-19 pandemic and lockdown: cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India. *Chronobiology International*. Taylor & Francis, 2020, roč. 37, č. 8, s. 1191–1200. ISSN 0742-0528. DOI: 10.1080/07420528.2020.1786107.
  26. MURPHY, Michael P. A. COVID-19 and emergency eLearning: Consequences of the securitization of higher education for post-pandemic pedagogy. *Contemporary Security Policy*. Routledge, 2020, roč. 41, č. 3, s. 492–505. ISSN 1352-3260. DOI: 10.1080/13523260.2020.1761749.
  27. SANGSTER, Alan, Greg STONER a Barbara FLOOD. Insights into accounting education in a COVID-19 world. *Accounting Education*. Routledge, 2020, roč. 29, č. 5, s. 431–562. ISSN 0963-9284. DOI: 10.1080/09639284.2020.1808487.
  28. *David S. Rosenthal Center for Wellness and Health Promotion at Harvard University Health Services (2021). Your wellbeing*. [7/10/2021; on-line] available at: <https://wellness.huhs.harvard.edu/your-wellbeing>
  29. Kelly-Ann Allen and Peggy Kern (2020). Boosting school belonging: practical strategies to help adolescents feel like they belong at school. Abingdon, Oxon ; New York, NY : Routledge Taylor & Francis Group, [2020] ISBN 978-1-138-30508-3
  30. Eric Rossen (2020). Supporting and educating traumatized students: a guide for school-based professionals / edited by Eric Rossen -- Second edition. New York, NY : Oxford University Press, [2020] 411pgs. ISBN 978-0-19-005273-7
  31. BATCHELOR, Rachel et al. Student perspectives on mental health support and services in the UK. *Journal of Further and Higher Education*. Routledge, 2020, roč. 44, č. 4, s. 483–497. ISSN 0309-877X. DOI: 10.1080/0309877X.2019.1579896.
  32. CAGE, Eilidh et al. Barriers to accessing support for mental health issues at university. *Studies in Higher Education*. Routledge, 2020, roč. 45, č. 8, s. 1637–1649. ISSN 0307-5079. DOI: 10.1080/03075079.2018.1544237.



33. LAZAREVIC, Bojan a David BENTZ. Student Perception of Stress in Online and Face-to-Face Learning: The Exploration of Stress Determinants. *American Journal of Distance Education*. Routledge, 2021, roč. 35, č. 1, s. 2–15. ISSN 0892-3647. DOI: 10.1080/08923647.2020.1748491.
34. LUCIANO, Francesco et al. COVID-19 lockdown: Physical activity, sedentary behaviour and sleep in Italian medicine students. *European Journal of Sport Science*. Routledge, 2020, roč. 0, č. 0, s. 1–10. ISSN 1746-1391. DOI: 10.1080/17461391.2020.1842910.
35. RAMLO, Susan. COVID-19 Response: Student Views about Emergency Remote Instruction. *College Teaching*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–9. ISSN 8756-7555. DOI: 10.1080/87567555.2021.1887071.
36. SALIMI, Nahal et al. College Students Mental Health Challenges: Concerns and Considerations in the COVID-19 Pandemic. *Journal of College Student Psychotherapy*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–13. ISSN 8756-8225. DOI: 10.1080/87568225.2021.1890298.
37. SHIN, Minsun a Kasey HICKEY. Needs a little TLC: examining college students' emergency remote teaching and learning experiences during COVID-19. *Journal of Further and Higher Education*. Routledge, 2020, roč. 0, č. 0, s. 1–14. ISSN 0309-877X. DOI: 10.1080/0309877X.2020.1847261.
38. SINGH, Kamlesh a Shilpa BANDYOPADHYAY. Enhancing college students well-being: The psycho-spiritual well-being intervention. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–22. ISSN 1091-1359. DOI: 10.1080/10911359.2020.1823294.
39. WEI, Huei-Chuan a Chien CHOU. Online learning performance and satisfaction: do perceptions and readiness matter? *Distance Education*. Routledge, 2020, roč. 41, č. 1, s. 48–69. ISSN 0158-7919. DOI: 10.1080/01587919.2020.1724768.
40. YUSUF, Juita-Elena (Wie), Marina SAITGALINA a David W. CHAPMAN. Work-life balance and well-being of graduate students. *Journal of Public Affairs Education*. Routledge, 2020, roč. 26, č. 4, s. 458–483. ISSN 1523-6803. DOI: 10.1080/15236803.2020.1771990.

## 3 ZDRAVÉ DISTANČNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

### 3.1 DISTANČNÍ VZDĚLÁVÁNÍ A HOLISTICKÝ PŘÍSTUP KE ZDRAVÍ

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

**Klíčová slova:** duševní zdraví, zdraví, akademický výkon, akademický úspěch, stanovování cílů, well-being

„Na naučeném je krásné to, že vám to nemůže nikdo vzít.“

B. B. King

Dva rychlé dotazy. Zaprvé, co jste si přáli se naučit pro zvýšení kvality vašeho života, když jste nastupovali na vysokou školu?

A zadruhé, co vás doposud studium na vysoké škole naučilo?

Mnozí z nás se chtějí stát odborníky ve své profesi a být úspěšní a spokojení v pracovním i osobním životě. A pevně věříme, že přesně toto našim studentům vysokoškolské studium zprostředkovává. Nicméně, mnozí z nás k odpovědi na druhý dotaz jistě ještě doplní, že jsme se také ve své nové roli vysokoškoláka naučili, jak se stresovat.

Jeden ze tří vysokoškolských studentů vykazuje během svého studia nějaké duševní problémy. Podobné procento studentů z vysoké školy odejde, aniž by získalo titul, o který usilovalo.<sup>1</sup>

První rok na vysoké škole je spojen s poměrně vysokým rizikem, že ve studiu nebudeme úspěšní, což samo o sobě klade na studenty velký tlak. Zároveň to ale znamená i vyšší riziko potíží spojených s duševním zdravím a následně i sníženou duševní pohodou a kvalitou celkového zdraví vysokoškolských studentů.<sup>2,3,4,5</sup> Navíc narušení akademického well-beingu a duševní nepohoda přímo úměrně souvisí s horšími studijními výsledky (které jsou ve výzkumných studiích definované jako počet studentů pokračujících ve studiu, studijní průměr a získané kredity).<sup>4</sup> Výzkumy dokazují, že u vysokoškolských studentů trpících duševními problémy je dvakrát větší pravděpodobnost, že studium nedokončí.<sup>6,7</sup> Že deprese a sebevražedné myš-

lenky jsou v přímé souvislosti s horšími akademickými výsledky studentů.<sup>8,9</sup> Studie věnující se stresu u vysokoškoláků a jeho zvládnání potvrzují negativní vliv obojího na akademický well-being.<sup>13</sup> Duševní zdraví a akademické výsledky studentů jsou tak velmi úzce provázané.<sup>1</sup>

Je všeobecně uznáváno, že duševní pohoda (mentální well-being) je multidimenzionálním jevem. Jinými slovy, duševní pohoda je dynamický a plynulý nepřetržitý sled událostí ovlivněný mnoha vzájemně propojenými dimenzemi. Světová zdravotnická organizace<sup>12</sup> stanovila tři rozměry duševní pohody: tělesný well-being, duševní well-being a sociální well-being (viz obr. 2). Je důležité si plně uvědomovat všechny tři rozměry našeho well-beingu a zaměřovat naši pozornost na to, co konkrétně u nás funguje a díky čemu zvládáme distanční výuku více v pohodě.

Centrum Davida S. Rosenthala pro podporu wellness a zdraví (CWHP) při Harvardské univerzitě pak například připisuje duševní pohodě osm rozměrů. Jsou jimi tělesný well-being, emoční well-being, vztahový well-being, spirituální well-being, environmentální well-being, profesní well-being, intelektuální well-being a finanční well-being (viz obr. 3 v kapitole 3.2 „RÁMEC NAŠEHO ZDRAVÍ A AKTIVNÍ PODPORA MENTÁLNÍHO WELL-BEINGU“).<sup>11</sup> Výše uvedené položky představují holistický přístup ke zdraví a duševní pohodě rozdělující abstraktní koncepty tělesného, duševního a sociálního well-beingu na další dílčí části. Každý z nás si musí najít rovnováhu mezi jednotlivými složkami, která bude fungovat během různých období našeho života, včetně let strávených ve škole, ať už při kontaktním či distančním vzdělávání.



Obrázek č. 2 Dimenze well-beingu vyobrazené v souladu s definicí zdraví Světové zdravotnické organizace (Kočí & Donaldson, 2021)

## Reference:

1. Dekker I, De Jong EM, Schippers MC, De Bruijn-Smolters M, Alexiou A, Giesbers B. Optimizing Students' Mental Health and Academic Performance: AI-Enhanced Life Crafting. *Front Psychol.* 2020 Jun 3;11:1063. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01063. PMID: 32581935; PMCID: PMC7286028.
2. Hunt, J., and Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *J. Adolesc. Health* 46, 3–10. doi: 10.1016/j.jadohealth.2009.08.008
3. Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., et al. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: prevalence and distribution of mental disorders. *J. Abnorm. Psychol.* 127, 623–638. doi: 10.1037/abn0000362
4. Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., et al. (2018). Mental health problems in college freshmen: prevalence and academic functioning. *J. Affect. Disord.* 225, 97–103. doi: 10.1016/j.jad.2017.07.044
5. Choi, A. (2018). Emotional Well-Being of Children and Adolescents: Recent Trends and Relevant Factors. (No. 169). Paris: OECD Publishing, doi: 10.1787/41576fb2-en
6. Kessler, R. C., Foster, C. L., Saunders, W. B., and Stang, P. E. (1995). Social consequences of psychiatric disorders. I: Educational attainment. *Am. J. Psychiatry* 152, 1026–1032. doi: 10.1176/ajp.152.7.1026
7. Hartley, M. T. (2010). Increasing resilience: strategies for reducing dropout rates for college students with psychiatric disabilities. *Am. J. Psychiatr. Rehabil.* 13, 295–315. doi: 10.1080/15487768.2010.523372
8. Mortier, P., Demyttenaere, K., Auerbach, R. P., Green, J. G., Kessler, R. C., Kiekens, G., et al. (2015). The impact of lifetime suicidality on academic performance in college freshmen. *J. Affect. Disord.* 186, 254–260. doi: 10.1016/j.jad.2015.07.030
9. De Luca, S. M., Franklin, C., Yueqi, Y., Johnson, S., and Brownson, C. (2016). The relationship between suicide ideation, behavioral health, and college academic performance. *Commun. Ment. Health J.* 52, 534–540. doi: 10.1007/s10597-0169987-4
10. Godmen, H. (2013). Your well-being: more than just a state of mind. Harvard Medical School. Harvard Health Publishing. [7/10/2021; on-line] available at: <https://www.health.harvard.edu/blog/your-well-being-more-than-just-a-state-of-mind-201303065957>
11. *David S. Rosenthal Center for Wellness and Health Promotion at Harvard University Health Services (2021). Your wellbeing.* [7/10/2021; on-line] available at: <https://wellness.huhs.harvard.edu/your-wellbeing>
12. World Health Organization: Mental health: strengthening our response. Cited [7/27/2021, last update 3/30/2018]. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
13. AMIRKHAN, James H., Graham K. BOWERS a Christina LOGAN. Applying stress theory to higher education: lessons from a study of first-year students. *Studies in Higher Education.* Routledge, 2020, roč. 45, č. 11, s. 2231–2244. ISSN 0307-5079. DOI: 10.1080/03075079.2019.1601692.

### MŮŽE BÝT MENTÁLNÍ WELL-BEING UČEN NA ŠKOLÁCH?

**Klíčová slova:** well-being, pozitivní edukace, škola, studenti, zdraví, výchova ke zdraví, inspirace

Podívejte se na diskusi Dr. Martina Seligmana o výhodách začlenění pozitivní psychologie do školního prostředí jako prostředku podpory well-beingu mezi studenty a benefitech tzv. pozitivního vzdělávání. Najdete zde inspiraci nejen pro sebe, ale i pro váš unikátní proces vzdělávání.

<https://vimeo.com/192522856>



**Open University je vysokoškolské studium pro všechny zájemce [Open University is higher study for all persons interested]**

**Klíčová slova:** otevřená univerzita, distanční vzdělávání, korespondenční studium, vysokoškolské studium, univerzita, Velká Británie, Česko

Článek nabízí informace o Open University (Otevřené univerzitě) v Milton Keynes ve Velké Británii. Tato největší instituce distančního vzdělávání v evropském měřítku poskytuje vzdělávání všem zájemcům, a to bez přijímacích zkoušek a bez požadavků na předchozí dokončené vzdělání. Vzdělávání je založeno na samostudiu v korespondenčních kurzech. První pokusy o zavedení tohoto typu studia v České republice.

<http://katalog.npmk.cz/documents/67540>



**Nahradí on-line vzdělávání univerzity? [Will on-line education replace universities?]**

**Klíčová slova:** vysoká škola, univerzita, vysokoškolské studium, student, studentský život, distanční vzdělávání, počítač, vzdělávací technologie, inovace ve vzdělávání, e-learning, Massive Open On-line Course, Spojené státy americké, on-line

On-line vzdělávání dnes postupně inovuje jeho tradiční formy. Jaká je situace v americkém školství? Řada univerzit nabízí MOOC (Massive Open On-line Course) pro veřejnost, některé již zabudovaly MOOC do svých studijních programů. S on-line studiem by mělo mnoho studentů možnost přizpůsobit studium svým potřebám a možnostem. Více studentů by mělo možnost získat rezidenční zkušenosti. Přináší on-line studium konec příležitosti učit se spolu a vytvářet typický studentský život?

<https://katalog.npmk.cz/records/094a9af7-34ee-427e-b8bd-d304963c7a44>

**Staré univerzity v ohrožení [Old universities in danger]**

**Klíčová slova:** vysokoškolské studium, univerzita, kurs, spolupráce mezi univerzitami, distanční vzdělávání, vzdělávací technologie, inovace ve vzdělávání, prognóza, on-line

Nová konkurence tradičního univerzitního vzdělávání: hromadné a bezplatné on-line kurzy nabízené IT společnostmi (např. Udacity a Coursera). Bezplatnost kurzů je kompenzována zpoplacením certifikátů dokládajících absolvování studia, vydáváním učebnic nebo prodejem reklamy. Reakce univerzit: spolupráce na poskytování on-line kurzů (např. založení neziskové organizace EdX). Zapojení britské Open University, jednoho z průkopníků dálkového vzdělávání, do této spolupráce. Odmítavý postoj Oxfordu a Cambridge. Prognózy dalšího vývoje on-line vzdělávání. Převzato a přeloženo z časopisu The Economist.

<https://katalog.npmk.cz/records/aa75b8a2-748c-4e77-b8aa-684f7940f2bb>



**Titul po drátě: do Čech dorazilo lákadlo skutečně otevřené univerzity [Academic title online attraction in the form of a true open university has arrived in the Czech Republic]**

**Klíčová slova:** vysoká škola, zahraniční škola, otevřená univerzita, distanční vzdělávání, podmínky přijetí, zkušební systém, tutorský systém, mezinárodní spolupráce, multimediální systém, internet, Open University, Velká Británie, Česko, Praha (Česko)

Článek přináší informace o distančním studiu on-line, které nabízí britská Open Univerzita v Praze. Studium je časově nenáročné (studenti se učí doma), předpokladem je dobrá znalost angličtiny, zkoušky se skládají psaním esejí a vyplňováním písemných testů. Komunikace mezi studenty a učiteli (tutory) probíhá převážně přes počítač nebo telefonicky.

<https://katalog.npmk.cz/records/ed138a6f-d041-4b8c-bcb4-7f8f3d4b8657>

Titul se dá získat i přes internet: vysedávat v učebnách už není nutné. Některé obory je možné studovat na dálku, stačí být online [A title can be obtained via internet: sitting in the classroom is not necessary. Some disciplines can be studied from a distance, being online is enough.]

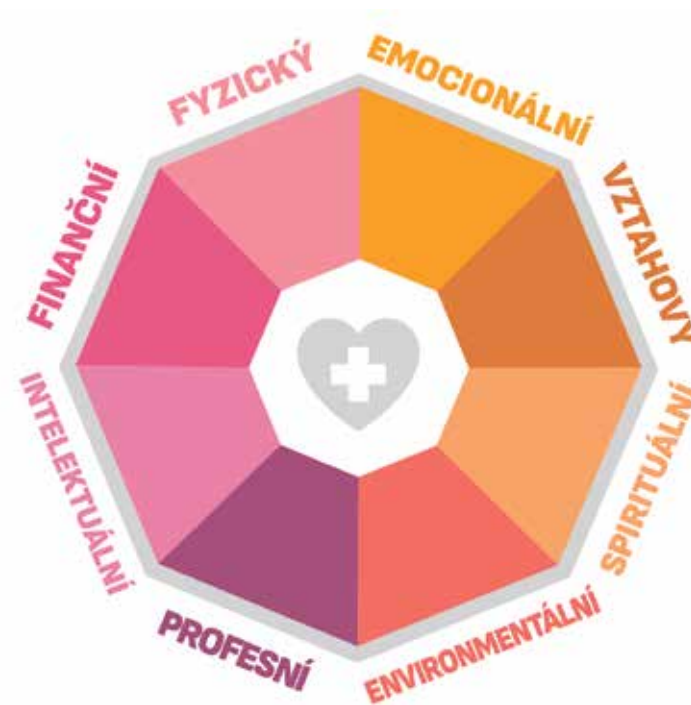
**Klíčová slova:** e-learning, učebna, školní prostředí, studijní obor, studijní program, distanční vzdělávání, vysoká škola, střední škola, budoucnost, forma výuky, univerzita, kurs, Česko, Spojené státy americké, Velká Británie, masivní otevřený online kurz, on-line

Příspěvek je věnován internetové výuce (e-learningu) a seznamuje čtenáře s možnostmi studia některých oborů formou kombinovaného nebo distančního studia na vysokých školách a dokonce některých středních školách v České republice. Autorka v příspěvku dokazuje na příkladech ze Spojených států amerických a Velké Británie, že online vzdělávání má budoucnost a tato forma studia má dlouhodobě dobré výsledky na univerzitách, které pořádají online vedené kurzy vlastní a kurzy MOOC (Massive Open Online Courses).

### 3.2 RÁMEC NAŠEHO ZDRAVÍ A AKTIVNÍ PODPORA MENTÁLNÍHO WELL-BEINGU

**Klíčová slova:** zdraví, celkový well-being, rámec celkového zdraví, duševní zdraví, fyzické zdraví, emoční zdraví, zdraví vztahů, duchovní zdraví, životní prostředí, pracovní zdraví, duševní zdraví, finanční zdraví

„Duševní zdraví není cíl, ale proces. Nejde o to kam jedete, ale jak řídíte.“  
Noam Spencer, Ph.D.



Obrázek č. 3 Dimenze well-beingu nadesignované autory vycházející z originálního rámcového pojetí Harvardovy univerzity a centra Davida S. Rosenthala pro podporu wellness a zdraví Health (Kočí & Donaldson; 2021)

Jednou z největších překážek efektivního učení, které v současnosti čelíme, je malá vybavenost studentů dovednostmi, které by jim pomohly udržet si duševní pohodu. To je přirozeně i problémem, se kterým se potýkáme ve vysokoškolském prostředí. Univerzity po celém světě v souvislosti s pandemií COVID-19, ale i vzhledem k obecným trendům ve vzdělávání, které zde byly před pandemií, částečně přesouvají výuku do režimu distančního vzdělávání. Hlavním zaměřením pro zlepšení akademického well-beingu se proto stává aktivní posilování celkového zdraví vysokoškoláků, včetně péče o jejich duševní zdraví v průběhu distanční výuky, která aktivně ovlivňuje nejen školní úspěšnost, ale také celkovou životní spokojenost studentů.

Jedna severoamerická studie<sup>1</sup> hodnotila spokojenost se životem a míru pociťovaného stresu u vysokoškoláků na Barbadosu. Zjištění ukázala, že vyšší úroveň pociťovaného stresu souvisela s nižší úrovní životní spokojenosti respondentů. Hlavními předpoklady životní spokojenosti studentů přitom bylo prostředí ve kterém bydleli, celkové univerzitní zázemí a zmiňovaný pociťovaný stres.

Můžeme jako studenti distančního vzdělávání za pomocí poznatků moderní vědy posílit své zdraví a naši duševní pohodu? Odpověď zní jednoznačně ano. Seznamte se s jednotlivými položkami duševního zdraví a podpořte svou tělesnou a duševní pohodu uvedenými tipy a aktivitami podložené výsledky současných studií, které můžete začlenit do svého každodenního života ještě dnes.

## EMOCIONÁLNÍ WELL-BEING

Jednou z nejdůležitějších částí systému well-beingu (obr. 3) je emoční well-being zahrnující schopnost identifikace, uvědomění si a přijetí všech svých myšlenek a pocitů, a to jak těch pozitivních, tak i těch negativních. Umět si zvědomit a přijmout své emoce je nezbytnou dovedností pro pěstování své životní rovnováhy a psychické odolnosti. Zároveň nám emocionální well-being pomáhá rozvíjet a pěstovat pozitivní vztahy a přátelství.<sup>2</sup>



Pečujte o svůj emoční well-being níže uvedenými tipy vycházejícími z rad Centra Davida S. Rosenthala na podporu duševní pohody a zdraví (CWHF) při Harvardově univerzitě upravenými pro životní styl a prostředí studentů (Kočí & Donaldson, 2021):

- Udělejte si čas, zklidněte svou mysl a popřemýšlejte v klidu o průběhu celého svého dne, včetně vašich studijních povinností.
- Sdílejte své myšlenky a pocity (i ty související s vaším studiem) s někým, komu důvěřujete. Na oplátku naslouchejte aktivně myšlenkám a sdíleným pocitům druhých, vašich přátel, členů rodiny či vašich spolužáků.
- Starejte se o své tělo. Dobře jezte, cvičte a dbejte na kvalitní spánek. Vaše emoční a fyzické zdraví jsou vzájemně provázané a obojí, jak emoční, tak psychické zdraví jsou pro učení velice důležité.
- Smějte se! Neberte život za každé situace až tak vážně, i když rozumíme tomu, že je studium někdy opravdu náročné. S humorem jde ale přece všechno lépe!
- Projděte se venku, mezi on-line výukou nebo hned po skončení výuky.
- Často k sobě býváme velmi kritičtí. Buďte na sebe hodní a netrestejte se za to, že jste ve škole neuspěli, nebo že jste nesplnili všechny úkoly, které jste si předsevzali.

Možný přínos

- Jasnější mysl pro učení a pro vstřebávání nových informací.
- Celkově lepší nálada.
- Větší sebedůvěra, a to nejen ve škole.
- Lepší komunikační schopnosti, které se stanou vaší velkou studijní výhodou.

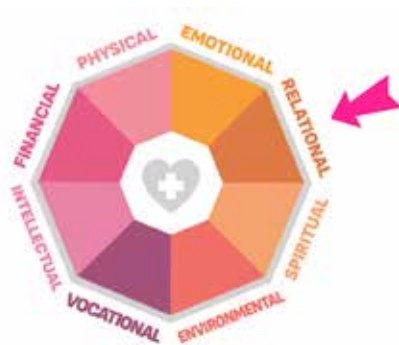
**NECÍTÍTE SE DOBŘE? ZAVOLEJTE SI O POMOC. NEJSTE V TOM SAMI!****Klíčová slova:** well-being, stress, stress management, on-line pomoc

Nevíte si rady? Ublíží vám někdo? Máte z něčeho strach? Nedaří se vám v lásce? Máte pocit, že vám rodiče nerozumí? Myslíte si, že to už nezvládnete sami? Sami na nic určitě nejste! Volejte linku bezpečí 116 111 - ANONYMNĚ, ZDARMA A NON-STOP!

[https://www.linkabezpeci.cz/?gclid=Cj0KCQjw0K-HBhDDARIsAFJ6UGhQ2UtsGym-BjEvUjwhgEYaJAAD9vXlJxdYvtlo7-dLuxforWohrQnUaAnm6EALw\\_wcB](https://www.linkabezpeci.cz/?gclid=Cj0KCQjw0K-HBhDDARIsAFJ6UGhQ2UtsGym-BjEvUjwhgEYaJAAD9vXlJxdYvtlo7-dLuxforWohrQnUaAnm6EALw_wcB)

**WELL-BEING VZTAHŮ**

Další důležitou součástí systému well-beingu (obr. 3) je vztahový well-being zaměřující se na budování a udržování smysluplných vztahů se sebou samým a s jedinci kolem nás. S našimi pracovními skupinami a celou komunitou. Vztahové zdraví se rozvíjí interakcemi a budováním vzájemných vazeb s ostatními. Naše vybudovaná síť vztahů založená na podporujících vztazích nejen v osobním životě, ale i v našem školním prostředí nám pomáhá navodit pocit bezpečí a spokojenosti.<sup>2</sup>



Pečujte o svou vztahovou pohodu s níže uvedenými tipy vycházejícími z rad Centra Davida S. Rosenthala na podporu duševní pohody a zdraví (CWHP) při Harvardově univerzitě upravenými pro životní styl studentů (Kočí & Donaldson, 2021):

- Udělejte si čas, abyste lépe poznali sami sebe. Přemýšlejte o tom, čemu a v co věříte, jaké vyznáváte hodnoty a jak to vše souvisí s vaším studiem.
- Připojte se k nějakému vysokoškolskému spolku nebo k organizaci.

- Aktivně se účastněte studijních skupin.
- Snažte se zůstat v kontaktu s rodinou, s přáteli, se spolužáky a s vašimi učiteli.
- Je-li to možné, věnujte se nějaké dobrovolné činnosti.
- Udržujte rovnováhu mezi školou a vaším společenským životem!

**Možný přínos:**

- Pocit začlenění a sounáležitosti.
- Podpora v těžkých časech během života i na škole.
- Osobní rozvoj a větší sebevědomí. Budete spokojenější sami se sebou.
- Lepší komunikační schopnosti, které budou prospěšné vašemu pohodovějšímu studiu.
- Umění řešit spory.



**DISTANČNÍ STUDIUM VŮBEC NEMUSÍ BÝT OSAMĚLÉ!  
KAŽDÁ VYSOKÁ ŠKOLA NABÍZÍ SVÝM STUDENTŮM MOŽNOSTI ZAPOJIT SE DO RŮZNÝCH STUDENTSKÝCH SPOLKŮ. NAJDĚTE SI TEN SVŮJ A PŘIPOJTE SE K NÁM!**

**Klíčová slova:** well-being, stress, stress management, vztahy, vztahový well-being, studentské spolky

Zajímá vás přehled studentských spolků na UK? Podívejte se na studentské spolky podle fakult zde:

<https://cuni.cz/UK-8518.html>

## INTELEKTOVÝ WELL-BEING

Další důležitou součástí systému našeho celkového well-beingu (obr. 3) je intelektuální pohoda. Ale nebojte se, nejedná se o žádnou zkoušku vaší inteligence, ani vás nebude nikdo známkovat. Spíše se bavíme o intelektuální transformaci a o nových způsobech získávání vědomostí. Stejně jako fyzické a emoční zdraví, i intelekt totiž vyžaduje určitou péči. Intelektuální pohoda se vyznačuje aktivním osvojováním si a používáním kritického myšlení, využíváním konstruktivního myšlení, vizualizace, podněcování sami sebe ke zvědavosti, k řešení problémů a ke tvořivosti. Důležité je zmínit, že intelektuální pohoda není vázána pouze na dobu našeho studia. Naopak, intelektuální pohoda musí být udržována a pěstována po celý život.<sup>2</sup>



- Otevřenost a respekt vůči jiným názorům.
- Jasnější uvažování.



### ZÁLEŽÍ TI NA TVÉM MOZKU? NÁM NA NĚM TAKÉ ZÁLEŽÍ!

**Klíčová slova:** intelektuální well-being, zdraví, well-being, intelekt, kritické myšlení, konstruktivní myšlení, vizualizace, kreativita, řešení problémů  
Vyzkoušejte si, co všechno vaše mysl dokáže. Zlepšete si paměť, podpořte svou schopnost soustředění a zbystríte své myšlení! Stáhněte si aplikaci cílenou na trénink lidského mozku.

<https://www.lumosity.com/train/turbo/odp/1/start>

Pečujte o svou intelektuální pohodu s níže uvedenými tipy vycházejícími z rad Centra Davida S. Rosenthala na podporu duševní pohody a zdraví (CWHP) při Harvardově univerzitě upravenými pro životní styl studentů (Kočí & Donaldson, 2021):

- Zajděte se podívat na nějakou výuku mimo váš studijní obor nebo mimo vaše obvyklé zájmy.
- Čtěte si, ale jen tak, pro zábavu. Nezaměřujte se jen na vědeckou literaturu. Přečtěte si nějaké drama, fantasy, beletrii, historickou prózu nebo cokoliv, na co máte právě náladu.
- Najděte si seminář nebo konferenci o něčem, o čem toho moc nevíte.
- Zajděte si do divadla, na výstavu, do muzea nebo na kolektivní čtení poezie.
- Polemizujte s někým ze spolužáků, nebo z přátel i mimo školu o nějakém vybraném tématu (a respektujte přitom i jeho/její názor).
- Zkuste se naučit další jazyk.
- Luštěte křížovky a různé hádanky.
- Je-li to možné, neváhejte a připojte se k nějakému výzkumnému projektu.

Možný přínos:

- Lepší kognitivní dovednosti.
- Širší spektrum přijímaných podnětů.
- Rozvoj vašich osobních hodnot a názorů!



## SPIRITUÁLNÍ WELL-BEING

Další důležitou částí systému well-beingu (obr. 3) je spirituální well-being vycházející z víry, našich přesvědčení, naděje, našich osobních hodnot, etiky nebo morálních zásad, které dávají našemu životu smysl a nám důvod, proč žít. O spirituální well-being lze pečovat a pěstovat ho například modlením, meditací, trávením času v přírodě, aktivním nasloucháním při komunikování s druhými a také sebereflexí a reflexí vlastního života.<sup>2</sup>



Pečujte o svou spirituální pohodu s níže uvedenými tipy vycházejícími z rad Centra Davida S. Rosenthala na podporu duševní pohody a zdraví (CWHP) při Harvardově univerzitě upravenými pro životní styl studentů (Kočí & Donaldson, 2021):

- Pište si deník a zapisujte si do něj zážitky ze svého osobního a studentského života.
- Snažte se strávit co nejvíce času v přírodě. Užijte si čas, který trávíte bez monitorů a obrazovek.
- Vyzkoušejte meditaci a rozvíjejte svou schopnost vnímat.
- Je-li to pro vás zajímavé, zajděte si na bohoslužbu.

**Možný přínos:**

- Uvědomění si důvodu proč děláme to, co děláme a odkrytí smyslu svého studijního a osobního života.
- Odolnost vůči stresu ve škole i v osobním životě.
- Vyjasnění si hodnot, jakými se v životě řídit.



**PODPOŘTE SVOU SPIRITUÁLNÍ POHODU TECHNIKOU PSANÍ DENÍKU.  
ZDE NALEZNETE RADY A TIPY OD KALIFORNSKÉ UNIVERZITY V BERKELEY:**

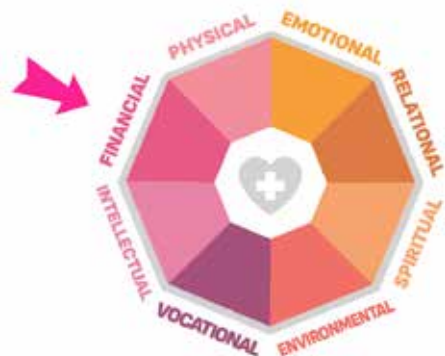
**Klíčová slova:** žurnalistika, zdraví, pohoda, kvalita života, smysl, deník, psaní deníku

Výzkumy ukazují, že pravidelné psaní deníku a žurnalistika významně podporují naše prožívání štěstí a pohody, zvyšují naši vnitřní motivaci a díky psaní našich myšlenek na papír vnímáme překážky spíše jako výzvu, než-li jako hrozbu. To významně zvyšuje šance na náš budoucí úspěch. Mezi různými zkoumanými faktory, od nabízené pomoci od kolegy až po slovní povzbuzování a podporu, bylo dosažení smysluplného pokroku vyhodnoceno jako nejzásadnější prediktor našeho dobrého pracovního dne. Zjistěte více informací na téma psaní a vyzkoušejte si psaní deníku třeba hned teď.

[https://greatergood.berkeley.edu/article/item/do\\_this\\_in\\_the\\_afternoon\\_for\\_a\\_better\\_workday#thank-influence](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/do_this_in_the_afternoon_for_a_better_workday#thank-influence)

## FINANČNÍ WELL-BEING

Další důležitou částí systému celkového well-beingu (obr. 3) je finanční well-being, tedy schopnost rozhodovat se uvědoměle v oblasti financí. Finanční zdraví zlepšíme, pokud se naučíme rozlišovat mezi svými potřebami a touhami, pokud budeme žít v rámci svých finančních možností a pokusíme se naplňovat naše krátkodobé a dlouhodobé finanční cíle, které jsme si stanovili jak v osobním životě, tak i v rámci našeho studentského životního stylu.<sup>2</sup>



Pečujte o svou finanční pohodu s níže uvedenými tipy vycházejícími z rad Centra Davida S. Rosenthala na podporu duševní pohody a zdraví (CWHP) při Harvardově univerzitě upravenými pro životní styl studentů (Kočí & Donaldson, 2021):

- Sledujte a kontrolujte pravidelně své výdaje. Neschovávejte hlavu před tím, jak a za co utrácíte peníze. Opravdu si udržujte dobrý přehled o svém bankovním účtu. Zkuste si třeba zapisovat své týdenní výdaje. Zapojte svou tvořivost, výdaje můžete zaznamenávat do mobilu do poznámek, nebo si je můžete každý večer napsat na kus papíru. Funguje to lépe, než se může zdát.
- Začněte s malými změnami, které vám pomohou ušetřit a které se časem sčítají (např. si udělejte kávu doma, než abyste si ji kupovali ve školní kavárně; přineste si vlastní svačinu nebo si doma připravte oběd mezi jednotlivými on-line semináři).
- Než vyrazíte na nákup, zkontrolujte si, co už máte doma. Sepište si potraviny, které opravdu potřebujete a ještě před odchodem do obchodu si stanovte maximum, kolik miníte utratit peněz.
- Než něco neplánovaně koupíte, zeptejte se sami sebe, zda to opravdu potřebujete.
- Otevřete si spořicí účet a automaticky tam každý měsíc odkládejte drobnou částku nebo částku, kterou si coby student můžete dovolit.
- Nebojte se ptát na studentské slevy!

### Možný přínos

- Naučíte se dosahovat svých osobních finančních cílů.
- Pokrátíte své případné dluhy.
- Snížíte svůj finanční stres, což může být zejména pro studenty velice užitečné.
- Budete mít své finance pod kontrolou a v bezpečí.
- Začnete spořit.



**JSTE VE FINANČNÍ TÍSNI? MNOHÉ UNIVERZITY FINANČNĚ PODPORUJÍ SVÉ STUDENTY PROSTŘEDNICTVÍM STIPENDIÍ. PROSTUDUJTE ZÁKLADNÍ DRUHY STIPENDIÍ POSKYTOVANÉ VAŠÍ UNIVERZITOU! JAKOU PODPORU NABÍZÍ UNIVERZITA KARLOVA? PODÍVEJTE SE ZDE:**

**Klíčová slova:** finanční well-being, zdraví, finanční pomoc, podpora, finance, studentské půjčky

Univerzita Karlova poskytuje svým studentům finanční podporu v podobě stipendií. Ta mohou mít různé podoby a jsou používána v různých situacích – například jako sociální dávka, je-li student v obtížné situaci či třeba jako hmotná pochvala za mimořádně kvalitní výsledky v nejrůznějších činnostech spjatých se studiem. Podle druhu jsou stipendia buď jednorázová nebo se pravidelně opakují.

<https://cuni.cz/uk-59.html>

## PRACOVNÍ WELL-BEING

Pro většinu z nás zahrnuje hledání té správné profese přípravu v podobě vzdělání, určitou míru rozhodování, potřebu získat zkušenosti a přemýšlení nad tím, co chceme vlastně dělat. Další důležitou částí systému well-beingu (obr. 3) je práce, ve které uplatňujeme naše dovednosti a která zároveň koreluje s našimi hodnotami. Práce, která nás baví, umožňuje nám růst a dává nám pocit naplnění v každodenním životě. Důležitou součástí profesní pohody jsou cíle a ambice, naše spokojenost v práci a pocity smysluplnosti a naplnění, které nám práce přináší.<sup>2</sup>



Pečujte o svou profesní pohodu s níže uvedenými tipy vycházejícími z rad Centra Davida S. Rosenthala na podporu duševní pohody a zdraví (CWHP) při Harvardově univerzitě upravenými pro životní styl studentů (Kočí & Donaldson, 2021):

- Uvědomte si, co vám v životě přináší radost a smysl. Sepište si to na papír. Souvisí to nějak s vaším studiem? Víte jak?
- Využijte nějakou novou pracovní příležitost a pozorujte, co vás baví. Nebo se zapojte do dobrovolnické činnosti, která vám poskytne příležitost vyzkoušet si v praxi, zda vás opravdu to, co byste rádi dělali, bude bavit či nikoliv!
- Buďte otevření a v rámci vašeho studia se snažte vyzkoušet co nejvíc různých aktivit a činností!
- Zúčastněte se stáží nebo nějakého výzkumu. Podívejte se, jaké možnosti vám vaše univerzita nabízí!
- Využijte konzultačních služeb pro výběr budoucího povolání, které vaše univerzita poskytuje, a kterým může být například kariérní poradenství!

### Možný přínos

- Udržování rovnováhy mezi školou (potencionálně prací) a osobním životem.
- Naučíte se pozorně sledovat vaše pocity spokojenosti a vaši vnitřní motivaci.
- Otevřete si dveře k novým možnostem, které se netýkají pouze školy.
- Objevíte své schopnosti a zájmy!

- Začnete si uvědomovat, kdy prožíváte pocity, že to, co děláte stojí za to a má to cenu. Zeptejte se sami sebe, při jakých aktivitách tyto pocity zažíváte? Jak to souvisí s vaším studiem?



### NEJSTE SI JISTI TÍM, CO CHCETE VLASTNĚ V ŽIVOTĚ DĚLAT?

**TO JE NAPROSTO V POŘÁDKU! UNIVERZITY POSKYTUJÍ PRO SVÉ STUDENTY KARIÉRNÍ PORADENSTVÍ. PROSTUDUJTE SLUŽBY KARIÉROVÉHO PORADENSTVÍ POSKYTOVANÝCH VAŠÍ UNIVERZITOU! JAKÉ PORADENSTVÍ NABÍZÍ UNIVERZITA KARLOVA SE PODÍVEJTE ZDE:**

**Klíčová slova:** profesní pohoda, zdraví, kariéra, pomoc, podpora, budoucnost

Cílem kariérní poradny UK Pointu je zprostředkování efektivního poradenství zaměřeného na kariérní rozvoj studentů a čerstvých absolventů UK. Typickými tématy, která můžeme v poradně řešit, jsou: další vzdělávání a možnosti celoživotního vzdělávání, problémy při studiu, vstup na pracovní trh, volba pracovního uplatnění, příprava na přijímací řízení a další. Nejste-li si jisti, zda váš problém patří do kariérní poradny, neváhejte napsat e-mail a zeptat se – kariérní poradna je tu pro vás.

<https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-36.html>

## ENVIRONMENTÁLNÍ WELL-BEING

Další důležitou částí systému celkového well-beingu (obr. 3) je environmentální well-being. Ten se vyznačuje životním stylem, vztahy mezi jednotlivci, vztahy se společností a prostředím kolem nás. A to jak v našem osobním prostoru, tak i v rámci vysokoškolského prostředí. Well-being každého z nás je ovlivněn prostředím, ve kterém žijeme a zároveň i my máme vliv na prostředí, ve kterém se vyskytujeme. V rámci péče o environmentální well-being je důležité naučit se přijímat svou zodpovědnost za ochranu Země a vést takový životní styl, který umožňuje zachovat přírodní prostředí a jeho zdroje zdravé.<sup>2</sup>



Pečujte o svou environmentální pohodu s níže uvedenými tipy vycházejícími z rad Centra Davida S. Rosenthala na podporu duševní pohody a zdraví (CWHP) při Harvardově univerzitě upravenými pro životní styl studentů (Kočí & Donaldson, 2021):

- Recyklujte. Využívejte aktivně nádob na tříděný odpad umístěných v budově univerzity.
- Pokud to půjde, jezděte na kole nebo chodte pěšky. Díky pravidelné fyzické aktivitě nejenže snížíte svou osobní míru produkovaných emisí, ale zároveň posílíte vaše kognitivní funkce.
- Používejte co možná nejčastěji opakovaně použitelné sáčky a láhve na vodu.
- Sledujte svou spotřebu vody.
- Chodte na farmářský trh, kupujte si lokálně vypěstované potraviny a podpořte místní chovatele a pěstitelé.
- Vypínejte světla a elektroniku, kdykoli je nepoužíváte. Jděte příkladem svým spolužákům.
- Odpojte zařízení, pokud se zrovna nepřipravujete do školy.
- Darujte nepoužívané oblečení.

### Možný přínos

- Snížení vlastní uhlíkové stopy na Zemi.
- Malé změny vedou k velkým změnám důležitým pro zachování našeho životního prostředí.
- Ušetříte peníze, což se studentům vždy hodí.
- Budete mít dobrý pocit z toho, jak vedete svůj život a ještě budete pozitivním příkladem pro své spolužáky.
- Místní potraviny, které se naučíte konzumovat, jsou čerstvější a výživnější.



**RÁDI BYSTE PŘÍSPĚLI K OZDRAVĚNÍ NAŠEHO ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ, ALE NEVÍTE JAK? NASBÍREJTE INSPIRACI NA WEBU MINISTERSTVA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ ZDE:**

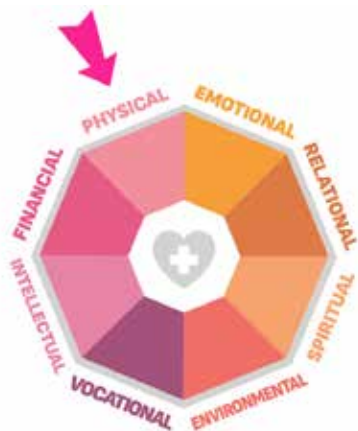
**Klíčová slova:** zdraví, well-being, environmentální well-being, prevence, podpora

Podívejte se do kalendáře akcí a navštivte plánované kurzy, pravidelně pročítejte zpravodaj MŽP či nastavujte legislativu a plánované kampaně.

<https://www.mzp.cz/>

## FYZICKÝ WELL-BEING

Jednou z nejdůležitějších částí systému celkového well-beingu (obr. 3) je fyzický well-being. Fyzická pohoda má zásadní podíl na celkové pohodě, která přímo ovlivňuje nejen naše dlouhodobé zdraví, ale i to, jak se v tento daný moment cítíte. Významné aspekty fyzického zdraví zahrnují pohybovou aktivitu, správnou výživu, spánek, bezpečné sexuální chování a zdravé rozhodování v oblasti užívání návykových látek. Pamatujte, že péče o fyzickou pohodu a sladění tělesných potřeb napomáhá fyzickému zdraví a zároveň významně přispívá vaší i naší emoční pohodě, intelektuální pohodě a pohodě našich vztahů.<sup>2</sup>



Pečujte o svou fyzickou pohodu s níže uvedenými tipy vycházejícími z rad Centra Davida S. Rosenthala na podporu duševní pohody a zdraví (CWHP) při Harvardově univerzitě upravenými pro životní styl studentů (Kočí & Donaldson, 2021):

### Pohyb

My všichni obecně, ale studenti obzvláště, sedáváme při učení dlouhé hodiny u počítače či u knih. Pečujte proto o své tělo i mozek a co nejvíce se hýbejte. Nejlépe si vytvoříte, ale i udržíte, pohybový režim tak, že si najdete pohybovou aktivitu, která vás bude bavit! Vyzkoušejte různá cvičení a pohybové aktivity a uvidíte, co vám vyhovuje nejlépe.<sup>2</sup>

### Možný přínos

- Snížení celkového stresu a stresu souvisejícího se školou.
- Získáváte energii pro každodenní život i pro vaše studium.
- Udržujete si zdravou váhu.
- Zlepšíte si paměť, schopnost soustředit se, a tím podpoříte svou výkonnost nejen v akademickém prostředí!
- Zkvalitníte si spánek. Po lepším spánku vždy následuje lepší školní den.
- Zlepšíte si náladu a sebevědomí, což může být pro vaše studium jediné prospěšné.



**STÁHNĚTE SI DOPORUČENÍ HARVARDOVY UNIVERZITY PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A BUDUJTE SVŮJ WELL-BEING.**

**Klíčová slova:** zdravá strava, pohyb, kvalitní spánek, zdravý životní styl, dlouhověkost, well-being

Výzkumy Harvardovy univerzity ukazují, že ti z nás, kdo dodržujeme pět klíčových návyků – jíme zdravě, pravidelně cvičíme, udržujeme si zdravou tělesnou hmotnost, nepijeme příliš mnoho alkoholu a nekouříme – žijeme o více než deset let déle než ti, kteří tato základní pravidla nedodržují. Dodržování těchto doporučení nám všem může pomoci nejen žít déle, ale také lépe. Na Harvardu bylo zjištěno, že dospělí středního věku dodržující těchto pět klíčových návyků žijí nejen déle, ale také bez chronických onemocnění, včetně diabetu mellitu 2. typu, kardiovaskulárních chorob a rakovin. Na tomto odkazu najdete zmiňovaného průvodce zdravým životem Harvardovy univerzity!

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2021/01/19/healthy-living-guide-2020-2021/>



### PROHLÉDNĚTE SI POHYBOVÁ DOPORUČENÍ SVĚTOVÉ ZDRAVOTNICKÉ ORGANIZACE Z ROKU 2020 ZDE:

**Klíčová slova:** pohybová aktivita, pohoda, duševní zdraví, pohybová doporučení, tělo a mysl, kognice, doporučení, prevence stresu, pravidelná pohybová aktivita, zdraví studentů

Pohybová doporučení Světové zdravotní organizace týkající se fyzické aktivity a sedavého způsobu života nám poskytují doporučení v oblasti veřejného zdraví založené na důkazech pro všechny naše obyvatele: děti, mladistvé, dospělé a starší dospělí. Doporučení poskytují rady ohledně množství fyzické aktivity (frekvence, intenzita a doba trvání) potřebné k tomu, aby nám přinesla významné zdravotní výhody a zmírnila zdravotní rizika. Poprvé jsou doporučení vztahující se k souvislostem mezi sedavým chováním a zdravotními následky poskytována i dílčím populačním skupinám, kterým jsou těhotné ženy a ženy po porodu, občané trpící chronickými onemocněními či občané s různým typem zdravotního postižením.

#### Výživa

Jako studenti někdy šetříme časem, abychom se mohli učit a studovat tak, že odbydeme přípravu našeho jídla. Často také jíme ve spěchu, což obvykle vede i k tomu, že si vybíráme jídla, která nejsou zdravá. Aby mohlo podat ty nejlepší výsledky, vaše tělo si zaslouží výživné a kvalitní palivo. Zaměřte se na potraviny, které vašemu tělu dodají dostatek živin a zkuste si vědomě spojovat výživu s pocitem spokojenosti, sounáležitosti a hojnosti. Pamatujte, že pečlivým výběrem zdravých potravin a vnímáním vlastního těla zjistíte, co konkrétně vám a vašemu tělu nejvíce vyhovuje.<sup>2</sup> Potraviny, které jíme, ovlivňují nejen naše fyzické zdraví, ale i naše emoční a duševní zdraví. A mimo to správně vyvážená strava významně přispívá i k našim dobrým akademickým výsledkům. Dopřejte si kvalitní stravu a užijte si benefity, které vám správné stravování přinese.<sup>3</sup>

#### Možný přínos

- Budete mít více energie na studium a větší radost ze života.
- Udržíte si zdravou váhu.
- Zlepší se vám pleť, nehty a přestanou vám padat vlasy.
- Snížíte si riziko srdečních chorob a rakoviny.
- Zvýší se vám výkonnost při studiu.
- Zlepší se vám nálada a vaše sebevědomí.



**STÁHNĚTE SI SVĚHO PRŮVODCE ZDRAVÝM STRAVOVÁNÍM, VYVINUTÉHO HARVARDOVOU UNIVERZITOU – ŠKOLOU VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ A ZAČNĚTE SI BUDOVAT ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, KTERÝ VÁM BUDE VÝBORNÝM POMOCNÍKEM V PRŮBĚHU CELÉHO VAŠEHO STUDIA.**

**Klíčová slova:** zdravá strava, cvičení, dobrý spánek, zdravý životní styl, dlouhověkost, pohoda

Jezme opravdové jídlo. To je základní poslání dnešní moderní výživy. Naše znalosti o výživě uzavírají pomyslný kruh, kdy se vracíme zpět ke konzumaci jídla, které se co nejvíce blíží formě, ve které ji příroda připravila. Na základě solidních dat současné vědy o výživě popisuje Harvardova univerzita v tomto speciálním reportu podporujícím zdraví, tedy v Průvodci zdravým stravováním ověřené strategie, výživové tipy a recepty, které vám pomohou si nejen lépe vybrat stravu, ale dokument také podrobně popisuje, jak si pomocí stravy budovat optimální zdraví.

<https://www.health.harvard.edu/nutrition/a-guide-to-healthy-eating-strategies-tips-and-recipes-to-help-you-make-better-food-choices>



**VYUŽÍVEJTE TALÍŘE ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ, VYVINUTÉHO HARVARDOVOU UNIVERZITOU – ŠKOLOU VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ A ZAČNĚTE SI BUDOVAT ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, KTERÝ VÁM BUDE VÝBORNÝM POMOCNÍKEM V PRŮBĚHU CELÉHO VAŠEHO STUDIA.**

**Klíčová slova:** zdravá strava, cvičení, dobrý spánek, zdravý životní styl, dlouhověkost, pohoda

Talíř zdravého stravování použijte aktivně jako vodítko pro vytváření zdravých a vyvážených jídel – ať už podávaných u stolu nebo zabalených v krabičce na oběd do práce či do školy s sebou.

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2021/01/19/healthy-living-guide-2020-2021/>

### Spánek

Studium a učení nás opravdu vyčerpává. Dobíjejte baterky kvalitním spánkem a naučte se si pravidelně dělat čas na odpočinek. Je to rozumná investice, a to nejen pro studenty. Díky pravidelnému spánku v délce sedmi až osmi hodin se vám zbystří úsudek a budete rozhodně lépe připraveni zvládnout i náročnější den.<sup>1</sup>

#### Možný přínos

- Získáte více energie na školní aktivity, které vás čekají.
- Zlepšíte si paměť, schopnost soustředit se a schopnost se rozhodovat.
- Udržíte si zdravou váhu.
- Zlepší se vám výkonnost, což může být zejména při studiu velká výhoda.
- Snížíte si hladinu stresu a dobrým spánkem mu i předcházíte.
- Zlepší se vám nálada, což je pro studenty vždycky výhra!



**ZKUSTE SI OSVOJIT SPRÁVNÉ NÁVYKY VEDOUČÍ KE KVALITNÍMU SPÁNKU  
A NAUČTE SE VÍCE OD DIVIZE HARVARDOVY UNIVERZITY PRO ZDRAVÝ SPÁNEK.**

**Klíčová slova:** zdraví, spánek, well-being, prevence, lepší výkon, lepší nálada, kognice

Každý potřebujeme ke zdraví zdravý spánek. Zjistěte více o tom, co nám nedává spát, začněte řešit problémy se spánkem a zhodnoťte své spánkové potřeby – jinými slovy, dopřejte si dnes večer dobrou noc!

<http://healthysleep.med.harvard.edu/need-sleep/>

#### Reference:

1. ALLEYNE, Mary, Philmore ALLEYNE a Dion GREENIDGE. Life Satisfaction and Perceived Stress Among University Students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa*. Routledge, 2010, roč. 20, č. 2, s. 291–297. ISSN 1433-0237.
2. David S. Rosenthal Center for Wellness and Health Promotion at Harvard University Health Services (2021). *Your wellbeing*. [7/10/2021; on-line] available at: <https://wellness.huhs.harvard.edu/your-wellbeing>
3. David S. Rosenthal Center for Wellness and Health Promotion at Harvard University Health Services (2021). *Nutrition*. [7/13/2021; on-line] available at: <https://wellness.huhs.harvard.edu/nutrition>

## 4 MENTÁLNÍ ZDRAVÍ A DISTANČNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

### 4.1 JAK SE STARAT O SVÉ ZDRAVÍ V PRŮBĚHU DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

**Klíčová slova:** distanční výuka, zdraví, vysokoškolští studenti, zdravý životní styl, well-being, akademický výkon, úzkost, deprese

*„Tím, že se o sebe staráme, získáváme zpět svoji sílu.“*

Lala Delia

Výzkumy opakovaně potvrzují, že se u studentů po celém světě zvyšuje míra výskytu duševních potíží. Psychické problémy u vysokoškoláků jsou běžné jak u studentů prezenčního (kontaktního), tak i u studentů distančního studia. Studie dokládají, že jeden ze tří vysokoškoláků vykazuje jednu či více duševních potíží.<sup>1,2,3</sup> Podle nedávné studie zkoumající studenty z 19 vysokých škol v 8 zemích (n = 13 984) trpí vysokoškoláci nejčastěji depresemi a úzkostnými poruchami.<sup>2</sup>

V současnosti je na celém světě přibližně 70 % absolventů středních škol, kteří pokračují ve studiu na vysoké škole.<sup>2,3</sup> Roky strávené na univerzitě jsou ovšem obdobím, kdy se běžné duševní potíže projevují nejčastěji, zejména afektivní poruchy, úzkostlivost a poruchy způsobené užíváním návykových látek.<sup>4,5</sup> Tyto problémy si vysvětlujeme z části vysokou mírou stresu, kterému jsou studenti často vystavováni a negativně prožívanými neúspěchy, které s sebou studium na vysoké škole nese. Tlak při studiu na vysoké škole přispívá k rozvoji pocitů úzkostlivosti a zhoršující se duševní pohodě studentů.<sup>6,7</sup> Prokrastinace a zhoršující se výsledky ve škole vedou velmi často vedle zmiňované úzkostlivosti také k depresi a nízkému sebevědomí.<sup>8,9</sup> Všechny výše zmiňované potíže spojené s duševním zdravím negativně ovlivňují akademické výsledky našich studentů.<sup>10,11,12,13,14</sup>

Symptomy duševních potíží se projevují například: fyzickou bolestí, vyčerpáním a stresem.<sup>15</sup> Nepřítomnost negativních prožitků, spolu s pozitivními prožitky (jako jsou pocity spokojenosti a radosti) určují subjektivní (nebo-li hédonickou) pohodu jedince.<sup>16</sup> Samotný hédonický náhled na duševní pohodu nemusí být akurátním ukazatelem zdravého života, protože se tímto pohledem zaměřujeme většinou jen na symptomy.<sup>17</sup> Životní styl jedince vyznávajícího hédonickou pohodu a spokojenost může mít velmi pravděpodobně naopak z dlouhodobého hlediska na duševní pohodu špatný dopad.<sup>18,19,20</sup> Převedeno na vysokoškolské prostředí, vyhledávání hédonické pohody může být v rozporu se snahou o dosažení studijních cílů a akademických



úspěchů, protože ani studium ani práce nejsou vždy zábavou a vyžadují namáhavé a často dlouhodobé úsilí.<sup>15</sup> Oproti hédonickému přístupu k duševní pohodě, eudaimonický přístup naopak říká, že duševní pohody lze dosáhnout jen tehdy, žijeme-li v souladu se svými vlastními hodnotami, které máme hluboce zakořeněné, a jejichž naplňováním se aktivně a komplexně podílíme na naší duševní pohodě.<sup>21</sup> Oba druhy duševní pohody se částečně překrývají, přesto jsou ale individuálními systémy, které spolu středně silně korelují.<sup>22</sup> Výzkumy také ukazují, že si zajištěním základních potřeb (jako jsou kompetence, sounáležitost a autonomie) zlepšujeme hédonickou i eudaimonickou duševní pohodu. Na druhé straně, když se nám jedné nebo více z těchto potřeb nedostává, oba druhy naší duševní pohody se zhoršují.<sup>23</sup>

#### Reference:

1. Hunt, J., and Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *J. Adolesc. Health* 46, 3–10. doi: 10.1016/j.jadohealth.2009.08.008
2. Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., et al. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: prevalence and distribution of mental disorders. *J. Abnorm. Psychol.* 127, 623–638. doi: 10.1037/abn0000362
3. Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., et al. (2018). Mental health problems in college freshmen: prevalence and academic functioning. *J. Affect. Disord.* 225, 97–103. doi: 10.1016/j.jad.2017.07.044
4. De Girolamo, G., Dagani, J., Purcell, R., Cocchi, A., and McGorry, P. D. (2012). Age of onset of mental disorders and use of mental health services: needs, opportunities and obstacles. *Epidemiol. Psychiatr. Sci.* 21, 47–57. doi: 10.1017/S2045796011000746
5. Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., and Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *J. Psychiatr. Res.* 47, 391–400. doi: 10.1016/j.jpsychires.2012.11.015
6. Centre for Education Statistics and Evaluation (2015). Student Wellbeing. Sydney, NSW: NSW Department of Education and Communities.
7. Cant, S. (2018). Hysteresis, social congestion and debt: towards a sociology of mental health disorders in undergraduates. *Soc. Theor. Health* 16, 311–325. doi: 10.1057/s41285-017-0057-y
8. Sandler, C. D., and Sacks, L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: relationships with depression in university students. *Psychol. Rep.* 73, 863–871. doi: 10.2466/pr0.1993.73.3.863
9. van Eerde, W., and Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A metaanalysis of intervention studies. *Educ. Res. Rev.* 25, 73–85. doi: 10.1016/j.edurev.2018.09.002
10. Kessler, R. C., Foster, C. L., Saunders, W. B., and Stang, P. E. (1995). Social consequences of psychiatric disorders. I: Educational attainment. *Am. J. Psychiatry* 152, 1026–1032. doi: 10.1176/ajp.152.7.1026
11. Steel, P., Brothen, T., and Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Pers. Individ. Differ.* 30, 95–106. doi: 10.1016/S01918869(00)00013-1
12. Hartley, M. T. (2010). Increasing resilience: strategies for reducing dropout rates for college students with psychiatric disabilities. *Am. J. Psychiatr. Rehabil.* 13, 295–315. doi: 10.1080/15487768.2010.523372
13. Kim, K. R., and Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: a meta-analysis. *Pers. Individ. Differ.* 82, 26–33. doi: 10.1016/j.paid.2015.02.038
14. Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., et al. (2018). Mental health problems in college freshmen: prevalence and academic functioning. *J. Affect. Disord.* 225, 97–103. doi: 10.1016/j.jad.2017.07.044
15. Dekker I, De Jong EM, Schippers MC, De Bruijn-Smolanders M, Alexiou A, Giesbers B. Optimizing Students' Mental Health and Academic Performance: AI-Enhanced Life Crafting. *Front Psychol.* 2020 Jun 3;11:1063. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01063. PMID: 32581935; PMCID: PMC7286028.
16. Kahneman, D. (1999). "Objective happiness," in *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology*, eds D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (New York, NY: Russell Sage Foundation).
17. Ryff, C. D., and Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *J. Happiness Stud.* 9, 13–39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
18. Huppert, F. A., Baylis, N., Keverne, B., Ryff, C. D., Singer, B. H., and Love, G. D. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philos. Trans. R. Soc. B Biol. Sci.* 359, 1383–1394. doi: 10.1098/rstb.2004.1521
19. Anic, P., and Toncic, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijskete22*, 135–153. doi: 10.1177/0146167215573211
20. Baumel, A., Muench, F., Edan, S., and Kane, J. M. (2019). Objective user engagement with mental health apps: systematic search and panel-based usage analysis. *J. Med. Intern. Res.* 21:e14567. doi: 10.2196/14567
21. Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of per-

- sonal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *J. Pers. Soc. Psychol.* 64:678. doi: 10.1037/0022-3514.64.4.678
22. Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., and Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *J. Pers. Soc. Psychol.* 71, 406. doi: 10.1037/0022-3514.71.2.406
23. Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu. Rev. Psychol.* 52, 141–166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141



#### POCIŤUJETE DEPRESI? VYHODNOŤTE SVÉ SYMPTOMY A ZMĚŘTE SI MÍRU DEPRESE ZDE:

**Klíčová slova:** well-being, psychologický well-being, deprese, zdraví, prevence stresu

CES-D dotazník měří symptomy prožívané deprese a pomáhá nám porozumět a zorientovat se v naší situaci.

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/>

## 4.2 MENTÁLNÍ ZDRAVÍ JE MNOHEM VÍCE NEŽ JEN STAV MYSLI

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

**Klíčová slova:** mentální zdraví, mentální well-being, zdraví, Světová zdravotnická organizace, psychický well-being, sociální well-being

*„Žádná naše součást nemůže být zdravá, pokud není zdravý celek.“*

Platón

Duševní zdraví má vliv na naše přemýšlení, na naše prožívání a na to, jak se chováme. Zároveň duševní zdraví ovlivňuje i náš každodenní život, naše vztahy a zejména i stav našeho fyzického zdraví.

Mentální well-being je úzce spojen s dobrým zdravotním stavem. Dobrým zdravím se přitom myslí měřitelný a definovatelný stav, kdy se nejedná jen o pouhou nepřítomnost nemoci. Dobrého zdraví lze dosáhnout kombinací výborného stavu biologických, subjektivních a funkčních podmínek.<sup>1</sup>

Světová zdravotnická organizace<sup>2</sup> upozorňuje na to, že duševní zdraví znamená více než jen nepřítomnost duševní poruchy. Jedná se o nedílnou součást zdraví. Pokud nejsme duševně v pořádku, nejsme ani zdraví.

Nejlepšího duševního zdraví nedosáhneme jen tím, že se budeme vyhýbat chorobným stavům, ale zejména tím, že se budeme aktivně starat o svou celkovou pohodu (*well-being*) a štěstí.

Duševní zdraví je stavem, při kterém si jedinci uvědomují své schopnosti, jsou schopni se vyrovnat se stresem každodenního života, aktivně pracovat a být prospěšní společnosti.

Duševní zdraví je základem kolektivní i individuální schopnosti lidí přemýšlet, vyjadřovat emoce, vzájemně se ovlivňovat, vydělávat si na živobytí a užívat života. Proto

je třeba podporu, ochranu a obnovu duševního zdraví chápat jako zásadní aktivity pro jednotlivce, komunity i celosvětovou společnost.

#### Faktory určující naše duševní zdraví

Duševní zdraví zahrnuje naši fyzickou, psychickou a sociální pohodu, které jsou určovány různými faktory (viz obr. 3 v předchozí kapitole).

Duševní zdraví je determinováno řadou socioekonomických, biologických a environmentálních faktorů.<sup>1</sup> Úroveň duševního zdraví člověka je tedy v každém okamžiku určována mnoha sociálními, psychologickými a biologickými faktory.

Podle Světové zdravotnické organizace<sup>2</sup> často špatné duševní zdraví souvisí s náhlými sociálními změnami, se stresujícími podmínkami v práci či při studiu, genderovou diskriminací, sociálním vyloučením, nezdravým životním stylem, špatným fyzickým zdravím, či s porušováním lidských práv. Existují také psychologické a osobnostní faktory, které nás činí náchylnější k duševním potížím. Biologická rizika například zahrnují různé genetické faktory a predispozice prožívat stres intenzivněji.

Podívejme se blíže na všechny rozměry duševní pohody.

#### Rozměr první: tělesný well-being.

Na tělesné pohodě se podílí naše genetiky, hormony, stres, strava, cvičení, kvalitní spánek, dále i zranění, toxiny, léky, užívání alkoholu a mnoho dalšího.

Je nesmírně důležité dodržovat výživová doporučení tak, abychom se cítili mentálně dobře. Dodržování pohybového režimu také pomáhá (rozdělte si krátká cvičení do celého dne, během jednotlivých hodin se protáhněte, dejte si přestávku od učení a udělejte si pár dřepů nebo po výuce vyražte na krátkou procházku), stejně jako režimu spánkového. Vytvořte si takový spánkový režim, který vám bude vyhovovat a snažte se jej dodržovat. Vyhýbejte se drogám a alkoholu.

#### Rozměr druhý: sociální well-being.

Sociální pohoda je ovlivňována naší rodinou, našimi blízkými, systémem naší sociální podpory, médií, společností, školním a pracovním prostředím, společenstvím ve kterém žijeme, kulturou, ale i diskriminací, stresovým prostředím, traumaty a řadou dalšího.

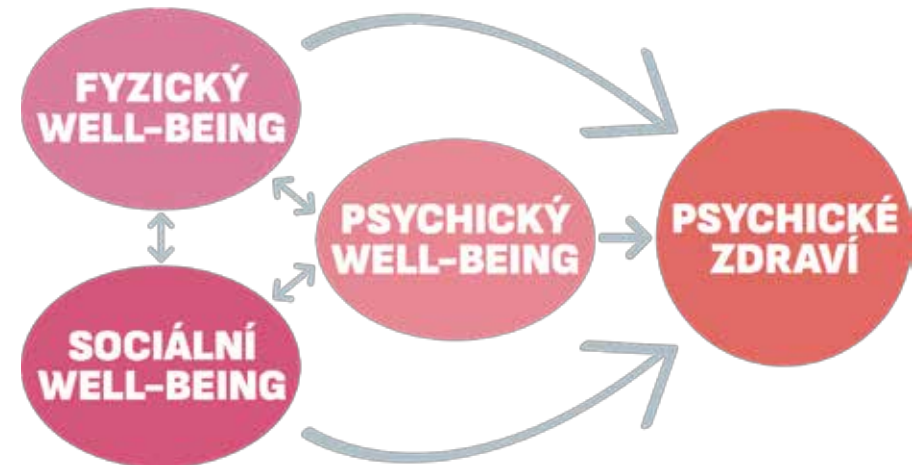
Je velmi důležité trávit čas s rodinou nebo přáteli se kterými se cítíme dobře, a to nejlépe každý den. Je důležité si vytvořit systém sociální podpory, například formou

studijní skupiny, a omezit čas strávený před monitory a vyhýbat se, pokud možno, vlivům sociálních médií, zejména při procesu aktivního studia.

#### Rozměr třetí: psychický well-being.

Duševní pohodu ovlivňuje naše přesvědčení a to, zda v něco věříme, naše emoce, emoční inteligence, stav kognice, naše chování, zkušenosti, odolnost vůči stresu a náročným životním obdobím, naše předsudky, inteligence a řada dalších faktorů.

Pro zachování vašeho mentálního well-beingu si všimněte svých pocitů, myšlenek a vašeho chování. Cítit se občas jak při běžné, tak i při distanční výuce ve stresu nebo prožívat občasnou úzkost je normální. Ovšem jen do určité míry. Stanovte si své hranice a tolerovanou míru stresu a neváhejte kontaktovat svého vysokoškolského poradce s žádostí o pomoc, pokud cítíte, že je toho na vás už moc.



Obrázek č. 4 Determinanty mentálního zdraví (Kočí & Donaldson; 2021)

#### Reference

1. Seligman, Martin. (2008). Positive Health. Applied Psychology. 57. 3 - 18. 10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x.
2. World Health Organization: Mental health: strengthening our response. Cited [7/27/2021, last update 3/30/2018]. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>



### JAK POSÍLIT VAŠE ZDRAVÍ PROSTŘEDNICTVÍM POHYBOVÉ AKTIVITY A SPRÁVNÉ VÝŽIVY?

**Klíčová slova:** well-being, psychologický well-being, zdraví, výživa, pohyb

Jak na to, značka: jednoduše. Podívejte se na TED talk Jasona Kilderrya na téma “Exercise, Nutrition, and Health: Keeping it Simple by Jason Kilderry at TEDxDrexelU event”.

<https://www.youtube.com/watch?v=qUfWOT3ZujY>

### 4.3 JAK ZMĚNIT NAŠE CHOVÁNÍ KE ZDRAVĚJŠÍMU?

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

**Klíčová slova:** změna chování, zdravý životní styl, well-being, distanční vzdělávání, studenti

*„Změna je konečným produktem veškerého učení.“*

Leo Buscaglia

Dvě třetiny všech našich onemocnění jsou způsobeny naším životním stylem.<sup>1</sup> Kde tedy začít, když bychom si rádi zlepšili zdraví? Lékařská fakulta Harvardovy univerzity nabízí několik zásadních tipů, které lze snadno aplikovat při distanční výuce (jak je uvedeno níže autory Kočí & Donaldson, 2021) a které mohou, krůček po krůčku zlepšit naše zdraví:

1. Přijměte odpovědnost za své zdraví. To například znamená umět se odhodlat navštívit lékaře, když se zrovna necítíte dobře. Neignorujte signály těla jen proto, abyste nezameškali školu. Škola počká, nejprve se musíte postarat o své zdraví.
2. Využijte své silné stránky ke zlepšení svého zdraví. Pokud jste například disciplinovaný, systematický nebo odvážný student, popřemýšlejte, jak byste mohli své silné stránky charakteru (stránky osobnosti) použít tak, abyste zvýšili pravděpodobnost úspěchu ve změně, kterou plánujete provést.
3. Začněte s rozumnými (SMART) a menšími cíli. Najděte si něco, co změní váš režim, i kdyby jen o 1 % za den. Například jedna desetiminutová každodenní procházka mezi výukou může výrazně zlepšit váš den. Vyražte například na procházku v době oběda, procházejte se, když mluvíte do telefonu, nebo se projděte v parku a do sluchátek si přitom pusťte zaznamenanou výuku. Když si nejste jistí, jak na to, zkuste se zeptat sami se, jakou drobnou změnu byste mohli udělat, a přitom si zůstali pevně jistí, že ji skutečně provedete?

4. Zaznamenávejte své změny a úspěchy. Pozitivní změna vašeho životního stylu vám půjde lépe, když budete svůj pokrok sledovat a hlásit například své blízké osobě nebo někomu z vašich přátel. Své úspěchy můžete například také sdílet na sociálních sítích nebo si pravidelně zaznamenávat pokroky do aplikace tak, abyste mohli později posoudit, kam až jste se posunuli.

5. Všimněte si toho, jaké benefity přináší vaše změna životního stylu vaší schopnosti se učit. Důsledky různých změn, které jste podstoupili, kterým může být například zlepšení kvality vašeho spánku v důsledku vašeho pravidelného cvičení mohou být velkou motivací k tomu, abyste se změnou životního stylu pokračovali a odhodlali se i k dalším krokům. Obzvláště pokud zaregistrujete například zlepšení schopnosti koncentrace či vyšší míru odolávání stresu v důsledku toho, že poslední dobou dobře spíte. Když uvidíte, že jsou změny možné a že vám to přináší pozitivní výsledky, povzbudí vás to k tomu, abyste v procesu změn setrvali.

#### Reference:

1. Godmen, H. (2013). Your well-being: more than just a state of mind. Harvard Medical School. Harvard Health Publishing. [7/10/2021; on-line] available at: <https://www.health.harvard.edu/blog/your-well-being-more-than-just-a-state-of-mind-201303065957>



#### PROGRAM PENSYLVÁNSKÉ UNIVERZITY PRO ROZVOJ MINDFULNESS, ANEB NAŠÍ BDĚLÉ POZORNOSTI

**Klíčová slova:** bdělá pozornost, všímavost, mindfulness, mentální zdraví, mentální well-being, emocionální well-being, smysl

Program poskytuje účinné nástroje pro zvládání stresu a podporu osobního růstu. Program kombinuje moderní kognitivní vědu s tradičními technikami všímavosti a učí účastníky změnit způsob, jakým vnímají a prožívají sebe a svůj svět. Účastníci se naučí znovu se spojit se zdroji smyslu svého života, být v nejtěžších chvílích men-

tálně stabilní a hlouběji se spojovat s tím, na čem nám nejvíce záleží. Aplikované přístupy založené na všímavosti nám pomáhají zbavit se neproduktivních návyků, reaktivity a začít žít vědomě.

<https://www.pennmedicine.org/for-patients-and-visitors/find-a-program-or-service/mindfulness#>



#### NAUČTE SE VÍCE O VĚDĚ V OBLASTI WELL-BEINGU PROSTŘEDNICTVÍM KURZU NA COURSERE VEDENÉHO LAURIE SANTOS, PROFESORKY Z UNIVERZITY YALE

**Klíčová slova:** vděk, štěstí, meditace, vychutnávání si, well-being, pohoda, zdraví, smysl života

V tomto kurzu se zapojíte do řady výzev, které zvýší vaše prožitky štěstí a díky kterým si vybudujete produktivnější návyky. Profesorka Laurie Santos odhaluje mylné představy o štěstí a neefektivní zvyky mysli, pro které přemýšlíme tak, jak přemýšlíme a výzkum, který nám může pomoci toto změnit. Díky kurzu budete připraveni úspěšně začlenit konkrétní wellness aktivity do vašeho každodenního života.

[https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being?utm\\_source=gg&utm\\_medium=sem&utm\\_campaign=09-ScienceofWell-Being-US&utm\\_content=09-ScienceofWellBeing-US&campaignid=9728548210&adgroupid=102459401907&device=c&keyword=happiness%20course&matchtype=b&network=g&deviceid=&adpostion=&creativeid=428300743411&hide\\_mobile\\_promo&gclid=CjwKCAjwYCHBhAQEiwA4K21mysBHQP25ZF2UPuik68kOb2EIDL7WiLMgQrTNaroDHDYS2yiFrJxoCO7oQAvD\\_BwE](https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being?utm_source=gg&utm_medium=sem&utm_campaign=09-ScienceofWell-Being-US&utm_content=09-ScienceofWellBeing-US&campaignid=9728548210&adgroupid=102459401907&device=c&keyword=happiness%20course&matchtype=b&network=g&deviceid=&adpostion=&creativeid=428300743411&hide_mobile_promo&gclid=CjwKCAjwYCHBhAQEiwA4K21mysBHQP25ZF2UPuik68kOb2EIDL7WiLMgQrTNaroDHDYS2yiFrJxoCO7oQAvD_BwE)

## 4.4 NOVÝ POHLED NA ZDRAVÍ A PSYCHICKÝ WELL-BEING

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

**Klíčová slova:** pozitivní zdraví, well-being, akademický well-being, vysokoškolská prostředí, zdraví vysokoškolské prostředí, PERMA, PERMA4

*„Život se zlepšuje v momentě, kdy se zdraví stává vaší prioritou.“*

Maxime Lagacé

Světová zdravotnická organizace definuje zdraví (dále označované jako „celkový well-being“) jako stav tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoliv jen jako nepřítomnost nemoci či vady.<sup>1</sup> K dnešnímu dni bylo provedeno značné množství výzkumů zabývajících se zdravím a akademickým well-beingem, které se tradičně zaměřovaly spíše na negativní stavy, kterými jsou například vyhoření, amotivace a stres u vysokoškolských učitelů a jejich studentů. Zbavit někoho utrpení ovšem není totéž, jako když někomu umožníte vzkvétat. Vysokoškolská učitelé a jejich studenti se chtějí také rozvíjet, nejen přežívat. Když u studentů dosáhneme zdraví a psychického well-beingu, dosáhneme tak stavu s dvojnásobným účinkem. Výchova a vzdělávání k psychickému well-beingu chrání studenty před duševním onemocněním a zároveň ukazuje cestu k rozvoji pozitivních stránek jejich života.<sup>2</sup>

Výzkumy prokázaly, že psychický well-being není ceněn jen proto, že se v něm cítíme dobře, ale také proto, že nám skutečně přináší prospěch v každodenním životě. Díky empirickým studiím víme, že jednotlivci s vyšší úrovní duševní pohody žijí déle (na rozdíl od lidí s nízkou úrovní duševního well-beingu),<sup>3,4,5,6</sup> mají silnější imunitu,<sup>3,4,6</sup> nižší úmrtnost spojenou s kardiovaskulárními chorobami,<sup>3,4,6</sup> mají celkově lepší tělesné zdraví a vyšší úroveň wellness,<sup>3,4,6,7,8</sup> vyskytují se u nich méně často problémy se spánkem,<sup>4,7</sup> mají lepší výsledky v práci,<sup>3,9,7,10,11,12</sup> vykazují větší tendenci spolupracovat,<sup>3,13,14,15</sup> méně často trpí vyhořením,<sup>9</sup> mají spokojenější vztahy,<sup>3,9,12</sup> jsou

společenštější,<sup>3,9,12,13,14</sup> mají větší sebedisciplínu,<sup>3,13,7,9</sup> lépe se ovládají a lépe zvládají náročné situace.<sup>3,7,9,13</sup> Výzkumy dále ukazují, že zejména optimismus je v úzkém propojení s duševní pohodou. Studie pak také ukazují, že oproti pesimismu přináší optimistický pohled na život mnoho výhod, včetně nižší četnosti depresivních a úzkostlivých nálad,<sup>3</sup> lepších výsledků ve škole, či při sportu a v zaměstnání,<sup>10,11,12,14</sup> dále nižšího rizika, že studenti nedokončí školu nebo že pracující nesplní své úkoly,<sup>7</sup> a lepšího tělesného zdraví, nižší nemocnosti, nižšího výskytu ischemických chorob srdečních, nižšího rizika úmrtí a rychlejšího zotavování po operaci.<sup>3,4,7,6</sup>

Psychologie se jako obor tradičně zaměřovala zejména na to, aby ulevila lidskému trápení. Zbavit někoho utrpení ovšem není totéž, jako když je nám umožněno vzkvétat. Všichni se chceme rozvíjet, nejen přežívat.<sup>1</sup> Dovednosti, které nám pomáhají vzkvétat, se ale obvykle liší od dovedností, které pomáhají zmírňovat utrpení. Odstranění obtěžujících podmínek není to samé jako vytváření stimulačních podmínek, díky nimž stojí za to žít. Lidské přednosti, dokonalost a rozkvet jsou stejně opravdové, jako je opravdové lidské utrpení. Snad každý z nás si přeje podporu v rozvoji toho nejlepšího, co v nás je a rádi bychom vedli smysluplný život. Chtěli bychom rozvíjet svou schopnost milovat a projevovat soucit, svou tvořivost a zvědavost, schopnost pracovat, odolnost, integritu a moudrost.<sup>16</sup> V závěru můžeme citovat výzkumníka Eda Dienera: „Psychologické vzkvétání znamená vyšší životní spokojenost a pocit, že život má smysl. Pocit, že se podílíme na zajímavých činnostech a že dosahujeme důležitých cílů. Stav, kdy prožíváme kladné emoce a spiritualitu spojující nás lidi s věcmi, které nás přesahují.“ Všechny naše zmiňované touhy vytvářejí prostor pro edukaci ke zdraví a k psychické pohodě.

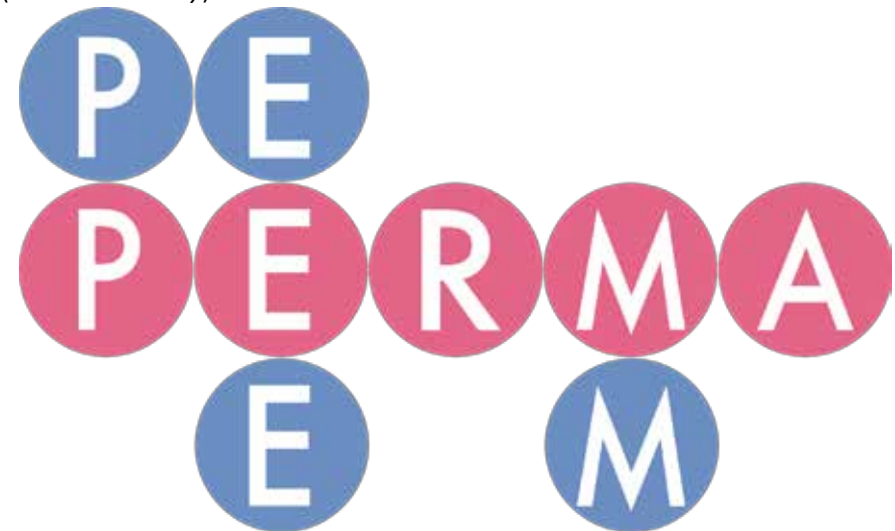
Co to ale vůbec znamená „vzkvétat“ a co nám vzkvétání umožňuje? Americký profesor psychologie Martin Seligman hovoří v rámci své teorie PERMA o pěti stavebních kamenech umožňujících lidem rozkvést. Jsou jimi pozitivní emoce, zaujetí, vztahy, smysluplnost a úspěch. Jiný americký profesor psychologie Stewart I. Donaldson hovoří o dalších čtyřech stavebních kamenech<sup>18</sup>, kterými jsou tělesné zdraví, prostředí, nastavení mysli a ekonomické zabezpečení (PERMA4, viz obr. 5).

Velmi efektivním vedlejším produktem snahy vytvořit přátelské, bezpečné a proaktivní univerzitní společenství jsou celkový well-being a duševní zdraví studentů, akademických zaměstnanců a celé vysokoškolské komunity. Aktivní podpora jejich celkového zdraví v běžném univerzitním životě by měla být prioritou každé univerzity a vysoké školy.



Obrázek č. 5 Stavební kameny mentálního well-beingu založené na teorii PERMA (Seligman, 2011), rozšířeny o stavební kameny přesahující PERMA (Donaldson, 2020) znázorněno autory (Kočí & Donaldson, 2021)

PERMA je akronym tvořený prvními písmeny pěti základních stavebních kamenů vyvinutými Martinem Seligmanem<sup>17</sup>, které spoluutváří „spokojený život“, tedy autentické a trvalé štěstí a celkovou životní pohodu. Rozšířený model PERMA4<sup>18</sup> představuje devět základních pilířů rozkvetu a rozvoje, které můžeme jednoduše pěstovat v našem každodenním běžném životě, včetně školního a vysokoškolského prostředí. Devět pilířů (PERMA PEME, Donaldson 2020, viz obr. 6) reprezentují pozitivní emoce (*Positive Emotions*), zaujetí (*Engagement*), vztahy (*Relationships*), smysluplnost (*Meaning*), úspěch (*Accomplishment*), tělesné zdraví (*Physical health*), prostředí (*Environment*), nastavení mysli (*Mindset*) a ekonomické zabezpečení (*Economic security*).



Obrázek č. 6 Stavební kameny mentálního well-beingu založené na teorii PERMA (Seligman, 2011), rozšířeny o stavební kameny přesahující PERMA (Donaldson, 2020) znázorněno autory (Kočí & Donaldson, 2021)

Obrázek níže představuje koncept PERMA4 a naznačuje obsah a zaměření každého stavebního kamene.



Obrázek č. 7 Stavební kameny mentálního well-beingu založené na teorii PERMA (Seligman, 2011), rozšířeny o stavební kameny přesahující PERMA (Donaldson, 2020) znázorněno autory (Kočí & Donaldson, 2021)

#### Reference:

1. Seligman, M. E. P. (2008). Positive health. *Applied Psychology: An International Review*, 57 (Suppl 1), 3–18. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x>
2. Seligman, M. E. P. (2017). Teaching wellbeing in schools will improve the lives of young people and drive up test results. Available from: <https://www.tes.com/news/martin-seligman-teaching-wellbeing-schools-will-improve-lives-young-people-and-drive-test>
3. Diener, E & Seligman, M. (2004). *Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being*. 10.1007/978-90-481-2350-6\_9.
4. Chida, Yoichi MD, PhD; Steptoe, Andrew DPhil Positive Psychological Well-Being and Mortality: A Quantitative Review of Prospective Observational Studies, *Psychosomatic Medicine*: September 2008, 70(7), pp. 741–756 doi: 10.1097/PSY.0b013e31818105ba.
5. Diener E. (2021). *Ed Diener Quotes*. Available from: <https://citatis.com/a35707/37b5f9/>
6. Howell, R. T., Kern, M. L. & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objec-

tive health outcomes. *Health Psychology Review*, 1(1), pp. 83-136. doi:10.1080/17437190701492486

7. Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55–64. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.55>
8. Miers, D. (2019). *5 Simple Ways to Improve Your Physical and Mental Wellness*. Available at: <https://cropwatch.unl.edu/2019/5-simple-ways-improve-your-physical-and-mental-wellness>
9. Nes, S., L., & Evans, D., & Segerstrom, S. (2009). Optimism and College Retention: Mediation by Motivation, Performance, and Adjustment1. *Journal of Applied Social Psychology*. 39. 1887 - 1912. 10.1111/j.1559-1816.2009.00508.x.
10. Seligman, M. E., & Schulman, P. (1986). Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(4), 832–838. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.4.832>
11. Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., & Thornton, K. M. (1990). Explanatory Style as a Mechanism of Disappointing Athletic Performance. *Psychological Science*, 1(2), 143–146. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1990.tb00084.x> <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/j.1467-9280.1990.tb00084.x?journalCode=psa>
12. Lyubomirsky, S. & King, L. and Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? (January 10, 2013). *Psychological Bulletin*, 131(6). Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2199192>
13. Brand M, Markowitsch HJ. (2010). Aging and decision-making: a neurocognitive perspective. *Gerontology*. 2010;56(3):319-24. doi: 10.1159/000248829. PMID: 19864870.
14. Johnson, K & Fredrickson, B. (2005). „We All Look the Same to Me“: Positive Emotions Eliminate the Own-Race Bias in Face Recognition. *Psychological science*. 16. 875-81. 10.1111/j.1467-9280.2005.01631.x.
15. Fredrickson, B. & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *Psychological science*. 13. 172-5. 10.1111/1467-9280.00431.
16. Positive psychology center (2020). PERMA Theory of well-being and PERMA workshops. University of Pennsylvania. [Cited 7. 10. 2021] Available at: <https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-and-perma-workshops>



17. Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.
18. Stewart I. Donaldson, Victoria Cabrera, Jaclyn Gaffaney (2020): Following the Science to Generate Well-being During a Global Pandemic: Using the Highest Quality Experimental Evidence to Design Interventions. Department of Psychology, Claremont Graduate University, Claremont, CA.



#### ZMĚŘTE SI SVŮJ WELL-BEING ZDE:

**Klíčová slova:** well-being, psychologický well-being, zdraví, stres, prevence

Zde najdete dotazník "Well-Being Survey", který vám pomůže změřit vaši psychickou pohodu.

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/>



#### JAK NÁM MŮŽE BDĚLÁ POZORNOST A TECHNIKY MINDFULNESS POMOCI ROZKRÝT SMYSL V NAŠICH KAŽDODENNÍCH ČINNOSTECH?

**Klíčová slova:** smysl, mindfulness, well-being, pozitivní emoce, zdraví, prevence stresu

Výzkumnice a psycholožka Barbara Fredrickson, vedoucí laboratoře PEP na Univerzitě v Severní Karolíně, Chapel Hill, hovoří o tom, jak nám každodenní všímavost může pomoci odkrýt smysl života.

[https://www.youtube.com/watch?v=nOYDT\\_9vyl8](https://www.youtube.com/watch?v=nOYDT_9vyl8)

## 4.5 IMPLEMENTACE TEORIE WELL-BEINGU PERMA4 DO KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

**Klíčová slova:** PERMA4, well-being, věda well-beingu, každodenní život, distanční vzdělávání, akademický well-being, edukace ke zdraví, pozitivní zdraví

*„Štěstí je jako motýl. Čím více se ho snažíte chytit, tím více se vám bude vyhýbat. Pokud si ale začnete spíše všimnat věcí kolem sebe, motýl se vrátí a jemně vám sedne na rameno.“*

Henry David Thoreau

Co je to tedy vlastně well-being jsme si již specifikovali, stejně tak, jako jsme si řekli řadu důvodů, proč je péče o mentální zdraví důležitá. Nyní je čas se podívat na to, jak ale v každodenním životě well-being rozvíjet a budovat.

Rozvíjejte svou duševní pohodu prostřednictvím níže uvedených doporučení, která jsme vytvořili na základě výsledků současných odborných studií z rozsáhlé rešerše odborné literatury a systematického přehledu studií<sup>3</sup>. V přehledu byla analyzována zjištění z 25 metaanalýz, 41 recenzovaných článků a pozitivně hodnocených randomizovaných kontrolovaných studií, zaměřených na hodnocení efektivity intervencí v oblasti pozitivní psychologie, cílených na celkový well-being a mentální zdraví. Předkládaná doporučení pomáhající generovat well-being jsme v případě všech devíti pilířů adaptovali na životní styl vysokoškolských studentů distančního vzdělávání.



### Pozitivní emoce

Pozitivní emoce registrujeme nejčastěji při prožívání štěstí, radosti, ale také vděčnosti a řady jiných příjemných prožitků.

Cesta k celkovému well-beingu je totiž také hédonická – vede přes zvyšování našich každodenních pozitivních emocí. Své pozitivní emoce můžeme posilovat ve třech časových úrovních. Vědomě můžeme zesílit pozitivní prožitky provázané s minulostí, tedy pozitivní vzpomínky (například vědomým prožíváním vděčnosti či odpuštěním), s přítomností (můžeme se naučit vychutnávat si pozitivní tělesné prožitky spojené s našimi smysly, stejně jako můžeme trénovat svou všímavost a plnost prožitku daného okamžiku) a s budoucností (zejména budováním optimismu a kultivováním naší naděje).<sup>1</sup>



Drozd a kol. (2014) ve studii Dr. Donaldsona a kol. (2020)<sup>3</sup> navrhuji praktikovat cvičení ‚tři dobré věci‘ generující pozitivních emoce, které významně přispívají k naší duševní pohodě. Jak můžete toto cvičení uplatňovat v každodenním životě a skloubit ho s životním stylem vysokoškolského studenta distančního vzdělávání? Velmi jednoduše. Pravidelně se vědomě zamýšlejte nad tím, za co jste vděční, například i v souvislosti s vaším studiem. Toto jednoduché cvičení vám pomůže k navození pozitivních emocí, které vám nejen zlepší náladu, ale také posílí váš celkový well-being a vaši duševní pohodu.

Projděte si v duchu svůj předchozí den (24 hodin) a stanovte si tři věci, ze kterých jste měli dobrý pocit a které ideálně souvisejí s vaším životem na vysoké škole. Všímejte si momentů, kdy jste cítili pozitivní emoce, jako například radost, vděčnost, klid, zájem, naději, hrdost, pobavení, inspiraci, strach a lásku. Například jste mohli pocítit hrdost, když váš vyučující pozitivně hodnotil vaši esej nebo jste mohli pocítit radost a nadšení, když jste pročítali zajímavou kapitolu vztahující se k vašemu oblíbenému tématu. Také vás mohl inspirovat spolužák, se kterým jste diskutovali na téma, které vás oba zajímá, nebo vás také mohla jednoduše pohltnout nějaká zajímavá přednáška. Sepište si tři věci, které ve vás v posledních 24 hodinách vyvolaly pozitivní pocity a týkaly se studia, na papír. Pokud je pro vás obtížné si vybavit pozitivní události spojené se studiem, které se udály v posledních 24 hodinách, zkuste to bez časového omezení (tzn. jaké pozitivní věci díky studiu obecně prožíváte). Prozkoumávejte pravidelně pozitivní události z vašeho předchozího dne a začněte si psát deník!



### Zaujetí

Stav úplného zaujetí nejčastěji zažíváme, když k překonání různých výzev aktivně zapojujeme své silné stránky, ale také když prožíváme pocit plynutí v důsledku úplného ponoření do aktivity, kterou zrovna vykonáváme (*flow*).<sup>2</sup>

Zaujetí je zkušenost, při níž plně využíváme svých schopností a dovedností, silných stránek a plné pozornosti ke splnění výzev a náročnějších úkolů. Dle Mihalyho Csikszentmihalyiho takové zkušenosti vedou k pocitu „plynutí“, který je mnohdy tak příjemný, že lidé dělají, to, co dělají pro zmiňovaný pocit samotný, nikoliv pro to, co z oné činnosti mají. Odměnou je jim samotná činnost. Abychom uvedli alespoň některé příklady, pocit „plynutí“ lze zažít při řadě činností. Například při příjemné a plně zaujaté konverzaci, při poslechu zajímavé přednášky, při plnění pracovního či školního úkolu, při hraní na hudební nástroj, při čtení knihy, při psaní, ale také například při montování nábytku, při spravování kola, při zahradničení, při sportovním tréninku či při sportovním utkání.<sup>1</sup>



Drozd a kol. (2014) ve studii Dr. Donaldsona a kol. (2020)<sup>3</sup> navrhuji aktivně zařazovat do každodenního života příjemné činnosti, které zároveň podněcují naše schopnosti k navození stavu flow a pozitivních emocí obecně vedoucích k duševní pohodě. Jak lze takové činnosti zařazovat do života vysokoškoláků distančního vzdělávání? Sestavte si seznam činností spojených se studiem a distančním vzděláváním, které vám přináší radost a pomáhají vám navodit pocit zaujetí, generující váš mentální well-being.

Co v životě rádi děláte? Při jaké činnosti si odpočnete, zklidníte se nebo si naopak dobijete energii? Jaké činnosti vám přináší radost, probudí vaši kreativitu, dodávají vašemu životu energii a díky kterým zapomenete na okolní svět? Sepište si seznam příjemných činností, které rádi děláte ať už v rámci studia, nebo mimo něj právě pro to, abyste si odpočinuli od školy, práce a všech studijních povinností. Projděte si seznam a vyznačte si činnosti, které snadno zařadíte do vašeho současného studentského života. Vrhňte se na některé z těchto příjemných činností hned v příštím



### Vztahy

Blízké vztahy prožíváme, když se pozitivně propojujeme s lidmi kolem nás. Když milujeme a jsme milováni.<sup>2</sup>

Vztahy jsou pro naši duševní pohodu zásadní. Veškeré námi prožívané zkušenosti, přispívající k naší duševní pohodě, jsou často umocněny právě díky našim vztahům. A to například sdílenou velkou radostí, sdílenou smysluplností, smíchem, či pocitem sounáležitosti či hrdosti, když se nám podaří něčeho dosáhnout. Spojení s druhými

lidmi dává našemu životu smysl a důvod. Nejen, že jsou podpora druhých a spojení s nimi jednou z nejlepších protilátek na životní nezdary, ale jsou také spolehlivým způsobem, jak si zvednout náladu. Výzkumy ukazují, že altruismus a projevování laskavosti jsou zaručenou cestou k lepšímu zdraví a k lepší duševní pohodě.<sup>1</sup>

Prevalence duševních potíží u vysokoškoláků roste, což lze mimo jiné připisovat stresovým faktorům spojeným se studiem, financemi a společností obecně. Dnes je již dobře známo, že jedním z hlavních faktorů přispívajících k rozvoji duševních potíží je právě nedostatek sociální podpory. Jedna zahraniční studie<sup>23</sup> prokázala vysokou prevalenci depresivních symptomů, kdy byla deprese naměřena u 33 % zkoumaných studentů. Sociální podpora rodiny a přátel přitom byla rozhodujícím determinantem nepřítomnosti depresivních symptomů ( $p=0,000^*$ ). To znamená, že kvalitu života (z psychologického hlediska) bylo možné u respondentů předpokládat na základě sociální podpory blízkých a přátel. Přítomnost sociální podpory byla pro univerzitní studenty klíčovým protektivním faktorem zamezujícím rozvoj duševního rozladění a deprese.



Drozd a kol. (2014) ve studii Dr. Donaldsona a kol. (2020)<sup>3</sup> navrhuji v rámci podpory našeho well-beingu aktivně projevovat laskavost lidem v našem okolí. Altruismus a pomoc druhým v nás generují pozitivní emoce, které významně přispívají k naší duševní pohodě. Jak lze obojí uplatňovat v každodenním životě vysokoškoláků? Posilujte svou duševní pohodu plánováním a vykonáváním dobrých skutků.

Přemýšlejte o nadcházejícím týdnu a naplánujte si vykonat tři dobré skutky, které pomohou ostatním a zároveň podpoří i vaši studijní pohodu (vyvolají pocit klidu, motivaci, důvěru, účelnost nebo úspěch). Proveďte je. Nezáleží na tom, zda projevíte laskavost někomu ve škole, doma nebo někde jinde. Důležité je si vytvořit reálný a konkrétní plán, který opravdu můžete uskutečnit. Sepište si seznam projevů laskavosti, díky nimž podpoříte, vybudujete nebo prožijete pocit blízkého vztahu vedoucímu ke studijní pohodě. Jak to ale vypadá? Například můžete pomoci spolužákovi s přípravou na test na téma, ve kterém se dobře vyznáte. Pomůžete tak spolužákovi s přípravou, budete se cítit lépe a sebevědoměji a zároveň se také připravíte sami na test. Nejen že se budete cítit jistější, ale zažijete i příjemný rozhovor na téma, které vás zajímá.

Zvolte si tři projevy laskavosti, které posílí vaše vztahy a současně i vaši studijní pohodu. Ideálně takové, které lze začlenit do vašeho rozvrhu na příští týden. Naplánujte si, jak je chcete provést, proč a kdy. Pokud jste zvyklí používat kalendář, zanepte si do něj tyto aktivity a nastavte si k nim upomínku.



### Smysluplnost

Pocity smysluplnosti prožíváme, když se zaměříme na důležité aktivity našeho života a když odkrýváme smysl v našem životě.<sup>2</sup>

Pocit, že patříme k něčemu většímu a že něčemu většímu také sloužíme, vnáší do našich životů pocit smysluplnosti a pocit, že máme pro co žít. V naší společnosti je řada společenských institucí, které nám pomáhají pocity smysluplnosti zažít. Například mezi ně patří církve a jiné náboženské instituce, ale také rodina, politika, věda či různé pracovní organizace, smysl pro spravedlnost, různá sociální hnutí (např. za zdravé životní prostředí) a společnost jako taková.<sup>1</sup>



Ivtzan a spol. (2016)<sup>5</sup> ve studii Donaldsona a spol. (2020)<sup>3</sup> navrhuje písemnou aktivitu, zaměřenou na vizualizaci vašeho života naplněného smyslem a životním posláním, protože smysluplnost života přispívá k naší duševní pohodě. Jak ale takovou aktivitu realizovat v životním stylu vysokoškoláků? Sepište si na papír svou životní vizi a popřemýšlejte, jak by vám k jejímu naplnění mohla dopomoci vaše odborná školní příprava. Cvičení vám pomůže nejen nalézt pocit smysluplnosti, ale také odkrýt smysl vašeho studia a podpořit vaši duševní pohodu.

Zkuste si na chvíli představit, že máte jednu superschopnost. A to obohatit svůj vlastní život smyslem a pro vás důležitým posláním. Zamyslete se na moment

a zeptejte se sami sebe: Jak by vypadal můj život, kdyby měl důležité poslání? A jak by mi mohlo studium a odborná příprava pomoci tuto vizi naplnit? Popřemýšlejte o tom. Vizualizujte si váš smysluplný život. Vaše poslání. Napište o něm pár řádků a snažte se být opravdu konkrétní. Věnujte pozornost i malým detailům. Představte si, třeba jen na chvíli, jaké by to bylo žít takový život? Chcete-li, můžete se o své myšlenky s někým podělit.



### Úspěch

Pocity úspěchu zažíváme, když o něco usilujeme. Když postupně plníme své cíle a když se snažíme dosáhnout něčeho, co má pro nás význam.<sup>2</sup>

Jako lidé se snažíme dosáhnout pokroku, kompetencí, úspěšných výsledků a mistrovství v mnoha různých životních oblastech. Například na svém pracovišti, při studiu, v oblasti sportu, her, či koníčků.<sup>1</sup>



Droz a kol. (2014) ve studii Dr. Donaldsona a kol. (2020)<sup>3</sup> navrhuje soustavně hledat nové možnosti, jak aktivně využívat naše silné stránky. Vědomé využívání našich silných stránek nám pomáhá dosahovat cílů, které jsme si stanovili a posilovat tím naši duševní pohodu. Jak toto ale můžeme uplatnit v životním stylu vysokoškolských studentů? Studujte aktivně své silné stránky a zamýšlejte se pravidelně nad tím, jak můžete vaše přednosti využít při studiu. Přemýšlejte, jak využívat vaše schopnosti a dovednosti tak, abyste ve škole dosahovali cílů, které si stanovíte a posílíte tím tak opět svou duševní pohodu.

Studenti, kteří během studia a ve svém běžném životě aktivně využívají své silné stránky, pociťují vysokou životní spokojenost a zároveň mají pocit angažovanosti. Na rozdíl

od jedinců, kteří své silné stránky nevyužívají, jim také připadá smysluplnější to, co zrovna studují, a častěji vykazují pocity, že jsou ke studiu vybraného oboru kompetentní.

Zanalyzujte si vaše silné stránky v elektronickém dotazníku VIA Character Strengths Survey (<https://www.viacharacter.org/>) a popřemýšlejte, jak konkrétně můžete své silné stránky využít pro zefektivnění vašeho studia, ke kterému budete rázem přistupovat s větší chutí a které vám bude dávat větší smysl.

### NĚKOLIK NÁPADŮ, JAK VYUŽÍT SVÉ SILNÉ STRÁNKY PŘI STUDIU

(aktivity vychází ze studie Rashida a Anjuma, 2005, pro vysokoškolské studenty upravili Kočí & Donaldson):

Pokud je například vaší silnou stránkou zvědavost, můžete si rozšířit znalosti v oblasti, které se věnujete ve škole, čtením knih, časopisů, blogů, sledováním televizních dokumentů či poslechem rádia/podcastů nebo sledováním tématu na internetu. Pro častější navozování pocitu zaujetí, úspěchu, pozitivních emocí a smysluplnosti vám postačí půl hodina třikrát týdně. Pro podporu vašich pozitivních vztahů si najděte ještě studijního parťáka, nebo se podělte o své znalosti s blízkými či spolužáky.

Pokud je vaší silnou stránkou nezaujatost, můžete si vše, na čem pracujete, nejprve pořádně promyslet a prozkoumat to ze všech stran tak, že se před každou studijní činností zeptáte sami sebe: Proč? Kdy? A jak? (Proč chci studovat to, co právě hodlám studovat? Kde využiji znalosti nebo dovednosti, které se teď naučím, a jak přesně je v životě využiji?)

Pokud je vaší silnou stránkou perspektiva a dobrý rozhled, můžete pomocí svých vynikajících znalostí a úsudku v rámci sebestudia prozkoumat důvody, proč jste se při svých posledních pěti důležitých rozhodnutích či činnostech souvisejících se studiem rozhodli právě tak, jak jste se rozhodli.

Pokud je vaší silnou stránkou statečnost, můžete tuto svou silnou stránku ještě rozvinout nebo jen využít například tím, že se při výuce postavíte za nějaké nepopulární téma, ve které věříte. Nebo o takovém tématu můžete také napsat esej.



### Tělesné zdraví

Fyzické zdraví prožíváme, když pociťujeme biologická, funkční a psychologická aktiva zdraví.<sup>2</sup>

Jedinci s vyšší úrovní celkového well-beingu vykazují lepší tělesné zdraví, méně onemocnění, ischemických chorob srdečních, nižší riziko úmrtí a rychleji se zotavují po operaci.<sup>1</sup> Starat se o svou tělesnou pohodu není důležité jen pro samotné tělesné zdraví, ale také proto, že dobrá tělesná kondice prospívá vašemu mentálnímu well-beingu a přispívá k vašim dobrým akademickým výsledkům. Váš tělesný well-being, stejně jako váš životní styl, přímo ovlivňují i vaši duševní pohodu. Studie provedené u vysokoškoláků opakovaně prokazují, že na základě kvality vašeho spánku, míry fyzické aktivity a užívání návykových látek (kouření, pití alkoholu atp.) lze usuzovat, jaký je stav vaší duševní pohody.<sup>20</sup>



Feicht a spol. (2013)<sup>6</sup> ve studii Donaldsona a spol. (2020)<sup>3</sup> doporučují dodržovat zásady správného stravování, které podporuje nejen naše tělesné zdraví, ale také posiluje naši duševní pohodu. Jak taková doporučení ale může uplatnit ve svém životním stylu vysokoškolský student? Zkuste přemýšlet více nad tím, co jíte, například při svačině mezi výukou. Stravovat se kvalitně a vyváženě rozhodně stojí za posílením celkového zdraví a vašeho mentálního well-beingu.

Příště, až si budete dávat mezi výukou svačinu, zkuste jednoduché tipy z Harvardovy Univerzity<sup>8</sup> upravené pro životní styl studentů distančního vzdělávání autory Kočí & Donaldsonem. Více se tomuto tématu věnujeme v kapitole Duševní zdraví a chytré stravování.

- Pokud něco konzumujete, věnujte se pouze vašemu jídlu. Nedělejte více věcí najednou. Při jídle či svačení vypínejte počítač, aby vás to nelákalo sledovat online výuku, nebo se dívat do svých poznámek a opakovat si látku. Dopřejte si zaslouženou pauzu od studia a plně si své jídlo vychutnejte!
- Dělejte při konzumaci jídla pravidelně přestávky, abyste měli prostor zapojit všechny vaše smysly. Nepsolouchejte přednášku na pozadí a ani se jedním okem nedívejte do PowerPointu. Když jíte, zaměřte všechny své smysly na jídlo.
- Připravujte si malé porce. Nikdo nechceme, aby nám plný žaludek zpomaloval kognitivní výkon při studiu. Servírujte si jídlo ideálně na malý talíř a zkuste si nepřidávat.
- Vychutnávejte si jídlo po malých kouscích a pečlivě ho rozkousávejte. Díky tomu budete jíst pomaleji a plně si uvědomíte všechny chutě vašeho jídla. Krátká přestávka od studia se vám vyplatí nejen protože budete posilněni, ale zejména proto, že se budete moci znovu soustředit.
- Zpomalte. Jezte pomalu, abyste se nepřejídali. Dopřejte si dostatek času, abyste jídlo mezi výukou nebo studijními aktivitami, které máte v plánu, v klidu snědli.
- Když se dostaví hlad, máme tendenci k přejídání, nebo snadněji sáhneme po něčem nezdravém. Zkuste proto nevynechávat žádnou porci z vašeho denního stravování, abyste předešli hladu. Pokud máte nepravidelný rozvrh, naplánujte si rozložení jednotlivých jídel předem, abyste nemuseli žádné z jídel vynechat. Pokud máte na jídlo málo času, buďte připraveni a mějte u sebe nějaké zdravé občerstvení (např. oříšky nebo sušené ovoce v šuplíku vašeho stolu), abyste rychle a zároveň zdravě zahnali hlad.



### Prostředí

Zdravé prostředí můžeme zažít, jsme-li vystavováni zdravým časoprostorovým prvkům, které jsou například přirozené světlo, příroda či fyziologické bezpečí.<sup>2</sup>

Pohodu jedince do velké míry ovlivňuje prostředí, ve kterém žije. A naopak i my lidé máme významný vliv na prostředí, ve kterém se pohybujeme. Pokud se rozhodneme budovat environmentální pohodu, musíme přijmout svou odpovědnost za ochranu Země a vést takový životní styl, který vede k zachování životního prostředí a jeho zdrojů.<sup>21</sup>



Drozd a spol. (2014)<sup>4</sup> ve studii Donaldsona a spol. (2020)<sup>3</sup> navrhuje užívat si drobné každodenní chvíle radosti, které posilují naši duševní pohodu. Jak toto ale můžeme uplatnit v životním stylu vysokoškolských studentů a nejlépe to ještě spojit s podporou zdravého životního prostředí?

Při vytváření zdravého prostředí můžeme procvičovat svou všímavost. Dnes budeme všímaví a zastavíme se vždy, když se budeme věnovat nějaké příjemné činnosti, při které pocítíme, že je kolem nás zdravé prostředí, nebo v momentě, kdy si uvědomíme, že zdravé prostředí pomáháme utvářet (např. když si zajdeme sníst náš oběd ven na slunce, nebo když si zajdeme po škole zaběhat na čerstvý vzduch a nebo když se rozhodneme třídít odpad, který dnes vyprodukuje). Zkuste si takové okamžiky prožít a uvědomit naplno. Přestaňte myslet na to, co se dnes již stalo, ani nemyslete na zbytek dne, který vás čeká. Žijte okamžikem a uvědomte si to, co právě teď děláte. Když budete mít chuť, můžete se podělit o své zkušenosti s vytvářením zdravého prostředí s někým z vašich blízkých. Pokud taková možnost není, můžete si zapsat vaši zkušenost do deníku.



### Nastavení mysli

Zdravé nastavení mysli se projevuje, když se orientujeme na budoucnost, na růst a když si osvojíme pozitivní myšlení a schopnost vytrvat.<sup>2</sup>

Martin Seligman<sup>9</sup> prezentuje pozitivní způsob myšlení jako jednu z forem explanačního stylu. Náš explanační styl je vlastně způsob, jakým si vysvětlujeme a jakým prezentujeme, proč došlo ke konkrétním událostem. Studenti s optimistickým explanačním stylem si obvykle připisují zásluhy za většinu dobrých věcí, které se jim staly (např. složil jsem zkoušku, protože jsem se opravdu učil), ale špatné výsledky připisují i vnějším okolnostem (např. neuspěl jsem u zkoušky také díky tomu, že profesorka neporozuměla tomu, co jsem se snažil říci). Zároveň mají tendence vnímat negativní události jen jako dočasné a neobvyklé (např. neuspěl jsme tentokrát u zkoušky, ale příště to bude zase lepší). Bylo mnohokrát prokázáno, že když si vysokoškoláci osvojí pozitivní explanační styl, přináší to pozitivní vliv na jejich studijní výsledky<sup>10,11</sup> a zároveň pozitivní explanační styl také snižuje míru úzkostí a deprese.<sup>12,13,14,15,16,17,18</sup>

Růstové myšlení, termín ražený profesorkou Carol Dweck ze Stanfordu,<sup>19</sup> popisuje styl myšlení studentů, kteří věří, že jejich úspěch závisí na čase a úsilí. Studenti s růstovým myšlením cítí, že jejich dovednosti a inteligence se mohou zlepšit za předpokladu, že se budou snažit a že vytrvají.



Schotanus-Dijkstra a spol. (2017)<sup>9</sup> ve studii Donaldsona a spol. (2020)<sup>3</sup> navrhují procvičovat sebesoucítí, který nás vede k pozitivnímu způsobu myšlení, který významně posiluje naše mentální zdraví. Jak toto ale můžeme uplatnit v životním stylu vysokoškolských studentů? Jednoduše. Pokud se stane, že neuspějete nebo vám to ve škole nejde podle plánu, projevte sami sobě trochu soucitu.

Carol Dweck, psycholožka a badatelka ze Stanfordovy univerzity, uvádí, že studenti s růstovým myšlením věří, že tvrdá práce, vytrvalost a učení se z vlastních chyb jim umožňuje se neustále rozvíjet v oblasti svých znalostí a dovedností. Vždy, když se vám něco nedaří úplně podle plánu, zkuste k sobě projevit trochu soucitu. Opakujte si svým vnitřním hlasem své soucitné přání (například přál bych si, aby jsi se tím už netrápil/a) a naučte se, jak vytěžit ze situace nejvíce a jak se vždy poučit z vlastních chyb.



### Ekonomické zabezpečení

Ekonomického zabezpečení zažíváme, když si jednoduše připadáme finančně zajištění.<sup>2</sup>

Finanční well-being znamená, že si jsme velmi dobře vědomi toho, jaká rozhodnutí a proč tato rozhodnutí při hospodaření se svými financemi děláme. Finanční well-being můžete zlepšit tím, že se naučíte rozlišovat mezi svými potřebami (potřebuji to) a touhami (přál/a bych si to, ale nepotřebuji to), budete žít v rámci svých finančních možností (neutrácíme finance, které nemáme) a také tím, že se pokusíte dosahovat svých krátkodobých a dlouhodobých finančních cílů.<sup>21</sup>

Jedna studie porovnávala životní spokojenost a pociťovaný stres u vysokoškoláků na Barbadosu. Zjištění ukázala, že finanční zajištění bylo jedním z rozhodujících faktorů pro životní spokojenost studentů. V této studii se zjistilo, že studenti byli spokojenější se svými vztahy, s přijímáním sebe sama a se svým sebehodnocením a se svým fyzickým vzhledem, ale nespokojení byli s univerzitním zázemím, s kvalitou výuky, s jejich finančním zajištěním a situací na trhu práce.<sup>22</sup>



Drozd a spol. (2014)<sup>4</sup> ve studii Donaldsona a spol. (2020)<sup>3</sup> navrhuji věnovat pozornost dobrým věcem a událostem, které se ve vašem životě dějí, a tím posilovat svou duševní pohodu. Jak toto ale můžeme uplatnit v životním stylu vysokoškolských studentů a ideálně přitom zároveň zlepšit své finanční zabezpečení? Napište si seznam dobrých věcí, které přináší váš studentský život a které mohou zároveň zlepšit vaše ekonomické zabezpečení. Podívejte se na list věcí/aktivit které jste si sepsali a udělejte z některých součástí vašeho běžného života.

Napište si seznam dobrých věcí či událostí, které se objevují ve vašem životě. Pak si seznam projděte a označte si věci/činnosti svého běžného života, které zlepšují vaše stávající nebo budoucí ekonomické zabezpečení (například vaření z potravin, které máte současně v lednici či ranní běh v okolí vašeho bydliště, který vás nic nestojí). Záměrně pak takové věci, které jsou pro vás ekonomicky prospěšné a zároveň je hodnotíte z pohledu vašeho života jako dobré, zahrňte do svého životního stylu.

#### Reference:

1. Positive psychology center (2020). PERMA Theory of well-being and PERMA workshops. University of Pennsylvania. [Cited 7. 10. 2021] Available at: <https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-and-perma-workshops>
2. Stewart I. Donaldson , Saeideh Heshmati , Joo Young Lee & Scott I. Donaldson (2020): Examining building blocks of well-being beyond PERMA and self-report bias, The Journal of Positive Psychology, DOI: 10.1080/17439760.2020.1818813. Available from: <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818813>
3. Stewart I. Donaldson, Victoria Cabrera, Jaclyn Gaffaney (2020): Following the Science to Generate Well-being During a Global Pandemic: Using the Highest Quality Experimental Evidence to Design Interventions. *Department of Psychology, Claremont Graduate University, Claremont, CA.*
4. Drozd, F., Mork, L., Nielsen, B., Raeder, S., & Bjørkli, C. A. (2014). Better days—A randomized controlled trial of an internet-based positive psycho-

logy intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 9(5), 377–388.

5. Ivtzan, I., Young, T., Martman, J., Jeffrey, A., Lomas, T., Hart, R., & Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Integrating mindfulness into positive psychology: A randomised controlled trial of an online positive mindfulness program. *Mindfulness*, 7(6), 1396–1407. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0581-1>
6. Feicht, T., Wittmann, M., Jose, G., Mock, A., von Hirschhausen, E., & Esch, T. (2013). Evaluation of a seven-week web-based happiness training to improve psychological well-being, reduce stress, and enhance mindfulness and flourishing: A randomized controlled occupational health study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013. <https://doi.org/10.1155/2013/676953>
7. Hanh TN, Cheung L. *Savor: Mindful Eating, Mindful Life*. HarperCollins Publishers. 2010.
8. Schotanus-Dijkstra, M., Drossaert, C. H., Pieterse, M. E., Boon, B., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2017). An early intervention to promote well-being and flourishing and reduce anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 9, 15–24. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2017.04.002>
9. Seligman M. *Learned Optimism*. New York City: Random House; 2006.
10. LaForge, Mary & Cantrell, Stephen. (2003). Explanatory Style and Academic Performance among College Students Beginning a Major Course of Study. *Psychological reports*. 92. 861-5. 10.2466/PRO.92.3.861-865.
11. Adler, Alejandro. (2016). Teaching well-being increases academic performance: Evidence from Bhutan, Mexico, and Peru.
12. Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (1967). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 105, 3–46.
13. Metalsky, G. I., Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., Semmel, A., & Peterson, C. (1982). Attribution styles and life events in the classroom: Vulnerability and invulnerability to depressive mood reactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 612–617.
14. Seligman, M. E. P., Schulman, P., DeRubies, R. J., & Hollon, S. D. (1999). The prevention of depression and anxiety symptoms. *Behavior Research and Therapy*, 45, 1111–1126.



15. Gillham, Jane & Reivich, Karen & Freres, Derek & Chaplin, Tara & Shatté, Andrew & Samuels, Barbra & Elkon, Andrea & Litzinger, Samantha & Lascher, Marisa & Gallop, Robert & Seligman, Martin. (2007). School-Based Prevention of Depressive Symptoms: A Randomized Controlled Study of the Effectiveness and Specificity of the Penn Resiliency Program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 75. 9-19. 10.1037/0022-006X.75.1.9.
16. Gillham JE, Reivich KJ, Jaycox LH, Seligman MEP. Prevention of Depressive Symptoms in Schoolchildren: Two-Year Follow-Up. *Psychological Science*. 1995;6(6):343–351. doi:10.1111/j.1467-9280.1995.tb00524.x
17. Lisa H. Jaycox, Karen J. Reivich, Jane Gillham, Martin E.P. Seligman, Prevention of depressive symptoms in school children, *Behaviour Research and Therapy*, Volume 32, Issue 8, 1994, Pages 801-816, ISSN 0005-7967, [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90160-0](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90160-0).
18. Brunwasser, Steven & Gillham, Jane & Kim, Eric. (2009). A Meta-Analytic Review of the Penn Resiliency Program's Effect on Depressive Symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 77. 1042-54. 10.1037/a0017671.
19. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.
20. Ridner SL, Newton KS, Staten RR, Crawford TN, Hall LA. Predictors of well-being among college students. *J Am Coll Heal*. 2016 Feb 17;64(2):116–24.
21. David S. Rosenthal Center for Wellness and Health Promotion at Harvard University Health Services (2021). *Your wellbeing*. [7/10/2021; on-line] available at: <https://wellness.huhs.harvard.edu/your-wellbeing>
22. ALLEYNE, Mary, Philmore ALLEYNE a Dion GREENIDGE. Life Satisfaction and Perceived Stress Among University Students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa*. Routledge, 2010, roč. 20, č. 2, s. 291–297. ISSN 1433-0237.
23. ALSUBAIE, M. M. et al. The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*. Routledge, 2019, roč. 24, č. 4, s. 484–496. ISSN 0267-3843. DOI: 10.1080/02673843.2019.1568887.

## 5 MANAGEMENT STRESU V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ STUDENTŮ DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

### 5.1 CO JE TO VLASTNĚ STRES A JAKÝ MŮŽE MÍT DOPAD NA ZDRAVÍ STUDENTŮ DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ?

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

**Klíčová slova:** stres, eustres, distress, strach, stresové hormony, stres mezi studenty, akutní stres, chronický stres, strategie zvládnání stresu

„Stres není to, co nás zabíjí, ale je to naše reakce na stres.“

Hans Selye

Všichni se potýkáme se stresem. Nejen, že je stres přirozenou součástí našeho života, ale může pro nás být i velmi prospěšný. Často pohlížíme na stres, jako na něco špatného, ale tak jednoznačné to určitě není. Každá mince má přece rub i líc.

Podle Daniely Kaufer, profesorky integrativní biologie na Kalifornské univerzitě v Berkeley, se díky určitému množství stresu dostáváme do optimální hladiny ostražitosti, která nás podněcuje k lepším behaviorálním a kognitivním výkonům.<sup>1</sup>

Stres nás tedy, jinými slovy, může mimo jiné motivovat k tomu, abychom dotahovali věci do konce, což se může hodit zejména studentům nejen vysokých škol.

Stejný výzkumný tým z univerzity v Berkeley<sup>1</sup> ale také tvrdí, že mnohé výzkumy prokázaly zcela odlišné výsledky u stresu dlouhodobého, chronického. Chronický stres totiž na druhé straně zvyšuje hladinu stresového hormonu glukokortikoidu, který potlačuje tvorbu nových neuronů v hippocampu a nepříznivě ovlivňuje paměť.

Chronicky zvýšená hladina stresových hormonů ovšem ovlivňuje celé tělo a zvyšuje například riziko chronické obezity, srdečních chorob a depresí.

Stres je často u vysokoškolských studentů stěžejním problémem, ovlivňujícím jejich celkové zdraví a mentální well-being. Od studentů, zejména studentů prvních ročníků, se očekává rychlé vyrovnání se s akademickým stresem v ten samý moment, kdy se teprve adaptují na nové prostředí a na nové sociální situace. Navíc řada nových údajů o stresu prokazuje, že reakce na stres se liší nejen v závislosti na pohlaví, ale také rase.<sup>3,4</sup>

Podle centra UMass Memorial Health Center for Mindfulness (2021) dlouhodobý stres znamená pro lidské tělo obrovskou zátěž. Faktem je, že stále více výzkumů prokazuje souvislost stresu s celou řadou zdravotních problémů:

- vysokého krevního tlaku
- srdečních chorob, včetně poruch srdečního rytmu a ischemických poruch srdečních
- potíží se zažíváním, včetně syndromu dráždivého tračníku, pálení žáhy a žaludečních vředů
- nedostatku spánku
- obezity
- bolestí hlavy
- bolestí zad
- úzkostí
- depresí

Chronický distres může rovněž vést k maladaptivnímu chování, tedy technice zvládnání stresu, která může vést k dočasnému zmírnění symptomů, ale rozhodně neřeší samotnou příčinu stresu. Některé maladaptivní strategie, které registrujeme i mezi studenty, zahrnují nadměrnou konzumaci alkoholu, užívání drog, kouření nebo přejídání, což všechno následně způsobuje jmenované zdravotní problémy. Je pochopitelné, že se často uchylujeme k užívání léků proti úzkosti a depresím. Léky předepsané lékařem mohou krátkodobě pomoci stres zmírnit, ale určitě taková léčba neřeší vlastní příčinu stresu.<sup>2</sup>

Reference:

1. Sanders, R. (2013). Researchers find out why some stress is good for you. US Barkley, Barkley News. [on-line]. Cited 7/6/2021. Available at: <https://news.berkeley.edu/2013/04/16/researchers-find-out-why-some-stress-is-good-for-you/>

2. UMass Memorial Health Center for Mindfulness (2021). WHAT STRESS DOES TO THE BODY, AND HOW MINDFULNESS CAN HELP. Available at: <http://www.simplywellblog.org/2019/06/24/what-stress-does-to-the-body-and-how-mindfulness-can-help/>
3. WELLE, Paul D. a Helen M. GRAF. Effective Lifestyle Habits and Coping Strategies for Stress Tolerance Among College Students. *American Journal of Health Education*. Routledge, 2011, roč. 42, č. 2, s. 96–105. ISSN 1932-5037. DOI: 10.1080/19325037.2011.10599177.
4. ZOCHIL, Marina L. a Einar B. THORSTEINSSON. Exploring poor sleep, mental health, and help-seeking intention in university students. *Australian Journal of Psychology*. Routledge, 2018, roč. 70, č. 1, s. 41–47. ISSN 0004-9530. DOI: 10.1111/ajpy.12160.

## 5.2 COPINGOVÉ STRATEGIE ZVLÁDNÁNÍ STRESU U STUDENTŮ DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

**Klíčová slova:** stres, stresování studentů, nástroje ke snížení stresu, zvládnání stresu, všímavost, uvědomění, meditace

„Někdy tou nejproduktivnější věcí, kterou můžeme udělat, je relaxovat.“

Mark Black

Negativní dopady chronického stresu a vliv dlouhodobého distresu na kvalitu života studentů jsou dnes dobře zdokumentované. Dlouhodobá a neřešená fyzická reakce studentů na stres může vést k narušení zdraví, a přitom zůstat bez vědomého povšimnutí, dokud na ni neupozorní vážnější symptomy nebo nějaká nepříjemná situace.

Jak tomu ale můžeme zabránit? Můžeme se naučit naslouchat svému tělu a naučit se vnímat těla, která nám říkají, že jsme ve stresu. Můžeme také ke stresu změ-

nit náš vztah skrze vyšší míru všímavosti a uvědomění (mindfulness). Když budeme pravidelně procvičovat svou všímavost a zastavování se v přítomném okamžiku, naučíme se dovednosti, díky kterým si zlepšíme pozornost, výkonnost, komunikaci a odolnost vůči stresu.<sup>1</sup>

Vědomá pozornost je neustálý proces aktivního a otevřeného pozorování svých tělesných, duševních a emočních prožitků. Věda považuje vědomou pozornost za efektivní prostředek snižování stresu, zlepšení pozornosti, imunity, snížení emoční reaktivity a generalizace obecného pocitu zdraví a pohody. Praktiky zvědomování našeho povědomí (*Mindful Awareness Practices – MAP*) jsou nástroje a cvičení, kterým je například meditace, jóga a tai-či, které rozvíjejí povědomí o našem těle a myslí a zlepšují naši schopnost být všímavý k sobě a ke svému okolí.<sup>2</sup>

Centrum UCLA Mindful Awareness Research Center (2021) považuje vědomou všímavost za skvělý protilek stresu, který moderní život přináší. Jedná se o umění, kdy věnujeme pozornost stávajícímu okamžiku a sledujeme ho s otevřeností a se zvědavostí. Vědomost lze rozvíjet i meditací. Být si vědom toho, co se teď a tady děje, je vlastně určitý stupeň bdělé pozornosti, kterou můžeme uplatňovat v absolutně jakémkoliv okamžiku a v jakékoli oblasti našeho života. Pozornost lze využívat během dne, k lepšímu zvládnání stresových situací a ke snížení naší emoční reaktivity. Nástroje a praktiky vědomé pozornosti nám pomáhají nejen v práci, v rámci naší rodiny, ve vztazích, ale také při budování našeho zdraví a v boji se stresem či jinými problémy. Používat vědomě svou pozornost a uvědomovat si přítomný okamžik se může naučit každý. Vědomá všímavost je skvělým nástrojem k nalezení celkového well-beingu bez ohledu na to, co vnější okolnosti přinášejí.

Jedním z nejúčinnějších způsobů, jak procvičovat vědomou všímavost a pozornost k sobě a k okolí je meditace. Podle centra UMass Memorial Centre for Mindfulness (2021) pravidelná, i jen několikaminutová, meditace vyvolává relaxační odpověď snižující činnost sympatické nervové soustavy (která aktivuje alarmovou reakci). Studie opakovaně prokazují<sup>3</sup> pozitivní dopady meditace na zdraví v těchto oblastech:

- nižší krevní tlak
- nižší srdeční tep
- pomalé pravidelné dýchání
- snížení úzkosti
- nižší hladina kortizolu v krvi (stresový hormon)
- častější pocity pohody
- hlubší odpočinek

Jak tedy zvládneme stres a existuje něco, co nám pomůže se se stresem vyrovnat? Jistě. Dnes je nám dostupná řada vědecky podložených způsobů, jak stres zvládnout. Vyzkoušejte například jednu z technik níže, které vám mohou pomoci vyrovnat se s životními těžkostmi.

Zdá se, že podobně jako u tělesné hmotnosti jsme i pro štěstí geneticky naprogramováni. To znamená, že pokud nečiníme kroky ke zlepšení našeho pocitu duševní pohody a positivity, klesáme stále zpět na stejnou úroveň. Máme pod kontrolou přibližně 40 % z toho, co určuje naše prožitky štěstí. Naopak pouze přibližně 10 % z našeho celkového psychického well-beingu je v přímé úměře s vnějšími „šťastnými“ a „nešťastnými“ událostmi.

Lékařská fakulta Harvardovy univerzity<sup>4</sup> nabízí několik rad, jak zlepšit svou emoční pohodu, nehledě na to, v jakém stavu se nacházíte. Všechny je přitom lze snadno, dle doporučení autorů, aplikovat na distanční vzdělávání (podle návrhů Kočí & Donaldson, 2021):

1. Žijte v přítomném okamžiku, i při práci na školních úkolech a projektech. Když se plně oddáte nějaké činnosti (např. přednášce, projektu, online konzultaci se spolužákem), více si danou činnost užijete a rozhodně se budete méně trápit tím, co bylo nebo co teprve přijde.

2. Buďte vděční za vše ve svém osobním i studijním životě. Když si budete vést deník a zapisovat si tam, za co všechno jste ve svém životě vděční, budete si pravidelně navozovat pozitivní pocity, budete optimističtější, posílíte svou životní spokojenost a posílíte i své vztahy a sociální propojenost s ostatními. Zkuste projevít vděk za to, jak pozitivně ovlivňuje vaše studium váš život a uvidíte, jak se to odrazí na vaší tělesné a duševní pohodě!

3. Udělejte něco pro druhé. Pocit štěstí se spolehlivě dostaví, když se spojujeme s ostatními a nestaráme se výhradně jen o sebe. Snažte se dělat věci, které jsou

prospěšné i pro vaše spolužáky, kamarády ze školy, učitele nebo vaše blízké, kteří vaše studium podporují.

4. Uvědomte si své silné stránky a snažte se je ve svém běžném životě (a při studiu) využívat jak jen to je možné. Nebo alespoň jinak, než jste zvyklí. Pokud třeba za svou silnou stránku považujete zvědavost, studujte nebo si přečtěte něco, co je pro vás zcela nové. Pokud si myslíte, že jste odvážní, zkuste něco, z čeho jste nervózní, jako například projev před celou třídou, například i v on-line režimu.

5. Užívejte si drobné radosti. Vzpomínejte na pěkné a příjemné chvíle, oslavujte důležité okamžiky s ostatními a radujte se, když se vám něco podaří (zejména ve škole) a buďte za to na sebe hrdí.



Obrázek č. 8 Aktivita a techniky stress managementu (Koci & Donaldson, 2021)

Reference:

1. UMass Memorial Health Center for Mindfulness (2021). Mindfulness Classes. Available at: <https://www.ummhealth.org/center-mindfulness>
2. UCLA Mindful Awareness Research Center (2021). What is mindful awareness? Available at: <https://www.uclahealth.org/marc/body.cfm?id=169>
3. UMass Memorial Health Center for Mindfulness (2021). WHAT STRESS DOES TO THE BODY, AND HOW MINDFULNESS CAN HELP. Available at: <http://www.simplywellblog.org/2019/06/24/what-stress-does-to-the-body-and-how-mindfulness-can-help/>
4. Godmen, H. (2013). Your well-being: more than just a state of mind. Harvard Medical School. Harvard Health Publishing. [7/10/2021; on-line] available at: <https://www.health.harvard.edu/blog/your-well-being-more-than-just-a-state-of-mind-201303065957>



CO KDYŽ MŮŽEME STRES VNÍMAT JAKO POZITIVNÍ?

**Klíčová slova:** stres, distres, eustres, radost, kuráž, přerámování, zdravější reakce, stress management, courage

Stres. Rozbuší se vám srdce, zrychlí se dech a potí se vám čelo. Ale i když se stres stal nepřítelem veřejného zdraví, současné výzkumy naznačují, že stres pro nás může být špatný, pouze pokud věříte, že tomu tak je. Psycholožka Kelly McGonigal nás nabádá, abychom stres vnímali jako pozitivum, a seznamuje nás s neopěvovaným mechanismem redukce stresu: s požádáním o pomoc lidí v našem okolí.

<https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU&t=232s>

### 5.3 JAK MŮŽE PROJEVOVÁNÍ VDĚKU OVLIVNIT NAŠI BIOCHEMII A ZKLIDNIT NAŠI NERVOVOU SOUSTAVU?

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

**Klíčová slova:** distanční vzdělávání, vděčnost, zvládání stresu, duševní pohoda, zdraví, štěstí

*„Největší zbraní proti stresu je naše schopnost upřednostnit jednu myšlenku před druhou.“*

William James

Distanční vzdělávání, ale také prezenční vzdělávání, mohou být velmi náročná na udržení duševní pohody studentů. Co konkrétně můžeme udělat pro to, abychom co možná nejvíce pokrátli vliv stresu na naše studium, a to zejména při distanční výuce? Výzkumy naznačují,<sup>1</sup> že svou duševní pohodu můžeme vyvažovat i něčím tak prostým, jako je jednoduchý projev vděčnosti.

Jak může ale taková vděčnost zmírňovat pocity úzkosti a stresu? Princip je vlastně velmi jednoduchý. Když se záměrně zaměřujeme na pocit vděku a vyjadřování vděčnosti, budujeme si pomyslný „sval“, který nám pomáhá registrovat pozitivní osoby a události, které mají místo v našem životě, které bychom za normálních okolností brali jako samozřejmost a nevěnovali bychom jim tolik pozornosti.<sup>2</sup>

Robert Emmons, přední vědecký odborník na vděčnost vysvětluje, že vděčnost přináší výhody pro naše duševní, tělesné, ale i sociální zdraví zejména proto, že je to velmi efektivní způsob afirmace s pozitivními událostmi našeho života. Vyjadřování vděčnosti si spojujeme s uvědoměním, že jsou na světě dobré věci, dary a řada pozitivního.<sup>1,4</sup>

Když vyjadřujeme vděk, náš mozek uvolňuje serotonin a dopamin, dva hormony, díky nimž se cítíme šťastnější a uvolněnější. Jednoduchý projev vděčnosti nám pomůže vyvážit stresové hormony, mezi které patří například kortizol, tím, že přepne negativní myšlení na pozitivní, plné vděku.

Jak lze ale takovou vděčnost nacvičovat?

Jednoduše. Položte si jednu nebo dvě z následujících otázek (původně vytvořených Harvardovou univerzitou, adaptované na prostředí distanční výuky autory Kočí a Donaldsonem).<sup>3</sup> Pokud možno si své odpovědi napište na papír a pozorujte, jak se u toho cítíte.

Pokud máte pocit, že vás stále něco znepokojuje, nebo že se až moc soustředíte na to, co ve vašem životě nefunguje, zkuste se na chvíli zastavit a položit si jednu nebo dvě z následujících otázek:

1. Co jsem se v nedávné době naučil/a ve škole, co mi zároveň pomohlo v osobním růstu?
2. Jakých příležitostí se mi díky studiu dostalo a jsem za ně vděčný/á?
3. Jaké fyzické schopnosti, které mám, беру jako samozřejmost?
4. Co jsem dnes nebo v průběhu minulého měsíce viděl/a úžasného?
5. Koho ve třídě nebo na online výuce vidím rád/a a proč?
6. S kým moc často nekomunikuji, ale ublížilo by mi, kdybych ho zítra ztratil/a? (Berte to jako podnět k tomu, abyste se této osobě ještě dnes ozvali!)
7. V čem jsem dnes díky studiu lepší, než jsem byl/a před rokem? Jakou věc používám každý den, která mi zároveň umožňuje či usnadňuje studium?
8. Co pro mne ve škole v nedávné době někdo udělal, a já jsem mu za to vděčný/á?
9. Za jaké tři věci právě teď cítím vděk? Pokud si najdeme čas, abychom si odpovědi sepsali, vědomě přesouváme naši pozornost k tomu, za co jsme vděční. Je to zároveň skvělá příležitost se ohlédnout a uvědomit si, že to, co jsme třeba považovali za nedůležité, bylo vlastně právě tím, co nás velmi potěšilo.<sup>3</sup>

Zaregistrujte se na [Thnx4.org](https://thnx4.org) a začněte si psát online deník (vhodný i pro práci na mobilním telefonu). Deník vám usnadní proces vyjadřování vděku a umožní vám sledovat, jak měníte svůj postoj k vděčnosti. Web Thnx4 vytvořilo centrum Greater Good Science Center (GGSC) při Kalifornské univerzitě v Berkeley. Stránky vycházejí z dvacetiletého výzkumu, z něhož vyplývá, že lidé, kteří často pociťují vděk:

- mají lepší zdraví, nižší riziko srdečních chorob a kvalitnější spánek
- mají intenzivnější pocit propojení a spokojenosti ve vztazích
- jsou spokojenější se svým životem, veselejší, optimističtější a méně úzkostliví.<sup>4</sup>

Zaregistrujte se zde: <https://nurseschallenge.thnx4.org/about>

#### Reference:

1. Summer, A., (2018). The Science of Gratitude. Greater Good Science Center. Available at: [https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF\\_White\\_Paper-Gratitude-FINAL.pdf](https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF_White_Paper-Gratitude-FINAL.pdf)
2. Greater Good Science Center (2021). Thnx4 Gratitude Journal. [on-line]. available at: [https://ggsc.berkeley.edu/what\\_we\\_do/online\\_courses\\_tools/thnx4\\_gratitude\\_journal](https://ggsc.berkeley.edu/what_we_do/online_courses_tools/thnx4_gratitude_journal)
3. Littlefield, Ch. (2020). Use gratitude to counter stress and uncertainty. Harvard Business Review. [on-line]. available at: <https://hbr.org/2020/10/use-gratitude-to-counter-stress-and-uncertainty>
4. Greater Good Science Centre (2021). Online Gratitude Journal. [on-line]. available at: [https://thnx4.org/?\\_ga=2.4097204.542645702.1625729744-336604110.1625559203](https://thnx4.org/?_ga=2.4097204.542645702.1625729744-336604110.1625559203)



#### DOPORUČENÁ LITERATURA

Smalley, Susan L., and Diana. Winston. *Fully Present : the Science, Art, and Practice of Mindfulness / Susan L. Smalley and Diana Winston*. 1st Da Capo Press ed. Cambridge, Mass: Da Capo Lifelong, 2010. Print.



#### ZAČNĚTE SI VÉST THNX4 DENÍK VDĚČNOSTI!

**Klíčová slova:** distanční vzdělávání, vděčnost, zvládání stresu, duševní pohoda, zdraví, štěstí, deník

Pokud si najdeme čas, abychom si odpovědi sepsali, vědomě přesouváme naši pozornost k tomu, za co jsme vděční. Je to zároveň skvělá příležitost se ohlédnout a uvědomit si, že to, co jsme třeba považovali za nedůležité, bylo vlastně právě tím, co nás velmi potěšilo.<sup>3</sup>

Zaregistrujte se na [Thnx4.org](https://thnx4.org) a začněte si psát online deník (vhodný i pro práci na mobilním telefonu). Deník vám usnadní proces vyjadřování vděku a umožní vám sledovat, jak měníte svůj postoj k vděčnosti. Web Thnx4 vytvořilo centrum Greater Good Science Center (GGSC) při Kalifornské univerzitě v Berkeley. Stránky vycházejí z dvacetiletého výzkumu, z něhož vyplývá, že lidé, kteří často pociťují vděk:

- mají lepší zdraví, nižší riziko srdečních chorob a kvalitnější spánek
- mají intenzivnější pocit propojení a spokojenosti ve vztazích
- jsou spokojenější se svým životem, veselejší, optimističtější a méně úzkostliví.

<https://nurseschallenge.thnx4.org/about>



#### MYSLÍTE SI, ŽE JSTE V PROJEVOVÁNÍ VDĚKU DOBŘÍ? OTESTUJTE SE V KVÍZU NAVRŽENÉM KALIFORNskou UNIVERZITOU BERKELEY!

**Klíčová slova:** distanční vzdělávání, vděčnost, zvládání stresu, duševní pohoda, zdraví, štěstí

Výzkumy ukazují, že vděční lidé jsou šťastní lidé. Kolik vděku pocítujete ve vašem životě? Vyhodnoťte svou vděčnost prostřednictvím kvízu, který byl vyvinut psychologem Mitchelem Adlerem a Nancy Fagleyovou zde.

[https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/take\\_quiz/gratitude](https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/take_quiz/gratitude)



#### MEDITUJTE S VÝZKUMNICÍ BARBAROU FREDRICKSON

**Klíčová slova:** meditace, stres management, zdraví, well-being, relaxace

Vyzkoušejte meditace zaměřené na kultivaci pozitivních pocitů pod vedením Barbary Fredrickson vytvořené v souladu s nejnovějšími výzkumy moderní vědy.

<https://www.positivityresonance.com/meditations.html>



#### UČTE SE OD DIANY WINSTON – ŘEDITELKY VZDĚLÁVÁNÍ V OBLASTI MINDFULNESS NA UCLA O MINDFULNESS PODPORUJÍCÍM ZDRAVÍ A WELL-BEING

**Klíčová slova:** meditace, stres management, zdraví, well-being, relaxace

Připojte se k Dianě Winston, ředitelce vzdělávání zaměřeného na mindfulness v UCLA Mindful Awareness Research Center (MARC) a naučte se vědecky osvědčené techniky cílené na snížení stresu a kultivaci well-beingu. Prozkoumejte webové stránky výzkumného centra zde.

<https://www.uclahealth.org/marc/default.cfm>



**ZAJÍMÁ VÁS VÝZKUM O VŠÍMAVOSTI A TECHNIKÁCH UVOLŇUJÍCÍCH STRES? HLEDÁTE PRAKTICKÉ TIPY NA TO JAK ZRELAXOVAT SVÉ TĚLO, SRDCE A MYSL? NECHTE SE INSPIROVAT ZDE VE VÝZKUMNÉM CENTRU MINDFUL AWARENESS RESEARCH CENTER.**

**Klíčová slova:** meditace, stres management, zdraví, well-being, relaxace, techniky podpory zdraví

Posláním výzkumného centra Mindful Awareness Research Center (MARC) je prostřednictvím vzdělávání a výzkumu šířit teorii a praktiky uvědomělého způsobu života. Naučte se, jak se zbavit napětí a jak uvolnit tělo, srdce a mysl v rámci bezplatných workshopů či řízených meditací!

<https://www.uclahealth.org/marc/default.cfm>



**ZÚČASTNĚTE SE ZDARMA TÝDENNÍHO PROGRAMU ZAMĚŘENÉHO NA ONLINE MEDITACE.**

**Klíčová slova:** meditace, stres management, zdraví, well-being, relaxace, techniky podpory zdraví

Centrum pro všímavost organizuje bezplatné týdenní online kurzy na podporu absolventů programů MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nebo Kognitivní terapii založenou na všímavosti (MBCT) po celém světě. Kurzy jsou dostupné široké veřejnosti, která má zájem o meditaci zaměřenou na zbystrnění všímavosti.

<https://www.ummhealth.org/center-mindfulness>

## 5.4 KDE ŽÁDAT O POMOC, POKUD JE TO NA MĚ PŘÍLIŠ MNOHO?

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

**Klíčová slova:** první pomoc, pomoc, duševní zdraví, pohoda, svépomocí, vysokoškolské poradenství, studenti, poradenství, terapie

*„To, že naše vlastní uzdravení a naše vnitřní práce je naše zodpovědnost neznamená, že na to musíme, nebo bychom měli být sami.“*

Lisa Olivera

To, že se každý z nás někdy cítíme pod tlakem a že je normální být občas ve stresu již víme. Musíme se ale také naučit, že když je toho na nás moc, je naprosto přirozené a velmi prospěšné si říci o pomoc.

Mnozí z nás žijeme s předsudky, že požádat o pomoc je známkou slabosti. Pravdou ale je, že tím naopak posilujeme svou psychickou odolnost. Požádat o pomoc se může zdát velmi těžké. Ale už jen tím, že vyslovíme žádost o pomoc se významně snižuje naše sekrece stresového hormonu kortizolu. A naopak se zvýší sekrece serotoninu, dopaminu a oxytocinu – hormonů, které snižují hladinu stresu nejen u studentů distančního vzdělávání.

Pomoc můžeme vyhledávat opravdu na mnoha místech. Dovolte nám zdůraznit, že vyhledat pomoc v případě nesnáží rozhodně doporučujeme a rádi bychom vám v tomto kroku vyjádřili naši plnou podporu. Díky odborné pomoci se začnete cítit lépe. A nejen to, díky pomoci můžete například také znovu najít smysl v tom, co právě děláte. Ať už se to týká vašeho studia, nebo vašeho osobního života. Odborníci vám rádi pomohou se znovu postavit na nohy a zaměřit se na to, co je pro vás nejdůležitější, čímž velmi efektivně předejdete dalšímu stresu a depresivním stavům. Díky novým cílům, nebo zvědoměním a připomenutím si vašich cílů původních se vám vrátí do života nejen zdraví, ale také dobrá úroveň výkonnosti.

Máte-li pocit, že už je toho na vás mnoho, zvažte prosím, jednu z níže uvedených možností. Podívejte se, jaké poradenství by vám mohlo vyhovovat nejlépe, obraťte se na odborníka a nezapomeňte, že tu jsme pro vás a vždy vám rádi pomůžeme.



### PORADENSTVÍ NA VYSOKÉ ŠKOLE

Na vaší vysoké škole máte s vysokou pravděpodobností také poradenské centrum nebo vyškolené sociální pracovníky, kteří vám jako studentům (i profesorům) mohou pomoci. Stejně tak mnoho vysokých škol majících katedru psychologie, často nabízí bezplatné poradenské služby studentům, kteří se necítí dobře.

Podívejte se do níže uvedeného seznamu psychologických poradenských center na českých univerzitách a vyšších odborných školách. Pokud jste nenašli odkaz na vaši školu, prostudujte web vaší školy, nebo se zeptejte, na koho se nejlépe obrátit, jakéhokoli z vašich vyučujících, kteří vám rádi poradí.

### WEBOVÉ STRÁNKY PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVÍ NA JEDNOTLIVÝCH ČESKÝCH VYSOKÝCH ŠKOLÁCH

Česká zemědělská univerzita  
Institut vzdělávání a poradenství:  
<https://www.ivp.czu.cz/cs/r-6930-studium/r-6943-informace-pro-studenty/r-8814-poradenstvi-pro-studenty/r-8816-psychologicke-poradenstvi>

České vysoké učení technické  
Centrum informačních a poradenských služeb ČVUT:  
<https://www.cips.cvut.cz/poradny/psychologicka-poradna/>

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Vysokoškolská psychologická poradna JU:  
<https://www.jcu.cz/absolvent/karierni-poradenstvi/vysokoskolska-psychologicka-poradna-ju>

Masarykova univerzita  
Poradenské centrum MUNI:  
<https://www.muni.cz/studenti/psychologicke-konzultace-pro-studenty>



Mendelova univerzita v Brně

Psychologické poradenství Institutu celoživotního vzdělávání MENDELU:

<https://icv.mendelu.cz/ppc>

Ostravská univerzita v Ostravě

Psychologické poradenství:

<https://poradenske.osu.cz/psychologicke-poradenstvi/>

Policejní akademie

Poradenské centrum:

<http://www.polac.cz/g2/view.php?poradna/index.html>

Slezská univerzita v Opavě

Univerzitní poradenské centrum pro psychologické konzultace:

<https://www.slu.cz/slu/cz/psychologickekonzultace>

Technická univerzita v Liberci

Akademická poradna a centrum podpory:

<http://apc.tul.cz/>

Univerzita Hradec Králové

Psychologická a terapeutická poradna:

<https://www.uhk.cz/cs/univerzita-hradec-kralove/uhk/celouniverzitni-pracoviste/ipakc/psychologicka-a-terapeuticka-podpora>

Univerzita Jana Amose Komenského Praha

Akademické poradenské centrum UJAK:

<http://www.ujak.cz/akademicke-poradenske-centrum/>

Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem

Psychologické poradenství:

<https://www.ujep.cz/cs/psychologicke-poradenstvi>

Univerzita Karlova v Praze:

Centrum Carolina

<https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-16.html>

Seznam poraden na jednotlivých fakultách Univerzity Karlovy v Praze:

Centrum Carolina

<https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-39.html>

Psychologické poradenské centrum FF UK

Filozofická fakulta

<https://www.ff.cuni.cz/fakulta/katedry-a-ustavy/centra-a-specializovana-pracoviste/psychologicke-poradenske-centrum/>

Psychologické centrum Hybernská

Filozofická fakulta

<https://poradenskecentrum.ff.cuni.cz/>

Univerzita Palackého v Olomouci

Psychologická poradna pro studenty a zaměstnance UP Olomouc:

<https://psych.upol.cz/katedra/psychologicka-poradna/>

Univerzita Pardubice

Informační a poradenské centrum Fakulty ekonomicko-správní:

<http://www.upce.cz/fes/ipc.html>

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Psychologická poradna:

<https://www.utb.cz/poradna/>

Vysoká škola báňská-Technická univerzita

Psychologické poradenství:

<https://www.vsb.cz/cs/o-univerzite/poradenske-centrum/psychologicke-poradenstvi/>

Vysoká škola ekonomická v Praze

Akademická psychologická poradna:

<https://ac.vse.cz/nase-sluzby/psychologicka-poradna/>

Vysoké učení technické v Brně:

Psychologické poradenství Institutu celoživotního vzdělávání:

<https://www.lii.vutbr.cz/psychologicke-poradenstvi>

Západočeská univerzita v Plzni:  
Psychologické poradenství Informačního a poradenského centra ZČU v Plzni:  
<http://www.zcu.cz/pracoviste/ipc/psychologicke-poradenstvi>

#### KOMUNITNÍ ORGANIZACE ZASTŘEŠUJÍCÍ POMOC V OBLASTI PSYCHICKÉHO ZDRAVÍ

V České republice najdeme řadu organizací a psychologických center, která nám jsou připravena pomoci. Patří mezi ně například *Psychologické centrum Psychoterapie Anděl* (<https://www.psychoterapie-andel.cz/>), první pomoc při psychických potížích *linka první pomoci* (volejte 116 123 nebo navštivte: <http://linkapsychickepomoci.cz/>), psychologové Hasičského záchranného sboru České republiky: [www.tvhasici.cz](http://www.tvhasici.cz), vojenská linka psychologické pomoci: <http://www.psychologove.army.cz/>, psychologové Ministerstva vnitra <https://www.mvcr.cz/sluzby-pro-verejnost-psychologiccka-sluzba.aspx>, linka bezpečí: <https://www.linkabezpeci.cz/>, sociální klinika: <https://www.socialniklinika.cz/>, nebo populární web psychické pomoci „Nevypusť duši“: <https://nevypustdusi.cz/o-nas/>.

Vždy také můžete vyhledat psychologa on-line, například na webu [terapie.cz](http://terapie.cz), který nabízí kontakty na terapeuty hrazené z vašeho zdravotního pojištění. Všem výše uvedeným kontaktům můžete důvěřovat a prosíme neváhejte se obrátit na kteréhokoliv z odborníků, pokud se necítíte dobře. Každý z nás potřebuje někdy pomoci a my jsme tady pro vás.

#### ONLINE PORADENSTVÍ V OBLASTI DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Dostupnost. Pohodlí. Bezpečí. Úspora času. To vše nám zajišťuje on-line poradenství v oblasti duševního zdraví, které by mohlo být skvělou cestou i pro vás. V rámci on-line terapie se můžete spojit se svým terapeutem on-line, z pohodlí domova, v době, kdy cítíte, že terapii zrovna potřebujete.

V literatuře zaměřené na prevenci duševních problémů u studentů (např. úzkostlivost nebo deprese) jsou v poslední době digitální formy terapie, jako další možnost řešení psychických problémů navrhovány čím dál tím častěji.<sup>1</sup>

V porovnání s on-line terapií může být někdy tradiční léčba duševních zdravotních potíží nákladná. V České republice máme výborný bezplatný systém pomoci a péče o duševní zdraví. Poradenství poskytovaná po internetu, nebo skrze digitální prostředí mohou být méně finančně nákladná, zejména nacházíme-li se v zahraničí,

ať už na dovolené, nebo na erasmu. Zároveň několik aktuálních metaanalýz prokazuje, že péče poskytovaná po internetu může být stejně účinná jako tradiční formy terapie duševních problémů.<sup>2,3</sup>

Potřebujete si s někým promluvit? Vyzkoušejte emoční podporu poskytovanou odborníky na duševní zdraví nebo dobrovolníky ve virtuálním světě, buďto za nízké poplatky, nebo dokonce zcela zdarma:

THERAPY PRO dostupné z:

<https://etherapypro.com/>

THERAPY AID COALITION dostupné z:

<https://therapyaid.org/>

DR+ ON DEMAND dostupné z:

<https://www.doctorondemand.com/?correlationId=d3b789d4-e3cf-4084-8a7c-6d8a5eef3108>

SEVEN CUPS dostupné z:

<https://www.7cups.com/?correlationId=9d70e1c6-8944-4b24-ba14-4daca071618e>

#### JE TU PRO NÁS ŘADA APLIKACÍ!

Výzkumy ukázaly,<sup>4</sup> že on-line poradenství skrze mobilní aplikace pomáhají snižovat stres, pocit vyhoření, depresi a sebevražedné myšlenky a to napříč různými skupinami lidí, včetně vysokoškolských studentů.

Stáhněte si do telefonu aplikaci buďto (a) *Nepanikař* – první psychická pomoc v případě mentálního diskomfortu (dostupné z: <https://nepanikar.eu/>) nebo (b) *Don't Panic* (<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.dontpanic&hl=cs&gl=US>).

#### Reference:

1. Dekker I, De Jong EM, Schippers MC, De Bruijn-Smolanders M, Alexiou A, Giesbers B. Optimizing Students' Mental Health and Academic Performance: AI-Enhanced Life Crafting. *Front Psychol.* 2020 Jun 3;11:1063. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01063. PMID: 32581935; PMCID: PMC7286028.
2. Andersson, G., Cuijpers, P., Carlbring, P., Riper, H., and Hedman, E. (2014). Guided internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psy-

chiatric and somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry* 13, 288–295. doi: 10.1002/wps.20151

3. Carlbring, P., Andersson, G., Cuijpers, P., Riper, H., and Hedman-Lagerlöf, E. (2018). Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: an updated systematic review and meta-analysis. *Cogn. Behav. Ther.* 47, 1–18. doi: 10.1080/16506073.2017.1401115
4. Pospos, S., Young, I. T., Downs, N., Iglewicz, A., Depp, C., Chen, J. Y., Newton, I., Lee, K., Light, G. A., & Zisook, S. (2018). Web-Based Tools and Mobile Applications To Mitigate Burnout, Depression, and Suicidality Among Healthcare Students and Professionals: a Systematic Review. *Academic psychiatry : the journal of the American Association of Directors of Psychiatric Residency Training and the Association for Academic Psychiatry*, 42(1), 109–120. <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0868-0> (available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5796838/>)



### STÁHNĚTE SI DO VAŠEHO TELEFONU APLIKACI NEPANIKAŘ!

**Klíčová slova:** první pomoc, mentální zdraví, aplikace, on-line poradenství, relaxace, chytrý telefon

Jedná se o první aplikaci v českém jazyce tohoto druhu. Aplikace má sedm základních modulů: deprese, úzkost/panika, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu, sledování nálady, poruchy příjmu potravy a kontakty na odbornou pomoc.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.dontpanic&hl=cs&gl=US>



### STÁHNĚTE SI DO VAŠEHO TELEFONU APLIKACI PRVNÍ PSYCHICKÁ POMOC!

**Klíčová slova:** první pomoc, mentální zdraví, aplikace, on-line poradenství, relaxace, chytrý telefon

Aplikace První psychická pomoc je pomůckou nejen pro příslušníky bezpečnostních sborů, ale i lidi v neziskových organizacích. Jedná se o strukturovaný přístup pomoci ke stabilizaci člověka, který se dostal do náročné životní situace. Obsahem aplikace je kromě rad a postupů i seznam vhodných odkazů a kontaktů. Aplikaci vytvořila pracovní skupina Sekce psychologie krizí, katastrof a traumatu při ČMPS ve spolupráci s CZ.NIC z.s.p.o.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.nic.ppp&hl=cs&gl=US>



### UČTE SE ZE ZDROJŮ KALIFORNSKÉ UNIVERZITY V LA (UCLA) O MINDFULNESS PODPORUJÍCÍM ZRAVÍ A WELL-BEING

**Klíčová slova:** meditace, stres management, zdraví, well-being, relaxace

Naučte se vědecky osvědčené techniky cílené na snížení stresu a kultivaci well-beingu. Prozkoumejte webové stránky výzkumného centra zde.

<https://www.uclahealth.org/marc/default.cfm>



STÁHNĚTE SI APLIKACI KALIFORNSKÉ UNIVERZITY V LA (UCLA)  
O MINDFULNESS PODPORUJÍCÍM ZDRAVÍ A WELL-BEING

**Klíčová slova:** meditace, stres management, zdraví, well-being, relaxace

Praktikujte meditaci a vědecky ověřené techniky cílené na snížení stresu a kultivaci well-beingu.

<https://apps.apple.com/us/app/ucla-mindful/id1459128935?ls=1>



ON-LINE ŘÍZENÉ MEDITACE VYTVOŘENÉ KALIFORNSKOU  
UNIVERZITOU V SAN DIEGU – CENTERS FOR INTEGRATIVE HEALTH

**Klíčová slova:** meditace, stres management, zdraví, well-being, relaxace

The UC San Diego Centrum pro Mindfulness připravilo řadu relaxačních praktik které jsou pro vás k dispozici on-line!

<https://cih.ucsd.edu/mindfulness/guided-audio-video>

## 6 POSILOVÁNÍ MENTÁLNÍHO WELL-BEINGU ZDRAVÝM ŽIVOTNÍM STYLEM V PRŮBĚHU DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

### 6.1 ZDRAVÝM ŽIVOTNÍM STYLEM K VĚTŠÍM AKADEMICKÝM ÚSPĚCHŮM!

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

**Klíčová slova:** zdravý životní styl, zdraví, úspěch, školní úspěšnost, akademický well-being, zdraví vysokoškolských studentů

*„Nikdo z nás si neužívá velkých úspěchů bez pevného zdraví.“*

Napoleon Hill

Fyzické zdraví je absolutně klíčovým stavebním kamenem celkového zdraví studentů po celém světě a obrovským determinantem naší psychické pohody. Ti z nás, kdo se těší lepšímu zdraví, mají jednoduše tendenci častěji cvičit, méně kouřit a mají rádi svoji práci. Pokud váš ne moc dobrý zdravotní stav či vaše nezdravé chování negativně ovlivňují váš mentální well-being, jednoduché zastavení se a uvědomění si těchto problémů je ideální způsob, jak začít pracovat na zlepšení vašeho mentálního fungování.

Vztah mezi naším životním stylem a naším duševním zdravím je velmi komplexní. Výzkumy však nekompromisně upozorňují na silnou souvislost mezi tím, co jíme, jak moc fyzicky aktivní jsme, jak dobře spíme a jak se cítíme. A jak dobře rutinně se nám naše každodenní zvyky daří dodržovat. Jedna studie<sup>1</sup> zkoumající stresové faktory u studentů oboru učitelství na univerzitě v Ghaně (2020) vyhodnotila i tak zdánlivě nepatrný akt, kterým je pouhá změna stravovacích a spánkových návyků (u studentů se tak často děje v průběhu zkouškového období), jako jeden z nejsilnějších stresů, které dotazovaní studenti zažívají.

Nezdravá strava, nedostatek fyzické aktivity a nekvalitní spánek představují globální rizika pro zdraví celosvětové populace, silně ovlivňující i naši duševní pohodu.<sup>2,3</sup>

A naopak – zdravé stravovací návyky, adekvátní fyzická aktivita a dostatečný spánek jsou pro naše zdraví z dlouhodobého hlediska významně výhodné. Nejen, že zamezují riziku rozvoje nepřenositelných chronických onemocnění v pozdějším životě,<sup>2</sup> ale také zlepšují naši schopnost přemýšlet, učit se a schopnost úsudku v našich každodenních životech.<sup>3</sup>

Snažte se aplikovat osvědčené přístupy, kterými jsou například optimální výživa, adekvátní cvičení, redukce stresu a aktivní vyrovnávání se s náročnými životními situacemi, pozitivní sociální interakce či kvalitní spánek a vybudujte si pevné kognitivní zdraví. Vytvořte si svoji jedinečnou denní rutinu podporující vaše zdraví a snažte se ji dodržovat. Snít o velkých změnách je dobře, ale začněte pomalu. Postupným začleňováním malých a konkrétních změn do vašeho každodenního studentského života si postupně zvýšíte vaši životní spokojenost, podpoříte své kognitivní schopnosti, znásobíte své akademické úspěchy a výrazně posílíte svou psychickou pohodu.

#### References:

1. AMPONSAH, Kwaku Darko et al. Stressors and coping strategies: The case of teacher education students at University of Ghana. *Cogent Education*. Cogent OA, 2020, roč. 7, č. 1, s. 1727666. ISSN null. DOI: 10.1080/2331186X.2020.1727666.
2. World Health Organization (2020), Healthy diet. [on-line] (cited June 27, 2021): <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. World Health Organization (2020), Physical activity. [on-line] (cited June 27, 2021): <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



**STÁHNĚTE SI DOPORUČENÍ HARVARDOVY UNIVERZITY PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A VYBUDUJTE SI SVŮJ WELL-BEING**

**Klíčová slova:** zdravá strava, pohyb, kvalitní spánek, zdravý životní styl, dlouhověkost, well-being

Výzkumy Harvardovy univerzity ukazují, že ti z nás, kdo dodržujeme pět klíčových návyků – jíme zdravě, pravidelně cvičíme, udržujeme si zdravou tělesnou hmotnost, nepijeme příliš mnoho alkoholu a nekouříme – žijí o více než deset let déle než ti, kteří tato základní pravidla nedodržují. Dodržování těchto doporučení nám všem může pomoci nejen žít déle, ale také lépe. Na Harvardu bylo zjištěno, že dospělí středního věku dodržující těchto pět klíčových návyků žijí nejen déle, ale také bez chronických onemocnění, včetně diabetu mellitu 2. typu, kardiovaskulárních chorob a rakovin. Na tomto odkazu najdete zmiňovaného průvodce zdravým životem Harvardovy univerzity!

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2021/01/19/healthy-living-guide-2020-2021/>

## 6.2 MENTÁLNÍ ZDRAVÍ A SMART STRAVOVÁNÍ

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

**Klíčová slova:** funkce mozku, potraviny pro mozek, zdravá strava, kognice, vyvážená strava, zdravá strava, mindful stravování, zdravé svačiny

„Jez abys žil, nežij abys jedl.“

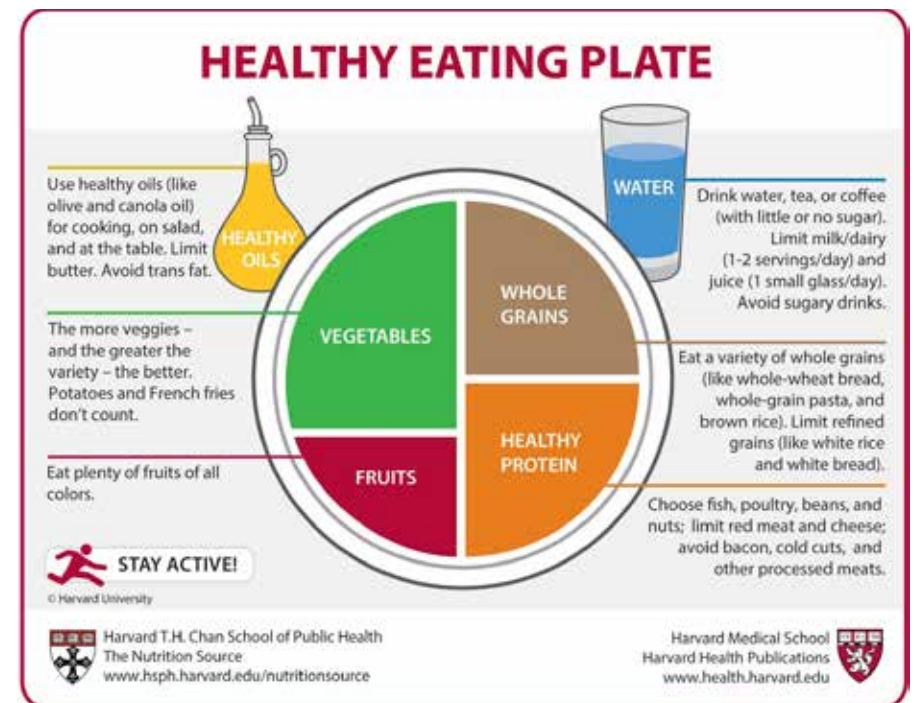
Socrates

Každý z nás to jistě slyšel již mnohokrát, ale opravdu jsme to, co jíme. A to nejen z pohledu fyzického těla, ale i z pohledu naší psychiky. Stravovat se dobře – tedy přijímat vyváženou stravu plnou zeleniny, ovoce a potravin bohatých na živiny – podporuje nejen pocit duševní pohody, ale také zlepšuje naši aktuální náladu, paměť a schopnost koncentrace.

Jak ale vypadá takové dobré stravování a jak můžeme při studiu z domova začít začleňovat správné stravovací zvyklosti do našich životů? Pomocí talíře zdravého stravování<sup>9</sup> (viz obrázek 9), jednoduchého a srozumitelného průvodce, zjistíme, kolik z toho, co celkově jíme, by mělo pocházet z každé skupiny potravin, abychom dosáhli zdravé a vyvážené výživy. Talíř zdravého stravování byl vytvořen v roce 2011 odborníky na výživu, je založen na nejaktuálnějším výzkumu výživy a není ovlivněn potravinářským průmyslem ani zemědělskou politikou. Naučit se sestavovat naši stravu podle doporučení Harvardovy univerzity nám pomáhá k vyváženému stravování v našich každodenních životech.

Asi tím nejdůležitějším doporučením Harvardova talíře zdravého stravování je zaměřit se na kvalitu naší každodenní stravy. Konkrétně:

- Pijte hodně vody, čaje nebo kávy a vyhněte se slazeným nápojům, které jsou často naším hlavním zdrojem příjmu kalorií. *Poznámka autorů: Talíř Harvardovy univerzity skutečně doporučuje pít kávu, my bychom ovšem rádi podotkli, že by konzumace nápojů obsahujících kofein měla být na základě pečlivého rozhodnutí každého z nás.*
- Konzumujte celozrnné produkty alespoň z čtvrtiny každého talíře, který konzumujete.
- Zahrňte do každého vašeho konzumovaného jídla zdravé bílkoviny.
- Používejte zdravé oleje a vyhněte se máslu a transnasyceným tukům.
- Talíř zdravého stravování nestanovuje maximální doporučené množství kalorií, které bychom měli denně přijímat ze zdravých zdrojů tuků. Talíř zdravého stravování tak doporučuje naopak v rozporu s nízkolipidovou dietou propagovanou po desetiletí Americkým ministerstvem zemědělství.



Obrázek 9. Talíř zdravého stravování (Harvard, 2011)

## STRAVOVÁNÍ ZALOŽENÉ NA PRINCIPECH MINDFULNESS

Takzvané mindful stravování a vědomé začleňování potravin prospěšných pro správnou funkci vašeho mozku do vašeho jídelníčku vám může také skutečně pomoci předcházet stresu, zvýšit vaši akademickou úspěšnost a stejně tak i vaši životní spokojenost. Mindful stravování vám tak může významně pomoci posílit duševní pohodu a vaše celkové zdraví.

Jak se tedy stravovat v souladu s principy mindfulness při distančním vzdělávání? Podívejte se a procvičujte těchto sedm praktik vědomého stravování přizpůsobených podmínkám distanční výuky (původně publikováno v originálním znění bez úprav k distanční výuce v knize SAVOR<sup>1</sup>: Mindful Eating, Mindful Life od autorů Thich Nhat Hanha a Dr. Lilian Cheung na webu Harvardovy univerzity (2021); původní text byl přizpůsoben prostředí distančního vzdělávání autory Kočí & Donaldsonem, 2021).

- Přistupujte ke svému jídlu s respektem. Zkuste si uvědomit kde a jak bylo jídlo pěstováno a také například, kdo vaše jídlo připravoval. Eliminujte jakékoli rušivé vlivy tak, abyste prohloubili vaši koncentraci a zesílili zážitek ze stravování. Vyčleňte si na jídlo klid. Nejezte při poslouchání online přednášky, ani si u jídla nepročítejte poznámky z výuky. Opravdu si dělejte zaslouženou přestávku od studia a vychutnejte si jídlo naplno.
- Zkuste při jídle zapojit všechny vaše smysly. Všimněte si barev, vůní, chutí a textury jídla a toho, jak se při jídle cítíte. Abyste tyto smysly zapojili, pravidelně se vědomě zastavujte. Zpomalte. Neposlouchejte přednášku na pozadí ani se nedívejte u jídla do knih. Vaše smysly teď patří vašemu jídlu.
- Servírujte si jídlo v menších porcích. To pomůže vyhnout se přejídání a plýtvání jídlem. Vaším cílem není mít plný žaludek, který utlumí vaši kognitivní výkonnost v průběhu dne, kdy potřebujete studovat. Zkuste si servírovat jídlo na malý talíř, nebo si alespoň zkuste nepřidávat.
- Ukusujte cíleně malá sousta a důkladně žvýkejte. Žvýkání vám pomůže zpomalit a plně si vychutnat chuť jídla. Malá přestávka se vyplatí. Pomůže vám přijmout energii a obnovit schopnost se soustředit na výuku.
- Pokud se naučíme jíst pomaleji, naučíme se tím vyhýbat přejídání. Mezi vyučovacími bloky nebo plánovanými studijními aktivitami si vytvořte na jídlo dostatek času. Pokud se naučíte jíst pomalu, naučíte se rozpoznávat pocit sytosti, nebo ideálně pocit, kdy jste z 80 % plní a mohli tak přestat jíst. Naučte se plánovat si jídlo na každý den v souladu s vaším rozvrhem.
- Zkuste nevynechávat žádné jídlo. Příliš dlouhá doba bez příjmu energie zvyšuje riziko nástupu silného hladu, což často vede k výběru jídla snad-

ného na přípravu a rychlou konzumaci (často velmi nezdravé volby). Pokuste se konzumovat jídlo každý den přibližně ve stejnou dobu. Pokud se naučíte si plánovat dostatek času na jídlo nebo svačinu, výrazně tím tato rizika snížíte. Máte-li nepravidelný rozvrh, plánujte si vaše jídlo ráno či den předem na každý den zvlášť tak, abyste jedli pravidelně. Pokud máte na jídlo příliš málo času, připravte si svačiny (např. si dejte do šuplíku u stolu ořechy a suché ovoce), pro které si můžete kdykoli sáhnout a díky kterým se vyhnete hladu.

- Jezte převážně rostlinnou stravu. Rostlinná strava je prospěšná nejen pro vaše zdraví, ale i pro zdraví planety. Popřemýšlejte nad dlouhodobými důsledky konzumace určitých potravin. Zpracované maso a nasycené tuky jsou spojeny s vysokým rizikem rakoviny tlustého střeva a srdečních chorob. Produkce živočišných potravin, jako je maso a mléčné výrobky, si v našem životním prostředí vybírá těžší daň, než jakou stojí pěstování rostlinné stravy. Konzumace živočišného jídla oproti konzumaci rostlinné stravy také zpomaluje vaše kognitivní a učební schopnosti tím, že nadměrně zatěžuje váš trávicí systém. Zaměřujte svůj talíř na konzumaci ovoce a zeleniny spolu s ořechy, semínky, celozrnnými produkty, fazolemi a luštěninami.

Vzhledem k účinku určitých potravin na náš organismus by tipem číslo 8 mohlo být zařazování potravin prospěšných pro mozek.

Mozek má jako řídicí centrum našich těl na starosti udržování našeho srdce v chodu, dýchání, umožňuje nám se pohybovat, prožívat emoce a v neposlední řadě přemýšlet. Naše strava přímo úměrně ovlivňuje naše tělo, naši náladu, náš kognitivní výkon a také to, jak je náš mozek zdravý.<sup>1,2</sup>

Výkon našeho mozku je založen na souhře genotypu, který jsme zdědili a na faktorech vnějšího prostředí, ve kterém žijeme, včetně toho, jak se stravujeme.<sup>3</sup>

Cokoliv, co sníme, slouží našemu tělu jako informace podporující zdraví našeho mozku, nebo naopak jako informace narušující zdraví. To, co se rozhodnete jíst během vašeho studijního dne, přímo ovlivňuje strukturu a funkci vašeho mozku, spolu s vaší schopností se učit, soustředit a se schopností ukládat naučené informace. Správným stravováním můžete velmi významně ovlivnit některé ze svých klíčových duševních funkcí, kterými jsou například paměť a schopnost koncentrace. Na druhou stranu si můžete velmi snadno vyvolat únavu, rozptýlení nebo otupělost a to zejména konzumací vysoce zpracovaných potravin a nevyvážené stravy bohaté na rafinované potraviny a cukr. Mnohé studie dnes předkládají korelaci mezi zá-

padní dietou – dietou s vysokým obsahem rafinovaných cukrů, nasycených tuků, zpracovaného červeného masa a živočišných produktů a zhoršenou funkcí mozku, poruchou regulace nálady a poklesem kognitivního výkonu.

Dobrou zprávou je, že výzkumy dokládají, že zdravá a vyvážená strava může pomoci studentům zlepšit jejich školní úspěšnost. Studie Kalifornské univerzity – Los Angeles<sup>4</sup> z roku 2015 doložila spojitost mezi vyšší spotřebou vlašských ořechů a zlepšením výkonů v kognitivních testech. Tyto významné, pozitivní asociace mezi konzumací vlašských ořechů a kognitivními funkcemi u všech dospělých bez ohledu na věk, pohlaví nebo etnický původ naznačují, že denní příjem vlašských ořechů může být jednoduchým trikem pro zlepšení funkce mozku a pozitivní stimulace naší kognice.

Dbejte na dobré zdraví svého mozku. On vás na oplátku bude udržovat ve špičkové pracovní a studijní kondici. Konzumujte vysoce kvalitní potraviny, zejména zeleninu, ovoce, luštěniny a celozrnné produkty bohaté na vitamíny, minerály, vlákninu a antioxidanty, které vyživují mozek a chrání je před oxidačním stresem.

Jaké potraviny tedy vedle mozku chrání také vaše srdce a cévy:

- tučné ryby (jako jsou například losos, treska, makrela, tuňák včetně konzervovaného a sardinky)
- ořechy a semena (vlašské ořechy, mandle, dýňová semínka)
- zelený čaj nebo káva
- lesní plody (borůvky, jahody, ostružiny, maliny)
- avokádo
- kurkuma a obecně koření a bylinky
- brokolice a zelená (listová) zelenina (špenát, kapusta a růžičková kapusta)
- vejce
- hořká čokoláda
- fermentované potraviny
- pomeranče

Reference:

1. Hanh TN, Cheung L. *Savor: Mindful Eating, Mindful Life*. HarperCollins Publishers. 2010.
2. Harvard Medical School (2021). *Foods linked to better brainpower*. <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/foods-linked-to-better-brainpower>
3. Ekstrand, B., Scheers, N., Rasmussen, M., Young, J., Ross, A., & Landberg,

R. (2021). Brain foods – the role of diet in brain performance and health. *Nutrition Reviews*, Volume 79, Issue 6, June 2021, Pages 693–708, <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa091>

4. Arab, A., & Ang, A. (2015). A cross sectional study of the association between walnut consumption and cognitive function among adult US populations represented in NHANES. *Journal of Nutrition, Health Aging*. 2015 Mar;19(3):284-90. doi: 10.1007/s12603-014-0569-2.
5. Healthy Eating Plate. (2011). Harvard University. [cited 8/1/2021]. Available at: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>



STÁHNĚTE SI SVÉHO PRŮVODCE ZDRAVÝM STRAVOVÁNÍM, VYVINUTÉHO HARVARDOVOU UNIVERZITOU – ŠKOLOU VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ A ZAČNĚTE SI BUDOVAT ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, KTERÝ VÁM BUDE VÝBORNÝM POMOCNÍKEM V PRŮBĚHU CELÉHO VAŠEHO STUDIA.

**Klíčová slova:** zdravá strava, cvičení, dobrý spánek, zdravý životní styl, dlouhověkost, pohoda

Jezme opravdové jídlo. To je základní poslání dnešní moderní výživy. Naše znalosti o výživě uzavírají pomyslný kruh, kdy se vracíme zpět ke konzumaci jídla, které se co nejvíce blíží formě, ve které ji příroda připravila. Na základě solidních dat současné vědy o výživě popisuje Harvardova univerzita v této speciální zprávě podporující zdraví, tedy v Průvodci zdravým stravováním ověřené strategie, výživové tipy a recepty, které vám pomohou si nejen lépe vybrat stravu. Dokument podrobně popisuje, jak se stravovat, pokud si chceme vybudovat optimální zdraví.

<https://www.health.harvard.edu/nutrition/a-guide-to-healthy-eating-strategies-tips-and-recipes-to-help-you-make-better-food-choices>





VYUŽÍVEJTE TALÍŘE ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ, VYVINUTÉHO HARVARDOVOU UNIVERZITOU – ŠKOLOU VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ A ZAČNĚTE SI BUDOvat ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, KTERÝ VÁM BUDE VÝBORNÝM POMOČNÍKEM V PRŮBĚHU CELÉHO VAŠEHO STUDIA.

**Klíčová slova:** zdravá strava, cvičení, dobrý spánek, zdravý životní styl, dlouhověkost, pohoda

Talíř zdravého stravování použijte jako vodítko pro vytváření zdravých a vyvážených jídel – ať už podávaná u stolu nebo zabalená v krabici na oběd.

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2021/01/19/healthy-living-guide-2020-2021/>

## 6.3 MENTÁLNÍ ZDRAVÍ A POHYBOVÉ CHVILKY

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

**Klíčová slova:** pohybová aktivita, pohoda, duševní zdraví, pohybová doporučení, tělo a mysl, kognice, prevence stresu, pravidelná pohybová aktivita, zdraví studentů

„Hýbejte se, dokud mysl necítí potěšení ze zbavení se únavy.“

Sokrates

Adekvátní a zejména pravidelná fyzická aktivita nám významně pomáhá v budování naší bio-psycho-sociální pohody a má obrovský potenciál nám pomoci zlepšit náš psychický well-being. Fyzická aktivita má významný zdravotní přínos nejen pro srdce, ale pro náš celkový tělesný stav a naší kognici. Světová zdravotnická organizace kromě zesilování preventivní funkce a léčby hlavních nepřenositelných onemocnění,

kterými jsou kardiovaskulární onemocnění, rakoviny a diabetes mellitus, zdůrazňuje potenciál fyzické aktivity významně snižovat symptomy deprese a úzkostné stavy.<sup>1</sup>

I krátká 10minutová svižná chůze téměř okamžitě posiluje naši duševní bdělost, nabíjí nás energií a pozitivní náladou. Pokud se rozhodneme věnovat se fyzické aktivitě pravidelně, s vysokou pravděpodobností si zvýšíme sebevědomí, a to nejen v osobním životě, ale i v tom studentském. Větší sebevědomí vede k lepším a stabilnějším akademickým výsledkům a významně pomáhá vysokoškolským studentům regulovat a eliminovat pocity stresu a úzkostí.

Ideální způsob, jak začít začleňovat pravidelná krátká cvičení, která jsou rozložená do našeho celého dne, je provádět takzvané pohybové svačiny. Z anglického originálu *physical activity snacking* mohou být například krátké protažení se mezi online výukou, pár dřepů při studijní přestávce, nebo krátká procházka ihned po skončení distanční výuky pro daný den (viz obrázek 10).

CALL A LOVED ONE TO SAY HI WHILE WALKING.....	5 minutes
DO ONE ROUND OF SUN SALUTATION YOGA PRACTICE.....	2 minutes
WALK TO THE COFFEE SHOP FOR FRESHLY GROUND COFFEE.....	10 minutes
CHALLENGE YOURSELF IN PLANK.....	1 minute
DANCE TO YOUR FAVORITE SONG.....	3 minutes
VACUUM YOUR ROOM.....	5 minutes
STRAIGHT YOUR BODY IN FRONT OF MIRROR.....	1 minute
STRETCH YOUR BODY A BIT.....	5 minutes
TAKE THE RUBBISH OUT.....	3 minutes
GET YOUR SNEAKERS ON AND RUN AROUND A BLOCK.....	10 minutes
GO GET YOURSELF SOME WATER OR TEA.....	1 minute
DO PUSH UPS, SITUPS, SQUATS OR JUMPS.....	5 minutes
HANG YOUR LAUNDRY OUT TO DRY.....	3 minutes
TAKE YOUR DOG OR YOUR NEIGHBOR'S DOG OUT.....	3 minutes
OTHER PHYSICAL ACTIVITY SNACKS I CAN DO.....	... minutes
.....	... minutes
.....	... minutes
.....	... minutes
.....	... minutes

Obrázek č. 10 Tabulka pohybového svačení (Koci & Donaldson, 2021)

## Reference:

1. World Health Organization (2020). Physical Activity. [Cited 8/1/2021] Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Mental Health Foundation (2021). How to look after your mental health using exercise. [Cited 8/1/2021] Available at: <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/how-to-using-exercise>



### PROHLÉDNĚTE SI POHYBOVÁ DOPORUČENÍ SVĚTOVÉ ZDRAVOTNICKÉ ORGANIZACE Z ROKU 2020 ZDE

**Klíčová slova:** pohybová aktivita, pohoda, duševní zdraví, pohybová doporučení, tělo a mysl, kognice, doporučení, prevence stresu, pravidelná pohybová aktivita, zdraví studentů

Pohybová doporučení Světové zdravotní organizace, týkající se fyzické aktivity a sedavého způsobu života, nám poskytují doporučení v oblasti veřejného zdraví založené na důkazech pro všechny naše obyvatele: děti, mladistvé, dospělé a starší dospělí. Doporučení poskytují rady ohledně množství fyzické aktivity (frekvence, intenzita a doba trvání) potřebné k tomu, aby nám přinesly významné zdravotní výhody a zmírnily zdravotní rizika. Poprvé jsou doporučení vztahující se k souvislostem mezi sedavým chováním a zdravotními následky poskytována i dílčím populačním skupinám, kterými jsou těhotné ženy a ženy po porodu, občané trpící na chronická onemocnění či občané s různým typem zdravotního postižením.

## 6.4 MENTÁLNÍ ZDRAVÍ A KVALITNÍ SPÁNEK

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

**Klíčová slova:** mentální zdraví, mentální well-being, spánek, kvalita spánku, spánkový režim, management spánku, kognitivní funkce, studenti vysokých škol, adekvátní spánek, spánkové problémy studentů, tipy pro lepší spánek

*„Nejlepším mostem mezi zoufalstvím a nadějí je kvalitní spánek.“*

Matthew Walker

Každý živý organismus na naší planetě potřebuje k životu spánek, byť že jen krátký. Pro udržování dobrého zdraví není důležité jen dodržovat správnou životosprávu a pravidelně se hýbat, ale také se v noci dobře vyspat. Jen tak zůstaneme čilí a plní energie a naše tělo si bude schopné budovat obranu proti infekčním onemocněním, chronickým nemocem nebo dokonce i před srdečními chorobami.<sup>5</sup>

Spánek je nedílnou součástí lidského zdraví a jeho nedostatek může nepříznivě ovlivnit naše fungování v běžném životě, včetně našich pracovních či studijních výsledků. Podle Matthewa Walkera, odborníka na spánek z Kalifornské univerzity v Berkeley, REM fáze spánku (charakterizovaná rychlými pohyby očí) významně podporuje schopnost učit se a zlepšuje naši paměť. Tato fáze spánku také ovlivňuje naši náladu a schopnost soustředění. Pokud se nám pravidelně dostává dostatečně dlouhé REM fáze spánku, zlepšuje se nám paměť, rychleji si vybavujeme informace a dokonce kvalitní REM spánek pomáhá našemu mozku řídit synapse spojené s některými druhy motorického učení.

Spánek je důležitý, protože studentům pomáhá s uzdravením a zotavením po nemoci, s vyrovnáváním se se stresem ve škole, s řešením problémů v běžném životě, ale i při učení, konsolidování vzpomínek a ve zlepšování naší motoriky. Ale pozor! Nezáleží jenom na tom, kolik hodin spíme, ale významnou roli hraje také kvalita spánku.<sup>1</sup>

Spánková deprivace i špatná kvalita spánku jsou v dnešní společnosti běžné, zejména mezi studenty vysokých škol.<sup>10</sup>

Studenti vysokých škol jsou jednou z nejohroženějších skupin, co se týká chronického nedostatku spánku a jeho špatné kvality, což může mít nepříznivý vliv na jejich zdraví. Vysokoškoláci jsou také známi tím, že nedodržují spánkovou hygienu a často si bohužel v důsledku snahy věnovat maximální úsilí akademickému úspěchu a učení zkracují spánek a narušují tím i jeho kvalitu.<sup>15</sup>

Důvodem může být skutečnost, že se studenti musí často vyrovnávat s vysokými nároky na akademický život, které mohou vést k problémům se spánkem. U vysokoškoláků se může například jednat o různé a často se měnící rozvrhy, neustálé šibeniční termíny pro odevzdání úkolů, větší svobodu a odpovědnost za organizaci vlastního života či bydlení „pohromadě“.<sup>11</sup> Vysokoškoláci spí v průměru 6–6,9 hodin za noc a léta strávená na univerzitě jsou obvykle spojená s nedostatkem spánku pro přemíru povinností a školních činností. Až 60 % vysokoškoláků trpí špatnou kvalitou spánku a 7,7 % studentů splňuje kritéria poruchy spánku.<sup>6</sup> Problémy se spánkem přitom mohou ovlivnit jejich každodenní život, včetně jejich studijního průměru. Průzkumy totiž jasně ukazují, že špatná kvalita spánku přímo souvisí s horšími studijními výsledky.<sup>6,7,8,9,10,13,14,15,16</sup> Nedávný průzkum zabývající se spánkem u vysokoškoláků naznačuje, že spánek ovlivňuje nejen zdraví studentů, ale i jejich náladu, studijní průměr a jejich bezpečnost. Dále bylo zjištěno, že vysoká míra neustálého stresu, včetně stresu z traumatických událostí, souvisí ve velké míře se špatnou kvalitou spánku.<sup>12</sup> Na kvalitě spánku studentů opravdu záleží.

Jako studenti máme často velmi nepravidelný denní režim. Každý z nás má jiný chronotyp, chodíme často na různé brigády a každých pět měsíců máme každý z nás mírně odlišné, ale často stejně náročné zkouškové období. Každý z nás ale potřebuje individuální přístup k tomu, jak zlepšit svůj spánek. Prostudujte tedy uvedené tipy na výzkumy ověřené techniky napomáhající studentům rychleji usnout a lépe se vyspat!

### TIPY PRO LEPŠÍ A ZDRAVĚJŠÍ SPÁNEK

Máte potíže se spánkem? Vyzkoušejte následujících 12 tipů pro zdravý spánek, které byly zveřejněny Národním institutem pro zdraví (NIH Medline Plus) v knize M. Walkera v roce 2017<sup>1</sup>, upravené autory pro prostředí studentů distančního vzdělávání (Kočí a Donaldson, 2021).

1. Dodržujte spánkový režim. Jděte spát a vstávejte každý den ve stejnou hodinu. Všichni máme svou navykou rutinu, proto pro nás může být těžké své spánkové

návyky změnit. Pokud si ale o víkendu dopřejeme delší spánek, nedostatek spánku z pracovního týdne tím ale nedospíme. Ke všemu pro nás bude v pondělí ještě těžší vstát brzy ráno. Nastavujte si proto „budíček“ nejen na hodinu, kdy chcete vstávat, ale i na hodinu kdy máte jít spát. Často si natahujeme budíka na vstávání, ale nikoliv na dobu, kdy máme jít do postele. Víme, jak to musí být pro studenta s nepravidelným rozvrhem těžké, a jak lákavé je si přispat, když například škola začíná později. Ale jestli si ze všech dvanácti tipů máte zapamatovat alespoň jeden, je to právě tento.

2. Cvičení je fajn, jenže ne moc pozdě večer. Snažte se cvičit aspoň třicet minut téměř každý den, ale ne později než tři hodiny před spaním. Buďte pánem svého času a naplánujte si cvičení předem na celý týden, podle svého studijního rozvrhu.

3. Víme, že tohle bude pro studenty asi těžké, ale snažte se vyhnout kofeinu a nikotinu v odpoledních hodinách. Káva, coca-cola, některé čaje a čokoláda obsahují povzbuzující látku kofein, jejíž účinek může trvat až osm hodin, dokud zcela nevyprchá. Pamatujte, že když si pozdě odpoledne dáte šálek kávy, nebudete pak moci v noci usnout. Když se odpoledne po online hodinách sejdete se spolužáky, abyste společně studovali, objednejte si místo kávy bylinný čaj. I nikotin je stimulant, kvůli kterému často trpí kuřáci na slabý spánek. Kuřáci navíc obvykle i velice brzy vstávají, protože potřebují další dávku nikotinu.

4. Nedávejte si před spaním alkoholické nápoje. Rozumíme tomu, že si mnozí před spaním nalévají sklenku alkoholu pro uvolnění, ale pozor. Větší dávky alkoholu vás okrádají o REM fázi spánku, a většinu noci prospíte lehkým spánkem. Kvůli konzumaci většího množství alkoholu se vám v noci také může hůře dýchat. Po alkoholu míváme také tendence se probouzet uprostřed noci, když účinky alkoholu vyprchá. Dávejte pozor, abyste snížili množství alkoholu během zkouškového období, protože dobrý spánek vám může pomoci dosáhnout mnohem lepších výsledků.

5. Pozdě v noci už moc nejezte, ani nepijte. Lehká svačina nevádí, ale velká porce jídla může vést k fyzickému diskomfortu, který spánku neprospívá. Rozvrhněte si jídlo předem, podle vyučovacích hodin, abyste se večer nepřejídali. Když budete navečer příliš pít, může se také stát, že se v noci vzbudíte na toaletu.

6. Je-li to možné, vyvarujte se lékům, které narušují spánek. Některé běžně předepisované léky na potíže se srdcem, krevním tlakem či léky na astma i jiné volně prodejné nebo bylinné přípravky na kašel, nachlazení nebo alergie mohou narušit váš spánkový režim. Pokud máte potíže se spánkem, navštivte svého lékaře nebo lékárníka a zjistěte si, jestli některé léky, které užíváte, nepřispívají k nespavosti, a jestli je lze brát jindy během dne.

7. Po 3. hodině odpoledne už si nechodte zdřímnout. Šlofikem můžete dohnat nedostatek spánku, ale když si zdřímnete později odpoledne, zvyšujete si pravděpodobnost, že budete mít večer potíže usnout. Pokud se mezi odpoledním vyučováním cítíte unavení, lehněte si na 10 minut, abyste si odpočinuli a dobili baterky, ale snažte se neusnout.

8. Předtím, než ulehnete do postele, odpočívejte. Neplánujte si příliš nabitý denní program, abyste měli prostor se uklidnit. Před spaním byste se měli věnovat nějaké klidnější činnosti, třeba si něco přečtete nebo poslechněte. Čtením se ale nemyslí studium! Teď máte odpočívat. To znamená, že studium před spaním je zakázané. Místo toho vyzkoušejte mindfulness meditaci zmiňovanou v kapitole 4.

9. Dejte si před spaním teplou vanu. Když z vany vylezete, sníží se vaše tělesná teplota, což ve svém důsledku navozuje pocit ospalosti. Vana vám také pomůže se zrelaxovat a zpomalit, a vy tak budete na spánek lépe připraveni. Navíc si po dni distančního studia odpočinek rozhodně zasloužíte.

10. Ideální je tmavá ložnice, kde je chladno a kde nejsou žádné přístroje. Ve vaší ložnici by nemělo být nic, co vám může narušovat spánek, tedy nic, co vydává jakékoli zvuky, či vyzařuje jasná světla. Nepomáhají ani nepohodlná postel či vyšší pokojová teplota. Když budete mít v ložnici chladněji, bude se vám spát lépe. Mějte na paměti, že vás může rušit i televize, mobil nebo počítač, které vás připravují o potřebný spánek. Jestli si na mobilu nastavujete budíček, abyste vstali ráno na výuku, kupte si raději normální budík. Máme-li totiž mobil v ložnici, projevujeme tendence zkontrolovat sociální média nebo e-mail těsně před spaním, což se nevyplácí. K dobrému spánku napomůže i pohodlná matrace a polštář. Dále lidé trpící nespavostí často sledují hodiny. Otočte hodiny tak, abyste na ně neviděli a nesledovali čas, když se snažíte usnout.

11. Vystavte se slunečním paprskům. Sluneční světlo je pro úpravu spánkových návyků zásadní. Snažte se strávit venku na přirozeném slunečním světle každý den alespoň třicet minut. Kdykoli vám to rozvrh dovolí, udělejte si krátkou, rychlou procházku. Nebo si snězte oběd venku na trávě či na lavičce před domem. Je-li to možné, vstávejte se sluncem nebo po ránu používejte jasné světlo. Odborníci na spánek tvrdí, že pokud nemůžete usnout, měli byste se ráno vystavit na hodinku slunečním paprskům a naopak večer, než půjdete spát ztlumit světla.

12. Neležte v posteli v bdělém stavu. Víme, že to studenti ráno rádi dělají, když mají ještě čas, než jim začne výuka. Všichni studenti také rádi v posteli sledují filmy. Snažte se ale sledovat své oblíbené seriály někde jinde, než v posteli. Ideálně, pokud to jde, mimo ložnici. Pokud jste i po dvaceti minutách v posteli neusnuli nebo pokud se cítíte nervózní a neklidní, vstaňte a věnujte se nějaké odpočinkové činnosti, dokud se nebudete cítit ospalí. Když budete nervózní, že nemůžete spát, o to těžší bude usnout.

### NĚKOLIK DALŠÍCH RAD PRO LEPŠÍ SPÁNEK

Kalifornská univerzita v Berkeley uvádí ještě další čtyři překvapivé rady pro lepší spánek. Jedná se o doporučení praktikovat vědomou (mindfulness) meditaci, projevování soucitu sobě samotné/mu, projevování vděčnosti a odpuštění. Průzkumy naznačují, že praktikování výše uvedených postupů zlepšuje v náročném období spánek.<sup>2</sup> Jak toto ale praktikovat při distančním vzdělávání? Podívejte se na tipy, které jsme pro vás připravili.

1. Pokud jste ještě nikdy nezkusili vědomou meditaci, můžete si do mobilu stáhnout různé aplikace, které nabízí populární řízené meditaci (poslechněte si například řízenou meditaci cílenou na posilování laskavosti od americké profesorky Barbary Fredrickson, která byla vytvořena v souladu s poznatky současné vědy. Meditaci si můžete poslechnout kliknutím na tento odkaz: <https://www.positivityresonance.com/meditations.html>) nebo se podívejte na kapitulu 4, kde najdete více informací. Vyzkoušejte řízenou meditaci ráno pro nastartování dne, během výuky pro zklidnění, nebo před usnutím jako přípravu na spánek.

2. Několik studií potvrdilo, že existuje významné spojení mezi sebesoucitem a pocíťovanou kvalitou spánku.<sup>3</sup> Zkuste si udělat následující cvičení a napište sami sobě dopis, kde si projevíte soucit. A můžete si tuto techniku vyvinutou Kaliforn-

skou univerzitou v Berkeley vyzkoušet třeba hned zde: [https://ggia.berkeley.edu/practice/self\\_compassionate\\_letter?\\_ga=2.163801023.1489895161.1628069520-336604110.1625559203](https://ggia.berkeley.edu/practice/self_compassionate_letter?_ga=2.163801023.1489895161.1628069520-336604110.1625559203)

3. Lepšímu spánku, ale i pozitivní náladě, optimismu, životní spokojenosti a pocitu sounáležitosti s ostatními napomáhá i vedení si „deníku vděčnosti“. Zkuste si napsat, jak jste vděční za to, jak pozitivně ovlivňuje studium váš život a uvidíte, že budete cítit okamžitě lépe.

Kdykoli během školního dne si položte jednu nebo dvě následující otázky tak, abyste si navodili pocit vděčnosti a ideálně si své odpovědi i sepište a uvidíte, jak se budete cítit! (Původně tuto metodu vyvinula Harvardova univerzita, pro studenty distančního vzdělávání ji upravili autoři Kočí a Donaldson.)<sup>4</sup>

1. Co jsem se v nedávné době naučil/a ve škole, co mi zároveň pomohlo v osobním růstu?
2. Jakých příležitostí se mi díky studiu dostalo a jsem za ně vděčný/á?
3. Jaké fyzické schopnosti, které mám, беру jako samozřejmost?
4. Co jsem dnes nebo v průběhu minulého měsíce viděl/a úžasného?
5. Koho ve třídě nebo na online výuce vidím rád/a a proč?
6. S kým moc často nekomunikuji, ale ublížilo by mi, kdybych ho zítra ztratil/a? (Berte to jako podnět k tomu, abyste se této osobě ještě dnes ozvali!)
7. V čem jsem dnes díky studiu lepší, než jsem byl/a před rokem?
8. Jakou věc používám každý den, která mi zároveň umožňuje či usnadňuje studium?
9. Co pro mne ve škole v nedávné době někdo udělal, a já jsem mu za to vděčný/á?
10. Za jaké tři věci právě teď cítím vděk?

Když si najdeme čas, abychom si odpovědi sepsali, vědomě si přesouváme pozornost k tomu, za co jsme vděční. Je to zároveň skvělá příležitost se ohlédnout a uvědomit si, že to, co jsme třeba považovali za nedůležité, bylo vlastně právě tím, co nás potěšilo.<sup>4</sup>

Pokud někomu odpustíme, můžeme se cítit šťastnější, plní nadějí, zmírňují se naše sklony k sebelítosti, nervozitě či úzkostem a jsme méně náchylní ke stresu,<sup>2</sup> což je významné zejména i pro studenty distančního vzdělávání. V důsledku odpouštění si zlepšujeme vztahy s ostatními, a to zejména s našimi nejbližšími. To je důležité

především, kdy máme kvůli distančnímu studiu jen omezené možnosti interakce s ostatními spolužáky nebo učiteli. Všechny tyto výhody rovněž souvisí s lepším spánkem, což je další důvod, proč se naučit vědomě odpouštět. Zkuste si vybavit někoho, komu byste mohli odpustit. Zkuste je kontaktovat a promluvit si s nimi. Nebo jim můžete napsat dopis a přečíst jim ho. Můžete ale také dopis jen napsat, aniž byste plánovali, že si jej člověk, kterému odpouštíte, přečte. Můžete ho prostě jen napsat a nikdy člověka, kterému odpouštíte, nekontaktovat. I tak to velmi prospěje vašemu duševnímu zdraví a kvalitě vašeho spánku.

Reference:

1. Walker, M. (2018). *Why we sleep*. Penguin Books.
2. Four Surprising Ways to Get a Better Night's Sleep (2021). *Greater Good Magazine*. [Cited 8.1.2021]. Available at: [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/four\\_surprising\\_ways\\_to\\_get\\_a\\_better\\_nights\\_sleep](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/four_surprising_ways_to_get_a_better_nights_sleep)
3. Brown, L., Houston, E. E., Amonoo, H.L. *et al.* Is Self-compassion Associated with Sleep Quality? A Meta-analysis. *Mindfulness* 12, 82–91 (2021). <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01498-0>
4. Littlefield, Ch. (2020). Use gratitude to counter stress and uncertainty. *Harvard Business Review*. [on-line]. available at: <https://hbr.org/2020/10/use-gratitude-to-counter-stress-and-uncertainty>
5. A Harvard Medical School Special Health Report (2019). Improving sleep: A guid to a good night's rest. 53 pgs. Available at: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/improving-sleep-a-guide-to-a-good-nights-rest>
6. Schlarb, A. A., Friedrich, A., & Claßen, M. (2017). Sleep problems in university students – an intervention. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 13, 1989–2001. <https://doi.org/10.2147/NDT.S142067>
7. AMPONSAH, Kwaku Darko et al. Stressors and coping strategies: The case of teacher education students at University of Ghana. *Cogent Education*. *Cogent OA*, 2020, roč. 7, č. 1, s. 1727666. ISSN null. DOI: 10.1080/2331186X.2020.1727666.
8. BOTHA, Bianca, Karina MOSTERT a Melissa JACOBS. Exploring indicators of subjective well-being for first-year university students. *Journal of Psycho-*

- logy in Africa*. Routledge, 2019, roč. 29, č. 5, s. 480–490. ISSN 1433-0237. DOI: 10.1080/14330237.2019.1665885.
9. GARETT, Renee, Sam LIU a Sean D. YOUNG. The relationship between social media use and sleep quality among undergraduate students. *Information, Communication & Society*. Routledge, 2018, roč. 21, č. 2, s. 163–173. ISSN 1369-118X. DOI: 10.1080/1369118X.2016.1266374.
  10. GILBERT, Steven P. a Cameron C. WEAVER. Sleep Quality and Academic Performance in University Students: A Wake-Up Call for College Psychologists. *Journal of College Student Psychotherapy*. Routledge, 2010, roč. 24, č. 4, s. 295–306. ISSN 8756-8225. DOI: 10.1080/87568225.2010.509245.
  11. JR, Walter C. Buboltz et al. Treatment approaches for sleep difficulties in college students. *Counselling Psychology Quarterly*. Routledge, 2002, roč. 15, č. 3, s. 229–237. ISSN 0951-5070. DOI: 10.1080/09515070210151788.
  12. LEE, Hyunji, Mary E. RAUKTIS a Rachel A. FUSCO. Perceived stress and sleep quality among master's students in social work. *Social Work Education*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–17. ISSN 0261-5479. DOI: 10.1080/02615479.2021.1910231.
  13. LUCIANO, Francesco et al. COVID-19 lockdown: Physical activity, sedentary behaviour and sleep in Italian medicine students. *European Journal of Sport Science*. Routledge, 2020, roč. 0, č. 0, s. 1–10. ISSN 1746-1391. DOI: 1080/17461391.2020.1842910.
  14. MERRITT, Marcellus M. et al. Dimensions of self-selected leisure activities, trait coping and their relationships with sleep quality and depressive symptoms. *Leisure Studies*. Routledge, 2017, roč. 36, č. 6, s. 838–851. ISSN 0261-4367. DOI: 10.1080/02614367.2017.1310283.
  15. PEACH, Hannah, Jane F. GAULTNEY a David D. GRAY. Sleep hygiene and sleep quality as predictors of positive and negative dimensions of mental health in college students. *Cogent Psychology*. Cogent OA, 2016, roč. 3, č. 1, s. 1168768. ISSN null. DOI: 10.1080/23311908.2016.1168768.
  16. PHD, Jane F. Gaultney. The Prevalence of Sleep Disorders in College Students: Impact on Academic Performance. *Journal of American College Health*. Taylor & Francis, 2010, roč. 59, č. 2, s. 91–97. ISSN 0744-8481. DOI: 10.1080/07448481.2010.483708.
  17. WELLE, Paul D. a Helen M. GRAF. Effective Lifestyle Habits and Coping Strategies for Stress Tolerance Among College Students. *American Journal of Health Education*. Routledge, 2011, roč. 42, č. 2, s. 96–105. ISSN 1932-5037. DOI: 10.1080/19325037.2011.10599177.

## 7 SELF MANAGEMENT A ZVYŠOVÁNÍ VÝKONNOSTI

### 7.1 SEBEMOTIVACE A SEBEORGANIZACE V PRŮBĚHU DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

**Klíčová slova:** sebmotivace, sebeorganizace, sebeúčinnost, efektivita, výkon, úspěch, akademická úspěšnost, distanční vzdělávání, zdraví, well-being

*„Stávat se je lepší, než být.“*

Carol Dweck

Podle vzdělávacího centra Educational Centre of Social Sciences při Kodaňské univerzitě<sup>1</sup> jsou motivace, odhodlání a sebeovládání základními předpoklady a nezbytnými nástroji pro úspěšné dokončení vysokoškolského studia. V rámci studia na vysoké škole zodpovídáte za své vlastní školní výsledky více než kdy předtím. Během semestru obvykle nepíšete žádné testy, díky kterým byste zjistili, jak si ve škole vedete. Nikdo už většinou nekontroluje, zda se připravujete na výuku a zda doma opravdu studujete. Nikdo již nesleduje, zda jste si udělali úkoly, zda jste napsali eseje a nahráli je do systému. Alespoň v průběhu semestru obvykle ne. O to důležitější je, abyste byli motivováni ke studiu a neztratili zájem o svůj studijní obor, který jste si vybrali.

Studie věnující se vlivu motivace a adaptace na akademický well-being studentů, na jejich smysluplnost života a studijní výsledky<sup>3</sup> velmi silně spojuje vnitřní motivaci, vycházející od studentů samotných nejen s jejich psychickým well-beingem, ale také s přítomností smyslu v jejich životě a s úrovní jejich akademického výkonu. Vnější motivace neměla na výsledné proměnné takový vliv a amotivace (absence motivace) byla v naprosté většině případů spojována se špatnými studijními výsledky.

Že motivace je pro akademickou úspěšnost zásadní bylo prokázáno již mnohokrát, a to u všech forem vzdělávání, včetně vzdělávání on-line, distančního vzdělávání nebo u tradičnějších forem prezenční výuky.<sup>4,5,6,7,8,9,10</sup>

Nicméně studium nevyžaduje pouze sebmotivaci a sebekázeň. Stejně tak důležité je volit vhodné metody učení a práce a dělat věci správně. Podle vzdělávacího centra Educational Centre of Social Sciences při Kodaňské univerzitě<sup>1</sup> studentům často spíše než motivace chybí zkušenost a praxe, jak si svá studia řádně zorganizovat. Vědět, jak něco dělat, je stejně důležité jako vědět, proč to chceme dělat. Silná sebmotivace nám nebude nic platná, pokud nevíme, jak si správně zaznamenávat poznámky, kdy je pro nás vhodná doba na studium, jak si uspořádat čas a povinnosti tak, abychom měli úspěšný den, jak si seřadit priority nebo když si snažíme studovanou látku jen zapamatovat, nebo-li memorovat to, co je napsáno na papíře, namísto toho, abychom se pokusili učivo koncepčně pochopit.

Schotanus-Dijkstra a spol. (2017)<sup>2</sup> ve studii Donaldsona a spol. (2020)<sup>3</sup> navrhuje naučit se vyměňovat slovo „muset“ za slovo „chtít“, čímž můžeme významně posílit svou sebmotivaci, která vede, jak již víme, k vytoužené duševní pohodě. Jak lze toto ale uplatnit v rámci životního stylu u vysokoškoláků při distanční výuce? Napište si seznam věcí, které neděláte úplně rádi, ale dělat je musíte. Jakou máte vnitřní motivaci ke jmenovaným činnostem? Zkuste si zvědomit, proč mají dané činnosti pro vás význam a smysl a zkuste se na ně od tohoto momentu dívat jako na něco, co vlastně udělat chcete. Protože vám to za to stojí.

### VYZKOUŠEJTE TYTO TIPY PRO ZEFEKTIVNĚNÍ UČENÍ PŘI DISTANČNÍ VÝUCE

(Kočí & Donaldson, 2021):

- Stanovte si své „proč“? Uvědomte si důvod, proč děláte to, co děláte!
- Vždy se zaměřte jen na jeden cíl.
- Plánujte.
- Organizujte.
- Stanovte si priority.
- Vytvářejte si myšlenkové mapy.
- Rozčleňte své úkoly na dílčí, jednodušší.
- Postupujte po malých krocích.
- Vytrvejte! Nenechte se odradit neúspěchem.
- Ukliděte a uspořádejte si prostředí, kde studujete.
- Pokud to jen trochu jde, nenechte se vyrušovat.
- Využívejte při práci flow.
- Dělejte si přestávky!
- Dbejte na dobrý spánek. Dbejte na dobrou stravu. Cvičte.
- Studujte na různých místech.

- Během dne se věnujte různým úkolům.
- Dělejte si poznámky.
- Zvýrazňujte si hlavní sdělení.
- Opakujte si a procvičujte si, co jste se naučili.
- Diskutujte s ostatními o tom, co zrovna studujete.
- Připojte se ke studijní skupině.
- Bud'te na hodinách aktivní.
- PTEJTE SE.
- Hledejte odpovědi.
- Čerpejte informace z důvěryhodných informačních zdrojů.

#### Reference:

1. Harboe, T., & von Müllen, R. (2007). Study Skills for International Students. The Educational Centre of Social Sciences. University of Copenhagen.
2. Schotanus-Dijkstra, M., Drossaert, C. H., Pieterse, M. E., Boon, B., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2017). An early intervention to promote well-being and flourishing and reduce anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 9, 15–24. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2017.04.002>
3. BAILEY, Thomas Hamilton a Lisa J. PHILLIPS. The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance. *Higher Education Research & Development*. Routledge, 2016, roč. 35, č. 2, s. 201–216. ISSN 0729-4360. DOI: 10.1080/07294360.2015.1087474.
4. CHANG, Chiung-Sui et al. Effects of online college student's Internet self-efficacy on learning motivation and performance. *Innovations in Education and Teaching International*. Routledge, 2014, roč. 51, č. 4, s. 366–377. ISSN 1470-3297. DOI: 10.1080/14703297.2013.771429.
5. MUILENBURG, Lin Y. a Zane L. BERGE. Student barriers to online learning: A factor analytic study. *Distance Education*. Routledge, 2005, roč. 26, č. 1, s. 29–48. ISSN 0158-7919. DOI: 10.1080/01587910500081269.
6. PASCOE, Michaela C., Sarah E. HETRICK a Alexandra G. PARKER. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*. Routledge, 2020, roč. 25, č. 1, s. 104–112. ISSN 0267-3843. DOI: 10.1080/02673843.2019.1596823.
7. SHIN, Minsun a Kasey HICKEY. Needs a little TLC: examining college students' emergency remote teaching and learning experiences during COVID-19. *Journal of Further and Higher Education*. Routledge, 2020, roč. 0, č. 0, s. 1–14. ISSN 0309-877X. DOI: 10.1080/0309877X.2020.1847261.



8. SINGH, Kamlesh a Shilpa BANDYOPADHYAY. Enhancing college students well-being: The psycho-spiritual well-being intervention. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–22. ISSN 1091-1359. DOI: 10.1080/10911359.2020.1823294.
9. WANG, Chih-Hsuan, David M. SHANNON a Margaret E. ROSS. Students' characteristics, self-regulated learning, technology self-efficacy, and course outcomes in online learning. *Distance Education*. Routledge, 2013, roč. 34, č. 3, s. 302–323. ISSN 0158-7919. DOI: 10.1080/01587919.2013.835779.
10. WEI, Huei-Chuan a Chien CHOU. Online learning performance and satisfaction: do perceptions and readiness matter? *Distance Education*. Routledge, 2020, roč. 41, č. 1, s. 48–69. ISSN 0158-7919. DOI: 10.1080/01587919.2020.1724768.



**RÁDI BYSTE POSÍLILI SVÉ KOGNITIVNÍ FUNKCE? PROSTUDUJTE PŘILOŽENÁ DOPORUČENÍ, CÍLENÁ NA KOGNITIVNÍ FITNESS SEPSANÁ LÉKAŘI Z HARVARDOVY UNIVERZITY.**

**Klíčová slova:** mentální zdraví, kognice, podpora zdraví, intelekt

Stáhněte si speciální doporučení od lékařů Harvardovy univerzity, kteří sepsali šestikrokový program, díky kterému můžete ve svém životě udělat významné změny s trvalými výsledky. Tato „super šestka“ vám pomůže posílit intelektuální zdatnost, podpořit paměť a chránit mozkové funkce, které jsou zásadní pro vedení obohacujícího a nezávislého života. Doporučení od jednoduchých a konkrétních změn ve stravování až po způsoby, jak podněcovat aktivitu vašeho mozku, jejichž aplikace do vašeho života jistě přinese z dlouhodobého hlediska ovoce.

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/a-guide-to-cognitive-fitness>

## 7.2 JAK SI EFEKTIVNĚ STANOVOVAT CÍLE

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

**Klíčová slova:** smysl, úspěch, dosažení cílů, intervence, akademická úspěšnost, well-being

„Bez cíle není možné skórovat.“

Johan Cruyff

### JAK DOSÁHNOUT SVÝCH CÍLŮ V PRŮBĚHU DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ?

V momentě kdy dává studium vysokoškolákům smysl, vykazují studenti větší míru vnitřní motivace a aktivitu při plnění studijních cílů. Moderní, rychlý a konzumní způsob života nás ale často odvádí od našich skutečných cílů a pro mnohé studenty může být těžké identifikovat, proč vlastně chtějí studovat.

Studenti často uvádějí, že je na ně vyvíjen tlak žít „dokonalý“ život a dokazovat světu, jak dobře se jim daří, namísto toho, aby se řídili svými vlastními hodnotami a touhami. Studentům tak může přijít vhod systematictější přístup k hledání smyslu studia, například pomocí různých intervencí. Moderní věda nabízí řadu osvědčených způsobů, jak identifikovat či objevovat svůj vlastní důvod, proč chtějí studovat, například prostřednictvím metody „life crafting“.<sup>1</sup>

Výzkumy ukazují, že samotný akt stanovení si vlastních životních cílů a plán k jejich dosažení pomáhá studentům provázat smysl studia se smyslem života. Studium se tak začíná pro studenty ubírat správným směrem a studenti nalézají ve studiu smysl.<sup>2,3</sup> Studie věnující se cílům a smyslu života ukazují na silnou korelaci smysluplnosti s lepším duševním a tělesným zdravím studentů.<sup>4</sup> Samotné stanovení vlastních cílů pomáhá studentům soustředit se na to, co je pro ně důležité. Studenti se drží svého plánu s větším zaujetím, nadšením a v návaznosti na to vykazují i větší úspěšnost. Technika stanovování cílů je hlavním nástrojem metody „life crafting“, kterou vyvinula výzkumnice Michaéla Schippers z fakulty managementu na univerzitě Erasmus University Rotterdam. Shippers vyvinula pro své studenty metodu stanovování cílů zaměřenou na větší motivaci ke studiu, na podporu studijní úspěšnosti a snížení pravděpodobnosti předčasného ukončení studia.

Literatura věnující se zlepšování studijních výsledků ukazuje, že metoda „life crafting“, při níž studenti sepisují své hodnoty, touhy a cíle a konstruuují si plány k jejich dosažení, nejen zlepšuje studijní výsledky studentů, ale také signifikantně zvyšuje počet studentů, kteří na škole zůstávají.<sup>8</sup>

Schippers a Ziegler navrhovali použít metodu „life crafting“ pro zlepšení studijních výsledků vysokoškoláků i jejich tělesné a duševní pohody. Metoda „life crafting“ sestává z několika nedílných součástí vycházejících z řady empiricky testovaných mechanismů, které pomáhají účastníkům zamyslet se nad svým současným a budoucím životem, stanovit si své cíle, vytvořit si plány a podniknout kroky v souladu se svými hodnotami.<sup>7</sup>

Metoda „life crafting“ podle Schippers pomáhá studentům najít smysl studia, stanovit si cíl a zároveň jim pomáhá vytvořit konkrétní plán jak svých cílů dosáhnout. Metoda „life crafting“ umožňuje studentům převzít kontrolu nad svým životem, zvýšit jejich akademickou úspěšnost a spokojenost se životem.<sup>1</sup>

Jak tedy na takový „Life crafting“?

Proces „Life craftingu“ začíná ideálně tak, že se začneme zamýšlet nad konkrétními oblastmi svého života. Zamyslíme se nad svými hodnotami, nad svými touhami a životními cíli. Vytvoříme si podobu svého ideálního já a stanovíme si konkrétní plány na dosažení cílů.

Důležitými složkami intervence je: (1) hledání svých hodnot a tužeb, (2) zamýšlení se nad svými stávajícími a požadovanými dovednostmi a chováním, (3) zamýšlení se nad svým současným a budoucím sociálním životem, (4) zamýšlení se nad budoucí možnou kariérou, (5) sepsání vize ideální budoucnosti, (6) vytvoření písemného plánu na dosažení konkrétního cíle a plánu „B“ a (7) veřejný závazek ke stanovenému cíli.<sup>1</sup>

VeźmĚte si tužku a papír a promyslete si své hodnoty, touhy a cíle tím, že si sepíšete:

(1) Co rádi děláte, (2) jaké byste chtĚli mít vztahy v osobním i pracovním/školním životĚ, (3) jaké byste chtĚli mít povolání a (4) životní styl, který byste si chtĚli zvolit (v rámci tvorby poznámek k vašim hodnotám a touhám).

(1) Co u druhých obdivujete, (2) jaké máte, nebo jaké chcete získat dovednosti a (3) své vlastní chování, které máte nebo nemáte rádi (v rámci tvorby poznámek ke stávajícím a požadovaným dovednostem a chování).

(1) Vztahy, které vás dobijí nebo vybijí, (2) typy přátel a známých, které vám vyhovují, (3) typy přátel a známých, které byste v budoucnu chtĚli mít, (4) jak vypadá váš ideální rodinný život a sociální život (v rámci tvorby poznámek ke stávajícímu a budoucímu sociálnímu životu).

(1) Co je pro vás na práci důležité, (2) co rádi děláte, (3) jaké chcete mít kolegy, a (4) s kým se chcete pracovní setkat? (v rámci tvorby poznámek k vaší pracovní budoucnosti).

(1) Vaše nejlepší já a vaše budoucnost „bez limitů“, tedy nejideálnĚjší scénář vašeho života, který byste si pro sebe sami stanovili. Porovnejte to s tím, jak by vypadala vaše budoucnost, kdybyste nic nezmĚnili (poznámky se týkají ideální a ménĚ ideální budoucnosti).

(1) Stanovení a plánování cílů, sestavení pořadí dílčích cílů, (2) určení způsobu, jak se vyrovnat s překážkami, jeho konkretizace a popis a (3) sledování pokroků při plnění cílů (v rámci poznámek k plánům dosažení cílů a plánům „B“).

Co by vám mohlo pomoci je představit vaše plány světu. Můžete se například vyfotit s papírem, kde budou vaše cíle sepsány, nebo můžete své cíle sdĚlit přátelům a spolupracovníkům v rámci „veřejného závazku k cílům“ (viz obr. 11). Veřejný závazek vás motivuje k většim aktivitĚ a zvyšuje pravděpodobnost vašeho úspěchu. Mluvte o svých plánech!

Elements	Tasks involved
1. Values and passion	Writing about: (1) What they like to do, (2) what kind of relationships they would like to have, both in their private life and their work life, (3) what kind of career they would like to have, and (4) lifestyle choices
2. Current and desired competencies and habits	(1) Qualities they admire in others, (2) competencies they have or would like to acquire, and (3) their own habits they like or dislike
3. Present and future social life	(1) Relationship that energize and de-energize them, (2) kinds of friends and acquaintances that are good for them, (3) kinds of friends and acquaintances they would like to have in the future, and (4) what their ideal family life and broader social life would look like
4. Possible future career (path)	(1) What is important in a job, (2) what is it they like to do, (3) what kind of colleagues do they want, and (4) whom do they want to meet through their work?
5. Ideal versus less ideal future	Best possible self and future when there are no (self-imposed) constraints. Contrast this with "future if no changes are made"
6. Goal attainment and "if-then" plans	(1) Formulating, strategizing, and prioritizing goals, (2) identifying and describing ways to overcome obstacles, and (3) monitoring progress toward goals
7. Public commitment to goal	Photo with statement, which communicates their goals to the world; communicating goals to friends, co-workers

## Reference:

1. Schippers, Michaéla & Ziegler, Niklas. (2019). Life Crafting as a Way to Find Purpose and Meaning in Life. *Frontiers in Psychology*. 10. 2778. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02778.
2. Bruch, H., and Ghoshal, S. (2004). *A bias for action: How effective managers harness their willpower, achieve results, and stop wasting time*. Boston: Harvard Business School Press.
3. Bundick, M. J. (2011). The benefits of reflecting on and discussing purpose in life in emerging adulthood. *New Dir. Youth Dev.* 2011, 89–103. doi: 10.1002/id.430
4. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *Am. Psychol.* 56, 218–226. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.218
5. Kavakli, M., Li, M., and Rudra, T. (2012). Towards the development of a virtual counselor to tackle students' exam stress. *J. Integr. Des. Process. Sci.* 16, 5–26. doi: 10.3233/jid-2012-0004
6. Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., and Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxf. Rev. Educ.* 35, 293–311. doi: 10.1080/030549809.9/fpsyg.2019.02778
7. Dekker I, De Jong EM, Schippers MC, De Bruijn-Smolders M, Alexiou A, Giesbers B. Optimizing Students' Mental Health and Academic Performance: AI-Enhanced Life Crafting. *Front Psychol.* 2020 Jun 3;11:1063. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01063. PMID: 32581935; PMCID: PMC7286028.

Obrázek č. 11 Popis a segmenty intervence cílené na design vlastního života.<sup>1</sup>



### JAK NÁM MOHOU HOUŽEVNATOST A SEBEKONTROLA POMOCI K LEPŠÍM STUDIJNÍM VÝSLEDKŮM

**Klíčová slova:** vůle, houževnatost, úspěch, motivace, akademická úspěšnost

Zhlédněte video, na kterém výzkumnice a psycholožka Angela L. Duckworth hovoří o houževnatosti a jejím využití ve školním prostředí.

<https://www.youtube.com/watch?v=7ALmzoWRQMo>



### POSLECHNĚTE SI MICHAÉLU SHIPPERS A JEJÍ PŘEDNÁŠKU NA TÉMA „LIFE CRAFTING“ SKRZE STANOVENÍ SI CÍLŮ

**Klíčová slova:** smysl, úspěch, produktivita, nastavování cílů, intervence, akademický well-being

Profesorka Michaela Scheepers hovoří o důležitosti nastavování si cílů a efektu, který to může mít na váš osobní i studijní život.



