

Salutogeneze u studentů všeobecného ošetřovatelství

Adéla Zavřelová

Bakalářská práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav zdravotnických věd

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Adéla Zavřelová
Osobní číslo:	H21436
Studijní program:	B0913P360015 Všeobecné ošetrovatelství
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Salutogeneze u studentů všeobecného ošetrovatelství

Zásady pro vypracování

Rešerše literatury.
Vymezení pojmů a teoretických východisek v oblasti salutogeneze u studentů všeobecného ošetrovatelství.
Příprava metodiky kvantitativního šetření.
Formulace kritérií pro výběr respondentů.
Realizace kvantitativního šetření technikou dotazníku.
Zpracování, vyhodnocení a interpretace získaných dat.
Prezentace výsledků kvantitativního šetření, jejich shrnutí a návrh doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

- HAPMLOVÁ, Lidmila. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví pro zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0568-7.
- KOLÁŘ, Pavel. *Posilování stresem: cesta k odolnosti*. Praha: Euromedia Group, 2021. ISBN 978-80-242-7514-7.
- MITTELMARK, Maurice B.; BAUER, Georg F.; VAANDRAGER, Lenneke; PELIKAN, Jürgen M.; SAGY, Shifra et al. *The Handbook of Salutogenesis*. Online. 2nd ed. Springer open, 2022. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3>. [cit. 2024-10-29].
- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti: adaptace a co ji ovlivňuje, zvládání stresu a řešení problémů, psychická odolnost a jak ji rozvíjet*. 2. dopl. vyd. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.
- SOVOVÁ, Eliška; SOVOVÁ, Markéta a SOVA, Milan. *Primární prevence v praxi – projekt 55*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2023. ISBN 978-80-244-6262-2.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Marcela Dolejšová**
Ústav zdravotnických věd

Datum zadání bakalářské práce: **4. listopadu 2024**
Termín odevzdání bakalářské práce: **30. května 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

Mgr. Věra Vránová, Ph.D.
ředitelka ústavu

Ve Zlíně dne 9. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na bakalářské práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá problematikou salutogeneze u studentů všeobecného ošetrovatelství. Cílem práce je zjistit míru smyslu pro koherenci (Sense of Coherence – SOC) jakožto klíčového prvku salutogenního modelu zdraví. V teoretické části je definována salutogeneze a její využití v praxi. Práce se zaměřuje na faktory podporující zdraví a schopnost studentů zvládat náročné situace během studia. Praktická část výzkumu je provedena pomocí standardizovaného dotazníku SOC – 29, který měří tři základní komponenty koherence – srozumitelnost, zvládnutelnost a smysluplnost. Elektronická forma dotazníku byla rozeslána studentům všeobecného ošetrovatelství dvou vysokých škol. Cílem práce je porovnat salutogenezi studentů stejného oboru na odlišných fakultách.

Klíčová slova: salutogeneze, podpora zdraví, salutogenní model, studenti všeobecného ošetrovatelství

ABSTRACT

The bachelor thesis focuses on the issue of salutogenesis in general nursing students. The aim of the thesis is to determine the degree of Sense of Coherence (SOC) as a key element of the salutogenic model of health. The theoretical part defines salutogenesis and its application in practice. The thesis focuses on health-promoting factors and students' ability to cope with challenging situations during their studies. The practical part of the research is conducted using a standardized questionnaire SOC - 29, which measures three basic components of coherence – clarity, manageability and meaningfulness. The electronic form of the questionnaire is distributed to general nursing students of two universities. The aim of this study is to compare the salutogenesis of students of the same study program at different faculties.

Keywords: salutogenesis, health promotion, salutogenic model, general nursing students

Velké poděkování patří vedoucí mé bakalářské práci Mgr. et Mgr. Bc. Marcele Dolejšové za odborné vedení, cenné rady, trpělivost a vstřícný přístup, které mi byly oporou během zpracování této práce. Dále bych ráda poděkovala všem studentům, kteří věnovali svůj čas na vyplnění dotazníku. Jejich spolupráce byla nezbytná pro realizaci empirické části této bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 SALUTOGENEZE.....	13
1.1 SMYSL PRO SOUDRŽNOST (SOC).....	13
1.2 SALUTOPROTEKTIVNÍ FAKTORY	15
1.3 VYUŽITÍ SALUTOGENEZE V PRAXI	16
2 PSYCHOHYGIENA	19
2.1 AKTIVNÍ PSYCHOHYGIENA.....	19
2.2 PASIVNÍ PSYCHOHYGIENA	20
2.3 RELAXAČNÍ CVIČENÍ.....	22
2.4 SPÁNEK	24
2.5 IMUNITA A STRES.....	26
3 SALUTOGENEZE STUDENTŮ	29
3.1 ODOLNOST STUDENTŮ.....	29
3.2 AKADEMICKÝ STRES A JEHO ZVLÁDÁNÍ.....	31
3.3 MOTIVACE KE STUDIU	32
3.4 ROZVÍJENÍ ODOLNOSTI	32
II PRAKTICKÁ ČÁST	34
4 VÝZKUM A METODIKA	35
4.1 DESIGN VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	35
4.2 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT.....	36
5 DISKUZE	55
5.1 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	56
ZÁVĚR.....	58
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	59
SEZNAM TABULEK.....	63
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	64
SEZNAM PŘÍLOH.....	65

ÚVOD

Zdraví je komplexní a dynamický stav, který závisí na řadě faktorů, jež ovlivňují fyzickou, psychickou i sociální pohodu jednotlivce. V posledních desetiletích se v oblasti zdravotní péče stále více zaměřujeme na koncept salutogeneze, který zdůrazňuje hledání faktorů podporujících zdraví a odolnost vůči nemocem. Tento přístup, na rozdíl od tradičního modelu, který se soustředí především na léčbu nemocí, se zaměřuje na podporu zdraví a prevenci nemocí na všech úrovních života. V kontextu studia všeobecného ošetrovatelství je důležité pochopit, jakými způsoby může být salutogeneze aplikována v praxi a jak může ovlivnit profesní i osobní zdraví studentů, kteří se připravují na budoucí práci v oblasti zdravotní péče.

Cílem této bakalářské práce je analyzovat a zhodnotit, jaké faktory spojené se salutogenetickým přístupem mohou ovlivnit zdraví a pohodu studentů všeobecného ošetrovatelství a jakým způsobem lze u této cílové skupiny přispět k dalšímu utužení zdraví. Práce je zaměřena na podporu a péči o zdraví prostředí a na výzvy, kterým studenti čelí při snaze udržet si fyzické i duševní zdraví během náročného studia.

V teoretické části práce jsou rozebrány základní principy salutogeneze, její aplikace v oblasti zdravotní péče a vztah mezi zdravím a školním prostředím. V praktické části se práce věnuje výzkum u studentů všeobecného ošetrovatelství za pomoci dotazníku SOC-29, který představil Aaron Antonovsky jako klíčový nástroj pro hodnocení salutogeneze. Cílem výzkumu

je zjistit salutogenezi u studentů všeobecného ošetrovatelství na dvou vysokých školách v různých krajích České republiky.

Úkolem tohoto výzkumu je přispět k lepšímu pochopení srozumitelnosti, zvládnutelnosti a smysluplnosti u studentů všeobecného ošetrovatelství a navrhnout doporučení pro zlepšení vůči psychické zátěži v akademickém prostředí.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 SALUTOGENEZE

Autorem slova salutogeneze je americko-izraelský profesor Aaron Antonovsky, který poprvé použil tento pojem v roce 1979 (Mittelmark et al., 2022).

Slovo salutogeneze vzniklo z latinských slov salus (zdraví) a genesis (původ). Podle A. Antonovského je salutogeneze procesem vedoucím k rozvíjení zdraví, procesem obnovy narušeného zdraví, a i jeho upevňováním a prevencí ohrožení (Mittelmark et al., 2022; Paulík, 2017).

Na rozdíl od patogenetického modelu biomedicínského přístupu, který se zaměřuje na nemoc, symptomy a léčbu, salutogenetický přístup zkoumá odolnost – důvody, proč někdo neonemocněl, jak proaktivně posilovat zdraví, případně ho znovu získat, a jak se aktivně vyrovnávat s tenzí a stresem (Mittelmark et al., 2022).

Tabulka 1 - Srovnání patogenetického a salutoprotektivního modelu zdraví

Problém	Patogenetický model	Salutoprotektivní model
Hlavní akcent	Nemoc, patologie, dysfunkce	Člověk ve zdraví a nemoci
Pojetí zdraví/nemoc	Dichotomie	Dynamický proces
Sledovaná charakteristika	Nemoc, patologie, dysfunkce	Subjektivní zdraví
Primární otázka	Proč došlo k nemoci?	Proč člověk neonemocněl?
Úhel pohledu	Patogenní noxy	Mediátory, salutory
Terapie, intervence	Eliminace nox, léčba	Podpora zdraví
Zátěž, stres	Minimalizace, odstranění	Coping, zvládání

(zdroj: Paulík, 2017)

Užší vymezení salutogeneze představuje interakci zdrojů odolnosti s potenciálními vnitřními a vnějšími stresory (Mittelmark et al., 2022).

1.1 Smysl pro soudržnost (SOC)

Smysl pro soudržnost z anglického sense of coherence, zkráceně SOC, Antonovsky považuje za nedílnou součást salutogenetického modelu (Mittelmark et al., 2022).

Antonovský definuje smysl pro soudržnost jako psychologickou schopnost, která ovlivňuje zvládání stresu a zátěžových situací (Antonovsky, 1979).

Vyjadřuje kompaktnost, soudržnost, kohezivitu celkové životní orientace a vyjadřuje pohled a pocit důvěry ve vnitřním i vnějším světě. Vzniká jako opakovaná životní zkušenost v jeho sociálním prostředí, že člověk má pocit porozumění, kontroly a smyslu, že má svoji roli ve společnosti, v rodině a na pracovišti (Mittelmark et al., 2022).

Smysl pro soudržnost se rozděluje na tři hlavní složky:

1. Srozumitelnost (Comprehensibility)

Jde o schopnost vnímat svět jako strukturovaný, předvídatelný a srozumitelný. Jedinec s vysokou srozumitelností chápe události v životě jako logické a vysvětlitelné, tím snižuje pocit chaosu. I nepříjemné nebo stresující události nejsou vnímány jako zcela náhodné, ale mají určitou logiku (Antonovsky, 1979).

Příklad: Student, který si uvědomuje náročnost zkouškového období, ale zároveň ví, že jeho zvládnutí přinese dlouhodobý užitek, bude lépe připraven čelit stresu (Mittelmark et al., 2022).

2. Zvládnutelnost (Manageability)

Přesvědčení, že má jedinec zdroje (interní i externí) potřebné ke zvládnutí výzvy a překonání stresorů. Člověk s vysokou mírou zvládnutelnosti věří, že má nebo může získat dostatečné nástroje k překonání problémů. Původ nástrojů může být vnitřní (schopnosti, znalosti) nebo vnější (podpora od ostatních, přístup k informacím) (Antonovsky, 1979).

Příklad: Student ošetrovatelství se během náročné praxe může spolehnout na své znalosti, týmovou spolupráci nebo podporu mentorů (Mittelmark et al., 2022).

3. Smysluplnost (Meaningfulness)

Pocit smysluplnosti života, a že investice energie do překonávání výzev je hodnotná. Tahle složka je považována za nejdůležitější, protože poskytuje motivaci zvládat obtíže. Jedinci s vysokou úrovní smysluplnosti vnímají svůj život jako hodnotný a jsou ochotni čelit výzvám s přesvědčením, že jejich překonávání má smysl (Antonovsky, 1979).

Příklad: Student, který vnímá své studium ošetrovatelství jako cestu k pomoci druhým, nachází smysl i ve vyčerpávajících situacích (Mittelmark et al., 2022).

Celkový vliv smyslu pro koherenci

Kombinace těchto tří složek pomáhá lidem interpretovat náročné situace pozitivněji, tím zvyšuje odolnost vůči stresu a přispívá ke zlepšení zdraví. Smysl pro koherenci se také může vyvíjet na základě životních zkušeností a vlivu prostředí (Paulík, 2017).

Pro studenty ošetrovatelství je SOC klíčový, protože jejich budoucí profese je náročná nejen po stránce fyzické, ale i psychické (Bauer a Jenny, 2013).

Praktické uplatnění SOC

Spočívá v podpoře během studia, vytváří prostředí, které zvyšuje, posiluje ovladatelnost a zlepšuje srozumitelnost. Je nedílnou součástí v prevenci syndromu vyhoření. Studenti s vysokým SOC mají menší sklon k vyhoření, protože dokážou efektivněji zvládat stres (Paulík, 2017).

1.2 Salutoprotektivní faktory

Za salutoprotektivní faktory se považují činitelé podporující zdraví, zvyšující odolnost vůči stresu, pomáhají zvládat náročné situace a přispívají k zachování fyzické a psychické pohody (Mareš a Kebza, 2024).

Psychologické faktory

Mezi nejvýznamnější salutoprotektivní faktory se řadí smysl pro koherenci (SOC), který formuloval Antonovsky (1987). SOC představuje individuální schopnost vnímat situace jako srozumitelné, zvládnutelné a významné. Vysoká úroveň smyslu pro koherenci je spojována s nižší mírou stresu, lepšími copingovými mechanismy a vyšší odolností vůči psychické zátěži (Eriksson a Lindström, 2006).

Resilience neboli psychická odolnost se definuje jako schopnost přizpůsobit se stresovým situacím a efektivně zvládat náročné životní podmínky. Mezi hlavní faktory podporující resilienci patří pozitivní sebepojetí, sebedůvěra, flexibilita myšlení, učení se z neúspěchů, schopnost regulovat emoce a využívání copingových strategií (Kolář, 2021).

Mezi dvě hlavní copingové kategorie patří **proaktivní a emočně** orientované strategie. Proaktivní (neboli problematicky orientované) strategie zahrnují aktivní řešení problémů, plánování a hledání podpory. Emočně orientované strategie obsahují relaxační techniky (mindfulness, hluboké dýchání, meditace), kognitivní restrukturalizaci (změnu negativních myšlenkových vzorců), akceptaci situace (Mittelmark et al., 2022).

Sociální faktory

Sociální podpora je dalším silným salutoprotektivním faktorem, který přispívá ke snižování stresu a podporuje psychickou pohodu. Podporu lze rozdělit na dva celky, které obsahují **emoční podporu**, ta zahrnuje porozumění, empatii a pocit sounáležitosti poskytovaný rodinou, přáteli i spolužáky. **Instrumentální podpora** představuje konkrétní pomoc v podobě sdílení informací a materiálů. Informační podpory se docílí při poskytování odborných rad a vedení, například ze strany akademických pracovníků či mentorů v klinické praxi (Bauer a Jenny, 2013).

Životní styl a zdravotní faktory

Pravidelná fyzická aktivita se řadí mezi další salutoprotektivní faktory, které ovlivňují nejen fyzické zdraví, ale i psychickou stabilitu. Aerobní cvičení snižuje hladinu kortizolu, podporuje produkci endorfinů a zlepšuje kognitivní funkce, čímž napomáhá efektivnějšímu studiu (Mittelmark et al., 2022).

Kvalita a délka spánku ovlivňuje kognitivní výkonnost a emoční stabilitu. Chronický spánkový deficit bývá spojený s vyšší mírou stresu, sníženou pozorností a nižší schopností zvládat akademické požadavky. Vyvážená strava s dostatečným množstvím živin podporuje funkci centrálního nervového systému a snižuje negativní dopady stresu (Bauer a Jenny, 2013).

Akademické a profesní faktory

Plánování a organizování studijních povinností je dalším důležitým salutoprotektivním faktorem. Využití time – managementu u studentů prokazuje nižší míru stresu a vyšší akademickou úspěšnost (Bauer a Jenny, 2013).

1.3 Využití salutogeneze v praxi

V praxi se salutogeneze rozšířila do řady oblastí, kde se zaměřuje na posilování zdraví, odolnosti a pohody (Hamplová, 2019).

Zdravotnictví a veřejné zdraví

V oblasti prevence nemocí a podpory zdraví salutogeneze klade důraz na aktivní posilování faktorů přispívajících ke zdraví. Místo potlačování příznaků nemocí se zaměřuje na pochopení, jak pacienti zvládají zdravotní problémy a jakým způsobem mohou své zdraví

udržovat nebo zlepšovat. V praxi se využívá v preventivních programech proti obezitě, kardiovaskulárním onemocněním a duševním poruchám. Například WHO podporuje přístupy zaměřené na zdravý životní styl, které integrují principy salutogeneze. Pacientům s chronickým onemocněním pomáhá salutogenetický přístup nejen s fyzickým zvládáním nemoci, ale také s psychickou adaptací na změnu životních podmínek (Hamplová, 2019).

Seniorům salutogeneze pomáhá při udržování aktivního životního stylu a nacházení smyslu života v pokročilém věku (Tan et al., 2014).

V rehabilitačním ošetřovatelství přispívá pacientům v hledání motivace v jejich úsilí navrácení se k životu po těžkém úrazu nebo nemoci (Mittelmark et al., 2022).

Psychologie a psychoterapie

V psychologii a psychoterapii se zaměřuje na odolnost, a jak jednotlivci zvládají stres a jaké vnitřní i vnější zdroje jim pomáhají udržet psychickou pohodu. Klíčovým prvkem je zde smysl pro koherenci (SOC), který pomáhá lidem chápat a zvládat životní výzvy a vnímat svůj život jako smysluplný. V terapii se salutogenetický přístup využívá při léčbě depresí a úzkostných poruch, kde se pacienti učí zaměřit se na své silné stránky a hledat zdroje podpory. Při léčbě závislostí pomáhá klientům nejen s abstinencí, ale i s objevením nového životního směru. Psychoterapeuti pracují na posílení vnitřní motivace klientů a pomáhají jim najít nové způsoby zvládání problémů, tím snižují riziko relapsu (Paulík, 2017).

Školství a vzdělávání

Ve vzdělávání salutogeneze pomáhá posilovat psychickou odolnost studentů a zlepšovat školní prostředí. Snahou škol implementujících salutogenetické přístupy je vytvářet podporující atmosféru, kde se studenti necítí pod neustálým tlakem, ale jsou vedeny k rozvíjení svých schopností a učení zvládání stresu. Důraz je kladen na smysluplnost výuky a rozvoj seberegulace, což pomáhá studentům nejen při studiu, ale také v osobním životě. Učitelům napomáhá v podpoře duševního zdraví, se zvládáním stresu a rovnováhou mezi osobním a pracovním životem (Bauer a Jenny, 2013).

Pracovní prostředí a management

V pracovních kolektivech se salutogeneze využívá k prevenci syndromu vyhoření a vytváření podpůrného pracovního prostředí. Organizace se zaměřují na well-being zaměstnanců, který zahrnuje vyvážený pracovní režim, podporu autonomie a kvalitní

mezilidské vztahy. Zaměstnanci, kteří vnímají smysl ve své práci, bývají méně stresováni a produktivnější (Mittelmark et al., 2022).

Salutogeneze se využívá v mnoha oblastech, protože nabízí pozitivní a proaktivní přístup k podpoře zdraví. Místo soustředění se pouze na léčbu, pomáhá hledat způsoby, jak posílit zdraví a duševní pohodu lidí v různých životních situacích (Bhattacharya et al., 2020).

2 PSYCHOHYGIENA

Psychohygiena neboli duševní hygiena představuje soubor preventivních opatření a strategií zaměřených na udržování, posilování a rozvoj duševního zdraví jedince. Její podstata spočívá v ochraně psychické rovnováhy, předcházení psychickým poruchám a podpoře celkové kvality života. Psychohygienu lze definovat jako soubor vědomých zásad a doporučení, které mají vést k ochraně duševního zdraví jednotlivce a prevenci vzniku psychických obtíží (Boltivets, 2022).

Psychohygiena zahrnuje různé oblasti života jedince – od správného zvládání stresu, přes pravidelný režim spánku a odpočinku, smysluplné trávení volného času, až po péči o kvalitní mezilidské vztahy a podpory od blízkých. Zároveň cílí na rozvoj osobnosti, schopnost sebepoznání a vyrovnávání se s emocemi kritického, což umožňuje lépe rozumět vlastním potřebám a hranicím, a tím zvýšit odolnost vůči stresu (Vobořilová, 2015).

Z pohledu salutogenního přístupu lze psychohygienu chápat jako jeden z klíčových faktorů podporujících vznik a posilování pocitu koherence (SOC). Tyto aspekty přispívají k odolnosti vůči stresu a dlouhodobému udržení psychické pohody (Antonovsky, 1996).

2.1 Aktivní psychohygiena

Psychohygiena zahrnuje celou řadu aktivních forem péče o duševní zdraví, které slouží k prevenci psychických obtíží a podpoře psychické rovnováhy. Jedná se o vědomé a cílené aktivity, jejichž prostřednictvím jedinec ovlivňuje svou psychickou pohodu, odolnost vůči stresu a celkovou kvalitu život (Kopecká, 2019).

Mezi nejvýznamnější aktivní formy psychohygieny patří:

Zvládání stresu a relaxační techniky

Důležitou součástí psychohygieny je osvojování účinných copingových strategií, které pomáhají jedinci adaptivně zvládat stresové situace. Patří sem zejména relaxační techniky, jako je autogenní trénink, progresivní svalová relaxace či dechová cvičení. Významnou roli hraje rovněž mindfulness, tedy schopnost uvědomování si přítomného okamžiku bez hodnocení (Kopecká, 2019).

Fyzická aktivita

Pohybové aktivity mají pozitivní vliv nejen na fyzické zdraví, ale rovněž na psychickou odolnost. Pravidelný pohyb napomáhá redukovat napětí, úzkost a zlepšuje celkovou náladu.

Snižuje hladinu stresových hormonů (kortizolu a adrenalinu) a podporuje produkci neurotransmiterů spojených s pocitem pohody, jako jsou endorfiny, serotonin a dopamin. Dále pozitivně ovlivňuje kognitivní výkonnost, kvalitu spánku a schopnost efektivního zvládání akademických i osobních výzev. Důležitá je pravidelnost, optimální je věnovat se fyzické aktivitě alespoň 30 minut denně, pětkrát týdně. Výběr aktivity podle osobních preferencí zvyšuje motivaci a dlouhodobou udržitelnost pohybu. Kombinací různých typů aktivit dochází k propojení aerobního cvičení, silového tréninku a relaxačních technik vede k nejlepším výsledkům v redukci stresu. Krátké pohybové přestávky mezi studiem zvyšují efektivitu učení a snižují mentální únavu (Sovová et al., 2023).

Budování kvalitních mezilidských vztahů

Sociální opora je klíčovým faktorem duševní pohody. Aktivní komunikace, schopnost navazovat a udržovat zdravé vztahy, empatie a sdílení emocí tvoří podstatnou složku psychohygieny (Cherry, 2024).

Sebepoznání a seberozvoj

Důležitým aspektem je i rozvoj schopnosti sebepoznání a kritické sebereflexe, která napomáhá jedinci uvědomit si vlastní potřeby, hranice a hodnoty. Do této oblasti lze zařadit tvorbu deníku, kde lze zaznamenávat emoce, sociální interakce nebo změny životního stylu (Švamberg Šauerová, 2018).

Smysluplné trávení volného času

Zapojení do tvůrčích a odpočinkových aktivit, které přinášejí radost, naplnění a pocit smyslu, představuje další důležitý prvek psychohygieny. Patří sem například koníčky, kreativní činnosti či cestování (Kebza a Mareš, 2024).

Péče o zdravotní návyky

K aktivním formám psychohygieny lze zařadit také dodržování pravidelného spánkového režimu, zdravou životosprávu a omezení návykových látek, které mají vliv na psychickou stabilitu (Kopecká, 2019).

2.2 Pasivní psychohygiena

Odpočinek je nezbytnou součástí zdravého duševního fungování člověka. Během odpočinku dochází k regeneraci nervového systému a obnově psychických sil. Nedostatek odpočinku vede k nahromadění stresu, podrážděnosti a poklesu výkonnosti. Klíčovým prvkem

je kvalitní spánek, který má zásadní význam pro psychickou rovnováhu. Relaxační techniky, jako je hluboké dýchání či autogenní trénink, podporují uvolnění napětí. Pravidelné zařazování odpočinkových aktivit napomáhá prevenci syndromu vyhoření. V dnešní uspěchané době je vhodné plánovat si čas na klid a nedělat si výčitky z nečinnosti (Kebza, 2024; Čapovec, 2025a).

Pobyt v přírodě

Pobyt v přírodě má prokazatelně pozitivní vliv na duševní zdraví člověka. Kontakt s přírodními podněty, jako je zeleň, voda či zpěv ptáků, snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu. Pravidelná chůze v přírodním prostředí napomáhá zlepšení nálady a snižování úzkosti. Zároveň dochází k podpoře pozornosti a k obnově kognitivních schopností. Příroda představuje přirozené prostředí, které umožňuje odpočinek od civilizačního hluku a vizuálního smogu. Přítomnost přírodních prvků působí na podvědomé úrovni a napomáhá celkovému zklidnění. I krátký pobyt na čerstvém vzduchu může mít pozitivní efekt na psychickou pohodu (Čapovec, 2025b).

Poslech hudby nebo sledování umění

Estetické zážitky, jako je poslech hudby, navozují příjemné emoce a podporují duševní relaxaci. Hudba má schopnost ovlivňovat náladu a může působit jako prostředek k uvolnění napětí. Poslech pomalých a harmonických skladeb stimuluje parasympatický nervový systém a podporuje klid. Návštěva galerie, sledování filmového umění nebo čtení poezie umožňují člověku oprostit se od každodenních starostí. Umění poskytuje prostor k zamyšlení, emocím i inspiraci bez nutnosti fyzické aktivity. Pasivní estetické podněty pomáhají kultivovat vnitřní svět a zvyšují odolnost vůči stresu. Tato forma psychohygieny je vhodná i pro jedince s omezenou fyzickou mobilitou (Kopecká, 2019).

Aromaterapie a masáže

Aromaterapie využívá přírodních esenciálních olejů k ovlivnění psychického stavu. Vůně jako levandule, eukalyptus nebo citrusy mají relaxační a povzbuzující účinky. Vdechování vonných esencí stimuluje limbický systém, který je spojen s emocemi. Masáže napomáhají uvolnění svalového napětí a podporují prokrvení organismu. Kombinace doteku a aromaterapie přispívá k celkovému zklidnění nervového systému. Masáže rovněž snižují produkci stresových hormonů a navozují pocit bezpečí. Tato pasivní forma péče o tělo i mysl je vhodná pro podporu duševní pohody i prevence psychického vyčerpání (Kopecká, 2019).

Hydroterapie (koupel, sauna)

Teplá koupel či saunování představují účinný způsob relaxace a regenerace. Teplo působí na svaly uvolňujícím způsobem a zároveň stimuluje krevní oběh. Pobyt v sauně zvyšuje produkci endorfinů, které navozují pocity pohody. Hydroterapie má pozitivní vliv na snižování stresu a podporu kvalitního spánku. Voda má symbolicky očistný charakter, což přispívá i k duševnímu osvěžení. Pravidelné zařazování koupelí či návštěv sauny může sloužit jako prevence syndromu vyhoření. Tento způsob relaxace nevyžaduje aktivní zapojení, čímž se řadí mezi pasivní složky psychohygieny (Grófová a Černý, 2015).

2.3 Relaxační cvičení

Relaxace je proces uvolnění těla i mysli, při kterém dochází k regeneraci a obnově energie (Čapovec, 2025b).

Autogenní trénink (AT) je relaxační technika vyvinutá německým psychiatrem Johannešem Heinrichem Schultzem v první polovině 20. století. Tato metoda je založena na principu autosugesce a systematického ovlivňování vegetativních funkcí organismu pomocí specifických slovních formulí. Cílem AT je dosažení hluboké relaxace těla i mysli prostřednictvím navození specifických tělesných stavů, což vede k celkovému uvolnění organismu a mysli (Jochmannová et al., 2022).

Průběh autogenního tréninku

Před tréninkem je dobré krátce rozhýbat, roztřepat a uvolnit tělo. Nejčastěji se trénink provádí vleže na zádech, může se provádět v sedě v lehké předklonu nebo v sedě s oporou zad. Důležitý je klid na soustředění během nácviku, ke zvýšení koncentrace může pomoci cvičení se zavřenými očima (Šmída, 2014).

Cvik tíhy: Nácvik pocitu tíhy v končetinách, který je spojen s uvolněním kosterního svalstva. Cvičící si v duchu opakuje formulace typu „Moje pravá ruka je těžká“ a postupně přenáší tento pocit na další části těla.

Cvik tepla: Navození pocitu tepla v končetinách, což souvisí s rozšířením periferních cév a zvýšením prokrvení. Používají se formulace jako „Moje pravá ruka je teplá“.

Cvik srdce: Regulace srdeční činnosti prostřednictvím uvědomění si srdečního rytmu a jeho zklidnění. Formulace mohou znít „Mé srdce tluč klidně a pravidelně“.

Cvik dechu: Zklidnění dechové frekvence a prohloubení dechu. Cvičící si opakuje „Můj dech je klidný a pravidelný“.

Cvik čela: Navození pocitu příjemného chladu na čele, což má osvěžující účinek. Používají se formulace jako „Mé čelo je příjemně chladné“ (Víchová, 2024).

Po ukončení tréninku následuje postupný přechod zpět do bdělého stavu. Závěrečná fáze probíhá pomocí hlubokých nádechů a výdechů, aktivací svalstva při jeho napínání a uvolňování a protahován (Víchová, 2024).

Každé cvičení by mělo být nacvičováno postupně, přičemž se doporučuje věnovat se každému cviku zhruba jeden až dva týdny, než se přejde k dalšímu. Celková doba nácviku základního stupně může trvat několik měsíců, v závislosti na individuálních schopnostech a pravidelnosti cvičení (Šmída, 2014).

Význam autogenního tréninku

Autogenní trénink má široké spektrum pozitivních účinků na psychické i fyzické zdraví jedince. Redukuje stres a úzkosti pravidelné praktikování AT vede ke snížení hladiny stresu a úzkosti, což přispívá k celkovému zlepšení kvality života. Zlepšuje kvalitu spánku a napomáhá při řešení poruch spánku tím, že navozuje hlubokou relaxaci a usnadňuje usínání. Snižuje svalové napětí. Pocit tíhy a tepla vede k uvolnění svalového napětí, které je prospěšné zejména pro jedince trpící svalovými bolestmi či tenzními bolestmi hlavy. Autogenní trénink pozitivně ovlivňuje činnost srdce, dýchání a trávení, což přispívá k harmonizaci vegetativního nervového systému. Pravidelné cvičení AT zvyšuje schopnost jedince čelit náročným životním situacím a posiluje psychickou odolnost (Šmída, 2014).

Autogenní trénink je považován za efektivní metodu nejen v oblasti psychohygieny, ale také jako podpůrná technika v léčbě psychosomatických onemocnění, úzkostných poruch, depresí a při zvládání chronické bolesti (Jobánková et al., 2004).

Jacobsonova progresivní svalová relaxace

Relaxační metoda podle Edmunda Jacobsona, amerického lékaře, bývá nazývána jako progresivní relaxace. Při svých výzkumech Jacobsen používal elektromyograf, kterým měřil napětí kosterního svalstva a zjistil spojitost mezi myšlenkami a pohyby svalstva. Při zaměření na nějakou myšlenku došlo k relaxaci ve svaích. Došel k závěru, že aby mohl člověk zrelaxovat mysl, nejprve je potřeba uvolnit celé kosterní svalstvo. Metoda je založená na systematickém napínání a následném uvolňování různých svalových skupin. Cílem

je zvýšit uvědomění si rozdílu mezi napětím a uvolněním, což vede k hluboké relaxaci (Jobánková et al., 2004).

Cvičení lze provádět v sedu nebo v lehu a v klidném prostředí. Začínají se napínat svaly na nohou po dobu 5–10 sekund po uvolnění se vnímá pocit relaxace a pokračuje se postupně směrem vzhůru přes stehna, hýždě břicho, hrudník, ruce, ramena až po krk a obličejové svaly. Každá svalová skupina se napíná a uvolňuje zvlášť, přičemž se soustředí na rozdíl mezi stavem napětí a uvolnění. Mezi přínosy cvičení patří snížení svalového napětí a prevence bolestí, zlepšení kvality spánku, snížená úzkosti a celkového stresu (Grófová a Černý, 2015).

Feldenkraisova metoda

Feldenkraisova metoda, pojmenovaná po svém zakladateli Moshém Feldenkraisovi, je založena na uvědomění si vlastních pohybových vzorců a jejich zlepšování prostřednictvím jemných a pomalých pohybů. Cílem je zvýšit tělesné povědomí a efektivitu pohybu, což může vést k odstranění nevhodných pohybových návyků a zlepšení celkového zdraví. Metoda zahrnuje nejen fyzickou, ale i mentální rovinu. Pohyb a vědomé vnímání těla pozitivně ovlivňují psychiku, tím snižuje stres a napětí (Oswaldová, 2014).

Meditace

Meditace je relaxační technika, která pomáhá dosáhnout hlubšího vnitřního klidu, sebepoznání a rozvoje duševní rovnováhy. Nezbytnou součástí meditace je pomalý a hluboký dech, který uvolňuje tělo a zklidňuje mysl. Pravidelná meditace zvyšuje soustředění, posiluje emoční stabilitu, zlepšuje kognitivní funkce a paměť (Čapovec, 2025a).

2.4 Spánek

Spánek je komplexní, cyklicky se opakující fyziologický proces, během kterého dochází ke snížení reaktivity na vnější podněty, útlumu motorické aktivity a změně elektrické aktivity mozku, které lze zaznamenat elektroencefalografií (EEG). Tento stav je reverzibilní a znamená, že jej lze přerušit probuzením. Spánek není pasivním procesem, ale aktivně probíhají neurofyziologické děje nezbytné pro regeneraci organismu, obnovu kognitivních funkcí a udržení homeostázy (Sovová et al., 2023).

Spánek se skládá z několika fází, které se během noci cyklicky opakují, obvykle v 90minutových intervalech. Tyto fáze lze rozdělit na NREM (non-rapid eye movement) a REM (rapid eye movement) spánek. NREM fáze je charakterizována útlumem mozkové

činnosti, tělesným klidem a uvolněním. Tato fáze se dělí na čtyři stádia podle hloubky spánku, v prvním stádiu nastává přechod mezi bdelostí a spánkem, objevují se mírné pohyby očí a záškuby těla. Ve druhé fázi začíná lehký spánek, který tvoří 45-55% celkové doby spánku a snižuje se svalové napětí. Třetí stádium tvoří hluboký spánek, při němž je velmi obtížné probuzení. Čtvrtá fáze je nejhlubší a trvá zhruba 30 minut. Během NREM fáze je organismus spícího člověka klidný, oči se nepohybují, dýchání je pravidelné, klesá krevní tlak a mozková činnost je nízká (Sovová et al., 2023).

REM spánek představuje fázi spánku, při níž dochází k rychlým očním pohybům, vysoké aktivaci mozku a snění. Označuje se též jako paradoxní spánek, protože některé fyzické a psychické chody během této fáze nabývají hodnot podobných jako v bdělém stavu. Tato paradoxní fáze spánku se vyskytuje přibližně u 20–25 % celkového spánku dospělých jedinců a opakuje se v cyklech po dobu noci. Každá z těchto fází hraje důležitou roli v regeneraci těla a mysli, a jejich správné střídání je nezbytné pro kvalitní spánek a celkové zdraví (Sovová et al., 2023).

Význam spánku

Spánek je nezbytný pro udržení fyzického i psychického zdraví. Během spánku dochází k regeneraci organismu, zejména k regeneraci mozku a nervového systému, posiluje se imunitní systém a obnovuje se energie. Spánek je nepostradatelný pro schopnost učení, ukládání paměťových stop a logické rozhodování. Během snění dochází k vyrovnaní neurochemických pochodů, kde se propojují zážitky z minulosti s realitou a zlepšuje se tím kreativita. Déle spánek hraje klíčovou roli v hormonální rovnováze, především reguluje hladinu inzulínu a cukru v krevním oběhu. Dostatek spánku posiluje mikrobiom a snižuje krevní tlak (Sovová et al., 2023).

Spánková deprivace (nedostatek spánku) způsobuje nejen změny nálady, podrážděnost, sníženou výkonnost, ale dlouhodobě může vést k vážným zdravotním problémům. Spánek, který trvá méně než šest hodin denně, oslabuje imunitní systém, zvyšuje riziko vzniku diabetu mellitu II. typu, aterosklerózy a neurodegenerativních onemocnění. Nekvalitní spánek zvyšuje pravděpodobnost vzniku psychických onemocnění jako je deprese a úzkost (Sovová et al., 2023).

Zdravý spánek

Za zdravý spánek, lze označit spánek, který je pravidelný a má dostatečně dlouhý spánkový cyklus, který umožňuje tělu a mozku optimálně regenerovat, podporuje duševní i fyzické

zdraví a přispívá ke kvalitnímu fungování během dne. Pro zdravý spánek se doporučuje pravidelnost, omezení kofeinu, nikotinu a alkoholu minimálně 4–6 hodin před spaním. Vhodné prostředí pro spánek je tichá, tmavá, vyvětraná a chladnější místnost. Kvalitní spánek podporuje pohyb během dne, není však vhodné intenzivně cvičit před spaním. Před spánkem není vhodné konzumovat těžká jídla. Dále se doporučuje minimalizovat modré světlo z elektronických zařízení. Pro navození klidného spánku přispívají pozitivní myšlenky, čtení, poslech klidné hudby, dechové cvičení nebo meditace (Lederle, 2021).

2.5 Imunita a stres

Z klinické praxe je prokázán vztah mezi psychikou a imunitním systémem. Somatický stav ovlivněný imunitním systémem ukazuje stav duševního zdraví a životosprávou (Navrátilová, 2020).

Vztah mezi duševním zdravím a imunitou

Krátkodobý stres je funkční fyziologickou reakcí, která stimuluje obranné mechanismy a zvyšuje odolnost organismu. Naopak dlouhodobý (chronický) stres oslabuje imunitní odpověď a může vést k rozvoji imunodefience. Zvýšené hladiny stresových hormonů (např. kortizolu) potlačují aktivitu imunitních buněk, zejména T-lymfocytů. Chronický stres podporuje systémový zánět, což může přispět k rozvoji autoimunitních a chronických onemocnění. Dlouhodobý zánět je spojen s vyšším rizikem vzniku onkologických onemocnění, protože inhibuje protinádorovou imunitu. Dysregulace neurohormonálního a imunitního systému může být přítomná u psychiatrických poruch, například u deprese nebo úzkostných poruch. Při chronickém stresu dochází k aktivaci osy hypotalamus-hypofýza-nadledviny, což vede ke zvýšené sekreci glukokortikoidů, vysoké hladiny glukokortikoidů působí imunosupresivně a zvyšují náchylnost k infekčním onemocněním. U pacientů s dlouhodobým stresem nebo depresí byla prokázána vyšší produkce prozánětlivých cytokinů. Celkové psychické zdraví hraje klíčovou roli v regulaci imunitních procesů a ovlivňuje odolnost vůči nemocem (Navrátilová, 2020; Kolář, 2021).

Vliv psychiky na zdraví

Psychický stav ovlivňuje nejen subjektivní pohodu, ale i biologické procesy v organismu. Emoce (pozitivní i negativní) přímo ovlivňují činnost endokrinního a imunitního systému, optimismus a pozitivní naladění jsou spojeny s vyšší produkcí ochranných protilátek a nižší úrovní zánětlivých markerů. Naopak negativní emoce, úzkost a deprese vedou k vyšším

hladinám kortizolu a zánětlivých cytokinů. Psychická pohoda je spojena s nižší hladinou stresových hormonů a lepší funkcí imunitních buněk. Stresové situace mohou být vnímány subjektivně různě, což závisí na věku, pohlaví, genetice a individuálních copingových mechanismech. Chronický stres zvyšuje riziko psychosomatických onemocnění, jako jsou hypertenze, cukrovka nebo srdeční choroby. Lidé se silným smyslem pro životní koherenci (SOC) lépe zvládají stres a mají vyšší psychickou odolnost a nižší riziko vzniku psychosomatických onemocnění. Zlepšení psychického zdraví (např. skrze terapii nebo mindfulness techniky) může pozitivně ovlivnit imunitní systém a snížit riziko somatických chorob (Navrátilová, 2020; Kolář, 2021).

Stres a jeho metabolické důsledky

Stres ovlivňuje metabolismus prostřednictvím hormonální osy, která reguluje uvolňování glukokortikoidů. Chronicky zvýšená hladina kortizolu přispívá k ukládání viscerálního tuku, které zvyšuje riziko obezity a metabolického syndromu. Pod vlivem stresu dochází ke zvýšenému příjmu potravy, zejména tučných, sladkých a vysoce kalorických potravin. Konzumace „komfortního jídla“ spouští uvolňování dopaminu a opioidních peptidů, následně přináší dočasnou úlevu, ale podporuje emoční přejídání. Stres je spojen s inzulinovou rezistencí, která je významným faktorem při vzniku cukrovky 2. typu. Zvýšená konzumace jídla jako mechanismus zvládání stresu vede ke změnám v hypothalamu, díky čemuž se snižuje schopnost regulovat chuť k jídlu. Dlouhodobá expozice stresu je spojena se snížením citlivosti leptinových receptorů a dochází k narušení přirozené regulaci hladu. Hormonální změny způsobené chronickým stresem mohou vést k dysregulaci hladiny sodíku a zvýšené konzumaci slaných potravin. Vysoké hladiny kortizolu ovlivňují strukturu mozku, zejména oblasti odpovědné za paměť a kognitivní funkce. Řízené snižování stresu pomocí relaxačních technik, pravidelné fyzické aktivity a mindfulness praktik může pozitivně ovlivnit metabolismus a prevenci nemocí (Navrátilová, 2020).

Střevní mikrobiota a psychika

Střevní mikrobiota hraje důležitou roli v regulaci imunitních funkcí a ovlivňuje duševní zdraví prostřednictvím osy střevo-mozek. Nerovnováha ve střevní mikroflóře (dysbióza) byla spojena s vyšší mírou depresivních a úzkostných poruch. Probiotika a prebiotika mohou pomoci obnovit zdravou střevní mikroflóru a snížit negativní dopady stresu na psychiku. Psychický stres mění složení střevní mikrobioty, které následně ovlivňuje imunitní odpověď a produkci neurotransmiterů. Některé bakteriální kmeny produkují neuroaktivní látky (např. serotonin, dopamin), které ovlivňují náladu a emoční stabilitu. Chronický stres zvyšuje

propustnost střevní bariéry a přispívá k vyšší míře zánětu a dysregulaci imunitního systému. Dysbióza střevní mikrobioty může souviset s rozvojem neurodegenerativních onemocnění, například Parkinsonovy nebo Alzheimerovy choroby. Střevní mikrobiom ovlivňuje produkci serotoninu – až 90 % serotoninu v těle vzniká právě ve střevě. Výzkumy ukazují, že střevní mikroflóra hraje roli v regulaci stresové odpovědi a ovlivňuje kognitivní funkce. Strava bohatá na vlákninu, fermentované potraviny a zdravé tuky může podpořit rovnováhu mikrobioty a snížit riziko psychických poruch (Navrátilová, 2020).

3 SALUTOGENEZE STUDENTŮ

Salutogeneze studentů se zaměřuje na faktory podporující zdraví a pohodu v akademickém prostředí. Vychází z teorie Aarona Antonovského, který definoval salutogenezi jako přístup soustředěný na hledání a posilování ochranných faktorů zdraví, namísto pouhého zkoumání příčin nemocí (Mittelmark et al., 2022).

Salutogeneze studentů je proces, v němž jednotlivci zvládají akademické a osobní výzvy prostřednictvím odolnosti, smysluplnosti a využívání dostupných zdrojů (Helus, 2011).

V akademickém prostředí se salutogeneze studentů projevuje, psychickou odolností vůči stresu z náročných zkoušek a studijních povinností. Mezi zdravé copingové strategie se řadí organizace času, podpora sociálních vazeb a relaxační techniky. Podporou autonomie a motivace, které posilují vnitřní motivaci ke studiu a osobní rozvoj (Kubíková et al., 2021).

3.1 Odolnost studentů

Paulík definuje psychickou odolnost jako psychofyzickou adaptační kapacitu spočívající v získávání, rozvíjení a optimálním využívání všech vnějších a vnitřních zdrojů pro funkční interakci s prostředím, umožňující zvládnutí kladených nároků (Paulík, 2017).

Psychická odolnost je chápána jako dynamický proces, který umožňuje jedinci efektivně se vyrovnávat s náročnými, stresujícími nebo traumatickými situacemi. Z hlediska pozitivní perspektivy lze odolnost chápat jako schopnost rozvíjet adaptabilitu prostřednictvím aktivace a posilování protektivních faktorů, osobních i sociálních zdrojů. V negativním smyslu pak jako snižování zranitelnosti a omezování vlivu rizikových faktorů (Kolář, 2021).

Odolnost studentů lze chápat jako schopnost efektivně se přizpůsobovat akademickému stresu, neúspěchu či vysokým nárokům a zároveň si udržet duševní pohodu a motivaci. Psychická odolnost studentů je nezbytným faktorem ovlivňujícím jejich schopnost zvládat akademické výzvy, stres a celkovou zátěž spojenou se studiem (Kubíková et al., 2021).

Důležité vlastnosti pro odolnost:

Kognitivní flexibilita označuje schopnost přizpůsobovat své myšlení novým situacím a měnit strategie při řešení problémů. U studentů je podstatná například při přechodu mezi různými předměty, adaptaci na odlišné styly vyučování nebo hledání alternativních způsobů učení, při selhání původní metody. Rozvinutá kognitivní flexibilita pomáhá studentům adekvátně reagovat na nečekané změny, například při změně požadavků ve studiu nebo při

složitých zkouškách. Jedinci s vyšší flexibilitou jsou méně náchylní k frustraci při řešení složitých úkolů a rychleji se učí z chyb (Kubíková et al., 2021).

Emoční regulace je schopnost kontrolovat a zvládat své emoce v náročných situacích, což je pro studenty zásadní při stresujících událostech, například u zkoušky. Studenti s dobrou emoční regulací dokáží lépe zvládat stres, snižují negativní dopady úzkosti a zvyšují svou odolnost vůči akademickým neúspěchům. Tato schopnost zahrnuje strategie, jako je hluboké dýchání, pozitivní sebe mluva nebo kognitivní restrukturační, které pomáhají změnit negativní myšlení. Nedostatečná emoční regulace může vést k impulzivnímu chování, úzkostem či prokrastinaci, což negativně ovlivňuje studijní výsledky (Kolář, 2021; Kebza a Mareš, 2024).

Sebedisciplína je schopnost plánovat a dodržovat studijní režim, odkládat okamžité uspokojení ve prospěch dlouhodobých cílů a soustředit se na plnění úkolů. Studenti se silnou sebedisciplínou si lépe organizují svůj čas, minimalizují prokrastinaci a jsou schopni efektivně řídit své akademické povinnosti. Tato vlastnost souvisí s vytrvalostí a odhodláním, odpovědností, které studentům pomáhá překonávat překážky a udržovat motivaci i v náročných obdobích. Nedostatek sebedisciplíny často vede k časovému tlaku, špatnému zvládnutí stresu a nižší kvalitě studijních výkonů (Bryant, 1999; Helus, 2011).

Sociální opora zahrnuje podporu od rodiny, přátel, spolužáků nebo pedagogů, která pomáhá studentům zvládat akademické i osobní výzvy. Silná sociální síť poskytuje emoční podporu, praktickou pomoc i motivaci ke studiu. Studenti, kteří mají dostatečnou sociální oporu, se cítí méně izolovaní, lépe zvládají stres a mají vyšší odolnost vůči akademickému tlaku. Nedostatek sociální opory může vést k pocitům osamělosti, zvýšené úzkosti a snížené akademické výkonnosti (Paulík, 2017; McLean, 2022).

Osobnostní rysy představují důležitý pro zvládnutí akademického stresu a výzev. Mezi nejvýznamnější charakteristiky patří svědomitost, ta se pojí s tendencí být organizovanější a lépe plánovat studium. Optimismus a schopnost vnímat neúspěchy jako příležitost k růstu zvyšuje psychickou odolnost. Emočně stabilní studenti, lépe zvládají stresové situace, mají nižší úroveň úzkosti a rychleji se zotavují z neúspěchů (McLean, 2022).

Copingové (zvládací) strategie určují, jak studenti reagují na stres a náročné situace. Existují různé typy strategií, přičemž některé jsou efektivnější než jiné.

Problémově orientovaný coping aktivně přistupuje k řešení problémů, například plánování, hledání informací nebo změna studijních metod. Studenti, kteří využívají tuto strategii, mají vyšší odolnost, protože se snaží situaci přímo ovlivnit.

Emočně orientovaný coping je zaměřený na zvládání emocí spojených se stresem, například relaxační techniky, mindfulness nebo pozitivní reinterpretace situace. Tato strategie pomáhá snižovat úzkost a zvyšovat psychickou pohodu.

Vyhýbavý coping znamená volbu strategii jako je prokrastinace, popírání problémů nebo únik k jiným aktivitám mohou krátkodobě snížit stres, ale dlouhodobě vedou ke zvýšené zátěži a akademickému neúspěchu.

Při sociálním copingu studenti hledají pomoc u přátel, rodiny nebo učitelů, což je jedním z klíčových faktorů, které přispívají k vyšší psychické odolnosti studentů. Sdílení problémů s ostatními snižuje stres a zvyšuje pocit podpory (Kliment, 2014).

Studijní podmínky a prostředí, ve kterém studenti studují, mají významný vliv na jejich psychickou odolnost a schopnost zvládat akademickou zátěž. Jasně definované požadavky pomáhají studentům lépe si plánovat svůj čas. Naopak nejasné nebo přetížené studijní programy mohou zvyšovat stres. Dostupnost kvalitních studijních zdrojů mohou výrazně usnadnit zvládání studia a snížit pocit přetížení. Některé univerzity nabízejí psychologickou podporu, workshopy zaměřené na zvládání stresu nebo koučink a pomáhají studentům udržovat psychickou pohodu a rozvíjet odolnost (Kliment, 2014; McLean, 2022).

3.2 Akademický stres a jeho zvládání

Akademický stres představuje specifickou formu stresu, která vychází z obecných stresových mechanismů, ale váže se výhradně na prostředí vysokoškolského vzdělávání. Na rozdíl od obecného stresu, který může postihnout širokou populaci, akademický stres se týká především studentů vysokých škol. Mezi hlavní zdroje akademického stresu u studentů patří časový tlak, vysoké nároky na výkon, nejistota ohledně budoucnosti a adaptace na nové prostředí. Vnímání stresu je vysoce individuální; situace, kterou jeden student považuje za stresující, může jiný vnímat jako výzvu. Dlouhodobé působení akademického stresu může negativně ovlivnit nejen studijní výkonnost, ale i celkovou adaptaci a duševní zdraví studentů. Proto je důležité věnovat této problematice zvýšenou pozornost a hledat efektivní strategie pro jeho zvládání (Sedláková, 2021; Kubíková et al., 2021).

Time management

Time management, představuje soubor metod, nástrojů a doporučení, jejichž cílem je efektivní využívání času prostřednictvím plánování, stanovování priorit, delegování, monitorování a kontroly činností. Efektivní organizace času a práce napomáhá zvýšit produktivitu a přispívá k udržení psychické rovnováhy (Jíra a Humlerová, 2013).

3.3 Motivace ke studiu

Motivace představuje vnitřní nebo vnější hybnou sílu, která stimuluje studenta k zahájení, udržení a dokončení vysokoškolského studia. Motivace ke studiu se projevuje v rozhodovacích procesech, plánování a realizaci studijních strategií, stejně jako v sebe regulačních mechanismech, které pomáhají překonávat překážky (Zhao et al., 2023).

Robbins et al. (2004) na základě analýzy více než 3000 výzkumů docházejí k zajímavému závěru, že úspěšnost ve vysokoškolském studiu není pouze funkcí kognitivních schopností a výkonové motivace, ale významně ji ovlivňují i tzv. akademické cíle. Tyto cíle odrážejí hodnotovou orientaci studentů a ovlivňují jejich rozhodnutí o setrvání ve studiu. Pokud student přisuzuje vysokoškolskému vzdělání vysokou očekávanou hodnotu, je pravděpodobnější, že studium úspěšně dokončí. Naopak nízká očekávaná hodnota může vést ke snížení motivace a předčasnému ukončení studia (Kubíková et al., 2021).

Úspěšnost studia je třeba chápat jako multifaktoriální konstrukt, jehož součástí jsou akademické cíle, akademická soběstačnost, odolnost vůči zátěži a schopnost plánovat a realizovat cílené strategie (Kubíková et al., 2021).

3.4 Rozvíjení odolnosti

Rozvíjení psychické odolnosti u studentů je zásadní součástí podpory jejich duševního zdraví a celkového životního rozvoje. Vysokoškolské studium s sebou přináší akademický tlak, nejistotu ohledně budoucnosti, sociální adaptaci i osobní krize. Psychická odolnost, chápána jako schopnost zvládat stresové situace, adaptovat se na změny a zotavit se po náročných událostech, představuje významný ochranný faktor (Kolář, 2021; Kubíková et al., 2021).

Jedním ze základních stavebních kamenů odolnosti je rozvoj sociálních kontaktů, důvěrné vazby s rodinou i přáteli. Důležitá je rovněž schopnost nahlížet na krizi nikoli jako na neřešitelný problém, ale jako na příležitost k sebepoznání a růstu. Studenti by měli být povzbuzováni k pozitivnímu a dlouhodobému myšlení, stanovování realistických cílů a rozvíjení pocitu vlastní kompetence. Sebedůvěra roste prostřednictvím malých,

konkrétních úspěchů a aktivního přístupu k překážkám. Odolnost posiluje také akceptace skutečnosti, že změna je přirozenou součástí života, a zaměření se na oblasti, které lze ovlivnit. Neméně významnou roli hraje péče o sebe sama – pravidelný pohyb, zdravý spánek, relaxace i aktivity přinášející radost napomáhají udržovat duševní rovnováhu. V širším pohledu může být významným pilířem odolnosti také víra – ať už ve vlastní hodnoty, smysluplné ideály, nebo v osobní vztah s vyšší bytostí. Tento duchovní rozměr může představovat hluboký zdroj naděje, vnitřní síly a opory. Komplexní přístup k budování psychické odolnosti tak studentům umožňuje lépe zvládat překážky, přispívá k jejich celkové spokojenosti a podporuje jejich osobní rozvoj (Kolář, 2021; Šams, 2025).

II PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUM A METODIKA

Cílem empirické části bakalářské práce je zjistit salutogenezi studentů všeobecného ošetrovatelství prostřednictvím standardizovaného dotazníku SOC-29. od autora Antonovského, v české verzi podle Pelcáka (viz Příloha č. 1). Dotazníková metoda byla zvolena jako vhodný nástroj pro sběr dat, jelikož umožňuje systematický, standardizovaný způsob získávání informací od respondentů (Pelcák, 2013).

Hlavním výzkumným cílem je zjistit úroveň smyslu pro koherenci u studentů všeobecného ošetrovatelství na dvou univerzitách v České republice za použití standardizovaného dotazníku SOC-29.

Dílčí cíle:

Zmapovat úroveň jednotlivých dimenzí smyslu pro koherenci (srozumitelnost, zvládnutelnost a smysluplnost) u studentů všeobecného ošetrovatelství.

Porovnat úroveň smyslu pro koherenci mezi studenty dvou univerzit a zjistit případné statisticky významné rozdíly.

4.1 Design výzkumného šetření

Výzkumné šetření bylo provedeno kvantitativní výzkumnou metodou, jejímž cílem bylo, zhodnotit úroveň smyslu pro koherenci u studentů všeobecného ošetrovatelství. Data byla sbírána prostřednictvím standardizovaného dotazníku SOC-29 od autora Arona Antonovského. Měří tři základní dimenze smyslu pro koherenci: srozumitelnost, zvládnutelnost a smysluplnost. Dotazník je považován za validní a spolehlivý nástroj v oblasti výzkumu salutogeneze.

Distribuce dotazníku probíhala online formou prostřednictvím platformy Google Forms. Výzkumné šetření bylo realizováno v období od dubna do května 2025. Účast byla dobrovolná a anonymní.

Výzkumný vzorek tvořilo celkem 100 respondentů – studentů 1., 2. a 3. ročníku studia všeobecného ošetrovatelství ze dvou univerzit v České republice. Z první univerzity odpovědělo 49 respondentů, ze druhé 51 respondentů. Výběr účastníků byl proveden účelově s ohledem na studovaný obor. Výběr účastníků byl založen na účelovém výběru s ohledem na studovaný obor.

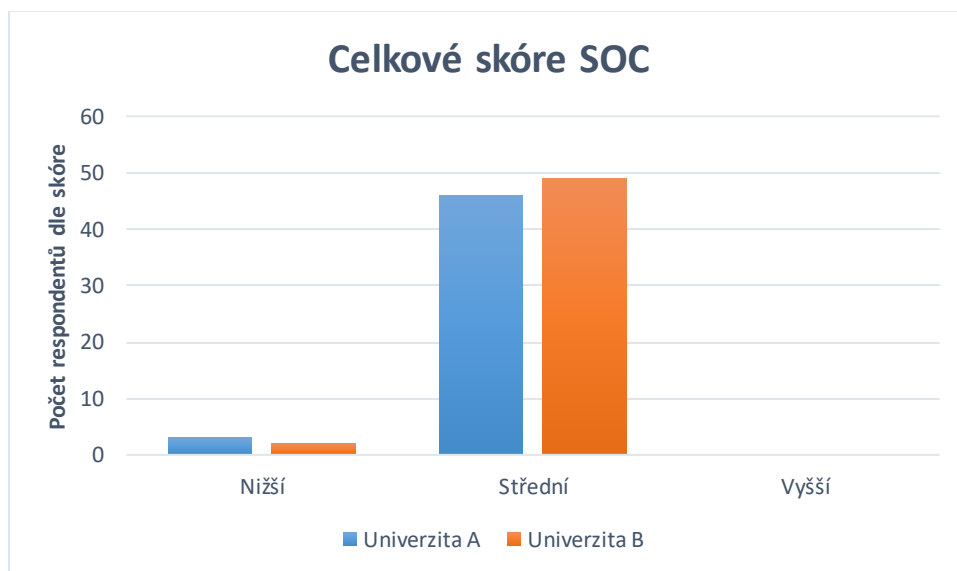
4.2 Analýza a interpretace dat

V následující kapitole jsou analyzovány odpovědi z dotazníku a zhodnoceny stanovené výzkumné otázky. Vizualizace získaných dat byla provedena pomocí Microsoft Excel.

Dotazník SOC-29, známý také jako „Orientation to Life Questionnaire“, obsahuje 29 otázek, rozdělených do tří oblastí: srozumitelnost (comprehensibility), zvládnutelnost (manageability) a smysluplnost (meaningfulness). Respondenti odpovídají na sedmibodové škále, kde krajní body představují extrémní postoje k daným výrokům. Hodnota 4 značí nerozhodnost v dané otázce. Celkové skóre se pohybuje v rozmezí 29 až 203 bodů, přičemž vyšší skóre indikuje silnější smysl pro koherenci. Antonovsky doporučoval interpretovat celkové skóre jako indikátor celkové míry smyslu pro koherenci. (Mittelmark et al., 2022)

Z celkových 29 položek je 11 položek formulováno negativně a bylo nutné je reverzně skórovat, to znamená přepočítat odpovědi na sedmibodové škále. Odpověď hodnocená číslem 1 se přepočítává na hodnotu 7. Číslo 2 se mění na číslo 6. Číselná hodnota 3 se mění na 5. Číslo zůstává stejné. Číslo 5 dostává hodnotu 3. Číslo 6 přechází na hodnotu 2. A číslo 7 přechází na hodnotu 1. Reverzně hodnocené otázky: 1, 2, 3, 7, 10, 13, 20, 21, 23, 25, 27 (Mittelmark et al., 2022; Antonovsky 1987).

Graf 1



Graf číslo 1 zachycuje celkové skóre SOC vypočítané ze součtu hodnot číselných odpovědí. Nižší skóre, jehož rozmezí je 29–100 bodů, indikuje nízkou míru smyslu pro koherenci, nižší psychickou odolnost a potenciálně horší schopnost zvládat stresové situace. Střední skóre, kam patří hodnoty 101–150 bodů, odpovídá průměrné úrovni SOC. Jedinec má určitou

úroveň zvládacích strategií, ale jeho odolnost může být proměnlivá v závislosti na konkrétních okolnostech. Vyšší skóre 151–203 bodů ukazuje vysokou úroveň SOC, jedinec pravděpodobně disponuje dobrými vnitřními i vnějšími zdroji, dokáže efektivně čelit zátěži a vnímá životní výzvy jako zvládnutelné a smysluplné (Mittelmark et al., 2022).

Z grafu je patrné, že většina studentů se řadí do skupiny se střední úrovní SOC, nižší úrovní disponuje menší počet studentů, vyšší úrovně SOC nedosáhl žádný student, někteří se pouze přiblížili horní hranici skóre. Nejvyšší skóre dosáhl student se 146 body. Naopak nejnižší skóre činilo hodnotu 91 bodů.

Dotazník SOC-29 obsahuje celkem 29 položek, které jsou rozděleny následovně:

- **Srozumitelnost (11 položek):** otázky č. 2, 6, 8, 9, 11, 15, 20, 21, 23, 25, 27
- **Zvládnutelnost (10 položek):** otázky č. 3, 5, 10, 13, 16, 17, 22, 24, 26, 28
- **Smysluplnost (8 položek):** otázky č. 1, 4, 7, 12, 14, 18, 19, 29

Rozdělení pochází z Antonovského publikace „Unraveling the Mystery of Health“ (Antonovsky, 1987).

1. Srozumitelnost (Comprehensibility)

Rozsah skóre je 11–77 bodů pro každého respondenta, zahrnuje 11 položek, které vyjadřují míru, v jaké jedinec vnímá vnější i vnitřní svět jako logický, předvídatelný a pochopitelný. Vysoké skóre naznačuje, že respondent rozumí tomu, co se kolem něj i uvnitř něj děje (např. jeho emoce, situace, povinnosti).

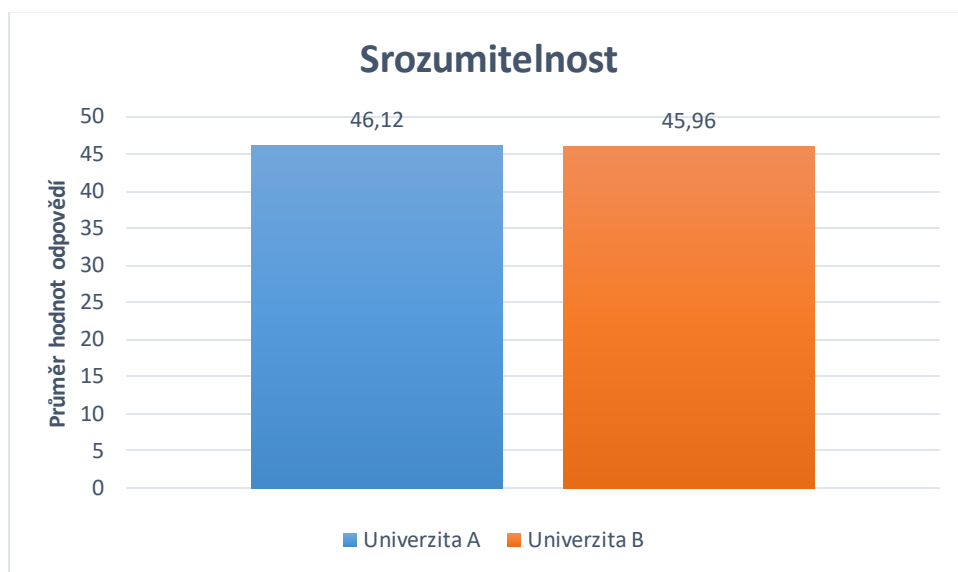
Interpretace:

Vysoké skóre 60 bodů a více ukazuje, že respondent se orientuje v životních událostech, nevnímá svět jako chaotický nebo nahodilý.

Střední skóre s 45–59 body uvádí, že některé aspekty života respondent vnímá jako srozumitelné, jiné méně; může kolísat podle situace.

Méně než 45 definuje nízké skóre, kdy se respondent často se cítí zmatený, má problém porozumět tomu, co se děje, a předvídat vývoj událostí (Mittelmark et al., 2022, Antonovsky, 1987).

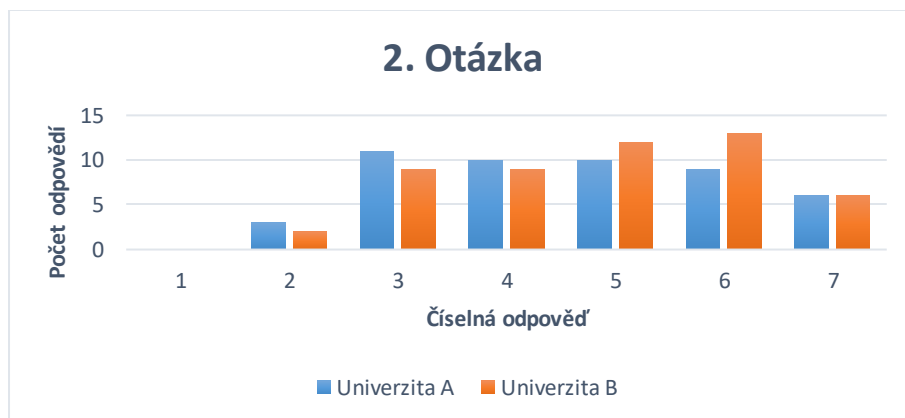
Graf 2



Graf číslo 2 zobrazuje vnímanou míru srozumitelnosti u studentů. Z grafu lze vidět průměrnou hodnotu skóre odpovědí, kde studenti z univerzity A dosahují 46,12 bodů a z univerzity B hodnot 45,96 bodů. Výsledky obou odpovědí představují střední skóre srozumitelnosti u studentů.

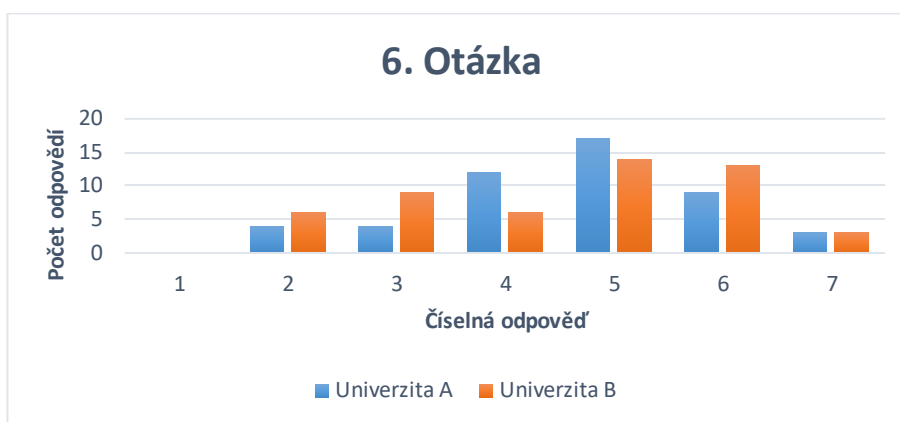
Do oblasti srozumitelnosti se řadí otázky č. 2, 6, 8, 9, 11, 15, 20, 21, 23, 25, 27. Následující grafy znázorňují konkrétní otázky a odpovědi studentů.

Graf 3



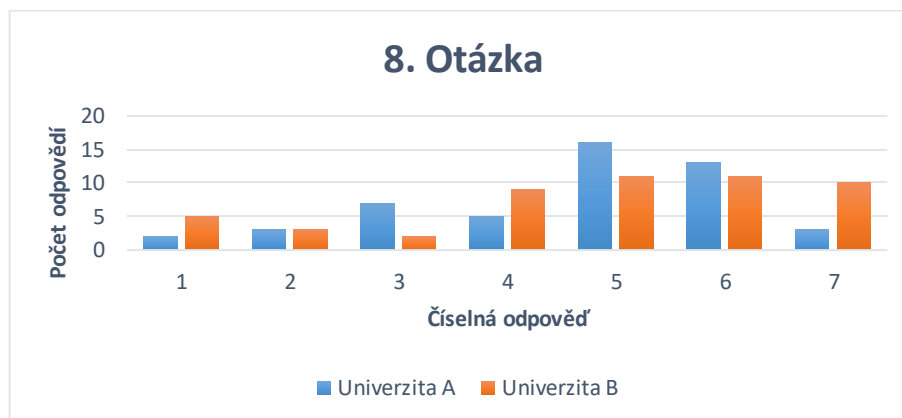
Na otázku číslo 2 „Když jste v minulosti měl (a) dělat něco, kde spolupráce s druhými lidmi byla nezbytná, měl (a) jste pocit:“. Možnost z výběru odpovědí na číselné škále, kde číslo 1 značí, že to jistě nebude uděláno až po hodnotu 7, které odpovídá tvrzení, že to jistě bude uděláno. Většina studentů se přiklání k vyšší číselné odpovědi, jak zaznamenává graf číslo 3.

Graf 4



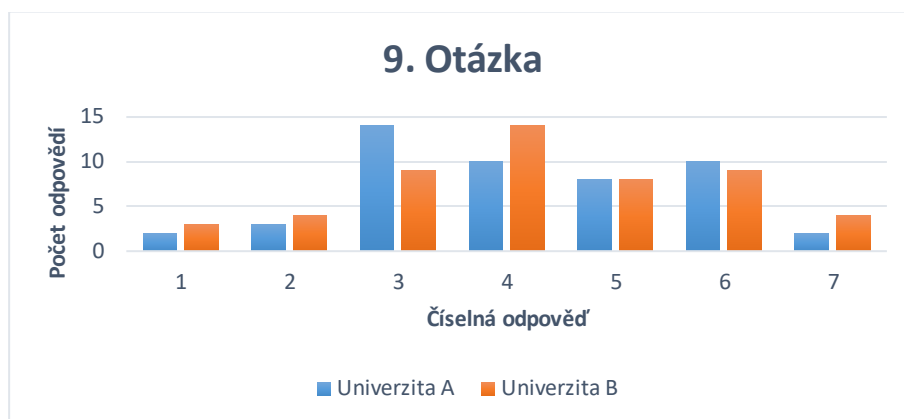
Otázka číslo 6 zní: „Stalo se Vám, že Vás zklamali lidé, jimž jste důvěřoval (a) a s nimiž jste počítal (a)?“ Číselnou odpověď 1 – „Nikdy se to nestalo“, neoznačil žádný student. Číslo 7 označuje odpověď – „Tak tomu bylo vždy“. Číselné odpovědi jsou zachyceny na grafu číslo 4.

Graf 5



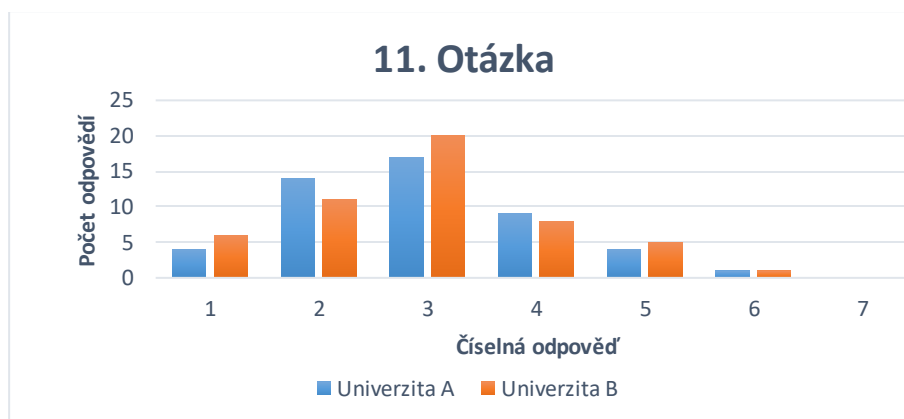
Graf číslo 5 vizualizuje tvrzení k otázce číslo 8: **Váš život doposud:** „Neměl jasný smysl a cíl“ s číselnou hodnotou 1 až po číslo 7 – „Měl vždy jasný smysl“.

Graf 6



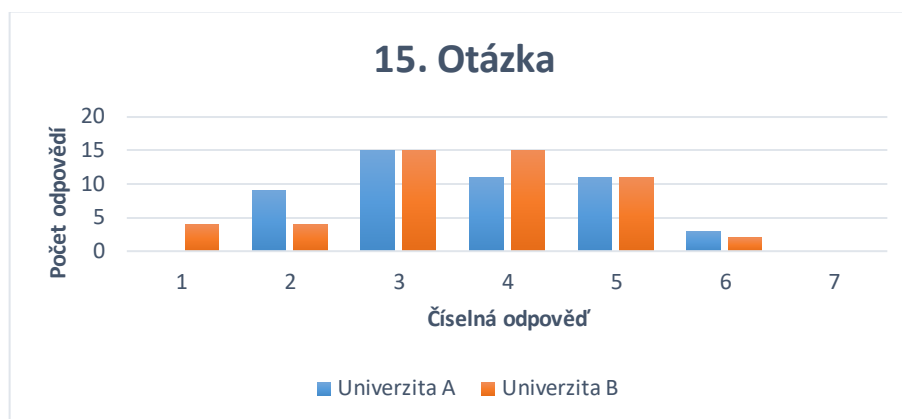
Otázka č 9: „**Máte pocit, že se s Vámi zachází nespravedlivě?**“ s volbou možností tvrzení „Velmi často“ (hodnota 1) po tvrzení „Velmi zřídka nebo nikdy“ (hodnota 7). Naznačuje nerozhodnost v odpovědi, které představuje číslo 4. Jehož vyobrazení ukazuje graf číslo 6.

Graf 7



Z 11. otázky vyplývá, že žádný student nechce v budoucnu zažívat nudné věci. Formulace otázky: „**Většina věcí, které v budoucnu budete dělat, bude:**“ Volba odpovědí: „Vzrušujících“ označených číslem 1 až po číslo 7: „Velice nudných“. Objevuje se na grafu číslo 7.

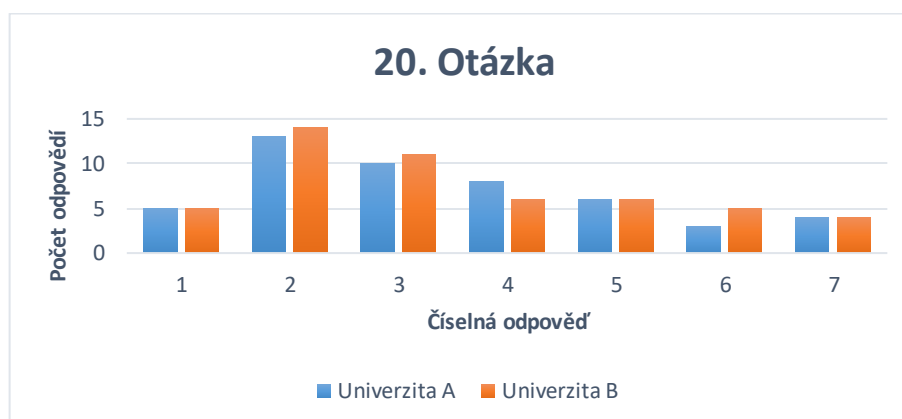
Graf 8



15. otázka zní: „Když stojíte před obtížným problémem, pak jeho řešení se Vám zdá:“

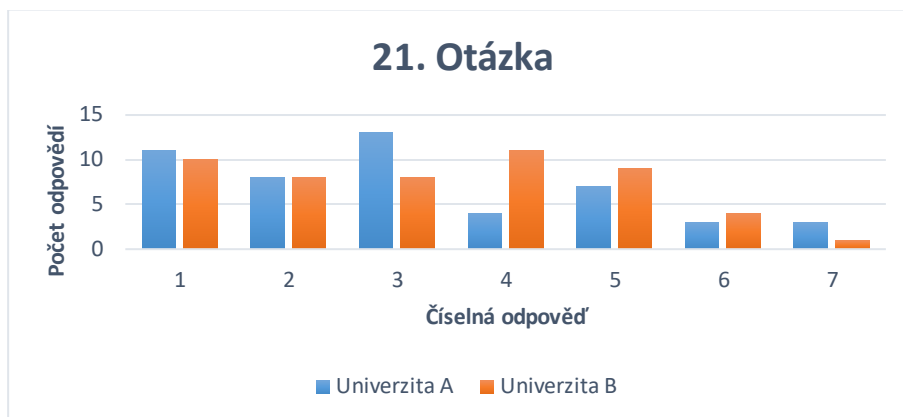
„Vždy nejasné a těžko se hledá“ s přiřazeným číslem 1. „Vždy zcela jasné“ S hodnotou číslo 7. Počty odpovědí se nacházejí na grafu číslo 8.

Graf 9



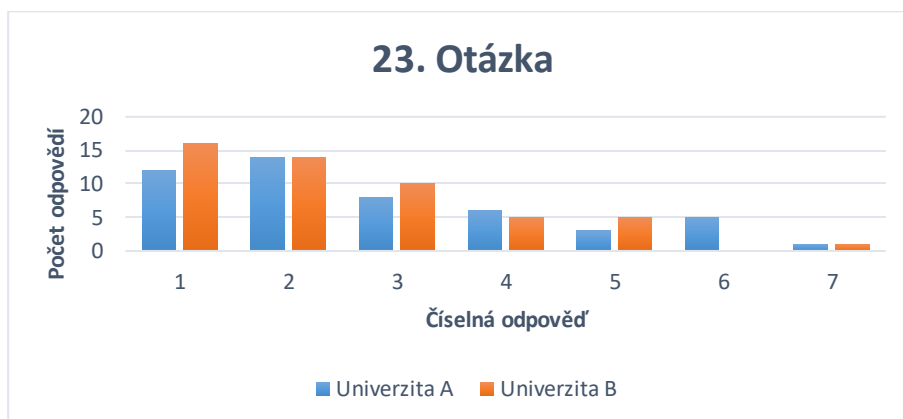
Graf 9 dokumentuje otázku a její hodnotové odpovědi číslo 20.: „Když děláte něco, co Vám dává dobrý pocit, jste si jistý (á):“ Volba odpovědi od čísla 1 - „Že se tak dobře budete cítit i nadále“ po číslo 7 - „Že se stane něco, co Vám tento dobrý pocit pokazí“.

Graf 10



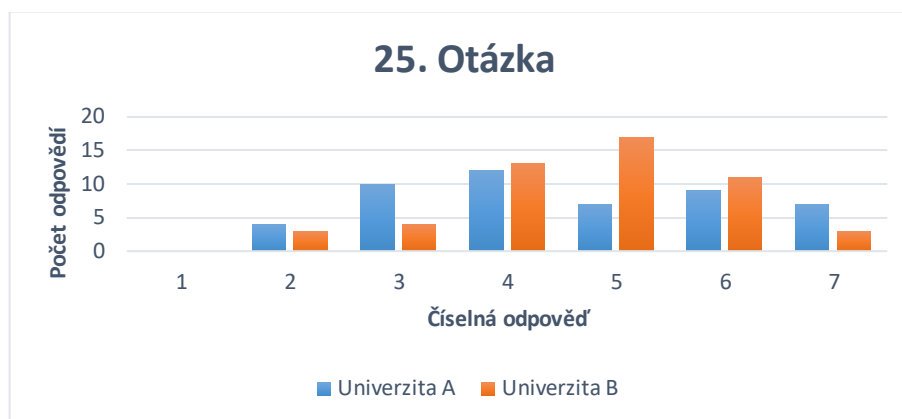
Graf číslo 10 prezentuje 21. otázku, která znázorňuje tvrzení: „**Stává se Vám, že máte pocity, které byste raději neměl (a)?**“ Hodnota čísla 1: „Velmi často“. Hodnota čísla 7: „Velmi zřídka nebo nikdy“.

Graf 11



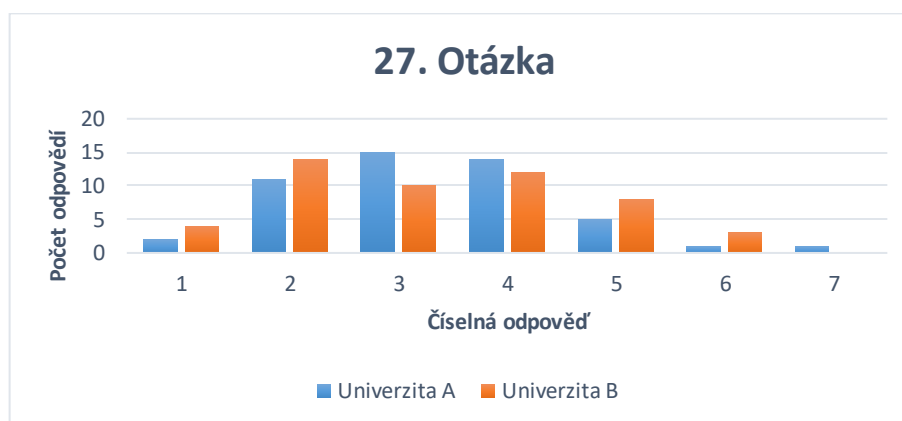
Z grafu číslo 11 vyplívá, že většina předpokládá, že v jejich okolí budou lidé, na které se mohou spolehnout. **23. otázka: „Domníváte se, že vždy budou lidé, na něž se budete moci spolehnout?“** odpověď s hodnotou 1: „Jsem si jist (a), že zde takový lidé budou“ po odpověď číslo 7: „Pochybuji, že zde budou takový lidé“.

Graf 12



Hodnoty odpovědí pro 25. otázku vyobrazuje graf číslo 12. Otázka zní: „Mnozí lidé (i ti co mají pevný charakter) se někdy cítí poražení a smutní. Jak často jste se takto cítil (a) v minulosti Vy?“ Odpověď složená z hodnot 1 – „Nikdy“ a číslo 7 – „Velmi často“.

Graf 13



Znění 27. otázky: „Když pomyslíte na obtíže, s nimiž se setkáte v důležitých úsecích svého dalšího života, máte pocit:“ zaznamenává graf 13. Kde hodnota 1 představuje výrok: „Že vždy nad obtížemi zvítězíte a krize zvládnete“. Až po hodnotu 7: „Obtíže nezvládnete a nezvítězíte na nimi“.

2. Zvládnutelnost (Manageability)

Rozmezí skóre je 10–70 bodů pro každého respondenta. Kategorie zvládnutelnosti obsahuje 10 položek, které vyjadřují, do jaké míry jedinec věří, že má k dispozici dostatek zdrojů (vnitřních i vnějších), které mu pomáhají zvládat nároky života. Zahrnuje pocit, že má situaci pod kontrolou.

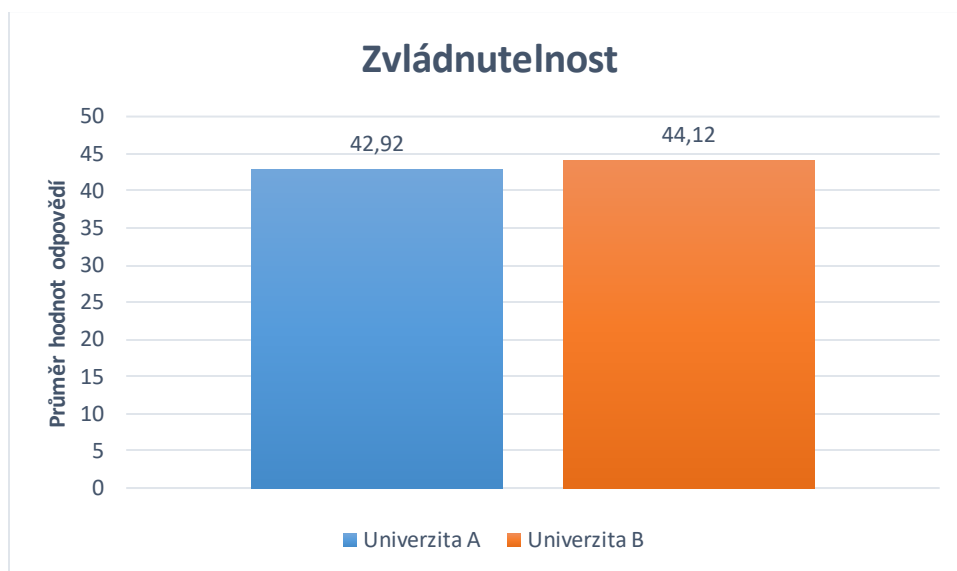
Interpretace:

Vysoké skóre 55 a více dosahují respondenti, kteří se cítí kompetentní, mají důvěru ve své schopnosti, podporu okolí a kontrolu nad svým životem.

Rozmezí středního skóre s 40–54 body, ukazuje, že student určité situace zvládá dobře, ale jinde mu zdroje mohou chybět.

Nízké skóre, méně než 40 bodů předpokládá pocit, že respondent nemá dostatek sil, schopností nebo opory k řešení problémů, snadno podlehne pocitu bezmoci (Mittelmark et al., 2022; Antonovsky, 1987).

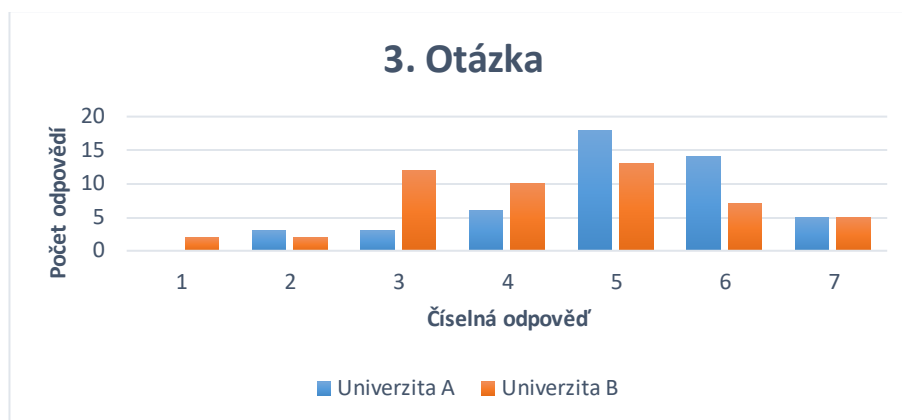
Graf 14



Graf číslo 14 zahrnuje informace o průměrné míře zvládnutelnosti u studentů obou univerzit. Studenti z univerzity A dosahují 42,92 bodů a z univerzity B 44,12 bodů. Zprůměrované hodnoty představují středního skóre zvládnutelnosti u studentů obou fakult.

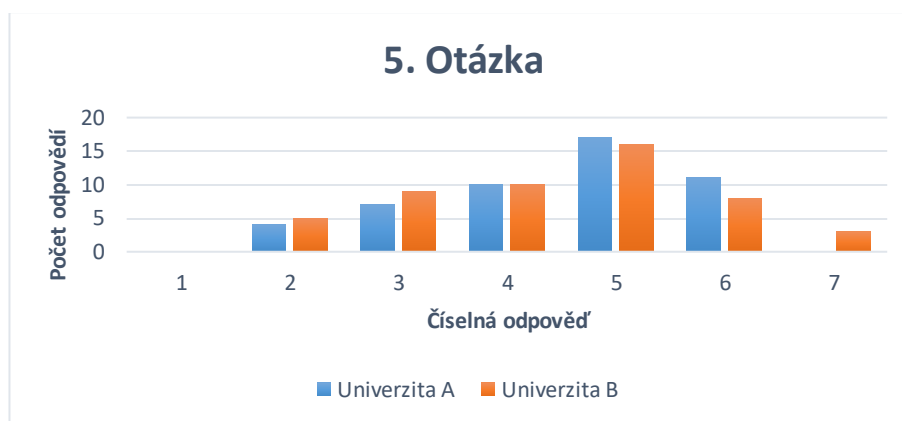
Do oblasti srozumitelnosti se řadí otázky č. 3, 5, 10, 13, 16, 17, 22, 24, 26, 28. Následující grafy znázorňují konkrétní otázky a odpovědi studentů.

Graf 15



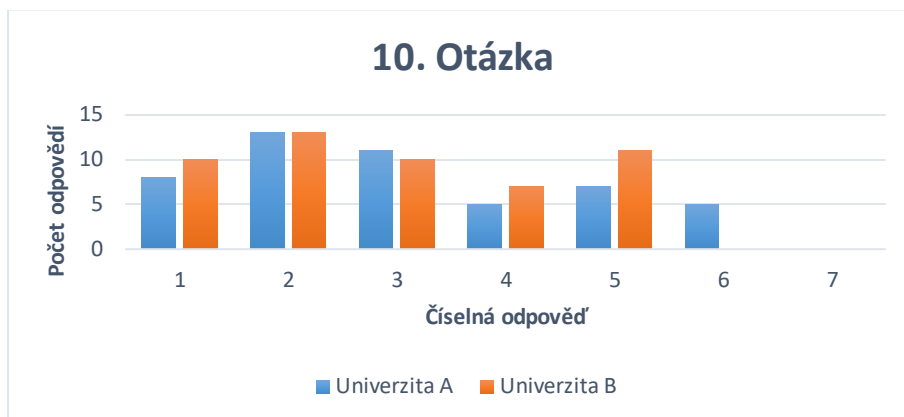
Počty jednotlivých odpovědí na otázku číslo 3: „**Jak dobře a dokonale znáte lidi, s nimiž denně přicházíte do styku (mimo členy vlastní rodiny)?**“. Se nachází na grafu 15. Odpověď pro hodnotu 1: „Mám pocit, že jsou mi cizí“. Odpověď pro hodnotu 7: „Znám je velmi dobře“.

Graf 16



Graf číslo 16 vyobrazuje počty odpovědí pro otázku číslo 5., která zní: „Stalo se v minulosti, že jste byl (a) překvapen (a) chováním lidí, o nichž jste se domníval (a), že je dobře znáte?“. 1 znamená: „Nikdy se to nestalo“. Číslo 7 značí, že: „Tak tomu bylo vždy“.

Graf 17



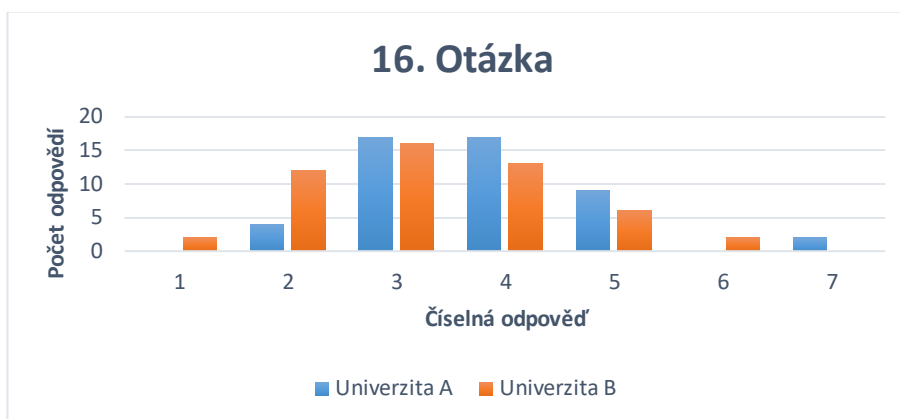
Číselné odpovědi pro 10. tvrzení: „**V posledních deseti letech Váš život byl:**“. Prezentuje graf číslo 17. Od hodnocení 1: „Plný změn, kdy jste nikdy nevěděl (a), co se bude dít dál“, po hodnocení 7: „Plynul pořád stejně dál ve stále shodě a pohodě“.

Graf 18



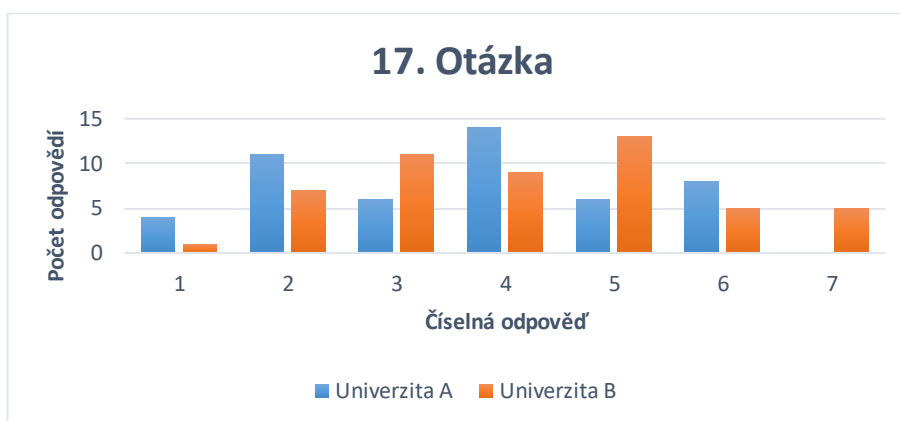
Graf číslo 18. zachycuje odpovědi z tvrzení číslo 13: „**Co lépe vystihne, jak Vy sám (sama) vidíte svůj vlastní život:**“ Hodnota 1: „Člověk může najít vždy řešení těžkých životních situací“ Až po hodnotu 7: „Neexistuje žádné řešení těžkých životních situací“.

Graf 19



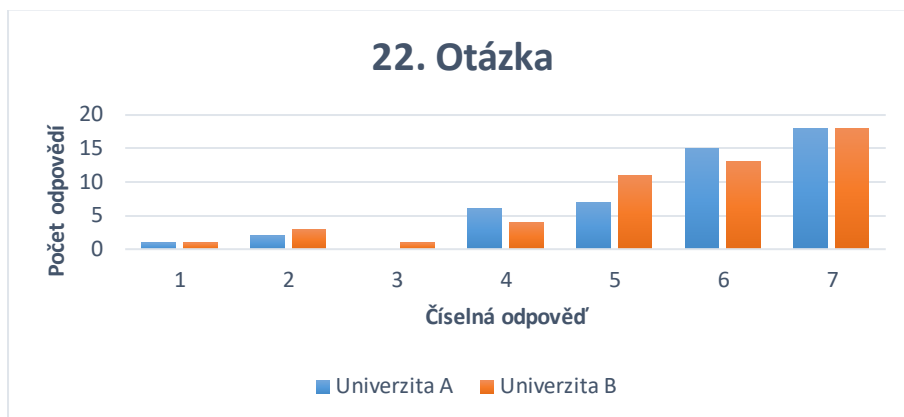
Výsledky počtu odpovědí z výroku číslo 16.: **„Když máte dělat to, co děláte každý den, je to pro Vás:“** Jsou shrnuty na grafu číslo 19. V číselném rozmezí 1: „Zdrojem hluboké radosti a uspokojení“. Po jeho horní hranici 7: „Zdrojem utrpení a nudy“.

Graf 20



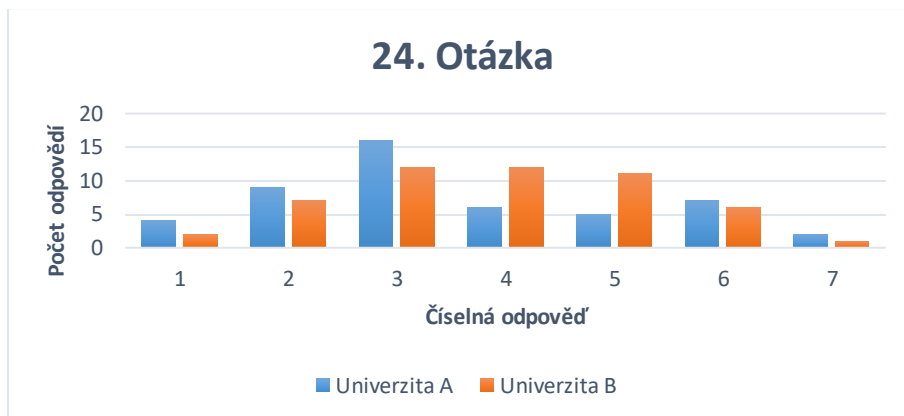
Graf číslo 20 vizualizuje počty odpovědí z otázky číslo 17.: **„Váš budoucí život bude pravděpodobně:“** Odpověď pro číslo 1: „Plný změn, kdy sám (sama) ani nebudete dobře vědět, co se bude dít“. Odpověď s číslem 7: „Plynout souvisle a vše bude jasné“.

Graf 21



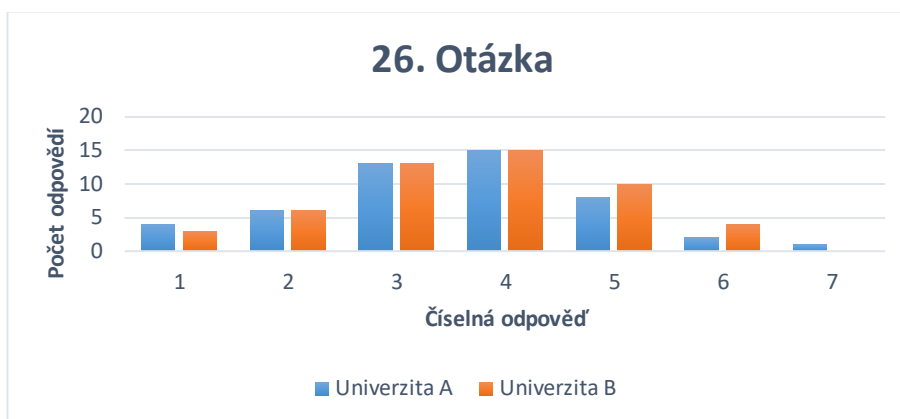
Graf číslo 21 shromažďuje číselné odpovědi pro tvrzení číslo 22: „**Očekáváte, že Váš budoucí život:**“ Hodnota 1 znamená: „Bude neúčelný a zcela bezesmyslný“. Kde většina studentů zvolila hodnotu 7 pro svoji odpověď: „Bude mít dobrý smysl, cíl a účel“.

Graf 22



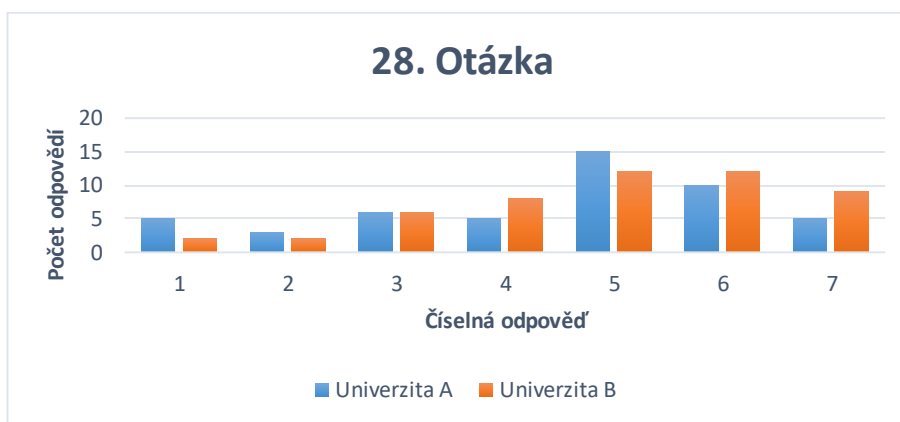
Otázka 24.: „**Stane se Vám, že máte pocit, že nevíte dost dobře, co se bude dít dál?**“ je vyobrazena na grafu číslo 22. Volba čísla 1 představuje výrok: „Velmi často se mi to stane“. Číslo 7 vyjadřuje tvrzení: „Stává se mi to velmi zřídka nebo nikdy“.

Graf 23



Graf číslo 23 vyobrazuje odpovědi k tvrzení číslo 26.: „**Když se někdy něco nepříjemného stalo, zjistil (a) jste obvykle:**“ Kde většina studentů byla nerozhodná a volila číslo 4. Bodové hodnocení 1 zní: „Že jste buď podcenil (a) nebo přecenil (a) důležitost toho, co se dělo“. K pozici 7 je přiřazené tvrzení: „Že jste viděl (a) věci správně“.

Graf 24



Otázku číslo 28.: „**Jak často máte pocit, že to, co děláte ve svém běžném životě, nemá žádný smysl:**“ dokumentuje graf s číslem 24. Hodnota 1 znamená: „Tento pocit mám velmi často“. A hodnota 7 zní: „Tento pocit mám zřídka nebo nikdy“.

3. Smysluplnost (Meaningfulness)

Oblast smysluplnosti zahrnuje rozsah skóre 8–56 bodů pro jednoho respondenta a obsahuje 8 položek. Vyjadřuje míru, v jaké jedinec vnímá život jako emocionálně smysluplný, motivující a hodnotný. Jde o nejsilněji emočně zabarvenou složku SOC.

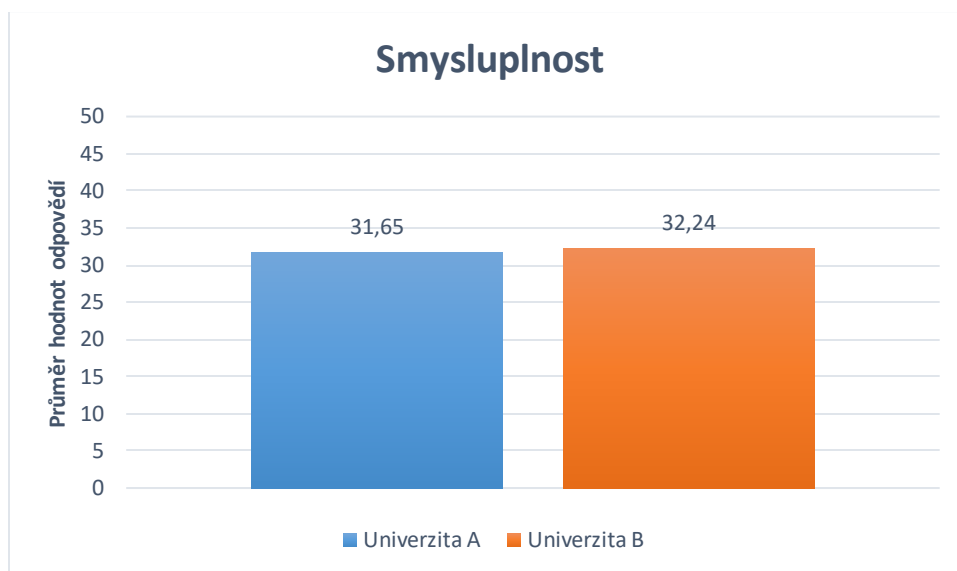
Interpretace:

Vysoké skóre 45 a více bodů dosahuje respondent, který cítí, že má jeho život smysl, že stojí za to se angažovat, investovat úsilí a zvládat překážky.

Střední skóre 35–44 znamená, že respondent v některých oblastech života vidí smysl, jinde se může cítit nemotivovaný nebo rezignovaný.

Při získání nízkého skóre, méně než 35 bodů, respondent prožívá apatii, demotivaci, může se potýkat s pocitem bezvýchodnosti nebo ztráty smyslu (Mittelmark et al., 2022; Antonovsky, 1987).

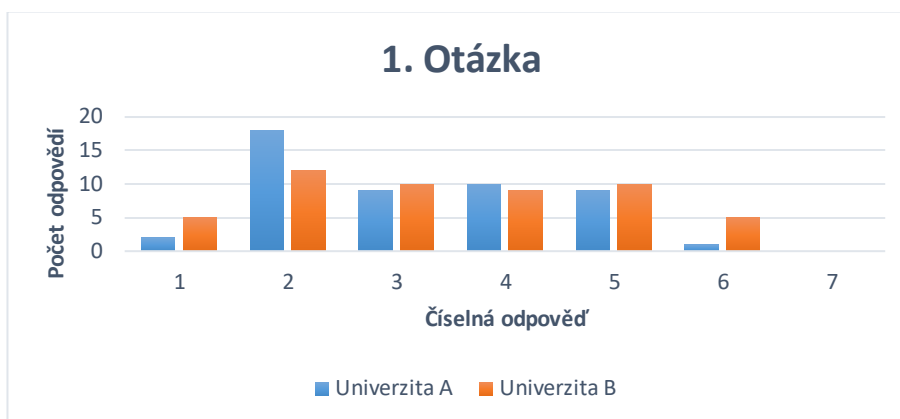
Graf 25



Graf číslo 25 uvádí informace o průměrné míře zvládnutelnosti u studentů obou univerzit. Studenti z univerzity A dosahují 31,65 bodů a z univerzity B 32,24 bodů. Zprůměrované hodnoty představují nízké skóre míry smysluplnosti u studentů obou fakult.

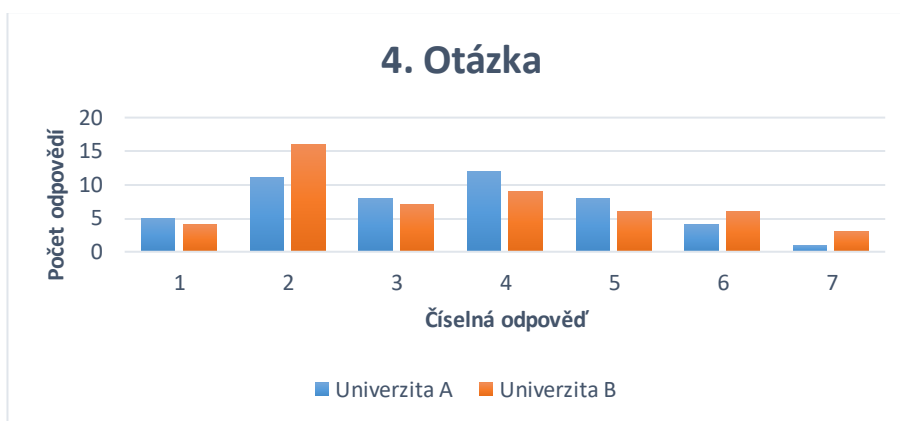
Do oblasti srozumitelnosti se řadí otázky č. 1, 4, 7, 12, 14, 18, 19, 29. Následující grafy znázorňují konkrétní otázky a odpovědi studentů.

Graf 26



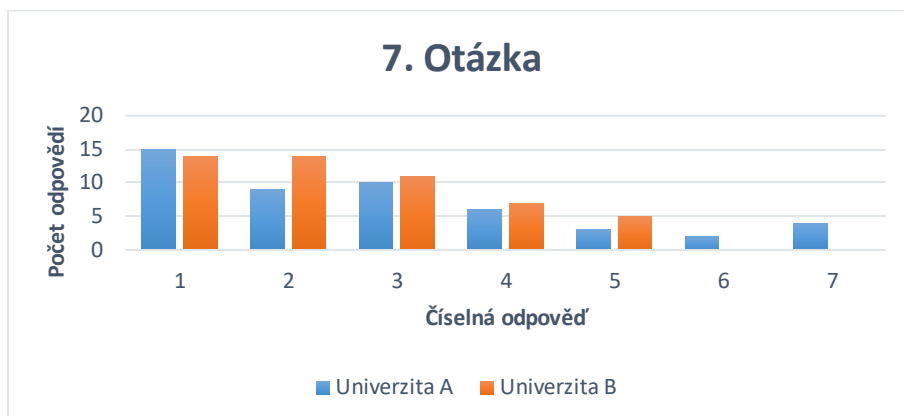
Graf číslo 26 interpretuje otázku č. 1: „**Když mluvíte s lidmi, máte pocit, že Vám nerozumějí?**“ Možnost odpovědi pro číslo 1: „Nemám ho nikdy“. Pro hodnotu 7: „Mám ho vždy“, ne zvolil žádný student.

Graf 27



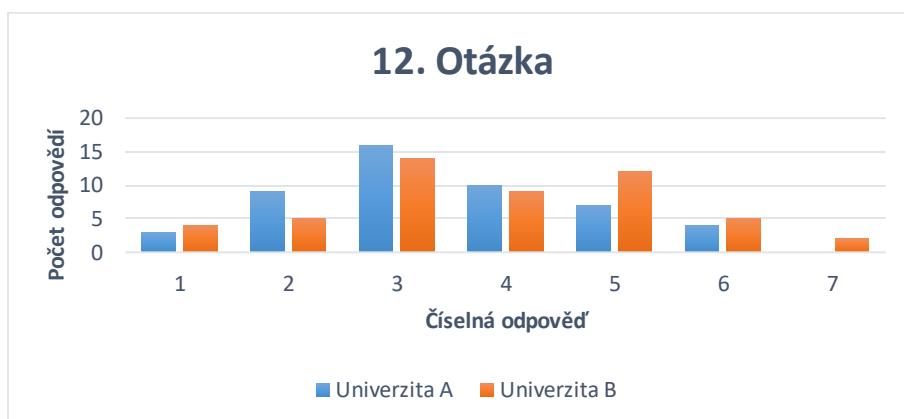
Otázku číslo 4.: „**Máte pocit, že se v podstatě moc nezajímáte o to, co se děje kolem Vás?**“ Názorně vyjadřuje graf s číslem 27. Hodnotu 1 zastupuje odpověď: „Tento pocit mám velmi zřídka“. Hodnotu 7 představuje tvrzení: „Mám jej často“.

Graf 28



Graf číslo 28 ukazuje číselné hodnoty pro tvrzení: „**Život je v své podstatě:**“. Kde většina respondentů za svou odpověď zvolila číslo 1, které znamená: „Velice zajímavý“. A hodnota čísl 7 uvádí: „Jen běžná a rutinní záležitost“.

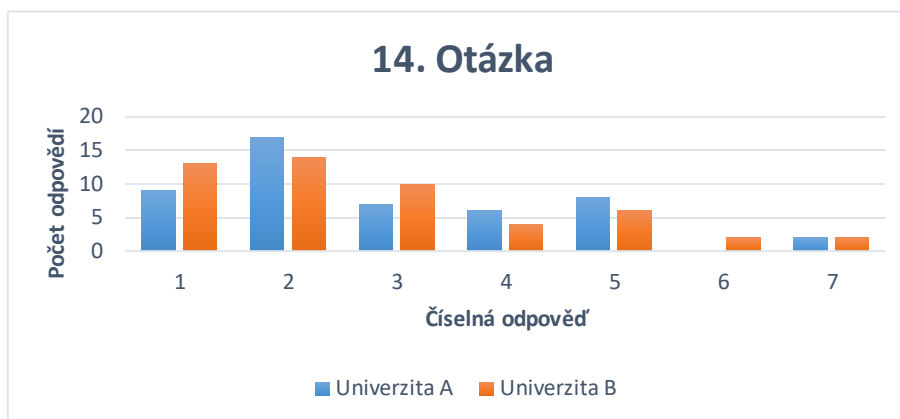
Graf 29



Grafický výstup z odpovědi na otázku číslo 12: „Máte někdy pocit, že jste v neobvyklé situaci a nevíte dost dobře, co dělat?“ zahrnuje graf číslo 29.

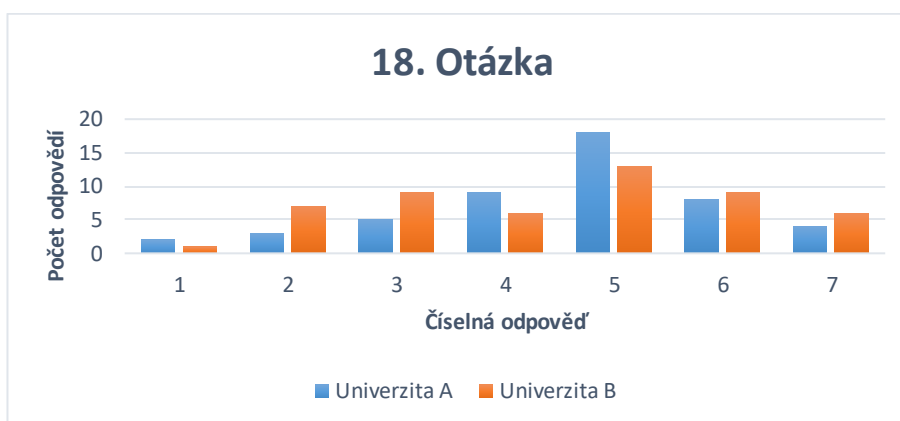
Odpověď s hodnotou 1 značí: „Mám tento pocit velmi často“ Odpověď 7 tvrdí: „Tento pocit mám velmi zřídka nebo nikdy“.

Graf 30



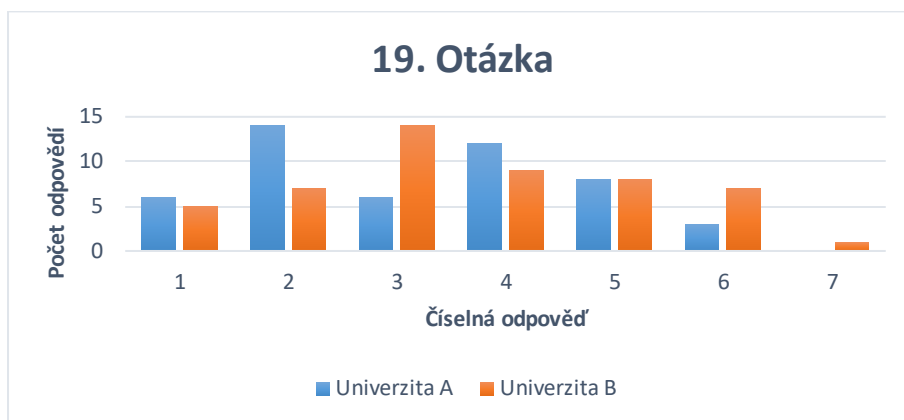
Odpovědi pro otázku 14 vyobrazuje graf číslo 30.: „**Když myslíte na svůj život, pak velmi často:**“ Číslo 1 zde značí: „Cítím, jak je dobré, že můžu žít“. Hodnota 7 znamená: „Ptám se sám (sama) sebe, proč vlastně žiju“.

Graf 31



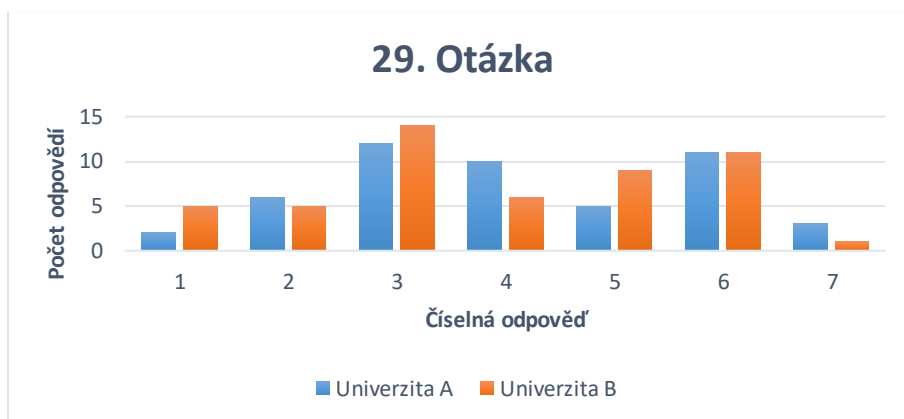
V grafu číslo 31 jsou znázorněny odpovědi na otázku číslo 18, která zní: „**Když se Vám v minulosti stalo něco nemilého, pak Vaše snaha byla:**“ Odpověď: „Užírat“ se a trápit se nad tím je hodnocena číslem 1. Naopak hodnota 7 znamená: Říci si: „ano, stalo se to, nedá se nic dělat, musím prostě s tím žít a jde se dál“.

Graf 32



Odpovědi na otázku s číslem 19.: „**Míváte nejasné představy a smíšené pocity?**“ vyjadřuje graf č. 32. Skóre číslo 1 zde znamená: „Velmi často je mám“. Zatímco číslo 7 sděluje: „Mám je velmi zřídka nebo nikdy“.

Graf 33



Výsledky odpovědí na 29. otázku: „**Jak často máte pocit, že si nejste zcela jist (a), zda se dokonale ovládáte?**“ prezentuje graf číslo 3. U této otázky hodnota 1 značí: „Tento pocit mám často“. Zatímco číslo 7 představuje odpověď: „Tento pocit mám zřídka nebo nikdy“.

5 DISKUZE

Hlavním cílem výzkumného šetření v praktické části bakalářské práce bylo zjistit úroveň smyslu pro koherenci (SOC – Sense of Coherence) u studentů všeobecného ošetrovatelství na dvou vysokých školách v České republice za použití standardizovaného dotazníku SOC-29 dle Aarona Antonovského. Výsledky byly rozděleny do tří úrovní: nižší, střední a vyšší míra smyslu pro koherenci podle počtu získaných bodů.

Na základě získaných dat lze konstatovat odpověď na hlavní cíl bakalářské práce. Z provedeného šetření vyplývá, že většina studentů na obou univerzitách vykazuje střední úroveň smyslu pro koherenci. Konkrétně na univerzitě A bylo zjištěno, že 46 studentů (z celkových 49) spadá do kategorie střední míry SOC a 3 studenti vykazují nižší míru. Na univerzitě B bylo ve střední úrovni zařazeno 49 studentů (z celkových 51) a 2 studenti vykazovali nižší míru SOC. Vyšší úroveň SOC, nebyla zaznamenána u žádného respondenta na žádné z univerzit.

Tento výsledek je v souladu s předpokladem, že studenti ošetrovatelství, kteří se nacházejí ve specifickém vývojovém a studijním období, čelí různým zátěžovým situacím, jež mohou mít vliv na jejich vnímání koherence.

Antonovsky uvádí, že smysl pro koherenci se rozvíjí během dospívání a časné dospělosti a je relativně stabilní, avšak může být ovlivněn významnými životními událostmi a prostředím (Antonovsky, 1987).

Podrobnější analýza jednotlivých dimenzí SOC předkládá odpověď na dílčí cíl bakalářské práce, jehož záměrem bylo zmapovat úroveň jednotlivých oblastí smyslu pro koherenci hodnocena (srozumitelnost, zvládnutelnost a smysluplnost) u studentů všeobecného ošetrovatelství. V oblasti srozumitelnosti byla na univerzitě A zaznamenána průměrná hodnota 46,12 bodu, zatímco na univerzitě B činila 45,96 bodu. Tyto výsledky se liší pouze nepatrně a v obou případech se pohybují ve středním rozmezí, což naznačuje, že studenti obou fakult vnímají svět jako poměrně předvídatelný a pochopitelný.

U dimenze zvládnutelnosti činila průměrná hodnota na univerzitě A 42,92 bodu a na univerzitě B 44,12 bodu. Tyto výsledky rovněž odpovídají střední úrovni a poukazují na skutečnost, že studenti obou univerzit disponují přiměřenými vnitřními a vnějšími zdroji k zvládnutí každodenních výzev spojených se studiem a klinickou praxí.

V doméně pro smysluplnost bylo zaznamenáno průměrné skóre 31,65 bodu pro studenty z univerzity A, a studentů z univerzity B patřilo hodnocení 32,24 bodu. Tyto hodnoty odpovídají nízké míře smysluplnosti, což poukazuje na to, že studenti mohou vnímat své studium nebo každodenní výzvy jako méně motivující nebo obtížně propojené s jejich osobními hodnotami a životním cílem. Tato skutečnost může být znepokojující, jelikož právě dimenze smysluplnosti je považována za nejvíce motivační složku SOC.

Absence vyšší úrovně SOC mezi studenty může být indikátorem zvýšené psychické zátěže, která je typická pro zdravotnické studijní programy. Vyšší SOC bývá spojena s vyšší mírou odolnosti vůči stresu, což může být u studentů v intenzivním akademickém a praktickém prostředí náročné dosáhnout (Mittelmark et al., 2022, Antonovsky, 1987).

Vzhledem k velmi podobným výsledkům mezi oběma univerzitami nelze na základě získaných dat potvrdit existenci statisticky významného rozdílu v úrovni smyslu pro koherenci mezi studenty obou fakult. To může naznačovat, že vzdělávací a psychosociální podmínky v obou institucích jsou v zásadě srovnatelné, nebo že faktory ovlivňující SOC působí univerzálně bez ohledu na specifické prostředí univerzity.

5.1 Doporučení pro praxi

Na základě výsledků kvantitativního šetření provedeného mezi studenty všeobecného ošetrovatelství na dvou univerzitách v České republice lze konstatovat, že úroveň smyslu pro koherenci (SOC) se u většiny respondentů pohybuje na střední úrovni. Tento výsledek ukazuje na přítomnost určitých zvládacích strategií a schopností nalézat smysl ve studijním i osobním životě. Avšak zároveň poukazuje na možnost zranitelnosti v náročnějších obdobích studia (např. během zkouškového období či klinické praxe). Jak uvádí Antonovsky, jedinci se střední mírou SOC jsou schopni využívat určité vnitřní i vnější zdroje, ale jejich aktivace není vždy plně efektivní, což otevírá prostor pro cílenou edukaci a podporu (Antonovsky, 1987).

V praxi lze doporučit implementaci reflexivních edukačních metod, jako jsou skupinové diskuse nad etickými dilematy, práce s kazuistikami či supervizní rozhovory, které studentům pomáhají nacházet osobní význam i ve složitých situacích. Dále lze zvážit zavedení mentoringových programů, v jejichž rámci by byli studenti podporováni zkušenějšími kolegy z vyšších ročníků nebo odborníky z klinické praxe.

Je nezbytné rozvíjet efektivní systém studijní a psychologické podpory, který bude zaměřen na prevenci stresu, syndromu vyhoření a duševní nepohody, jež se v rámci vysokoškolského studia objevují stále častěji. Doporučuje se vytvoření dostupné psychologické poradny, nabídka workshopů na témata time managementu, zvládání zátěže, seberegulace či mindfulness.

Je vhodné zařadit pravidelné měření smyslu pro koherenci v průběhu studia. Jelikož smysl pro koherenci není statickou vlastností, ale dynamicky se vyvíjející konstrukcí, doporučuje se jeho systematické monitorování během studia. Zařazení pravidelných evaluačních nástrojů, jako je standardizovaný dotazník SOC-13 nebo SOC-29, by mohlo univerzitám poskytnout cenné informace o vývoji psychické odolnosti studentů v jednotlivých ročnících a identifikovat rizikové skupiny.

Z pohledu salutogeneze je vhodné, aby vzdělávací instituce kladly větší důraz na výchovu ke zdraví a rozvoj tzv. ochranných faktorů zdraví. Místo pouhé prevence onemocnění by měly být podporovány faktory zdraví, mezi které patří sociální podpora, sebedůvěra, zvládací strategie, spirituální zdroje nebo resilience.

Doporučuje se, aby fakulty ošetrovatelství zařazovaly do výuky prvky pozitivní psychologie, salutogenní komunikace, psychosociální edukace a aby se systematicky věnovaly kultivaci zdravého akademického prostředí. Výuka orientovaná na zdraví může být důležitým krokem k prevenci psychického vyčerpání a odchodů ze studia (Eriksson a Lindtröm, 2006; Ekman et al., 2024).

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo prozkoumat salutogenní aspekty u studentů studijního oboru všeobecné ošetrovatelství a zhodnotit míru smysluplnosti, srozumitelnosti a zvládnutelnosti prostřednictvím dotazníkového šetření s využitím standardizovaného nástroje SOC-29 (Sense of Coherence). Práce byla koncipována do dvou hlavních částí – teoretické a praktické.

V teoretické části byla definována koncepce salutogeneze, která se zaměřuje na zdroje zdraví a podporující faktory zvládání zátěžových situací. Pozornost byla věnována také podpůrným mechanismům, které mohou napomáhat studentům při udržování duševní rovnováhy v průběhu náročného vysokoškolského studia.

Praktická část byla realizována kvantitativní formou výzkumného šetření, kterého se zúčastnilo 100 studentů z dvou různých fakult. Získaná data poskytla přehled o úrovni smyslu pro koherenci (SOC) u respondentů, a tím i o jejich schopnosti čelit studijním i osobním výzvám. Výsledky ukázaly, že většina studentů vykazuje střední až vyšší úroveň SOC, přičemž jako významné faktory, které napomáhají zvládání náročných situací, byly identifikovány sociální podpora, pozitivní přístup ke studiu a využívání vhodných copingových strategií.

Na základě výzkumných zjištění lze konstatovat, že salutogenní přístup představuje hodnotný rámec pro porozumění tomu, jak studenti ošetrovatelství vnímají a zvládají psychickou zátěž spojenou se studiem. Zároveň se ukazuje, že posilování smyslu pro koherenci může přispět nejen k vyšší studijní úspěšnosti, ale také k prevenci syndromu vyhoření a podporuje celkové zdraví studentů.

Doporučuje se, aby vzdělávací instituce reflektovaly potřebu podpory salutogenních prvků ve studijním prostředí a zaměřily se na vytváření podmínek, které posilují vnitřní i vnější zdroje studentů. Další výzkum by mohl být zaměřen na longitudinální sledování změn v úrovni SOC během celého studijního cyklu a jejich vztah k akademické výkonnosti, životní spokojenosti a budoucí profesní adaptabilitě absolventů.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ANTONOVSKY, Aaron, 1979. *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers. ISBN 0-87589-412-7.

ANTONOVSKY, Aaron, 1987. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers. ISBN 1-55542-028-1.

BAUER, Georg F. a JENNY, Gregor J., 2013. *Salutogenic organizations and change: The concepts behind organizational health intervention research*. Springer. ISBN 978-94-007-9563-1.

BHATTACHARYA, Sudip; PRADHAN, Keetri, Bhusan; BASHAR, Md Abu; TRIPATHY, Shailesh; THIYAGARAJAN, Arulmani; SRIVASTA, Abhay; SINGH, Amarjeet, 2020. *Salutogenesis: A bona fide guide towards health preservation*. Online. *Journal of Family Medicine and Primary Care*. Vol. 9, no. 1, s. 16-19. Dostupné z: https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_260_19. [cit. 2025-4-29].

BOLTIVETS, Sergii, Ivanovich, 2022. *Psychohygiene is a System of Maintaining Mental Health*. Online. *Medwin publishers*. Vol. 6, no. 2, s. 1-4. Dostupné z: <https://doi.org/10.23880/mhrij-16000189>. [cit. 2025-4-29].

BRYANT, Theodore, 1999. *Self-Discipline in 10 days. How To Go From Thinking To Doing*. Online. Dostupné z: <https://dn790005.ca.archive.org/0/items/SelfDisciplineIn10Days/Self-Discipline%20in%2010%20Days.pdf>. [cit. 2025-04-30].

ČAPOVEC, Jiří, 2025a. *Meditace – největší průvodce pro život (krok za krokem)*. Online. Cesta relaxace. Dostupné z: <https://cestarelace.cz/meditace-pruvodce/>. [cit. 2025-03-30].

ČAPOVEC, Jiří, 2025b. *Nauč se, jak relaxovat a uvolnit tělo i mysl*. Dostupné z: <https://cestarelace.cz/relaxace-jak-relaxovat/>. [cit. 2025-04-30].

ERIKSSON, Monica a LINDSTRÖM, Bengt, 2006. *Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review*. Online. Dostupné z: <https://doi.org/10.1136/jech.2005.041616>. [cit. 2025-04-10].

EKMAN, Aimée; PENNBRANT, Sandra; STERNER, Anders; FORSBERG, Elenita; HEDÉN, Lena, et al., 2024. *Health promoting resources and lifestyle factors among higher education students in healthcare and social work programmes:*

a survey with a longitudinal multicentre design. Online. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20506-9>. [cit. 2025-04-10].

GROFOVÁ, Kateřina a ČERNÝ, Vojtěch, 2015. *Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl: návrat k přirozenému uvolnění*. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0835-6.

HAPMLOVÁ, Lidmila, 2019. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví pro zdravotnické obory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0568-7.

HELUS, Zdeněk, 2011. *Úvod do psychologie. Učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3037-0.

CHERRY, Kenda, 2024. *How Social Support Contributes to Psychological Health*. Online. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/social-support-for-psychological-health-4119970>. [cit. 2025-04-13]

JÍRA, Stanislav a HUMLEROVÁ, Veronika, 2013. *Time-management*. Online. Dostupné z: https://old.massumavsko.cz/files/articles_files/TIME-MANAGEMENT.pdf. [cit. 2025-4-29]

JOBÁNKOVÁ, Marta; BARTOŠÍKOVÁ, Ivanka; JÍČÍNSKÝ, Vladimír; KVAPILOVÁ, Jarmila a MINIBERGEROVÁ, Lenka; 2004. *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. NCO NZO Brno. ISBN 80-7013-390-2.

JOCHMANNOVÁ, Leona; KIMPLOVÁ, Tereza; AIGELOVÁ, Eva; BÁRTEK, Michal; ČAKIRPALOGLU, Panajotis a kol., 2022. *Psychologie zdraví, biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2569-2.

KLIMENT, Pavel, 2014. *Zvládací (copingové) odpovědi v pomáhajících profesích*. Monografie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 9788024442068.

KOLÁŘ, Pavel, 2021. *Posilování stresem: cesta k odolnosti*. Praha: Euromedia group. ISBN 978-80-242-7514-7.

KOPECKÁ, Ilona, 2019. *Zdravotnická psychologie*. Online. Dostupné z: <https://www.vovcr.cz/od/zdrav/127/page00.html>. [cit. 2025-4-29].

KUBÍKOVÁ, Kateřina; BOHÁČOVÁ, Aneta; PAVELKOVÁ, Isabella a ŠTECH, Stanislav, 2021. *Příčiny (ne) úspěchu na vysoké škole*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-3165-5.

LEDERLE, Kateřina, 2021. *Zlepšete svůj spánek, zlepšete své zdraví*. Olomouc: Anag. ISBN 978-80-7554-327-1.

McLEAN, Lavinia; GAUL, David a PENCO, Robeca, 2022. Perceived Social Support and Stress: a Study of 1st Year Students in Ireland. Online. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Vol. 2, no. 4, s. 2101–2121. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00710-z>. [cit. 2025–04-30].

MITTELMARK, Maurice B.; BAUER, Georg F.; VAANDRAGER, Lenneke; PELIKAN, Jürgen M.; SAGY, Shifra et al. 2022. The Handbook of Salutogenesis. 2nd ed. Online. *Springer open*. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3>. [cit. 2024-10-29].

OSWALDOVÁ, Petra, 2014. *Princip feldenkraisovy metody a směry jejího přístupu*. Online. Praha. Dostupné z: <https://www.feldenkraisovametoda.cz/feldenkraisova-metoda>. [cit. 2025-05-09].

PAULÍK, Karel, 2017. *Psychologie lidské odolnosti: adaptace a co ji ovlivňuje, zvládání stresu a řešení problémů, psychická odolnost a jak ji rozvíjet*. 2. dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5646-2.

PELCÁK, Stanislav, 2013. *Osobnostní nezdolnost a zdraví*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-342-0.

SEDLÁKOVÁ, Eva, 2021. *Akademický stres*. Online. Diskuze v psychologii. Roč. 3, č. 1, s. 1-8. Dostupné z: <https://doi.org/10.5507/dvp.2021.005>. [cit. 2025-05-14].

SOVOVÁ, Eliška; SOVOVÁ, Markéta a SOVA, Milan, 2023. *Primární prevence v praxi – projekt 5S*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-6262-2.

ŠAMS, Ondřej, 2025. *Psychická odolnost*. Online. Dostupné z: <https://ondrejsams.cz/psychicka-odolnost/>. [cit. 2025-05-10].

ŠMÍDA, Miroslav, 2014. *Schultzův autogenní trénink*. Přerov. 2. vydání. Online. Dostupné z: <https://badatel.mysteria.cz/texty/schultzuv-autogenni-trenink-vydani-2014.pdf>. [cit. 2025-05-09].

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

TAN, Khoon-Kiat; VEHVILÄINEN-JULKUNEM, Katri; CHAN, Sally, Wai-Chi, 2014. Integrative review: salutogenesis and health in older people over 65 years old. Online.

Journal of Advanced Nursing, Vol. 70, no. 3, s. 497-510. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/jan.12221>. [cit. 2025-4-29].

VÍCHOVÁ, Veronika, 2024. *Autogenní trénink a autogenní terapie – Relaxace, která pomáhá*. Portál. 2. vyd. ISBN 978-80-262-2176-0.

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

ZHAO, Zhiqiang; REN, Ping a YANG, Qian, 2023. Student Self-Management, Academic Achievement: Exploring the Mediating Role of Self-Efficacy and the Moderating Influence of Gender—Insights From a Survey Conducted in 3 Universities in America. Online. *Journal of Integrated Social Sciences and Humanities*. Vol. 1, no. 1, s. 1-12. Dostupné z: <https://doi.org/10.62836/jissh.v1i1.159>. [cit. 2025-05-14].

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Srovnání patogenetického a salutoprotektivního modelu zdraví.....	13
---	----

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

AT	Autogenní trénink
Č.	Číslo
EEG	Elektroencefalografie
Např.	Například
NREM	Non-rapid eye movement
REM	Rapid eye movement
SOC	Sense of coherence

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník salutogeneze SOC – 29

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK SALUTOGENEZE SOC – 29

Dotazník SOC – 29

V následujícím dotazníku je uvedena řada možností, jak se člověk cítí a jedná za různých okolností. Každý z nás se dovede podle svého uvážení zařadit někam mezi obě krajní možnosti, popřípadě ho krajní možnost vystihne. Zakroužkujte prosím vždy to číslo, které Vás dle uvážení nejlépe charakterizuje. Hodnoty 1 a 7 odpovídají krajním možnostem. Hodnota 4 značí nerozhodnost v dané otázce.

1. Když mluvíte s lidmi, máte pocit, že Vám nerozumějí? Nemám ho nikdy.....1 2 3 4 5 6 7Mám ho vždy
2. Když jste v minulosti měl (a) dělat něco, kde spolupráce s druhými lidmi byla nezbytná, měl (a) jste pocit: Že to jistě nebude uděláno..... 1 2 3 4 5 6 7.....Že to jistě bude uděláno
3. Jak dobře a dokonale znáte lidi, s nimiž denně přicházíte do styku (mimo členy vlastní rodiny)? Mám pocit, že jsou mi cizí.....1 2 3 4 5 6 7Znám je velmi dobře
4. Máte pocit, že se v podstatě moc nezajímáte o to, co se děje kolem Vás? Tento pocit mám velmi zřídka..... 1 2 3 4 5 6 7Mám jej často
5. Stalo se v minulosti, že jste byl (a) překvapen (a) chováním lidí, o nichž jste se domníval (a), že je dobře znáte? Nikdy se to nestalo..... 1 2 3 4 5 6 7 Tak tomu bylo vždy
6. Stalo se Vám, že Vás zklamali lidé, jimž jste důvěřoval (a) a s nimiž jste počítal (a)? Nikdy se to nestalo..... 1 2 3 4 5 6 7 Tak tomu bylo vždy
7. Život je v své podstatě: Velice zajímavý..... 1 2 3 4 5 6 7Jen běžná a rutinní záležitost
8. Váš život doposud: Neměl jasný smysl a cíl..... 1 2 3 4 5 6 7Měl vždy jasný smysl
9. Máte pocit, že se s Vámi zachází nespravedlivě? Velmi často..... 1 2 3 4 5 6 7Velmi zřídka nebo nikdy
10. V posledních deseti letech Váš život byl: Plný změn, kdy jste nikdy nevěděl (a), co se bude dít dál..... 1 2 3 4 5 6 7Plynul pořád stejně dál ve stále shodě a pohodě
11. Většina věcí, které v budoucnu budete dělat, bude: Vzrušujících..... 1 2 3 4 5 6 7Velice nudných
12. Máte někdy pocit, že jste v neobvyklé situaci a nevíte dost dobře, co dělat? Mám tento pocit velmi často..... 1 2 3 4 5 6 7Tento pocit mám velmi zřídka nebo nikdy
13. Co lépe vystihne, jak Vy sám (sama) vidíte svůj vlastní život:

Člověk může najít vždy řešení těžkých životních situací..... 1 2 3 4 5 6 7 Neexistuje žádné řešení těžkých životních situací
14. Když myslíte na svůj život, pak velmi často: Cítím, jak je dobré, že můžu žít..... 1 2 3 4 5 6 7Ptám se sám (sama) sebe, proč vlastně žiju
15. Když stojíte před obtížným problémem, pak jeho řešení se Vám zdá: Vždy nejasné a těžko se hledá..... 1 2 3 4 5 6 7Vždy zcela jasné
16. Když máte dělat to, co děláte každý den, je to pro Vás: Zdrojem hluboké radosti a uspokojení..... 1 2 3 4 5 6 7Zdrojem utrpení a nudy
17. Váš budoucí život bude pravděpodobně: Plný změn, kdy sám (sama) ani nebudete dobře vědět, co se bude dít..... 1 2 3 4 5 6 7Plynout souvisle a vše bude jasné
18. Když se Vám v minulosti stalo něco nemilého, pak Vaše snaha byla: „Užírat“ se a trápit se nad tím..... 1 2 3 4 5 6 7Říci si: „ano, stalo se to, nedá se nic dělat, musím prostě s tím žít a jde se dál“
19. Míváte nejasné představy a smíšené pocity? Velmi často je mám..... 1 2 3 4 5 6 7Mám je velmi zřídka nebo nikdy
20. Když děláte něco, co Vám dává dobrý pocit, jste si jistý (á): Že se tak dobře budete cítit i nadále..... 1 2 3 4 5 6 7Že se stane něco, co Vám tento dobrý pocit pokazí
21. Stává se Vám, že máte pocity, které byste raději neměl (a)? Velmi často..... 1 2 3 4 5 6 7Velmi zřídka nebo nikdy
22. Očekáváte, že Váš budoucí život: Bude neúčelný a zcela bezesmyslný..... 1 2 3 4 5 6 7Bude mít dobrý smysl, cíl a účel
23. Domníváte se, že vždy budou lidé, na něž se budete moci spolehnout? Jsem si jist (a), že zde takový lidé budou..... 1 2 3 4 5 6 7Pochybuji, že zde budou takový lidé
24. Stane se Vám, že máte pocit, že nevíte dost dobře, co se bude dít dál? Velmi často se mi to stane..... 1 2 3 4 5 6 7Stává se mi to velmi zřídka nebo nikdy
25. Mnozí lidé (i ti co mají pevný charakter) se někdy cítí poražení a smutní. Jak často jste se takto cítil (a) v minulosti Vy? Nikdy..... 1 2 3 4 5 6 7Velmi často
26. Když se někdy něco nepříjemného stalo, zjistil (a) jste obvykle: Že jste buď podcenil (a) nebo přecenil (a) důležitost toho, co se dělo..... 1 2 3 4 5 6 7.....Že jste viděl (a) věci správně
27. Když pomyslíte na obtíže, s nimiž se setkáte v důležitých úsecích svého dalšího života, máte

pocit:

Že vždy nad obtížemi zvítězíte a krize zvládnete..... 1 2 3 4 5 6 7Obtíže nezvládnete a nezvítězíte na nimi

28. Jak často máte pocit, že to, co děláte ve svém běžném životě, nemá žádný smysl:

Tento pocit mám velmi často..... 1 2 3 4 5 6 7Tento pocit mám zřídka nebo nikdy

29. Jak často máte pocit, že si nejste zcela jist (a), zda se dokonale ovládáte?

Tento pocit mám často..... 1 2 3 4 5 6 7Tento pocit mám zřídka nebo nikdy