

DUŠEVNÉ ZDRAVIE AKO SÚČASŤ VYUČOVANIA PSYCHOLÓGIE



Miroslava Lemešová, Lenka Sokolová

2023

Slovenská asociácia pre učiteľstvo psychológie

DUŠEVNÉ ZDRAVIE AKO SÚČASŤ VYUČOVANIA PSYCHOLÓGIE

Miroslava Lemešová, Lenka Sokolová



2023

Slovenská asociácia pre učiteľstvo psychológie

Publikácia je súčasťou výstupov projektu KEGA 035UK-4/2022 Psychologické vzdelávanie pre nepsiologické profesie: metodická a obsahová podpora.

Všetky práva vyhradené.

© Autorky

Mgr. Miroslava Lemešová, PhD.

Katedra psychológie a patopsychológie, Pedagogická fakulta,
Univerzita Komenského v Bratislave

Doc. Mgr. Lenka Sokolová, PhD.

Ústav aplikovanej psychológie, Fakulta sociálnych a ekonomických vied,
Univerzita Komenského v Bratislave

2023

Grafické úpravy a návrh dizajnu: Mgr. Martin Plško

Rozsah 103 strán, 5,1 AH, prvé vydanie

Slovenská asociácia pre učiteľstvo psychológie

ISBN 978-80-974026-2-4

OBSAH



NA ÚVOD 7

ZAČNIME TEÓRIU 8

Čo je duševné zdravie a ako mu rozumieť? 9

Čo vieme o duševnom zdraví dospelých a mladých dospelých? 11

Ako možno vzdelávaním podporiť duševné zdravie u študentiek
a študentov? 14

Konkrétne tipy na podporu duševného zdravia 22

Použité zdroje 23

VZDELÁVACIE AKTIVITY NA PODPORU DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

Než začnete 27

O DUŠEVNOM ZDRAVÍ

Téma dňa: Duševné zdravie 33

Čo (ne)viete o duševnom zdraví? 33

Byť duševne v kondícii 37

Život niekoho iného 40

PÄŤ TIPOV NA AKTIVITY ZO ZAHRANIČNÝCH PROGRAMOV A PREDMETOV

Tip č. 1: Vyruš svoje obavy (Škótsko) 41

Tip č. 2: Postaraj sa o seba (Anglicko) 42

Tip č. 3: Snívaj! (Fínsko) 44

Tip č. 4: Abeceda šťastia (Austrália) 44

Tip č. 5: Usmej sa (Česko) 46

O ŠTUDIJNEJ POHODE

- 5P pre pohodu 48
- Fitness bingo (fyzická pohoda) 48
- Povedz to fotkou... (sociálna pohoda) 51
- Zlatá rybka (psychologická pohoda) 52
- Ako na to? (kognitívna pohoda) 54
- Pohoda v krabici 59
- Digitálna pohoda 61

O MNE

- Veža 65
- Ja vs. oni alebo píšeme si pohľadnice 66
- Každý deň iné topánky 68
- HRAnice 75
- Odkaz svojmu ja 76
- Správna starostlivosť 77

O ZVLÁDANÍ A RASTE

- Môj plný a prázdny pohár 82
- Ako zvládnuť každodenné výzvy? 83
- Žijem, prežívam alebo si užívam? 87
- Je dobré myslieť pozitívne 90
- Vzťahy ako záchranná sieť 92
- Empatia 94
- Jazyk povzbudení 97
- Keď veci nejdú, ako by sme chceli... 99



NA ÚVOD



Ako ukazujú doterajšie analýzy nášho výskumného tímu, psychologické predmety sú súčasťou mnohých nepsychologicky orientovaných študijných odborov v prvom stupni terciárneho vzdelávania. Svoje miesto majú v príprave pedagogických, pomáhajúcich a zdravotníckych profesií (napr. lekárstvo, učiteľstvo, logopédia), ale i v oblasti ľudských zdrojov a personálneho manažmentu, kognitívnych vied, divadelného umenia či ochrany osôb a majetku. V takom množstve odlišných odborov je náročné nájsť pre vyučovanie psychológie jednotný koncepcný rámec a viacero spoločných tém. Ponuka predmetov jednotlivých univerzít totiž vychádza spravidla z poznania konkrétneho odboru a vyučované témy reflektujú profesijné potreby či rozvíjajú kompetencie a identitu študentiek a študentov v rámci daného odboru.

Pri príprave tejto publikácie sme si teda vytýčili cieľ **metodicky podporiť vyučovanie psychológie v téme duševného zdravia**, ktorá podľa nás spája nepsychologické študijné odbory v ich rozmanitosti. V prvej, úvodnej teoretickej časti, približujeme pojmy duševného zdravia, gramotnosti v oblasti duševného zdravia či duševnú pohodu, pričom sa zameriavame na doterajšie výskumné zistenia týkajúce sa cieľovej skupiny vysokoškolských študentiek a študentov. Duševné zdravie ako téma sprevádza študentky a študentov v priebehu štúdia, kedy narážajú na mnohé dovtedy nepoznané výzvy, ale i pri príprave a prvom kontakte s budúcou profesiou, obzvlášť a najmä v odboroch pripravujúcich pre prácu s ľuďmi. Pandémia COVID-19 túto tému ešte zvýraznila.

Druhú, praktickú časť publikácie, tvoria **štyri samostatné celky** s konkrétnymi aktivitami v témach duševného zdravia, pohody, sebapoznávania, zvládania záťaže a rastu. Dokopy ide o **30 aktivít s 23 stranami pracovných listov, ktoré predstavujú viac ako 1185 minút vyučovania**. Pri ich vytváraní sme sa snažili umožniť ich čo najširšie využitie v rôznorodom prostredí študijných odborov.

Veríme, že si táto publikácia svoje miesto v príprave a realizácii vyučovania psychológie nájde a vyplní tak aspoň čiastočne medzeru v metodickej podpore pre všetky osoby, ktoré so psychologickým poznaním zoznamujú študentky a študentov.

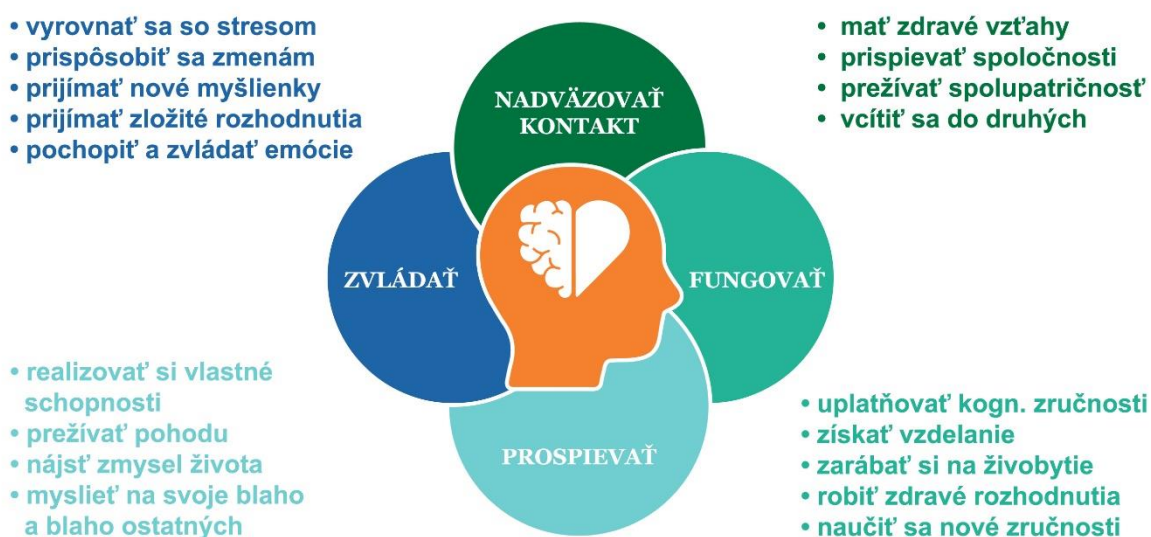
autorky



ZAČNĚME TEÓRIU

ČO JE DUŠEVNÉ ZDRAVIE A AKO MU ROZUMIEŤ?

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO, 2022) definovala **duševné zdravie ako stav duševnej pohody, v ktorom jednotlivec môže realizovať svoje schopnosti, zvládať stresové situácie vyskytujúce sa v priebehu bežného života, produktívne pracovať a prispievať do života spoločnosti**. Duševné zdravie je neoddeliteľnou súčasťou nášho celkového zdravia a pohody a znamená viac ako len neprítomnosť duševného ochorenia. Je komplexné a kontinuálne, v rozmedzí od optimálneho stavu pohody až po vyčerpávajúce stavy veľkého utrpenia a emocionálnej bolesti. Dobré duševné zdravie znamená, že je jednotlivec schopný nadväzovať kontakt s inými, fungovať, zvládať a prosperovať (Obr. 1). Ovplyvňuje ho naozaj mnoho premenných, od individuálnych charakteristík ako je zvládanie vlastných myšlienok, emócií, správania, interakcie s ostatnými, až po sociálne, ekologické, kultúrne, ekonomické, politické a mnohé ďalšie faktory.



Obrázok spracovaný podľa WHO (2022)

WHO (2021b) prostredníctvom svojho *Akčného plánu duševného zdravia na roky 2013 - 2030* prezentovala svoju víziu, ktorou je svet oceňujúci duševné zdravie, svet, v ktorom sa duševné zdravie podporuje a chráni, duševné poruchy a osoby postihnuté týmito poruchami majú možnosť uplatňovať celý rozsah svojich ľudských práv. Samozrejmosťou má byť včasný prístup k vysoko kvalitným službám, aby sa podporilo zotavenie, s cieľom dosiahnuť čo najvyššiu úroveň zdravia a plne sa jednotlivci zapojili do spoločnosti a práce bez stigmatizácie a diskriminácie. Celkovým cieľom akčného plánu je teda podporovať duševnú pohodu, predchádzať duševným poruchám, poskytovať starostlivosť, zlepšovať zotavenie, podporovať ľudské práva a znížiť úmrtnosť, chorobnosť a zdravotné ťažkosti osôb s duševnými chorobami. Za ochranné prvky duševného zdravia sa podľa Nobre et al. (2022) považujú **pozitívne duševné zdravie** (angl. *Positive Mental Health*) a **gramotnosť v oblasti duševného zdravia** (angl. *Mental Health Literacy*).

POZITÍVNE DUŠEVNÉ ZDRAVIE je najčastejšie definované ako **stav, kedy sa jednotlivec cíti a aj funguje dobre, stav, ktorý determinuje spôsob, ako cíti, myslí a koná**. Má teda zásadný význam pre pozitívne fungovanie a psychickú pohodu, najmä vo vzťahu k zmysluplnému životu, dosahovaniu osobných cieľov, spoločenskú angažovanosť a rozvoj schopností. Pozitívne duševné zdravie sa považuje za jeden z rozmerov duševného zdravia, ktorý pozostáva zo schopnosti človeka porozumieť svojmu okoliu a prispôbiť sa mu alebo ho modifikovať s cieľom posilniť svoje optimálne fungovanie (Sequeira et al., 2022). Býva konceptualizované rôzne, napríklad ako prítomnosť viacerých silných stránok jednotlivca, a nie ako neprítomnosť tých slabých, ako zrelosť, dominancia pozitívnych emócií, sociálno-emocionálnej inteligencie, odolnosť či subjektívna pohoda (Vaillant, 2012). Neprítomnosť duševnej poruchy teda nie je to isté ako prítomnosť pozitívneho duševného zdravia. Preto aj prvky pozitívneho duševného zdravia a duševných ochorení môžu byť prítomné súčasne (Lukat et al., 2016).

GRAMOTNOSŤ V OBLASTI DUŠEVNÉHO ZDRAVIA definoval roku 1997 Jorm et al. ako poznatky a presvedčenia o duševných poruchách, ktoré napomáhajú ich identifikácii, zvládaniu alebo prevencii. Pojem gramotnosť v tomto kontexte už nezahŕňa len znalosti a vedomosti, ale najmä pripravenosť konať v zmysle podpory vlastného mentálneho zdravia aj mentálneho zdravia iných. V kontexte bio-psycho-sociálneho modelu zdravia je významným činiteľom aj sociálne prostredie jednotlivca. Poznatky a presvedčenia širokej verejnosti o duševných poruchách, zdravotných postihnutiach a chronických ochoreniach sú však poznačené mnohými stereotypmi a mýtmi, ktoré limitujú rolu prostredia v oblasti preventívnej a terapeutickej podpory jednotlivcom s rôznymi druhmi postihnutia či ochorenia. Aj z tohto dôvodu sa ľudia pri výskyte psychických ťažkostí často obracajú na praktického lekára namiesto psychológa alebo psychiatra, a keď hovoria o svojich ťažkostiach zdôrazňujú skôr fyziologické a somatické ako psychické symptómy (Jorm, 2000).

Rozvíjanie gramotnosti v oblasti duševného zdravia môže prispieť k zmene postojov verejnosti k vlastnému prežívaniu a správaniu, k prežívaniu aj správaniu iných, aj službám odbornej pomoci v oblasti duševného zdravia (Sokolová & Andreánska, 2016). Obsahuje viacero komponentov, vrátane schopnosti rozpoznať špecifické poruchy alebo rôzne typy psychických ťažkostí, vedomosti a presvedčenia o rizikových faktoroch a príčinách, o svojpomocných intervenciách, o dostupnej odbornej pomoci, postoje, ktoré uľahčujú rozpoznanie a vhodné vyhľadanie pomoci, ako aj vedomosti o tom, ako vyhľadávať informácie o duševnom zdraví (Jorm, 2000). Ide teda o koncept, ktorý vedie k posilneniu kompetencií jednotlivcov vyhľadať a zabezpečiť si vhodnú starostlivosť, a následne posilniť i spoločnosť (bližšie aj v Sokolová, 2023).

Okrem pozitívneho duševného zdravia a gramotnosti v oblasti duševného zdravia sa možno stretnúť v tejto oblasti ešte s pojmom **WELL-BEING**. Označuje **osobnú či duševnú pohodu, týmito pojmami odborníci a odborníčky označujú**

dlhodobejší emočný stav odrážajúci našu spokojnosť so svojim životom. Spája sa s pojmami ako kvalita života či šťastie, ale aj celkovým duševným a fyzickým zdravím a fungujúcimi medziľudskými vzťahmi (pozri napr. Bowers (ed.), 2016). Well-being sa postupne začlenil do tém viažucich sa k duševnému zdraviu. V literatúre dominujú dve perspektívy well-beingu: **subjektívna pohoda** (úzko spojená s myšlienkou šťastia a zvyčajne sa chápe ako osobný zážitok vysokej úrovne pozitívneho afektu, nízkej úrovne negatívneho afektu a vysokej spokojnosti so svojim životom) a **psychická pohoda**. Psychická pohoda býva široko definovaná ako snaha o realizáciu svojho skutočného potenciálu, ako stav pozitívneho psychologického fungovania, pričom zahŕňa šesť dimenzií: zmysel života, autonómiu, osobný rast, zvládanie prostredia, pozitívne vzťahy a sebaaprijatie (Hernández-Torrano et al., 2020)

ČO VIEME O DUŠEVNOM ZDRAVÍ DOSPIEVAJÚCICH A MLADÝCH DOSPELÝCH?

Z pohľadu vývinovej psychológie pokrýva veková skupina dospievajúcich a mladých dospelých adolescenciu (od 15 do cca 20 rokov s určitou individuálnou variabilitou, najmä v oblasti psychickej a sociálnej) a mladú dospelosť (od cca 20 do 35 rokov) (Vágnerová, 2006). Medzi týmito dvoma vývinovými obdobiami nachádzame istý prienik aj cez vývinovú koncepciu **vynárajúcej sa dospelosti J. J. Arnetta**, ktorý ho ohraničuje vekom 18 až 25/29 rokov. Vníma ho ako empiricky i teoreticky odlišné od dospievania i mladej dospelosti, ako obdobie vyznačujúce sa relatívnou nezávislosťou od sociálnych rolí a normatívnych očakávaní, ktoré do značnej miery formuje spoločenský pokrok a zameranie sa na vzdelanie, najmä v západných krajinách. Vynárajúca sa dospelosť je obdobie formovania identity, prežívania nestability, oddaľovania prevzatia zodpovednosti za vlastný život a nezávislého skúmania vlastných životných možností pri budovaní si kariéry, vzťahov a získavania vzdelania (Arnett, 2000; Arnett, Žukauskienė, & Sugimura, 2014).

Nazeranie na duševné zdravie mladých ľudí cez koncepciu vynárajúcej sa dospelosti vnímame najmä v oblasti vzdelávania viac ako zmysluplné. Duševné zdravie dospievajúcich a mladých dospelých je totiž mnohými organizáciami na celom svete považované za globálnu výzvu pre verejné zdravotníctvo a vzdelávacie systémy. J. J. Arnett (2000) poukazuje na novú spoločenskú normu, ktorou sa pre dospievajúcich a mladých dospelých stáva hľadanie vlastnej identity, aj cez budovanie tej profesijnej. Násť „to pravé smerovanie“ je do značnej miery individualizované a v mnohom, aj v kontexte prudkých celospoločenských javov a zmien, komplikované. Deje sa, vzhľadom na vekové ohraničenie, v rámci dvoch vzdelávacích stupňov. Začína vo vyššom sekundárnom vzdelávaní organizovanom ako všeobecné, odborné alebo umelecké vzdelávanie a pokračuje v terciárnom vzdelávaní, v rámci ktorého dochádza k absolvovaniu jednotlivých stupňov štúdia v rôznych študijných programoch vysokých škôl.

Mnohé duševné poruchy sa začínajú prejavovať už v detstve a dospievaní a majú negatívny vplyv na prežívanie a správanie v ďalších životných obdobiach. Pravdepodobnosť výskytu psychických ťažkostí, ako sú depresia, úzkosť a stres, sa počas dospievania zvyšuje a vrchol dosahuje na začiatku dospelosti okolo 25. roku života, čo robí z vysokoškoláčok a vysokoškolákov obzvlášť zraniteľnú populáciu (Hernández-Torrano et al., 2020). Prvý výskyt problémov s duševným zdravím teda možno datovať do prvých troch desaťročí života jednotlivca, čo je zároveň obdobie, kedy trávi väčšinu svojho času vzdelávaním v školskom prostredí. Duševnú poruchu má pritom každý siedmy človek vo veku od 10 do 19 rokov, čo predstavuje 13 % celosvetového zaťaženia chorobami v tejto vekovej skupine (Kessler et al., 2009).

Medzi hlavné príčiny ochorení a zdravotných ťažkostí dospievajúcich patrí depresia, úzkosť a poruchy správania. Samovražda je štvrtou najčastejšou príčinou úmrtia vo veku 15 až 29 rokov. Dôsledky neriešenia duševných porúch dospievajúcich presahujú do dospelosti, zhoršujú fyzické aj duševné zdravie a obmedzujú možnosti viesť plnohodnotný život v dospelosti (WHO, 2021a). Dospievajúci, ale už aj deti, sú teda zraniteľnou skupinou, ktorá však často nemá primeraný prístup k vhodnej prevencii a intervencii: „50 % problémov duševného zdravia sa zistí do veku 14 rokov a 75 % do veku 24 rokov. 10 % detí a mladých ľudí (vo veku 5 - 16 rokov) má klinicky diagnostikovaný duševný problém, avšak 70 % detí a dospievajúcich, ktorí majú problémy s duševným zdravím, nemalo v dostatočne skorom veku vhodnú intervenciu.“ (<https://www.mentalhealth.org.uk/statistics/mental-health-statistics-children-and-young-people>)

Študentský život so sebou bezpochyby prináša množstvo výziev a zmien.

Po nástupe na vysokú školu dochádza k zaťaženiu duševného zdravia študentiek a študentov, a hoci sa počas štúdia znižuje, nevracia sa na úroveň pred vysokoškolského štúdia (Hernández-Torrano et al., 2020). Ukazuje sa, že problémy v tejto oblasti sú rozšírené a ich prevalencia sa v posledných rokoch zvýšila. Vysvetlení možno nájsť viacero. Začnime **pandémiou ochorenia COVID-19**, ktorá sa na Slovensku objavila v marci 2020 a radikálnym spôsobom zmenila formu vzdelávania vo všetkých vzdelávacích stupňoch. Na študentkách a študentoch vysokých škôl ako špecifickej sociálnej skupine s aktívnymi životnými návykmi založenými na vzťahoch a kontaktoch, cestovaní a stretnutiach, zanechala pandémia COVID-19 výrazný negatívny vplyv v oblasti psychickej pohody i študijných výsledkov (Nagib et al., 2022; Sood & Sharma, 2021;).

Úzkosť, stres a depresia boli počas pandémie COVID-19 mimoriadne rozšírené, pričom medzi nimi existovali silné korelácie (Shah et al., 2021). S podobnými výsledkami ako v zahraničí sa stretávame i u nás. Na Univerzite Komenského v Bratislave sa do výskumu duševného zdravia realizovaného v roku 2020 výskumnými tímami z Filozofickej a Lekárskej fakulty UK zapojilo 1786 študentiek a študentov a 166 zamestnankýň a zamestnancov. Zistili, že takmer pätina študentiek a študentov (18,6 %) mala v minulosti diagnostikovanú nejakú psychickú poruchu. Najčastejšie to boli úzkostné poruchy, depresia a poruchy príjmu potravy. V podstatne menšom počte uvádzali aj ďalšie psychické poruchy, ako sú porucha pozornosti

s hyperaktivitou (ADHD) a poruchy učenia, bipolárna porucha, závislosť, schizofrénia a poruchy autistického spektra.

Až 72 % študentiek a študentov uvádzalo, že ich psychické zdravie sa v dôsledku pandémie mierne alebo výrazne zhoršilo, 34,3 % pociťovalo prejavy depresie a 20,1 % prejavy úzkosti, alebo obe ťažkosti súčasne (16,5 %) (Duševné zdravie na UK, 2021). Tieto výsledky na väčšej výskumnej vzorke potvrdzuje i prieskum duševnej pohody u mladých ľudí (od 18 do 30 rokov) počas pandémie COVID-19, ktorú na 5 403 respondentkách a respondentoch počas obdobia zimného semestra 2021 na slovenských vysokých školách realizoval Behaviorálny a experimentálny ekonomický tím pôsobiaci na MZ SR (2022). Až „80 % osôb uviedlo, že ich depresívne symptómy paralyzovali počas týždňa natoľko, že sa to prejavilo v ich výkone (v škole/v práci), v domácnosti a v sociálnych vzťahoch. Vyššie priemerné skóre v depresii je na I. stupni v úvodných bakalárskych ročníkoch, zatiaľ čo najvyššie priemerné skóre v úzkosti je v treťom ročníku Bc. štúdia“. Ťažkosti v oblasti duševného zdravia sa prejavujú v tejto cieľovej skupine najmä vo vzdelávacích výsledkoch a zdravotnom stave jednotlivcov. V súčasnosti však už badať postupný návrat k stavu pred pandemiou. Ako ukazuje aj výskum Nagib et al. (2022), v roku 2022 sa profily duševného zdravia dostali u študentiek a študentov na približne predpandemickú úroveň.

Vysvetlenie ťažkostí v oblasti duševného zdravia u dospelých prináša ale i samotná **tranzícia medzi vzdelávacími stupňami**. Prvé semestre na univerzite sú obdobím veľkých zmien a nových zážitkov. Je to rozhodne vzrušujúce, ale zároveň náročné obdobie prechodu z jednej životnej fázy do inej, životných lekcií a očakávaní, ktoré nemusia byť vždy úplne realistické. Ťažkosti, ktoré študentky a študenti v tejto fáze uvádzajú, predtým mnohokrát neriešili alebo o nich nemuseli vôbec uvažovať. Či už ide o **iný spôsob učenia a pracovnej záťaže, samostatný život ďaleko od rodiny, vychádzanie so spolubývajúcimi na internátnej izbe, hospodárenie s financiami alebo vyrovnávanie sa s očakávaniami na študentskú rolu či budúcu profesiu, vysporiadanie sa s duševnými ťažkosťami** a pod. (Kutcher, 2019).

V našom, európskom kontexte, sa tiež stále častejšie stretávame u vysokoškolských študentiek a študentov s **nestabilitou v zameraní štúdia** (zmena zamerania štúdia, žiadosť o prerušenie štúdia a pod.), ktorá sa často nekončí vysokoškolským štúdiom, ale pokračuje aj po prechode do práce (Kohútová & Dědová, 2019). Ako sa však ukazuje, väčšina rozdielov v životných výzvach a duševnom zdraví študentiek a študentov súvisí skôr s rozdielmi medzi jednotlivcami (napr. stratégie zvládania, ale i študijný odbor), ako so zmenami v čase na individuálnej úrovni (Porru et al., 2022).

Kľúčovým faktorom zvyšujúcim riziko ťažkostí v oblasti duševného zdravia je u vysokoškolských študentiek a študentiek STRES (Porru et al., 2022; Teixeira et al., 2022), ktorý je výsledkom nesúladu medzi charakteristikami životných výziev (napr. zdroj, intenzita, trvanie) a individuálnymi zdrojmi potrebnými na ich zvládnutie (napr. stratégie zvládania, miera odolnosti, postoje jednotlivca).

Analýza stresorov u vysokoškolských študentiek a študentov ukazuje pritom dve veľké skupiny výziev, a to vo vzťahu k tomu, či sa priamo viažu alebo neviažu na univerzitu (Tab. 1).

Tab. 1 Najčastejšie stresory vo vysokoškolskom štúdiu

Študentské výzvy súvisiace s univerzitou (interné výzvy)	Študentské výzvy nesúvisiace s univerzitou (externé výzvy)
• veľká pracovná záťaž • nedostatočná spätná väzba od vyučujúcich • negatívny vzťah so zamestnancami univerzity (napr. študijné oddelenie) • nedostatok vzájomnej podpory • strach z nezískania vedomostí potrebných pre budúce povolanie • nedostatok príležitostí ovplyvňovať štúdium/učebné osnovy • nedostatok podnetov pre osobný rozvoj • akademické požiadavky v zle štruktúrovanom vzdelávacom prostredí • rešpektovanie špecifických vzdelávacích potrieb zo strany univerzity • dištančné resp. hybridné vyučovanie	• finančné zabezpečenie • nedostatok sociálnej podpory • nedostatočné digitálne kompetencie (pre prácu s informačnými systémami, online vyučovacími nástrojmi) • nedostatočné študijné kompetencie • neschopnosť sústrediť sa na prednášky (dlhšie časové trvanie, iná forma, napr. online) • nesprávny výber zamerania štúdia • ťažkosti s organizáciou času • nedostatočné študijné kompetencie • zodpovednosť za seba ako dospelú osobu • samostatnosť • interakcia s rôznorodými novými ľuďmi • konflikt rolí (prepojenie práce, rodiny a štúdia)

Spracované podľa Porru et al. (2022); Sokolová et al. (2023a); Sood & Sharma (2021); Hernández-Torrano et al. (2020); Kohútová & Dědová (2019); Kutcher (2019).

AKO MOŽNO VZDELÁVANÍM PODPORIŤ DUŠEVNÉ ZDRAVIE U ŠTUDENTIEK A ŠTUDENTOV?

Podľa aktuálneho prieskumu Behaviorálneho a experimentálneho ekonomického tímu MZ SR (2022) z roku 2021 vieme, že ak sa u vysokoškoláčok a vysokoškolákov objavia problémy v oblasti duševného zdravia, snažia sa najskôr zdieľať problém s rodinou alebo kamarátmi, pričom túto formu uprednostňujú pred odbornou podporou (57 %). Taktiež sa usilujú najskôr vyriešiť problém svojpomocne (55 %). Okolo 42 % študujúcich vníma ako hlavnú bariéru pri vyhľadaní odbornej pomoci financie a vyše 34 % je presvedčených, že problém prejde sám. Medzi ďalšími prekážkami sa objavovali nedostatok informácií o možnostiach dostupnej pomoci, ako aj iných

skutočnostiach. **Až 60 % študentiek a študentov by uvítalo viac informácií od školy a nastavenie jasnej cesty vyhľadania pomoci (54 %) či upozornenie, že sa jedná o dlhodobý problém (53 %).** U študentiek a študentov, ktorí na predchádzajúcom stupni štúdia pred nástupom na vysokú školu boli evidovaní/í ako osoby so špecifickými vzdelávacími potrebami, sa stretávame aj s ďalšími bariérami vo vyhľadávaní odbornej pomoci. Sú to predovšetkým obavy zo stigmatizácie, diskriminácie či neakceptovania ich vzdelávacích potrieb (Sokolová et al., 2023b).

V rámci vyššieho sekundárneho a terciárneho stupňa vzdelávania sa pripravujú študentky a študenti na výkon rôznych profesií. Z mnohých sa stanú osoby poskytujúce starostlivosť iným ľuďom v náročných životných situáciách a ich povolanie tak bude predstavovať pre samotného jednotlivca extrémnu psychickú záťaž. Je preto nevyhnutné ich už počas štúdia vybaviť zručnosťami, ktoré im pomôžu odhaliť duševné choroby, poskytnúť základnú starostlivosť v prípade zhoršenia duševného zdravia sebe i iným a v prípade potreby navigovať k špecializovanej starostlivosti. Podľa WHO (2022) je odborná príprava pred nástupom do zamestnania v porovnaní s odbornou prípravou v praxi udržateľnejšia, pretože je začlenená do učebných osnov a zvyčajne aj menej nákladná.

A zároveň existujú dôkazy, že **celý rad intervencií môže zlepšiť gramotnosť v oblasti duševného zdravia, či už ide o celoplošné kampane, intervencie vo vzdelávaní alebo webové stránky** (Jorm, 2012). Aj to je jeden z dôvodov, prečo sa téma duševného zdravia a duševnej pohody stáva v mnohých krajinách sveta súčasťou vzdelávania a učebných osnov. Niekde je zaradená do iných predmetov, napr. do psychológie, výchovy k zdraviu, biológie, či predmetov zameraných na osobnostný a sociálny rozvoj. Sú však aj krajiny, kde nájdete v školskom kurikulu vo vyššom sekundárnom vzdelávaní (zriedkavejšie v terciárnom stupni vzdelávania) samostatný predmet zameraný na well-being a duševné zdravie, napr. v Škótsku (Sokolová & Williamson, 2022).

Čo sa v takom predmete môže učiť? Okrem priblíženia tém stresu či konkrétnych duševných porúch a ochorení sa rozvíja už spomínané pozitívne duševné zdravie (t. j. zdravý sebaobraz, sebavedomie, zdravý životný štýl či techniky zvládania záťaže) a gramotnosť v oblasti duševného zdravia. Tá zahŕňa okrem už uvedeného aj techniky a stratégie vyhľadávania pomoci (angl. *help-seeking efficacy*), všímvosti k druhým a poskytovanie sociálnej opory. Stále však pomerne často vo vzdelávaní v oblasti duševného zdravia prevláda teoretické zameranie predmetov a obsah, ktorý približuje najmä duševné poruchy a ochorenia, menej sa sústreďuje na pozitívne duševné zdravie. Rezervy sú aj v oblasti rozvoja konkrétnych stratégií gramotnosti v oblasti duševného zdravia (Sokolová & Williamson, 2022).

Pozrime sa detailnejšie na konkrétne témy vzdelávacieho programu zameraného na duševné zdravie dospelých, ktorého obsah vypracovalo a prispôbilo nemeckému školskému kontextu Centrum pre prevenciu a intervenciu v detstve a dospievaní (CPI) pri Univerzite v Bielefelde. Program bol vyvinutý v Kanade,

v origináli má názov „*Mental Health and High School Curriculum Guide*“ a používa sa ako jedna zo zložiek širšieho úsilia o podporu duševného zdravia v období dospievania (do cca 18 rokov) vo viacerých krajinách (Portugalsko, Malawi, Tanzánia, Nikaragua, Brazília, USA, Wales, Nemecko a iné) (CPI, 2020). Vzdelávací program bol vytvorený s cieľom podporiť gramotnosť študentiek a študentov v oblasti duševného zdravia, vyzbrojiť ich vedomosťami, postojmi a zručnosťami, ktoré im umožnia posilniť a podporiť svoje vlastné duševné zdravie ale i zdravie iných.

V Nemecku sa používa v cieľovej skupine 13- až 15-ročných, čo je vek, v ktorom sa dramaticky zvyšuje počet diagnostikovaných duševných ochorení. Gramotnosť v oblasti duševného zdravia zahŕňa štyri zložky:

- 1) Pochopenie toho, ako zlepšiť a udržať si dobré duševné zdravie.
- 2) Porozumenie, čo je duševná choroba a ako ju liečiť.
- 3) Znižovanie stigmatizácie.
- 4) Zlepšenie sebaúčinnosti pri hľadaní pomoci (vedieť kedy a kde možno získať pomoc a mať potrebné zručnosti na podporu vlastnej starostlivosti o seba a získanie dobrej starostlivosti).

Pomocou obsahu šiestich modulov (Tab. 2) môžu študentky a študenti rozvíjať svoje kompetencie v každej z týchto oblastí. V moduloch sú k dispozícii pripravené plány jednotlivých vyučovacích hodín, aktivity a základné i doplnkové materiály na ich realizáciu.

Tab. 2 Moduly vzdelávacieho programu (CPI, 2020)

MODULY	KLÚČOVÉ POSOLSTVÁ MODULOV
Modul 1: Stigmatizácia duševných chorôb	• Stigmatizácia vedie k diskriminačnému správaniu voči ľuďom s duševným ochorením. • Strach zo stigmatizácie často bráni ľuďom vyhľadať pomoc alebo liečbu. • Stigma je udržiavaná falošnými presvedčeniami a odráža sa v postojoch ľudí, ale aj v politike, médiách atď. • Stigma možno znížiť poskytovaním správnych informácií o duševných chorobách a možnostiach liečby.
Modul 2: Porozumenie duševnému zdraviu a duševným chorobám	• Príčiny duševných chorôb sú komplexné. • Duševné ochorenie neznamena, že človek je stále a vo všetkých oblastiach života „chorý“. • Duševná choroba môže ovplyvniť myslenie, cítenie alebo správanie (alebo často všetky tieto aspekty) človeka, čo spôsobuje ťažkosti a trápenie v každodennom živote. • Mnohé duševné choroby sa rozvinú v období dospievania alebo mladej dospelosti, preto je dôležité dozvedieť sa o nich už teraz.

Modul 3: Informácie o duševných chorobách	• Duševné ochorenia sa môžu výrazne odlišovať v prejavoch, závažnosti a trvaní. Dokonca aj to isté ochorenie sa môže u rôznych ľudí prejavovať rôzne. • Duševné ochorenie môže človeka ovplyvňovať alebo obmedzovať na rôznych úrovniach (myšlienky, vnímanie, emócie, telesné funkcie, správanie, interakcie s ostatnými). • Presné príčiny duševných chorôb nie sú známe. nie sú známe. Predpokladá sa však, že sú kombináciou biologických a environmentálnych príčin (podobne ako v prípade mnohých telesných chorôb). • Duševné choroby sú liečiteľné. S pomocou rôznych podporných služieb sa väčšina ľudí s duševným ochorením môže zotaviť a viesť plnohodnotný a produktívny život.
Modul 4: Skúsenosti s duševnými ochoreniami	• Duševné ochorenie ovplyvňuje mnohé aspekty osobného života. • Hoci duševné choroby často trvajú celý život, vyskytujú sa v epizódach a ľudia postihnutí duševnou chorobou dokážu s účinnou liečbou dobre zvládať každodenný život.
Modul 5: Získanie pomoci a podpory	• Existujú rôzne spôsoby, ako získať pomoc pri ťažkostiach s duševným zdravím alebo ochorením. • Najdôležitejšie je zveriť niekomu sa. Človek nie vždy dokáže alebo musí zvládnuť vlastné ťažkosti sám.
Modul 6: Prečo je duševné zdravie dôležité?	• Stratégie, ktoré používame na podporu duševného zdravia sú veľmi podobné stratégiám, ktoré používame na podporu fyzického zdravia. • Môžeme prevziať zodpovednosť za svoje duševné zdravie a pozitívne ho ovplyvňovať.

V rámci terciárneho vzdelávania sa u nás a v zahraničí s témou duševného zdravia stretávame v podobnej forme ako tomu bolo na predchádzajúcom vzdelávacom stupni, no s ešte väčšou rôznorodosťou. Či už téma psychických porúch alebo samotného duševného zdravia sú súčasťou väčších výučbových celkov rôznych vyučovacích predmetov. V zahraničí nájdeme však aj samostatné predmety či ucelené programy vytvorené pre akademickú obec a všetkých, ktorí sa podieľajú na tvorbe a realizácii učebných osnov v rámci vysokoškolského vzdelávania. WHO (2022) však zdôrazňuje, že **odborné vzdelávanie v tejto téme je častokrát krátke a väčšinou teoretické, bez zrkadlenia klinickej praxe**. I pre Slovensko by táto kritika platila. Vo vysokoškolských kurzoch obsahujúcich témy duševného zdravia stále prevažujú najmä teoretické informácie, so zameraním najmä na poruchy a ich symptómy, príp. rizikové faktory.

Menej sa pozornosť venuje pozitívnemu duševnému zdraviu, praktickým nácvikom zameraným na spoznanie vlastného duševného zdravia a prácu so svojou psychickou pohodou ako budúcej odborníčky či odborníka, obzvlášť v študijných programoch pripravujúcich pomáhajúce profesie.

Na ilustráciu ponúkame prehľad predmetov, ktoré sa viažu na témy duševného zdravia v troch študijných odboroch bakalárskych študijných programov sociálna práca, ošetrovateľstvo a urgentná zdravotná starostlivosť realizovaných v akademickom roku 2022/2023 na Fakulte sociálnych vied a zdravotníctva Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre (Tab. 3). Analýzou informačných listov jednotlivých študijných programov sme identifikovali predmety, ktoré sa témy duševného zdravia nejakým spôsobom dotýkajú a venujú, no v žiadnom z programov nejde o samostatný predmet ale len o jeho súčasť, ktorej je, v závislosti od konkrétneho vyučujúceho a jeho priorít, venovaný istý priestor.

Tab. 3 Duševné zdravie v troch bakalárskych študijných programoch v ak. roku 2022/2023

Študijný program/odbor	Názov predmetu	Hod. za týž.	Oblasti a výsledky vzdelávania vo vzťahu k téme duševného zdravia
Sociálna práca/ Sociálna práca	Sociálna práca v oblasti zamestnanosti	2	Študentka/študent rozumie špecifikám tejto cieľovej skupiny sociálnej práce a vie identifikovať jej potreby, aplikuje psychologické prostriedky v práci s nezamestnanými: ako si uchovať duševné zdravie v nezamestnanosti, ako si hľadať pracovné miesto a zvládať situáciu pri hľadaní zamestnania.
Urgentná zdravotná starostlivosť/ Zdravotnícke vedy	Neurológia a psychiatria	3	Študentka/študent porozumie psychickým poruchám, rozlišuje základné diagnostické kategórie psychických porúch, prezentuje základné vedomosti o terapii v psychiatrii.
	Psychológia v urgentnej zdravotnej starostlivosti	2	Študentka/študent sumarizuje vedomosti z teórie stresu, syndrómu vyhorenia a posttraumatických stavov a riešenia psychickej záťaže a dodržiavanie zásad psychohygieny, simuluje zručnosti pri nácviku intervenčných techník na základe „Critical Incident Stress Managament“.
Ošetrovateľstvo/ Ošetrovateľstvo	Psychiatria a ošetrovateľstvo	2	Študentka/študent identifikuje základné príznaky duševných porúch, kontinuálne rozvíja svoje komunikačné zručnosti s pacientom s duševnou

			poruchou, sprevádzajúcou osobou a členmi interdisciplinárneho tímu.
	Psychológia a komunikácia v ošetrovatelstve	2	Študentka/študent identifikuje bio-psycho-sociálnu dimenziu človeka, interpretuje psychológiu chorých a zdravotníckych pracovníkov, teóriu stresu, somatopsychické vzťahy, ilustruje vplyv choroby na prežívanie človeka, autoplastický obraz ochorenia, kategorizuje vývinové obdobia človeka, identifikuje vekové osobitosti prežívania choroby, rozozná špecifiká procesu umierania a smrti.
	Komunitné ošetrovatelstvo	2	Študentka/študent interpretuje národné programy podpory zdravia, vysvetľuje ich podstatu a význam v starostlivosti o človeka, skupinu v zdraví aj v chorobe. Národný program podpory duševného zdravia.

Ako je vidieť v *Tabuľke 3*, najväčší priestor je vytvorený pre témy duševného zdravia v študijnom programe ošetrovatelstvo, kde sa im nejakým spôsobom venujú tri predmety, pričom vo všetkých študijných programoch možno vidieť zameranosť na danú profesiu ako i reflexiu profesijných potrieb študujúcich.

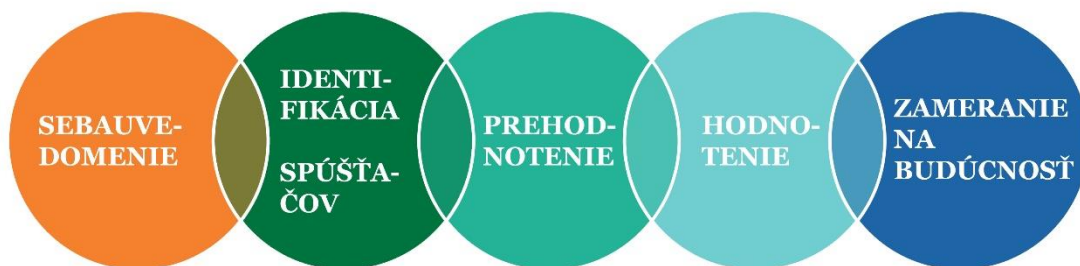
Prirodzený priestor pre témy duševného zdravia a pohody, rozvoj odolnosti a zvládanie záťaže, ktorú konkrétna profesia prináša, ponúkajú v rámci terciárneho stupňa vzdelávania pre nepsychologické profesie aj psychologické predmety (ako to je vidieť aj na príklade vyššie). Psychológia je súčasťou mnohých študijných odborov v terciárnom stupni vzdelávania. Svoje miesto má vyučovanie psychológie podľa našich doterajších zistení (Lemešová et al., 2022) v príprave pedagogických, pomáhajúcich a zdravotníckych profesií (napr. lekárstvo, učiteľstvo, logopédia), ale i v oblasti ľudských zdrojov a personálneho manažmentu, bezpečnostných, technických i kognitívnych vied, prírodných vied, matematiky a informatiky či umenia.

Psychologické vzdelávanie v nepsychologických odboroch umožňuje, okrem iného, rozvíjať psychologickú gramotnosť, ktorú možno v širšom zmysle chápať ako schopnosť uplatňovať psychologické princípy v rôznych kontextoch (McGovern et al., 2010) **a adaptívne používať poznatky psychológie** (Cranney & Dunn, 2011). Podľa súčasných trendov by sa vzdelávanie malo orientovať viac na rozvoj kompetencií (angl. *competency-based education*) a rozvoj rozmanitých nových gramotností (angl. *multiliteracy education*). Táto dilema je rozhodne výzvou aj pre psychologické vzdelávanie nepsychologických profesií, ktoré by malo okrem teoretických konceptov psychologickedy vedy ponúkať aj priestor pre rozvíjanie psychologickedy gramotnosti, sociálno-psychologických kompetencií a efektívne prepojenie psychologickedy teórie s praxou.

Konkrétne výsledky zaraďovania programov na rozvoj duševného zdravia možno v súčasnosti sledovať vo viacerých štúdiách. Napríklad vo výskume Miles et al. (2020) sa zistilo, že k rozdielom vo výsledkoch gramotnosti v oblasti duševného zdravia medzi vysokoškolskými študentkami a študentmi najviac prispelo absolvovanie kurzu klinickej psychológie. Zvýšenie vedomostí a povedomia o duševnom zdraví bolo pre mnohých v ich výskumnej vzorke kľúčové pre celkovú psychickú pohodu. Milicevic, Lekshe, Ven a O'Loughlin (2016) skúmali zasa účinky cieleného 6-týždňového tréningového programu regulácie emócií a všímvosti u pedagógov a pracovníkov v oblasti duševného zdravia. Zistili, že tí, ktorí absolvovali školenie, preukázali významné zlepšenie v oblasti všímvosti a významné zvýšenie emocionálnej uvedomenia v porovnaní s kontrolnou skupinou. Táto zmena pretrvávala aj 6 mesiacov po ukončení odbornej prípravy, čo naznačuje, že začlenenie takéhoto programu do učebného plánu vysokoškolského vzdelávania môže mať dlhodobý pozitívny vplyv na podporu emocionálnej odolnosti a duševnej pohody u osôb pripravujúcich sa alebo už vykonávajúcich profesie označované často ako rizikové.

Ako sa teda ukazuje, nie je dôležitá len podpora študentiek a študentov v čase výziev, kedy sa objavujú príznaky stresu s možnými negatívnymi dôsledkami pre duševné zdravie, ale i pomoc v čase pohody, kedy si môžu uvedomiť svoj vnútorný potenciál a posilniť odolnosť, z ktorých môžu v prípade potreby ťažiť a zvládnuť tak náročné obdobie (Sood & Sharma, 2021). U vysokoškolských študentiek a študentov je teda zvýšenie expozície životným výzvam spojené so zhoršením duševného zdravia. Životné výzvy tak predstavujú možný cieľ preventívnych a intervenčných aktivít, v rámci ktorých možno znižovať objektívne zložky týchto výziev a zvyšovať zdroje využívané študentkami a študentmi v čase, kedy výzvam čelia. Okrem toho je potrebné brať do úvahy, že zatiaľ čo vysoké vystavenie stresu zvyšuje pravdepodobnosť výskytu duševných porúch, mierne vystavenie stresu zvyšuje odolnosť jednotlivcov a vedie k zlepšeniu stratégií zvládania (Crane et al., 2019).

Jedným z príkladov tohto nazerania na stres je **model systematickej sebareflexie** (Crane et al., 2019), prostredníctvom ktorého je **posilňovanie odolnosti vnímané ako proces skúsenostného učenia sa, presnejšie učenia sa prostredníctvom reflexie konania**. Stresory podľa tohto modelu môžu poskytovať príležitosť na spoznanie vlastných reakcií na stres a odolnosť, a tým viesť k rastu (adaptácia stratégií zvládania, opätovné definovanie vlastných skúseností so stresom ako príležitostí na rozvoj, posilnenie základných psychologických zdrojov, ako je napríklad sebaúčinnosť). Model zdôrazňuje význam špecifickej metakognitívnej zručnosti (sebareflexia počiatočnej reakcie na stresor) ako mechanizmu posilňovania odolnosti a jedinečným spôsobom navrhuje päť sebareflexívnych postupov, ktoré sú rozhodujúce pri priebežnej adaptácii troch rezilientných schopností: (1) zdrojov zvládania, (2) používania repertoáru zvládania a emocionálnej regulácie a (3) rezilientných presvedčení. **Proces sebareflexie má za cieľ posilňovať odolnosť človeka rozvíjaním vhľadu do jeho už existujúcich kapacít, obmedzení týchto kapacít a stimulovať hľadanie alternatívnych prístupov, ktoré sú riadené samotnou osobou**. Samotný model prináša sebareflexívne postupy, ktoré možno realizovať aj pomocou aktivít tejto publikácie.



Obr. 2 Postupnosť krokov modelu systematickej sebareflexie

Prvým postupom v tomto modeli je **sebauvedomenie** si vlastných procesov generovania a regulácie emócií v reakcii na záťažovú situáciu. Sebauvedomenie predstavuje uznanie počiatočných kognitívnych a emocionálnych reakcií, ale i ich nožnej zmeny. Druhým reflexívnym postupom je **identifikácia spúšťačov** vlastných reakcií. Ide o schopnosť osoby identifikovať špecifické situačné spúšťače svojich prvotných reakcií. Tretím postupom je **prehodnotenie** - opätovné zváženie pôvodných hodnotení udalostí, čo umožňuje potenciálne prehodnotenie udalostí spôsobom, ktorý je adaptívnejší. Proces prehodnocovania zahŕňa najmä zváženie toho, čo sa možno zo stresora naučiť. Premenu vnímania stresorov skôr ako príležitostí pre rozvoj odolnosti pravdepodobne uľahčuje, podľa Crane et al. (2019), rastové myslenie, ktoré je implicitným predpokladom toho, že určité osobnostné vlastnosti, ako napríklad odolnosť, sú tvárne a možno ich rozvíjať. Ukazuje sa, že presvedčenia dospievajúcich o možnostiach rozvoja sociálnych zručností, majú potenciál viesť k zníženiu agresívnych prejavov, stresu v reakcii na viktimizáciu alebo vylúčenie rovesníkmi i k lepším školským výsledkom. Pomocou implicitných teórií zameraných na možnosti rozvoja osobnostných charakteristík možno teda ovplyvniť odolnosť v nepriaznivých akademických a sociálnych situáciách (Yeager & Dweck, 2012). Uvedené tri postupy sú zamerané na situáciu a zahŕňajú kognitívne rozčlenenie prvotnej reakcie na situáciu.

Štvrtý a piaty postup priamo ovplyvňujú budúci rozvoj kapacity pre odolnosť. Sú preto označované ako postupy zamerané na rozvoj. Štvrtý postup predstavuje **hodnotenie**, nezaujaté skúmanie rôznych aspektov vlastnej reakcie na stres, ktoré boli účinné alebo neúčinné pri umožňovaní dosahovania osobne uznávaných hodnôt a hodnotových cieľov. Nakoniec **zameranie na budúcnosť** nabáda jednotlivca, aby buď identifikoval, čo by sa dalo v budúcnosti urobiť inak, zapojil sa do hľadania riešení alebo zdrojov na zabezpečenie väčšieho súladu medzi hodnotami a činmi, alebo sa pokúsil o iný prístup v súčasnosti a/alebo v budúcnosti a premýšľal nad výsledkom. Uvedených päť reflexívnych postupov je ideálnych. Jednotlivci sa však podľa Crane et al. (2019) pravdepodobne líšia v počte týchto postupov, v hĺbke dosiahnutého vhľadu a v časovom trvaní reflexie.

KONKRÉTNE TIPY NA PODPORU DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

Na mnohých slovenských univerzitách už v súčasnosti fungujú samostatné poradenské centrá a psychologické poradne, ktoré ponúkajú svojim študentkám a študentom odbornú pomoc. Služby, ktoré poskytujú a spôsob, akým sa poskytujú, je veľmi rozmanitý. Spomenieme teda len jednu z možností, ktorá sa objavuje na viacerých slovenských univerzitách, aj keď v trochu odlišnom prevedení. Ide o **program buddy**, ktorý je založený na dobrovoľníckom kamarátskom vzťahu dvoch študujúcich, v ktorom skúsenejšia študentka/študent, tzv. buddy (kamoš, parťák) pomáha novej študentke/študentovi adaptovať sa na univerzitné prostredie a podporiť oblasť duševného zdravia. Na niektorých univerzitách sa viaže na zahraničnú mobilitu, kedy domáca študentka/študent pomáha tomu zahraničnému najmä v adaptácii na nové prostredie (napr. Trnavská univerzita v Trnave, Ekonomická univerzita v Bratislave a pod.), na iných je určený tento program pre domáce študentky a študentov (napr. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Katolícka univerzita v Ružomberku). Univerzity tak dopĺňajú v tejto oblasti ponuku podporných opatrení o systém rovesníckej študentskej podpory.

Najvýraznejšou slovenskou organizáciou venujúcou sa duševnému zdraviu je **Liga za duševné zdravie**. Okrem Linky dôvery Nezábudka (telefonická a e-mailová poradňa) ponúka články, videá, podcasty (Ako sa máš?), online vzdelávacie kurzy (Ako sa rozprávať s človekom v duševnej nepohode?), voľne dostupné publikácie (brožúry, sprievodcov v téme duševného zdravia) ale napríklad i sebaopisujúce dotazníky zamerané na najčastejšie problémy, s ktorými sa na organizáciu ľudia obracajú. Celá webová stránka je plná informácií, ktoré pomáhajú zorientovať sa v témach duševného zdravia a psychických ochorení.

Podporiť svoje duševné zdravie možno aj s pomocou aplikácie Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie **Sanity**, ktorá pomáha zlepšiť a udržať duševnú pohodu a zmierniť stav úzkosti. Aplikácia je bezplatná a pomáha monitorovať náladu a prejavy úzkosti, no ponúka i aktivity a cvičenia, ktoré pomáhajú zvládať duševnú nepohodu. Aplikácia prináša aj podcasty, kartičky pomoci a praktický návod na nácvik dýchania, ktorý pomáha v krízovej situácii dostať ihneď úzkosť pod kontrolu.

Na podobnom princípe funguje i česká aplikácia Nepanikař, ktorá má i slovenskú verziu **Nepanikár**. Aplikácia ponúka sedem základných modulov: depresia, úzkosť/panika, sebapoškodzovanie, myšlienky na samovraždu, sledovanie nálady, poruchy príjmu potravy a kontakty na odbornú pomoc. Každý z modulov ponúka spravidla typy, ktoré môžu používateľke/používateľovi pomôcť pri problémoch (napr. cvičenie, meditácia, počúvanie hudby, pozeranie videí, kreslenie, riadená relaxácia), ale aj plánovač, ktorý motivuje k vytvoreniu plánu pre najbližšie obdobie.

Špecificky vo vzťahu k vysokoškolskému štúdiu ešte spomenieme dva projekty, jeden slovenský a druhý český. **Učiteľská akadémia UK** je e-learningový nástroj pre študentky a študentov učiteľstva a pomáhajúcich profesií Univerzity Komenského v Bratislave. Obsahuje videozáznamy vyučovacích hodín, krátke videoukážky, rozhovory s učiteľmi a učiteľkami a ďalšie materiály a učebné úlohy zamerané na rozvoj učiteľských kompetencií. Okrem toho na webstránke možno nájsť aj kvalitne

a zrozumiteľne spracované texty, podcasty či videá s informáciami o duševnom zdraví a pohode (najmä časť z Lavice za katedru, Sokolová et al., 2023). Dozvedieť sa tak možno nielen o tom, ako sa žije 27-ročnému Tomášovi s poruchou učenia ale i získať rady, ako zlaadiť prácu, štúdium a rodinný život či ako sa učiť efektívnejšie.

Mimovládna nezisková organizácia **Nevypušť duši** (nevypustdusi.cz) prináša na svojom webovom portáli zaujímavé články, infografiky, videá a ponuky vzdelávania zamerané na prevenciu o duševné zdravie, osobitne i pre skupiny vysokoškolských študentiek a študentov. Organizácia sa dlhodobo snaží i o presadzovanie systémových zmien v starostlivosti o duševné zdravie. Za pozornosť určite stoja voľne stiahnuteľné infografiky, pomocou ktorých si možno vytvoriť osobný krízový plán, spoznať relaxačné techniky či zásady psychohygieny.

POUŽITÁ LITERATÚRA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576.
- Behaviorálny a experimentálny ekonomický tím MZ SR (2022). *Analýza duševnej pohody u mladých ľudí počas pandémie Covid-19*. Odbor inovatívnych prístupov v zdravotníctve. Dostupné na: <https://www.health.gov.sk/Zdroje?/Sources/dokumenty/BEET/Analiza-dusevnej-pohody-u-mladych-Covid-19.pdf>
- Bowers, R. (2016) (Ed.). *Psychological Well-Being: Cultural Influences, Measurement, Strategies and Health Implications*. Nova Publishers.
- Centrum pre prevenciu a intervenciu v detstve a dospievaní (CPI, originálny názov Zentrum für Prävention im Kindes- und Jugendalter) (2020). *Psychische Gesundheit und Schule - Unterrichtsprogramm. Psychische Gesundheit und psychische Erkrankung verstehen*. Deutsche Übersetzung und Adaption des „Mental Health & High School Curriculum Guide, Version 3“. Dostupné na: www.teenmentalhealth.org Nemecká verzia: https://mentalhealthliteracy.org/wp-content/uploads/2022/05/handbuchpsychischegesundheitundschule_2020.pdf
- Crane, M. F., Searle, B. J., Kangas, M., & Nwiran, Y. (2019). How resilience is strengthened by exposure to stressors: The systematic self-reflection model of resilience strengthening. *Anxiety, Stress, & Coping*, 32(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1506640>
- Cranney, J. & Dunn, D. S. (eds.) (2011). *The psychologically literate citizens: Foundations and global perspectives*. Oxford University Press.
- Duševné zdravie na Univerzite Komenského v Bratislave* (2021). Dostupné na: <https://uniba.sk/spravodajsky-portal/aktuality/dusevne-zdravie-na-uk/>
- Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre. Informácie dostupné z Akademického informačného systému AIS2. Dostupné na: <https://ais2.ukf.sk/ais/servlets/WebUIServlet?appClassName=ais.gui.vs.st.VSST178App&kodAplikacie=VSST178>
- Hernández-Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., Nurtayev, Y., & Muratkyzy, A. (2020). Mental Health and Well-Being of University Students: A Bibliometric Mapping of the Literature. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01226>
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). Mental health literacy": A survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166, 182–186.
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231-43. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Jorm, A. F. (2000) Mental health literacy. Public knowledge and beliefs about mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 177, 396-401. <https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>

- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Chatterji, S., Lee, S., & Ustün, T. B. (2009). The WHO World Mental Health (WMH) Surveys. *Psychiatrie*, 6(1), 5-9.
- Kohútová, V., & Dědová, M. (2019). Nerovná cesta do dospelosti: špecifiká obdobia vynárajúcej sa dospelosti v kontexte identity, práce a partnerských vzťahov (Not so straightway to adulthood: Specifics of emerging adulthood period in context of identity, work and romantic relationships). *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 53, 89-102. https://doi.org/10.4149/ppd_201907.
- Kutcher, S. (2019). *Transitions. Making the most of your campus experience*. Dostupné na: <https://mentalhealthliteracy.org/product/transitions/>
- Lemešová, M. et al. (2022). Psychologické vzdelávanie pre nepsychologické profesie na Slovensku. *Psychologické dny 2022*, 39(1).
- Liga za duševné zdravie. *Porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD)*. Leták dostupný: <https://dusevnezdravie.sk/wp-content/uploads/2023/03/dusevnezdravie.sk-5000ks-letak-adhd-v4-press.pdf>
- Lukat, J., Margraf, J., Lutz, R. et al. (2016). Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*, 4, 8. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0111-x>
- McGovern, T. V. et al. (2010). Psychologically literate citizens. In D. Halpern: Undergraduate Education in Psychology: Blueprint for the Discipline's Future (9 – 27). American Psychological Association.
- Mental Health Foundation (2021). Women and mental health. Dostupné na: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/women-and-mental-health>
- Miles, R., Rabin, L., Krishnan, A. et al. (2020). Mental health literacy in a diverse sample of undergraduate students: demographic, psychological, and academic correlates. *BMC Public Health*, 20, 1699. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09696-0>
- Milicevic, A., Lekshe, I. M., Ven T., & O'Loughlin, C. (2016). Experiential reflective learning as a foundation for emotional resilience: An evaluation of contemplative emotional training in mental health workers. *International Journal of Educational Research*, 80, 25–36. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2016.08.001>
- Nagib, N., Horita, R., Miwa, T., Adachi, M., Tajirika, S., Imamura, N., Ortiz, M. R., & Yamamoto, M. (2023). Impact of COVID-19 on the mental health of Japanese university students (years II-IV). *Psychiatry Research*, 325, 115244. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115244>
- Národného centra zdravotníckych informácií SR (2022). Samovraždy a samovražedné pokusy v slovenskej republike v roku 2021. Dostupné na: <https://www.nczisk.sk/Aktuality/Pages/Samovrazdy-a-samovrazedne-pokusy-v-Slovenskej-republike-v-roku-2021.aspx>
- Národný ústav duševného zdravia (NUDZ), Liga za duševné zdravie (2021). Mediaguide. Sprievodca témou duševného zdravia pre médiá. Dostupné na: <https://dusevnezdravie.sk/wp-content/uploads/2023/05/dusevnezdravie.sk-ldz-mediaguide.pdf>
- Nobre, J., Calha, A., Henrique, L., Ana, P. O., Monteiro, F., Ferré-Grau, C., & Sequeira, C. (2022). Mental health literacy and positive mental health in adolescents: A correlational study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 8165. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138165>
- Porru, F., Schuring, M., Bültmann, U., Portoghese, I., Burdorf, A., & Robroek, S. J. W. (2022). Associations of university student life challenges with mental health and self-rated health: A longitudinal study with 6 months follow-up. *Journal of Affective Disorders*, 296, 250–257. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.057>
- Sequeira, C., Carvalho, J. C., Gonçalves, A., Nogueira, M. J., Lluch-Canut, T., & Roldán-Merino, J. (2020). Levels of Positive Mental Health in Portuguese and Spanish Nursing Students. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 26(5), 483-492. <https://doi.org/10.1177/1078390319851569>
- Shah, S. M. A., Mohammad, D., Qureshi, M.F.H., Abbas, M.Z., & Aleem, S. (2021). Prevalence, psychological responses and associated correlates of depression, anxiety and stress in a global population, during the Coronavirus Disease (COVID-19) pandemic. *Community Mental Health Journal*, 57 (1), 101–110. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00728-y>
- Schmidt, S. (2009). Konstruktion, Validierung und Normierung des ADHS-Screening für Erwachsene: Die psychometrischen Eigenschaften der Fragebogen ADHS-LE und ADHS-E. Dostupné: <https://media.suub.uni-bremen.de/handle/elib/2708>
- Sokolová, L. (2023). *Psychologická gramotnosť? Ako ju rozvíjať a merať*. Univerzita Komenského v Bratislave.

- Sokolová, L., & Andreánska, V. (2016). Psychologická gramotnosť a podpora mentálneho zdravia v škole. In: *Škola v kontexte psychológie zdravia a pozitívnej psychológie* Paneurópska vysoká škola. S. 84-90.
- Sokolová, L., Bakoš, L., Kováč, K., Lisá, E., & Masaryk, R. (2023c). *Sprievodca doplňujúcim pedagogickým štúdiom a rozširujúcim štúdiom na Univerzite Komenského v Bratislave*. Univerzita Komenského v Bratislave. Získané z <https://www.ucitelskaakademia.sk/z-lavice-za-katedru/sprievodca-studiom/>
- Sokolová, L., Lemešová, M., Černickaja, K., & Antalová, A. (2023b). What prevents university students with learning disabilities from seeking professional help? *European Congress of Psychology 2023*.
- Sokolová, L., Lemešová, M., & Groma, M. (2023a). Barriers to effective study in higher education: Content analysis of students' reports. *Days of Applied Psychology*. Faculty of Philosophy of the University of Niš.
- Sokolová, L., & Williamson, M. (2022). Mental health and well-being education in schools across Europe: The role of psychology teachers. *EHPS 2022: 36th Annual Conference of the European Health Psychology Society*.
- Sood, S., & Sharma, A. (2021). Resilience and Psychological Well-Being of Higher Education Students During COVID-19: The Mediating Role of Perceived Distress. *Journal of Health Management*, 22. 097206342098311. <https://doi.org/10.1177/0972063420983111>.
- Teixeira, S., Ferré-Grau, C., Teresa, L. C., Pires, R., Carvalho, J. C., Ribeiro, I., . . . Sequeira, C. A. (2022). Positive mental health in university students and its relations with psychological vulnerability, mental health literacy, and sociodemographic characteristics: A descriptive correlational study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3185. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063185>
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie*. Portál.
- Vaillant, G. E. (2012). Positive mental health: Is there a cross-cultural definition? *World Psychiatry*, 11(2), 93–99. <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.05.006>
- van Eeden, A. E., van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2021). Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Current Opinion in Psychiatry*, 34(6), 515-524. doi: 10.1097/YCO.0000000000000739. PMID: 34419970; PMCID: PMC8500372.
- WHO (2021a). Mental health of adolescents. Dostupné na: Mental health of adolescents (who.int)
- WHO (2021b). Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030. Dostupné: <https://www.who.int/initiatives/mental-health-action-plan-2013-2030>
- WHO (2022). World mental health report: transforming mental health for all. World Health Organization.
- Yeager, D., & Dweck, C. (2012). Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed. *Educational Psychologist*, 47(4). <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>.

VZDELÁVACIE AKTIVITY NA PODPORU DUŠEVNÉHO ZDRAVIA



NEŽ ZAČNETE



INFORMÁCIE O OBSAHU

V tejto časti publikácie nájdete praktické aktivity, pri zostavovaní ktorých sme vychádzali z aktuálnych vedeckých poznatkov v oblasti duševného zdravia. V mnohých aktivitách sa na konkrétne informácie z teoretického úvodu znova odvolávame. Vtedy uvádzame využitý zdroj pod čiarou, aby bolo možné informácie jednoduchšie dohľadať.

Praktické aktivity sú štruktúrované ako štyri samostatné celky. Venujú sa spoznaniu témy duševného zdravia (**O duševnom zdraví**), well-beingu (**O študijnej pohode**), sebapoznávaniu (**O mne**), reziliencii a stresu (**O zvládání a raste**). Z pohľadu rozsahu vidíme tri možnosti ich používania. Buď v podobe blokov aktivít na určitú tému, a to najmä počas väčších vyučovacích blokov (napr. v rámci blokovej výučby sociálno-psychologických výcvikov). Druhou možnosťou je využitie počas seminárov a cvičení v priebehu semestra, kedy jednotlivé aktivity realizujeme tak, ako sú navrhnuté v blokoch, no medzi stretnutiami vznikajú prirodzené prestávky. V tomto prípade vzniká väčší priestor na to, niektorú z aktivít modifikovať a zadať ako samostatnú prácu. Treťou možnosťou je pracovať s aktivitami ako oddelenými cvičeniami, bez nutnosti akceptovať ich príslušnosť k pôvodnému celku. Každá aktivita má vo svojom úvode uvedený okrem časového trvania a zoznamu pomôcok i cieľ, ktorý môže slúžiť ako kritérium výberu.

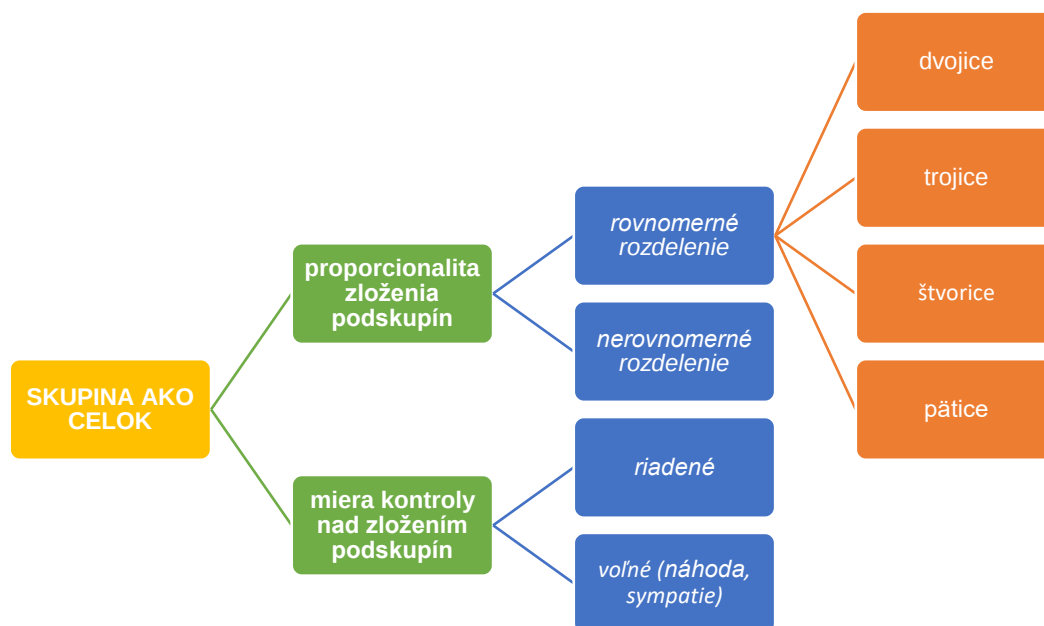
Pracovné listy vytvorené k aktivitám sa nachádzajú vždy bezprostredne za konkrétnou aktivitou. Na rozdiel od zvyšku publikácie, sú vytvorené len v čiernom či sivom prevedení. Nie je to tlačová chyba, ale zámer, ktorého cieľom bolo zvýšiť vizuálnu kvalitu pracovných listov pri ich kopírovaní.

INFORMÁCIE O CIEĽOVEJ SKUPINE

Aktivity sú vhodné pre študentky a študentov terciárneho vzdelávania, mnohé sú však využiteľné i pre vyššie ročníky vyššieho sekundárneho vzdelávania. Pri ich uvádzaní vychádzame z poznania cieľovej skupiny, s ktorou pracujeme a jej špecifik, najmä vo vzťahu k študijnému programu (študijnému odboru) a budúcej profesii. Aktivita, ktorá môže byť pre jednu skupinu prínosná, nemusí byť vhodnou v inej skupine. Ako sme písali v teoretickej časti, vyučovanie psychológie sa realizuje v mnohých nepsychologicky orientovaných študijných programoch, ktoré majú svoje osobitosti. Tie treba zohľadniť. Zároveň je potrebné dbať na dodržiavanie základných pravidiel vzájomnej interakcie, ktoré zabezpečujú bezpečie pre každého v skupine.

Aktivity možno realizovať s rôzne veľkými skupinami, i keď ideálnou je skupina cca 15 - 20 osôb. Ak je skupina väčšia, je vhodné rozdeliť študentky a študentov do menších podskupín. Ako?

ROZDEĽOVANIE DO SKUPÍN¹ nemusí byť vnímané len ako pasívna aktivita, no môže v sebe skrývať zábavu, dynamiku a byť súčasťou učenia. Nie je to teda len maličkosť, na ktorú sa „netreba pripraviť“. Malo by byť rýchle a bez zbytočného „naťahovania“, kto s kým bude či nebude pracovať. No malo by v sebe skrývať i o čosi viac. Úspech a neúspech aktivity, v závislosti od veľkosti skupiny a zámeru danej aktivity či témy, závisí i od toho, ako vyrovnané skupiny sa vytvoria a kto sa stane členom/členkou ktorej z nich. Strategické rozdeľovanie dokáže ovplyvniť vzájomné vzťahy v skupine a pomôcť lepšiemu spoznaniu sa tých, ktorí spoločne nezvyknú pracovať a majú skôr tendenciu vytvárať ustálené zoskupenia. Spôsob rozdeľovania, ktorý zvolíme, závisí najmä od celkového počtu osôb v skupine a od žiadaného množstva podskupín. Základné kritéria rozdeľovania do podskupín znázorňuje Obrázok 3.



Obr. 3 Rozdeľovanie skupiny do podskupín

Najčastejšie potrebujeme, aby študentky a študenti pracovali **v rovnomerne zložených podskupinách**, teda vo dvojiciach, trojiciach alebo viacčlenných podskupinách.

Delenie do dvojíc sa môže uskutočňovať napríklad týmito spôsobmi:

- **Špagát** – pripravíme polovičný počet (ako je počet osôb v skupine) špagátov dĺžky 1,5 – 2 metre, ktoré chytíme v strede. Každá osoba v skupine si vyberie jeden koniec a keď špagáty pustíme, nájde si osobu, ktorá je na jej druhom konci a vytvorí s ňou dvojicu.
- **Pexeso** – využiť možno akékoľvek pexeso, ideálne je pexeso korešpondujúce s témou tréningu. Študentky a študenti hľadajú v skupine osobu, ktorá má kartičku vytvárajúcu pár k ich karte.

¹ Rozdeľovanie do skupín vychádza z textu publikovaného ako Lemešová, M. (2022). *Metodika vedenia sociálno-psychologického tréningu v prostredí školy*. 2.0. Slovenská asociácia pre učiteľstvo psychológie.

- **Odznaky** – vytvoríme odznaky s menami osôb. Každý zo skupiny si potom náhodne vylosuje jeden odznak, ktorý predurčí, s kým bude na nasledujúcej aktivite vytvárať dvojicu. Okrem odznakov, ktoré sú náročnejšie na výrobu, možno použiť i jednoduché nálepky.
- **Predmety patriace k sebe** – vopred pripravíme do veľkého vreca predmety, ktoré vytvárajú dvojice alebo majú pár (napr. ponožky, skrutku a maticu a pod.). Ideálne je, ak predmety súvisia s témou nasledujúcej aktivity. Každý zo skupiny si vylosuje jeden predmet a vo dvojici pracuje s tou osobu, ktorá má predmet prislúchajúci k vylosovanému.

Medzi základné stratégie delenia celej skupiny **do podskupín skladajúcich sa z viacerých osôb** patrí:

- **rozpočítavanie** pridelením čísla podľa potrebného počtu podskupín (skupinu vytvoria jednotky, dvojky...),
- **losovanie** (pridelenie k skupine určí rovnaká farba vylosovaného predmetu, využiť sa dajú žetóny, štipce na bielizeň, obrázky či čísla, kancelárske spinky a klipsy, gumičky, viacfarebné balóny, ceruzky, gombíky, bavlnky, prázdne papierové obaly na muffiny, korálky, vrchnáky z PET fliaš, plastové či papierové poháre, pohľadnice a pod...),
- hľadanie osôb patriacich do štvorice kariet **kvarteta** – kvarteto sa hrá s 32 kartami, na ktorých sú spravidla tematicky zamerané obrázky rozdelené do 8 skupín po štyroch. Vyberieme potrebný počet a skupiny sa musia nájsť. Podobne sa dajú využiť i rôzne karty (skupiny vytvoria všetky esá, králi, kráľovné...),
- **skratky** – každá osoba si vylosuje jedno písmenko a jej úlohou je vytvoriť spolu s ostatnými nejakú skratku skladajúcu sa z troch alebo štyroch písmen. Ako skupina ale musia vysvetliť, čo skratka znamená (napr. etc., cca., sms, faq, tzv., s.r.o., mudr., napr., eur a pod.),
- skladanie **puzzle** – každý si vyberie jeden dielik puzzle a do skupiny patria tí, ktorým sa podarí z vylosovaných dielikov zložiť obrázok,
- hľadanie **slávnych postáv z filmov**, kníh, hudobných skupín a pod. – vytvoríme zoznam postáv z rôznych filmov, kníh a pod. a úlohou študentiek a študentov je nájsť správnu skupinu podľa toho, akú postavu si vylosovali (napr. Harry Potter, Hagrid, Ron, Hermiona, Dumbledore...),
- **nálepky** – alebo lepiace farebné bodky sa dajú využiť tak, že na stoličky nalepíme rôznofarebné nálepky podľa potrebného počtu skupín. Keď sa všetci usadia, dostanú inštrukciu, aby zistili, akú farbu má nálepka ukrytá (napr. zospodu) na ich stoličke a vytvoriť skupinu s ľuďmi rovnakej farby,
- **molekuly** – všetci sa prechádzajú po miestnosti v rôznych smeroch a rôznou rýchlosťou. Vysvetlíme, že vždy, keď povie stop, musia vytvoriť skupinu s ľuďmi naokolo a zároveň v počte, ktorý zadá.

Veľmi často tiež používame delenie podľa odpovedí na určité zadanie, vtedy ale treba rátať **s nerovnomerne zastúpenými podskupinami**. Skupinu tvoria následne tie osoby, ktoré odpovedali rovnako. Takéto delenie tiež umožňuje, samozrejme, podľa typu zadania, i vzájomné lepšie spoznanie sa. Delenie sa môže uskutočniť napríklad podľa počtu súrodencov, obľúbeného predmetu, počtu navštívených cudzích krajín, domácich zvierat, veľkosti dioptrií, výšky, ročného

obdobia, v ktorom sa narodili, a pod. Využiť pri takto delení možno samotnú miestnosť, lano alebo lepiacu pásku, kocku či rôzne druhy obrázkov.

- **Rohy** – ponúkneme štyri možnosti – pre každý roh miestnosti jednu, z ktorých si má každý zo skupiny jeden vybrať a postaviť sa tam.
- **Čiara** (posudzovacia škála) – na zem položíme lano (hrubší motúz), nakreslíme či nalepíme lepiacou páskou čiaru. Vopred určíme, ktorý koniec čiary predstavuje kladný pól (pre voľby súhlasu, častého výskytu, vysokej intenzity, veľkej dôležitosti a pod.), a ktorý záporný pól (nesúhlas, zriedkavý výskyt, nízka intenzita, nedôležitosť). Študentky a študenti vyjadrujú zaujatím pozície na rôznych miestach na čiare i mieru svojho súhlasu/nesúhlasu (*úplne súhlasím - súhlasím - nemám vyhranený názor - nesúhlasím - úplne nesúhlasím*), *dôležitosti (najdôležitejšie - dôležité - len málo dôležité - nedôležité)* alebo intenzitu, s akou sa u nich nejaká vlastnosť vyskytuje (*1 ako najviac – 2 – 3 – 4 – 5 ako najmenej*).
- **Kruhy** – vytvoríme v miestnosti dostatočný priestor, do ktorého nakreslíme stredový bod, okolo ktorého v dostatočných vzdialenostiach vytvorí ďalšie kruhy (lanom, lepiacou páskou). Študentky a študenti sa majú postaviť tak blízko/daleko, ako to vo vzťahu k téme v stredovom bode cítia. Napríklad ak sa zameriame na zdravý životný štýl, stredový bod predstavuje nejakú jeho súčasť (napr. pravidelný pohyb). Osoby sa postavíajú tým viac k stredovému bodu, čím častejšie/intenzívnejšie je u nich pravidelný pohyb zastúpený.
- **Hod kockou** - každý si hodí kockou a skupinu vytvorí všetky osoby, ktorým sa podarilo hodiť rovnaké číslo.
- **Obrázky** – výroky alebo predmety súvisiace s témou pripravíme v počte želaného množstva podskupín a nechá jednotlivcov, aby sa prechádzali po miestnosti a zvolili si z ponuky. Osoby, ktoré stoja pri rovnakom podnetovom materiáli, vytvorí podskupinu.

INFORMÁCIE O OSOBE, KTORÁ AKTIVITY VEDIE

Všetky aktivity sú zvládnuteľné pod vedením jednej osoby, tá je však jednou z kľúčových premenných prispievajúcich k úspechu aktivít. Niektoré z tém, môžu byť citlivé, je preto potrebné vytvoriť bezpečné prostredie v skupinách (napr. prostredníctvom pravidiel v skupine) a byť citlivý k skupinovej dynamike i prejavom jednotlivcov.

Pre maximalizovanie potenciálu aktivít je dôležitou i priebežná a záverečná **REFLEXIA**. Ide o riadený proces, v rámci ktorého dochádza k hodnoteniu aktivity (hry, cvičenia). Ide o **proces, pomocou ktorého sa hľadajú a nachádzajú širšie súvislosti a význam, ale i istý druh sebaopozorovania zameriavajúceho sa na odhaľovanie vlastného prežívania**. Reflexia umožňuje vyťažiť zo zážitkov, ktoré vznikli, čo najviac – poučiť sa, spracovať prežitie, premyslieť si využitie novonadobudnutých poznatkov a mnoho iného. V nejakej podobe sa reflexia zaraďuje po každej aktivite a činnosti. Rôzni sa jej dĺžka a obsah, a to v závislosti od typu aktivity, jej zamerania a toho, ako aktivita prebiehala. **Čím náročnejšia (psychicky, fyzicky), zážitkami nabitá aktivita, tým väčší dôraz by sme mali na reflexiu klásť, pretože práve vďaka nej vzniká priestor na presun zážitku do roviny skúsenosti**. Najčastejšie sa stretávame s reflexiou vo forme diskusie v celej skupine, ale môže byť

realizovaná i individuálne (napr. formou dotazníka, kresby a pod.) alebo kombináciou oboch spôsobov. Možno sa stretnúť s veľmi rýchlou reflexiou (dávame uzatvorené otázky, na ktoré študentky a študenti odpovedajú pohybom palca hore/dole, pridelením stupňov na teplomere, postavením sa do určitej časti miestnosti) alebo reflexiou využívajúcou symboliku a tvorivosť (vyjadrenie pomocou maľby, zvuku, polohy tela) a pod.²

NIEKOĽKO TIPOV, AKO REFLEXIU OZVLÁŠŤNIŤ.

Nedokončené vety sú spôsob, ako v skupine možno povzbudiť priestor pre reflektovanie toho, čo sa udialo. Všetci stoja alebo sedia v kruhu. Osoba, ktorá začína, povie vetu, ktorú nedokončí. Úlohou vedľa sediacej osoby je túto vetu dokončiť a povedať začiatok inej vety. Takto sa pokračuje do kruhu. Vety sa môžu aj opakovať, ich zameranie má viesť k premýšľaniu o téme vzdelávania, fungovaní skupiny, atmosfére, a pod.

Príklady nedokončených viet:

Naučil/naučila som sa, že...

Odnaučil/odnaučila som sa...

Bol/bola som prekvapený/prekvapená, že...

Všimol/všimla som si, že...

Objavil/objavila som, že...

Plánujem sa viac zamerať...

Cítil/cítila som sa...

Premýšľaj, vytvor pár a zdieľaj – je reflexívnou aktivitou, v rámci ktorej sa študentky a študenti pohybujú voľne po miestnosti. Ich úlohou je v rámci tohto času zamýšľať sa nad jednotlivými časťami vzdelávania a témy, nad tým, čo prežívali, čo sa im páčilo a pod. Zároveň sa ale zamýšľajú aj nad tým, aké to bolo pre iných a premýšľajú, na čo by sa niekoho zo skupiny chceli spýtať. Keď vydáme vopred dohodnutý signál (vypneme a zapneme svetlo, zatlieskame a pod.), zastavia sa a vytvoria dvojicu s niekým, kto je blízko nich. Položia druhému otázku, ten im odpovie a vystriedajú sa – aj prvý z dvojice dostane otázku a odpovie. Začína sa opäť s voľným pohybom po miestnosti a toto sa niekoľkokrát opakuje. Potom sa celá skupina posadí do kruhu a v závere sa rozpráva o tom, čo sa dozvedeli.

Päť prstov na ruke má každý zo skupiny vždy so sebou. Prečo ich teda nevyužiť na reflexiu diania? Jednotlivé prsty na rukách majú aj špecifické názvy, preto aj každý prst predstavuje špecifický zážitok spojený so vzdelávaním. Môžeme teda nastaviť päť rôznych oblastí, na ktoré sa majú v rámci reflexie zamerať. Jeden prst sa venuje minulosti – čiže čo očakávali od témy, druhý tomu, aké to naozaj bolo, tretí sa zameriava na budúcnosť (čo bude inak ako dôsledok vzdelávania), štvrtý sa môže týkať aktuálneho prežívania a piaty otázok či nezodpovedaných oblastí, ktoré by nemali ostať nedopovedané.

² Lemešová, M. (2022). *Metodika vedenia sociálno-psychologického tréningu v prostredí školy 2.0*. Slovenská asociácia pre učiteľstvo psychológie.



O DUŠEVNOM ZDRAVÍ

ZOZNAM AKTIVÍT

Téma dňa: Duševné zdravie

Čo (ne)viete o duševnom zdraví?

Byť duševne v kondícii

Život niekoho iného

PÄŤ TIPOV NA AKTIVITY

ZO ZAHRANIČNÝCH

PROGRAMOV A PREDMETOV

Tip č. 1: Vyruš svoje obavy (Škótsko)

Tip č. 2: Postaraj sa o seba (Anglicko)

Tip č. 3: Snívaj! (Fínsko)

Tip č. 4: Abeceda šťastia (Austrália)

Tip č. 5: Usmej sa (Česko)

TÉMA DŇA: DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Ciel': odhaliť doterajšie informácie o téme, porovnať odlišnosti vo vnímaní témy medzi jednotlivcami

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: písacie potreby, papiere A4 (môžu byť aj farebné), lepiaca guma alebo lepiaca páska alebo flipchartový papier/tabuľa, na ktorú sa budú odpovede skupín zapisovať

Študentky a študentov rozdelíme do menších podskupín, ideálne po štyroch. Každá podskupina dostane papier A4, ktorý si rozstrihne/roztrhne na niekoľko častí: najprv papier rozdelia na dve polovice, jednu polovicu odložia, druhú rozstrihnú opäť na polovicu. Jednu zo vzniknutých polovíc dajú zasa bokom, a druhú nakoniec poslednýkrát na dve časti. Každá podskupina má na konci práce s papierom štyri kúsky papiera. Ich úlohou je s nimi ďalej pracovať podľa nasledujúceho zadania (možno ho napríklad premietnuť a nechať počas celej práce v podskupinách viditeľný na stene):

- *Na najmenšie papiere napíšte pojmy, ktoré sa vám prvé vybavajú, keď počujete pojem duševné zdravie. Máte dva papieriky, každý má dve strany – uveďte teda 4 pojmy.*
- *Na papier strednej veľkosti skúste sformulovať vlastnú definíciu duševného zdravia.*
- *Najväčší papier nech obsahuje dôvody, prečo je dôležité byť duševne fit, špecificky vo vzťahu k profesii, na ktorú sa počas štúdia pripravujete.*

Podskupiny postupne prezentujú výsledky svojej práce, pričom sa navzájom dopĺňajú. Sumarizujú sa podobnosti, odlišnosti, ktoré v jednotlivých oblastiach našli. Je vhodné výsledky skupinovej práce zapisovať na tabuľu/flipchartový papier a použiť ich ako odrazový mostík v nasledujúcich aktivitách. V rámci sumarizácie sa sústreďíme na jednotlivé pojmy, ich zameranie, frekvenciu výskytu a pod.: *Ide skôr o pozitívne nazeranie a prínos pre život človeka alebo vnímajú študentky a študenti tému najmä cez rôzne ochorenia? Aké mýty, predsudky sa objavujú v ich vyjadreniach? V čom vnímajú prínos duševného zdravia pre vykonávanie svojej budúcej profesie vo vzťahu k obsahu svojej práce, ale i vo vzťahu k sebe samému (témy ako vlastná psychohygiena, supervízia a pod.). Kde sa počas vysokoškolského štúdia s témou duševného zdravia stretli?*

V tejto časti doplníme študentské výpovede o informácie, ktoré sa nachádzajú v teoretickej časti *Čo je to duševné zdravie a ako mu rozumieť?* tejto publikácie.

ČO (NE) VIETE O DUŠEVNOM ZDRAVÍ?

Ciel': rozvíjať kritické myslenie, objasniť a zdôvodniť základné fakty o duševnom zdraví

Trvanie: 30 minút

Pomôcky: pracovný list *Čo (ne)viete o duševnom zdraví?* pre každého zo skupiny, písacie potreby

V téme duševného zdravia sa stretávame s mnohými predsudkami a mýtmi. Študentky a študenti majú rozhodnúť o pravdivosti výrokov na pracovnom liste. Odpovede na otázky a zdôvodnenia niektorých odpovedí sa nachádzajú na samostatnom pracovnom liste. V rámci tejto aktivity je dobré vrátiť sa v závere aj k výsledkom práce podskupín v predchádzajúcom cvičení a prepojiť ich.

V rámci **diskusie** sa pýtame napríklad: *Prečo existuje toľko predsudkov a mýtov o duševnom zdraví? Ako môžu mýty a predsudky ovplyvniť ľudí, ktorí majú nejaké psychické ťažkosti a ich blízkych? A ako ovplyvňujú vás v súčasnosti či vo vašej budúcej profesii?*

ODPOVEDE K PRACOVNÉMU LISTU S VYSVETLENAMI

1. Mýtus: Súčasné výskumy ukazujú, že príčinou duševného ochorenia nie je iba genetická predispozícia či chemicko-biologická nerovnováha. Duševné ochorenia nie sú ani prejavom určitých nedostatkov v charaktere či osobnej slabosti. Sú spôsobené genetickými, biologickými a sociálnymi faktormi, ako aj vplyvmi spojenými so životným prostredím. Vplyv môže mať tiež perinatálne pôsobenie užívania návykových látok, zneužívania, týrania a iných traumatizujúcich zážitkov (Národný ústav duševného zdravia & Liga za duševné zdravie, 2021).

2. Mýtus: Stigmatizácia a diskriminácia osôb s duševným ochorením v spoločnosti stále pretrváva. Podľa výsledkov výskumu realizovaného NÚDZ v roku 2017 v Čechách sa s nejakou formou diskriminácie (priatelia, zdravotná starostlivosť, vzdelávanie, zamestnanie atď.) stretlo takmer 85 % respondentiek a respondentov. Ukázalo sa tiež, že iba 20 % ľudí by bolo ochotných prijať za spolupracovníka človeka s duševným ochorením. Na porovnanie, vo Veľkej Británii je toto číslo výrazne vyššie a dosahuje až 68 % (Národný ústav duševného zdravia & Liga za duševné zdravie, 2021).

3. Mýtus: Podľa Mental Health Foundation (2021) má približne jedna z piatich žien problémy s duševným zdravím, napríklad depresiu a úzkosť. Príčin, prečo sa tieto problémy vyvíjajú, je síce veľa, niektoré sa však špecificky viažu najmä na ženy, nakoľko ženy sa častejšie starajú o deti a iných rodinných príslušníkov, čo môže viesť k stresu, úzkosti a izolácii; žijú častejšie v chudobe, čo spolu s obavami o osobnú bezpečnosť a prácou často v domácnosti môže viesť k sociálnej izolácii; zažívajú fyzické a sexuálne zneužívanie, ktoré môže mať dlhodobý vplyv na ich duševné zdravie. Hoci celková miera výskytu mentálnej anorexie je v posledných desaťročiach značne stabilná, výskyt u mladších osôb (vo veku pod 15 rokov) sa zvýšil. V prípade bulímie došlo v priebehu času k poklesu celkovej miery výskytu. Celoživotná prevalencia mentálnej anorexie môže byť až 4 % u žien a 0,3 % u mužov. Pokiaľ ide o bulímiu, trpí ňou počas života až 3 % žien a viac ako 1 % mužov. Zatiaľ čo epidemiologické štúdie sa v minulosti zameriavali najmä na mladé ženy zo západných krajín, mentálna anorexia a mentálna bulímia sa hlásia na celom svete medzi mužmi a ženami všetkých vekových kategórií. Obe poruchy príjmu potravy môžu znamenať päťnásobne alebo viacnásobne zvýšené riziko úmrtia (van Eeden, van Hoeken, & Hoek, 2021).

4. Mýtus: Aj keď sú prípady samovrážd mladých ľudí a dospelých často medializované, stretávame sa s nimi najčastejšie o dosť neskôr. Podľa Národného

centra zdravotníckych informácií (NCZI, 2022) spáchali v roku 2021 najviac samovrážd muži vo vekovej kategórii 60 – 69 rokov (83 samovrážd) a 70 a viac rokov (82 samovrážd). Ženy ukončili svoj život samovraždou najčastejšie vo veku 70 a viac rokov (22 samovrážd) a 50 – 59 rokov (21 samovrážd). Vo vekovej skupine detí do 14 rokov si siahlo na život jedno dievča a jeden chlapec. K výraznému medziročnému nárastu o 72,7 % došlo v počte samovrážd u mladistvých vo vekovej skupine 15 – 19 rokov, kde bolo dokonaných 19 samovrážd (12 mužov a 7 žien).

5. Pravda: Podľa odborného odhadu sa väčšina ľudí v slovenskej populácii, ktorí majú príznaky najčastejších duševných porúch, nelieči v systéme psychiatrickej starostlivosti. Ide zhruba o 67 % osôb s príznakmi depresívnych porúch, 84 % osôb s príznakmi úzkostných porúch a 68 % s príznakmi porúch spôsobených užívaním psychoaktívnych látok (Národný ústav duševného zdravia & Liga za duševné zdravie, 2021).

6. Pravda (podľa Národný ústav duševného zdravia & Liga za duševné zdravie, 2021)

7. Pravda: Rozloženie intelektových schopností je medzi osobami s duševným ochorením rovnaké, ako u zdravej populácie. Nájdeme teda medzi nimi jednotlivcov s podpriemernou, priemernou aj nadpriemernou inteligenciou. Duševné ochorenie inteligenciu rozhodne neznižuje, môže však dočasne viesť k tomu, že ju človek s psychickými ťažkosťami nie je schopný naplno využiť, klesá jeho výkonnosť alebo si horšie pamätá určité fakty (Národný ústav duševného zdravia & Liga za duševné zdravie, 2021).

8. Mýtus: V skutočnosti sa s duševnými problémami stretáva každé piate dieťa či dospelávajúci. Zároveň až 70 % duševných ochorení prejavujúcich sa v dospelosti má svoje počiatky v čase detstva a dospievania. Podstatné však je, že takmer u 80 % osôb, ktoré v tomto období vyhľadajú pomoc, dochádza k výraznému zlepšeniu (Národný ústav duševného zdravia & Liga za duševné zdravie, 2021).

9. Mýtus

10. Pravda

11. Mýtus: Poruchy učenia a pozornosti sa dlho považovali za typické iba v detstve a dospievaní. Domnienky, že majú tendenciu vytratiť sa v dospelosti, však už viaceré štúdie vyvrátili (Schmidt, 2009) a v odbornom diskurze rezonujú skôr témy týkajúce sa zmeny ich symptomatológie. Napr. u dospelých s diagnostikovanou poruchou pozornosti typu ADHD v dospelosti nie je problémom hyperaktivita ako v detstve, ale skôr kvalita a rozsah pozornosti, čo zasahuje do viacerých oblastí ich osobného aj pracovného života (Schmidt, 2009).

12. Mýtus: Odborná pomoc a terapia môže ľuďom s duševnými poruchami pomôcť cítiť sa lepšie a mnohí sa môžu dokonca úplne vyliečiť – t. j. sú schopní plnohodnotne pracovať, učiť sa, zapájať sa do bežných aktivít.

13. Pravda: Napriek tomu, že liečba duševných porúch patrí do rúk odborníkov, podpora rodiny a blízkeho okolia je nesmierne dôležitá v procese zotavovania a rehabilitácie. Ľuďom s ťažkosťami v oblasti duševného zdravia môžeme pomôcť tým, že im budeme k dispozícii, že nepodľahneme rôznym mýtom a stereotypom, budeme ich rešpektovať, chápať a nebudeme ich vyčleňovať z bežného života.

ČO (NE)VIETE O DUŠEVNOM ZDRAVÍ?

Prečítajte si nasledujúce výroky a zamyslite sa nad tým, či sú pravdivé alebo nie.

	pravda	mýtus
1. Duševné ochorenia majú jednoznačný pôvod.	☐	☐
2. So stigmatizáciou jednotlivcov s duševným ochorením sa na Slovensku nestretávame.	☐	☐
3. Najčastejšími duševnými poruchami u dospievajúcich dievčat a mladých žien sú poruchy príjmu potravy.	☐	☐
4. Dospievajúci a mladí dospelí sú rizikovou skupinou v súvislosti so suicidálnymi sklonmi (samovraždami).	☐	☐
5. Väčšina ľudí v slovenskej populácii, ktorí majú príznaky najčastejších duševných porúch, sa nelieči v systéme psychiatrickej starostlivosti.	☐	☐
6. Najčastejšie sa vyskytujúci duševnými poruchami liečení v psychiatrických ambulanciách v SR sú úzkostné, depresívne a organické poruchy, schizofrénia a poruchy zapríčinené užívaním psychoaktívnych látok.	☐	☐
7. Duševné ochorenia sa nevyhýbajú ani vysoko inteligentným ľuďom.	☐	☐
8. Duševné ochorenia sa netýkajú detí a dospievajúcich.	☐	☐
9. Pri liečbe duševných porúch sú účinné diéta, cvičenie a zavedenie pravidelného spánkového režimu.	☐	☐
10. Psychiater je lekár, ktorý sa špecializuje na liečbu ľudí s duševnými chorobami.	☐	☐
11. Porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) a poruchy učenia sa vyskytujú len v detstve.	☐	☐
12. Duševné ochorenia nie je možné liečiť, stav ľudí s duševnými chorobami sa nikdy nezlepší.	☐	☐
13. Ľuďom s duševnými ťažkosťami môžeme pomôcť.	☐	☐

BYŤ DUŠEVNE V KONDÍCII

Ciel': určiť oblasti duševného zdravia, uviesť príklady jednotlivých aspektov duševného zdravia z vlastného študentského života

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: písacie potreby, papiere, pracovný list *Byť duševne v kondícii počas štúdia*
Skupine predstavíme definíciu duševného zdravia podľa WHO (2022): „Dobré duševné zdravie znamená, že je jednotliviec schopný lepšie nadväzovať kontakt s inými, fungovať v živote, zvládať, čo život prináša a prosperovať.“ Študentky a študentov rozdelíme do štyroch skupín, pričom každá skupina dostane jednu z oblastí prispievajúcich k dobrému duševnému zdraviu:

- nadväzovanie kontaktov (angl. *connect*),
- fungovanie (angl. *function*),
- zvládanie (angl. *cope*),
- prosperovanie (angl. *thrive*).

Ich úlohou je v skupine nájsť aspekty, ktoré danú oblasť sýtia, vytvárajú: Čo znamená, že niekto v živote funguje, alebo život zvláda alebo že niekto prosperuje, že sa mu darí? V čom? V akých oblastiach života? V rámci spoločnej diskusie sa prezentujú jednotlivé oblasti, ktoré dopĺňajú aj ostatné skupiny a zároveň je možné pre doplnenie využiť Obr. 1 z teoretickej časti tejto publikácie. Naše duševné zdravie je rovnako dôležité ako naše fyzické zdravie. Keď sme duševne zdraví, dokážeme sa vyrovnávať so stresom, ktorý život prináša, uvedomiť si svoje vlastné schopnosti, dobre sa učiť a pracovať a aktívne prispievať ku kvalitnému životu v spoločnosti. Funguje to ale aj naopak. Ak je naše duševné zdravie narušené a nemáme prístup k vhodnej podpore, naša duševná kondícia sa môže zhoršiť. Širokú škálu stavov duševného zdravia môžu narušiť naše myšlienky a emócie, zmeny v našom správaní, ohrozenie fyzického zdravia a narušenia v oblasti vzťahov, vzdelávania či finančného zabezpečenia.

Čo ale vytvára tieto oblasti v bežnom študentskom živote a ako pomáhajú udržať sa študentkám a študentom psychicky v kondícii? Každý zo skupiny dostane pracovný list *Byť duševne v kondícii počas štúdia*, ktorý si vyplní. Nasleduje diskusia o obsahu pracovného listu, ktorý môžu prezentovať niektoré osoby zo skupiny, navzájom sa dopĺňajú a kladieme i ďalšie otázky. **Diskusia:** Ktorá zo štyroch oblastí sa vám v pracovnom liste najľahšie vyplňala? Prečo? A ktorá najťažšie? Ako by sa menil obsah pracovného listu v priebehu vášho štúdia? Aké to bolo na jeho začiatku? A aké to bude na jeho konci?

Študentky a študenti môžu zhodnotiť v závere vlastné duševné zdravie pomocou **Škály pozitívneho duševného zdravia** (Lukat et al., 2019), ktorá pozostáva z 9 položiek. Škála bola vyvinutá s cieľom poskytnúť stručný, jednodimenzionálny a na osobu zameraný nástroj na hodnotenie pozitívneho duševného zdravia a vo výskumných štúdiách sa používa často aj vo vzorkách vysokoškolských študentiek a študentov. Jej využitie pre naše účely má čisto orientačný charakter. Škála hodnotí najmä emocionálne, ale aj psychologické a sociálne aspekty pohody. V jednotlivých položkách sa teda treba rozhodnúť na štvorbodovej Likertovej škále od 0 (nesúhlasím) do 3 (súhlasím), do akej miery s konkrétnym výrokom osoba súhlasí. Skóre položiek sa spája do súčtu skóre, pričom vyššie skóre znamená pozitívnejšie duševné zdravie.

BYŤ V KONDÍCII POČAS ŠTÚDIA

Naše duševné zdravie je veľmi dôležité. Ak sme duševne v kondícii, dokážeme zvládnuť stres, ktorý štúdium prináša, uvedomiť si svoje vlastné schopnosti, dobre študovať aj aktívne prispievať ku kvalitnému životu ľudí okolo nás.

**Čo podľa teba tieto štyri oblasti znamenajú v tvojom študentskom živote?
Nájdí ku každému niekoľko konkrétnych príkladov.**

Nadväzovanie vzťahov

Fungovanie

Zvládanie

Prospievanie

ŠKÁLA POZITÍVNEHO DUŠEVNÉHO ZDRAVIA³

Pri každom tvrdení uveďte, do akej miery s ním súhlasíte.

Žiadne tvrdenie nevynechajte.

0 = nesúhlasím

1 = skôr nesúhlasím

2 = skôr súhlasím

3 = súhlasím

1. Často som bezstarostný/bezstarostná a mám dobrú náladu.
2. Teším sa zo svojho života.
3. Celkovo som so svojim životom spokojný/spokojná.
4. Vo všeobecnosti som sebavedomý/sebavedomá.
5. Dobré sa mi darí uspokojovať vlastné potreby.
6. Som v dobrej fyzickej a emocionálnej kondícii.
7. Mám dojem, že dokážem skutočne dobre zvládať život a ťažkosti, ktoré prináša.
8. Mnohé z toho, čo robím, mi prináša radosť.
9. Som pokojný, vyrovnaný človek.

Pridel'te tvrdeniam bodovú hodnotu

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	SPOLU

Vyhodnotenie:

Celkové získané skóre sa pohybuje od 0 až 27 bodov, pričom vyššie skóre znamená pozitívnejšie duševné zdravie. Skóre medzi 20 – 27 možno teda považovať za pozitívne hodnoty, naopak skóre nižšie ako 10 indikuje závažné ťažkosti v oblasti duševného zdravia, ktorým je potrebné venovať pozornosť.

³ Výsledky škály majú len orientačný charakter. Škálu navrhli a publikovali: Lukat, J., Margraf, J., Lutz, R. et al. (2016). Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). BMC Psychology 4, 8. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0111-x>

ŽIVOT NIEKOHO INÉHO

Ciel': rozvíjať citlivosť a empatiu k rozmanitosti príbehov osôb s duševnými ochoreniami a poruchami, uvedomiť si, aké emócie prežívajú ľudia v rôznych životných situáciách, rozšíriť vedomosti o ich každodennom živote

Trvanie: 30 minút alebo dlhšie podľa veľkosti skupiny, zadanie na samostatnú prácu medzi dvoma stretnutiami, 60 minút druhé stretnutie (podľa veľkosti skupiny)

Pomôcky: na tvrdsí papier vytlačené a rozstrihané kartičky hry **INAKosti**⁴ zamerané na duševné ochorenia a poruchy, písacie potreby, prístup k fulltextovým databázam vedeckých článkov, počítač

V tejto aktivite pracujeme s hrou **INAKosti** (Učenie nás baví, 2022), ktorá vznikla s cieľom rozvíjať citlivosť a empatiu k rozmanitosti ľudských príbehov, rozšíriť vedomosti o rôznych oblastiach ľudskej rozmanitosti, a tiež učiť jednotlivcov poskytnúť sociálnu oporu a prijatie osobám, ktoré sú v niektorom ohľade aktuálne menšinou. Hra je určená pre dospelávajúcich a dospelých cca od 12 rokov a obsahuje 200 kartičiek s krátkymi vinetami, ktoré popisujú rôzne životné osudy ľudí rozdelené do desiatich kategórií a 10+1 tip, ako kartičky využiť pri práci v skupine.

So skupinou pracujeme s kartičkami zameranými na ochorenia a poruchy, ktoré zasahujú najmä osobnosť, emócie a kognitívne procesy (ADD, ADHD, Alzheimerova choroba, anorexia, Aspergerov syndróm, autizmus, bipolárna porucha, bulímia, depresia, dysgrafia, dyskalkúlia, dyslexia, dysortografia, elektívny mutizmus, klaustrofóbia, mutizmus, schizofrénia, sebapoškodzovanie, sociálna fóbia, Touretov syndróm, úzkostná porucha, závislosť od alkoholu, závislosť od drog, závislosť od hazardných hier). Kartičiek je v tejto oblasti spolu 24, podľa veľkosti skupiny môže každá osoba dostať jednu kartičku alebo vytvoríme dvojice/trojice/štvorice či niektoré kartičky vynecháme alebo doplníme z iných skupín, ktoré môžu byť tiež zaujímavé – zdravotné postihnutia, chronické ochorenia a pod. (v závislosti od zamerania predmetu či študijného programu).

Na prvom stretnutí si študentky a študenti vylosujú niektorú z kartičiek. Karty si môžu viditeľne umiestniť napr. ako vizitku. V miestnosti vytvoríme pomyselnú škálu, napr. čiaru alebo lano na zemi, kde jeden pól je „absolútne v pohode“ a druhý „absolútne v nepohode“. Postupne čítame rôzne bežné situácie, v ktorých sa môže daná osoba ocitnúť, a každý sa na škále postaví na to miesto, ktoré vystihuje, ako by sa daná osoba mohla cítiť. Po každej otázke môžeme spraviť krátke kolečko a pýtať sa na príčiny takého prežívania, príp. požiadať o doplnenie ďalších emócií, ktoré v danej situácii môže prežívať.

Príklady situácií: *Prichádzaš prvýkrát do nového kolektívu (škola, pracovisko a pod.). Kamarát/ka sa Ťa pýta na osobné detaily týkajúce sa Tvojej situácie. Kamarát/ka Ťa pozve k sebe domov, jeho/jej rodina sa na Teba „čudne“ pozerá... Možno im už niečo o Tebe prezradil/a... Nieкто v Tvojom okolí (kolega, spolužiak, sused) s Tebou odmietne spolupracovať. Ideš na pracovný pohovor, ktorý je pre Teba dôležitý.*

⁴ Hra INAKosti (Učenie nás baví, 2022) je voľne dostupná na stránke NIVAM. Dostupné na: <https://nivam.sk/wp-content/uploads/2022/12/INAKosti.pdf>

Situácie, ktoré sme zadávali, si zapisujeme. V záverečnej reflexii sa môžeme zamerať na to, či bolo náročné vžiť sa do prežívania daného človeka, ako sa v tejto úlohe cítili, čo pre nich bolo náročné, príp. nepríjemné.

Zadáme úlohu na samoštúdium, ktorej cieľom je vyhľadať niekoľko vedeckých článkov (metodologicky kvalitatívne i kvantitatívne orientovaných) mapujúcich život človeka s vylosovanou chorobou či poruchou. Študentky a študenti pripravia pre ostatných stručné zhrnutie týchto zistení vo vzťahu k situáciám, ktoré zažili na prvom stretnutí a tieto prezentujú ostatným v skupine.

Diskusia: Ako hodnotíte život s vylosovanou poruchou/chorobou teraz, po získaní nových informácií z článkov? Čo pre vás bolo dôležité? Ako by ste sa teraz na škále z prvého stretnutia umiestnili? Prečo?

PÄŤ TIPOV NA AKTIVITY ZO ZAHRANIČNÝCH PROGRAMOV A PREDMETOV

TIP Č. 1: VYRUŠ SVOJE OBAVY (ŠKÓTSKO)⁵

Život často sprevádzajú rôzne obavy a úzkosti: zo skúšok, z neznámych ľudí či situácií, z lekára... Cieľom tohto cvičenia je naučiť sa hravou formou používať niektoré techniky, ktoré pomôžu vo chvíľach úzkosti presmerovať našu myseľ na niečo iné, jednoducho vyrušia naše obavy. Techniky môžeme študentkám a študentom jednoducho predstaviť, alebo si môžeme niektoré z nich spoločne vyskúšať. Môžeme tiež diskutovať o tom, ako tieto techniky pomáhajú bojovať s obavami a spoločne rozmýšľať nad ďalšími.

Tu sú niektoré z nich:

- **Pomenuj** (v duchu, nahlas, alebo napíš) všetky veci, ktoré vidíš okolo seba.
- **Detailne popíš postup nejakej činnosti, ktorú dobre ovládaš** (napr. ako na basketbale hodiť kôš, alebo postup obľúbeného receptu).
- **Rátaj pospiatky od 100 do 0 po 7** (100 – 93 – 86 atď.).
- **Predstav si nejaký predmet a detailne ho opíš** (farbu, veľkosť, hmotnosť, vôňu a ďalšie kvality, ktoré môže mať).
- **Vyhláskuj svoje meno a mená niekoľkých blízkych osôb pospiatky.**
- **Vymenuj svojich príbuzných, ich vek, dátum narodenia a pod.**
- **Skús čítať odzadu ľubovoľný text.**
- **Mysli na nejaký predmet a skús ho v mysli nakresliť, alebo ho „kresli“ prstom do vzduchu.**

⁵ NHS – Education for Scotland: It's ok to worry about COVID-19 A resource pack for teenagers (12 years and over) to help manage difficult feelings about the coronavirus that causes COVID-19

TIP Č. 2: POSTARAJ SA O SEBA (ANGLICKO)⁶

Starostlivosť o samého seba (angl. *self-care*) znamená robiť veci, ktoré nám pomáhajú dosiahnuť emočnú, mentálnu a fyzickú pohodu. Starostlivosť o seba však môže pre rôznych ľudí znamenať rôzne veci: dať si teplý kúpeľ, ísť na prechádzku do prírody, dať si teplý čaj alebo kakao, zacvičiť si, pospať si, robiť niečo kreatívne (maľovať, vyfarbovať a pod.), počúvať hudbu alebo podcasty, pozrieť si obľúbený film, porozprávať sa s kamarátom či kamarátkou, povedať „nie“ na niečo, na čo sa aktuálne necítíme, dať si pauzu od používania technológií.

Cieľom cvičenia je uvedomiť si, čo všetko nám môže pomôcť dosiahnuť väčšiu mieru pohody, keď sa cítime vyčerpaní, preťažení, alebo prežívame nepríjemné emócie.

Každá osoba v skupine dostane jeden *pracovný list s bublinami*, ktoré predstavujú rôzne stratégie starostlivosti o seba. Ich úlohou je vyfarbiť si činnosti, ktoré im pomáhajú zelenou; činnosti, ktoré zatiaľ neskúšali, ale chceli by ich skúsiť červenou. Do prázdnych bublín môžu pridať vlastné stratégie a nápady. Následne môžeme v skupine diskutovať o tom, prečo sú jednotlivé stratégie (ne)účinné, a prečo je dôležité naučiť sa o seba starať.

⁶ Mental Health & Wellbeing Activity Pack: Lockdown Home Learning Tools For Parents, Schools and Youth Groups. E-Wellbeing. YMCA Downslink Group.

POSTARAJ SA O SEBA...

ísť na prechádzku
do prírody

dať si teplý kúpeľ

porozprávať sa
s kamarátom/kou

dať si teplý čaj
alebo kakao

povedať „nie“, ak sa
na niečo necítim

zacvičiť si

robiť niečo
kreatívne

počúvať hudbu
alebo podcasty

pozrieť si
obľúbený film

dať si pauzu od
používania
technológií

pospať si

TIP Č. 3: SNÍVAJ! (FÍNSKO)⁷

Tieto cvičenia sú zamerané na pozitívne uvažovanie o budúcnosti, plánovanie a formulovanie cieľov. Súčasne podporujú kreativitu, budovanie pozitívneho sebaobrazu a sebavedomia, pomáhajú s ujasňovaním si potrieb, hodnôt a priorít. *Najprv sa porozprávajte o tom, prečo a ako snívame o svojej budúcnosti. Vyzvite skupinu, aby si precvičovali snívanie... Príkladom, ako si precvičovať snívanie o budúcnosti, je napríklad zapisovať si svoje veľké aj malé sny, či zachytiť kroky na ceste za svojim snom na časovej osi... Ak sa vám snívanie zdá ťažké, pristupujte k nemu prostredníctvom svojich cieľov. Kde by ste chceli byť v živote o 10 rokov? Pri snívaní vám môžu pomôcť aj vaše potreby a hodnoty. Ako by vyzeral váš život, keby boli uspokojené všetky vaše najdôležitejšie potreby a vy by ste svoj život viedli naplno podľa vlastných hodnôt? Začnite s vecami, ktoré považujete za dôležité, a o ktoré sa oplatí usilovať. Bez ohľadu na to, aké sú vaše sny, sú vaše a práve také, aké sú. Nezabúdajte, že aj keď sa vaše sny nesplnia, ste dostatočne dobrí takí, akí ste. Máte právo snívať, a byť takí, akí ste...*

Nechajte skupinu „snívať“, môžu si svoje sny rôzne kreatívne spracovať, alebo len premyslieť. Kto chce, môže časť svojich úvah zdieľať so skupinou. V druhej časti cvičenia možno na základe snu sformulovať nejaký vlastný slogan, heslo, ktoré autora či autorku snu vystihuje. *Slogan vám môže pomôcť vidieť veci tak, ako ich chcete vidieť - vedomým využívaním sily myšlienok, aby ste sa s nimi vyrovnali a cítili sa lepšie. Slogan môžete používať ako všeobecné životné motto, alebo ako myšlienku, ktorá vás dostane do dobrej nálady aj vtedy, keď čelíte problémom. Slogan vám môže pomôcť neustále posilňovať presvedčenie, že ste dostatočne dobrí a aj náročnejšie výzvy zvládnete. Dobrý slogan vás povzbudí a dodá energiu. Tu je niekoľko príkladov sloganov od autoriek cvičenia:* Ak vám život dáva citróny, nechajte si ich. Pretože wau, máte citróny zadarmo!; Lode sú v prístave v bezpečí, ale na to ich predsa ľudia nepostavili!; Život je príliš dôležitý na to, aby sme ho brali vážne, a príliš krátky na to, aby sme si ho užívali neskôr.

TIP Č. 4: ABECEDA ŠŤASTIA (AUSTRÁLIA)⁸

Porozprávajte sa so skupinou o tom, čo je šťastie, čo ich robí šťastnými. Vysvetlite, že pozitívne emócie, ako napríklad šťastie, nadšenie a vzrušenie nám pomáhajú naučiť sa, ako byť šťastní a spokojní so životom. Pozitívne emócie nás tiež robia otvorenejšími voči novým veciam a pomáhajú nám byť v kontakte s ostatnými. Preto je dôležité zamyslieť nad tým, čo nám pomáha cítiť tieto pozitívne emócie a vytvárať situácie, ktoré k tomu prispievajú. Po úvodnej diskusii skupinu rozdelíme na trojice až päťice a každej skupinke dáme pracovný list *Abeceda šťastia*, do ktorého spoločne vyplnia svoje tipy a nápady, čo môže prispieť k zážitkom šťastia a pohody. Po práci v skupinách môžeme diskutovať o rôznych odpovediach a príp. spoločne doplniť ďalšie.

⁷ K. Iso-Herttua & E. Marttinen: Well-being skills. Training for students. Helsingin seurakuntayhtymä and Nyyti ry.

⁸ School Drug Education and Road Aware (2013): YEAR 6 FOCUS AREA 1: Resilience and Wellbeing

ABECEDA ŠŤASTIA

	Napíšte jednu pozitívnu vec, ktorú v tejto oblasti už robíte, a ktorá vám pomáha cítiť sa šťastnejšie.	Napíšte jednu pozitívnu vec, ktorú by ste v tejto oblasti v budúcnosti chceli robiť, aby ste sa cítili šťastnejšie.
Active: fyzická aktivita môže pomôcť cítiť sa lepšie, prechádzajte sa, behajte, tancujte...		
Belong: budte v spojení s inými ľuďmi okolo seba: so spolužiakmi, rodinou, priateľmi, príbuznými...		
Commit: dajte si predsavzatie, že vyskúšate niečo nové: naučiť sa novú hru, prečítať novú knihu, nájsť si nových priateľov...		
Do: urobte niečo pre druhých, budete sa cítiť lepšie: pre rodičov, súrodencov, priateľov alebo pre niekoho z vyučujúcich...		
Express thankfulness: nájdite si čas všímať si a oceňovať veci, ktoré ostatní robia: jedlo, ktoré jete; veci, ktoré vidíte okolo seba; ľudí, ktorí sú k vám milí a pozorní...		

TIP Č. 5: USMEJ SA (ČESKO)⁹

„Smiech je najlepšia medicína.“ Požiadajte skupinu, aby vysvetlila toto tvrdenie. Súhlasia s ním? Ako na nich pôsobí smiech? Často je to práve úsmev, ktorý stojí na začiatku priateľstva, spolupráce, alebo aj manželstva. Smiech telu slúži ako signál, že je možné uvoľniť sa. Smiech je starší ako reč a je vrodenný. Ide teda o tému, ktorej sa stojí za to venovať. Výskumy v psychológii a neurológii zistili, že pri simulovanom úsmeve a smiechu sa zmeny prúdov v mozgu sledovaných osôb nelíšili od smiechu spontánneho. Ak sa teda postavíte pred zrkadlo a budete sa veselo usmievať alebo smiať, budete sa cítiť lepšie, uvoľníte sa a zrejme posilníte obranné schopnosti organizmu, rovnako ako keby ste sa smiali spontánne. Nechajte skupinu ako celok alebo v menších podskupinách vytvoriť koláž na tému SMIECH. Môže obsahovať informácie, veci a situácie, ktoré ich rozosmejú, alebo úsmevné obrázky.

Inšpiráciou môže byť aj kniha českého psychiatra dr. Karla Nešpora **Léčivá moc smíchu** alebo jeho stránka, z ktorej možno načerpať ďalšie inšpirácie na tému smiech a podpora duševného zdravia: [Smích, úsmev, veselost \(drnespor.eu\)](http://drnespor.eu).

⁹ M. Krejčí & L. Šulová: *Výchova ke zdravému životnímu stylu: učebnice pro 2. stupeň ZŠ.*



O ŠTUDIJNEJ POHODE

ZOZNAM AKTIVÍT

5P pre pohodu
Fitness bingo (fyzická pohoda)
Povedz to fotkou... (sociálna pohoda)
Zlatá rybka (psychologická pohoda)
Ako na to? (kognitívna pohoda)
Pohoda v krabici
Digitálna pohoda

5P PRE POHODU

Ciel': uvedomiť si, ako je dôležité byť v pohode (nielen) počas štúdia na vysokej škole

Trvanie: 5-35 minút podľa zvolenej verzie

Pomôcky: papier formátu A4 pre každého v skupine, písacie potreby

Toto jednoduché rozhrievacie cvičenie slúži na upriamenie pozornosti študentiek a študentov na rôzne aspekty našej celkovej pohody, na aspekty toho, čo k nej prispieva, a naopak, čo v nás vyvoláva nepohodu.

Najskôr položíme skupine otázku, či sú ruky pri štúdiu na vysokej škole dôležité a na čo ich potrebujeme. Potom skupinu vyzveme, aby zdvihli pred seba ruku, ktorou píšu a roztvorili dlaň. Položíme im päť otázok, pre každý prst jednu (každá symbolizuje niektorú oblasť well-being podľa OECD). Vždy, keď na otázku odpovedia NIE, zovrú daný prst do dlane:

1. *Vyspali ste sa dnes dobre a dostatočne?*
2. *Tešíte sa na dnešný deň?*
3. *Máte tu dnes niekoho, na koho sa môžete spoľahnúť, komu dôverujete?*
4. *Myslíte si, že sa vám dnes podarí v priebehu tohto semestra všetko zvládnuť?*
5. *Cítite sa dnes spokojní?*

Potom všetkých požiadame, aby skúsili vziať do ruky pero a podpísať sa alebo podať ruku osobe, ktorá vedľa nich sedí. Diskutujeme o tom, aké to je a či sa im to podarilo. Ten, kto má dlaň otvorenú (odpovedal na všetky otázky „áno“, t. j. cíti sa po všetkých stránkach „v pohode“), zvláda bežné úlohy ľahšie, naopak zovretá päť (nízka úroveň pohody symbolizovaná odpoveďou 5x nie) nám mnohé bežné činnosti komplikuje.

V cvičení môžeme pokračovať jeho rozšírenou verziou. Skupinu vyzveme, aby si na čistý papier obkreslili dlaň. Na každý prst ruky napíšu jednu vec, ktorá prispieva k tomu, že sa na univerzite/fakulte či svojej katedre cítia „v pohode“. O odpovediach môžeme ďalej diskutovať, alebo ich anonymne vyzbierať a vytvoriť z nich koláž. Na základe odpovedí tiež môžeme vytvoriť akúsi pojmovú mapu, v ktorej rozdelíme jednotlivé zdroje pohody do kategórií (napr. podľa toho, kto prispieva k ich pohode, čo môžu resp. nemôžu ovplyvniť na zdrojoch svojej pohody a pod.).

FITNESS BINGO

Ciel': uvedomiť si, ako rôzne každodenné aktivity a návyky ovplyvňujú našu pohodu, upriamiť pozornosť na význam zdravého životného štýlu a fyzickú pohodu

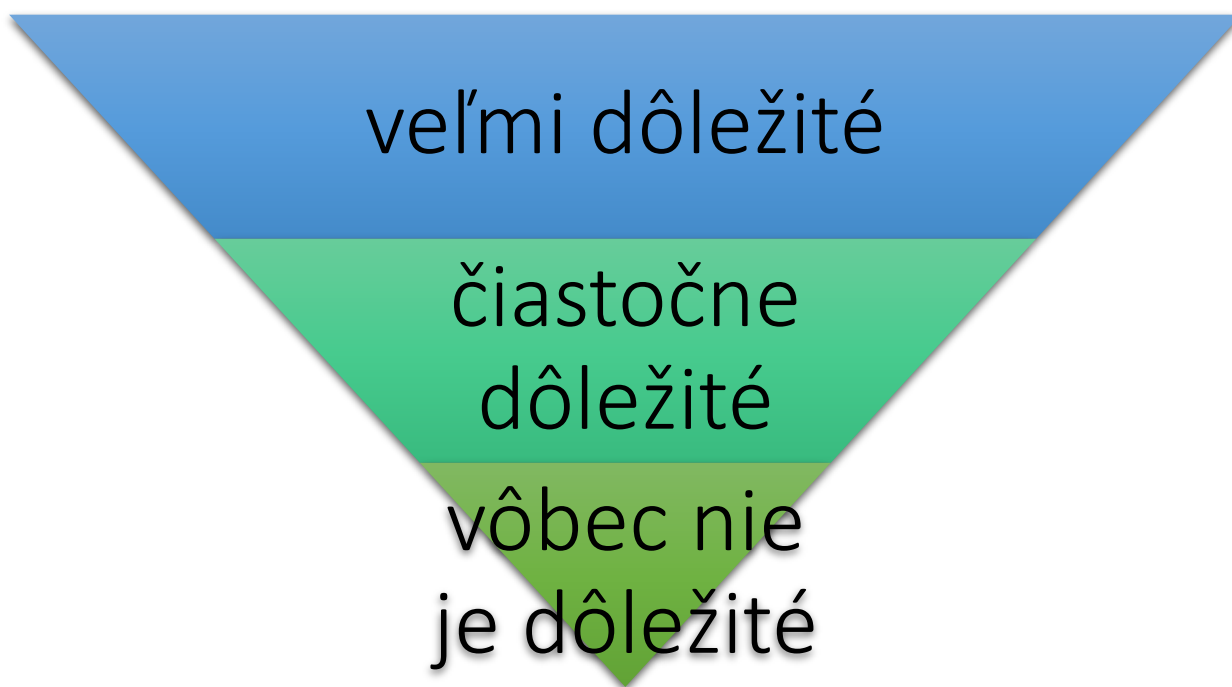
Trvanie: 15 alebo 45 minút (podľa spôsobu realizácie)

Pomôcky: jeden hárok hry *Bingo* pre každú osobu v skupine

Aj túto aktivitu možno realizovať dvoma spôsobmi. Prvý je klasická hra bingo. Každá osoba má pred sebou vytlačený hárok hry bingo a zároveň pripravíme rozstrihanú sadu obrázkov z hry. Postupne žrebuje jednotlivé kartičky, čítame ich nahlas a študentky/študenti si vždy začiarajú alebo vyfarbia daný obrázok, ak danú činnosť robili aspoň raz (jeden deň) za uplynulý týždeň. Kto má vyfarbené všetky polia v riadku, stĺpci alebo diagonále zakričí BINGO.

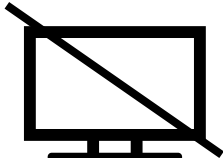
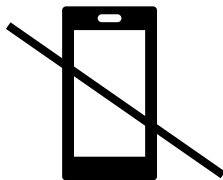
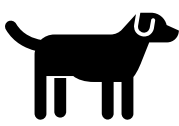
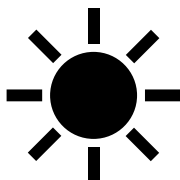
Po skončení hry môžeme diskutovať o tom, či bolo jednoduché získať BINGO, ktoré polia ostali nezačiarknuté, ktoré bolo naopak jednoduché získať. Ďalej môžeme rozšíriť diskusiu na to, ako tieto činnosti prispievajú k našej všeobecnej pohode a spokojnosti a fungovaniu počas štúdia na vysokej škole.

Druhá verzia aktivity spočíva v tom, že si študentky/študenti individuálne alebo v skupinách rozstrihajú jednotlivé „okienka“ hry bingo a zostavia z nich vlastnú fitness pyramídu, do ktorej zaradia jednotlivé aktivity podľa toho, ako veľmi prispievajú k ich celkovej pohode resp. k pohode počas štúdia.



✂ FITNESS BINGO

Počúvaj pozorne, ktoré slovo zaznie a to si začiarkni alebo vyfarbi vo svojom bingu, ak si danú činnosť robil aspoň raz (jeden deň) za minulý týždeň. Keď budeš mať päť vyznačených návykov v riadku, stĺpci alebo krížom, zakrič BINGO.

				
cvičiť	jesť ovocie	mať pravidelnú stravu	spať 8 hodín za deň	ísť pešo aspoň 2 km za deň
				
stráviť deň bez TV	čítať knihu aspoň 30 minút	ísť do prírody	relaxovať bez technológií	stráviť deň bez mobilu
				
pomôcť niekomu	počúvať hudbu	venovať sa nejakej tvorivej činnosti	stráviť deň bez nezdravej stravy	športovať s priateľmi
				
staráť sa o domáce zvieratko	cítiť sa celý deň v pohode	zahrať si spoločenskú hru	vypiť min. 1,5 litra vody/čaju za deň	ísť spať najneskôr o 22.00
				
porozprávať sa s niekým osobne	urobiť niekomu radosť	jesť zeleninu	ísť pešo namiesto cestovania verejnou dopravou	stráviť aspoň hodinu vonku na čerstvom vzduchu

POVEDZ TO FOTKOU...

Cieľ: uvedomiť si význam komunikácie a jej obsahu na našu pohodu, identifikovať vplyv fyzického priestoru na vlastné prežívanie

Trvanie: 60 minút pri cca 20-člennej skupine, pri väčšom počte treba navýšiť čas

Pomôcky: mobilné telefóny s fotoaparátom (pri práci v skupinách stačí v každej skupine jeden)

V rámci tejto aktivity pracujeme metódou PhotoVoice, ktorú skupine predstavíme.

O metóde PhotoVoice

PhotoVoice je forma dokumentárnej fotografie. Autorstvo sa pripisuje Caroline Wang a Mary Ann Burrisovej, ktoré touto metódou pracovali s čínskymi ženami z vidieka, ľuďmi bez domova a mestským obyvateľstvom (Wang & Burris, 1997¹⁰). **S akým cieľom sa používa táto metóda?** Osoby robia fotografie, ktorými upozorňujú na svoj subjektívny pohľad v rámci zadanej témy. Vzniknuté fotografie sprostredkujú publiku myšlienky, postrehy a emócie na konkrétnu spoločenskú, alebo inú otázku. Metóda vychádza z presvedčenia, že jednotlivci sú odborníkmi/odborníkmi na svoje vlastné skúsenosti, a že fotografia poskytuje ľuďom účinný spôsob, ako zdieľať tieto skúsenosti s cieľom umožniť zmenu. Konkrétnym cieľom metódy je **umožniť jednotlivcom, aby používali fotografické snímky na dokumentovanie a reflektovanie pre nich kľúčových tém z ich vlastného pohľadu; podporili dialóg o významných otázkach prostredníctvom skupinovej diskusie o fotografiách a podporovali sociálne zmeny prostredníctvom informovania o problémoch.** Používanie PhotoVoice rozvíja schopnosť porozumieť a rešpektovať pohľad iných, dáva jednotlivcom „hlas“, rozvíja zručnosti tímovej práce, uľahčuje uvedomenie si problému, vytvára silné vizuálne materiály, môže mať veľký účinok pri relatívne nízkych nákladoch, stimuluje tvorivosť, sa dá prispôsobiť rôznym kontextom odbornej prípravy a rôznym cieľovým skupinám (škola, mládež,...). Jednotlivci rozvíjajú zručnosti, ktoré im umožnia zlepšiť písomnú a ústnu komunikáciu, posilniť pozitívne vzťahy v skupine, zvýšiť občiansku angažovanosť či zlepšiť sebaúctu¹¹.

Zadanie skupinovej práce

Skupinu rozdelíme do trojíc, príp. štvoríc. Úlohou každej skupiny je v priebehu 15 až 20 minút „putovať“ po priestore fakulty/univerzity (závisí to od toho, aký priestor chceme, aby mapovali) a robiť fotografie miesta/miest podľa tohto zadania:

1. *najbezpečnejšie miesto na fakulte,*
2. *najpohodovejšie miesto na fakulte,*
3. *najužitočnejšie miesto na fakulte,*
4. *najinšpiratívnejšie miesto na fakulte,*
5. *miesto, ktoré si vyžaduje našu pozornosť.*

¹⁰ Wang, C., & Burris, M. A. (1997). Photovoice: concept, methodology, and use for participatory needs assessment. *Health Education & Behavior*. 24(3), 69-87. doi: 10.1177/109019819702400309

¹¹ Kuczynska, O., Gonçalves, S., & Guerri, L. (2019). *Developing Youth Work Innovation. E-handbook*. Humak University of Applied Sciences Publications, 82.

Vo fáze vytvárania fotografií nie sú žiadne obmedzenia ani limit na počet vytvorených fotografií. Je len potrebné dodržiavať základné etické zásady (napr. ochrana osôb a ich súkromia a pod.). Po zhotovení fotografií sa skupina vracia do miestnosti a opätovne si svoje fotografie pozrie.

Vyberie pre každú z piatich kategórií/zadaní jednu, ktorá sa skupine zdá najvhodnejšia, najvýstižnejšia, prosto naj. **Pri výbere fotografií si možno klásť otázky:**

Čo vidíme?

Čo sa na fotografii skutočne deje?

Ako to súvisí s MOJIM/NAŠIM životom?

PREČO tento problém/stav alebo sila existuje?

Ako by mohol tento obrázok ostatných niečo NAUČIŤ?

Čo s tým môžeme robiť? (problémy/silné stránky)

K vybraným fotografiám **vytvoria skupiny krátky popisok**, v ktorom synteticky, zrozumiteľne a jasne vyjadria, čo chceli prostredníctvom tej ktorej snímky odovzdať ostatným, čo chceli fotografiou zachytiť, na čo upozorniť. Pri zadávaní tejto časti doplníme vysvetlenie o ukážky študentským výstupov, ktoré vznikli metódou PhotoVoice. Napr. Ciolan a Manasia (2017¹²) zadali študentkám a študentom fotografiami zachytiť ako sa učia a čo pre nich učenie znamená. Schell et al. (2009¹³) mal požiadavku zachytiť od študentiek a študentov sociológie kľúčové obsahové oblasti sociológie. Ich články obsahujú aj ukážky konkrétnych fotografií. Počas prezentovania výsledkov skupinovej práce venujeme pozornosť nielen k obsahu fotografií, ale i práci v podskupinách, vzájomnej komunikácii, spôsobe nazerania na zadanú úlohu. Uvažujeme o tom, prečo je pre našu pohodu dôležitý aj priestor, kto a čo priestor vytvára, akú rolu v celkovej pohode zohrávajú ľudia okolo nás, ľudia, s ktorými pracujeme na spoločnej úlohe, či akú rolu zohráva v priestore a jeho prípadných zmenách každý jednotliviec. Ak je dostatok času, možno viesť diskusiu i k študentskej angažovanosti na pôde fakulty a univerzity, zmenám v čase, ktoré mohli zaznamenať v priebehu štúdia a pod.

ZLATÁ RYBKÁ

Cieľ: uvedomiť si, čo vyvoláva počas štúdia nepohodu, a ako to môžeme aktívne meniť

Trvanie: 30 - 45 minút (podľa veľkosti skupiny)

Pomôcky: rozstrihané **kartičky rybičiek**

Pre toto cvičenie je vhodné, aby bola skupina usporiadaná do kruhu. Pripravíme si pre každého v skupine jednu vystrihnutú rybkú.

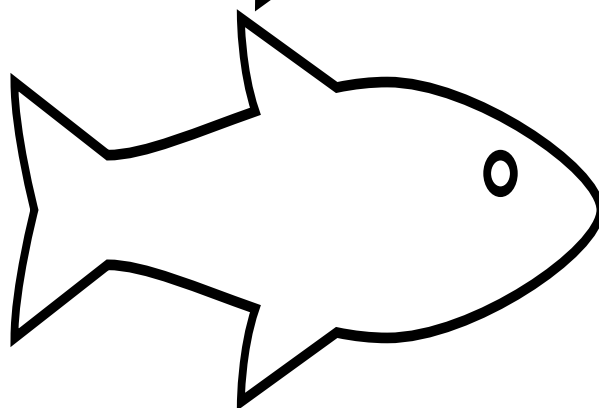
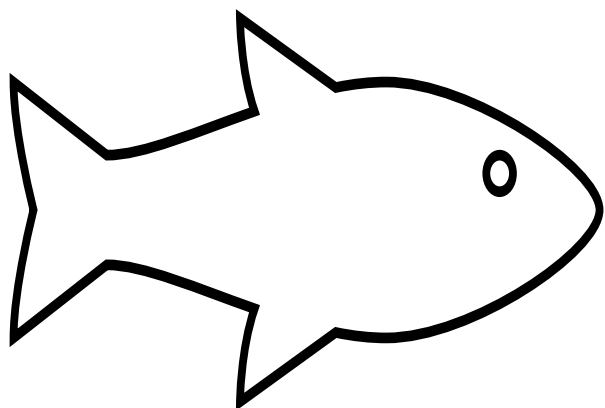
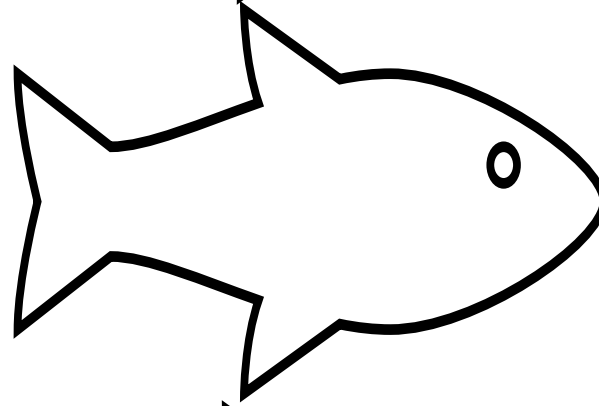
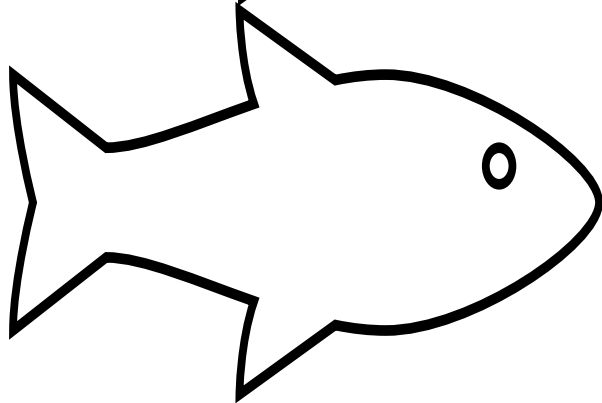
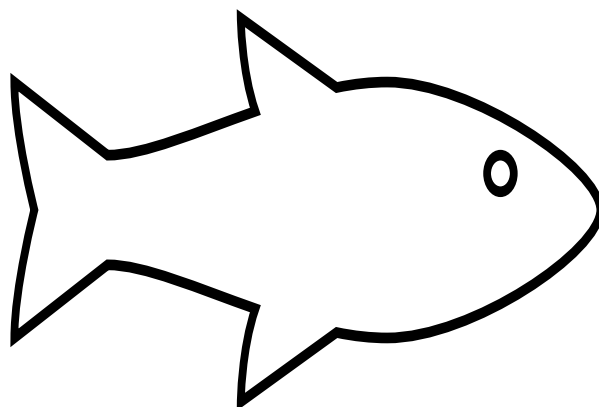
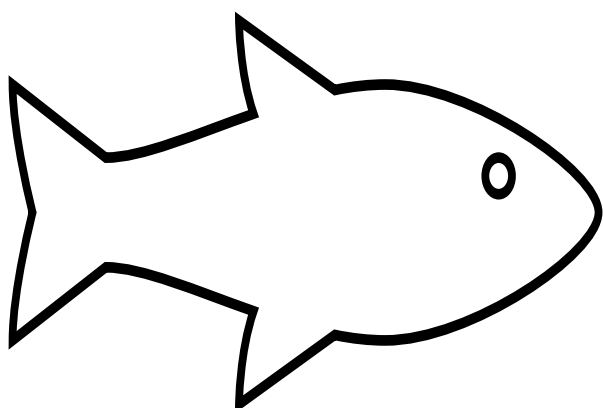
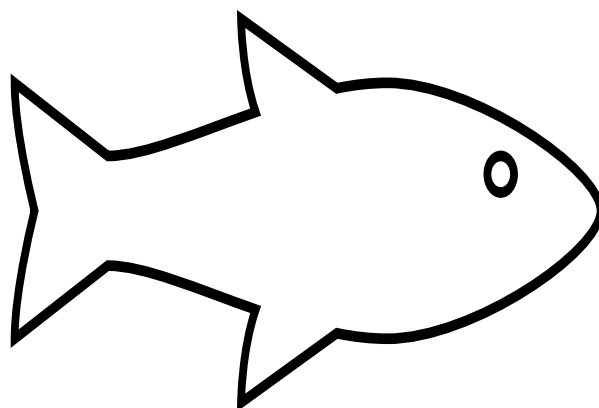
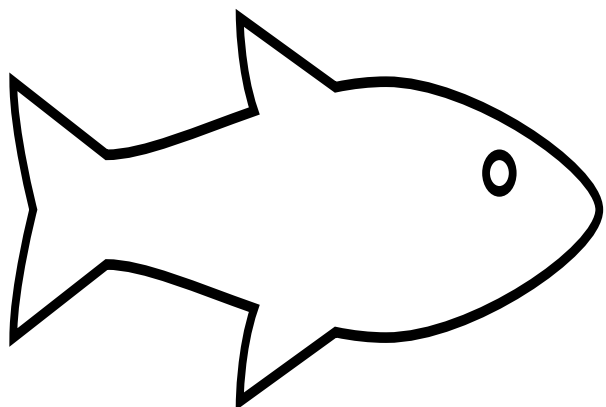
¹² Ciolan, L., & Manasia, L. (2017). Reframing Photovoice to Boost Its Potential for Learning Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1). <https://doi.org/10.1177/1609406917702909>

¹³ Schell, K. et al. (2009). Photovoice as a Teaching Tool: Learning by Doing with Visual Methods. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 21, 340-352.

Rozdáme rybky s inštrukciou, aby si predstavili, že majú možnosť nechať si od zlatej rybky splniť jedno želanie. Toto želanie sa musí týkať toho, čo by sa malo zmeniť na univerzite/fakulte/katedre, prosto počas štúdia, aby sa cítili lepšie, spokojnejšie. Odpovede sú anonymné.

Rybky vyzbierame do klobúka alebo krabice. Skupina sa usadí v kruhu, necháme klobúk kolovať. Každý si vyžrebuje jednu ryбку, prečíta nahlas želanie a skúsi sa zamyslieť, či by sa to želanie dalo splniť, a čo by sa pre to muselo urobiť. Môže to zmeniť jednotliviec, skupina, vyučujúci, vedenie fakulty či univerzity? Odpoveď môžu doplniť aj ostatní. Potom klobúk koluje ďalej, pokým sa neminú všetky rybičky.

V záverečnej diskusii môžeme zhrnúť jednotlivé bariéry pohody v škole, zamyslieť sa nad tým, aké rôznorodé želania sa v skupine objavili a podporiť študentky a študentov v tom, aby aktívne hľadali cesty, ako tieto bariéry odstraňovať a plniť si spoločne želanie školy, v ktorej sú „v pohode“.



AKO NA TO?

Cieľ: rozvíjať schopnosť rozhodovať sa, konštruktívne riešiť problémy, spolupracovať v skupine

Trvanie: 30 - 45 minút (podľa veľkosti skupiny)

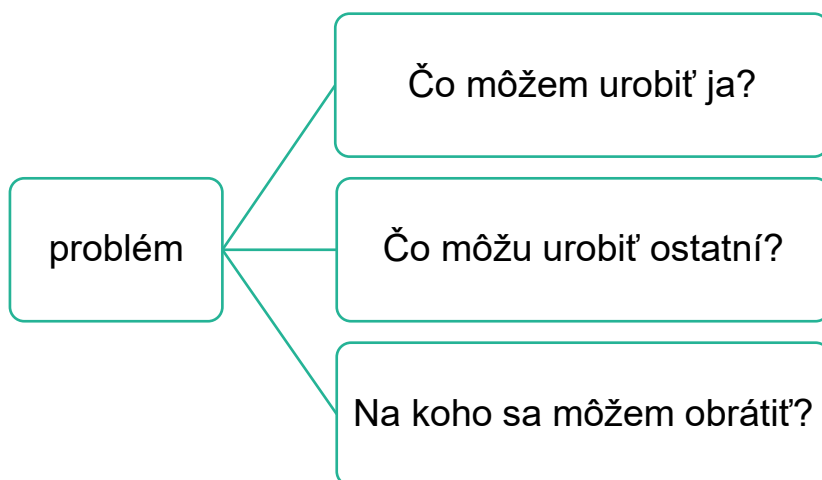
Pomôcky: rozstrihané kartičky *Ako na to?* (jedna kartička pre každú dvojicu/skupinu)

V pracovnom liste k tejto aktivite nájdete zoznam rôznych problémov, ktoré riešia vysokoškolské študentky a študenti na univerzite. Problémy boli vybrané z rôznych publikácií a výskumov v tejto cieľovej skupine s cieľom nesústrediť sa na veľmi závažné problémy (napr. závislosti, sebapoškodzovanie a pod.), ale skôr na ťažkosti spojené so štúdiom. Napriek tomu, ak sa Vám niektorý problém nejaví ako vhodný pre skupinu, s ktorou pracujete, vyradte ho či pridajte iné, ktoré sa objavujú vo vzťahu k vášmu študijnému odboru a programu. Pre tieto účely je vložené prázdne políčko.

Život na akademickej pôde je odlišný od toho, čo zažívali študentky a študenti na strednej škole. Ich ťažkosti sa viažu teda najmä rozdiely spojené s/so:

- študijnou záťažou/náročnosťou (napr. množstvo úloh, literatúry, zadaní, ktoré treba odovzdať v rovnakom čase),
- očakávaniami na samostatnosť (napr. účasť na prednáškach, vlastná motivácia k štúdiu, plneniu úloh, sledovanie stanovených termínov),
- harmonogramom štúdia (napr. odlišná časová dotácia predmetov, troj- či štvorhodinové prednášky raz za týždeň, tlak na samoštúdium),
- prežívanou (ne)pripravenosťou na niektorý typ úloh (napr. študijné zručnosti) a i. (Kutcher, 2019).

V cvičení by sa mali študentky a študenti zamerať na rozvoj schopnosti riešiť konštruktívne tieto problémy. Rozdeľte skupinu do dvojíc alebo trojíc. Každá skupina si vyžrebuje jeden problém. Môžu sa o ňom najskôr porozprávať a následne sa zamyslieť nad tromi aspektmi riešenia problému (viď obrázok): čo by mohla daná osoba spraviť sama, v čom by jej mohli pomôcť ostatní, a na koho by sa mohla obrátiť, ak si sama poradiť nevie a v okolí nemá podporu.



V priebehu riešenia navštívte každú skupinu, sledujte, ako úlohu riešia. Opýtajte sa, či sú ochotní svoje riešenie povedať aj ostatným. Keď sú skupiny hotové, môžete vyzvať skupiny, ktoré súhlasia, aby svoj problém a riešenie zdieľali. Alebo môžeme spojiť dve skupiny, aby sa navzájom podelili o svoje riešenia.

V záverečnej reflexii je dôležité zdôrazniť, že v podobnej situácii sa môžu ocitnúť všetci, a poukázať na konštruktívne riešenia pri ťažkostiach s učením (tipy ako si štúdium uľahčiť si môžu dávať študentky a študenti navzájom), pričom jedným z nich je vyhľadanie pomoci (opory blízkeho, odbornej pomoci a pod.).

Na záver môžeme študentky a študentov upozorniť na odborné psychologické služby, napr. podporné linky ako [IPčko](#), [Národnú linku na podporu duševného zdravia](#), [Linku dôvery](#) [Nezábudka](#), ale i podporné služby poskytované univerzitami, fakultami, ktoré spravidla majú vlastný systém poskytovania psychologického a študijného poradenstva.

✂ AKO NA TO?

pred skúškou alebo testom mám strach, som nervózny/a a často dostanem zlé hodnotenie, aj keď som sa učil/a	myslím si, že si na mňa vyučujúca zasadla, dáva mi zákerné otázky a ponižuje ma pred skupinou
nedokážem si úlohy počas semestra zorganizovať, často na niečo zabudnem	cítim sa veľmi unavený/unavená, spím len pár hodín denne, lebo sa nestíham všetko naučiť
cítim sa preťažený/á, mám toho strašne veľa a prežívam kvôli tomu úzkosť a napätie	nemám žiadny voľný čas pre seba, v škole toho mám veľa, po škole mám brigádu a večer sa musím učiť
ostatní odo mňa očakávajú tie najlepšie výkony, myslím, že si o mne myslia, že nie som dosť dobrý/á, trápi ma to	nedokážem sa na nič sústrediť, chcem sa učiť, ale stále mi ubiehajú myšlienky, hodinu sedím nad úlohou a nič nespravím
cítim sa unavený/á, nemám energiu a ani chuť niečo robiť, často len tak „premárnim“ deň	často sa cítim smutný/á a ani neviem prečo, nemám vtedy chuť s nikým hovoriť
som nervózny/nervózna, lebo nemám presné informácie o tom, čo odo mňa na predmete tento vyučujúci vlastne chce	v skupine ma neprijali, bojím sa, či nájdem vôbec niekoho na skupinovú prácu
často sa mi stáva, že nerozumiem prednáškam, neviem sa to potom doučiť, ale hanbím sa to niekomu povedať	zdá sa mi, že ostatní v mojej skupine sú v štúdiu lepší ako ja

počas prednášky nestíham, dokážem si urobiť len zopár poznámok a veľa mi unikne	vyučujúca mňa a spolužiačku často pred skupinou zhadzuje, že na toto štúdium nemáme, že by sme mali radšej odísť
mám viacero seminárnych prác a úloh odovzdať v ten istý týždeň alebo dokonca v ten istý deň, nestihnem to	už som vynechal/vynechala viacero prednášok, jednoducho sa nedokážem prinútiť ráno vstať
robí mi problém sústrediť sa počas štvorhodinových prednášok, časť z nich len „presedím“	som bezradná/bezradný, keď mám pracovať s nejakým novým programom alebo aplikáciou
bojím sa, že dostanem od vyučujúceho otázku a nebudem vedieť pred skupinou odpovedať	zisťujem, že toto štúdium asi nie je pre mňa, predstavovala som si ho obsahovo inak
obávam sa prezentovať pred celou prednáškovou skupinou, čo ak na niečo zabudnem	veľakrát by som sa chcela ešte počas prednášky niečo spýtať, no hanbím sa pred ostatnými
do niektorých úloh sa mi nechce vôbec pustiť, stále ich odkladám, musím sa premáhať	mám obavy zo spätnej väzby na môj text, asi budem musieť veľa prerábať
mnohé veci, ktoré sa musím naučiť, mi prídu zbytočné, nemám chuť sa na to ani pozrieť	

POHODA V KRABICI

Ciel': uvedomiť si, čo prospieva našej duševnej pohode, učiť sa hľadať spôsoby zvládania záťaže a práce s emóciami

Trvanie: 45 – 90 minút

Pomôcky: pomôcky sú bližšie popísané pri rôznych modifikáciách cvičenia

Najskôr si prečítajte príbeh o Jonasovi a Gréte:

Tento príbeh sa možno stal. Možno nie. A možno sa stal trochu inak. Ale začal sa takto. Problémom s keksami. Ale poďme po poriadku.

Gréta a Jonas sa narodili v Nórsku, ale veľa si z neho nepamätali. Rodičia sa spolu s nimi a babičkou odsťahovali do Ameriky, keď boli ešte celkom malí. Otec tam dostal prácu, a tak sa celá rodina spolu s ním presťahovala na Floridu. Otec aj mama pracovali, deti chodili do školy a babička pomáhala s domácnosťou a piekla výborné keksy. Stále ich museli mať doma. V krabičkách či pohároch. Na desiatu do školy alebo na olovrant po náročnom dni. Práve taký olovrant sa chystal aj v auguste 2005. Greta mala jedenásť rokov a Jonas pätnásť. Rodičia pracovne odcestovali na pár dní mimo mesto a deti ostali s babičkou. „*Babííí, kam si dala keksíky?*“ žobronila Greta. „*Do krabice predsa, ako vždy*“, trpezlivo odpovedala babička. „*Tam nie sú.*“ „*Len sa dobre pozri,*“ poradila babka. „*Nechajte keksy keksami a poďte sa rýchlo pozrieť,*“ zakričal Jonas. Obe za ním pribehli. Pozeral správy, ktoré hlásili, že sa k ich územiu blíži hurikán. Na keksy už nik nepomyslel. Sedeli s očami prilepenými na obrazovke a dúfali, že sa im vyhne. Ved' im sa predsa toto nemôže stať... Správy boli čoraz horšie. Snažili sa dovolať rodičom, ale bez úspechu. Ich štvrť bola ohrozená záplavami, museli sa pripraviť na evakuáciu. Greta začala plakať. Ani Jonasovi nebolo všetko jedno.

„*Tak moji milí...*“, zavelila babička, „*pôjdeme pohľadať tie krabice s keksami!*“ V tej chvíli si obaja pomysleli, že sa asi musela zblázniť. Ale babička to myslela celkom vážne. Vybrala sa do komory a priniesla dve krabice na keksy. „*Teraz vám poviem, čo urobíte. Čakajú nás ťažké chvíle a je dôležité, aby sme boli silní a nemysleli na zlé veci. Do týchto plechových krabíc si každý zbalíte niečo, čo vám zdvihne náladu. Niečo, čo vám pripomenie pekné chvíle, zabaví vás, skrátka to, po čom siahnete, keď vám bude ťažko... Tak na čo čakáte? Bežte. Nemáme času nazvyš.*“ Deti v nemom úžase babku počúvli, hoci sa im to zdalo bláznivé, boli takí ochromení z tej hrôzy, ktorú počuli v televízii, že začali po byte zbierať drobnosti do svojej „krabičky do nepohody“. Plyšáka. Osemsmerovky. Pár fotiek z dovolenky. Žuvačky. Miniprehrávač s obľúbenou hudbou. Knižku obľúbených príbehov... Krabičky sa rýchlo plnili.

Babka medzitým pobalila najnutnejšie veci a o chvíľu už počuli evakuačné sirény. Zaviezli ich do telocvične vo vedľajšom meste, kde strávili niekoľko dní. Ich dom hurikán Katrina zničil. Trvalo nejaký čas, kým sa podarilo obnoviť spojenie, a kým ich rodičia našli. Bolo im všelijako. A babička sa vtedy vždy opýtala, a čo máš v krabici? Spoločne sa prehrabovali v krabiciach na keksy a hľadali, čo ich privedie na iné myšlienky. A čuduj sa svete, ono to fungovalo. Po tomto zážitku už v Amerike neostali. Vrátili sa do Nórska aj s krabičkami na kekse. Keď s ňou nastupovala Greta do lietadla,

letuška sa jej opýtala, čo v nej má. A Greta odpovedala: „*To je krabica prvej pomoci zbalená v poslednej chvíli.*“

Dnes má Greta osemnásť a Jonas dvadsaťdva. Žijú a študujú v Nórsku. Ich babička už žiaľ nežije. Obaja však majú jej krabice plné pohody a v živote ich veľakrát využili. Aj dnes si do nich občas niečo odložia. Drobnosti, po ktorých siahnu, keď im je smutno, keď sa cítia, že je toho na nich veľa. Keď sa im nepodarí skúška a je im z toho nanič. Alebo keď im je smutno za babičkou, ktorá im v jednej z najťažších chvíľ ich života dala do krabice namiesto keksov pohodu...

Po prečítaní príbehu môžeme so skupinou diskutovať, o tom ako vlastne babičkina krabica pohody funguje. Niekedy, keď čelíme niečomu náročnému, silnému zážitku či emócií, cítime sa ochromení. Zdá sa nám, že nedokážeme nič urobiť. A to sa nedeje len vtedy, kde čelíme prírodnej katastrofe, či strate blízkej osoby, ale aj vtedy, keď sa s niekým pohádame. Niečo sa nám nevydarí. Či je nám proste smutno... Ak máme po čom siahnuť, čo nás zamestná, alebo nám pomôže uvoľniť sa a upokojiť, dokážeme sa so záťažou lepšie vyrovnáť.

A čo ďalej?



V ďalšom kroku skupinu vyzvite, aby sa každý zamyslel a pokúsil sa vymyslieť, čo by si do krabčky dal. Môžu to byť rôzne predmety, ale aj tipy na činnosti, mená a telefónne čísla kamarátok a kamarátov, názvy kníh či filmov.



Návrh obsahu krabice nemusí robiť každý len pre seba. Skúste vytvoriť krabicu plnú pohody pre niekoho blízkeho. Alebo dajte po skupine kolovať papiere s menami každého v skupine, na ktoré ostatní napíšu, čo by si podľa nich mala daná osoba dať do krabice. (Pozor, táto modifikácia je vhodná, ak sú v skupine dobré vzťahy a všetci sa relatívne dobre poznajú.)



Ak máte viac času, vyrobte si krabicu. Použite rôzne recyklované materiály. Napríklad môžete vyzdobiť starú krabicu od topánok.



Spravte si študentskú krabicu pohody či krabicu pohody pre budúcu profesiu. Nechajte študentky a študentov navrhnúť rôzne aktivity, ktoré im môžu spríjemniť čas v škole, alebo ktoré im pomôžu uvoľniť sa pred ťažkou písomkou či byť nápomocné v čase vstupu do profesie.



Niektor dáva kekxy aj do pohára. Na pohárovú verziu budete okrem pohára potrebovať aj drevené lekárske špachtle. Na tie si môžete napísať rôzne činnosti, po ktorých môžete siahnuť v náročných chvíľach. Ozdobte pohár tak, aby nebolo vidno, čo je vnútri. Potom doň vložte špachtle tak, aby nebolo vidno napísaný text a pohodová aktivita bude prekvapením.



Vymyslite krabici originálny názov alebo motto, ktoré vysvetľuje jej účel. A najmä toto cvičenie využite na rozhovory o duševnej pohode a zvládání rôznych výziev života.

DIGITÁLNA POHODA

Cieľ: definovať pojem digitálna pohoda, porozumieť vplyvu digitálnych médií na naše duševné zdravie

Trvanie: 30 minút (podľa veľkosti skupiny)

Pomôcky: dotazník *Dobrý sluha, zlý pán* pre každú osobu v skupine, písacie potreby

Pandémia COVID-19 priniesla do univerzitného vzdelávania úplne nový rozmer. Prednášky a cvičenia sa presunuli z prednáškových sál do online priestoru. Zmenil sa spôsob, akým učíme i akým sa učíme. Pre mnohých sa stalo online vzdelávanie a práca s digitálnymi technológiami naozaj výzvou, iný si pobyt v tomto prostredí naopak užívali. Táto skupina by aj po návrate do pôvodných koľají privítala opäť online vyučovanie. Rozhodne, vplyv pandémie cítime v rôznych oblastiach nášho života, aj v oblasti využívania technológií. Tie používame rozhodne intenzívnejšie, ako tomu bolo v časoch pred ňou. Aj z tohto dôvodu je potrebné venovať priestor tzv. digitálnej pohode (angl. *digital well-being*), ktorú chápeme zjednodušene ako vplyv digitálnych technológií na našu duševnú pohodu. Digitálna pohoda sa teda týka nášho prežívania a celkovej životnej spokojnosti v prostredí, ktoré nám umožňuje využívať digitálne technológie. Je na nás, do akej miery a ako intenzívne sa ich rozhodneme využívať alebo či dokonca rozhodneme, v niektorých situáciách ich nevyužiť vôbec. Ide teda o bezprostredný vzťah medzi používaním digitálnych technológií a subjektívne prežívanou pohodou.¹⁴

Cieľom mnohých aktivít v tejto oblasti je najmä podporovať zdravé používanie technológií, pomáhať jednotlivcovi viesť zdravý životný štýl ale zároveň si uvedomiť, ako potenciálne nezdravý vzťah k technológiám môže ovplyvňovať duševné zdravie i celkovú pohodu človeka v jej jednotlivých aspektoch. Medzi bežné postupy podpory digitálneho zdravia patrí obmedzenie času stráveného pri obrazovke, nosenie okuliarov s blokovaním modrého svetla na zmiernenie únavy očí a stlmenie upozornení na mobilných zariadeniach, aby sa zabránilo neustálemu vyrušovaniu. Dôležité je tiež udržiavať zdravé návyky v oblasti fyzickej aktivity, výživy a spánku.

¹⁴ Büchi, M. (2021). *Digital well-being theory and research*. New Media & Society. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>

Na zmapovanie intenzity používania digitálnych technológií u vysokoškolských študentiek a študentov použijeme pracovný list *Dobrý sluha, zlý pán*¹⁵. Ide o dotazník, ktorý orientačne mapuje nadmerné používanie mobilných a online technológií. Každá študentka/študent dostane jeden dotazník, vypočíta si počet získaných bodov a my prečítame, čo jednotlivé bodové skóre vypovedá o adaptabilite používania technológií.

Výsledky:

0 – 18 bodov	Používanie digitálnych technológií ti nespôsobuje problémy.
19 – 29 bodov	Používanie digitálnych technológií máš zatiaľ pod kontrolou, len dobre zvažuj, koľko času stráviš hraním a online aktivitami.
30 – 47 bodov	Používanie digitálnych technológií ti začína spôsobovať problémy, mal/a by si čas strávený hraním a aktivitami online obmedziť.
48 – 60 bodov	Používanie digitálnych technológií ti začína prerastať cez hlavu, skús sa o tom s niekým porozprávať.

Výsledky jednotlivcov z dotazníka v skupine nezverejňujeme. Diskutujeme len vo všeobecnosti o tom, ako postupovať, keď niekto používa technológie príliš často a chce nadmerné používanie technológií obmedziť. V závere vyzveme skupinu, aby navrhli nejaké odporúčania, návody, ako byť nezávislý od digitálnych technológií a Internetu.

Diskusia: *Ako sa naučiť regulovať svoje správanie v online prostredí? Ako predchádzať nadmernému používaniu technológií a vzniku závislostí? Kedy by mal človek vyhľadať pomoc niekoho blízkeho alebo odborníka? Ako by ste poradili/pomohli človeku, ktorý trávi príliš veľa času online? Ako si môže človek pomôcť sám? Dá sa to? Ako?*

¹⁵ Ide o modifikovanú verziu dotazníka prvýkrát publikovaného v Sokolová, L. (2017). Digitálna gramotnosť a prevencia zneužívania a nadmerného používania technológií. In Lemešová, M. (zost.). *Psychológia zážitkom*. 2. preprac. a dopl. vyd. Univerzita Komenského v Bratislave.

Dobry sluha, zly pan¹⁶

Odpovedz na jednotlivé otázky podľa toho, ako často pre teba uvedené platí:
0 bodov – nikdy alebo zriedka 1 bod – občas 2 body – často 3 body – veľmi často, pravidelne

1. Stáva sa ti, že si online alebo sa hráš na mobile, tablete alebo počítači dlhšie, ☐
ako si plánoval/a?
2. Dávaš prednosť zábave na Internete pred zábavou s kamarátmi? ☐
3. Zanedbávaš domáce povinnosti, aby si mohol/mohla byť dlhšie online alebo hrať hry? ☐
4. Stáva sa ti, že si nespĺniš nejaké študijné povinnosti, pretože si bol/a ☐
online alebo si hral/a hry?
5. Stáva sa ti, že nadväzuješ nové kontakty cez Internet? ☐
6. Sťažujú sa tvoji blízki, že tráviš s počítačom, mobilom alebo tabletom príliš veľa času? ☐
7. Hnevá ťa, keď sa niekto pýta, čo toľko robíš na počítači, mobile alebo tablete? ☐
8. Všimol/všimla si si niekedy, že sa ti v škole darí menej, pretože tráviš veľa
času hraním alebo online? ☐
9. Kontroluješ si maily a sociálne siete predtým, ako sa pustíš do čohokoľvek iného? ☐
10. Hneváš sa a kričíš, keď ťa niekto ruší pri hraní alebo keď si online? ☐
11. Si nervózny/a, keď nemôžeš používať mobil, tablet alebo počítač? ☐
12. Pomáha ti hranie alebo surfovanie po Internete zabudnúť na každodenné starosti? ☐
13. Zdá sa ti, že život bez Internetu, mobilu či tabletu by bol nudný a prázdny? ☐
14. Stáva sa ti, keď sa hráš alebo surfuješ na Internete, že nevieš prestať? ☐
15. Znervózňuje ťa, keď sa nemôžeš pripojiť k Internetu? ☐
16. Stáva sa ti, že ostávaš v noci dlho hore kvôli hranu alebo surfovaniu po Internete? ☐
17. Snažíš sa pred ostatnými zatajiť, koľko času tráviš hraním alebo online? ☐
18. Vyberieš si radšej tráviť čas hraním alebo surfovaním na Internete ako ísť von? ☐
19. Snažil/a si sa niekedy obmedziť čas strávený používaním mobilu, tabletu, počítača...
ale neuspel/a si? ☐
20. Si náladový/á, smutný/á alebo nervózny/a, keď sa musíš prestať hrať alebo surfovať
na Internete? ☐

¹⁶ Spracované podľa Psych Central, 2004, <https://psychcentral.com/quizzes/netaddiction.htm> [15.1.2017] Dotazník slúži len na osobné a edukačné účely. Nejde o štandardizovaný diagnostický nástroj. V prípade záujmu o profesionálnu diagnostiku vyhľadajte odbornú pomoc.



O MNE

ZOZNAM AKTIVÍT

Veža
Ja vs. oni alebo
píšeme si pohľadnice
Každý deň iné topánky
HRAnice
Odkaz svojmu ja
Správna starostlivosť

VEŽA¹⁷

Cieľ: uvedomiť si podobnosť i odlišnosť s inými ľuďmi vo vzťahu k vonkajšiemu vzhľadu a vnútorným charakteristikám osobnosti ako sú hodnoty, potreby, záujmy, postoje

Trvanie: 40 minút

Pomôcky: klobúk (krabica, vrece), dieliky jednofarebnej hry veža (jenga), post-it lístočky, písacie potreby

Na lavicu pripravíme hru veža. Každý študent/študentka si vyberie jeden dielik podľa pôvodných pravidiel tejto hry¹⁸ a veľmi pozorne si ho prezrie (poprezeráť si ho z každej strany, nájsť na ňom niečo, čo by ho odlišovalo od ostatných dielikov, lebo ho budú musieť vedieť nájsť medzi ostatnými). Upozorníme, aby dieliky nijakým spôsobom neoznačovali či si na nich nerobili značky. Potom všetky dieliky zo skupiny vložíme do klobúka, v klobúku ich zamiešame a vysypeme na lavicu. Každý si má následne nájsť svoj dielik. Nasleduje **diskusia:** *Ako sa vám podarilo úlohu splniť? Našli ste si svoj dielik? Čo vám pomohlo? A mysleli ste si na začiatku, že sa vám to podarí?*

Zhrnieme, že na začiatku sa mohli zdať všetky dieliky rovnaké. Sú predsa rovnakého tvaru, rovnakého materiálu, rovnakej farby... No pri detailnejšom preskúmaní študentky a študenti zistili, že sa každý niečím líši. Škvrou, zárezom, počtom čiar na reze sa dajú teda rozoznať. Je to ako u ľudí – líšime sa vzhľadom, tým ako sa obliekame, česeme, líčime, pohybuje. No zároveň máme veľa spoločného. Dieliky z veže sú vyrobené z dreva, z rovnakého materiálu, sú teda rovnako tvrdé a majú aj iné spoločné vlastnosti. I ľudia sa podobajú. Z pohľadu svojich potrieb, želaní, hodnôt, motivácie nie sme teda až takí rozdielni. Každý z nás túži žiť spokojný život, cítiť sa v pohode. Nie všetkým sa to ale darí.

Pokračujeme v rozprávaní s využitím hry veža ako metafory. **Pýtame sa:** *V čom vidíte prepojenie tejto hry s témou duševného zdravia a duševnej pohody? Ak si predstavíte, že každý z nás je takouto vežou, no každý v inej fáze hry, čo to vypovedá o našom duševnom zdraví a pohode? Ak je niekto vežou na začiatku hry, keď sú odobraté iba napríklad dva dieliky a niekto vežou bez desiatich dielikov – mení sa stabilita veže? Čo symbolizujú odobraté dieliky? Čo niekomu môže chýbať? Študentky a študentky píšu na post-it lístočky svoje odpovede a každú nalepia na jeden dielik hry veža. Faktory ovplyvňujúce naše zdravie a pohodu sa tak zviditeľnia, možno ich usporiadať aj do zmysluplných skupín, ktoré vytvárajú a združiť ich do väčších, obsiahlejších celkov.*

Doplníme informácie z teoretického úvodu tejto publikácie, ktorými rozšírime spektrum faktorov ovplyvňujúcich našu pohodu a spokojnosť s vlastným životom. Dobré duševné zdravie ovplyvňuje naozaj mnoho premenných, od individuálnych charakteristík ako je zvládanie vlastných myšlienok, emócií, správania, interakcie

¹⁷Aktivita je modifikáciou rozohrievačky *Banány* autorského kolektívu Ondrušek, D., Potočková, D. & Hipš, J. (2007). *Výchova k tolerancii hrou*. PDCS.

¹⁸Každý zo skupiny vyberie jeden dielik z veže, bez toho, aby veža spadla. Nesmú sa odoberať dieliky z horných troch poschodí a smie sa používať len jedna ruka.

s ostatnými, až po sociálne, ekologické, kultúrne, ekonomické, politické a mnohé ďalšie faktory. Naša snaha po optimálnom fungovaní a naplnení vlastného potenciálu je vedená snahou nájsť zmysel života, byť samostatnými, rásť, zvládať fungovanie v rôznych prostrediach a s rôznymi ľuďmi, vytvárať pozitívne väzby a prijímať seba samého.

JA VS. ONI ALEBO PÍŠEME SI POHL'ADNICE¹⁹

Cieľ: spoznať seba a ostatných v skupine vo vzťahu k štúdiu a budúcej profesii, objaviť svoju jedinečnosť a jedinečnosť iných, rozvoj spolupráce

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: vytlačený rozstrihnutý pracovný list *Pohl'adnice* pre každého zo skupiny (ideálne vytlačené na farebných tvrdších papieroch a vystrihnuté), písacie potreby, flipchartové papiere a fixky, pripínáčky

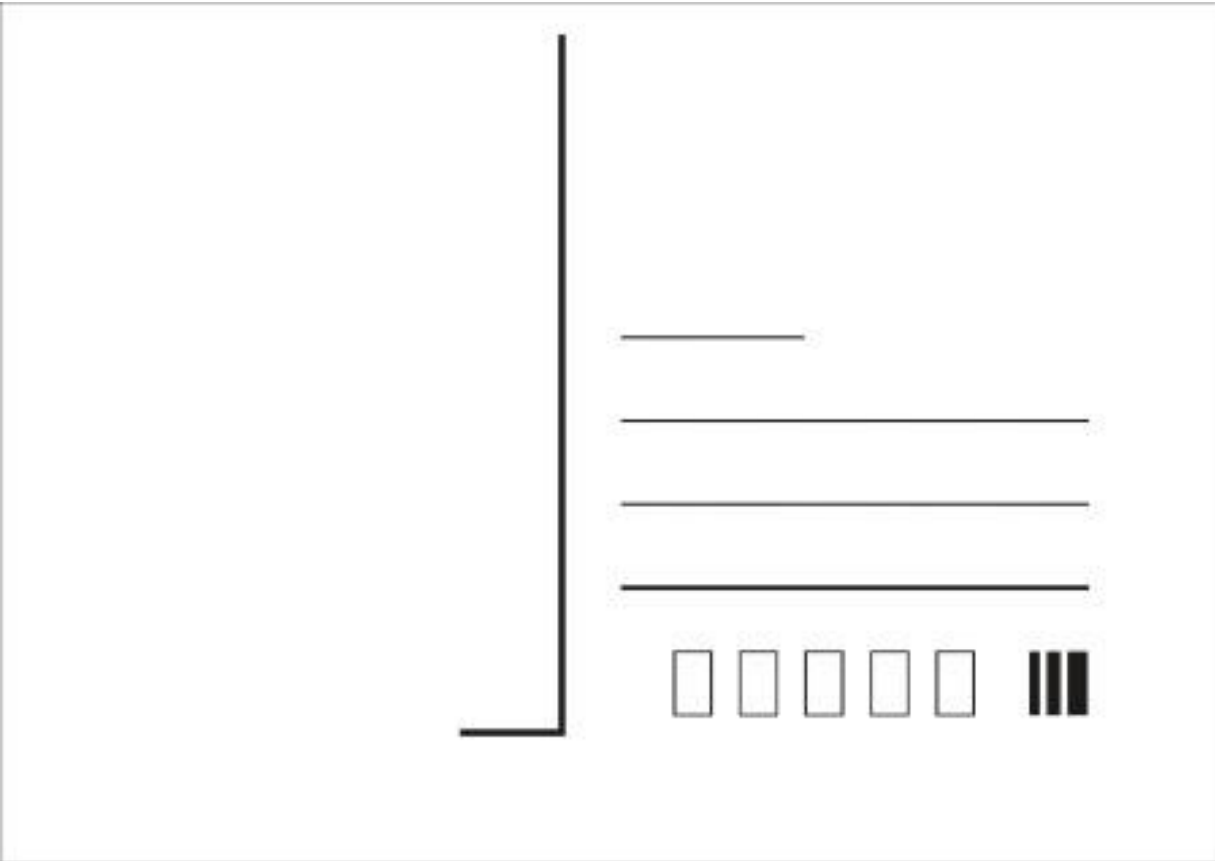
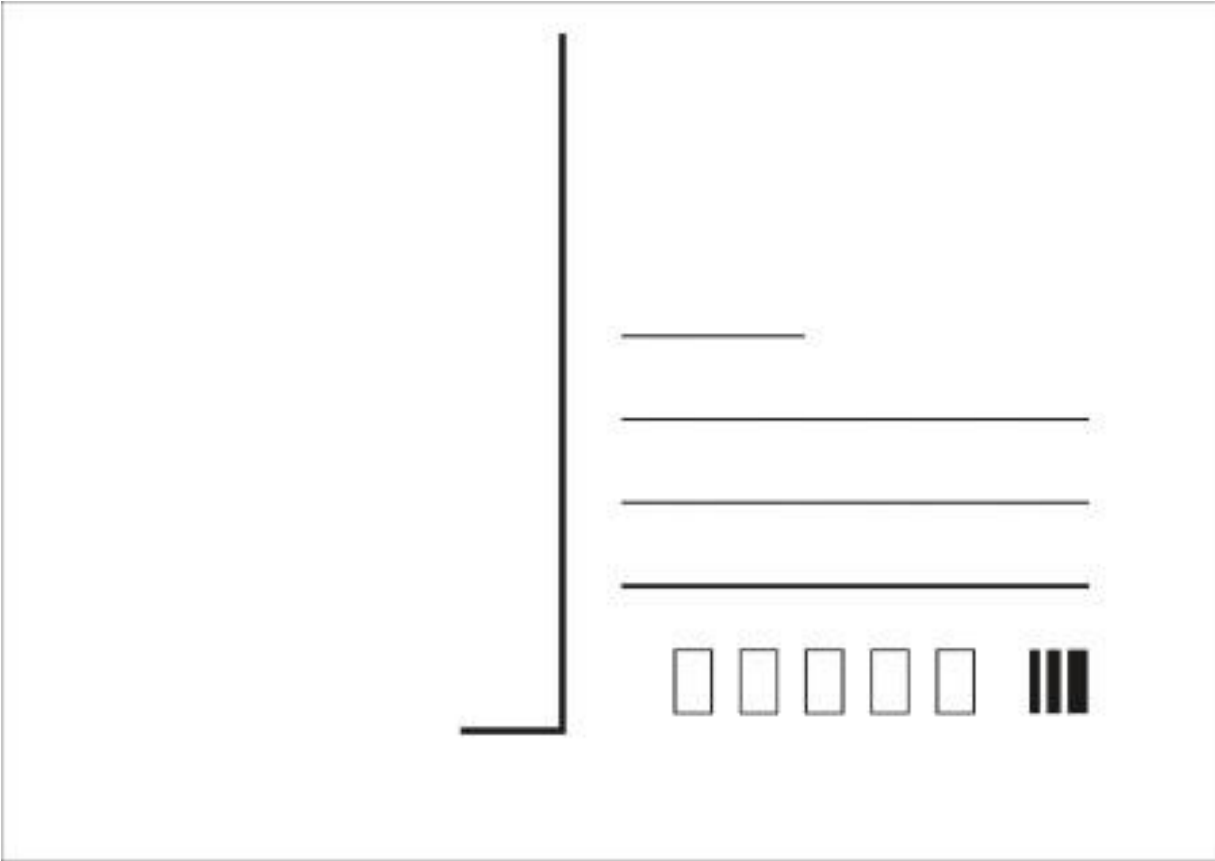
Na začiatku hodiny predstavíme **hypotézu komplementárnych potrieb R. F. Wincha** (1958 citovaný podľa Hayesovej, 2007²⁰): „Winch tvrdí, že každý z nás kompenzuje osobné nedostatky a chybičky výberom partnera, ktorý je v danej oblasti dobrý/lepší. Mnohí psychológovia jeho teóriu kritizujú a tvrdia, že pre nadviazanie vzťahov a partnerstiev je omnoho dôležitejšia podobnosť. Odhliadnuc od toho, skúsme preniesť túto teóriu do našej skupiny. *Premýšľajte, čo vám nejde a v čom by ste potrebovali vo vzťahu k štúdiu, k vykonávaniu budúcej profesie pomôcť? V čom by ste sa chceli zlepšiť? Na čom by ste mohli popracovať, lebo vám to príliš nejde, no ostatní s tým možno nemajú problém?*“

Každý dostane dve „pohl'adnice“. Študenti a študentky si premyslia dve oblasti, v ktorých podľa nich nevynikajú, ktoré by ale chceli zlepšiť či si osvojiť a vpíšu ich do pohľadníc vľavo. Uvedieme niekoľko oblastí ako tipy, ktorými nasmerujeme aktivitu želaným smerom, napr. *Vždy som sa chcel naučiť byť pokojnejším pred skúškou.; Neodkladať úlohy na poslednú chvíľu? Pre mňa niečo nemožné!; Ako nezabudnúť na všetky tie úlohy, ktoré máme zadané v rámci predmetov?* Zdôrazníme, že do pohľadníc nemusia vpisovať svoje meno. Potom sa pohľadnice rozvešajú po miestnosti a úlohou študentov a študentiek je prejsť sa po miestnosti a nájsť pohľadnice s oblasťami, ktoré im NEROBIA problém, a v ktorých by danej osobe vedeli pomôcť. Ak takéto nájdú, napíšu vpravo na niektorý z predpripravených riadkov svoje meno. Nevadí, ak na jednej pohľadnici bude viac mien, dôležité je vpísať sa všade, kde sa cítia byť kompetentní. Keď už vidíme, že jednotlivé pohľadnice majú vpravo aspoň jeden podpis, požiadame študentov/študentky, aby si svoje pohľadnice opäť vzali a posadali si do kruhu.

Diskusia: *Aké to pre vás bolo pomenovať oblasti, v ktorých nevynikáte a naopak hľadať neskôr tie, v ktorých nemáte ťažkosti? Čo vás pri čítaní pohľadníc prekvapilo? Kto zo skupiny vás prekvapil tým, čo dokáže? A v koľkých oblastiach ste sa našli? V čom vidíte v týchto dvoch oblastiach (čo mi nejde vs. čo viem) najväčšie rozdiely?*

¹⁹ Ide o modifikovanú verziu aktivity prvýkrát publikovanú ako Lemešová, M. (2017). Poznávanie iných. In Lemešová, M. (zost.). *Psychológia zážitkom*. 2. preprac. a dopl. vyd. Univerzita Komenského v Bratislave.

²⁰ Hayesová, N. (2007). *Základy sociální psychologie*. Portál.



KAŽDÝ DEŇ INÉ TOPÁNKY

Cieľ: analyzovať kľúčové momenty v minulosti jednotlivca a zhodnotiť ich vplyv (pozitívny, negatívny) na súčasný život, navrhnúť zmeny do blízkej i vzdialenej budúcnosti, uviesť konkrétne príklady vlastných zmien v priebehu času a príčiny týchto zmien ako i postavenie kľúčových osôb v živote jednotlivca, zhodnotiť priblíženie či vzdiaľovanie sa od svojich ideálov, zdieľanie postojov k základným hodnotám a postojom k životu

Trvanie: 90 a viac minút podľa veľkosti skupiny

Pomôcky: papier veľkosti A4 alebo A3 pre každého zo skupiny, lepidlo, fixky alebo farbičky, nožnice, letáky z obrázkami rôznych druhov obuvi, na farebné papiere vytlačené a nastrihané obrázky rôznych typov topánok z nasledujúcich strán (pre štvor- až päťčlenné skupiny vždy jedna sada), flipchartová tabuľa

Začneme predstavením témy topánok pomocou výroky slávnych osobností²¹, o ktorých má skupina diskutovať.

„Najúčinnejším liekom proti bolesti z nešťastnej lásky je buď iná láska, alebo aspoň o dve čísla menšie topánky.“ Peter Gregor (1944 – 2014, prozaik, dramatik, autor rozhlasových hier)

„Aký je človek: nadáva na svoje topánky, a pritom je vinná jeho noha.“ Samuel Barclay Beckett (1906 – 1989, írsky prozaik, dramatik a básnik)

„Optimista je človek, ktorý prešliape topánky a vyhlási, že sa konečne postavil na vlastné nohy.“ Zig Zigar (1926 – 2012, americký motivačný rečník)

„Nové myslenie je ako nové topánky. Človek je rád, že príde domov a vyzuje si ich.“ Milan Lasica (1940 - 2021, slovenský humorista, dramatik, spisovateľ - románopisec, herec, režisér, moderátor a spevák)

Študentky a študentov vedieme k spomínaniu na zážitky s topánkami napríklad z detstva (po akých topánkach túžili, či skúšali topánky rodičov a pod.), k funkciám topánok (ochranná, estetická...), ich (ne)vhodnosti vo vzťahu k rôznym udalostiam či budúcej profesii. Na flipchart/tabuľu zapisuje kľúčové a zaujímavé komentáre.

Po úvodnej, rozohrievacej, diskusii informujeme, že v téme topánok sa bude ešte pokračovať. Spomenieme anglické príslovie *„putting yourself in someone else's shoes“* a požiadame skupinu o vysvetlenie jeho významu a slovenský ekvivalent (ide o naše príslovie vžiť sa do kože niekoho iného).

Pýtame sa: *Poznáte ešte iné príslovia, porekadlá či nejaké ustálené frázy, frazeologizmy, ktoré s topánkami alebo aj s nohami, ktoré nás stále niekam nosia, súvisia? Čo znamenajú? O čom nás informujú?* **Príklady:** tečie mu do topánok, pozná ho ako svoje topánky a iné.

²¹ Zdroj citátov: <https://citaty-slavnych.sk/citaty-o-topankach/>

Následne rozdelíme skupinu do štvoríc alebo päťíc (skupiny možno vytvoriť aj z osôb, ktoré sedia blízko pri sebe) a spojíme stoly tak, aby mohli spoločne sedieť. Budú pracovať každý individuálne, ale pomôcky si budú ako skupina zdieľať. Do každej skupiny pridáme čisté A4/A3 papiere, farbičky, lepidlo, nožnice, katalógy obuvi a nastrihané obrázky rôznych typov topánok.

Úlohou je, aby sa každá osoba zamyslela nad tým, aké topánky nosila, nosí i nad tým, na aké sa chystá či by chcela nosiť, no z rôznych dôvodov si netrúfa a pod. a pomocou obrázkov vytvorili časovú os dôležitých momentov svojho života.

Obrázky topánok pritom treba vnímať ako metaforu, ktorá ilustruje pre nich kľúčové obdobia, udalosti, skúsenosti, výzvy, krízy či ľudí, ktorí ich na ceste životom ovplyvňujú a ovplyvňovali, ako aj ich charakteristiky (tieto momenty sa budú využívať aj v nasledujúcej aktivite, je preto dobré ich zaznamenať alebo mať časové osy k dispozícii).

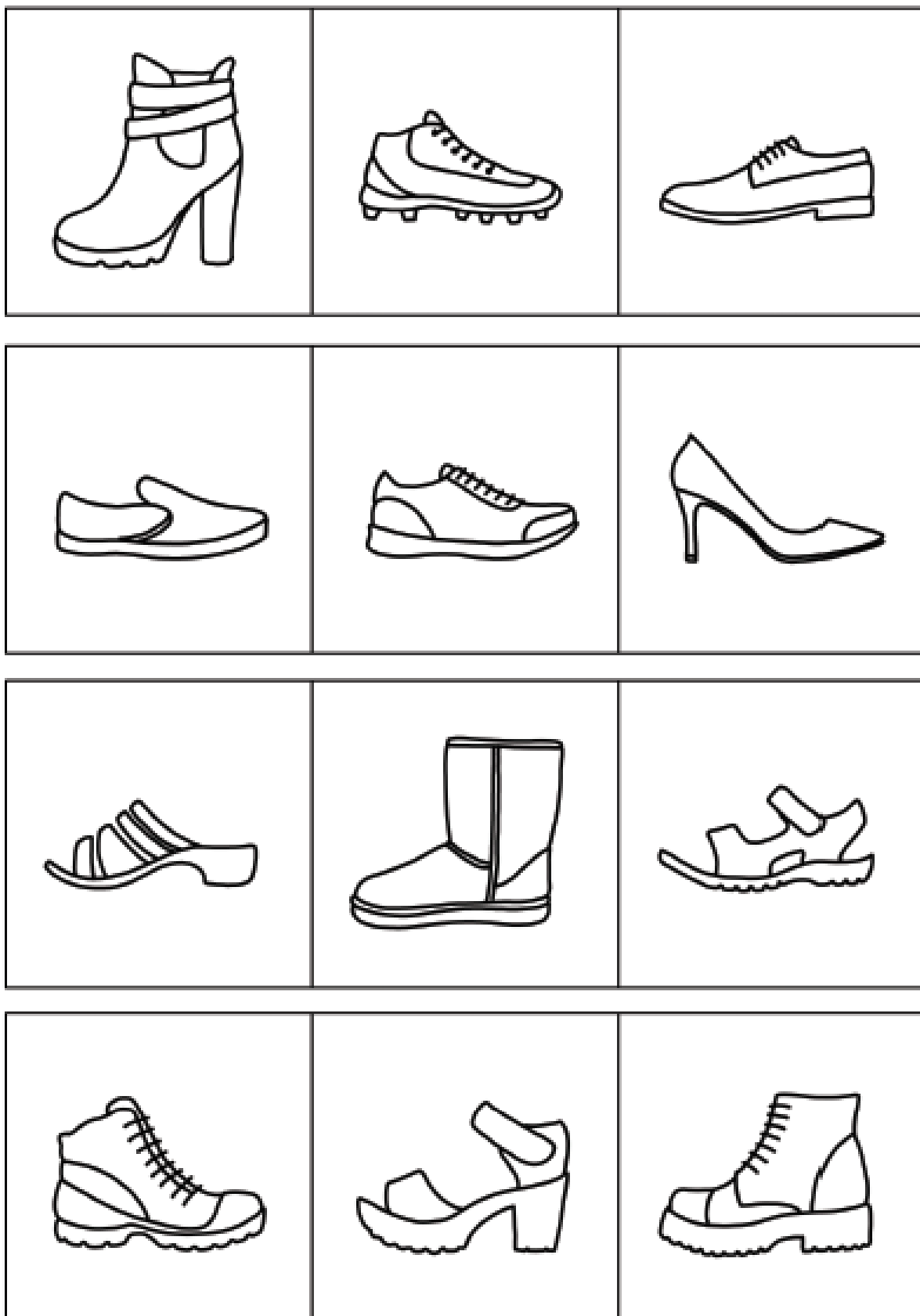
Vytvárajú tak časovú os nalepovaním pripravených obrázkov, tých, ktoré vystrihnú z katalógov, no môžu si časovú os i dokresľovať. V obrázkoch topánok sú vytvorené aj prázdne políčka – študentky a študenti do nich môžu dokresliť vlastné topánky či ich nechať prázdne, napríklad pre prípad, že v nejakom období si zvolil niekto z nich chodiť bosý a pod. Dôležité je, prečo si niektorý typ obuvi vyberáme v určitom životnom období či v určitých udalostiach (dážď, turistika, spoločenská udalosť a pod.).

Otvárame témy (ne)pohodlnosti obuvi, požiadaviek na obuv (naším vlastným či okolia), módnym trendom. Stále je však nutné pripomínať, že ide o metaforu, ktorá nás má síce cez topánky ukotviť, no zároveň viesť k zamysleniu nad našimi postupmi v iných situáciách: *Čo mi pomáha, ak sa necítim v pohode? Ako s tým viem pracovať? Ako sa viem na to pripraviť?*

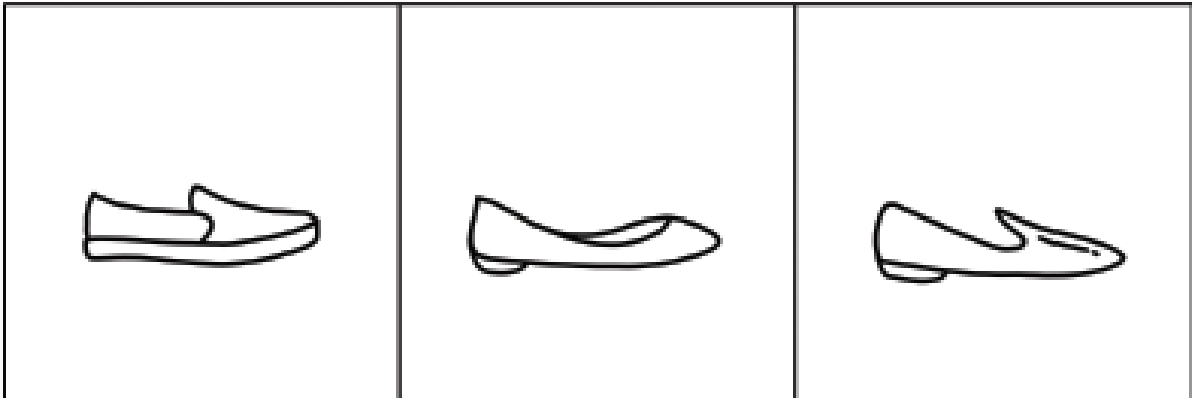
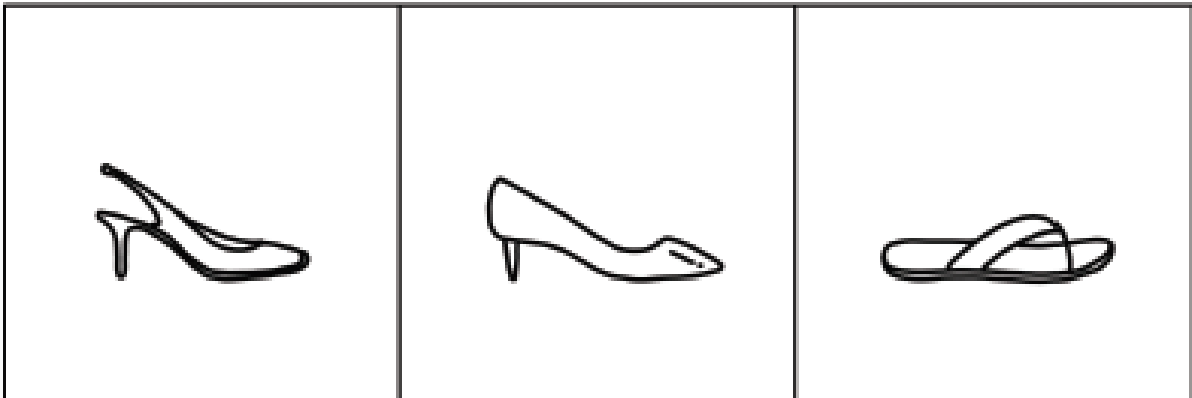
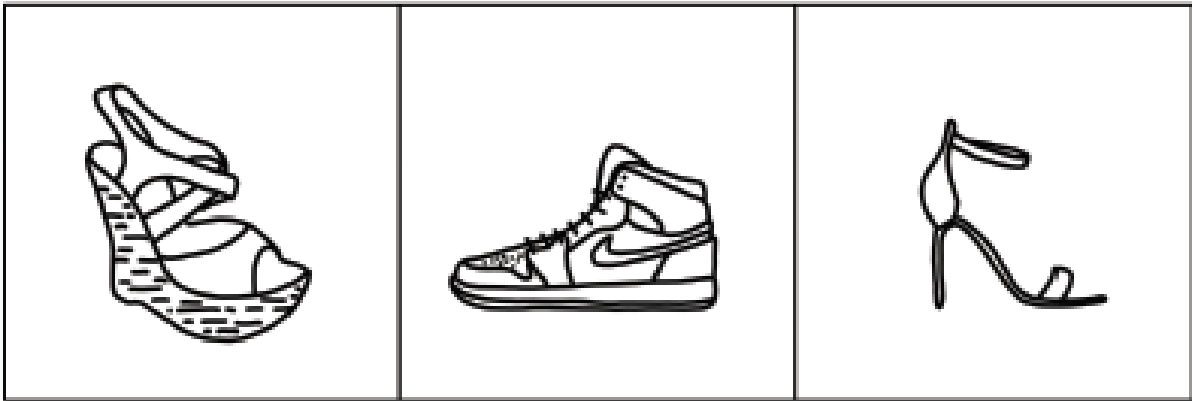
Po vytvorení časových osí si sadnú do kruhu a kto chce prezentuje svoju časovú os ako celok či iba to, čo so svojej časovej osy chce ostatným povedať a zazdieľať.

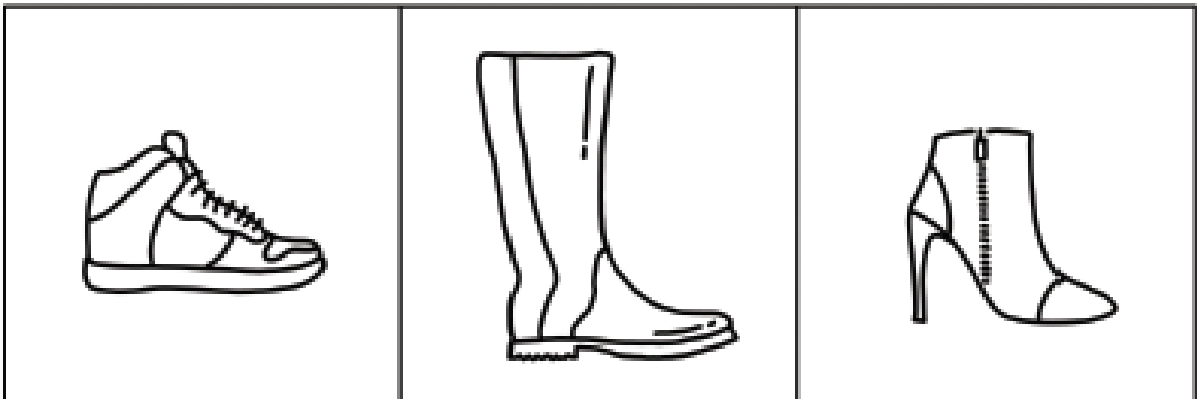
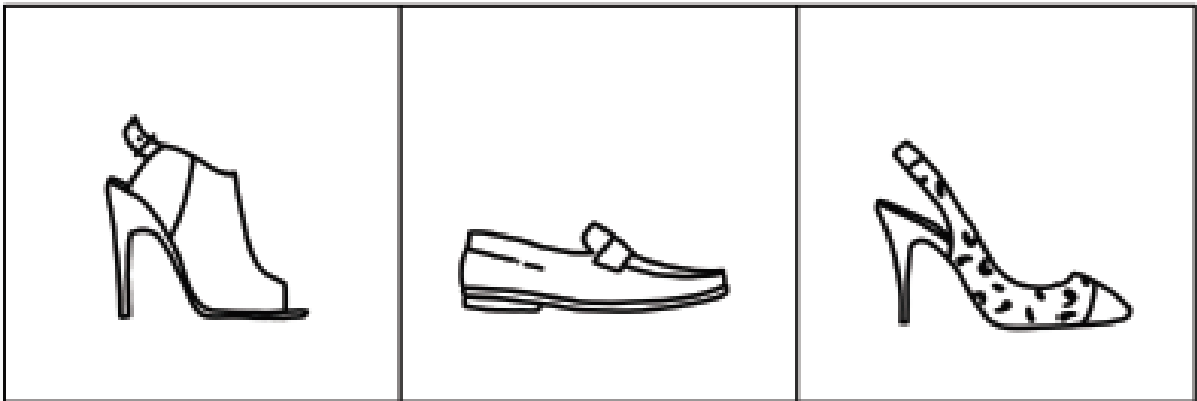
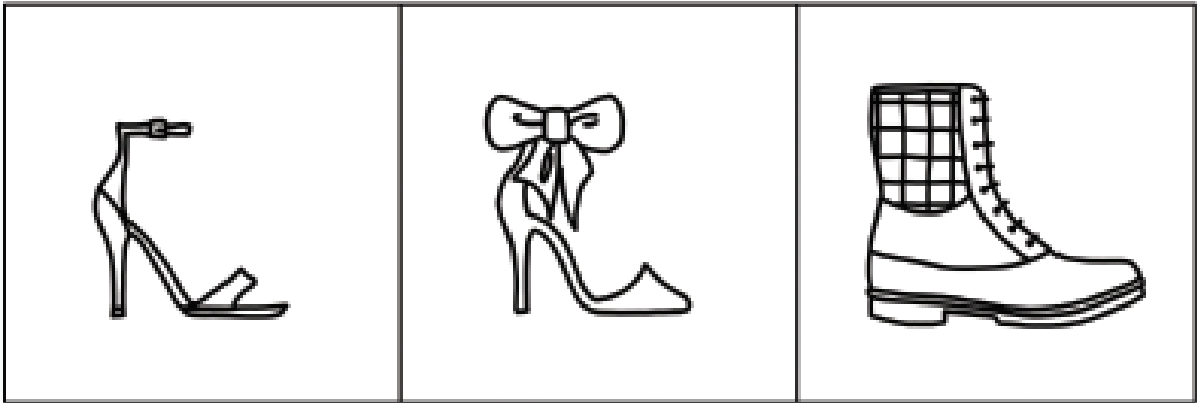
Záverečná reflexia v celej skupine: *Aká pre vás bola táto aktivita? Čo ste si pri vytváraní časovej osí uvedomili? Deje sa všetko tak, ako by ste si želali/ako ste si plánovali? Opakovali sa niektoré momenty v minulosti, súčasnosti či budúcnosti v skupine? Našli by ste aj napriek podobným základom odlišné smerovanie u ľudí v skupine?*

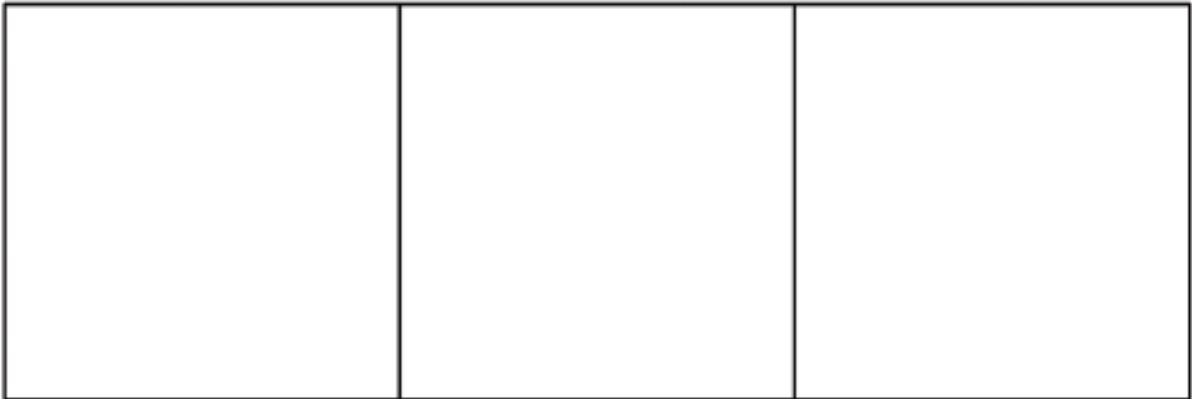
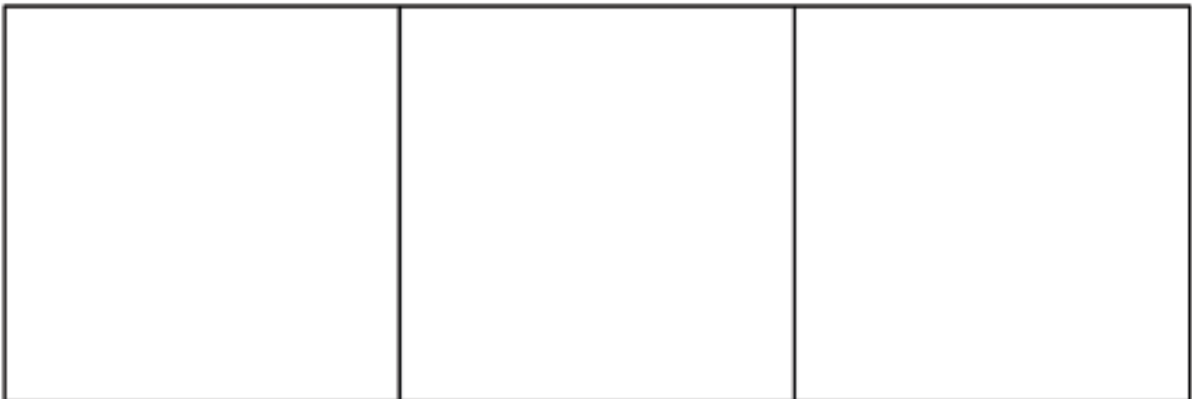
V aktivite môžeme, ak čas dovoľí, pokračovať. **Zameranie viac do budúcnosti, čo stimulujeme otázkou:** *V koho „šľapajách/stopách“ idete? Prečo práve „stopa“ tohto človeka? Čo vám kráčanie v jeho/jej stopách prináša? Je to uľahčenie? Alebo väčšia záťaž?*











HRAnice

Ciel: identifikovať vo fyzickom priestore bezpečné a ohrozujúce miesta, pomenovať príčiny takéhoto hodnotenia a prežívania, pomenovať vlastné hranice zabezpečujúce bezpečie vo vzťahu k budúcej profesii cez metaforu seba ako mesta

Trvanie: 120 minút podľa veľkosti skupiny

Pomôcky: mapa miesta/priestoru, kde sa študentky a študenti často pohybujú (napr. fakulta, internáty či mesto) v počte plánovaných podskupín, písacie potreby (fixky, farbičky), čisté papiere A4 alebo A3

Na stretnutie prinesieme mapu mesta/fakulty/internátov (v závislosti od cieľovej skupiny) v takom počte, aby mala každá podskupina jednu. Mapa je v úvode pripevnená na tabuli či na nástenke, alebo jednoducho položená na mieste, kde na ňu všetci vidia a môžu si jej jednotlivé časti pozrieť.

Požiadame študentky a študentov, aby vytvorili rad, pričom za sebou budú stáť zoradení podľa toho, ako dobre zvolený priestor poznajú. Potom ich rozdelíme do štvoríc, ktoré vzniknú z ľudí stojacich pri sebe. **Kladíme skupinám otázky, pričom ich vyzveme, aby pracovali s mapou a odpovede na otázky do nej vyznačili/vpísali:** *Poznáte celé naše mesto? V ktorých častiach mesta sa najčastejšie pohybujete? Sú časti mesta, v ktorých ste ešte neboli? Prečo? A sú časti mesta, ktoré by ste radi navštívili? Kam by ste návštevníkov a návštevníčky v našom meste poslali? Čo by ste odporúčali vidieť?*

Jednotlivé skupiny prezentujú výsledky svojej práce – začínajú skupiny, ktoré najmenej poznajú zvolený priestor a končí sa skupinou, ktorá sa označila znalcov. Nasleduje **diskusia:** *V čom ste videli najčastejšie rozdiely medzi skupinami? Ktoré osoby sa môžu cítiť v danom priestore viac ohrozené? Vnímajú naše mesto inak muži a inak ženy? Prečo? Sú skutočne nebezpečnými miesta alebo skôr ľudia? Je možné sa nebezpečným miestam vyhnúť? Čo treba robiť a čo naopak nie je vhodné v prípade, ak cítime možné ohrozenie? Čo môže prispieť k väčšej bezpečnosti všetkých?*

Aktivity potom posunieme o úroveň vyššie. Skupine zdôrazníme, že sme sa teraz rozprávali o fyzickom priestore: **Čo ale vaše vlastné hranice, váš psychický priestor? V čom vidíte hranice súvisiace s vami vo vašej budúcej profesii? Ktoré otázky, témy, oblasti sú pre vás „nebezpečné“, na čo ešte nemáte odpovede ale potrebovali by ste ich?**

Každý si vezme papier, farbičky, fixky a má na papier **stvárníť seba v budúcej profesii ako mesto:** *Aké by ste boli mesto? Otvorené alebo skôr ohraničené veľkými múrmi? Aké pravidlá by ste vo svojom meste nastolili? Aký spôsob života by preferovali ľudia vo vašom meste? Keď si každý nakreslí/napíše údaje o svojom meste, sadnú si študentky a študenti do kruhu, každý si vyberie jednu-dve dôležité informácie o svojom meste a doplní vetu: Ja keby som bol/a mesto... Ak ostane viac času, môžu o meste v druhom kole pridať viac informácií.*

ODKAZ SVOJMU JA

Cieľ: posúdiť minulé zážitky a skúsenosti z pohľadu dopadu na súčasný život jednotlivca, navrhnuť oblasti vhodné na zmenu v ďalšom životnom období, spoznanie a prijímanie svojich slabých i silných stránok

Trvanie: 30 - 45 minút podľa veľkosti skupiny

Pomôcky: dva rôznofarebné papiere pre každého zo skupiny, poštové obálky – jedna pre každého zo skupiny, počítač, dataprojektor, reproduktory, dve videá: odkazy do minulosti²² (*How to age gracefully*) a odkazy do budúcnosti²³ (*Timecapsule Chopok2013-2033*), rôznofarebné post-it lístočky

Začíname pustením videa *How to age gracefully*, v ktorom vidieť ľudí rôzneho veku. Tí posielajú samým sebe odkazy do minulosti. Po skončení videa vedíme krátku diskusiu o tom, čo študentky a študenti videli, čo ich na videu zaujalo, pričom smerujeme diskusiu k zadaniu úlohy. Študentky a študenti majú poslať podobný odkaz samým sebe do obdobia v minulosti. Neuvádzame presné číslo vzhľadom na rôznorodosť cieľovej skupiny. Vhodné je stanoviť niečím významné obdobie, napríklad 18 rokov alebo obdobie prechodového tranzitu – prestup na vysokú školu a pod. Zdôrazníme, že odkazy sa budú zdieľať so skupinou. Treba si teda zvážiť, čo je každý ochotný pred skupinou zverejniť.

Na jeden z farebných papierov si odkaz napíšu a jednotlivé odkazy sa v skupine, sediacej do kruhu, čítajú. Kto chce, môže aj vysvetliť, prečo si posielal práve takýto odkaz (napr. „Daj si čiapku!“ vychádza zo skúsenosti z lyžovačky, kde študentke omrzlo ucho, lebo si nedala čiapku a pod.). Po tom, ako prebehne jedno kolo s odkazmi do minulosti, zdôrazníme, že napriek tomu, že sa veľakrát zapodievame tým, čo sme mohli/nemohli či mali/nemali urobiť, zamýšľame sa veľakrát aj nad budúcnosťou – čo by sme mali/nemali robiť a pod.

Teraz je rad poslať si správu do budúcnosti a odkázať niečo svojmu ja o 5 alebo 10 rokov (vyberieme časový interval najvhodnejší pre cieľovú skupinu, napr. pri prvej skupine na začiatku vysokoškolského štúdia môžeme dať ako interval obdobie ukončenia štúdia v bakalárskom stupni).

Pustíme krátke motivačné video o časovej kapsuli na Chopku a informuje o udalosti, ktorá sa udiala pred rokmi: *V roku 2013 prebehla v Jasnej akcia, ktorej cieľom bolo odovzdať odkaz ďalším generáciám, sebe samému, známym i neznámym. Kapsula bola v júni 2013 osadená na Chopku a v lete do nej ľudia mohli vhadzovať svoje odkazy do budúcnosti. Dňa 30. 11. 2013 bola schránka oficiálne zapečatená na nasledujúcich 20 rokov vo výške 2004 m. n. m., priamo pri výstupnej stanici kabínovej lanovky.*

²²Video *How to age gracefully* so slovenskými titulkami, ktoré vzniklo v rámci programu WireTap rádia CBC dostupné na <https://www.youtube.com/watch?v=VsBaLBvwG2o> [12. 7. 2023]

²³Video *TIME CAPSULE CHOPOK 2013-2033*

<https://www.youtube.com/watch?v=VuWAAHYJh6c> [12. 7. 2023]

Na kapsuli je nastavené odpočítavanie času, takže je možné sa pozrieť, koľko času ešte ostáva do jej otvorenia plánovaného na rok 2033.

Študentky a študenti majú urobiť podobný odkaz pre seba. Každý dostane obálku a druhý farebný papier, na ktorý si majú odkaz napísať. Tieto odkazy nezdieľajú v skupine, ale zalepia ich do obálok, na ktoré sa napíše dátum, kedy ju smú otvoriť a obálky si vezmú domov alebo odovzdajú vyučujúcej/vyučujúcemu, u ktorého si ich v stanovenom čase vyzdvihnú.

Diskusia k obom častiam aktivity (odkazom do minulosti i budúcnosti) prebehne v celej skupine na záver aktivity: Čoho sa najčastejšie týkali odkazy do minulosti? Robili by ste veľa zmien? Prečo? Prečo nie? Ako súvisia odkazy do minulosti s tým, čo ste si odkázali do budúcnosti? Čo k definovaniu zmien vedie? Aké sú zmeny, ktoré by sme chceli zrealizovať?

SPRÁVNA STAROSTLIVOSŤ²⁴

Cieľ: všímať si vlastné potreby a hodnoty, vedieť pomenovať potreby v oblasti sebarozvoja a starostlivosti o seba

Trvanie: 20 alebo 45 minút (podľa spôsobu realizácie)

Pomôcky: jedna visačka pre každú osobu v skupine, ideálne vytlačená na tvrdší farebný papier (nepovinné: visačky z rôznych druhov oblečenia)

Správna starostlivosť je základom životnosti každého výrobku. Aj preto dostávame k elektrospotrebičom, topánkam či odevom návody na to, ako ich ošetrovať, čistiť, či používať tak, aby sme predĺžili dobu ich použitia. A ak ich nepoužívame správnym spôsobom, obvykle sa nich nevzťahuje záruka výrobcu. Správame sa podobne ako materiálnym veciam aj k sebe samému? Sme si vedomí toho, akí sme? A vieme, čo nám v súvislosti s našimi vlastnosťami či schopnosťami škodí, či naopak pomáha žiť v harmónii, zdraví a pohode?



²⁴ Aktivita je inšpirovaná prednáškou K. Lee-Own: Creative Encouragement: A Social Interest Project (2023).

V tomto cvičení si pomocou metafory visačky na oblečení priblížime, akí sme, a aké techniky starostlivosti o seba resp. aké prístupy okolia, nám pomáhajú byť „v pohode“.

Podľa toho, koľko času chceme aktivite venovať, môžeme najskôr zamerať pozornosť na visačky na oblečení (príp. si môžeme nejaké priniesť, najlepšie sú autentické visačky z bežných kusov odevu). Ak nemáme dosť času, túto úvodnú motivačnú aktivitu možno aj vynechať.

Požiadajte skupinu, aby sa zamysleli nad tým, aké informácie obvykle na visačkách nájdú: informácie o produkte (názov produktu, krajina pôvodu produktu, materiál, veľkosť) a informácie o starostlivosti (symboly ako produkt prať, ako ho skladovať, akým teplotám vystavovať, v akom počasí ho používať a pod.). *Aké informácie by ste na visačkách produktov ešte uvítali? Čo by ste pridali? Ako by to vyzeralo, keby aj ľudia nosili podobné visačky? Čo by na nich mohlo byť? Aké informácie by vám pomohli lepšie sa o seba starať? A aké by mohli byť užitočné pre ostatných? Čo by o nás mali vedieť? A ako by sa k nám mali správať?*

Po tejto krátkej úvahe rozdáme každému jednu visačku a vyzveme skupinu, aby si skúsili pre seba takúto visačku vyrobiť. **V prvej časti** by mali uviesť niečo o sebe. Mali by to byť informácie, ktoré pomáhajú človeka spoznať, identifikovať jeho potreby, hodnoty, vlastnosti apod. Napr. *Som hanblivý. Veľa rozprávam. Občas potrebujem byť sama.* Môžu použiť aj percentuálne vyjadrenie, ako pri zložení látok, z ktorých je vyrobené oblečenie. Podporujte skupinu v kreatívnom predstavení seba.

V druhej časti majú za úlohu do prázdnych krúžkov doplniť symboly, piktogramy, ktoré poskytujú základnú informáciu o tom, čo daná osoba preferuje, alebo naopak nemá rada, čo jej vadí. **V tretej časti** potom uvedú niekoľko vecí, ktoré im pomáhajú cítiť sa spokojní, šťastní, v pohode... Malo by ísť o také činnosti, ktoré robia v rámci starostlivosti o seba. **Posledná časť** visačky slúži na to, aby sa zamysleli, ako by sa k nim mali správať ostatní. Ako by sa o nich mali starať, čím ich podporiť alebo povzbudiť.

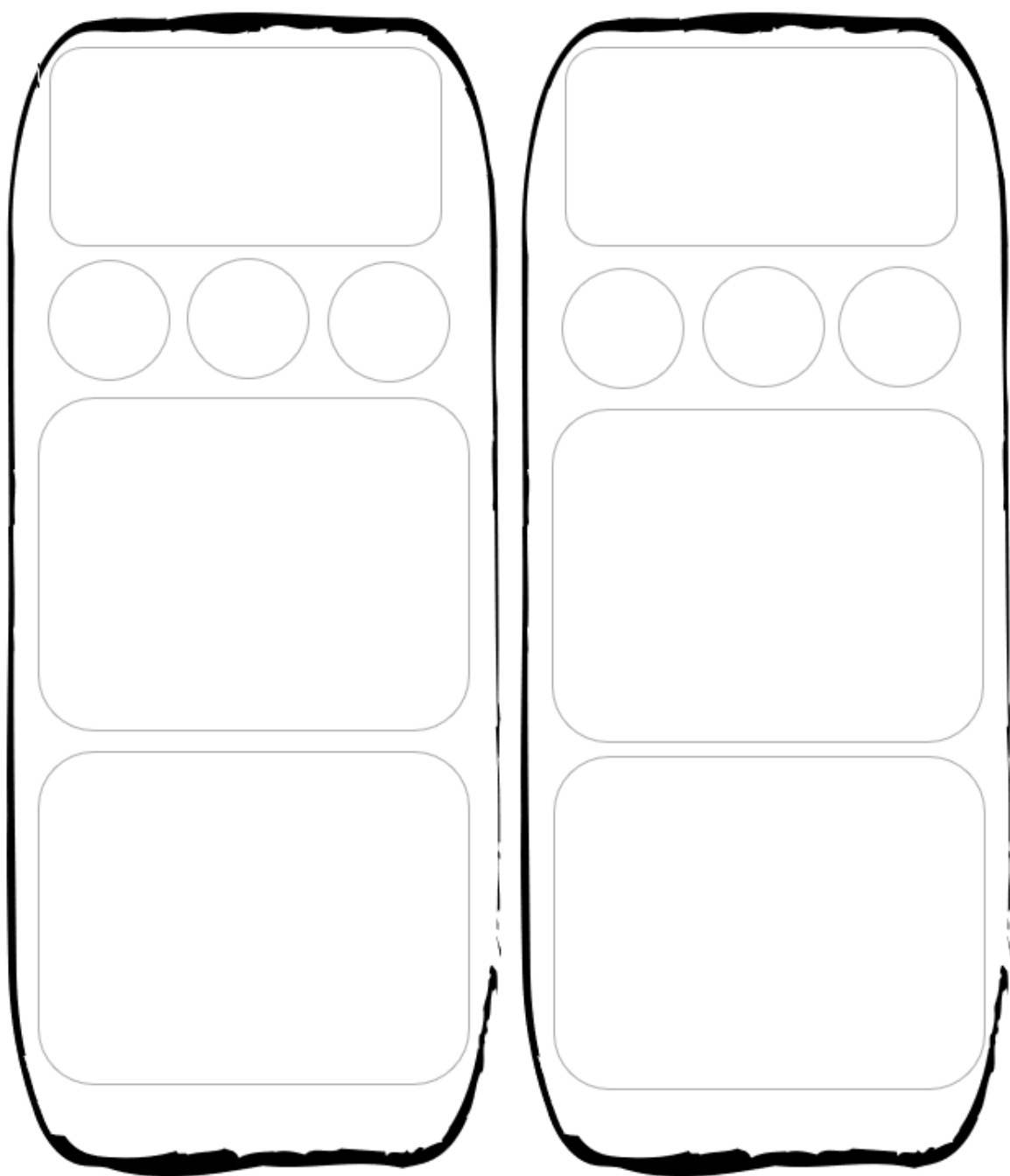
Na tvorbu visačiek potrebujeme cca 15 minút. Ak nemáme viac času, príp. pracujeme s väčšou skupinou, môžeme krátko zreflektovať, aké pre nich bolo takto o sebe uvažovať, a uviesť príklady, čo sa na ich visačkách objavilo. Formát visačky je zámerne urobený tak, aby ju následne mohli použiť ako záložku do knihy.

Vyzvite skupinu, aby si svoje visačky odložili (napr. ako záložky), občas sa k nim vrátili a zamysleli sa nad tým, ako sa o seba starajú, príp. či sa v ich potrebách a prioritách niečo zmenilo.

TIP č. 1: Ak sa skupina dobre pozná a máme viac času, môžeme cvičenie rozšíriť. V tomto prípade je dôležité zdôrazniť v úvode, aby si študentky a študenti na visačky nepísali svoje mená. Hotové visačky vyzbierame. Každý si vyžrebuje jednu visačku a pokúsi sa podľa návodu na starostlivosť nájsť osobu, ktorej visačka patrí. Texty sa nečítajú nahlas, všetci chodia po učebni, navzájom sa zastavujú a hľadajú osobu, ktorej visačka patrí. Potom jej ju vrátia a kto má svoju visačku späť, môže sa vrátiť na miesto. Spoločne potom diskutujeme o tom, podľa čoho majiteľku či majiteľa

visačky identifikovali, príp. čo sa o iných dozvedeli. Diskusiu môžeme rozšíriť aj na to, či je vhodné otvorene svoje potreby komunikovať (metaforicky, či by vzťahom, komunikácií a duševnému zdraviu ľudí pomáhalo, keby sme všetci verejne nosili podobné visačky), resp. v čom sú možné riziká.

TIP č. 2: V skupinách, ktoré sa naozaj dobre poznajú, môžeme cvičenie obmeniť. Každý si vylosuje prázdnu visačku s menom niekoho zo skupiny a pokúsi sa pre túto osobu vytvoriť návod na starostlivosť. Táto alternatíva podporuje všímavosť a citlivosť k potrebám iných, je však osobnejšia, preto treba zvážiť, či je vhodná pre každú skupinu.





O ZVLÁDANÍ A RASTE

ZOZNAM AKTIVÍT

Môj plný a prázdny pohár
Ako zvládnuť každodenné výzvy?
Žijem, prežívam alebo si užívam?
Je dobré myslieť pozitívne
Vzťahy ako záchranná sieť
Empatia
Jazyk povzbudenia
Keď veci nejdú, ako by sme chceli...

MÔJ PLNÝ A PRÁZDNY POHÁR²⁵

Ciel: spoznať podnety vyvolávajúce stres a uviesť príklady z každodenného študentského života, uvedomiť si vlastné prežívanie a reakcie na stresové situácie

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: rôzne druhy pohárov (napr. plechový pohár, pohár z mäkkého a tvrdého plastu, papierový pohár, sklenený pohár, keramický, pohár s odlomeným uškom či odštiepeným krajom, ryhami, puknutý pohár, poháre rôznych veľkostí...), flipchart/tabuľa, písacie potreby

Pred skupinu rozostavíme rôzne druhy pohárov a spýtame sa, ako by jednotlivé poháre reagovali, ak by sme do nich naliali horúcu vodu, napr. keď si chceme urobiť čaj. A ak by sme liali vodu bez zastavenia? Čo by sa stalo? Každý pohár reaguje inak – do jedného sa zmestí viac, do iného menej. Jeden zmení svoj tvar, lebo voda je príliš horúca (pohár z mäkkého plastu), iný po čase začne vytekať, lebo je z papiera alebo má prasklinu, ďalší nedokážeme dlhšiu dobu chytiť do rúk, lebo sa veľmi zohreje svojim obsahom.

Vidíte nejakú paralelu medzi pohárom a nami? Vysvetlíme, že každý z nás je ako pohár a horúca voda sú situácie, ktoré na nás pôsobia. Podobne ako pohár reaguje na naliatie horúcej vody, aj ľudský organizmus reaguje na záťaž či ohrozenie. Ak je vody viac ako sa zmestí do pohára, alebo ak je teplejšia ako by mala byť, pohár prelejeme alebo sa deformuje. Aj keď je určený na to, aby dokázal v sebe tekutinu udržať, nie vždy tento účel splní, najmä ak nám už dlhšie roky slúži, sem tam nám i spadol či má nejakú tú prasklinku. S ľuďmi je to podobne. Reagujeme na stres a záťaž zmenou emocionálneho prežívania, oslabením kognitívnych funkcií, aktiváciou psychických obranných mechanizmov a pod. Každý pohár teda reaguje inak - jeden je pevnejší a odolá tlaku horúcej vody dlhšie, iný naopak praskne hneď na začiatku. Aj u ľudí vidíme rozdiel, pokiaľ ide o zvládanie stresu aj to, čo je v našom prípade tou „horúcou vodou“.

Na flipchartový papier alebo tabuľu nakreslíme siluetu človeka. Pýtame sa študentiek a študentov, čo v nich vo vzťahu k štúdiu na vysokej škole vyvoláva stres a zároveň, kde ho na svojom tele cítia. Pomenované situácie zapisujeme do siluety človeka v tých častiach, kde študentky a študenti stres situujú.

Ľudí však nestresujú rovnaké veci rovnako intenzívne. Na zemi vytvoríme pomyselnú škálu stresu. Na jej jednej strane prežívame vysokú mieru stresu, na opačnej nízku, medzi týmito bodmi je rôzna intenzita stresu. Spoločne zistíme, ktoré zo situácií na nakreslenej siluete koho do akej miery stresujú. Čítame jednotlivé situácie z flipchartu a študentky a študenti sa postavia do tej časti škály, ktorá vyjadruje mieru ich stresu. Toto rozostavenie ukazuje rozmanitosť prežívania.

²⁵ Ide o modifikovanú verziu aktivity *Chill out proti stresu* prvýkrát publikovanú ako Lemešová, M. (2015). Zdravý životný štýl a nerizikové správanie. In Lemešová, M. (zost.). *Psychológia zážitkom*. 1. vyd. Univerzita Komenského v Bratislave.

Ďalšie spúšťače stresu môžeme doplniť z teoretickej časti tejto publikácie, kde sú rozdelené na dve skupiny výziev, a to tie, ktoré s univerzitou súvisia a tie, ktoré s ňou súvis nemajú. Stresujúca teda môže byť veľká pracovná záťaž, nedostatočná spätná väzba od vyučujúcich strach z nezískania vedomostí potrebných pre budúce povolanie nedostatok podnetov pre osobný rozvoj, požiadavky niektorých vyučujúcich, ale i to, ako si študentka/študent dokáže finančne zabezpečiť štúdium, chýbajúca podpora rodiny, nedostatočné digitálne kompetencie či nesprávny výber zamerania štúdia.

Diskusia: *Prečo vás odlišnou mierou stresujú tie isté situácie? Čo spôsobuje túto odlišnosť? Zmenilo/mení sa v priebehu vášho štúdia vnímanie a prežívanie niektorých situácií? Povedzte konkrétne príklady.*

Ťažkosti v oblasti duševného zdravia sú výsledkom nesúladu medzi charakteristikami životných výziev (ich zdroja, intenzity či trvania) a individuálnymi zdrojmi potrebnými na ich zvládnutie (napr. stratégie zvládania, miera odolnosti, postoje jednotlivca).

AKO ZVLÁDNUŤ KAŽDODENNÉ VÝZVY?²⁶

Cieľ: spoznať rôzne spôsoby pomáhajúce zvládať stresové situácie, zdôvodniť ich význam a uviesť konkrétny príklad využitia počas štúdia

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: flipchart/tabuľa, písacie potreby, pracovný list *Čo mi pomôže?*

Na úvod priblížime tému a **stimulujeme diskusiu:** *Prvá ústna skúška, odovzdanie seminárnej práce či prezentovanie pred celou skupinou rozhodne predstavujú nemalé študentské výzvy. Očakávania v jednotlivých predmetoch na univerzite sú rozhodne vyššie ako tomu bolo na strednej škole a ich úspešné zvládnutie si vyžaduje mnoho úsilia, vytrvalosti, koncentrácie a zdatnosti. Ťažkosti môžu mať dokonca aj tí, ktorí sa s nimi doteraz nestretli. Prvé neúspechy môžu pripraviť pôdu pre budúci úspech, ale musíte ich využiť ako odrazový mostík pre sebazdokonaľovanie. Nájsť stratégie, ktoré vám záťaž pomôžu zvládnuť. Ako to celé teda zvládnuť a nevzdať sa? Čo vám pomáha? A prečo?*

Jednotlivé odpovede zapisujeme na flipchart či tabuľu. Pri väčšej skupine môžeme vytvoriť trojice, štvorice, v ktorých prebehnú intenzívnejšie diskusie a ich výsledky sa potom zhrnú. Doplnenie stratégií, ktoré študentky a študenti menovali, realizujeme pomocou pracovného listu *Čo mi pomôže*, s ktorým sa pracuje v podskupinách. Úlohou je doplniť zdôvodnenie, teda odpoveď na otázku **PREČO je daná stratégia správna a konkrétny príklad z ich vysokoškolského života**. Pracovný list je tiež možné rozstrihať a prideliť každej skupine iba 3-4 pomáhajúce stratégie, s ktorými budú pracovať.

²⁶ Spracované podľa Kutcher, S. (2019). *Transitions. Making the most of your campus experience*. Dostupné na: <https://mentalhealthliteracy.org/product/transitions/>

RIEŠENIA PRACOVNÉHO LISTU

Stratégia	Prečo?
<i>Zistite, v čom je vlastne problém</i>	Chvíľu sa zamyslite nad situáciou, ktorá vám spôsobuje stres. Čo vás na situácii najviac trápí? V čom spočíva skutočný problém? Identifikácia problému je dôležitým krokom k tomu, aby ste mohli vypracovať riešenie.
<i>Zvážte možné riešenia</i>	Existuje riešenie problému? Nezabudnite, že aj zložité riešenie je stále riešením. Riešenie problému, aj keď je ťažké alebo keď si vyžaduje veľa času, je vždy najlepšou stratégiou zvládania. Požiadajte o pomoc aj niekoho iného – určite sa niekto už s podobnou situáciou, problémom stretol. Skúsenosti iných vám môžu pomôcť rozhodnúť sa, čo je najlepším riešením práve pre vás.
<i>Prijmite to, čo nemôžete zmeniť</i>	Ak neexistuje riešenie a situáciu nemôžete zmeniť, možno to budete musieť jednoducho prijať a ísť ďalej. Považujte tieto dvere za zatvorené a začnite hľadať iné, ktoré by ste mohli otvoriť.
<i>Bud'te realistickí</i>	Skúste sa na veci pozrieť triezvo, z nadhľadu. Nie všetky udalosti predstavujú koniec sveta. Zvážte, či vás to, čo vás trápí teraz, bude trápiť aj o týždeň, o mesiac alebo o rok. Keby sa táto situácia stala niekomu známemu, vnímali by ste ju inak? Akú radu by ste mu dali?
<i>Uvedomte si, čo prežívate</i>	Je v poriadku, ak sa občas cítite nahnevaní alebo rozrušení. Nemusíte svoje emócie dusiť v sebe. Priznanie, že vás niečo naozaj trápí, vám často pomôže cítiť sa oveľa lepšie. Netreba však na tejto úrovni zostať, ale skúste zmobilizovať svoju energiu, aby vám pomohla zvládnuť výzvu. Prejdite od emócií k mysleniu, od prežívania problému k jeho riešeniu.
<i>Budujte si zdravé vzťahy</i>	Kedykoľvek prežívate stres, rozhovor s priateľmi a rodinou môže mať veľký význam. Rozvíjajte a budujte zdravé vzťahy s ľuďmi, na ktorých sa môžete spoľahnúť. Ide o dôležitú súčasť prípravy na zvládanie stresu. Navyše mnohí ľudia si prešli tým, čo prežívate vy, a môžu vás nielen podporiť, ale aj navrhnúť stratégie, ktoré by vám mohli pomôcť vyriešiť problémy, ktorým čelíte.
<i>Vyhýbajte sa alebo aspoň obmedzte konzumáciu drog a alkoholu</i>	Nadmerné pitie alebo užívanie drog problém nevyrieši, no ovplyvní vašu schopnosť robiť správne rozhodnutia. Sú len dočasným riešením. Keď látka vyprchá, vaše problémy pretrvávajú a váš stres môže byť nakoniec oveľa horší. Príliš veľa alkoholu alebo drog môže viesť aj k mnohým fyzickým a psychickým zdravotným problémom.
<i>Stravujte sa zdravo</i>	Dobre vyvážená strava vás psychicky aj fyzicky posilňuje. Dodáva vášmu telu palivo, ktoré potrebujete na dosiahnutie úspechu. Obmedzte potraviny s vysokým obsahom tuku alebo cukru.

<i>Bud'te aktívni</i>	Jedným z najlepších spôsobov, ako si oddýchnuť a zbaviť sa stresu, je byť aktívny. Fyzické cvičenie prospieva mozgu a telu. Výskumy ukazujú, že najväčší účinok možno dosiahnuť aspoň 30 minútovým intenzívnym cvičením denne, pričom závisí od vašich preferencií, ktorý typ cvičenia si zvolíte. Ak sa neviete odhodlať s cvičením vôbec začať, skúste aspoň: chodiť na vyučovanie pešo, vystúpiť z autobusu o jednu alebo dve zastávky skôr a zvyšok cesty prejsť pešo, ísť po schodoch namiesto výťahom, ísť na s priateľmi na prechádzku a nie na posedenie na kávu.
<i>Spite dostatočne dlho a kvalitne</i>	Dobrý spánok je nevyhnutný pre optimálne duševné a fyzické zdravie. Pre väčšinu ľudí je ideálnych 8 až 9 hodín spánku za noc, ale vy sami predsa viete, koľko spánku je pre vás optimum. Hoci sa zdá, že učenie sa počas noci je nevyhnutnou súčasťou vysokoškolského štúdia, nárazové štúdium je menej efektívne ako dobrý spánok a učenie počas dňa. Ak máte problémy so spánkom, možno treba zapracovať na „spánkovej hygiene“ – zaspávanie a vstávanie v podobnom čase, dôsledná rutina prípravy na spánok a vyhýbanie sa obrazovkám (napr. telefónu, tabletu, televízii alebo počítaču) aspoň hodinu pred spaním
<i>Manažujte si svoj čas</i>	Naučte sa plánovať úlohy a iné každodenné povinnosti - pomôže vám to byť produktívnejší a zabráni v preťažení. Keď viete, že máte čas urobiť všetko, čo potrebujete, ľahšie zvládnete svoj deň.

Diskusia: Ktoré zo stratégií z pracovného listu používate? A ktoré plánujete skúsiť? Ako tieto stratégie vnímate z pohľadu študentského života? Aké z nich často volíte vy či ľudia vo vašom okolí? A ktoré nedokázate dodržať? Čo by vám pomohlo?

ČO MI POMÔŽE?

STRATÉGIA	PREČO?
<i>Zistite, v čom je vlastne problém</i>	
<i>Zvážte riešenia</i>	
<i>Prijmite to, čo nemôžete zmeniť</i>	
<i>Bud'te realistickí</i>	
<i>Uvedomte si, čo prežívate</i>	
<i>Budujte si zdravé vzťahy</i>	
<i>Vyhýbajte sa alebo aspoň obmedzte konzumáciu drog a alkoholu</i>	
<i>Stravujte sa zdravo</i>	
<i>Bud'te aktívni</i>	
<i>Spíte dostatočne dlho a kvalitne</i>	
<i>Manažujte si svoj čas</i>	

ŽIJEM, PREŽÍVAM ALEBO SI UŽÍVAM?

Cieľ: kategorizovať vlastné silné a slabé stránky, určiť vplyv prostredia a vlastných skúseností na ich definovanie, hľadať príčiny odlišného nazerania na tieto charakteristiky a kriticky ich zhodnotiť

Trvanie: 50 minút

Pomôcky: tabuľa alebo flipchart, písacie potreby (fixky), maketa kocky pre každého (ideálne na tvrdšom papieri), nožnice, lepidlo, príp. lepiaca páska

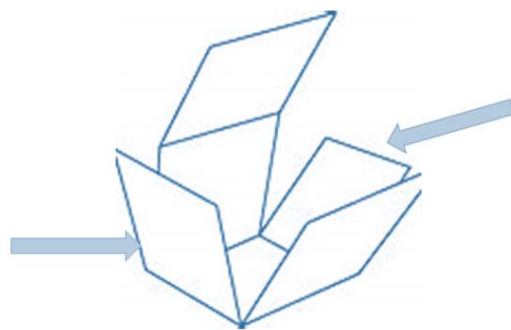
Začneme otázkou: *Čo potrebujeme k spokojnému životu? Je to jednoduchá otázka? Má jednoduchú odpoveď? Kedy si život užívame a kedy ho len prežívame?* Požiadame študentky a študentov, aby hovorili všetko, čo ich napadne, keď sa povie, že si niekto život užíva. Všetky ich myšlienky zapisujeme a žiadame aj o konkrétne príklady z ich života. Rovnako postupujeme pri vyjadrení, že len „prežívam“.

Následne každému zo skupiny rozdáme maketu kocky, ktorú si rozstrihajú a zlepia. Strany kocky sú na začiatku prázdne. **Vysvetlíme:** *V rukách máte každý jednu kocku, môžeme ju pre túto aktivitu vnímať ako jednu tehlu/tehličku potrebnú budovanie múrov vášho domu či bytu, na budovanie vášho života. Čo vám napadne, keď sa povie múr? Aké má funkcie? Kedy múry stavíme? A kedy ich búrame?* Ponecháme skupinu povedať čo najviac nápadov, môžeme doplniť tému aj o historický kontext (Múr nárekov, Berlínsky múr, múr vo varšavskom gete...). Návrhy skupiny však smeruje prioritne dvoma smermi:

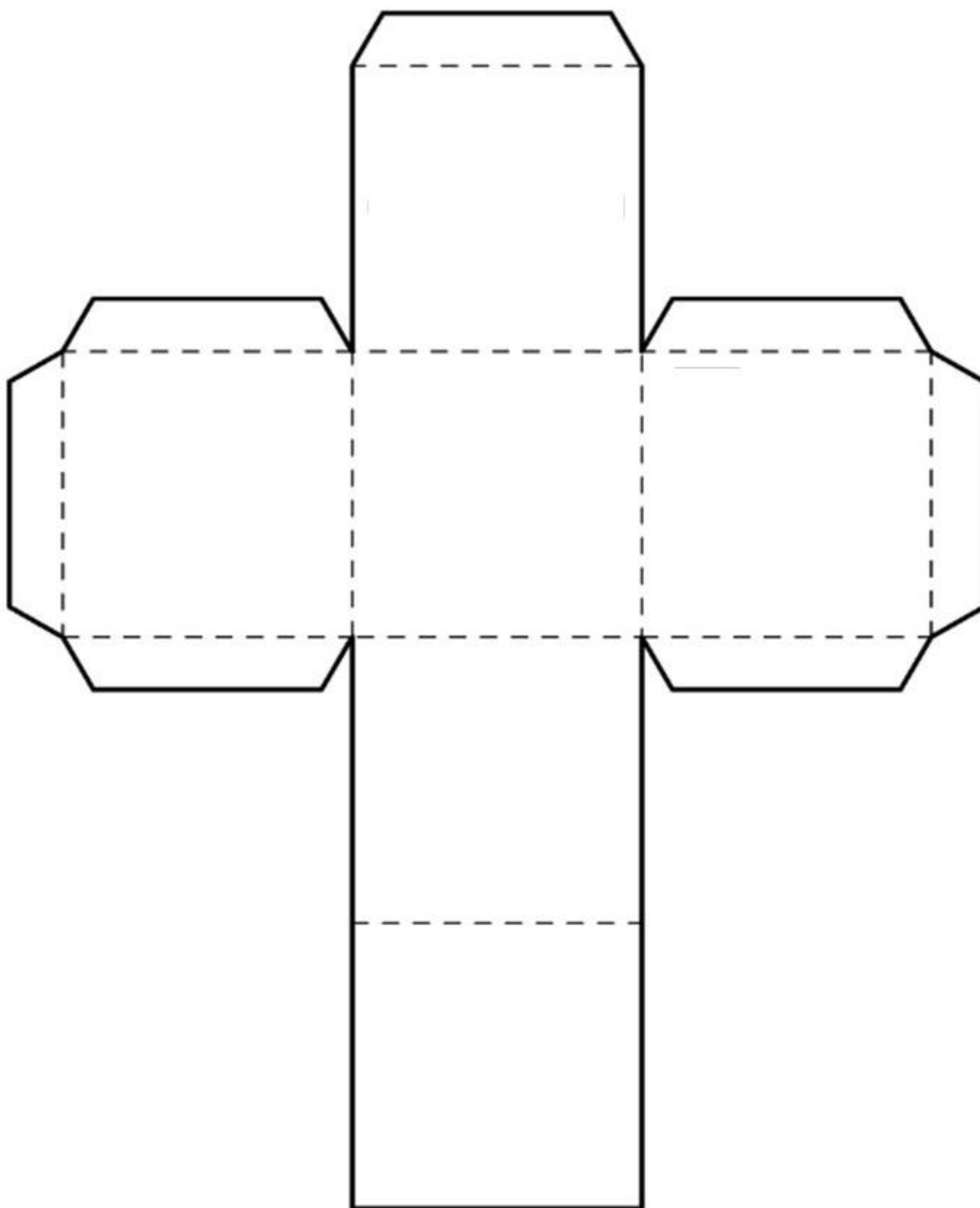
1. **múr ako časť nejakej stavby, ktorá nás chráni** pred chladom, ohrozením (nosné múry, oporné múry, opierame sa o múry) alebo
2. **múr ako prekážka, bariéra**, na ktorú narážame (múr nezáujmu, mlčania, ťažkostí, byť uzavretý medzi štyrmi múrmi, pritlačiť niekoho k múru a robiť tak na neho nátlak, snažiť sa preraziť hlavou múr a pod.).

Na protiľahlé strany kocky každý v skupine napíše svoje slabé stránky (vlastné limity, obmedzenia, prekážky, ktoré nás často nútia život „len prežívať“) a silné stránky (to, čo nás chráni, dodáva energiu a pomáha prekonávať prekážky a odolávať tlaku – umožňuje nám život si užiť). Vychádzať pri tom môžu aj z výsledkov predchádzajúcej časti (prežívať vs. užívať) či aktivity (*Môj plný a prázdny pohár*).

Potom skupinu vyzveme, aby zo svojich kociek postavila múr. Bude to symbolický múr, ktorý v sebe skrýva oba predchádzajúce významy múru (aj pozitívny, aj negatívny). Pri stavbe múru využívajú študentky a študenti z kociek dve protiľahlé strany – z jednej strany teda bude múr silných stránok, z druhej bude vidieť slabé stránky. Ostatné strany ostanú prázdne, pomocou nich sa múr k sebe zlepi.



Skupina tak vybuduje múr ochrany a múr prekážok (je to vlastne jeden múr, ktorý má dve strany). Jednotlivé nápisy sa čítajú a **rozprávame sa o nich**: Čo všetko ste na oboch stranách múru našli? Čo sa opakuje, vyskytuje častejšie? Môže sa stať, že niekto vníma ako svoju silnú stránku niečo, čo iný ako svoj limit? Ako to teda je? Aké múry v sebe či naokolo máte? Kto ich stavia? A čo vám pomáha neželané múry zbúrať? Čo ochranné múry – ako ich staviate? Ktoré múry v našej spoločnosti prevládajú – ochranné alebo tie, na ktoré narádzate? Je to podobne aj v živote – jeden múr má dve strany a závisí, aký pohľad zvolíme a podľa toho mu pripisujeme pozitívne alebo negatívne hodnotenie?



JE DOBRÉ MYSLIEŤ POZITÍVNE

Cieľ: prehodnotiť význam situácií adaptívnejším, rastovým spôsobom; opätovne zvážiť pôvodné hodnotenie situácií

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: pracovný list so záťažovými situáciami, písacie potreby

V úvode aktivity predstavíme skupine **teóriu rastového myslenia C. Dweck**²⁷, ktorú potvrdila svojimi výskumami. Je však potrebné skupine vysvetliť, že je to jeden z možných pohľadov a revízie týchto výskumov nie vždy potvrdzujú závery C. Dweck.

Rastové myslenie charakterizuje C. Dweck v porovnaní s fixným myslením slovným spojením „ešte nie“. Jednotlivci s týmto typom myslenia predpokladajú, že ich schopnosti môžu časom rásť a zlepšovať sa, zatiaľ čo fixné myslenie sa spája s predpokladom, že máme stanovený bod vo vzťahu k zručnostiam a schopnostiam, a že je nepravdepodobné, že sa časom zlepšíme (vystihuje ho skôr slovné spojenie „teraz“). Ukázalo sa, že tieto dve odlišné mentálne nastavenia súvisia s úrovňou motivácie, úzkosti a celkovým výkonom v mnohých konštruktoch vrátane vzdelávania.

Podľa jej teórie môžu implicitné teórie študentiek a študentov o možnostiach rozvoja ich osobných charakteristík ovplyvniť i odolnosť v čase, kedy sú vystavení nepriaznivým akademickým a sociálnym situáciám. Odolnosť teda možno vytvárať, a to tak, že zmeníme negatívne vnímanie situácie, ktorá prináša stres, na príležitosť pre rozvoj, pre učenie sa. Aj negatívna udalosť môže mať totiž pozitívny dopad – nie je preto potrebné vzdať sa, ale skôr zabojovať, hľadať riešenia, zamerať sa viac na proces, úsilie, doterajšie stratégie, vytrvalosť, sústredenie a menej na schopnosti. Implicitné teórie totiž vytvárajú odlišné videnie sveta a filtrujú naše skúsenosti s nepriaznivými udalosťami tak, že vedú k odolnosti alebo zraniteľnosti. Na širšej teoretickej úrovni poskytla C. Dweck spolu so svojimi spolupracovníkmi dôkazy o tom, že odolnosť nie je výlučne vlastnosťou alebo nevychádza len z kontextu, ale ide skôr o dôsledok interpretácií nepriaznivých udalostí, ktoré človek prežíva a ktorým čelí.

Skupinu rozdelíme do menších podskupín, trojíc, štvoríc, v ktorých budú hľadať v situáciách, ktoré u nich vyvolávajú stres, potenciál pre rast a vlastný rozvoj. Ich úlohou je pozrieť sa na každú z negatívnych situácií na pracovnom liste pozitívnym spôsobom a pomenovať, čo sa z nej možno naučiť (napr. v prípade prokrastinácie je možné zvládnuť ju pomocou plánu, ktorý vytvorí postupnosť krokov, ktorých je možné sa držať, čo vie byť užitočné nielen v škole). Situácie na pracovnom liste sú príkladom častých stresorov u vysokoškoláčok a vysokoškolákov. Doplňť ale možno i konkrétne situácie, ktoré sa v niektorom z predchádzajúcich cvičení často vyskytovali.

Diskusia: Aké bolo zmeniť svoj pohľad na stresové situácie spojené so štúdiom? Ako ste hľadali v situáciách potenciál pre rast? Čo ste sa týmto cvičením naučili? Ako viete takéto pozitívne nastavenie využiť aj v živote mimo školu?

²⁷ Yeager, D. & Dweck, C. (2012). Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed. *Educational Psychologist*. 47(4).; Dweck, C. S. (2000). Self-Theories: Their role in motivation, personality, and development. *Psychology Press*.

JE DOBRÉ MYSLIEŤ POZITÍVNE

Pozrite sa na nasledujúce situácie pozitívne.

Čo sa z nich môžete naučiť? V čom vám môžu pomôcť v budúcnosti?

Nestíham vypracovať všetky zadané úlohy. Stále som ich odkladala a už je neskoro. Niektoré neodovzdám a nezáiskam hodnotenie.	
Prezentovanie pred celou prednáškovou skupinou sa mi nepodarilo. Hovorila som príliš rýchlo a veľa vecí som zabudla.	
Dostal som spätnú väzbu od školiteľky na text mojej bakalárskej práce. V texte mám snáď milión pripomienok a komentárov.	
Priebežný test som napísala len na polovičný počet bodov. Ak to pôjde takto aj v záverečnom, predmet nespravím.	
Už mám za sebou tretiu prednášku a väčšine z prednášaného nerozumiem. To nedopadne dobre!	

VZŤAHY AKO ZÁCHRANNÁ SIEŤ

Cieľ: pomenovať prínosy a nevýhody vytvárania interpersonálnych vzťahov, identifikovať kľúčové osoby v interpersonálnych vzťahoch, zhodnotiť spokojnosť a oporu, ktorú vzťahy prinášajú

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: pre každú osobu pracovný list *Tolko rýb...*, písacie potreby

Stretnutie začneme zdanlivo vzdialenou témou, ktorá však slúži ako úvod k aktivite a je metaforou sociálneho správania u ľudí: „Moria, oceány či rieky sú plné rýb a ich správanie sa vyznačuje mnohými charakteristikami a zaujímavosťami. Prečo sa ale takto správajú? Jedným z dôvodov je, že každá ryбка má kruh viditeľnosti. Teda kruh okolo ryбки, v rámci ktorého je ryбка viditeľná. Rybky, ktoré sú blízko seba majú iba o niečo väčší priemer kruhu viditeľnosti, ako jedna ryбка, pretože ich kruhy sa pretínajú. V prípade, že by rybky boli od seba oddelené, ich kruhy viditeľnosti sa nepretínajú a teda predátor má väčšiu šancu, že do kruhu viditeľnosti ryбки vnikne. V tomto prípade pri zväčšujúcom sa počte rybiek, je tým výhodnejšie pre rybky vytvoriť húf. Ďalšou výhodou je nižšia šanca útoku na jednotlivca pri útoku predátora. Ak je ryбка súčasťou húfu tisícich rýb, tak pravdepodobnosť, že predátor zje práve ju, je tisíckrát menšia, ako keby ryбка bola sama. Ryby v húfoch tiež dokážu spozorovať predátora oveľa skôr, ako ryby osamote. Húfy slúžia aj na uľahčenie hľadania potravy.“²⁸

Vedíme **diskusiu k téme** a jej výsledky zapisuje na tabuľu: Akú podobnosť vidíte medzi správaním rýb v húfoch a ľudským správaním? Čo nám kontakt s inými poskytuje? Prečo sú pre nás iní dôležití? Aké typy vzťahov vytvárame? Ako by ste ich charakterizovali? Aj správanie rýb v húfoch má isté nevýhody, napr. uľahčí lovenie niektorým druhom predátorov. Delfíny a tulene vedia nahnať húfy rýb do obklopenia a plytkých vôd a následne mnoho z nich ľahko uloviť. S akými negatívami sa podľa vás spája vytváranie vzťahov s inými ľuďmi?

Z diskusie v celej skupine prejdeme k samostatnej práci s pracovným listom *Tolko rýb...* Pred samotným zadaním zhrnieme výsledky diskusie, ktoré smerovali veľmi pravdepodobne k prínosom, ktoré pre nás vytváranie vzťahov má - sú zdrojom sociálnej opory, životnej spokojnosti a pozitívnej emocionálnej odozvy, tlmiteľ psychosociálnej záťaže a pod. Úlohou jednotlivcov bude v pracovnom liste do obrázka s kruhmi vpísať osoby, s ktorými majú vzťah predstavujúci „sociálnu sieť/oporu“. Ich osoba je na obrázku v strede (biely bod, môžu do neho vpísať svoje meno). Čím bližšie k tomuto bodu zapíšu inú osobu, tým pozitívnejší vzťah a zdroj opory pre nich táto osoba predstavuje a naopak. Pri práci s pracovným listom sa môžu sami seba pýtať: *S ktorými vzťahmi som spokojný/spokojná? Na koho sa obraciam, keď potrebujem pomoc? Ktoré vzťahy ma sklamali? Prečo?* Po vyplnení pracovného listu vedíme v skupine reflexiu vo všeobecnej rovine: *Ako sa Vám vyplňal pracovný list? Koho ste umiestnili najbližšie k svojej osobe? Sú ľudia, ktorí sa v rámci „kruhov“ posúvajú? Napríklad by ste ich kedysi boli zaznačili bližšie, no teraz sú na okraji? Koľko osôb ste umiestnili do kruhov?*

²⁸ Kalamár, P. (2018). *Simulácia morskej fauny*. Bakalárska práca. Masarykova univerzita. Dostupné: Simulácia morskej fauny (muni.cz)



EMPATIA²⁹

Ciel': vysvetliť pojem empatia, uviesť príklady takéhoto správania, spoznať rôzne spôsoby reakcií na simulované situácie, uvedomiť si odlišnosti medzi jednotlivými reakciami a prepojenie empatie s ťažkosťami v oblasti duševného zdravia

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: pracovný list *Empatia*, písacie potreby, nožnice

V úvode predstavíme pojem empatia. Pýtame sa či ho študentky a študenti poznajú a rozumejú jeho významu. Z odpovedí vypisujeme kľúčové momenty na tabuľu či flipchart. **Doplníme ďalšie informácie:**

Empatiou rozumieme vnímanie a chápanie cudzích emócií. Vcítanie sa do prežívania inej osoby je rozhodne dôležitým predpokladom fungovania medziľudských vzťahov, pretože umožňuje chápať druhého. Ide v podstate o druh komunikácie: v mimike osoby A je zakódované to, čo práve prežíva, osoba B túto mimiku vníma, dekoduje jej význam a reaguje na ňu. Ľudia sa rôznia v úrovni vcítania sa, a vyjadrujú tak rôznu úroveň empatie.³⁰ Ide vlastne o to, vžiť sa do kože niekoho iného a cítiť to, čo cíti on. A to nie vždy musí byť práve príjemné. Empatia je už dlho považovaná za viacrozmerový konštrukt a jej rôzne dimenzie môžu súvisieť s duševným zdravím a vyhorením. Zistilo sa napríklad, že u študentiek a študentov medicíny s nižšou mierou empatie sa častejšie vyskytovala depresia a vyhorenie³¹, alebo že tréning zameraný na prácu s emóciami znížil ich obavy zo zvládania emócií v kontakte s pacientkami a pacientmi a zvýšil aj ich sebaúčinnosť pri zvládaní vlastných emócií v lekárskejších situáciách³². Tieto poznatky môžeme preniesť aj do iných profesií.

Otázky do diskusie: Spomeniete si na nejakú situáciu, keď ste sa cítili smutní alebo šťastní preto, lebo to cítil niekto iný? Je podľa vás dobré byť empatický? A čo vo vašej budúcej profesii? Prečo? Ako by ste mohli byť väčšími empatickými?

Môžeme tiež dať niekoľko tipov ako svoju empatiu zvyšovať:

- trávte čas s menej známymi ľuďmi a zaujímajte sa o to, ako sa majú, aký je ich život,
- skúšajte nové veci, cestujte, učte sa, zisťujte, čo prežívate, ak sa ocitáte mimo svoju komfortnú zónu,

²⁹ Aktivita je modifikáciou aktivity Empathy bingo dostupnej na: PositivePsychology.com - Helping You Help Others

³⁰ Nakonečný, M. (1998). *Základy psychologie*. Academia.

³¹ Carrard, V., Schlegel, K., Gaume, J., Bart, P.-A., Preisig, M., Mast, M. S., & Bourquin, C. (2023). O.18.2—How different dimensions of medical students' empathy relate to mental health and burnout: Presenter(s): Alexandre Berney, Lausanne University Hospital (CHUV) and University of Lausanne, Switzerland; Sylvie Berney, Lausanne University Hospital (CHUV) and University of Lausanne, Switzerland. *Patient Education and Counseling*, 109, 78. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2022.10.183>

³² Donisi, V., Perlini, C., Mazzi, M. A., Rimondini, M., Garbin, D., Ardenghi, S., Rampoldi, G., Montelisciani, L., Antolini, L., Strepparava, M. G., & Piccolo, L. D. (2022). Training in communication and emotion handling skills for students attending medical school: Relationship with empathy, emotional intelligence, and attachment style. *Patient Education and Counseling*, 105(9), 2871–2879. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2022.05.015>

- požiadajte priateľov, rodinu, známych, aby vám dali spätnú väzbu na vašu schopnosť počúvať a vytvárať si vzťahy,
- skúšajte jasne pomenovať, čo cítite a pýtajte sa aj na emócie iných...

Zdôrazníme, že nie vždy ide v prípade reakcií na rôzne situácie o empatiu. Každý zo skupiny dostane pracovný list [Empatia](#), v ktorom sú opísané situácie, ktoré zažíva osoba A a reakcie osoby B. Tabuľku s označeniami rozstrihajte a úlohou študentiek a študentov je spojiť tieto označenia s jednotlivými situáciami v spodnej tabuľke. Ak je skupina veľká, možno pracovať v menších podskupinách, dvojiciach či trojiciach.

TABUĽKA S RIEŠENIAMÍ

REAKCIA OSOBY B	SITUÁCIA
Postará sa	A: Bojím sa, aby som sa dostal do školy včas. B: Ja ťa odveziem autom.
Sústredí sa na seba	A: Pozri, akú mám modrinu. Spadla som z bicykla. B: To je nič, pozri, akú mám ja, keď som spadla zo skateboardu.
Porozpráva príbeh	A: Zmeškal som autobus a musel som domov ísť neskoro večer pešo. B: To mi pripomína, ako keď som ja....
Prejaví súcit	A: Zubárka mi povedala, že mi ten zub bude musieť vytrhnúť. B: Och, človeče, to je hrozné.
Poučí	A: Na novej škole nikoho nepoznám. B: Ber to ako príležitosť rozvíjať svoje sociálne zručnosti.
Vysvetlí	A: Hnevá ma, že som ho nechala čakať pred školou hodinu. B: To len preto, lebo meškala verejná doprava.
Poradí	A: Nechápem ako rýchlo miniem peniaze, ktoré zarobím na brigáde. B: Asi by si si mal aspoň jeden mesiac zapisovať výdavky.
Vcíti sa	A: Dnes toho musím toľko stihnúť! B: Si z toho v strese? Porozprávaj mi o tom.

Nasleduje diskusia: Aké bolo toto cvičenie? Vedeli ste správne identifikovať empatickú reakciu? S ktorými z menovaných reakcií sa najčastejšie stretávate vy, ak ste v pozícii osoby A?

Skúste uviesť nejakú situáciu z praxe vo vašej budúcej profesii. S ktorým typom reakcií sa tam najčastejšie stretávate? Vytvorte príklady reakcií, ktoré by boli empatické.

✂ EMPATIA

<i>A: Bojím sa, aby som sa dostal do školy včas.</i> <i>B: Ja ťa odveziem autom.</i>	<i>A: Hnevá ma, že som ho nechala čakať pred školou hodinu.</i> <i>B: To len preto, lebo meškala verejná doprava.</i>
<i>A: Zubárka mi povedala, že mi ten zub bude musieť vytrhnúť.</i> <i>B: Och, človeče, to je hrozné.</i>	<i>A: Pozri, akú mám modrinu. Spadla som z bicykla.</i> <i>B: To je nič, pozri, akú mám ja, keď som spadla zo skateboardu</i>
<i>A: Nechápem ako rýchlo miniem peniaze, ktoré zarobím na brigáde.</i> <i>B: Asi by si si mal aspoň jeden mesiac zapisovať výdavky.</i>	<i>A: Dnes toho musím toľko stihnúť!</i> <i>B: Si z toho v strese? Porozprávaj mi o tom.</i>
<i>A: Zmeškal som autobus a musel som domov ísť neskoro večer pešo.</i> <i>B: To mi pripomína, ako keď som ja....</i>	<i>A: Na novej škole nikoho nepoznám.</i> <i>B: Ber to ako príležitosť rozvíjať svoje sociálne zručnosti.</i>
Postará sa	Sústredí sa na seba
Porozpráva príbeh	Prejaví súcit
Poučí	Vysvetlí
Poradí	Vcíti sa

JAZYK POVZBUDENIA³³

Ciel': uvedomiť si význam podporujúcej a povzbudzujúcej komunikácie v osobnom aj profesijnom živote, poznať rozdiel medzi nepodporujúcou a podporujúcou (povzbudzujúcou) komunikáciou, rozvíjať schopnosť používať povzbudzujúci a podporujúci jazyk v rôznych osobných a profesijných kontextoch

Trvanie: 30 - 45 minút (v závislosti od veľkosti skupiny)

Pomôcky: nastrihané kartičky cca rozmeru vizitky pre každú osobu v skupine, vrecúško alebo klobúk na žrebovanie

Koncept povzbudzovania (*angl. encouragement*) ako alternatívy pochvaly sa v psychológii spája najmä s menom Rudolfa Dreikursa, ktorý sa preslávil výrokom, že „*deti potrebujú povzbudenie, rovnako ako kvety vodu.*“³⁴ **Prečo niektoré psychologičky a psychológovia rozlišujú medzi pochvalou a povzbudením?** Povzbudenie má druhej osobe dodať odvalu, presvedčiť ju, že si vážime jej úsilie a posun vpred. Že veríme v schopnosti druhého. Povzbudenie zvyšuje pravdepodobnosť pozitívnej sebaakceptácie, prispieva k budovaniu zdravého sebavedomia a zdravému kompenzovaniu citu menejcennosti. **Prečo je povzbudzovanie niečo iné ako pochvala?** Pochvala má síce kladný význam, no má aj statický, hodnotiaci charakter. Obvykle pochvaly bývajú veľmi všeobecné. Formulácie ako „*si šikovný*“, „*výborne*“, „*to je krásne*“ hodnotia osobu, jej vlastnosti alebo výsledok jej práce, finálny produkt. Neskrýva sa v nich zhodnotenie procesu, úsilia, či individuálneho pokroku. Ak k pochvale pridáme dodatok, že „*dúfame v rovnako dobrý výkon aj na budúce*“, môžu byť pochvaly veľmi zaväzujúce. Povzbudením dodávame odvalu, pretože poukazujeme na silné stránky a budujeme sebadôveru³⁵.

Povzbudzujúce výroky by mali:

- Byť adresné, určené priamo konkrétnej osobe (na rozdiel od pochvaly, ktorá sa môže hodiť na všetkých).
- Pomenovať individuálny pokrok, ktorý osoba urobila (zachytáva individuálnu zmenu správania).
- Hodnotiť priebeh činnosti, aktivitu, nasadenie, úsilie (na rozdiel od pochvaly, ktorá sa orientuje na výsledok činnosti).
- Vyjadrovať dôveru v schopnosti a vôľu osoby (na rozdiel od pochvaly, ktorá vyjadruje automatické očakávanie, že aj ďalšie výkony budú dobré).
- Oceňovať pomoc a prínos pre skupinu, ale aj pre osobu, ktorá povzbudenie odovzdáva.

Nepodporujúce výroky naopak odvalu odoberajú, odrádzajú ľudí od zapájania sa a podávania výkonu a podnecujú city menejcennosti, nespokojnosti so sebou samým a nepohody.

³³ Spracované podľa Lew, A., & Bettner, B. L. (1998). *Responsibility in the Classroom: A Teacher's Guide to Understanding and Motivating Students*. Connexions Press. a Sokolová, L. (2017). *Čo ma čaká v škole? Adlerovská psychológia v školskej praxi*. Univerzita Komenského v Bratislave.

³⁴ Dreikurs Ferguson, E. (2000). *Dreikurs Sayings*. ICASSI.

³⁵ Lew, A., & Bettner, B. L. (1998). *Responsibility in the Classroom: A Teacher's Guide to Understanding and Motivating Students*. Connexions Press.

Príkladmi takých výrokov sú, napr. tieto:

- Zase to pokaziš, ukáž, ja to radšej spravím sama.
- Aj ostatní to zvládli, tak musíš aj ty.
- To som si mohol myslieť, že to nestihneš.

V pomáhajúcich profesiách, ale aj každodenných vzťahoch, má povzbudzovanie svoje miesto.

Skupina sedí v kruhu. Vyzvite najskôr k zamysleniu na tým, aké nepodporujúce výroky vo svojom okolí počuli. Môžete zadanie špecifikovať na konkrétny kontext podľa zamerania predmetu, ktorý vyučujete, napr. školské situácie, rodinná výchova a pod. Výroky zapisujte na tabuľu alebo flipchart a diskutujte o tom, aký odkaz takýto výrok odovzdáva, akú informáciu o sebe daná osoba od okolia dostáva.

Potom predstavte skupine stručne koncept povzbudzovania a vysvetlite rozdiel medzi pochvalou a povzbudením. Na porovnanie môžete použiť nasledujúce výroky zo školského prostredia:

POCHVALA

Výborná práca, podarilo sa Ti to.

POVZBUDENIE

Je vidieť, že si nad tým rozmýšľal a určite to stálo veľa energie.

Rozdajte všetkým osobám v skupine kartičky a požiadajte ich, aby na kartičku napísali nejaký povzbudzujúci výrok. Opäť môžete kontext zarámčovať: povzbudenie vo vysokoškolskom prostredí, v rodine od rodičov, v priateľských alebo partnerských vzťahoch, v konkrétnom pracovnom prostredí (v zdravotníctve, v športe apod.). Kartičky vyzbierajte do klobúka alebo vrecúška a dajte ho kolovať. Každý si vytiahne jednu kartičku, ktorú nahlas prečíta. Potom skúsi pomenovať emóciu, ktorú v ňom povzbudenie vyvoláva, príp. môžeme diskutovať aj o tom, či je daný výrok skutočne povzbudzujúci.

TIP č. 1: Ak chcete trénovať aj schopnosť odlišovať povzbudzujúcu a nepovzbudzujúcu komunikáciu, môžete si vopred pripraviť niekoľko kartičiek s výrokmi z prostredia alebo kontextu, na ktorom chcete so skupinou pracovať a zamiešať ich medzi výroky, ktoré vytvorila skupina.

TIP č. 2: Ak máte viac času, môže aktivita pokračovať aj druhým kolom. Vyzvite skupinu, aby sa zamysleli nad tým, kto v ich okolí si v poslednom období zaslúžil povzbudenie, ale nedostalo sa mu ho. Zdôraznite, že nemusí ísť o „veľkú vec“, môžu to byť každodenné situácie, ako napr. ocenenie sestry, ktorá chcela upiecť koláč, ale nevyšiel jej podľa predstáv a pod. Potom si každý skúsi premyslieť a naformulovať, akým výrokom by danú osobu povzbudili. Kto chce, môže svoje povzbudenie zdieľať so skupinou. Na záver skupinu požiadajte, aby využili príležitosti povzbudiť ľudí vo svojom okolí a prispievali tak k ich pohode, motivácii a sebadôvere.

TIP č. 3: Cvičenie možno obmeniť aj tak, že si povzbudenie odovzdajú navzájom osoby v skupine. Táto alternatíva je vhodná napr. na záver výcvikového bloku alebo pri ukončovaní predmetu. Opäť predstavíme koncept povzbudenia, skupinu požiadame, aby sa posadili alebo postavili do kruhu a vyzveme ich, aby odovzdali povzbudenie niekomu v skupine. Môžeme postupovať napr. tak, že hodíme niekomu loptičku s povzbudzujúcim výrokom a táto osoba následne hodí loptičku s povzbudením niekomu inému.

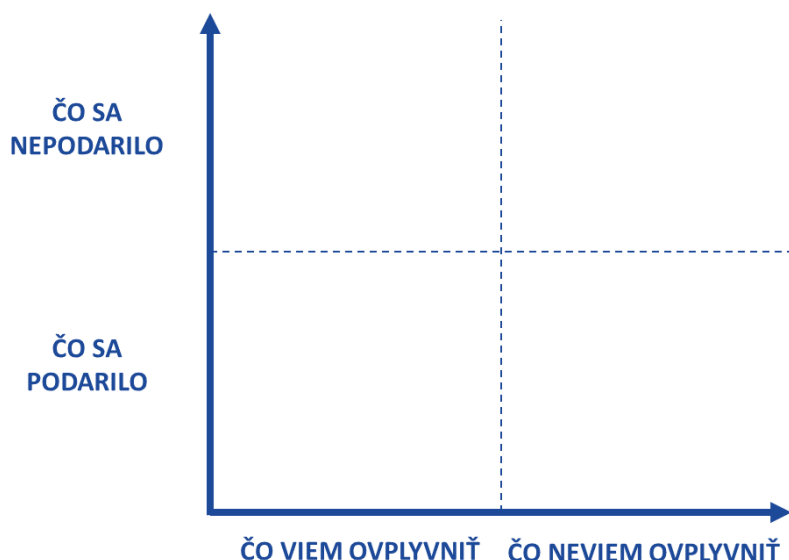
KEĎ VECI NEJDÚ, AKO BY SME CHCELI...

Cieľ: vedieť identifikovať mieru kontroly v náročných situáciách, dokázať analyzovať rôzne náročné situácie v profesijnom živote

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: vytlačený *Príbeh jednej dovolenky*, flipchartový papier a fixky alebo post-it lístočky pre každú skupinu

V živote sa často dostávame do situácií, kedy sa nám všetko nepodarí podľa našich predstáv. Sme nespokojní so svojim výkonom, s výsledkom situácie, dlho nás prenasledujú negatívne myšlienky spojené s tým, čo sa nepodarilo, zvyšuje sa miera prežívania úzkosti, hnevu, zahanbenia. Celkovo prežívame vyššiu mieru stresu. Stáva sa to v súkromnom aj v profesijnom živote. Jednou zo stratégií, ako lepšie zvládať náročné situácie, ktoré takzvané „*nejdú podľa plánu*“ je uvedomiť si, čo v danej situácii môžeme ovplyvniť a čo nie. V miestnosti zabezpečte školské alebo modulové sedenie s možnosťou práce v skupinách. Rozdeľte skupinu po tri až päť osôb. Každé skupine dajte *jeden vytlačený príbeh*, väčší hárok papiera a fixky alebo post-it lístočky. Premietnite alebo nakreslite na tabuľu nasledujúci graf:



Požiadajte skupiny, aby si prečítali príbeh Anety a zapísali do jednotlivých častí grafu, čo sa počas jej dovolenky poradilo a čo nie. A čo z toho mala pod kontrolou, čo mohla ovplyvniť a čo nie. Skupiny pracujú cca 15 minút. Potom krátko porovnáme odpovede skupín, príp. ich odpovede zapíšeme do jedného spoločného grafu.

Následne sa spoločne pozrieme na jednotlivé kvadranty grafu:

Čo sa podarilo a viem to ovplyvniť: tieto momenty príbehu si nevyžadujú riešenie, je však dôležité o nich hovoriť, dodávajú nám istotu, sebavedomie, pripomínajú nám aj drobné úspechy, na ktoré často zabúdame, keď celkovo vnímame situáciu ako nevydarenú.

Čo sa nepodarilo a viem to ovplyvniť: čo sme v týchto momentoch mohli urobiť inak, čomu sa máme nabudúce vyhnúť, alebo ako lepšie reagovať... Práve tento kvadrant je priestorom pre prácu na sebe, pre zlepšenie, reflektovanie situácie, príp. ak je situácia ešte otvorená, práve tu by sme mali konať a snažiť sa zmeniť beh vecí.

Čo sa nepodarilo a neviem to ovplyvniť: v tomto kvadrante sa nachádzajú momenty, ktoré musíme prijať ako fakt, nemôžeme ich zmeniť, ale je tiež zbytočné si ich vyčítať, obviňovať sa za ne, alebo sa za ne ospravedlňovať okoliu.

Čo sa podarilo a neviem to ovplyvniť: podobne ako v predchádzajúcom kvadrante, aj tu sú momenty, ktoré musíme len prijať také, aké sú. Nevieme ich ovplyvniť, ale nemali by sme si za ne ani pripisovať zásluhy.

Keď prejdeme jednotlivé kvadranty, môžeme so skupinou diskutovať o tom, ako nám táto technika môže pomôcť lepšie sa vyrovnáť s náročnými situáciami. Môžeme tiež spoločne hľadať príklady podobných situácií z vlastného života, kedy by sme túto stratégiu mohli použiť. Hlavným posolstvom tohto cvičenia je naučiť sa odlišovať, čo vieme a čo nevieme v náročných situáciách ovplyvniť, zamerať sa na to, čo ovplyvniť môžeme a prijať to, nad čím v danej chvíli nemáme kontrolu.

TIP č. 1: Aktivitu možno upraviť aj tak, že nepoužijeme Anetin príbeh, ale vyzveme skupiny, aby v každej skupine niekto ponúkol vlastnú situáciu, ktorá bola náročná, pretože sa niečo nevydarilo podľa plánu a skupina rozoberie túto situáciu. Táto alternatíva je osobnejšia, môže prinášať viac emotívneho a citlivého obsahu, preto treba zvážiť, či je práve pre vašu skupinu vhodná.

TIP č. 2: Pripravte si niekoľko krátkych situácií, ktoré sa viažu k profesii, na ktorú študentky a študentov pripravujete a nechajte ich analyzovať tieto situácie. Okrem toho, že sa oboznámia s touto stratégiou zvládania, môžu sa rozvíjať ďalšie profesijné kompetencie, ktoré sa týkajú konkrétnych situácií z ich pracovného alebo študijného života.

PRÍBEH JEDNEJ DOVOLENKY

Aneta má 24 rokov. Práve skončila vysokú školu, konkrétne štúdium prekladateľstva anglického a talianskeho jazyka. Rada cestuje, zaujíma sa o iné kultúry a tiež rada varí. Rozhodla sa, že na oslavu úspešných štátnic a promócie zorganizuje pre svoju rodinu dovolenku v Taliansku. Dovolenky vždy v ich rodine riešila mama, ale tentoraz dala Anete priestor. Nikto sa nesmel na nič pýtať, všetko malo byť prekvapenie. Vedeli len to, že pôjdu dvoma autami na desať dní. Ostatné bolo v Anetinej réžii. Rodičia s mladšou sestrou pôjdu jedným autom, Aneta s priateľom a starší brat s manželkou druhým.

Cesta sa začala dobre. Mali príjemné počasie, diaľnica bola bez prekážok a tak hladko napredovali. Aneta navigovala brata, ktorý šoféroval. Kúsok za hranicami však zle odbočili. Kým si Aneta uvedomila, že nejdú správne, ušli asi 30 kilometrov. Chcela stratený čas dobehnúť, tak našla skratku. Tá ale bola po horšej ceste a otcovo auto dostalo defekt. Spoločne ho opravili a pokračovali ďalej, ale Aneta už mala pokazenú náladu. Blížil sa večer a ostatní už tiež boli nervózni.

Nakoniec dorazili do prvého ubytovania, prišli však neskoro, tak Aneta musela zháňať recepčnú, aby ich do penziónu pustila. Ubytovanie však bolo krásne, všetkým sa páčilo a napravilo tak dojem z náročnej cesty. Problém nastal pri raňajkách. Anetina švagriná potrebovala špeciálnu stravu, ale nedostala ju, hoci Aneta to v objednávke ubytovania uviedla. Nakoniec objednávku našli a ukázalo sa, že chybu spravila recepčná.

Prvé dni dovolenky si užili more aj prehliadky pamiatok. Anetina sestra si však slnko



užila viac ako bolo treba a dostala úpal. Práve v deň, keď sa mali presunúť na ďalšie miesto, jej bolo veľmi zle. Aneta musela zháňať lekára a vybaviť predĺženie ubytovania o jeden deň. Museli sa však všetci vtesnať do jednej izby, pretože viac voľných izieb už nemali. Vzniklo zopár konfliktov. Aneta sa najprv pohádala s mamou, a potom aj so svojim priateľom.

Do ďalšej destinácie cestovali v tichosti a napätí. Tentoraz našťastie trafili, ale nálade nepomáhalo, že sa začalo nebo zaťahovať a pricestovali v riadnej búrke. V ubytovaní ich našťastie čakali a aj raňajky boli v poriadku. Ako prekvapenie dňa Aneta objednala slávnostnú večeru v skvelej pizzerii, čo všetkým zlepšilo náladu a zabudli aj na konflikty. Dva dni pršalo, čo im pokazilo plánovaný výlet, ale nakoniec sa počasie zlepšilo. Pomaly sa blížil čas návratu domov.

Vyrazili skoro ráno, ale nepodarilo sa im vyhnúť zápcham na diaľnici. Cesta sa vliekla a všetci boli unavení. V bratovom aute už dochádzal benzín, tak museli ísť tankovať. Otec bol nervózny a všetkých súril, aby rýchlo nasadali do áut, lebo mali pred sebou ešte dlhú cestu. V tom zmatku si Aneta zabudla na pumpe kabelku s mobilom a dokladmi. Prišla na to v aute kúsok od benzínky. Neostalo iné, ako sa vrátiť. Kabelku našťastie zabudla pri pokladni a tam jej ju odložili. Otec bol ale nahnevaný a ostatní sa tiež netvárali nadšene. Nakoniec v zdraví dorazili domov.

Aneta by na celú dovolenku najradšej zabudla. Mala veľké očakávania, chcela, aby všetko bolo skvelé a nemohla sa ubrániť pocitom viny, hanby a hnevu. Stále mala pred očami, čo všetko nevyšlo podľa jej predstáv. A to aj napriek tomu, že jej to nikto nevyčítal a ostatní spomínali skôr na tie pekné a veselé momenty...



© Autorky

Mgr. Miroslava Lemešová, PhD.

Katedra psychológie a patopsychológie, Pedagogická fakulta,
Univerzita Komenského v Bratislave

Doc. Mgr. Lenka Sokolová, PhD.

Ústav aplikovanej psychológie, Fakulta sociálnych a ekonomických vied,
Univerzita Komenského v Bratislave

2023

Slovenská asociácia pre učiteľstvo psychológie

ISBN 978-80-974026-2-4