

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1. Deskriptivní statistika, první sběr dat

Descriptives	
	IS average
N	88
Missing	0
Mean	3.60
Median	3.67
Mode	3.76
Standard deviation	0.665
Minimum	1.52
Maximum	4.86
Skewness	-0.379
Std. error skewness	0.257
Kurtosis	0.141
Std. error kurtosis	0.508
25th percentile	3.19
50th percentile	3.67
75th percentile	4.06

Příloha 2. Tabulka 12, popis median splitu, první sběr dat

	IS součet split	IS averag e
N	low	43
	high	45
Missing	low	0
	high	0
Mean	low	3.06
	high	4.12
Median	low	3.19
	high	4.05
Mode	low	2.90 ^a
	high	3.76

	IS součet split	IS average
Standard deviation	low	0.439
	high	0.346
Minimum	low	1.52
	high	3.67
Maximum	low	3.62
	high	4.86
Skewness	low	-1.38
	high	0.485
Std. error skewness	low	0.361
	high	0.354
Kurtosis	low	2.63
	high	- 0.782
Std. error kurtosis	low	0.709
	high	0.695

Příloha 3. Tabulka 16, T - test, první sběr dat

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference		Effect Size
IS1	Student's t	1.170	86.0	0.245	0.3538	0.303	Cohen's d	0.3929
	Welch's t	0.951	10.4	0.363	0.3538	0.372	Cohen's d	0.3500
IS2	Student's t	0.473	86.0	0.638	0.1667	0.353	Cohen's d	0.1587
	Welch's t	0.584	13.4	0.569	0.1667	0.285	Cohen's d	0.1747
IS3	Student's t	-1.319	86.0	0.191	-0.5231	0.397	Cohen's d	-0.4429
	Welch's t	-1.527	12.6	0.151	-0.5231	0.343	Cohen's d	-0.4745
IS4	Student's t	-0.814	86.0	0.418	-0.3179	0.390	Cohen's d	-0.2735
	Welch's t	-0.931	12.5	0.370	-0.3179	0.342	Cohen's d	-0.2913
IS5	Student's t	-0.639	86.0	0.524	-0.2769	0.433	Cohen's d	-0.2146
	Welch's t	-0.656	11.6	0.525	-0.2769	0.422	Cohen's d	-0.2175
IS6	Student's t	-0.760	86.0	0.449	-0.3128	0.412	Cohen's d	-0.2553
	Welch's t	-0.812	11.9	0.433	-0.3128	0.385	Cohen's d	-0.2637
IS7	Student's t	-1.861 ^a	86.0	0.066	-0.7487	0.402	Cohen's d	-0.6251
	Welch's t	-3.589	28.8	0.001	-0.7487	0.209	Cohen's d	-0.7873
IS8	Student's t	-1.170	86.0	0.245	-0.4821	0.412	Cohen's d	-0.3930
	Welch's t	-1.149	11.3	0.274	-0.4821	0.419	Cohen's d	-0.3895
IS9	Student's t	-1.932	86.0	0.057	-0.7436	0.385	Cohen's d	-0.6491
	Welch's t	-2.076	12.0	0.060	-0.7436	0.358	Cohen's d	-0.6722
IS10	Student's t	-1.398	86.0	0.166	-0.5872	0.420	Cohen's d	-0.4697
	Welch's t	-1.452	11.7	0.173	-0.5872	0.404	Cohen's d	-0.4785
IS11	Student's t	-0.540	86.0	0.591	-0.2436	0.451	Cohen's d	-0.1812
	Welch's t	-0.604	12.3	0.557	-0.2436	0.403	Cohen's d	-0.1913
IS12	Student's t	-0.453	86.0	0.652	-0.1718	0.380	Cohen's d	-0.1520
	Welch's t	-0.451	11.4	0.661	-0.1718	0.381	Cohen's d	-0.1517
IS13	Student's t	-1.155	86.0	0.251	-0.5051	0.437	Cohen's d	-0.3879
	Welch's t	-1.085	11.1	0.301	-0.5051	0.466	Cohen's d	-0.3754
IS14	Student's t	-0.535	86.0	0.594	-0.1692	0.316	Cohen's d	-0.1797
	Welch's t	-0.523	11.3	0.611	-0.1692	0.323	Cohen's d	-0.1777
IS15	Student's t	-0.566	86.0	0.573	-0.1923	0.340	Cohen's d	-0.1900
	Welch's t	-0.601	11.9	0.559	-0.1923	0.320	Cohen's d	-0.1958
IS16	Student's t	-1.102	86.0	0.273	-0.4359	0.395	Cohen's d	-0.3703
	Welch's t	-1.048	11.1	0.317	-0.4359	0.416	Cohen's d	-0.3607
IS17	Student's t	0.357	86.0	0.722	0.1436	0.402	Cohen's d	0.1199
	Welch's t	0.291	10.4	0.777	0.1436	0.494	Cohen's d	0.1070
IS18	Student's t	-0.278	86.0	0.782	-0.0949	0.341	Cohen's d	-0.0934
	Welch's t	-0.231	10.5	0.822	-0.0949	0.411	Cohen's d	-0.0842

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference		Effect Size
IS1	Student's t	1.170	86.0	0.245	0.3538	0.303	Cohen's d	0.3929
	Welch's t	0.951	10.4	0.363	0.3538	0.372	Cohen's d	0.3500
IS19	Student's t	-0.356	86.0	0.723	-0.1231	0.346	Cohen's d	-0.1196
	Welch's t	-0.355	11.4	0.729	-0.1231	0.347	Cohen's d	-0.1194
IS20	Student's t	-1.851 ^a	86.0	0.068	-0.8077	0.436	Cohen's d	-0.6218
	Welch's t	-3.558	28.5	0.001	-0.8077	0.227	Cohen's d	-0.7827
IS21	Student's t	-0.447	86.0	0.656	-0.1923	0.430	Cohen's d	-0.1501
	Welch's t	-0.405	10.9	0.694	-0.1923	0.475	Cohen's d	-0.1424

Příloha 4. T test, první sběr dat

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
IS1	žena	78	4.15	4.00	0.869	0.0984
	muž	10	3.80	4.00	1.135	0.359
IS2	žena	78	3.17	3.00	1.074	0.1216
	muž	10	3.00	3.00	0.816	0.258
IS3	žena	78	3.58	4.00	1.201	0.1360
	muž	10	4.10	4.00	0.994	0.314
IS4	žena	78	3.78	4.00	1.180	0.1337
	muž	10	4.10	4.00	0.994	0.314
IS5	žena	78	3.42	4.00	1.295	0.1466
	muž	10	3.70	4.00	1.252	0.396
IS6	žena	78	3.49	4.00	1.235	0.1399
	muž	10	3.80	4.00	1.135	0.359
IS7	žena	78	3.55	4.00	1.255	0.1421
	muž	10	4.30	4.00	0.483	0.153
IS8	žena	78	3.22	3.00	1.224	0.1386
	muž	10	3.70	4.00	1.252	0.396
IS9	žena	78	3.26	3.00	1.156	0.1309
	muž	10	4.00	4.00	1.054	0.333
IS10	žena	78	2.51	2.00	1.256	0.1422
	muž	10	3.10	4.00	1.197	0.379

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
IS11	žena	78	3.26	3.50	1.362	0.1542
	muž	10	3.50	3.50	1.179	0.373
IS12	žena	78	3.63	4.00	1.129	0.1279
	muž	10	3.80	4.00	1.135	0.359
IS13	žena	78	3.29	4.00	1.290	0.1461
	muž	10	3.80	4.00	1.398	0.442
IS14	žena	78	4.23	4.50	0.939	0.1063
	muž	10	4.40	5.00	0.966	0.306
IS15	žena	78	3.81	4.00	1.020	0.1155
	muž	10	4.00	4.00	0.943	0.298
IS16	žena	78	3.56	4.00	1.169	0.1323
	muž	10	4.00	4.00	1.247	0.394
IS17	žena	78	3.74	4.00	1.156	0.1309
	muž	10	3.60	4.00	1.506	0.476
IS18	žena	78	4.21	4.00	0.985	0.1115
	muž	10	4.30	5.00	1.252	0.396
IS19	žena	78	4.08	4.00	1.029	0.1165
	muž	10	4.20	4.50	1.033	0.327
IS20	žena	78	3.69	4.00	1.361	0.1541
	muž	10	4.50	4.50	0.527	0.167
IS21	žena	78	3.31	4.00	1.262	0.1429
	muž	10	3.50	4.00	1.434	0.453

Příloha 5. Deskriptivní statistika, druhý sběr dat

Descriptives

	IF průměr
N	109
Missing	0
Mean	3.49
Median	3.57
Mode	4.57
Standard deviation	0.766
Minimum	1.62
Maximum	4.81
Skewness	-0.430
Std. error skewness	0.231
Kurtosis	-0.471
Std. error kurtosis	0.459

Příloha 6. Tabulka 22, deskriptivní statistika, druhý sběr dat

Descriptives

	IF.group	IF průměr
N	low	53
	high	56
Missing	low	0
	high	0
Mean	low	2.84
	high	4.10
Median	low	3.00
	high	4.07
Mode	low	3.10 ^a
	high	4.57
Standard deviation	low	0.514
	high	0.353
Minimum	low	1.62
	high	3.57
Maximum	low	3.52
	high	4.81
Skewness	low	-0.781
	high	0.141
Std. error skewness	low	0.327
	high	0.319
Kurtosis	low	-0.191
	high	-1.23
Std. error kurtosis	low	0.644
	high	0.628

Příloha 7. Tabulka 24, skóre v jednotlivých ročnících, druhý sběr dat

Descriptives

	Pokud jste v předchozí odpovědi zaškrtnli ano, uveďte prosím, do jakého ročníku chodíte.	IF average
N	1. ročník - Bakalářské studium	10
	1.ročník - Magisterské studium	26
	2.ročník - Bakalářské studium	10
	2.ročník - Magisterské studium	29
	3.ročník - Bakalářské studium	32
	Doktorské studium	2
Missing	1. ročník - Bakalářské studium	0
	1.ročník - Magisterské studium	0
	2.ročník - Bakalářské studium	0
	2.ročník - Magisterské studium	0
	3.ročník - Bakalářské studium	0
	Doktorské studium	0
Mean	1. ročník - Bakalářské studium	3.50
	1.ročník - Magisterské studium	3.45
	2.ročník - Bakalářské studium	3.74
	2.ročník - Magisterské studium	3.54
	3.ročník - Bakalářské studium	3.34
	Doktorské studium	4.19
Median	1. ročník - Bakalářské studium	3.69
	1.ročník - Magisterské studium	3.33
	2.ročník - Bakalářské studium	4.07
	2.ročník - Magisterské studium	3.67
	3.ročník - Bakalářské studium	3.38
	Doktorské studium	4.19
Standard deviation	1. ročník - Bakalářské studium	0.656
	1.ročník - Magisterské studium	0.670
	2.ročník - Bakalářské studium	0.808
	2.ročník - Magisterské studium	0.775
	3.ročník - Bakalářské studium	0.862
	Doktorské studium	0.339
Minimum	1. ročník - Bakalářské studium	2.10
	1.ročník - Magisterské studium	2.10

Descriptives

	Pokud jste v předchozí odpovědi zaškrtnli ano, uveďte prosím, do jakého ročníku chodíte.	IF average
	2.ročník - Bakalářské studium	2.33
	2.ročník - Magisterské studium	1.67
	3.ročník - Bakalářské studium	1.62
	Doktorské studium	3.95
Maximum	1. ročník - Bakalářské studium	4.29
	1.ročník - Magisterské studium	4.57
	2.ročník - Bakalářské studium	4.57
	2.ročník - Magisterské studium	4.81
	3.ročník - Bakalářské studium	4.76
	Doktorské studium	4.43

Příloha 8. Tabulka 27, T – test, druhý sběr dat

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference		Effect Size
IF1	Student's t	-0.441	107	0.660	-0.1117	0.253	Cohen's d	-0.1137
	Welch's t	-0.463	25.4	0.647	-0.1117	0.241	Cohen's d	-0.1165
IF2	Student's t	0.897	107	0.372	0.2912	0.325	Cohen's d	0.2313
	Welch's t	0.791	21.9	0.437	0.2912	0.368	Cohen's d	0.2163
IF3	Student's t	-0.234	107	0.815	-0.0751	0.321	Cohen's d	-0.0604
	Welch's t	-0.233	24.1	0.817	-0.0751	0.322	Cohen's d	-0.0603
IF4	Student's t	-1.412	107	0.161	-0.4817	0.341	Cohen's d	-0.3641
	Welch's t	-1.298	22.5	0.207	-0.4817	0.371	Cohen's d	-0.3484
IF5	Student's t	0.941	107	0.349	0.3278	0.348	Cohen's d	0.2427

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference		Effect Size
	Welch's t	0.973	25.0	0.340	0.3278	0.337	Cohen's d	0.2468
IF6	Student's t	0.162	107	0.871	0.0580	0.357	Cohen's d	0.0419
	Welch's t	0.169	25.1	0.867	0.0580	0.344	Cohen's d	0.0427
IF7	Student's t	-1.067	107	0.288	-0.3614	0.339	Cohen's d	-0.2753
	Welch's t	-0.941	21.9	0.357	-0.3614	0.384	Cohen's d	-0.2573
IF8	Student's t	-1.393	107	0.167	-0.4432	0.318	Cohen's d	-0.3592
	Welch's t	-1.435	24.9	0.164	-0.4432	0.309	Cohen's d	-0.3646
IF9	Student's t	-1.444	107	0.152	-0.4420	0.306	Cohen's d	-0.3724
	Welch's t	-1.518	25.4	0.141	-0.4420	0.291	Cohen's d	-0.3817
IF10	Student's t	-0.570	107	0.570	-0.2149	0.377	Cohen's d	-0.1469
	Welch's t	-0.582	24.7	0.566	-0.2149	0.369	Cohen's d	-0.1485
IF11	Student's t	-0.232	107	0.817	-0.0849	0.365	Cohen's d	-0.0599
	Welch's t	-0.219	23.0	0.829	-0.0849	0.388	Cohen's d	-0.0580
IF12	Student's t	1.444	107	0.152	0.4719	0.327	Cohen's d	0.3726
	Welch's t	1.497	25.1	0.147	0.4719	0.315	Cohen's d	0.3792
IF13	Student's t	-2.331	107	0.022	-0.7155	0.307	Cohen's d	-0.6012
	Welch's t	-2.079	22.0	0.049	-0.7155	0.344	Cohen's d	-0.5657
IF14	Student's t	-1.192	107	0.236	-0.3565	0.299	Cohen's d	-0.3076
	Welch's t	-1.031	21.6	0.314	-0.3565	0.346	Cohen's d	-0.2843

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference	Effect Size
IF15	Student's t	-1.778	107	0.078	-0.5153	0.290	Cohen's d -0.4586
	Welch's t	-1.552	21.7	0.135	-0.5153	0.332	Cohen's d -0.4263
IF16	Student's t	-0.954	107	0.342	-0.3059	0.321	Cohen's d -0.2462
	Welch's t	-0.853	22.1	0.403	-0.3059	0.359	Cohen's d -0.2318
IF17	Student's t	0.220	107	0.826	0.0641	0.292	Cohen's d 0.0567
	Welch's t	0.245	27.1	0.808	0.0641	0.262	Cohen's d 0.0597
IF18	Student's t	0.421	107	0.675	0.1117	0.265	Cohen's d 0.1086
	Welch's t	0.485	28.3	0.632	0.1117	0.231	Cohen's d 0.1160
IF19	Student's t	-0.851	107	0.397	-0.2320	0.273	Cohen's d -0.2196
	Welch's t	-0.874	24.8	0.391	-0.2320	0.266	Cohen's d -0.2224
IF20	Student's t	-0.379 ^a	107	0.706	-0.1270	0.335	Cohen's d -0.0977
	Welch's t	-0.322	21.3	0.751	-0.1270	0.394	Cohen's d -0.0894
IF21	Student's t	-0.878	107	0.382	-0.3046	0.347	Cohen's d -0.2264
	Welch's t	-0.891	24.6	0.381	-0.3046	0.342	Cohen's d -0.2282

Note. H_a $\mu_{\text{Muž}} \neq \mu_{\text{žena}}$

Příloha 9. Tabulka 28, t test, druhý sběr dat

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
IF1	Muž	18	3.83	4.00	0.924	0.218
	žena	91	3.95	4.00	0.993	0.104

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
IF2	Muž	18	3.50	4.00	1.465	0.345
	Žena	91	3.21	3.00	1.216	0.127
IF3	Muž	18	3.17	3.50	1.249	0.294
	Žena	91	3.24	3.00	1.241	0.130
IF4	Muž	18	3.17	3.50	1.465	0.345
	Žena	91	3.65	4.00	1.294	0.136
IF5	Muž	18	3.83	4.00	1.295	0.305
	Žena	91	3.51	4.00	1.361	0.143
IF6	Muž	18	3.28	3.00	1.320	0.311
	Žena	91	3.22	4.00	1.397	0.146
IF7	Muž	18	3.11	3.50	1.530	0.361
	Žena	91	3.47	4.00	1.268	0.133
IF8	Muž	18	2.67	2.00	1.188	0.280
	Žena	91	3.11	3.00	1.242	0.130
IF9	Muž	18	2.78	3.00	1.114	0.263
	Žena	91	3.22	3.00	1.200	0.126
IF10	Muž	18	2.44	2.00	1.423	0.336
	Žena	91	2.66	2.00	1.470	0.154
IF11	Muž	18	3.28	4.00	1.526	0.360
	Žena	91	3.36	4.00	1.395	0.146
IF12	Muž	18	3.94	4.00	1.211	0.286
	Žena	91	3.47	4.00	1.277	0.134
IF13	Muž	18	2.89	3.00	1.367	0.322
	Žena	91	3.60	4.00	1.154	0.121
IF14	Muž	18	3.56	4.00	1.381	0.326
	Žena	91	3.91	4.00	1.112	0.117
IF15	Muž	18	3.11	3.00	1.323	0.312
	Žena	91	3.63	4.00	1.082	0.113
IF16	Muž	18	3.17	3.50	1.425	0.336
	Žena	91	3.47	4.00	1.205	0.126
IF17	Muž	18	3.83	4.00	0.985	0.232
	Žena	91	3.77	4.00	1.155	0.121

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
IF18	Muž	18	4.17	4.00	0.857	0.202
	Žena	91	4.05	4.00	1.058	0.111
IF19	Muž	18	3.89	4.00	1.023	0.241
	Žena	91	4.12	4.00	1.063	0.111
IF20	Muž	18	3.44	4.00	1.580	0.372
	Žena	91	3.57	4.00	1.240	0.130
IF21	Muž	18	3.28	3.00	1.320	0.311
	Žena	91	3.58	4.00	1.350	0.142

Příloha 10. Ukázka polostrukturovaného rozhovoru

T: Dobře. Takže na úvod představení, kolik ti je let, co studuješ a tak.

R: Mám říct i jméno?

T: Ne, nemusíš.

R: Jo, takže je mi 21 let, studuju 3. lékařskou fakultu, všeobecný lékařství a jsem ve 3. ročníku.

T: A proč sis vybral ten obor?

R: Ta primární, povrchní motivace je pomáhat lidem, ale ta hlubší motivace je, že mi přijde, že povolání lékaře je poslání. Kombinuje různé prvky, který mě bavěj, jako je právě kontakt s lidma, celoživotní vzdělávání, pochopení toho, jak funguje moje tělo a jak funguje ostatních tělo. Líbí se mi jakoby studovat a víc prohlubovat ty znalosti, a to je asi důvod proč jsem si to vybral.

T: Vybavíš si okamžik, kdy ses pro to rozhodnul?

R: Jako konkrétní okamžik ne, ale pamatuju si období, že to byl přelom druháku a třetáku na gymnáziu, a tam se právě sešlo takovejch pár věcí, že jsem ani jako by moc nevěděl, co jinýho dělat, a věděl jsem, že to budou nějaký přírodovědný vědy, a to mi přišlo jako takový propojující všechno zajímavý, takže jsem se pro to rozhodl.

T: Jak by ses popsal jako student?

R: To je zajímavá otázka.

T: No, tak to můžeš vztáhnout na nějakou konkrétní situaci třeba.

R: Jakože to první, co mě napadlo je, že si přijdu jako perfekcionista, neurotickej.

T: OK.

R: A že neefektivně jako kdyby se učím, že něco přeháním, co bych nemusel, a věnuju víc času tomu, co není potřeba, co třeba není extra důležitý. Takže bych se určitě popsal, kdybych to měl vzít trošku nějak ladnějc jako pilný student se smyslem pro detail, ale občas to jako kdyby se přehání víc, než by bylo třeba. Že spíš to, co mi na tom nejvíc vadí je, že vím, že třeba něčemu věnuju víc energie, než by bylo potřeba, a pak mi nezbývá energie na ostatní věci nebo na další věci, který by byly víc důležitější.

T: A jak vypadá to zaobírání se těma detailama?

R: Že nevidím jako kdyby třeba celou tu zkoušku nebo celej ten předmět jako velkej obraz, ale zaměřím se třeba na jednu otázku a zaměřím se, že chci hned vědět ty detaily, že si to jako kdyby tak jako nastavím postupně to téma v tý hlavě a jdu hned. Mám prostě čtyři třeba A4 a místo toho, abych si tak jako zmapoval ty témata, jak spolu souvisej mezi sebou ty otázky a celý ten předmět, tak hned jdu do tý otázky a hned jdu po těch detailech a snažím se si je dát do tý hlavy, i když to úplně jako efektivně nejde a prostě se to v tý hlavě neudrží. Asi to shrnuje to, že mi přijde všechno moc důležitý a neumím rozlišit, co je míň důležitý a co je víc důležitý.

T: A odkdy to takhle máš?

R: Myslím si, že poslední dobou je to jako kdyby intenzivnější. Jako kdyby čím dýl studiu na vysoký škole, tak je to jako kdyby silnější tenhle pocit nebo tahle tendence. Na gymnáziu si myslím, že tolik nebyla, ale asi jak se zvyšuje ten tlak, kolik těch věcí musím umět, tak se

ještě víc jako kdyby prohlubuje tahle tendence jít víc do hloubky, místo abych obsáhl ty

témata, který potřebuju, všechny. Takže asi podle mě od poloviny prváku na vysoký škole si myslím, že se to hodně zintenzivnilo.

T: *No, a kdybys měl třeba porovnat ten tvůj prvak s tím, kde seš teďko, tak nějak jako*

pocitově, jak se při tom studiu cítíš?

R: To, co se mi jako první teď vybavilo je to, že jsem teďka o hodně unavenější, že v tom

prváku byla ještě ta energie na tenhle styl učení se nebo fungování. A cejtím, že teďka se ten

perfekcionismus, nebo tenhle styl, přístup k tomu učení se ještě víc zesílil a prohloubil se, že to neumím, nějaký věci pustit, ale že už docházejí ty zdroje a ta energie, takže se cítím takovej vyčerpanější. Ale jako na druhou stranu cítím, že něco s tím mým přístupem dělám, učím se víc pouštět nějaký věci. Takže si myslím, že víc vidím, co mi nevyhovuje a co dělám jako neefektivně nebo špatně, z čeho mi je špatně, takže si myslím, že se to lepší. Že v tom prváku jsem do toho tak jako naběhnul a dělal jsem ty poslední, třeba ten rok ty věci, a ten styl se prohluboval, a teďka si to začínám víc všimat, takže si myslím že to je v tom lepší.

T: *A jaký kroky podnikáš k tomu zlepšení?*

R: Jednak jako si vůbec uvědomuju to, že se ženu, a že jako vlastně věnuju nějak docela

podstatně času třeba nějaký otázce a zjistím, že jsem se třeba nenaučil jako kdyby ten základ

tý otázky, že umím třeba nějaký detail. Takže si uvědomuju, jak k těm tématům přistupuju a snažím se obecně jako kdyby víc zpomalit. Jako kdyby to největší zjištění je, že když jsem se třeba celý den učil a porovnal jsem to s dnem, kdy jsem se učil míň a měl jsem tam třeba

nějaký sport, nebo nějakou procházku, nebo nějaký odpočinek jakýkoliv, kdy jsem si

skutečně odpočinul, tak vlastně jsem byl mnohdy efektivnější v tom dni odpočinkovým.

Takže vlastně asi se snažím víc odpočívát i v tomhle smyslu. Ale jde mi to těžko, neumím si vyhradit a najít čas na odpočinek.

T: *A to si teda říkal, že je teď v tom třetáku.*

R: To zlepšení?

T: *No, to zlepšení.*

R: Jo, myslím si, že jo.

T: *A jak to bylo v tom druháku a prváku, kdybys to třeba ještě víc rozved? Kdybys měl popsat*

nějaký svůj jeden den třeba? Jak to vypadalo?

R: Myslím si, že obecně jsem si nedával vůbec pauzy, neprokládal jsem to učení. Vlastně to

bylo takový to jednoduší učení třeba čtyři hodiny, kdy ta pauza je to, že si otevřu mobil a řeším něco jinýho, místo abych si skutečně odpočinul. Že cítím, že tam nebyly vůbec pauzy jako v průběhu celýho procesu učení. A bylo přehnaný. Učil jsem se fakt jako kdyby zbytečně dlouho, ale bylo to právě takový neohraničený, že vlastně mi přišlo, že jsem se třeba učil celý den, ale skutečně jsem se třeba učil jenom tři hodiny efektivně, ale zabralo mi to celý den. Takže cítím, že jak tam nebyly ty hranice tím odpočinkem, nebo něčím jiným podobným, tak to bylo takový jednoduší. A celkově to, co na sobě vidím je, že třeba teďka mám plus minus šest předmětů a neumím si rozvrhnout to, kterej má teďka třeba největší prioritu a kterému se chci věnovat. Takže to je jako půl hodiny na tenhle předmět, půl hodiny na tamten předmět. A je to takový rozlitaný a není to ucelený, zaměřený konkrétně na ten jeden předmět, kterej je třeba důležitější než ty ostatní.

T: *OK. Jak zvládáš zkouškový?*

R: No, jakákoliv moje zkouška má takový schéma, který se vždycky opakuje. Před tou

zkouškou si myslím, že nemůžu tu zkoušku zvládnout, takže tam jdu s pocitem, že to

nezvládnou, takže to učení před tou zkouškou přeháním a jdu mnohdy na tu zkoušku úplně vyčerpanej. A ta zkouška pak většinou dopadla vždycky dobře, i v průběhu. A po ní z té zkoušky jdu: „Jako proč jsem se tak stresoval, proč jsem to tolik řešil?“ A takhle to vlastně bylo i tohle zkouškový. Zimní zkoušky ve třetáku i vlastně celej druhák to takhle taky bylo. Nebo je.

T: *A prvák ne?*

R: Prvák, to jsem asi tolik nevnímal. Jak to byly většinou první zkoušky, tak jsem to tak nevnímal. Myslel jsem si, že to je normální, že když je to první zkouška, tak je prostě člověk

obecně takovej obezřetnější, ale teďka se to udržuje dál a je to takový zvláštní. A vlastně třeba ve druhém ročníku jsme měli co čtrnáct dní nebo co tejdenn nějaký zkoušení nebo test, takže to bylo docela častý a právě bylo dost zajímavý to na sobě pozorovat, protože tenhle cyklus se opakoval skoro každej tejdenn. Že vlastně o víkendu takový vyčerpání, vystrašení se tou pondělní zkouškou nebo zkoušením, v pondělí jsem to zvládnul, a pak jsem byl jako: „Proč jsem se s tím tolik stresoval? Kdybych tomu věnoval míň času, tak to taky zvládnou.“ Ale za ten tejdenn se opakovalo úplně to stejný. Pro mě je zvláštní to, že jsem vlastně teprve až teď ve třetím ročníku nezvládl první zkoušku a opakoval jsem. Že za celý ty dva a půl roku jsem neopakoval žádnou zkoušku, až teďka první. A pro mě právě je zvláštní to, že ta hlava mi nalhává po těch zkouškách, že jsem měl vždycky štěstí, když jsem to zvládl. Že to je typickej ten, co na sobě pozoruju, že když se mi něco nepovede, tak je to moje chyba, a když se mi něco povede, tak jsem měl štěstí. Bud' na otázku, nebo shoda okolností. Což je takový zvláštní.

T: *A co myslíš, že za tím je, že se ten cyklus furt takhle opakuje? Jestli teda třeba tušíš aspoň.*

R: Jako teďka se tyhle věci lepší. Takže je teďka začínám víc vnímat. Asi i kvůli tomu, že

jsem začal s terapeutickým sezením, to je asi důležitý zmínit. A tam jsme právě objevili to, že je ve mě nějaký přesvědčení o tom, že nejsem tak dobrej obecně v ničem. Takže si myslím, že cokoliv udělám, nesouvisí se mnou, ale měl jsem jenom štěstí, že vlastně to nejde ze mě, že to není moje práce nebo moje úsilí, což je takový... takže si myslím, že to právě nastalo, že si nějak myslím nebo věřím tomu, že já nejsem tak dobrej, abych si zasloužil studovat třeba 3. lékařskou fakultu nebo tohle dělat.

T: *No, a co ti pomáhá úspěšně ty zkoušky zvládnout?*

R: Na to jsem upřímně ještě nepřišel.

T: *Já vím, že jsi říkal, že je tam tenhle ten proces, ale tak jestli je něco, nějaká strategie, co ti třeba vyhovovala u toho učení.*

R: Jako vyloženej styl učení myslíš? Nebo obecně co mě napadne?

T: *Jak chceš, co tě napadne.*

R: Co mně teďka pomohlo, teďka v tomhle nejtěžším zkouškovým, co jsem měl, tak bylo nějak to vydržet. Vytrvat a furt si opakovat nějakým způsobem, že dělám, co můžu, a co stihnu, to prostě stihnu a nemůžu to nějak uspěchat, i kdybych chtěl. Takže nějaký takový uklidnění, že jsou prostě věci, který neurychlím nebo nemůžu silou a úsilím přelomit. To mi

hodně pomohlo. A teď při tom zkouškovým jsem se snažil věci víc říkat nahlas a zkoušet, co reálně umím. Že vlastně jsem na sobě pozoroval, že jsem nějaký témata přeskakoval, protože jsem si myslel, že už jsem na ně koukal, a když jsem si je pak zkusil říkat nahlas, tak jsem zjistil, že je třeba neumím tolik. A zároveň když jsem si je začal říkat nahlas, tak jsem se ujistil, že něco umím. Že to nebyl takovej ten „neumím nic“, ale vlastně zjistíš, že něco umíš, že nejseš úplně bez vědomostí. Takže pomáhá mi mluvit nahlas, anebo si to vypisovat jako na potítku. Tak to mi hodně pomáhá. A ty pauzy. Ty jsou náročný, ale bez nich to nejde.

T: *A jestli se teď vrátím k té zkoušce, co jsi nedal?*

R: Tak to byla paradoxně ta lehčí zkouška v tomhle zkouškovém, byla to farmakologie. Já

jsem měl teďka dvě zkoušky nebo tři. Tu farmakologii, ještě jednu menší a pak hlavní, to byla patologie s patofyziologií dohromady, a to se říká, že to je nejtěžší zkouška u nás obecně na fakultě.

T: *Z celého toho ročníku?*

R: Z celých šesti let obecně.

T: *Wow.*

R: Takže jsem ty farmakologii nedal předtím tolik energie, a ještě to tak blbě vyšlo, že máme

nějaký vyneseny otázky z loňskejch let, a zrovna tenhle test byl skoro jako nověj. Takže se to blbě sešlo s tím, že jsem tomu věnoval míň času a ještě se sešly novy otázky. Ale když nad tím tak zpětně přemýšlím, tak jsem spíš byl zbrklej a zrychlenej při tý zkoušce, že jsem to chtěl mít rychle za sebou a věnovat se tý těžší, tý hlavní. Takže když jsem se pak zpětně

podíval na to, co jsem tam zaškrtl špatně, tak to byly věci, který jsem věděl, ale v tý rychlosti a jak jsem to chtěl mít rychle za sebou, tak jsem to odbyl.

T: *A to byl test?*

R: To byl test.

T: *A jak dopadla ta velká zkouška?*

R: Ta dopadla dobře, ale ten tlak a stres předtím byly docela šílený. Chvilku jsem myslel, že půjdu až v létě, že si ji odložím, že to nemám šanci stihnout, jak bych chtěl, ale nakonec... To

byla teda ústní zkouška a ten průběh byl takovej, že jsem tam přišel a myslel si, že půjdu na další pokus, že prostě těch otázek bylo hodně, ty vědomosti byly hodně do hloubky, kolovaly

zvěsti o těch zkoušejících, že jsou přísní a chtějí nějaký detaily, takže jsem byl připravenej na neúspěch, ale chytl jsem hodnou komisi a fakt mě podržela a nechtěla po mně vůbec žádný detaily, takže jsem měl velký štěstí.

T: *OK. Jak ses cítil po tom, když jsi tu zkoušku dal?*

R: Vděčně. Takhle uvolněně jsem se po zkoušce dlouho necítil. A celkově se mi tam zase objevovaly ty myšlenky, že jsem měl štěstí na tu komisi, že jsem si to nezasloužil. Ale nějak jsem dokázal přijmout to, že jsem měl hodně velký štěstí na komisi, ale zároveň jsem to

nevzdal, zůstal tam a oddřel si všechno, co se dalo oddřít předtím. Takže jsem si přiznal to, že štěstí jsem měl, ale že tam byl i nějakej můj podíl na tom. Takže vlastně jsem se cítil dobře poprvý po zkoušce, že jsem si ji nějak vydřel.

T: *Poprvý úplně? Předtím ses necítil dobře?*

R: Jojo. Ve druháku při tý velké zkoušce na konci jsem si vytáhl ne úplně dobrou otázku a

myslel jsem si, myslím si, že jako znalosti jsem na to měl, ale špatně se mi mluvilo před těma zkoušejícíma, takže jako verbálně a komunikačně jsem dostal dvojku, ale znalosti jsem měl na jedničku, a to mě zklamalo. Že jsem byl zklamanej sám ze sebe. Že dvojka je sice hezká známka, ale měl jsem na tu jedničku, takže jsem si nedokázal užít tolik tu dvojku, což je taky... Takže jako z toho jsem měl radost, že to mám za sebou, ale že bych byl na sebe

nějakým způsobem hrdej nebo pyšnej, tak to bylo zastřeny právě tím, že jsem si myslel, že jsem to pokazil tím mluvením.

T: *Jak se cítíš, když dosáhneš nějakýho úspěchu?*

R: Upřímně mi přijde, že si moc svůj úspěch neumím užít. Že když se mi něco povede, tak to tak přeždu, že další splněná věc a můžeme jít dál, je přede mnou nějaká další věc. Takže si to moc neumím užít nebo pochválit se. Ani za drobnosti, ani za nějaký velký věci. Ale právě poslední dobou se snažím i v průběhu, to je také zase další věc, co mi pomáhá s tím učením: pochválit se i třeba za hodinu, že jsem se vůbec k tomu donutil si sednout a učil jsem se. Tak to mi taky pomáhá poslední dobou. A teďka se snažím užívat si i takový menší úspěchy nebo něco, co se mi povede, takže je to teďka lepší.

T: *Jak to vypadá, to užívání si úspěchu?*

R: Tak teďka je to hlavně formou spánku bez výčitek, že si prostě odpočinu a nic neřeším a teďka si dopřávám i delší procházky venku.

T: *Takže nějaký pohyb a spánek.*

R: Jo, pohyb a spánek.

T: *OK. Jak to máš s nějakýma seminárkami? Máte seminárky, nebo máte jenom zkoušky?*

R: Máme spíš jenom zkoušky. Ale nějaký práce jsme psali, ale třeba jenom dvě za ročník nebo jednu za ročník.

T: *Jak ti to vyhovuje, to psaní?*

R: Mě psaní baví, ale většinou to byly takový menší věci, ale i tak jsem cítil velkej tlak, že to potřebuju mít hodně dobrý, takže jsem s tím trávil víc času, než bych chtěl. Nevidím tam

právě to, že třeba když máš zkoušku, tak se naučíš sto stránek a víš že plus minus tu zkoušku

zvládneš. A u tý seminárky, jak je to takový úplně neohraničený a je na tobě, jak si to

rozvrhneš a co všechno tam budeš chtít dát do jaký hloubky, to je to, co mi právě způsobuje

stres v tom smyslu, že si to potřebuju určit sám a moc mi to nejde. Takže jdu zase hodně do

detailů a třeba jsem minulej rok psal něco o otužování, to bylo do fyziologie, to byl takovej

něco jako vědeckej článek a strávil jsem s tím spoustu času. A pak to ten zkoušející stejně za pět minut odfajfkne a dá ti zápočet a to je všechno.

T: *Jak dlouhý to bylo?*

R: To bylo myslím si, že tak sedm až deset stran.

T: *Měli jste tam nějaký limit nebo to bylo čistě volný?*

R: Myslím si že, tam byl spodní limit těch pět stránek nebo pět až sedm stránek, ale pak nahoru moc ne.

T: *S jakým předstihem se učíš na ty zkoušky?*

R: To je asi taky věc, která mě nějakým způsobem stresuje v tom, že se snažím učit průběžně

skrz celej půl rok. Většina těch předmětů je, že tam máme nějaký průběžný zkoušení, takže

nás k tomu jako kdyby nutěj. Ale je to taky právě to, že si moc neumím odhadnout, kolik času potřebuju na nějakou zkoušku anebo jestli se teda učit průběžně nebo to nechat bejt. Takže se tak jako učím furt, ale vlastně mi přijde, že to zas úplně efektivní není. Ale teďka při tom zimním zkouškovým jsem se snažil dát na tu těžší zkoušku tak tři až čtyři tejdny. Tak takhle nějak.

T: *OK.*

R: Ale na tu farmakologii jsem si třeba odhadoval právě dva dny, který nestačily, takže pak nakonec to třeba byl tak tejden.

T: *No, a jak ses jako cítil ohledně toho, že vás vlastně testovali každěj tejden?*

R: To bylo poměrně dost stresující. Ale teďka jako zpětně, že jak vlastně teďka při té patologii a patofyziologii, ty nejtěžší zkoušce teďka v tomhle ročníku žádný průběžný zkoušení úplně nebylo, byl jenom jeden test za celej ten semestr a cítím, že jako u takovýhlehho těžkého předmětu, kde těch informací je fakt hodně, by bylo fajn nějaký průběžný zkoušení. Třeba by nemuselo bejt započítaný do toho zápočtu jako obecně, ale ať prostě tebe to přinutí se učit a zjistíš, co po tobě chcou, co je důležitý a co ne. Jinak ten minulej rok, kde bylo to častý zkoušení, tak to bylo právě stresující v tom, že mnohdy ty zkoušení byly i takový zvláštěně koncipovaný. Takže ve smyslu, že tam právě nebylo moc rozlišený, co je důležitý a co ne. Takže se tam prostě někdo rozhodl něco dát, tak tam prostě dal nějakou random otázku.

T: *To byly teda vždycky písemný testy, jo?*

R: Jo, většinou jo. A někdy bylo jako kdyby... Bylo to hlavně ze dvou předmětů, z anatomie a fyziologie. A většinou z té anatomie bylo i jako ústní zkoušení, že jsme třeba měli jako

kdyby... celej ten ročník byl rozlišený na takový bloky podle orgánovejch soustav. A když

jsme měli třeba srdce, tak jsme měli na pitevně srdce a museli jsme ho popisovat jako preparát. Takže to bylo jako ústní zkoušení. Kostí taky byly ústní zkoušení – dolní, horní

končetina. A jinak bylo všechno testy.

T: *Takže stresující?*

R: Stresující.

T: *A už to teďka nemáte teda.*

R: Ne, teďka už ne.

T: *Takže?*

R: Takže v tom je to uvolňující.

T: *Máš někdy teda pocit, že ty už jsi to vlastně zmiňoval, že na tu zkoušku jdeš vždycky s tím, že to vlastně nezvládneš.*

R: Ten pocit je takovej, že to nezvládnou, nebo že jsem se nedostatečně připravil. A přitom když se zpětně nad tím ohlížím, tak vlastně nevím, co bych udělal víc, že to je vlastně jenom takovej pocit, že si myslím, že musím dělat víc, že to prostě stačit nebude.

T: *Srovnáváš se s ostatníma?*

R: Asi jo. Nebo ne, ne „asi jo“, asi určitě jo, ale tak podvědomě. Co na sobě hodně pozoruju, že se nesrovnávám s někým konkrétním, jakože prostě mám někoho vyhlídnutýho a ten je prostě vždycky chytřejší než já, ale obecně třeba se všema mejma spolužákama, nebo obecně jako s jakýmkoliv jiným medikem. Že je to takový jako obecný, že jako: „Ty jo, všichni jsou asi lepší než já“. No asi tak, no.

T: *A kdy to začlo?*

R: Jako když nad tím tak přemýšlím, tak v nějaký míře od vždycky. Protože na základní škole nebo na gymnáziu jsem byl považovanej nebo jsem se i považoval za docela chytrýho, takže

jsem se asi nějak podvědomě udržoval takovouhle jako...ne masku, ale chtěl jsem bejt chytrej a chtěl toho umět co nejvíc z té třídy, takže jsem se asi přirozeně porovnával s ostatníma. Ale na té medicíně jak je ta konkurence vyšší a větší, tak se tam začalo asi jako objevovat to, že nejsem třeba dlouhodobě lepší než někdo ostatní, než někdo jinej. Takže asi na té vysoký školy se to objevilo asi nejintenzivnějc. Ale je to právě takovej boj ve mně, že obecně jako rád všem všechno přeju, a když je někdo chytrej, tak ho obdivuju a podporuju. A vlastně je to takový jako automatický a nevědomý, že vlastně nepotřebuju se hodnotit a nepotřebuju bejt lepší než někdo ostatní, a spíš se tam do toho cpu tak jako automaticky, nevědomě, že ta tendence je taková hodně podvědomá. Že člověk se cítí dobře, když je lepší než někdo jinej jako přirozeně, ale že jako když by mi někdo dal na výběr tak řeknu: „Ne nepotřebuju.“ Jakože budu rád, když budu spokojenej sám se sebou a nepotřebuju se porovnávat jako vůči někomu jinýmu, ale stačí mi vůči sobě.

T: *A kdy sis to začal uvědomovat?*

R: Že se porovnávám s ostatníma?

T: *Hm. Protože říkáš, že to je podvědomý, ale tím že vo tom dokážeš mluvit, tak asi na nějaký bázi si to uvědomuješ.*

R: Asi úplně prvně jsem si to začal uvědomovat už na té základní škole, když jsem právě se snažil bejt třeba někdo lepší než někdo jinej, a pak jsem měl třeba, já nevím, nějakou takovou

kritickou poznámku třeba na bráchu nebo na nějakýho spolužáka jako: „to bys měl umět jako ne, proč to neumíš, proč ses na to nepodíval,“ nebo něco a to mě zarazilo, že jsem měl

takovou reakci, protože jsem tomu člověku třeba i ublížil, takže jsem si začal všimát, proč se to ve mně objevuje a co se to jako děje. A všimát jsem si víc a víc...víc a víc týhle tendence

jako se povyšovat nějakým způsobem nad ostatní. A z nějaký části cítím, že z toho i pramení

to, že se teďka nějakým způsobem podřizuju, nebo jako kdyby srážím před ostatníma, že

vlastně jsem si všimát týhle tendence se nadřazovat, a byla mi tak nepříjemná, že se teďka pak reflexivně podřizuju, nebo podřizuju nebo jako srážím sám před ostatníma.

T: *V jakých situacích je to třeba nejčastější?*

R: To, že se nadřazuju nebo podřazuju?

T: *Klidně voboje.*

R: Jako to nadřazování je takový jako období, kdy mi třeba i dlouhodobějc, jakože se mi nějak pár věcí povedlo a je to takovej ten pocit, že všechno jsem pochopil, to je přece jasný, prostě proč tohle řešíš, tohle takhle vyřešíš, to je jako v pohodě. A pak když se jako srážím před ostatníma, tak je to docela teďka poslední dobou jako dost často. A nevím, jaký jsou ty impulzy úplně. Tak jako určitě před autoritama se srážím.

T: *A authority teď myslíš učitele?*

R: Jo, učitele. Učitele určitě. Nebo obecně před dospělákama, který jsou starší než já. Když se zamýšlím, proč to dělám, tak asi nějakým způsobem buď chci, aby mě nechali bejt, jakože ať se mnou nikdo nesoupeří, že tím, že se jako srazím, tak jsem lepší než ty, tak se s tebou

nebudu měřit, takže asi mně vadí nějakěj boj nebo nějaký soupeření. Ten druhěj je asi, že se jim i nějakým způsobem chci zalíbit, že když jim ukážu, že mě můžou něco naučit nebo jakože jim nějakým způsobem lezu do prdele v tom smyslu, že jsou oni lepší než já, tak se budou cítit oni líp a třeba mně něco ukážou.

T: *OK.*

R: Ale není mi v tom dobře. Takže nerad to dělám a nechci to dělat.

T: *Jaký máš copingový strategie? Jsi říkal ten spánek a pohyb, tak je tam ještě něco jiného?*

R: Teďka si hodně meditace obecně. To se snažím. Jsem vlastně jako kdyby teďka, na konci prvéku o letních prázdninách jsem přičichl k mindfulness a začal číst nějaký knížky, takže to se snažím teďka. Ale paradoxně jsem si i v tom mindfulness nebo v té meditaci obecně našel nějaký prvky toho, co nedělám dobře a co bych měl dělat líp. Takže se i meditace stala nějakou touhou po výkonu na nějakéj čas a teďka se zpětně vracím k tomu, že ta meditace je nějaká forma oddychnutí, odfrknutí. Takže určitě to.

T: *A to děláš sám, nebo někam chodíš?*

R: Jako většinou sám, ale pak existují v kampusu Hyberský pravidelný meditace v úterky, tak tam chodím. A většinou teďka poslední dobou bez nahrávky, že si zapnu jenom časovač, anebo s nahrávkou.

T: *Co dál?*

R: Co dál? Tak určitě pohyb obecně. Teď už procházka byla, nebo nějaký posilování na hrazdách. Tak to. Nebo praní s bráchou. A ještě se snažím psát deník. A zatím se jenom občas dostanu k nějaký formě, že bych se nějak jako vypsál, že ten deník je spíš takovej jako, že se teďka snažím si zvědomovat věci, co se mi právě povedly, nebo který mi udělaly radost nebo za co jsem vděčnej. Takže to je to.

T: *Takže nějaký deník vděčnosti. Zápisník vděčnosti*

R: Jo jo jo. To je asi všechno, co mě tak napadá. Ale jako asi obecně taky cítím, že většina toho napětí nebo toho stresu v průběhu toho semestru nebo i během toho zkouškového období pramení z toho, že nemám nějaký zažitý mechanismy, jak se vypořádávat s tím stresem, kdy bych si nějak pravidelně odpočinul. A byla by to jako taková nějaká záchranná síť pro mě. Že většinou to řeším, až když mi je fakt hodně nervózně a hodně napjatě dlouhodobě. Tak si řeknu: „Ty jo, tak to bych s tím asi něco mohl dělat.“ A až pak to řeším. Že to moc není jako formou prevence, ale pak až když je to intenzivní.

T: *A co se ti honí hlavou, když se ti něco nepovede, třeba v práci nebo ve škole?*

R: Tak určitě, že to je moje chyba, že jsem se měl víc snažit a obecně, že ta chyba neměla vůbec nastat. Že jsem se měl dostatečně připravit, aby vůbec nenastala, a měl jsem jí nějakým způsobem předejít.

T: *Jak bys jí měl předejít?*

R: Víc se snažit nebo promyslet všechny možný alternativy, co by mohly nastat. To je taky jako kdyby přesvědčení, který se snažím nabourávat nějakým způsobem a cítím, že mi nedělá dobře dlouhodobě. To nepřijetí toho, že chyba je součástí procesu. Ale do teď to tak bylo, že ta chyba není náš kámoš, že se nemůže vyskytovat.

T: *Takže teďka v tom třetíáku se v tom snažíš víc pracovat?*

R: Jo jo jo. Jakože právě se snažím si říct, že je jako v pohodě udělat tu chybu, že vlastně je nějakým způsobem i vítaná. Což je těžký. Když si o tom povídáme, tak to zní hezky, ale pak moc nevím.

T: *Co pro tebe neúspěch znamená?*

R: Osobní selhání. Něco, za co bych se měl stydět, jakože vlastně se mi něco nepovedlo, tak to přece nemůžu někomu říct, nebo měl bych to schovat. Určitě něco, za co se stydím. Asi tak bych to shrnul.

T: *Popsal by ses jako člověka, který má rád nový výzvy, nebo jestli chceš být ten člověk, co*

jede v těch zajetejch kolejích a nějak moc...?

R: Jako právě myslím si, že celej ten vývoj, jakože na základní škole a do poloviny gymplu jsem jako byl takovej, že bych měl rád nový výzvy...

T: *Že jsi měl rád...?*

R: Že jsem měl rád nové výzvy a teďka je to spíš takový, že se bojím udělat tu chybu a objevit nové věci, takže právě moc ne. Takže se spíš držím zkrátka a v zajetejch kolejích. Ale právě zjišťuju, že mi v nich není fajn, že i když jsou to zajetý koleje, tak nejsou dobrým směrem nebo dobře nastavený, takže se...jo, takhle bych to řekl.

T: *A kdy se to změnilo?*

R: Asi právě to, že ty zajetý koleje jsou sice nějaká forma... Jako určitě v té terapii se tohle objevilo, že jsem si uvědomil, že ta bezpečnost nebo ta jistota v těch zajetejch kolejích je sice fajn, ale že pak jako uniká ten život, že vlastně se furt snažím tak nějak něco udržet, aby to bylo všechno v pohodě a aby se neudělala žádná chyba. Jenže se postupem času se ty věci,

který dělám, jako oklešťujou a je jich míň a míň. A pak to skončí jenom na té škole a práci a to je jako všechno. Pak to není jako kdyby radost ani život. Takže cítím, že právě jako ty

výzvy a ty nové příležitosti, nebo nové činnosti, nebo obecně všechno tohle nové, co není mimo ty zajetý koleje, nebo co je mimo ty zajetý koleje, to, co tvoří ten život...takže tak.

T: *A kdy se ti to změnilo? Jsi říkal, že teda do střední jsi byl člověk, co zkoušel nové věci.*

R: A cejtím, že vlastně se to měnilo tím, že jsem se začal víc a víc orientovat na ten výkon. A jakmile jsem začal orientovat na ten výkon, tak jsem jako začal řešit, co je efektivní, co je

potřeba, co není potřeba, a začalo to bejt takový jako chladný... přemýšlet nad tím ne co mě

baví, ne co mi přijde hustý nebo co mě naplňuje, ale co mě dovede k tomu výkonu, co mi zvedne ty procenta tý efektivity na to, abych dosáhl toho, nevím, dostat se na tu vysokou

školu, jako přečíst x knížek za měsíc, jako co musím udělat pro to, aby se tohle zvládlo. A pak i ty knížky jsem začal číst z donucení. A všechno to je orientovaný na ten výkon. A to pak oklešťuje ten...

T: *A ty knížky, to bylo všechno jakoby ke škole, se vztahovalo?*

R: Jako ten druh té literatury myslíš?

T: *Jestli to fakt všechno vztahuješ k té škole, nebo jestli to pak bylo třeba i ve všech oblastech?*

R: Ve všech oblastech.

T: *Ve všech?*

R: Jo, jo, paradoxně to třeba byly knížky, já nevím, no nebylo to úplně do školy, ale byly to takový ty self-help knížky nebo populárně naučný knížky, tak něco v tomhle stylu, takže jsem to pak hltal a přešlo to i do toho. Vlastně se to objevilo i v té meditaci, že vlastně něco mě zprvu uklidňovalo, tak jsem pak začal řešit, jestli to dělám dobře, jestli to dělám dostatečně správně a dost často a tak.

T: *Co ty a nároky, jak to vnímáš? Kladeš si je třeba ty na sebe, nebo jestli vnímáš, že třeba okolí na tebe klade vyšší?*

R: Dřív jsem si myslel, že je na mě klade okolí, ale postupem času, jak teďka právě prozkoumávám všechno, co se ve mně děje, tak zjišťuju, že jsou to moje nároky, který si

myslím, že mi dávají ostatní, že nejsou jako reálný, že si myslím, že někdo po mně něco chce, i když to po mně vůbec nechce a je překvapenější, že si myslím, že to po mně chce. Takže určitě si dávám na sebe vysoký nároky.

T: *Máš třeba příklad?*

R: Jo, myslím si, že se to krásně ukázalo, jak jsme se bavili třeba o té otázce. Že mám před sebou čtyři A4 a myslím si, že to třeba musím stihnout za hodinu a nezamyslím se, jestli je to jako reálný a co všechno se stihnu naučit za tu hodinu, ale prostě tyhle čtyři stránky se musím naučit za tu hodinu a nepřemýšlím, co reálný je a co není. A co všechno se snažím v tom dni

stihnout. Jakože zjišťuju, že si třeba napíšu nějaký to-do list ráno a večer jsem stihl třeba

jenom dvě věci a nevnímám to, jestli bylo reálný to stihnout, jestli tam byl čas na to zvládnout a jenom vidím ty nesplněné ostatní věci a jenom dvě splněné a říkám si: „málo jsem se snažil,“ ale přitom ten nárok nebyl reálnější. Jako stihnout tohle všechno. A ještě... jako i ty nároky se podle mě objevují, že člověk chce prostě využít každých deset minut volných na něco, takže furt tak nějak spěchá a musí furt něco jako zvládat, vnitřně si to dává, že něco musí furt zvládat, a přitom když se pak zamyslí, co by měl zvládat, tak zjistí, že třeba zas toho tolik není. Takže ty nároky si určitě dávám sám na sebe velký.

T: *A to si vztahuješ jenom k té škole, nebo to vnímáš tak nějak jako celkově?*

R: Myslím si, že celkově. Myslím si, že to vnímám i třeba ve vztahu k rodině obecně, že musím tady pro ně nějaký čas být, i když třeba to po mně nikdo nechce. Takže si dávám očekávání „tohle bych jako správný syn měl dělat, naplnit.“ Vnímám to samý ve vztahu s bráchou, to samý ve vztahu k cvičení, nebo i v té meditaci, že: „Jo, tohle bych měl odmeditovat a tohle prostě musím odmeditovat.“ A pak se to nepotkává s tou realitou moc.

T: *Jak reaguješ, když tě někdo pochválí?*

R: Teďka většinou uhybám a přecházím to. Nebo dřív jsem uhybal a přecházel to. Teďka mi bylo několikrát upozorněno, že jsem uhnul na pochvalu, jakože jsem ji tak jako přešel a říkám si, že je na tom asi něco divného, takže se snažím teďka ty pochvaly vyslechnout a užít si je víc a i se chválit sám.

T: *Kdy naposled ses pochválil?*

R: Naposled jsem se pochválil v sobotu. No prostě jsem se pochválil v sobotu, že jsem si v klidu dovolil spát skoro celou sobotu, protože jsem byl v pátek na plese a byl jsem hrozně nevyspalý potom a normálně bych ještě se učil nebo pracoval a takhle jsem si dovolil se vyspat, takže jsem se pochválil, že jsem si dopřál spánek.

T: *Dobrý. A kdy tě někdo jiný pochválil?*

R: Teďka mě naposledy, myslím si, že to bylo včera, pochválili rodiče za to, kolik toho zvládám, co jsem stihl, a to se přiznám, že jsem uhnul nebo to nějak přešel.

T: *A co se ti honí hlavou, když tě pochválí někdo jiný?*

R: Buď si myslím, že jsem toho tolik zase neudělal, abych byl pochválenější, že to nebylo nějak extra nic dobrého, anebo že to je moje povinnost nebo něco, co bych měl dělat, takže nepotřebuju za to být pochválenější.

T: *OK.*

R: Což zní dost chladně, když o tom takhle mluvím.

T: *Tak se můžem přesunout k poslednímu tématu, což je rodina. Jakej máš vztah s rodičema?*

R: Myslím si, že jako obecně dobru, ale upřímně jsem si vždycky myslel, že by byl lepší...
nebo já to zkusím uvést, jo?

T: *No.*

R: Myslím si, že všichni naši členové domácnosti, což je mamka, tatka, brácha, jsme čtyři
jenom, tak jsme taková, že se snažíme všechny ostatní udržovat v pohodě, aby nic nebyl
problém a nenastala žádná chyba nebo nějaký selhání nebo něco, takže moc neumíme

komunikovat, když se někomu něco nelíbí, navzájem, ale komunikovat ani chyby, že když se stane nějaká
chyba tak ten člověk, co tu chybu udělal, tak je úplně zděšený, že udělal nějakou chybu a ty ostatní ho nějakým
způsobem moc nepodpořej a řeknou: „Jo, to jsi měl udělat jinak.“ A od té doby, co jsem začal chodit na to
terapeutické sezení, tak se ty věci začínají měnit a začínáme spolu komunikovat i takové ty nepříjemnější věci
nějak upřímně a víc laskavě, že chyby se normálně dějou a můžou se díť, že je v pohodě říct, když se někomu

něco nelíbí. A objevuju to hlavně já, protože právě cítím, že tu tendenci na to, že na sebe dávám ten nárok, že
musím být hodnej syn a vzornej syn, vzornej student, že můžu říct nějaký věci, který se mi nelíběj, který mi
vaděj, který mi nevyhovujou, a zároveň jim říct, že je v pohodě udělat chybu, když třeba nějakou věc dělám
poprvý, nebo jsem ji dlouho nedělal. A cítím, že tyhle věci jsou hodně odkoukaný, že je nedělá ani mamka, ani
tatka, a tak si je navzájem předáváme. Jde vidět, že ani tatka, ani mamka neradi dělají chyby. A to samým
způsobem nějak jako dávají i na ostatní. A neuměj moc komunikovat ty věci jako: „Hele, vadí mi, že tohle
děláš, asi bych potřeboval spíš tohle. Můžem se na tom nějak domluvit?“ A je to spíš takový jako: „všichni se
sedřem pro toho druhýho a ten to třeba ani nechce“. Je to takový zamotaný, ale teďka se to lepší. A ještě bych
tam asi rád zmínil, že jsem s nima poslední dva roky moc nekomunikoval věci, co mě trápěj nebo co by mě
nějak jako zarážely, takže i ten stres z té školy jsem si dost držel v sobě a teďka se to nějakým způsobem
snažím sdílet a ukazovat. Asi to souvisí s tím, jak jsem zmínil, že ten neúspěch beru jako něco, co se musí
schovat a co se nemůže ukazovat, tak do nějaký míry i to, že jsem nervózní z té školy, anebo že si myslím, že
nějakou zkoušku nezvládnou mi přišlo, že je to něco jako neúspěch, takže to musím schovat. Takže jsem to moc
s nima neřešil obecně, ani s bráchou, myslím. To mi teďka taky pomáhá, že to s nima může sdílet nějak a říkat
jim to.

T: *Co dělaj rodiče?*

R: Oba dva jsou nějakým způsobem v administrativě. Tatka dělá v Český spořitelně na
jednom oddělení, mamka dělá v jedné firmě, která spravuje pohledávky u dlužníků, který
odebírali energie od nějakých firem, jako elektřinu, plyn. Takže taková administrativa lomeno trošku
manažerský nějaký prvky.

T: *A ještě když se vrátím úplně na začátek, že nejses z lékařský rodiny, což mi přijde, že
většinou bejvá tak jako docela stereotyp. Tak jak to, že jsi takhle vybočil?*

R: Někakým způsobem mě to fakt lákalo, že mi to přišlo takový...že určitě jsem byl
přesvědčený, že chci studovat vysokou školu. A tohle mi přišlo takový spojující fakt hodně
zajímavý věcí a přišlo mi to zajímavý obecně. A hlavně vzpomínám si, že právě takový ty
prvky přišly třeba i z knížek nebo z filmů, že když byl v nějakým filmu, nebo v nějaký knížce
lékař, tak mi to přišlo jako někdo takovej důstojnej, chytřej a bylo mi to sympatický a chtěl
bych taky takhle asi se jevit a být. Takže proto jsem si to asi vybral.

T: *Rodiče maj vejšku oba dva?*

R: Právě že ne.

T: *Nemaj. Takže ses první v rodině?*

R: Jo. Vlastně obecně i z širšího... jako sestra od mamky má vysokou školu, ale jinak je

jediná.

T: *Ty jsi říkal, že máš bráchu?*

R: Mhm, dvojče.

T: *Jo. Jsem chtěla říct, staršího, mladšího, ale dobře. Jaký máte spolu vztah?*

R: Teďka o hodně lepší než třeba před tři čtvrtě rokem. Teďka se hodně podporujem, o hodně víc spolu komunikujem a řešíme právě spolu takový věci, co koho trápí, co by s tím mohl udělat, takže obecně teďka je to o hodně lepší. Takže teďka si myslím, že máme takovej hodně podporující bratrskéj vztah.

T: *A co se změnilo?*

R: Asi to, že jsem si nějakým způsobem dovilil bejt lidskej víc a dovolit si přiznat nějakou tu nějakou tu chybu, nějakaj ten stres, nějaký to trápení a začali jsme spolu víc komunikovat a víc vyhledávat čas, kterej trávíme spolu nějak kvalitnějc. Že jsme vedle jsme spolu nějak žili, jak jsme byli zvyklí celej život bejt vedle sebe a teďka ho začínáme hledat víc aktivnějc a víc řešit nějaký věci, že to se zlepšilo. A tím se zlepšil i ten vztah.

T: *A když si vzpomeneš třeba asi na základku nebo třeba na střední, tak jak rodiče přistupovali k tobě ve škole? Jestli jste se spolu učili nebo...*

R: Mamka i tat'ka se s náma učili, ale určitě tam byly vidět ty tendence toho, že to musí bejt super, že to musí bejt pilný a dokonalý, že (jméno) je pochválenej, když se mu povede něco ve škole, když ho paní učitelka pochválí, takže cítím, že hodně mě motivovalo to, že jsem dostal pochvalu za svoje studijní výsledky nebo to, že se mi dařilo ve škole. A zároveň mě se zastali v těch věcech, jako nedělal jsem tolik chyb v nějakých testech nebo tak na tý základní škole, ale vím, že když brácha jo, tak z toho mamka byla taková hodně nervózní a docela ho drtila v tom. Jakože se musí víc snažit. Sice ten čas s ním trávila, jakože ho nenechala, ať se to naučí sám, ale byla na něj přísná.

T: *A tys tohle neměl?*

R: Já jsem tohle neměl, ale právě jsem to nějak odkoukal, že jsem nechtěl dojít do té fáze, kdy budu dělat taky chyby, takže jsem se už předem připravoval víc, abych nedostal jako seřváno jako brácha. Ono to asi nebylo úplně seřváno, ale prostě byla mamka obecně přísná.

T: *Táta ne?*

R: Táta ne. Táta se to snažil tak nějak vyrovnávat.

T: *OK. Jak to vypadalo, když jsi třeba přines špatnou známku?*

R: Pamatuju si, myslím si, že to byla 3. třída nebo 2. třída, a to jsem dostal čtyřku z diktátu. A to si pamatuju, že jsem ji dostal a čekal jsem do pěti do odpoledne, než mamka přišla z práce a byl jsem hodně nervózní, jako fakt hodně, bral jsem to, jakože asi se budu muset vystěhovat nebo já nevím. Ani nevím, kde se to vzalo, ale bylo to fakt jako intenzivní zážitek, kterej si pamatuju, že jsem byl fakt nervózní, než ta máma přijde, a přitom pak se nic nestalo, mamka řekla, že se to prostě může stát, že to je v pohodě dostat špatnou známku. Ale nějak jako předem už jsem jako bral, že to prostě je selhání, že jsem neměl dostat takhle špatnou známku.

T: *OK. No, a jak to bylo s tím gymplem? Kdy jsi šel?*

R: Byl jsem na čtyřletým gymnáziu, takže po devítce.

T: *A čí to bylo rozhodnutí, jít na gympl?*

R: Moje určitě.

T: *Jo?*

R: Jo. Mamčino rozhodnutí bylo, že chtěla, abysme šli už po tý 6. třídy, nebo do tý 6. třídy, takže jako kdyby na ten víceletej, osmiletěj, ale brácha nechtěl a já jsem zase nechtěl jít bez bráchy, takže jsme se nějak jako dohodli, že do tý devítky budem na tý základní škole. A myslím si, že to bylo jako fajn, že jsem si právě dost užil tu základní školu a odpočinul si tam víc než na tom gymplu, takže tak. Na tom gymplu se to pak začalo tak trošku mísit, že začal jsem trošku jako nějakým způsobem tu školu brát míň vážně než na tý základní škole, ale tak jenom postupně. A pak mi právě zase přišlo, že když jsem začal už ji brát míň vážně, tak ale zase přišel ten horizont, že se chci dostat na tu medicínu, takže pak ten stres začal na ty přijímačky. Že odpadl z toho gymplu samotnýho, že jsem ho už tolik neřešil, ale začal jsem řešit ty přijímačky.

T: *Jasně. Co bys řek, že ti předali rodiče jako to nejdůležitější, co si od nich bereš?*

R: Určitě vážit si rodiny. Že když mám někoho rád, tak i když se na něj zlobím, tak to neznamena, že ho přestávám mít rád. Takže takový důraz na to, že vlastně jednou jsme tvoje rodina, tak to je prostě důležitá hodnota. To vnímám. A určitě to, že je fajn starat se o svůj svět, ve kterým žiju já, a i o ty lidi okolo, takže taková péče a starost o okolí, v čem žiju, pro koho žiju a tak. A mamka určitě mi předala nějakou cílevědomost, pílí nebo do nějaký míry i tvrdost se do něčeho pustit, že je mamka taková, že se ráda do něčeho pustí a jde do toho tvrdě. Což je na jednu stranu výhoda, co cítím, že mi pomohlo třeba se dostat a vydržet na tý vysoký škole, ale teďka cítím, že už to posloužilo svému účelu do nějaký míry a už je to teďka zase moc dohnaný do dalšího extrému. Takže se to přehání a už mi zase v tom není tolik dobře.

T: *Měl jsi nějaký kroužky, když jsi byl malej?*

R: Většinou to byl nějakěj sport, ale vystřídal jsem toho relativně dost. Začalo to tenisem na základní škole, pak dlouho házenou a pak dlouho florbal a pak basketbal. A teďka dělám už dva a půl roku kung-fu.

T: *Kung-fu? OK. Nějak závodně, nebo?*

R: Ne, tak jako rekreačně. Našel jsem si takovýho zajímavýho trenéra s dobrou tělocvičnou, takže tam je to sympatický.

T: *Jak by ses popsal jako sportovec?*

R: Určitě nemám rád, když mi něco nejde a rád piluju něco, co mě baví. A určitě bych se jako kdyby popsal, že... cítím, že mě to nutí říct, že nejsem šikovnej sportovec, že nejsem moc nadanej sportovec, i když k tomu nemám žádněj objektivní důkaz. Takže obecně mě baví sport a jsem soutěživěj, tak bych se asi popsal. Asi jako soutěživěj sportovec. Ale poslední dobou právě ten sport beru spíš jako uvolnění, jako hru spíš a je mi v tom líp, než když jsem se snažil podat nějakěj extrémní výkon, ale spíš tak jako uvolněnějc teďka, brát to jako hru, vyzkoušet si co mi jde a co mi nejde.

T: *Takže jsi v minulosti hrál teda jako na profi úrovni, závodně?*

R: Na profi ne.

T: *Závodně?*

R: Ano, dalo by se to tak říct.

T: *A vyhovuje ti víc týmovej sport, nebo pro jednotlivce?*

R: Jsem rád, že většinu času jsem hrál týmový sporty, když jsem byl malej, protože to prostě prohloubilo nějakou tu kolegiální a propojení s těma ostatníma, ale teďka cítím, mi vyhovuje to kung-fu, který je spíš sám za sebe nebo ten běh nebo to posilování, že tak nějak člověk se začne víc spolíhat sám na sebe a objevovat, co jeho baví a tak. Nebo co mu jde, kde se může rozvinout a tak. Ale jinak mám obecně teďka radši i tak furt týmový sporty, že třeba si zahrát volejbal, beach volejbal nebo šestkovej, tak to mám rád. Nebo basketbal, si jít zaházet na koš s nějakýma lidma, tak to je pro mě furt lepší než ten sólo sport.

T: *Dobrá. Tak to je všechno, děkuji.*