

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Hodnocení úrovně wellbeingu u vybraných vysokoškolských studentů a
nastavení mysli ve vztahu ke studijním výsledkům

Evaluation of the level of well-being in selected university students and
mindset in relation to academic results

Bc. Petra Koldová

Vedoucí práce: PhDr. Jana Kočí, Ph.D.
Studijní program: Učitelství pro střední školy
Studijní obor: N BI-VZ

Odevzdáním této diplomové práce na téma Hodnocení úrovně wellbeingu u vybraných vysokoškolských studentů a nastavení mysli ve vztahu ke studijním výsledkům potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 11. 7. 2022

Ráda bych poděkovala paní PhDr. Janě Kočí, Ph.D., za vedení diplomové práce, za její odborné rady a čas, který mi věnovala. Chtěla bych jí touto cestou poděkovat za rychlou a vždy pozitivní komunikaci, bez které by nebylo možné práci dokončit. Dále bych chtěla poděkovat všem 400 respondentům, kteří se do průzkumu zapojili. V poslední řadě bych chtěla poděkovat rodině a přátelům, především Bc. Kateřině Klackové, kteří mě po celou dobu podporovali.

ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zaměřuje na úroveň wellbeingu u vybraných vysokoškolských studentů a jejich mindset ve vztahu se školními výsledky. Teoretická část je zaměřena na vysvětlení stěžejního pojmu wellbeing a jeho možné způsoby měření. Další velkou kapitolu tvoří mindset, jeho stručná charakteristika a možnosti jeho dělení. Teoretickou část uzavírá kapitola zaměřená na mindset vysokoškolských studentů, jejíž obsah je podložen mnoha zahraničními studii. Praktická část rozpracovává nasbíraná data z dotazníkového šetření, které se opíralo o stanovené cíle, tj. zjištění úrovně akademického wellbeingu u vybraných vysokoškolských studentů s rozšiřujícím cílem zjišťující wellbeing z krátkodobého hlediska. Zjistit studentskou životní spokojenost a pokusit se potvrdit vztah mezi mindsetem a školní úspěšností. Při komparaci dat bylo zjištěno, že celková úroveň wellbeingu u dotazovaných vysokoškolských studentů byla nadprůměrná, tj. 6,06, což je pozitivní výsledek a rovněž wellbeing z krátkodobého hlediska je na relativně vysoké úrovni, konkrétní průměrná hodnota byla 5,7. Můžeme říct, že vybraní studenti jsou v psychické pohodě bez větších depresí. Z dlouhodobého hlediska jsou studenti unavení a čelí vysoké míře stresu, což může kopírovat lifestyle vysokoškolských studentů. Nadprůměrná hodnota, tj. 6,8, byla zaznamenána i u spokojenosti se životní úrovní. Poslední předpoklad práce nebyl potvrzen v plném rozsahu, jelikož jistá korelace mezi mindsetem a školní úspěšností byla shledána víceméně jen u extrémních případů. Jinými slovy respondenti s výborným prospěchem měli vyšší hodnoty u otázek týkajících se mindsetu a naopak.

KLÍČOVÁ SLOVA

blahobyt, nastavení mysli, pozitivní psychologie, školní úspěšnost, vysokoškolští studenti

ABSTRACT

This diploma thesis focuses on the level of well-being of selected university students and their mindset in relation to school results. The theoretical part is focused on explaining the key concept of well-being and its possible measurement methods. The next big chapter consists of mindset, its brief characteristics and the possibilities of its division. At the end of the theoretical part, there is a chapter focused on the mindset of university students, the content of which is supported by many foreign studies. The practical part elaborates the collected data from on a questionnaire survey, which was based on the set goals, i.e. the determination of the level of academic well-being among selected university students with the expanding goal of determining well-being from a short-term perspective. To find out student life satisfaction and try to confirm the relationship between mindset and school success. When comparing the data, it was found that the overall level of well-being among the university students interviewed was above average, i.e. 6.06, which is a positive result and well-being in the short term is also at a relatively high level, specifically the average value was 5.7. We can say that the selected students are mentally well, without major depression. In the long term, students are tired, with a high level of stress, which can copy the lifestyle of college students. An above-average value, i.e. 6.8, was also recorded for satisfaction with the standard of living. The last assumption of the work was not fully confirmed, as a certain correlation between mindset and school success was found more or less only in extreme cases. In other words, respondents with excellent grades had higher scores on mindset questions and vice versa.

KEYWORDS

Well-being, mindset, positive psychology, school success, university students

Obsah

Úvod	6
1 Podpora zdraví ve 21. století	8
1.1 Možné způsoby hodnocení wellbeingu.....	9
1.1.1 Měření subjektivního wellbeingu	10
1.1.2 Měření eudaemického wellbeingu.....	17
1.2 Role wellbeingu v celkové podpoře zdraví člověka	22
2 Mindset neboli nastavení mysli	26
2.1 Mindset ve vztahu se školní úspěšností	26
2.2 Mindset z pohledu učení a osobního růstu.....	27
2.3 Psychologický pohled na mindset.....	30
2.4 Biologický pohled na mindset	30
3 Mindset u studentů	34
3.1 Mindset u vysokoškolských studentů	36
4 Praktická část.....	42
4.1 Cíle a výzkumné otázky praktické části.....	42
4.2 Dotazník.....	43
4.3 Popis cílové skupiny	46
4.4 Výsledky a komparace dat	47
4.5 Vyhodnocení hlavního výzkumného cíle	105
4.6 Dílčí výzkumné cíle a otázky.....	108
4.7 Diskuze a doporučení pro studenty.....	116
Závěr.....	120
Seznam použitých informačních zdrojů	122
Seznam příloh.....	127

Úvod

Wellbeing neboli blahobyt je nezbytnou součástí každého z nás a dokáže nás ať už vědomě, nebo nevědomě ovlivnit. Tento pojem na sebe strhává větší pozornost spíše v zahraničí, nicméně do České republiky začíná pomalu pronikat. Na důležitost péče a ochrany o náš subjektivní wellbeing můžeme poukázat v mnoha aspektech.

Pozorujeme tři komponenty subjektivního wellbeingu – hodnotící wellbeing (životní spokojenost), hédonický wellbeing (pocit štěstí, smutku, hněvu, stresu) a eudemonický wellbeing (smysl života). Výsledkem je vzájemný vztah mezi fyzickým a subjektivním zdravím. Zhoršení všech třech zmíněných komponentů se odrazí projevem chronických onemocnění a celkové duševní nepohody. Tento proces ovšem funguje i obráceně, kdy vysoká hodnota wellbeingu může mít ochrannou roli při udržování zdraví (Stephoe, 2015).

Ráda bych zde uvedla definici od Světové zdravotní organizace z roku 1946, že „*zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nejen nepřítomnost nemoci.*“ (World health organization, nedatováno). Složky wellbeingu, zdraví a neodmyslitelně i mindset neboli nastavení mysli spolu úzce souvisí.

Ve spojitosti žáků a studentů, školního prostředí a nastavení mysli je v diplomové práci nejvíce diskutovaný mindset růstový a fixní. Kromě samotných studentů může právě učitel jeden z uvedených mindsetů buď podporovat nebo změnit. Pro akademickou úspěšnost a celkově pro pozitivnější myšlení je vhodnější růstový (flexibilní) mindset, kdy jedinci chtějí posouvat své hranice, dokážou se poučit z chyb, vykazují vyšší úsilí něco změnit (Asbury, 2015; Calo, 2019; Dweck, 2016; Sarrasin, 2018; Yu, 2022).

Téma práce bylo zvoleno hned z několika důvodů. Jedním z nich bylo poukázat na relativně nový přístup pozitivní psychologie, seznámit čtenáře s modelem PERMA od Seligmana, jeho pochopení a poznání vede k psychické pohodě. Dalším důvodem zvolení tématu bylo objasnění a možná také potvrzení, že školní úspěšnost koreluje s nastavením mysli. A v neposlední řadě apelovat na učitele, jelikož mohou pozitivně ovlivnit školní výsledky u žáků jak na základních školách (Dweck, 2016), tak i u studentů na středních a vysokých školách (Feldman, 2017), právě díky budování wellbeingu.

Hlavním cílem této práce je poukázat na akademický wellbeing u vybraných vysokoškolských studentů, např. jak zvládají nápor stresu, do jaké míry pociťují depresi a jaký je jejich pohled na budoucnost. Zvýšená zátěž se může projevit dopadem současných situací, např. pandemie Covidu-19 nebo válka na Ukrajině, ale také specifíčnost akademického roku, jako je například zkouškové období, odevzdávání odborných prací nebo učení se na státní závěrečné zkoušky.

1 Podpora zdraví ve 21. století

Aristoteles prohlásil rozkvět za konečný cíl lidské existence, vnímal důležitost poznání sama sebe nejen jako prostředek k dosažení cíle. Rozkvět (flourishing) je zároveň absencí oslabujících prvků, např. deprese, úzkost, hněv a strach. Naopak se jedná o přítomnost těch prvků, které umožňují pozitivní emoce, zdravé vztahy, prospěšné prostředí, angažovanost a seberealizaci. Psychologická věda se tradičně zaměřuje nejvíce o studium psychopatologie a odstranění vedlejších účinků. Novější pole pozitivní psychologie poskytuje chybějící protějšek – vědecké studium prosperity jednotlivce, instituce a společnosti – aby vznikl plně popisný model zdravého fungování člověka.

Dříve byl wellbeing chápán jako pocit štěstí, pozitivní vliv, vztah k příjmu. Postupně se tento pojem vyvíjel a rozšiřoval. Wellbeing je nyní chápán nejen jako pozitivní emoce, ale spíše jako prosperující v mnoha oblastech. Je to spojení hédonické pohody (dobrého pocitu) a eudaemické pohody (správného fungování). Koncept eudaemonie byl poprvé navržen Aristotelem (asi 350 let př. n. l.), který tvrdil, že žít život v rozjímání a ctnosti a být v souladu s přírodou je cestou k blahobytu. Následovaly různé přístupy k definování eudaemonie v oblasti pozitivní psychologie, výzkumníci identifikovali řadu různých dimenzí, např. smysl života, účel, autonomie, kompetence, seberealizace, všímavost, autenticita nebo sociální propojenost. Carol Diane Ryff (1995) navrhla šest složek wellbeingu, konkrétně sebepřijetí, pozitivní vztahy s ostatními, autonomie, zvládnutí prostředí, účel života a osobní růst. Teorie wellbeingu od Seligmana (2011) vymezuje pět oblastí života, které směřují k blahobytu, a to pozitivní emoce, angažovanost, zdravé vztahy, smysl/účel života a dosažení úspěchu. Na společenské úrovni společnost Gallup vytvořila „Healthways Wellbeing Index“, jenž zahrnuje hodnocení života, emocionální zdraví, zdravé chování, životní prostředí a přístup k základním potřebám. Organizace pro ekonomickou spolupráci a rozvoj (dále jen OECD) vytvořila index „Your better life index“ skládající se z 11 témat považovaných za zásadní pro kvalitu života. Jedná se o bydlení, příjem, zaměstnání, komunitu, vzdělávání, životní prostředí, vládu, zdraví, spokojenost se životem, bezpečnost a rovnováha mezi pracovním a soukromým životem. Každý z těchto indexů naznačuje to, že wellbeing se skládá napříč mnoha domén.

Studie ukázaly, že jedinci s pozitivním vlivem vykazují lepší sociální vztahy, zdravější chování, lepší fyzické zdraví. Dále se jedinci s vyšší životní spokojeností těší lepšímu fyzickému zdraví, většímu úspěchu, lepším sociálním vztahům a produktivnějším ekonomickým příspěvkům pro společnost. Výzkumy také potvrdily, že jedinci s vyšší mírou subjektivního wellbeingu mají silnější imunitní systémy, žijí déle, mají sníženou kardiovaskulární úmrtnost, méně potíží se spánkem, nižší pravděpodobnost vyhoření, naopak vyšší sebekontrolu a zvládání obtížných situací (Adler, 2016).

1.1 Možné způsoby hodnocení wellbeingu

V roce 1934 navrhl ekonom Simon Kuznets hrubý domácí produkt (dále jen HDP) jako ekonomický nástroj, který měl pomoci Spojeným státům monitorovat stav ekonomiky a ukončit tak Velkou hospodářskou krizi. Od té doby se HDP stalo globálním zástupcem národního pokroku, i když nikdy nebyl navržen jako měřítko prosperity. Měří pouze celkovou tržní hodnotu zboží a služeb produkovaných na daném území během určitého časového období. Tradiční ekonomové a tvůrci politik předpokládali, že většinu činností lze měřit z hlediska peněžních nákladů a přínosů, ale také výsledku ukazatele HDP. Richard Easterlin (1974) si poprvé položil otázku, zda HDP vede k wellbeingu. Jeho analýzy odhalily, že HDP a životní spokojenost silně koreluje v zemích s nízkými příjmy. Avšak HDP a životní spokojenost má korelaci minimální (Adler, 2016).

Tento způsob hodnocení je kritizován i v článku od společnosti EY, který metodu označil za zastaralou. Opět se zde jedná o předpoklad, že s rostoucím HDP se lidé mají lépe. Wellbeing zastřešuje mnohem více než pouhé finanční vyjádření (EY, 2021).

Easterlinovými daty se znovu zabývali Stevenson a Wolfers a zjistili, že existuje jistá korelace mezi HDP a životní spokojeností bez ohledu na jednotlivce. Autoři se shodují, že HDP je dobrým ukazatelem blahobytu veřejné politiky a sociálního růstu než wellbeingu jednotlivců. Na tuhle tezi reagoval Easterlin (2013) a kolektiv dalšími analýzami mezinárodních a vnitrostátních údajů. Jejich výsledky ukazují, že v rámci jednotlivých zemí jsou lidé s vyššími příjmy šťastnější než lidé, kteří mají příjem nižší. Tudiž všichni výše uvedení autoři mají pravdu, zvyšování HDP má vnitrostátní efekt na životní spokojenost (viz Stevenson a Wolfers). Avšak dle Easterlina jednotlivci v bohatých zemích nehlásí nárůst životní spokojenosti bez ohledu zvyšujícího se HDP.

Více než tři desetiletí výzkumu přinesly ověřené metody měření wellbeingu. Tyto nástroje se liší v mnoha rozměrech, včetně platnosti a využití zdrojů (např. čas a peníze) (Adler, 2016).

1.1.1 Měření subjektivního wellbeingu

Subjektivní otázky umožňují lidem vyjádřit kvalitu jejich vlastního života, včetně jejich vlastní historie, osobnosti a preference. Další otázky poukazují na to, co lidé považují za důležité a žádoucí. Jeden z nejpoužívanějších dotazníků obsahuje pět tvrzení a je zaměřen na spokojenost se životem (Adler, 2016). Principem „Satisfaction with life scale“ dotazníku od Diener a kol. je k těmto tvrzením přiřadit hodnocení 1–7, kde 1 znamená zásadně souhlasím a 7 zásadně nesouhlasím. Struktura subjektivní pohody se skládá ze dvou hlavních složek, a to afektivní (emocionální) a kognitivní (soudící/odsuzující) (Diener, 2010).

Scale:

Instructions: Below are five statements that you may agree or disagree with. Using the 1 - 7 scale below, indicate your agreement with each item by placing the appropriate number on the line preceding that item. Please be open and honest in your responding.

- 7 - Strongly agree
- 6 - Agree
- 5 - Slightly agree
- 4 - Neither agree nor disagree
- 3 - Slightly disagree
- 2 - Disagree
- 1 - Strongly disagree

___ In most ways my life is close to my ideal.

___ The conditions of my life are excellent.

___ I am satisfied with my life.

___ So far I have gotten the important things I want in life.

___ If I could live my life over, I would change almost nothing.

Scoring:

Though scoring should be kept continuous (sum up scores on each item), here are some cut-offs to be used as benchmarks.

- 31 - 35 Extremely satisfied
- 26 - 30 Satisfied
- 21 - 25 Slightly satisfied
- 20 Neutral
- 15 - 19 Slightly dissatisfied
- 10 - 14 Dissatisfied
- 5 - 9 Extremely dissatisfied

Obr. 1, Ukázka dotazníku „Satisfaction with life scale“ (zdroj: Diener, 2010)

Stupnice byla ověřena v mnoha zemích, např. v Brazílii, Nizozemsku a Číně. Ukázalo se, že dotazník dokáže zachytit dlouhodobou stabilitu (např. osobnost jedince), ale také změny

během života (Adler, 2016). Dotazník se také prokázal jako platné a spolehlivé měřítko vhodné pro použití napříč věkovými kategoriemi. Dále bylo cílem vyvinout hodnocení spokojenosti života respondenta jako celku, nikoliv se zaměřit na životní domény, např. zdraví nebo finance, nebo míra pozitivního či negativního vlivu na jedince. Ačkoliv se může zdát, že příjem a subjektivní blahobyt v rámci země spolu souvisí, diskuze se zaměřila na to, zda je tento vztah relativní nebo absolutní. Absolutní argument, ze kterého Veenhoven (1994) vychází, je, že příjem pomáhá jednotlivcům splnit určité univerzální potřeby, a tím pádem má příjem vliv na subjektivní pohodu. Relativní argument popisuje dopady příjmů nebo jiných zdrojů závislých na proměnných standardech, jako jsou ty odvozené od očekávání, úrovně návyku a sociálního srovnání. Dvě americké studie zkoumaly tyto argumenty na dospělých jedincích a došly k závěru, že nízká, ale významná korelace mezi příjmem a blahobytem byla nalezena, avšak korelace v rámci zemí byla daleko větší. Argumentace relativity nebyla potvrzena, změna příjmu nevyvolala přesahující účinek, příjem produkoval stejnou úroveň štěstí jak v chudších, tak i v bohatších oblastech USA (Diener, 2010).

Měřítkem kognitivní stránky subjektivního wellbeingu je „Subjective happiness scale“ od autorů Lyubomirsky a Lepper (1999). Zde respondenti odpovídají na čtyři výroky pomocí známek 1–7, kde 1 značí zápornou hodnotu a 7 naopak kladnou. I přesto, že se jedná o krátký dotazník, vyznačuje se vysokou stabilitou v průběhu času (Adler, 2016). Průzkumy vedené Lyubomirsky a kolektivem ukazují, že většina Severoameričanů myslí alespoň 1krát denně na štěstí, tudíž nejvýraznější lidskou podstatou je štěstí a wellbeing. Každý pociťuje štěstí na jiných úrovních, někdo v dosažení bohatství, někdo v nalezení pravé lásky, někdo v duchovním životě. Lidé spojuje uvědomění, zda jsou šťastní, či nikoliv. Ve 20. století přišel rozmach výzkumů na štěstí, šířeji definované jako subjektivní wellbeing. Byly zkoumány vlivy objektivních okolností, demografické proměnné a životní události. Výsledkem bylo, že extrémní události, např. výhra v loterii nebo ochrnutí, mají slabé účinky na subjektivní wellbeing. Ze subjektivního šetření wellbeingu vyplynulo, že někteří lidé se označují za šťastné, i když nemají kolem sebe příznivé podmínky (čelí osobním překážkám, mají nedostatek lásky a bohatství) a oproti tomu stojí lidé, kteří se vždy označí za nešťastné, i když jsou obklopeni komfortem a výhodami (Lyubomirsky, 2017).

zanedbatelný) se projevují špatným zvládnutím stresu a vysokého výskytu nepříjemných událostí. Naproti tomu u lidí, kterým vyšel pozitivní afekt vysoký (téměř bez negativního afektu) je velká četnost příjemných událostí spojených se sociální aktivitou a spokojeností (Watson, 1988).

The PANAS

This scale consists of a number of words that describe different feelings and emotions. Read each item and then mark the appropriate answer in the space next to that word. Indicate to what extent [INSERT APPROPRIATE TIME INSTRUCTIONS HERE]. Use the following scale to record your answers.

1	2	3	4	5
very slightly or not at all	a little	moderately	quite a bit	extremely
	_____ interested		_____ irritable	
	_____ distressed		_____ alert	
	_____ excited		_____ ashamed	
	_____ upset		_____ inspired	
	_____ strong		_____ nervous	
	_____ guilty		_____ determined	
	_____ scared		_____ attentive	
	_____ hostile		_____ jittery	
	_____ enthusiastic		_____ active	
	_____ proud		_____ afraid	

We have used PANAS with the following time instructions:

Moment	(you feel this way right now, that is, at the present moment)
Today	(you have felt this way today)
Past few days	(you have felt this way during the past few days)
Week	(you have felt this way during the past week)
Past few weeks	(you have felt this way during the past few weeks)
Year	(you have felt this way during the past year)
General	(you generally feel this way, that is, how you feel on the average)

Obr. 3, Ukázka dotazníku „The positive a negative affect schedule (PANAS)“ (zdroj: Watson, 1988)

S dalším měřením s názvem „Affect intensity measure (AIM)“ přišel Larsen v roce 1984. Dotazník má 40 položek a hodnotí sílu/intenzitu emocí, jakou jedinec prožívá. Hodnotí se pomocí škály 1–6, kde 1 znamená nikdy a 6 vždy. Autor dává důraz na rozdíl mezi frekvencí emocionálních zážitků a intenzitou prožívané emoce. Stejně jako předchozí dotazníky i tento má dobrou validitu a spolehlivost. Není zde žádný vztah k míře deprese, hodnotí se zde obecná tendence prožívat emoce silněji bez ohledu na jejich hédonickou valenci. Životní spokojenost je subjektivní, přesnost odpovědí nelze ověřit a přirozeně během života kolísá v různých obdobích (Adler, 2016).

A FOUR-FACTOR MODEL OF THE AFFECT INTENSITY MEASURE

Factor	Constituent AIM items
Positive intensity	2. When I feel happy it is a strong type of exuberance. 7. My happy moods are so strong that I feel like I'm in heaven. 8. I get overly enthusiastic. 18. When I'm feeling well it's easy for me to go from being in a good mood to being really joyful. 20. When I'm happy I feel like I'm bursting with joy. 22. When I'm happy I feel very energetic. 35. When I'm happy I bubble over with energy.
Negative intensity	6. My emotions tend to be more intense than those of most people. 15. My friends might say I'm emotional. 30. When I do feel anxiety it is normally very strong. 34. My friends would probably say I'm a tense or "high-strung" person. 36. When I feel guilty this emotion is quite strong. 39. When I am nervous I get shaky all over.
Positive reactivity	1. When I accomplish something difficult I feel delighted or elated. 5. When I solve a small personal problem, I feel euphoric. 9. If I complete a task I thought was impossible, I am ecstatic. 10. My heart races at the anticipation of some exciting event. 14. When something good happens, I am usually much more jubilant than others. 23. When I receive an award I become overjoyed. 27. When things are going good I feel "on top of the world." 38. When someone compliments me, I get so happy I could "burst."
Negative reactivity	4. I feel pretty bad when I tell a lie. 11. Sad movies deeply touch me. 13. When I talk in front of a group for the first time my voice gets shaky and my heart races. 17. The sight of someone who is hurt badly affects me strongly. 21. Seeing a picture of some violent car accident in a newspaper makes me feel sick to my stomach. 25. When I do something wrong I have strong feelings of shame and guilt.
Discarded items	3. I enjoy being with other people. 12. When I'm happy it's a feeling of being untroubled and content rather than being zesty and aroused. 16. The memories I like most are of those times when I felt content and peaceful rather than zesty and enthusiastic. 19. "Calm and cool" could easily describe me. 24. When I succeed at something, my reaction is calm contentment. 26. I can remain calm even on the most trying days. 28. When I get angry it's easy for me to still be rational and not overreact. 29. When I know I have done something very well, I feel relaxed and content rather than excited and elated. 31. My negative moods are mild in intensity. 32. When I am excited over something I want to share my feelings with everyone. 33. When I feel happiness it's a quiet type of contentment. 37. I would characterize my happy moods as closer to contentment than to joy. 40. When I am happy the feeling is more like contentment and inner calm than one of exhilaration and excitement.

Obr. 4, Ukázka dotazníku „Affect intensity measure (AIM)“ (zdroj: Bryant, 1996)

Tento dotazník byl použit ve studii P. R. Yarnoldem a L. G. Grimmem na vysokoškolských studentech. Zkoumala se mimo jiné přiměřenost z pěti různých modelů měření „Affect intensity measure“. Vysokoškolákům byl předložen tři faktoriální model, tj. otázky spadající do sekce pozitivní reaktivita, negativní intenzita, negativní reaktivita. Analýzy odhalily,

že ženy dosáhly vyššího skóre negativní reaktivity než muži a byly více emocionálně reaktivní na negativní podněty než na ty pozitivní. Muži měli přesně opačný výsledek, reagovali více na pozitivní podněty než na ty negativní. Rozdílný výsledek mezi pohlavími byl podepřen tvrzením, že diferenciatní socializace dělá ženy ochotnější nebo schopnější vyjadřovat negativní emoce ve vztahu k mužům.

Původně Larsen vytvořil dotazník o 40 složkách bez jakéhokoliv rozdělení. Následně jej využili Yarnold a spol. a zjistili, že prvotní dotazník je neobhájitelný pro vysvětlení odpovědí od subjektů. Na základě explorativní analýzy hlavních komponentů došlo k rozdělení, což dalo vzniknout čtyř faktorovému modelu složeného ze sekce pozitivní a negativní intenzita, pozitivní a negativní reaktivita. Některé otázky byly z dotazníku vyřazeny (viz obr. 4, sekce discarded items) (Bryant, 1996).

Při měření lze narazit na řadu problémů, například, že ne vždy respondenti hlásí jejich subjektivní zkušenosti. Další překážkou u měření wellbeingu může být rozlišná interpretace otázek jednotlivců, a to i přes pokusy používat jasné popisy v otázkách i odpovědích. Kahneman a Krueger (2006) navrhli metodologii k překonání těchto problémů pomocí U- indexu. Tento U-index značí časový úsek, ve kterém jedinec setrvává v nepříjemném stavu (Adler, 2016). Sami autoři vysvětlují problematiku na příkladu dvou mužů Jima a Tima. Pokud nám Jim odpoví, že je „velice“ spokojený a Tim říká, že je „pouze“ spokojený, znamená to, že Jim je opravdu spokojenější než Tim? Možná, nebo Tim je ten typ člověka, který není zvyklý popisovat sám sebe pomocí superlativů a Jim má tendenci k hyperbole. Pokud by měli hodnotit na stupnici, pravděpodobně Jim zvolí číslo 6 a Tim číslo 4. Výzkumníci se snaží sjednotit odpovědi na slova, která mají jasný význam napříč respondenty. „Unpleasant index (U-index)“ je na úrovni emocionálního stavu jedince. Prvním krokem pro výpočet U-indexu je vytyčení příjemné nebo nepříjemné epizody. Existují různé způsoby měření, jak zaznamenávat jednotlivé epizody během časového úseku. Epizodu klasifikujeme jako nepříjemnou, pokud nejintenzivnější pocit hlášený pro tuto epizodu je negativní, to znamená, pokud nejvyšší hodnocení jakékoliv z dimenzí negativního vlivu je přísně vyšší než maximální hodnocení rozměrů pozitivního vlivu. Spoléhá se tedy čistě na řadovém pořadí pocitů v každé epizodě. Takže nezáleží, jestli Tim používá 2–4 z možné škály 0–6 a Jim používá plný rozsah. Pokud oba používají stejnou

osobní interpretaci intenzity pro pozitivní a negativní emoci včetně jejich síly, zůstane měření neovlivněno. Stejný index lze použít k popisu situací, např. jaký podíl času lidé tráví dojížděním do práce a v jakém rozmezí je to vnímáno jako nepříjemné (Kahneman, 2006).

Mezi další snahy uskutečnit měření subjektivního wellbeingu co nejpřesnější patří „Experience sampling method (ESM)“ od autora M. Csikszentmihalyiho, který přišel s metodou systematického získávání dat během dne. Principem je, že účastníci zaznamenávají své pocity na různých místech v průběhu dne. Metoda z výzkumů vyšla jako přesná, významně koreluje s fyziologickými reakci, ale její nevýhodou je vysoká finanční a časová nákladnost (Adler, 2016). Respondenti u sebe potřebují mít zařízení, jedním z prvních používaných byl pager nebo beeper, který jedince upozorní na vyplnění dotazníku. „Metodu vzorkování podle zkušeností (ESM)“ vypustili poprvé na univerzitě v Chicagu v roce 1975. Cílem bylo vyzorovat zákonitosti ve vnímání, pocitech a jednání u člověka, který je v přirozeném prostředí. Jedná se zde o spolupráci psychologie a společenských věd. Tato metoda se vyvinula do současné podoby, kdy se zabývá dvěma hlavními přístupy: výzkumem přidělování času každodenním činnostem a výzkumem měřící psychologické reakce na každodenní aktivity. Účel použití dané metody je být co nejvíce objektivní ohledně subjektivních jevů bez kompromitace osobních prožitků (Csikszentmihalyi, 2014).

Appendix: Experience-Sampling Form

Date: _____ Time Beeped: _____ am/pm Time Filled Out _____ am/pm
 As you were beeped...
 What were you thinking about? _____

 Where were you? _____

 What was the MAIN thing you were doing? _____

 What other things were you doing? _____

 WHY were you doing this particular activity?
 (□) I had to (□) I wanted to do it (□) I had nothing else to do

	Not at all	Some what	Quite	Very
How well were you concentrating?	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9
Was it hard to concentrate?	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9
How self-conscious were you?	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9
Did you feel good about yourself?	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9
Were you in control of the situation?	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9
Were you living up to your own expectations?	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9
Were you living up to expectations of others?	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9

Describe your mood as you were beeped:

	Very	Quite	Some	Neither	Some	Quite	Very	
Alert	0	0	-	-	-	0	0	Drowsy
Happy	0	0	-	-	-	0	0	Sad
Irritable	0	0	-	-	-	0	0	Cheerful
Strong	0	0	-	-	-	0	0	Weak
Active	0	0	-	-	-	0	0	Passive
Lonely	0	0	-	-	-	0	0	Sociable
Ashamed	0	0	-	-	-	0	0	Proud
Involved	0	0	-	-	-	0	0	Detached
Excited	0	0	-	-	-	0	0	Bored
Closed	0	0	-	-	-	0	0	Open
Clear	0	0	-	-	-	0	0	Confused

(continued)

Appendix: Experience-Sampling Form

51

(continued)

Tense	0	o	.	-	.	o	0	Relaxed
Competitive	0	o	.	-	.	o	0	Cooperative

Did you feel any physical discomfort as you were beeped:

Overall pain or discomfort	none	slight	bothersome	severe
	0	1 2 3 4 5 6	7 8 9	

Please

specify: _____

Who were you with?

(□) Alone	(□) Friend(s)	How many?
(□) Mother		
	Female (□)	Male (□)
(□) Father	(□) Strangers	
(□) Sister(s) or brother(s)	(□)	
	Other: _____	

Indicate how you felt about your activity:

	low	high
Challenges of the activity	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Your skills in the activity	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9

	not at all	very much
Was this activity important to you?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Was this activity important to others?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Were you succeeding at what you were doing?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Do you wish you had been doing something else?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Were you satisfied with how you were doing?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9
How important was this activity in relation to your overall goals	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9

If you had a choice...

Who would you be with? _____

What would you be doing? _____

Obr. 5, Ukázka dotazníku „Experience sampling method (ESM)“ (zdroj: Csikszentmihalyi, 2014)

1.1.2 Měření eudaemického wellbeingu

Tato měření poskytují pro jednotlivce vícerozměrné a komplexnější porozumění wellbeingu. Patří zde například metoda „Ryff’s wellbeing scales“, která se snaží kombinovat různé konstrukty wellbeingu. V dotazníku se nachází celkem 42 otázek, jež se hodnotí na škále 1–6, kde 1 znamená zásadně nesouhlasím a 6 zásadně souhlasím. Otázky jsou rozděleny do okruhů autonomie, vliv prostředí, osobní růst, pozitivní vztahy s ostatními, smysl života a sebekřijetí. Existují však i rozšířené verze obsahující 54 a 84 otázek.

Please indicate your degree of agreement (using a score ranging from 1-6) to the following sentences.

	Strongly disagree	1	2	3	4	5	6	Strongly agree
1. I am not afraid to voice my opinions, even when they are in opposition to the opinions of most people.	1	2	3	4	5	6		
2. In general, I feel I am in charge of the situation in which I live.	1	2	3	4	5	6		
3. I am not interested in activities that will expand my horizons.	1	2	3	4	5	6		
4. Most people see me as loving and affectionate.	1	2	3	4	5	6		
5. I live life one day at a time and don't really think about the future.	1	2	3	4	5	6		
6. When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out.	1	2	3	4	5	6		
7. My decisions are not usually influenced by what everyone else is doing.	1	2	3	4	5	6		
8. The demands of everyday life often get me down.	1	2	3	4	5	6		
9. I think it is important to have new experiences that challenge how you think about yourself and the world.	1	2	3	4	5	6		
10. Maintaining close relationships has been difficult and frustrating for me.	1	2	3	4	5	6		
11. I have a sense of direction and purpose in life.	1	2	3	4	5	6		
12. In general, I feel confident and positive about myself.	1	2	3	4	5	6		
13. I tend to worry about what other people think of me.	1	2	3	4	5	6		
14. I do not fit very well with the people and the community around me.	1	2	3	4	5	6		
15. When I think about it, I haven't really improved much as a person over the years.	1	2	3	4	5	6		
16. I often feel lonely because I have few close friends with whom to share my concerns.	1	2	3	4	5	6		
17. My daily activities often seem trivial and unimportant to me.	1	2	3	4	5	6		
18. I feel like many of the people I know have gotten more out of life than I have.	1	2	3	4	5	6		
19. I tend to be influenced by people with strong opinions.	1	2	3	4	5	6		
20. I am quite good at managing the many responsibilities of my daily life.	1	2	3	4	5	6		
21. I have the sense that I have developed a lot as a person over time.	1	2	3	4	5	6		
22. I enjoy personal and mutual conversations with family members or friends.	1	2	3	4	5	6		
23. I don't have a good sense of what it is I'm trying to accomplish in life.	1	2	3	4	5	6		
24. I like most aspects of my personality.	1	2	3	4	5	6		
25. I have confidence in my opinions, even if they are contrary to the general consensus.	1	2	3	4	5	6		
26. I often feel overwhelmed by my responsibilities	1	2	3	4	5	6		
27. I do not enjoy being in new situations that require me to change my old familiar ways of doing things.	1	2	3	4	5	6		
28. People would describe me as a giving person, willing to share my time with others.	1	2	3	4	5	6		
29. I enjoy making plans for the future and working to make them a reality.	1	2	3	4	5	6		
30. In many ways, I feel disappointed about my achievements in life.	1	2	3	4	5	6		
31. It's difficult for me to voice my own opinions on controversial matters.	1	2	3	4	5	6		
32. I have difficulty arranging my life in a way that is satisfying to me.	1	2	3	4	5	6		
33. For me, life has been a continuous process of learning, changing, and growth.	1	2	3	4	5	6		
34. I have not experienced many warm and trusting relationships with others.	1	2	3	4	5	6		
35. Some people wander aimlessly through life, but I am not one of them	1	2	3	4	5	6		
36. My attitude about myself is probably not as positive as most people feel about themselves.	1	2	3	4	5	6		
37. I judge myself by what I think is important, not by the values of what others think is important.	1	2	3	4	5	6		
38. I have been able to build a home and a lifestyle for myself that is much to my liking.	1	2	3	4	5	6		
39. I gave up trying to make big improvements or changes in my life a long time ago.	1	2	3	4	5	6		
40. I know that I can trust my friends, and they know they can trust me.	1	2	3	4	5	6		
41. I sometimes feel as if I've done all there is to do in life.	1	2	3	4	5	6		
42. When I compare myself to friends and acquaintances, it makes me feel good about who I am.	1	2	3	4	5	6		

Obr. 6. Ukázka dotazníku „Ryff's wellbeing scales“ (zdroj: Salleh, nedatováno)

Nejnovější metoda, jež proniká do oblasti Seligmanovy teorie wellbeingu, nese stejnojmenný název „PERMA-Profiler“. Autorky J. Buttler a M. L. Kern zhotovily dotazník do finální podoby s 23 otázkami (původně daly autorky pomocí vědců dohromady přes 700 otázek, které se dále ověřovaly, opakující se vyškrtly a vyšel počet 109 – kde bylo 33 otázek zaměřeno na emoce, 23 na angažovanost, 21 na vztahy, 15 na význam a 17 na dosažení cíle), kde 15 otázek odkazuje na doménu PERMA a zbylých 8 otázek má za cíl hodnotit celkovou pohodu, negativní emoce, osamělost a fyzické zdraví. Skóre může jedinec pozorovat napříč jednotlivými doménami a může tak sledovat wellbeing v různých psychosociálních oblastech. Hodnotí se na škále 0–10, kde 0 značí extrémně nízkou úroveň a 10 označuje extrémně vysokou.

Table 5. The final 23-item PERMA-Profiler measure

Label	Question	Response Anchors
A1	How much of the time do you feel you are making progress towards accomplishing your goals?	0 = never, 10 = always
E1	How often do you become absorbed in what you are doing?	
P1	In general, how often do you feel joyful?	
N1	In general, how often do you feel anxious?	
A2	How often do you achieve the important goals you have set for yourself?	
H1	In general, how would you say your health is?	0 = terrible, 10 = excellent
M1	In general, to what extent do you lead a purposeful and meaningful life?	0 = not at all, 10 = completely
R1	To what extent do you receive help and support from others when you need it?	
M2	In general, to what extent do you feel that what you do in your life is valuable and worthwhile?	
E2	In general, to what extent do you feel excited and interested in things?	
Lon	How lonely do you feel in your daily life?	
H2	How satisfied are you with your current physical health?	0 = not at all, 10 = completely
P2	In general, how often do you feel positive?	0 = never, 10 = always
N2	In general, how often do you feel angry?	
A3	How often are you able to handle your responsibilities?	
N3	In general, how often do you feel sad?	
E3	How often do you lose track of time while doing something you enjoy?	
H3	Compared to others of your same age and sex, how is your health?	0 = terrible, 10 = excellent
R2	To what extent do you feel loved?	0 = not at all, 10 = completely
M3	To what extent do you generally feel you have a sense of direction in your life?	
R3	How satisfied are you with your personal relationships?	
P3	In general, to what extent do you feel contented?	
Hap	Taking all things together, how happy would you say you are?	0 = not at all, 10 = completely

Obr. 7. Ukázka „Perma-profiler“ dotazníku (zdroj: Butler, 2016)

Duševní wellbeing hodnotí také „Warwick and Edinburgh mental wellbeing scale“ (dále jen WEBMWBS), které je považováno za kombinaci hédonického a eudaemického aspektu wellbeingu. Tento dotazník obsahuje 14 pozitivně formulovaných položek a měří pozitivní aspekty duševního zdraví v rámci posledních 2 týdnů. Dotazník byl vyvinut ve Spojeném království a prokázal dobrou validitu, spolehlivost a konzistenci (Adler, 2016).

Please tick (✓) the box that best describes your experience of each over the last 2 weeks

STATEMENTS	None of the time	Rarely	Some of the time	Often	All of the time
I've been feeling optimistic about the future	1	2	3	4	5
I've been feeling useful	1	2	3	4	5
I've been feeling relaxed	1	2	3	4	5
I've been feeling interested in other people	1	2	3	4	5
I've had energy to spare	1	2	3	4	5
I've been dealing with problems well	1	2	3	4	5
I've been thinking clearly	1	2	3	4	5
I've been feeling good about myself	1	2	3	4	5
I've been feeling close to other people	1	2	3	4	5
I've been feeling confident	1	2	3	4	5
I've been able to make up my own mind about things	1	2	3	4	5
I've been feeling loved	1	2	3		
I've been interested in new things	1	2	3		
I've been feeling cheerful	1	2	3		

Satisfaction

Affect

Competence

Relatedness

Autonomy

Obr. 8, Ukázka dotazníku „Warwick-Edinburgh mental wellbeing scale“ (zdroj: Watson, 2018)

Dotazník pro eudaimickou pohodu „Questionnaire for eudaimonic wellbeing“ (dále jen QEWB) míchá pozitivní i negativní výroky celkem ve 21 položkách. Oba dotazníky hodnotí ve stylu Likertovy škály 1–5. Dotazník WEBMWBS spolu s dotazníkem QEWB daly vzniknout modelu SACRA, který je složen z pěti komponentů, a to uspokojení (satisfaction), afektu (affect), kompetence (competence), náležitosti (relatedness) a autonomii (autonomy), a slouží pro zjištění wellbeingu prostředí, konkrétně budov (kanceláře, zdravotnická centra, univerzitní knihovny nebo studentské koleje). Tento model využívá 10 položek z dotazníku WEMWBS a 5 položek z dotazníku QEWB. Využití Likertovy škály bylo zachováno, kde 0 znamená zásadně nesouhlasím a 5 zásadně souhlasím (Watson, 2018).

Strongly Disagree		0	1	2	3	4	Strongly Agree
■	I find I get intensely involved in many of the things I do each day.						
■	I believe I have discovered who I really am.						
■	I think it would be ideal if things came easily to me in my life. (R)						
■	My life is centered around a set of core beliefs that give meaning to my life.						
■	It is more important that I really enjoy what I do than that other people are impressed by it.						
■	I believe I know what my best potentials are and I try to develop them whenever possible.						
■	Other people usually know better what would be good for me to do than I know myself. (R)						
■	I feel best when I'm doing something worth investing a great deal of effort in.						
■	I can say that I have found my purpose in life.						
■	If I did not find what I was doing rewarding for me, I do not think I could continue doing it.						
■	As yet, I've not figured out what to do with my life. (R)						
■	I can't understand why some people want to work so hard on the things that they do. (R)						
■	I believe it is important to know how what I'm doing fits with purposesworth pursuing.						
■	I usually know what I should do because some actions just feel right to me.						
■	When I engage in activities that involve my best potentials I have this sense of really being alive.						
■	I am confused about what my talents really are. (R)						
■	I find a lot of the things I do are personally expressive for me.						
■	It is important to me that I feel fulfilled by the activities that I engage in.						
■	If something is really difficult, it probably isn't worth doing. (R)						
■	I find it hard to get really invested in the things that I do. (R)						
■	I believe I know what I was meant to do in life.						

■	Satisfaction
■	Affect
■	Competence
■	Relatedness
■	Autonomy

(R) Item is reverse scored.

Obr. 9, Ukázka dotazníku „Questionnaire for eudaimonic wellbeing“ (zdroj: Watson, 2018)

Využití HDP jako metriku národního pokroku má dvě výhody. Zaprvé, srovnání wellbeingu na národní úrovni je poměrně snadno měřitelné. Druhou výhodou je relativní objektivní měřítko, vlády nemohou s výsledky až tak manipulovat, takže mezinárodní srovnávání jsou spravedlivá. Za zmínku stojí další využívání těchto dat přes sociální média k měření blahobytu v reálném čase, nenápadně a levně. Vědci, kteří se zabývají tematikou zdraví, začínají využívat data, tzv. „big data“, ze sociálních sítí. Nejznámější jsou Facebook a Twitter. Více používanou platformou je druhá z nich, jelikož tweety jsou veřejně dostupné a přibývá jich nepřetržitě množství v každou chvíli. Používají se a priori slovníky, tj. předem určené seznamy slov spojených s různými konstrukty, např. šťastný, nadšený, úsměv. Následně se pomocí dat zkoumají relativní frekvence pozitivních a negativních afektů výše zmíněných slov, kde se používají na sociálních sítích, ať už se jedná o tweety nebo blogy na Facebooku. Výzkum velkých dat prokázal, že sociální média lze používat i nad rámec měření wellbeingu, například analýzy velkých dat mohou předpovídat ohrožení veřejného zdraví na základě toho, co lidé, respektive jaké pojmy, hledají na internetu. Hodnocení blahobytu na základě sociálních médií nabízí příslib nižší zdrojové náročnosti a měření ve velkém měřítku. Avšak i tohle měření může být poněkud zkreslené směrem k mladým uživatelům a některé regiony světa nemají jednotný přístup k internetu. Každopádně měření

wellbeingu pomocí sociálních sítí můžeme označit za „rodící se“ metodu, která má do budoucna vysoký potenciál (Adler, 2016).

1.2 Role wellbeingu v celkové podpoře zdraví člověka

Wellbeing označuje stav, do kterého je zahrnuto zdraví, štěstí a prosperita. Zároveň tento pojem zahrnuje pozitivní psychologii, kterou jako poprvé zmínil Abraham Maslow v roce 1962. Nemělo se však jednat o pevně stanovenou definici této psychologie, ale spíše se snažil poukázat na lidský potenciál a duševní onemocnění s ním spojené. Na danou teorii o pár let později navázal Dr. Martin Seligman. Jeho zaměření se přesunulo od patologie duševních onemocnění ke zkoumání pozitivního přístupu k životu, jak ovlivnit kvalitu života a jak se dostat do duševní pohody. Jeho teorie je složená z pěti složek, jež mají sloužit k navození zmíněného wellbeingu. Mezi těchto pět prvků patří pozitivní emoce, angažovanost, mezilidské vztahy, smysl života a dosahování cílů (Madeson, 2017).

Wellbeing je konstrukt s měřitelnými elementy, které se dají mimo jiné hodnotit na škále 0–10. Lidé, kteří označí nejvyšší příčky v pozitivních emocích, angažovanosti a smyslu života, lze označit jako jedince, kteří jsou se svým životem nejvíce spokojeni. Autor myšlenku měřitelnosti wellbeingu přirovnává k počasí, které také označíme jako konstrukt. Počasí, stejně jako wellbeing, samo o sobě není reálná věc, která by se dala změřit. Pokud však počasí přidělíme měřitelné elementy, např. teplota, vlhkost, rychlost větru, teplota nebo tlak, najednou z počasí uděláme měřitelnou disciplínu. Z toho důvodu vznikl model PERMA (příp. PERMA+4), aby byl konstrukt měřitelný. Každý z těchto elementů musí splňovat tři vlastnosti, aby mohl být součástí tohoto modelu:

1. musí přispívat k wellbengu,
2. pomocí daného elementu přispíváte svému zdraví, nikoliv zdraví někoho jiného,
3. element je definovaný a měřitelný nezávisle na zbylých elementech (Seligman, 2011).

Seligmanův model je nazýván zkratkou PERMA, je složen ze začátečních písmen jednotlivých složek v anglickém jazyce, tj. positive emotion, engagement, relationships, meaning, accomplishments/achievements (Madeson, 2017). Tento model je rozšíření Seligmanovy původní teorie autentického štěstí, tvrdil, že se jedná o integraci hédonismu

(sledování potěšení a vyhýbání se bolesti) a eudaimonie (život v souladu s vlastním démonem). Na základě těchto dvou tradic definoval štěstí jako pozitivní psychologický stav složený ze tří kamenů, a to z potěšení, významu (spojení s něčím, co nás přesahuje) a angažovanosti. Došel k závěru, že všechny tyto tři složky mají význam na wellbeing, jsou slučitelné a lze je sledovat nezávisle na sobě, avšak nestačí k zajištění udržitelných změn ve wellbeingu. Proto došlo k doplnění složek – pozitivní vztahy a kompetence k dosahování cílů. Jak sám autor upozorňuje, tento model neslouží k popisu wellbeingu, ale poukazuje na možné způsoby, cesty jak wellbeingu dosáhnout (Donaldson a kol., 2022).

Pozitivní emoce nezahrnuje pouze štěstí, ale také další emoce, např. naději, radost, lásku i vděčnost. Tyto emoce se může jednatlivec naučit a mohou tak přispět k rozvoji pozitivního myšlení a jednání. Při dosažení pozitivních emocí se zvyšuje odolnost vůči těm negativním emocím, ba dokonce dochází k odstranění jejich škodlivých účinků. Autor pro vybudování pozitivní emoce doporučuje aktivity, např. trávení času s lidmi, na kterých nám záleží; věnovat se aktivitám, které děláme rádi; poslouchat povzbuzující motivační hudbu; umět si uvědomit věci, za které je člověk vděčný.

Angažovanost je ve spojitosti s termínem *flow*, jehož volný překlad by byl „zápal pro věc“. Jedná se o stav, kdy je jedinec naprosto pohlcen do činnosti, kterou dělá, dochází zde k propojení vnitřní motivace a výzvy se schopností a dovedností. Jinými slovy ke štěstí přispívá využívání silných stránek jedince. Zvýšení angažovanosti lze docílit aktivitami, které děláme opravdu rádi a ztrácíme u nich pojem o čase, tudíž se dostáváme do výše zmíněného stavu *flow*. Proto je velice důležité znát své silné stránky a umět je využívat (Madeson, 2017).

Tyto dvě složky, angažovanost a pozitivní emoce, spojuje to, že je možné je hodnotit pouze subjektivně. Pro subjektivní hodnocení je typické retrospektivní hodnocení, tedy: „Zastavil se pro tebe čas při dané činnosti? Byl jsi úplně pohlcen tímto úkolem?“. Pozitivní emoce mají hédonistické (příjemně) zabarvené prvky, např. potěšení, pohodlí, teplo, apod. Potěšení lze subjektivně prožívat v aktuálním čase, ovšem subjektivní stav doprovázející emoci zjistíme až zpětně, tedy „To byla zábava! Bylo to úžasné“ (Seligman, 2011).

Pozitivní vztahy zahrnují nejen ty partnerské, ale také rodinné, vztahy na pracovišti, mezi kolegy apod. Myšlenkou této složky je obklopit se lidmi, se kterými sdílíme stejné hodnoty,

podporu a lásku s tím, že tato potřeba s přibývajícím věkem úměrně stoupá. Výzkumy také prokázaly, že sociální prostředí má velký význam v prevenci kognitivního poklesu. Pevné vztahy podporují fyzické zdraví. Roli hraje jak sdílení našeho úspěchu s ostatními, tak i oslava a nadšené přijímání dobrých zpráv od ostatních. I tato zpětná pozitivní reakce posiluje naši imunitu, spokojenost a pohodu. Budování vztahů je dlouhý proces, a proto autor radí spojení se s lidmi, kteří mají podobné zájmy; doptávat se ostatních tak, abychom je lépe poznali; obnovit kontakt s lidmi, se kterými jsme dlouho nemluvili (Madeson, 2017).

Psychiatr George Vaillant z Harvardské univerzity uvedl, že síla vztahů spočívá v tom „být milován“. Pokud máme někoho, na koho se můžeme kdykoliv obrátit, tak pravděpodobně budeme žít déle, než jedinec bez této možnosti. Otázkou zůstává, do jaké míry navazujeme pozitivní vztahy pro naše vlastní zdraví nebo za účelem pozitivních emocí, angažovanosti, smyslu života či jako dosažení nějakého našeho cíle. Docházelo by k navazování pozitivních vztahů i bez přínosu ostatních složek (Seligman, 2011)?

Další složkou, která přispívá wellbeingu, je smysl života. Pro každého může smysl života znamenat něco jiného, někdo jej hledá v zaměstnání, v rodině, v náboženství apod. Výsledek je však vždy stejný, a to, pokud víme, proč ráno vstáváme z postele, dosahujeme vyšší životní spokojenosti s menším množstvím zdravotních problémů. Smysl života můžeme nalézt při zapojování do různých organizací, na kterých nám záleží, zkoušením nových věcí nebo využití naší vášně pro pomoc ostatním.

Pátým elementem modelu PERMA je dosahování cílů nebo také úspěšnost. Pocit úspěchu je výsledkem práce, která vede k dosažení cíle s nasazením svého úsilí a vlastní motivace. Úspěch je dále spojen s vytrvalostí a vášně k dosažení cílů za účelem zlepšení. Pokud jedinec splňuje všechny tyto kompetence, přichází pocit blaha. Autor uvádí, že pocit blaženosti vede k většímu zisku, nežli peníze nebo sláva. Úspěšnost lze navodit pomocí systému SMART, kdy si stanovíme cíle, které jsou konkrétní, měřitelné, dosažitelné, realistické a časově omezené. Opět zkratka vznikla ze začátečních písmen anglických slov, tj. specific, measurable, achievable, realistic, time-bound.

Výzkum potvrdil propojení složek z modelu PERMA se zlepšením fyzického zdraví, větší spokojenosti na úrovni pracovní, ale i životní. Dochází ke zlepšení duševní pohody a snížení stresu zároveň (Madeson, 2017).

Následně Donaldson doplnil model PERMA o čtyři komponenty, tj. fyzické zdraví, mindset (způsob myšlení), pracovní prostředí a ekonomické zabezpečení. Tyto čtyři složky doplnily jeho původní práci zaměřenou na wellbeing a daly vzniknout modelu PERMA+4, holistický rámec zaměřený na pracovní pohodu a pracovní výkon.

Téma pracovní pohody popsalo mnoho autorů, ti se však shodují na tom, že základním principem je začlenění lidí do práce, ve které budou dobře fungovat. První složku „začlenění“ lze snadno zaopatřit již při výběrovém řízení, a to dát člověku dobrou práci, kolektiv, celkovou organizační strukturu. Druhou složkou je „dobré fungování“, kterou Donaldson označil jako důležitější a vede ke spokojené pracovní udržitelnosti. Dlouhodobé pozitivní fungování v práci je kombinací dvou rovin: navození hédonické pohody, tj. pozitivní emocionální zážitky v práci a eudemonické pohody, tj. jednotlivé faktory potřebné k optimálnímu výkonu práce. Dá se tedy říct, že k pozitivnímu fungování dochází, když jsou jedinci schopni zvládat výkyvy pozitivních a negativních emocí na každodenní bázi, dokážou v tom udržet balanc, zároveň dokážou naplno využít svůj potenciál a jsou si vědomi účelu práce. Pracovní pohoda je tedy úzce spjata s pozitivním fungování a odráží se na pracovním výkonu.

Nezbytnou složkou modelu PERMA+4 je fyzické zdraví. Tento pojem je úzce spjat s biologickým zdravím (např. zdravý body-mass index, srdeční rytmus, pulz, krevní tlak), funkčním zdravím (resilience vůči fyzické zátěži, ať už v práci nebo v denním životě; zahrnuje i pouhé názory na fyzickou aktivitu) a subjektivním vnímáním fyzického zdraví (jak se jedinec cítí). Vedle fyzického zdraví stojí mindset neboli nastavení mysli (Donaldson a kol., 2022).

2 Mindset neboli nastavení mysli

Existuje několik typů mindsetu např. sociální, růstový, mindset strachu, sebevědomí nebo kreativity. Mindset lze definovat jako postoj, přesvědčení a vnímání sebe sama, ale i ostatních lidí kolem nás včetně prostředí, ve kterém se nacházíme. Například tři způsoby myšlení mohou studentům pomoci vytrvat, těmi jsou růst, účel a sociální myšlení. Nejedná se však o to, že lidé dokážou vytrvat v každé výzvě nebo negativní životní situaci. Je zcela samozřejmé, že každý z nás se jednou setká s nepříznivou situací, na kterou bohužel neexistuje univerzální návod (Yager, 2012).

2.1 Mindset ve vztahu se školní úspěšností

Správné nastavení mindsetu je jedním z nástrojů, který nám pomůže překonat běžné životní výzvy a dosáhnout našich cílů. K překonání různých výzev nám může dopomoci kultivace růstového myšlení. Toto myšlení popsala sociální psycholožka Carol Dweck. Odkazuje na víru člověka, že schopnosti a dovednosti se mohou rozvíjet především tréninkem a poučením se z neúspěchu. Způsob myšlení lze změnit a mohou k tomu přispět i učitelé. Toto tvrzení podepírá nejedna studie, například Lisa Blackwell a její kolegové zjistili, že když poskytli žákům 7. tříd zprávu o růstu myšlení (tj. vědecké informace o tom, jak se mozek mění tzv. neuroplasticita v závislosti na výzvách, selhání a následného učení) společně s lekcemi studijních strategií, zlepšily se jejich studijní výsledky z matematiky. Oproti tomu byli žáci, kterým se poskytly pouze studijní strategie, kde výsledky v průběhu roku byly neměnné. Klíčem tedy je pomoci žákům/studentům uvěřit, že úsilí může něco změnit. Dalším způsobem myšlení je myšlení účelné, tudíž nalezení smyslu života. Můžeme se zde odkázat na jednu složku z modelu PERMA, a to konkrétně meaning. Lidé, kteří naleznou význam a smysl života, žijí déle, více si užívají aktivity, jež dělají a jsou spokojeni se svým životem. Výzkumy ukazují, že pokud žáci ze základních škol, studenti ze středních škol a univerzit jsou napojeni na učivo, jsou v souladu s tím, co se učí a jsou si vědomi, co je pro ně důležité, naučí se daleko více. Poslední z výše uvedeného myšlení je sociální myšlení. Chtít zapadnout a navázat sociální myšlení je základní součástí lidského bytí. Navazování kontaktů je však běh na dlouho trať. Výzkum sociální sounáležitosti ukazuje, že když lidé začínají něco nového, často mají pocit, že jsou jediní, kdo bojuje, a že tyto boje jsou trvalou součástí této zkušenosti. Na školním prostředí můžeme uvést příklad u studentů, kteří

opakovaně neuspějí u zkoušky, a to je může přivést k domněnce, že nejsou na školu dostatečně připraveni. Zároveň tento výzkum ukázal, že dané pocity nejistoty jsou dočasné a časem zmizí. Greg Walton a jeho spolupracovníci zjistili, že lze těmto pocitům nejistoty a neúspěchu předcházet včasnou intervencí se studenty při přechodu ze střední na vysokou školu. Intervence byla navržena tak, aby pomohla studentům přeformulovat nepřízeň osudu při přechodu na vysokou školu jako běžnou a dočasnou. Další studie Waltona a jeho kolegů zjistily, že intervence sounáležitosti zvyšuje vytrvalost, známky a pohodu. Studenti těžili z vědomí, že zapadnutí do nového kolektivu je výzva, která je běžná a často dočasná. Čím více studenti v novém prostředí interagují s ostatními, tím rychleji budují vztahy a získávají nové přátele. Učitelé mohou rozvinout sociální myšlení tím, že je pravděpodobné a v pořádku, když se studenti zpočátku cítí nepříjemně a mohou čekat na oslovení někým jiným. Je potřeba studenty podporovat, aby vystoupili ze své komfortní zóny a aby se stali proaktivními v navazování nových vztahů. Je tedy důležité, aby si instituce uvědomila, že pomoc studentům k úspěchu zahrnuje také pomoc při osvojování si způsobu učení, které jim napomáhá zvládat výzvy a problémy života. Studenti často bojují s novým učivem z toho důvodu, že je pro ně těžké začínat s něčím novým. To platí zejména pro ty studenty, kteří se potýkají s jinými životními překážkami. Ty je potřeba podpořit, aby si osvojili myšlení, které jim může pomoci k úspěchu (Yager, 2012).

2.2 Mindset z pohledu učení a osobního růstu

Autoři Steward Ian Donaldson, Llewellyn Ellardus van Zyl a Scott I. Donaldson definovali dvojí nastavení mysli: růstový (flexibilní) a fixní. Jedinci s flexibilním mindsetem se vyznačují tím, že talent lze rozvíjet tvrdou prací a neustálým cvičením (tzv. myšlenkou růstu). Tito jedinci často vykazují vyšší úroveň wellbeingu a pracovního výkonu. Také se jedná o jedince, kteří rádi přijmou různé výzvy, neúspěch berou jako možnost ke zlepšení sebe sama, aby se stejná chyba neopakovala do budoucna. Flexibilita mindsetu těmto jedincům umožňuje individuální růst, sebereflexi a dosažení stanovených cílů. V zaměstnání se jedinci projevují pozitivním přístupem k práci a plně využívají svoje silné stránky, schopnosti.

Na druhé straně stojí jedinci s fixním myšlením, kteří svůj talent považují za vrozený a potřeba dalšího růstu je utlačena strachem, že se nelze dále rozvíjet. U nich bude úroveň

wellbeingu nižší spolu s pracovní výkonností. Výzvam se rádi vyhýbají, neúspěch svádějí na vnější okolí, mnohokrát nedokážou naplnit svůj potenciál.

Dalším komponentem modelu PERMA+4 je pracovní prostředí. Dále se tito autoři domnívají, že právě pracovní prostředí má největší vliv na wellbeing a pracovní efektivitu, jelikož v práci trávíme téměř jednu třetinu svého života. Zaměstnanci jsou denně vystaveni objektivním fyzickým prvkům (celkový design budovy, přirozené osvětlení, kvalita ovzduší, teplota v kancelářích) i subjektivně prožívaným prvkům (klíma na pracovišti, spojení s ostatními, bezpečnost). Jinými slovy lze říct, že wellbeing a výkon v práci ovlivňují kognitivní, afektivní a vztahové reakce celé kanceláře. Kognitivní reakce označují, do jaké míry fyzické prostředí umožňuje se soustředit na jednotlivé úkony. Mezi tyto faktory patří např. hluk, teplota v kanceláři, ale i tolik diskutovaná klimatizace (Donaldson a kol., 2022). V Japonsku na popud ministerstva životního prostředí vznikla v roce 2015 kampaň zvaná ‚Cool Biz‘, která má v první řadě za úkol snížit spotřebu elektrické energie. Jejich hlavní myšlenkou je omezení používání klimatizace především v kancelářích. Díky této kampani vznikla nová designová kolekce oblečení pro businessmany, která se chlubí absencí kravaty a ležérním stylem. Zaměstnanci tak přispívají k udržitelnosti životního prostředí a zároveň nepocítují stres z často nevhodného oblečení, ba dokonce pohodlné oblečení v práci kvitují (Ballance, 2018). Pokud fyzické prostředí podmínky pro zaměstnance nesplňuje, kognitivní zdroje se vyčerpají, dochází ke zvýšení stresu a nepohody. Afektivní reakce reagují na design pracovního prostředí a vyvolávají určitý pocit či náladu. Pokud má kancelář příjemný design nebo je zde přístup do přírody, je zde velká pravděpodobnost, že zaměstnanci zažijí pozitivní účinek těchto kompozic. Vnímají smysl pro krásu v práci, což má i velký vliv na jejich regeneraci. U vztahové reakce autoři popisují, že záleží, jak daleko máte člověka, se kterým spolupracujete. Pokud se dotyčný nachází v jiné budově/poschodí, bude vaše pracovní nasazení i psychická interakce nižší. Tyto tři faktory ovlivňují wellbeing v obou směrech – pozitivním i negativním.

Poslední nedílnou a také důležitou složkou modelu PERMA+4 je ekonomické/finanční zabezpečení. Ukazatelé wellbeingu v této složce jsou příjem, výdělek a útrata. Čím větší má člověk kontrolu nad svými financemi, tím více se zvyšuje jeho blahobyt a naopak. Pokud jedinec nezvládá splnit pravidelné finanční závazky (od nákupu jídla po placení pojištění),

může se dostat do stresové zátěže, depresí, úzkostí. Z výzkumů vyplývá, že lidé s finanční gramotností oplývají větší mírou štěstí, zdraví a pohody (Donaldson a kol., 2022).

Mindset můžeme mimo jiné rozdělit na dva typy. Prvním typem je mindset fixní. Jedinci věří ve svůj vrozený intelekt, který nemohou nijak dále rozvíjet. Hezký příklad ze školního prostředí uvádí autorka Dweck ve své knize Mindset. Žáci si velice rychle uvědomí své postavení ve třídě, tj. kdo je ve třídě označován za nejchytřejšího a kdo naopak trochu zaostává. Následně se fixní intelekt projeví tak, že pokud jsem si vědom svého intelektu v rámci třídy, ale nedosahuji takového postavení jakého bych chtěl, začnu svůj intelekt zastírat. Především, abych alespoň vypadal/a chytře a hlavně, aby mě nikdo neoznačil za hloupého. Je z toho tedy čitelné, že jedinci, v našem případě žáci, s fixním myšlením neusilují o navýšení jejich talentu, dovedností, znalostí. Na druhé straně stojí flexibilní myšlení. Tito jedinci jsou přesvědčeni, že jejich základní vlastnosti, potažmo intelekt, mohou kultivovat svým vlastním úsilím, strategiemi i pomocí ostatním. Ačkoliv tito žáci na začátku nemusí vynikat svým talentem, schopnostmi či intelektem, dokážou se vypracovat a posouvat nahoru v pomyslném postavení ve třídě, dále i ve společnosti. Víra, že lze rozvíjet své vlastnosti dřinou a tréninkem, tyto lidi posouvá vpřed. Zde nepadají otázky typu, jak vypadat chytře, ale naopak, co na sobě mohu změnit, co mohu udělat lépe, jak své nedostatky překonat. Daní jedinci mají rádi výzvy, které dávají jak sobě, tak i lidem kolem sebe, např. partnerům/partnerkám. Proč si k sobě hledat někoho, kdo vám pouze zvedne sebevědomí, namísto toho, kdo vás bude podmiňovat k růstu? Proč zvolit kratší a lehčí cestou než tu trnitou cestu se zážitky? Tento pohled na svět přispívá k růstovému myšlení a velice často jsou tito lidé odolnější k nějakým náhlým zvrátům nebo těžkým obdobím jejich života.

Někdy je až zarážející, že lidé s fixním myšlením se řídí příslovím „Kdo nic nedělá, nic nezkazí.“, nebo když se jim něco nepovede, dokonce to považují za něco, co tak mělo být. Tito lidé nevěří ve vlastní úsilí, radši si neúspěch zdůvodní tím, že na daný úkol nebyli dostatečně připraveni. Výzkumy přišly na nové zjištění, že představy lidí o riziku a úsilí vychází z jejich základního myšlení. Tudíž nejde jen o to, že máme jedince, kteří uznávají zpochybňování sebe a úsilí dávají nízkou míru důležitosti, ale pokud dočasně uvedeme

jedinice s flexibilním myšlením do stavu s fixním myšlením, i ti najednou dostanou strach z výzev a obavy přijmou za vlastní (Dweck, 2016).

2.3 Psychologický pohled na mindset

Psychologie se od druhé světové války stala vědou, která se zabývala převážně o léčení, soustředění se na nápravu poškození v rámci chorobného modelu lidského fungování. Tato téměř výlučná pozornost věnována patologii zanedbává naplnění individua. Cílem pozitivní psychologie je odvést pozornost pouhých oprav k budování pozitivních vlastností. Oblast pozitivní psychologie na subjektivní úrovni je o ceněných subjektivních zkušenostech, např. wellbeing, spokojenost, naděje a optimismus, štěstí, a to jak v minulosti, tak i do budoucnosti. V minulém desetiletí se psychologové na konferenci Americké psychologické asociace v roce 1998 začali zajímat o prevenci. Nejednalo se však o prevenci proti nežádoucím jevům, ale prevence v rámci budování silných kompetencí.

Výzkumem subjektivního wellbeingu se zabýval Edward Diener. V praxi je vědecké označení subjektivní pohody termínem toho, co lidé označují jako štěstí. Rozsáhlý mezikulturní výzkum na toto téma osvětlil souvislosti mezi makrosociálními podmínkami a štěstím, jak mají vnější události vliv na kvalitu zážitku. Aneb jak tvrdili starověcí filozofové Demokritos nebo Epikrétos, že štěstí není určeno tím, co se stane, ale tím, jak událost lidé interpretují. Jedním z dispozičních rysů, který se zdá být prostředníkem mezi vnějšími událostmi a jejich výkladem je optimismus. Peterson považuje optimismus za kognitivní, emocionální a motivační komponent. Lidé s vysokou mírou optimismu mívají lepší náladu, bývají vytrvalejší a úspěšnější a vykazují známky lepšího fyzického zdraví (Csikszentmihalyi a Seligman, 2014).

Naopak s pocitem strachu mají lidé tendenci k útěku nebo v případě hněvu nutkání útočit. Jedná se o evolučně adaptivní emoce, které pravděpodobně fungovaly nejlépe našim předkům přežít (Fredrickson, 2001).

2.4 Biologický pohled na mindset

Lidský mozek, jeden z nejsložitějších orgánů v našem těle, jehož vývoj je až neuvěřitelný. Pokud se vrátíme v čase o pět set tisíc let, tak zjistíme, že oproti našim předkům Hominidům se naše lebeční kapacita zdvojnásobila. Proč tomu tak je? Velký mozek nám pomáhá řešit

aktuální problémy, konkrétně sociální, jelikož fyzické (výroba zbraní, nástrojů a strategii při lovu), má už dávno zpracované a nejsou na denním pořádku. Naše masivní prefrontální kůra nacházející se v oblasti čela neustále využívá miliardy připojení k simulaci sociálních možností, a poté vybere optimální postup. Mozek velkých rozměrů, vědci označován jako „mašina“ pro simulaci, prošel evolucí za cílem vytváření pozitivních, harmonických a účinných lidských vztahů.

Další evoluce, která potvrzuje teorii velkého mozku, je od skupiny biologů, kteří sledovali sociální chování u hmyzu. Přišli na to, že i drobný hmyz (např. mravenci, termiti, včely) má mezi sebou pevně stanovenou strukturu komunikace, která se dá lehce srovnat s obratlovcí. Vědci došli k teorii skupinového výběru a genu, který se přenáší po generace. Tuhle teorii si můžeme vysvětlit na následujícím příkladu. Naproti sobě postavíme dvě skupiny primátů. Jedna skupina bude mít vysoce vyvinutou emocionální strukturu, tedy cit pro lásku, sebeobětování, týmovou spolupráci. Druhá skupina primátů bude stejně fyzicky zdatná a inteligentní, ovšem bez rozvoje emocionální struktury. V případě souboje obstojí první skupina, jelikož bude umět spolupracovat a bude schopna porozumět tomu, co si myslí ostatní. Tohle skupinové myšlení vědci nazvali jako tzv. „myšlení úlu“. U hmyzu lze jen odhadovat, jestli zde došlo k rozvoji emocionálního myšlení pro skupinovou spolupráci, u člověka je však tento vývoj znatelný. Myšlení úlu je pro člověka typické, emocionálně jsme stvořeni k utváření „našeho úlu“, ve kterém vytváříme pozitivní vztahy, které následně přispívají k našemu blahobytu. Na otázku, jestli by lidé utvářeli vztahy i bez přísunu pozitivní emoce, vědci jednoznačně odpověděli ano. Pozitivní vztahy samy o sobě přináší člověku uspokojení. Další elementy z modelu PERMA pouze doprovázejí tvorbu mezilidských vztahů (Seligman, 2011).

Významný počet studií v neurovědě ukázal, že během učení lze vytvořit nové interneurální synapse nebo existující synapse mohou být upraveny, dokonce nepoužívané synapse mohou zaniknout. Mechanismy neuroplasticity jsou úzce spojeny se schopností zlepšovat své znalosti a schopnosti. Aronson a kolektiv zkoumali akademický požitek studentů bakalářského studia. Jednalo se především o zaměření na studenty v ohrožení, tj. afroameričané podléhající stereotypní hrozbě versus studenti, kteří nejsou nijak ohroženi. Následovalo tříhodinové laboratorní sezení o fungování mozku, kde byla skupina seznámena

o několika typech inteligence. Průzkum zakončil dotazník a z výsledků bylo patrné, že po intervenci riziková skupina vykazovala významně větší požitek, zatímco skupina nerizikových studentů nezaznamenala významný nárůst. Autoři dospěli k závěru, že intervence mindsetu má přínos pro rizikové studenty z hlediska akademického zážitku (Aronson, 2002).

Odpověď na konstrukt selhání nebo pozitivní strategie byl studována autory Sriramem (Sriram, 2014) a Yeager a kol. (Yeager, 2016) Zaměřili se na akademické úsilí u rizikových studentů prvního ročníku bakalářského studia před a po intervenci. Experimentální skupina obdržela 4 x 15 minut intervence o neuroplasticitě, zatímco kontrolní skupina absolvovala stejný čas školením o pozitivních strategiích, které zlepšují studijní dovednosti. Hodnotilo se použití pozitivní strategie prostřednictvím hypotetického úkolu z matematiky, kde účastníci měli vybrat mezi snadným řešením, kde by většina obstála nebo těžkým úkolem, kde byla možnost se naučit něco nového. Po intervenci se ukázalo, že akademické úsilí je vyšší u studentů, kteří byli v experimentální skupině. Tyto studie poukazují na relativně malý, ale významný účinek zásahu růstového myšlení.

Ve srovnání vysokoškoláků s žáky základních a středních škol, byl účinek intervence silnější u těch nejstarších. Musí se brát v potaz, že u studentů vysokých škol byly zahrnuty rizikové skupiny, např. afroameričané, sociálně znevýhodnění studenti, ženy v technických oborech nebo studenti z jiných menšin, u kterých intervence dle studií měla největší význam (Sarrasin, 2018).

Schroder a kol. použili EEG k porovnání mozkové aktivity 44 vysokoškolských studentů, kteří byli vyučováni růstovým nebo fixním myšlením. Fixní myšlení bylo podmíněno článkem popisující výzkum naznačující, že inteligenci povětšinou určovaly geny a není možné ji nijak změnit. Flexibilní myšlení se snažili vědci podmínit také článkem o inteligenci, který měl odlišný závěr, že inteligence je tvárná a lze ji změnit pomocí úsilí a učení. Dále výzkumníci předložili respondentům úkol od Eriksena a Flankerse, který spočívá v určení středového písmena mezi řetězcem pěti písmen, zdali je souhlasné s ostatními či nikoliv, např. MMMMM nebo NNMNN. Jedinci, u nichž byl vypěstován fixní mindset, měli delší dobu odpovědi než jedinci s růstovým mindsetem. Z toho vyplynul závěr, že jedinci s růstovým myšlením byli více zaměřeni na zpracování podnětů

před zpracováním odpovědi, zatímco jedinci s fixním myšlením si nechávali čas na zpracování odpovědi před zpracováním podnětů. Dále u jedinců s růstovým myšlením bylo zjištěno, že zvýšená alokace pozornosti na zpracování stimulů významně koreluje s efektivním chováním po chybě. To naznačuje, že růstové myšlení je propojeno spíše s cíli učení než se samotným výkonem, což vede k většímu využívání pozitivních strategií po chybách (Schroder, 2014).

Další mozkovou činnost pomocí vyšetření elektroencefalografie (EEG) použili Mangels a kol., jejichž studie se zaměřila na pregraduální studenty. Tito studenti odpovídali na otázky obecných znalostí v různých akademických disciplínách, např. matematika a přírodní vědy. Pomocí Dweckova dotazníku inteligence byli studenti rozřazeni na jednotlivce s fixním a růstovým myšlením. Následně účastníci dostali buď pozitivní, nebo negativní zpětnou vazbu týkající se jejich odpovědí a sledovali se jejich reakce. U skupiny s fixním myšlením bylo zjištěno, že reakce subjektů na negativní zpětnou vazbu se projeví zesílením čelního laloku, který způsobuje větší kognitivní zapojení, což pozitivně koreluje s touhou dokázat svoji schopnost ostatním. Tato touha směřuje spíše dokázat svůj výkon než cíl učení (Mangels, 2016). Tento výsledek vede k objasnění, proč respondenti s fixním myšlením měli delší dobu odpovědi a kladli větší důraz na zpracování odpovědi před zpracováním podnětů. Dále tato studie také prokázala, že po obdržení opravných odpovědí skupina s fixním myšlením ve srovnání se skupinou s růstovým myšlením vykazovala nižší činnost temporálního laloku, který souvisí s pamětí. Podle autorů výsledky naznačují tomu, že jedinci s fixním myšlením mají tendenci k dodržování výkonnostních cílů, které vedou k méně náročnému kódování a zároveň k nižší tendenci opravování chyb při negativní zpětné vazbě (Sarrasin, 2018).

Tento výsledek později podpořila i studie od Mosera a kol., kteří zkoumali výkonnostní potenciál u 25 vysokoškoláků, který buď podporoval pevné nebo růstové myšlení k identifikaci neurálních mechanismů, které reagují na chyby. Byla použita stejná verze úkolu od Eriksena a Flankerse. Jedinci s růstovým myšlením vykazovali vyšší složku tzv. „chybové pozitivivity“, tj. lepší informovanost a práce s chybou, kde při opakovaném měření dosahovali lepších výsledků než jedinci s fixním myšlením (Moser, 2011).

3 Mindset u studentů

Autorka Dweck se svou studentkou pozorovaly odlišné schopnosti studentů a přišly na to, že se dají rozdělit na dvě skupiny. První polovina žáků měla sklony k fixování schopností, které musely být prokázány. Druhá polovina naopak vykazovala proměnlivou schopnost, kterou je možno rozvíjet učním. Mindset je něco, co lze změnit. Neznamená, že když máme na začátku fixní mindset, kde se úspěch odráží v talentu a inteligenci, nelze jej změnit (možná i povýšit) na mindset flexibilní, který spíše vede k rozvoji sebe sama a růstového myšlení. Vždy máme možnost volby, jestli chceme zůstat ve světě, kde za neúspěch všech neúspěchů považujeme špatnou známku, prohraný turnaj, vyhození a odmítnutí, kde tohle všechno znamená, že nejsme dost talentovaní nebo chytrí a vlastní úsilí je dehonestováno. Nebo můžete vstoupit do světa, kde je vše v kontrastu výše uvedeného.

Významný politický teoretik Benjamin Barber prohlásil: „I don't divide the world into the weak and the strong, or the successes and the failures.. I divide the world into the learners and nonlearners.“ (Dweck, str. 21, 2016). V překladu by to znamenalo, že nerozděluje svět na slabé a silné nebo na úspěchy a neúspěchy, ale na studující a neučící se. Svoje tvrzení dále rozvíjí na ukázce malého dítěte, které vůbec nepřemýšlí nad tím, jestli chůze a mluvení stojí nebo nestojí za námahu. Několikrát za den spadne, zvedne se a celou činnost opakuje. Sám sobě pokládá otázku, co z lidí dělá „neučence“, když od dětství každý prahne po intenzivním učení. Po studiích tisíce dětí od předškolního věku a dál zjistil, že jakmile se vyvine sebehodnocení, u některých z dětí přibudou i obavy „co když“. Od této chvíle se začíná budovat fixní myšlení s odmítavým přístupem k učení nového.

Fixní myšlení lze u dětí odhalit rychle a jednoduše. Když před čtyřleté dítě postavíte dvě hračky, jednou z nich bude puzzle, které již dělalo a dobře ho zná a nějakou novou logickou hru s nutností překonat další úkony a dáte mu na výběr. Dítě s fixním pevným myšlením sáhne po jistotě, nechce chybovat a chce zažít úspěch. Naproti tomu budete mít dítě, které puzzle také moc dobře zná, ale zaujme ho nová hra, kde se vyloženě těší na překonávání překážek. Zde mluvíme o tzv. strečinku mysli a stávání se chytřejším (Dweck, 2016).

Způsoby myšlení nejen že formulují přesvědčení, cíle a chování studentů, ale mohou ovlivnit jejich akademické působení. Prioritou zůstává porozumění, jak podpořit růstové myšlení

u studentů, ať už ze strany učitelů nebo samotné školy. Pokud se přesuneme od dětí předškolního věku k žákům základních škol, tak zjistíme, že růstové myšlení je spojováno s různými dimenzemi, a to učitelského přesvědčení, vyučovacích postupů a školního klimatu.

Původní myšlenka učitelského přesvědčení byla taková, že se jedná o pomyslný koloběh vzájemného působení. Učitel má své přesvědčení o myšlení studentů, na jejichž základě volí dané postupy, které mohou utvářet myšlení studentů. Novější studie tuto teorii vyvrací a přichází s výsledkem, že ač se to může zdát nepochopitelné, myšlení učitelů a studentů propojené není. Proč tomu tak je? Hlavním faktorem nesouladu je učitelská praxe a sebe účinnost nebo přesvědčení ve své schopnosti. Bližší vysvětlení podává studie z USA a Itálie zaměřená na učitelské přesvědčení. Ze studie vyplývá, že učitelé dělají různé praktiky pro růst jejich studentů, avšak myšlení učitelů zůstává fixní. S jistotou lze říct, že verbální výroky učitelů mohou ovlivnit myšlení u studentů. V pozadí těchto výroků stojí učitelská praxe, kterou vědci studovali ve čtyřech oblastech, konkrétně v autonomii, zadávání úkolů, seskupování a hodnocení studentů.

	Ability is stable and beyond one's control (Fixed mindset)	Ability is changeable and within one's control (Growth mindset)
Autonomy	Learning directed by teachers, few opportunities for students to exercise control	Learning constructed through guided inquiry, opportunities for self-direction
Task	Differentiate the amount and difficulty level of assigned tasks based on students' ability	Offer multiple difficulty levels and the choice to attempt challenging tasks with teacher support
Grouping	Homogenous and hierarchical ability groups that remain stable over time	Students work in varying groups not defined by ability
Evaluation	Focus on social comparison and how smart a student is	Focus on individual improvement and how able a student is becoming

Obr. 10. Typologie vyučovacích postupů podle mindsetu učitele (zdroj: Yu, 2022)

Rozdíl mezi studenty s fixním a růstovým myšlením je ve vlastním přesvědčení o stabilitě a o ovladatelnosti inteligence. Z této studie vyplývá, že učitelské praktiky zaměřující se na učení a podporu studentů vedou k růstovému myšlení. Mezi tyto praktiky (viz obrázek 1) se řadí např. samostudium nikoliv učení přímo od učitele nebo zadávání úkolů s různou obtížností všem studentům, poskytnutí výběru na základě rozhodnutí studenta nikoliv zadávání úkolů podle jeho schopností. Vytváření heterogenních skupin a následné individuální hodnocení a ne porovnávání s ostatními. Praktiky, které jsou zaměřené pouze na schopnosti studenta vedou k fixnímu myšlení.

Kromě učitelského působení má na studentský mindset vliv školní prostředí. Školní klima se mění v závislosti na věku studentů, zpočátku se projeví spíše sociálně-emocionální struktura a s postupem času se začne měnit na klima, kde se klade důraz na výkon a schopnosti. Tato postupná přirozená změna z přívětivého klimatu na klima zaměřené na schopnosti může hrát roli při utváření myšlení studentů. Z předchozí studie vychází, že známky a přijetí cílů zaměřené na prokazování schopností vede k fixnímu myšlení. Proto je velice důležité, aby škola co nejvíce podporovala holistický přístup k učení a posílila sociálně-emocionální rozvoj studentů. Školy by se tak měly vyvarovat tradičnímu systému, např. seskupování studentů do tříd dle prospěchu. Studenty tak akorát upozorní na rozdílnost jejich inteligence a to může vést k labelingu (nálepkování) a k upevnění fixního myšlení.

Pokud chceme kultivovat růstové myšlení u studentů, musíme identifikovat zmíněné tři dimenze, které jsou vzájemně propojené. Předchozí studie zkoumaly, jak studenti vnímají zvolené metody učitelů a jaké mají školní klima ve třídě. Současná studie pohlížela na stejný problém z více úhlů a zapojila do výzkumu i učitelé a celou školu. Data pro studii pocházely z průzkumu OECD o sociálních a emočních dovednostech (SSES), mezinárodního průzkumu, který nabízí přehled sociálně-emocionálních dovedností studentů ve věku 10 až 15 let. Výše popsaná studie vychází z finského vzorku, konkrétně z Helsinek, kde se zaměřili na 10leté studenty základních škol (Yu, 2022).

3.1 Mindset u vysokoškolských studentů

Výzkum myšlení se uskutečnil i u studentů vysokých škol. Jednalo se o studenty, kteří přijeli studovat do Hong Kongu, ale anglický jazyk nebyl jejich rodným jazykem. Všechny semináře, testy, knížky byly psané v anglickém jazyce a ne všichni byli na stejné úrovni.

Těmto studentům byl nabídnut kurz pro zlepšení cizího jazyka. Ještě před jejich účastí na kurzu se zjišťovala jejich výpověď na výrok, který zněl: „Každý z nás má určitou míru inteligence, kterou nezměníme“. Někteří studenti s tímto výrokiem souhlasili. Jednalo se však o studenty, kteří pomocné kurzy anglického jazyka odmítli. Studenti, kteří byli s výrokiem v rozporu a dokonce argumentovali, že vždy lze změnit míru naší inteligence, zasedli na dobrovolných kurzech cizího jazyka. Z dalších výzkumů vyplývá, že nalezneme jednu skupinu studentů s fixním myšlením, kteří se budou zajímat o výsledky vztažené na jejich schopnosti. Protipól bude tvořit skupina studentů s flexibilním myšlením, kde nebude až tak velký zájem o správné a špatné odpovědi, nýbrž jak a kde mohou rozšířit své znalosti a vědomosti (Dweck, 2016).

Výzvy, kterým čelí studenti prvního ročníku vysokých škol, nejsou pouze akademické, ale také sociální. Jedná se o velice citlivé období, kde panuje nejistota a obavy z toho, že nezapadnou. Nejedná se však o pouhé uspokojení lidské potřeby sounáležitosti, ale je to také důležitým faktorem při podpoře studentských úspěchů, odolnosti a udržení se na vysoké škole. Byl zjištěn fenomén sociálního vyloučení, který vede ke zhoršení výsledků, má negativní dopady na zdraví a celkové snížení wellbeingu. Výzkum sociální sounáležitosti ukazuje propojení s jedním z mnoha mindsetů, konkrétně „the belonging mindset“ (sounáležitost smýšlení). Většina menšinových studentů přijíždí do kampusů, kde jsou nejen početně nedostatečně zastoupeni, ale také jsou vystaveni předsudkům, diskriminaci nebo dalšímu pocitu marginalizace. Hrozbu stereotypů popisuje autor Steele ve svém výzkumu z roku 1997, a to, že studenti, kteří mají podezření, že je na ně pohlíženo stereotypně zaujímají střežený postoj. Vynakládají velké množství energie na udržení bdělosti proti předsudkům a opatrnosti, což může vést k negativnímu akademickému výkonu. Navíc být zaškatulkován svými vrstevníky z kampusu studenty pravděpodobně odradí od navazování nových přátelství ze strachu z pokračování negativních interakcí. Oproti tomu máme studenty, kteří pociťují vysokou míru mindsetu sounáležitosti, cítí se psychicky bezpečnější, vytvářejí pevnější vztahy a mají více energie na učení. Vyšší mindset sounáležitosti je přímo úměrný lepším akademickým výsledkům.

Četné studie od autorů Yeager a Walton z roku 2011 přinesly příklady relativně malých zásahů, které přinesly trvalé změny myšlení. Autoři shrnuli to, co považují za základní 4 typy mindsetu a jeho intervence ve všech stupních vzdělávání.

1. *Normalizace* – studenti prvních ročníků vnímají, že jsou jediní, kdo musí čelit novým výzvám vysokoškolského života, což je kontraproduktivní. Sebeizolace studenta může podporovat myšlenku, že pokud má potíže s plněním nových požadavků, není vhodný pro studium vysoké školy. Intervence na straně učitelů by měla být včasná komunikace, sdělení, že každý čelí na vysoké škole problémům. Procesu normalizace dává vysoká škola studentům dostatek času pro přizpůsobení se nové realitě a vyhnout se závěru, že počáteční neúspěchy jsou odrazem nízké inteligence nebo schopností.
2. *Přijetí a podpora přírůstkové teorie inteligence* – autoři Dweck a Molden ve své literatuře zdůrazňují různé způsoby mindsetu ve vztahu k jejich hodnocení. Selhání výrazně ovlivňuje jejich ochotu a schopnost vytrvat, respektive pokud student přisoudí špatnou známku spíše nedostatku inteligence než nedostatku vlastního úsilí, je méně pravděpodobné, že setrvá u budoucích výzev. Yeager a Walton přišli s inkrementální teorií inteligence, které tkví v přesvědčení, že inteligence a talent nejsou pevné entity, ale naopak tvárnou složkou, kterou zdokonalujeme prostřednictvím praxe. Programy v této kategorii mají za cíl přeměrovat zaměření třídy od úspěchů spíše k získání stupně učení a uznání úsilí studentů.
3. *Implementace stereotypních hrozeb a jejich intervence (teorie sebepotvrzení)* – autor Steel poukazuje na rozdílné výsledky ve výkonu stigmatizovaných a nestigmatizovaných skupin studentů na americké vysoké škole. Vzdělávací systém, který efektivně slouží pro většinu se jeví pro rizikové studenty jako nefunkční. I na tuhle problematiku reagují Yeager a Walton včasnou intervencí. Namísto toho, aby se studenti ohrožení stereotypy připravovali na negativitu, vznikly programy, které se snaží připomínat studentům jejich výhody z rozmanitosti. V jedné z úspěšných intervencí studenti psali eseje o jejich kladných hodnotách. Cílem je naučit studenty trávit čas zaměřením na pozitivní aspekty jejich jedinečné identity. Program ukázal snížení stresu a mezer ve vzdělávání především u afroamerických studentů nebo žen v oborech vědy, technologie, inženýrství a matematiky (STEM).

4. *Vytváření sounáležitosti a přijetí* - aby toho na studenty nebylo málo, kromě běžného tlaku a strachu ohledně zapadnutí na vysokou školu, následný možný boj se stigmatizací je zde ještě jedna obtíž, a to přijetí vlastní komunitou, což také nebývá vždy samozřejmost. Strategií pro snížení úzkosti studentů jsou intervence založené na přijetí. Pro posílení tohoto poselství byli studenti všech etnik požádáni, aby napsali dopis do nastupující třídy, kde popisují své vlastní pocity ohledně přizpůsobení se vysoké škole a ztráty vlastní příslušnosti. Tato intervence rozsekla etnickou příslušnost a pozitivní výsledky přetrvávaly až do vyšších ročníků (Feldman, 2017).

Mezinárodně, vysokoškolští studenti mají vysokou míru distresu. Se zvýšenou hladinou stresu se snižuje schopnost učit se a podávat optimální výkon. Studentský wellbeing je tedy zásadní pro usnadnění učení. Studie z roku 2019 vedená J. Wiley byla zaměřena na vysokoškolské studenty v oboru medicíny. Tito studenti jsou vystavováni nesčetnému množství náročných situací, ať už se jedná o dynamický charakter učení, navigace na pracovišti, nepředvídatelná povaha pacienta, vystavení utrpení a umírání, únava ze soucitu nebo tlak na výkon. Někteří studenti během klinických studií prospěli dobře, zatímco jiní pod tlakem akorát bojovali. V tomto oboru je zapotřebí mít jistou odolnost a nastavený určitý typ mindsetu. Průřezová studie z univerzity v Austrálii zkoumala charakteristiku osobních vlastností, a to jak akademickou odolnost, tak typ mindsetu. Pomocí dotazníkového šetření bylo zjištěno, že studenti ve většině případů mají růstové myšlení, fixní myšlení ve vztahu k inteligenci mělo 7 %, ve vztahu k talentu 10 % studentů. Výsledky ukazují, že studenti z oboru zdravotnictví mají nízkou celkovou odolnost, nízkou akademickou odolnost a menší procento fixního myšlení. Ze studie vyplývá, že instituce a pedagogové by měli zvážit přístupy osvědčených postupů a podporovat tyto studenty s cílem pěstovat wellbeing pro efektivní učení (Calo, 2019).

Další studie od autorů Blackwell, Trzesniewski a Dweck z roku 2007 testují spojitost myšlení vysokoškoláků s jejich akademickými známkami. Předpoklad této studie byl, že studenti s růstovým myšlením budou mít lepší známky než studenti s fixním. Jednalo se o 308 studentů druhého ročníku britské univerzity. Nastavení mysli bylo hodnoceno pomocí osmi výroků s Linkertovou stupnicí 1 (silně souhlasím) až 6 (silně nesouhlasím).

Dále se v dotazníku měřilo sebevědomí pomocí deseti výroků a „locus of control“ (zdali přisuzují úspěch/neúspěch sobě nebo vnějšímu okolí) s 29 výroky. V posledním kroku studenti zadali známky z posledního školního roku, tj. za první ročník studia. Původní hypotéza se nepotvrdila, růstový mindset nekoreluje s lepšími školními výsledky. Vědci tento výsledek přisuzují tomu, že přechod ze střední na vysokou školu je tak náročný, že známky nejsou pro studenty prioritou (Li, 2020).

Bylo zjištěno, že růstové myšlení je prospěšné pro studenty zvláště, když se setkávají s akademickými neúspěchy. Důkazy naznačují, že může mindset učitelů ovlivnit mindset studentů, což dokazuje, že pokud chceme pochopit a podpořit mindset studentů, stejně tak přispět k jejich motivaci a úspěchům, musíme brát v potaz i mindset učitelů. Studie prováděná na učitelích z Francie od Leory z roku 2007 ukazuje, že fixní myšlení bylo spojeno s nízkou podporou autonomie, zatímco růstové myšlení u učitelů podporuje třídní autonomii. Malý výzkum na studentech pedagogiky ukázal, že ve většině mají studenti růstové myšlení, jedinci s fixním myšlením byli ve vzorku ojediněle. Jedním z potencionálních vlivů na mindset studenta pedagogiky je místo, kde vyrůstal jeho učitel. Západoevropská motivace k učení může být odlišná např. od čínské kultury, kde je silně zakořeněný důraz na vzdělávání, úspěch a osobní rozvoj. Studie od Stevensona srovnávala učitele ze Spojených států amerických a Japonska. Bylo zjištěno, že američtí učitelé spíše inklinují k fixnímu myšlení než japonští. Nicméně studie od autorů Chen a Wong nachází podobnosti ve východoasijské a západoevropské kultuře ve vztahu mezi myšlením, orientací na cíl a úspěchem. Konkrétně vztah mezi kulturou a mindsetem představuje bohatý zdroj pro pedagogický výzkum a je jedním ze tří potencionálních vlivů mindsetu studenta pedagogické fakulty. Druhý potencionální vliv vychází z diagnóz žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Může dojít k tzv. labelingu (štítkování), že s největší pravděpodobností budou poruchy učení hodnoceny jako vnitřní, pevné, nepoddajné rysy. Vzniká tak hypotéza fixního myšlení učitelů ve směru k žákům s diagnostikovanými poruchami učení. Nicméně, nejnovější studie od Gutshalla z roku 2013 tuhle hypotézu vyvrací. Posledním vlivem a hypotézou zároveň je mindset ve vztahu k genderu (pohlaví). Studie proběhla u 274 postgraduálních studentů pedagogiky z britské univerzity. Z respondentů, kteří se přihlásili ke své národnosti bylo 111 z britské a 144 čínské populace. Panovala zde genderová nerovnováha, v obou skupinách převažovaly ženy. Tyto dvě

skupiny představovaly neobvyklou příležitostí prozkoumat národní rozdíly mezi studenty učitelství na stejné univerzitě. Byl měřen mindset ve vztahu k akademickému potencionálu pomocí čtyřpoložkového dotazníku, který byl inspirován dotazníkem „Theories of intelligence scale“. Opět se jedná o využití Likertovy stupnice 1 (silně souhlasím) až 6 (silně nesouhlasím). Ukázková položka zní: „Žáci mají určitou míru akademického potencionálu a nemohou moc udělat pro to, aby se to změnilo“ nebo „Žáci se mohou učit nové věci, ale nemohou skutečně změnit své základy akademického potencionálu“. Dotazník směřoval ke studentům pedagogiky magisterského programu. Tito studenti byli požádáni, aby se konkrétně zamysleli nad svými žáky, které učili nebo v budoucnu budou učit. Z výsledků vyplývá, že studenti učitelství jako skupina inklinovali ke skóre 3,5 (blíže k 1 značilo fixní myšlení, blíže k 6 značilo růstové myšlení), dalo by se tedy říci, že spadají do skupiny s růstovým myšlením. Nicméně při rozdělení účastníků na dvě skupiny, vznikl rozdíl v růstovém myšlení, kde vyšší skóre měli respondenti ze Spojeného království. Nicméně znalostní testování studentů PISA (Programme for international student assessment) od OECD ukázalo, že východoasijské země stojí v žebříčku výše než Spojené království. Vracíme se tedy na začátek, zdali mindset učitelů má vliv na mindset studentů. Výsledkem této studie je, že východoasijské hodnoty jsou silně zaměřeny na tvrdou práci a dle výzkumu nesouvisí se zlepšením inteligence a akademické tvárnosti. Růstové myšlení lze označit jako pozitivní v tom, že představuje přesvědčení, že všichni žáci se správnou podporou mohou zlepšit (Asbury, 2015).

Motivace studentů hraje zásadní roli ve studijních výsledcích. Mnohé studie se snažily dokázat, že růstové myšlení má vliv na studijní výsledky. Jedná se spíše o to, že růstové myšlení spočívá v přesvědčení ve vlastní inteligenci, kterou lze úsilím dále rozvíjet, proto je pravděpodobnější, že tito studenti budou pozitivně reagovat na neúspěch a chyby, které vidí jako příležitost k učení a zdokonalení své inteligence. Ve škole jsou proto motivovanější a vytrvalejší, když čelí akademickým výzvám, což vede k vyššímu akademickému úspěchu (Sarrasin, 2018).

4 Praktická část

V praktické části se věnuji vybraným vysokoškolským studentům z České republiky. Jedná se o vysokoškolské studenty jak bakalářského, tak i magisterského studia ve věku 19–26 let. Konkrétně je práce zaměřena na akademický wellbeing, mindset neboli nastavení mysli a školní úspěšnost u vysokoškolských studentů. Pro zjištění akademického wellbeingu je použit dotazník z mezinárodního hodnocení wellbeingu od OECD, jehož otázky jsou přeloženy do českého jazyka. Dotazník je doplněn o vlastní otázky orientované na mindset vysokoškolských studentů se zaměřením na jejich studijní výsledky. Oporu pro tvorbu těchto otázek tvoří poznatky z teoretické části včetně uvedené literatury. Z pedagogického hlediska práce pojednává o mindsetu vybraných vysokoškolských studentů s provázaností se školní úspěšností.

4.1 Cíle a výzkumné otázky praktické části

Hlavním výzkumným cílem diplomové práce je zjistit celkovou úroveň wellbeingu vysokoškolských studentů u náhodně vybraných vysokých škol. Pro naplnění hlavního výzkumného cíle jsou stanoveny celkem tři dílčí výzkumné cíle. Všechny cíle budou ověřovány pomocí výsledků z dotazníkového šetření.

Hlavní výzkumná otázka

Jaká je celková úroveň wellbeingu u vysokoškolských studentů u náhodně vybraných vysokých škol?

Dílčí cíle

Dílčí výzkumný cíl č. 1: Hodnocení úrovně wellbeingu u vybraných vysokoškolských studentů z krátkodobého hlediska.

Dílčí výzkumný cíl č. 2: Analýza úrovně životní spokojenosti u vybraných vysokoškolských studentů.

Dílčí výzkumný cíl č. 3: Zjistit vztah mezi mindsetem a školní úspěšností u vybraných vysokoškolských studentů.

Dílčí výzkumné otázky

Dílčí výzkumná otázka č. 1: Jaká je úroveň wellbeingu u vybraných vysokoškolských studentů z krátkodobého hlediska?

Dílčí výzkumná otázka č. 2: Jaká je celková úroveň životní spokojenosti u vybraných vysokoškolských studentů?

Dílčí výzkumná otázka č. 3: Jaký je vztah mezi mindsetem a školní úspěšností u vybraných vysokoškolských studentů?

Předpokladem je, že celková úroveň wellbeingu vzhledem k minulým i současným okolnostem, např. pandemie Covid-19 a války na Ukrajině, bude nižší než průměrná hodnota. Z krátkodobého pohledu budou studenti spíše více ve stresu, s vyšším pocitem ustaranosti a s menším pocitem štěstí. Předpokládáme, že výsledky wellbeingu budou ovlivněny specifickým obdobím akademického roku, jako je např. zkouškové období. Očekáváme vyšší než průměrnou hodnotu u životní spokojenosti u vybraných vysokoškolských studentů. Je předpokládáno, že mindset vybraných vysokoškolských studentů bude mít vliv na školní úspěšnost, dojde zde k přímočaré úměrnosti, tj. s lepším studijním průměrem bude korelovat vyšší hodnota wellbeingu a obráceně.

4.2 Dotazník

Zvolenou metodou pro výzkum wellbeingu u vysokoškolských studentů byl dotazník. Jedná se o soustavu předem připravených otázek, které mají záměrné pořadí. Otázky v dotazníku se především vztahují k vnitřním jevům, například postoje a pocity. V rámci pedagogické výzkumu je dotazník hojně využívanou metodou, především pro jeho snadnost, rychlé využití a dopad na vysoké množství respondentů.

V dotazníku se kromě otázek nacházejí také nečíslované položky, jež jsou často označeny pro pokyn, kde respondent má např. za úkol vybrat odpověď, zdali s uvedeným tvrzením souhlasí či nikoliv. Položky se dělí dle obsahu a funkce. Obsahové položky sbírají údaje a naplňují záměr dotazníkového šetření. Funkcionální otázky slouží spíše k propojování těch obsahových, usnadňují průběh vyplňování a provádí respondenta dotazníkem.

Mezi obsahové položky spadají položky kontrolní, kdy se na jednu skutečnost ptáme respondentů v průběhu dotazníku vícekrát.

Otázky i položky v dotazníku mají určitou formu požadované odpovědi, může se tedy jednat o otevřenou a uzavřenou odpověď. Obě formy odpovědí se mohou dále členit. Jelikož se v aplikovaném dotazníku pro vybrané vysokoškolské studenty ve většině případů nachází uzavřená strukturovaná forma odpovědi, další dělení je věnováváno právě jim.

U polytomických položek respondent vybírá z odpovědí např. zásadně nesouhlasím až po zásadně souhlasím, obměnou může být výčet od „vždy ano“ až po „nikdy“. Pro polouzavřené položky je charakteristické, že je u výčtu předem nachystaných odpovědí uvedena možnost „jiné“, kdy tuto možnost respondent uvede, pokud z nabízených odpovědí není žádná dostatečně vyhovující. Dalším typem odpovědí jsou tzv. škálové položky, kdy nejčastěji se využívá škála Likertova typu. Položka představuje nějaké tvrzení a respondent je osloven, aby na škále vyjádřil do jaké míry s výrokiem souhlasí či nesouhlasí. Škály se mohou různit, obvykle se používají sedmibodové, mohou být však i vícebodové. Výčtové položky, kde je možnost označit více odpovědí nebo stupnicové položky, kde respondent dává všem odpovědím určité pořadí, nebyly v aplikovaném dotazníku použity.

Kvalitní dotazník splňuje dvě hlavní vlastnosti, kterými jsou validita a reliabilita. Ta první z nich zajišťuje, že byl naplněn výzkumný záměr a celý konstrukt dotazníku vychází z předem stanovených hypotéz. Reliabilita je způsobnost pro zachycení zkoumaných jevů (Chráska, 2016).

Dotazník byl poskytnut studentům vysokých škol v České republice. Na začátku dotazníku je obsahová nečíslovaná položka týkající se pohlaví. Následovala další nečíslovaná polouzavřená otázka zaměřená na výběr vysokých škol, konkrétně se jednalo o 26 veřejných vysokých škol, tj. Akademie múzických umění v Praze (AMU), Akademie výtvarných umění v Praze (AVU), Česká zemědělská univerzita (ČZU), České vysoké učení technické v Praze (ČVUT), Janáčkova akademie múzických umění (JAMU), Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích (JU), Masarykova univerzita (MU), Mendelova univerzita v Brně (MENDELU), Ostravská univerzita (OU), Slezská univerzita v Opavě (SU), Technická univerzita v Liberci (TUL), Univerzita Hradec Králové (UHK), Univerzita Jana Evangelisty

Purkyně v Ústí nad Labem (UJEP), Univerzita Karlova (UK), Univerzita Palackého v Olomouci (UPOL), Univerzita Pardubice (Upa), Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně (UTB), Veterinární univerzita Brno (VETUNI), Vysoká škola báňská - Technická univerzita Ostrava (VŠB-TUO), Vysoká škola ekonomická v Praze (VŠE), Vysoká škola chemicko-technologická v Praze (VŠCHT), Vysoká škola polytechnická Jihlava (VŠP), Vysoká škola technická a ekonomická v Českých Budějovicích (VŠTE), Vysoká škola uměleckoprůmyslová v Praze (UMPRUM), Vysoké učení technické v Brně (VUT), Západočeská univerzita v Plzni (ZČU), plus s možností doplnění jiné vysoké školy.

Dotazník je koncipován do tří částí, konkrétně číslované otázky 1–43 jsou zaměřeny na wellbeing. Jedná se o otázky, jež pochází z mezinárodního institutu OECD a pro výzkumné šetření byly za pomoci online překladače přeloženy do českého znění. Otázky 44–49 jsou již autorskou tvorbou a jsou zaměřeny na úspěšnost, ať už školní nebo pracovní. Poslední otázka č. 50 je zaměřená na mindset u vysokoškolských studentů a vznikla ve spolupráci s literaturou od autorů Kočí a Donaldson.

V dotazníku se nachází celkem 53 uzavřených otázek. Polytomické formy odpovědi, kde respondent vybíral z odpovědí zásadně nesouhlasím, nesouhlasím, spíše nesouhlasím, ani nesouhlasím ani souhlasím, spíše souhlasím, souhlasím a zásadně souhlasím, nalezneme u otázek č. 10 až č. 14. Nejčastější formou odpovědi bylo využití Likertovy škály, a to v rozmezí 0–10, kdy hodnota 0 znamená silně negativní argument a hodnota 10 silně pozitivní argument. Toto rozmezí bylo zvoleno z důvodu, že našlo značné využití a uplatnění v původním dotazníku od OECD. Dané rozmezí nezůstalo pouze u části věnované analýze wellbeingu, ale bylo dodrženo po celou část dotazníku.

Vytvořený dotazník byl poskytnut celkem 400 studentům vybraných vysokých škol. Pro distribuci dotazníku byly zvoleny sociální sítě, konkrétně takové sociální sítě seskupující vysokoškolské studenty a jsou volně dostupné. Aby se docítilo co nejvyššího dosahu šíření dotazníku, byly vyhledány veřejné facebookové skupiny jednotlivých vysokých škol, konkrétně Studenti PedF UK, Studenti studentům, Fakulta sociální věd UK/ Faculty of Social Sciences, Studenti LDF MENDELU, Studenti Brno, ONLINE jazyky – naši úžasní studenti, Studenti fyzioterapie v Brně, Univerzita Palackého v Olomouci, UTB – Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Technická univerzita v Liberci, Dotazníky k diplomkám, DAMU +

FAMU + HAMU, Fakulta mezinárodních vztahů – VŠE, Univerzita Hradec Králové, ČVUT Studenti, Vysoká škola ekonomická /VŠE/, Slezská univerzita v Opavě, Univerzita Pardubice, Studenti pedagogické fakulty Univerzity Palackého Olomouc, Studenti PVŠPS v Praze, Studenti VŠE.

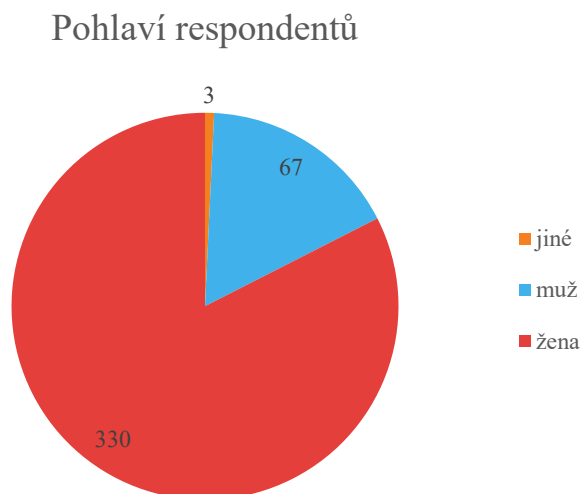
4.3 Popis cílové skupiny

Dotazník byl uveřejněn dne 17. 4. 2022 a sběr dat byl ukončen dne 15. 6. 2022. Při šíření dotazníku v elektronické podobě byli vysokoškolští studenti informováni o skutečnostech, že dotazníkové šetření je zcela anonymní, že je v dotazníku 50 uzavřených otázek, a že vyplnění dotazníku trvá cca 10–15 minut. Ze 400 vysokoškolských studentů v České republice vyplnilo dotazník 330 žen, 67 mužů a 3 respondenti vybrali možnost jiné. Jedná se o věkovou skupinu 19–26 let.

4.4 Výsledky a komparace dat

Výsledky položky dotazující se na pohlaví respondentů.

N = 400



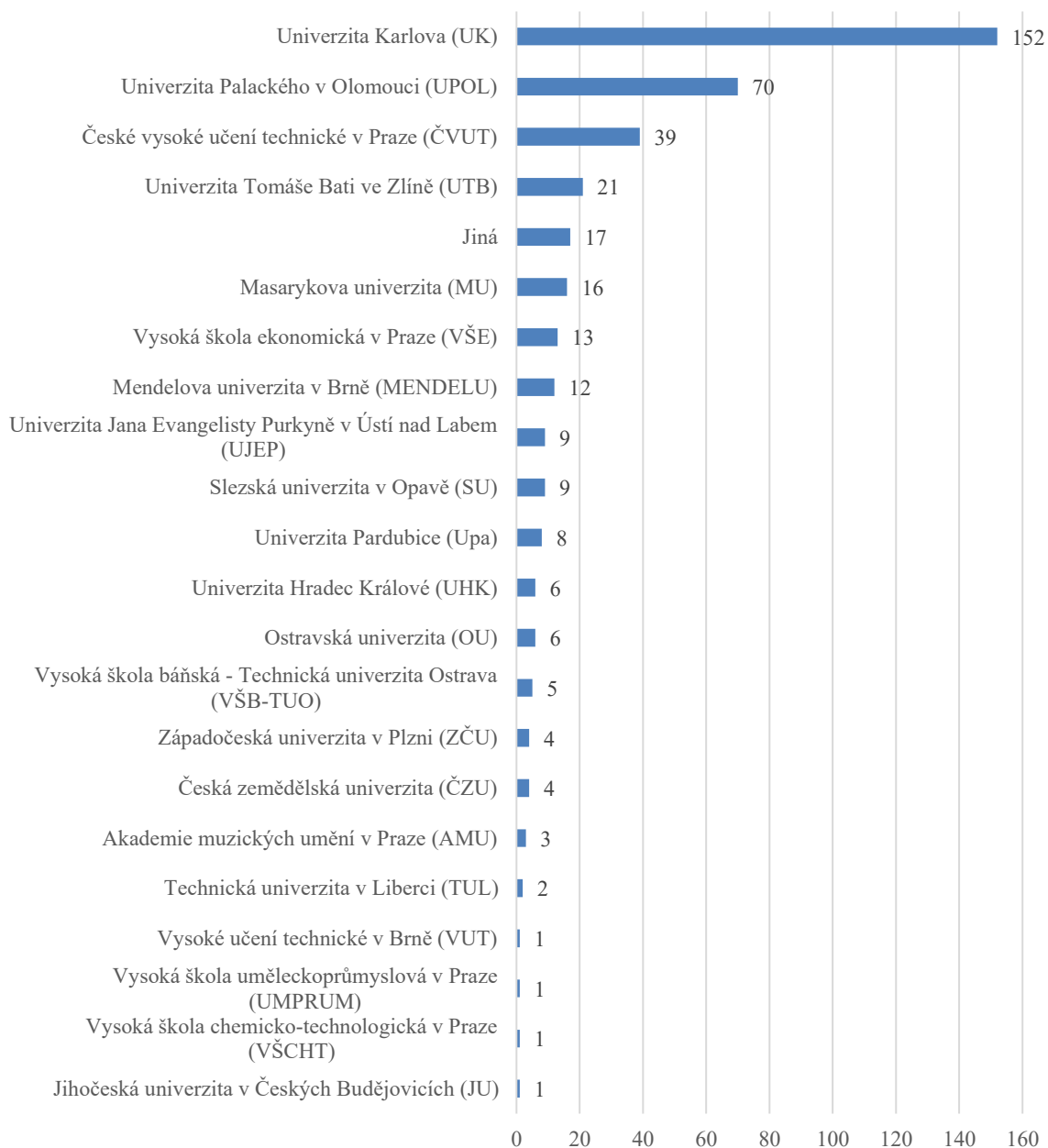
Graf 1, Pohlaví respondentů (zdroj: vlastní šetření)

Ze 400 respondentů vyplnilo dotazník 330 žen, 67 mužů a zbylí 3 respondenti označili možnost jiné. V procentuálním zastoupení se jednalo o 82,5 % žen, 16,8 % mužů a 0,7 % jiného pohlaví.

Výsledky položky zjišťující, na jaké vysoké škole dotazovaní respondenti studují.

N = 400

Vysoké školy respondentů



Graf 2, Vysoké školy respondentů (zdroj: vlastní šetření)

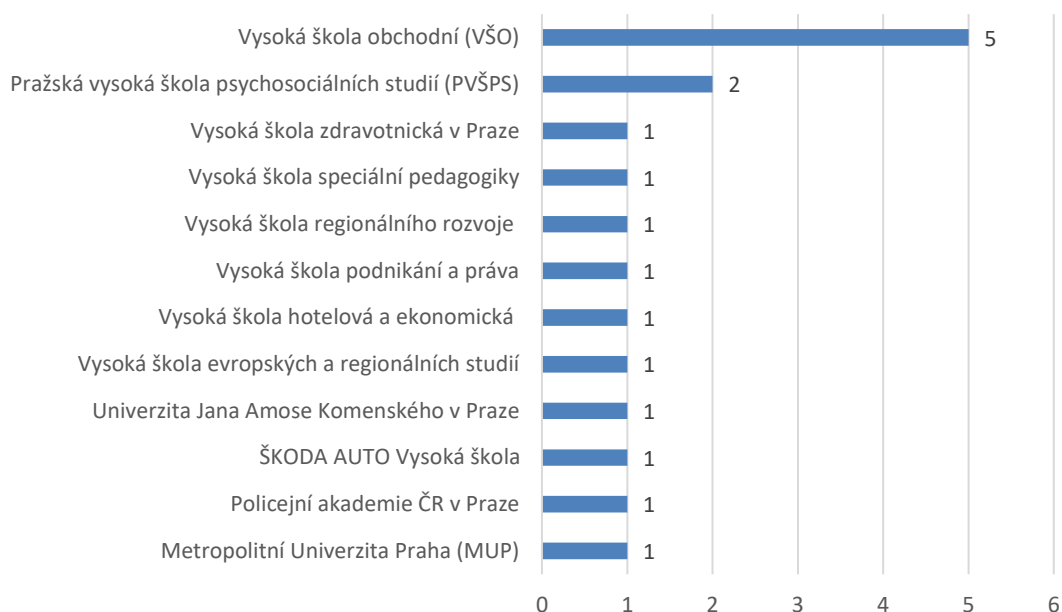
Zastoupení vysokoškoláků z Univerzity Karlovy tvořilo celkem 152 respondentů, což je 38 %. Dále dotazník vyplnilo 70 respondentů z Univerzity Palackého v Olomouci,

tj. 17,5 %. České vysoké učení technické v Praze navštěvuje 39 respondentů, tj. 9,75 %. Ostatních 21 respondentů chodí na Univerzitu Tomáše Bati ve Zlíně, tedy 5,25 %. Celkem 17 respondentů označilo odpověď, že studují na jiné vysoké škole, než byla uvedena v nabídce, tj. 4,25 %. Masarykovu univerzitu označilo 16 respondentů, tj. 4 %, a Vysokou školu ekonomickou v Praze celkem 13 respondentů, tj. 3,25 %. Mendelovu univerzitu v Brně navštěvuje 12 respondentů, tj. 3 %. Slezskou univerzitu v Opavě i Univerzitu Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem označilo vždy 9 respondentů, tj. 2,25 %. Osm respondentů bylo z Univerzity Pardubice, tj. 2 %. Po 6 respondentech bylo z Ostravské univerzity a Univerzity Hradce Králové, tj. 1,5 %. Pouze 5 respondentů z vybraných vysokoškoláků označilo Vysokou školu báňskou – Technickou univerzitu Ostrava, tj. 1,25 %. Čtyři respondenti byli z České zemědělské univerzity i ze Západočeské univerzity v Plzni, tj. 1 %. Tři respondenti označili Akademii múzických umění v Praze, tj. 0,75 %, a 2 respondenti označili Technickou univerzitu v Liberci, tj. 0,5 %. Jeden respondent byl z Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, Vysoké školy chemicko-technologické v Praze, Vysoké školy uměleckoprůmyslové v Praze a Vysokého učení technického v Brně, tj. 0,25 %.

Následující položka byla určena pro respondenty, kteří v předchozí položce zaškrtnli odpověď „jiné“. Jednalo se o otevřenou formu odpovědi, kdy respondenti vepsali vysokou školu, která nebyla ve výběru možností v předchozí položce. Při vyhodnocování dat byly opakující se odpovědi vysokých škol sloučeny.

N = 17

Ostatní vysoké školy respondentů



Graf 3, Ostatní vysoké školy respondentů (zdroj: vlastní šetření)

Celkem 17 respondentů nenašlo svoji vysokou školu v nabídce a dohromady 5 z nich uvedlo Vysokou školu obchodní v Praze. Dva respondenti navštěvují Pražskou vysokou školu psychosociálních studií. Dále vždy jeden respondent uvedl Vysokou školu hotelovou a ekonomickou v Praze, Vysokou školu zdravotnickou v Praze, Vysokou školu evropských a regionálních studií, Policejní akademii ČR v Praze, Metropolitní Univerzitu v Praze, Vysokou školu regionálního rozvoje, ŠKODA AUTO Vysoká škola, Univerzita Jana Amose Komenského v Praze, Vysokou školu podnikání a práva, Vysokou školu speciální pedagogiky.

Výsledky na otázku č. 1: „Jak moc jsi spokojen/á se svým životem?“ (0 = vůbec nejsem spokojen/á, 10 = jsem absolutně spokojen/á)

N = 400

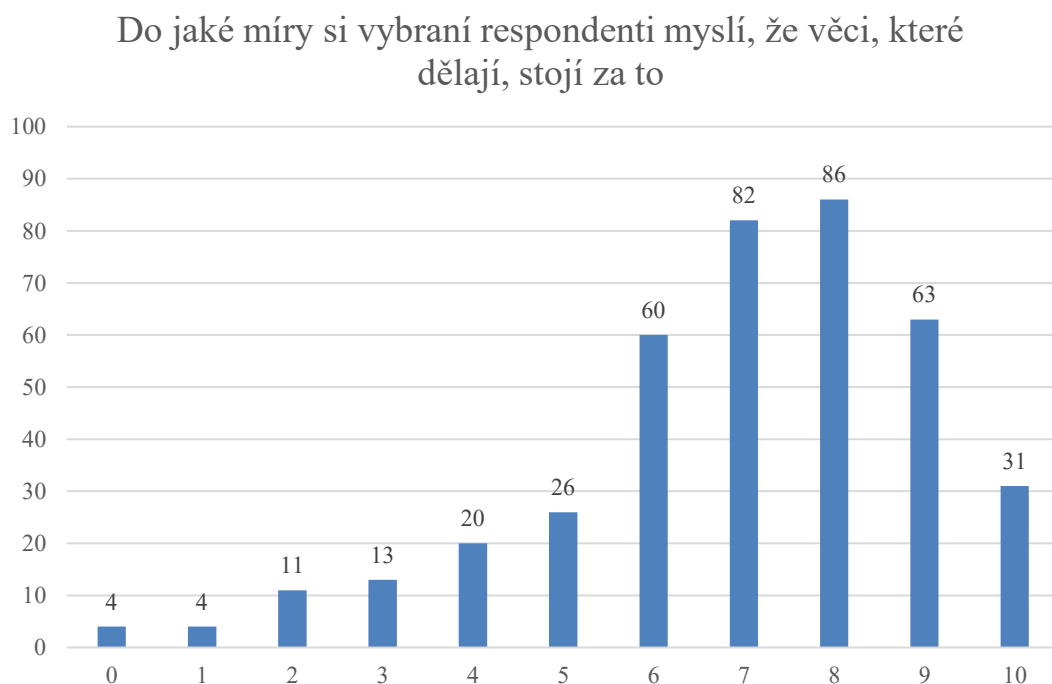


Graf 4, Spokojenost se životem u dotazovaných respondentů (zdroj: vlastní šetření)

Sedm respondentů, tj. 1,8 %, označilo 0 v žebříčku spokojenosti se životem. Další 3 respondenti, tj. 0,8 %, označili číslo 1. O něco méně spokojenějších bylo 11 respondentů, tj. 2,8 %, kteří na škále označili číslo 2. Číslo 3 na škále označilo 26 respondentů, tj. 6,5 %, číslo 4 přiřadilo 20 respondentů, tj. 5 %, číslo 5 zvolilo 27 respondentů, tj. 6,8 %. Zvýšený počet respondentů byl u čísla 6, které označilo 54 respondentů, tj. 13,5 %, a dokonce spokojenost se životem číslem 7 označilo 75 respondentů, tj. 18,8 %. Nejvíce respondentů, a to 112, tj. 28 %, zhodnotili spokojenost se svým životem číslem 8. Číslo 9 vybralo 48 respondentů, tj. 12 %. Nejvyšší míru spokojenosti se životem číslem 10 ohodnotilo 17 respondentů, tj. 4,3 %. Průměrná hodnota spokojenosti se životem u studentů je 6,662.

Výsledky na otázku č. 2: „Do jaké míry si myslíš, že věci, které ve svém životě děláš, stojí za to?“ (0 = vůbec za to nestojí, 10 = absolutně stojí za to)

N = 400



Graf 5, Do jaké míry si respondenti myslí, že věci, které dělají, stojí za to (zdroj: vlastní šetření)

Nejnižší hodnocení pomocí hodnoty 0 označili 4 respondenti, tj. 1 %. Stejný počet respondentů označil na škále číslo 1, tj. 1 %. Číslo 2 na škále označilo 11 respondentů, tj. 2,8 %, číslo 3 označilo 13 respondentů, tj. 3,3 %. Více respondentů pak označilo číslo 4, konkrétně 20 respondentů, tj. 5 %. Celkem 26 respondentů, tj. 6,5 % vybralo číslo 5. Zvýšený počet respondentů se projevil u čísla 6, kde toto hodnocení přiřadilo 60 respondentů, tj. 15 %. Z možných 400 respondentů označilo číslo 7 celkem 82 respondentů, tj. 20,5 %. Nejvíce respondentů označilo číslo 8, konkrétně 86 respondentů, tj. 21,5 %. Číslo 9 zaznamenalo 63 respondentů, tj. 15,8 %, a číslem 10 odpovědělo 31 studentů, tj. 7,8 %. Průměrná hodnota je 6,935.

Výsledky na položku č. 3: „Včera jsem se cítil/a šťastně.“ (0 = tento pocit jsem nepocítil/a, 10 = tento pocit jsem měl/a celý den)

N = 400

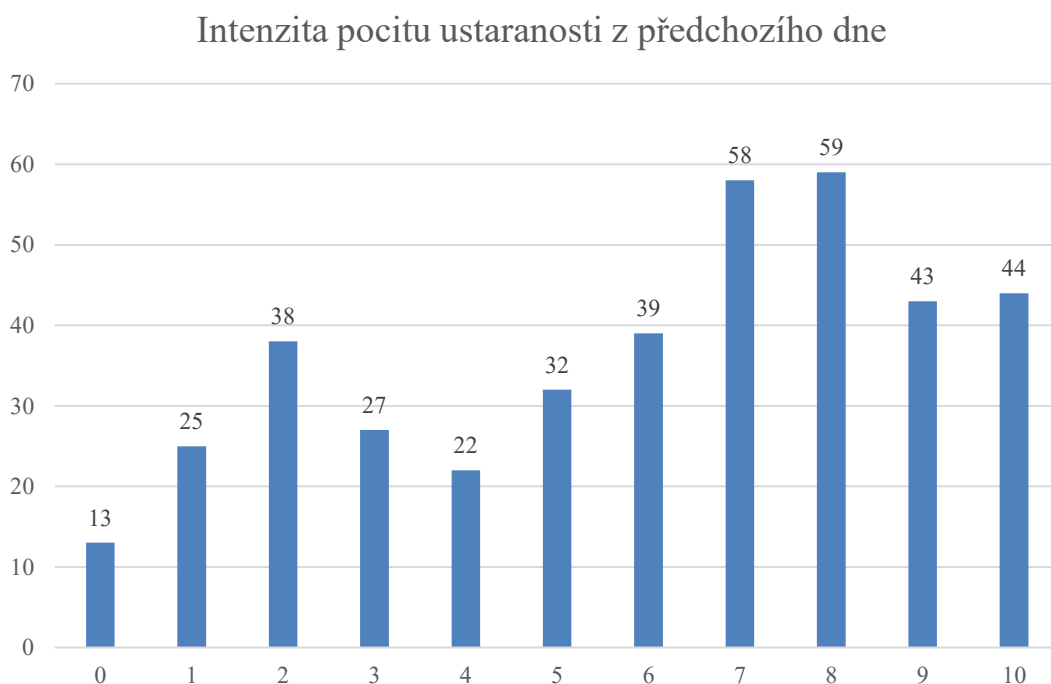


Graf 6, Do jaké míry se respondenti předešlý den cítili šťastně (zdroj: vlastní šetření)

Z 400 dotazovaných respondentů číslo 0 označilo 20 respondentů, tj. 5 %. Číslo 1 označilo 22 respondentů, tj. 5,5 %, a číslo 2 označilo 19 respondentů, tj. 4,8 %. 28 respondentů, tj. 7 %, přiřadilo hodnotu 3. Číslo 4 označilo 30 respondentů, tj. 7,5 %. Následovaly pouze vyšší hodnoty, konkrétně číslo 5 zaznamenalo 47 respondentů, tj. 11,8 %, číslo 6 dalo 41 respondentů, tj. 10,3 %, a dokonce číslo 7 označilo 51 respondentů, tj. 12,8 %. Nejvíce respondentů označilo číslo 8, a to 66 respondentů, tj. 16,5 %. Stále vysoké množství respondentů označilo číslo 9, konkrétně 42 respondentů, tj. 10,5 %. Nejvyšší hodnotu, číslo 10, označilo 34 respondentů, tj. 8,5 %. Předešlý den respondenti pocítili štěstí v průměrné hodnotě 5,87.

Výsledky na položku č. 4: „Včera jsem se cítil/a ustaraně.“ (0 = tento pocit jsem nepocítil/a, 10 = tento pocit jsem měl/a celý den)

N = 400

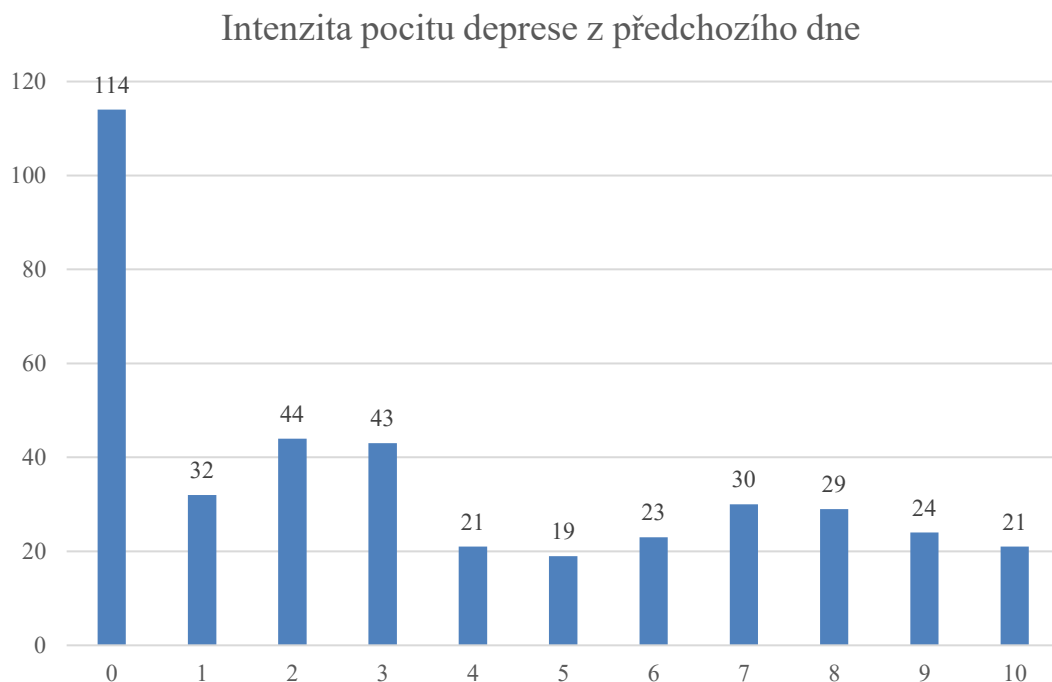


Graf 7, Do jaké míry respondenti předešlý den cítili ustaraně (zdroj: vlastní šetření)

Pocit ustaranosti předešlý den nepocítilo 13 respondentů, tj. 3,3 %, kteří na škále označili číslo 0. Dále 25 respondentů, tj. 6,3 %, ohodnotilo tento pocit číslem 1. O něco více respondentů, tedy 38 studentů, tj. 9,5 %, přiřadilo k pocitu ustaranosti číslo 2. Číslo 3 označilo 27 respondentů, tj. 6,8 %, a číslo 4 zvolilo 22 respondentů, tj. 5,5 %. Celkem 32 respondentů vybralo číslo 5, tj. 8 %. Dalších 39 respondentů označilo číslo 6, tj. 9,8 %. Signifikantní množství respondentů zvolilo číslo 7, konkrétně 58 respondentů, tj. 14,5 %, nejvíce respondentů však označilo číslo 8, tedy 59 respondentů, tj. 14,8 %. Číslo 9 vybralo 43 respondentů, tj. 10,8 %. Předešlý den se cítilo ustaraně nejintenzivněji 44 respondentů, tj. 11 %, kteří označili číslo 10. Průměrná hodnota této otázky je 5,923.

Výsledky na položku č. 5: „Včera jsem cítil/a v depresi.“ (0 = tento pocit jsem nepocítil/a, 10 = tento pocit jsem měl/a celý den)

N = 400

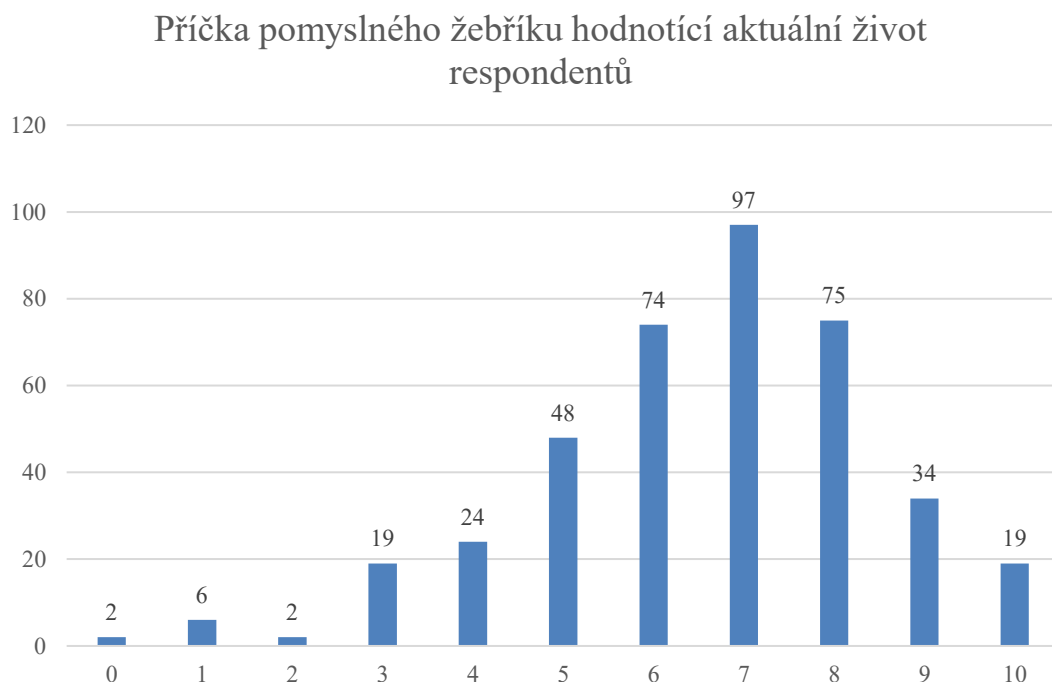


Graf 8, Do jaké míry respondenti předešlý den cítili depresi (zdroj: vlastní šetření)

Nejvíce respondentů označilo číslo 0, a to 114 respondentů, tj. 28,5 %, tudíž pocit deprese předešlý den vůbec neměli. Číslo 1 zvolilo 32 respondentů, tj. 8 %. Číslo 2 stanovilo o něco více respondentů, konkrétně 44 respondentů, tj. 11 %, a číslo 3 označilo 43 respondentů, tj. 10,8 %. Dvacet jedna respondentů ohodnotilo číslo 4, tj. 5,3 %. Nejméně respondentů přiřadilo na škále číslo 5, a to 19 respondentů, tj. 4,8 %. Číslo 6 dalo 23 respondentů, tj. 5,8 %. Respondentů, kteří pocítili depresi předešlý den v intenzitě číslo 7 bylo dohromady 30, tj. 7,5 %. Celkem 29 respondentů, tj. 7,2 %, přiřadilo číslo 8. Hodnotou 9 ohodnotilo otázku 24 respondentů, tj. 6 %, a číslem 10 dohromady 21 respondentů, tj. 5,3 %. Průměrná hodnota deprese u respondentů z předešlého dne je 3,585.

Výsledky na otázku č. 6: „Představ si žebřík, kde 0 znamená spodní příčku a 10 značí vrch tohoto žebříku. Nejvyšší příčka reprezentuje tvůj nejlepší život a spodní příčka tu nejhorší možnost tvého života. Na jaké příčce žebříku bys řekl/a, že právě stojíš?“ (0 = spodní příčka, 10 = nejvyšší příčka)

N = 400



Graf 9, Na jaké příčce pomyslného žebříku právě teď stojí (zdroj: vlastní šetření)

Hodnotu 0 a 2 přiřadil stejný počet respondentů, a to 2 studenti, tj. 0,5 %. Číslo 1 přiřadilo o něco více respondentů, konkrétně 6 respondentů, tj. 1,5 %. Celkem 19 respondentů, tj. 4,8 %, přiřadilo číslo 3. Dvacet čtyři respondentů, tj. 6 %, přiřadilo číslo 4. Dvakrát více studentů než u předešlého čísla, 48 respondentů, tj. 12 %, označilo pomyslnou příčku žebříku číslem 5. Dalších 74 respondentů, tj. 18,5 %, zvolilo číslo 6. Nejvíce respondentů přiřadilo číslo 7, a to 97 respondentů, tj. 24,3 %. I číslo 8 vybralo signifikantní množství respondentů, konkrétně 75 respondentů, tj. 18,8 %. Číslo 9 zakliklo 34 respondentů, tj. 8,5 %, a u pomyslného žebříku nejvyšší příčku s číslem 10 dalo 19 respondentů, tj. 4,8 %. Průměrná hodnota u této otázky je 6,555.

Výsledky na otázku č. 7: „Pokud vezmeš všechny věci, které se ti nyní dějí, jak moc šťastný/á jsi teď?“ (0 = vůbec nejsem šťastný/á, 10 = jsem absolutně šťastný/á)

N = 400



Graf 10, Do jaké míry jsou respondenti aktuálně šťastní (zdroj: vlastní šetření)

Nejvíce respondentů, a to 82 respondentů, tj. 20,5 %, označilo číslo 7. Naopak nejméně respondentů vybralo číslo 0, a to 5 studentů, tj. 1,3 %. Číslo 1 označilo 6 respondentů, tj. 1,5 %. Celkem 19 respondentů zvolilo číslo 2, tj. 4,8 %. Třicet sedm respondentů, tj. 9,3 %, označilo číslo 3, číslo 4 označilo 33 respondentů, tj. 8,3 %, a číslo 5 označilo 36 respondentů, tj. 9 %. Číslo 6 bylo druhé nejčastěji zvolené číslo, dalo jej celkem 63 respondentů, tj. 15,8 %. Číslo 8 vybralo 61 respondentů, tj. 15,3 %. Aktuální štěstí s hodnotou 9 zvolilo 35 respondentů, tj. 8,8 %. Nejvíce štěstí pociťuje 23 respondentů, tj. 5,8 %. Průměrná hodnota aktuálního pocitu štěstí u respondentů je 6,13.

Výsledky na otázku č. 8: „Jak moc spokojený/a jsi byl/a se svým životem před pěti lety?“
(0 = vůbec jsem nebyl/a spokojen/á, 10 = byl/a jsem absolutně spokojen/á)

N = 400

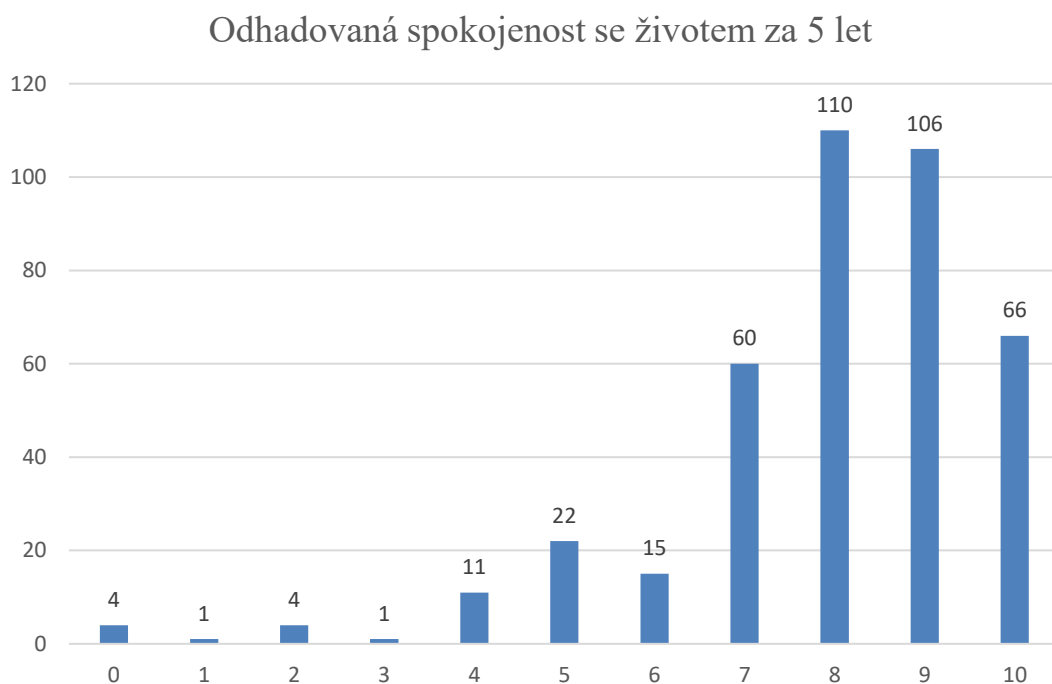


Graf 11, Do jaké míry byli respondenti spokojeni se svým životem před 5 lety (zdroj: vlastní šetření)

Nejméně spokojeni se svým životem před pěti lety bylo 17 respondentů, tj. 4,3 %, kteří označili číslo 0. Za méně spokojené lze označit i 9 respondentů, tj. 2,3 %, kteří přiřadili hodnotu 1. Číslo 2 přiřadilo 28 respondentů, tj. 7 %. Dalších 36 respondentů, tj. 9 %, zvolilo číslo 3 a číslo 4 označilo celkem 32 respondentů, tj. 8 %. Na pomezí spokojenosti je 42 respondentů, tj. 10,5 %, kteří označili číslo 5. O něco více respondentů, konkrétně 48 respondentů, tj. 12 %, vybralo číslo 6. Nejvíce studentů označilo číslo 7, a to 65 respondentů, tj. 16,3 %. Dále svoji spokojenost se svým životem před pěti lety označilo číslem 8 celkem 51 respondentů, tj. 12,8 %. Číslo 9 vybralo 46 respondentů, tj. 11,5 %, a číslo 10 vybralo 26 respondentů, tj. 6,5 %. Průměrná hodnota spokojenosti se životem u respondentů před pěti lety je 5,84.

Výsledky na otázku č. 9: „Jaký je tvůj odhad, že budeš spokojený/á se svým životem za 5 let?“ (0 = vůbec nebudu spokojen/á, 10 = budu absolutně spokojen/á)

N = 400



Graf 12, Jaký je odhad respondentů životní spokojenosti za 5 let (zdroj: vlastní šetření)

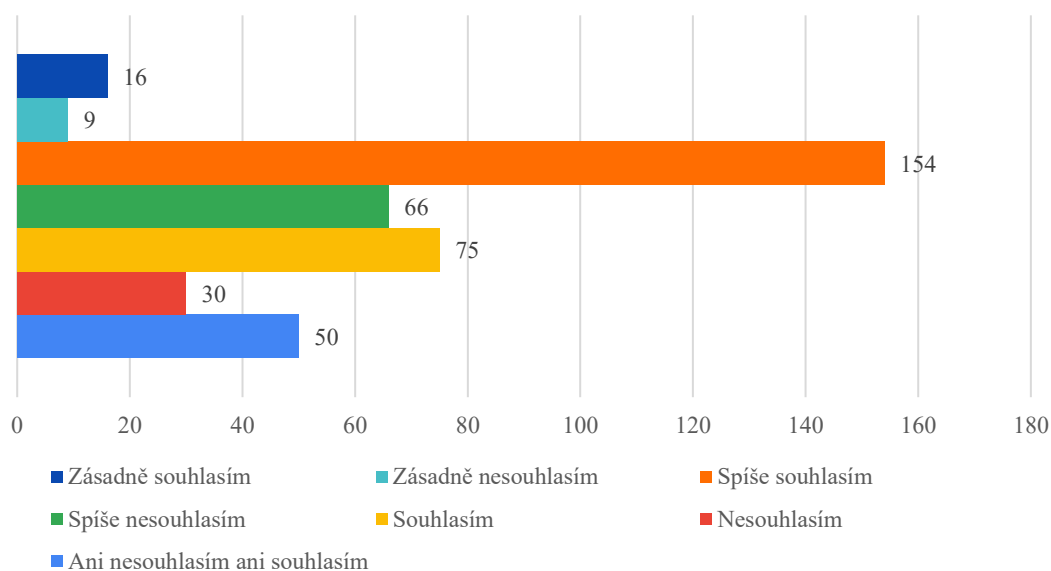
Naopak predikce spokojenosti respondentů se svým životem za 5 let byla vysoká. Pouze 4 respondenti, tj. 1 %, označili číslo 0. Vždy 1 student, tj. 0,3 %, zvolil číslo 1 a číslo 3. Číslo 4 už vybralo o něco více respondentů, a to 11 respondentů, tj. 2,8 %. Číslo 5 označilo dvakrát tolik respondentů než číslo 4, tedy 22 respondentů, tj. 5,5 %. Patnáct respondentů, tj. 3,8 %, označilo číslo 6. Optimisticky se na svoji budoucnost dívá celkem 60 respondentů, tj. 15 %, kteří označili číslo 7. Nejvíce studentů, konkrétně 110 respondentů, tj. 27,5 %, označilo číslo 8. Hodnotu 9 blížíci se k absolutní spokojenosti se životem za 5 let označilo 106 respondentů, tj. 26,5 %, a absolutní spokojenost se životem za 5 let očekává 66 respondentů, tj. 16,5 %, kteří označili číslo 10. Průměrná hodnota u této otázky je 7,925.

V následujících 5 otázkách měli studenti uvést, do jaké míry s daným výrokiem souhlasí/nesouhlasí. V dotazníku byly na výběr možnosti: zásadně nesouhlasím, nesouhlasím, spíše nesouhlasím, ani nesouhlasím ani souhlasím, spíše souhlasím, souhlasím, zásadně souhlasím.

Výsledky položky č. 10: „Ve většině ohledů se můj život přibližuje k mému ideálu.“

N = 400

Život respondentů se ve většině ohledů přibližuje k jejich ideálu

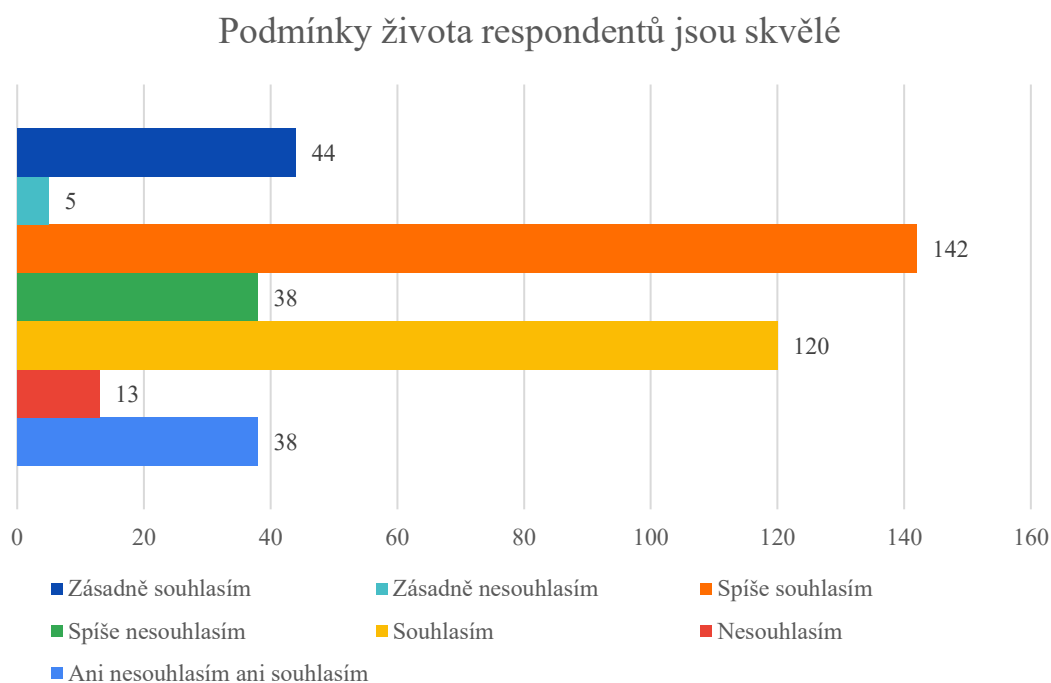


Graf 13. Ve většině ohledů se život respondentů přibližuje k jejich ideálu (zdroj: vlastní šetření)

Nejméně respondentů uvedlo, že s výrokiem zásadně nesouhlasí, jednalo se o 9 respondentů, tj. 2,3 %. Odpověď nesouhlasím uvedlo celkem 30 respondentů, tj. 7,5 %. Spíše nesouhlasím zvolilo 66 respondentů, tj. 16,5 %. Někde na pomezí bylo 50 respondentů, tj. 12,5 %, kteří vybrali odpověď ani nesouhlasím ani souhlasím. Nejčastější odpověď byla, že respondenti s výrokiem spíše souhlasili, těchto studentů bylo 154, tj. 38,5 %. Odpověď souhlasím zaznamenalo 75 respondentů, tj. 18,8 %, a pouhých 16 respondentů, tj. 4 %, označilo k výroku odpověď zásadně souhlasím.

Výsledky položky č. 11: „Podmínky mého života jsou skvělé.“

N = 400

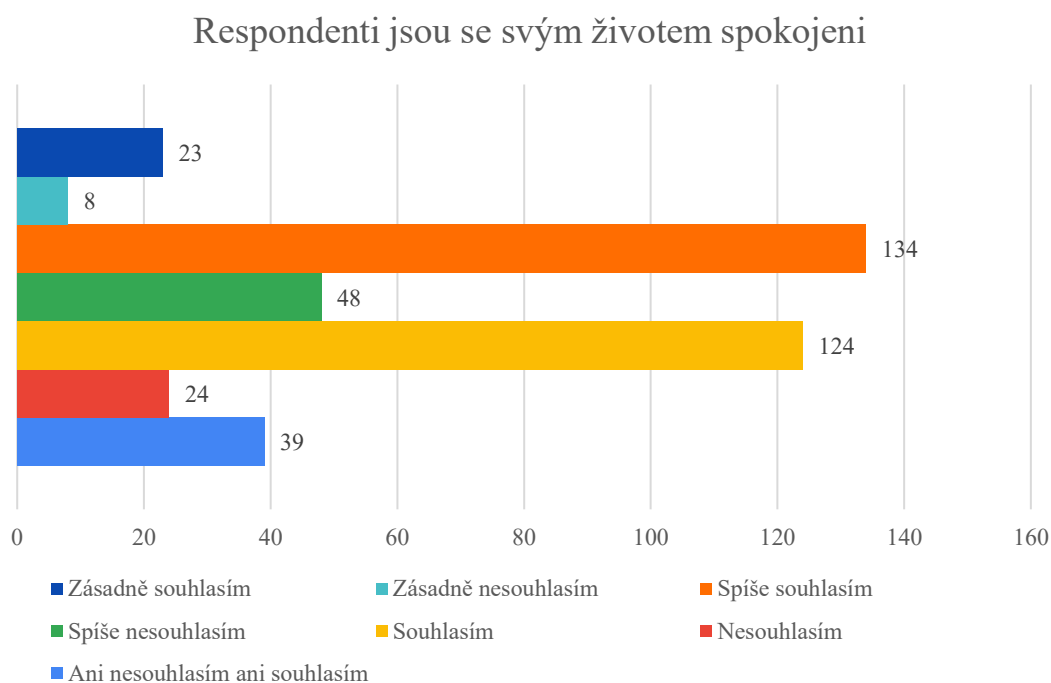


Graf 14, Podmínky života respondentů jsou skvělé (zdroj: vlastní šetření)

Pouze 5 ze 400 respondentů, tj. 1,3 %, uvedlo, že z výše uvedeným výrokem zásadně nesouhlasí a 13 respondentů, tj. 3,3 %, kteří s výrokem nesouhlasí. Odpověď spíše nesouhlasím označilo 38 respondentů, tj. 9,5 %. Stejný počet respondentů jako u předešlé odpovědi, tedy 38 respondentů, tj. 9,5 %, s výrokem ani nesouhlasili ani souhlasili. Nejvíce studentů označilo odpověď spíše souhlasím, a to 142 respondentů, tj. 35,5 %. S výrokem také souhlasilo signifikantních 120 respondentů, tj. 30 %. Zbýlých 44 respondentů, tj. 11 %, označilo odpověď zásadně souhlasím.

Výsledky položky č. 12: „Se svým životem jsem spokojen/á.“

N = 400

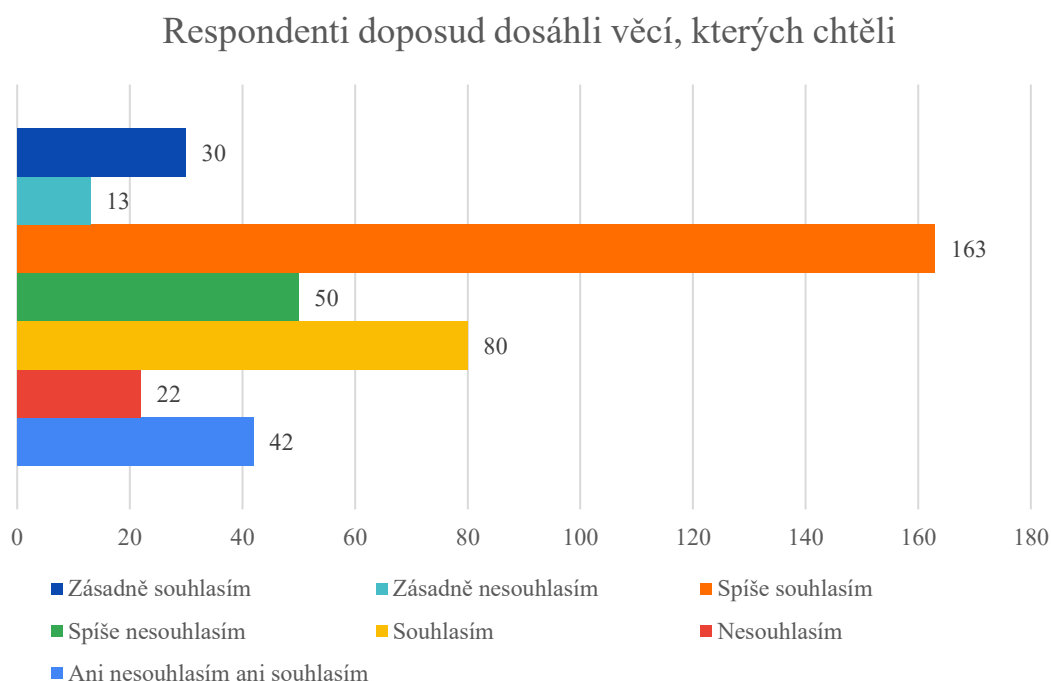


Graf 15. Respondenti jsou se svým životem spokojeni (zdroj: vlastní šetření)

S výrokem zásadně nesouhlasilo 8 respondentů, tj. 2 %, nesouhlasilo 24 respondentů, tj. 6 %. Odpověď s výrokem spíše nesouhlasím označilo 48 respondentů, tj. 12 %. Celkem 39 respondentů, tj. 9,7 %, označilo odpověď ani nesouhlasím ani souhlasím. Opět nejvíce respondentů, a to 134 respondentů, tj. 33,5 %, označilo odpověď spíše souhlasím. S výrokem souhlasilo 124 respondentů, tj. 31 %, a zásadně souhlasím označilo 23 respondentů, tj. 5,8 %.

Výsledky položky č. 13: „Doposud jsem dosáhl/a věcí, kterých jsem chtěl/a.“

N = 400



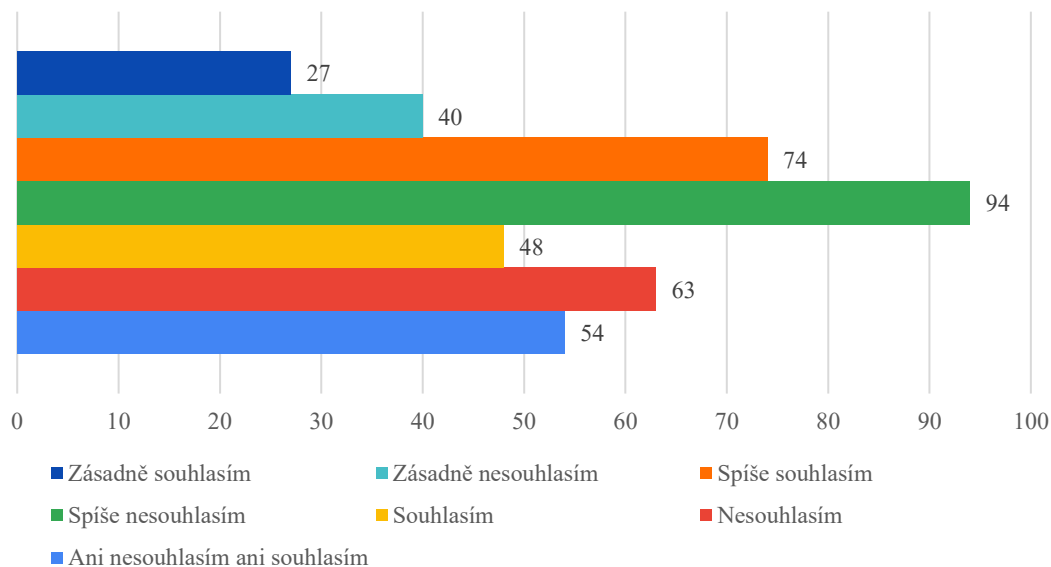
Graf 16, Respondenti doposud dosáhli věcí, kterých chtěli (zdroj: vlastní šetření)

Odpověď zásadně nesouhlasím označilo 13 respondentů, tj. 3,3 %, a nesouhlasilo 22 respondentů, tj. 5,5 %. S výrokem spíše nesouhlasilo 50 respondentů, tj. 12,5 %. Na pomezí bylo 42 respondentů, tj. 10,5 %, kteří zvolili odpověď ani nesouhlasím ani souhlasím. Největší množství respondentů k výroku označilo odpověď spíše souhlasím, konkrétně se jednalo o 163 respondentů, tj. 40,8 %. Osmdesát ze 400 respondentů, tj. 20 %, označilo odpověď s výrokem souhlasím. Odpověď zásadně souhlasím vybralo 30 respondentů, tj. 7,5 %.

Výsledky položky č. 14: „Kdybych mohl/a prožít svůj život znovu, nic bych na něm neměnil/a.“

N = 400

Kdyby respondenti mohli prožít život znovu, nic by na něm neměnili

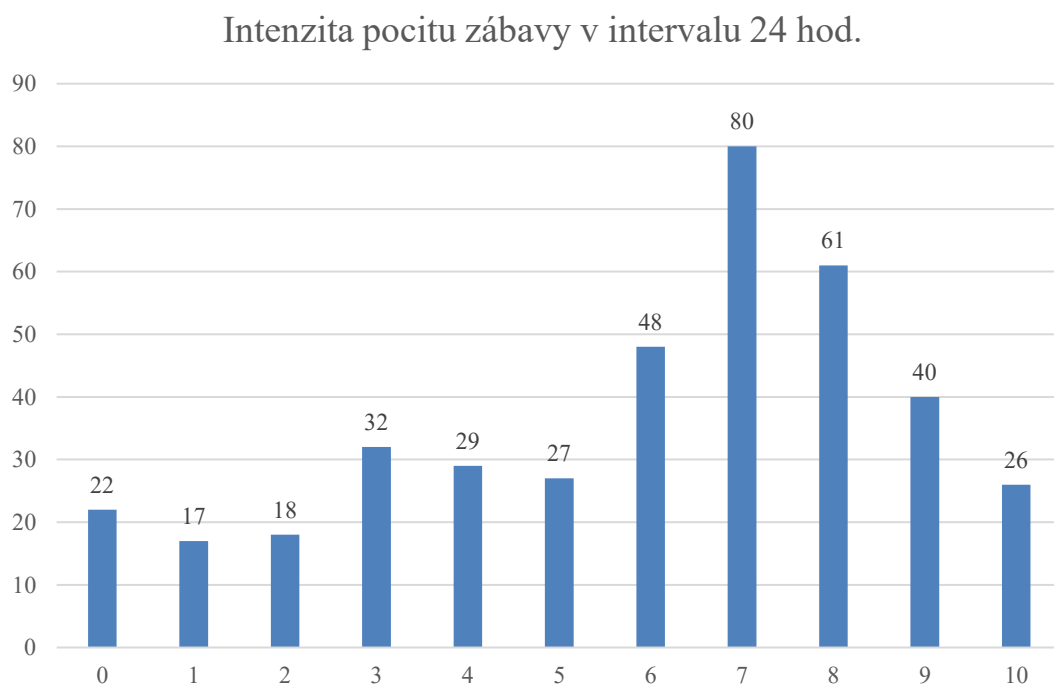


Graf 17, Kdyby respondenti mohli prožít život znovu, nic by na něm neměnili (zdroj: vlastní šetření)

S tímto výrokem zásadně nesouhlasilo 40 respondentů, tj. 10 %. Odpověď nesouhlasím označilo 63 respondentů, tj. 15,8 %, a spíše nesouhlasím zvolilo 94 respondentů, tj. 23,5 %. Celkem 54 respondentů vybralo odpověď ani nesouhlasím ani souhlasím, tj. 13,5 %. S výrokem spíše souhlasilo 74 respondentů, tj. 18,5 %. Odpověď souhlasím označilo dohromady 48 respondentů, tj. 12 %. Nejméně respondentů označilo odpověď zásadně souhlasím, a to 27 respondentů, tj. 6,8 %.

Výsledky na položku č. 15: „Včera jsem pocítil/a zábavu.“ (0 = tento pocit jsem vůbec necítil/a, 10 = tento pocit jsem měl/a celý den)

N = 400

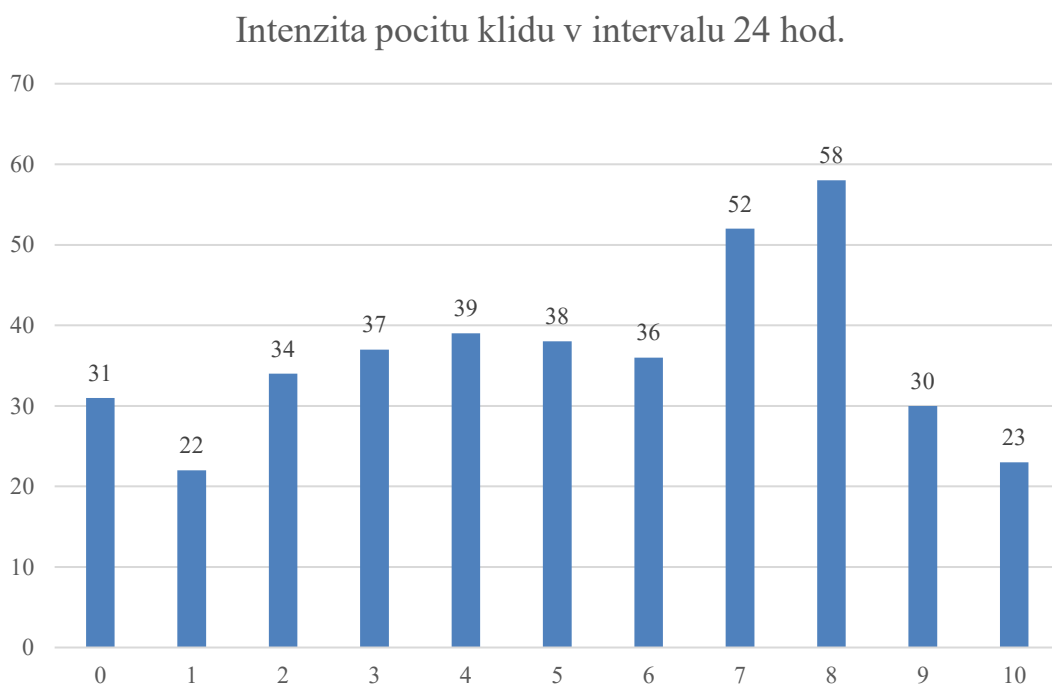


Graf 18. Do jaké míry předešlý den respondenti pocítili zábavu (zdroj: vlastní šetření)

Tento pocit vůbec nepocítilo 22 respondentů, tj. 5,5 %, a označili na škále číslo 0. Nejméně respondentů vybralo číslo 1, a to 17 respondentů, tj. 4,3 %. Číslo 2 zvolilo 18 respondentů, tj. 4,5 %. Celkem 32 respondentů, tj. 8 %, označilo číslo 3 a 29 respondentů, tj. 7,2 %, označilo číslo 4. Číslo 5 označilo 27 respondentů, tj. 6,8 %. Oproti předešlým číslům číslo 6 označilo již větší množství respondentů, konkrétně 48 respondentů, tj. 12 %. Nejvíce respondentů vybralo číslo 7, a to 80 respondentů, tj. 20 %. Respondenti, kteří pocítovali předešlý den pocit zábavy téměř celý den označili číslo 8. Těchto respondentů bylo 61, tj. 15,3 %. Předešlý den ve vysoké intenzitě pocítilo zábavu 40 respondentů, tj. 10 %, kteří označili na škále číslo 9. Celý den pocítovalo zábavu celkem 26 ze 400 respondentů, tj. 6,5 %, a na škále označili hodnotu 10. Průměrná hodnota je 5,89.

Výsledky na položku č. 16: „Včera jsem pocítil/a klid.“ (0 = tento pocit jsem vůbec necítil/a, 10 = tento pocit jsem měl/a celý den)

N = 400

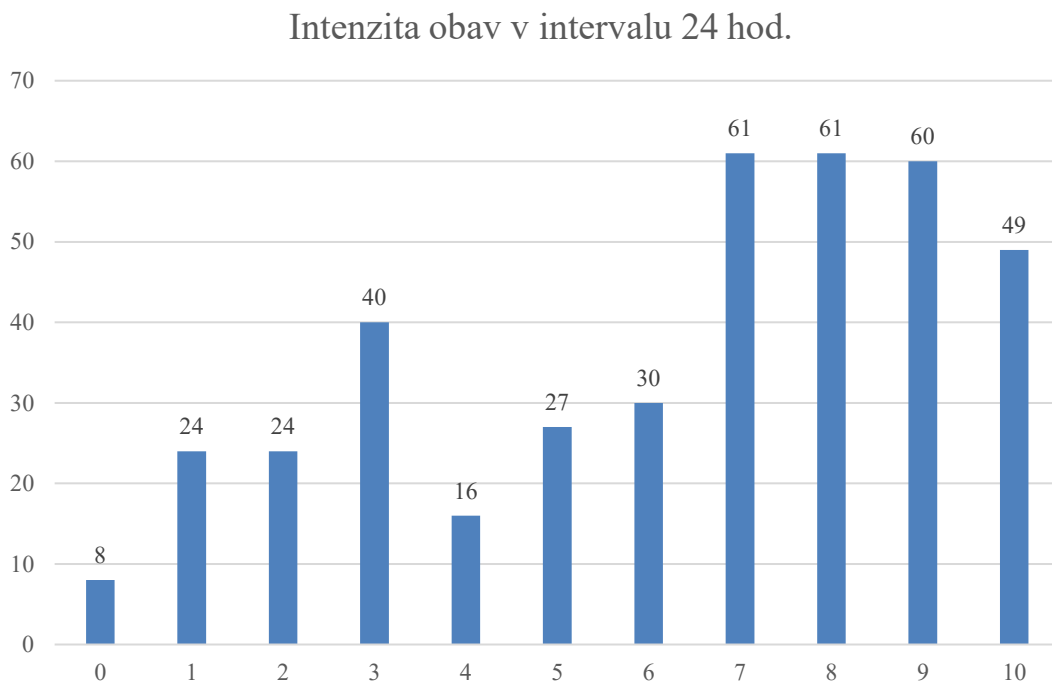


Graf 19, Do jaké míry respondenti předešlý den pocítili klid (zdroj: vlastní šetření)

Klid nepocítilo vůbec 31 respondentů, tj. 7,8 %. Tito respondenti na škále zaznačili číslo 0. Číslo 1 vybralo 22 respondentů, tj. 5,5 %. Velmi malou intenzitu klidu předešlý den pocítilo 34 respondentů, tj. 8,5 %, kteří zvolili číslo 2. Třicet sedm respondentů, tj. 9,3 %, zvolilo číslo 3, číslo 4 označilo 39 respondentů, tj. 9,8 %, a číslo 5 zaznačilo 38 respondentů, tj. 9,5 %. Obdobný počet respondentů, konkrétně 36 respondentů, tj. 9 %, vybralo pocit klidu z předešlého dne číslem 6. Vyšší intenzitu pocitu u dotazované otázky zaznačilo 52 respondentů, tj. 13 %. Nejvíce respondentů označilo číslo 8, a to 58 respondentů, tj. 14,5 %. Číslo 9 označilo 30 respondentů, tj. 7,5 %, a číslo 10 zaznačilo 23 respondentů, tj. 5,8 %. Průměrná hodnota je 5,228.

Výsledky na položku č. 17: Včera jsem pocítil/a obavy. (0 = tento pocit jsem vůbec necítil/a, 10 = tento pocit jsem měl/a celý den)

N = 400

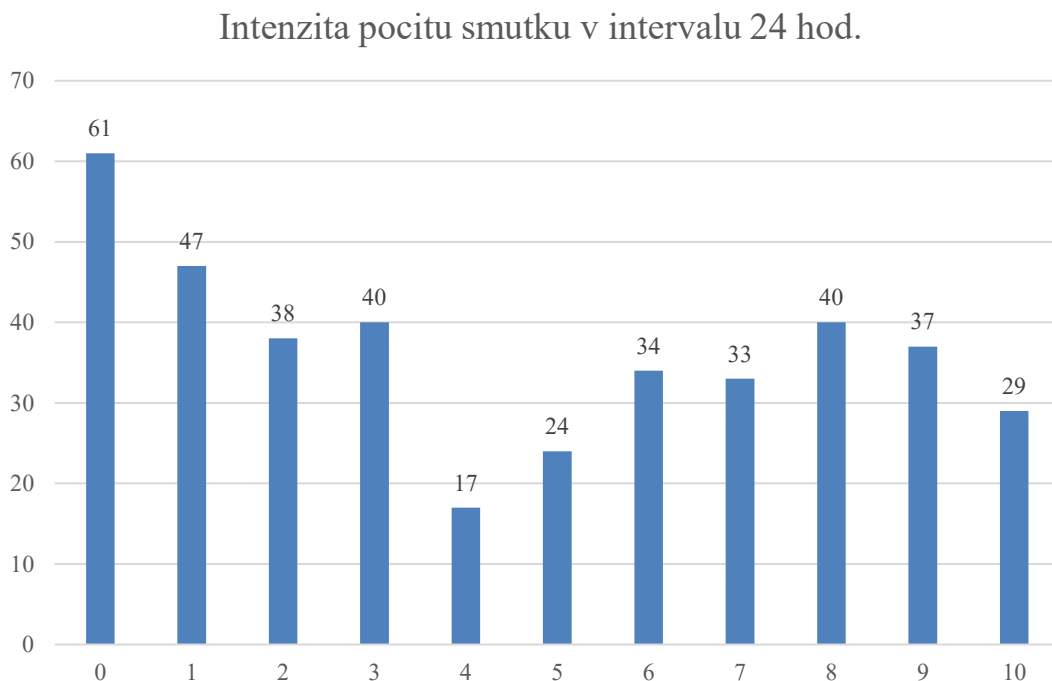


Graf 20. Do jaké míry předešlý den respondenti pocítili obavy (zdroj: vlastní šetření)

Číslo 0 označilo 8 respondentů, tj. 2 %, a pocit obavy předešlý den vůbec nepocítilo. Stejně množství respondentů, a to 24 respondentů, tj. 6 %, zvolilo číslo 2 a 3. O něco více respondentů, konkrétně 40 respondentů, tj. 10 %, označilo na škále číslo 3. Celkem 16 respondentů, tj. 4 %, pocítilo obavy předešlý den a udělili pocitu hodnotu 4. Číslo 5 vybralo 27 respondentů, tj. 6,8 %, a 30 respondentů, tj. 7,5 %, zaznačilo číslo 6. Další tři hodnoty byly v počtu odpovědí poměrně vyrovnané. Číslo 7 a 8 označil stejný počet respondentů, a to 61 studentů, tj. 15,3 %, a číslo 9 označilo 60 respondentů, tj. 15 %. Obavy pocíťovalo celý předešlý den celkem 49 respondentů, tj. 12,3 %. Průměrná hodnota je 6,29.

Výsledky na položku č. 18: „Včera jsem pocítil/a smutek.“ (0 = tento pocit jsem vůbec necítil/a, 10 = tento pocit jsem měl/a celý den)

N = 400

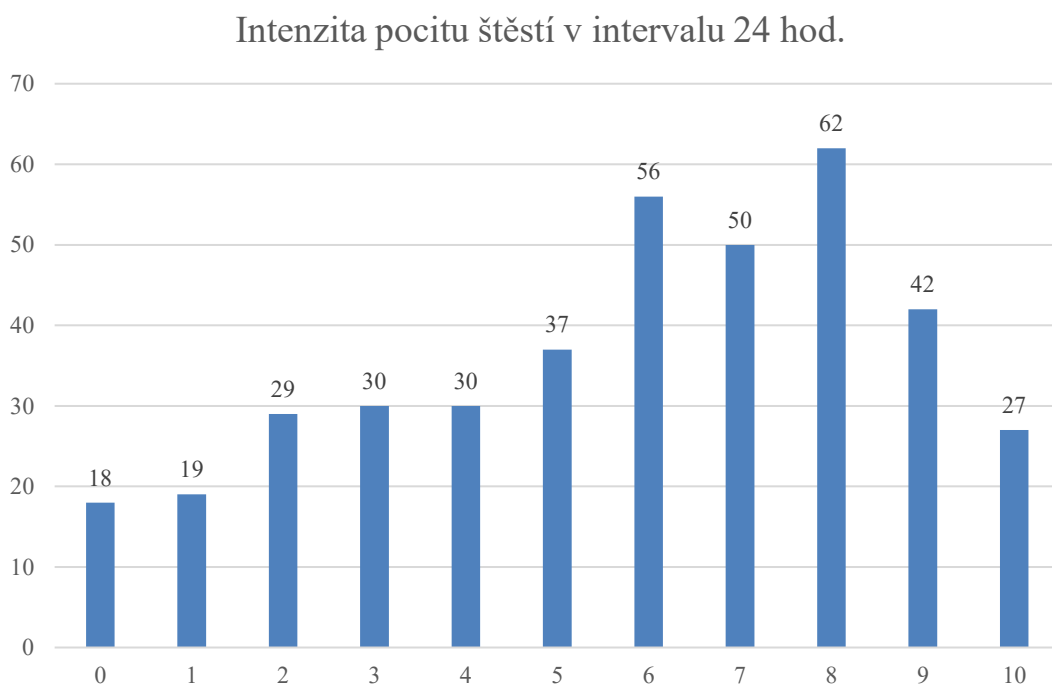


Graf 21, Do jaké míry respondenti předešlý den pocítili smutek (zdroj: vlastní šetření)

Nejvyšší počet respondentů byl zaznamenán u čísla 0, konkrétně 61 respondentů, tj. 15,3 %, tyto respondenti předešlý den vůbec nepocítili pocit smutku. Signifikantní množství respondentů, a to 47 respondentů, tj. 11,8 %, označilo číslo 1, i u nich byla intenzita smutku velice nízká. Číslo 2 označilo 38 respondentů, tj. 9,5 %. Dalších 40 respondentů, tj. 10 %, označilo číslo 3. Nejméně respondentů zvolilo číslo 4, a to 17 respondentů, tj. 4,3 %. Těch, kteří ohodnotili pocit smutku z předešlého dne číslem 5 bylo 24 respondentů, tj. 6 %. Číslo 6 označilo 34 respondentů, tj. 8,5 %, a číslo 7 označilo 33 respondentů, tj. 8,3 %. Smutek předešlý den pocítilo ve vyšší intenzitě 40 z 400 respondentů, tj. 10 %, kteří na škále označili číslo 8. Třicet sedm respondentů, tj. 9,3 %, označilo číslo 9. Číslo 10 označilo 29 respondentů, tj. 7,2 %. Průměrná hodnota je 4,523.

Výsledky na položku č. 19: „Včera jsem pocítil/a štěstí.“ (0 = tento pocit jsem vůbec necítil/a, 10 = tento pocit jsem měl/a celý den)

N = 400



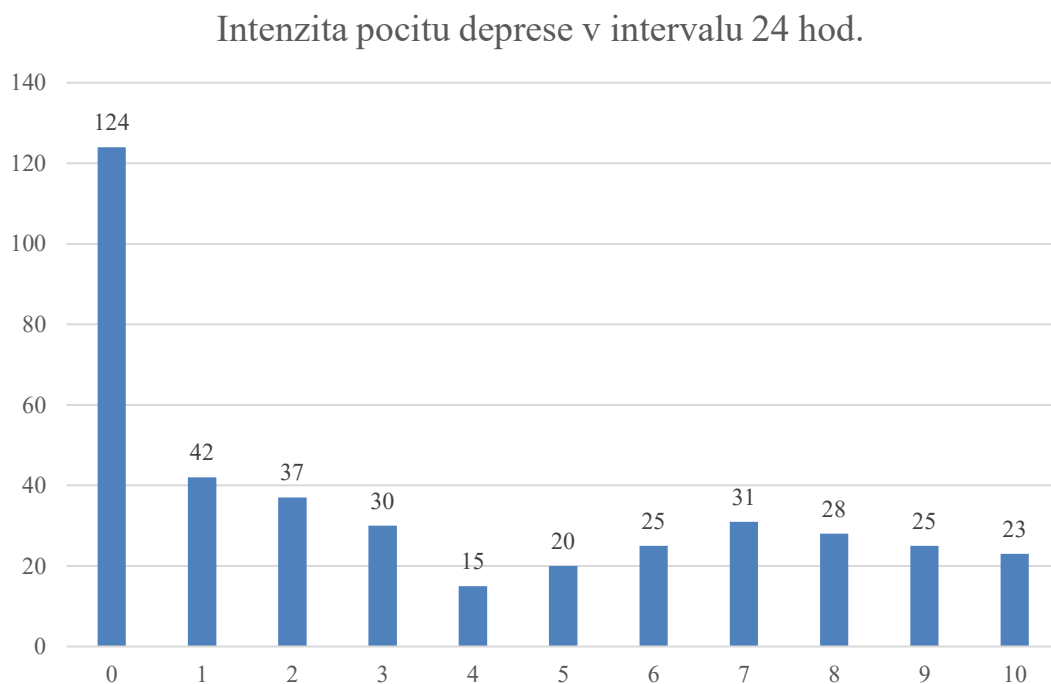
Graf 22, Do jaké míry respondenti předešlý den pocítili štěstí (zdroj: vlastní šetření)

Celkem 18 z 400 respondentů, tj. 4,5 %, zvolilo číslo 0. Číslo 1 označilo 19 respondentů, tj. 4,8 %. Tito respondenti předešlý den pocít štěstí neměli vůbec nebo jej cítili v malé míře. Číslo 2 označilo 29 respondentů, tj. 7,2 %. Stejně množství respondentů, a to 30 respondentů, tj. 7,5 %, vybralo číslo 3 a číslo 4. Číslo 5 označilo 37 respondentů, tj. 9,3 %. Štěstí předešlý den s vyšší intenzitou, konkrétně s číslem 6, pocítilo 56 respondentů, tj. 14 %. Číslo 7 označilo o šest respondentů méně než číslo 6, tedy 50 respondentů, tj. 12,5 %. Nejvíce respondentů označilo číslo 8, a to 62 respondentů, tj. 15,5 %. Vysokou míru štěstí pocítilo předešlý den 42 respondentů, tj. 10,5 %, kteří přiřadili pocitu číslo 9. Celý předešlý den pocítilo štěstí celkem 27 respondentů, tj. 6,8 %. Průměrná hodnota pocitu štěstí studentů z předešlého dne je 5,755.

Položka č. 19 byla položkou kontrolní, jelikož znění položky č. 3 bylo identické. Zajímavostí je, že průměrná hodnota položky č. 3, tj. 5,87 se téměř shoduje s průměrnou hodnotou položky č. 19. Lze tedy říct, že důvěryhodnost výsledků je velice vysoká.

Výsledky na položku č. 20: „Včera jsem pocítil/a depresi.“ (0 = tento pocit jsem vůbec necítil/a, 10 = tento pocit jsem měl/a celý den)

N = 400



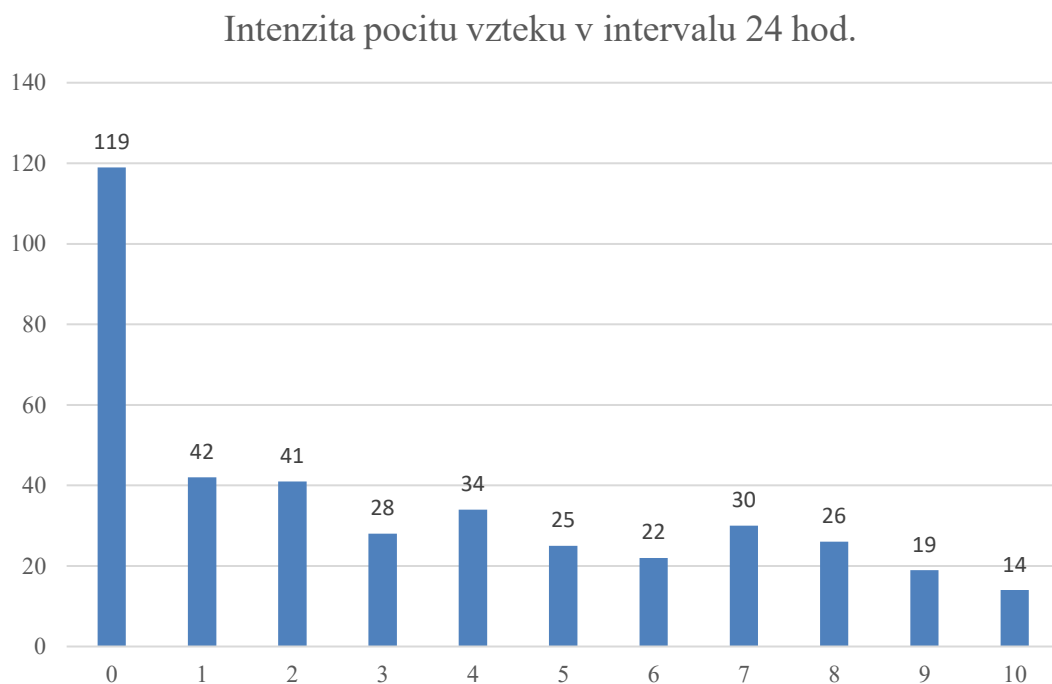
Graf 23. Do jaké míry respondenti předešlý den pocítili depresi (zdroj: vlastní šetření)

Hodnotu 0 zvolilo nejvíce respondentů, konkrétně 124 z 400 dotazovaných respondentů, tj. 31 %, tudíž pocit deprese předešlý den vůbec nepocítili. Dle počtu respondentů bylo číslo 1 druhé nejčastěji označované číslo, celkem jej označilo 42 respondentů, tj. 10,5 %. Číslo 2 označilo 37 respondentů, tj. 9,3 %. Třicet respondentů, tj. 7,5 %, vybralo číslo 3. Nejméně respondentů vybralo číslo 4, dohromady se jednalo o 15 respondentů, tj. 3,8 %. Číslo 5 označilo 20 respondentů, tj. 5 %, a číslo 6 označilo 25 respondentů, tj. 6,3 %. Větší míru deprese předešlý den pocítilo 31 respondentů, tj. 7,8 %, kteří na škále dali číslo 7. Stupňující míru deprese předešlý den zaznamenalo 28 respondentů, tj. 7 %, kteří označili číslo 8. Číslo 9 označilo 25 respondentů, tj. 6,3 %. Nejvyšší míru deprese předešlý den pocítilo 23 respondentů, tj. 5,8 %, tito respondenti označili číslo 10. Průměrná hodnota u této otázka je 3,53.

Stejně jako u předchozí položky, i položka č. 20 byla kontrolní. Její tvrzení je shodné s položkou č. 5, kde vyšla průměrná hodnota odpovědí 3,585. I zde pozorujeme značnou shodu, tudíž reliabilita odpovědi je velice vysoká.

Výsledky na položku č. 21: „Včera jsem pocítil/a vztek.“ (0 = tento pocit jsem vůbec necítil/a, 10 = tento pocit jsem měl/a celý den)

N = 400

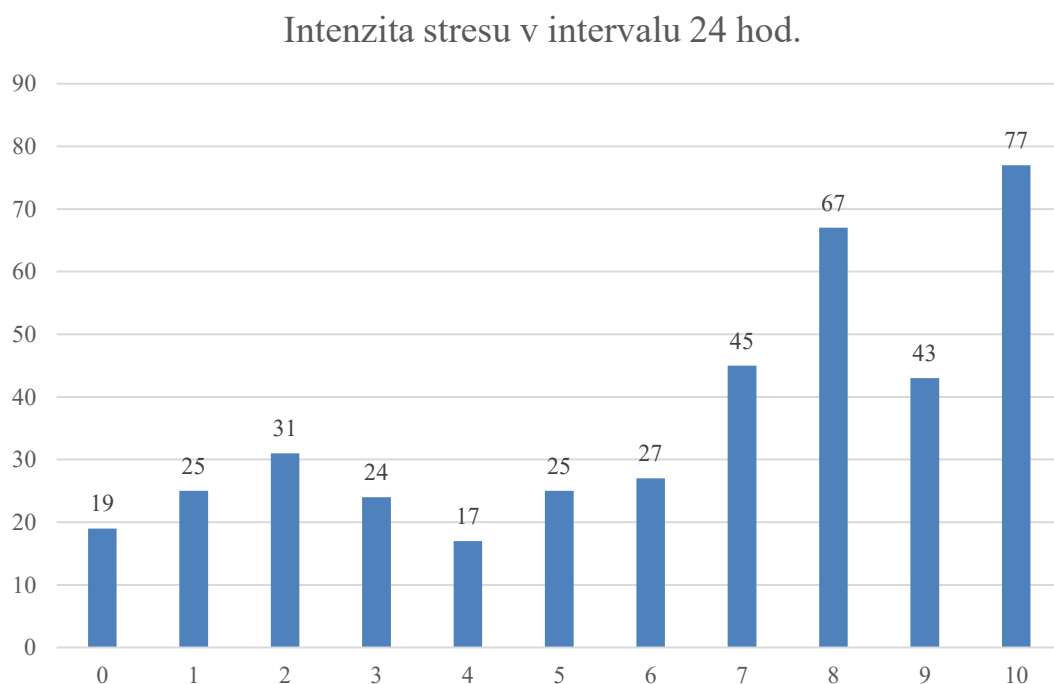


Graf 24. Do jaké míry respondenti předešlý den pocítili vztek (zdroj: vlastní šetření)

Nejvíce respondentů označilo odpověď s hodnotou 0, konkrétně se jednalo o 119 respondentů, tj. 29,8 %. Druhá nejčastěji zvolená odpověď byla s číslem 1, kterou zakliklo 42 respondentů, tj. 10,5 %. Číslo 2 zvolilo celkem 41 respondentů, tj. 10,3 %. Dvacet osm respondentů, tj. 7 %, zakliklo odpověď s číslem 3. Dalších 34 respondentů, tj. 8,5 %, označilo odpověď s číslem 4. Číslo 5 vybralo 25 respondentů, tj. 6,3 %. Vyšší intenzitu vzteku pocítilo 22 respondentů, tj. 5,5 %, kteří vybrali odpověď s číslem 6. Odpověď s číslem 7 vybralo 30 respondentů, tj. 7,5 %. Předešlý den pocítilo vztek o intenzitě 8 celkem 26 respondentů, tj. 6,5 %. Tento pocit mělo téměř celý den 19 respondentů, tj. 4,8 %. Tito respondenti označili číslo 9. Nejvyšší možnou intenzitu tohoto pocítu označilo 14 respondentů, tj. 3,5 %, kteří vybrali odpověď s číslem 10. Průměrná hodnota je 3,325.

Výsledky na položku č. 22: „Včera jsem pocítil/a stres.“ (0 = tento pocit jsem vůbec necítil/a, 10 = tento pocit jsem měl/a celý den)

N = 400



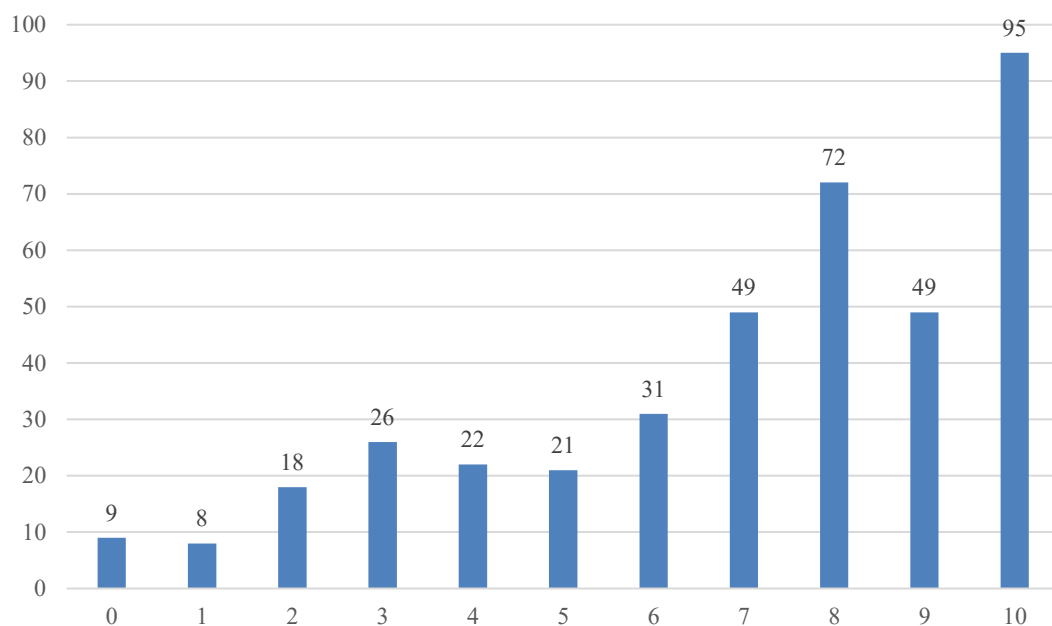
Graf 25. Do jaké míry respondenti předešlý den pocítili stres (zdroj: vlastní šetření)

Devatenáct respondentů, tj. 4,8 %, vybralo odpověď s hodnotou 0. Tito respondenti předešlý den nepocítili stres vůbec. Číslo 1, tedy pocit stresu u předešlého dne ve velmi nízké intenzitě, vybralo 25 respondentů, tj. 6,3 %. Odpověď s číslem 2 vybralo 31 respondentů, tj. 7,8 %. Číslo 3 označilo 24 respondentů, tj. 6 %. Nejnižší počet respondentů byl u odpovědi s číslem 4, konkrétně ji zvolilo 17 respondentů, tj. 4,3 %. Od čísla 5 množství odpovědí pouze zvyšovalo. Celkem 25 respondentů, tj. 6,3 %, zvolilo odpověď s číslem 5. Číslo 6 označilo 27 respondentů, tj. 6,8 %. Vyšší míru stresu předešlý den pocítilo 45 respondentů, tj. 11,3 %, kteří na škále označili číslo 7. Vysokou intenzitu stresu předešlý den pocítilo i 67 respondentů, tj. 16,8 %, kteří zvolili odpověď s číslem 8. Číslo 9 zvolilo pro zhodnocení stresu z předešlého dne 43 respondentů, tj. 10,8 %. Nejvíce respondentů zvolilo nejvyšší možnou hodnotu, číslo 10, které vybralo 77 respondentů, tj. 19,3 %. Průměrná hodnota stresu z předešlého dne u respondentů je 6,305.

Výsledky na položku č. 23: „Včera jsem pocítil/a únavu.“ (0 = tento pocit jsem vůbec necítil/a, 10 = tento pocit jsem měl/a celý den)

N = 400

Intenzita únavy v intervalu 24 hod.



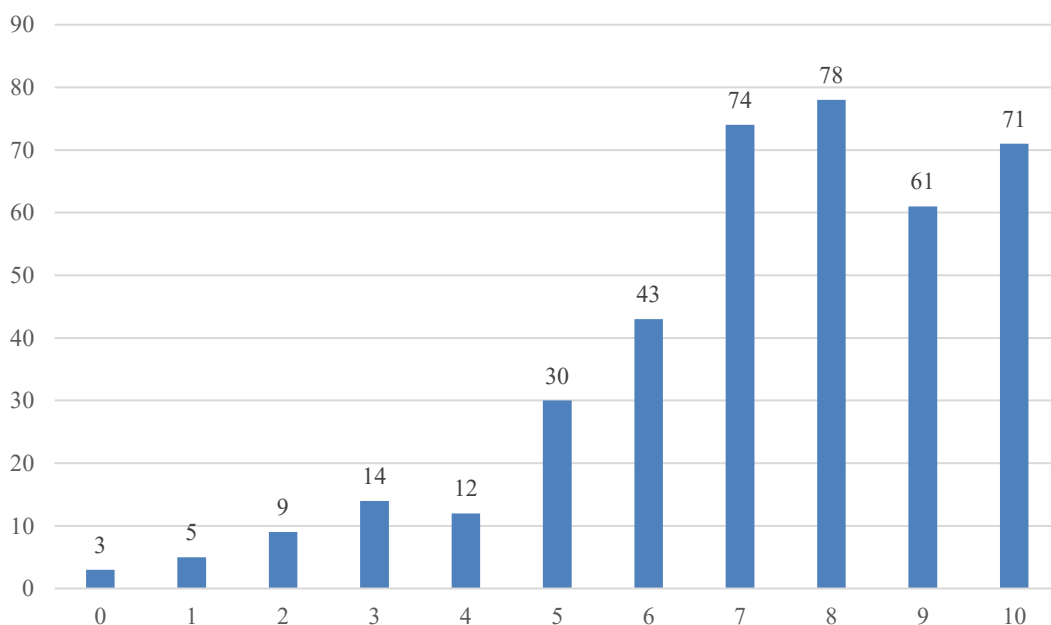
Graf 26. Do jaké míry respondenti předešlý den pocítili únavu (zdroj: vlastní šetření)

Nejnižší hodnoty označilo nejméně respondentů, konkrétně číslo 0 vybralo 9 respondentů, tj. 2,3 %. Číslo 1 označilo 8 respondentů, tj. 2 %. Odpověď s číslem 2 vybralo 18 respondentů, tj. 4,5 %. Dvacet šest respondentů, tj. 6,5 %, označilo číslo 3. Dalších 22 respondentů, tj. 5,5 %, zvolilo odpověď s číslem 4, a 21 respondentů, tj. 5,3 % zvolilo číslo 5. Vyšší intenzitu únavy předešlý den pocíťovalo 31 respondentů, tj. 7,8 %, kteří označili číslo 6. Na škále 0–10 číslo 7 a 9 vybral stejný počet respondentů, a to 49 respondentů, tj. 12,3 %. Číslo 8 byla druhá nejčastěji zvolená odpověď, vybralo ji celkem 72 respondentů, tj. 18 %. Nejvíce respondentů pocíťovalo únavu v nejvyšší intenzitě, konkrétně 95 respondentů, tj. 23,8 %, kteří vybrali číslo 10. Průměrná hodnota pocitu únavy z předešlého dne u respondentů je 7,028.

Výsledky na položku č. 24: „Smál/a jsi se včera? I úsměv se počítá.“ (0 = tento pocit jsem vůbec necítil/a, 10 = tento pocit jsem měl/a celý den)

N = 400

Intenzita smíchu v intervalu 24 hod.



Graf 27, V jaké intenzitě se respondenti předešlý den smáli (zdroj: vlastní šetření)

Pouze 3 respondenti, tj. 0,8 %, označili odpověď s číslem 0. Číslo 1 označilo 5 respondentů, tj. 1,3 %. Devět respondentů, tj. 2,3 %, označilo na škále číslo 2. Nižší intenzitu smíchu předešlý den zaznamenalo 14 respondentů, tj. 3,5 %, kteří vybrali číslo 3. Dalších 12 respondentů, tj. 3 %, vybralo odpověď s číslem 4. O něco více respondentů vybralo odpověď s číslem 5, konkrétně 30 respondentů, tj. 7,5 %. Naopak vyšší intenzitu smíchu během předešlého dne zaznamenalo 43 respondentů, tj. 10,8 %. Druhá nejčastěji zvolená odpověď byla s číslem 7, kterou vybralo 74 respondentů, tj. 18,5 %. Nejvíce respondentů vybralo odpověď s číslem 8, a to 78 respondentů, tj. 19,5 %. Číslo 9 označilo 61 respondentů, tj. 15,3 %. Odpověď s číslem 10 označilo 71 respondentů, tj. 17,8 %. Na grafu lze vidět, že vyšší množství odpovědí je od čísla 5 a výše a průměrná hodnota činí 7,305.

Výsledky na položku č. 25: „Obecně si myslím, že jsem pozitivní člověk.“ (0 = zásadně nesouhlasím, 10 = zásadně souhlasím)

N = 400

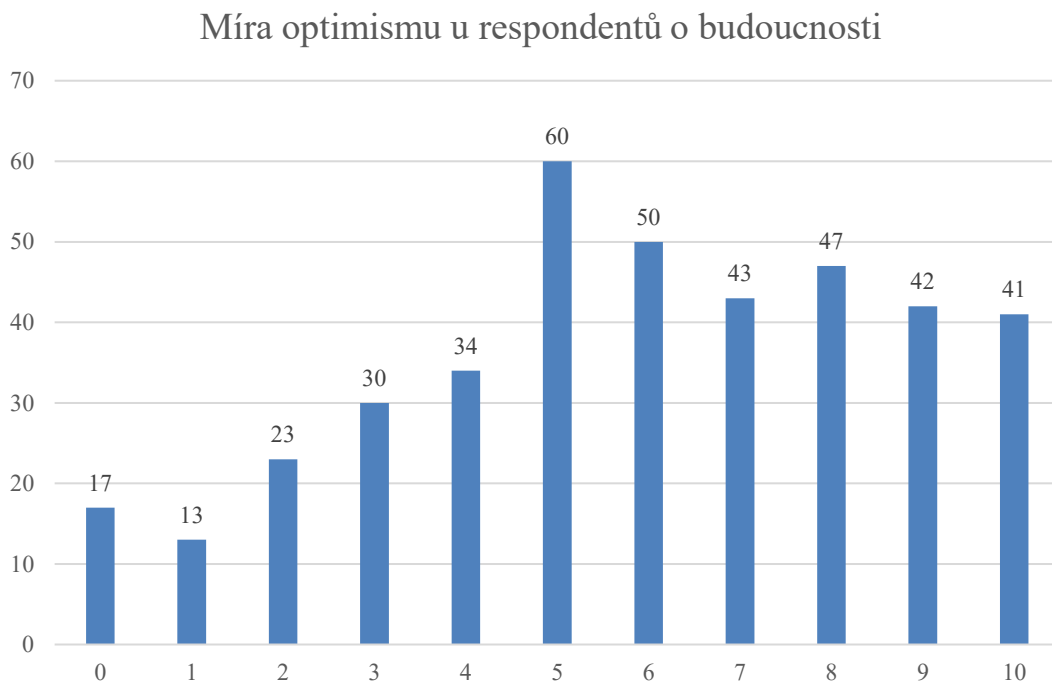


Graf 28, Do jaké míry se respondenti považují za pozitivního člověka (zdroj: vlastní šetření)

Odpověď s číslem 0 vybralo 15 respondentů, tj. 3,8 %. Číslo 1 označilo 6 respondentů, tj. 1,5 %. Dalších 13 respondentů, tj. 3,3 %, se přiklápělo k odpovědi zásadně nesouhlasím a zvolilo odpověď s číslem 2. Dvacet dva respondentů, tj. 5,5 %, označilo číslo 3 a 32 respondentů, tj. 8 %, označilo číslo 4. Odpověď s číslem 5 označilo celkem 41 respondentů, tj. 10,3 %. O jednoho respondenta více než u odpovědi s číslem 5 bylo u odpovědi s číslem 6, a to 42 respondentů, tj. 10,5 %. Stejné množství studentů vybralo číslo 7 a číslo 8, konkrétně 62 respondentů, tj. 15,5 %. S výrokem spíše souhlasilo 48 respondentů, tj. 12 %, kteří označili číslo 9. Za pozitivního člověka se považuje 57 respondentů, tj. 14,2 %, kteří na škále označili odpověď s číslem 10. Průměrná hodnota odpovědí je 6,538.

Výsledky na položku č. 26: „Jsem vždy optimistický/á ohledně své budoucnosti.“
(0 = zásadně nesouhlasím, 10 = zásadně souhlasím)

N = 400

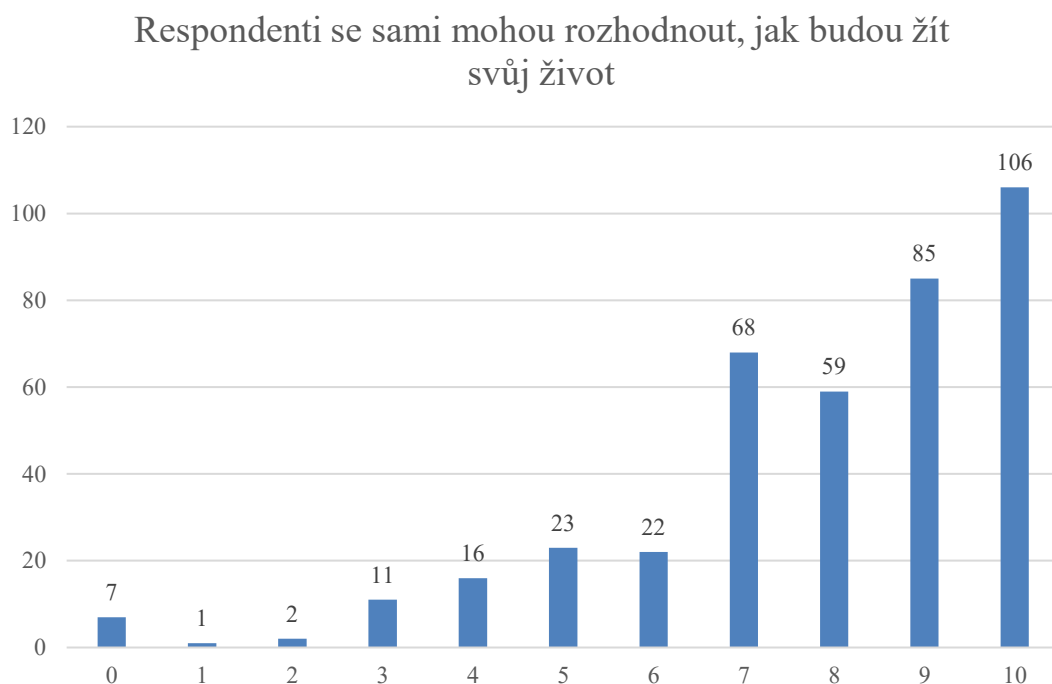


Graf 29. Do jaké míry jsou respondenti optimističtí ohledně své budoucnosti (zdroj: vlastní šetření)

Odpověď zásadně nesouhlasím spojenou s číslem 0 označilo 17 respondentů, tj. 4,3 %. K této odpovědi se přiklánělo i 13 respondentů, tj. 3,3 %, kteří označili odpověď s číslem 1. Ohledně své budoucnosti jsou méně optimističtí i studenti, kteří na škále rozhodli pro číslo 2, jednalo se o 23 respondentů, tj. 5,8 %. Číslo 3 zvolilo 30 respondentů, tj. 7,5 %, a číslo 4 označilo 34 respondentů, tj. 8,5 %. Nejvíce respondentů, konkrétně 60 respondentů, tj. 15 %, bylo někde na pomezí, tito respondenti s výrokem ani zásadně nesouhlasili ani zásadně souhlasili. Číslo 6 označilo celkem 50 respondentů, tj. 12,5 %. Více optimisticky vidí svoji budoucnost 43 respondentů, tj. 10,8 %, kteří na škále označili číslo 7. Odpověď s číslem 8 označilo 47 respondentů, tj. 11,8 %. S výrokem spíše souhlasilo 42 respondentů, tj. 10,5 %, kteří se rozhodli pro číslo 9. Respondentů, kteří s výrokem zásadně souhlasili a označili číslo 10, bylo 41 respondentů, tj. 10,3 %. Průměrná hodnota odpovědi je 5,875.

Výsledky na položku č. 27: „Sám/sama se mohu rozhodnout, jak budu žít svůj život.“
(0 = zásadně nesouhlasím, 10 = zásadně souhlasím)

N = 400

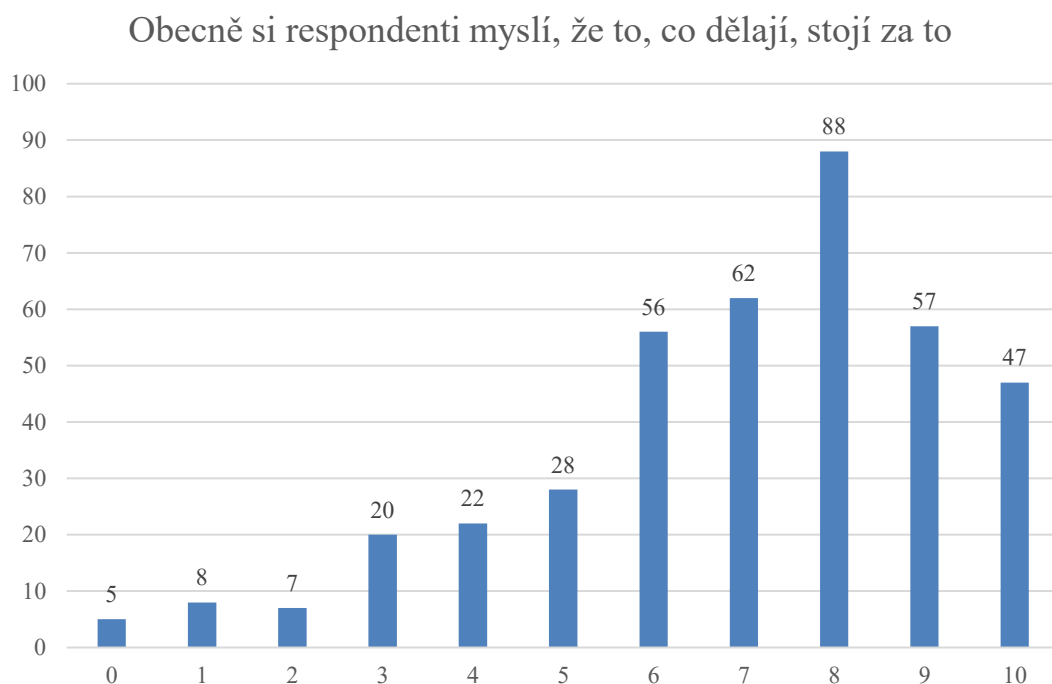


Graf 30. Do jaké míry se respondenti mohou rozhodnout, jak budou žít svůj život (zdroj: vlastní šetření)

Odpověď s číslem 0 označilo 7 respondentů, tj. 1,8 %. Číslo 1 vybral pouze jeden respondent, tj. 0,3 %. S výrokem spíše nesouhlasili 2 respondenti, tj. 0,5 %, kteří vybrali odpověď s číslem 2. Odpověď s číslem 3 zvolilo 11 respondentů, tj. 2,8 %, a 16 respondentů, tj. 4 %, vybralo odpověď s číslem 4. Pro číslo 5 se rozhodlo celkem 23 respondentů, tj. 5,8 %. Dvacet dva respondentů, tj. 5,5 %, označilo číslo 6. Vyšší množství respondentů označilo číslo 7, a to 68 respondentů, tj. 17 %. S výrokem spíše souhlasilo 59 respondentů, tj. 14,8 %, kteří na škále zvolili číslo 8. Respondentů, kteří spíše mohou učinit vlastní rozhodnutí o svém životě je 85 respondentů, tj. 21,3 %. Tito respondenti označili číslo 9. Nejvíce respondentů označilo číslo 10, konkrétně 106 respondentů, tj. 26,5 %, kteří s výrokem zásadně souhlasili. Průměrná hodnota odpovědí je 7,805.

Výsledky na položku č. 28: „Obecně cítím, že to, co dělám ve svém životě, stojí za to.“ (0 = zásadně nesouhlasím, 10 = zásadně souhlasím)

N = 400



Graf 31, Do jaké míry respondenti vnímají, že to, co dělají ve svém životě, stojí za to (zdroj: vlastní šetření)

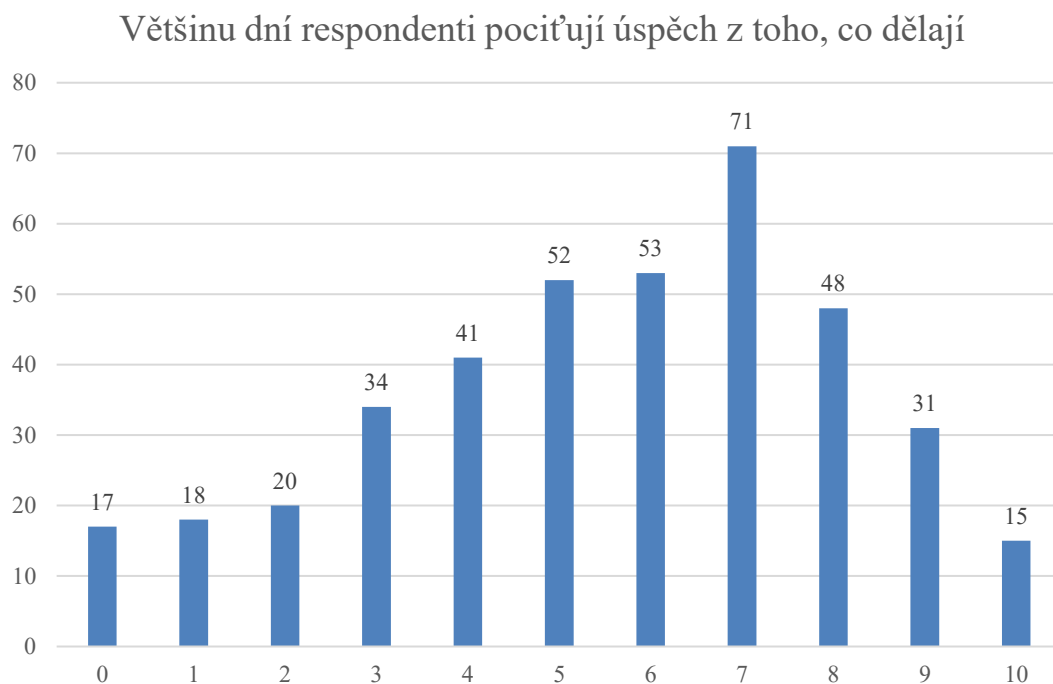
Celkem 5 respondentů, tj. 1,3 % označilo číslo 0, tudíž s výrokem zásadně nesouhlasili. Spíše nesouhlasilo i 8 respondentů, tj. 2 %, a 7 respondentů, tj. 1,8 %, kteří označili čísla 1 a 2. Číslo 3 vybralo 20 respondentů, tj. 5 %. Odpověď s číslem 4 označilo 22 respondentů, tj. 5,5 %. Pro číslo 5 se rozhodlo 28 respondentů, tj. 7 %, označilo číslo 5. Těch, kteří na škále označili číslo 6 bylo celkem 56 respondentů, tj. 14 %. Odpověď s číslem 7 zvolilo 62 respondentů, tj. 15,5 %. Nejvíce respondentů vybralo odpověď s číslem 8, jednalo se o 88 respondentů, tj. 22 %. Respondenti, kteří s výrokem spíše souhlasili označili na škále číslo 9. Jednalo se o 57 respondentů, tj. 14,2 %. Odpověď s číslem 10, tedy s výrokem zásadně souhlasím, zvolilo 47 respondentů, tj. 11,8 %. Průměrná hodnota odpovědí je 6,918.

Položka č. 2 měla obdobné znění, a to, do jaké míry si respondenti myslí, že věci, které dělají ve svém životě, stojí za to. Rozdílnost byla ve znění odpovědí. U položky č. 2 značilo nejnižší číslo 0 odpověď „Věci, které ve svém životě dělám, vůbec nestojí za to, a číslo 10

znamenal odpověď „Věci, které ve svém životě dělám, absolutně stojí za to.“ Průměrná hodnota položky č. 2 byla 6,935, tudíž s položkou č. 28 vykazuje vysokou shodu.

Výsledky na položku č. 29: „Většinu dní mám pocit úspěchu z toho, co dělám.“
(0 = zásadně nesouhlasím, 10 = zásadně souhlasím)

N = 400

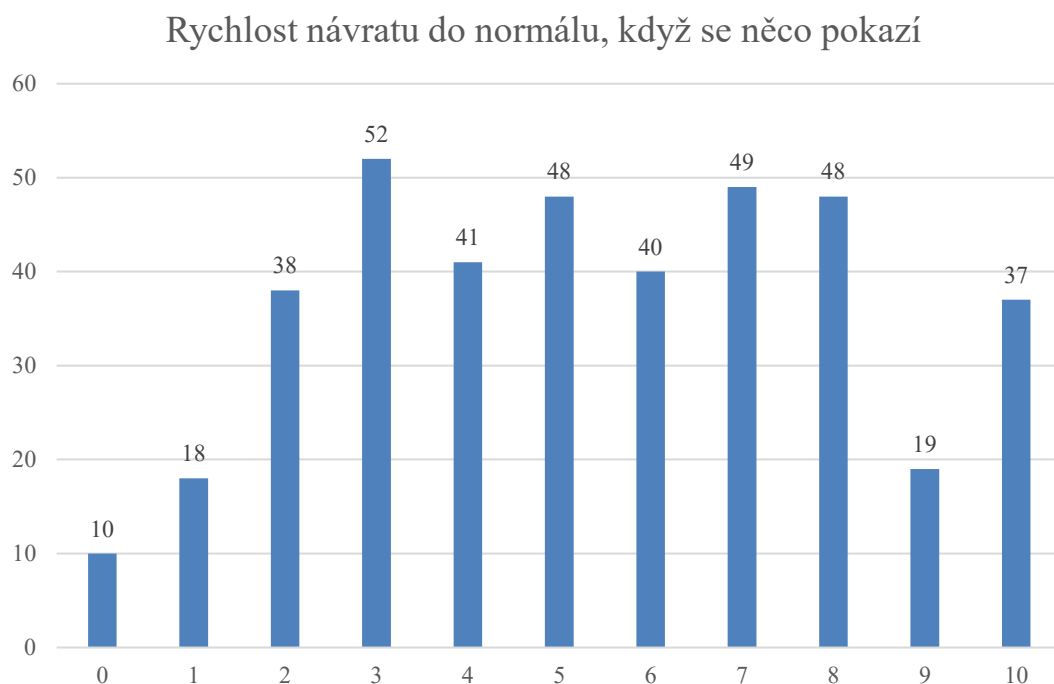


Graf 32, Do jaké míry respondenti pocít'ují pocit úspěchu z toho, co dělají (zdroj: vlastní šetření)

S výrokem zásadně nesouhlasilo 17 respondentů, tj. 4,3 %. Tito respondenti na škále 0– 10 označili číslo 0. Odpověď s číslem 1 zvolilo 18 respondentů, tj. 4,5 %. Číslo 2 označilo 20 respondentů, tj. 5 %. Číslo 3 označilo o něco více respondentů, a to 34 respondentů, tj. 8,5 %. Do první poloviny skupiny respondentů, kteří s výrokem spíše nesouhlasí patří respondenti, kteří označili číslo 4. Jednalo se o 41 respondentů, tj. 10,3 %. Někde na pomezí odpovědí je 52 respondentů, tj. 13 %, kteří na škále vybrali číslo 5. Odpověď s číslem 6 vybralo celkem 53 respondentů, tj. 13,3 %. Nejvíce respondentů označilo číslo 7, konkrétně 71 respondentů, tj. 17,8 %. Číslo 8 zvolilo 48 respondentů, tj. 12 %. Tricet jedna respondentů, tj. 7,8 %, označilo číslo 9, tudíž s výrokem spíše souhlasí. Číslo 10 vybralo 15 respondentů, tj. 3,8 %, jednalo se o nejnižší množství odpovědí. Průměrná hodnota odpovědí je 5,53.

Výsledky na položku č. 30: „Když se v mém životě něco pokazí, obvykle mi trvá dlouho, než se vrátím do normálu.“ (0 = zásadně nesouhlasím, 10 = zásadně souhlasím)

N = 400

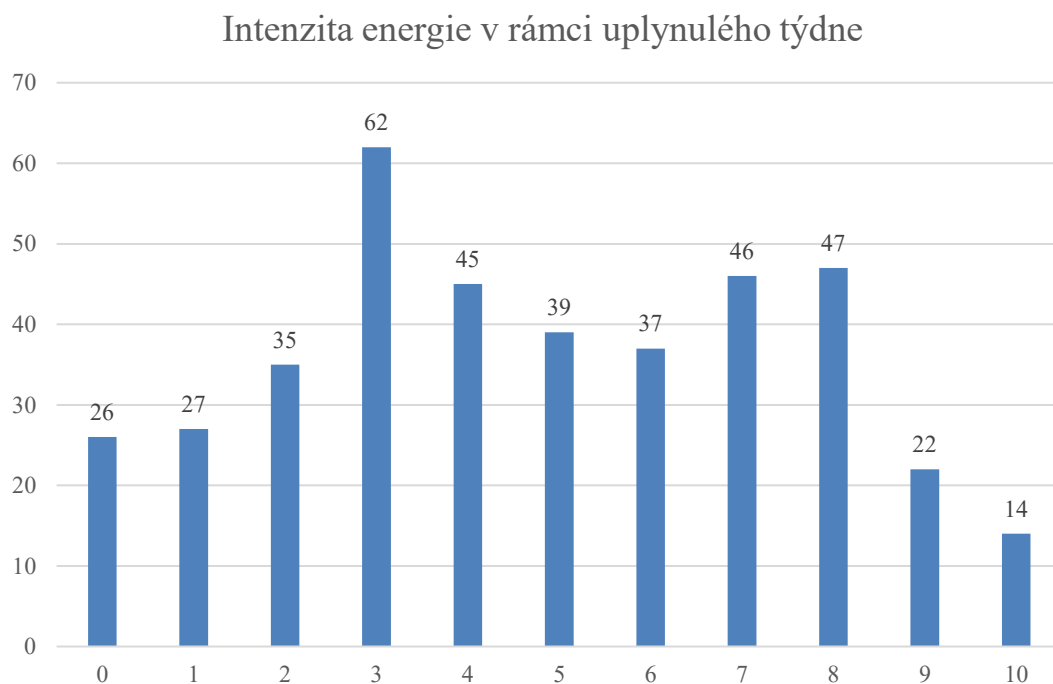


Graf 33. Jak rychle se respondenti navrátí do normálu, když se něco pokazí (zdroj: vlastní šetření)

Číslo 0 zvolilo 10 respondentů, tj. 2,5 %. S výrokem spíše nesouhlasilo 18 respondentů, tj. 4,5 %, na škále označili číslo 1. Třicet osm respondentů, tj. 9,5 %, označilo odpověď s číslem 2. Číslo 3 označil nejvyšší počet respondentů, a to 52 respondentů, tj. 13 %. Odpověď s číslem 4 zvolilo 41 respondentů, tj. 10,3 %. Respondenty, kteří označili číslo 0 až číslo 4 lze označit za ty více flexibilní, jelikož když se něco pokazí navrátí se do normálu poměrně rychle. Na pomezí souhlasu bylo 48 respondentů, tj. 12 %, kteří označili číslo 5. Číslo 6 označilo 40 respondentů, tj. 10 %. S výrokem spíše souhlasilo 49 respondentů, tj. 12,3 %, kteří na škále označili číslo 7. Respondenti, kteří se rozhodli pro číslo 8 bylo 48 respondentů, tj. 12 %. Číslo 9 vybralo 19 respondentů, tj. 4,8 %. Odpověď s číslem 10 označilo celkem 37 respondentů, tj. 9,3 %, jednalo se o respondenty, kteří s výrokem zásadně souhlasili. Od čísla 6 a výše se nachází respondenti, kterým trvá delší časový úsek než se vrátí do normálu, když se něco pokazí. Průměrná hodnota odpovědí je 5,405.

Výsledky na položku č. 31: „V rámci minulého týdne jsem měl/a spoustu energie.“ (0 = energii jsem neměl/a vůbec, 10 = energii jsem měl/a celý týden)

N = 400

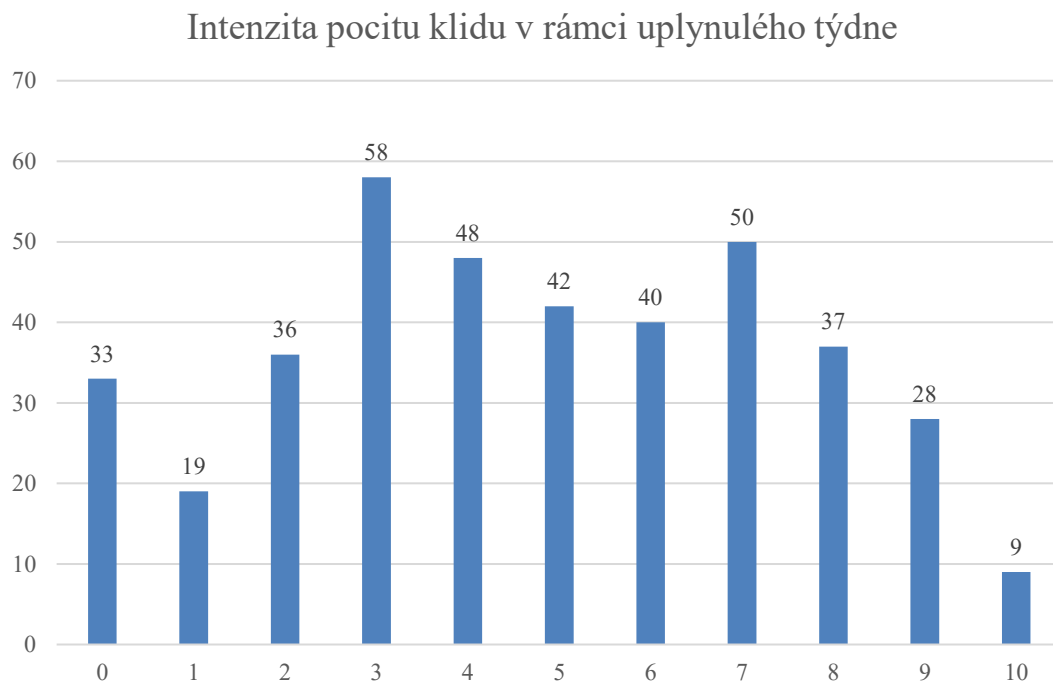


Graf 34. Do jaké míry respondenti v rámci uplynulého týdne pocítovali energii (zdroj: vlastní šetření)

V rámci minulého týdne bylo bez energie 26 respondentů, tj. 6,5 %, kteří na škále označili číslo 0. Číslo 1 vybralo dohromady 27 respondentů, tj. 6,8 %. Pro odpověď číslo 2 se rozhodlo 35 respondentů, tj. 8,8 %. Nejvíce respondentů zvolilo odpověď s číslem 3, a to 62 respondentů, tj. 15,5 %. Číslo 4 označilo celkem 45 respondentů, tj. 11,3 %. Číslo 5 a 6 označilo podobné množství respondentů, konkrétně číslo 5 označilo 39 respondentů, tj. 9,8 %, a číslo 6 označilo celkem 37 respondentů, tj. 9,3 %. O něco více energie v předešlém týdnu mělo 46 respondentů, tj. 11,5 %, kteří na škále vybrali číslo 7. Číslo 8 vybralo 47 respondentů, tj. 11,8 %. Téměř celý předešlý týden mělo energii 22 respondentů, tj. 5,5 %, kteří vybrali číslo 9. Nejvíce energie mělo pouhých 14 respondentů, tj. 3,5 %, kteří vybrali číslo 10. Průměrná hodnota odpovědi je 4,79.

Výsledky na položku č. 32: „V rámci minulého týdne jsem se cítil/a klidný/á.“ (0 = klidný/á jsem nebyl/a vůbec, 10 = klidný/á jsem byl/a celý týden)

N = 400

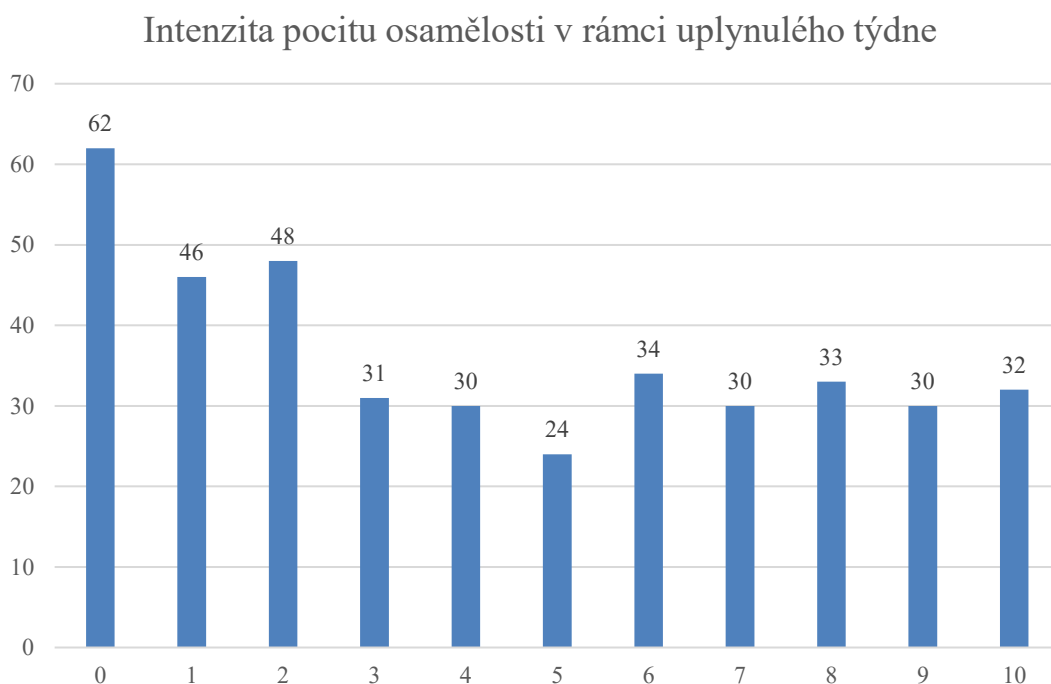


Graf 35. Do jaké míry respondenti v rámci uplynulého týdne pociťovali klid (zdroj: vlastní šetření)

Pocit klidu v rámci minulého týdne vůbec pociťilo 33 respondentů, tj. 8,3 %. Nízkou míru toho pocitu pociťilo 19 respondentů, tj. 4,8 %, kteří na škále zvolili číslo 1. Číslo 2 označilo 36 respondentů, tj. 9 %. Nejvíce respondentů označilo číslo 3, a to 58 respondentů, tj. 14,5 %. Odpověď s číslem 4 vybralo 48 respondentů, tj. 12 %. Číslo 5 označilo 42 respondentů, tj. 10,5 %, a číslo 6 označilo 40 respondentů, tj. 10 %. Více klidu v rámci uplynulého týdne pociťilo 50 respondentů, tj. 12,5 %, kteří na škále 0–10 vybrali číslo 7. Odpověď s číslem 8 zvolilo 37 respondentů, tj. 9,3 %. Vyšší intenzitu klidu v rámci minulého týdne pociťilo 28 respondentů, tj. 7 %. Nejméně odpovědí mělo číslo 10, kde tuhle odpověď zvolilo pouhých 9 respondentů, tj. 2,3 %, kteří v rámci uplynulého týdne pociťili klid po celou dobu. Průměrná hodnota odpovědí je 4,738.

Výsledky na položku č. 33: „V rámci minulého týdne jsem se cítil/a osamělý/á.“
(0 = osamělý/á jsem se vůbec necítil/a, 10 = osamělý/á jsem se cítil/a celý týden)

N = 400



Graf 36. Do jaké míry respondenti v rámci uplynulého týdne pociťovali osamělost (zdroj: vlastní šetření)

Nejvíce respondentů se v rámci minulého týdne vůbec necítilo osaměle a označili číslo 0, konkrétně 62 respondentů, tj. 15,5 %. Číslo 1 zvolilo 46 respondentů, tj. 11,5 %. Pro číslo 2 se rozhodlo 48, tj. 12 %. Odpověď s číslem 3 vybralo 31 respondentů, tj. 7,8 %, a odpověď s číslem 4 vybralo 30 respondentů, tj. 7,5 %. Osamělost s intenzitou 5 v rámci předešlého týdne označilo 24 respondentů, tj. 6 %. Více respondentů mělo větší pocit osamělosti, a to 34 respondentů, tj. 8,5 %. Číslo 7 a 9 vybralo stejný počet respondentů, konkrétně 30 respondentů, tj. 7,5 %. Odpověď s číslem 8 vybralo 33 respondentů, tj. 8,3 %. Téměř většinu minulého týdne se cítilo osaměle 30 respondentů, tj. 7,5 %. Tito respondenti na škále vybrali číslo 9. Nejvíce osaměle v rámci uplynulého týdne se cítilo 32 respondentů, tj. 8 %, kteří označili číslo 10. Průměrná hodnota odpovědí je 4,358.

Výsledky na otázku č. 34: „Jak jsi spokojen/á se svou životní úrovní?“ (0 = vůbec nejsem spokojen/á, 10 = jsem naprosto spokojen/á)

N = 400

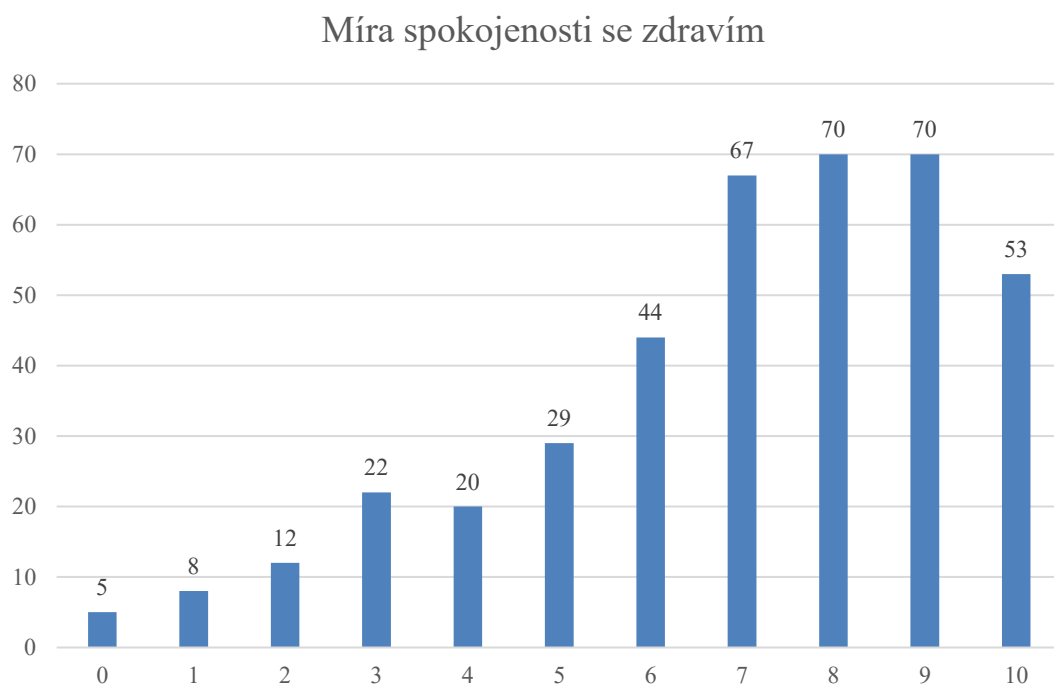


Graf 37. Do jaké míry jsou respondenti spokojeni se životní úrovní (zdroj: vlastní šetření)

Odpověď s číslem 0 označilo 7 respondentů, tj. 1,8 %. Nejméně respondentů označilo číslo 1, a to 3 respondenti, tj. 0,8 %. Pro číslo 2 se rozhodli 4 respondenti, tj. 1 %, a pouze 9 respondentů, tj. 2,3 % vybralo odpověď s číslem 3. Odpověď s číslem 4 zvolilo 13 respondentů, tj. 3,3 %. Celkem 30 respondentů, tj. 7,5 %, zvolilo odpověď s číslem 5. O něco spokojenější s životní úrovní jsou respondenti, kteří označili číslo 6, jednalo se o 46 respondentů, tj. 11,5 %. Číslo 7 označilo 68 respondentů, tj. 17 %. Nejvíce odpovědí bylo u čísla 8, které k životní spokojenosti vybralo 97 respondentů, tj. 24,3 %. Za spokojené se svou životní úrovní lze označit 73 respondentů, tj. 18,3 %, kteří na škále označili 8,3 %. Číslo 10 označilo 50 respondentů, tj. 12,5 %. Průměrná hodnota životní spokojenosti respondentů je 7,313.

Výsledky na otázku č. 35: „Jak jsi spokojen/á se svým zdravím?“ (0 = vůbec nejsem spokojen/á, 10 = jsem naprosto spokojen/á)

N = 400

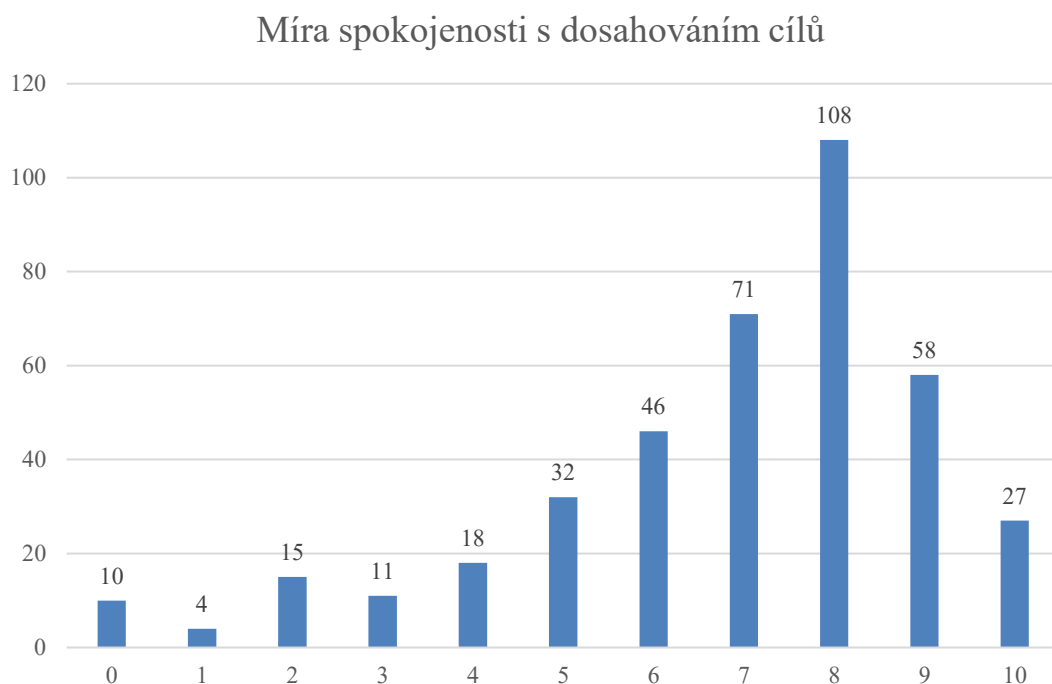


Graf 38, Do jaké míry jsou respondenti spokojeni se svým zdravím (zdroj: vlastní šetření)

Nejméně respondentů označilo číslo 0, jednalo se o 5 respondentů, tj. 1,3 %, kteří absolutně nejsou spokojeni se svým zdravím. Nespokojených se svým zdravím lze označit 8 respondentů, tj. 2 %, kteří označili číslo 1. Číslo 2 ke spokojenosti se svým zdravím vybralo 12 respondentů, tj. 3 %. Odpověď s číslem 3 zvolilo 22 respondentů, tj. 5,5 %, a číslo 4 vybralo 20 respondentů, tj. 5 %. Na pomezí spokojenosti se svým zdravím je celkem 29 respondentů, tj. 7,2 %, kteří na škále označili číslo 5. Odpověď s číslem 6 zvolilo 44 respondentů, tj. 11 %. Spokojenějších se svým zdravím je 67 respondentů, tj. 16,8 %, kteří označili číslo 7. Čísla 8 a 9 označilo stejné množství respondentů, a to 70 respondentů, tj. 17,5 %. Celkem 53 respondentů, tj. 13,3 %, vybralo číslo 10. Průměrná hodnota spokojenosti se zdravím u respondentů je 6,94.

Výsledky na otázku č. 36: „Jak jsi spokojen/á s tím, čeho v životě dosahuješ?“ (0 = vůbec nejsem spokojen/á, 10 = jsem naprosto spokojen/á)

N = 400

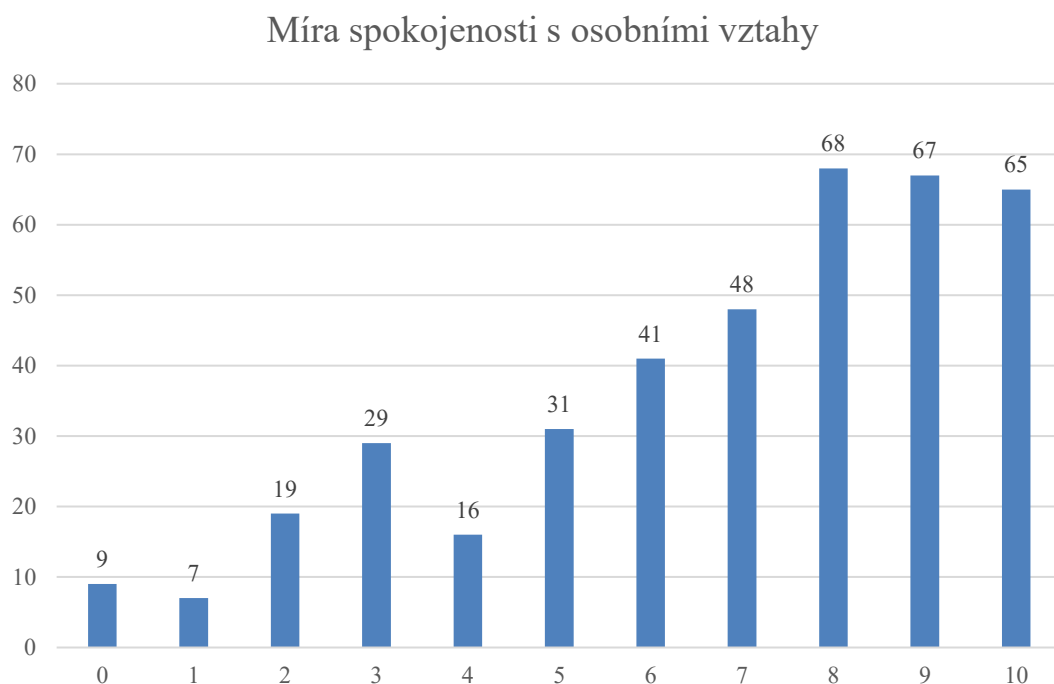


Graf 39, Do jaké míry jsou respondenti spokojeni s dosahováním cílů (zdroj: vlastní šetření)

Odpověď s číslem 0 vybralo 10 respondentů, tj. 2,5 %. Jedná se o respondenty, kteří absolutně nejsou spokojeni s tím, čeho v životě dosahují. Číslo 1 označili 4 studenti, tj. 1 %. Nižší míru spokojenosti vybralo 15 respondentů, tj. 3,8 %, kteří se rozhodli pro číslo 2. Jedenáct respondentů, tj. 2,8 %, označilo číslo 3 a číslo 4 označilo 18 respondentů, tj. 4,5 %. Odpověď s číslem 5 zvolilo 32 respondentů, tj. 8 %. Vyšší spokojenost spojenou s dosahováním cílů označilo 46 respondentů, tj. 11,5 %, kteří na škále vybrali číslo 6. Číslo 7 označilo 71 respondentů, tj. 17,8 %. Nejvíce respondentů označilo číslo 8, a to 108 ze 400 respondentů, tj. 27 %. Celkem 58 respondentů, tj. 14,5 %, zvolilo číslo 9. Naprostou spokojenost označilo 27 respondentů, tj. 6,8 %, kteří se rozhodli pro číslo 10. Průměrná hodnota odpovědí je 6,82.

Výsledky na otázku č. 37: „Jak jsi spokojen/á se svými osobními vztahy?“ (0 = vůbec nejsem spokojen/á, 10 = jsem naprosto spokojen/á)

N = 400

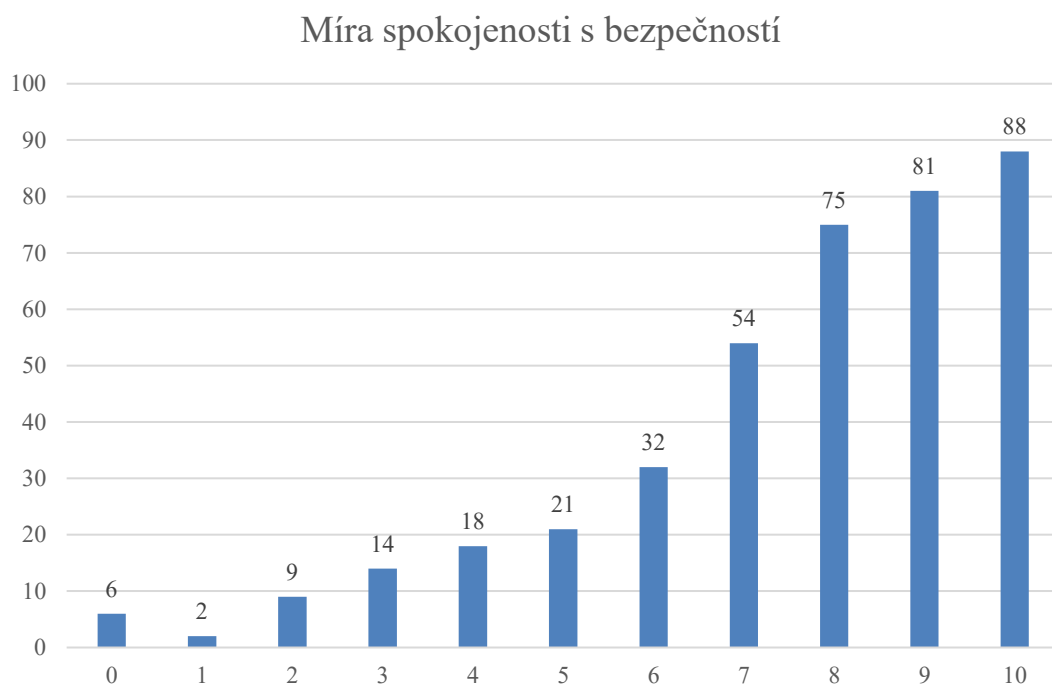


Graf 40. Do jaké míry jsou respondenti spokojeni se svými osobními vztahy (zdroj: vlastní šetření)

S osobními vztahy vůbec není spokojeno 9 respondentů, tj. 2,3 %. Tito respondenti na škále označili číslo 0. Spokojenými se vztahy není ani 7 respondentů, tj. 1,8 %, kteří zvolili číslo 1. Odpověď s číslem 2 označilo celkem 19 respondentů, tj. 4,8 %. Dvacet devět respondentů, tj. 7,2 %, vybralo ke spokojenosti s svými vztahy číslo 3. Celkem 16 respondentů, tj. 4 %, označilo odpověď s číslem 4. Číslo 5 vybralo 31 respondentů, tj. 7,8 %, a číslo 6 označilo 41 respondentů, tj. 10,3 %. Za více spokojené respondenty se svými osobními vztahy lze prohlásit 48 respondentů, tj. 12 %, kteří na škále vybrali číslo 7. Nejvíce respondentů vybralo číslo 8, a to 68 respondentů, tj. 17 %. Druhou nejčastěji vybíranou odpovědí bylo číslo 9, které vybralo 67 respondentů, tj. 16,8 %. Zbýlých 65 respondentů, tj. 16,3 %, lze označit za naprosto spokojené se svými osobními vztahy a označili na škále číslo 10. Průměrná hodnota odpovědí je 6,825.

Výsledky na otázku č. 38: „Jak jsi spokojen/á s tím, jak bezpečně se cítíš?“ (0 = vůbec nejsem spokojen/á, 10 = jsem naprosto spokojen/á)

N = 400

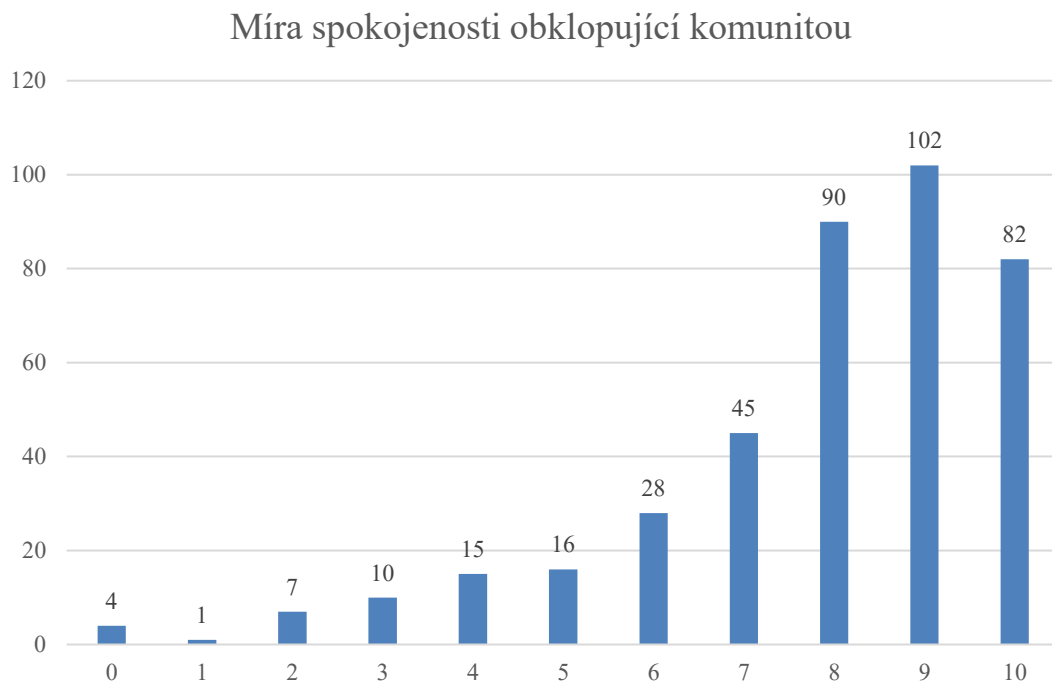


Graf 41. Do jaké míry jsou respondenti spokojeni s bezpečností (zdroj: vlastní šetření)

Celkem 6 respondentů, tj. 1,5 %, je nespokojených se svou bezpečností a na škále zvolili číslo 0. Ohledně bezpečnosti se nespokojeně cítí 2 respondenti, tj. 0,5 %, kteří se rozhodli pro číslo 1. Dalších 9 respondentů, tj. 2,3 %, označilo číslo 2. Čtrnáct respondentů, tj. 3,5 %, vybralo odpověď s číslem 3 a 18 respondentů, tj. 4,5 %, označilo odpověď s číslem 4. Svoji spokojenost číslem 5 ohodnotilo 21 respondentů, tj. 5,3 %. Vyšší spokojenost spojenou s bezpečností označilo 32 respondentů, tj. 8 %, kteří označili číslo 6. Odpověď s číslem 7 zvolilo 54 respondentů, tj. 13,5 %. Signifikantní množství odpovědí měla čísla 8, 9, 10. Konkrétně číslo 8 vybralo 75 respondentů, tj. 18,8 %, číslo 9 vybralo 81 respondentů, tj. 20,3 %. Nejvíce respondentů vybralo číslo 10, a to 88 respondentů, tj. 22 %. Průměrná hodnota odpovědí je 7,545.

Výsledky na otázku č. 39: „Do jaké míry jsi spokojen/á s lidmi, kteří tě obklopují (s tvou komunitou)?“ (0 = vůbec nejsem spokojen/á, 10 = jsem naprosto spokojen/á)

N = 400

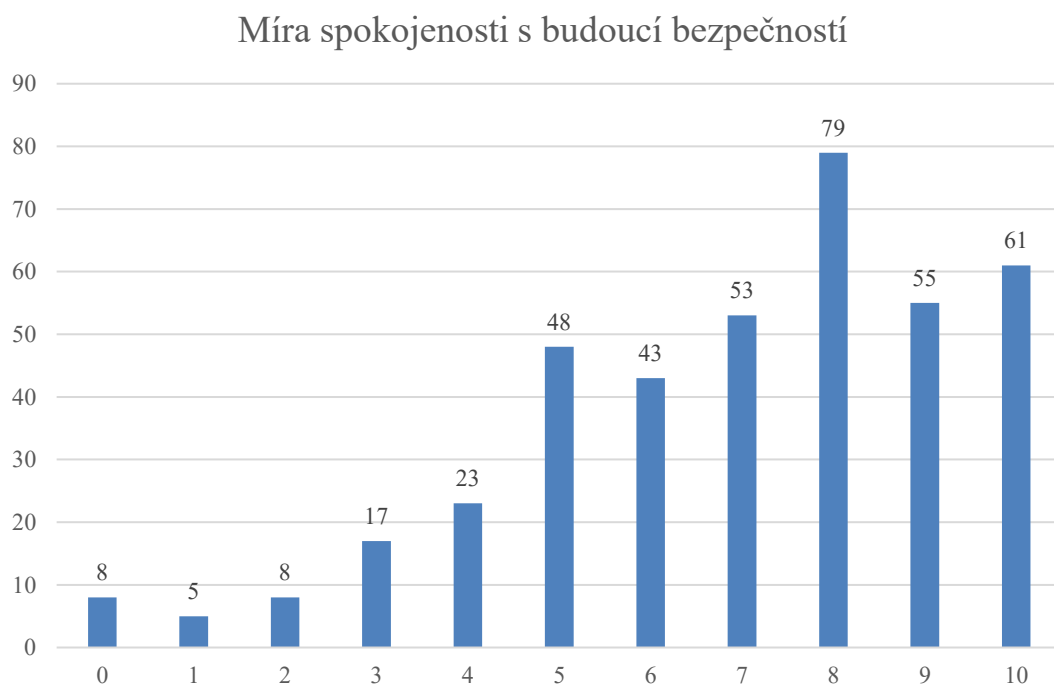


Graf 42, Do jaké míry jsou respondenti spokojeni s lidmi, kteří je obklopují (zdroj: vlastní šetření)

Pouze 4 respondenti, tj. 1 %, nejsou spokojeni s lidmi, kteří je obklopují. Jeden respondent, tj. 0,3 %, označil na škále číslo 1. Pro číslo 2 se rozhodlo 7 respondentů, tj. 1,8 %, již také nejsou velice spokojeni s lidmi kolem nich. Číslo 3 zvolilo 10 respondentů, tj. 2,5 %, a číslo 4 označilo 15 respondentů, tj. 3,8 %. Na pomezí spokojenosti je 16 respondentů, tj. 4 %, kteří se rozhodli pro číslo 5. Vyšší míru spokojenosti vykazuje 28 respondentů, tj. 7 %, kteří na škále vybrali číslo 6. Dalších 45 respondentů, tj. 11,3 %, zvolilo na škále číslo 7. Spokojenější se svou komunitou je i 90 respondentů, tj. 22,5 %, kteří na škále označili číslo 8. Nejvíce respondentů však zvolilo číslo 9, a to 102 respondentů, tj. 25,5 %. Zbýlých 82 respondentů, tj. 20,5 %, vybralo číslo 10. Průměrná hodnota spokojenosti se svou komunitou u respondentů je 7,815.

Výsledky na otázku č. 40: „Jak jsi spokojen/á s tvou budoucí bezpečností?“ (0 = vůbec nejsem spokojen/á, 10 = jsem naprosto spokojen/á)

N = 400



Graf 43. Do jaké míry jsou respondenti spokojeni s budoucí bezpečností (zdroj: vlastní šetření)

Pro čísla 0 a 2 na škále 0–10 se rozhodl stejný počet respondentů, a to 8 respondentů, tj. 2 %. Číslo 1 označilo 5 respondentů, tj. 1,3 %. Jedná se o respondenty, kteří vůbec nejsou spokojeni se svou budoucí bezpečností nebo je jejich spokojenost velice nízká. Odpověď s číslem 3 zvolilo 17 respondentů, tj. 4,3 %. Číslo 4 vybralo 23 respondentů, tj. 5,8 %. Na pomezí spokojenosti s budoucí bezpečností je celkem 48 respondentů, tj. 12 %. Číslo 6 vybralo 43 respondentů, tj. 10,8 %. Vyšší míru spokojenosti vykazuje 53 respondentů, tj. 13,3 %, kteří se rozhodli pro číslo 7. Nejvíce odpovědí bylo u čísla 8, kdy tuhle odpověď označilo 79 respondentů, tj. 19,8 %. Dalších 55 respondentů svoji spokojenost ohodnotilo číslem 9, konkrétně se jednalo o 55 respondentů, tj. 13,8 %. Naprosto spokojeno s bezpečností je 61 respondentů, tj. 15,3 %, kteří zvolili nejvyšší možné hodnocení, číslo 10. Průměrná hodnota odpovědí ohledně spokojenosti s budoucí bezpečností je 6,925.

Výsledky na otázku č. 41: „Jak jsi spokojen/á s množstvím času, který věnuješ věcem, které rád/a děláš?“ (0 = vůbec nejsem spokojen/á, 10 = jsem naprosto spokojen/á)

N = 400



Graf 44, Do jaké míry jsou respondenti spokojeni s množstvím času věnující se aktivitám, které mají rádi (zdroj: vlastní šetření)

U tohoto grafu se odpovědi velice různí. Pro hodnocení 0 se rozhodlo 32 respondentů, tj. 8 %, kteří nejsou vůbec spokojeni. Nejméně respondentů vybralo číslo 1, a to 17 respondentů, tj. 4,3 %. Dalších 29 respondentů, tj. 7,2 %, označilo číslo 2. Číslo 3 zvolilo 45 respondentů, tj. 11,3 %. Celkem 54 respondentů, tj. 13,5 %, ohodnotilo svou spokojenost číslem 4. Odpověď s číslem 5 označilo 25 respondentů, tj. 6,3 %. Za spokojenější studenty lze prohlásit 38 respondentů, tj. 9,5 %, kteří se rozhodli pro hodnotu 6. Číslo 7 a 8 zvolilo stejné množství respondentů, a to 55 respondentů, tj. 13,8 %. Číslo 9 označilo 27 respondentů, tj. 6,8 %. Zbýlých 23 respondentů, tj. 5,8 %, je naprosto spokojeno s množstvím času, které věnují věcem, jež mají rádi, a proto na škále zvolili hodnotu 10. Průměrná hodnota odpovědi je 5,193.

Výsledky na otázku č. 42: „Jak jsi spokojen/á s kvalitou místního životního prostředí?“
(0 = vůbec nejsem spokojen/á, 10 = jsem naprosto spokojen/á)

N = 400

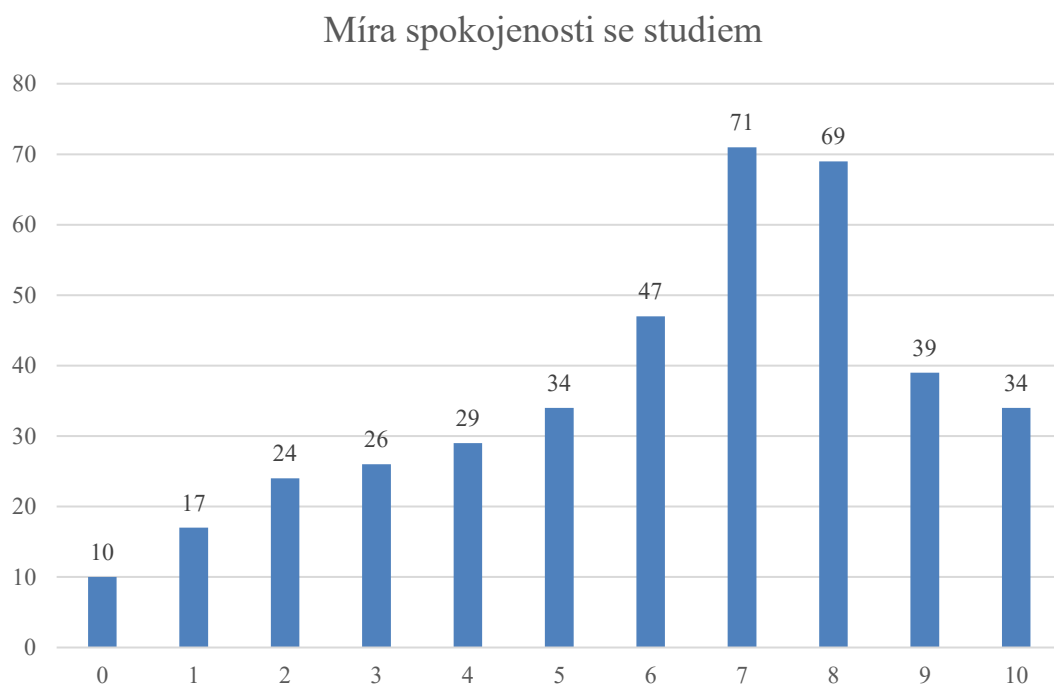


Graf 45. Do jaké míry jsou respondenti spokojeni s kvalitou místního životního prostředí (zdroj: vlastní šetření)

Odpověď s číslem 0 označilo 8 respondentů, tj. 2 %. Pouze 4 respondenti, tj. 1 %, se rozhodlo pro hodnotu 1. Nízkou míru spokojenosti ohledně kvality životního prostředí zaznamenalo také 17 respondentů, tj. 4,3 %, kteří zvolili odpověď s číslem 2. Celkem 34 respondentů, tj. 8,5 %, označilo číslo 3. Číslo 4 vybralo 29 respondentů, tj. 7,2 %. Na pomezí spokojenosti bylo 53 respondentů, tj. 13,3 %. Tito respondenti na škále zvolili číslo 5. Číslo 6 vybralo 47 respondentů, tj. 11,8 %. Nejvíce respondentů ohodnotilo svou spokojenost číslem 7, konkrétně 85 respondentů, tj. 21,3 %. Vyšší míru spokojenosti s kvalitou životního prostředí zaznamenalo 60 respondentů, tj. 15 %, kteří vybralo hodnotu 8, a 49 respondentů, tj. 12,3 %, kteří zvolili číslo 9. Naprosto spokojených respondentů s kvalitou životního prostředí bylo 14 respondentů, tj. 3,5 %, kteří označili číslo 10. Průměrná hodnota spokojenosti s kvalitou místního životního prostředí je 6,148.

Výsledky na otázku č. 43: „Jak jsi spokojen/á se svým studiem?“ (0 = vůbec nejsem spokojen/á, 10 = jsem naprosto spokojen/á)

N = 400

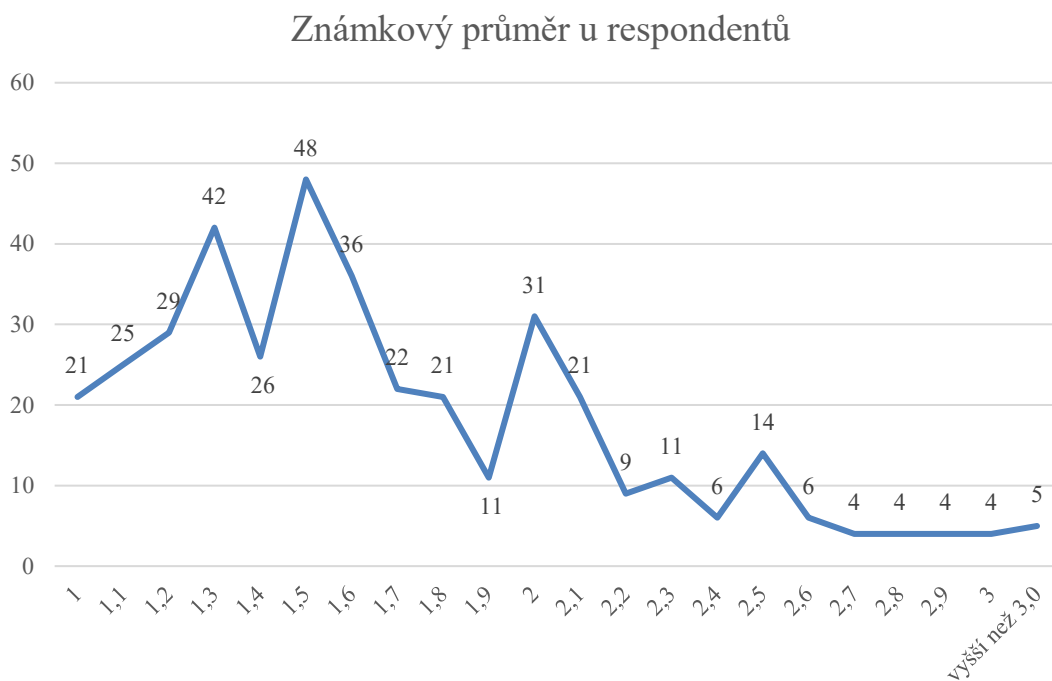


Graf 46. Do jaké míry jsou respondenti spokojeni se svým studiem (zdroj: vlastní šetření)

Nejméně respondentů označilo odpověď s číslem 0, jednalo se o 10 respondentů, tj. 2,5 %. Tito respondenti nejsou spokojeni se svým studiem. Dalších 17 respondentů, tj. 4,3 %, vybralo číslo 1. Nižší míru spokojenosti se studiem zaznamenalo 24 respondentů, tj. 6 %, kteří na škále zvolili číslo 2, a 26 respondentů, tj. 6,5 %, kteří na škále označili číslo 3. Za spíše nespokojené lze označit 29 respondentů, tj. 7,2 %, kteří ohodnotili svou spokojenost se studiem číslem 4. Číslo 5 zvolilo celkem 34 respondentů, tj. 8,5 %. Pro hodnotu 6 se rozhodlo 47 respondentů, tj. 11,8 %, ti již vykazují vyšší spokojenost se studiem. Hodnota 7 získala od respondentů nejvíce odpovědí, a to 71, tj. 17,8 %. Druhá nejčastější odpověď byla s číslem 8, kdy tohle číslo vybralo 69 respondentů, tj. 17,3 %. Spokojených respondentů se studiem bylo 39 studentů, tj. 9,8 %, a na škále označili číslo 9. Naprosto spokojených bylo 34 respondentů, tj. 8,5 %. Tito respondenti označili číslo 10. Průměrná hodnota odpovědí je 6,128.

Výsledky na otázku č. 44: „Jaký je tvůj aktuální známkový průměr ve škole?“ (výběr z možností odpovědí)

N = 400

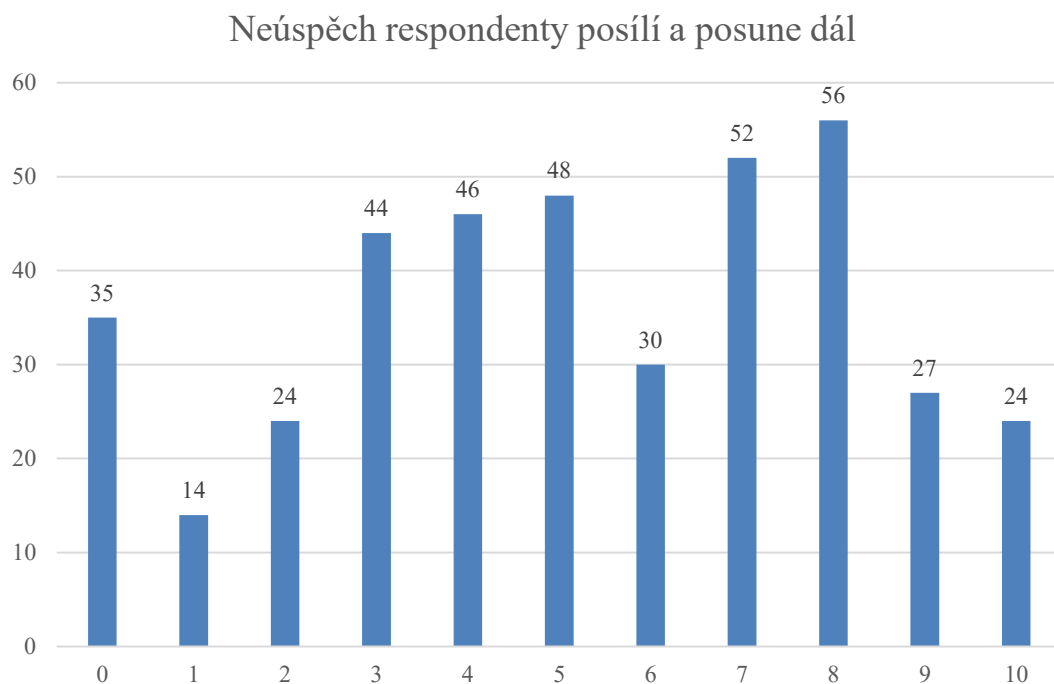


Graf 47. Známkový průměr u respondentů

Průměr 1,0 má 21 ze 400 respondentů, tj. 5,3 %. Průměr 1,1 označilo 25 respondentů, tj. 6,2 %. Průměr 1,2 zvolilo 29 respondentů, tj. 7,2 %. K průměru 1,3 se přihlásilo 42 respondentů, tj. 10,5 %. Průměr 1,4 označilo 26 respondentů, tj. 6,5 %. Nejvíce respondentů má průměr 1,5, konkrétně 48 respondentů, tj. 12 %. Průměr 1,6 označilo 36 respondentů, tj. 9 %. K průměru 1,7 se přihlásilo 22 respondentů, tj. 5,5 %. Průměr 1,7 a 2,1 měl stejný počet odpovědí, a to 22 respondentů, tj. 5,5 %. Průměr 1,8 zvolilo celkem 21 respondentů, tj. 5,2 %. Průměr 1,9 vybralo 11 respondentů, tj. 2,7 %. Vyšší množství odpovědí bylo i u průměru 2,0, konkrétně 31 respondentů, tj. 7,8 %. Průměr 2,1 označilo 21 respondentů, tj. 5,2 %. Pouhých 9 respondentů, tj. 2,2 %, zvolilo průměr 2,2. Průměr 2,3 vybralo 11 respondentů, tj. 2,7 %. Šest respondentů, tj. 1,5 %, má průměr 2,4 i průměr 2,6. Průměr 2,5 označilo 14 respondentů, tj. 3,5 %. Vždy 4 respondenti, tj. 1 %, označili průměr 2,7; 2,8; 2,9; 3,0. Průměr vyšší než 3,0 vybralo 5 respondentů, tj. 1,2 %. Průměr známek u respondentů je 1,68.

Výsledky na položku č. 45: „Zážitek neúspěchu mě posílí a posune dál.“ (0 = nikoliv, je to jen důkaz mojí neschopnosti, 10 = poučím se a hledám jinou cestu k úspěchu)

N = 400



Graf 48. Do jaké míry respondenty neúspěch posílí a posune dál (zdroj: vlastní šetření)

Odpověď s číslem 0 označilo 35 respondentů, tj. 8,8 %. Nejméně respondentů se rozhodlo pro odpověď s číslem 1, a to 14 respondentů, tj. 3,5 %. Hodnotou 2 označilo 24 respondentů, tj. 6 %. Odpovědi s číslem 3, 4, 5 byly v množství odpovědí poměrně vyrovnané, konkrétně číslo 3 zvolilo 44 respondentů, tj. 11 %. Číslo 4 zvolilo 46 respondentů, tj. 11,5 %, a číslo 5 vybralo 48 respondentů, tj. 12 %. Dalších 30 respondentů, tj. 7,5 %, se rozhodlo pro odpověď s číslem 6. Číslo 7 označilo 52 respondentů, tj. 13 %. Nejvíce respondentů zvolilo odpověď s číslem 8, a to 56 respondentů, tj. 14 %. Celkem 27 respondentů, tj. 6,8 %, označilo odpověď s číslem 9. Zbýlých 24 respondentů, tj. 6 %, označilo číslo 10. Průměrná hodnota této odpovědi je 5,233.

Výsledky na položku č. 46: „Úsilí, snahu a překonání obtížných úkolů považuji ve svém životě za důležité.“ (0 = vůbec to nepovažuji za důležité, 10 = považuji to za nejdůležitější)

N = 400



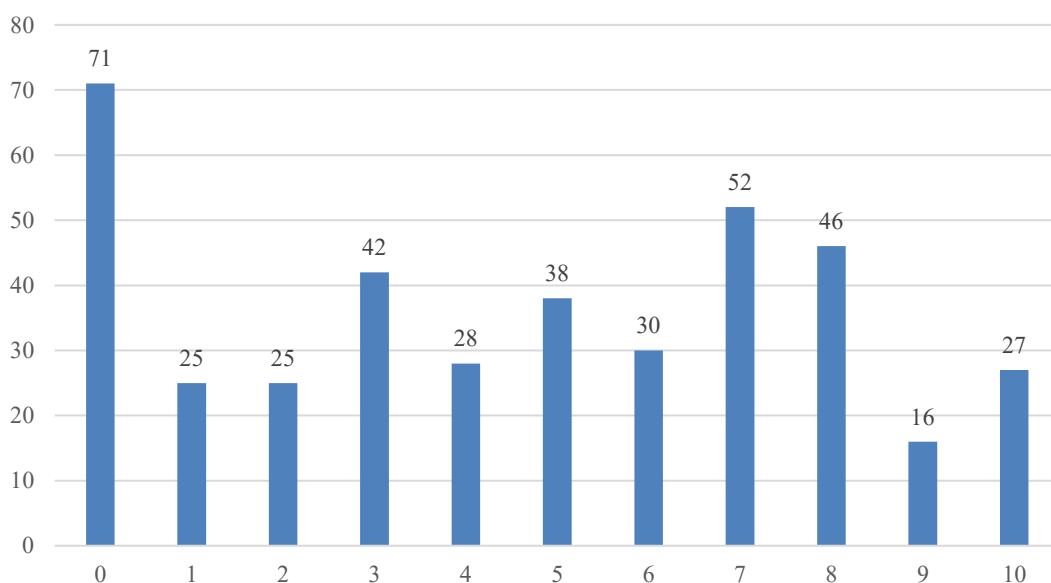
Graf 49. Do jaké míry respondenti považují úsilí, snahu a překonání důležitých úkolů za důležité (zdroj: vlastní šetření)

Výše uvedený výrok nepovažují vůbec za důležitý dva respondenti, tj. 0,5 %. K nízké míře důležitosti výroku se přiklání i jeden respondent, tj. 0,3 %, který odpověděl hodnotou 1 a 3 respondenti, tj. 0,8 %, kteří označili číslo 2. Číslo 3 zvolilo 8 respondentů, tj. 2 %. Dalších 14 respondentů, tj. 3,5 %, vybralo číslo 4. Těch, kteří výrok nijak neznevažují, zároveň jej nepovažují za důležitý, bylo 32 respondentů, tj. 8 %. Celkem 43 respondentů, tj. 10,8 %, se rozhodlo pro číslo 6. Vyšší míru důležitosti výroku připisuje 78 respondentů, tj. 19,5 %. Nejvíce respondentů důležitost ohodnotila číslem 8, konkrétně 102 respondentů, tj. 25,5 %. Dalších 50 respondentů, tj. 12,5 %, označili k výroku odpověď s číslem 9. Pro hodnotu 10 se rozhodlo 67 respondentů, tj. 16,8 %, ti považují výrok za nejdůležitější. Průměrná hodnota odpovědí je 7,468.

Výsledky na položku č. 47: „Dělal/a jsem práci/brigádu, která mě nebavila, abych se jednou dostal/a na lepší pracovní pozici.“ (0 = ne, nedělal/a jsem práci/brigádu, která mě nebaví, 10 = vždy dělám práci/brigádu, která mě nebavila, abych se jednou měl/a líp)

N = 400

Pravidelnost prací/brigád, které respondenty nebavily, ale dělali je s vidinou lepší budoucnosti



Graf 50, Jak často respondenti dělali práci/brigádu, která je nebavila s vidinou lepší budoucnosti (zdroj: vlastní šetření)

Celkem 71 respondentů, tj. 17,8 %, označilo číslo 0, tudíž nedělalo práci/brigádu, která by je nebavila s cílem, aby se jednou měli líp. Jednalo se o nejčastěji volenou odpověď. Číslo 1 a 2 zvolil stejný počet respondentů, a to 25 respondentů, tj. 6,3 %. Pro odpověď s číslem 3 se rozhodlo celkem 42 respondentů, tj. 10,5 %. Číslo 4 vybralo 28 respondentů, tj. 7 %. Číslo 5 označilo 38 respondentů, tj. 9,5 %, a číslo 6 označilo 30 respondentů, tj. 7,5 %. O něco více respondentů někdy dělalo práci/brigádu, která je nebavila, aby se jednou dostali na lepší pozici, konkrétně se jednalo o 52 respondentů, tj. 13 %, kteří zvolili číslo 7. Pro hodnotu 8 se rozhodlo 46 respondentů, tj. 11,5 %. Nejméně respondentů označilo číslo 9, a to 16 respondentů, tj. 5 %. Respondenti, kteří vždy dělají práci/brigádu, která je nebaví s cílem, že se jednou budou mít lépe označili číslo 10. Těchto respondentů bylo 27 ze 400 respondentů, tj. 6,8 %. Průměrná hodnota odpovědi je 4,573.

Výsledky na otázku č. 48: „Jak moc si ve svém životě věříš ve zdolávání překážek?“
(0 = nevěřím si vůbec, 10 = absolutně si věřím)

N = 400

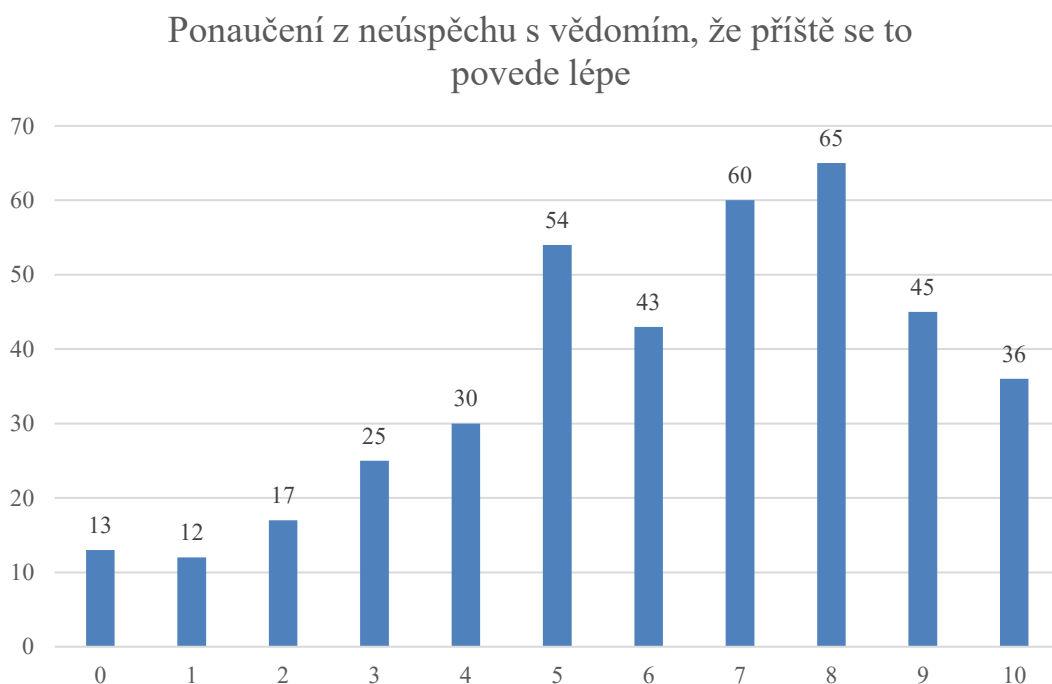


Graf 51. Do jaké míry si respondenti věří ve zdolávání překážek (zdroj: vlastní šetření)

Nízké sebevědomí ve zdolávání překážek uvedlo 11 respondentů, tj. 2,8 %, kteří si nevěří vůbec. Nedůvěřuje si také 9 respondentů, tj. 2,3 %, kteří na škále označili číslo 1. Hodnotu 2 uvedlo 21 respondentů, tj. 5,3 %. Sebevědomí ve zdolávání překážek číslem 3 ohodnotilo celkem 23 respondentů, tj. 5,8 %, a číslem 4 celkem 27 respondentů, tj. 6,8 %. Někde na pomezí se nachází 31 respondentů, tj. 7,8 %, kteří označili odpověď číslem 5. Významný nárůst odpovědí je u hodnoty 6, kterou vybralo 64 respondentů, tj. 16 %. Nejvíce odpovědí bylo však u čísla 7, kdy danou odpověď zvolilo 75 respondentů, tj. 18,8 %. Třetí vysoký pilíř z grafu značí nárůst odpovědí u čísla 8, kdy se pro toto číslo rozhodlo 73 respondentů, tj. 18,3 %. Odpověď číslo 9 označilo 36 respondentů, tj. 9 %. O něco méně, konkrétně 30 respondentů, tj. 7,5 %, zvolilo číslo 10. Jedná se o respondenty, kteří si ve zdolávání překážek absolutně věří. Průměrná hodnota víry u respondentů ve zdolávání překážek je 6,25.

Výsledky na položku č. 49: „Když se ti nepovede zkouška, jak moc si dokážeš uvědomit ponaučení z neúspěchu s vědomím, že příště se ti to povede lépe.“ (0 = vůbec si to neuvědomuji, 10 = absolutně si to uvědomuji)

N = 400



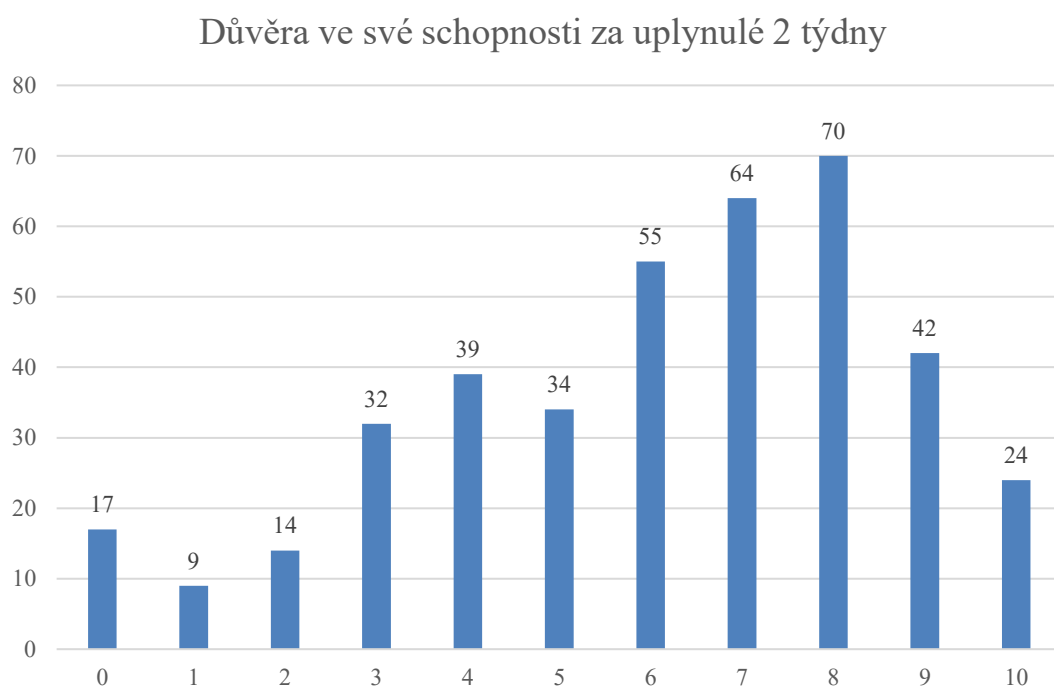
Graf 52, Do jaké míry si respondenti vezmou ponaučení z neúspěchu s vědomím, že se jim to příště povede lépe (zdroj: vlastní šetření)

Hodnotu 0 označilo 13 respondentů, tj. 3,3 %. Nejméně respondentů zvolilo odpověď s číslem 1, a to 12 respondentů, tj. 3 %. Tito respondenti si neuvědomují ponaučení z neúspěchu vůbec nebo ve velmi malé míře. Dalších 17 respondentů, tj. 4,3 %, odpovědělo hodnotou 2. Ani u těchto respondentů není uvědomění si ponaučení z neúspěchu vysoké. Pro odpověď s číslem 3 se rozhodlo 25 respondentů, tj. 6,3 %, a 30 respondentů, tj. 7,5 %, se rozhodlo pro číslo 4. Odpověď s číslem 5 uvedlo respondentů více, konkrétně 54 respondentů, tj. 13,5 %. Vyšší uvědomění si ponaučení z neúspěchu zaznamenalo 43 respondentů, tj. 10,8 %, kteří odpověděli číslem 6. Číslo 7 označilo 60 respondentů, tj. 15 %. Nejvíce respondentů zvolilo odpověď s číslem 8, a to 65 respondentů, tj. 16,3 %. U těchto respondentů lze říct, že si dokáží více uvědomit ponaučení z neúspěchu s vědomím, že se to příště povede lépe než u respondentů, kteří označili čísla nižší. Největší uvědomění

je však u 45 respondentů, tj. 11,3 % a 36 respondentů, tj. 9 %, kteří vybrali čísla 9 a 10. Průměrná hodnota odpovědi je 6,185.

Výsledky na položku č. 50: „Jak často jsi v posledních dvou týdnech cítil/a důvěru ve své schopnosti dosáhnout výsledků, čelit výzvám, které před tebou stojí, ponaučit se z vlastních neúspěchů a schopnost ovlivňovat události, které působí na tvůj život (Kočí & Donaldson, 2022)?“ (0 = důvěru jsem nepocítil/a vůbec, 10 = důvěru jsem pocítil/a po celou dobu)

N = 400



Graf 53. Do jaké míry respondenti pocítili důvěru ve své schopnosti v uplynulých 2 týdnech (zdroj: vlastní šetření)

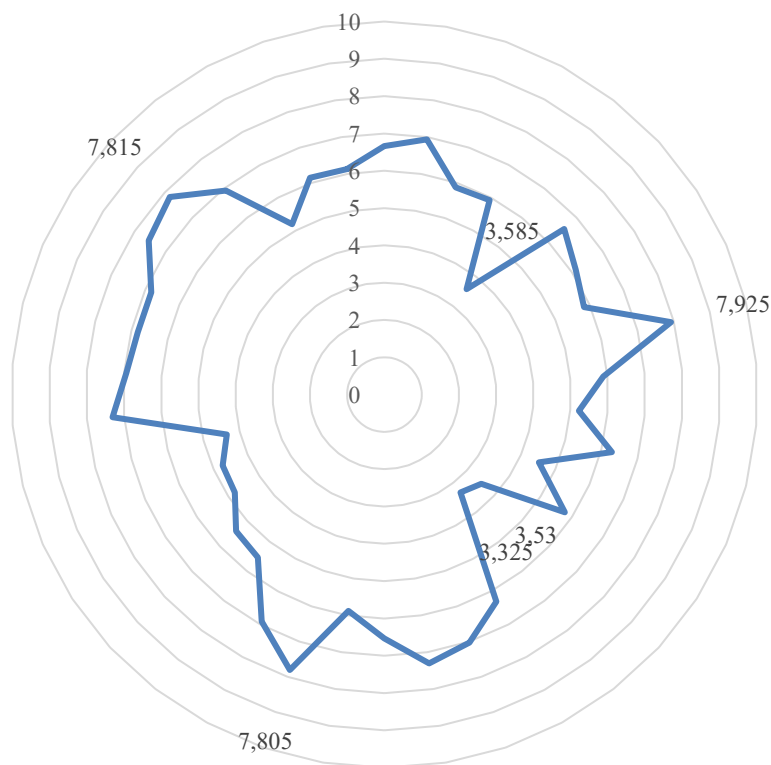
Celkem 17 respondentů, tj. 4,3 %, odpovědělo číslem 0. Nejméně respondentů označilo odpověď s číslem 1, a to 9 respondentů, tj. 2,3 %. Dalších 14 respondentů, tj. 3,5 %, zvolilo číslo 2. Následující odpovědi s číslem 3, 4, 5 uvedlo podobné množství respondentů, konkrétně číslo 3 označilo 32 respondentů, tj. 8 %. Číslo 4 označilo 39 respondentů, tj. 9,8 %, a číslo 5 označilo 34 respondentů, tj. 8,5 %. Pro odpověď s hodnou 6 se rozhodlo 55 respondentů, tj. 13,8 %. Číslo 7 uvedlo 64 respondentů, tj. 16 %. Nejvíce respondentů vybralo odpověď s číslem 8, konkrétně 70 respondentů, tj. 17,5 %. Nejvyšší míru důvěry pocítilo 42 respondentů, tj. 10,5 %, kteří označili číslo 9 a 24 respondentů, tj. 6 %, kteří označili číslo 10. Průměrná hodnota odpovědi je 6,0375.

4.5 Vyhodnocení hlavního výzkumného cíle

Hlavním výzkumným cílem praktické části bylo analyzovat a vyhodnotit akademický wellbeing u vybraných vysokoškolských studentů. Pro naplnění cílů byl proveden sběr dat pomocí anonymního dotazníkového šetření. Dotazník obsahoval celkem 53 otázek a byl rozčleněn do tří částí. První část si kladla za úkol zmapovat akademický wellbeing u vybraných vysokoškolských studentů. Tato část v dotazníku obsahovala nejvíce otázek, konkrétně 43, jež byly převzaty z mezinárodního institutu OECD zabývající se wellbeingem. Otázky směřují na vnitřní jevy respondenta, např. pocity nebo postoje k danému výroku. Těchto 43 otázek můžeme volně rozdělit do čtyř oblastí, kdy první oblast tvoří otázky, které se zabírají pocity respondenta, např. deprese, stres, osamělost, únava, vztek, ale i pocity smíchu, štěstí a klidu v rámci 24hod. intervalu. Konkrétně zde jsou zahrnuty otázky č. 3, č. 4, č. 5 a č. 15–č. 24. Pro vyhodnocení dílčího výzkumného cíle byly do druhé oblasti zahrnuty otázky týkající se spokojenosti, ať už se životem respondenta, tak s životním prostředím, se studiem, se zdravím, ale i s komunitou lidí, s minulostí, ale i s budoucností. Do této oblasti spadají otázky s č. 1, č. 2, č. 8, č. 9, č. 34–č. 43. Dále zde nalezneme otázky týkající se obdobných pocitů, např. pocit energie, klidu, osamělosti, ale tentokrát v intervalu uplynulého týdne. Mezi tyto otázky patří č. 31–č. 33. Zbylé otázky, tj. č. 6, č. 7, č. 25–č. 30, hodnotí aktuální pocit štěstí respondenta, zda pociťuje úspěch z věcí, které dělá a jestli vykonávané aktivity stojí za to. Na výše zmíněné otázky respondenti odpovídali v rozmezí 0–10, kde číslo 0 denotovalo silně negující tvrzením, např. „tento pocit jsem vůbec neměl/a“, a naopak číslo 10 označovalo potvrzující tvrzení „tento pocit jsem měl/a po celou dobu“. Součástí 43 otázek zaměřující se na wellbeing byly i otázky, kdy měl respondent vyjádřit svůj postoj pomocí odpovědí od zásadně nesouhlasím až po zásadně souhlasím. Jednalo se konkrétně o otázky č. 10–č. 14, které jsou vyhodnocovány zvlášť.

Hlavní výzkumná otázka byla: Jaká je celková úroveň wellbeingu u vysokoškolských studentů u náhodně vybraných vysokých škol?

Wellbeing vybraných studentů vysokých škol



Graf 54, Wellbeing u vybraných studentů vysokých škol (zdroj: vlastní šetření)

Na grafu jsou zaznačeny průměrné hodnoty odpovědí na otázky č. 1–č. 9 a č. 15–č. 43. Paprskový graf poukazuje, že většina hodnot se pohybuje okolo průměru. V grafu jsou ponechány tři nejnižší a tři nejvyšší průměrné hodnoty. Podprůměrné hodnoty nebo hodnoty blížící se číslu 0 znamenají, že vybraní vysokoškolští studenti tento pocit nepocítili vůbec nebo ve velmi malé intenzitě. Hodnota 3,585 i 3,53 je výsledkem otázek dotazujících se vybraných vysokoškolských studentů na pocit deprese. Nejnižší hodnota, tj. 3,325, je průměrnou hodnotou na odpověď, která zjišťovala pocit vzteku u vybraných vysokoškolských studentů. Nejvyšší průměrnou hodnotu, a to 7,925, zaznamenala otázka č. 9, kde vybraní vysokoškolští studenti měli na škále 0-10 označit, jaký je jejich odhad se spokojeností za 5 let. Hodnota 7,805 odkazuje na otázku č. 27, kde vybraní vysokoškolští studenti měli na škále vybrat, jestli si mohou sami rozhodnout, jak budou žít svůj život.

Poslední vrchol s průměrnou hodnotou 7,815 je výsledkem dat, která odpovídají na otázku č. 39. Tato otázka směřovala na spokojenost vysokoškolských studentů s komunitou, která je obklopuje. Celková průměrná hodnota otázek č. 1–č. 9 a otázek č. 15–č. 43 je 6,06.

Tabulka 1, průměrné odpovědi na otázky č. 10 až č. 14 (zdroj: vlastní šetření)

Otázka	Nejčastější odpověď	Počet respondentů (N = 400)	Průměrná hodnota
10. Ve většině ohledů se můj život blíží k mému ideálu	spíše souhlasím	154 (38,5 %)	4,5
11. Podmínky mého života jsou skvělé	spíše souhlasím	142 (35,5 %)	5,09
12. Se svým životem jsem spokojen/á	spíše souhlasím	134 (33,5 %)	4,83
13. Doposud jsem dosáhl/a věcí, kterých jsem chtěl/a	spíše souhlasím	163 (40,75 %)	4,7
14. Kdybych mohl/a prožít svůj život znovu, nic bych na něm neměnil/a	spíše nesouhlasím	94 (23,5 %)	3,67

V tabulce jsou vyhodnoceny odpovědi, kde měli respondenti na výběr odpovědi od zásadně nesouhlasím až po zásadně souhlasím. Nejpočetnější a nejčastější byla odpověď spíše souhlasím, kdy danou odpověď na položku č. 10 zvolilo 154 ze 400 respondentů tj. 38,5 %. Stejnou odpověď označilo 142 respondentů, tj. 35,5 % u otázky č. 11. Spíše souhlasím označilo 134 respondentů, tj. 33,5 %, u otázky č. 12 a totožnou odpověď u otázky č. 13 s 163 respondenty, tj. 40,75 %. U otázky č. 14 byla nejpočetnější odpověď spíše nesouhlasím, kterou označilo 94 respondentů, tj. 23,5 %.

Pro větší srozumitelnost byly odpovědi převedeny na číselnou škálu 1–7, tj. odpověď zásadně nesouhlasím (1), nesouhlasím (2), spíše nesouhlasím (3), ani nesouhlasím

ani souhlasím (4), spíše souhlasím (5), souhlasím (6), zásadně souhlasím (7). Následně byly hodnoty zprůměrovány. Průměrná hodnota u výroku, zda se život respondentů blíží k jejich ideálu 4,5, tzn. někde ve středu mezi neutrálním názorem a spíše souhlasným. Následující výrok, zdali respondenti považují jejich podmínky života za skvělé, má již nadprůměrnou hodnotu, tj. 5,09, tudíž s tvrzením respondenti spíše souhlasí. Položka s č. 12 uváděla výrok, zdali jsou respondenti se svým životem spokojeni. Opět průměrná hodnota, tj. 4,83, korelovala s nejčastější výslednou odpovědí spíše souhlasím. Shoda se potvrdila i u položky s č. 13, kde se respondenti měli vyjádřit k výroku, který odkazuje na dosažení věcí, kterých doposud chtěli. Průměrná hodnota této otázky je 4,7, což značí výsledek spíše souhlasím. Malé nuance jsou u poslední položky s č. 14, která zněla, pokud by respondenti mohli prožít svůj život znovu, nic by na něm neměnili. Průměrná hodnota je 3,67, čímž se blíží spíše k neutrální odpovědi ani nesouhlasím ani souhlasím. Oproti tomu byla nejčastější odpověď u této položky spíše nesouhlasím.

4.6 Dílčí výzkumné cíle a otázky

Dílčí výzkumný cíl č. 1: Hodnocení úrovně wellbeingu u vybraných vysokoškolských studentů z krátkodobého hlediska.

Dílčí výzkumná otázka č. 1: Jaká je úroveň wellbeingu u vybraných vysokoškolských studentů z krátkodobého hlediska?

S dílčím výzkumným cílem souvisí položky č. 3, č. 4, č. 5, otázky č. 15 - č. 24, č. 31 – č. 33.

Tabulka 2, Úroveň wellbeingu u vysokoškolských studentů z krátkodobého hlediska

Otázka	Průměrná hodnota
3. Včera jsem se cítil/a šťastně	5,87
4. Včera jsem se cítil/a ustaraně	5,923
5. Včera jsem se cítil/a v depresi	3,585
15. Včera jsem pocítil/a zábavu	5,89
16. Včera jsem pocítil/a klid	5,228
17. Včera jsem pocítil/a obavy	6,29

18. Včera jsem pocítil/a smutek	4,523
19. Včera jsem pocítil/a štěstí	5,755
20. Včera jsem pocítil/a depresi	3,53
21. Včera jsem pocítil/a vztek	3,325
22. Včera jsem pocítil/a stres	6,305
23. Včera jsem pocítil/a únavu	7,028
24. Smál/a jsi se včera? I úsměv se počítá	7,305
31. V rámci minulého týdne jsem měl/a spoustu energie	4,79
32. V rámci minulého týdne jsem se cítil/a klidný/á	4,738
33. V rámci minulého týdne jsem se cítil/a osamělý/á	4,358
Celkový průměr	5,28

Výše uvedené otázky v tabulce si kladou za cíl vyhodnocení krátkodobého wellbeingu u vybraných vysokoškolských studentů. Profesor Seligman i autoři Watson, Clark a Tellegen (tvůrci dotazníku PANAS) hodnotí wellbeing z krátkodobého hlediska pomocí otázek směřující pocity v intervalu 24hod. nebo v rámci uplynulého týdne (Schueller, 2010). Na základě jejich poznatků byly sestaveny otázky pro naplnění dílčího výzkumného cíle č. 1. Respondenti hodnotili na škále 0–10, kde 0 = tento pocit jsem vůbec neměl/a, a 10 = tento pocit jsem měl/a po celou dobu. Vyšší průměrné hodnoty se nachází u pocitů únavy, stresu a obav. Pozitivním zjištěním může být, že nejvyšší průměrná hodnota je u otázky č. 24, která se dotazuje na smích z předešlého dne. Nižší průměrné hodnoty, tj. pocity, které respondenti pocítili v malé intenzitě jsou deprese, vztek a osamělost. Průměrná hodnota wellbeingu z krátkodobého hlediska u vybraných vysokoškolských studentů vyšla 5,28. Jedná se o pozitivní zjištění, jelikož studenti vykazují vysokou intenzitu smíchu, zároveň však vyšší míru stresu a únavy (možné zvýšení v rámci specifik akademického roku, tj. zkuškového), ale nevykazují vysokou míru deprese a vzteku.

Dílčí výzkumný cíl č. 2: Analýza úrovně životní spokojenosti u vybraných vysokoškolských studentů.

Dílčí výzkumná otázka č. 2: Jaká je celková úroveň životní spokojenosti u vybraných vysokoškolských studentů?

S dílčím výzkumným cílem souvisí otázky č. 1, č. 8, č. 9 a č. 34–č.43.

Tabulka 3, Úroveň životní spokojenosti u vysokoškolských studentů

Otázka	Průměrná hodnota
1. Jak moc jsi spokojen/á se svým životem?	6,663
8. Jak moc spokojen/ý jsi byl/a se svým životem před 5 lety?	5,84
9. Jaký je tvůj odhad, že budeš spokojen/á se svým životem za 5 let?	7,925
34. Jak jsi spokojen/á se svou životní úrovní?	7,313
35. Jak jsi spokojen/á se svým zdravím?	6,94
36. Jak jsi spokojen/á s tím, čeho v životě dosahuješ?	6,82
37. Jak jsi spokojen/á se svými osobními vztahy?	6,825
38. Jak jsi spokojen/á s tím, jak bezpečně se cítíš?	7,545
39. Do jaké míry jsi spokojen/á s lidmi, kteří tě obklopují (s tvou komunitou)?	7,815
40. Jak jsi spokojen/á s tvou budoucí bezpečností?	6,925
41. Jak jsi spokojen/á s množstvím času, který věnuješ věcem, které rád/a děláš?	5,193
42. Jak jsi spokojen/á s kvalitou místního životního prostředí?	6,148
43. Jak jsi spokojen/á se svým studiem?	6,128
Celkový průměr	6,78

Pro naplnění dílčího výzkumného cíle č. 2 byly z dotazníku vybrány otázky, které spadaly do oblasti spokojenosti. I zde pro vyhodnocení byla použita Likertova škála v rozmezí 0–10, kdy 0 = vůbec nejsem spokojen/á a 10 = jsem naprosto spokojen/á. Z tabulky lze vypočítat, že nejvyšší spokojenost respondenti shledávají u otázky č. 9, která se zaměřovala na predikci životní spokojenosti za 5 let. Vysoké průměrné hodnoty byly shledány u spokojenosti s komunitou, s bezpečností a s životní úrovní. Konkrétně se jednalo o hodnoty vyšší než číslo 7. Naopak nejnižší průměrná hodnota 5,193 je u otázky s č. 41. Tato otázka zjišťovala spokojenost respondentů s množstvím času, které věnují oblíbeným aktivitám. Druhá nejnižší hodnota byla 5,84, která je výsledkem otázky č. 8, která zkoumala spokojenost respondentů se svým životem před 5 lety. Celková průměrná hodnota životní spokojenosti u vybraných vysokoškolských studentů je 6,78. Lze tedy konstatovat, že nejen hodnota akademického wellbeingu, ale i hodnota životní spokojenosti u vybraných vysokoškolských studentů je nadprůměrná.

Dílčí výzkumný cíl č. 3: Zjistit, vztah mindsetu a školní úspěšnosti u vybraných vysokoškolských studentů.

Dílčí výzkumná otázka č. 3: Jaký je vztah mezi mindsetem a školní úspěšností u vybraných vysokoškolských studentů?

S dílčím cílem č. 4 souvisí otázka č. 44 až č. 50.

Tabulka 4, Znamkový průměr u vybraných vysokoškolských studentů (zdroj: vlastní šetření)

Otázka	Průměrná hodnota
44. Jaký je tvůj aktuální znamkový průměr ve škole?	1,675

Tabulka 5, Úroveň mindsetu u vybraných vysokoškolských studentů v závislosti na nejlepším a nejhorším znamkovém průměru (zdroj: vlastní šetření)

Otázka	Studijní průměr	Počet respondentů (N = 400)	Průměrná hodnota
45. Zážitek neúspěchu mě posílí a posune dál.	1,0	21 (5,25 %)	5,5
	1,1	25 (6,25 %)	6,6
	1,2	29 (7,25 %)	5,9
	1,3	42 (10,5 %)	4,5
	3,0	4 (1 %)	6,5
	vyšší než 3,0	5 (1,25 %)	4,2
46. Úsilí, snahu a překonání obtížných úkolů považuji ve svém životě za důležité.	1,0	21 (5,25 %)	7,7
	1,1	25 (6,25 %)	8,0
	1,2	29 (7,25 %)	7,7
	1,3	42 (10,5 %)	7,4
	3,0	4 (1 %)	7,8

	vyšší než 3,0	5 (1,25 %)	7,4
48. Jak moc si ve svém životě věříš ve zdolávání překážek?	1,0	21 (5,25 %)	6,5
	1,1	25 (6,25 %)	7,4
	1,2	29 (7,25 %)	6,6
	1,3	42 (10,5 %)	6,1
	3,0	4 (1 %)	5,8
	vyšší než 3,0	5 (1,25 %)	5,4
49. Když se ti nepodaří zkouška, jak moc si dokážeš uvědomit ponaučení z neúspěchu s vědomím, že příště se ti to podaří lépe.	1,0	21	6,5
	1,1	25	7,0
	1,2	29	6,1
	1,3	42	6,0
	3,0	4	5,8
	vyšší než 3,0	5	5,8
50. Jak často jsi v posledních dvou týdnech cítil/a důvěru ve své schopnosti dosáhnout výsledků, čelit výzvám, které před tebou stojí, ponaučit se z vlastních neúspěchů a schopnost ovlivňovat události, které působí na tvůj život? (Kočí & Donaldson, 2022)	1,0	21	7,3
	1,1	25	7,0
	1,2	29	6,7
	1,3	42	6,3
	3,0	4	7,5
	vyšší než 3,0	5	4,4

Druhou částí dotazníku byly otázky zaměřené na školní úspěšnost a mindset u vybraných vysokoškolských studentů. Snahou bylo prokázat, do jaké míry spolu dané dvě věci souvisí. Respondenti opět volili odpověď na škále 0–10, kdy číslo 0 vyvracelo danou odpověď a číslo 10 ji naopak potvrzovalo. U položky s číslem 45., která zněla „Zážitek neúspěchu mě posílí

a posune dál“ měli nejnížší průměrnou hodnotu, a to 4,2, ti respondenti, jejichž průměr byl vyšší než 3,0. Jinými slovy, respondenty, kteří z dotazovaných vykazovali nejhorší možný akademický průměr, tj. vyšší než 3,0, zážitek neúspěchu spíše neposílí a neposune dál. Nejvyšší průměrnou hodnotu, tj. 6,6, vykazují respondenti s průměrem 1,1.

Položka s číslem 46 zněla: „Úsilí, snahu a překonání obtížných úkolů považuji ve svém životě za důležité.“, zde se objevily stejné průměrné hodnoty jak u respondentů s průměrem vyšší než 3,0, tak i u respondentů s průměrem 1,3. U této otázky se předpokládaná shoda korelace mindsetu a školní úspěšnosti neprojevila. Lze tedy konstatovat, že všichni vybraní vysokoškolsí studenti, ať už mají známkový průměr 1,0 nebo vyšší než 3,0, považují úsilí, snahu a překonávání obtížných úkolů za důležité, dokonce průměrnou hodnotou vyšší než 7.

Téměř přímá úměrnost, jež by potvrdzovala vstupní předpoklad, se projevila u otázky s číslem 48, která zněla: „Jak moc si ve svém životě věříš ve zdolávání překážek?“. Kdy respondenti se známkovým průměrem vyšším než 3,0 měli průměrnou hodnotu odpovědi 5,4. Respondenti se známkovým průměrem 3,0 měli průměrnou hodnotu odpovědi 5,8. Dále bylo zjištěno, že u respondentů se známkovým průměrem 1,3 je průměrná hodnota odpovědi 6,1. Respondenti se známkovým průměrem 1,2 a 1,0 vyšli s podobnou průměrnou hodnotou odpovědi, a to konkrétně 6,6 a 6,5. Nejvyšší průměrná hodnota odpovědi, tj. 7,4 byla zaznamenána u respondentů se známkovým průměrem 1,2. Z vyhodnocení vyplývá, že respondenti s nejhorším průměrem, tedy vyšším než 3,0, vykazují nižší míru důvěry v sebe sama při zdolávání překážek. Naopak se ukázalo, že studenti, kteří získávají lepší školní hodnocení, vykazují i vyšší míru sebedůvěry v překonávání překážek než studenti s horším průměrem.

U položky s číslem 49, která zněla: „Když se ti nepodaří zkouška, jak moc si dokážeš uvědomit ponaučení z neúspěchu s vědomím, že příště se ti to podaří lépe.“, se také projevilo rozdílení. Respondenti, kteří v dotazníkovém šetření označili známkový průměr vyšší než 3,0 a celá 3,0, měli v průměrné hodnotě odpovědi na otázku stejnou hodnotu, a to 5,8. Nejvyšší průměrná hodnota odpovědi – 7,0 – byla u respondentů se známkovým průměrem 1,1. I zde můžeme pozorovat jistou korelaci, že s lepšími známkami se pojí vyšší uvědomění si ponaučení z neúspěchu spojené s vyšší mírou optimismu při dalších pokusech.

Poslední položka v odpovědích vykazuje zajímavý posun. Jedná se o položku s číslem 50, která zněla: „Jak často jsi v posledních dvou týdnech cítil/a důvěru ve své schopnosti dosáhnout výsledků, čelit výzvam, které před tebou stojí, ponaučit se z vlastních neúspěchů a schopnost ovlivňovat události, které působí na tvůj život?“. Respondentům se známkovým průměrem 1,0 a 1,1 vyšla průměrná hodnota odpovědí na položku 7,3 a 7,0. Tito respondenti vykazují vysokou míru školní úspěšnosti s intenzivním pocitem důvěry ve své schopnosti dosáhnout požadovaných cílů, čelit výzvam a poučit se z vlastních neúspěchů. Obdobný pocit s průměrnou intenzitou 6,7 a 6,3 mají respondenti, kteří označili známkový průměr 1,2 a 1,3. Signifikantní změna nastává u respondentů se známkovým průměrem 3,0, kde průměrná hodnota odpovědi vyšla 7,5 a řadí se tím na první příčku. Naopak podprůměrná hodnota odpovědi na položku, tj. 4,4, byla zaznamenána u respondentů s průměrem vyšším než 3,0. U těchto respondentů je pocit důvěry ve své schopnosti, čelit výzvam a atd., nejnižší.

Tabulka 6, Školní úspěšnost ovlivněna pocitem stresu (zdroj: vlastní šetření)

Otázka	Studijní průměr	Počet respondentů	Průměrná hodnota
22. Včera jsem pocítil/a stres	1,0	21	6,4
	1,1	25	5,1
	1,2	29	5,4
	1,3	42	6,5
	3,0	4	5
	vyšší než 3,0	5	8,4

Pro zajímavost je zde vyhodnocení na položku s číslem 22, která se zabývala pocitem stresu z předešlého dne (0 = tento pocit jsem vůbec nepocítil/a, 10 = tento pocit jsem měl/A celý den). Z tabulky lze vyčíst, že nejvyšší intenzitu stresu, a to 8,4, vykazují respondenti s průměrem vyšším než 3,0. Pozoruhodné také je, že naopak nejnižší míru stresu, tj. průměrnou hodnotou 5, označili respondenti, kteří měli známkový průměr 3,0.

4.7 Diskuze a doporučení pro studenty

Pro srovnání výsledků z dotazníkového šetření bylo snahou vybrat pestré studie, které probíhaly v různých koutech světa. Bylo zjištěno, že nejvíce studií se zaměřovalo na wellbeing vysokoškolských studentů hned po začátku vypuknutí pandemie a výzkumy na dlouhodobý dopad na studentský wellbeing jsou stále v procesu. Všechny vybrané studie používaly pro sběr dat metodickou metodu dotazník, např. PANAS nebo dotazníky pro měření subjektivního wellbeingu (ukázky uvedené v teoretické části). Cílem bylo oslovit co největší množství vysokoškolských studentů, aby mohl být průzkum relevantně srovnán s ostatními zahraničními studii.

Cílem této diplomové práce bylo zjistit úroveň blahobytu (wellbeingu) u vybraných vysokoškolských studentů, jejich nastavení mysli (mindset) ve vztahu se školní úspěšností. Před samotným dotazníkovým šetřením byla zvolena hlavní výzkumná otázka týkající se akademického wellbeingu a její rozšíření pomocí několika dílčích výzkumných cílů. Díky odpovědím z dotazníkové šetření byla nasbíraná potřebná data k analýze ke stanoveným cílům. Do průzkumu se zapojilo celkem 400 vybraných vysokoškolských studentů s různým vzdělávacím zaměřením. Výzkumný nástroj byl zhotoven pomocí softwaru Google forms a následně byl distribuován v elektronické podobě skrz vybrané sociální sítě, které sdružují studenty. V anonymním dotazníku se nacházelo dohromady 50 otázek, jež byly situovány do různých oblastí tak, aby odpovídaly vytyčeným cílům. V úvodu dotazníku respondenti odpovídali na otázky týkající se genderu a jejich studia na vysokých školách.

První část dotazníku si kladla za úkol vyhodnotit úroveň wellbeingu u vybraných vysokoškolských studentů. Pro tuto část bylo využito 43 otázek, které byly převzaty z mezinárodního institutu pro hodnocení wellbeingu. Hodnotící škála 0–10 byla ponechána, přičemž odpovědi blíží se k číslu 0 tvrzení spíše negovaly, naopak odpovědi přibližující se číslu 10 položku/otázku spíše potvrzovaly. Předpokládalo se, že respondenti budou vykazovat nízkou průměrnou hodnotu wellbeingu vzhledem k situaci spojené s pandemií Covidu-19 a současné situaci ve spojitosti s válkou na Ukrajině.

Bylo zjištěno, že průměrná hodnota celkového wellbeingu u vybraných vysokoškolských studentů je nadprůměrná, a to 6,06. Výsledky kopírují životní styl vysokoškoláků.

Respondenti vykazují vysokou míru únavy a stresu, což však nemá zásadní vliv na jejich dlouhodobý wellbeing.

Ke stejnému závěru došla i studie z roku 2021 od autorů Ch. Liu a kol., která zahrnula přes 3 tisíce vysokoškolských studentů z australských univerzit. Tato studie potvrzuje, že vysokoškoláci ve srovnání s běžnou populací vykazovali po začátku pandemie vyšší míru deprese a úzkosti. V současné studii však bylo zjištěno, že změny životního stylu, obavy související s onemocněním Covid-19, fyzický zdravotní stav a ochranné psychologické faktory (tj. odolnost a emocionální podpora) byly významnými prediktory blahobytu studentů, ale pouze s malými účinky a intenzita pocitu deprese a úzkosti se s postupem období nezvyšuje (Liu, 2010).

Což potvrzuje i naše dotazníkové šetření, kdy nejnižší naměřená průměrná hodnota odpovědí u vybraných vysokoškolských studentů byla právě u položek, které se týkaly deprese. Lze tedy konstatovat, že i když mohli studenti vykazovat vyšší míru deprese při začátku a během pandemie, není tento pocit přenášen do současnosti. Tohle tvrzení podkládá i studie z roku 2020 od American College Health Association, která prováděla výzkum zaměřený na vliv pandemie Covidu-19 na vysokoškolské studenty, kterých se do šetření zapojilo více než 18 tisíc. U těchto studentů byla změřena vysoká míra obav o svoji budoucí bezpečnost vzhledem vysoké míry nejistoty. Na podzim roku 2019 se zvýšila prevalence pocitu deprese, která následně poklesla na jaře roku 2020 (Martinez, 2020). Nicméně z naší studie ve shodě vyplývá, že celková úroveň wellbeingu je nyní u vysokoškoláku zachována, míra deprese je nízká, a naopak byla naměřena vysoká průměrná hodnota ohledně budoucí spokojenosti se životem.

Druhá část dotazníku byla zaměřena na školní úspěšnost u vybraných vysokoškolských studentů ve vztahu s jejich nastavením mysli. Bylo předpokládáno, že úroveň mindsetu spolu s wellbeingem bude přímo úměrně korelovat s jejich známkovým průměrem.

Ze stejného předpokladu vychází hned několik dalších studií, např. studie od autorů R. H. Dodd a kol. ze Spojených států amerických a Spojeného království vydali zjištění, že studenti od začátku pandemie vykazují vysokou míru stresu, který se následně negativně odráží v jejich školní úspěšnosti (Dodd, 2021). K tomuto jevu se přiklání i American

Collegge Health Association, kdy v období března až květen roku 2020 vyšší podíl studentů uvedl, že stav wellbeingu negativně ovlivnil jejich studijní výsledky (Martinez, 2020).

Nejvyšší hodnota stresu byla v dotazníkovém šetření zaznamenána u vybraných vysokoškolských studentů, kteří měli studijní průměr vyšší než 3,0. V souvislosti s tímto tvrzením je však potřeba zmínit, že naopak nejnižší průměrná hodnota stresu nebyla naměřena u respondentů, kteří měli průměr 1,0, jak by se dalo očekávat, ale u respondentů, kteří měli průměr 3,0. V extrémních případech se předpoklad potvrdil, tj. respondenti se známkovým průměrem 1,0 vykazují nižší míru stresu a vyšší sebedůvěru než respondenti se známkovým průměrem 3,0. Neshody nastávají u zbylých známkových průměrů, kde nelze s jistotou tento předpoklad potvrdit. Možným důvodem, proč byl předpoklad částečně vyvrácen je, že respondentů s horším průměrem bylo podstatně menší množství než premiantů.

Doporučení pro studenty

Akademický výkon u vysokoškoláků je obecně ovlivněn řadou faktorů, kde jedním z nich může být právě zmíněný stres, který může souviset s horším akademickým výkonem. Studie od autorů M. A. Lumley a K. M. Provenzano testovali úroveň stresu u vysokoškolských studentů a dopady na jejich školní úspěšnost. Přišli na to, že stres studentů na vysoké škole může mít příčinu ve dvou zdrojích. Jedním z nich je možné stěhování z domu za studiem, přizpůsobení se novým výzvám, dokonce rozhodování o své budoucí kariéře. Druhou příčinou mohou být konflikty ve vztazích, ať už rodinných nebo přátelských. Proto byly navrženy techniky, které vysokoškolským studentům mají pomoci se zvládnutím stresu, např. relaxační trénink, time management, správná výživa, cvičení, nácvik asertivity při řešení problémů (Lumley, 2003).

Od relaxačních technik, např. různá dechová cvičení, meditace, jóga, se pojďme přesunout k samotnému nastavení mysli. Nejedna studie poukazuje na to, že jedinci s pozitivním nastavením mysli vykazují vyšší úsilí o dosažení cílů a jsou označováni za ty úspěšnější. Navíc jsou spokojenější s komunitou, která je obklopuje. Vědci se také shodují, že právě lidské vztahy jsou jeden z nejspolehlivějších ukazatelů pro zjištění wellbeingu

(Lyubomirsky, 2005). K pozitivním emocím a vztahům Seligman do podpory celkového wellbeingu přidal další tři pilíře: angažovanost, smysl života a dosahování cílů. A právě z těchto prvků si lze odvodit doporučení pro studenty – sdílení radostných chvil se svými kolegy/kolegyněmi, věnování se naplno tomu, co je baví, budování a udržování pozitivních vztahů (ať už osobní, tak i pracovní), nepřestávat hledat smysl a účel v tom, co dělají a s úsilím zdolávat překážky.

Úroveň blahobytu a přístupu ke zdraví je také založena na prostředí, které jedince obklopuje, a právě univerzita může být pro studenty prostředním podpory wellbeingu. Začlenění funkcí podporující zdraví a pohodu by mělo být jednou z priorit každé univerzity. Proto je zde uveden také apel, jak na samotné univerzity, tak i na učitele, aby studentům poskytlí prostředí pro rozvoj jejich wellbeingu.

Závěr

Tato diplomová práce byla věnována tématu zaměřující se na úroveň wellbeingu a nastavení mysli ve vztahu se školní úspěšností u vybraných vysokoškolských studentů. Práce je členěna na dvě části, konkrétně na teoretickou a praktickou část.

V teoretické části diplomové práce je vysvětlen pojem wellbeingu, jeho stručná historie a možné metody měření. Další pasáž se věnuje nastavení mysli neboli mindsetu, jeho možnému dělení se zaměřením na mindset růstový a fixní. Teoretická část je zakončena studii, jež se zaměřují na mindset vysokoškolských studentů, jeho porovnání a zkoumání v rámci školní úspěšnosti.

Hlavním cílem praktické části bylo analyzovat úroveň akademického wellbeingu u vybraných vysokoškolských studentů. V návaznosti na téma byly stanoveny i rozšiřující dílčí výzkumné cíle, které se zaměřily na wellbeing u vybraných vysokoškolských studentů z krátkodobého hlediska a na celkovou spokojenost těchto studentů se životní úrovní a nastavení mysli ve vztahu se školním průměrem. Cílové zaměření následně posloužilo pro složení jednotlivých oblastí v dotazníku, ve kterém bylo celkem 50 otázek s hodnocením na škále 0–10. Díky dotazníkovému šetření bylo nasbíráno potřebné množství dat sloužící k vyhodnocení výše uvedených cílů.

Bylo předpokládáno, že průměrná hodnota nasbíraných odpovědí na otázky zaměřených na wellbeing bude kolísat pod průměrem, tj. pod hodnotu 5. Tato teze byla založena na předpokladu, že pandemie Covidu-19 a aktuální událost spojená s válkou na Ukrajině negativně ovlivní wellbeing a spokojenost se životní úrovní u vysokoškoláků. Dalším předpokladem, se kterým se do průzkumu vstupovalo bylo, že nastavení mysli bude ovlivňovat školní úspěšnost u vysokoškolských studentů.

Výsledky byly velice pozitivní, jelikož se první předpoklad nepotvrdil. Průměrná hodnota wellbeingu u 400 vybraných vysokoškolských studentů přesahovala hodnotu 6, což značí dobrý wellbeing i přes to, že vyšší průměrné hodnoty byly naměřeny u položek týkající se stresu. Tento výsledek si lze zdůvodnit specifickým obdobím akademického roku, např. zkouškovým obdobím v měsících duben až červen, kdy probíhalo dotazníkové šetření.

Překvapením byly výsledky položek zjišťující míru deprese u vybraných vysokoškolských studentů, kde tyto průměrné hodnoty patřily k jedním z nejnižších.

Předpoklad korelujícího mindsetu se školní úspěšností nebyl potvrzen v plné míře. Z výsledků vyplynulo, že toto tvrzení vychází v krajních případech, konkrétně jedinci s výborným studijním prospěchem vykazovali vyšší hodnoty na otázky zaměřené na mindset. Naopak jedinci s nejhorším možným prospěchem dosahovali na nižší hodnoty u otázek zaměřených na mindset, tj. projevila se nízká důvěra v sebe sama nebo nižší ponaučení z neúspěchu. Drobné nuance ve výsledných odpovědích se ukázaly u ostatních jednotlivců s odlišnými známkovými průměry.

Seznam použitých informačních zdrojů

ADLER, Alejandro a Martin E.P. SELIGMAN. Using wellbeing for public policy: Theory, measurement, and recommendations. *International Journal of Wellbeing* [online]. 14.5.2016, 1-35 [cit. 2022-06-22]. Dostupné z: doi:10.5502/ijw.v6i1.429

ARONSON, Joshua, Carrie B. FRIED a Catherine GOOD. Reducing the Effects of Stereotype Threat on African American College Students by Shaping Theories of Intelligence. *Journal of Experimental Social Psychology* [online]. 2002, 113-125 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1006/jesp.2001.1491>

ASBURY, Kathryn, Robert KLASSEN, Claudine BOWYER-CRANE, Chris KYRIACOU a Poppy NASH. National differences in mindset among students who plan to be teachers. *International Journal of School & Educational Psychology* [online]. 2015, 158-164 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/21683603.2015.1075164>

BALLANCE, Trevor. *Putting Japanese Youth into Practice: Japanese Student Campus Practices and Sustainability*. Sheffield, 2018. Submitted for the degree of Doctor of Philosophy. University of Sheffield.

BRYANT, Fred B., Paul R. YARNOLD a Laurance G. GRIMM. Toward a Measurement Model of the Affect Intensity Measure: A Three-Factor Structure. *JOURNAL OF RESEARCH IN PERSONALITY* [online]. Copyright © 1996, 223-247 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1006/jrpe.1996.0015>

BUTLER, Julie a Margaret L. KERN. The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing* [online]. 2016, 1-48 [cit. 2022-06-23]. ISSN 1179-8602. Dostupné z: <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>

CALO, Marlena, Casey PEIRIS, Lucy CHIPCHASE, Felicity BLACKSTOCK a Belinda JUDD. *Grit, resilience and mindset in health students* [online]. 2019, 317-322 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/tct.13056>

CRAWFORD, John R a Julie D HENRY. The positive and negative affect schedule (PANAS): construct validity, measurement properties and normative data in a large non-

clinical sample. *The British Psychological Society* [online]. Copyright 2004, 245-265 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: doi:10.1348/0144665031752934

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly a Reed LARSON. Validity and Reliability of the Experience-Sampling Method. *Flow and the Foundations of Positive Psychology* [online]. 2014, 1-20 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: doi: 10.1007/978-94-017-9088-8_3

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly a Martin E. P. SELIGMAN. Positive Psychology: An Introduction. *Flow and the Foundations of Positive Psychology* [online]. 2014, 279–298 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: doi:10.1007/978-94-017-9088-8_18

DIENER, Ed, Robert A. EMMONS, Randy J. LARSEN a Sharron GRIFFIN. SATISFACTION WITH LIFE SCALE. *Journal of Personality Assessment* [online]. 10.6.2010, 71-75 [cit. 2022-06-22]. Dostupné z: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

DODD, Rachael H., Kevin DADACZYNSKI, Orkan OKAN, Kirsten J. MCCAFFERY a Kristen PICKLES. Psychological Wellbeing and Academic Experience of University Students in Australia during COVID-19. *Environmental Research and Public Health* [online]. 2021 [cit. 2022-07-04]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph18030866>

DONALDSON, Steward, Scott DONALDSON a Llewellyn Ellardus VAN ZYL. *PERMA+4: A Framework for Work-Related Wellbeing, Performance and Positive Organizational Psychology 2.0*. 2022, 13. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2021.817244

DWECK, Carol S. *Mindset: The new psychology of success*. New York, 2016. ISBN 978-1-4000-6275-1.

EY. *Wellbeing se tradičně měří na úrovni zemí a posuzuje se podle rostoucího či klesajícího HDP. To je ovšem poměrně úzkoprsá metodika*. [online]. 13.5.2021 [cit. 2022-06-22]. Dostupné z: https://www.ey.com/cs_cz/health/wellbeing-jako-novy-koncept-pece-o-zdravi-vite-jak-zmerit-jestli-se-mate-dobre

FELDMAN, Robert S., Karan GOEL, Arthur BLAKEMORE a Mattitiyahu ZIMBLER. Promoting mindset change and student success. *Research, Theory, and Practice on*

Improving the Student Experience and Increasing Retention [online]. 2017, 277-308 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: doi:10.1017/9781316811764.011

FREDRICKSON, Barbara L. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist* [online]. 2001, 218–226 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

KAHNEMAN, Daniel a Alan B. KRUEGER. Developments in the Measurement of Subjective Well-Being. *Journal of Economic Perspectives* [online]. 2006, 3-24 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: doi: 10.1257/089533006776526030

LI, Yue a Timothy C. BATES. Testing the association of growth mindset and grades across a challenging transition: Is growth mindset associated with grades?. *Intelligence* [online]. 2020 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.intell.2020.101471>

LIU, Chang, Mellinda MCCABE, Andrew DAWSON, et al. Settings Open Access Article Identifying Predictors of University Students' Wellbeing during the COVID-19 Pandemic—A Data-Driven Approach. *Environmental Research and Public Health* [online]. 2021 [cit. 2022-07-04]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph18136730>

LUMLEY, Mark A. a Kimberly M. PROVENZANO. Stress Management Through Written Emotional Disclosure Improves Academic Performance Among College Students With Physical Symptoms. *Journal of Educational Psychology* [online]. 2003, 641–649 [cit. 2022-07-05]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.3.641>

LYUBOMIRSKY, Sonja a Heiddi S. LEPPER. A MEASURE OF SUBJECTIVE HAPPINESS: PRELIMINARY RELIABILITY AND CONSTRUCT VALIDATION. *Open Access Publications from the University of California* [online]. Copyright © 2017, 137–155 [cit. 2022-06-22]. Dostupné z: doi:10.1023/A:1006824100041

MADESON, PH.D., Melissa. Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Wellbeing. *Positive Psychology* [online]. 2017, 04.02.2022 [cit. 2022-04-24]. Dostupné z: <https://positivepsychology.com/perma-model/>

MANGELS, Jennifer A., Brady BUTTERFIELD, Justin LAMB, Catherine GOOD a Carol S. DWECK. *Why do beliefs about intelligence influence learning success? A social cognitive neuroscience model* [online]. 2006, 75-86 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: doi:10.1093/scan/nsl013

MARTINEZ, Amanda a Sophie NGUYEN. The Impact of Covid-19 on College Student Well-Being. *Virginia Tech* [online]. 2020-07-01 [cit. 2022-07-04]. Dostupné z: <https://vtechworks.lib.vt.edu/handle/10919/99741>

MOSER, Jason S., Hans S. SCHRODED a Carrie HEETER. Mind Your Errors: Evidence for a Neural Mechanism Linking Growth Mind-Set to Adaptive Posterror Adjustments. *Psychological Science* [online]. 2011, 1-6 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0956797611419520>

SALLEH, Asraf. *Ryff's Psychological Well-Being Scales (PWB), 42 Item version* [online]. Academia, nedatováno [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: https://www.academia.edu/38804738/3._Ryffs_Psychological_Well-Being_Scales_PWB_42_Item_version)

SARRASIN, Jérémie Blanchette, Lucian NENCIOVICI, Lorie-Marléne Brault FOISY, Geneviève ALLAIRE-DUQUETTE, Martin RIOPEL a Steve MASSON. Effects of Teaching the Concept of Neuroplasticity to Induce a Growth Mindset on Motivation, Achievement, and Brain Activity: A Meta-Analysis. *Trends in Neuroscience and Education* [online]. 2018, 22-31 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.tine.2018.07.003>

SELIGMAN, Martin. *Flourish*. 2. United States: Free Press, a Division of Simon & Schuster, 2011. ISBN 9781864712995.

SCHRODER, Hans S., Tim P. MORAN, M. Brent DONNELLAN a Jason S. MOSER. *Mindset induction effects on cognitive control: a neurobehavioral investigation* [online]. 2014, 27-37 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: doi:10.1016/j.biopsycho.2014.08.004

SCHUELLER, Stephen M. a Martin E.P. SELIGMAN. Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of*

Positive Psychology [online]. 3. 8. 2010, 253-263 [cit. 2022-07-03]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/17439761003794130>

SRIRAM, Rishi. Rethinking Intelligence: The Role of Mindset in Promoting Success for Academically High-Risk Students. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice* [online]. 2014, 515-536 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: <https://doi.org/10.2190/CS.15.4.c>

STEPTOE, Andrew, Angus DEATON a Arthur A STONE. Subjective wellbeing, health, and ageing. *Volume 385* [online]. 2015, 640-648 [cit. 2022-07-09]. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)

WATSON, David, Lee Anna CLARK a Auke TELLEGEN. Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology* [online]. Copyright 1988, 1063–1070 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

WATSON, Kelly. Establishing psychological wellbeing metrics for the built environment. *Building Services Engineering Research and Technology* [online]. 2018, 1-12 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: doi: 10.1177/0143624418754497

World health organization: WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution [online]. nedatováno [cit. 2022-07-09]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/governance/constitution>

YAGER, David Scott a Carol S. DWECK. *Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed* [online]. 2012, 302-314 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: doi:10.1080/00461520.2012.722805

YEAGER, David S., Carrisa ROMERO, Dave PAUNESKU, et al. *Journal of Educational Psychology* [online]. 2016, 374 –391 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/edu0000098>

YU, Junlin, Pia KREIJKES a Katariina SALMELA-ARO. *Students' growth mindset: Relation to teacher beliefs, teaching practices, and school climate* [online]. 30.3.2022 [cit. 2022-04-30]. Dostupné z: doi: 10.1016/j.learninstruc.2022.101616

Seznam příloh

Příloha 1 – Ukázka online dotazníku

Seznam obrázků

Obr. 1, Ukázka dotazníku „Satisfaction with life scale“ (zdroj: Diener, 2010)	10
Obr. 2: Ukázka dotazníku „Subjective happiness scale“ (zdroj: Lyubomirsky, 2017)	12
Obr. 3, Ukázka dotazníku „The positive a negative affect schedule (PANAS)“ (zdroj: Watson, 1988).....	13
Obr. 4, Ukázka dotazníku „Affect intensity measure (AIM)“ (zdroj: Bryant, 1996).....	14
Obr. 5, Ukázka dotazníku „Experience sampling method (ESM)“ (zdroj: Csikszentmihalyi, 2014).....	17
Obr. 6, Ukázka dotazníku „Ryff's wellbeing scales“ (zdroj: Salleh, nedatováno)	18
Obr. 7, Ukázka „Perma-profiler“ dotazníku (zdroj: Butler, 2016).....	19
Obr. 8, Ukázka dotazníku „Warwick-Edinburgh mental wellbeing scale“ (zdroj: Watson, 2018).....	20
Obr. 9, Ukázka dotazníku „Questionnaire for eudaimonic wellbeing“ (zdroj: Watson, 2018)	21
Obr. 10, Typologie vyučovacích postupů podle mindsetu učitele (zdroj: Yu, 2022).....	35

Seznam tabulek

Tabulka 1, průměrné odpovědi na otázky č. 10 až č. 14 (zdroj: vlastní šetření).....	107
Tabulka 2, Úroveň wellbeingu u vysokoškolských studentů z krátkodobého hlediska	108
Tabulka 3, Úroveň životní spokojenosti u vysokoškolských studentů.....	110
Tabulka 4, Znamkový průměr u vybraných vysokoškolských studentů (zdroj: vlastní šetření)	112
Tabulka 5, Úroveň mindsetu u vybraných vysokoškolských studentů v závislosti na nejlepším a nejhorším znamkovém průměru (zdroj: vlastní šetření)	112
Tabulka 6, Školní úspěšnost ovlivněna pocitem stresu (zdroj: vlastní šetření).....	115

Seznam grafů

Graf 1, Pohlaví respondentů (zdroj: vlastní šetření).....	47
Graf 2, Vysoké školy respondentů (zdroj: vlastní šetření)	48
Graf 3, Ostatní vysoké školy respondentů (zdroj: vlastní šetření)	50
Graf 4, Spokojenost se životem u dotazovaných respondentů (zdroj: vlastní šetření).....	51
Graf 5, Do jaké míry si respondenti myslí, že věci, které dělají, stojí za to (zdroj: vlastní šetření)	52
Graf 6, Do jaké míry se respondenti předešlý den cítili šťastně (zdroj: vlastní šetření)	53
Graf 7, Do jaké míry respondenti předešlý den cítili ustaraně (zdroj: vlastní šetření).....	54
Graf 8, Do jaké míry respondenti předešlý den cítili depresi (zdroj: vlastní šetření).....	55
Graf 9, Na jaké přičce pomyslného respondenti právě teď stojí (zdroj: vlastní šetření).....	56
Graf 10, Do jaké míry jsou respondenti aktuálně šťastní (zdroj: vlastní šetření).....	57
Graf 11, Do jaké míry byli respondenti spokojeni se svým životem před 5 lety (zdroj: vlastní šetření)	58
Graf 12, Jaký je odhad respondentů životní spokojenosti za 5 let (zdroj: vlastní šetření) ..	59
Graf 13, Ve většině ohledů se život respondentů přibližuje k jejich ideálu (zdroj: vlastní šetření)	60
Graf 14, Podmínky života respondentů jsou skvělé (zdroj: vlastní šetření).....	61
Graf 15, Respondenti jsou se svým životem spokojeni (zdroj: vlastní šetření)	62
Graf 16, Respondenti doposud dosáhli věcí, kterých chtěli (zdroj: vlastní šetření).....	63
Graf 17, Kdyby respondenti mohli prožít život znovu, nic by na něm neměnili (zdroj: vlastní šetření)	64
Graf 18, Do jaké míry předešlý den respondenti pocítili zábavu (zdroj: vlastní šetření)....	65
Graf 19, Do jaké míry respondenti předešlý den pocítili klid (zdroj: vlastní šetření).....	66
Graf 20, Do jaké míry předešlý den respondenti pocítili obavy (zdroj: vlastní šetření)	67
Graf 21, Do jaké míry respondenti předešlý den pocítili smutek (zdroj: vlastní šetření)....	68
Graf 22, Do jaké míry respondenti předešlý den pocítili štěstí (zdroj: vlastní šetření).....	69
Graf 23, Do jaké míry respondenti předešlý den pocítili depresi (zdroj: vlastní šetření)....	71
Graf 24, Do jaké míry respondenti předešlý den pocítili vztek (zdroj: vlastní šetření)	73
Graf 25, Do jaké míry respondenti předešlý den pocítili stres (zdroj: vlastní šetření).....	74

Graf 26, Do jaké míry respondenti předešlý den pocítli únavu (zdroj: vlastní šetření)	75
Graf 27, V jaké intenzitě se respondenti předešlý den smáli (zdroj: vlastní šetření)	76
Graf 28, Do jaké míry se respondenti považují za pozitivního člověka (zdroj: vlastní šetření)	77
Graf 29, Do jaké míry jsou respondenti optimističtí ohledně své budoucnosti (zdroj: vlastní šetření)	78
Graf 30, Do jaké míry se respondenti mohou rozhodnout, jak budou žít svůj život (zdroj: vlastní šetření)	79
Graf 31, Do jaké míry respondenti vnímají, že to, co dělají ve svém životě, stojí za to (zdroj: vlastní šetření)	80
Graf 32, Do jaké míry respondenti pocítují pocit úspěchu z toho, co dělají (zdroj: vlastní šetření)	82
Graf 33, Jak rychle se respondenti navrátí do normálu, když se něco pokazí (zdroj: vlastní šetření)	83
Graf 34, Do jaké míry respondenti v rámci uplynulého týdne pocítovali energii (zdroj: vlastní šetření)	84
Graf 35, Do jaké míry respondenti v rámci uplynulého týdne pocítovali klid (zdroj: vlastní šetření)	85
Graf 36, Do jaké míry respondenti v rámci uplynulého týdne pocítovali osamělost (zdroj: vlastní šetření)	86
Graf 37, Do jaké míry jsou respondenti spokojeni se životní úrovní (zdroj: vlastní šetření)	87
Graf 38, Do jaké míry jsou respondenti spokojeni se svým zdravím (zdroj: vlastní šetření)	88
Graf 39, Do jaké míry jsou respondenti spokojeni s dosahováním cílů (zdroj: vlastní šetření)	89
Graf 40, Do jaké míry jsou respondenti spokojeni se svými osobními vztahy (zdroj: vlastní šetření)	90
Graf 41, Do jaké míry jsou respondenti spokojeni s bezpečností (zdroj: vlastní šetření) ...	91
Graf 42, Do jaké míry jsou respondenti spokojeni s lidmi, kteří je obklopují (zdroj: vlastní šetření)	92

Graf 43, Do jaké míry jsou respondenti spokojeni s budoucí bezpečností (zdroj: vlastní šetření)	93
Graf 44, Do jaké míry jsou respondenti spokojeni s množstvím času věnující se aktivitám, které mají rádi (zdroj: vlastní šetření).....	94
Graf 45, Do jaké míry jsou respondenti spokojeni s kvalitou místního životního prostředí (zdroj: vlastní šetření).....	95
Graf 46, Do jaké míry jsou respondenti spokojeni se svým studiem (zdroj: vlastní šetření)	96
Graf 47, Znamkový průměr u respondentů	97
Graf 48, Do jaké míry respondenty neúspěch posílí a posune dál (zdroj: vlastní šetření) ..	98
Graf 49, Do jaké míry respondenti považují úsilí, snahu a překonání důležitých úkolů za důležité (zdroj: vlastní šetření)	99
Graf 50, Jak často respondenti dělali práci/brigádu, která je nebavila s vidinou lepší budoucnosti (zdroj: vlastní šetření)	100
Graf 51, Do jaké míry si respondenti věří ve zdolávání překážek (zdroj: vlastní šetření)	101
Graf 52, Do jaké míry si respondenti vezmou ponaučení z neúspěchu s vědomím, že se jim to příště povede lépe (zdroj: vlastní šetření).....	102
Graf 53, Do jaké míry respondenti pocítili důvěru ve své schopnosti v uplynulých 2 týdnech (zdroj: vlastní šetření).....	104
Graf 54, Wellbeing u vybraných studentů vysokých škol (zdroj: vlastní šetření)	106

Well-being vysokoškolských studentů

Ahoj,

Jmenuji se Petra Koldová a v rámci své diplomové práce zkoumám well-being vysokoškolských studentů. Vyplňování dotazníku je anonymní. Otázky jsou převzaté z mezinárodního hodnocení well-beingu OECD. I pouhé vyplňování dotazníku Tě může nasměrovat jiným, možná i novým směrem.

Ve výzkumné části dotazníku se nachází 50 uzavřených otázek, většina z nich je hodnocena na škále 0-10 nebo vybíráš z odpovědí zásadně souhlasím až nesouhlasím, takže Ti vyplnění dotazníku zabere 5-10 minut.

Budu ráda, když mi dotazník vyplníš právě Ty!

Moje pohlaví je *

- žena
- muž
- jiné

Studuji na vysoké škole *

1. Akademie muzických umění v Praze (AMU)
2. Akademie výtvarných umění v Praze (AVU)
3. Česká zemědělská univerzita (ČZU)
4. České vysoké učení technické v Praze (ČVUT)
5. Janáčkova akademie múzických umění (JAMU)
6. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích (JU)
7. Masarykova univerzita (MU)
8. Mendelova univerzita v Brně (MENDELU)
9. Ostravská univerzita (OU)

10. Slezská univerzita v Opavě (SU)
11. Technická univerzita v Liberci (TUL)
12. Univerzita Hradec Králové (UHK)
13. Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem (UJEP)
14. Univerzita Karlova (UK)
15. Univerzita Palackého v Olomouci (UPOL)
16. Univerzita Pardubice (Upa)
17. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně (UTB)
18. Veterinární univerzita Brno (VETUNI)
19. Vysoká škola báňská - Technická univerzita Ostrava (VŠB-TUO)
20. Vysoká škola ekonomická v Praze (VŠE)
21. Vysoká škola chemicko-technologická v Praze (VŠCHT)
22. Vysoká škola polytechnická Jihlava (VŠP)
23. Vysoká škola technická a ekonomická v Českých Budějovicích (VŠTE)
24. Vysoká škola uměleckoprůmyslová v Praze (UMPRUM)
25. Vysoké učení technické v Brně (VUT)
26. Západočeská univerzita v Plzni (ZČU)
27. Jiná

Na jaké vysoké škole studuješ? (prosím uveď konkrétně) *

Text stručně odpovědi

.....

1. Jak moc jsi spokojen/á se svým životem? *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vůbec nejsem spokojen Jsem absolutně spokojen

2. Do jaké míry si myslíš, že věci, které ve svém životě děláš, stojí za to? *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vůbec za to nestojí Absolutně stojí za to

3. Včera jsem se cítil/a šťastně *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tento pocit jsem nepocítil/a Tento pocit jsem měl/a celý den

4. Včera jsem se cítil/a ustaraně *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tento pocit jsem nepocítil/a Tento pocit jsem měl/a celý den

5. Včera jsem se cítil/a v depresi *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tento pocit jsem nepocítil/a Tento pocit jsem měl/a celý den

6. Představ si žebřík, kde 0 znamená spodní příčku a 10 značí vrch tohoto žebříku. Nejvyšší příčka reprezentuje tvůj nejlepší život a spodní příčka tu nejhorší možnost tvého života. Na jaké příčce žebříku bys řekl/a, že právě stojíš? *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spodní příčka Nejvyšší příčka

7. Pokud vezmeš všechny věci, které se ti nyní dějí, jak moc šťastný/á jsi teď? *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vůbec nejsem šťastný/á Jsem absolutně šťastný/á

8. Jak moc spokojený/a jsi byl/a se svým životem před 5 lety? *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vůbec jsem nebyl/a spokojen/á Byl/a jsem absolutně spokojen/á

9. Jaký je tvůj odhad, že budeš spokojený/á se svým životem za 5 let? *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vůbec nebudu spokojen/á Budu absolutně spokojen/á

V dalším 5 otázkách uveď, jak moc s výrokem souhlasíš/nesouhlasíš.

Prosím, buď v odpovědích otevřený a upřímný.

10. Ve většině ohledů se můj život blíží k mému ideálu *

- Zásadně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím

- Ani nesouhlasím ani souhlasím
- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Zásadně souhlasím

11. Podmínky mého života jsou skvělé *

- Zásadně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Ani nesouhlasím ani souhlasím
- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Zásadně souhlasím

12. Se svým životem jsem spokojen/á *

- Zásadně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Ani nesouhlasím ani souhlasím
- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Zásadně souhlasím

13. Doposud jsem dosáhl/a věcí, kterých jsem chtěl/a *

- Zásadně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Ani nesouhlasím ani souhlasím
- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Zásadně souhlasím

14. Kdybych mohl/a prožít svůj život znovu, nic bych na něm neměnil/a *

- Zásadně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Ani nesouhlasím ani souhlasím
- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Zásadně souhlasím

15. Včera jsem pocítil/a zábavu *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tento pocit jsem vůbec necítil/a Tento pocit jsem měl/a celý den

16. Včera jsem pocítil/a klid *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tento pocit jsem vůbec necítil/a Tento pocit jsem měl/a celý den

17. Včera jsem pocítil/a obavy *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tento pocit jsem vůbec necítil/a Tento pocit jsem měl/a celý den

18. Včera jsem pocítil/a smutek *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tento pocit jsem vůbec necítil/a Tento pocit jsem měl/a celý den

19. Včera jsem pocítil/a štěstí *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tento pocit jsem vůbec necítil/a Tento pocit jsem měl/a celý den

20. Včera jsem pocítil/a depresi *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tento pocit jsem vůbec necítil/a Tento pocit jsem měl/a celý den

21. Včera jsem pocítil/a vztek *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tento pocit jsem vůbec necítil/a Tento pocit jsem měl/a celý den

22. Včera jsem pocítil/a stres *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tento pocit jsem vůbec necítil/a Tento pocit jsem měl/a celý den

23. Včera jsem pocítil/a únavu *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tento pocit jsem vůbec necítil/a Tento pocit jsem měl/a celý den

24. Smál/a jsi se včera? I úsměv se počítá *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tento pocit jsem vůbec necítil/a Tento pocit jsem měl/a celý den

25. Obecně si myslím, že jsem pozitivní člověk *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zásadně nesouhlasím Zásadně souhlasím

26. Jsem vždy optimistický/á ohledně své budoucnosti *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zásadně nesouhlasím

Zásadně souhlasím

27. Sám/sama se mohu rozhodnout, jak budu žít svůj život *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zásadně nesouhlasím

Zásadně souhlasím

28. Obecně cítím, že to, co dělám ve svém životě, stojí za to *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zásadně nesouhlasím

Zásadně souhlasím

29. Většinu dní mám pocit úspěchu z toho, co dělám *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zásadně nesouhlasím

Zásadně souhlasím

30. Když se v mém životě něco pokazí, obvykle mi trvá dlouho, než se vrátím do normálu *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zásadně nesouhlasím

Zásadně souhlasím

36. Jak jsi spokojen/á s tím, čeho v životě dosahuješ? *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vůbec nejsem spokojen/á Jsem naprosto spokojen/á

37. Jak jsi spokojen/á se svými osobními vztahy? *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vůbec nejsem spokojen/á Jsem naprosto spokojen/á

38. Jak jsi spokojen/á s tím, jak bezpečně se cítíš? *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vůbec nejsem spokojen/á Jsem naprosto spokojen/á

39. Do jaké míry jsi spokojen/á s lidmi, kteří tě obklopují (s tvou komunitou)? *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vůbec nejsem spokojen/á Jsem naprosto spokojen/á

40. Jak jsi spokojen/á s tvou budoucí bezpečností? *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vůbec nejsem spokojen/á Jsem naprosto spokojen/á

41. Jak jsi spokojen/á s množstvím času, který věnuješ věcem, které rád/a děláš? *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vůbec nejsem spokojen/á Jsem naprosto spokojen/á

42. Jak jsi spokojen/á s kvalitou místního životního prostředí? *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vůbec nejsem spokojen/á Jsem naprosto spokojen/á

43. Jak jsi spokojen/á se svým studiem? *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vůbec nejsem spokojen/á Jsem naprosto spokojen/á

...

44. Jaký je tvůj aktuální známkový průměr ve škole? *

1. 1,0

2. 1,1

3. 1,2

4. 1,3

5. 1,4

6. 1,5

7. 1,6

8. 1,7

9. 1,8

10. 1,9

- 11. 2,0
- 12. 2,1
- 13. 2,2
- 14. 2,3
- 15. 2,4
- 16. 2,5
- 17. 2,6
- 18. 2,7
- 19. 2,8
- 20. 2,9
- 21. 3,0
- 22. vyšší než 3,0

45. Zážitek neúspěchu mě posílí a posune dál *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nikoliv, je to jen důkaz mojí
neschopnosti

Poučím se a hledám jinou cestu k
úspěchu

46. Úsilí, snahu a překonání obtížných úkolů považuji ve svém životě za důležité *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vůbec to nepovažuji za důležité

Považuji to za nejdůležitější

47. Dělal/a jsem práci/brigádu, která mě nebavila, abych se jednou dostal/a na lepší pracovní pozici *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ne, nedělal/a jsem práci/brigádu, která mě nebaví

Vždy dělám práci/brigádu, která mě nebavila, abych se jednou měl/a líp

48. Jak moc si ve svém životě věříš ve zdolávání překážek? *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nevěřím si vůbec

Absolutně si věřím

49. Když se ti nepodaří zkouška, jak moc si dokážeš uvědomit ponaučení z neúspěchu s vědomím, že příště se ti to podaří lépe *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vůbec si to neuvědomuji

Absolutně si to uvědomuji

⋮

50. Jak často jsi v posledních dvou týdnech cítil/a důvěru ve své schopnosti dosáhnout výsledků, čelit výzvám, které před tebou stojí, ponaučit se z zvláštních neúspěchů a schopnost ovlivňovat události, které působí na tvůj život? (Kočí & Donaldson, 2022) *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Důvěru jsem nepocítil/a vůbec

Důvěru jsem pocítil/a po celou dobu