

## **ABSTRAKT**

Hlavním tématem a cílem této práce je zjistit vliv vysokoškolského studia na vnímanou pozitivitu studentů. K tomuto výzkumu byl použit Dotazník positivity od Barbary Fredrickson. První část bakalářské práce se zabývá duševním zdravím a metodami, kterými ho lze podporovat. Druhá část práce popisuje daný dotazník, který byl rozdán 5 vysokoškolským studentům. Respondenti dotazník vyplňovali v průběhu roku čtyřikrát, po dobu 14 dní. Dvakrát během školy a dvakrát během prázdnin. Pomocí tohoto dotazníku je vyhodnoceno, do jaké míry vysokoškolské studium ovlivňuje pozitivitu respondentů. Výsledky ukázaly, že během semestru byl průměrný poměr positivity roven 1,04:1. Přibližně na každou pozitivní emoci se v tomto celém období objevila jedna negativní a celkový poměr průměrné positivity během prázdnin byl 1,83:1. Pozitivita se tedy snížila o necelou jednu pozitivní emoci na jednu negativní. Závěr práce uvádí doporučení pro studenty, díky kterým by si měli studenti udržet stabilní poměr positivity během psychicky náročného období.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Dotazník positivity, duševní zdraví, pozitivní emoce, vysokoškolští studenti