

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky (41-KPG)

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Well-being vysokoškolských studentů Pedagogické fakulty University
Karlovy se zaměřením na úspěch

Well-being of university students of the Faculty of Education at Charles
University with a focus on achievement

Bc. Enrica Náplavová

Vedoucí práce: PhDr. Jana Kočí, Ph.D.

Studijní program: Učitelství výchovy ke zdraví pro 2. stupeň základní školy a střední
školy

Studijní obor: N VZ-BI 20

Praha, 2024

Odevzdáním této diplomové práce na téma Well-being vysokoškolských studentů Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy se zaměřením na úspěch potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce, samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Poděkování

Velice ráda bych tímto poděkovala vedoucí své diplomové práce paní PhDr. Janě Kočí Ph.D. za její cenné rady, odborné vedení, ochotu, a především za její drahocenný čas věnovaný mé diplomové práci. Také za možnost realizovat tento výzkum na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy a příležitost spolupracovat při vyhodnocování dat a výsledků.

ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zaměřuje na úspěch vybraných vysokoškolských studentů v souvislosti s jejich celkovým well-beingem. Práce má dvě části. Teoretická část se zaměřuje na základní východiska související s osobní pohodou, se vzděláváním vysokoškolských studentů a na jeden vybraný determinant well-beingu – úspěch. V praktické části jsou stanoveny cíle práce, je zde popsán výzkumný vzorek, také metoda šetření a následně jsou zde interpretovány výsledky výzkumné studie. Tento výzkum probíhal na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy formou online dotazníkového šetření, které bylo rozesláno mezi studenty převážně třetích ročníků. Z výsledků je patrné, že respondenti, kteří hodnotí svůj subjektivní well-being pozitivně, hodnotí také kladně celou oblast úspěchu. Společně s plněním dlouhodobých cílů, oceňováním úspěchu druhých, vytrvalostí, zodpovědností a vůlí, které jsou při dosahování úspěchu za potřebí. Drobné odchylky mezi studenty se objevily při vyhodnocování dílčích cílů. Dotazovaní byli schopni velice kladně ohodnotit úspěch druhých a dokázali s nimi sdílet tuto radost. Avšak při uvažování nad svým vlastním úspěchem byli o něco kritičtější. Dále se objevily malé rozdíly při analýze otázek týkajících se vůle a zodpovědnosti studentů. V případě zodpovědnosti studentů jsem se dozvěděla, že téměř 82 % dotazovaných odpovědělo na tuto otázku kladně, tudíž se domnívají, že jsou zodpovědní. Zatímco u otázky, která se zaobírá vůlí, kladně odpovědělo pouze 57 % respondentů. Což může značit, že studenti jsou si vědomi svých povinností a závazků a jsou k nim zodpovědní, avšak při dodržování určitého režimu a řádu jim dělá obtíže jejich vůle.

KLÍČOVÁ SLOVA

úspěch, vysokoškolští studenti, well being, zdraví

ABSTRACT

This thesis focuses on the success of selected university students in relation to their overall well-being. The work has two parts. The theoretical part focuses on the basic premises related to personal well-being, the education of university students, and on one selected determinant of well-being – success. In the practical part, the objectives of the work are set, the research sample is described, as well as the survey method, and subsequently, the results of the research study are interpreted. This research was conducted at the Faculty of Education of Charles University in the form of an online questionnaire survey, which was distributed among students predominantly in their third year. The results show that respondents who rate their subjective well-being positively also rate the entire area of success positively. Along with achieving long-term goals, with appreciating the success of others, with perseverance, responsibility, and will, which are necessary for achieving success. Minor deviations among students appeared in the evaluation of partial goals. The respondents were able to access the success of others very positively and share the joy with them. However, when considering their own success, they were somewhat more critical. Furthermore, small differences appeared in the analysis of questions related to the will and responsibility of students. In the case of student responsibility, we learned that nearly 82 % of respondents answered this question positively, thus believing that they are very good in terms of responsibility. Whereas for the question that deals with the respondents' will, only 57 % of respondents answered positively. This may indicate that students are aware of their obligations and commitments and are responsible towards them, but they have difficulty with their will when adhering to a certain regimen and order.

KEYWORDS

achievement, university students, well being, health

Obsah

Úvod	7
1 Teoretická část	9
1.1 Zdraví 21. století	9
1.2 Definice pojmu well-being	10
1.2.1 Základní stavební kameny osobní pohody	12
1.2.2 Obohacení rámce well-beingu dle PERMA+4	20
1.2.3 Zcela nový model osobní pohody PERMA5	24
1.3 Subjektivní osobní pohoda	25
1.4 Štěstí a jeho vliv na blahobyt člověka	26
1.4.1 Eudamonický a hédonický přístup ke štěstí	28
1.5 Osobní pohoda a vzdělávání	30
1.5.1 Well-being vysokoškolských studentů	32
1.6 Úspěch jako jeden z pilířů well-beingu	36
1.6.1 Vyvíjení dovedností k úspěchu	41
2 Praktická část	43
2.1 Cíl práce	43
2.1.1 Dílčí cíle	43
2.2 Výzkumná otázka	43
2.2.1 Dílčí výzkumné otázky	43
2.3 Realizace výzkumné studie	44
2.3.1 Charakteristika respondentů	45
2.4 Vyhodnocení a výsledky výzkumu	46
2.4.1 Demografické otázky	47
2.4.2 Vlastní zhodnocení well-beingu	51

2.4.3	Hodnocení oblasti úspěchu.....	54
2.4.4	Závěr dotazníku.....	63
2.5	Diskuse.....	65
2.5.1	Implikace pro další výzkum.....	71
	Závěr.....	73
	Použité zdroje.....	76
	Přílohy.....	83

Úvod

S rozvojem psychologie zdraví, která je v popředí zájmu mnohých psychologů a dalších mnohých specialistů, se zvyšuje také zájem o témata v oblasti pozitivní psychologie. Dochází k odlišnému pohledu na témata individuálního prožívání lidí, jejich vnímání a reflexi sebe samých a okolního světa. V souvislosti s tímto námětem se v literatuře můžeme setkat s, většinu času nepřekládaným, anglickým názvem well-being (Blatný, 2005).

Při snaze definovat nebo určitým způsobem přeložit či popsat well-being se neobejdeme bez plurality jednotlivých přístupů a názorů. Jak se můžeme dozvědět od Ryff (2010), z pohledu psychologie klinické lze well-being chápat díky pojetí seberealizace od Maslowa či díky takovým, jako je Rogers a jeho vhléd do problematiky plně fungujícího člověka. Chápání pohody, jakožto růst v průběhu života, který je postupný, můžeme nalézt v přístupu vývojové psychologie. Avšak shoda mezi jednotlivými odborníky panuje v názoru, že se jedná o emoční déletrvající stav, díky kterému jsme schopni zhodnotit, jak je člověk spokojený se svým životem (Šolcová a Kebza, 2009). Koncept well-beingu byl následně více rozšířen v souvislosti se Seligmanem a poté díky obohacení modelu PERMA o další nové stavební kameny well-beingu, které doplnil Donaldson.

Má diplomová práce pojednává právě o well-beingu, jakožto o životním blahobytu, osobní pohodě, rovnováze a stabilitě. Zaměření této práce je na vybrané vysokoškolské studenty Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, kteří byli podrobeni kvantitativní výzkumné studii realizované na přelomu roku 2022/2023. Blíže je má práce specifikovaná na jeden z pilířů well-beingu, a to úspěch. Jedná se o jeden z deseti pilířů, který, dle nového modelu PERMA5, tvoří osobní pohodu.

V části, která se zabývá teoretickými poznatky o daném tématu, se nachází několik podkapitol. Jednou z prvních je podkapitola o zdraví, jelikož souvislost mezi zdravím a celkovým blahobytem člověka je nevyvratitelná. Další je podkapitola věnovaná well-beingu – jeho vymezení, definici, názoru různých autorů a na jeho stavební kameny. Poté jsou zmíněny další, jako je subjektivní osobní pohoda, štěstí a také hédonický a eudaimonický well-being. V neposlední řadě well-being v kontextu vzdělávání a také osobní pohoda a vysokoškolští studenti. Úplně poslední je podkapitola zaměřená na úspěch.

Následuje část praktická, kde se nachází analýza a interpretace zjištěných dat výzkumného šetření. Kromě jiného je zde popsán výzkumný vzorek, průběh šetření a samotný výzkum. Výzkum probíhal mezi studenty, kteří nastoupili ke studiu v akademickém roce 2021/2022. Jednalo se tedy převážně o třetí ročníky PedF UK, kterým byl zaslán elektronický dotazník, a to 20.12.2022 a 4.1.2023. Dále jsou zde vyobrazeny grafy a tabulky, které nám poskytují náhled na výsledky výzkumného šetření. Výsledky nám poskytují data interpretující celkovou spokojenost vysokoškolských studentů se životem a také v jednotlivých oblastech, které tvoří well-being.

Hlavním cílem práce bylo zjistit, jaká je korelace mezi úspěchem a osobní pohodou studentů. Zdali úspěch ovlivňuje studenty natolik, že se tyto skutečnosti projeví ve výsledcích studie. Tento cíl byl rozšířen za pomoci dílčích cílů. Tyto cíle se zaměřovaly na to, zdali jsou studenti schopni vlastními slovy popsat well-being, jakožto pojem, se kterým se často setkáváme, ale ne vždy je správně pochopen. Dále na vytrvalost studentů při dosahování dlouhodobých cílů, také na jejich kolegiálnost a vnímání úspěchu druhých, na vůli a zodpovědnost. Závěr práce tvoří návrhy pro doplnění či zlepšení tohoto výzkumného šetření, aby došlo k důkladnějšímu prozkoumání těchto oblastí či ke kvalitnějšímu poskytování dat.

Toto téma pro mne bylo zajímavé již dříve. Do jeho problematiky jsem byla více vtažena při bakalářském studiu, právě v předmětu vedeném paní PhDr. Janou Kočí, Ph.D. Myslím si, že je velice podstatné udržovat si určitou osobní pohodu a dobré vnitřní naladění, jelikož od toho se odráží veškeré naše prožívání. Blíže je tato práce zaměřená na jeden ze stavebních kamenů well-beingu, kterým je úspěch. Přesněji spokojenost s úspěchy díky vytrvalosti, vůli, zodpovědnosti, nadšení z dosahování cílů a snů, jakožto součást úspěchu, uvědomování si předností a silných stránek a mnohé další. Nejedná se pouze o úspěchy jednotlivce, ale také o to, jak studenti vnímají úspěchy druhých, jak jsou schopni pracovat s dlouhodobými cíli, jak jsou svědomití a vytrvalí.

1 Teoretická část

1.1 Zdraví 21. století

Zdraví je velice podstatným faktorem, který má vliv na životy nás všech. Délka života člověka má bohužel určitou expiraci, je omezená, konečná a v mnohých případech velice nespravedlivá. Zdraví ani nemoc se neptají, nevybírají si na základě určitých kritérií, kdo bude zdravý, a tudíž mu bude umožněno žít déle, anebo kdo bude naopak nemocný a bude mít život s určitými bariérami, kdo bude časem limitovaný. Jak sám řekl pan doktor Halfdan Mahler, někdejší ředitel World Health Organization: „*Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví je ničím.*“ (Machová, 2015, str.12).

Poměrně často je zdraví chápáno jako protiklad nemoci, avšak každý člověk vnímá zdraví rozdílně. Můžeme jej vnímat jako celoživotní cíl, jako cestu ke spokojenému a naplněnému životu, jako rovnováhu, balanci, při které je umožněn růst a vývoj organismu a příjem a výdej energie jsou si rovni. Dále lze zdraví chápat jako standartní stav, jako ideální stav, také jako zboží či jakousi osobní sílu. Dle různých měřítek lze také vytvářet teorie zdraví. Zdraví může být chápáno jako určitá individuální či sociální hodnota. Kdy individuální, osobní hodnotu zdraví si mnohdy bohužel uvědomíme až při určitém onemocnění, které hrozí přímo nám anebo našim nejbližším, o které máme strach. Zdraví jako sociální hodnota může být hodnocena dle několika ukazatelů. Jako je úmrtnost (mortalita), smrtelnost (letalita), nemocnost (morbidita), střední délka života a také incidence a prevalence. Tyto demografické údaje nám říkají, jak je na tom populace z hlediska zdravotního stavu a jak tento stav můžeme hodnotit (Komárek, 2011).

Definice zdraví je nespočet. Různí odborníci, lékaři, psychologové a další jej vnímají odlišným způsobem, kdy každý se zaměřuje na jiná kritéria, jiná hlediska či pohledy. Pokud se zaměříme na historické hledisko, tak převažovalo pojetí zdraví z hlediska biologie. Což je tedy situace, kdy naše tělo pracuje v určitém souladu, nejsme zasaženi žádným úrazem a netrápí nás žádné onemocnění (Jochmannová, 2021).

V současnosti je nejvíce rozšířenou definicí ta od Světové zdravotnické organizace (WHO), kdy má být zdraví chápáno jako stav celkové tělesné, psychické a sociální pohody, nejedná

se pouze o nepřítomnost určitého úrazu, vady či nemoci (Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/949>).

Dle Křivohlavého (2009) je zdraví celkový stav člověka, jak ten tělesný a psychický, tak také sociální a duchovní. Nejedná se pouze o nepřítomnost nemoci či úrazu a také by tento stav neměl bránit ostatním dosahovat stejné kvality života.

Podle Novákové (2011) je zdraví podmínkou naplněného, plnohodnotného života. Definice zdraví se měnila společně s rozvojem lidstva. Zpočátku se jako zdraví označovalo to, v jakém stavu je pouze naše tělo, později bylo vnímáme jako možnost začlenit se do běžné společnosti a poté již jako na individuální pocit.

Jak bylo řečeno definic je spousta, mnoho lidí, a tudíž mnoho názorů. Důležité ale je, co zdraví znamená pro každého z nás. Jak se cítíme nejen z hlediska zdraví, ale celkové vnitřní pohody, našeho naladění, blahobytu – našeho well-beingu.

1.2 Definice pojmu well-being

Well-being neboli osobní pohoda, v posledních desetiletích často diskutovaný koncept, o kterém si můžeme přečíst v nejrůznějších článcích, blozích, ale také v odborných literaturách. Již Světová zdravotnická organizace se ve své definici zdraví z roku 1948 zaměřuje na well-being a tvrdí, že se jedná o celkový stav člověka.

Tento pojem se odráží hned v několika oborech, a to především v přírodovědných, ale také ve společenských, jako je medicína, sociologie, filozofie apod. Tvoří rovněž jeden ze základních pilířů, díky kterému vznikl obor pozitivní psychologie. I přes to, že se o tomto fenoménu nemálo mluví, tak význam tohoto českého či anglického slova bychom v mnohých slovnících hledali marně. Avšak slovník Americké psychologické asociace vysvětluje obecný význam well-beingu jako „*stav štěstí, spokojenosti, nízká úroveň distresu, celkově dobré fyzické a mentální zdraví a vyhlídky, nebo dobrá kvalita života.*“ (Gary a Vandenbos, 2007, s.996). V české literatuře se následně setkáváme s různými překlady, jako jsou: životní spokojenost, vnitřní pohoda, osobní pohoda, duševní pohoda, úspěšnost či jakési blaho anebo například zkratkou WB.

Kebza a Šolcová (2003) se ve svém článku, Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem, zmiňují, že osobní pohoda velice ovlivňuje naši náladu a také naše charakterové rysy. Je tedy jakýmsi zrcadlem toho, jak se cítíme.

Křivohlavý (2013) ve své knize, Psychologie pocitů štěstí, zmiňuje, že pojem well-being se v psychologii spojuje s pojmem štěstí. Že samotný pojem „štěstí“ se mnohdy používá s nepřesným významem. Well-being následně zahrnuje jakési životní uspokojení (life satisfaction), tedy celkovou fyzickou a duševní pohodu.

Osobní pohodu můžeme také chápat za pomoci třech různých teorií. Jedná se o teorii uspokojování životních potřeb, teorii životních cílů a teorii biologických základů pocitu pohody. Teorie uspokojování životních potřeb spočívá v tom, že v případě, kdy dochází k neuspokojení určité životní potřeby, negativně to ovlivňuje pocit naší osobní pohody. Teorie životních cílů je vysvětlena jako jakýsi cíl, kterého chce člověk dosáhnout, pro co člověk žije. A poslední, teorie biologických základů pocitu pohody tvrdí, že člověk se rodí s určitou predispozicí cítit se v lepší, či naopak horší pohodě. Odráží se to také v osobnostních rysech, kdy je předpokládáno, že v případě extrovertních charakterů bude míra osobní pohody vyšší než třeba u neurotiků (Křivohlavý, 2004).

Dle Kočí a Donaldson (2024) se můžeme dozvědět, že well-being nemá konkrétní definici, která by se dala obecně užívat. Avšak můžeme říci, že se podobně jako zdraví vyznačuje nepřítomností určité choroby, a naopak přítomností pozitivních myšlenek, silných stránek a odolnosti. Všechny tyto atributy společně s péčí o zdraví naše a našich blízkých, schopností psychicky se rozvíjet a udržovat si fyzickou zdatnost nám následně pomáhají cítit se dobře, prospívat a vzkvétat. Jak se můžeme dozvědět od Centers of Disease Control and Prevention z roku 2018, soulad nad jednotnou formulací pojmu osobní pohoda bychom hledali marně, ale všechny definice by se měly překrývat v následujících skutečnostech. Well-being pojímá výskyt kladných emocí a naladění člověka, jako je štěstí, pozitivní nálady, pocit naplnění a spokojenost se životem. A naopak absenci negativních nálad, jako jsou úzkosti, deprese, smutek a další. Postupem života zjišťujeme, že ne ve všech momentech se cítíme dobře a podporujeme náš well-being, ale i díky těmto horším chvílím se učíme, jak se těmto pocitům vyvarovat a vyhledávat spíše ty, které nás těší.

V dnešní době jsme schopni dokonce měřit životní spokojenost, i když nám to přijde mnohdy nepochopitelné. Protože, jak můžeme definovat něco, co každý člověk cítí jinak. V OSN (Organizace spojených národů) se snažili za pomoci The UN World Happiness Report přijít na to, zdali se v našem životě jakožto v celku cítíme spokojení a naplnění. Zatímco studie Gallup's Global Emotional Report hledala odpověď na otázku, jak spokojeni jsme se cítili předešlý den v našem životě. U obou těchto výzkumů bylo využito stejného měření na stupnici od 0 do 10, kterou si můžeme představit, jako žebřík, po kterém stoupáte, čím se cítíte lépe. Ze zprávy od OSN (The UN World Happiness Report) se můžeme dozvědět, že nejlépe hodnotili svůj život v roce 2021 lidé ve Finsku a nejhůře lidé v Afganistánu. Zatímco ze zprávy Gallup's Global Emotional Report zjišťujeme, že na základě každodenních prožitků se lidé nejlépe cítí na Panamě. A například Dánsko, které je v předešlé zprávě hned na druhém místě za Finskem, tak zde je až na 10 příčce. Nesmíme také zapomínat na to, že v letech, kdy probíhala tato měření se na světě vyskytovala pandemie COVID-19, která mohla měření značně ovlivnit. Lidé se mohli v konkrétní okamžik cítit zcela jinak, oproti pocitu, který mají z jejich celkového života. Měření se tedy provádí nejrůznější a odpovědi na to, co to je osobní pohoda a co nás činí šťastnými jsou ještě rozmanitější. Důležité proto, abychom se cítili šťastnými můžeme spatřovat např. v našich vztazích s rodinou, přáteli, partnerem, v zabezpečení, jistotě a bezpečí, v našich koníčcích a zálibách, v dobru naší země, ve smysluplnosti našeho života, spokojenosti se zaměstnáním, v našich dětech, úspěších a mnohých dalších. Zaměřovat bychom se tedy měli sami na sebe a na to, co nás činí šťastnými a spokojenými, co nám dělá radost a dodává pocit štěstí (Kočí a Donaldson, 2024).

1.2.1 Základní stavební kameny osobní pohody

Mezi speciality a odborníky dodnes nenalezneme soulad mezi jednotlivými složkami well-beingu. Z obecného hlediska můžeme říci, že osobní pohoda má dvě základní části, a to kognitivní a emoční (Blatný, 2001).

Životní spokojenost tvoří základ kognitivní části osobní pohody. Spokojenost člověka s tím, jaký vede život, k čemu směřuje, jak se mu v životě daří má k pojetí osobní pohody nejbližší. Dále můžeme mezi kognitivní komponenty řadit také jakousi individuální, subjektivní spokojenost v podstatných oblastech života. Tato spokojenost zahrnuje dobré vztahy v rodině, celková atmosféra rodiny, také práce, ekonomická situace nebo třeba postavení ve

společnosti. Poslední součástí kognitivní složky je sebehodnocení. Tedy to, jak člověk vnímá sám sebe, hodnotí své činy, svůj život (Hrdlička, 2006).

Emoční složku well-beingu Hrdlička (2006) popisuje jako soubor afektů, nálad a emocí. Tato složka se dá rozdělit na kladnou a zápornou afektivitu. Kdy slovem afektivita je myšleno prožívání emocí během delšího časového období, také frekvence či síla těchto emocí. Osobní pohodu, tedy to, kdy se člověk cítí dobře, následně vyšší měrou ovlivňuje pozitivní afektivita nad tou negativní. Štěstí je další součástí emočního komponentu osobní pohody. Štěstí má opět mnoho významů, Hrdlička (2006) štěstí definuje jako převahu kladných emocí nad těmi zápornými, jako jakýsi opozit k depresivním stavům. Bucher (2021) tvrdí, že štěstí lze rozlišovat na dvě části. Jednou částí je to, co se přihodí nahodile, nečekaně, tedy štěstí jako náhoda. A druhou částí je celková psychická nálada člověka, která je dlouhodobá. Štěstí každý člověk vnímá a prožívá jinak. Záleží na věku, zkušenostech, životní situaci a mnohých dalších faktorech. To, co může být pro jednoho štěstím, může být pro druhého standartní součástí života. Štěstí může člověk popisovat například při určitém zranění, kdy řekne „Ještě, že se mi nestalo něco horšího, měl jsem štěstí.“. Dále můžeme slovo štěstí vnímat například u seniorů sedících společně na verandě, kteří si řeknou „Prožili jsme krásný a šťastný život.“

Další rozdělení osobní pohody je dle Buchera (2021) na tři základní části, a to:

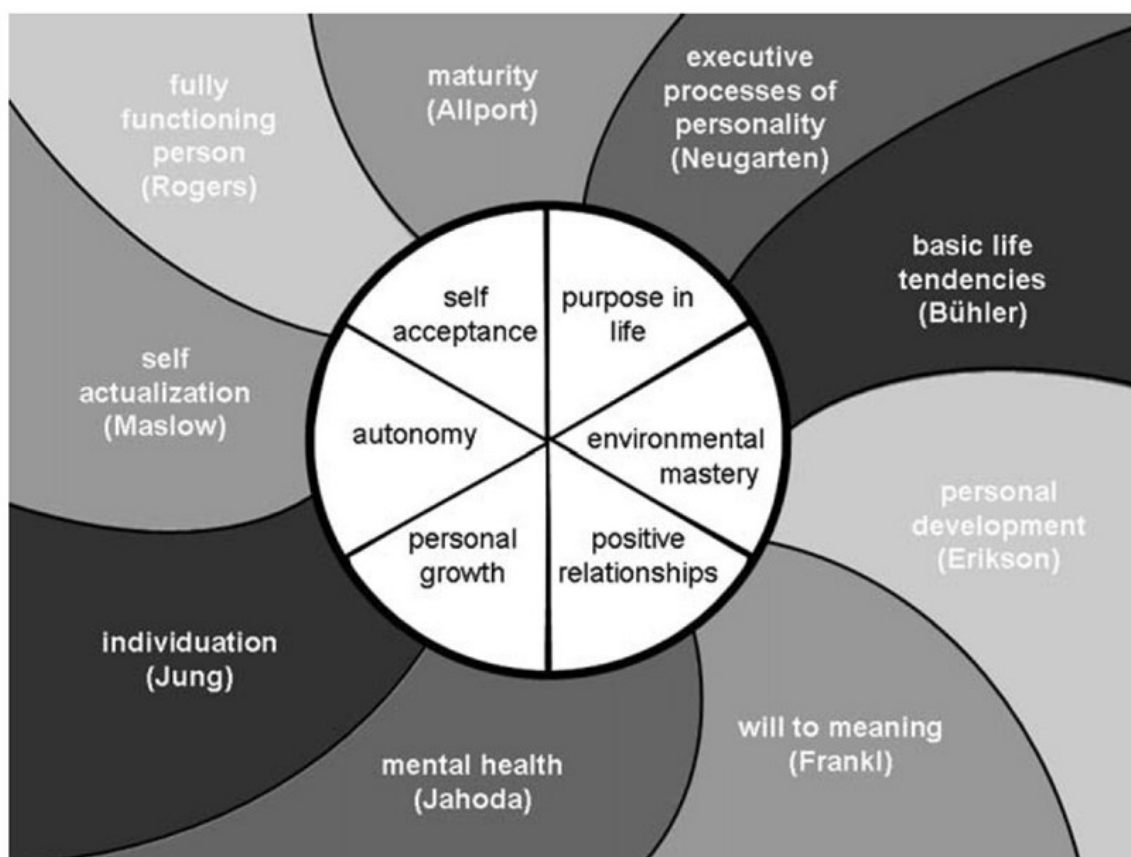
- *„celková a déletrvající životní spokojenost, více kognitivní,*
- *časté pozitivní emoce jako radost, pocit hojnosti, veselí, autentická pýcha,*
- *zřídka negativní emoce jako smutek, depresivní nálada, stres, zuřivost.“*

(Bucher, 2021, str.35)

Toto rozdělení čerpá z Anglosaské psychologie, která vyřešila vztah mezi štěstím a spokojeností právě pojmem osobní pohoda.

Další rozdělení je z pohledu psychologie, kdy se tedy well-being řadí na rozhraní mezi charakterové rysy, nálady a afekty. Osobní pohodu následně vytváří 4 základní složky, ke kterým řadíme sebeúctu (self-esteem), osobní zvládnání (personal control, mastery), sebeuplatnění (self-efficacy) a psychickou osobní pohodu (Kebza, 2003).

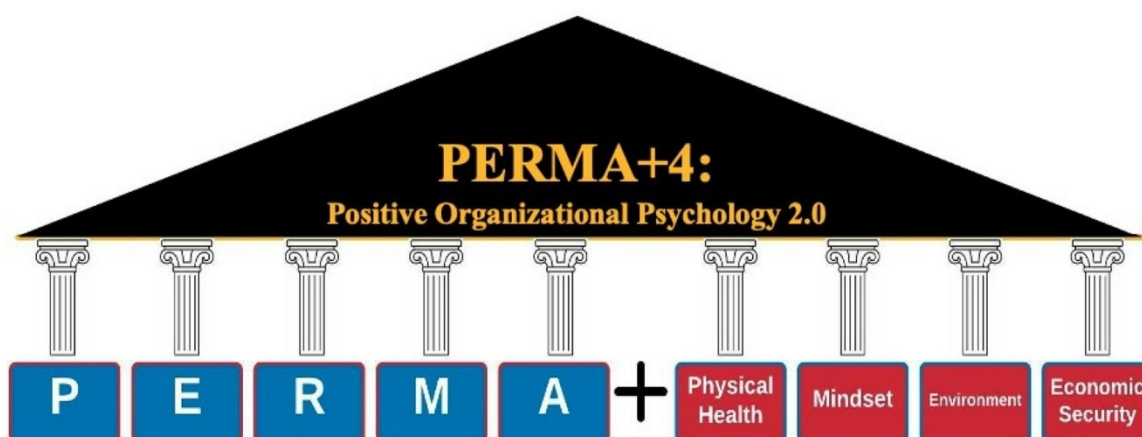
Ze studie dle Ryff and Keyes (1995) zjišťujeme, že osobní pohoda se skládá z šesti takových měřítek – sebepřijetí, pozitivní vztahy, kontrola prostředí, autonomie, smysl života a osobní růst. Koncept Ryffové se díky jejímu zaměření na duševní determinanty well-beingu označuje jako „Psychological well-being“.



Obrázek 1 Dimenze psychické pohody (Ryff, 1995)

Purpose in life (smysl života) je tedy jedním z faktorů, který dává našemu životu jakousi smysluplnost, je to náš životní cíl, ke kterému směřujeme. Environmental mastery (zvládnání životního prostředí) představuje přehled o tom, co se děje kolem nás, jaké jsou možnosti a jak se dají využít pro náš prospěch. Positive relationship (pozitivní vztahy), myšleno ve smyslu dobrých vztahů s druhými lidmi, a naopak self acceptance (sebeřijetí) představující pozitivní vztah k sobě samému, přijetí naší osobnosti a našeho těla takové, jaké jsou. Personal growth (osobní rozvoj) představuje učení se novým věcem, pozitivní vývoj vlastní osobnosti. A autonomy (autonomie) je tedy jakási samostatnost, schopnost se odlišit, nepodvolit se tlaku ostatních, být sám sebou (Ryff, 1995).

Dále se můžeme dozvědět o akronymu PERMA. Toto zkratkové slovo složené z počátečních písmen anglických termínů je nejvíce spojováno s americkým psychologem Martin E.P. Seligman, který rozvinul pojetí osobní pohody a je považován za průkopníka pozitivní psychologie. PERMA byla vystavena mnohým měřením a výzkumům, kdy se původních pět pilířů následně ještě rozšířilo. Základních 5 pilířů tvoří P (positive emotions), E (engagement), R (relationship), M (meaning) a A (accomplishments, achievement). Tedy pozitivní emoce, jakési zaujetí, vztahy, smysl a dosahování určitých výkonů, =úspěchů a cílů. Rozšíření dostalo označení PERMA+4. Jedná se o fyzické zdraví (physical health), ekonomické zabezpečení (economic security), způsob myšlení (mindset) a prostředí (environment). Těchto celkově tedy devět stavebních kamenů velice zásadně ovlivňuje náš well-being (Donaldson, 2022). V současnosti se model PERMA+4 rozšířil o další pilíř a to, o autenticitu. Můžeme se tedy setkat s novým pojmem, a to PERMA5 (Kočí et al. 2024).



Obrázek 2 model PERMA+4 (Donaldson, 2022)

Positive emotions = P

Prožívat pozitivní emoce by mělo být nedílnou součástí všech našich dnů, tuto část osobní pohody nelze vynechat, někdy bývá označována jako emoční well-being. Ovládat své emoce, snažit se je naplno prožít, přijímat jak ty pozitivní, tak negativní projevy, umět pracovat se svými myšlenkami, hovořit o svých pocitech a myšlenkách patří mezi základní stavební kameny vytváření mezilidských vztahů.

V případě, že se naučíme předávat a přijímat své emoce a emoce druhých, umožníme si být šťastnými, brát život s lehkostí a vyhradíme si čas sami pro sebe, povede to pouze

k pozitivním důsledkům pro náš život. V případě studentů, to platí dvojnásob. Naučme se studium nebrat tak vážně, užít si ta léta, kdy ještě nejsme každý den v pracovním kolotoči, neberme neúspěch jako naše selhání, ale spíše jako možnost, cestu, jak se zlepšit a posunout se dále (Dostupné z: <https://rdvs.cz/article/325>).

Mnohdy se stává, že pozitivní emoce bereme jako samozřejmost a mnohem více se soustředíme na ty negativní, jako je hněv, smutek, úzkost a strach. Avšak bez prožívání pozitivních emocí nelze dosáhnout osobní pohody. Dle Berkeley Well-Being Institut (2022) se můžeme dozvědět, že naše emoce vznikají jako dopad našeho chování, myšlenek a prožívání. Umožňují nám reagovat na určité podněty a také na to, jak si tento podnět vyložíme a budeme s ním pracovat, tedy reagovat na něj. To, jak jednotlivé projevy druhých vnímáme a reagujeme na ně se může velice lišit, člověk od člověka, ale také situace od situace. Každý člověk vnímá určitou situaci odlišným způsobem a jinak s ní pracuje. Avšak pro náš život je velice podstatné prožívat také emoce negativní, pomáhají nám učit se novým věcem, překonávat překážky, vyhýbat se nebezpečí a bojovat. Je důležité mezi oběma těmito typy udržovat rovnováhu. Jak tvrdí Fredrickson (1998), díky prožívání kladných emocí dochází ke zvětšení míry poznávání, zájmu a jednání. Negativní emoce tuto škálu naopak omezují. To nám může vysvětlovat fakt, že studenti, kteří prožívají ve větší míře pozitivní emoce fungují zcela jinak než ti, kteří mají pozitivních emocí méně (Kočí a Donaldson, 2024).

Engagement = E

Engagement, ve smyslu soustředění, zapálení pro určitou věc. Můžeme se také setkávat s pojmem flow neboli zaujetí nějakou činností nebo plynutí aktivit v různých prostředích. Tento stavební kámen well-beingu by nám měl dávat pocit přítomnosti, angažovanosti při prožívání konkrétního momentu ať už při zaujetí našimi koníčky, prací, školou či v době, kdy trávíme čas pouze sami se sebou (Koci, 2024).

Pocit angažovanosti spoluvytváří náš well-being a je podstatným prvkem, bez kterého bychom nepociťovali oblibenost a upřednostňování určité činnosti nebo naopak nechut'. Tím, že dojde právě u vysokoškolských studentů k rozvíjení pocitu soustředěnosti, může se to odrazit v pozornosti, optimistickému názoru, zvědavosti a zálibě, které napomáhají zase

ke zvýšení motivace při výuce. V případě, že se snažíme náš pocit zaujetí zvýšit, aby došlo k lepšímu výkonu můžeme se soustředit na dva přístupy, a to:

- Rozvrhnout si den, náš časový harmonogram tak, abychom se mohli více věnovat aktivitám, které jsou nám blízké a zvyšují naše zapálení, náš flow.
- Zefektivnit aktivity a činnosti, které již děláme, aby došlo k většímu zapojení a vnést do nich tak více flow (Kočí a Donaldson, 2024).

V dnešní době je velice časté, že žáci na základních i středních školách, ale také studenti na vysokých školách prožívají během výuky pocity tzv. „nudy“. Tento pocit nelze brát pouze jako negativní. Pro naše tělo je také prospěšný, v případech, kdy si tělo, především mozek potřebuje odpočinout od nejrůznějších stimulantů, potřebuje načerpat síly. Avšak negativní aspekt, v případě, že se při výuce nudíme, je cítíme nedostatek zájmu, nechuť a otrávenost, což vede k únavě, ke snížení schopnosti si věci zapamatovat a k nulovému pocitu radosti (Kočí a Donaldson, 2024).

Na vysokých školách jsou na studenty vyvíjeny velké nároky z hlediska příprav na výuku, různé materiály, které musí vypracovávat, zápočty a zkoušky, které musí plnit. Výuka velice často probíhá ve velkých posluchárnách, a to nejčastěji formou výkladu od vyučujícího. Který má v lepším případě připravenou prezentaci, které se drží, tudíž studenti mohou zapojit více vjemů než pouze sluch. Se změnou, která v současnosti ve školách probíhá můžeme s nadějí očekávat změny, které již zcela promění frontální výuku a přejdou k aktivizující zábavné formě, ve které budeme schopni nalézt důležité informace, ale také pobavení.

Jak ve své knize píše Kočí a Donaldson (2024) angažovanost studentů přichází v případě, že souzní s kulturou školy, kdy jim čas ve škole přináší radost, když se ve školním prostředí cítí bezpečně a když jsou dostatečně seznámeni s tématy, které probírají v různých předmětech. Také je zapotřebí začít vnímat své silné stránky, jako jsou zvědavost, vděčnost, laskavost, umění spolupracovat s druhými a mnohé další. Bylo zjištěno, že tyto charakterové vlastnosti nám také mohou podpořit pocit angažovanosti. Jelikož v případě, že využíváme svých silných stránek, dochází k větší spokojenosti se studiem a obecně se životem a pocitu většího zaujetí. Díky tomu jsme schopni vidět smysluplnost v našem životě a v aktivitách, kterým se věnujeme.

Relationship = R

Vztahy, tedy vztahová složka osobní pohody zahrnuje hledání, vytváření, a především udržení déletrvajících vztahů. Tyto vazby se netýkají pouze ostatních lidí kolem nás, tedy vztahů s druhými, ale také vztah, který máme k sobě samým. Vytvářet vztahy patří k přední lidské potřebě. Již od pradávna se člověk shlukoval do skupin, které mu přinášely pocit bezpečí, tepla, pomoc a určité pochopení. Člověk je bytostí společenskou, žijící v sociálních interakcích, která ke svému životu potřebuje cítit a projevovat emoce v interakci s druhými. Jako jsou potřeba lásky, pochopení, uznání, pozornosti, navazování kontaktů a možnost komunikace (Dostupné z: <https://rdvs.cz/article/325>).

Doporučení z rad Centra Davida S. Rosenthala pro studenty, jak se starat o vztahový well-being zahrnuje několik bodů, a to:

- Buďte činní a účastněte se v akademických klubech či spolcích.
- Zůstaňte v kontaktu se svými blízkými, rodinou, přáteli a známými.
- Mějte čas sami pro sebe, poznávejte své chování v různých situacích, zkoumejte své hodnoty a pocity související se vzděláváním.
- Stejně jako se věnujete studiu, se věnujte i společenskému životu, nezanedbávejte ho (Dostupné z: <https://rdvs.cz/article/325>).

Jak se můžeme dozvědět z nejdelší studie o štěstí, která byla provedena na Harvardově univerzitě, tím, že udržujeme pozitivní vztahy, tak jsme šťastnější a především zdravější. Stejně tak, jako je pro náš celkový well-being důležité to, jakou máme fyzickou aktivitu, jak se stravujeme, nebo prostředí, ve kterém žijeme, tak bylo dokázáno, že prožívání pocitů spojených s pozitivními emocemi se také velice na naší osobní pohodě odrážejí. Více než na množství lidí, kterými se obklopujeme, záleží na tom, jaká je kvalita těchto vztahů a jak silné vazby mezi sebou máme. Jestli jsme schopni vracet lásku druhým bez ohledu na to, zdali se nám přímo v určitý okamžik věnují, zdali se cítíme opečovávaní, podporováni a milováni. Ty nejmenší momenty, co se v životě odehrávají vytváří naši emoční paměť, naše city a emoce v různých okamžicích. Pocit úlevy, kdy nám člověk stojící za námi v řadě u pokladny v supermarketu zaklepe na rameno, zdali platební karta ležící na zemi není naše. Pocit souznění, kdy s kamarádkou dořekneme větu stejnými slovy. Pocit zadostiučinění, že naše úsilí nebylo zbytečné, když odcházíme ze třídy, kde jsme byli zkoušeni a my jsme

zvládli na vše odpovědět. Všechny tyto prožitky, jedinečné okamžiky, i když se nám mnohdy zdají zanedbatelné, jsou velice podstatné a na každém okamžiku záleží (Kocí a Donaldson, 2024).

Meaning = M

Smysl anebo význam našeho života spatřuje každý v odlišných prioritách. Pro někoho je to dosahování svých stanovených cílů, pro jiného pevné zdraví a zdraví jeho blízkých, dále například získání povýšení v práci, vysněná pozice, na kterou jsme dlouho čekali. V případě studentů, se může jednat o plnění univerzitních a osobních cílů, což vede k naplnění smyslu jejich života.

Abychom si uvědomili, v čem pro nás spočívá smysl našeho bytí, musíme si uvědomit jaké jsou naše silné stránky, co pro nás má největší význam v životě, pro co žijeme. Dbát na to, zdali si uvědomujeme naše hodnoty a vášně a žijeme podle nich, máme stanovenou pomyslnou cestu, po které kráčíme, kterou se řídíme, která nám dává smysl. Měli bychom spatřovat význam v činnostech a aktivitách, které tvoří naše dny, stanovovat si cíle a postupy, jak těchto cílů dosáhnout, oceňovat úspěchy vlastní, ale i druhých. Ve školním prostředí bychom také měli vidět význam v tom, co děláme a snažit se zamýšlet nad tím, jaké činnosti nás dovedou ke stanovenému cíli. Hledání významu v každodenních aktivitách, ve všedních dnech, nám dává pocit ucelenosti a je to velmi významný prvek ovlivňující naši osobní pohodu. U studentů můžeme pozorovat, jak je ovlivňují pozitivní vztahy, které mají vytvořené v životě. V případě, že mají podporující prostředí, ve formě rodiny, která je nadšená z každého jejich úspěchu, je na ně pyšná a dává to dostatečně najevo. V případě přátel, kteří spolu s nimi slaví jejich dosažené cíle. Dále v případě partnera, který s nimi prožívá okamžiky radosti, ale také zklamání při neúspěchu. Pocity, které se v nás vytváří těmito gesty od našich nejbližších nám dávají dojem celistvosti a toho, že to, co děláme má význam. Velice podstatné je uvědomit si několik věcí, jako jsou:

- Jaký život bychom chtěli vést v souladu s našimi hodnotami.
- Jaké zaměstnání bychom chtěli vykonávat.
- Co nás baví, co rádi děláme.
- Jaké vztahy chceme vytvářet v našem životě.
- Jak by měla vypadat naše budoucnost podle nejideálnějšího scénáře.

V případě, že si uvědomíme tyto skutečnosti, napíšeme si je, budeme o nich mluvit a připomínat si je, může nás to dovést k námi vysněnému záměru a dát nám to smysl, který v životě hledáme (Kočí a Donaldson, 2024).

Accomplishments = A

Pro každého má úspěch jiný význam a každý člověk mu může dávat jinou důležitost. Bez ohledu na to, jak úspěch vnímáme, v čem ho spatřujeme nebo jak často jej prožíváme, tak pocit štěstí či jakési zadostiučinění při dosažení určitého cíle pociťuje každý z nás. Je to hnací motor, který nás žene dál a dál a vytváří v nás určitý chtíč, zažít tento pocit znova. Úspěch je jedním z hlavních pilířů well-beingu a já se na něj budu dále zaměřovat v samostatné kapitole.

1.2.2 Obohacení rámce well-beingu dle PERMA+4

Model PERMA byl vystaven mnohé kritice, kdy nakonec došlo k obohacení o další stavební prvky. Jak tvrdí Seligman (2008) PERMA nemá vysvětlovat, co to well-being znamená, ale tvoří rámec potřebný pro osobní pohodu. Při rozšíření tohoto modelu se Seligman (2008) zaměřil na několik konkrétních kritérií, a to:

- Další stavební kameny modelu PERMA by měly vést k rozvoji a podpoření well-beingu.
- PERMA by měla být flexibilní a otevřená novému rozvoji.
- Další prvky by měly být pozitivně a konkrétně vztaženy k životním podmínkám.
- Každý nový pilíř by se měl definovat zvlášť, ale zároveň by mělo být umožněno jej měřit vůči ostatním.
- Seznam prvků by se neměl zbytečně navyšovat o nové, měl by být úsporný.
- Záměrem každého jednotlivce by neměla být honba za každým novým prvkem, ale naopak usilovat o každý nový faktor kvůli jemu samému (Donaldson, 2022).

Byly provedeny rozsáhlé výzkumy, které měly za cíl určit, jaké další nové pilíře by mohly přispět k rozvoji osobní pohody. Následně byly tedy do původního rámce začleněny další čtyři nové prvky. Jedná se o fyzické zdraví (Physical health), myšlení (Mindset), prostředí (Environment) a ekonomické zabezpečení (Economic security). Nový rámec byl nazván

PERMA+4, avšak v současnosti se již pracuje s modelem PERMA5, který byl obohacen o zcela nový stavení kámen, kterým je autenticita (Donaldson, 2022).

Physical health

Jeden z nově přidaných prvků osobní pohody je právě fyzický well-being, tedy naše fyzické zdraví. To, jak se v určitý moment cítíme a jaké je naše zdraví je důležitou součástí naší celkové osobní pohody. Mezi faktory ovlivňující nebo určitým způsobem vytvářející naše fyzické zdraví můžeme mimo jiné zařadit pohyb, spánek a výživu. V případě studentů jsou tyto faktory mnohdy v ohrožení. Nejdříve se můžeme zaměřit na pohyb. Většinu dne student tráví na univerzitě, na výuce, kde poslouchá vyučujícího. Přednášky či semináře jsou častokrát sloučeny v několikahodinové bloky, které nemají jasně stanovené pauzy. Po výuce se studenti připravují na další výuku většinou za monitorem počítače, či u povinné literatury. V případě, že jim během dne zbude čas, tak se mnozí uchylují k filmům, seriálům či knížkám, jelikož se cítí psychicky vyčerpaní a na pohybovou aktivitu jim již nezbývá síla. Avšak pohybový režim je pro naše tělo velice důležitý a je důležité si najít takovou aktivitu, která nás bude bavit a naplňovat. Jelikož pohyb pomáhá mimo jiné odbourávat stres, po určité aktivitě se nám vyplavují hormony ovlivňující naši pozitivní náladu, podporuje vhodnou tělesnou váhu, zvyšuje nám sebevědomí, schopnost se soustředit a také nám napomáhá se spánkem. Všechny tyto důsledky fyzické aktivity nám pomáhají s lepší výkonností v akademickém prostředí. Dále se můžeme zaměřit na stravu. Tato složka fyzického zdraví je u studentů také často značně narušena. Vysokoškolský systém rozvržení přednášek a seminářů nebere v potaz čas, kdy by se měl člověk naobědvat, nasvačit či navečeřet. Studenti tedy zanedbávají stravu z důvodu nedostatku času na přípravu pokrmu či dokonce nedostatku času si tento pokrm vůbec sníst. Velice často se stravují ve spěchu anebo se odbydou něčím rychlým či hladoví. Avšak, aby tělo mohlo vydat dobrý výkon a mělo sílu zvládat celodenní aktivity, potřebuje kvalitní, vyváženou a racionální stravu, která nám dodá dostatek energie, živin a dalších potřebných látek, včetně vody. Poslední složka fyzického zdraví, která patří k těm velmi podstatným, je spánek. I přes to, že to někdy není znát, tak psychická zátěž, která je na studenty vytvářena v akademickém prostředí, velice vyčerpává. Dopřát si tedy kvalitní a dostatečný odpočinek by mělo být jednou z priorit každého studenta. V případě, že budeme spát mezi 6-8 hodinami denně, může to pro nás mít

mnohé benefity. Dojde ke zlepšení paměti, soustředěnosti a výkonnosti, které následně podpoří schopnost učení. Budeme mít více energie, snížíme množství stresu, a především budeme mít lepší náladu (Dostupné z: <https://rdvs.cz/article/325>).

Mindset

Mindset neboli nastavení mysli velice úzce souvisí s naší osobní pohodou. To, jak si ve své mysli nastavíme, jak chceme o konkrétních věcech přemýšlet, ovlivní třeba to, jak nás bude určitá činnost bavit, jak budeme výkonní a jak se budeme cítit. Důležitou součástí tohoto intelektového well-beingu je ponoukání nás samotných k řešení jistých situací, k přemýšlení nad problémem z různých hledisek, tvořivost, kreativita, používání kritického myšlení (Dostupné z: <https://rdvs.cz/article/325>).

Jak se můžeme dozvědět dle Donaldsona (2022), u těch, kteří věří svému nadání a tomu, že jej mohou rozvíjet za pomoci plnění drobných vytyčených cílů a účelným cvičením se obvykle zjišťuje vyšší úroveň osobní pohody než u těch, kteří mají svůj talent či určité vlohy vrozené. Ti, kteří věří, že své nadání nejvíce rozvinou za pomoci vlastních sil mají tendence vystavovat se složitějším úkolům, posouvají se rychleji a neúspěch berou jako možnost pro zlepšení, nazýváme je jako jedince s růstovým myšlením (individuals with a growth mindset). Zatímco jedinci s fixním myšlením (individuals with a fixed mindset) mnohdy nejsou schopni plně využít svůj potenciál. Chyby, kterých se dopustí a úspěchy, kterých dosáhnou vnímají jako zapříčinění vnějších podmínek, většinou se vyhýbají výzvám (Donaldson, 2022). Stejně jako jsme schopni být v jedné oblasti našeho života určitým typem člověka, tak v jiné můžeme být zase zcela odlišní. Ve studentském životě můžeme být schopni chápat chyby, jako příležitost zlepšit se a posunout se dál. Brát je tak, že se jedná pouze o naše zapříčinění a příště musíme být o to lepší. A naopak v osobním životě, při hádce s partnerem nejsme schopni pochopit, kde se stala chyba a neustále se navzájem obviňujeme. Ať se cítíme jakkoliv, je zapotřebí udržovat rovnováhu a nevidět věci pouze černobíle a naučit se pracovat s vlastními myšlenkami, které velkou měrou ovlivňují to, jak se cítíme (Kočí a Donaldson, 2024).

Environment

Tento pilíř osobní pohody někdy můžeme nalézt pod pojmem environmentální well-being anebo work environment. Prostředí nebo jinými slovy místo, kde žijeme nás velkou měrou

ovlivňuje, stejně jako my lidé máme vliv na prostor, ve kterém se nacházíme. Neovlivňuje nás pouze životní prostředí anebo konkrétní podmínky, jako je ku příkladu nadmořská výška, úroveň znečištění ovzduší, množství odpadu ve městě apod. Ale také osobní prostředí, sociální, rodinné, akademické a mnohé další. Kombinace vhodných podmínek kolem nás nám umožňují dosahovat základních potřeb, dávají nám pocit bezpečí a učí nás zdravým návykům našeho chování. Pozitivní prostředí způsobuje, že se cítíme přijímáni, vítáni, rozvíjí tvořivost, kreativitu, ale také nám umožňuje regeneraci a dává čas na odpočinek (Kočí a Donaldson, 2024).

Nejvíce času trávíme v dospělosti v zaměstnání, uvádí se, že více než 1/3 našeho života strávíme v práci. A proto podmínky, které jsou na pracovišti jsou pro osobní pohodu zásadní. Pokud do práce chodíme rádi, máme dobré vztahy s kolegy, děláme takovou práci, která nás baví a naplňuje, tak se cítíme zcela jinak, než když tomu tak není. Podstatné je také, zdali je na pracovišti vytvořené takové prostředí, které nám umožňuje podat co nejlepší výkon a pomáhá se soustředěním. Dále samotné materiální vybavení pracoviště, ku příkladu, jakou barvu mají stěny, zdali se v místnosti větrá, jestli mají zaměstnanci po chodbách možnost načepovat si vodu apod. V případě, že vykonáváme takové povolání, které nás nenaplňuje a nedělá šťastnými, měli bychom uvažovat o změně. Samozřejmě, v žádném zaměstnání se nikdy nebudeme každý den cítit stoprocentně šťastní, vždy se najdou určité překážky, problémy a těžké situace. Ale nemělo by stát, že počet horších dnů překoná počet těch lepších (Dostupné z: <https://rdvs.cz/article/325>).

Economic security

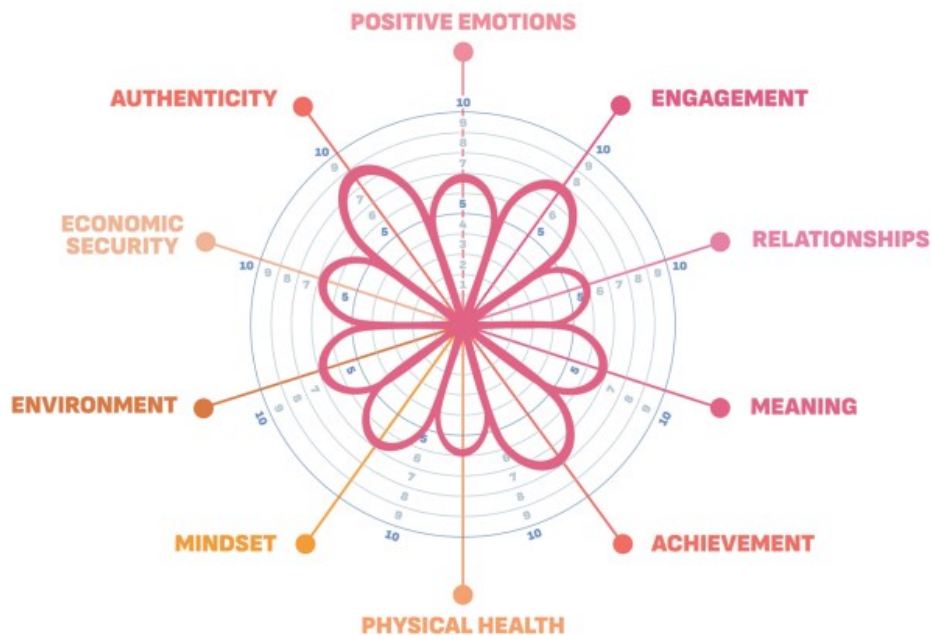
Ekonomické zabezpečení neboli také finanční blahobyt je devátým pilířem osobní pohody. Dohled nad našimi financemi a celkově naše příjmy, výdaje a úspory velkou měrou ovlivňují náš well-being. Samozřejmě, že na financích dnes stojí téměř vše. V případě, že člověk není schopen zaopatřit si základní životní potřeby, jako je jídlo nebo obydlí, nemůže si dovolit lékařskou péči apod. vede to velice často k úzkosti, depresím, většímu množství stresu a končit to může až suicidálními myšlenkami nebo činy. Naopak člověk, který se o svoje ekonomické zabezpečení stará, má větší jistotu a stabilitu ve svém životě (Donaldson, 2022).

Jak se můžeme dozvědět z Centra Davida S. Rosenthala, pro rozvoj well-beingu bychom se měli v případě ekonomického zabezpečení zaměřit na několik skutečností, jako jsou:

- Naše výdaje, za co utrácíme nejvíce peněz a proč (dobré je udělat si přehled, abychom se v našich financích zorientovali).
- Před tím, než vyrazíme nakupovat, porozhlédnout se, co v domácnosti máme a co opravdu potřebujeme, udělat si seznam, abychom následně netápali a netáhlo nás to ke zbytečnosti.
- Než si koupíme nějakou věc, která nebyla předem v plánu, zeptejme se sami sebe, zdali to opravdu potřebujeme.
- Zamýšlejte se nad svými výdaji a začněte s drobnými změnami (např. udělat si svačinu doma ze surovin, které máme dostupné než si ji koupit po cestě do práce v pekárně) (Dostupné z: <https://rdvs.cz/article/325>).

1.2.3 Zcela nový model osobní pohody PERMA5

Proběhl nový výzkum na půdě Karlovy Univerzity a na základě zjištění byl k modelu PERMA+4 přidán nový pilíř a to autenticita, která se tedy stala desátým pilířem well-beingu (Kočí et.al., 2024).



Obrázek 3 model PERMA5 (Kočí et.al., 2024)

Bylo zjištěno, že autenticita se značnou měrou podílí na všech ostatních pilířích osobní pohody a má na ně dopad. Na příkladu si to můžeme uvést společně se snahou dosáhnout svých cílů. V případě, že bude člověk autentický, bude tedy sám sebou, bude se mu snadněji dosahovat určených cílů na základě jeho skutečných hodnot, což ovlivní celou jeho osobní pohodu. Než člověku, který si nastaví takové cíle, aby zapadl do konkrétní společnosti, ve které se nachází nebo aby naplnil očekávání druhých. Vizí autorů Kočí et.al. (2024) tedy je rozšíření modelu s novou zkratkou PERMA5. Kdy základní stavební prvky autenticity by měly být následující:

- Přijetí a láska k sobě samému, takový, jací jsme.
- Zjištění našich hodnot a následně činit podle nich.
- Hledání sebe sama.
- Poznání svých tužeb a vášní a jednat dle nich.
- Vymezení jasně stanovených hranic a schopnost říkat „ne“ bez pocitu viny.
- Sdělovat to, co si skutečně myslíme bez ohledu na ostatní.
- Být zodpovědný za svoje činy, být zranitelný a poznávat své city.

Nejdříve je však zapotřebí tento nový model otestovat a zjistit, zdali bude autenticita, jakožto desátý determinant well-beingu, dostatečným pilířem. Výzkum již proběhl na Univerzitě Karlově, a to během obou semestrů, zimního i letního roku 2023. Data byla následně shromážděna v květnu roku 2023. Ukázalo se, že studenti v této studii hodnotí autentičnost svého jednání a prožívání jako velice podstatný prvek při budování vztahů, oceňování vlastních úspěchů a úspěchů druhých a také napomáhá od stresu a dalších rizikových faktorů. Aby student mohl sám zhodnotit svůj stav a svoji osobní pohodu, musí být autentický a přiznat si to, jak se cítí a co prožívá. Také mezi odborníky na vzdělávání by mělo dojít k přijetí takových strategií, které povedou k rozvoji a posílení psychického zdraví studentů (Kočí et.al., 2024).

1.3 Subjektivní osobní pohoda

Subjektivní well-being či blahobyt anebo lidově řečeno štěstí je v posledních letech podstatným tématem, který se odráží hned v několika sférách – psychologických, ekonomických i politických. O tuto tematiku vzrostl zájem, jelikož studie Stiglitz-Sen-

Fitoussi Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress potvrdila, že by se pozornost při měření sociálního progresu a ekonomické výkonnosti měla soustředit také na subjektivní blahobyt. Následně, v roce 2011 při zasedání OSN, bylo členským zemím doporučeno, aby se, pro lepší řízení veřejné politiky, zaměřily právě na zjišťování úrovně štěstí v konkrétních zemích (Steptoe, 2019).

Při měření osobní pohody je respondentům umožněno vystihnout kvalitu života včetně jejich minulosti, zkušeností, charakteru a preferencí. Zaměřují se více na konkrétní osoby a to, co je pro ně samotné podstatné anebo naopak nežádoucí. Než na formulace specialistů, kteří se snaží definovat „good life“. Máme hned několik možností, jak se dá SWB (Subjective well-being) měřit. Například za pomoci dotazníku PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule), tedy měření pozitivního a negativního afektu. Tento dotazník se skládá z dvaceti položek, které jsou následně ještě rozděleny na další škály pro pozitivní a negativní afekt. Dále například The Satisfaction with Life Scale (SWLS), tedy škála složená z pěti složek zaměřených na hodnocení životní spokojenosti a dalších připojených souvislostí, jako jsou opět afekt či osamělost (Adler, 2016).

Jak se můžeme dozvědět od Diener et.al (2018) se SWB korelují další souvislosti jako jsou sociální vztahy, příjem či temperament. S vyšší úrovní subjektivní pohody přichází lepší zdravotní stav, pracovní výsledky a výkon, kreativita a další. Ve společnosti to následně může zcela ovlivnit celkovou úroveň osobní pohody.

1.4 Štěstí a jeho vliv na blahobyt člověka

„Skutečné a bezpečné štěstí je mnohem spíše darem mysli a srdce než darem vnějšího světa.“
(Josef Čapek)

„Štěstí je poznat v mládí přednosti stáří a stejně štěstí je udržet si ve stáří přednosti mládí.“
(Johann Wolfgang von Goethe)

Štěstí. Co to vlastně je štěstí? Stejně jako třeba pojem zdraví, je i štěstí velice špatně definovatelné. Když se ve společnosti začnou probírat témata štěstí, můžeme se dozvědět, že každý vnímá štěstí odlišným způsobem a pro každého „mít štěstí“ nabývá jiný význam. Pro nemocného „mít štěstí“ znamená uzdravit se anebo se alespoň zbavit nepříjemných prožitků spojených s onemocněním. Pro mladé novomanželé znamená „mít štěstí“ žít

s milovanou osobou v harmonii a lásce. Pro babičku v domově pro seniory je štěstí, to že ji navštíví její synové a dcery, vnučky a vnuci. Štěstí je subjektivní pocit, v psychologii je štěstí popisováno jako emoce, která se dá posuzovat jen a pouze subjektivně. Avšak pocit štěstí, to, když je člověk opravdu šťastný se velice nesnadno zkoumá a hodnotí. Hodnotit štěstí na základě sebeposouzení a vyplňováním dotazníků nelze se stoprocentní přesností, ale i přes to se jedná o nejméně využívanou metodu zkoumání. Elisabeth Noelle-Neumann sestavila test projevů obličeje, na základě, kterého pozorovatel, dostatečně proškolen a vycvičen, pozoruje subjekt při dotazech. Vnímá jeho výrazy obličeje, mimiku, pohyby očí, ale také celkový posed a postoj. Tato technika má mnoho podobného s jinými testy, avšak je využívána pouze málokdy. Avšak je subjektivní posuzování štěstí validní? Jak uvádí Bucher (2021) můžeme to potvrdit v případě, že tato měřítka srovnáme s objektivními ukazateli, jako je např. mzda. Také pokud je vlastní posouzení srovnáno se zhodnocením druhých a s poslední podmínkou, kdy se pozorují fyziologické pochody probíhající v našem mozku. Metaanalýza z roku 2009 od autorů Schneider a Schimmack se zabírala shodou mezi tím, jak nás posuzují druzí a jak se vnímá člověk sám. Kdy tedy došli k závěru, že cizí lidé jsou schopni pouze přibližně posoudit štěstí druhých. Při dalším výzkumu se Nave, Sherman a Funder (2008) tázali psychologů, jaký dojem mají z mužů a žen, kteří v testu nabyli buďto velice vysokých anebo naopak nízkých hodnot na škále subjektivního štěstí. Ti, kteří dosáhli nízkých hodnot byli vyhodnoceni jako nerozhodní, zahloubaní, a naopak ti druzí jako sebejistí, milí lidé. V tomto případě korelace mezi pohledem lidí z vnějšku a vlastním zhodnocením dopadla konvergentně. Jelikož při sledování chování těchto zkoumaných žen a mužů, pozorovateli z vnějšku, došlo k vyvození závěru, že šťastný člověk má jistý hlas, má dobré dorozumívací schopnosti a lidé nešťastní jsou neohrabaní a nejistí (Bucher, 2021). Štěstí je z více než 50 % podmíněno geneticky, což se častokrát prokázalo. Již v roce 1996 Lykkenem a Tellegenem podrobili výzkumu dvojčata. U zkoumaných 75 párů identických dvojčat, která však vyrůstala separovaně se dědičnost prokázala jako jeden z hlavních pilířů ovlivňující osobní pohodu, a to hned z 52 %. Jinak tomu bylo u jednovaječných dvojčat vyrůstajících společně v jedné domácnosti, kdy bylo zkoumáno 647 párů s výslednou dědičností 44 %. Poté došlo k výzkumu také dvouvaječných dvojčat. U těch, co byli vychovávaní odděleně se dědičnost nepotvrdila, činila 0 %, naopak tomu bylo u dvojčat vyrůstajících společně, kdy výsledkem bylo 8 %. Toto měření se po deseti letech zopakovalo

a byly zjištěny překvapující výsledky. U jednovaječných dvojčat se dají předpokládat korelace nezávisle na tom, zda vyrůstala v jedné domácnosti či nikoliv. U dvouvaječných dvojčat tomu tak není. Díky tomuto výzkumu se tedy dá v případě identických dvojčat předpovědět s padesátiprocentní přesností, jak se bude mít ten druhý z nich nezávisle na životních podmínkách či sociální situaci. I další výzkumy se zabývali tímto tématem. Nes a kol. (2006) došli k závěru, že dědičnost ovlivňuje štěstí v rozmezí mezi 42–56 %. Dále poté se Bartles a Boomsma (2009) zajímali o to, zdali také metoda výzkumu, tedy technika, kterou se úroveň štěstí měří, má vliv na výsledky. Jejich výzkum obsahoval čtyři testy, které byly předloženy celkově 2 000 párům dvojčat, z nichž bylo 461 identických. Tyto testy byly zaměřeny na: celkovou spokojenost s životem, na kvalitu života doposud, na kvalitu života nyní a na štěstí posuzované subjektivně. Opět se dosáhlo poměrně vysokých výsledků u jednovaječných dvojčat, kdy dědičnost ovlivňuje míru osobní pohody cca ze 40 % (Bucher, 2021).

1.4.1 Eudaimonický a hédonický přístup ke štěstí

V dnešní době rozeznáváme dva základní přístupy či jinak řečeno pohledy na to, jak vnímat štěstí, a to hédonický a eudaimonický přístup. Každý z nich má své příznivce i odpůrce, avšak částečně se také překrývají a vyznačují některé společné znaky, mezi které mimo jiné patří skutečnost, že oba mají dlouhou historii a původ v antice.

Hédonický well-being

Hédonismus jako takový se zaměřuje již od původu slova „hédoné“ na slast. Tedy štěstí, které nám přináší jakousi rozkoš, potěšení. V různých literaturách se můžeme dozvědět, že nedílnou součástí hédonického well-beingu jsou pozitivní a negativní emoce a měřítkem je životní spokojenost. Avšak pohoda z hédonického hlediska zahrnuje také štěstí, které si člověk sám řídí (Clarke, 2020). Již Sokratův žák, řecký filozof Aristippos z Kyrény zastával názor, že se člověk vědomě vyhýbá bolesti, a naopak vyhledává okamžiky blaženosti (Bucher, 2021). Dle Waterman (2008) nelze však prožívat hédonické štěstí bez eudaimonického žití.

Existuje hned několik studií, které hledají souvislosti mezi osobní pohodou dětí z pohledu hédonismu a jejich výsledky ve škole. Ve studii Proctor et.al. (2010) bylo zjištěno, že dospívající hodnotící svoji životní spokojenost pozitivně mají znatelně lepší výsledky než

jejich vrstevníci s nižším hodnocením jejich štěstí. Tuto teorii dále také potvrzuje výzkum Suldo et.al. (2011), který se zaměřoval nejen na měření hédonické osobní pohody žáků, ale také na eudaimonický well-being. Kdy bylo zjištěno, že oba tyto typy osobní pohody jsou velice podstatné pro studijní výsledky a celkový úspěch žáků ve školním prostředí. Díky výzkumu bylo také zjištěno, že žáci udávající vyšší úroveň životní spokojenosti mají nejen lepší známky, ale lépe pracují s nastavením svých cílů, jsou motivovaní a využívají kritické a růstové myšlení. Další zajímavá studie, která proběhla na národní úrovni ve Spojeném království Velké Británie, se zabírala spojitostí mezi sebevědomím žáků, jejich spokojeností a jak tyto hodnoty souvisí se čtenářskou gramotností a čtením u žáků. Bylo zjištěno, že ti, kteří denně čtou uvádí vyšší životní spokojenost, menší úroveň stresu a jsou více sebevědomí, jelikož mají větší slovní zásobu právě díky čtenářské gramotnosti. Než jejich spolužáci, kteří čtou velice málo, zřídka nebo nikdy. Celkovou myšlenku, jak hédonismus souvisí s prospěchem žáků nám potvrzuje studie od Greenspoon a Saklofske (2001), která se zabírala hédonickou osobní pohodou jakožto celkem a měřila ji na všech úrovních, tedy kladné a záporné emoce/afekt a spokojenost se životem. Výzkum nám ukazuje, že žáci, kteří uvádí nižší úroveň životní spokojenosti jsou mnohem více ohroženi vznikem problémů s chováním ve škole a také brzkým ukončením školní docházky. Než jejich vrstevníci uvádějící vyšší úroveň spokojenosti se životem a díky tomu dosahující lepších studijních výsledků (Clarke, 2020).

Eudaimonický well-being

S pojmem eudaimonismus vstoupil do psychologie Alan Waterman, který se ztotožňoval s vysvětlením, co je to štěstí od Aristotela. Aristoteles, žák Platónův, se zmiňuje o pojmu „eudaimonia“, což je jakési pojmenování pro štěstí. Tento pojem by měl naplňovat všechny schopnosti a dovednosti člověka. Není cíle bez cesty k cíli. Problémy, co nás trápí v konkrétní chvíli, nás provází životem, jejich řešení vyžaduje určitou sílu, ale z dlouhodobého hlediska vedou ke štěstí. Eudaimonismus se tedy zaměřuje na růst a vývoj člověka, na jeho sebeuplatnění a zlepšování se (Waterman, 2008).

Dle Self-Determination Theory (SDT) je úspěch vrozený, jedná se o jakousi potřebu člověka o výhru a kompetenci nad ostatními. SDT pracuje s tím, že člověk má tři důležité psychologické potřeby, a to: autotomie, vztahovost (neboli dobré sociální vztahy)

a kompetence. V případě, že dojde k naplnění těchto potřeb, dosahuje jedinec vysoké úrovně osobní pohody. Výzkumy, které se zabývají zkoumáním STD za pomoci uspokojování těchto psychologických potřeb, zjišťují kladný vztah mezi prospěchem žáků a jejich eudaimonickým well-beingem. Děti tráví většinu svého dne ve škole, je tedy vhodné ze strany školy zahrnout do celkové strategie vzdělávání nejen akademické cíle, ale také to, aby se žáci cítili dobře, vedli naplněný život a vhodně se socializovali. Jak se můžeme dozvědět ze studie Gutman a Feinstein (2008), děti, které se ocitnou v prostředí, kde probíhá šikana, uvádí značně nižší úroveň osobní pohody, ale mají také slabší studijní výsledky oproti dětem v lepších kolektivech. Dále, když se zaměříme na autonomii (tedy pocit být nezávislý) a kompetenci, můžeme si uvést studii od Miserandino (1996), která uvádí, že pokud se žáci cítí v prostředí autonomně a vnímají kompetenci, vede to k dosahování lepšího prospěchu. Zlepšuje to motivaci, sebehodnocení a celkovou pohodu žáků.

1.5 Osobní pohoda a vzdělávání

Seligman (2014) ve své knize Vzkvétání zmiňuje, že výskyt úzkosti a deprese se mnohem častěji začíná vyskytovat u adolescentů a mladých dospělých. Ukazuje se, že věk nástupu deprese se za posledních patnáct let více než o polovinu snížil. Zatímco dříve se první náznaky depresivních stavů začaly objevovat okolo třicátého roku života, dnes je to ještě před dosažením patnácti let. Kdybychom se zaměřili na to, že osobní pohodu nejvíce ovlivní životní podmínky, tak by mělo docházet ke zlepšování well-beingu, vzhledem k tomu, že se neustále posunujeme kupředu a naše životní podmínky se neustále zlepšují. Ovšem je tomu paradoxně přesně naopak. I přes to, že máme větší a luxusnější příbytky, více aut, rozsáhlejší možnosti studia, vyšší kupní sílu, lepší pozice žen ve společnosti, více možností a stále více a více, tak také deprese je čím dál častější a objevuje se mnohem dříve. Proto je nárůst členů společnosti trpící depresí a také neustálé snižování míry prožívaného štěstí jedním z hlavních důvodů, proč by se význam a celková osobní pohoda měla vyučovat na školách a dostat se do povědomí společnosti již od prvopočátku zahájení školní docházky. Dalším důležitým důvodem je, že vlastní učení je zdokonalováno s lepší osobní pohodou. Nálada má velký vliv na pozornost, v případě špatné nálady se pozornost snižuje, myšlení je kritičtější, a naopak pozitivní nálada podporuje kreativitu a zvyšuje pozornost. Když máme špatnou náladu více se zaměřujeme na to, co je v určité situaci špatně. Naopak správnost a ocenění

našich činů poznáme v situacích, kdy jsme pozitivně naladěni. Pro člověka je důležité využívat obou těchto typů smýšlení, v některých situacích se hodí být kreativní, v jiných zase kritický a analytický. Ovšem ve školách se velice často bere za podstatné pouze dodržování norem, pravidel a příkazů na úkor vlastní kreativity a učení se něčemu novému. „Proto zastávám názor, že kde je to možné, měla by být osobní pohoda předmětem výuky na školách, protože může působit jako protilátka na nekontrolovatelné šíření deprese, může být způsobem, jak zvýšit životní spokojenost, a může přispět k lepšímu učení a kreativnějšímu myšlení studentů.“ (Seligman, 2014, str.101)

Program PRP (Penn Resiliency Program, Pensylvánský program na podporu psychické odolnosti) zjišťuje, jak se u studujících co nejlépe vyhnout nejčastějším problémům, které trápí dospívající. Tento program zvyšuje míru optimistického myšlení, učí, jak uvažovat nad problémy, jak se jím bránit. Seznamuje je s tím, jak být flexibilnější a realističtější, také kreativnější a rozhodnější. Jedná se o jeden z nejrozšířenějších programů, který se snaží předcházet vzniku deprese. Celkově během posledních dvaceti let bylo provedeno jednadvacet výzkumných studií, do kterých bylo zapojeno přes tři tisíce dětí mezi 8-9 rokem života. Do výzkumu byli zapojeni respondenti odlišné etniky, z různých zemí, sociálních prostředí a různých společenských vrstev. Vedoucí těchto programů byli také odlišní, ať už vyučující, psychologové, poradci, tak také samotní vysokoškolští studenti. Na hodnocení se podíleli rozmanité týmy, měření tedy bylo nezávislé. Závěrem bylo zjištěno, že PRP preventivně chrání před vznikem úzkosti, deprese a rizikového chování u dětí a mladých dospělých. Avšak duševní odolnost je pouze částí pozitivní psychologie, a to tou emoční. Důležité je zaměřit se také na posilování dobrých vztahů, našich silných stránek, podporovat smysluplnost a pozitivní emoce (Seligman, 2014).

Janštová (2018) upozorňuje na fakt, že úzkostný stav či jakousi depresivní příhodu zažívá až jeden student z pěti, a to před dokončením studia na střední škole. Právě to, jak je mladý dospívající naladěný z velké většiny ovlivňuje jeho přístup, myšlení a následně i emocionální stav. I proto se řada výzkumů, např. Broaden and Build Theory (teorie rozšiřování a budování) od autorky B. Fredrickson, zaměřuje na to, jak pozitivní emoce ovlivňují naše jednání, pozornost, schopnost řešit problémy, vyrovnávat se se stresem a celkovou výkonnost našeho učení. Což by měl být další cíl vzdělávání.

Edukací v pozitivním smýšlení se zabývá také Self-Determination Theory (teorie sebeurčení) od autorů Deci & Ryan. Tato teorie ukazuje, že uspokojení potřeby autonomie, tedy jakési samostatnosti, individuality, nezávislosti a také začlenění do společnosti podporuje motivaci žáků k činnostem. Žák zapojený k činnosti následně častěji diskutuje, ptá se, zajímá se, reflektuje a hledá doplňující informace. Velice důležitý je v tomto případě také vztah učitel – žák. Vyučující by měl připravovat žákům takové úkoly, které odpovídají jejich znalostem, dovednostem a možnostem, čímž opět podporuje jejich motivaci a zapálení pro věc (Janštová, 2018).

1.5.1 Well-being vysokoškolských studentů

Mladí dospělí začínající novou životní etapu, a to etapu vysokoškolského studia, jsou vystaveni několika „strašákům“, se kterými se musí potýkat. Většina z nich se za studiem stěhuje do jiného většího města, jsou daleko od svých blízkých, od míst, která jim jsou známá. Začínají dospělý, zodpovědný způsob života, kdy se o sebe musí postarat, najít si případně nějaké zaměstnání, aby byli schopni své studium finančně zvládnout, zaplatit nájemné, různé poplatky, obstarat si stravu a mnohé další. Pro některé z nich se jedná o první osamotnění se od rodičů, kdy zažívají běžné problémy života, učí se běžné domácí činnosti, nakupovat, uklízet, starat se o domácnost a další. Do toho přichází starosti související se studiem, nové prostředí univerzity, noví spolužáci, jiný systém hodnocení a větší zodpovědnost. Jak tvrdí Kočí a Donaldson (2024) roky strávené na univerzitě jsou pro vysokoškoláky roky, kdy se setkávají s větším množstvím stresu, s depresemi a úzkostnými stavy. Studenti trpí perfekcionismem, nedostatkem spánku, nevěří si, jsou nepokojní a často se uchylují ke špatným návykům. Chodí pozdě spát, studují do noci, využívají různé povzbudivé látky na dodání energie, nepravidelně se stravují apod. Je na ně, i když nechtěně vytvářen určitý nátlak ze strany rodiny, která očekává výsledky jejich studia. Mnohdy proto studenti nejsou schopni vyrovnat se s nátlakem a zvýšeným množstvím stresu. Jedná se také, jak uvádí Vágnerová (2021), o věk, kdy dochází k celkové změně osobnosti ve všech sférách, a to po fyzické, duševní, i sociální stránce. Mladí dospělí experimentují se svými možnostmi, se svým chováním a odezvou druhých, hledají si svoji cestu, své já, postavení ve společnosti a vytyčují si názory. Řeší otázky své orientace, sexuality, vyrovnávají se sami se sebou jako s osobou a hledají svoji identitu. Sám Erik H. Erikson (2022), jeden

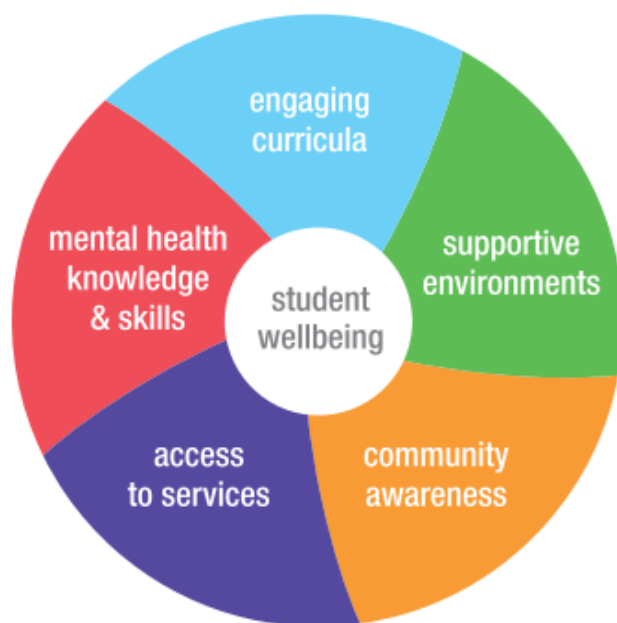
z nejslavnějších představitelů vývojové psychologie, popisuje, že v každém období života se člověk musí poprat s určitým problémem, který musí vyřešit. Dospívání je etapou ztotožňování se sám se sebou, období plné nejistoty a pochybností o sobě samém. Avšak toto období a studentská léta nejsou provázána pouze problémy, ale také mnohými radostmi, jsou to roky prvních vážných vztahů, roky dělání chyb a následných poučení, roky vytváření celoživotních přátelství, roky plné zážitků a vzpomínek (Kočí a Donaldson, 2024).

Jsou známé výzkumy, které poukazují na velice náchylnou skupinu populace, která je zatížena určitými psychickými poruchami a obtížemi, kterou tvoří právě vysokoškolští studenti. I přes to, že studium prochází různými inovacemi, tak důkazy ukazují, že existují určitá znevýhodnění pro studenty spojené právě se studiem (Baik, 2016). Life Patterns, výzkumná studie, vytvořila výzkum, do kterého zapojila dvě generace studentů z Austrálie. Tento výzkum se zabýval duševním zdravím a vysokoškolským vzděláváním ve výzkumu životních vzorců. Studenti zapojení do tohoto výzkumu pocházeli z odlišných životních podmínek a měli různé způsoby, jak své vzdělávání podporují, jak ho financují apod. Zjištěné výsledky nám dokazují, že např. až 80 % studentů zároveň studuje i pracuje a dochází u nich následně k finančním potížím. Dále 20 % z dotazovaných uvedlo, že mají problém sehnat si jídlo na každý den, 40 % respondentů uvádí, že se jim nedaří zároveň studovat a pracovat, aby byli schopni své studium zaplatit. Zjištění dala do chodu mnohá opatření, která univerzity přijímají a dochází také k jejich spolupráci v otázkách duševního zdraví a finančních obtížích. Kromě toho studie přispěla k dokladům o problémech, těžkostech a výzvách, se kterými se vysokoškolští studenti potýkají dennodenně (Wierenga, 2013).

Dále bylo dokázáno, že studenty velice ovlivňuje samotná přítomnost na univerzitě nebo naopak izolace od svých vrstevníků, kterou jsme mohli pozorovat v průběhu pandemie COVID-19. Studie od Giovenco (2022) zaměřená na vliv izolovanosti studentů v korelaci s jejich osobní pohodou a vznikem duševních obtíží nám ukazuje, že celkový well-being studentů je velice závislý na sociálním kontaktu. Průzkum byl proveden mezi studenty University of North Carolina-Chapel Hill v roce 2020. Na vyhodnocování psychických obtíží, jako je deprese, úzkost, osamocení apod. byly využity ověřené screeningové nástroje. Necelé dvě třetiny z celkových 7 012 respondentů bylo klasifikováno, že mají

symptomy deprese anebo úzkostných stavů. Studenti sami uváděli, zdali se během pandemie izolovali po celou dobu anebo pouze určitý čas a na základě toho probíhalo vyhodnocování souvislosti mezi jejich psychickým stavem a izolovaností. Na základě výzkumu bylo zjištěno, že studenti, kteří se separovali po celou dobu pandemie měli téměř dvakrát větší pravděpodobnost vzniku určitých příznaků, které vedou k depresi. Tyto příznaky nevymizí ze dne na den a mnohé z nich přetrvávají roky. Vliv pandemie COVID-19 můžeme dodnes pozorovat v různých sférách života, spousta vysokoškoláků zlenivěla, odnaučila se, jak se správně učit a například, jak spolupracovat na různých projektech. Studenti trávili většinu svého času za obrazovkou počítače, odvykli si určitému režimu a návykům. Stopy tohoto období se na nás určitým způsobem podepsaly a neseme si je s sebou (Giovenco, 2022).

Pro podporu duševního zdraví vysokoškoláků se vytváří různá opatření a podpůrné programy, jako je například Framework for Promoting Student Mental Health and Wellbeing, jehož účelem je ukázat organizacím, jak vytvořit přístup aplikovatelný na celou univerzitu. Ukazuje nám základní oblasti, ve kterých se dají provést změny pro podporu duševního zdraví studentů. Tato opatření je možné přizpůsobit různým univerzitním prostředím, důležité je brát v potaz priority univerzit a místní podmínky. Mezi opatření pro rozvoj duševního zdraví vysokoškolských studentů patří například: podporovat zájem studentů o rozvoj duševního zdraví, zabezpečit více vzdělávacích zkušeností a zrealizovat pro studenty zajímavé učební osnovy, vytvářet takové prostředí, které bude podporující a bude pro ně bezpečné, jak to fyzické, sociální tak i digitální (Baik, 2016).



Obrázek 4 Rámec pro rozvoj osobní pohody studentů (Baik, 2016)

Program Student wellbeing and university experiences se zabývá studií spokojenosti studentů se studiem. Záměrem tohoto výzkumu je podpora celkové pohody a univerzitních výsledků vysokoškolských studentů, kdy se zkoumají názory a zkušenosti studentů, jejich připomínky a možnosti týkající se zlepšení, dále jakási souvislost mezi psychickou tísní a pohodou mezi studenty, která se mění v čase a mnohé další. Tento program napomohl vytvoření australského projektu USW (Uni Student Wellbeing), který probíhá v letech 2023-2026 a klade důraz na podporu blahobytu studentů, zkoumá souvislost mezi podmínkami vzdělávání a zkušenostmi studentů s jejich psychickou pohodou (Dostupné z: <https://melbourne-cshe.unimelb.edu.au/research/research-projects/the-student-experience/usw>).

Podpora well-beingu studentů se stává jednou z předních hodnot univerzit a zlepšování well-beingu je klíčem v přístupu ke vzdělávání. Při boji s úzkostmi, depresemi, ale také se šikanou, užíváním návykových látek či suicidálním chováním nám napomáhá právě rozvoj emocionálních, sociálních i akademických dovedností vysokoškoláků. V Austrálii se vláda rozhodla podpořit výsledky studentů a zvýšit tak šanci setrvání studentů na univerzitě za pomoci omezení překážek ve studiu. Studie National Schools Drug Education Strategy má za cíl nejen ukázat odstrašující obrázek drogového světa studentům, ale zahrnuje také souhrnnější přístup k osobní pohodě, která by měla být začleněna do celostátního

vzdělávacího programu a do osnov škol. Na základě toho se Australian Catholic University pokusila definovat osobní pohodu studentů a poukázala na sedm cest, jak well-beingu docílit, a to:

1. Univerzitní společnost, která je podporující, bezpečná a pečující (s tímto bodem souvisí vřelé vztahy mezi studenty navzájem a také mezi studenty a vyučujícími).
2. Hodnoty, které podporují pro-sociální chování (jako je určitá úcta k autoritám, starším lidem, spravedlnost, odpovědnost a akceptování odlišností).
3. Prostředí, které je bezpečné a přijímající (k tomuto bodu řadíme různé postupy proti násilí a šikaně).
4. Učení na emoční a sociální úrovni (umění empatie, schopnost vypořádat se s různými situacemi, sebeuvědomění, být rozhodný, ...).
5. Co nejvíce využít silných stránek (takový přístup univerzity, který rozvíjí dovednosti, inteligenci a také charakter studentů).
6. Mít pocit určitého záměru a smyslu (například za pomoci spolupráce s vrstevníky, zájmu ve školních klubech, spolecích, práci na projektech, ...).
7. Dodržování racionálního životního stylu (fyzická aktivita, odpočinek, správná strava, stranit se alkoholu a dalším návykovým látkám) (Noble et al., 2008).

1.6 Úspěch jako jeden z pilířů well-beingu

Úspěch, velice široký pojem, který člověk od člověka vnímá odlišným osobitým způsobem. Velice často se stává, že je úspěch předmětem rozporů, je obdivován, pomlouván, předstírán, ale také schováván. Pro mnohé k němu vede celoživotní cesta v podobě vysněné pracovní pozice, bohatství nebo vlastnictví určitých movitých věcí. Pro jiné je největším úspěchem to, že dlouhodobá léčba zabrala a poskytla tak další měsíce či roky života. Úspěch se stal nedílnou součástí našich dnů a každý se určitým způsobem ve svém životě právě za úspěchem žene. Když hovoříme o úspěchu, tak se již většinou jedná o samozřejmost, že jsme my samotní anebo lidé kolem nás úspěšní. Avšak tím, že každý má nastavené jiné měřítko úspěšnosti, tak se naše názory na úspěšné skutky, činy, osoby, myšlenky a nápady mnohdy velice liší. *„Jakmile ovšem zatoužíme povídat si o úspěchu s jinými lidmi a shodnout se s nimi, vzniká potřeba úspěch definovat společně.“* (Plamínek, 2010, s. 15)

Když si přečteme výklad slova úspěch v jakémkoliv slovníku, zjistíme, že se jedná o pozitivní výsledek určité předešlé snahy při dosažení námi určeného cíle (Dostupné z: <https://ssjc.ujc.cas.cz/>). Úspěch tedy můžeme brát jako poměrně hodně intimní a soukromé téma, jelikož se jedná o naše tužby, sny, cíle a naše rozhodnutí. Jde se o široký pojem, který se musí vždy definovat a srovnávat ve vztahu k něčemu konkrétnímu. Ovšem, když chceme být v něčem úspěšní, musíme za tím vidět i tu snahu a cestu, která ke konkrétnímu cíli či úspěchu vedla. Avšak ne vždy se pohled náš a pohled ostatních slučuje v jeden a vidíme důležitost v tom stejném. Když se zaměříme na náš konkrétní úspěch a na naši celkovou úspěšnost, jsme mnohdy velice skeptičtí a vnímáme mnohem více neúspěchy než to, co se nám povedlo. Již Sigmund Freud poukázal na to, že existují pojmy, jako jsou id, ego a superego, které stojí vzájemně proti sobě a současně se ovlivňují. Kdy id je činitelem instinktů a přání, superego je ten kritizující a moralizující element a poslední ego, které je spořádané, realistické a stojí mezi nimi. Všichni tito činitelé nás ovlivňují a vytváří nám pohled na svět, na nás samotné, na naše činy a skutky (McLeod, 2024).

Mnohdy v nás zůstávají uložené podceňující a vysmívající se věty, které jsme kdysi dávno slyšeli od nám známých, ale i zcela cizích lidí. Mohla to být naše paní učitelka na základní škole, která nám při opakovaném zapomínání domácích úkolů nezapomněla zmínit, že z nás nikdy nic nebude. Mohou to být slova urputného, cílevědomého otce či matky, kteří za každou cenu chtějí, aby se dítěti dařilo ve sportu, ve kterém exceluje rodič sám, nebo který mu naopak nikdy nešel, tak aby si na svém potomku něco dokázali. Může se jednat o našeho prvního šéfa, který je přísný a očekává od nás nadlidský výkon, zadává velké množství požadavků a mnohdy vyžaduje i povinnosti, které by měl plnit on sám. Všechny tyto momenty v nás zanechávají nezapomenutelné vzpomínky a zkušenosti, které člověka v některých případech zcela odradí od toho, co má skutečně rád, v čem vyniká a v čem by mohl být úspěšný (Plamínek, 2010).

Smyslem života každého člověka by mělo být stát se v něčem úspěšný. Nezaměřujme se nyní na úspěch spojený s výhrou v loterii, určitým uznáním či slávou anebo například s výhrou poháru ve vrcholovém sportu. Soustředme se na ty drobné momenty, okamžiky v našich životech, kdy se cítíme dobře. Ráno si přivstaneme a jdeme cvičit místo času stráveného v posteli, podaří se nám zkouška, stihneme přes den všechny povinnosti, co jsme

chtěli. Tyto chvílky a drobné úkoly v každodenním životě, po kterých se dostaví ten příjemný uspokojivý pocit, že jsme to zvládli, i když jsme nemuseli, ale zvládli jsme to. To je také forma úspěchu. A smyslem života nemusí být vždy velké činy a skutky, ale také tyto nepatrné momenty. To, v čem spatřujeme smysl života a jakou představu o něm máme ovlivňuje znatelně možnost dosahovat úspěchu (Plamínek, 2010).

Když se nám něco daří, vynikáme, jsme úspěšní, vždy nám to přinese radost. Nehledě na osobní, pracovní či společenské úspěchy, vždy se jedná o zdroj pozitivních emocí a nálad. Již od nejútlejšího věku je náš život provázán úspěchem. Kdy se maminka raduje z našeho prvního velkého úspěchu v podobě prvních zoubků, slovíček či prvních krůčků. Tyto úspěchy si stěží pamatujeme, avšak emoce od našeho okolí reagujícího na naše první úspěchy, jsou velice blahodárné a naplňující. Úspěchy z let strávených ve školce či ve škole na prvním či druhém stupni, jsou pro nás již více zapamatovatelné a dokážeme si je vybavit. Kdy jsme dokázali získat dobrou známku po namáhavé přípravě. Moment, kdy můžeme odevzdat test s jistotou, že máme vše správně vyplněné. Chvilka po dopsání eseje či seminární práce, kdy si oddechujeme, že to máme za sebou. Nebo následně, v dalším úseku studia na vysoké škole, při prvním úspěšně dokončeném zkouškovém období, při státních zkouškách, při odevzdání bakalářské či diplomové práce. Vždy naše tělo zaplaví pozitivní emoce a vřelý pocit, že jsme to dokázali, že jsme to zvládli. Tyto momenty, všechny tyto úspěchy, avšak nejen ty školní, jdou ruku v ruce s tím, jakou hodnotu přikládáme našim výsledkům, jaké strategie využíváme či jak jsme realističtí a sebekritičtí při stanovování cílů. Jak tvrdí Kočí a Donaldson (2024) větší úspěch a uspokojení spojené se studiem uvádí ti studenti, kteří při dosahování svých studijních cílů více využívají silných stránek. Student, který je nadšený z toho, co studuje a zapálený pro studium, je více houževnatý a má tak větší příležitost studium dokončit než ti méně vytrvalí. Dále se ze studií Kočí a Donaldson (2022) můžeme dozvědět, že naše osobní pohoda, náš blahobyt, naše výkony a úspěchy ve školním či pracovním prostředí spolu velice korelují. Docílit něčeho, co pro nás má význam, pro co máme vášně a záleží nám na tom, nám přináší úspěch a má tedy velký vliv na naši osobní pohodu. Když něčeho dosáhneme, zvyšuje to naši motivaci posouvat se dále a dosahovat tak dalších a větších úspěchů a dalších cílů. Důkazy, které uvedli Govindji a Linley (2007) nám ukazují, že vysokoškolští studenti, kteří jsou si vědomi svých silných stránek a toho v čem

vynikají jsou sebevědomější a více si váží sami sebe, svůj život vnímají jako naplněný, jsou šťastnější a spokojenější (Kočí a Donaldson, 2024).

Jak již bylo zmíněno dříve, všechny jednotlivé pilíře well-beingu jsou společně propojeny. Souvisejí a vzájemně se ovlivňují. Chtěla bych více zmínit mindset a jeho souvislost s úspěchem. Protože to, jak vnímáme sami sebe a naše přednosti velice ovlivňuje to, jak jsme sebevědomí, jak si vážíme sami sebe a jak jsme schopni dosahovat toho, co chceme. Jak se můžeme dozvědět od Koldové a Kočí (2023) nastavení mysli je tedy jedním z prostředků pro dosažení našich cílů a zdolání překážek, které nám stojí v cestě. Aby žáci a studenti mohli být úspěšní, je zapotřebí vyvolat v nich pocit, že úsilí, které věnují určité aktivitě, může něco změnit. Z výzkumů se můžeme dozvědět, že studenti se naučí daleko více v případě, že chápou to, co se učí a proč se to učí, jsou s tím obeznámeni a jsou na učivo napojeni (Yeager, 2012). Dříve již bylo zmíněno, že v případě mindsetu máme dva způsoby myšlení, tzv. fixní a růstové. Blackwell, Trzesniewski a Dweck (2007) se ve své studii na jedné z britských univerzit zaměřují přesně na tyto dva způsoby myšlení a jejich souvislost s akademickými výsledky. Bylo očekáváno, že studenti s fixním myšlením budou mít výsledky horší než studenti s myšlením růstovým. Jelikož studenti s růstovým, tedy flexibilním způsobem nastavení mysli rádi posouvají své hranice, mají tendence poučit se z chyb a do budoucna se jich vyvarovat. Studie byla provedena ve druhém ročníku a celkově se jí zúčastnilo 308 studentů. Výsledkem bylo zjištěno, že růstové myšlení je studentům nápomocné právě v tom okamžiku, když narazí na studijní neúspěch. Dále byla zjištěna korelace mezi mindsetem učitelů a mindsetem studentů. Začít tedy musíme právě u vyučujících, v případě, že se snažíme určitým způsobem pomoci studentům s jejich nastavením mysli, motivací, či úspěchem (Asbury, 2015).

Jak se můžeme dozvědět od Kočí a Donaldson (2024) pro to, abychom se cítili úspěšní, musíme se zaměřit na několik oblastí samotného úspěchu, zde jsou uvedeny některé z nich:

- Jste spokojeni se svými vlastními úspěchy? Přemýšlíte nad nimi, uznáváte je, hovoříte o nich?
- Dokážete ocenit úspěchy druhých? Máte radost, když je někdo jiný úspěšný? Inspirují vás kladné výsledky druhých?

- Znáte sami sebe? Dokážete posoudit vaše silné a slabé stránky charakteru? V čem vynikáte, v čem se cítíte nejsilnější?
- Jste cílevědomí a zodpovědní? Dodržujete své plány na cestě k vytouženému cíli?
- Jste rozhodní? Dokážete odolat pokušení, máte silnou vůli a kontrolu nad svým jednáním?

V případě, že se naučíme především oceňovat vlastní úspěchy, budeme se radovat z maličkostí a dávat význam i těm drobným pozitivům našeho života, dovede nás to k jinému stylu myšlení, které nás bude posouvat dál a dál. Čím více budeme sebevědomí, co se týká nás samotných, tím lépe nám půjde mít radost z úspěchů druhých a budeme schopni tyto úspěchy uznat, i když se nám zrovna nebude dařit tak, jak bychom si představovali. Od svého okolí se můžeme naučit jiné způsoby myšlení či řešení situací a tím načerpat inspiraci, aby se nám příště již dařilo o něco lépe. Navíc v případě, že se radujeme společně s našimi spolužáky, přáteli či rodinou nad jejich úspěšnými chvílemi, posilujeme tak naše vzájemné vztahy, cítíme se k sobě blíže a více napojení jeden na druhého. Můžeme se vzájemně podporovat, motivovat, utěšovat nebo se radovat nad splněnými sny (Kočí a Donaldson, 2024).

Silné stránky našeho charakteru někdy neradi sdílíme s ostatními, jelikož nám připadá, že se chlubíme tím, v čem jsme dobří. Ale měli bychom se naučit o těchto věcech hovořit s ostatními a nevnímat to, jako něco negativního. Je dobré slyšet také názor našich nejbližších, co oni na nás vnímají jako silné či slabé stránky. Je zajímavé vnímat to, že když někoho ze svých přátel požádáte, aby napsal vaše silné a slabé vlastnosti, většinou se dozvíte, že jste okolím kolem vás vnímáni mnohem lépe, než se vy sami vidíte. Je podstatné naučit se oceňovat to, v čem se cítíte silní, jelikož pozitivní charakterové vlastnosti jsou ty, které vám umožňují posouvat se dál. Ovlivňují to, jak se chováme, cítíme, přemýšlíme. To, že se naučíme využívat našich silných stránek, které odrážejí to, kým skutečně jsme bez žádného strojení či přetvařování, nám může pomoci v každodenním životě. Může nám to pomoci zvýšit sebevědomí, lépe zvládat stresové situace, posílit vztahy, naučit se komplexněji řešit problémy, koordinovaně pracovat s druhými a lépe dosahovat svých cílů (Kočí a Donaldson, 2024).

Další důležitou součástí toho, abychom mohli pocítit radost z úspěchu je odpovědnost. A to taková, která nás nutí dodržet slovo, slib, a to nejen vůči druhým, ale také především vůči sobě. Být odpovědný za své chování a za svoje činy, dodržovat to, co jsme řekli, abychom se postupně mohli dostat ke svému cíli. Pokud máme problém s tím být vytrvalí a dodržovat to, co jsme si stanovili, jelikož vysněný cíl je příliš daleko a vede k němu dlouhá cesta, je vhodné rozplánovat si tuto pomyslnou cestu na vícero úseků a úkolů. Tak, abychom po dokončení každého takového úseku mohli pocítit tu radost, že jsme zase o kousek blíže tomu, co chceme. Studenti se velice často potýkají s neschopností stát si za svým a dodržet slovo vůči sobě samému například při přípravě na zkoušky. Velice často pozornost odvede sebemenší myšlenka, oznámení na telefonu apod. Jak uvádí Kočí a Donaldson (2024) studenti, kteří využívají kritické myšlení, tedy takové, kdy pouze pasivně nepřijímají informace, ale uvažují nad skutečnostmi a kladou si otázky, velice často posouvají dále i samotné vyučující. Jelikož pouze neabsorbují fakta s tím, že se to přece musí naučit, ale zjišťují informace, zpochybňují některé myšlenky a rozšiřují tak obzor nejen sami sobě, ale právě i vyučujícímu.

Proto, abychom neodbočovali z naší stanovené cesty je důležité mít silnou vůli. Ta nám pomáhá držet se této cesty, neodbočovat z ní a dosáhnout toho, co chceme. Vůli je také vhodné podporovat, a to vizualizací našich cílů, mít jasnou představu o tom, co je všechno zapotřebí pro dosažení úspěchu. Podstatné je myslet pozitivně, neuchylovat se k vlastnímu podceňování, mluvit o svém úsilí, námaze a snaze se svým okolím, ale také sami se sebou. Dát si čas na odpočinek a načerpání potřebné energie, být k sobě laskaví a shovívaví. Což nám mnohdy k našemu okolí jde poměrně snadno, ale být trpěliví k sobě samému jde o něco hůře. Dále je důležité se zaměřit na naši odvahu. Někdy je zapotřebí riskovat, odbočit z našich naučených strategií a zkoušet nové věci. Kočí a Donaldson (2024) na základě výzkumů od Duckworth et.al (2007) zmiňují tzv. grit, který vytváří spojení dlouhodobé vytrvalosti a vášně. Je to jakási energie, která nám umožňuje vytrvat u věci, poučit se při neúspěchu a dostat se k našemu cíli.

1.6.1 Vyvíjení dovedností k úspěchu

Proto, abychom dosáhli našich stanovených cílů a byli úspěšní je zapotřebí zaměřit se na určité skutečnosti, které nám mohou velice pomoci. Když si svůj čas začneme lépe plánovat,

uděláme si denní rozvrh nebo nějaký „to do list“, lépe si tak uvědomíme, co je pro nás prioritní. Co musíme nutně splnit během dnešního dne a co naopak chvíli počká a nic se nestane, když zrovna dnes tento úkol nestihneme. Když máme naše povinnosti napsané, nezáleží na tom, zdali v papírovém diáři či pouze v poznámkách v telefonu, lépe se v nich orientujeme a přisuzujeme jim potřebnou důležitost. Je důležité uvědomit si to, čeho chceme dosáhnout a kam se naopak dostat nechceme. Na základě svých hodnot, které máme jasně stanovené, si vytváříme jakýsi seznam toho, co s nimi koreluje a co naopak ne.

Neměli bychom se srovnávat s ostatními. Nekomparovat své úspěchy s druhými. Každý má své hodnoty nastavené jinak a na základě nich si tvoří svoji cestu. Mnohdy někteří poruší své zásady, ale díky štěstí a dalším okolnostem cíle dosáhnou. Což ale pro nás neznamena, že pokud bychom postupovali zcela stejně, výsledek by byl stejný. Jak už bylo řečeno dříve, naučme se oceňovat cíle druhých a mít z nich radost, ale tvořit si cíle vlastní a nekomparovat je. Radujme se ze splnění vlastních každodenních drobných úkolů a z překonání překážek, které vedou ke zdolání našich milníků a jednoho dne také ke zdárnému cíli. Mluvme o našich cílech, ne příliš hodně, ale ani vůbec, je důležité nalézt balanc. A pokud o naší cestě budeme přesvědčeni, budeme schopní se o ní bavit, bude nás to více motivovat a zdravě zvyšovat sebevědomí, ale také odpovědnost.

Každý má stanovený určitý cíl, avšak podstatné také je, jak je stanovený. Při určování našeho cíle bychom si dle Kočí a Donaldson (2024) měli dát pozor hned na několik skutečností. Cíle by tedy měly být:

- Dosažitelné (tedy v souladu s našimi schopnostmi a dovednostmi).
- Jasně a konkrétní (tedy přesně a stručně formulované, nejlépe někde napsané).
- Omezené časově (tedy jasně stanovené v čase, abychom se drželi našeho plánu).
- Měřitelné (aby bylo zřejmé, že jsme jej dosáhli).
- Relevantní (aby tedy korelovaly s našimi hodnotami a umožňovali nám posouvat se dále a růst).

2 Praktická část

2.1 Cíl práce

Praktická část mé diplomové práce má jeden hlavní cíl a to, se za pomoci dotazníkového šetření dozvědět, jak úspěch ovlivňuje celkový well-being vybraných vysokoškolských studentů Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy.

2.1.1 Dílčí cíle

Celkově jsem si pro naplnění hlavního cíle vytyčila čtyři cíle dílčí. Prvním dílčím cílem je, zdali jsou vysokoškolští studenti schopní vlastními slovy popsat, co to je well-being. Druhý dílčí cíl se zabývá otázkou, zdali jsou studenti spokojeni se svými vlastními úspěchy. Třetí dílčí cíl se zaměřuje na radost z úspěchů druhých, zdali studenti umí ocenit úspěch někoho jiného. A poslední, čtvrtý dílčí cíl se zabývá vytrvalostí vysokoškolských studentů, jestli jsou houževnatí při dosahování svých dlouhodobých cílů.

2.2 Výzkumná otázka

Jaký je vliv úspěchu, jako jednoho z pilířů osobní pohody, na celkový well-being u vybraných vysokoškolských studentů Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy?

2.2.1 Dílčí výzkumné otázky

Otázka č.1

Jsou vybraní vysokoškolští studenti PedF UK schopni vlastními slovy zformulovat, co to je well-being?

Otázka č.2

Jsou vybraní vysokoškolští studenti PedF UK schopní ocenit vlastní úspěchy?

Otázka č.3

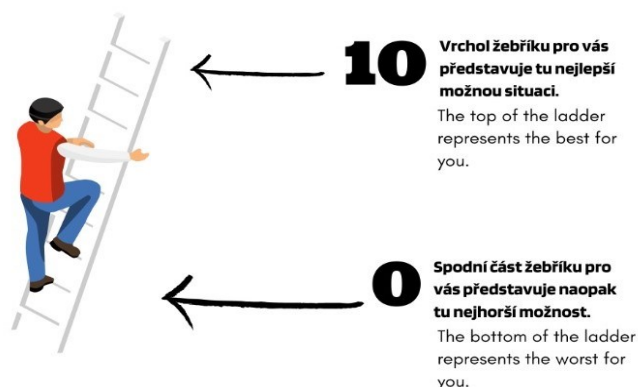
Mají vybraní vysokoškolští studenti PedF UK radost z úspěchu někoho jiného, umí uznat úspěch druhých?

Otázka č.4

Jsou vybraní vysokoškolští studenti PedF UK cílevědomí a schopní dosáhnout svých stanovených cílů?

2.3 Realizace výzkumné studie

Praktická část ukazuje výsledky studie provedené na Karlově Univerzitě PhDr. Janou Kočí, Ph.D. ve spolupráci s dalšími kolegy (Kočí et al., 2023). Jedná se o kvantitativní výzkumné šetření, které bylo provedeno formou online dotazníku, a to ve dvou vlnách. První vlna dotazníků byla odeslána 20.12.2022 a druhá 4.1.2023. Celý dotazník byl zcela anonymní, bez časového limitu, sestaven v českém i anglickém jazyce, aby se ho mohlo zúčastnit co nejvíce studentů. Celkově bylo osloveno 610 respondentů Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, navrátilo se pouze 95 dotazníků. Respondenty tvořili především studenti třetího ročníku bakalářského studia se zahájením studia v roce 2020/2021. Jednalo se o studenty všech oborů i studijních výsledků. Dotazník nesl název Well-Being studentů Univerzity Karlovy a byl sestaven z 81 otázek. Ze začátku se jednalo o otázky, které zjišťovaly základní informace jako je pohlaví, věk, ročník, obor studia apod. Následovaly otázky, kde studenti vybírali, zdali s tvrzením souhlasí či nesouhlasí a poté již otázky zaměřené na jednotlivé pilíře osobní pohody. U těchto otázek respondenti vybírali svoji odpověď za pomoci čísel od 0-10, tedy od odpovědi „špatné“ po „výborné“. Vše bylo přehledně, stručně a jasně vysvětleno před zahájením otázek tohoto typu, aby studenti nebyli zmatení a věděli, jak správně odpovídat. Toto vysvětlení bylo ještě několikrát během dotazníku zopakováno pro připomenutí. Symbolem těchto odpovědí byl žebřík, který si studenti mohli prohlédnout a měli si představit, že stoupají po jednotlivých stupíncích žebříku. Co stupínek, tím lepší pocit a tím vyšší číslo při odpovědi na otázku.



Obrázek 5 Grafické znázornění, jak v dotazníku odpovídat (Kočí et al., 2023)

Praktická část kopíruje podobu dotazníku je tedy rozdělená na čtyři sekce, dle zaměření otázek. První sekce se zabývá demografickými otázkami, druhá je zaměřena na vlastní zhodnocení well-beingu jakožto celku, třetí na mnou vybraný pilíř well-beingu, a to samotný úspěch. Poslední čtvrtý úsek praktické části, a tedy i samotného dotazníku je otevřená sekce, kde se nachází dvě otázky, na které studenti měli odpovědět upřímně a otevřeně.

2.3.1 Charakteristika respondentů

Diplomová práce se týká vybraných vysokoškolských studentů Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, tudíž mladí dospělí. Dospělost je dle mnoha autorů různě členěna, např. Langmeier a Krejčířová (2006) ji dělí na časnou, střední a pozdní. Kdy časná dospělost (20-25/30 let) se týká právě studentů. Studenti obecně jsou vystaveni poměrně vysokým nárokům, jak ze školního, osobního, tak někteří z nich také z pracovního života. Proto si myslím, že pro mě samotnou, jakožto pro studentku, bude přínosné zjišťovat, jak má na celkovou osobní pohodu vliv právě úspěch. U studentů pedagogických fakult je zde ještě pomyslná nutnost být pro někoho vzorem, provázet žáky jejich školním životem, ukazovat jim cestu a řešení různých situací. Proto chci zjistit, jak studenti samotní vnímají úspěch, a jak úspěch může ovlivnit jejich well-being. Jelikož spoustu vzpomínek na vlastní úspěchy a neúspěchy si s sebou neseme celý život a tyto momenty mají vliv na to, jakým se následně stáváme člověkem, potažmo učitelem.

2.4 Vyhodnocení a výsledky výzkumu

Otázky dotazníku: Well-being studentů Univerzity Karlovy k nahlédnutí viz. *Příloha 1*

Náhled dotazníku: WBUK Well-being studentů Univerzity Karlovy (Well-being of Charles University Students) Přílohy

Zapojení do výzkumné studie

V následující tabulce se dozvíme, jaké bylo zapojení studentů do této výzkumné studie a jejich následné rozdělení dle studijního průměru. Celkově bylo osloveno 610 studentů Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, z čehož pouhých 95 studentů tento dotazník vyplnilo a odeslalo. Avšak jeden student vyplnil pouze první čtyři otázky a následně dotazník již nevyplňoval, tudíž jej nebudu mezi odpovědi počítat. Celková úspěšnost dotazníku tedy činila pouhých 15,41 %. Všichni studenti byli z prezenčního studia, avšak nejrůznějších studijních oborů. Ať už obor učitelství pro mateřské školy, pro první či druhý stupeň základní školy, tak také obory speciální pedagogiky, psychologie a další různé kombinace uměleckých, humanitních a dalších oborů.

Studenti s průměrem	Oslovení studenti	Reagující studenti
1.0–1.2	96	20
1.3–1.5	127	17
1.6–2.5	290	49
2.6–3	40	2
N (nesplněný předmět)	57	6
Celkem studentů	610	94
úspěšnost množství odpovědí: 15,4 %		

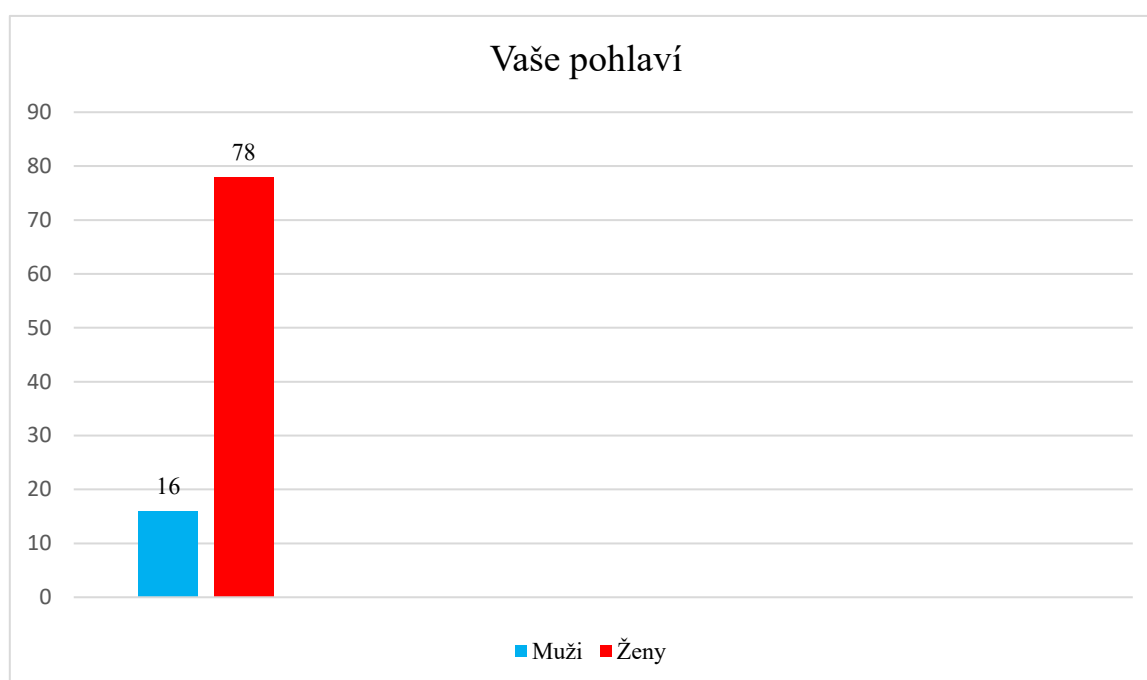
Tabulka 1 Zapojení do výzkumné studie

Zdroj: Data z dotazníku WBUK (Kočí et al., 2023)

2.4.1 Demografické otázky

Otázka č.1 – Vaše pohlaví (your gender)

Otázka č.1 se respondentů dotazovala na jejich pohlaví. I přes to, že bylo na výběr ze tří odpovědí (žena/muž/jiné), studenti se rozdělili do dvou skupin, a to na ženy a muže. Z celkových 94 navrácených dotazníků bylo 78 (83 %) od studentek a 16 (17,02 %) od studentů.



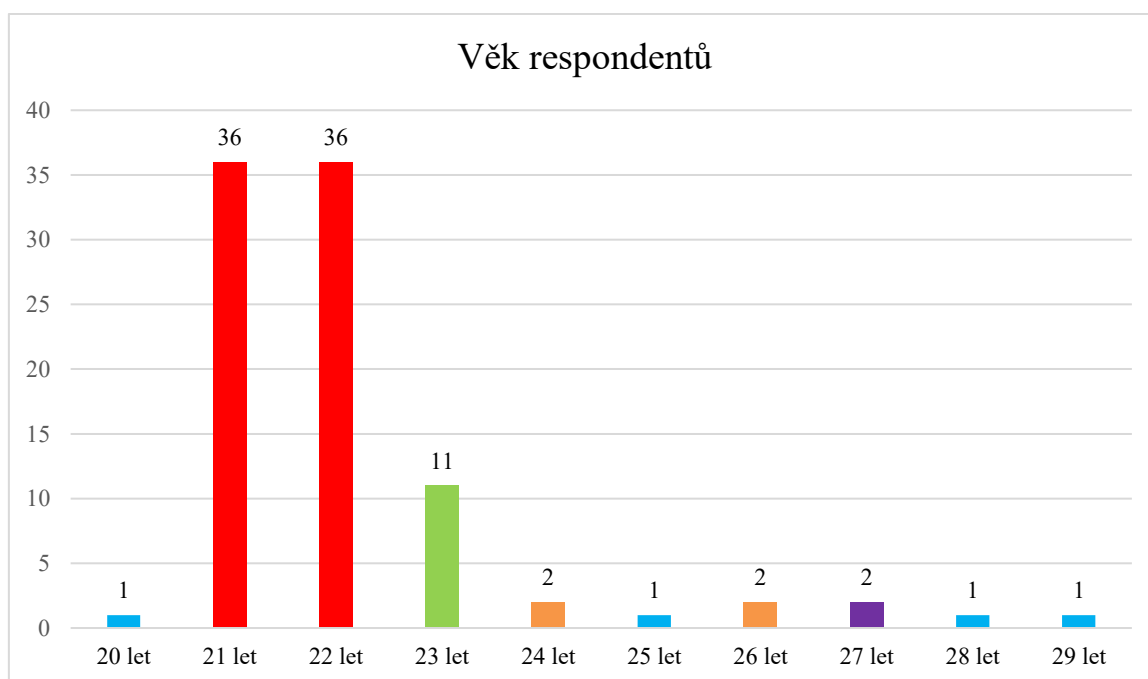
Graf 1 Pohlaví respondentů

Zdroj: Data z dotazníku WBUK (Kočí et al., 2023)

Otázka č.2 – Váš věk v letech (your age in years)

Druhá otázka se respondentů tázala na jejich věk. Tato otázka byla formou volné odpovědi, tudíž studenti museli svůj věk napsat. Avšak nebyla povinná, jakožto žádná z otázek.

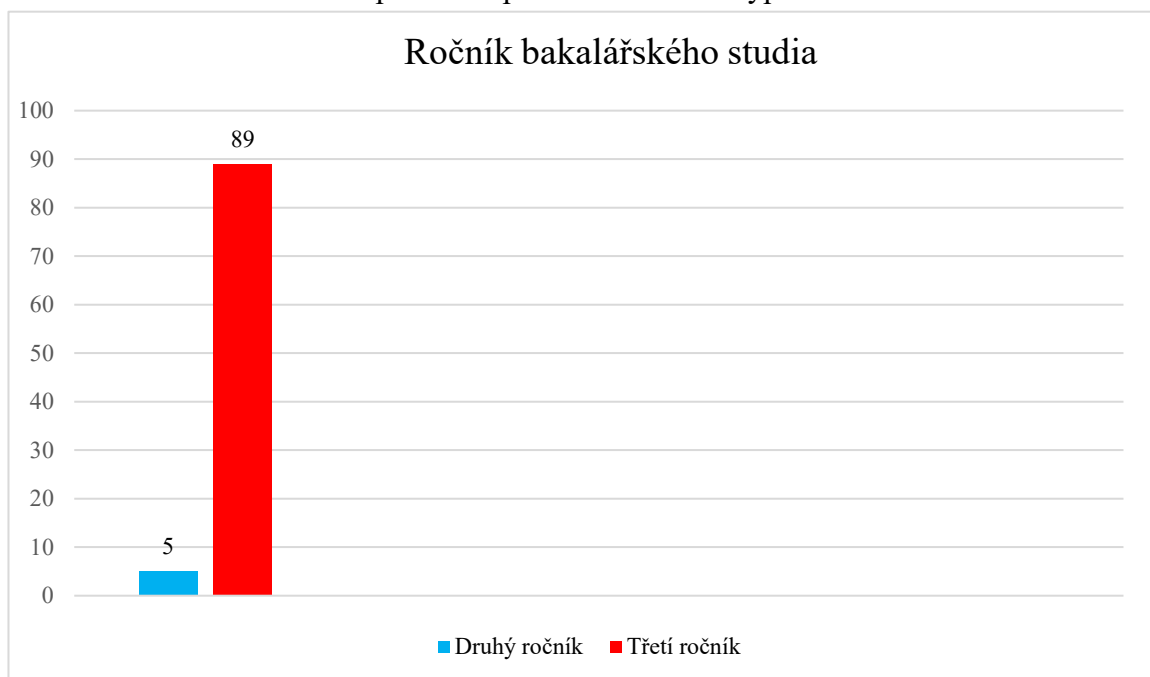
Při studiu na vysoké škole již nejsou věkové skupiny tak lehce rozlišitelné jako je tomu např. při základním či středoškolském vzdělávání. V jednom ročníku se proto mohou setkat studenti různého věku. Z celkových 94 dotazovaných byl ve věku 20 let jeden respondent (1,1 %), ve věku 21 let 36 respondentů (38,3 %), stejně tak tomu bylo u dvaceti dvouletých (38,3 %), ve věku 23 bylo 11 studentů (11,7 %), 24 let měli 2 respondenti (2,13 %), dvaceti pětiletý byl pouze jeden (1,1 %), dvaceti šestiletí dva (2,13 %), 27 let bylo dvěma respondentům (2,13 %). Ve věku 28 a 29 let byl vždy jeden dotazovaný.



Graf 2 Věk respondentů
Zdroj: Data z dotazníku WBUK (Kočí et al., 2023)

Otázka č.3 – Ročník Vašeho bakalářského studia (your bachelors study)

Další otázka se dotazovala na ročník bakalářského studia studentů. Z výsledků bylo zjištěno, že z 94 studentů byla většina, přesněji 89 respondentů (94,69 %), ve třetím, tedy závěrečném ročníku bakalářského studia. A čtyři dotazovaní (4,26 %) byli ve druhém ročníku bakalářského studia. Jeden respondent opět tuto otázku nevyplnil.

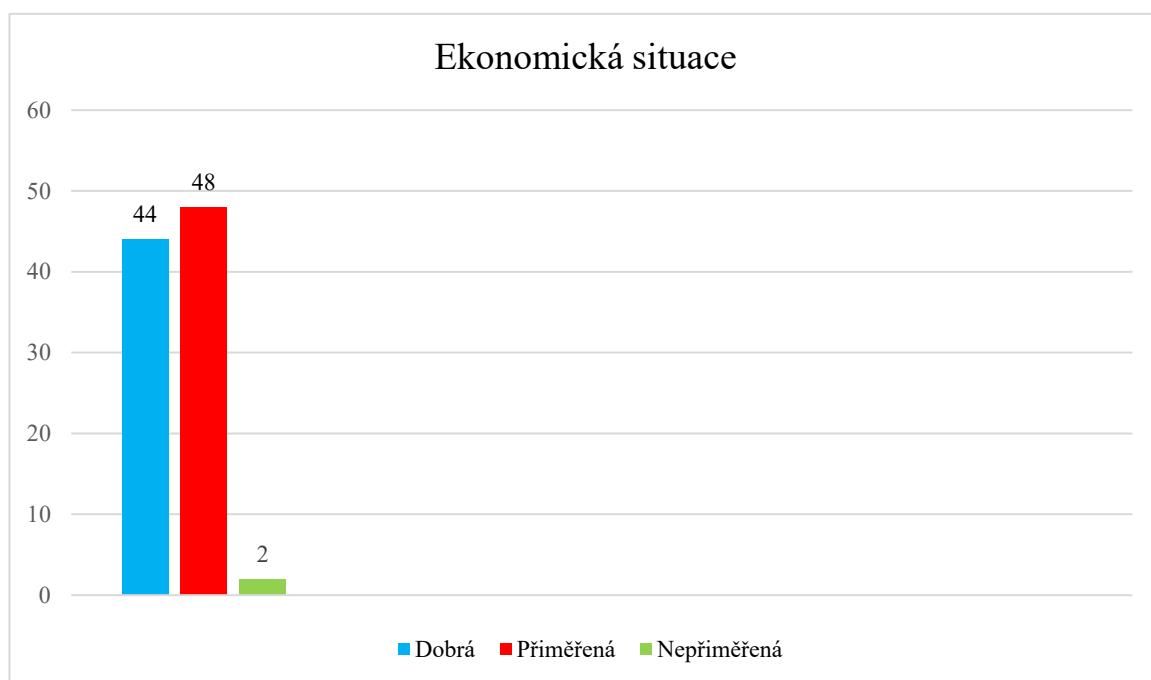


Graf 3 Ročník bakalářského studia

Zdroj: Data z dotazníku WBUK (Kočí et al., 2023)

Otázka č.4 - Vaše ekonomická situace (Your economic situation)

Touto otázkou byli studenti dotazováni, jaká je jejich ekonomická situace. Zdali je dobrá (good)/přiměřená (fair)/nepřiměřená (inappropriate). Můžeme se dozvědět, že celkově 43 studentů (45,26 %) hodnotí svoji situaci jako „dobrou“. Dále 48 dotazovaných (51,1 %) odpovědělo, že jejich ekonomická situace je „přiměřená“. A 3 studenti (3,19 %) hodnotí svoji situaci jako „nepřiměřenou“.

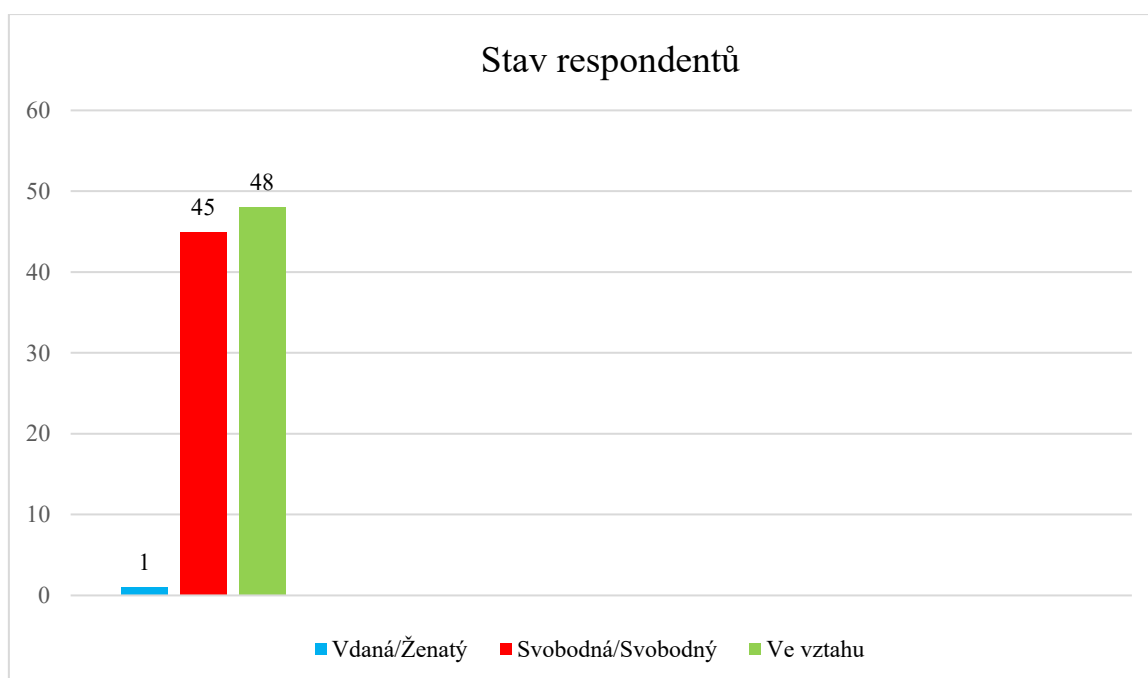


Graf 4 Ekonomická situace respondentů

Zdroj: Data z dotazníku WBUK (Kočí et al., 2023)

Otázka č.5 - Váš stav (Marital status)

Další otázka, otázka č.6, se studentů dotazovala na jejich stav, co se týká vztahů. Zdali jsou vdaní či ženatí, svobodní, rozvedení, ve vztahu anebo poslední možnost – jiné. Z 94 odpovídajících pouze jeden respondent odpověděl, že je ženatý (vdaná). Nejvíce studentů, tedy 48 (51,1 %) odpovědělo, že jsou ve vztahu. A o něco méně, 45 studentů (47,87 %), že jsou nezadaní, tedy svobodní. Jeden student tuto otázku nevyplnil.



Graf 5 Stav respondentů

Zdroj: Data z dotazníku WBUK (Kočič et al., 2023)

2.4.2 Vlastní zhodnocení well-beingu

První, na co byli studenti v této sekci tázáni bylo, aby jedním slovem popsali, co pro ně znamená well-being. Tato otázka měla otevřenou odpověď, aby odpovědi nebyly omezené na pouhý výběr, který by však nemusel obsahovat takovou odpověď, kterou by student požadoval. Mezi odpověďmi se nejčastěji objevovalo slovo „pohoda“. Někteří studenti psali „duševní a fyzická pohoda“ jiní „psychická a tělesná pohoda“, ale stěžejním slovem byla tedy právě „pohoda“. Objevila se celkově u 33 respondentů (35,11 %). Někdy bylo slovo „pohoda“ nahrazeno jinými synonymními podobami, jako jsou: spokojenost, stabilita, komfort, rovnováha a jiné. Často studenti zmiňovali také zdraví, balanc, klid a vyrovnanost.

Následovalo hodnocení vlastního subjektivního well-beingu. Studenti měli jasně a stručně popsáno, jak mají tuto část dotazníku vyplňovat. Odpovídali, zdali s konkrétním výrokiem souhlasí či zcela nesouhlasí. Na výběr neměli pouze ze dvou odpovědí, ale z celkových sedmi:

- Zcela souhlasím (Strongly agree)
- Souhlasím (Agree)
- Spíše souhlasím (Slightly agree)
- Ani nesouhlasím, ani souhlasím (Neither agree nor disagree)
- Spíše nesouhlasím (Slightly disagree)
- Nesouhlasím (Disagree)
- Zcela nesouhlasím (Strongly disagree)

Oblastí v této sekci dotazníku bylo celkově pět, jsou shrnuty v následující tabulce.

- Oblast č.1 - Ve většině ohledů se můj život blíží mému ideálu.
- Oblast č.2 - Moje životní podmínky jsou výborné.
- Oblast č.3 - Jsem spokojený se svým životem.
- Oblast č.4 - Dosud jsem získával ty důležité věci, které v životě chci.
- Oblast č.5 - Kdybych svůj život mohl prožít ještě jednou, téměř nic bych nezměnil.

	Oblast č.1	Oblast č.2	Oblast č.3	Oblast č.4	Oblast č.5
Zcela souhlasím	5	17	13	12	11
Souhlasím	15	28	22	23	12
Spíše souhlasím	38	24	25	32	23
Ani nesouhlasím, ani souhlasím	8	7	12	11	8
Spíše nesouhlasím	15	17	12	11	18
Nesouhlasím	12	1	10	3	13
Zcela nesouhlasím	1	0	0	2	9
celkový počet respondentů: 94					

Tabulka 2 Subjektivní well-being

Zdroj: Data z dotazníku WBUK (Kočí et al., 2023)

Můžeme říci, že toto celkové zhodnocení subjektivního well-beingu studentů dopadlo poměrně pozitivně. Jak si můžeme všimnout v horní části tabulky se objevují vyšší čísla, tudíž větší počet studentů, kteří svoji osobní pohodu hodnotí kladně anebo neutrálně. Jde vidět, že respondenti volili odpovědi, které nebyly tak moc vyhraněné. Nejčastěji tedy ve všech oblastech, kromě oblasti č.2 („Moje životní podmínky jsou výborné.“) volili odpověď „spíše souhlasím“.

Nejlépe byla hodnocená oblast č.2 („Moje životní podmínky jsou výborné.“), kdy pozitivně, tedy odpověďmi „zcela souhlasím, souhlasím a spíše souhlasím“, tuto otázku ohodnotilo přes 73 % studentů. Konkrétně tedy zcela souhlasilo 17 respondentů, souhlasilo 28 respondentů a spíše souhlasilo 24 respondentů. Velice podobně dopadly také oblasti č.1, č.3 a č.4. Kdy opět respondenti volili spíše pozitivní odpovědi na otázky, tudíž vnímají a hodnotí svůj well-being kladně.

Co mě překvapilo, jsou výsledky u oblasti č.5 („Kdybych svůj život mohl prožít ještě jednou, téměř nic bych nezměnil.“). U této otázky byla četnost negativních odpovědí, tedy „spíše

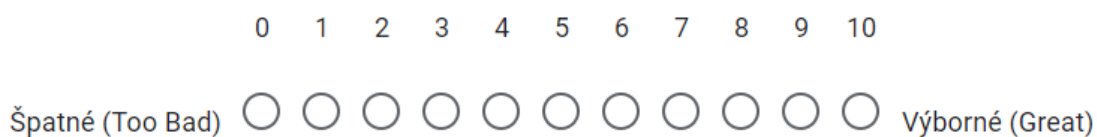
nesouhlasím, nesouhlasím a zcela nesouhlasím“, nejvyšší ze všech oblastí. Především tedy množství respondentů, kteří odpovídali „zcela nesouhlasím“, kterých bylo devět, tedy necelých 10 %.

Zajímavé je také srovnání s předešlou sekcí dotazníku, tedy s demografickou částí. Jelikož si někteří respondenti protiřečili anebo se nad dotazníkem důkladněji nezamýšleli. Dotazovaní, kteří v otázce č.5 („Vaše ekonomická situace.“), označili jejich ekonomickou situaci za nepřiměřenou, následně však neuvedli při subjektivním hodnocení well-beingu v oblasti č.2 („Moje životní podmínky jsou výborné.“) a č.3 („Jsem spokojený se svým životem.“), že by zcela nesouhlasili s výrokem, což je zvláštní, jelikož ekonomická situace a finance s ní spojené jsou nedílnou součástí každého našeho dne.

2.4.3 Hodnocení oblasti úspěchu

Následuje hodnocení jednotlivých základních kamenů osobní pohody. Dotazník je zaměřený na devět těchto pilířů dle modelu PERMA+4, a to: pozitivní emoce, zaujetí, vztahy, smysl, dosahování určitých cílů a úspěchů, dále fyzické zdraví, ekonomické zabezpečení, způsob myšlení a prostředí (Donaldson, 2022).

Celkově na respondenty čekalo 67 otázek zaměřených na jednotlivé pilíře well-beingu. Při těchto otázkách bylo studenům připomenuto, aby si představili žebřík, kdy každá příčka žebříku znamená postup o něco výše, tudíž v případě těchto otázek směrem k větší spokojenosti s vlastními úspěchy. Vrchol žebříku, tedy číslo 10, představuje tu nejlepší možnou situaci, spodní část žebříku (číslíce 0) představuje naopak tu nejhorší možnost.



Obrázek 5 Způsob odpovědi u dotazů týkajících se úspěchu (Kočí et al., 2023)

Četnost odpovědí je zachycena za pomoci tabulky pro lepší zorientování a následně je každá otázka rozepsaná a doplněná grafem.

- Otázka č.6 - Spokojenost s vlastními úspěchy
- Otázka č.7 - Oceňování a radost z úspěchu druhých

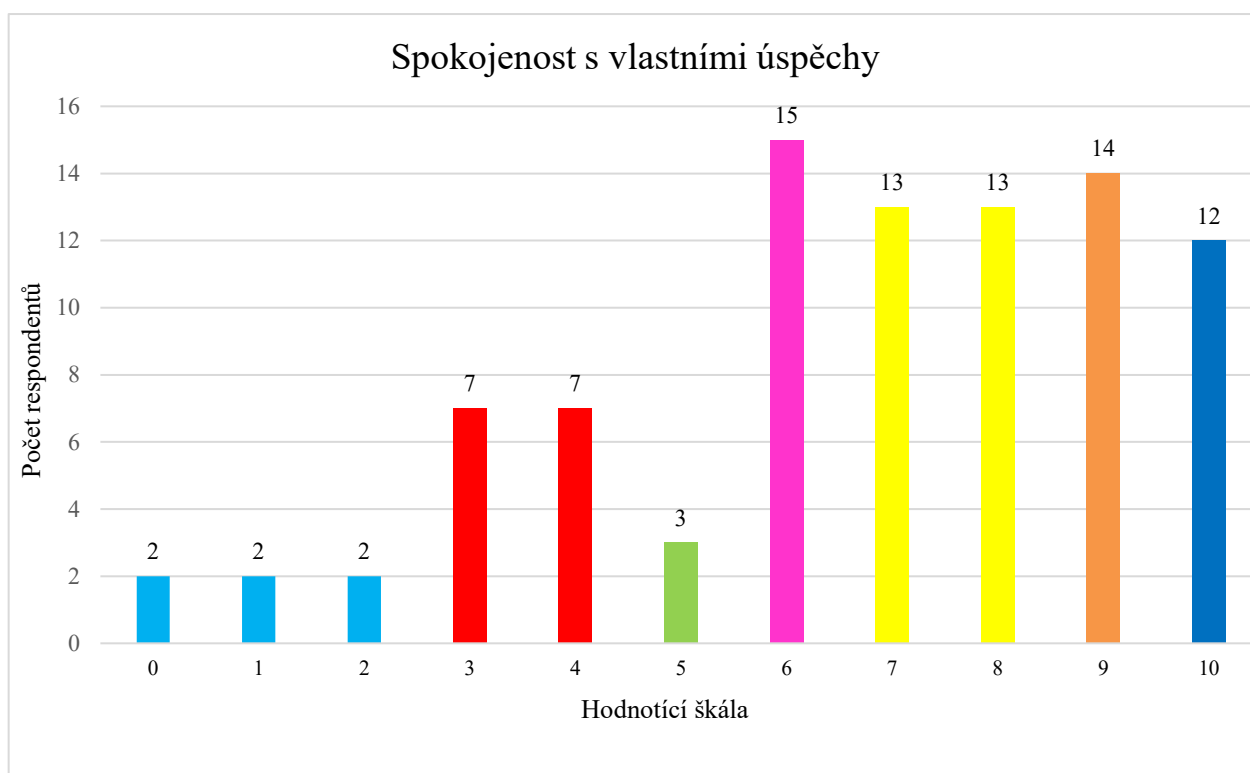
- Otázka č.8 - Rozpoznání a aktivní využívání vašich silných stránek charakteru
- Otázka č.9 - Zodpovědnost
- Otázka č.10 - Vůle
- Otázka č.11 - Vytrvalost u dlouhodobých cílů
- Otázka č.12 - Vášně a nadšení u dlouhodobých cílů

Hodnotící škála (0-10)	Otázka č.6	Otázka č.7	Otázka č.8	Otázka č.9	Otázka č.10	Otázka č.11	Otázka č.12
0	2	2	6	1	4	3	3
1	2	0	1	1	3	3	5
2	2	1	7	2	7	3	6
3	7	3	3	3	9	11	6
4	7	2	6	3	11	8	8
5	3	5	3	5	5	7	5
6	15	8	11	2	7	8	13
7	13	14	13	8	9	8	13
8	13	17	25	23	15	16	13
9	14	23	9	20	8	10	9
10	12	17	9	24	15	16	12
celkový počet respondentů: 94							

Tabulka 3 Četnost odpovědí v oblasti úspěchu
Zdroj: Data z dotazníku WBUK (Kočí et al., 2023)

Otázka č.6 – Spokojenost s vlastními úspěchy (Satisfaction with Your Achievements)

Otázka č.6 zjišťovala, jak jsou na tom studenti se spokojeností, když se jedná o jejich vlastní úspěchy. Celkově tuto otázku vyplnilo 90 respondentů, tudíž 4 respondenti otázku přeskočili. Dozvěděla jsem se, že hodnota nula, tedy odpověď, že člověk není spokojený s vlastními úspěchy, se objevila u dvou respondentů. Na hodnotící škále hodnotu 1 a hodnotu 2 zvolili dva respondenti, hodnotu 3 a 4 - tudíž již o trochu větší spokojenost se svými úspěchy zvolilo v obou případech sedm dotazovaných. Průměrně spokojení (hodnota 5) se objevila u třech tázaných. Nejvíce respondentů volilo na numerické ose hodnotu 6, tedy lehce nadprůměrná spokojenost s vlastními úspěchy, tuto možnost si vybralo 15 respondentů (15,96 %). Hodnota 7 a 8 měla stejné výsledky, a to každá po třinácti respondentech. Téměř maximální spokojenost s vlastními úspěchy se objevila u 14 dotazovaných (14,89 %) a plně spokojených se našlo 12 respondentů (12,77 %).

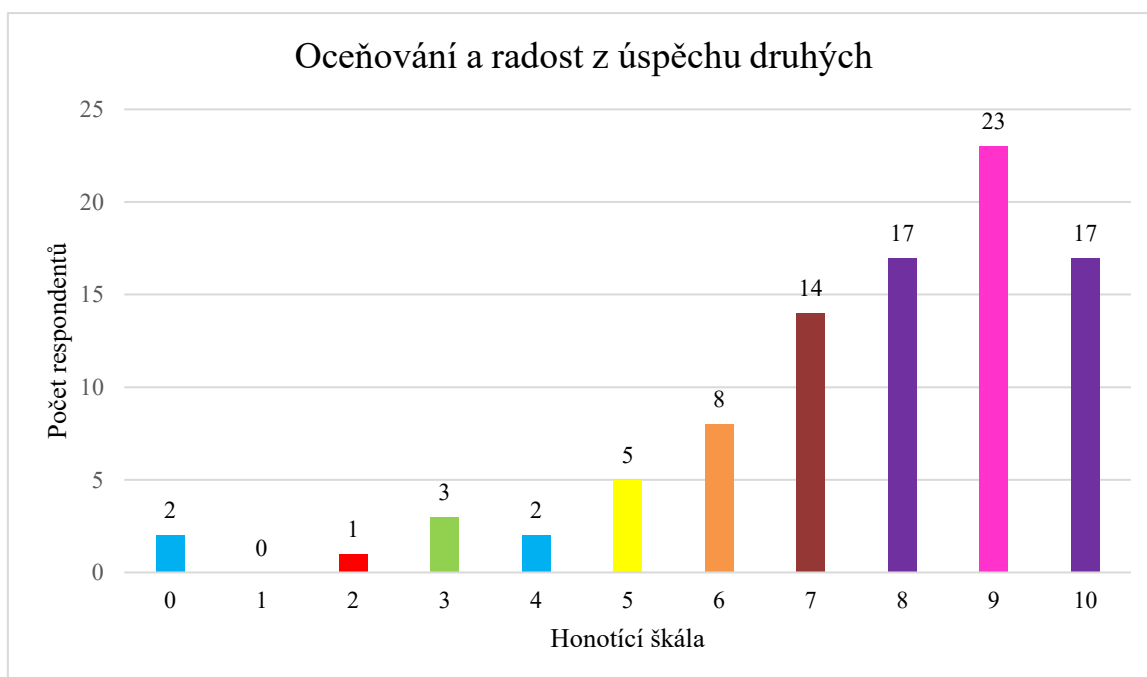


Graf 6 Spokojenost s vlastními úspěchy
Zdroj: Data z dotazníku WBUK (Kočí et al., 2023)

Otázka č.7 - Oceňování a radost z úspěchu druhých (Recognition and Enjoyment of others' Achievements)

Otázka č.7 se zaměřovala na umění oceňovat úspěchy druhých. Jelikož je důležité mít radost z vlastního naplněného cíle, ale také z vyplněných snů a úspěchů druhých. Sdílet s nimi jejich nadšení, podporovat je, posouvat je dál a dál k dalším úspěchům a tím mít i možnost zamyslet se nad našimi stanovenými cíli a cestě k nim.

Respondenti u této otázky opět odpovídali za pomoci škály čísel od 0-10, tudíž čím vyšší číslo, tím větší schopnost oceňovat úspěchy druhých. Při vyhodnocování dotazníků jsem se dozvěděla, že nejčastěji respondenti volili odpovědi na pravé straně číselné osy, tedy s vyšší hodnotou. Nejčastěji, přesně u 23 dotazovaných (24,47 %), byla zaznamenaná hodnota 9, tedy skoro maximální způsobilost k tomu mít radost ze splněného cíle druhých. Maximální schopnost ocenit úspěch někoho jiného (hodnota 10) se objevila u 17 respondentů (18,09 %). Stejný počet respondentů se také objevil u hodnoty 8. Hodnoty 0-5 se objevovaly spíše zřídka, zcela vůbec nebyla zaznamenaná hodnota 1. A jeden z respondentů toto otázku nevyplnil.

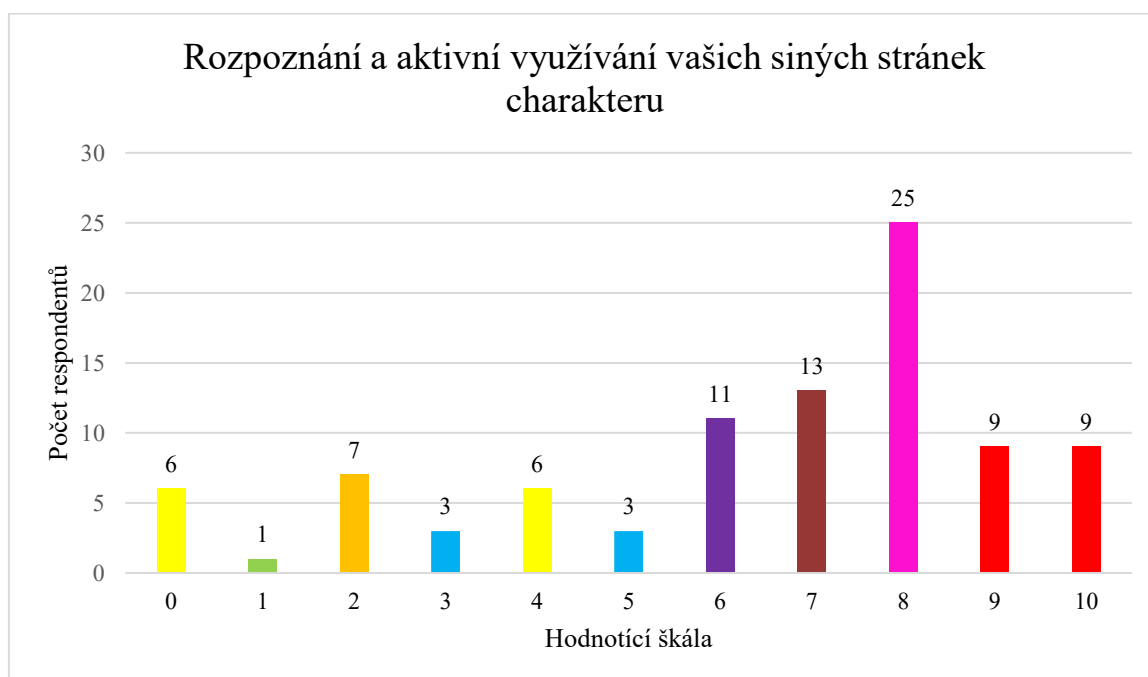


Graf 7 Oceňování a radost z úspěchu druhých
Zdroj: Data z dotazníku WBUK (Kočič et al., 2023)

Otázka č.8 - Rozpoznání a aktivní využívání vašich silných stránek charakteru (Recognition and Using of Your Character strengths)

Osmá otázka se zaměřila na jednu velice důležitou oblast, která souvisí s dosahováním cílů a zažíváním pocitu úspěchu. A to, zdali jsou studenti schopni využívat to, v čem jsou dobří, svých silných stránek. A také, jestli jsou vůbec schopni tyto stránky sami na sobě rozpoznat.

Na tuto otázku opět odpověděli téměř všichni respondenti až na jednoho. Dotazovaní odpovídali na otázku spíše za pomoci vyšších čísel na numerické ose. Tudiž hodnotili schopnost rozpoznání svých silnějších stránek charakteru a jejich využití při dosahování úspěchu za pozitivní. Nejčastěji se na číselné škále objevovala hodnota 8, a to u 25 respondentů, tudíž u 26,6 %. Druhá v pořadí byla hodnota 7 u 13 dotazovaných (20,21 %). Zajímavé také je, že hodnota 0, kterou můžeme popsat tedy jako neschopnost rozpoznat a využívat své silné stránky se objevila u 6 respondentů, tudíž u 6,39 %. Což je na tento vzorek dotazovaných poměrně vysoký počet respondentů.

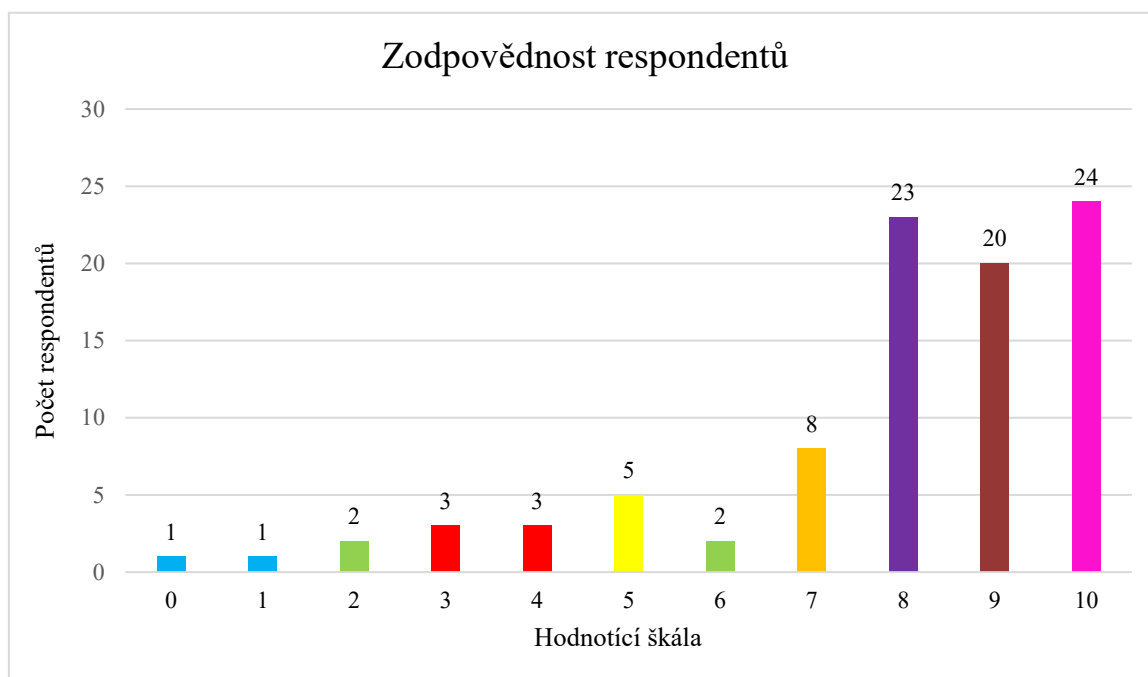


Graf 8 Rozpoznávání a aktivní využívání vašich silných stránek charakteru
Zdroj: Data z dotazníku WBUK (Kočí et al., 2023)

Otázka č.9 - Zodpovědnost respondentů (Responsibility)

Otázkou č.9 zjišťovala, jak jsou na tom studenti se zodpovědností. Jelikož, když chceme něčeho dosáhnout je většinou zapotřebí vytvořit si určitý režim, postupovat podle předem rozmyšlených kroků. A na dodržování tohoto námi navrženého harmonogramu je zapotřebí právě zodpovědnost. Zodpovědnost nad našimi činy, našimi myšlenkami, abychom se od našeho cíle nevzdalovali, ale byli mu naopak čím dál blíže.

Odpovědi respondentů u této otázky mě příjemně překvapily. Velice podobný počet respondentů se objevil hned u třech nejvyšších hodnot na číselné ose. Hodnota 10 - tudíž pocit maximální zodpovědnosti cítí 24 dotazovaných, takže 25,53 %. Dále hodnota 9 se objevila u 20 studentů (21,28 %) a hodnota 8 u 23 respondentů (24,47 %). Nejméně se objevovala hodnota 1 a hodnota 0. Tudíž nám z této otázky vyplývá, že se studenti cítí být zodpovědní, což se jim při budoucím zaměstnání učitele může jediné hodit.

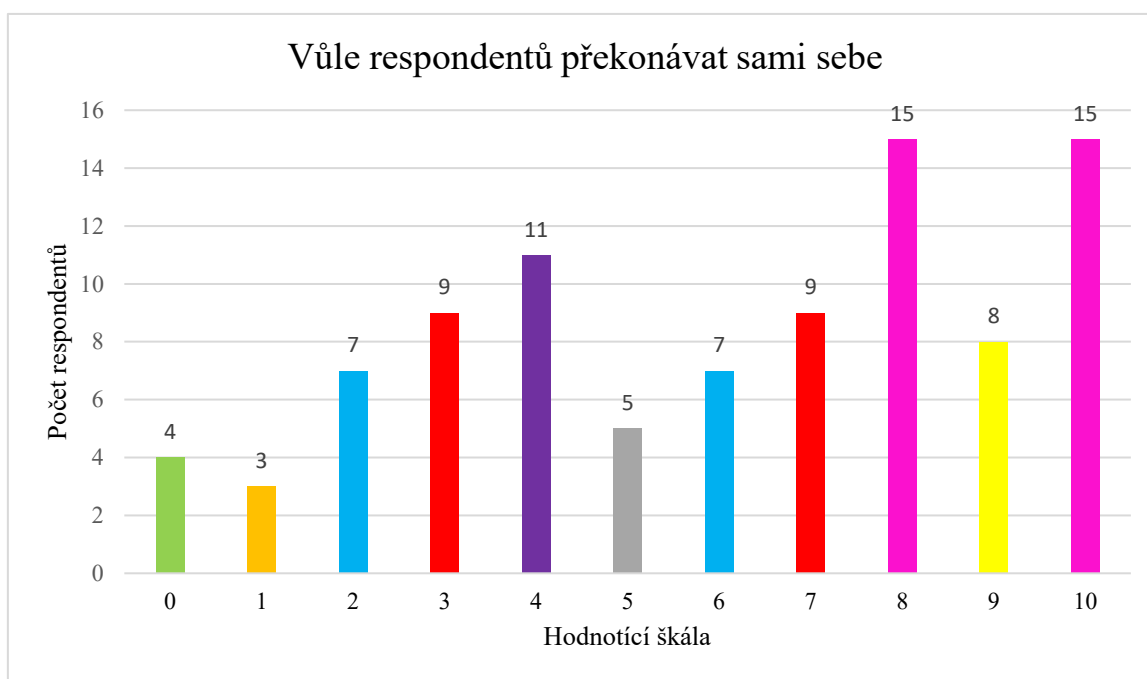


Graf 9 Zodpovědnost respondentů
Zdroj: Data z dotazníku WBUK (Kočí et al., 2023)

Otázka č.10 - Vůle respondentů (Willpower)

Jedna z posledních otázek se zaměřovala na vůli, která je další nedílnou součástí úspěchu, stejně jako zodpovědnost. Vůle překonávat sám sebe, jít přes limity, držet se svého plánu a nesejít z cesty.

Tato otázka měla poměrně rozporuplné odpovědi. Můžeme z toho soudit, že studenti jsou na tom sice relativně dobře se zodpovědností, ale s vůlí je to již o něco horší. Z grafu se můžeme dozvědět, že větší množství respondentů tentokrát volilo i hodnoty v přední části číselné osy. U hodnoty 2 se nám objevilo hned sedm respondentů (7,45 %), u hodnoty 3 dokonce 9 (9,57 %). Avšak nejvíce dotazovaných odpovídalo, že se cítí být na tom se svojí vlastní vůlí dobře. Hodnoty 8 a 10 měly největší množství odpovídajících respondentů a to každá 15 (15,96 %).

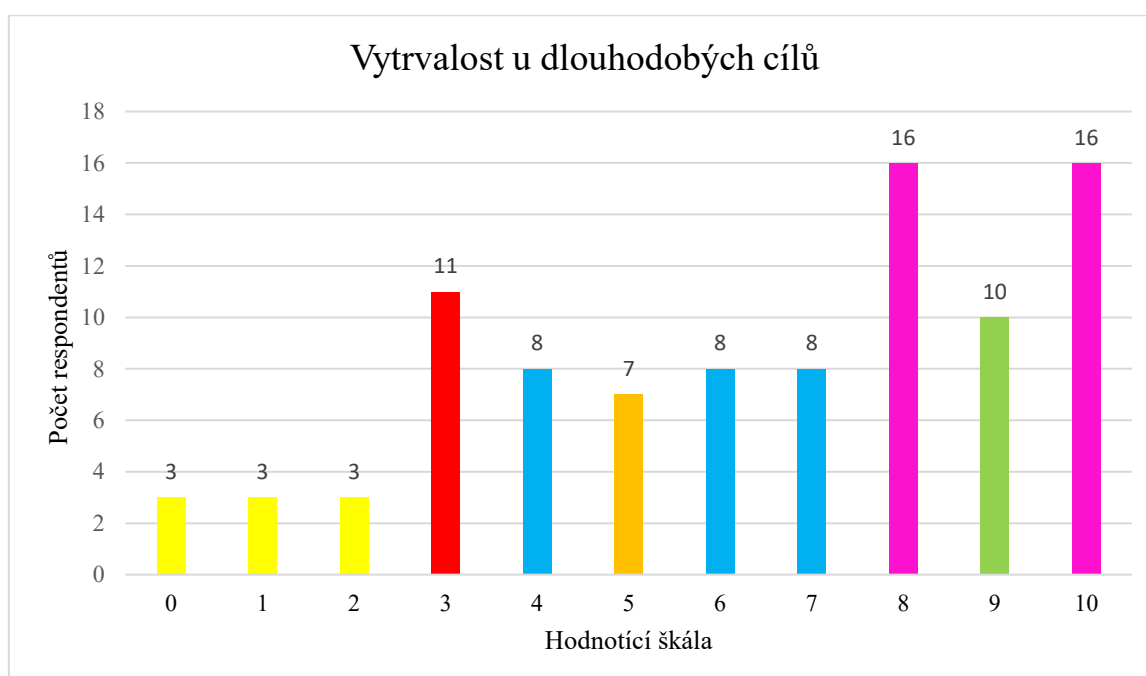


Graf 10 Vůle respondentů překonávat sami sebe
Zdroj: Data z dotazníku WBUK (Kočí et al., 2023)

Otázka č.11 - Vytrvalost u dlouhodobých cílů (Perseverance for long-term goals)

Předposlední otázka se studentů dotazovala na jejich vytrvalost při dosahování dlouhodobých cílů. Jelikož, když si zvolíme určitý cíl, který je tzv. během na dlouhou trať, je někdy těžké na této pomyslné cestě setrvat a držet se jí i přes to, že se nám do cesty staví různé překážky. U studentů může tento dlouhodobí cíl například znamenat úspěšně zakončené studium v podobě státních závěrečných zkoušek. Celé tři roky bakalářského anebo následné dva roky magisterského studia se musí snažit, procházet jednotlivými předměty, plnit požadavky, zvládat zkoušky, aby došli k vysněnému cíli, kterým je akademický titul.

U této otázky byly odpovědi respondentů u některých možností shodné. Jak můžeme vidět stejný počet respondentů, a to osm (8,51 %) můžeme pozorovat u hodnot 4, 6 a 7. Nejvíce respondentů na numerické ose volilo hodnotu 8 a hodnotu 10, tyto hodnoty se v obou případech objevily u 16 respondentů (17,02 %). Avšak relativně vysoký počet dotazovaných volilo hodnotu 3, přesně 11 respondentů (11,7 %). Což může značit, že někteří studenti nejsou příliš vytrvalí, a když se jedná o dlouhodobé cíle, je pro ně těžké držet se plánu a dojít k úspěchu.

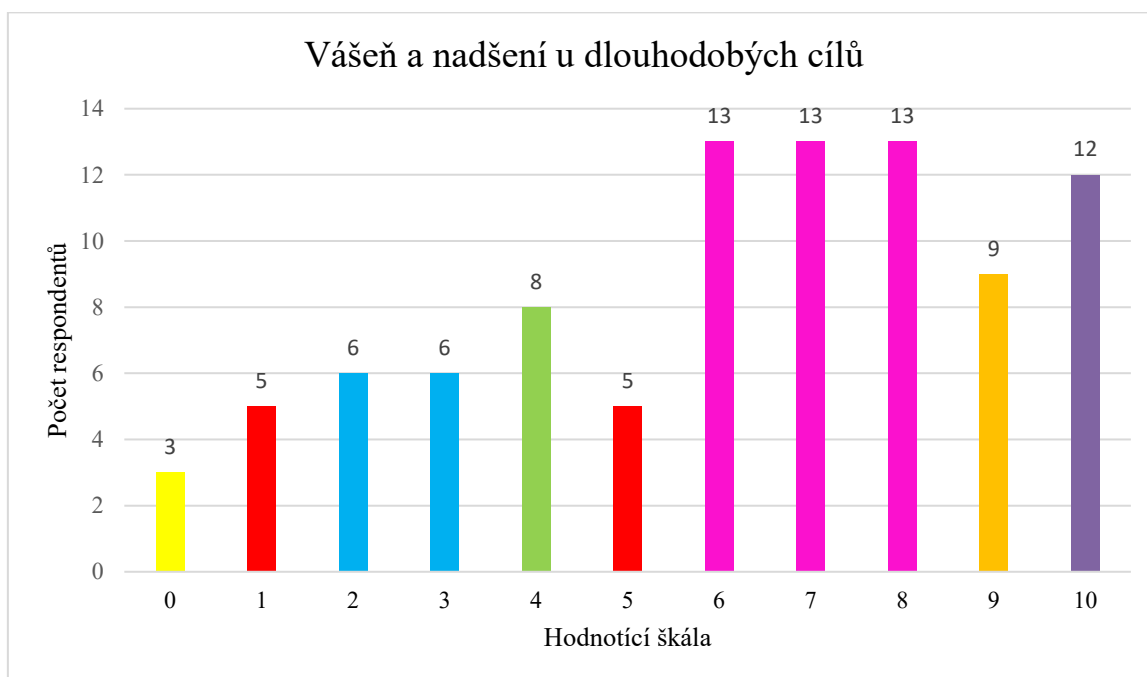


Graf 11 Vytrvalost u dlouhodobých cílů
Zdroj: Data z dotazniku WBUK (Kočí et al., 2023)

Otázka č.12 - Vášeň a nadšení u dlouhodobých cílů (Passion for long-term goals)

Poslední otázka týkající se mého vybraného pilíře well-beingu, tedy úspěchu, a také poslední otázka celého dotazníku v této sekci vybírání odpovědi na číselné ose se zabírala vášní studentů při plnění dlouhodobých cílů. Zdali mají nadšení a zápal, pro to plnit nejdříve drobné úkoly, které následně vedou ke splnění hlavního, dlouhodobého cíle.

U této otázky můžeme pozorovat větší množství odpovídajících respondentů v pravé části numerické osy, tudíž větší množství studentů pociťuje radost při plnění dlouhodobých cílů. Objevila se shoda v počtu studentů hned u několika hodnot. Stejný počet dotazovaných, přesněji 13 (20,21 %), můžeme vidět u třech hodnot, a to hodnoty 6,7 a 8. Což značí, že studenti pociťují poměrně vysoké zapálení nebo jinak řečeno vášeň a nadšení při plnění a dosahování dlouhodobých cílů. Naopak nejméně respondentů volilo hodnotu 0, a to pouzí 3 respondenti (3,19 %).



Graf 12 Vášeň a nadšení u dlouhodobých cílů
Zdroj: Data z dotazníku WBUK (Kočí et al., 2023)

2.4.4 Závěr dotazníku

Na úplném konci dotazníkového šetření na respondenty čekaly dvě otevřené otázky. Dotazovaní byli vyzváni, aby odpovídali upřímně a otevřeně. Tyto otázky sloužily pro zamyšlení studentů, v čem spatřují důležitost, co stojí za jejich úspěchy a co pro ně znamená vzdělávání.

Otázka první – Co podle Vás byly tři klíčové elementy, které obvykle stály za Vaším úspěchem?

V první otázce se studenti měli zamyslet nad svými úspěchy v průběhu studia na Karlově Univerzitě a následně vypsát tři zásadní skutečnosti, které přispěly k dosažení tohoto úspěchu. Ať už se jedná o vnější elementy, jako je ochotný přístup vyučujících, spolupráce s kolegy, podpora blízkých. Anebo pokud úspěchu napomohly jejich charakterové rysy, jako je vytrvalost, cílevědomost, pečlivost a jiné. Tyto tři skutečnosti měli studenti seřadit od nejdůležitější po méně důležitou.

Bohužel jsem se z výsledků dozvěděla, že 17 respondentů na tuto otázku již neodpovědělo a přeskočili ji. Při vyhodnocování jsem se zaměřovala na jednotlivé elementy, které vybraní vysokoškolští studenti uváděli. V některých případech se stalo, že jeden student v odpovědi uvedl hned tři nejčastěji zmiňované prvky, které u něj vedly k úspěchu, což se následně odrazilo v počtu odpovědích v tabulce č. 4.

Mezi pozitivní výsledky šetření patřila skutečnost, že studenti uváděli jako jeden velice podstatný element spolupráci se svými spolužáky, a to hned ve 22 případech (23,4 %). Dále podporu rodiny, ve 20 případech (22,34 %). Za jednu z nedůležitějších osobnostních charakteristik respondenti uváděli vytrvalost. Ta se na prvním, tudíž nejpodstatnějším, místě objevila hned u 13 respondentů (13,83 %) a dalších 7 dotazovaných (7,45 %) uvedlo vytrvalost na jiném než prvním místě, ale jako důležitou součást jejich úspěchu. V odpovědích se dále opakoval zájem o problematiku, ve 20 případech (21,28 %), motivace se objevila u 14 dotazovaných (14,89 %). Poté v 10 případech (10,64 %). Další odpovědi byly poměrně různorodé, ale mezi zmiňované patřily následující: štěstí; píle; přístup vyučujících; pracovitost a pečlivost; organizovanost; perfekcionalismus apod. Úsměvné bylo, že někteří studenti zmínili, že jim k akademickým úspěchům napomohla online výuka, náhoda nebo jednoduché testy. Mezi odpovědi, které mě nemile překvapily,

patřily následující: strach z neúspěchu; vědomí, že to můžu pokazit; vysoká očekávání druhých; nátlak společnosti; sebekritika a jiné. Studenty by k úspěchu měly hnát jiné proměnné, než je strach z neúspěchu, nátlak okolí nebo další ze zmíněných. Jelikož pozitivní aspekty, jako je podpora blízkých, naše cílevědomost a chuť něco dokázat nás dovedou k úspěchu dříve a s lepším pocitem.

Element uvedený respondenty	Počet respondentů
Spolupráce se spolužáky	22
Podpora nejbližších	21
Vytrvalost	20
Zájem o téma / problematiku	20
Motivace	14
Vůle	10
Strach z neúspěchu	4

Tabulka 4 Nejčastěji zmiňované elementy úspěchu respondentů
Zdroj: Data z dotazníku WBUK (Kočí et al., 2023)

Otázka druhá – Co si myslíte o vzdělávání?

Druhá otázka se studentů dotazovala na to, co si myslí o vzdělávání. Opět se jednalo o otevřenou odpověď a tentokrát studenti nebyli nabádáni kolika slovy se mají vyjádřit, tudíž odpovědi byly rozsáhlejší a nestejnorodé. Opět se zde nachází respondenti, kteří tuto otázku nevyplnili, a to 12 respondentů (12,77 %). Studenti se při odpovědích velice často shodli, i když byla odpověď jinak zformulovaná. S největší četností se objevil důvod vzdělávání takový, že v něm studenti spatřují důležitost pro svůj život, svoji budoucnost spojenou se zaměstnáním, prostředek pro dosažení financí, respektu a uznání. Tyto odpovědi se objevily u více než 50 % dotazovaných, přesně 42krát. „Možnost pro rozvoj“ byla další velice často zmiňovaná odpověď, v 11 případech (11,7 %). Zajímavé pro mne bylo, že někteří dotazovaní, přesně 15 (15,96 %), také zmínili, že by mělo dojít ke změně systému, co se týká vzdělávání, ke změně strategií a přístupů.

2.5 Diskuse

Mým stanoveným hlavním cílem praktické části diplomové práce bylo, za pomoci kvantitativního výzkumného šetření v podobě dotazníku, zjistit, jak souvisí úspěch studentů Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy s jejich celkovým well-beingem. Jak může dosahování jejich stanovených cílů, vytrvalost, cílevědomost, využívání silných osobnostních rysů ovlivnit jejich osobní pohodu. Tento cíl jsem zjišťovala za pomoci hlavní výzkumné otázky: *„Jaký je vliv úspěchu, jako jednoho z pilířů osobní pohody, na celkový well-being studentů z Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy?“*

Abych mohla zjistit, to, jaký vliv má úspěch na celkový well-being studentů Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, musela jsem mezi sebou porovnat odpovědi respondentů ve dvou sekcích dotazníku. A to v úseku, kdy hodnotili úroveň subjektivní osobní pohody a následně sekci, kde se zaměřovali již na samotný úspěch. Z tabulky č.2 (Subjektivní well-being) jsem vybrala respondenty, kteří v oblastech 1–5 odpovídali kladně. Tudíž odpověďmi „zcela souhlasím, souhlasím, spíše souhlasím“. Mezi tyto oblasti patřily následující:

- Oblast č.1 - Ve většině ohledů se můj život blíží mému ideálu.
- Oblast č.2 - Moje životní podmínky jsou výborné.
- Oblast č.3 - Jsem spokojený se svým životem.
- Oblast č.4 - Dosud jsem získával ty důležité věci, které v životě chci.
- Oblast č.5 - Kdybych svůj život mohl prožít ještě jednou, téměř nic bych nezměnil.

Dozvěděla jsem se, že dohromady ve všech pěti oblastech hodnotících subjektivní well-being studentů 63,83 % respondentů uvedlo při klasifikaci své osobní pohody, že jsou spokojeni se svým životem, se svým blahobytem, že by ve svém životě téměř nic nezměnili a jejich život se blíží jejich ideálu.

	Oblast č.1	Oblast č.2	Oblast č.3	Oblast č.4	Oblast č.5
Zcela souhlasím	5	17	13	12	11
Souhlasím	15	28	22	23	12
Spíše souhlasím	38	24	25	32	23
celkový počet kladných odpovědí: 300					
celkový počet respondentů v 5 oblastech: 470					
procentuální zastoupení kladných odpovědí: 63,83 %					

Tabulka 5 Výňatek kladných odpovědí z tabulky č.2
Zdroj: Data z dotazníku WBUK (Kočí et al., 2023)

Nyní, když se podíváme na tabulku č.3 (Četnost odpovědí v oblasti úspěchu). Opět se zaměříme obecně pouze na respondenty, kteří otázky 6-12 hodnotili pozitivně. Tudíž na číselné ose hodnotami 6-10. Otázky byly následující:

- Otázka č.6 - Spokojenost s vlastními úspěchy
- Otázka č.7 - Oceňování a radost z úspěchu druhých
- Otázka č. 8 - Rozpoznání a aktivní využívání vašich silných stránek charakteru
- Otázka č.9 - Zodpovědnost
- Otázka č.10 - Vůle
- Otázka č.11 - Vytrvalost u dlouhodobých cílů
- Otázka č.12 - Vášeň a nadšení u dlouhodobých cílů

Zde nám výsledky, dohromady u všech sedmi otázek zaměřených na úspěch, ukazují, že 70,21 % odpovědí se nacházelo na číselné ose od 5-10. To znamená, že otázky zaměřené na úspěch, ať už se jedná o oceňování vlastních silných stránek, zhodnocení své vůle, zodpovědnosti, nadšení a vytrvalost u dlouhodobých cílů a mnohé další, hodnotí kladně právě 70,21 % respondentů.

Hodnotící škála (0-10)	Otázka č.6	Otázka č.7	Otázka č.8	Otázka č.9	Otázka č.10	Otázka č.11	Otázka č.12
6	15	8	11	2	7	8	13
7	13	14	13	8	9	8	13
8	13	17	25	23	15	16	13
9	14	23	9	20	8	10	9
10	12	17	9	24	15	16	12
celkový počet kladných odpovědí: 462							
celkový počet respondentů v otázkách 7-13: 658							
procentuální zastoupení kladných odpovědí: 70,21 %							

Tabulka 6 Výňatek kladných odpovědí z tabulky č.4
Zdroj: Data z dotazníku WBUK (Kočí et al., 2023)

Při porovnání těchto dvou zjištění jsem dospěla k závěru, že ti respondenti, kteří hodnotí svůj život za takový život, na kterém by nic neměnili, se kterým jsou spokojeni, tak také vnímají i svoji osobní pohodu pozitivně. A stejně tak pozitivně hodnotí svůj úspěch a veškeré sounáležitosti, které k němu byly zařazeny. Jelikož well-being jakýmsi způsobem tvoří celý náš život a zasahuje do všech sfér a skulinek našich všedních dnů, je tudíž nedílnou součástí také našeho úspěchu.

Well-beingem obecně se společnost zaobírá již delší dobu, ovšem nyní se do popředí dostává osobní pohoda studentů, která si získává značnou pozornost a stává se jednou z předních strategií a zájmů univerzit. Výzkumníky také zajímá korelace mezi vysokoškolským úspěchem a úrovní well-beingu studentů. Tuto spojitost můžeme pozorovat ve studii Kočí a Koldové (2023), která pracovala se studenty a ohodnotila jejich odpovědi pomocí numerické hodnotící škály 0-10. Z výsledků bylo zjištěno, že studenti jsou nadprůměrně spokojeni se svým životem (na hodnotící škále průměrně 6,8 bodů) a nadprůměrná byla také úroveň jejich well-beingu (6,06 bodů), i přes to, že velice často uváděli vyšší výskyt

psychických poruch, úzkostí a depresí. Dále bylo zjištěno, že dotazovaní s vyšším studijním průměrem mají horší nastavení mysli a celkovou úroveň osobní pohody. A naopak vysokoškolští studenti, kteří vykazují skvělé akademické výsledky mají stejně tak vysokou úroveň osobní pohody.

Dílčí cíle a dílčí výzkumné otázky

Za pomoci dílčích cílů jsem se snažila blíže prozkoumat jednotlivé oblasti úspěchu. Dílčí cíle byly celkově stanoveny čtyři a s nimi korelovaly také výzkumné otázky. První dílčí cíl byl zaměřen a výzkumná otázka se studentů tázala, zdali jsou schopni vlastními slovy zformulovat, jaký význam slovo well-being nese. Slovo well-being anebo jeho další synonymní podoby jsou velice často zmiňovány. Proto se tato otázka v dotazníkovém šetření nacházela hned jako jedna z prvních, aby se studenti nejdříve zamysleli nad tím, co pro ně toto slovo znamená a byli tak lépe vtaženi do tématu. Z výsledků bylo zjištěno, že studenti PedF UK jsou do této tematiky zainteresováni a dokážou velice hezky zformulovat, co pro ně well-being znamená. Tato otázka byla omezená tím, že byli studenti požádáni, aby svoji odpověď zkrátili pouze na jedno slovo. Dozvěděla jsem se, že nejčastěji studenty při popisu slova well-being napadlo slovo „pohoda“, objevilo se hned u 33 dotazovaných (35,11 %). Někdy bylo toto slovo doplněno dalšími slovy, jako jsou: psychická, duševní pohoda; fyzická pohoda; pohodovost. Dále se objevovaly odpovědi jako: vyrovnanost; klid; stabilita; cítit se dobře; psychické a fyzické zdraví apod. Dalším, často zmiňovaným slovem bylo slovo „spokojenost“. Objevilo se v 16 případech, tedy u 17,02 % dotazovaných.

Druhý dílčí cíl byl zaměřen na spokojenost vysokoškolských studentů s vlastními úspěchy. Mnohdy se stává, že jsme schopni poměrně dobře hodnotit úspěchy druhých, ale na ty vlastní zapomínáme, podceňujeme se, o našem úspěchu nemluvíme a upozadujeme jej. Pro naplnění tohoto cíle sloužila v dotazníkovém šetření otázka označená číslem 6 (Spokojenost studentů s vlastními úspěchy). Z výsledků je patrné, že pokud se jedná o vlastní úspěchy studentů, jsou mnohem více kritičtí než v případě, kdy mají ocenit splnění cíle někoho jiného. I když studenti odpovídali na numerické ose spíše vyššími hodnotami, tudíž uváděli, že si uvědomují své cíle a jsou schopni ocenit jejich naplnění, tak v případě oceňování úspěchů druhých dopadly výsledky o něco lépe. Se svými vlastními úspěchy je maximálně spokojeno pouze 12 dotazovaných (12,77 %), téměř maximálně poté 14 respondentů

(14,98 %). Když budeme brát v potaz, že na číselné ose, čím blíže jsme hodnotě 10, tím více spokojení jsme, tak v pozitivní části této osy, tedy od hodnoty 6 po 10 se u oceňování vlastních úspěchů nachází 67 respondentů. Tedy 71,28 % studentů je schopno ocenit naplnění vlastních cílů.

Avšak třetí dílčí cíl se zabíral tím, jak jsou studenti schopní a ochotní ocenit a mít radost z úspěchu někoho jiného. Tento cíl jsem vyhodnocovala za pomoci otázky č. 7 (Oceňování a radost z úspěchu druhých). Tuto otázku jsem srovnávala s otázkou č.6 a snažila jsem se nalézt rozdíly. Zde dopadly výsledky o něco lépe. Maximální radost z úspěchu druhých má 17 respondentů (18,1 %). A v pozitivní části číselné osy, od hodnoty 6 po hodnotu 10 se objevilo 71 respondentů, tedy přes 75 % studentů, kteří mají radost z úspěchu svých kolegů, spolužáků, blízkých či rodinných příslušníků.

Čtvrtý a poslední dílčí cíl byl zaměřen na houževnatost vysokoškolských studentů při dosahování dlouhodobých cílů. Zdali jsou studenti vytrvalí a cílevědomí při plnění svých cílů. S čímž také souvisí, jak jsou studenti zodpovědní a zdali mají vůli překonávat sami sebe. Při vyhodnocování dotazníku jsem se tedy zaměřovala na otázky č.10 (Zodpovědnost respondentů), 11 (Vůle respondentů) a 12 (Vytrvalost u dlouhodobých cílů). Dále jsem se také zabírala závěrečnými otázkami v dotazníkovém šetření, které se studentů tázaly na to, co stojí za jejich úspěchem a také na jejich celkový názor na vzdělávání. Z výsledků výzkumného šetření jsem se dozvěděla, že z hlediska vytrvalosti při dosahování stanovených cílů jsou na tom studenti poměrně dobře. Avšak, když se podíváme na výsledky u otázky zabírající se vůlí studentů, výsledky jsou rozporuplné. Proto, aby bylo dosaženo dlouhodobého cíle, je zapotřebí právě vůle, vůle překonávat sebe sama, vůle posouvat se dál, zvládat překážky a poučit se z chyb. I přes to, že u otázky č.12 (Vytrvalost u dlouhodobých cílů) se v kladné části numerické osy, tedy od hodnoty 6 po hodnotu 10 objevilo 58 respondentů (61,7 %). Tak v případě otázky č. 11 (Vůle respondentů) se v kladné části číselné osy nachází 54 respondentů, tedy 57,45 %. A naopak v přední části číselné osy (hodnoty 0-2), která je tou nejvíce negativní částí, se objevilo 14 odpovědí (14,89 %). Zatímco u otázky č.12 (Vytrvalost u dlouhodobých cílů) je pouhých 9 respondentů (9,57 %) v této části číselné osy. Když se podíváme na otázku č.10 (Zodpovědnost respondentů), zde se v přední části osy (hodnoty 0-2) objevily pouze čtyři dotazovaní (4,26 %).

Zatímco u hodnot 6-10 je dokonce 77 (81,91 %) respondentů. Jedná se o otázku, kde se u těchto hodnot nachází téměř největší počet dotazovaných. Což značí, že zodpovědnost je pro studenty velice důležitá. A jelikož byla otázka v dotazníku podaná velice obecně, mohli se studenti zamýšlet nad zodpovědností jakožto nad celkem. Nejen z pohledu akademických povinností, ale také zodpovědnost, která provází každý náš den. Kdy jsme zodpovědní za své činy a skutky, ale také zodpovědnost platit poplatky za bydlení, zodpovědnost pečovat o své zdraví, zdravě se stravovat a pečovat o sebe. Zatímco s vůlí je situace již trochu jiná. Ta je možná u studentů vnímána tak, že je jimi samotnými více ovlivnitelná a méně podstatná než právě zodpovědnost. Proto se nejspíše výsledky u těchto dvou otázek lišily. Když se zaměřím na odpovědi respondentů u otevřených otázek na konci dotazníku (Co podle Vás byly tři klíčové elementy, které obvykle stály za Vaším úspěchem? Co si myslíte o vzdělávání). Z výsledků jsem zjistila, že pro dosažení úspěchu je pro studenty nejpodstatnější vytrvalost a vůle. Při dostatečně pevné vůli a neústupnosti vysokoškolští studenti nejlépe dosahují stanovených cílů. Druhá otázka ukázala, že ve vzdělávání studenti spatřují význam především kvůli jejich životu po uplynutí doby studia, kvůli jejich následnému zaměstnání. Tudíž přemýšlí o své budoucnosti, stanovují si dlouhodobé cíle a konají tak, aby jim jejich současné činy přinesly úspěch v budoucnu.

Cílevědomost, vytrvalost a houževnatost u studentů pedagogických fakult je pro jejich budoucí povolání velice podstatným faktorem. Touto problematikou se zabírala lotyšská studie, která provedla výzkum mezi studenty různých programů prvního a druhého ročníku v roce 2019. Výsledky studie prokazují, že rozvíjet cílevědomost u studentů by mělo být jednou ze základních strategií fakult. V případě, kdy jsou studentům poskytnuty informace o podpoře a rozvoji jejich sebe-regulačních dovedností, dochází u nich k rozvoji a formování sebeúcty, sebedůvěry, jsou si vědomi svých možností a jak jich dosáhnout. I přes to, že z výsledků studie se můžeme dozvědět, že samotní studenti nespátřují studium jako proces, který by pro ně měl individuální význam. Tak bylo prokázáno, že budoucí učitelé si jsou vědomi, jaký cíl má jejich činnost, jsou samostatní a zodpovědní. Stanovují si cíle a kroky, jak těchto cílů dosáhnout (Jurgena, 2019).

2.5.1 Implikace pro další výzkum

Toto výzkumné šetření by se dalo provést s jinou metodikou, abychom zajistili spíše kvalitu odpovědí než kvantitu. Pokud by byla dostatečná časová dotace na průběh sběru dat, mohl by být namísto dotazníku proveden rozhovor, který by zabezpečil vysvětlení ze strany respondentů, proč na konkrétní otázku odpovídají touto možností apod. Rozhovor by dal větší prostor pro odpovědi, mohli bychom sledovat různé názory na well-being a mohli bychom se dostat více do hloubky daného tématu, přikládat doplňující otázky apod.

Také by se toto šetření dalo zopakovat po určitém časovém období, aby bylo možné sledovat změny v čase. Anebo zapojit více fakult a porovnávat je mezi sebou. Dále například pozorovat rozdíly mezi ročníky, jak se liší pohled na well-being studentů, kteří na fakultu právě nastoupili s názorem těch, kteří ji opouští a mnohé další.

Pro podporu well-beingu na fakultách by se dala vytvořit studentská anketa, která by zjišťovala, co studentům v budovách nejvíce chybí nebo kde spatřují nedostatky. Mohlo by se jednat o velký papír, který by plnil funkci takového posteru. Byl by viditelně umístěn ve vestibulu fakulty, kde by k němu byly k dispozici psací potřeby. Studenti by sem mohli psát nápady pro zlepšení. Mezi některými by se mohlo objevit: dostupná pitná voda na chodbách fakulty; více prostoru na sezení na chodbách; kvalitnější židle v učebnách, ... Tento poster by se dal vytvořit formou myšlenkových map, kdy by se studenti inspirovali mezi sebou, sdíleli by názory a porovnávali je a doplňovali.

Dále by se dal vytvořit letáček pro studenty, takové studentské „desatero“ doporučení na podporu osobní pohody, jakožto prevence negativních zkušeností na fakultě. Každá katedra by toto „desatero“ mohla mít zaměřené na rady, které se týkají přímo jí, např. informace o vyučujících, kde získat informace, koho se zeptat na státní závěrečné zkoušky a mnohé další. Jedna z podob „desatera“ by mohla vypadat následovně:

DESATERO PRO STUDENTY

01 Nevyznáš se v SISu?
Šetři stresem, nikdo s ním neumíme, zeptej se někoho ze starších, ti už vědí trošku víc z toho nic.

02 Když běžíš na fakultu, protože nestíháš, koukni do rozvrhu, jestli běžíš správným směrem a nedoběhneš na budovu „R“ se zjištěním, že máš být na budově „M“. Ušetříš si denní dávku naštvanosti.

03 Nestihl/a sis vzít oběd a musíš trčet na semináři do půl osmé do večera?
Zaběhni si do bistra, zavírá v 18hod.

04 Tvoříš si rozvrh a nejde ti to?
Zkontroluj si, jestli máš povolené předměty a provedenou kontrolu, jinak se ti ty kolečka na zaškrťávání předmětů opravdu neobjeví.

05 Čekáš na odpověď vyučujícího několik dnů?
V klidu, týden na odpověď bývá klasikou.

06 Máš na fakultě žízeň?
Na chodbách vodu zdarma nehledej a na záchodech ji také radši nepij, hledej automat.

07 Jakmile máš učebnu výš než ve druhém patře jeď výtahem, schody jsou zrádné, sice méně pohybu, ale také méně nervového vypětí, zdali jsi již v cíli.

08 Postrádáš smysl v plnění průběžných úkolů, které ti připadají zbytečné?
Sedni nad to se spolužáky v příjemném prostředí bistra u hrnku kávy a nezapomeň sbírat razítka, každé desáté kafe je zdarma.

09 Máš přednášku v aule?
Vezmi si s sebou polštářek na pohodlnější sezení.

10 Zvládl/a jsi zkoušku?
Za své úspěchy se nezapomeň odměňovat, Donuteria je za rohem.

Obrázek 6 Desatero pro studenty PedF UK (vlastní návrh)

Závěr

Tato diplomová práce se zaměřuje na well-being vysokoškolských studentů, přesněji se jedná o vybrané studenty Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy ve třetím ročníku bakalářského studia. Práce je rozdělena na dvě hlavní části, a to teoretickou část a část praktickou.

Teoretická část má několik podkapitol, z nichž první podkapitola je věnována tématu zdraví, přesněji zdraví 21. století, což nám poskytuje jakýsi vhled do problematiky, jelikož zdraví a osobní pohoda velice úzce souvisí. Dále je zde řešena definice pojmu well-being, také hlavní determinanty, které dle modelu PERMA tvoří samotný well-being. Do pozitivní psychologie vstupuje jako první s modelem PERMA v roce 2011 Martin Seligman, což způsobuje zcela jiné chápání této nově samostatné vědy a velký nárůst zájmu o pozitivní psychologii. PERMA v počátcích vzniká pouze jako rozšíření původní Seligmanovy teorie o autentickém štěstí, které stojí na dvou pilířích, a to hédonismus a eudaimonismus. Následně se na tento model mění pohled a je vysvětlen jako jakýsi rámec osobní pohody, poskytující cesty, které je zapotřebí zvážit, aby člověk mohl well-being co nejvíce rozvíjet. Zkratkou PERMA je popsáno prvních pět oblastí osobní pohody: Positive emotions, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment. Dále se tento model dle Donaldsona (2022) rozšiřuje o další čtyři pilíře s pojmenováním PERMA+4 a v současnosti dokonce ještě o další nový pilíř, kterým je autenticita. Další podkapitoly teoretické části diplomové práce se zabírají souvislostí osobní pohody například se štěstím anebo well-beingem vysokoškolských studentů. Poslední podkapitola je věnována pilíři osobní pohody, na který je diplomová práce především zaměřena, což je úspěch.

Část praktická nám poskytuje náhled na výzkum, který byl proveden na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Je zde popsána metodika výzkumu, popis respondentů a také jsou zde interpretovány výsledky studie za pomoci grafů a tabulek. Výzkumná studie byla provedena za pomoci online dotazníků, které byly ve dvou vlnách rozeslány mezi studenty PedF UK. Studie byla provedena za účelem prozkoumat oblast well-beingu vysokoškolských studentů, popřípadě navrhnout nové postupy a strategie na zlepšení.

Dotazník se zabíral well-beingem jakožto celkem a prozkoumával všechny jeho součásti. Na jeho začátku se objevovaly základní dotazy na věk, pohlaví, ekonomickou situaci či stav

studentů. Následovala další část dotazníku, kde jsme sledovali, zdali jsou studenti obeznámeni s tím, co to je well-being a zdali jej umí popsat jedním slovem. Další sekce dotazníku se zabírala popisem životních podmínek a celkového života studentů, zdali jsou se svým životem spokojeni, zdali by na svém životě něco změnili apod. A poté se dotazník již zaměřoval na jednotlivé pilíře tvořící well-being. Tyto pilíře byly vyjádřeny za pomoci několika otázek tak, aby byla celá tato oblast dostatečně prozkoumána. Má diplomová práce se zabírala jednou z těchto oblastí a to úspěchem. Otázky zaměřené na úspěch byly umístěny ke konci tohoto dotazníku a bylo jich celkově sedm. Na úplném konci dotazníku se nacházely dvě otevřené otázky. Tyto otázky se studentů tázaly na 3 nejpodstatnější elementy, které souvisely s jejich akademickým úspěchem a na jejich názor na vzdělání.

Byl stanoven hlavní cíl práce, který byl doplněn hlavní výzkumnou otázkou, a to: „*Jaký je vliv úspěchu, jako jednoho z pilířů osobní pohody, na celkový well-being studentů Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy?*“ Tento hlavní cíl byl podložen čtyřmi dílčími cíli, aby byla oblast úspěchu co nejlépe probádána. Při analýze dat jsem se dozvěděla, že studenti umí velice výstižně vyjádřit, co pro ně znamená slovo well-being, užívají vhodné synonymní varianty a jsou tedy s problematikou seznámeni. Dále byly zjištěny relativně kladné výsledky ohledně hodnocení oblasti úspěchu. Avšak nacházely se zde drobné rozdíly, a to mezi hodnocením vlastních úspěchů a hodnocením úspěchu druhých. Studenti jsou vůči sobě kritičtější, než pokud se jedná o úspěchy někoho jiného. Zjistila jsem, že z celkových 94 respondentů je s vlastními úspěchy spokojeno cca 71 % respondentů. Pokud se jedná o ocenění úspěchu druhých a sdílení radosti z naplněného cíle někoho jiného, jedná se o 75 % dotazovaných. Dále mě zajímalo nadšení a vytrvalost studentů při dosahování dlouhodobějších cílů. Zde jsem zjistila, že se zodpovědností, co se týká vytrvalosti, jsou na tom studenti relativně dobře. Přes 80 % dotazovaných hodnotí úroveň své zodpovědnosti na numerické ose pozitivně, tedy mezi hodnotami 6-10 včetně. Lépe, než když se jedná o jejich vůli. Zde hodnotí kladně svoji vůli pouhých 57 % respondentů. Což jsou dvě proměnné, které s dosahováním dlouhodobých cílů velice úzce souvisí.

Téma této práce se mi líbilo a ve zmapování oblastí osobní pohody u studentů spatřuji velkou důležitost. Především, když se jedná o studenty pedagogických fakult, kteří budou jednou průvodci svých vlastních žáků a budou ovlivňovat jejich well-being. Cíle práce byly

naplněny, avšak navrhovala bych další rozšíření studie, například zvětšení vzorku respondentů nebo kvalitnější výzkum v podobě rozhovoru, který jednotlivé oblasti osobní pohody dokonaleji prozkoumá. Mezi limity práce by také mohla patřit skutečnost, že byl výzkum proveden v době pandemie COVID-19, kdy se studenti museli zabírat podstatněji záležitostmi ať už v oblasti jejich studia či v osobní sféře. Dalším limitem může být délka dotazníkového šetření. Při vyhodnocování jsem se shledala s několika respondenty, kteří dotazník začali vyplňovat, ale nedokončili jej, pravděpodobně kvůli jeho délce. Čemuž by se dalo předejít změnou metody sběru dat.

Použité zdroje

Seznam literatury

ADLER, Alejandro a Martin EP SELIGMAN, 2016. Využití blahobytu pro veřejnou politiku: Teorie, měření a doporučení: Teorie, měření a doporučení [online]. 6(1), [cit. 2024-02-06]. International Journal of Wellbeing, University of Pennsylvania. Dostupné také z: doi:10.5502/ijw.v6i1.429

ASBURY, Kathryn, Robert KLASSEN, Claudine BOWYER-CRANE, Chris KYRIACOU a Poppy NASH, 2016. National differences in mindset among students who plan to be teachers. International Journal of School & Educational Psychology [online]. 2016-01-21, 4(3), 158-164 [cit. 2024-02-05]. ISSN 2168-3603. Dostupné z: doi:10.1080/21683603.2015.1075164

BAIK, Chi a Wendy LARCOMBE, 2016. A Framework for Promoting Student Mental Wellbeing in Universities. Enhancing student wellbeing. Dostupné z: http://unistudentwellbeing.edu.au/wp-content/uploads/2016/11/MCSHE-Student-Wellbeing-Framework_FINAL.pdf

BLATNÝ, M., 2001. Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: Mezipohlavní rozdíly. Československá psychologie: American Psychological Association. ISBN 978-1-59147-380-0.

BLATNÝ, Marek, 2005. Psychosociální souvislosti osobní pohody. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-86633-35-7.

BUCHER, Anton A., 2021. Psychologie štěstí. Přeložil Ivan RYŠAVÝ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1737-4.

CLARKE, Tania, 2020. Prospěch dětí a jejich studijní úspěchy: Nebezpečný diskurz „kompenzací“ ve vzdělávání. Teorie a výzkum ve vzdělávání [online]. 18 (3), 263-294 [cit. 2024-02-08]. ISSN 1477-8785. Dostupné z: doi:10.1177/1477878520980197

CONTI, 2008. The Implications of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) for the Understanding of Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies* [online]. 9(1), 41-79 [cit. 2023-05-24]. ISSN 1389-4978. Dostupné z: doi:10.1007/s10902-006-9020-7

DONALDSON, Stewart I., Llewellyn Ellardus VAN ZYL a Scott I. DONALDSON, 2022. PERMA+4: A Framework for Work-Related Wellbeing, Performance and Positive Organizational Psychology 2.0. *Frontiers in Psychology* [online]. 12 [cit. 2023-05-05]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2021.817244

DUCKWORTH, Angela L., Christopher PETERSON, Michael D. MATTHEWS a Dennis R. KELLY, 2007. Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology* [online]. 92(6), 1087-1101 [cit. 2024-02-06]. ISSN 1939-1315. Dostupné z: doi:10.1037/0022-3514.92.6.1087

GARY, R. a VANDENBOS, 2007. *APA Dictionary of Psychology*. Amer Psychological Assn. ISBN 9781591473800. WATERMAN, Alan S., Seth J. SCHWARTZ a Regina

GIOVENCO, Danielle, Bonnie E. SHOOK-SA, Bryant HUTSON, Laurie BUCHANAN, Edwin B. FISHER, Audrey PETTIFOR a Md. Tanvir HOSSAIN, 2022. Social isolation and psychological distress among southern U.S. college students in the era of COVID-19. *PLOS ONE* [online]. 2022-12-30, 17(12) [cit. 2024-01-14]. ISSN 1932-6203. Dostupné z: doi: 10.1371/journal.pone.0279485

GREENSPOON, Peter J. a Donald H. SAKLOFSKE, 2001. Toward an Integration of Subjective Well-Being and Psychopathology. *Social Indicators Research* [online]. 54(1), 81-108 [cit. 2024-02-08]. ISSN 03038300. Dostupné z: doi:10.1023/A:1007219227883

HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ, 2006. *Krize středního věku*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-168-9.

JANŠTOVÁ, Eva a Alena SLEZÁČKOVÁ, 2018. Positive Education: an Inspiration for Improving the Quality of Education. *Lifelong Learning* [online]. 8(3), 7-24 [cit. 2023-05-22]. ISSN 1804-526X. Dostupné z: doi:10.11118/lifele201808037

JOCHMANNOVÁ, Leona a Tereza KIMPLOVÁ, ed., 2021. Psychologie zdraví: biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-2569-2.

JURGENA, Inese, Dagnija CEDERE a Irena KATANE. 2019. A Multi-Aspect View on the Purposefulness of University Students as Prospective Teachers [online]. In: s. 263-272 [cit. 2024-03-14]. Dostupné z: doi:10.22616/REEP.2019.034

KOČÍ, Jana a Stewart I. DONALDSON, 2022. Zdraví a mentální well-being studentů distančního vzdělávání. Prague: Charles University. ISBN 978-80-7603-357-3.

KOČÍ, Jana a Stewart I. DONALDSON, 2024. Well-Being and Success for University Students [online]. New York: Routledge [cit. 2024-01-12]. ISBN 9781003378365. Dostupné z: doi:10.4324/9781003378365

KOČÍ, Jana et al., eds., 2023. The Well-being of Charles University Students: A Pilot Study on Well-being Assessment Tool (In Press).

KOČÍ, Jana, Melinna ORTIZ, Wulanyani Ni Made SWASTI, Christopher CHEN a Diego A. BONILLA, 2024. PERMA5: EVIDENCE-BASED FRAMEWORK FOR BUILDING STUDENT WELL-BEING IN HIGHER EDUCATION (In Press).

KOMÁREK, Lumír a Kamil PROVAZNÍK, 2011. Ochrana a podpora zdraví. Praha: Nadace CINDI ve spolupráci s 3. lékařskou fakultou UK Praha. ISBN 978-80-260-1159-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2004. Pozitivní psychologie. Praha: Portál. Psychologie (Portál). ISBN 80-7178-835-X.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. Psychologie zdraví. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-568-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2013. Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4436-0.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2015. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

- MISERANDINO, Marianne, 1996. Děti, které prospívají ve škole: Individuální rozdíly ve vnímané kompetenci a autonomii u nadprůměrných dětí. *Journal of Educational Psychology* [online]. 88 (2), 203-214 [cit. 2024-02-08]. ISSN 1939-2176. Dostupné z: doi:10.1037/0022-0663.88.2.203
- NOBLE, Toni, Tim WYATT, Helen MCGRATH, Sue ROFFEY a Louise ROWLING, 2008. *Scoping Study to Approaches to Student Wellbeing: Final Report*. Australská katolická univerzita a Erebus International.
- NOVÁKOVÁ, Iva, 2012. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3708-9.
- PLAMÍNEK, Jiří, 2010. *Tajemství úspěchu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3658-7.
- PROCTOR, Carmel, P. Alex LINLEY a John MALTBY, 2010. Very Happy Youths: Benefits of Very High Life Satisfaction Among Adolescents. *Social Indicators Research* [online]. 98(3), 519-532 [cit. 2024-02-08]. ISSN 0303-8300. Dostupné z: doi:10.1007/s11205-009-9562-2
- RYFF, Carol D. a Corey Lee M. KEYES, 1995. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* [online]. 69(4), 719-727 [cit. 2023-05-22]. ISSN 0022-3514. Dostupné z: doi:10.1037//0022-3514.69.4.719
- SELIGMAN, Martin E. P., 2014. *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. V Brně: Jan Melvil publishing. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-95-0.
- SELIGMAN, Martin E.P., 2008. Positive Health. *Applied Psychology* [online]. 57(s1), 3-18 [cit. 2024-01-23]. ISSN 0269-994X. Dostupné z: doi:10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x
- SULDO, Shannon, Amanda THALJI a John FERRON, 2011. Longitudinální akademické výsledky předpovídané subjektivní pohodou raných adolescentů, psychopatologií a stavem duševního zdraví vyplývající z modelu dvou faktorů. *The Journal of Positive Psychology* [online]. 6 (1), 17-30 [cit. 2024-02-08]. ISSN 1743-9760. Dostupné z: doi:10.1080/17439760.2010.536774

ŠOLCOVÁ, Iva a Vladimír KEBZA, 2003. Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*, 47(4). 333-345. ISSN 0009-062X.

ŠOLCOVÁ, Iva a Vladimír KEBZA, 2009. Osobní pohoda vysokoškolských studentů: česká část studie: Well-being in university students: Czech part of the study. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. Praha: Academia, 53(2), 129-139. ISSN 0009-062X.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2021. *Vývojová psychologie*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-5024-1.

YEAGER, David Scott a Carol S. DWECK, 2012. Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed. *Educational Psychologist* [online]. 47(4), 302-314 [cit. 2024-02-05]. ISSN 0046-1520. Dostupné z: doi:10.1080/00461520.2012.722805

Elektronické zdroje

DIENER, Ed, Shigehiro OISHI a Louis TAY, 2018. Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*. Dostupné z: <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>

RYFF, Carol D., 2010. Psychologická pohoda v životě dospělých. *Asociace pro psychologickou vědu*. (č. 4), 99-104. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/20182342>

GOVINDJI, Reena a P. Alex LINLEY, 2007. Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for Strengths Coaching and Coaching Psychologists. *International Coaching Psychology Review* [online]. [cit. 2024-02-05]. ISSN 1750-2764. Dostupné z: https://www.taosinstitute.net/wp-content/uploads/2020/05/Stelzer-2007_Coaching-Pers-and-soc-meaning-making.pdf#page=31

GUTMAN, Leslie a Leon FEINSTEIN, 2008. Children's Well-Being in Primary School: Pupil and School Effects [online]. [cit. 2024-02-08]. Dostupné z: <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10002050/>

KOČÍ, Jana a Stewart I. DONALDSON. Jednotlivé dimenze well-beingu [online]. [cit. 2024-01-16]. Dostupné z: <https://rdvs.cz/article/325>

KOLDOVÁ, Petra a Jana KOČÍ, 2023. Hodnocení úrovně well-beingu a nastavení mysli u vybraných vysokoškolských studentů ve vztahu k jejich akademické úspěšnosti. [online]. [cit. 2024-02-05]. Dostupné z: <https://pages.pedf.cuni.cz/gramotnost/files/2023/10/10.14712.25337890.142.pdf>

MCLEOD, Saul. 2024. Freudova Teorie Osobnosti: Id, Ego A Superego [online]. [cit. 2024-02-05]. Dostupné z: <https://www.simplypsychology.org/psyche.html#>

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR A ÚSTAV ZDRAVOTNICKÝCH INFORMACÍ A STATISTIKY ČR. Národní zdravotnický informační portál: zdraví [online]. Praha [cit. 2023-05-03]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/949>

STEPTOE, Andrew, 2019. Happiness and Health. Annual Review of Public Health. Dostupné z: <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev-publhealth-040218-044150>

Štěstí. Citáty slavných osobností [online]. 28.12.2022 [cit. 2023-05-23]. Dostupné z: <https://citaty.net/citaty/5105-johann-wolfgang-von-goethe-je-stesti-poznat-v-mladi-prednosti-stari-a-stejne/>

Štěstí. Citáty slavných osobností [online]. 3.6.2021 [cit. 2023-05-23]. Dostupné z: <https://citaty.net/citaty/23696-josef-capek-skutecne-a-bezpecne-stesti-je-mnohem-spise-darem-m/>

ÚSTAVU PRO JAZYK ČESKÝ ČSAV. Slovník spisovného jazyka českého [online]. [cit. 2024-01-30]. Dostupné z: <https://ssjc.ujc.cas.cz/>

WIERENGA, A.; LANDSTEDT, E. a WYN, J. Revisiting disadvantage in higher education. Online. The University of Melbourne VIC 3010, 2013. ISBN 978-0-9873440-8-3. [cit. 2024-01-10]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/profile/Evelina-Landstedt/publication/260728534_Revisiting_disadvantage_in_higher_education/links/00b7d532172c2bfe6d000000/Revisiting-disadvantage-in-higher-education.pdf

Seznam tabulek

Tabulka 1 Zapojení do výzkumné studie.....	46
Tabulka 2 Subjektivní well-being.....	53
Tabulka 3 Četnost odpovědí v oblasti úspěchu	55
Tabulka 4 Nejčastěji zmiňované elementy úspěchu respondentů	64
Tabulka 5 Výňatek kladných odpovědí z tabulky č.2	66
Tabulka 6 Výňatek kladných odpovědí z tabulky č.4	67

Seznam grafů

Graf 1 Pohlaví respondentů	47
Graf 2 Věk respondentů.....	48
Graf 3 Ročník bakalářského studia.....	49
Graf 4 Ekonomická situace respondentů	50
Graf 5 Stav respondentů	51
Graf 6 Spokojenost s vlastními úspěchy	56
Graf 7 Oceňování a radost z úspěchu druhých	57
Graf 8 Rozpoznávání a aktivní využívání vašich silných stránek charakteru	58
Graf 9 Zodpovědnost respondentů	59
Graf 10 Vůle respondentů překonávat sami sebe	60
Graf 11 Vytrvalost u dlouhodobých cílů	61
Graf 12 Vášeň a nadšení u dlouhodobých cílů	62

Seznam obrázků

Obrázek 1 Dimenze psychické pohody	14
Obrázek 2 model PERMA+4.....	15
Obrázek 3 model PERMA5	24
Obrázek 4 Rámec pro rozvoj osobní pohody studentů.....	35
Obrázek 5 Způsob odpovědí u dotazů týkajících se úspěchu.....	54
Obrázek 6 Desatero pro studenty PedF UK.....	72

Přílohy

Příloha 1 Náhled dotazníku: WBUK Well-being studentů Univerzity Karlovy (Well-being of Charles University Students)

DEMOGRAFIE (DEMOGRAPHICS)

Vaše pohlaví (your gender)

- Žena (female)
- Muž (male)
- Jiné (others)

Váš věk v letech (your age in years)

Vaše odpověď _____

Ročník vašeho bakalářského studia (your bachelors study)

- 1 ročník (freshmen)
- 2 ročník (second year of study)
- 3 ročník (last year of study)
- Jiné: _____

Obor vašeho bakalářského studia (your bachelors study major)

Vaše odpověď

Vaše ekonomická situace (Your economic situation)

- Dobrá (Good)
- Přiměřená (Fair)
- Nepřiměřená (Inappropriate)

Váš stav (Marital status)

- Vdaná/žnatý (Married)
- Svobodná/svobodný (Single)
- Rozvedená/rozvedený (Divorced)
- Ve vztahu (In relationship)
- Jiné (Others)

Co je pro vás well-being?

Vyjádřete prosím jedním slovem, co je pro vás well-being?

Vaše odpověď

Ve většině ohledů se můj život blíží mému ideálu (*In most ways my life is close to my ideal*)

- Zcela souhlasím (Strongly agree)
- Souhlasím (Agree)
- Spíše souhlasím (Slightly agree)
- Ani nesouhlasím, ani souhlasím (Neither agree nor disagree)
- Spíše nesouhlasím (Slightly disagree)
- Nesouhlasím (Disagree)
- Zcela nesouhlasím (Strongly disagree)

Moje životní podmínky jsou výborné (*The conditions of my life are excellent*)

- Zcela souhlasím (Strongly agree)
- Souhlasím (Agree)
- Spíše souhlasím (Slightly agree)
- Ani nesouhlasím, ani souhlasím (Neither agree nor disagree)
- Spíše nesouhlasím (Slightly disagree)
- Nesouhlasím (Disagree)
- Zcela nesouhlasím (Strongly disagree)

Jsem spokojený se svým životem (*I am satisfied with my life*)

- Zcela souhlasím (Strongly agree)
 - Souhlasím (Agree)
 - Spíše souhlasím (Slightly agree)
 - Ani nesouhlasím, ani souhlasím (Neither agree nor disagree)
 - Spíše nesouhlasím (Slightly disagree)
 - Nesouhlasím (Disagree)
 - Zcela nesouhlasím (Strongly disagree)
-

Dosud jsem získával ty důležité věci, které v životě chci (*So far I have gotten the important things I want in life*)

- Zcela souhlasím (Strongly agree)
- Souhlasím (Agree)
- Spíše souhlasím (Slightly agree)
- Ani nesouhlasím, ani souhlasím (Neither agree nor disagree)
- Spíše nesouhlasím (Slightly disagree)
- Nesouhlasím (Disagree)
- Zcela nesouhlasím (Strongly disagree)

Kdybych svůj život mohl prožít ještě jednou, téměř nic bych nezměnil(*If I could live my life over, I would change almost nothing*)

- Zcela souhlasím (Strongly agree)
- Souhlasím (Agree)
- Spíše souhlasím (Slightly agree)
- Ani nesouhlasím, ani souhlasím (Neither agree nor disagree)
- Spíše nesouhlasím (Slightly disagree)
- Nesouhlasím (Disagree)
- Zcela nesouhlasím (Strongly disagree)

Spokojenost s vlastními úspěchy (Satisfaction with Your Achievements)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Špatné (Too Bad) Výborné (Great)

Oceňování a radost z úspěchu druhých (Recognition and Enjoyment of others' Achievements)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Špatné (Too Bad) Výborné (Great)

Rozpoznání a aktivní využívání vašich silných stránek charakteru (Recognition and Using of Your Character strengths)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Špatné (Too Bad) Výborné (Great)

Zodpovědnost (Responsibility)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Špatné (Too Bad) Výborné (Great)

Vůle (Willpower)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Špatné (Too Bad) Výborné (Great)

Vytrvalost u dlouhodobých cílů (Perseverance for long-term goals)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Špatné (Too Bad) Výborné (Great)

Vášeň a nadšení u dlouhodobých cílů (Passion for long-term goals)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Špatné (Too Bad) Výborné (Great)

Vzpomeňte si na všechny Vaše akademické úspěchy, kterých jste dosáhli v průběhu Vašeho studia na UK (např. úspěšně složená zkouška, dokončený projekt, uznaná seminární práce, povedená prezentace atd.).

Co podle Vás byly TŘI (3) neklíčovější elementy, které obvykle stáli za Vaším úspěchem? Tedy jaké vaše osobnostní charakteristiky či vnější elementy vám pomohli k úspěchu? Např. vaše vytrvalost, píle, motivace, váš zájem o problematiku, schopnost dobře komunikovat, podpora vaší rodiny, přátel, spolupráce se spolužáky, vstřícný přístup vyučujících atp.)

Seřadte prosím od nejdůležitějšího po méně zásadní.

Remember all your academic achievement within your studies at Charles University (e.g. contributed to your successfully passed exams, finished project, accepted essays, successful presentation etc.). Please share with us three key elements (descendingly) that were usually behind your academic achievement. This could have been your perseverance, inner motivation, your passion, your communicative skills, the support from your family, friends, your cooperation with classmates or support from your teachers etc. Please list from the most important to the less important.

Vaše odpověď

Co si myslíte o vzdělávání?

What do you think about education?

Vaše odpověď
