

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Analýza vztahů v rámci wellbeingu u studentů pedagogické fakulty

Analysis of relationships in the framework of well-being at students of the
Faculty of Education

Bc. Roman Vilikus

Vedoucí práce: PhDr. Jana Kočí, PhD.

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Pedagogika – Výchova ke zdraví

Odevzdáním této diplomové práce na téma Analýza vztahů v rámci wellbeingu u studentů pedagogické fakulty potvrzují, že jsem ji vypracoval 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.

Praha, 26.1.2024

ABSTRAKT

Cílem předložené diplomové práce bylo přiblížit tuto problematiku well-beingu a životní spokojenosti u zvolené skupiny respondentů. Cílem analytické části bylo zjištění, do jaké míry ovlivňují různé vztahy studentů jejich well-being, jak ovlivňují jejich sociální i psychickou pohodu, a to jak subjektivním hodnocením well-beingu, tak hodnocením jejich vybraných základních stavebních kamenů. Zkoumány byly tyto souvislosti u studentů převážně třetího ročníku pedagogických oborů v bakalářském studiu na pedagogické fakultě Karlovy univerzity v Praze.

KLÍČOVÁ SLOVA

Životní spokojenost, osobní pohoda, studenti vysoké školy, pomáhající profese, pozitivní vztahy, pozitivní psychologie

ABSTRACT

The aim of the presented diploma thesis was to bring this issue of well-being and life satisfaction closer to the selected group of respondents. The goal of the analytical part was to find out to what extent different relationships of students affect their well-being, how they affect their social and psychological well-being, both by subjective evaluation of well-being and by evaluation of their selected basic building blocks. These connections were examined among students of mainly third-year pedagogical fields in their bachelor's studies at the Faculty of Pedagogy of Charles University in Prague.

KEYWORDS

Life satisfaction, personal well-being, college students, helping professions, positive relationships, positive psychology

Obsah

Úvod	6
1 Základní teoretická východiska	8
1.1 Pozitivní psychologie, well-being a životní spokojenost.....	8
1.2 Osobní pohoda – well-being	13
1.2.1 Vymezení pojmu well-being	13
1.2.2 Zkoumání osobní pohody z pedagogického hlediska.....	19
1.2.3 Faktory ovlivňující osobní pohodu.....	20
1.2.4 Vztahy a jejich role při budování well-beingu	32
1.3 Mladá dospělost v kontextu well-beingu a životní spokojenosti.....	33
1.4 Vliv vztahů vysokoškoláků na well-beingu, jejich životní spokojenost a akademickou úspěšnost.....	33
2 Metodika kvantitativního šetření	37
2.1 Cíle průzkumu, průzkumné otázky a hypotézy	37
2.2 Deskripce souboru respondentů.....	38
2.3 Metody sběru dat	41
2.4 Statistická analýza dat.....	42
3 Interpretace výsledných zjištění	43
3.1 Chápání well-beingu respondenty	43
3.2 Zhodnocení subjektivního well-beingu respondenty	44
3.3 Zhodnocení základních stavebních kamenů well-beingu respondentů.....	50
3.3.1 Oblast Prožívání pozitivních emocí.....	50
3.3.2 Oblast Zaujetí vykonávanou činností	52
3.3.3 Oblast Zkvalitňování a udržování pozitivních mezilidských vztahů.....	53
3.3.4 Oblast Životní smysl.....	54

3.3.5	Oblast Dosahování cílů.....	56
3.3.6	Oblast Pohybová aktivita.....	57
3.3.7	Oblast Nastavení mysli.....	58
3.3.8	Oblast Prostředí	59
3.3.9	Oblast Ekonomické zabezpečení.....	59
4	Diskuse	61
4.1	Interpretace zjištění průzkumu.....	61
4.2	Limity průzkumu	62
4.3	Návrhy a doporučení do praxe.....	63
	Závěr.....	65
	Seznam použitých informačních zdrojů	67
	Přílohy	78

Úvod

Předkládaná diplomová práce je zaměřena na zkoumání konceptu osobní pohody (well-beingu) a vlivu vztahů na osobní pohodu, životní spokojenost a akademickou úspěšnost u vysokoškolských studentů pedagogické fakulty. Zajímalo nás, jakou mají úroveň well-beingu – psychologické a osobní pohody, jak se ve svém životě cítí spokojeni a jak tyto jejich pocity, pohodu a akademickou úspěšnost ovlivňují jimi navozené vztahy, které dosahují vysokého ukotvení. Zaujala nás možnost hlouběji prozkoumat vzájemné souvislosti zmíněných fenoménů. Jelikož zájem o pozitivní psychologii rok od roku narůstá, i v tomto případě bylo zvoleno téma, které je často nejenom v psychologických, ale také v pedagogických souvislostech zkoumáno, o to více, když byli studenti vysokých škol podrobeni v posledních třech letech poměrně zatěžkávající zkoušce v podobě pandemie COVID-19. Výuka se přesunula do online prostředí, což mělo v nemalé míře také vliv na osobní pohodu studentů, na jejich životní spokojenost, akademickou úspěšnost a na jejich vztahy v osobním životě.

Při rešerši studií na toto téma jsme zjistili, že existuje velmi málo výzkumů zaměřených na well-being, životní spokojenost, akademickou úspěšnost a jejich vzájemné vztahy u studentů pedagogiky, ačkoliv lze najít studie, které se realizovaly na studentech různých studijních oborů. Výzkumy těchto aspektů mezi lidmi, kteří pracují v pomáhajících profesích, nebo u studentů připravujících se na tato povolání, jsou spíše jen ojedinělé. I to byl fakt rozhodující při výběru zvoleného tématu diplomové práce.

Z pohledu vývojové psychologie je cílová skupina vysokoškolských studentů začleňována do životní etapy mladé dospělosti nacházející se ve věkovém rozhraní od 20 do 30 let. Do tohoto období rané nebo mladé dospělosti patří největší počet oslovených respondentů prezenčního studia oboru pedagogiky na Karlově univerzitě. Jedná se o tu část života, kdy si jedinec formuje a rozvíjí svou osobnost, stanovuje své cíle a plány, nachází smysl života, nebo se utvrzuje v cestě, po které kráčí. V této etapě života jsou již jedinci samostatní v jednání, v rozhodování, a utváření svého vlastního názoru. Jejich prožívání lze zkoumat v kontextu smyslu života, životní spokojenosti a jejich psychické pohody. Proto je také v této diplomové práci zkoumána úroveň životní smysluplnosti a životní spokojenosti studentů pedagogické fakulty nejenom z teoretického, ale také z praktického hlediska. Dále

sledujeme, zda a jaké se vyskytují rozdíly v životní spokojenosti a v oblasti well-beingu u vysokoškolských studentů pedagogické fakulty na Karlově univerzitě v Praze, a to v závislosti na vybraných sociodemografických charakteristikách. Vybrané oblasti jsou určitou součástí psychohygieny zejména v pomáhajících profesích. Takže výzvu prozkoumat duševní pohodu a životní spokojenost budoucích pedagogů jsem vnímal jako důležitou úlohu a s radostí jsem ji přijal.

S ohledem na výše uvedené je hlavním cílem této diplomové práce přiblížit tuto problematiku well-beingu a životní spokojenosti u zvolené skupiny respondentů. Cílem analytické části je zjištění, do jaké míry ovlivňují různé vztahy studentů jejich well-being, jak ovlivňují jejich sociální i psychickou pohodu, a to jak subjektivním hodnocením well-beingu, tak hodnocením jejich vybraných základních stavebních kamenů.

Diplomová práce je rozčleněna do čtyř základních kapitol. První z nich představuje základní teoretická východiska, a jsou v ní řešeny termíny a pojmy, jako je pozitivní psychologie, životní spokojenost a well-being, a to nejenom z obecného hlediska, ale také ve vztahu ke studentům pedagogické fakulty. Ve druhé kapitole jsou představeny metodické náležitosti realizovaného kvantitativního šetření ve formě dotazníkového průzkumu. Výsledky jsou následně ve třetí kapitole vyhodnoceny, přičemž poslední kapitola se věnuje jejich diskusi v návaznosti na statistické vyhodnocení dosažených údajů.

1 Základní teoretická východiska

1.1 Pozitivní psychologie, well-being a životní spokojenost

Termín pozitivní psychologie zahrnuje různé techniky, které lidi povzbuzují k tomu, aby znali a mohli dále rozvíjet své pozitivní emoce, zkušenosti a charakterové vlastnosti (Slezáčková, 2012). Pojem pozitivní psychologie se spojuje s pozitivními pocity, které se u člověka vytvářejí tehdy, pokud jsou šťastní. Nejde jen o pocit štěstí, který lidé prožívají právě teď, ale je třeba, abychom byli spokojeni a vyrovnaní i se svou minulostí a pozitivně naladěni na budoucnost (Křivohlavý, 2015).

Konec 20. století přinesl v oblasti psychologie zrod nového směru. V minulosti byl pohled psychologů orientovaný na negativní faktory, které ovlivňují duševní zdraví a k léčení duševních nemocí a poruch. Tento stav se postupně měnil a v psychologickém myšlení bylo možné postřehnout posun k tématům, která přinášejí pozitivní rozměr lidského prožívání, smýšlení, konání i motivace. Témata z klinické psychologie jako frustrace, deprese a stres byla doplněna o osobnostní růst, štěstí, pohodu a radost v životě člověka (Kahneman, Diener & Schwarz et al., 1999).

Psychologie jako věda byla rozšířena o zaměření se na pozitivní aspekty prožívání jedince a jeho osobní pohodu, které se plynule začlenily do obsahu zkoumání pozitivní psychologie (Gálová, 2013). Za oficiální vznik nového směru se považuje konference psychologů v listopadu 1999 v americkém městě Lincoln. Tehdejší prezident Americké psychologické společnosti (APA) Seligman vyzval své kolegy k cílenému studiu a podpoře kladných stránek člověka a jeho prožívání. Důležitým významným krokem pro přijetí nového směru bylo i vydání monotematického čísla odborného periodika *American Psychologist* na začátku roku 2000, které bylo věnováno výlučně pozitivní psychologii (Slezáčková, 2012).

Český psycholog Mareš (2001) pojmenoval tento posun orientace psychologů jako změnu paradigmatu, jejíž vyústění označili Seligman & Csikszentmihalyi (2000) slovním spojením: „konstituování nové disciplíny“ – pozitivní psychologie. Ta podle Mareše (2001) sjednotila psychology, kteří byli nespokojeni s „kultem negativního paradigmatu“, kterým bylo prosáknuto myšlení psychologů v minulém století. Pozitivní psychologie se nezrodila ze dne na den, formovala se postupně na základě teorií a konceptů. Podle Křivohlavého (2015) je

záměrem pozitivní psychologie obrátit pozornost ke kladným aspektům života, které jedince posílí, zamezit tomu, aby psycholog přistupoval k člověku jako k pacientovi a přestal primárně vidět jen patologii. Dalším typickým charakteristickým rysem pozitivního psychologie je kladení důrazu na sociální dimenze. Pozornost není věnována jedinci jen jako individu, pozitivní psychologie se snaží prohloubit poznatky o sociálních faktorech, vzájemných vztazích mezi lidmi a o jejich vlivu na duševní život člověka.

Často se setkáváme s názory lidí v okolí, kteří si pozitivní psychologii představují obecně jako vnitřní pohodu, pocit štěstí, nadšení pro něco, co nás každodenně naplňuje, uspokojování potřeb a navazování pozitivních vztahů se svým okolím. Slezáčková (2012) uvádí, že pod vlivem časté prezentace negativních záležitostí se považuje za běžné, že způsob, jak řešit problémy je „oko za oko“, čímž dochází k otupování citlivosti a relativizuje se význam typicky lidské schopnosti sebeovládání a seberegulace. Projevuje se to také tím, že lidé často reagují instinktivně tehdy, pokud to není nutné jako v případě záchrany lidského rodu, nebo života v ohrožení. Například za volantem myslíme hlavně na to, abychom přijeli do cíle co nejdříve, bez ohledu na druhé, nevšímáme si lidí kolem sebe v zaujetí vlastními problémy a myslíme hlavně na sebe, případně sledujeme médii nabízené negativní události, které vzbuzují strach, úzkost či nejistotu. Tyto události představují součást života, v případě, že nejsou vyvažovány pozitivními příběhy, které přinášejí kladné emoce, oceňují snahy a jednání, pozitivní rysy a ctnosti, nastává nerovnováha. Dlouhodobá nepřítomnost kladných emocí má za následek frustraci vedoucí k agresivitě, nudě, úniku nebo ztrátě kontaktů s okolním děním.

Z historických zkušeností je zřejmé, že lidé potřebují naděje pro lepší život, že je i v jejich možnostech posunout věci k lepšímu. Pozitivní psychologie se také zabývá otázkami, jak pomoci jednotlivcům, skupinám či komunitám, ale i organizacím a zemím. Ukazuje, jak a co zavádět do běžného života, abychom zvýšili své štěstí a spokojenost se životem. Pozitivní psychologie přistupuje vědecky ke zkoumání lidského myšlení, chování a prožívání emocí s důrazem na silné stránky, místo zaměření se na slabé stránky, na budování toho dobrého v životě, místo napravování toho špatného (Křivohlavý, 2015). Podle našeho názoru je velmi důležité soustředit se na optimismus v našem životě, při optimistickém myšlení zmírňujeme

negativní myšlenky. Pokud budeme myslet pozitivně, dokážeme tím odbourat stres a dokážeme lépe pracovat s vlastními emocemi.

Vzhledem k faktu, že Seligman odmítl navázat na humanistickou psychologii jako základ pozitivní psychologie, byl její zrod vnímán jako problém. Odůvodnil to nedostatečnou vědeckostí humanisty a jejich tvrzení (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Odezvou byla kritika ze strany některých humanistických psychologů směřována proti pozitivní psychologii, např. Taylor (2001) a později Held (2004), kteří se cítili jako humanisté nepochopení. Pro vznik nové ideje nestačí negace a kritika původní myšlenky (Slezáčková, 2012), takže ani pozitivní psychologie nevznikla z ničeho, ale zahrnuje psychologické koncepty z minulosti.

Za prvotní cíl pozitivní psychologie považují její hlavní představitelé Seligman & Csikszentmihalyi (2000) rozvoj „nejlepších kvalit života“. Podle Slezáčkové (2012) sebevědomé projevy zakladatelů pozitivní psychologie ztížily proces formujícího se myšlenkového hnutí a jeho přijetí, zejména ze strany evropských psychologů. Další z humanistů Resnick et al. (2001) zhodnotili jako nesprávné jakékoli umělé rozdělování psychologie na „pozitivní“ a „negativní“, což může způsobit chybné uchopení života v jeho komplexnosti.

Vzhledem k poměrně ortodoxní prezentaci myšlenek pozitivní psychologie, začal být tento směr kritizován i jeho vlastními vyznavači. Proto někteří představitelé, kteří prezentovali integrativní a smířlivý postoj tohoto směru, považovali za důležité označit uvedené smýšlení jako „psychologii silných stránek osobnosti“ (Slezáčková, 2012). Podobné myšlenky o silných stránkách osobnosti dále publikovali i Peterson a Seligman (2004). Důležitou součástí vědecké základny pozitivní psychologie je také teorie pozitivních emocí (Broaden-and-Build Theory), kterou zformulovala americká psycholožka Fredricksonová (in Slezáčková, 2012).

O formování pozitivní psychologie se zasloužila i početná kritika. Jedna z nejvýraznějších pochází od americké psycholožky Held (2004), která mimo jiné poukazuje na aspekt lidské podstaty, a to, že negativita umí být i užitečná a potřebná v lidském bytí. Takže Heldové (2004) varování před nesprávným pochopením poselství pozitivní psychologie je na místě. Další výrazná kritika přichází ze strany psychologa Wonga (2010), charakterizuje přílišnou

orientaci na štěstí v současné pozitivní psychologie jako limitující pro vědu samotnou. Autor navrhuje jako řešení integraci s existenciální psychologií, která se zaměřuje právě na to negativní v životě, jako je žal, utrpení, smrt a jiné. Existenciální psychologie je vnímána jako pesimistická. Integrace těchto dvou přístupů by překonala jednostrannost v jejich směrech a přinesla by hloubku do vhledu komplexnosti lidského fungování. Nesla by název tzv. existenciální pozitivní psychologie (EPP). Zabývala by se výzkumem toho, díky čemu lidé přežívají a rozvíjejí se individuálně či kolektivně.

Maximalizace štěstí jako základ životní spokojenosti člověka přináší podle Wonga (2010) povrchní životní orientaci a nízkou rezilienci v těžkých životních okolnostech. Wong (2011) navazuje na kritiku orientace pozitivní psychologie příspěvkem, ve kterém přináší i návrh nového přístupu s pojmenováním Pozitivní psychologie 2.0. Inspirují jej aktualizace softwaru i samotná podstata tohoto procesu – obnova či reorientace. Potřebu této obnovy argumentuje definováním dvou orientací s odlišnými pohledy na to, co je pro lidský život dobré. Na štěstí je zaměřena první orientace, kde jde hlavně o hedonistické štěstí, tedy orientování na pozitivní emoce, které se vyskytují v přítomnosti. Druhá orientace je zaměřena na smysl, která přináší důraz na odpovědnost, vytrvalost, toleranci námahy.

Podle Wonga (2011) je orientace na smysl pro člověka vhodnější, protože ho učí zvládnout potíže vyskytující se v životě a dosáhnout vyšší úroveň i v náročném životě. I když se Wongova kritika pozitivní psychologie jeví jako jednostranná, je koncept posttraumatického rozvoje součástí pozitivní psychologie a pracuje na pozitivní transformaci traumatu u klienta (Halama, 2012).

Světová psychologie je obohacena o rychle se rozvíjející směr, který doplňuje celkový obraz psychiky o zanedbávaná kladná témata lidského prožívání a o užitečné poznatky o lidské psychice, i podle názoru Krivohlavého (2015) se nejedná o boj proti negativně orientované psychologie.

V současné době se psychologové věnují tématům z nejrůznějších oblastí kognitivní, klinické a sociální psychologie. Předmětem zkoumání je pozitivní prožívání, stanovování si cílů, spiritualita, altruismus, motivace, koncept flow, flourishing, štěstí a jiné. Je to jen část z hlavních výzkumných témat, jejichž výsledky přinášejí bohatou informační základnu prospěšnou pro využití získaných poznatků v praxi. Tento jev podporuje a rozvíjí současný

trend aplikované pozitivní psychologie. Výsledky jsou využívány jak ve školství, tak i ve vzdělávacím procesu (Seligman, 2011). Samozřejmě, že další oblastí, která čerpá z novodobých výzkumů, je psychoterapie a poradenství (Seligman & Peterson, 2003). Zde se rozvíjí posun směrem k odhalování klientových pozitivních vlastností a také růst vnitřního potenciálu.

Též i oblast pracovní psychologie, která zdůrazňuje etický rozměr práce a morálku podnikání v obchodní sféře, byla obohacena o myšlenky pozitivní psychologie. Nejnovější informace o trendech výzkumu a aplikacích poznatků pozitivní psychologie lze získat i na mnoha mezinárodních sympoziích a konferencích věnovaným otázkám současné pozitivní psychologie. Od roku 2002 se ve dvouletých intervalech koná v různých evropských městech Evropská konference pozitivní psychologie (Slezáčková, 2012). Myšlenky pozitivní psychologie si našly místo i v České republice. Mnozí z autorů, kteří zkoumají témata z oblasti pozitivní psychologie, se k ní přesto nehlásí, ale jejich výzkumy přinášejí důležité poznatky a závěry v dané oblasti. Zpracovávají témata jako nezdolnost, kvalita života, optimismus, subjektivní pohoda apod. Z psychologů působící jak v České, tak Slovenské republice, hlásících se k oblasti pozitivní psychologie, můžeme jmenovat následující: Bačová, Blatný, Dosedlová, Džuka, Gajdošová, Halama, Kováč, Kebza, Křivohlavý, Mareš, Osecká, Ruisel, Szobiová, Slezáčková, Slováčková a jiní.

Otázky posttraumatického rozvoje, vzdělávání v oblasti pozitivní psychologie či silných stránek osobnosti jsou pro psycholožku Slezáčkovou preferované ve směřování její práce. Vyvrcholením její odborné činnosti v oblasti psychologie bylo založení centra pozitivní psychologie v České republice, v roce 2009 v Brně. Centrum pozitivní psychologie – CPPC zastřešuje činnost odborníků, nejen psychologů, ale i učitelů, koučů, terapeutů a dalších z řad pomáhajících profesí, včetně studentů těchto oborů. Náplní činnosti centra je organizování konferencí, přednášek, seminářů a touto cestou zpřístupnit pozitivní psychologii odborné, ale i laické veřejnosti (Slezáčková, 2012).

Jednou ze základních myšlenek pozitivní psychologie je předpoklad, že pomocí cílené orientace na to, co je pro člověka nosné, funkční a prospěšné, lze posílit mechanismy, pomocí nichž jedinec zvládá úkoly a situace náročné, konfliktní či namáhavé. A protože je třeba člověku a okolnostem v jeho životě rozumět komplexně a rozmanitě, kladné stránky

jedinice nabírají na významu právě díky nežádoucímu a negativnímu. Jinak řečeno: přes rozpoznávání a podporu silných stránek jednotlivce orientujíc se na kladné aspekty v jeho životě, je možné rozvinout a podpořit schopnost obtížné situace zvládnout do takové míry, aby negativní přineslo růst prožívaného štěstí a vyšší životní úspěšnost (Slezáčková, 2012).

Seligman (2011) definuje tři základní pilíře výzkumu, na kterých stojí pozitivní psychologie. K tomu se řadí zkoumání pozitivních emocí, studium pozitivních vlastností osobnosti a výzkum pozitivních institucí. Slezáčková (2012) uvádí jako hlavní témata pozitivní psychologie: altruismus, pokora, vděčnost, tolerance, lidské ctnosti nebo empatie. Jedním z nejaktuálnějších pojmů pozitivní psychologie je flourishing (doslovný překlad: rozkvět; v češtině lze použít ekvivalent: optimální prospívání), který je klíčovým předmětem vědeckého zkoumání, jež Diener et al. (1999) zapracovávají do svého konceptu subjektivní pohody. Podle Seligmana (2011) je flourishing komplexem pěti aspektů naplněného a šťastného života: pozitivní emocionalita, angažované zapojení se do aktivit, kvalitní mezilidské vztahy, prožívaná smysluplnost existence a pracovní/studijní úspěšnost. V angličtině autor používá akronymum PERMA (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaningfulness a Accomplishment).

1.2 Osobní pohoda – well-being

1.2.1 Vymezení pojmu well-being

Vymezení pojmu well-being je v současnosti i díky neutuchajícímu zájmu o něj, v různých oblastech, velmi náročné. Při pohledu do minulosti lze zjistit, že s prvními pokusy vysvětlit tento pojem se lze setkat již v antickém Řecku. Za všechny koncepty a definice, které v tomto období vznikly, je možné zmínit alespoň jeden, a to koncept „eudaimonia“. Významný filozof této doby, Aristoteles, v něm štěstí považuje za univerzální hodnotu a ve své definici ji popisuje jako „žít dobře a dělat dobře“. Na základě této jeho definice však nelze usoudit, zda se v případě štěstí jedná o pocit, přesvědčení, zkušenost nebo stav osoby (Michalos, 2008).

Od doby, ve které Aristoteles žil, pracoval a tvořil, uběhlo skutečně hodně času, a koncept osobní pohody se značně rozvinul. Zatímco, jak je vidět v případě Aristotelovy definice, v minulosti přetrvávala tendence používat štěstí jako synonymum pojmu well-being, dnes se

od toho pojetí spíše upouští. Pojem pohoda (well-being), jakož i pojem štěstí (happiness) se používají k popisu stavu, kdy je člověku dobře a daří se mu (Slezáčková, 2012). Mnozí autoři se však v současnosti již termínu štěstí spíše vyhýbají pro množství populárních významů, které v sobě nese, a dávají přednost well-beingu, který má mnohem specifitější význam. Štěstí je „věc“, ale osobní pohoda je konstruktem. Konstruktem sestávající z několika měřitelných elementů, z nichž každý přispívá k well-beingu, ale žádný ho nedefinuje (Seligman, 2011).

Zřejmě nejjednodušším a logickým krokem při vymezení pojmu well-being je pokusit se ho přeložit. Spojení slov „well“ a „being“ lze překládat jako „když je člověku dobře“ nebo „je mi dobře“ nebo „jsem v pohodě“ (Křivohlavý, 2015). Stejně tak je možné osobní pohodu definovat jako protiklad deprese, převahu pozitivních emocí nad negativními (Argyle, 1999). Osobní pohodu můžeme také vymežit jako výsledek racionálního a emocionálního zhodnocení vlastního života. Negativní afektivita, pozitivní afektivita a životní spokojenost zde vystupují jako nezávislé proměnné (Slezáčková, 2012). Také je možné říci, že well-being je jednoduše způsobem, kterým lidé hodnotí své životy. Tato definice je sice jednoduchá, je však v rozporu s komplexností a mnohotvárností charakteru tohoto konstruktu (Diener, Scollon & Lucas, 2003).

Na komplexnost upozorňuje i Seligman (2011). Well-being je podle něj možné přirovnat například k počasí. Jedná se o strukturu, která má své různorodé a měřitelné elementy. Není to unitární ukazatel, místo toho odráží široký soubor odlišných komponent, které vytvářejí komplexní obraz o osobní pohodě (Diener, Scollon & Lucas, 2003). V podobném duchu se termínu osobní pohoda věnují i Kebza & Šolcová (2003). Upozorňují, že well-being v sobě zahrnuje tělesnou, duševní, sociální a spirituální dimenzi. Osobní pohoda, podle těchto autorů, představuje dlouhotrvající přežitek, který není možné jednoznačně zařadit mezi nálady, afekty nebo osobnostní rysy, protože stojí na pomezí mezi těmito kategoriemi.

Složitost a nejednoznačnost jsou pravděpodobně důvodem, proč well-being nebývá v literatuře většinou definován explicitně. Častěji se setkáváme s jeho implicitní formou, která umožňuje autorům lépe zdůraznit určitou složku nebo komponent osobní pohody. Diener (2009) například pod pojmem osobní pohoda rozumí subjective well-being, čili subjektivní osobní pohodu. Používá implicitní formu a osobní pohodu vymezuje

prostřednictvím jejích tří charakteristických prvků. Subjektivní well-being je subjektivní, což znamená, že sídlí ve zkušenosti individua. Není to jen absence negativních faktorů, ale zahrnuje i přítomnost pozitivních složek. Subjektivní well-being zahrnuje globální hodnocení, nejenom posouzení jedné sféry našeho života.

Důležitost, jakou má osobní pohoda v dnešním světě, dokládá i skutečnost, že Světová zdravotnická organizace (Slezáčková, 2012) ji chápe jako významnou složku a ukazatel kvality života. Pojem pohoda používá při vymezení zdraví, když poukazuje na to, že „zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, a nikoliv pouze nepřítomnost nemoci nebo postižení“ (Dosedlová et al., 2016, s. 36). Osobní pohoda je tedy i významnou charakteristikou zdraví, což je často a poměrně široký způsob vnímání tohoto termínu (Kebza & Šolcová, 2003).

To, že osobní pohoda stojí v současnosti v centru zájmu pozitivní psychologie, dokládá i samotný Martin Seligman (2014). Tento významný americký psycholog byl v době vydání své knihy „Authentic happiness“ přesvědčen, že hlavní tématem pozitivní psychologie je štěstí. Své stanovisko však změnil ve prospěch well-beingu.

Vzhledem k tomu, že jasně a jednoznačně vymezit pojem osobní pohoda je velmi náročné, je zapotřebí se v této části diplomové práce věnovat vymezení osobní pohody z hlediska jejích jednotlivým komponentem a dimenzí. Takový způsob nahlížení na osobní pohodu je přehlednější a umožní také pochopit, jaké významné rozdíly v rámci tohoto fenoménu existují. Konkrétně se lze podívat na to, jak osobní pohodu pojímá Diener (1999), Seligman (2011) a Ryff (1995).

Komponenty osobní pohody podle Dienera

Diener et al. (1999) komponenty osobní pohody rozděluje do čtyř základních oblastí. V hierarchickém modelu, do kterého komponenty zařadil, se na nejvyšší úrovni nachází samotný pojem subjektivní well-being, který zde reprezentuje celkové hodnocení života člověka. Následně za ním jsou umístěny tyto čtyři komponenty: 1. Radostné/potěšující emoce (Pleasant Emotions), které představují frekvenci prožívání pozitivních nálad a emocí; zahrnuje například radost, spokojenost, štěstí, lásku, euforii, hrdost, náklonnost, extázi aj. 2. Neradostné emoce (Unpleasant Emotions) zahrnují prožívání negativních emocí a nálad;

patří sem smutek, hněv, stres, vina, ostuda, úzkost a strach, stres, depresi, závist apod.

3. Globální posouzení života (Global Life Judgement), do něhož se zařazuje životní spokojenost, naplnění, smysluplnost a úspěch. Jde o celkové hodnocení života. Obsahuje spokojenost se současným životem, spokojenost s minulostí, s budoucností či touhu změnit život. Je to odpověď na otázku: Jak jste spokojen se svým životem jako celkem?

4. Spokojenost v jednotlivých oblastech (Domain Satisfaction) představuje hodnocení různých významných oblastí života. Jde například o spokojenost s manželstvím, se zdravím, spokojenost v práci či ve volnočasové oblasti (Diener et al., 1999; Diener, 2009).

Uvedené čtyři komponenty je dále možné rozdělit na dvě hlavní složky: kognitivní a afektivní. Reflektivní posouzení a afektivní zkušenost tak představují dva hlavní způsoby, jak může být posuzován život člověka (Diener, 2009).

Afektivní složku vytvářejí radostné (Pleasant Emotions) a neradostné emoce (Unpleasant Emotions), reflektují zážitky, zkušenosti a životní události (Diener, Scollon & Lucas, 2003). Tato složka pojednává o frekvenci a intenzitě emocí (Hrdlička, Kuric & Blatný, 2006). Afektivní složka představuje, podle Dienera, Scollona & Lucase (2003) důležitou součást subjektivního well-beingu. Je obtížné představit si člověka, který pociťuje osobní pohodu, a přitom udává, že má vysokou úroveň negativních a nízkou úroveň pozitivních emocí. Přesto je nutné si uvědomit, že samotná afektivní složka subjektivního well-beingu není dostačující, pokud lidé poskytují celkové hodnocení svého života.

Druhou kognitivní složku osobní pohody tvoří komponenty globálního posouzení života (Global Life Judgements) a spokojenost v oblastech (Domain Satisfaction). Vyžadují kognitivní zpracování a zhodnocení svého života na škále, kde krajní body představují úplnou spokojenost, nebo nespokojenost člověka se svým životem (Diener et al., 1999).

Životní spokojenost zachycuje celkový well-being z perspektivy samotného respondenta. Lidé v tomto případě používají vlastní kritéria, která se interindividuálně liší (Diener, Scollon & Lucas, 2003). Právě životní spokojenost je nejčastěji využívanou při vyjádření osobní pohody, což je pravděpodobně zapříčiněné tím, že životní spokojenost má významově k osobní pohodě nejbliže (Hrdlička, Kuric & Blatný, 2006).

Diener, Scollon & Lucas (2003) svou koncepci aktuálně doplnili o pojem flourishing, který je možné chápat jako „prokvétání“, všestranné optimální prospívání osobnosti. Tento pojem se dotýká čtvrté oblasti, a to spokojenosti v důležitých oblastech života (Domain Satisfaction). Představuje míru spokojenosti se vztahy, pracovním výkonem, využitím volného času, jde o spokojenost sám se sebou. Všechny čtyři komponenty tohoto modelu spolu navzájem mírně korelují a konceptuálně souvisí. Pro dosažení komplexního obrazu o tom, jak jednotlivec hodnotí svůj život, je důležité posouzení všech základních komponentů (Diener, Scollon & Lucas, 2003).

Pro lepší pochopení tohoto relativně složitého pojetí osobní pohody na závěr uvedeme tzv. rovnici osobní pohody. Její autorkou je Alena Slezáčková (2012), která shrnula a zjednodušila vše, co jsme popsali v předcházejícím textu. Rovnice má tuto podobu: $SWB=PA-NA+LS+F$. Osobní pohoda (subjective well-being, tj. SWB) tedy zahrnuje převahu pozitivních emocí (PA – positive affect) a nižší poměr negativních emocí (NA – negative affect). Dále sem výše uvedená autorka řadí kognitivní (racionální) zhodnocení spokojenosti s životem (LS – life satisfaction). Poslední složkou je již zmiňovaný F – flourishing, který reprezentuje hodnocení spokojenosti v důležitých oblastech života.

Dimenze osobní pohody podle Carol Ryffové

Obdobně jako Ed Diener ve svém pojetí zdůrazňuje subjektivnost, jako prvek charakteristický pro osobní pohodu a pracuje s pojmem subjektivní well-being (subjective well-being), i Carol Ryffová zdůraznila svůj zájem o hlubší psychologické faktory podporující duševní zdraví a vytvořila koncept psychologické osobní pohody (psychological well-being) (Blatný et al., 2010). Carol Ryff argumentuje přitom faktem, že mnoho teoretiků popisovalo podobnými vlastnostmi pozitivní psychologické fungování. Body konvergence těchto teorií představují základ pro formulaci psychické osobní pohody (psychological well-being), kterou vytvořila Carol Ryffová (1989).

Podle Carol Ryffové (1989) má osobní pohoda (psychological well-being) těchto šest dimenzí: 1. Sebeříjetí (Self-Acceptance) – představuje časté kritérium well-beingu, základní charakteristika duševního zdraví, zahrnuje přijetí sebe sama a své minulosti, jako základ pro normální psychické fungování. 2. Pozitivní vztahy s ostatními (Positive Relations with Others) – dimenze zdůrazňuje význam srdečných vztahů založených na důvěře,

schopnost milovat, jako základ psychického fungování. 3. Autonomie (Autonomy) – sebeurčení, nezávislost, regulace vlastního chování na základě svého „vnitřního“ člověka má vnitřní těžiště hodnocení, hodnotí sám sebe svými osobními normami, bez ohledu na konvence a zvyky. 4. Zvládnání životního prostředí (Environmental Mastery) – aktivní účast, schopnost vybrat si, pozměnit nebo vytvořit prostřednictvím své fyzické nebo duševní činnosti vhodné podmínky. 5. Smysl života (Purpose in Life) – víra, pocit, že život má smysl, účel. Může jít o různé cíle, např. kreativní, produktivní či dosažení emoční integrace v pozdějším věku. 6. Osobnostní růst (Personal Growth) – optimální psychické fungování, vyžaduje rozvoj a expandování. Uvědomění si svého potenciálu a nekončícího růstu, konfrontace se stále novými výzvami a úkoly pro každé další vývojové období. Uvedených šest dimenzí nepředstavuje jen komponenty osobní pohody (psychological well-being), ale je možné je považovat i za její významné zdroje (Slezáčková, 2012).

Koncepce osobní pohody podle Martina Seligmana – PERMA model

Třetí koncepcí well-beingu, kterou v následující části představíme, bude koncepce, kterou vytvořil Martin Seligman. Jakožto čelní představitel pozitivní psychologie vydal v roce 2002 knihu s názvem „Authentic Happiness“ do češtiny překládané jako „Opravdové štěstí“. Tato kniha se v následujícím období stala celosvětovým knižním bestsellerem a byla mnohokrát citována. Po devíti letech Seligman vydal další knihu s názvem Flourish (Vzkvétání), v ní otevřeně přiznal, že koncept autentického (opravdového) štěstí považuje za překonaný, odklání se od problematického pojmu „štěstí“ a vrací se k širšímu pojmu osobní pohoda (well-being) (Slezáčková, 2012).

Seligman (2014) dnes považuje well-being za konstrukt, který má několik různorodých, samostatně měřitelných elementů. Takovým pojetím se snaží vzdálit od monistických definic osobní pohody, kterou reprezentuje např. Aristotelova definice (Seligman, 2014). Pro označení tohoto nově vzniklého konceptu osobní pohody se používá slovo PERMA, což představuje akronym složený z počátečních písmen pěti anglických slov, označujících jednotlivé elementy tohoto modelu. Jedná se o slova Positive Emotion (pozitivní emocionalita), Engagement (angažování, zaujetí), Positive Relationships (pozitivní mezilidské vztahy), Meaning (smysl) a Accomplishment (úspěšný výkon). PERMA podle Seligmana (2011) představuje teorii nenucené volby (původně Theory of Unforced Choice).

Existuje pět prvků nebo elementů, které si lidé podle tohoto pojetí volí svobodně s ohledem na jejich vlastní dobro. Jsou jimi: 1. Positive Emotion neboli pozitivní emoce představují základní prvek této teorie, zahrnují prožívání pozitivních emocí, jakými jsou potěšení, pohodlí, extáze, srdečnost (Seligman, 2011; Seligman, 2014). 2. Engagement – jde o jakési zapojení nebo naši angažovanost, kterou prožíváme při ponoření se do práce, volnočasových aktivit nebo při prožívání blízkých mezilidských vztahů (Slezáčková, 2012).

Seligman (2011) v případě obou těchto elementů upozorňuje, že jsou měřitelné pouze subjektivně. Často se také s nimi spojuje jev, kdy retrospektivně sice říkáme: „to bylo nádherné“, „to byla zábava“, tyto emoce nám však v průběhu situace chyběly. 3. Meaning znamená mít smysl, sloužit nebo plnit úkoly v zájmu něčeho vyššího. Tento element není jen subjektivním stavem. Umožňuje i nezaujaté, objektivní posouzení historie, logiky a koherence, které může být v rozporu se subjektivním zhodnocením. 4. Accomplishment představuje touhu po úspěchu, vítězství, mistrovství, výhře pro vlastní dobro. Lidé, kteří o něco v tomto smyslu usilují, jsou často pohlceni tím, co dělají, a cítí radost, jsou zanícení a prožívají pozitivní emoce. Důležité je, že tato komponenta zahrnuje pouze to, co se lidské bytosti rozhodnou udělat sami, bez nátlaku, pouze ve svém vlastním zájmu. 5. Positive Relationships tedy pozitivní vztahy jsou poslední, pátou komponentou. V jejich souvislosti autor uvádí velmi působivý příklad, když se Christophera Petersona ptali, co je pozitivní psychologie ve dvou slovech. Jeden ze zakladatelů pozitivní psychologie odpověděl: „ostatní lidé“. Lidé jsou nejlepším lékem na životní pády, zatímco osamocenenost je za ně většinou zodpovědná. Tento element v sobě zahrnuje zjištění, že dělat laskavosti jiným lidem je nejspolehlivějším způsobem, jak chvilkově zvýšit svou osobní pohodu (Seligman, 2011).

Na závěr této části ještě uvedeme tři základní vlastnosti, které, jak uvádí Seligman (2014), má každý z výše uvedených elementů PERMA modelu. Jsou to: přispívají k well-beingu, jsou hodnotné sami o sobě, lidé se jich snaží dosáhnout bez ohledu na ostatní elementy, jsou definovány a měřeny nezávisle na jiných elementech (exkluzivita).

1.2.2 Zkoumání osobní pohody z pedagogického hlediska

Well-being lze vnímat v objektivním a subjektivním smyslu, objektivní indikátory well-beingu zahrnují fyzické zdraví dětí a jejich dosažené vzdělání, zatímco subjektivní indikátory reprezentují spokojenost dětí se svým životem, zážitky pozitivních a negativních

mezilidských vztahů a jejich prosperitu. Posun k subjektivním konceptualizacím dětského well-beingu nastal v roce 2007, kdy se díky UNICEF rozšířily nástroje měření well-beingu, které zahrnují subjektivní indikátory získané přímým dotazem dětí na jejich zkušenosti. Do té doby byl well-being dětí chápán z pohledu objektivních indikátorů, kdy úroveň jejich well-beingu byla posuzována rodiči, kteří uváděli chování dítěte, dosažené úspěchy a kariérními aspiracemi (Clarke, 2020).

Clarková (2020) well-being charakterizuje jako multidimenzionální a komplexní konstrukt, a zdůrazňuje důležitost porozumění, z čeho well-being dítěte sestává, včetně nezbytnosti jednotné definice a terminologie well-beingu, jakož i kvalitní nástroje jeho měření.

1.2.3 Faktory ovlivňující osobní pohodu

Wilson (1967) dospěl k závěru, že šťastní lidé jsou mladí, zdraví, vzdělaní, dobře placení, religiózně založení, žijící v manželství, s vysokou pracovní morálkou, ve stejném zastoupení u obou pohlaví. V následující části práce se blíže podíváme na vybrané demografické a biologické proměnné. Pokusíme se objasnit, jaký je ve skutečnosti jejich vztah k osobní pohodě.

V této souvislosti Helliwell & Putnam (2004) uvádějí, že mezi nejdůležitější prediktory patří genetická predispozice, která může ovlivnit well-being negativně i pozitivně (Kendler et al., 2011), a pozitivně ovlivňující osobnostní faktory, jako jsou optimismus (Posadzki et al., 2010) a sebeúcta (Neff, 2011).

Fyzické zdraví a sociální faktory se, kromě daných proměnných, také prokázaly jako silné determinanty subjektivního well-beingu člověka. Mezi sociální faktory na úrovni jednotlivce, které pozitivně ovlivňují subjektivní well-being, patří manželství (Soulsby & Bennett, 2015), což se potvrdilo u heterosexuálních i homosexuálních manželství (Ducharme & Kollar, 2012), ačkoli ve studii Chapmana & Guvena (2016) se pozitivní vliv manželství neprokázal. Rovněž se ve více výzkumech potvrdil význam vyššího vzdělání (Robinson et al., 2021; Vanderbruggen et al., 2020), spolu se zaměstnaností (Wood et al., 2019; Dunstan, Falconer & Price, 2017), religiozitou a spiritualitou (Lee, 2007; Park et al., 2018) jako významný faktor pozitivně ovlivňující well-being jednotlivce. Well-being také pozitivně ovlivňuje nižší věk jednotlivce. Na druhé straně, výzkumy Robinsona et al. (2021) a Vanderbrugena et al., (2020) poukazují na horší duševní zdraví spojené s nižším věkem.

Z uvedených zdrojů se prokázalo, že celkový well-being je nesmírně významný v životě jednotlivce, činí ho příjemnějším a prožívání jednotlivce je díky všem jeho aspektům pozitivnější. Zároveň je však také třeba, již s ohledem na proběhlou pandemii COVID-19, se blíže zaměřit na fyzický zdravotní stav jednotlivců, je třeba se také zabývat duševním zdravím jednotlivců.

Pohlaví

Příslušnost k pohlaví představuje základní demografickou charakteristiku a také faktor, který byl ve vztahu k osobní pohodě mnohonásobně výzkumně prověřován. Poukazuje na něj např. i Blatný et al. (2009).

Výsledky těchto výzkumů poskytují různorodé závěry. Např. Wood, Rhodes & Whealan (1989) ve své práci potvrzují, že mezi muži a ženami jsou v oblasti osobní pohody významné rozdíly. Osobní pohoda zahrnovala v případě tohoto výzkumu čtyři oblasti: štěstí, životní spokojenost, pozitivní afektivitu a heterogenní kategorii označovanou jako celkové hodnocení. Ženy dosáhly vyššího skóre v oblasti štěstí, životní spokojenosti a v oblasti pozitivní afektivity, kde byly ale výsledky nesignifikantní. Naopak ve čtvrté oblasti, tedy v oblasti celkového hodnocení, dosáhli vyššího skóre muži.

Stejně tak v rámci modelu Carol Ryffové byly prokázány signifikantní rozdíly mezi muži a ženami, konkrétně v dimenzi pozitivní vztahy s ostatními. V této dimenzi ženy skórovaly výše než muži (Ryff & Keys, 1995). Částečně protichůdná zjištění uvádějí autoři studie z českého prostředí. Ve studii Šolcové & Kebzy (2005) nebyla zjištěna determinace osobní pohody pohlavím.

Obecně lze shrnout poznatky z této oblasti následovně: ženy prožívají častěji extrémní emoce, a to jak pozitivní, tak negativní. Platí také, že často uvádějí extrémně vysoké hodnoty osobní pohody. V oblasti extrémně nízkých hodnot osobní pohody nicméně rozdíly mezi pohlavími nebyly prokázány (Wood, Rhodes & Whealan, 1989).

V kontextu vnímání pozitivního subjektivního well-beingu však nebyly zjištěny žádné významné genderové rozdíly (Helliwell & Putnam, 2004). Ani ve školním well-beingu nebyly ve výzkumu, který provedli Løhre, Moksnes & Lillefjell (2014), zjištěny žádné významné genderové rozdíly. Nicméně, u dívek bylo pravděpodobnější, že budou ve škole

pociťovat osamělost, a u chlapců je pravděpodobnější, že pomoc učitelů jim výrazně zvýší školní well-being (Løhre, Moksnes & Lillefjell, 2014).

Peníze

Žijeme v době, která je často označována jako materiální, konzumní. Také ale žijeme v době, která je charakteristická opětovným zájmem o témata, jako je štěstí, radost a osobní pohoda. Jak tyto dvě oblasti spolu souvisejí, zda být bohatý, znamená být i šťastný, ozřejmíme v následujících řádcích.

Obecně lze říci, že v oblasti osobní pohody a peněz existují dvě protichůdná stanoviska. Jedno představuje názor, že bohatí lidé jsou šťastnější, druhé říká, že „za peníze si štěstí nekoupíme.“ Myers (2000) uvedl, že příslušníci bohatých národů jsou šťastnější a dosahují větší osobní pohodu než příslušníci chudých národů. Diener et al. (1999) však v této souvislosti upozorňuje, že silná pozitivní korelace, která byla v tomto případě zjištěna, se nemůže připsat výhradně finanční situaci. Je třeba brát v úvahu i fakt, že bohaté země mají i další atributy, které nepřímo zvyšují osobní pohodu.

V neprospěch pozitivního vztahu mezi osobní pohodou a financemi hovoří také následující zjištění. V zemích, kde dosahuje hrubý národní produkt více než 8,000 na osobu, korelace mezi osobní pohodou a bohatstvím mizí (Myers, 2000). Znamená to tedy, že bohatství ovlivňuje osobní pohodu jen po určitou úroveň. Jakmile dojde k jejímu překročení, přestane finanční situace ovlivňovat osobní pohodu a tato proměnná ztratí svůj význam. Myers (2000) dále v této souvislosti uvádí zajímavý paradox. Podíl lidí, kteří se označili jako „velmi šťastní“, se od roku 1957 do roku 1998 snížil z 35 % na 33 %. Zároveň se uvádí, že průměrný příjem se zvýšil z 2 000 dolarů na 20 000 dolarů.

Vzdělání

Michalos (2008) konstatuje, že vliv vzdělání na osobní pohodu nevychází z důkazů, ale z víry. Tuto domněnku považuje za příklad kolosálního selhání lidského faktoru. Svůj názor přitom vyvozuje z hodnocení 90 amerických studií. Vzdělání má, podle tohoto autora, malý nebo vůbec žádný vliv na osobní pohodu.

Zcela odlišné závěry nabízí výzkum Kállaye & Vonase (2011). Autoři dospěli ke zjištění, že vzdělání, jehož součástí je přístup k informacím, přispívá k vyšší úrovni osobní pohody.

V podobném duchu pokračuje i Ryff & Keys (1995). Podle jejich zjištění jsou nejvíce ovlivněny vzděláním dvě dimenze osobní pohody, a to sebeakceptování a osobní růst.

Celkově však lze říci, že vzdělání tvoří jen 1-3 % rozptylu osobní pohody (Witter et al., 1984). Osobní pohodu zvyšuje vzdělání jen zprostředkovaně přes zlepšení ekonomické situace osoby. Lidé s lepším vzděláním vydělávají více, a proto pocítují větší osobní pohodu (Layard, 2005 in Michalos, 2008).

Sociální vztahy a sítě, manželství, osamělost

Dosavadní psychologické studie ukázaly, že sociální charakteristiky našeho života představují významný vliv osobní pohody. Negativně mohou pocit osobní pohody ovlivnit především osamělost, pocit opuštěnosti, nezám, pomluvy, nenávisť a nepřátelství (Křivohlavý, 2006).

Sociální oporu můžeme definovat jako vztahovou oporu, kterou člověk nachází v prostředí, kde žije (Hartl & Hartlová, 2015). Za nejvýznamnější formu sociální opory je považován partnerský vztah. Výzkum v Evropě a USA ukázal, že lidé v manželství jsou šťastnější než ostatní. 57 % z těch, kteří označili své manželství jako „velmi šťastné,“ označili i svůj život celkově za „velmi šťastný.“ Pro 3 ze 4 Američanů je jejich manžel nebo manželka současně i jejich nejlepším přítelem a stejnou osobu by si vzali znovu (Myers, 2000). Manželství může přinést ekonomické i sociální, výhody. Je primárním zdrojem sociální opory a intimity (Diener et al., 1999).

Vztah mezi osobní pohodou a manželstvím je, zdá se, oboustranný. Manželství přispívá k osobní pohodě a štěstí zvyšuje pravděpodobnost manželství. Tuto domněnku podporují závěry Gottmana & Levensona (1986) kteří zjistili, že šťastní lidé mají lepší šanci oženit se nebo se vdát. Manželský vztah pak následně přináší další benefity, které mohou osobní pohodu ještě zvýšit.

To, nakolik manželství přinese tyto benefity, závisí i na společnosti, ve které lidé žijí. Pavot, Diener & Suh (1998) na základě své studie ve 40 zemích zjistili, že vztah mezi manželským statutem a subjektivní osobní pohodou je ovlivněn kulturními charakteristikami. Partneři žijící mimo manželství v individualistických kulturách byli šťastnější než lidé žijící v manželství nebo ti, kteří jsou svobodní. Naopak lidé žijící s partnerem, ale ne v manželství

v kolektivistických zemích, hlásili nižší životní spokojenost a více negativních emocí než lidé v manželství a žijící jako svobodní. Uvedené rozdíly mezi kolektivistickými a individualistickými zeměmi lze vysvětlit tím, že kolektivistické země jsou více tradiční a obecně méně akceptují soužití mimo manželský svazek.

Zvýšené riziko pocitu osamělosti u žen potvrdily Li & Wang (2020) ve svém výzkumu. Také uvádějí, že u žen je vyšší pravděpodobnost vzniku duševních poruch (Li & Wang, 2020). Ke stejným zjištěním dospěl i Piko (2006) ve své studii adolescentů.

Dalším důležitým aspektem sociálních faktorů jsou podle Helliwella & Putnama (2004) sociální sítě. Mají skutečnou hodnotu a ovlivňují jednotlivce v nich, i v jejich okolí. Tyto sociální sítě mohou být tvořeny vazbami mezi rodinou, přáteli, sousedy, na pracovišti, v kostele, v občanských sdruženích a dokonce v internetových virtuálních komunitách. Dále výše uvedení autoři uvádějí, že u lidí, kteří mají blízké přátele, důvěrníky a podporující kolegy, je méně pravděpodobné, že budou pociťovat smutek, samotu, nízkou sebeúctu a problémy se spánkem a stravováním. Subjektivní well-being může být tedy dobře určen kvalitou a šířkou sociálních kontaktů jednotlivců (Helliwell & Putnam, 2004). Toto zjištění podporuje studie Siedleckiho et al. (2014), ve které se uvádí, že sociální sítě, zahrnující například rodinu a přátele, a sociální podpora mají významný pozitivní vliv na životní spokojenost a well-being jednotlivce. Pozitivní vliv sociálních vztahů na well-being se potvrdil také ve studii Antonucciové, Ajrouchové & Birdittové (2014).

Právě uvedené skutečnosti jsou ve shodě s poznatky modelu PERMA dle Seligmana (2011). Jedním ze stavebních kamenů tohoto modelu jsou pozitivní vztahy, které jsou pro šťastný a pozitivní život člověka zcela určující. To také dokládají autoři výše uvedených studií. Pokud člověk zažívá pozitivní emoce a pozitivní vztahy, odrazí se to také na jeho osobní pohodě a duševním zdraví.

Práce a zaměstnání

Metastudie, která analyzovala 34 výzkumů ze 70. a 80. let minulého století, zjistila, že korelace mezi životní a pracovní spokojeností je $r = 0.44$. Jedná se tedy o středně silný vztah (Tait, Padgett & Baldwin, 1989). Mezi zaměstnáním a osobní pohodou byla výzkumem

zjištěna pozitivní korelace i v rámci výzkumu, který provedli Iverson & Maguire (2000). Spokojenost se zaměstnáním má tedy pozitivní a přímý dopad na osobní pohodu.

Vztah mezi životní spokojeností a spokojeností se zaměstnáním lze charakterizovat jako reciproční. Platí však, že vliv spokojenosti v práci na osobní pohodu je signifikantně větší než vliv životní spokojenosti na spokojenost se zaměstnáním. Podle výsledků výzkumu zaměstnání zvyšuje osobní pohodu jen za jistých předpokladů: pracovní místo musí být stabilní, práce nabízí pestrost, zaměstnanec má vyhlídky na kariérní růst, vedení a odbory pracují v rámci kooperativních vztahů a zaměstnanci mají malou odpovědnost (Iverson & Maguire, 2000).

Na vztah mezi osobní pohodou a spokojeností se zaměstnáním se můžeme dívat z více hledisek. První koncept, který lze uplatnit, se nazývá „kompenzace“ a odkazuje na fakt, že je-li někdo nešťastný v práci, snaží se to kompenzovat aktivitami doma. Druhý koncept se zakládá na tvrzení, že člověk je schopen tyto dvě oblasti od sebe oddělit tak, že jsou na sobě nezávislé. Tento koncept se nazývá „segmentace“ (Parlow, 2010).

Víra

Karl Heinrich Marx označoval náboženství jako „opium mas.“ Náboženství tvoří, podle zjištění, 2-3 % variability osobní pohody (Ellison, 1991). V otázce vlivu víry na osobní pohodu je vhodné rozlišovat mezi náboženstvím a spiritualitou.

V rámci výzkumu se ukazuje jako důležitá spiritualita, kterou chápeme jako osobní zkušenost transcendence. Náboženství bez tohoto spirituálního prvku můžeme nazvat prázdným náboženstvím, které nepřináší žádné příznivé benefity k osobní pohodě. Formálně strukturované náboženství, předepsané rituály, které se neuskutečňují na základě subjektivního hledání nebo vlastní zkušenosti, mají pro jednotlivce mnohem menší přínos. Spiritualita tedy představuje mediační proměnnou mezi náboženskou aktivitou a osobní pohodou (Ivtzan et al., 2011).

Lidé, kteří chodí do kostela s jistou pravidelností, hlásí vyšší osobní pohodu, také jsou více optimističtější a méně pociťují stres, úzkost, hostilitu či psychosomatické problémy. Autoři tohoto výzkumu také zjistili, že ti, kteří se shodli na tvrzení, že „smrt má smysl pouze v případě, že je Bůh“, jsou šťastnější a méně stresovaní než ostatní. Celkově lze shrnout, že

osobní pohoda, jako součást emocionálního zdraví, byla větší u religiózních lidí než u nereligiózních. V rámci tohoto výzkumu religióznost zahrnovala návštěvy kostela a také komfort a sílu, kterou přináší náboženství nebo religióznost obecně (Davidsdottir & Jonsdottir, 2013).

Osobní pohoda studentů a pandemie COVID-19

Studenti představovali během pandemie COVID-19 rizikovou skupinou, pokud jde o negativní vliv na jejich subjektivní well-being. Například autoři McDonell & Semkowska (2020) ve svém výzkumu zjistili, že vysokoškolští studenti mají již za běžných okolností vyšší úroveň deprese než zbytek populace.

Osobní pohodu mladých lidí zvyšují pozitivní zkušenosti s vrstevníky a důležitými dospělými (Keyes, 2005). Může být tedy negativně ovlivněna touto situací, protože během ní studenti nenavštěvují osobně univerzitu, která jim podle Capone et al. (2020) pomáhá naplňovat potřebu sounáležitosti, vztahů s kolegy a přijetí. Univerzity také ovlivňují mentální well-being studentů prostřednictvím pravidel a praktik, které přijímají, hodnot, které vyjadřují, a možností, které studentům nabízejí v rámci prostor a událostí (Capone et al., 2020). Dané ukazatele mentálního well-beingu studentů mají velký význam, protože pomáhají předpovídat dlouhodobý růst nebo pokles rozvoje akademických dovedností studentů a školní docházku (Suldo, Thalji & Ferron, 2011).

Dalším faktorem, který ovlivňuje mentální well-being studentů, jsou sociální média. Jednou z jejich domén je poskytování množství informací, které lidé, zejména během pandemie COVID-19, často vyhledávají. Capone et al. (2020) uvádí, že když lidé nabudou kompletního vědomí o charakteristikách a důsledcích krizové situace, a zaujmou lépe zodpovědné postavení ve svém chování a řízení rizika, dosáhnou lepšího a pozitivnějšího přístupu k dané situaci. Tento způsob nabytí informací prostřednictvím internetu a sociálních médií během pandemie nejčastěji využívají mladí lidé (Hoda, 2016). Sociální média umožňují komunikovat a zůstat v kontaktu s ostatními lidmi (Capone et al., 2020). V situaci pandemie COVID-19 a sociálního odstupu umožňují také plnění školních povinností.

Capone et al. (2020) také uvádí, že školní povinnosti a vše, co patří k absolvování studia, dokáže vyvolávat stres u studentů i mimo pandemickou situaci. Faktory jako pracovní

přetížení, skupinové projekty, konkurenceschopnost, nedostatek technologických zdrojů, nedostatek dohledu nebo nepřiměřená organizace času dokáží vyvolat chronický stres. Sebeúčinnost je však významnou komponentou schopnosti jednotlivce jednat úspěšně, a který by mohl spolu s pocitem sounáležitosti zvýšit well-being lidí ve školním kontextu (Capone et al., 2020).

Vysokoškoláci kromě samotného ohrožení koronavirem čelili v této době pandemie i jiným přidruženým výzvám, které mají negativní dopad na jejich mentální zdraví. Podle Capone et al. (2020) mohou studenti obecně pociťovat tlak a stres během plnění všech studijních povinností, ale zavíráním škol a přechodem na distanční výuku se tyto pocity mohly zintenzivnit. Následná sociální izolace u nich mohla dále zvyšovat pocit osamělosti, který může mít nepříznivé důsledky na jejich celkové zdraví, přičemž se prokázalo, že ženy pociťovaly osamělost a psychologické potíže ve vyšší míře než muži (Li & Wang, 2020). Na základě těchto poznatků očekáváme v naší studii nižší úroveň osobní pohody u žen než u mužů.

Následná snížená úroveň well-beingu a negativní dopad na duševní zdraví populace mohou mít souvislost s prováděním rizikového chování, které dále poškozuje celkové zdraví jednotlivců. Mezi takové chování patří zejména kouření tabákových výrobků, užívání omamných látek a alkoholu. Kouření cigaret je ve více výzkumech spojované s negativním psychickým stavem, jako je stres, nuda, osamělost a problémy, a tedy s depresí a úzkostí (Klemperer et al., 2020; Vanderbruggen et al., 2020). Zároveň bylo častěji u mužů (Lê Cook et al., 2014). Snížený subjektivní well-being a životní spokojenost jsou také spojovány s užíváním návykových látek (Balaguer, Duda & Castillo, 2017), přičemž užívání návykových látek je častější u mužů (Wong, Brower & Zucker, 2009). Na druhé straně, užívání alkoholu vzrostlo ve vyšší míře u žen než u mužů (Pollard, Tucker & Green, 2020). Konzumace alkoholu patří také mezi hlavní rizikové faktory chování, které narušují zdraví jednotlivce. Souvisí také například se sníženou životní spokojeností (Balaguer, Duda & Castillo, 2017) a depresí (Pagoto et al., 2012).

Vedle zmíněných rizikových faktorů chování je i druh chování, který dokáže působit příznivě na mentální well-being a zdraví jednotlivce, a tím je provádění fyzické aktivity. Fyzická aktivita jako taková pozitivně přispívá ke všem komponentům well-beingu (Knox

& Muros, 2017) a může zároveň pomáhat studentům v rámci psychohygieny během jejich distanční i prezenční výuky (State Government of Victoria, 2020).

Také se prokázalo, že jakákoliv prováděná fyzická aktivita (např. cvičení doma, běh v přírodě aj.) dokázala zlepšovat náladu respondentů (Brand, Timme & Nosrat, 2020).

Přehled daných teoretických poznatků v problematice zdraví a duševního zdraví lidí, kterou se budeme zabývat i v našem výzkumu, potvrdil poznatky o tom, že věk, fyzická aktivita, rizikové chování a pohlaví jsou významnými faktory ovlivňujícími jednotlivce (Helliwell & Putnam, 2004; Stranges et al., 2014; Brand, Timme & Nosrat, 2020), a zároveň jen posílil potřebu výzkumu v této oblasti a jeho zjištění během pandemie COVID-19. Zejména kvůli skutečnosti, na kterou poukazuje Reardon (2015), a tedy, že během pandemií existuje počet lidí, jejichž duševní zdraví a osobní pohoda jsou zasaženy více než počet lidí postižených infekcí.

Zdraví a jeho vliv na mentální well-being

Celkové zdraví je ovlivněno genetickou predispozicí, prostředím, životním stylem lidí a dostupností zdravotních služeb. Z daných faktorů se na zdraví podílí v největší míře životní styl, a to až z 50 %. Celkový zdravotní stav má tedy nejužší vztah s naším vlastním chováním (Dosedlová et al., 2015). Podle metastudie Farhuda (2015) se však životní styl odráží na zdraví člověka v mnohem větší míře. Odkazuje např. na Světovou zdravotnickou organizaci, která uvádí, že životní styl se na zdraví podílí z 60 %. Podle dalších studií, na které Farhud (2015) odkazuje, obecně považují životní styl člověka jako významný prediktor determinující jak fyzický, tak psychický stav jedince.

Nicméně projevy v chování souvisejícím se zdravím se v čase mění. To však není ovlivněno a určeno pouze jedním určitým parametrem, ale takové projevy lidské aktivity reflektují také změny v módních trendech, normy chování ve společnosti, společenské hodnoty a rozmanitost přijatých politických opatření (Kuntsche & Ravens-Sieberer, 2015).

Určitý způsob chování v souvislosti se zdravím má tedy mnoho prediktorů, v důsledku kterých se mohou objevit negativní, rizikové faktory chování. Podle Strangese et al. (2014) jsou hlavními rizikovými faktory chování obezita, kouření, nadměrná konzumace alkoholu a špatné stravovací návyky, které se ve významné míře podílejí na nemocnosti a úmrtnosti,

a to na národní i globální úrovni (Lozano et al., 2012). Dané druhy rizikového chování jsou také spojovány s kvalitou života související se zdravím, duševními poruchami a psychiatrickými komorbiditami (Stranges et al., 2014).

Značné množství studií poukazuje na vztah kouření cigaret, tabáku a duševních poruch (např. Lassera et al., 2000; Lê Cook et al., 2014; Taylor et al., 2014). Podle Lassera et al. (2000) až 50 % tabáku kouří lidé s duševním onemocněním. Analýzy Lê Cooka et al. (2014) také zaznamenaly vztah duševních poruch a kouření tabáku. Pokles kouření, nebo rozhodnutí přestat kouřit, u osob s duševními chorobami byl výrazně menší než u osob bez duševních poruch. Nicméně, míra ukončení kouření byla vyšší u těch, kteří se léčili na svou duševní poruchu než u těch, kteří nebyli léčeni. Zároveň se zjistilo, že populaci lidí, kteří mají depresi nebo psychologický distres, tvoří zejména nezaměstnaní muži s nižším příjmem a vzděláním, přičemž všechny vyjmenované aspekty dané populace jsou rizikovými faktory pro kouření tabáku (Lê Cook et al., 2014).

Výzkumy tedy jednotně poukazují na to, že kouření je rizikovým faktorem v souvislosti s celkovým a mentálním zdravím. Tuto skutečnost podporují také zjištění studií, že odvykání kouření bylo spojeno se sníženou depresí, úzkostí, stresem, také se zlepšenou pozitivní náladou a kvalitou života, naproti tomu, když se v kouření pokračovalo (Taylor et al., 2014).

Mezi další rizikové chování, které je často asociováno s mentálními poruchami, patří obezita, užívání alkoholu a drog (Stranges et al., 2014). Daný vztah byl potvrzen výzkumem Pagota et al. (2012), ve kterém se prokázal vztah závislosti na návykových látek a alkoholu, deprese a posttraumatické stresové poruchy, které byly asociovány s vyšší pravděpodobností obezity. V dané souvislosti nebyly zjištěny genderové rozdíly (Pagoto et al., 2012).

Rozdíly z hlediska pohlaví byly zjištěny ve výzkumu Lo et al. (2013), ve kterém se ukázalo, že souvislost mezi nadužíváním alkoholu a duševními chorobami byla silnější u žen než u mužů (Lo et al., 2013). Samotné užívání alkoholu se však ukázalo nejen jako negativní faktor chování v souvislosti se zdravím. Epidemiologická data spojují pravidelnou mírnou konzumaci alkoholu s lepšími zdravotními výsledky, než jsou při abstinenci nebo nadměrném pití alkoholu (Maheswaran et al., 2013). Všechny dané rizikové faktory chování však v určité míře negativně ovlivňují celkové zdraví člověka a souvisí také s jeho osobní pohodou.

Stranges et al. (2014) uvádějí, že problémy s mentálním zdravím v dětství také determinují osvojení si nezdravého životního stylu v období dospívání. I tato skutečnost je jedním z důvodů, které přispívají ke zjištění, že pozitivní mentální zdraví, nebo mentální well-being je důležitým prediktorem celkového zdraví a dlouhověkosti (Stranges et al., 2014). Z toho vyplývá, že podpora mentálního well-beingu je významná z hlediska celkového zdraví.

Podpora duševního zdraví a well-beingu je však podle Strangese et al. (2014) důležitá také z ekonomického hlediska, protože duševní porucha umí být vysoce nákladná pro jednotlivce, ale také pro společnost, a nedostatek osobní pohody je základem mnoha fyzických onemocnění, nezdravých životních stylů a sociální nerovnosti ve zdraví (Stranges et al., 2014). Ekonomické výhody podpory osobní pohody jsou tedy významné a mají široký rozsah (Knapp, McDaid & Parsonage, 2011). To se odráží na tom, že mentální well-being zaujímá důležité místo v politice v oblasti duševního a veřejného zdraví, a je jedním z mezinárodních priorit i v Evropě (WHO, 2015).

Variabilita ve zdraví a optimální fungování v akademickém prostředí také souvisí se změnami nebo rozdíly v motivačních procesech (Balaguer, Duda & Castillo, 2017). Toto tvrzení podporují zjištění autorů Kuntsche & Ravens-Sieberera (2015), kteří uvádějí, že nápady, kreativita, motivace a energie mladých lidí pohnout věci vpřed jsou aspekty, které jsou úzce propojeny se zdravím a well-beingem. Zdraví a well-being mladých lidí jsou tedy tvořeny několika aspekty, které je ovlivňují, jako například jejich fyzická kondice, nadváha, zranění, fyzická aktivita, dobrý vztah s rodiči, také to, pokud nejsou šikanováni nebo stresováni záležitostmi souvisejícími se školou – k celkovému zdraví tedy přispívá hlavně stav bez výrazných psychických a fyzických potíží a celková spokojenost se životem (Kuntsche & Ravens-Sieberer, 2015).

Daná zjištění podporují analýzy Ottové-Jordan et al. (2015), které odhalily, že individuální faktory jako ženské pohlaví, zkušenost se šikanou, vnímaný tlak způsobený školou a kouření byly nejvíce asociovány se stížnostmi na zdraví, jejichž míra v průběhu zkoumaných let stoupala (Ottova-Jordan et al., 2015).

Ze zjištění, která uvádějí autoři Kuntsche & Ravens-Sieberer (2015), vyplývá, že fyzická aktivita je jedním z významných faktorů, které mohou pozitivně ovlivňovat fyzické i mentální zdraví jednotlivce. Daný vztah je však vzájemný. Autoři Knox & Muros (2017)

uvádějí, že psychický well-being může být obzvláště důležitý pro udržování motivace být aktivní. Také se zjistilo, že fyzický well-being má pozitivní efekt na sebevědomí. Je proto možné, že fyzicky aktivní mladí lidé mají pozitivní sebeobraz a představu svého těla jako zdravého jednoduše proto, že jsou aktivní (Knox & Muros, 2017). Je třeba zjišťovat a podporovat takové možnosti pozitivního a zdravého vnímání vlastního těla a osoby, protože studenti v období rané dospělosti, a zejména dívky, kladou velký význam a hodnotu fyzickému vzhledu, a u dívek je tedy zvýšené riziko celkového sníženého sebevědomí, v důsledku zabývání se fyzickým vzhledem (Lu et al., 2015). Také ženy, které jsou nespokojené se svým tělem, mají typicky nižší spokojenost se životem (Cox et al., 2010). Nesprávné hodnocení vlastního těla může případně vést k podvázce, která je významně asociována s nízkým mentálním well-beingem (Stranges et al., 2014). Proto je také podstatné, aby se fyzická aktivita neprováděla v nezdravé míře.

Samotná fyzická aktivita však celkově přináší významné benefity v oblasti mentálního zdraví, což dokazuje výzkum Knoxa & Murosa (2017), ve kterém fyzicky aktivní adolescenti odpověděli pozitivněji na všech pět komponent well-beingu, zahrnujících fyzický a psychický well-being, rodinné vztahy a autonomii, vztahy s vrstevníky, sociální a školní prostředí (Knox & Muros, 2017). Haugland, Wold & Torsheim (2003) také objevili zprostředkující efekt fyzické aktivity na problémy se zdravím a stresem spojeným se školou. Žáci, z nichž se časem také stávají vysokoškolští studenti, mající sklony k sedavějšímu chování a nižší fyzické aktivitě, se pravděpodobněji setkávali s danými problémy (Haugland, Wold & Torsheim, 2003). Zjištěný pozitivní efekt fyzické aktivity vyzdvihují také mezinárodní pokyny, podle kterých by měli studenti v období rané dospělosti provádět mírnou až náročnou fyzickou aktivitu alespoň 60 minut denně (WHO, 2015). Přesto velká část adolescentů podle průzkumu v roce 2015 nesplňovala doporučení pro každodenní aktivitu (Kuntsche & Ravens-Sieberer, 2015).

Jiným významným faktorem, který působí na well-being a se zdravím související chování mladých lidí, jsou rodiče (Kuntsche & Ravens-Sieberer, 2015). Rodiče mohou na chování související se zdravím studentů působit i negativně. Podle Tercyaka (2003) jsou rodiče, kteří kouří, jedním z faktorů, které podporují kouření u mladých lidí. K daným faktorům patří také deprese a vystavení se kamarádům, kteří kouří (Tercyak, 2003). Kouřit také začnou

spíše studenti v období rané dospělosti, kteří jsou méně úspěšní v regulaci svých emocí. Kouření tedy pro ně může být copingovou strategií zvládnání psychologických a somatických obtíží (Weinstein et al., 2008).

Pravděpodobnost každodenního kouření mladých lidí se zdvojnásobila u chlapců i dívek, kteří uváděli opakující se špatnou náladu a podrážděnost. Tato pravděpodobnost se také zvyšovala u adolescentů, kteří trpěli bolestmi hlavy, zad a žaludku (Botello-Harbaum et al., 2011). Také poruchy spánku patří mezi významné psychosomatické rizikové faktory pro užívání návykových látek obecně, přičemž se častěji objevují u chlapců (Wong, Brower & Zucker, 2009).

1.2.4 Vztahy a jejich role při budování well-beingu

Sociální vztahy jsou fundamentální pro život člověka (Butler & Kern, 2016). Lidé jsou sociální bytosti, které vyhledávají fyzický kontakt a citové vazby. Význam sociálních vztahů je také spojen s psychologickým zdravím. Nedostatek sociálních vazeb se považuje za hrozbu pro přežití lidstva. Vztahy jsou důležitým determinantem zdraví (Mertika et al., 2020).

Ryff & Keyes (1995) uvádějí, že lidé dosahují vysoké skóre v osobní pohodě, pokud uvádějí přítomnost vřelých a blízkých vztahů, důvěry, empatie, něhy, citové blízkosti a důvěrných mezilidských vztahů. Naopak člověk, který má málo blízkých a důvěřivých vztahů, má problém být otevřený, vřelý a neprojevuje zájem o druhé (Kim et al., 2012). Seligman (2014) definoval pozitivní vztahy jako autentické spojení s druhými.

Prožívání kladných vztahů s druhými lidmi je velmi důležitou součástí dobrého a plnohodnotného života. Schopnost milovat, mít někoho rád se považuje za ústřední složku duševního zdraví. Člověk, který vysoce skóruje, má pozitivní vztahy s druhými, ví, že může věřit druhým a oni mohou věřit jemu. Takový člověk se zajímá o ostatní lidi, je empatický a chápe, že ve vztahu s druhými musí také dávat a nejen brát. V opačném případě u člověka, který skóruje nízko, můžeme vidět, že se od okolí cítí izolován, je pro něj obtížné fungovat ve vztazích (Ryff, 1989).

1.3 Mladá dospělost v kontextu well-beingu a životní spokojenosti

Dospělost jedince z pohledu psychosociálního i biologického nelze jednoznačně stanovit věkovou kategorií, psychologové používají věková rozhraní. Vágnerová (2007) začleňuje vysokoškolského studenta do životní etapy mladé dospělosti. Tato vývojová etapa se nachází ve věkovém rozhraní od 20 do 40 let. Vývojová psychologové Langmeier a Krejčířová (2006) vymezují toto období od 20 do 25 až 30 let a nazývají jej ranou dospělostí. Mladý dospělý je připraven přijímat vývojové úkoly v oblasti profesní stability, založení rodiny, naplnění potřeby rodičovství apod. (Vágnerová, 2007).

Předpokladem pro naplnění pocitu životní smysluplnosti je důležitá osobní pohoda člověka. V této životní etapě jsou kladeny velké nároky na mladého člověka v otázce hledání správného směru v oblasti profese či v oblasti života. Všechny aspekty jsou propojeny a ovlivněny navzájem. Jedinec v tomto věku je schopen vytvářet si vlastní názor, rozhodovat se, plánovat a jednat a je tedy možné zkoumat jejich prožívání v kontextu otázky smyslu života (Vágnerová, 2007).

V této diplomové práci jsou objektem výzkumu vysokoškolští studenti pedagogické fakulty, jejichž studijní obor je připravuje na povolání, Úlehlem (2005) zařazené do kategorie pomáhajících profesí. Do této kategorie patří také lékaři, sociální pracovníci, dobrovolní pracovníci, členové charity a samozřejmě i psychoterapeuti či psychiatři. Pomáhající profese jsou skupinou různých povolání, ve kterých se jedná o bezprostřední práci s lidmi. Tyto profese znamenají mnohem více než běžné zaměstnání, jsou posláním a službou lidem (Jankovský, 2018). V tomto povolání se profesionál zaměřuje na problémy jiných a na poskytnutí co nejúčinnější pomoci. Každý jedinec, který si zvolí povolání zaměřené na pomáhající profesi, vnímá pomáhání jako smysl, poslání a k jeho naplnění hledá způsoby, jak podpořit zdraví, pohodu nebo prospěch druhého člověka nebo skupinu lidí (Úlehla, 2005).

1.4 Vliv vztahů vysokoškoláků na well-beingu, jejich životní spokojenost a akademickou úspěšnost

Výzkum osobní pohody byl často kritizován z důvodu orientace výlučně na hedonickou stránku spokojenosti. Z pohledu kritiků je osobní pohoda více než jen příjemné zážitky

z úspěchu, vlastního společenského postavení, splněných životních přání apod. Podle nich skutečné štěstí člověka spočívá v seberealizaci, v rozvoji jeho potenciálu, v naplňování nejen individuálních, ale i společenských, jinak řečeno lidských potřeb, např. jde o potřebu poznání či potřebu konat dobro (Blatný et al., 2010).

Šolcová & Kebza (2009) při zkoumání osobní pohody u českých vysokoškoláků zkoumají tento fenomén jako komplex zahrnující i fyzické zdraví. Podle Ryffové a Singera (2006) je osobní pohoda jednou ze salutoprotektivních charakteristik. Nejnovější studie potvrzují, že vztah zdraví a osobní pohody je vzájemný. Autoři zkoumali reprezentativní soubor české populace (N = 1321). Výzkum byl realizován v rámci mezinárodní studie zaměřené na porovnání osobní pohody vysokoškolských studentů, kterou iniciovala a řídila Cheng z University of Hong Kong. V České republice se výzkumu zúčastnilo 535 studentů z filozofické a pedagogické fakulty Univerzity Karlovy a z České zemědělské univerzity. Věk probandů byl 19-29 let (průměr 20,4; žen 63,6 % a mužů 36,4 %). Baterii dotazníků zkompletovala iniciátorka studie a tvořilo ji těchto osm dotazníků, např. Škála spokojenosti se životem, PANAS, Škála psychologické osobní pohody. Autoři této mezinárodní studie použili delší formu této škály, šlo o 42 položek v 6 dimenzích. Cronbachovy koeficienty alfa se ve studii pohybovaly od 0,81 (sebepřijetí) po 0,57 (osobnostní rozvoj). Zjištění studie potvrzují i výsledky jiných autorů, že šťastní lidé se vyznačují pozitivním vztahem k sobě samému, vysokou sebeúctou a sebepřijetím a přesvědčením, že mají velký podíl na jejich vlastním úspěchu. Dále výsledky potvrdily, tak jako i v jiných výzkumech, že osobní pohoda není determinována pohlavím a ani věkem. Autoři zdůrazňují fakt, že i když studie přinesla výsledky, ale zatím bez možnosti porovnat je s výsledky v rámci mezinárodního výzkumu.

Kromě korelátů psychologické pohody (dále jako PWB), které Ryffová zařadila jako dimenze, je důležité zmínit koreláty vykazující signifikantní vývojové tendence nebo vztah k některé z dimenzí. Jedná se především o demografické a biologické faktory. Někteří zkoumali vztah emocí, psychologických potřeb či osobnostních charakteristik k PWB, nebo životní situace, změny a jiné. Tato široká paleta zkoumaných faktorů svědčí o nesčetných možnostech, které dokáže zastřešit oblast well-beingu (Ryff & Singer, 2006). Jedním z hlavních faktorů je věk respondentů. Ryffová a Keyes (1995) potvrdili ve svém výzkumu předpoklad, že věkem se mění nejen úroveň PWB, ale změnou procházejí i jednotlivé

faktory. Výzkumu se zúčastnilo 1108 respondentů, ve věku 25-65 let. Výsledky potvrdily, že dimenze Smysl života a dimenze Osobnostní růst s věkem markantně klesaly. Další z dimenzí vykazovaly slabý vztah s věkem. Jedině dimenze Sebe přijetí vykazovala stabilní vývoj se slabou regresí ve středním věku. Rozdíly mezi muži a ženami byly zaznamenány jen v jediné z dimenzí, a to Pozitivní vztahy s druhými, kde ženy skórovaly výše než muži.

Předchozí výzkum Ryffové (1989) zkoumal také vztah věku a PWB, avšak respondentů bylo jen 321, což autorka nepokládala za dostatečně reprezentativní vzorek, a proto výzkum zopakovala ve spolupráci s Keyesem (Ryffová & Keyes, 1995). V dalším výzkumu vztahu mezi sociodemografickými charakteristikami, autoři potvrdili, že PWB prochází jistými vývojovými změnami s narůstajícím věkem (Ryff & Singer, 2006).

Card (2001) ve své práci uvádí syntézu dostupné literatury, týkající se vlivu vzdělání na úroveň psychické pohody. Dovzdělávání se v dospělosti je způsobem, jak si zvýšit příjem, který přináší vyšší sociální status a v návaznosti i duševní a fyzické zdraví.

Springer et al. (2011) se ve své longitudinální studii rovněž zabývali demografickými charakteristikami. Několik tisíc respondentů (autoři uvádějí přesné čísla 6 943 a 1 826 probandů) rozdělených do tří kategorií se během několika let zúčastnilo tohoto výzkumu. Ke zjišťování psychologické pohody byla použita Škála psychologické osobní pohody (Ryff & Keys, 1995). Výsledky jejich výzkumu potvrdily, že osobní růst a smysl života klesá s přibývajícím věkem a naopak kontrola prostředí stoupá, totéž se týká i pozitivních vztahů s druhými.

Gálová (2013) zjišťovala úroveň psychologického well-beingu u mladých lidí, kteří se věnují dobrovolnické činnosti, a srovnávala ho s úrovní u mladých dospělých, kteří tuto činnost nevykonávají. Jak uvádí Úlehla (2005), i dobrovolnictví patří k pomáhajícím profesím a také Slezáčková (2012) řadí charitativní a veřejně prospěšné organizace ke společenstvím, jejichž fungování můžeme označit jako pozitivní. Dobrovolnictví je podle Toitsa & Hewittsa (2001; in Gálová, 2013) obecně vymezené jako pomoc jiným lidem a skupinám lidí. Autoři svými zjištěními potvrdili vztah mezi dobrovolnictvím a aspekty PWB. Rovněž Cintulová (2010; in Gálová, 2013) potvrzuje výraznou propojenost dobrovolnictví se smyslem života, subjektivním well-beingem a kvalitou života. Gálová (2013), použila zkrácenou škálu PWB od C. Ryffové (Ryff & Keyes, 1995) a na základě

výzkumných zjištění potvrdila, že respondenti, kteří se věnují dobrovolnické činnosti, prožívají vyšší psychologický well-being, než ti, kteří ho nevykonávají. Tato tvrzení se vztahují i na jednotlivé dimenze škály PWB podle Ryffové. Také výzkumy Mellora et al. (2009) potvrdily na vzorku 1 289 Australanů, že dobrovolnictví přináší prožívání většího subjektivního well-beingu než u lidí, kteří se mu nevěnují.

Existence dvou základních přístupů k výzkumu osobní pohody nám nabízí otázku: „Jaký vztah je mezi konceptem psychologické (PWB) a subjektivní pohody (SWB)?“ Badatelé se shodují, že psychologická a subjektivní pohoda jsou odlišné, ale do jisté míry jsou příbuznými aspekty osobní pohody, o čem hovoří i výsledky výzkumu Hutové & Ryana (2010). Autoři zjistili, že lidé s vysokou úrovní eudaimonické a hedonické pohody dosáhli vyšší úrovně u více zkoumaných proměnných, které jsou propojeny s osobní pohodou.

Waterman (1993) svým výzkumem zjistil, že oba aspekty jedinci přežívají pozitivně ve formě afektivní-kognitivního stavu. Rovněž Ryffová & Keys (1995) uvádějí, že vztah subjektivní a psychologické pohody platí jen do jisté míry, jejich revize struktury PWB potvrdila silný vztah k subjektivní pohodě jen ve dvou dimenzích: sebezřetiví a zvládnání prostředí. U dalších dimenzí PWB nebyl zjištěn v této studii žádný vztah k SWB. Oba koncepty jsou do jisté míry na sobě závislými konstrukty (Keyes, 2002).

Prozkoumat příbuznost těchto dvou konstrukty si vzali za cíl i Blatný et al. (2009). Výzkumný vzorek tvořilo 2 317 probandů, vysokoškolských studentů. Autoři se snažili teoretickou odlišnost konceptů PWB a SWB empiricky podložit. Zkoumali diskriminační validitu přes analýzu vztahů konstruktů k jiným psychologickým proměnným, např. Self, Identita, Osobnost a jiné. Výsledky potvrdily souvislost mezi PWB a SWB, ale zároveň i odlišnost. Koncept PWB je založený ve větší míře na psychologických proměnných, vyjadřuje podstatu osobní pohody, která se dotýká smyslu života a SWB reflektuje stránku spokojenosti, štěstí a je ovlivňována životními událostmi.

2 Metodika kvantitativního šetření

V této části diplomové práce se zabýváme cílem našeho průzkumu, průzkumnými otázkami a hypotézami, průzkumným vzorkem použitým v tomto průzkumu, dále popisujeme metody sběru a analýzy dat, na což navážeme ve třetí kapitole prezentací a interpretací dosažených výsledků, které byly kolektivizovány v rámci Programu na podporu strategického řízení vysokých škol – Well-being vysokoškolských studentů (Kočí et al., 2023, in press; Kočí, 2023, in press)

2.1 Cíle průzkumu, průzkumné otázky a hypotézy

Primárním cílem průzkumu v této diplomové práci je zjistit, do jaké míry jsou studenti převážně třetího ročníku různých pedagogických oborů na Pedagogické fakultě Karlovy univerzity v Praze spokojeni se svým životem a jaké existují vztahy mezi jednotlivými stavebními kameny subjektivního well-beingu oslovených studentů.

Rozhodli jsme se obohatit výzkum o nové poznatky v oblasti životní spokojenosti a duševní pohody, které jsou základem zdravého a prosperujícího života jedince, jenž bude vykonávat po absolvování vysokoškolského studia učitelské povolání.

Z cíle průzkumu vyplývají následující průzkumné otázky:

- **VO1:** Jaká je životní spokojenost u vysokoškolských studentů různých pedagogických oborů?
- **VO2:** Jaká je úroveň osobní pohody u vysokoškolských studentů různých pedagogických oborů celkově a v jednotlivých dimenzích podle modelu 9 oblastí well-beingu (tj. modelu PERMA+4 rozšířeného o oblasti fyzické zdraví, mindset, prostředí a ekonomické zabezpečení)?
- **VO3:** Jaká existuje souvislost mezi životní spokojeností/osobní pohodou a sebevědomím (self-efficacy) vysokoškoláků pedagogických oborů?
- **VO4:** Jaká existuje souvislost mezi životní spokojeností/osobní pohodou a fyzickou aktivitou vysokoškoláků pedagogických oborů?

Vzhledem ke specifičnosti tohoto studijního oboru zaměřeného na pomáhající profesi, humanistické přístupy, postupy a aplikaci pozitivní psychologie ve studiu a práci učitele ve

společenské praxi spočívající ve vysoké motivaci, aktivizaci, zaangažovanosti studentů jsme naše předpoklady ve spojitosti s prezentovanými průzkumy formulovali následovně:

- **H1:** Předpokládáme, že studenti pedagogických oborů jsou vysoce spokojeni se svým životem.
- **H2:** Předpokládáme, že studenti pedagogických oborů mají vysokou úroveň osobní pohody.
- **H3:** Předpokládáme, že vyšší životní spokojenost/osobní pohoda studentů pedagogických oborů je spojena s jejich vyšším sebevědomím (self-efficacy).
- **H4:** Předpokládáme, že studenti pedagogických oborů jsou během pandemie COVID-19 spokojeni se svou fyzickou aktivitou, což má vliv na jejich well-being.

2.2 Deskripce souboru respondentů

Práce je zaměřena na vysokoškolské studenty různých pedagogických oborů, na prožívání jejich životní spokojenosti, na jejich osobní pohodu a jednotlivé stavební kameny jejich subjektivního well-beingu. Výzkumný soubor tvořili studenti převážně 3. ročníku pedagogické fakulty Karlovy Univerzity v Praze. Jednalo se o studenty výhradně bakalářského studia, prezenční formy, kteří začali na škole studovat v akademickém roce 2020/21 (tedy v době pandemie COVID-19). Celkem bylo osloveno 610 respondentů, přičemž zpět se vrátilo 95 správně a úplně vyplněných dotazníků. Celkový počet respondentů proto činil 95.

Pohlaví

Průzkumný soubor byl smíšený, skládá se z celkem 79 žen (83,2 %) a 16 mužů (16,8 %), jak je doloženo v tabulce 1.

Tabulka 1: Pohlaví respondentů

	Absolutní četnost	Relativní četnost	Kumulativní četnost
Žena	79	83,16	83,16
Muž	16	16,84	100,00
Celkem	95	100,00	

Zdroj: vlastní zpracování

Věk

S ohledem na skutečnost, že byli osloveni respondenti, resp. vysokoškolští studenti třetího ročníku, byl rozptyl věku poměrně nízký. Studentům bylo mezi 20-29 lety, přičemž nejvíce z nich bylo 22-24 let. Tabulka 2 proto předkládá počet studentů v pěti kategoriích věku, a to 20-21 let, 22-23 let, 24-25 let, 26-27 let a 28-29 let. Na základě deskriptivních statistik jsme zjistili, že průměrný věk oslovených respondentů činí 22,2 let, přičemž nejčastěji se v souboru nacházejí jedinci ve věku 21 let. Naopak nejméně je respondentů ve věku 20 let ($N = 1$) a ve věku 29 let ($N = 2$). Naopak ve věku od 21 do 23 let je v souboru nejvíce dotázaných, celkem se jednalo o 83 respondentů (87,4 %), což je více než tři čtvrtiny oslovených.

Tabulka 2: Věk respondentů

Kategorie věku	Absolutní četnost	Relativní četnost	Kumulativní četnost
20-21 let	37	38,95	38,95
22-23 let	47	49,47	88,42
24-25 let	3	3,16	91,58
26-27 let	5	5,26	96,84
28-29 let	3	3,16	100,00
Celkem	95	100,00	
Průměr věku	22,24 let		
Medián	22 let		
Modus	21 let		
Směrodatná odchylka	1,80 let		
Rozptyl	3,23 let		

Zdroj: vlastní zpracování

Ročník a obor studia

Jak jsme již výše zmínili, pro tento průzkum (Kočí et al., 2023) byli osloveni hlavně studenti 3. ročníku různých pedagogických oborů. Při bližším zjištění se ukázalo, že v souboru 95 respondentů se však nacházelo 5 studentů 2. ročníku (5,3 %), 1 student 3. ročníku, který si poslední rok prodlužuje (1,1 %), přičemž však většina aktuálně studuje ve 3. ročníku ($N = 89$, tj. 93,7 %), jak je prezentováno v tabulce 3.

Tabulka 3: Studovaný ročník respondenty

	Absolutní četnost	Relativní četnost	Kumulativní četnost
2. ročník	5	5,26	5,26
3. ročník bez prodloužení	89	93,68	98,94
3. ročník 1 rokem prodloužení	1	1,06	100,00
Celkem	95	100,00	

Zdroj: vlastní zpracování

Zatímco z hlediska studovaného ročníku byl zkoumaný soubor respondentů poměrně homogenní, odlišných výsledků jsme dosáhli v případě studovaného oboru. Těch je hned celé velké množství, v různých kombinacích, ať již jako jednooborové studie či v kombinaci dva obory studia. Zjistili jsme proto, že určitá část oslovených studentů studuje anglický jazyk v kombinaci s dalším předmětem, kterým může být hudební výchova, výtvarná výchova, tělesná výchova či český jazyk se zaměřením na vzdělávání. Z dalších oborů lze uvést např. chemii, biologii, matematiku, český jazyk, historii, psychologii či speciální pedagogiku. Z celkového počtu 95 respondentů jich 10 studuje obor učitelství, nejčastěji se v tomto případě jedná o učitelství pro mateřské školy.

Ekonomická situace

Dále jsme se zaměřili na zjištění ekonomické situace respondentů, kterou měli vyjádřit subjektivně na škále od dobré po nepřiměřenou. V tomto případě jsme studenty rozdělili do tří kategorií, podle toho, jak vnímají svou současnou ekonomickou situaci, a to jako dobrou (N = 49), přiměřenou (N = 49) a nepřiměřenou (N = 3), jak znázorňuje tabulka 4. Tyto výsledky můžeme považovat za uspokojující, neboť nadpoloviční většina oslovených vnímá svou současnou ekonomickou situaci jako přiměřenou (51,6 %), druhá necelá polovina dotázaných jako dobrou (45,2 %). Pouze 3 % respondentů ji hodnotí jako nepřiměřenou.

Tabulka 4: Vnímání ekonomické situace respondenty

Kategorie subjektivního pojetí vlastní ekonomické situace	Absolutní četnost	Relativní četnost	Kumulativní četnost
Dobrá	43	45,26	45,26
Přiměřená	49	51,58	96,84
Nepřiměřená	3	3,16	100,00
Celkem	95	100,00	

Zdroj: vlastní zpracování

Rodinný stav

V neposlední řadě jsme hodnotili aktuální rodinný stav respondentů. S ohledem na věk respondentů jsme očekávali, že buď budou svobodní, nebo budou mít vztah s druhou osobou, ale ženatých či vdaných bude v tomto vzorku málo. Náš předpoklad se také naplnil. Nejvíce respondentů se svěřilo, že jsou ve vztahu (N = 48) nebo jsou svobodní (N = 46), pouze jedna dotázaná studentka uvedla, že je vdaná (je jí 22 let a studuje obor výtvarné výchovy), jak znázorňuje tabulka 5.

Tabulka 5: Rodinný stav respondentů

Kategorie rodinného stavu	Absolutní četnost	Relativní četnost	Kumulativní četnost
Svobodná/ý	46	48,42	48,42
Vdaná/Ženatý	1	1,05	49,47
Ve vztahu	48	50,53	100,00
Celkem	95	100,00	

Zdroj: vlastní zpracování

2.3 Metody sběru dat

Hlavní použitou metodou se stal dotazník, který byl kolektivizován autory Kočí et al. (2023) a Kočí (2023) a je uveden v Příloze č. 1 na konci této diplomové práce. Je kategorizován v souladu s použitou teorií modelu PERMA, který byl představen v teoretické části této práce (skládá se z celkem pěti oblastí, a to pozitivní emoce, zaujetí vykonávanou činností, pozitivní mezilidské vztahy, životní smysl a dosahování cílů), který je rozšířen o další čtyři oblasti, a to fyzickou (pohybovou aktivitu, nastavení mysli, prostředí a ekonomické

zabezpečení). Právě takto zkonstruovaný dotazník se jevil jako nejvhodnější k vyhodnocení, jaké vztahy v rámci well-beingu studentů pedagogických oborů existují a jaká je souvislost základních stavebních kamenů jejich well-beingu s jeho subjektivním hodnocením.

Dotazník je rozdělen do celkem pěti sekcí, přičemž v první z nich zaměřená na demografii respondentů se nachází celkem šest otázek. V nich respondenti odpovídali na to, jaké je jejich pohlaví, věk, ročník studia, studovaný obor, ekonomická situace a jejich rodinný stav. Ve druhé části dotazníku je pozornost zaměřena na zjištění, co pro oslovené studenty znamená well-beingu. Jednalo se o jednu otevřenou otázku, v jejímž rámci měli respondenti uvést jedno slovo tak, jak oni sami vnímají well-being. Ve třetí sekci se respondenti věnovali zhodnocení svého subjektivního well-beingu. Tato část obsahuje celkem 5 různých výroků obecně poukazujících na well-being respondentů, přičemž každý výrok hodnotili na sedmibodové stupnici, a to od zcela souhlasím po zcela nesouhlasím.

Nejdůležitější částí je čtvrtá část, v níž se respondenti zaměřili na zhodnocení základních stavebních kamenů svého subjektivního well-beingu. Jde o celkem 67 různých podoblastí, které jsou následně kategorizovány do 9 oblastí dle modelu PERMA+4 (konkrétní podoblasti jsou specifikovány ve třetí kapitole při vyhodnocování výsledků). U každé z podoblastí se měli respondenti vyjádřit, v jaké pozici se u dané podoblasti well-beingu nacházejí, přičemž mohli uvést hodnotu 0-10 (nejnižší až nejvyšší). Pátá, poslední část dotazníku specifikuje zkušenost respondentů s jejich studiem.

2.4 Statistická analýza dat

Statistickou analýzu jsme provedli statistickým programem v rámci programu Excel. Deskriptivní statistiku jsme zrealizovali pomocí četnosti, procent, průměrů, mediánů, skupinových mediánů, standardních odchylek, minim, maxim, koeficientů šikmosti a špičatosti. Následně jsme zkoumali vztahy mezi některými stavebními kameny subjektivního well-beingu respondentů (fyzická aktivita, self-efficacy) s celkovou úrovní subjektivního well-beingu a životní spokojenosti těchto dotázaných k verifikaci stanovených hypotéz.

3 Interpretace výsledných zjištění

S ohledem na rozdělení výzkumného nástroje (dotazníku) uvedeného v předchozí kapitole je tato část diplomové práce rozdělena do tří návazných subkapitol. Nejprve je uvedeno zhodnocení, jak respondenti vnímají samotnou problematiku well-beingu (otevřená otázka v dotazníku), následně jsou interpretovány výsledky, jak respondenti hodnotí subjektivní well-being, přičemž následuje nejrozsáhlejší část výzkumu. Ta se věnuje interpretaci výsledků hodnocení základních stavebních kamenů well-beingu dle oslovených studentů pedagogické fakulty Karlovy univerzity v Praze. Jednotlivé výsledky jsou prezentovány v přehledných tabulkách, čemuž odpovídají i slovní komentáře k těmto výsledkům.

3.1 Chápání well-beingu respondenty

Poté, co se respondenti v rámci dotazníku vyjádřili k demograficky zaměřeným otázkám, měli volně, dle vlastního názoru, uvést, jak oni sami vnímají well-being, a to jedním konkrétním slovem. Šlo o různé typy odpovědí, které byly seskupeny do několika kategorií, jimž odpovědi respondentů nejvíce odpovídaly. Tyto jsou zaznamenány níže v tabulce 6.

Tabulka 6: Vyhodnocení otázky, co pro respondenty znamená well-being

Kategorie odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Duševní pohoda/zdraví/ spokojenost, cítit se dobře, v pohodě	67	70,53
Kvalita života	1	1,05
Zvládání/zpracování stresu	1	1,05
Klid	9	9,47
Radost	1	1,05
Rodina	1	1,05
Soužití	1	1,05
Zdraví	4	4,21
Psychika	1	1,05
Rovnováha, vyrovnanost	5	5,26
Stabilita	1	1,05
Stav	1	1,05
Bez odpovědi	2	2,11
Celkem	95	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě výše uvedených dat je možné konstatovat, že well-being většina oslovených respondentů vnímá jako duševní pohodu, duševní zdraví, spokojenost, uváděli také, že jde o pocit člověka cítit se dobře či v pohodě. Takto se vyjádřilo celkem 67 studentů pedagogické fakulty Karlovy univerzity, což odpovídá téměř třem čtvrtinám všech dotázaných jedinců (70,53 %). Další významnou kategorií odpovědí je chápání well-beingu jako klidu. Takto se vyslovilo celkem 9 oslovených (9,47 %). Ostatní odpovědi respondentů jsou již méně zastoupeny, většinou jedním až pěti dotázanými studenty. Celkové zastoupení těchto kategorií odpovědí činí 20 %, tj. pětina celého vzorku respondentů. Zmínit lze takové odpovědi, jako je kvalita života, zvládání stresu, soužití, zdraví, rovnováha či stabilita. Je třeba také zmínit, že dva respondenti ponechali tuto otázku zcela bez odpovědi.

Závěrem lze tedy shrnout, že většina oslovených respondentů vnímá well-being tak, jak je definován v řadě odborných publikací. Jde především o situaci, kdy se daný jedinec nachází ve stavu úplné tělesné, duševní a společenské pohody. Proto lze na well-being nahlížet jako na osobní pohodu člověka, na stav jeho životní spokojenosti, kdy se cítí dobře a v pohodě. Studenti pedagogických oborů se proto fundovaně vyjadřují o well-beingu a mohou také subjektivně hodnotit, jaké faktory mají na jejich well-being vliv.

3.2 Zhodnocení subjektivního well-beingu respondenty

Další část v dotazníku směřovala ke zjištění, jak respondenti vnímají svůj subjektivní well-being. V tomto případě se vyjadřovali k pěti výroky týkají se osobní pohody a stavu své spokojenosti, přičemž dle zaznamenaných dat je možné zhodnotit, do jaké míry s konkrétními výroky souhlasí, či naopak nesouhlasí. Výsledky jsou opět zaznamenány v přehledných tabulkách, v nichž je uvedeno, jaký podíl respondentů s daným výrokem souhlasí či nesouhlasí, na základě čehož jsou dané výsledky náležitě interpretovány.

Tabulka 7: Vyhodnocení míry souhlasu/nesouhlasu u výroku „Ve většině ohledů se můj život blíží mému ideálu“

Kategorie souhlasu/nesouhlasu s daným výrokiem	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Zcela souhlasím	5	5,26
Spíše souhlasím	38	40,00
Souhlasím	15	15,79
Ani souhlasím, ani nesouhlasím	8	8,42
Nesouhlasím	12	12,63
Spíše nesouhlasím	15	15,79
Zcela nesouhlasím	1	1,05
Bez odpovědi	1	1,05
Celkem	95	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě dat uvedených v tabulce 7 výše je zřejmé, že největší počet respondentů s výrokiem, že většinou se jejich život blíží ideálu, souhlasí (40 %). Za předpokladu, že bude souhlas s daným výrokiem vyjádřen jak kategorií odpovědi „zcela souhlasím“, „spíše souhlasím“ a „souhlasím“, souhlasné stanovisko k danému výroku vyjádřilo celkem 58 respondentů, což odpovídá nadpoloviční většině všech oslovených (61,05 %). Neutrálně se k dané oblasti vyjádřilo 8 respondentů, tj. 8,42 %, přičemž s uvedeným výrokiem nesouhlasí 28 respondentů, tj. 29,47 % ze všech. Uvedené výsledky dokládají, že svůj život většina studentů pedagogické fakulty Karlovy univerzity vnímá ideálně, zatímco necelá třetina z nich s tímto vyjádřením svého života nesouhlasí.

Tabulka 8: Vyhodnocení míry souhlasu/nesouhlasu u výroku „Moje životní podmínky jsou výborné“

Kategorie souhlasu/nesouhlasu s daným výrokiem	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Zcela souhlasím	16	16,84
Spíše souhlasím	24	25,26
Souhlasím	28	29,47
Ani souhlasím, ani nesouhlasím	7	7,37
Nesouhlasím	1	1,05
Spíše nesouhlasím	17	17,89
Zcela nesouhlasím	1	1,05
Bez odpovědi	1	1,05
Celkem	95	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě dat uvedených v tabulce 8 výše je zřejmé, že největší počet respondentů s výrokiem, že jsou jejichž životní podmínky, souhlasí (29,47 %), následované druhým největším počtem respondentů, že spíše s tímto výrokiem souhlasí (25,26 %). Celkové souhlasné stanovisko k danému výroku vyjádřilo 68 respondentů, což odpovídá téměř třem čtvrtinám všech dotázaných (71,58 %). Neutrálně se k dané oblasti vyjádřilo 7 respondentů, tj. 7,37 %, přičemž s uvedeným výrokiem nesouhlasí 19 respondentů, tj. 20 % ze všech. Uvedené výsledky dokládají, že životní podmínky většina studentů pedagogické fakulty Karlovy univerzity považuje za výborné, zatímco pětina je jako výborné nevnímá.

Tabulka 9: Vyhodnocení míry souhlasu/nesouhlasu u výroku „Jsem spokojený se svým životem“

Kategorie souhlasu/nesouhlasu s daným výrokiem	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Zcela souhlasím	13	13,68
Spíše souhlasím	25	26,32
Souhlasím	22	23,16
Ani souhlasím, ani nesouhlasím	12	12,63
Nesouhlasím	10	10,53
Spíše nesouhlasím	12	12,63
Zcela nesouhlasím	0	0,00
Bez odpovědi	1	1,05
Celkem	95	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě dat uvedených v tabulce 9 výše je zřejmé, že největší počet respondentů s výrokiem, že jsou spokojeni se svým životem, spíše souhlasí (26,32 %), následované druhým největším počtem respondentů, že s tímto výrokiem souhlasí (23,16 %). Celkové souhlasné stanovisko k danému výroku vyjádřilo 60 respondentů, což odpovídá nadpoloviční většině všech dotázaných (63,16 %). Neutrálně se k dané oblasti vyjádřilo 12 respondentů, tj. 12,63 %, přičemž s uvedeným výrokiem nesouhlasí 22 respondentů, tj. 23,16 % ze všech. Uvedené výsledky dokládají, že se svým životem je více než polovina všech oslovených studentů pedagogické fakulty Karlovy univerzity spokojena, naopak téměř čtvrtina z nich zastává opačný názor, tj. se svým životem spokojeni nejsou.

Tabulka 10: Vyhodnocení míry souhlasu/nesouhlasu u výroku „Dosud jsem získával ty důležité věci, které v životě chci“

Kategorie souhlasu/nesouhlasu s daným výrokiem	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Zcela souhlasím	32	33,68
Spíše souhlasím	12	12,63
Souhlasím	23	24,21
Ani souhlasím, ani nesouhlasím	11	11,58
Nesouhlasím	3	3,16
Spíše nesouhlasím	11	11,58
Zcela nesouhlasím	2	2,11
Bez odpovědi	1	1,05
Celkem	95	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě dat uvedených v tabulce 10 výše je zřejmé, že největší počet respondentů s výrokiem, že v životě prozatím získávali všechny chtěné důležité věci, zcela souhlasí (33,68 %), následované druhým největším počtem respondentů, že s tímto výrokiem souhlasí (24,21 %). Celkové souhlasné stanovisko k danému výroku vyjádřilo 67 respondentů, což odpovídá téměř tři čtvrtinám všech dotázaných (70,53 %). Neutrálně se k dané oblasti vyjádřili pouze 3 respondenti, tj. 3,16 %, přičemž s uvedeným výrokiem nesouhlasí 16 respondentů, tj. 16,84 % ze všech. Uvedené výsledky dokládají, že v životě téměř tři čtvrtiny všech oslovených studentů pedagogické fakulty Karlovy univerzity získávali všechny důležité věci, které chtěli, naopak pouze šestině z dotázaných se takové věci získávat nedařilo.

Tabulka 11: Vyhodnocení míry souhlasu/nesouhlasu u výroku „Kdybych svůj život mohl prožít ještě jednou, téměř nic bych nezměnil“

Kategorie souhlasu/nesouhlasu s daným výrokem	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Zcela souhlasím	24	25,26
Spíše souhlasím	10	10,53
Souhlasím	12	12,63
Ani souhlasím, ani nesouhlasím	8	8,42
Nesouhlasím	13	13,68
Spíše nesouhlasím	18	18,95
Zcela nesouhlasím	9	9,47
Bez odpovědi	1	1,05
Celkem	95	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě dat uvedených v tabulce 11 výše je zřejmé, že největší počet respondentů s výrokem, že by ve svém životě nic nezměnili, pokud by jej mohli prožít ještě jednou, zcela souhlasí (25,26 %), následované druhým největším počtem respondentů, že s tímto výrokem spíše nesouhlasí (18,95 %). Celkové souhlasné stanovisko k danému výroku vyjádřilo 46 respondentů, což odpovídá necelé polovině všech dotázaných (48,42 %). Neutrálně se k dané oblasti vyjádřilo 8 respondentů, tj. 8,42 %, přičemž s uvedeným výrokem nesouhlasí 40 respondentů, tj. 42,11 % ze všech. Uvedené výsledky dokládají, že svůj život by stejně, bez jakýchkoliv změn prožila necelá polovina všech oslovených studentů pedagogické fakulty Karlovy univerzity, naopak další velká část z nich, a to téměř opět polovina z nich by některé věci ve svém životě změnila, pokud by měla tu možnost.

Ze všech pěti výroků v této části dotazníku se právě u tohoto výroku nacházelo nejvíce nesouhlasných odpovědí respondentů, zatímco nejvíce respondentů souhlasilo s tím, že doposud v životě získávali všechny důležité věci, které chtěli (70,53 %) a že jsou jejich životní podmínky výborné (71,58 %). Téměř třetina oslovených respondentů taktéž nesouhlasila s výrokem, že se jejich život blíží jejich ideálu. Nicméně právě pátý stanovený výrok byl jediný, u kterého s ním méně než polovina oslovených studentů souhlasila, zatímco u zbylých čtyř s nimi vždy souhlasilo nejméně 61 % všech dotázaných respondentů z pedagogické fakulty Karlovy univerzity.

3.3 Zhodnocení základních stavebních kamenů well-beingu respondentů

Tato dílčí oblast je nejdůležitější, neboť lze na základě vyhodnocení prostřednictvím deskriptivní statistiky zjistit, jak důležité jsou pro respondenty jednotlivé stavební kameny osobní pohody. V tomto případě máme na mysli dle modelu PERMA+4, tzn. prožívání pozitivních emocí, zaujetí vykonávanou činností, zkvalitňování a udržování pozitivních mezilidských vztahů, význam či životní smysl, úspěch či dosahování cílů, dále též fyzické zdraví, nastavení mysli, prostředí a ekonomické zabezpečení. Vždy hodnotíme nejenom dosažené průměry v rámci uvedené oblasti, ale i další důležité charakteristiky deskriptivní statistiky, přičemž je to především vypočtený průměr jednotlivých stavebních kamenů daných oblastí modelu PERMA+4, což nám pomůže zhodnotit, jak je daná oblast pro respondenty důležitá (jak bylo uvedeno v předcházející kapitole, hodnocení jednotlivých podoblastí respondenti činili na škále 0-10, přičemž 0 znamenala, že se nacházejí v dané oblasti na nejspodnější hranici, naopak 10 pro respondenty znamenala, že se nacházejí v nejlepší možné pozici, z toho plyne, že daná podoblast vykazuje obecně u respondentů lepší pozici, pokud dosahuje vyšší hodnoty průměru). Výsledky jsou zpracovány a prezentovány v přehledných tabulkách.

3.3.1 Oblast Prožívání pozitivních emocí

První oblast prožívání pozitivních emocí je dle tabulky 12 níže zastoupena celkem sedmi podoblastmi, přičemž nejvýše se respondenti nacházejí u podoblasti sdílení pozitivních emocí, naopak nejnižší subjektivně svoji pozici hodnotí u podoblasti pocit potěšení zažívaných při aktivitách při studiu. Detailněji je celá oblast prožívání pozitivních emocí popsána níže pod uvedenou tabulkou.

Tabulka 12: Zhodnocení oblasti Prožívání pozitivních emocí celým souborem respondentů

Jednotlivé podoblasti	Průměr	Medián	Modus	Směrodatná odchylka	Rozptyl výběru	Špičatost	Šikmost
Prožívání pozitivních emocí	6,41	7,00	7,00	2,63	6,93	0,64	-0,57
Spokojenost se životem	6,22	7,00	8,00	2,65	7,04	-0,41	-0,70
Čas věnovaný svým koníčkům a zájmům	4,84	5,00	6,00	2,90	8,42	-0,97	.0,05
Pozitivní emoce zažívané ve vztazích s druhými lidmi	7,32	8,00	8,00	2,30	5,29	0,14	-0,95
Pocit potěšení zažívaných při aktivitách při studiu	4,83	5,00	6,00	2,97	8,83	-0,99	-0,10
Pocit potěšení zažívaných v práci a/či na brigádě	6,25	7,00	8,00	2,58	6,67	-0,12	-0,67
Sdílení pozitivních emocí	7,83	9,00	10,00	2,24	5,02	1,17	-1,25

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě dat vyplývajících z tabulky 12 lze konstatovat, že ze všech sedmi podoblastí oslovení studenti pedagogické fakulty Karlovy univerzity vykazují nižší pozici (hodnota pod 5) pouze u dvou z nich. Kromě již výše uváděné podoblasti pocitu potěšení zažívaných při aktivitách při studiu (4,84) se jedná také o čas věnovaný svým koníčkům a zájmům (4,84). Dá se proto hovořit o tom, že respondenti nejsou příliš spokojeni s tím, jaký čas mohou věnovat svým koníčkům a zájmům a taktéž je příliš neuspokojuje či se necítí v pohodě u aktivit spojených se studiem (zde vykazují méně pozitivních emocí než u jiných činností). Naproti tomu je zřejmé, že daleko více jsou spokojeni se stavem svých pozitivních emocí, které zažívají ve vztazích s druhými lidmi (7,32) a také v případě podoblasti sdílení pozitivních emocí (7,83). Tato podoblast byla dokonce respondenty hodnocena jako ta, v níž v současnosti zastávají nejlepší pozici. Tím je konkrétně myšleno, že oslovení studenti vnímají svou nejlepší pozici právě v radosti, kterou zažívají v případě štěstí druhých lidí. Navíc u této podoblasti bylo též zaznamenáno, že nejčastěji uváděnou hodnotou byla ta nejvyšší (10). Poměrně velký rozptyl výsledků zaznamenaných respondenty je zřetelný u podoblastí času věnovaný koníčkům a zájmům a pocitu potěšení zažívaných při aktivitách při studiu. Obecně lze však oblast Prožívání pozitivních emocí u oslovené skupiny studentů hodnotit kladně neboť v průměru za všech sedm podoblastí dosahuje hodnoty 6,24, což značí horní polovinu pozic pomyslného žebříčku.

3.3.2 Oblast Zaujetí vykonávanou činností

Druhá oblast Zaujetí vykonávanou činností je dle tabulky 13 níže zastoupena celkem devíti podoblastmi, přičemž nejvýše se respondenti nacházejí u podoblasti zaujetí při vykonávání koníčků, naopak nejniže subjektivně svoji pozici hodnotí u podoblasti zaujetí ve škole. Detailněji je celá oblast zaujetí vykonávanou činností popsána níže pod uvedenou tabulkou.

Tabulka 13: Zhodnocení oblasti Zaujetí vykonávanou činností celým souborem respondentů

Jednotlivé podoblasti	Průměr	Medián	Modus	Směrodatná odchylka	Rozptyl výběru	Špičatost	Šikmost
Schopnost koncentrace	5,52	6,00	7,00	2,63	6,90	-0,89	-0,25
Zaujetí každodenními činnostmi	5,95	6,00	8,00	2,65	7,04	-0,77	-0,41
Zaujetí ve škole	5,24	6,00	6,00	2,61	6,81	-0,62	-0,32
Zaujetí v zaměstnání	6,12	7,00	8,00	2,48	6,13	-0,35	-0,56
Zaujetí při vykonávání koníčků	7,67	8,00	10,00	2,24	5,01	1,74	-1,24
Zaujetí při interakci s lidmi	7,22	8,00	8,00	1,93	3,74	0,46	-0,87
Zaujetí v čase stráveném sami se sebou	6,96	7,00	8,00	2,47	6,09	-0,16	-0,70
Zažívání Flow	5,39	6,00	6,00	2,97	8,81	-1,01	-0,08
Kreativita	5,86	6,00	6,00	3,00	9,02	-0,90	-0,38

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě dat vyplývajících z tabulky 13 lze konstatovat, že ze všech devíti podoblastí oslovení studenti pedagogické fakulty Karlovy univerzity nevykazují nižší pozici (hodnota pod 5) u žádné z nich. Hodnota mezi 5-6 byla vysledována u celkem čtyř podoblastí, přičemž nejnižší je spojena jak s již uváděným zaujetím ve škole (5,24), tak i se zažíváním flow (5,39) a se schopností koncentrace (5,52). Dá se proto hovořit o tom, že respondenti poměrně špatně vnímají svou současnou pozici v neschopnosti zaujetí ve škole a také nejsou příliš schopni se natolik ponořit do určité činnosti, aby zcela zapomněli na okolní svět (Flow). Naproti tomu je zřejmé, že daleko více jsou spokojeni se stavem zaujetí, kdy se zabývají svými koníčky (7,67), a kdy jsou v kontaktu s druhými lidmi (7,22). Na základě těchto výsledků se dá hovořit o tom, že studenti při těchto činnostech se cítí spokojeni, v pohodě, daná činnost jim přináší vysokou míru uspokojení či spokojenosti. Navíc právě u podoblasti zaujetí při

vykonávání koníčků bylo zaznamenáno, že nejčastěji uváděnou hodnotou byla ta nejvyšší (10). Poměrně velký rozptyl výsledků zaznamenaných respondenty je zřetelný u podoblastí zažívání Flow a kreativita. Obecně lze však oblast Zaujetí vykonávanou činností u oslovené skupiny studentů hodnotit kladně, neboť v průměru za všech devět podoblastí dosahuje hodnoty 6,22, což značí horní polovinu pozic pomyslného žebříčku.

3.3.3 Oblast Zkvalitňování a udržování pozitivních mezilidských vztahů

Třetí oblast Zkvalitňování a udržování pozitivních mezilidských vztahů je dle tabulky 14 níže zastoupena celkem 10 podoblastmi, přičemž nejvýše se respondenti nacházejí u podoblasti výborné vztahy s přáteli, naopak nejniže subjektivně svoji pozici hodnotí u podoblasti výborné sociální dovednosti. Detailněji je celá oblast zkvalitňování a udržování pozitivních mezilidských vztahů popsána níže pod uvedenou tabulkou.

Tabulka 14: Zhodnocení oblasti Zkvalitňování a udržování pozitivních mezilidských vztahů celým souborem respondentů

Jednotlivé podoblasti	Průměr	Medián	Modus	Směrodatná odchylka	Rozptyl výběru	Špičatost	Šikmost
Výborné vztahy se spolužáky	6,60	7,00	8,00	2,59	6,70	-0,42	-0,64
Výborné vztahy s učiteli	6,15	6,00	8,00	2,63	6,92	-0,73	-0,39
Výborný vztah s nadřízeným	7,41	8,00	10,00	2,37	5,64	1,17	-1,10
Výborné vztahy s kolegy v práci či na brigádě	7,41	8,00	9,00	2,40	5,74	0,95	-1,11
Výborné vztahy s přáteli	7,99	8,00	10,00	2,20	4,86	1,62	-1,38
Výborné vztahy s rodinnými příslušníky	7,56	8,00	9,00	2,48	6,14	0,36	-1,11
Výborné vztahy s partnerem/partnerkou	7,01	9,00	10,00	3,44	11,86	-0,20	-1,04
Výborný vztah sám/sama se sebou	6,18	7,00	10,00	2,99	8,97	-1,10	-0,36
Výborné vztahy s lidmi v komunitě	6,97	7,00	7,00	2,12	4,48	1,17	-0,96
Výborné sociální dovednosti	6,09	7,00	8,00	2,67	7,13	-0,76	-0,54

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě dat vyplývajících z tabulky 14 lze konstatovat, že ze všech 10 podoblastí oslovení studenti pedagogické fakulty Karlovy univerzity nevykazují nižší pozici (hodnota pod 5) u žádné z nich. Hodnota mezi 5-6 taktéž nebyla vysledována u žádné podoblasti, přičemž nejnižší je spojena jak s již uváděnými výbornými sociálními dovednostmi (6,09),

tak i s výbornými vztahy s učiteli (6,15) a sám/sama se sebou (6,18). Dá se proto hovořit o tom, že respondenti poměrně špatně vnímají svou současnou pozici v tom, jak jsou spokojeni se vztahy, které mají nejenom se svými učiteli, ale také, jak sami sebe vnímají, jaký vztah mají sami k sobě, navíc poměrně hůře vnímají i svoje sociální dovednosti. Naproti tomu je zřejmé, že daleko více jsou spokojeni se vztahy se svými přáteli (7,99), a také se členy své rodiny (7,56). Na základě těchto výsledků se dá hovořit o tom, že studenti jsou právě spokojeni či vykazují nejvyšší míru pohody ve vztazích s rodinou a s lidmi, které jsou jimi označováni jako přátelé. Navíc právě u podoblasti výborné vztahy s přáteli, ale také výborné vztahy s podřízeným, sám/sama se sebou a s partnerem/partnerkou bylo prokázáno, že nejčastěji uváděnou hodnotou byla ta nejvyšší (10). Poměrně velký rozptyl výsledků zaznamenaných respondenty je zřetelný u podoblasti výborné vztahy s partnerem/partnerkou. Obecně lze však oblast Zkvalitňování a udržování pozitivních mezilidských vztahů u oslovené skupiny studentů hodnotit kladně, neboť v průměru za všech 10 podoblastí dosahuje hodnoty 6,94, což značí horní polovinu pozic pomyslného žebříčku, dokonce ještě více než u předchozích dvou oblastí. To lze hodnotit tak, že mezilidské vztahy jsou pro oslovené studenty vysoce důležité v rámci vnímaného well-beingu.

3.3.4 Oblast Životní smysl

Čtvrtá oblast Životní smysl je dle tabulky 15 níže zastoupena celkem osmi podoblastmi, přičemž nejvýše se respondenti nacházejí u podoblasti být tu pro druhé, naopak nejnižší subjektivně svoji pozici hodnotí u podoblasti vidění smyslu ve školních aktivitách. Detailněji je celá oblast životní smysl popsána níže pod uvedenou tabulkou.

Tabulka 15: Zhodnocení oblasti Životní smysl celým souborem respondentů

Jednotlivé podoblasti	Průměr	Medián	Modus	Směrodatná odchylka	Rozptyl výběru	Špičatost	Šikmost
Nalézání životního smyslu	5,33	6,00	8,00	3,30	10,87	-1,31	-0,18
Vidění smyslu v každodenních aktivitách	5,42	7,00	7,00	3,02	9,12	-1,08	-0,37
Vidění smyslu ve školních aktivitách	5,06	5,50	7,00	2,94	8,64	-1,07	-0,13
Vidění smyslu v pracovních aktivitách	5,97	7,00	7,00	2,76	7,60	-0,64	-0,49
Vytváření smysluplných vztahů	6,65	7,00	9,00	2,62	6,88	-0,26	-0,74
Být tu pro druhé	7,97	9,00	9,00	2,05	4,20	2,24	-1,52
Nalezení životního účelu	5,70	6,00	7,00	3,16	9,97	-1,01	-0,42
Víra a spiritualita	5,44	6,00	10,00	3,21	10,29	-1,05	-0,21

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě dat vyplývajících z tabulky 15 lze konstatovat, že ze všech osmi podoblastí oslovení studenti pedagogické fakulty Karlovy univerzity nevykazují nižší pozici (hodnota pod 5) u žádné z nich. Hodnota mezi 5-6 byla vysledována u velké části z uvedených podoblastí (u celkem 6), přičemž nejnižší je spojena jak s již uváděným viděním smyslu ve školních aktivitách (5,06), tak i s nalézáním životního smyslu (5,33) a viděním smyslu v každodenních aktivitách (5,42). Dá se proto hovořit o tom, že respondenti nenacházejí v současnosti velký smysl života ve škole, kterou studují, taktéž jim činí větší problémy nalézt svůj smysl života, jakož jej vidět i v běžných aktivitách prováděných v jejich životě. Naproti tomu je zřejmé, že daleko více jsou spokojeni s vytvářením smysluplných vztahů (6,65), a zejména v tom, aby tu byli pro druhé (7,97). Na základě těchto výsledků se dá hovořit o tom, že pro studenty pedagogických oborů je hlavním a uspokojujícím smyslem života nejenom to, že mohou vytvářet pozitivní mezilidské vztahy mající pro ně smysl, ale především to, že mohou být pomocí či podporou druhým lidem, což lze obecně chápat jako smysl, proč vůbec studují obor na pedagogické fakultě. Je to však právě podoblast víra a spiritualita, u níž bylo prokázáno, že je zde nejčastěji uváděnou hodnotou ta nejvyšší (10). Poměrně velký rozptyl výsledků zaznamenaných respondenty je zřetelný u podoblasti jak nalézání životního smyslu, tak u víry a spirituality. Obecně lze však oblast Životní smysl u oslovené skupiny studentů hodnotit jenom mírně kladně, neboť v průměru za všech osm podoblastí dosahuje pouze hodnoty 5,91, což značí obecně jenom mírnou nadpoloviční

pozici studentů na pomyslném 10stupňovém žebříku. To by též mohlo naznačovat skutečnost, s ohledem na výsledky u předchozích třech oblastí, že se smysl života promítá do well-beingu studentů méně výrazně.

3.3.5 Oblast Dosahování cílů

Pátá oblast Dosahování cílů je dle tabulky 16 níže zastoupena celkem sedmi podoblastmi, přičemž nejvýše se respondenti nacházejí u podoblasti zodpovědnost, naopak nejniže subjektivně svoji pozici hodnotí u podoblasti vůle. Detailněji je celá oblast dosahování cílů popsána níže pod uvedenou tabulkou.

Tabulka 16: Zhodnocení oblasti Dosahování cílů celým souborem respondentů

Jednotlivé podoblasti	Průměr	Medián	Modus	Směrodatná odchylka	Rozptyl výběru	Špičatost	Šikmost
Spokojenost s vlastními úspěchy	6,50	7,00	6,00	2,71	7,35	-0,21	-0,70
Oceňování a radost z úspěchu druhých	7,67	8,00	9,00	2,20	4,86	2,14	-1,39
Rozpoznání a aktivní využívání vašich silných stránek charakteru	6,36	7,00	8,00	2,82	7,97	-0,19	-0,87
Zodpovědnost	7,88	8,00	10,00	2,30	5,30	1,77	-1,47
Vůle	6,02	7,00	8,00	3,03	9,15	-1,08	-0,31
Vytrvalost u dlouhodobých cílů	6,35	7,00	8,00	2,90	8,43	-0,89	-0,45
Vášeň a nadšení u dlouhodobých cílů	6,09	7,00	6,00	2,87	8,23	-0,79	-0,45

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě dat vyplývajících z tabulky 16 lze konstatovat, že ze všech sedmi podoblastí oslovení studenti pedagogické fakulty Karlovy univerzity nevykazují nižší pozici (hodnota pod 5) u žádné z nich. Hodnota mezi 5-6 taktéž nebyla vysledována žádné z uvedených podoblastí. To značí, že celkově celé oblasti dosahování cílů přisuzují oslovení respondenti v rámci jejich subjektivního well-beingu značný význam. Nejnižší hodnocení je tak spojeno jak s již uváděnou vůlí (6,02), ale i s vášní a nadšením u dlouhodobých cílů (6,09). Z toho by šlo usuzovat, že respondenti doposud nejsou příliš spokojeni s tím, jak silná je jejich vůle a také s naplňováním svých dlouhodobých cílů. Naproti tomu je zřejmé, že na jejich well-beingu se nejvíce podílí jejich schopnost být zodpovědnými (7,88), a jejich snaha oceňovat a radovat se z úspěchů druhých lidí (7,67). Je to však právě podoblast zodpovědnosti, u níž bylo prokázáno, že je zde nejčastěji uváděnou hodnotou ta nejvyšší (10). Poměrně velký

rozptyl výsledků zaznamenaných respondenty je zřetelný u podoblasti vůle. Obecně lze však oblast Dosahování cílů u oslovené skupiny studentů hodnotit poměrně kladně, neboť v průměru za všech sedm podoblastí dosahuje hodnoty 6,70. To také značí skutečnost, že dosahování cílů je pro studenty pedagogických oborů důležitou součástí toho, jak se cítit v pohodě a spokojeně.

3.3.6 Oblast Pohybová aktivita

Šestá oblast Pohybová aktivita je dle tabulky 17 níže zastoupena celkem sedmi podoblastmi, přičemž nejvýše se respondenti nacházejí u podoblasti vyhýbání se rizikovému chování, naopak nejnižší subjektivně svoji pozici hodnotí u podoblasti správné držení těla. Detailněji je celá oblast pohybová aktivita popsána níže pod uvedenou tabulkou.

Tabulka 17: Zhodnocení oblasti Pohybová aktivita celým souborem respondentů

Jednotlivé podoblasti	Průměr	Medián	Modus	Směrodatná odchylka	Rozptyl výběru	Špičatost	Šikmost
Adekvátní pohybová aktivita	4,94	5,00	6,00	2,53	6,43	-0,86	-0,01
Správné držení těla	4,54	4,00	3,00	2,46	6,06	-0,57	0,16
Správná výživa	5,60	6,00	8,00	2,49	6,22	-0,64	-0,19
Kvalitní spánek	5,78	6,50	7,00	2,58	6,65	-0,96	-0,43
Pravidelná relaxace	4,89	5,00	7,00	2,68	7,19	-0,95	-0,08
Správné dýchání	5,65	5,50	5,00	2,66	7,07	-0,61	-0,18
Vyhýbání se rizikovému chování	7,04	8,00	9,00	2,58	6,66	0,41	-1,06

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě dat vyplývajících z tabulky 17 lze konstatovat, že ze všech sedmi podoblastí oslovení studenti pedagogické fakulty Karlovy univerzity vykazují nižší pozici (hodnota pod 5) u třech podoblastí, a to u adekvátní pohybové aktivity (4,94), správného držení těla (4,54) a pravidelné relaxace (4,89). Právě tyto tři oblasti jsou respondenty vnímány jako ty, v nichž mají nadále rezervy, a které také mají vliv na jejich nižší úroveň well-beingu. Naproti tomu je zřejmé, že se na jejich vyšší úrovni well-beingu nejvíce podílí nejenom vyhýbání se rizikovému chování (7,04), ale také kvalitní spánek (5,78). Obecně lze oblast Pohybová aktivita u oslovené skupiny studentů hodnotit méně kladně, neboť v průměru za všech sedm podoblastí dosahuje hodnoty jen na úrovni 5,49. To také značí skutečnost, že pohybová aktivita je studenty pedagogických oborů vnímána negativněji než jiné oblasti jejich

subjektivního well-beingu. Studenti si tedy uvědomí, že jejich pohybová aktivita je nedostatečná, což má také vliv na jejich osobní pohodu a životní spokojenost.

3.3.7 Oblast Nastavení mysli

Sedmá oblast Nastavení mysli je dle tabulky 18 níže zastoupena celkem šesti podoblastmi, přičemž nejvýše se respondenti nacházejí u podoblasti pocit naděje, naopak nejnižší subjektivně svoji pozici hodnotí u podoblasti psychická odolnost. Detailněji je celá oblast nastavení mysli popsána níže pod uvedenou tabulkou.

Tabulka 18: Zhodnocení oblasti Nastavení mysli celým souborem respondentů

Jednotlivé podoblasti	Průměr	Medián	Modus	Směrodatná odchylka	Rozptyl výběru	Špičatost	Šikmost
Pocit naděje	6,31	6,00	6,00	2,69	7,25	-0,33	-0,55
Důvěra v sebe sama	5,35	6,00	8,00	2,87	8,25	-1,18	-0,20
Psychická odolnost	5,07	5,00	7,00	2,68	7,17	-0,75	-0,13
Optimismus	5,70	6,00	6,00	2,72	7,39	-0,82	-0,28
Orientace na budoucnost	6,10	6,00	10,00	2,91	8,47	-0,81	-0,38
Růstové nastavení mysli	5,46	6,00	6,00	2,81	7,90	-0,76	-0,76

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě dat vyplývajících z tabulky 18 lze konstatovat, že ze všech šesti podoblastí oslovení studenti pedagogické fakulty Karlovy univerzity nevykazují nižší pozici (hodnota pod 5) u žádné z uvedených oblastí. Většina z nich dosahuje hodnot mezi 5-6, přičemž se jedná nejenom o psychickou odolnost (5,07), která má vliv na nižší úroveň well-beingu studentů, ale také důvěra v sebe sama, tj. jejich sebevědomí (5,35) a růstové nastavení mysli (5,46). Naproti tomu je zřejmé, že se na jejich vyšší úrovni well-beingu nejvíce podílí především pocit naděje (6,31) a orientace na budoucnost (6,10). Obecně lze oblast Nastavení mysli u oslovené skupiny studentů hodnotit méně kladně, podobně jako oblast Pohybová aktivita, neboť v průměru za všech šest podoblastí dosahuje hodnoty jen na úrovni 5,67. To také značí skutečnost, že nastavení mysli je u studentů pedagogických oborů vnímána na nižší pozici v rámci nastavení jejich osobní pohody, na rozdíl např. od oblasti pozitivních emocí.

3.3.8 Oblast Prostředí

Osmá oblast Prostředí je dle tabulky 19 níže zastoupena celkem sedmi podoblastmi, přičemž nejvýše se respondenti nacházejí u podoblasti výborné rodinné prostředí, naopak nejniže subjektivně svoji pozici hodnotí u podoblasti čas strávený venku a v přírodě. Detailněji je celá oblast prostředí popsána níže pod uvedenou tabulkou.

Tabulka 19: Zhodnocení oblasti Prostředí celým souborem respondentů

Jednotlivé podoblasti	Průměr	Medián	Modus	Směrodatná odchylka	Rozptyl výběru	Špičatost	Šikmost
Výborné domácí prostředí a prostředí pro život	7,06	8,00	9,00	2,41	5,80	-0,38	-0,76
Výborné rodinné prostředí	7,10	8,00	10,00	2,58	6,65	-0,47	-0,76
Výborné školní prostředí	6,16	7,00	7,00	2,36	5,58	-0,32	-0,65
Výborné pracovní prostředí a/či na brigádě	7,02	7,00	7,00	2,27	5,14	0,92	-0,95
Výborné komunitní a společenské prostředí	6,54	7,00	7,00	2,62	6,85	-0,12	-0,68
Výborné online prostředí	5,93	6,00	7,00	2,54	6,44	-0,19	-0,56
Čas strávený venku a v přírodě	5,12	5,00	5,00	2,53	6,38	-0,61	-0,16

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě dat vyplývajících z tabulky 19 lze konstatovat, že ze všech sedmi podoblastí oslovení studenti pedagogické fakulty Karlovy univerzity nevykazují nižší pozici (hodnota pod 5) u žádné z uvedených oblastí. Co se týče oblastí s průměrnou hodnotou mezi 5-6, lze zmínit jak čas strávený venku a v přírodě (5,12), tak i výborné online prostředí (5,93), které mají vliv na nižší úroveň well-beingu studentů. Naproti tomu je zřejmé, že se na jejich vyšší úrovni well-beingu nejvíce podílí především výborné rodinné prostředí (7,10) a výborné domácí prostředí (7,06) a prostředí v práci či na brigádě (7,02). Obecně lze oblast Prostředí u oslovené skupiny studentů hodnotit výrazně kladně, neboť v průměru za všech sedm podoblastí dosahuje hodnoty na úrovni 6,42. To také značí skutečnost, že prostředí je u studentů pedagogických oborů důležitou součástí jejich pozitivně vnímaného well-beingu.

3.3.9 Oblast Ekonomické zabezpečení

Osmá oblast Ekonomické zabezpečení je dle tabulky 20 níže zastoupena celkem šesti podoblastmi, přičemž nejvýše se respondenti nacházejí u podoblasti přístup ke kvalitní

zdravotní péči, naopak nejnižše subjektivně svoji pozici hodnotí u podoblasti dobré finanční investice. Detailněji je celá oblast prostředí popsána níže pod uvedenou tabulkou.

Tabulka 20: Zhodnocení oblasti Ekonomické zabezpečení celým souborem respondentů

Jednotlivé podoblasti	Průměr	Medián	Modus	Směrodatná odchylka	Rozptyl výběru	Špičatost	Šikmost
Dobry finanční příjem	5,26	5,00	4,00	2,81	7,89	-0,91	-0,12
Dobré úspory	4,94	5,00	7,00	3,03	9,20	-1,01	-0,05
Přístup ke kvalitní zdravotní péči	7,83	8,00	10,00	2,21	4,90	1,19	-1,20
Dobré finanční investice	3,88	4,00	0,00	2,89	8,34	-0,98	0,18
Správné řízení finančních výdajů	5,50	5,50	6,00	2,43	5,89	-0,44	0,05
Finanční gramotnost	5,69	6,00	7,00	2,49	6,19	-0,64	-0,22

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě dat vyplývajících z tabulky 20 lze konstatovat, že ze všech šesti podoblastí oslovení studenti pedagogické fakulty Karlovy univerzity vykazují nižší pozici (hodnota pod 5) u dvou z uvedených oblastí, konkrétně lze zmínit jak dobré úspory (4,94), tak zejména dobré finanční investice (3,88), které mají vliv na nižší úroveň well-beingu studentů. Naproti tomu je zřejmé, že se na jejich vyšší úrovni well-beingu nejvíce podílí především přístup ke kvalitní zdravotní péči (7,83) a též i finanční gramotnost (5,69). Obecně lze oblast Ekonomické zabezpečení u oslovené skupiny studentů hodnotit spíše negativně, neboť v průměru za všech šesti podoblastí dosahuje hodnoty jen na úrovni 4,69, což je nejméně ze všech devíti oblastí. To také značí skutečnost, že ekonomické zabezpečení vnímají studenti pedagogických oborů za poměrně špatné, jejich pozice je subjektivně horší než u jiných stavebních kamenů jejich subjektivně vnímaného well-beingu.

4 Diskuse

4.1 Interpretace zjištění průzkumu

Dosavadní studie poukazují na negativní vztah mentálního well-beingu a rizikového chování během pandemie COVID-19. Rizikové chování bylo asociováno se sníženou životní spokojeností, duševními poruchami, osamělostí, nudou a stresem (Vanderbruggen et al., 2020; Robinson et al., 2021). Rovněž byla zaznamenána zvýšená míra provádění cvičení a celkové fyzické aktivity, která zároveň dokáže přispívat k lepší každodenní náladě (Brand, Timme & Nosrat, 2020), subjektivnímu well-beingu (Knox & Muros, 2017).

Provádění fyzické aktivity, ať už mírné nebo intenzivní, dokáže zlepšovat každodenní náladu (Brand, Timme & Nosrat, 2020), přispívá ke všem komponentům well-beingu (Knox & Muros, 2017) a může zároveň pomáhat studentům v rámci psychohygieny během jejich distanční výuky (State Government of Victoria, 2020). Proto lze na tomto místě vyslovit názor, že vyšší míra provádění mírné a intenzivní fyzické aktivity bude souviset s vyšším subjektivním well-beingem, a to v souladu s předchozími výzkumy.

Z výsledků našeho průzkumu a v návaznosti na námi stanovené průzkumné otázky a hypotézy můžeme uvést následující skutečnosti, které potvrzují i výše uvedené zahraniční studie. Prokázalo se, že v oblasti subjektivního hodnocení well-beingu dosahuje nadpoloviční většina oslovených respondentů vysoké životní spokojenosti a vyšší úroveň well-beingu. To lze demonstrovat na skutečnosti, že 61 % respondentů souhlasí s tím, že se jejich život blíží ideálu, navíc téměř tři čtvrtiny dotázaných uvedli, že jsou jejich životní podmínky výborné a nadpoloviční většina respondentů je také spokojena se svým životem.

Zajímali jsme se také o to, jaký je vztah mezi sebevědomím (self-efficacy) oslovených studentů a jejich spokojeností s životem obecně. V tomto případě jsme zjistili, že respondenti vykazující vysokou úroveň sebevědomí (hodnota nad 7) mají také vysokou úroveň životní spokojenosti a osobní pohody, zatímco se snižující se hodnotou jejich sebevědomí se snižuje také míra spokojenosti s jejich životem a s úrovní jejich osobní pohody. Lze se proto oprávněně domnívat, že vztah mezi uvedenými konstrukty existuje a že sebevědomí je důležitým stavebním kamenem pro to, aby mohli studenti budovat svoji osobní pohodu a být ve svém životě spokojenější.

Podobně jsme podrobili bližšímu zkoumání také vztah mezi jednotlivými stavebními kameny spadající do oblasti pohybové aktivity a životní spokojenosti a osobní pohody. Zjistili jsme, že výrazně nížko vnímají respondenti podoblast správného držení těla. Za předpokladu, že studenti vykazují svoji pozici v této podoblasti jako špatnou či horší, jedná se o ty studenty, kteří také nejsou příliš spokojeni se svým životem nebo uvádějí, že se jejich život nepřibližuje ideálu či jejich životní podmínky nejsou výborné. Podobný vztah se prokázal také u podoblasti pohybové aktivity. Je tedy zřejmé, že nižší fyzická aktivita a obecně hůře nastavené fyzické zdraví se u studentů pedagogických oborů podílí na nižší spokojenosti s jejich životem a na menší osobní pohodě.

4.2 Limity průzkumu

Validitu tohoto výzkumu ovlivňují jeho limity. K nim se řadí zejména reprezentativnost výzkumného souboru. V případě, že by výzkumný soubor tvořili studenti i jiných studijních oborů a univerzit, bylo by možné porovnat úroveň vztahů a jednotlivých stavebních kamenů psychické pohody u budoucích učitelů a jiných podobných pedagogických profesí ve srovnání s jinými pomáhajícími profesemi (manažery, psychology, zdravotními sestrami, lékaři aj.). V takovém případě bychom mohli zjistit zřetelnější odlišnosti nebo podobnosti v kategoriích studijních zaměření.

Výrazným limitem tohoto průzkumu je především malý, nereprezentativní vzorek. Ačkoliv bylo osloveno 610 studentů, podařilo se zajistit pouze 95 z nich, kteří byli ochotni vyplnit dotazník, přičemž nakonec jedna studentka nevyplnila dotazník celý, čímž se hodnoty pro následné statistické zpracování snížily na 94 respondentů. Z tohoto důvodu jsme neprováděly vyšší statistické zpracování, jehož prostřednictvím bychom mohli zjistit, zda se výsledky odlišují např. dle pohlaví a věku. Skupiny takto rozdělené by byly příliš malé k vyvození obecných závěrů. Do budoucna je proto nutné více se studenty pracovat tak, aby byli ochotnější se na průzkumu podílet. To také znamená je k průzkumu více motivovat, aby z něj oni osobně měli nějaký užitek.

Za další z limitů našeho výzkumu považujeme fakt, že metoda sběru dat, která byla v tomto výzkumu aplikována, je nestandardizovaná (Kočí et al., 2023; Kočí, 2023). Vnitřní konzistence jednotlivých dimenzí tak proto může vykazovat nižší hodnoty. Dalším z limitů

je, že tento použitý dotazník spoléhá na subjektivní ohodnocení samotným respondentem, který reaguje tak, jak je to společensky vyhovující.

4.3 Návrhy a doporučení do praxe

Podstatou výzkumu bylo zjistit, do jaké míry jsou studenti převážně třetího ročníku různých pedagogických oborů na Pedagogické fakultě Karlovy univerzity v Praze spokojeni se svým životem a jaké vztahy existují mezi jednotlivými stavebními kameny well-being oslovených studentů. Životní spokojenost v harmonii s psychologickou pohodou je důležitá v mnoha směrech života jedince, nejedná se jen o projev sociální zralosti člověka, ale i o základ zdravého života.

Podle autorů Ryff & Keyes (1995) je vědecké zkoumání aspektů zdravého života a duševní pohody vnímáno i jako určitý luxus pro privilegované. Paradoxem však je, že tato oblast zkoumání je jednou z nejdůležitějších při identifikaci toho, co člověku v životě chybí. Mnozí lidé netrpí žádným psychologickým onemocněním, ale v životě pociťují nedostatek pozitivních hodnot.

V našem výzkumu jsme zjistili vysokou úroveň spokojenosti života a také vysoký well-being. Tyto výsledky mohou souviset s profesní orientací oslovených respondentů, jejichž budoucí povolání spadá do kategorie pomáhajících profesí. Posláním pomáhat jiným, hledat způsob, jak činit dobro jiným se jeví silným aspektem v nalézání spokojenosti se svým životem a prožívání duševní pohody. Určitě by bylo zajímavé zkoumat oba fenomény u studentů na začátku studia v rámci pedagogického oboru.

Ze zjištěných výsledků jsme došli k závěru, že výrazně nízké hodnoty u jednotlivých stavebních kamenů subjektivně vnímaného well-beingu studenty jsou vykázány u oblastí pohybové aktivity a ekonomického zabezpečení. Právě pohyb se v době pandemie COVID-19 u řady studentů snížil na minimum, což se však podílelo i na jejich nižší úrovni well-beingu. To také potvrzuje řada zahraničních studií. Je proto důležité, aby měli studenti v současné době přístup a možnosti k vyššímu fyzickému a obecně sportovnímu vyžití. Důležitou součástí jejich pohybové aktivity či obecně fyzického zdraví je ovšem také dodržování správné duševní hygieny, což zahrnuje také kvalitní spánek, dobrou regeneraci a relaxaci. Dle výzkumu se i tyto oblasti promítají do jejich subjektivně vnímaného well-

beingu. Studenti by proto měli být poučeni, jak mají správně relaxovat, aby i v době svých náročných studijních povinností měli čas na své koníčky a zájmy, což se prokázalo, že je jedna z podoblastí, v níž se studenti nemohou tak angažovat, jak by si sami přáli, což se opětovně promítá do jejich nižší míry well-beingu.

Závěr

Cílem předložené diplomové práce bylo přiblížit tuto problematiku well-beingu a životní spokojenosti u zvolené skupiny respondentů. Cílem analytické části bylo zjištění, do jaké míry ovlivňují různé vztahy studentů jejich well-being, jak ovlivňují jejich sociální i psychickou pohodu, a to jak subjektivním hodnocením well-beingu, tak hodnocením jejich vybraných základních stavebních kamenů. Zkoumány byly tyto souvislosti u studentů převážně třetího ročníku pedagogických oborů v bakalářském studiu na pedagogické fakultě Karlovy univerzity v Praze.

V našem souboru jsme zjistili vysokou míru životní spokojenosti a mírně nižší úroveň subjektivního well-beingu, tj. osobní pohody. Navzdory uvedeným limitům v předcházející kapitole můžeme zdůraznit důležitost zkoumání životní spokojenosti a well-beingu, zvláště u mladých dospělých. Tato práce může být jednou z výchozích pro další výzkum spokojenosti v životě v souvislosti s duševní pohodou, kterou můžeme měřit dalšími různými metodami a zvolit konkrétně tu, jejíž vnitřní konzistence bude vyšší, než námi zvolená (nestandardizovaná dotazníková metoda). Případně můžeme zvolit použití více měřicích metod pro zjištění úrovně well-beingu u respondentů pedagogických oborů.

Přínosem této diplomové práce je především to, že se poskytnou nová zjištění a přispěje se tak k doplnění poznatků v českých zdrojích v oblasti mentálního zdraví, osobní pohody a chování, které jej může ovlivňovat pozitivně i negativně v kontextu pandemie COVID-19, protože vedle zahraniční literatury a výzkumů je v České republice toto téma v kontextu pandemie stále značně neprozkoumáno. Naše zjištění mohou mít využití i v každodenním životě, a to proto, že se tak ukazuje potenciál vykonávání fyzické aktivity jako možné copingové strategie pro studenty během distanční výuky, ale i pro lidi obecně, aby během pandemie a sociální izolace takto mohli posílit svůj mentální well-being (duševní osobní pohodu). Práce také nabízí přehled zjištění z různých zemí světa, jakož i z České republiky, a poskytuje potvrzení, nebo vyvrácení některých z těchto vztahů.

V rámci dalšího výzkumu bychom navrhovali prozkoumat proměnné, které byly předmětem našeho výzkumu, na genderově lépe vyváženém výzkumném souboru. Jinou zajímavou populací na zkoumání osobní pohody v pandemické situaci by mohli být jednotlivci s těžším

onemocněním. Výzkum může být také rozšířen o jiné příklady chování, jako je například konzumace ovoce a zeleniny, nebo nezdravé stravy.

Seznam použitých informačních zdrojů

- Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., & Birditt, K. S. (2014). The convoy model: Explaining social relations from a multidisciplinary perspective. *The Gerontologist*, 54(1), 82-92.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In: *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, pp. 353-373. Russell Sage Foundation.
- Balaguer, I., Duda, J. L., & Castillo, I. (2017). Motivational Antecedents of Well-Being and Health Related Behaviors in Adolescents, *Journal of Human Kinetics*, 59(1), 121- 130.
- Blatný, M. et al. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Grada Publishing.
- Blatný, M., Jelínek, M., & Hřebíčková, M. (2009). Osobnostní koreláty subjektivní (SWB) a psychologické (PWB) pohody. In *Sociálne procesy a osobnosť 2008. Zborník z konferencie* (pp. 299-307). Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Botello-Harbaum, M., Haynie, D. L., Murray, K. W., & Iannotti, R. J. (2011). Cigarette smoking status and recurrent subjective health complaints among US school-aged adolescents. *Child: care, health and development*, 37(4), 551-558.
- Brand, R., Timme, S., & Nosrat, S. (2020). When pandemic hits: Exercise frequency and subjective well-being during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570567>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. doi: <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Capone, V., Caso, D., Donizzetti, A. R., & Procentese, F. (2020). University student mental well-being during COVID-19 outbreak: What are the relationships between information seeking, perceived risk and personal resources related to the academic context? *Sustainability*, 12(17). doi: <https://doi.org/10.3390/su12177039>
- Card, D., (2001) Estimating the return to schooling: Progress on some persistent econometric problems. *Econometrica*, 69(5), 1127-1160.

Clarke, T. (2020). Children's wellbeing and their academic achievement: The dangerous discourse of 'trade-offs' in education. *Theory and Research in Education*, 18(3) 263-294. doi: 10.1177/1477878520980197

Cox, T. L., Zunker, C., Wingo, B., Thomas, D. M., & Ard, J. D. (2010). Body image and quality of life in a group of African American women. *Social indicators research*, 99(3), 531-540.

Davidstottir, S., & Jonsdottir, L. S. (2013). Religion and Well-Being. *British Journal of Arts and Social Science*, 11(2), 186-198.

Diener, E. (2009). *Assessing Well-being*. Springer.

Diener, E. et al. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Diener, E., Scollon, N. C., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.

Dosedlová, J. et al. (2016). *Chování související se zdravím: determinanty, modely a konsekvence*. Filozofická fakulta, Masarykova univerzita.

Dosedlová, J., Klimusová, H., Burešová, I., Jelínek, M., Slezáčková, A., & Vašina, L. (2015). Optimism and health-related behaviour in Czech university students and adults. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 171, 1051-1059.

Ducharme, J. K., & Kollar, M. M. (2012). Does the "marriage benefit" extend to same-sex union? Evidence from a sample of married lesbian couples in Massachusetts. *Journal of homosexuality*, 59(4), 580-591.

Dunstan, D. A., Falconer, A. K., & Price, I. R. (2017). The relationship between hope, social inclusion, and mental wellbeing in supported employment. *The Australian Journal of Rehabilitation Counselling*, 23(1), 37.

Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32(1), 80-99. doi: <https://doi.org/10.2307/2136801>.

- Farhud, D. D. (2015). Impact of Lifestyle on Health. *Iranian Journal of Public Health*, 44(11). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4703222/>
- Gálová, L. (2013). Psychologický well-being u mladých dospělých venujících sa dobrovoľníckej činnosti. In *Sborník příspěvků: 1. Konference pozitivní psychologie v České republice, Brno 23.–24.5.2012* (pp. 129-136). Masarykova univerzita.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1986). Assessing the role of emotion in marriage. *Behavioral Assessment*, 8(1), 31-48.
- Halama, P. (2012). Zmysel života v kontexte pozitívnej psychológie. In: *Sborník příspěvků: 1. Konference pozitivní psychologie v České republice, Brno 23.–24.5.2012*.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník* (3. aktualiz. vyd.). Portál.
- Haugland, S., Wold, B., & Torsheim, T. (2003). Relieving the pressure? The role of physical activity in the relationship between school-related stress and adolescent health complaints. *Research quarterly for exercise and sport*, 74(2), 127-135.
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 9–46.
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1435-1446. doi: 10.1098/rstb.2004.1522
- Hoda, J. (2016). Identification of information types and sources by the public for promoting awareness of Middle East respiratory syndrome coronavirus in Saudi Arabia. *Health education research*, 31(1), 12-23.
- Hrdlička, M., Kuric, J., & Blatný, M. (2006). *Krize středního věku*. Portál.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735-762.
- Chapman, B., & Guven, C. (2016). Revisiting the relationship between marriage and wellbeing: Does marriage quality matter? *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 533-551.

- Iverson, R. D., & Maguire, C. (2000). The relationship between job and life satisfaction: Evidence from a remote mining community. *Human Relations*, 53(6), 807-839. doi: <https://doi.org/10.1177/0018726700536003>
- Ivtzan, I. et al. (2011). Linking Religion and Spirituality with Psychological Well-being: Examining Self-actualisation, Meaning in Life, and Personal Growth Initiative. *Journal of Religion and Health*, 52(3), 915-929. doi: 10.1007/s10943-011-9540-2
- Jankovský, J. (2018). *Etika pro pomáhající profese* (2. aktualiz. a dopl. vyd.). Stanislav Juhaňák – Triton.
- Kahnemann, D., Diener, E. & Schwarz, N. et al. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Sage Foundation.
- Kállay, É., & Vonas, G. (2011). Demographic and Intrapersonal Characteristics of WellBeing in a Sample of Romanian Adults. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 11(2), 253-273.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 47(4), 333–345.
- Kendler, K. S., Myers, J. M., Maes, H. H., & Keyes, C. L. (2011). The relationship between the genetic and environmental influences on common internalizing psychiatric disorders and mental well-being. *Behavior genetics*, 41(5), 641-650. doi: 10.1007/s10519-011-9466-1
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(3), 539.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Kim, J. H. et al. (2012). Introduction to Positive Psychology: Overview and Controversies. *Journal of Asia Pacific Counseling*, 2(1), 45-60. doi: 10.18401/2012.2.1.3
- Klemperer, E. M., West, J. C., Peasley-Miklus, C., & Villanti, A. C. (2020). Change in tobacco and electronic cigarette use and motivation to quit in response to COVID19. *Nicotine and Tobacco Research*, 22(9), 1662-1663.

Knapp, M., McDaid, D., & Parsonage, M. (2011). Mental health promotion and mental illness prevention: The economic case. https://www.researchgate.net/profile/David-Mcdaid-2/publication/48911503_Mental_Health_Promotion_and_Prevention_The_Economic_Case/links/09e41506ea2e4dd44d000000/Mental-Health-Promotion-and-Prevention-The-Economic-Case.pdf

Knox, E., & Muros, J. J. (2017). Association of lifestyle behaviours with self-esteem through health-related quality of life in Spanish adolescents. *European journal of pediatrics*, 176(5), 621-628.

Kočí, J. (2023, in press). *How to Build Well-being in University and College Students: Methodology of Academic Wellbeing Promotion*. Univerzita Karlova.

Kočí, J., Satrapová, P., Ascuntar-Vitteri, J. D., & Bnilla, D. A. (2023, in press). *Positive Effect of Systematic Well-being Education on Well-being of University Students: A Repeated-Measures Study*. Univerzita Karlova.

Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Grada Publishing.

Křivohlavý, J. (2015). *Pozitivní psychologie* (3. vyd.). Portál.

Kuntsche, E., & Ravens-Sieberer, U. (2015). Monitoring adolescent health behaviours and social determinants cross-nationally over more than a decade: introducing the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study supplement on trends. *The European Journal of Public Health*, 25(2), 1-3.

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2. aktualiz. vyd.). Grada Publishing.

Lasser, K., Boyd, J. W., Woolhandler, S., Himmelstein, D. U., McCormick, D., & Bor, D. H. (2000). Smoking and mental illness: a population-based prevalence study. *JAMA*, 284(20), 2606-2610. doi: 10.1001/jama.284.20.2606

Lê Cook, B., Wayne, G. F., Kafali, E. N., Liu, Z., Shu, C., & Flores, M. (2014). Trends in smoking among adults with mental illness and association between mental health treatment and smoking cessation. *JAMA*, 311(2), 172-182. doi: 10.1001/jama.2013.284985

- Lee, E. K. O. (2007). Religion and spirituality as predictors of well-being among Chinese American and Korean American older adults. *Journal of Religion, Spirituality & Aging, 19*(3), 77-100.
- Li, L. Z., & Wang, S. (2020). Prevalence and predictors of general psychiatric disorders and loneliness during COVID-19 in the United Kingdom. *Psychiatry research, 291*. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113267>
- Lo, C. C., Monge, A. N., Howell, R. J., & Cheng, T. C. (2013). The role of mental illness in alcohol abuse and prescription drug misuse: Gender-specific analysis of college students. *Journal of Psychoactive Drugs, 45*(1), 39-47.
- Løhre, A., Moksnes, U. K., & Lillefjell, M. (2014). Gender differences in predictors of school wellbeing? *Health Education Journal, 73*(1), 90-100.
- Lozano, R., Naghavi, M., Foreman, K., Lim, S., Shibuya, K., & Aboyans, V., et al. (2012). Global and regional mortality from 235 causes of death for 20 age groups in 1990 and 2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet, 380*(9859), 2095-2128.
- Lu, A., Hong, X., Yu, Y., Ling, H., Tian, H., Yu, Z., & Chang, L. (2015). Perceived physical appearance and life satisfaction: A moderated mediation model of self-esteem and life experience of deaf and hearing adolescents. *Journal of adolescence, 39*, 1-9.
- Maheswaran, H., Petrou, S., Rees, K., & Stranges, S. (2013). Estimating EQ-5D utility values for major health behavioural risk factors in England. *Journal of Epidemiol Community Health, 67*(2), 172-180.
- Mareš, J. (2001). Pozitivní psychologie: Důvod k zamyšlení i výzva. *Československá psychologie, 45*(2), 97-117.
- McDonnell, S., & Semkovska, M. (2020). Resilience as mediator between extraversion, neuroticism, and depressive symptoms in university students. *Journal of Positive School Psychology, 4*(1), 26-40.

- Mellor, D. et al. (2009). Volunteering and its relationship with personal and neighborhood well-being. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 38(1), 144-159. doi: <https://doi.org/10.1177/0899764008317971>
- Mertika, A. et al. (2020). "Positive Relationships" and their impact on wellbeing: A review of current literature. *Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society*, 25(1), 115-127. doi: 10.12681/psy_hps.25340
- Michalos, A. C. (2008). Education, Happiness and Wellbeing. *Social Indicators Research*, 87(3), 347- 366. doi: <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9144-0>
- Myers, D. G. (2000). The Funds, Friends, and the Faith of Happy People. *American Psychology*, 55(1), 56-67. doi: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Ottova-Jordan, V., Smith, O. R., Augustine, L., Gobina, I., Rathmann, K., Torsheim, T., & Positive Health Focus Group, et al. (2015). Trends in health complaints from 2002 to 2010 in 34 countries and their association with health behaviours and social context factors at individual and macro-level. *The European Journal of Public Health*, 25(2), 83-89.
- Pagoto, S. L., Schneider, K. L., Bodenlos, J. S., Appelhans, B. M., Whited, M. C., Ma, Y., & Lemon, S. C. (2012). Association of post-traumatic stress disorder and obesity in a nationally representative sample. *Obesity*, 20(1), 200-205.
- Park, C. L., Holt, C. L., Le, D., Christie, J., & Williams, B. R. (2018). Positive and negative religious coping styles as prospective predictors of well-being in African Americans. *Psychology of Religion and Spirituality*, 10(4), 318-326.
- Parlow, A. (2010). *The work life conflict: The relationship between job and life satisfaction*.
- Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. (1998). The Temporal Satisfaction with Life Scale. *Journal Of Personality Assessment*, 70(2), 340-354. doi: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7002_11
- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*. Oxford University Press.

- Piko, B. F. (2006) Self-perceived health among adolescents: the role of gender and psychosocial factors. *European Journal of Pediatrics*, 166, 701–708.
- Pollard, M. S., Tucker, J. S., & Green, H. D. (2020). Changes in adult alcohol use and consequences during the COVID-19 pandemic in the US. *JAMA*, 3(9). doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.22942
- Posadzki, P., Stockl, A., Musonda, P., & Tsouroufli, M. (2010). A mixed-method approach to sense of coherence, health behaviors, self-efficacy and optimism: Towards the operationalization of positive health attitudes. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(3), 246-252. doi: 10.1111/j.1467-9450.2009.00764.x
- Reardon, S. (2015). Ebola's mental-health wounds linger in Africa: health-care workers struggle to help people who have been traumatized by the epidemic. *Nature*, 519(7541), 13-15.
- Resnick, S., Warmoth, A. & Serlin I. A. (2001). The humanist psychology and positive psychology connection: Implications for psychotherapy . *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 73-101.
- Robinson, E., Boyland, E., Chisholm, A., Harrold, J., Maloney, N. G., & Marty, L., et al. (2021). Obesity, eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown: A study of UK adults. *Appetite*, 156. doi: 10.1016/j.appet.2020.104853
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119. doi: 10.1016/j.ssresearch.2006.01.002
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Wellbeing*. Simon and Schuster.

- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P. (2014). *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Jan Melvil.
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social indicators research*, 117(2), 561-576.
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Grada Publishing.
- Soulsby, L. K., & Bennett, K. M. (2015). Marriage and psychological wellbeing: The role of social support. *Psychology*, 6(11), 1349-1359. doi: <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2015.611132>
- Springer, K. W., Pudrovska, T., & Hauser, R. M. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social science research*, 40(1), 392-398.
- State Government of Victoria. (2020). *Students – adapting to learning during coronavirus*. <https://www.coronavirus.vic.gov.au/students?Redirect=1#looking-after-yourself>
- Stranges, S., Samaraweera, P. C., Taggart, F., Kandala, N. B., & Stewart-Brown, S. (2014). Major health-related behaviours and mental well-being in the general population: the Health Survey for England. *BMJ*, 4(9). doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005878>
- Suldo, S., Thalji, A., & Ferron, J. (2011). Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective well-being, psychopathology, and mental health status yielded from a dual factor model. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 17-30.
- Šolcová, I., & Kebza, V. (2005). Prediktory osobní pohody (well-being) u reprezentativního souboru české populace. *Československá psychologie*, 49(1), 1-8.
- Šolcová, I., & Kebza, V. (2009). Osobní pohoda vysokoškolských studentů: česká část studie. *Československá psychologie*, 53(2), 129-139.

- Tait, M., Padgett, M., & Baldwin, T. T. (1989). Job and life satisfaction: A reevaluation of the strength of the relationship and gender effect as a function of the date of the study. *Journal of Applied Psychology, 74*(3), 502-507.
- Taylor, E. (2001). Positive psychology and humanistic psychology: A reply to Seligman. *Journal of humanistic Psychology, 41*, 13-29.
- Taylor, G., McNeill, A., Girling, A., Farley, A., Lindson-Hawley, N., & Aveyard, P. (2014). Change in mental health after smoking cessation: systematic review and metaanalysis. *BMJ, 348*. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.g1151>
- Tercyak, K. P. (2003). Psychosocial risk factors for tobacco use among adolescents with asthma. *Journal of Pediatric Psychology, 28*(7), 495-504.
- Úlehla, I. (2005). *Umění pomáhat: učebnice metod sociální praxe* (3. vyd.). Sociologické nakladatelství.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Karolinum.
- Vanderbruggen, N., Matthys, F., Van Laere, S., Zeeuws, D., Santermans, L., Van den Aemele, S., & Crunelle, C. L. (2020). Self-reported alcohol, tobacco, and Cannabis use during COVID-19 lockdown measures: results from a web-based survey. *European Addiction Research, 26*(6), 309-315.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), 678-691.
- Weinstein, S., Mermelstein, R., Shiffman, S., & Flay, B. (2008). Mood variability and cigarette smoking escalation among adolescents. *Psychology of Addictive Behaviors, 22*, 504-513.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin, 67*(4), 294-306.
- Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A., & Haring, M. J. (1984). Education and subjective well-being: a meta-analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis, 6*(2), 165-173. doi: <https://doi.org/10.2307/1163911>

- Wong, M. M., Brower, K. J., & Zucker, R. A. (2009). Childhood sleep problems, early onset of substance use and behavioral problems in adolescence. *Sleep Medicine*, 10(7), 787–796. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2008.06.015>
- Wong, P. T. P. (2010) What is existential positive psychology? *International Journal for Existential Psychology & Psychotherapy*, 3(1), 1-10.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of good life. *Canadian Psychology*, 52(2,) 69-81.
- Wood, N., Charlwood, G., Zecchin, C., Hansen, V., Douglas, M., & Pit, S. W. (2019). Qualitative exploration of the impact of employment and volunteering upon the health and wellbeing of African refugees settled in regional Australia: a refugee perspective. *BMC Public Health*, 19(1), 1-15. doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6328-2>
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264. doi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.249>
- World Health Organization. (2015). *The European Mental Health Action Plan 2013–2020*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/175672/9789289050951-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník Well-being studentů Univerzity Karlovy

Milí studenti a studentky posledního ročníku vašeho studia Univerzity Karlovy, děkujeme Vám za účast na studii podpory well-beingu vysokoškolských studentů. Péče o well-being Vás studentů je pro nás velmi důležitý a inspirace, kterou najdeme ve Vašich odpovědích nám pomůže zjistit, na jaké oblasti budování well-beingu se máme v rámci edukace studentů UK více zaměřit. Dotazník je rozdělen na čtyři sekce. Nejprve Vás poprosíme o vyplnění demografických údajů, poté otázek týkajících se Vašeho well-beingu, otázek hodnotících rozvoj klíčových oblastí pro Váš well-being a v závěru Vás čekají otázky týkající se Vaší zkušenosti se studiem.

Přejeme Vám úspěšné zakončení studia, děkujeme za Vaši účast na studii podpory well-beingu univerzitních studentů a přejeme Vám do života jen to dobré.

Team Univerzity Karlovy.

DEMOGRAFIE

Vaše pohlaví:

- Žena
- Muž
- Jiné

Váš věk v letech:

.....

Ročník vašeho bakalářského studia:

- 1. ročník
- 2. ročník
- 3. ročník
- Jiné:

Obor vašeho bakalářského studia:

.....

Vaše ekonomická situace:

- Dobrá
- Přiměřená
- Nepřiměřená

Váš stav:

- Vdaná/ženatý
- Svobodná/svobodný
- Rozvedená/rozvedený
- Ve vztahu
- Jiné

Co je pro vás well-being?

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

.....

HODNOCENÍ VAŠEHO SUBJEKTIVNÍHO WELL-BEINGU

Níže naleznete pět výroků, se kterými můžete či nemusíte souhlasit. Pomocí níže uvedené stupnice 1 – 7 označte vaši míru souhlasu s daným výrokem. odpovídejte prosím upřímně a otevřeně.

Ve většině ohledů se můj život blíží mému ideálu:

- Zcela souhlasím
- Souhlasím
- Spíše souhlasím
- Ani nesouhlasím, ani souhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Zcela nesouhlasím

Moje životní podmínky jsou výborné:

- Zcela souhlasím
- Souhlasím
- Spíše souhlasím
- Ani nesouhlasím, ani souhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Zcela nesouhlasím

Jsem spokojený se svým životem:

- Zcela souhlasím
- Souhlasím
- Spíše souhlasím
- Ani nesouhlasím, ani souhlasím
- Spíše nesouhlasím

- Nesouhlasím
- Zcela nesouhlasím

Dosud jsem získával ty důležité věci, které v životě chci:

- Zcela souhlasím
- Souhlasím
- Spíše souhlasím
- Ani nesouhlasím, ani souhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Zcela nesouhlasím

Kdybych svůj život mohl prožít ještě jednou, téměř nic bych nezměnil:

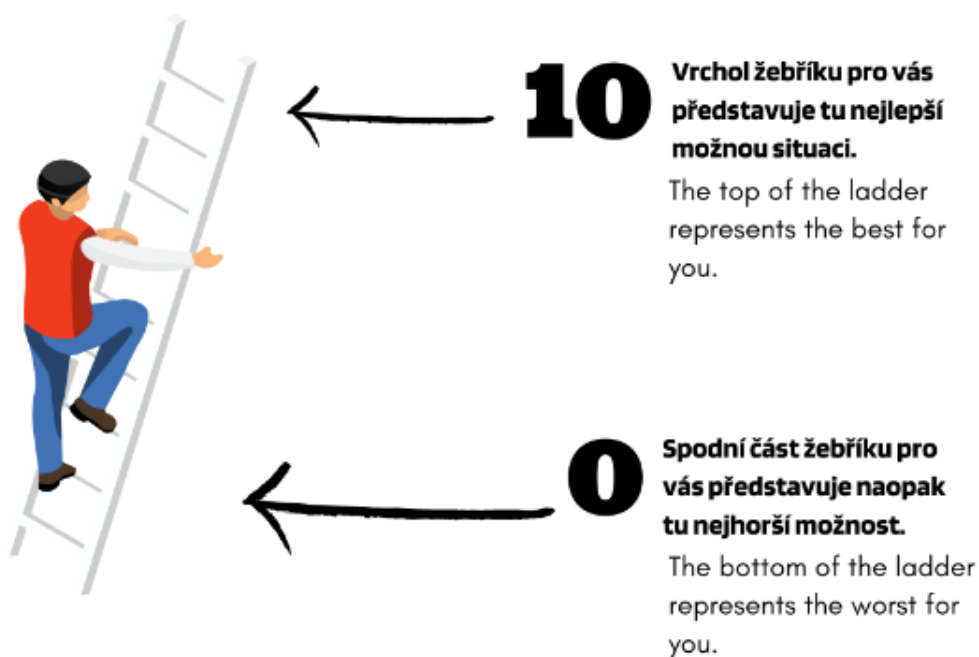
- Zcela souhlasím
- Souhlasím
- Spíše souhlasím
- Ani nesouhlasím, ani souhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Zcela nesouhlasím

HODNOCENÍ ZÁKLADNÍCH STAVEBNÍCH KAMENŮ VAŠEHO WELL-BEINGU

Představte si prosím žebřík s očíslovanými stupínky (příčlemi) od 0 na nejspodnější do 10 na horním stupínku.

Vrchol žebříku (10) pro vás představuje tu nejlepší možnou situaci. Spodní část žebříku pro vás představuje naopak tu nejhorší možnost.

Zhodnoťte, na kterém stupínku žebříčku byste řekli, že se osobně nyní nacházíte. Projděte si jednotlivé oblasti well-beingu jeden po druhém. Ohodnoťte se prosím u každé jednotlivé oblasti well-beingu (např. správná výživa, kvalitní vztahy, růstové nastavení mysli).



Adekvátní pohybová aktivita:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Správné držení těla:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Správná výživa:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Kvalitní spánek:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Pravidelná relaxace:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Správné dýchání:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Vyhýbání se rizikovému chování:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Pocit naděje:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Důvěra v sebe sama:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Psychická odolnost:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Optimismus:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Orientace na budoucnost:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Růstové nastavení mysli, tedy takové nastavení, kdy chybování vnímáme spíše jako přirozenou součást učení se a odrazový můstek pro další růst, raději než naše selhání:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Výborné domácí prostředí a prostředí pro život:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Výborné rodinné prostředí:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Výborné školní prostředí:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Výborné pracovní prostředí a/či prostředí na brigádě:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Výborné komunitní a společenské prostředí:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Výborné Online prostředí:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Dostupnost přírody, čas strávený venku a v přírodě:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Dobry finanční příjem:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Dobré úspory:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Přístup ke kvalitní zdravotní péči:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Dobré finanční investice:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Správné řízení finančních výdajů:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Finanční gramotnost:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Prožívání pozitivních emocí:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Spokojenost se životem:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Čas věnovaný Vaším koníčkům a zájmům:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Pozitivní emoce zažívané ve vztazích s druhými lidmi:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Pocit potěšení zažívaný při aktivitách při studiu:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Pocit potěšení zažívaný při aktivitách v práci a/či na brigádě:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Sdílení pozitivních emocí: mám radost, když vidím druhé prožívat štěstí:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Schopnost koncentrace:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Zaujetí každodenními činnostmi *zaujetí je stav, kdy jsme soustředění a plně ponoření do dané aktivity, probíhajícího momentu či věnujeme plnou pozornost nějakému člověku:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Zaujetí ve škole:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Zaujetí v zaměstnání:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Sdílení pozitivních emocí: mám radost, když vidím druhé prožívat štěstí:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Schopnost koncentrace:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Zaujetí každodenními činnostmi *zaujetí je stav, kdy jsme soustředění a plně ponoření do dané aktivity, probíhajícího momentu či věnujeme plnou pozornost nějakému člověku:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Zaujetí ve škole:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Zaujetí v zaměstnání:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Sdílení pozitivních emocí: mám radost, když vidím druhé prožívat štěstí:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Schopnost koncentrace:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Zaujetí každodenními činnostmi *zaujetí je stav, kdy jsme soustředění a plně ponořeni do dané aktivity, probíhajícího momentu či věnujeme plnou pozornost nějakému člověku:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Zaujetí ve škole:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Zaujetí v zaměstnání:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Zaujetí při vykonávání koníčků:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Zaujetí při interakci s lidmi:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Zaujetí v čase stráveném sami se sebou:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Zažívání Flow, tedy stavu kdy jsme ponořeni do činnosti natolik, že zapomínáme na svět:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Kreativita:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Výborné vztahy se spolužáky:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Výborné vztahy s učiteli:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Výborný vztah s nadřízeným:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Výborné vztahy s kolegy v práci či na brigádě:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Výborné vztahy s přáteli:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Výborné vztahy s rodinnými příslušníky:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Výborné vztahy s partnerem/partnerkou:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Výborný vztah sám/sama se sebou:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Výborné vztahy s lidmi ve vaší komunitě:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Výborné sociální dovednosti:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Nalézání životního smyslu:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Vidění smyslu v každodenních aktivitách:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Vidění smyslu ve školních aktivitách:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Vidění smyslu v pracovních aktivitách:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Vytváření smysluplných vztahů:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Být tu pro druhé:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Nalezení životního účelu:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Víra a spiritualita:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Spokojenost s vlastními úspěchy:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Oceňování a radost z úspěchu druhých:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Rozpoznání a aktivní využívání vašich silných stránek charakteru:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Zodpovědnost:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Vůle:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Vytrvalost u dlouhodobých cílů:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Vášeň a nadšení u dlouhodobých cílů:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Špatné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Výborné

Vaše zkušenost se studiem

Zeptáme se Vás na poslední dvě otázky. Odpovězte prosím otevřeně a upřímně.

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.)

Seřaďte prosím od nejdůležitějšího po méně zásadní.

.....

.....

.....

Co si myslíte o vzdělávání?

.....
.....
.....

Tým Univerzity Karlovy Vám děkuje za věnovaný čas a sdílení Vašich cenných zkušeností. Uděláme vše pro to, aby výsledky pomohly studentům Univerzity Karlovy studovat více v pohodě!