

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky (41-KPG)

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Analýza well-beingu studentů Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy se
zaměřením na prostředí

Well-being Assessment of University Students of School of Education with
focus on Environment

Bc. Sabina Salivarová

Vedoucí práce: PhDr. Jana Kočí, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělání – Biologie, geologie a
environmentalistika se zaměřením na vzdělání

2024

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

Praha, 2024

Ráda bych poděkovala vedoucí této diplomové práce paní PhDr. Janě Kočí, Ph.D. za její odborné vedení, cenné rady a obětovaný čas, který mi během zpracování věnovala. Její trpělivost, vstřícnost a podpora pro mě byly velkou oporou a neocenitelnou pomocí při tvorbě této práce.

ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zaměřuje na problematiku well-beingu vysokoškolských studentů Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, se zvláštním důrazem na determinant prostředí. Studii prošli studenti třetího ročníku bakalářského studia všech oborů, a to pouze v prezenční formě.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část poskytuje přehled o tématech zdraví, well-beingu (zejména s ohledem na model PERMA), pozitivní psychologie a well-beingu studentů.

Druhá polovina práce je orientována na část praktickou, která vznikla na základě dat z dotazníkového šetření. Tato část se blíže věnuje porovnání vlivu determinantu prostředí na celkový well-being studentů. Další úsek práce poukazuje na vztah mezi rodinným prostředím a akademickým úspěchem. Mimo jiné také zkoumá, jak studenti hodnotí své školní prostředí, čas strávený online a čas strávený venku.

Z analýzy poskytnutých odpovědí vyplývá, že oslovení studenti hodnotí determinant prostředí celkově pozitivně, s průměrnou hodnotou 6,49, což představuje nadprůměrný výsledek. Nejlépe kvalifikovaným typem prostředí je rodinné prostředí, zatímco nejnižší průměr získal čas strávený venku. Výzkum zároveň potvrdil, že rodinné prostředí má významný pozitivní vliv na studijní úspěchy studentů.

KLÍČOVÁ SLOVA

prostředí, student, well-being, zdraví

ABSTRACT

This thesis focuses on the well-being of university students at the Faculty of Education, Charles University, with a particular emphasis on environmental determinants. The study examines third-year bachelor's degree students from all fields of study, exclusively in full-time programs.

The thesis is divided into a theoretical and a practical part. The theoretical section provides an overview of topics related to health, well-being (with a particular focus on the PERMA model), positive psychology, and student well-being.

The practical part is based on data collected through a questionnaire survey. It delves deeper into the comparison of the impact of environmental determinants on students' overall well-being. Additionally, it explores the relationship between family environment and academic success. Furthermore, the study examines students' perceptions of their academic environment, the time they spend online, and the time they spend outdoors.

The analysis of the survey responses indicates that the students generally evaluate environmental determinants positively, with an average score of 6.49, representing an above-average result. The family environment was rated as the most positive determinant, whereas time spent outdoors received the lowest average score. The research also confirmed that the family environment has a significant positive influence on students' academic success.

KEYWORDS

environment, student, well-being, health

Obsah

Úvod	7
1.1 Zdraví	8
1.1.1 Historický vývoj definice zdraví	8
1.1.2 Zdraví 21 a zdraví 2030	9
1.1.3 Aspekty ovlivňující naše zdraví a jeho spojitost s well-beingem.....	9
1.2 Well-being	12
1.2.1 Dělení well-beingu	14
1.2.2 Model PERMA	18
1.2.3 Rozšíření rámce modelu PERMA +4 a PERMA 5	21
1.3 Pozitivní psychologie	28
1.3.1 Historický a filozofický kontext pozitivní psychologie	28
1.3.2 Základní témata pozitivní psychologie.....	29
1.4 Well-being studentů Pedagogické fakulty UK	33
1.4.1 Model PERMA5 u vysokoškolských studentů	35
1.5 Prostředí jako jeden z pilířů well-beingu vysokoškolských studentů	42
2 Praktická část	49
2.1 Hlavní cíl výzkumu	49
2.2 Hlavní výzkumná otázka	49
2.3 Charakteristika výzkumu	49
2.4 Prezentace získaných dat a jejich souhrn	51
2.4.1 Úvodní otázky	53
2.4.2 Otázky vztahující se k determinantu prostředí	60
2.4.3 Otázky na studium	69
Diskuse	70

Seznam použitých informačních zdrojů	79
Seznam příloh	84

Úvod

V současné době se stále více zdůrazňuje význam psychického zdraví, a to nejen ve školním prostředí, ale také na pracovišti. Pozornost je věnována prevenci různých typů onemocnění a podpoře celkové kvality života. Tento přístup spadá pod širší koncept označovaný anglickým termínem *well-being*, který se do češtiny často nepřekládá, nebo je volně interpretován jako „pohoda“ či „dobré bytí“.

Well-being představuje mnohovrstevný koncept zahrnující fyzickou, psychickou, sociální i emocionální rovnováhu člověka. Vyjadřuje stav, kdy jedinec zažívá zdraví, spokojenost a naplnění v osobním i profesním životě. Tento pojem se stále častěji objevuje v centru pozornosti odborníků z různých oblastí, jako jsou psychologie, sociologie, zdravotnictví či ekonomie.

Vzhledem k rostoucím nárokům moderní společnosti, zvyšující se úrovni stresu a měnícím se životním stylům, nabývá podpora well-beingu na stále větším významu. Výzkumy ukazují, že zlepšení well-beingu jednotlivců má nejen pozitivní vliv na jejich kvalitu života, ale také na společnost jako celek.

Je nezbytné vzdělávat a šířit osvětu o well-beingu již od útlého věku. Tento trend se postupně rozvíjí a podpora duševní pohody je dnes kladena nejen na děti v mateřských školách, ale také na žáky základních škol a studenty středních a vysokých škol. Neméně důležitou roli v této oblasti hrají také zájmové kroužky, které výrazně ovlivňují well-being dětí a mladistvých.

Klíčovou úlohu v podpoře well-beingu mají pedagogové, trenéři a vedoucí zájmových kroužků. Právě oni by měli být v této oblasti náležitě vzděláváni, aby mohli děti a mladé lidi vést správným směrem a podporovat jejich duševní pohodu.

Z tohoto důvodu se tato práce zaměřuje na studenty Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, přičemž cílem je zjistit, jak sami vnímají svou psychickou pohodu. Výzkum se orientuje na zkušené studenty posledního ročníku bakalářského studia, kteří již mají rozsáhlejší zkušenosti s přípravou na pedagogickou praxi a mohou být v budoucnu klíčovými aktéry v podpoře well-beingu dětí a mládeže.

1 Teoretická část

1.1 Zdraví

Zdraví je jedním z nejcennějších darů našeho života, který nám dává možnost naplno žít a užívat si plnohodnotný život. Jedná se o celkový stav pohody, který zahrnuje nejen fyzickou kondici, ale také duševní a emocionální rovnováhu. Zdraví nám poskytuje sílu potřebnou k plnění každodenních úkolů, rozvíjení našich schopností a udržování pozitivních vztahů s naším okolím (Huber et. al., 2011).

Zdraví ale není samozřejmostí a je potřeba o něj pečovat. Péče o zdraví znamená vědomé rozhodování, které podporuje kvalitu našeho života. Zdraví jde v ruku v ruce se zdravým životním stylem, který obnáší vyváženou stravu, pravidelný pohyb, dostatek spánku, duševní pohodu a zvládání stresu. V dnešní uspěchané době je péče o zdraví nezbytná pro dosažení harmonického a naplněného života (Huber et. al., 2011).

1.1.1 Historický vývoj definice zdraví

S první definicí zdraví přišla roku 1946 Světová zdravotnická organizace (WHO), která definovala zdraví jako *stav pohody, ve kterém si jedinec uvědomuje své vlastní schopnosti, dokáže se vyrovnat s normálními stresy života, může pracovat produktivně a plodně a je schopen přispět ke své komunitě*. S definicí však nebyli příliš spokojeni, takže další definice vznikla ihned dva roky po té prvotní, tedy v roce 1948. Tato definice hovoří o zdraví jako *o stavu tělesné, duševní a sociální pohody, nikoli pouhé nepřítomnosti nemoci či vady* (Jochmannová a Kimplová, 2022).

Charakteristika zdraví byla stále upřesňována a pojem zdraví byl nadále rozšiřován o další aspekty, mezi které patří například sociální a ekonomická stránka života. V roce 1999 dochází k přijetí programu od Světové zdravotnické organizace (WHO) s názvem Zdraví pro všechny, kdy potenciálem zdraví lidstva je schopnost postarat se o sebe i o druhé a rozhodovat si o svém samostatném životě, kdy společnost k tomu vytváří vhodné podmínky (Jochmannová a Kimplová, 2022).

Dalším důležitým milníkem vývoje pojmu zdraví je konec 20. století. V této době se dostává do popředí holistické pojetí zdraví, které zdůrazňuje celistvost těla i duše, což jsou důležité složky, které od sebe nemůžeme oddělit. Dochází tak k vnímání zdraví z biologického,

psychologického, sociologického i spirituálního hlediska, proto tento model nazýváme jako bio-psycho-sociálně-spirituální (BPSS) (Jochmannová a Kimplová, 2022).

V neposlední řadě je třeba určitě zmínit i významného českého psychologa Jara Křivohlavého, který definoval zdraví jako *tělesný, psychický, sociální a duchovní stav jedince, který dosahuje optimální kvality života* (Křivohlavý, 2001).

1.1.2 Zdraví 21 a zdraví 2030

Zdraví 21 nebo také zdraví pro všechny v 21. století, je program, který se zabývá zlepšováním zdravotního stavu obyvatelstva České republiky. Číslo 21 znázorňuje nejen století, kdy je program realizován, ale také počet cílů, které má vláda stanovené. Program je připraven pro celou Evropu a jednotlivé státy naplňují cíle dle svých podmínek a konkrétních potřeb. Zdraví 21 je založeno na pěti principech, a to na spravedlnosti, solidaritě, trvalé udržitelnosti, vlastní účasti a etické volbě (Machová a Kubátová, 2015).

Následujícím programem je Zdraví 2030, které obsahuje další stanovené cíle, které by měly být naplněny do roku 2030. Vizí tohoto programu je zajistit zdravý život a zlepšovat kvalitu života pro všechny v kterémkoliv věku. Ministerstvo zdravotnictví České republiky si tak stanovilo tři hlavní cíle, ke kterým patří: ochrana a zlepšení zdraví obyvatel, optimalizace zdravotnického systému, a podpora vědy (Vojtěch, 2019).

1.1.3 Aspekty ovlivňující naše zdraví a jeho spojitost s well-beingem

Lidské zdraví je ovlivňováno mnoha faktory, a to faktory neměnnými a modifikovanými. K faktorům neměnným patří genetické predispozice, zatímco k faktorům modifikovaným můžeme zařadit například životní styl.

Vztah k našemu zdraví se buduje postupně v průběhu našeho života, kdy největší a prvotní vliv na něj mají naši rodiče. Dále ho samozřejmě ovlivňují naši vrstevníci, škola, naše zájmy a volnočasové aktivity nebo biologické a sociální potřeby. Důležitou roli hraje i náš sociální status, vzdělání, pracovní podmínky, finanční situace a poskytovaná zdravotní péče (Jochmannová a Kimplová, 2022).

Pro mnoho lidí je zdraví více než jen nepřítomnost nemoci. Je to zdroj, který lidem umožňuje realizovat své touhy, uspokojovat své potřeby a vyrovnávat se s různými životními situacemi. Zdraví nám napomáhá žít dlouhý, produktivní a plodný život, kdy je ovšem

potřeba se o něj pečlivě starat. Můžeme jej podporovat fyzickou aktivitou, zdravou stravou, kvalitním spánkem, sociálními vazbami, pozitivními emocemi a autonomií (CDC, 2018).

Jedním z aspektů ovlivňující lidské zdraví je životní prostředí. Jedná se o celek, který zahrnuje složky přírodní, umělé, sociální a propojené vztahy mezi nimi. Lze jej definovat jako souhrn biologických, chemických, fyzikálních a sociálních faktorů působící na lidské zdraví. Mezi faktory biologické patří například velikost lidské populace, výskyt parazitů či infekčních agens. Toxické látky, kyslík či živiny ovlivňují naše zdraví z chemického hlediska. K faktorům fyzikálním mající vliv na naše zdraví spadá teplota, hluk, prach, tlak, vibrace a radiace. K sociálním faktorům řadíme životní úroveň, míru životní spokojenosti a socializaci (Machová a Kubátová, 2015).

Náš organismus se musí neustále přizpůsobovat vlivům z okolního prostředí. Záleží především na schopnosti jedince adaptovat se na tyto změny. Zároveň v závislosti na změnách v okolí se mění i charakter a podoba chorob. Objevují se stále nové infekce například Ebola nebo SARS. Naopak dochází k eliminaci některých nemocí jako jsou pravé neštovice nebo dětská obrna. Pozitivní zprávou je, že se snížila úmrtnost na infekční onemocnění, došlo však k nárůstu chronických neinfekčních chorob (Machová a Kubátová, 2015).

Dalším činitelem ovlivňující zdraví lidí je bezpochyby stres. Dlouhodobé působení stresu může způsobovat různá onemocnění. Stresu se však není možné zcela vyhnout, je doprovázen v našem každodenním životě. Spouštěčem stresu je vždy určitý stresor, kdy dojde k reakci a následné odpovědi organismu. Z biomedicínského hlediska hovoříme o reakci na nepříjemné stimuly, zatímco v případě psychologie se jedná o proces interakce mezi prostředím a jedincem. Důležitým aspektem je i intenzita a častost stresu, která na organismus působí. Společně se stresem jsou spojeny i naše emoce, kdy může dojít k nepříjemnému prožívání stresu se špatnými myšlenkami či pocitu neřešitelnosti. Tento typ stresu se nazývá jako distres. Druhým případem je eustres doprovázející pozitivní emoce, pocit euforie a vítězství (Jochmannová a Kimplová, 2022).

Stres nastává za různorodých situací, příkladem mohou být napjaté vztahy, dopravní zácpa, pracovní prezentace, úmrtí blízké osoby, rozchod, rozvod či další možné situace. Stres je však něco nad čím má člověk určitou kontrolu a je třeba nad ním převzít zodpovědnost,

čímž ho můžeme zredukovat. Existují dvě možnosti, jak stres omezit. Jedním z nich je se stresu vyhýbat, i když to není příliš reálné. Lepší možností je se zlepšit v tom, jak stresovou situaci vyřešit. Je dobré zamyslet se nad tím, proč je to pro nás tak stresující. Zároveň se snažit najít přesvědčení, jak se v této konkrétní situaci cítit méně stresovaný nebo dokonce vůbec. Mimo jiné existují i různá cvičení, která zmírňují náš pocit stresu, ať už je to hluboké dýchání, bylinky nebo například meditace. Každý si musí najít to své, co mu jeho stres zmírní (Meurisse, 2022).

Zdraví a škola

Zdraví je ovlivněno především tím, jak člověk jedná. Je obecně známo, že návyky, postoje a dovednosti naučené v dětství přetrvávají i v dospělosti. Významnou úlohu v podpoře zdraví a zdravého způsobu života má také škola. Škola přirozeně vytváří pro žáky různá zdravotní rizika, kterým se bohužel nelze zcela vyhnout. Po stránce fyzické s jedná o celkové omezení tělesného pohybu, jelikož žáci i studenti sedí velkou část dne v lavicích bez jakéhokoli velkého pohybu. Je zde i riziko zvýšené pravděpodobnosti přenosu nákazy, poněvadž sedí v těsné kontaktu vedle sebe (Machová a Kubátová, 2015).

Co se týče duševní stránky jedná se o přetěžování a vystavování do stresových situací. Samozřejmě je zde i riziko různých sociálních konfliktu které jako vyučující musíme minimalizovat (Machová a Kubátová, 2015).

1.2 Well-being

Termín *well-being* pochází z anglických slov *well* (dobře) a *being* (být), a doslovně tedy znamená „být dobře“ nebo „je mi dobře“. Well-being jinak také duševní pohoda jedince, klade důraz na naše duševní zdraví, které je nedílnou součástí lidského zdraví. Duševní zdraví je stav pohody, ve kterém si jedinec uvědomuje své vlastní schopnosti, dokáže se vyrovnat s běžnými životními stresy, je schopen produktivně pracovat a může být nápomocný ostatním (WHO, 2022).

Well-being je důležitý pro to, aby se člověk cítil vyrovnaný a dokázal efektivně zvládat každodenní výzvy. Koncept well-beingu obsahuje širokou škálu oblastí, jako je fyzické zdraví, pozitivní emoce, zaujetí činnostmi, kvalitní sociální vztahy, smysl života, úspěch, nastavení mysli, prostředí, ekonomickou situaci a autenticitu. Zaměřuje se na to, aby každý aspekt života přispíval k pocitu celkové životní spokojenosti (WHO, 2022).

Duševní pohoda jedince je dána především odolností, pozitivními vlastnostmi a silnými stránkami, které nám umožňují vzkvétat a prosperovat. Být v duševní pohodě znamená schopnost udržet si svoji fyzickou vitalitu, prosperovat po duševní stránce, umět milovat a být milován. Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí (2018) uvádí, že neexistuje jednotná definice, na které se všichni vědci shodnou.

Well-being lze tedy zjednodušeně popsat jako pozitivní posouzení kvality svého života. Jedinec se cítí v duševní pohodě v případě, že má dobrou náladu, je spokojen a cítí se být šťastný, zároveň se u něj neobjevuje žádná negativní emoce, vyvolávající mu deprese a úzkosti. Být v duševní pohodě představuje z dlouhodobého hlediska žít spokojený život. Samozřejmě pozitivní aspekty našeho života nemohou být neustále konstantní, občasné kolísání je naprosto běžné. V těchto horších životních obdobích je třeba se ale zaměřit právě na pozitivní oblasti našeho života a pečovat o ně (Kočí a Donaldson, 2024).

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je možné well-being rozdělit do tří složek, a to na fyzický, duševní a sociální (CRP, 2021).

Fyzický well-being je prvním pilířem tohoto konceptu, který zahrnuje péči o tělo. Do tohoto konceptu spadá například pravidelný pohyb, vyvážená strava, dostatečný spánek a prevence nemocí. Fyzicky zdravý člověk má totiž více energie, lepší imunitu a dokáže lépe čelit

stresovým situacím. Péče o zdravý životní styl přispívá také k lepší psychické pohodě, protože tělo a mysl jsou úzce propojené. Každodenní rutina zaměřená na fyzické zdraví může mít dlouhodobý pozitivní vliv na celkovou kvalitu života (CRP, 2021).

Druhým pilířem je duševní well-being, který se soustředí na emocionální a mentální zdraví jedince. Tento pilíř zahrnuje zvládání stresu, úzkosti a schopnost udržet si optimistický přístup i v náročných situacích. Dobře vyvinutý duševní well-being zahrnuje sebereflexi, schopnost pracovat s vlastními emocemi a ochotu vyhledat podporu, pokud je to potřebné. Silné duševní zdraví podporuje produktivitu, lepší soustředění a schopnost navazovat a udržovat kvalitní vztahy (CRP, 2021).

Třetí složkou je sociální well-being, který je zaměřený na vztahy a interakce s ostatními lidmi. Zdravé a podporující sociální vazby, ať už rodinné, přátelské nebo pracovní, jsou důležité pro rozvoj pocitu bezpečí a sounáležitosti. Kvalitní mezilidské vztahy podporují nejen psychické, ale i fyzické zdraví. Přítomnost silné sociální sítě, schopnost komunikovat a sdílet s ostatními přináší lidem radost a podporuje celkovou spokojenost se životem (CRP, 2021).

Duševní pohoda vychází z našich myšlenek, činů a zkušeností. Když například myslíme pozitivně, máme tendenci mít větší emocionální pohodu. Když usilujeme o smysluplné vztahy, máme tendenci mít lepší sociální pohodu. A když ztratíme práci – nebo ji prostě nenávidíme – míváme nižší sociální pohodu. Tyto příklady začínají odhalovat, jak široká je pohoda a kolik různých typů pohody existuje (Drevitch, 2024).



Obrázek 1: druhy well-beingu, zdroj: CRP, 2021.

Well-being má také vliv na to, jak vnímáme své zdraví a jak se vypořádáváme s duševními a fyzickými nemocemi. Ovlivňuje naši produktivitu i věk dožití, jelikož vyšší úroveň well-beingu je spojena se sníženým výskytem nemocí či zranění a přirozeně souvisí s vyšším věkem dožití (CDC, 2018).

Péče o vlastní well-being je celoživotní úsilí, které se vyplatí. Klíčové je být k sobě realistický a stanovit si dosažitelné cíle, které odpovídají vašim možnostem a času. Příliš vysoká očekávání totiž mohou vést k frustraci a k tomu, že se svých záměrů vzdáte dříve, než vůbec dosáhnete změn, které by vám přinesly lepší pohodu. Je proto důležité vytvořit si realistický plán pro své blaho, držet se ho a denně podnikat malé, ale smysluplné kroky. Tyto drobné krůčky se v čase nasčítají a přinesou pozitivní změny, které podpoří vaši dlouhodobou spokojenost a zdraví (Drevitch, 2024).

1.2.1 Dělení well-beingu

Well-being je dynamické a plynulé kontinuum ovlivněné mnoha vzájemně propojenými dimenzemi. Cílem každého z nás by mělo být nalezení rovnováhy mezi těmito osmi dimenzemi, ke kterým patří emocionální well-being, well-being vztahů, intelektový well-being, spirituální well-being, finanční well-being, pracovní well-being, environmentální well-being a fyzický well-being (Rosenthal, 2021).

Emocionální well-being

První a velmi důležitým druhem je emoční well-being, který zahrnuje uvědomění si všech našich myšlenek a pocitů, ať už se jedná o ty pozitivní nebo negativní. Toto uvědomění si a přijetí našich emocí je nezbytné pro nalezení rovnováhy a psychické odolnosti. Mimo jiné nás emocionální well-being podporuje v rozvoji a péči o vztahy s druhými lidmi (Rosenthal, 2021).

Podle Davida S. Rosenthala je klíčem ke zvýšení emocionální pohody sdílení svých myšlenek a pocitů s někým, komu důvěřujete. Také je důležité pečovat o své tělo – věnovat se vyvážené stravě, pravidelnému cvičení a dostatečnému spánku, protože fyzické a emocionální zdraví spolu úzce souvisejí. Nezbytným prvkem je i trávení času v přírodě, které má pozitivní vliv na psychickou rovnováhu. Tyto kroky přinášejí významné benefity,

mezi které patří jasnější mysl, lepší nálada, vyšší sebevědomí a rozvoj komunikačních dovedností (Rosenthal, 2021).

Fyzický well-being

Fyzický well-being je základním kamenem celkové pohody, která přímo ovlivňuje dlouhodobé zdraví. Mezi důležité aspekty fyzického zdraví patří pravidelný pohyb, výživa, spánek, sexuální zdraví a vyhýbání se užívání návykových látek. Podpora fyzické pohody a pochopení potřeb našeho těla podporuje nejen fyzickou složku zdraví, ale také psychickou (Rosenthal, 2021).

Pro podporu fyzické pohody je nutné si najít aktivitu, která bude člověka bavit. Častá pohybová aktivita totiž přináší celou řadu výhod, jelikož snižuje stres, udržuje zdravou váhu, zlepšuje paměť, soustředění a produktivitu, zkvalitňuje spánek, zlepšuje náladu a zvyšuje sebevědomí (Rosenthal, 2021).

Well-being vztahů

Wellbeing vztahů se zaměřuje na budování a udržování smysluplných vztahů – nejen s ostatními lidmi, ale i se sebou samým, s různými skupinami a komunitami. Rozvíjí se prostřednictvím našich interakcí a vazeb s ostatními a je podstatný pro náš pocit sounáležitosti. Podpůrná síť kvalitních vztahů přispívá k hlubšímu pocitu spokojenosti a bezpečí, které jsou základem dlouhodobé životní pohody (Rosenthal, 2021).

K budování pozitivních vztahů přispívá několik důležitých zásad. Důležité je začít poznáním sebe samého – porozumět vlastním hodnotám a potřebám je základem pro kvalitní interakce s ostatními. Dále je třeba udržovat pravidelný kontakt s rodinou, přáteli a blízkými, i když se třeba přestěhujete nebo změníte životní okolnosti. Je nutné také dbát na rovnováhu mezi pracovním a společenským životem, aby vám zůstal čas na vztahy a odpočinek. Všechny tyto kroky přinášejí mnoho výhod, jako je pocit sounáležitosti, podpora od druhých v náročných situacích, lepší komunikační dovednosti a větší schopnost zvládat konflikty (Rosenthal, 2021).

Spirituální well-being

Další důležitou dimenzí je duchovní pohoda, která pramení z víry, přesvědčení, hodnot, etiky nebo morálních zásad, které dávají smysl našemu životu. Tomuto aspektu napomáhají

modlitby, meditace, čas strávený v přírodě, hluboké naslouchání a sebereflexe (Rosenthal, 2021).

Pro zvýšení spirituálního well-beingu je dobré si vést deník, provozovat meditace, trávit čas v přírodě, případně si zajít do kostela (Rosenthal, 2021).

Finanční well-being

Finanční blahobyt zahrnuje schopnost efektivně spravovat své finance. Klíčem je rozlišovat mezi potřebami a přáními, do kterých člověk investuje, a mít jasno ve svých prioritách. Nastavování krátkodobých i dlouhodobých finančních cílů je užitečným způsobem, jak zajistit stabilitu a dosáhnout finanční spokojenosti (Rosenthal, 2021).

Pro podporu finanční pohody je dobré si své výdaje pravidelně kontrolovat. Vedení týdenního seznamu nákupů může odhalit, kolik skutečně utrácíte, a pomoci identifikovat oblasti, kde lze ušetřit. Je třeba začít s malými změnami – například si připravit vlastní kávu namísto pravidelných návštěv kaváren. Před nákupy je dobré si sestavit seznam a stanovit si rozpočet, abyste se vyhnuli impulzivním nákupům. Před neplánovanou útratou si položte otázku: „Opravdu to potřebuji?“ Dále je dobré založit si spořicí účet s pravidelnou malou měsíční platbou. Dobré je si všimnout i možností využití studentských slev. Všechna tato opatření vám pomohou lépe kontrolovat své finance, zvýšit úspory a snížit finanční stres. Postupem času tak můžete dosáhnout svých finančních cílů, snížit dluh a zajistit si větší finanční stabilitu do budoucna (Rosenthal, 2021).

Pracovní well-being

Profesní well-being zahrnuje výběr práce, která odpovídá našim dovednostem a hodnotám, přináší nám nové výzvy a poskytuje pocit naplnění. Klíčovou složkou pracovního blahobytu je být spokojený v práci, ve které dotyčný nalézá smysl (Rosenthal, 2021).

Pro podporu profesní pohody je užitečné zkoumat různé kariérní i dobrovolnické příležitosti a udržovat otevřený přístup k novým možnostem. Tím lze objevit nové dovednosti a zájmy, které obohacují osobní i profesní život. Účast na stážích nebo výzkumných projektech může navíc přinést cenné zkušenosti, které rozšiřují odborné znalosti. Využití kariérních služeb je také prospěšné, neboť poskytují podporu při rozvoji osobního i profesního růstu (Rosenthal, 2021).

Intelektový well-being

Další nedílnou součástí je intelektuální pohoda, která se skládá z kritického myšlení, podněcování zvědavosti, řešení problémů a kreativity. Intelektuální pohoda vyžaduje celoživotní podporu a kultivaci, a zároveň je o ní potřeba pečovat (Rosenthal, 2021).

Co pro svůj intelektový well-being můžete udělat je například naučit se nový jazyk, zhlédnout seminář nebo konferenci o tématu, který Vám není blízký, jít do divadla, muzea, přečíst si novou knihu, debatovat s někým nebo luštit křížovky. To vše napomůže ke zlepšení koncentrace a paměti (Rosenthal, 2021).

Environmentální well-being

Environmentální well-being zahrnuje životní styl, který respektuje propojení mezi námi a životním prostředím. Naše zdraví a pohoda jsou ovlivněny prostředím, ve kterém žijeme, a zároveň my jako jednotlivci máme významný vliv na jeho stav. Péče o environmentální well-being tedy znamená uvědomit si svou odpovědnost za ochranu Země a přijmout návyky, které podporují udržitelnost přírodního prostředí a jeho zdrojů (Rosenthal, 2021).

K podpoře životního prostředí můžeme přispět tříděním odpadu, upřednostňováním jízdy na kole nebo pěší chůze místo automobilové dopravy, šetřením vody a elektřiny, darováním nepotřebného oblečení a nákupem od lokálních prodejců (Rosenthal, 2021).

I malé změny mohou mít velký dopad – nejenže přispívají k ochraně životního prostředí, ale také pomáhají šetřit peníze, zajišťují čerstvější a výživnější potraviny a podporují náš pocit odpovědnosti a spokojenosti (Rosenthal, 2021).



Obrázek 2: dimenze well-beingu, Rosenthal, 2021

1.2.2 Model PERMA

Model PERMA přináší průlomový objev v oblasti pozitivní psychologie, který vyvinul Martin Seligman. Právě M. Seligman je považován za zakladatele pozitivní psychologie a mimo jiné se podílí na porozumění a podpoře well-beingu u široké veřejnosti. Jeho inovativní model PERMA přináší nový pohled na štěstí a pohodu tím, že přesouvá pozornost od nemoci ke zdraví a od léčby nemoci k její prevenci (Scantaria, 2023).

Model PERMA se skládá z pěti prvků, kdy každý prvek modelu představuje jedinečnou cestu k well-beingu. Jedná se o pozitivní emoce, zaujetí činností, pozitivní vztahy, smysluplnost a úspěšný výkon. Zkratka PERMA vznikla z anglických slov Positive Emotion, Engagement, Positive Relations, Meaning a Accomplishment. Tyto prvky společně tvoří holistický přístup k dosažení smysluplného a naplňujícího života, zároveň však musí splňovat tři podmínky. První podmínkou je, že musí významně přispívat k duševní pohodě. Druhým předpokladem je, že mnoho lidí o danou věc usiluje. Třetí podmínkou je, že je definovatelná a měří se nezávisle na ostatních prvcích. Duševní pohoda je jednoduše řečeno kombinace toho, jak dobře se cítíme, jaký náš život má smysl, jaké máme vztahy s ostatními a že dosahujeme různých úspěchů. Tento model, podpořený rozsáhlým výzkumem v pozitivní psychologii, byl nápomocný při systematickém zvyšování pozitivních emocí a životní spokojenosti. Díky pochopení a práci na zlepšení pěti prvků blahobytu uvedených v modelu PERMA jsou jednotlivci lépe vybaveni k tomu, aby zvládali stres, podporovali svoji odolnost a zvyšovali si svou životní spokojenost. Tato zlepšení mohou vést k psychickému a fyzickému zdraví (Seligman, 2014).

Pozitivní emoce

Prvek pozitivních emocí v rámci well-beingu klade důraz na podporu pocitů, které přinášejí štěstí, radost a optimismus. Nejedná se pouze o chvilkové pocity spokojenosti nebo krátkodobé prožitky, ale o dlouhodobé budování pozitivních emocí. Cílem je rozvíjet takový stav mysli, kdy se člověk cítí vnitřně šťastný a vyrovnaný. Pěstování pozitivních emocí přináší přínosy nejen pro duševní zdraví, ale také pro fyzické zdraví a mezilidské vztahy – šťastnější jedinci bývají často otevřenější, empatičtější a v komunikaci s druhými působí přátelsky a vstřícně (Scantaria, 2023).

Podpora pozitivních emocí zahrnuje aktivity a návyky, které do života vnášejí dlouhodobé uspokojení a naplnění. Jde například o vděčnost, která pomáhá soustředit se na to dobré v životě, nebo o vědomé prožívání radosti z drobných okamžiků, jako jsou úspěchy, vztahy s ostatními či chvíle strávené v přírodě. Výzkumy ukazují, že pravidelné pěstování pozitivních emocí pomáhá lépe zvládat stres, zvyšuje odolnost vůči negativním situacím a podporuje celkovou spokojenost. Pozitivní emoce tak nefungují jen jako protiklad ke stresu, ale vytvářejí hluboký a trvalý pocit štěstí a vyrovnanosti, který se odráží ve všech aspektech života (Scantaria, 2023).

Zaujetí činností

Zaujetí činností je stav, kdy člověk zažívá hlubokou koncentraci a naprosté pohroužení do úkolu, který vykonává. Tento jev se často pojí s pojmem „flow“, který popsal psycholog Mihaly Csikszentmihalyi. V takovém stavu se jedinec cítí plně zapojený, motivovaný a mnohdy dokonce zapomíná na čas, své fyzické potřeby či okolní svět. Zaujetí činností se nejčastěji objevuje při aktivitách, které člověku přinášejí výzvu a zároveň jsou pro něj smysluplné, jako je například kreativní práce, sport nebo studium. Tento stav podporuje vlastní autonomii, což znamená, že jedinec nevnímá potřebu vnější motivace, protože uspokojení a radost mu přináší samotné vykonávání aktivity (Scantaria, 2023).

Vědecké studie potvrzují, že zaujetí činností může přinášet pozitivní dopady na celkové psychické zdraví i na dosažení konkrétních cílů. Jedinec je v tomto stavu schopen dosahovat lepších výsledků, protože jeho schopnost soustředění a kognitivní kapacita jsou maximalizovány. V dlouhodobém měřítku může zaujetí činností přispívat k rozvoji kompetencí a posílení sebedůvěry. Tento stav je proto využíván nejen v oblasti psychologie práce a školství, ale i v osobním rozvoji, kdy jedinci hledají způsoby, jak se věnovat aktivitám, které je naplňují a podporují jejich růst. Zaujetí činností tak slouží nejen jako prostředek ke zvýšení produktivity, ale i k nalezení vnitřního klidu a spokojenosti (Scantaria, 2023).

Pozitivní vztahy

Pozitivní vztahy hrají zásadní roli v kvalitě našeho života, a to jak na osobní, tak na profesní úrovni. Sociální vazby totiž přinášejí pocit bezpečí a podporují emocionální stabilitu, což přispívá k většímu pocitu pohody a životní spokojenosti. Když lidé vědí, že mají ve svém

okolí někoho, na koho se mohou obrátit, snižuje to jejich hladinu stresu a podporuje pocit, že nejsou na své problémy sami. Tato podpora je klíčová zejména v náročných obdobích, kdy je jedinec vystavený tlaku a potřebuje oporu svého okolí, aby mohl lépe zvládat stres a obtíže každodenního života (Scantaria, 2023).

Kromě emocionálních přínosů mají pozitivní vztahy vliv i na fyzické zdraví. Studie ukazují, že lidé s kvalitními sociálními vazbami mají lepší imunitní systém, jsou méně náchylní k chronickým onemocněním a mají nižší riziko srdečních chorob. Navíc jsou pozitivní vztahy spojovány s delší délkou života, neboť pocit podpory a blízkosti druhých přispívá ke zdravějšímu životnímu stylu a větší psychické odolnosti. Sdílení radostí i starostí se svými blízkými tak není pouze zdrojem štěstí, ale i důležitým faktorem pro udržení celkového zdraví a životní pohody (Scantaria, 2023).

Smysluplnost

Najít smysl života je jedním z klíčových faktorů, které přispívají k dlouhodobé spokojenosti a pocitu naplnění. V rámci modelu PERMA představuje smysl života aspekt, který dává našemu životu hodnotu a směr, který přesahuje vlastní potřeby. Smysl života může pocházet z různých zdrojů – někteří jej nacházejí ve víře, jiní v rodině, práci či v pomoci druhým. Tím, že jedinec věří, že jeho život má hlubší význam, získává motivaci překonávat překážky a vytrvat, což přináší uspokojení, které nelze najít jen v materiálních či krátkodobých cílech (Scantaria, 2023).

Hledání smyslu zároveň vede k osobnímu růstu a podporuje schopnost vnímat sebe sama jako součást širšího celku. Když lidé vnímají, že jejich činy mají pozitivní dopad na okolí či na svět kolem nich, zažívají pocit propojenosti, který přispívá k hluboké a dlouhotrvající radosti. Tento přesah mimo vlastní já může mít podobu angažovanosti v komunitních projektech, péče o druhé či snahy přispět k lepšímu světu. Díky tomu mají jednotlivci důvod ráno vstát, vytrvat ve svém úsilí a dosahovat cílů, které nejen obohacují jejich vlastní život, ale také pozitivně ovlivňují životy ostatních. Smysl života je tedy zásadním prvkem pro dosažení pocitu vnitřního klidu a celkové životní spokojenosti (Scantaria, 2023).

Úspěch

Úspěch je důležitým faktorem, který přináší pocit uspokojení a potvrzuje smysluplnost našich snah. V modelu PERMA představuje úspěch klíčový prvek spokojeného a naplněného života, jelikož nám pomáhá cítit se kompetentní a přináší pocit hrdosti. Abychom dosáhli úspěchu, je nezbytné mít vytyčené cíle, které nás motivují a dávají nám směr. Zásadní je však také samotná cesta k cíli, během níž se rozvíjíme, učíme se a získáváme nové dovednosti. Úspěch není pouze o dosažení konkrétní mety, ale také o tom, jak jsme schopni růst a zdokonalovat se (Scantaria, 2023).

Motivace a odolnost hrají v procesu dosahování úspěchu zásadní roli. Motivace nám dává energii k tomu, abychom se snažili, ať už jde o práci, vzdělání, sport nebo osobní cíle. Avšak každá cesta k úspěchu s sebou nese i překážky a neúspěchy. Odolnost, tedy schopnost vytrvat i v těžkých chvílích, je proto nezbytná, abychom dokázali překonat momenty pochybností a zvládli náročné situace, které by nás jinak mohly odradit. Díky kombinaci vnitřní motivace a odolnosti tak můžeme dosahovat nejen svých cílů, ale také získávat cenné zkušenosti a dovednosti, které z nás činí silnější a vyrovnanější osobnosti. Úspěch je tedy nejen cílem, ale i prostředkem k osobnímu rozvoji a životnímu naplnění (Scantaria, 2023).

V dnešní době se tempo našich životů výrazně zvýšilo, a právě proto nelze důležitost modelu PERMA při přispívání k našemu celkovému blahobytu podceňovat. Model nám představuje nové vizionářské chápání štěstí, které přesahuje pouhou prchavou radost a zahrnuje celistvý pohled na well-being (Scantaria, 2023).

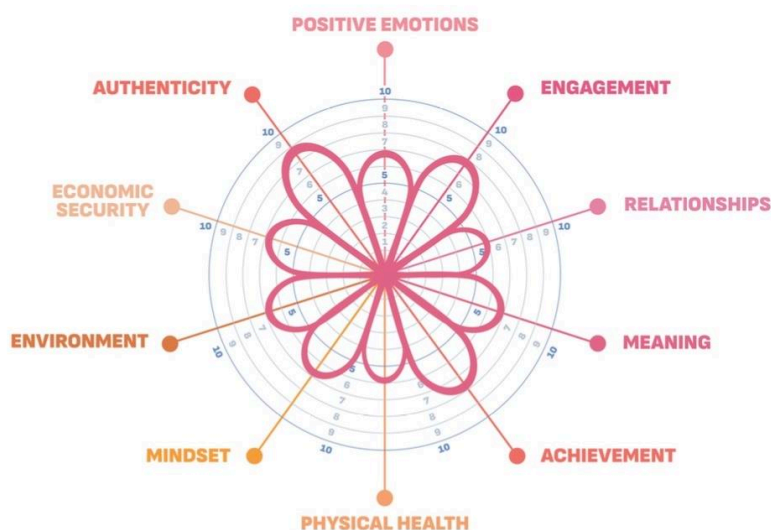
1.2.3 Rozšíření rámce modelu PERMA +4 a PERMA 5

Původní myšlenka profesora Seligmana, která obsahovala 5 základních pilířů byla rozšířena o další 4 stavební kameny profesorem Donaldsonem a paní doktorkou Kočí. Vznikl tak nový pojem PERMA +4. Kromě již zmíněných základních pilířů byla duševní pohoda obohacena o fyzické zdraví, mindset, životní prostředí a ekonomické zabezpečení. PERMA +4 představuje tedy devět stavebních kamenů well-beingu, ke kterým patří: pozitivní emoce, zaujetí činností, vztahy, smysluplnost, úspěch, fyzické zdraví, způsob myšlení, prostředí a ekonomické zabezpečení (Kočí a Donaldson, 2024).

Model PERMA +4 je hodnotící nástroj, který nám dává představu o tom, co je to well-being. Pomáhá nám starat se o blaho nás i našeho okolí. Zajímá se o to, co chceme v životě rozvíjet

a na co se chceme zaměřit. Zároveň napomáhá rozvíjet náš potenciál a posouvá nás, abychom byli nejlepší verzí sami sebe. Také nás učí porozumět sobě ale i druhým (Kočí a Donaldson, 2024).

Myslelo se, že model PERMA +4 je konečným modelem. Zaslouhou výzkumu paní doktorky Jany Kočí, který proběhl na 17 fakultách napříč Univerzitou Karlovou, došlo ke zjištění, že je potřeba duševní pohodu obohatit ještě o jeden stavební pilíř a to autenticitu. Existuje tedy 10 stavebních pilířů well-beingu, čímž vniká zkratka PERMA 5. Každý jeden pilíř je detailně popsán níže (Kočí, 2024).



Obrázek 3: PERMA 5, jednotlivé stavební kameny, zdroj: Kočí, 2024

Pozitivní emoce

První klíčovou částí duševní pohody jsou pozitivní emoce a příjemné životní prožitky, které se hodnotí pouze subjektivně. Pozitivní emoce patří na první místo v teorii opravdového štěstí a svou roli si zachovaly i v teorii duševní pohody se dvěma důležitými změnami. Pozitivní emoce nám navozují pocit nadšení, spokojenosti či extáze (Seligman, 2014).

Tento stavební kámen lze zjednodušeně definovat jako prožívání pozitivních emocí, jako je štěstí, radost, láska, zájem a vděčnost. Člověk se cítí spokojený se svým životem, věnuje

se svým koníčkům i zájmům a baví ho to, co dělá ve škole nebo v práci. Jeho fyzické zdraví je úzce spojeno s jeho psychickou stránkou, takže když se cítí dobře na duši je mu dobře i na těle a naopak (Kočí a Donaldson, 2024).

Zaujetí činností

Kategorie, která se stejně jako v případě emocí hodnotí pouze subjektivně. Složka zaujetí nám určuje tzv. flow, česky bychom to mohli vysvětlit pojmem plynutí. Jedná se o totální zaujetí danou činností, kdy určitá aktivita jedince naprosto pohltí (Seligman, 2014).

K tomu abychom se dostali do stavu zaujetí, nám dopomohou následující faktory. Nejprve je potřeba, účastnit se aktivit, které opravdu milujeme a při kterých ztrácíme pojem o čase. Dále je nutné žít v přítomném okamžiku, dokonce i během každodenních činností nebo všedních úkolů. Nápomocným nám je i čas strávený v přírodě. Stačí pouze sledovat, poslouchat a pozorovat, co se děje kolem nás. Posledním a velmi důležitým bodem je identifikovat činnosti, ve kterých vynikáme (Medeson, 2017).

Pozitivní vztahy

Lidé jsou sociální tvorové, důkazem o tom je i fakt, že sociální vazby se s přibývajícím věkem stávají obzvláště důležitými. Mimo jiné bylo také zjištěno, že sociální prostředí hraje zásadní roli v prevenci kognitivního poklesu a silné sociální zázemí přispívá k lepšímu fyzickému zdraví starších osob (Medeson, 2017).

Většinu pozitivních věcí, které prožíváme, se uskutečňují v přítomnosti dalších lidí. Jednoduše lze říct, že pozitivní psychologie se týká především těch druhých. Velmi malé množství věcí, které jsou kladné fungují o samotě. Stačí se jen zamyslet, kdy jsme se o samotě neřízeně smáli či sami pocítovali ohromnou radost. I v případě prožívání těžkých situací jsou také nejlepším lékem na různé strasti ti ostatní (Seligman, 2014).

Smysluplnost

Smysluplnost řadíme také mezi subjektivní složku duševní pohody. Tento pojem znamená, že člověk někam patří, či že něčemu slouží. V případě flow, kdy jedinec prožívá příjemné prožitky především samotářsky. Smysluplnost znamená, že člověk je součástí nějaké větší skupiny, která jej přesahuje, což mu přináší právě smysluplnost jeho života. Může se jednat o rodinu, náboženství, politickou stranu, ekologickou skupinu či sportovní oddíl.

Smysluplnost může být ale pomíjivá, aktuálně můžeme vyhodnotit svoje působení v dané skupině jako smysluplné, za pár let můžeme situaci vyhodnotit, jakože postrádala smysl. Důležitý je i pohled každého z nás, dotyčný může vyhodnocovat svoji práci, že je bezvýznamná a postrádá smysl. Jiný člověk ji může hodnotit jako mimořádně smysluplnou a zajímavou (Seligman, 2014).

Mít smysl života pomáhá jednotlivcům soustředit se na to, co je pro ně v životě skutečně důležité. Jak již zaznělo výše smysl života je ale pro každého jiný a pocit smysluplnosti se řídí osobními hodnotami. Výzkumy však ukazují, že lidé, kteří našli svůj smysl života, žijí déle, jsou více spokojeni a mají méně zdravotních problémů (Medeson, 2017).

Úspěch

Úspěch znamená schopnost dosahovat vytyčených osobních životních a pracovních cílů, ale i jednoduchých úkolů každodenního života. Je třeba oslavovat malé úspěchy, stejně tak jako ty velké, ale také umět přijmout i svůj neúspěch (Kočí, Donaldson, 2024). Bohužel cílem často bývá pouze dosažení úspěchu a v případě nedosažení výhry jsou lidé zklamaní. To ale není hlavním cílem, důležitou složkou je se právě zdokonalovat v tom, co člověk dělá. Lidé, kteří bývají úspěšní, jsou často zaujatí svou činností, tedy složkou flow, která je zmíněná výše. Právě díky svým úspěchům prožívají pozitivní emoce a radost (Seligman, 2014).

Pocit úspěchu přichází při dosažení cíle a při zvládnutí úsilí, které mu předcházelo. Jedinec se může dívat na svůj život s pocitem hrdosti, což napomáhá jeho duševnímu zdraví. Pro zajištění úspěchu je potřeba stanovit si cíl, který je tzv. SMART – specific, measurable, achievable, realistic, and time bound, tedy konkrétní, měřitelný, dosažitelný, realistický a časově ohraničený (Medeson, 2017).

Fyzické zdraví

Fyzické zdraví je úzce spjato s naší psychikou, jak je již zmíněno výše. Abychom se cítili dobře po fyzické stránce, je třeba se dostatečně hýbat, jelikož pohyb předchází vzniku deprese, úzkosti a osamělosti (Medeson, 2017).

Dále je třeba volit vhodnou a vyváženou stravu. Naše strava by měla obsahovat především maso, mléko a mléčné výrobky, luštěniny, obiloviny, ovoce, zeleninu a ořechy. V přírodě

se nachází mnoho „super potravin“, jako je bobulovité ovoce, brukvovitá zelenina, avokádo, ořechy či různá semínka, které jsou potřeba do našeho jídelníčku zařazovat. Velice vhodná je i středomořská strava s vysokým obsahem zeleniny, ovoce, luštěnin, ořechů, fazolí, obilovin, obilí, ryb a nenasycených tuků, jelikož snižuje příznaky deprese a poskytuje řadu výhod pro fyzické zdraví (Medeson, 2017).

V neposlední řadě je potřeba mít dostatek spánku a umět dostatečně odpočívat. Dobrá spánková hygiena totiž podporuje duševní a emoční odolnost a nedostatek spánku vede k negativnímu myšlení a emoční zranitelnosti. Kromě toho problémy se spánkem pravděpodobněji postihnou lidi s psychickými poruchami a mohou zvýšit riziko rozvoje duševních chorob. Zejména nespavost zvyšuje riziko vzniku deprese. Je doporučováno sedm až devět hodin kvalitního spánku během stejných hodin každou noc. Pro zajištění kvalitního spánku je potřeba vyhybat se nápojů s kofeinem, omezit užívání nikotinu a alkoholu. Zkrátit dobu u obrazovky během dne a těsně před spaním nekoukat do mobilního telefonu či počítače (Medeson, 2017).

Mindset

Nastavení mysli neboli mindset se vysvětluje jako růstové nastavení mysli, které je charakterizované optimistickým pohledem na život případně na budoucnost. Výzvy ale i neúspěchy v životě člověka, který má pozitivní mindset, jsou považovány za příležitosti k jeho osobnímu růstu. Takovýto člověk se cítí sebejistý, vytrvalý a zapálený pro stanovené dlouhodobé cíle v oblastech jeho života (Kočí a Donaldson, 2024).

V případě, že máme zdravé nastavení mysli, tak se orientujeme na budoucnost a na náš osobní růst. Myslíme pozitivně a umíme ve věcech vytrvat. Martin Seligman spojuje pozitivní způsob myšlení s tzv. explanačním stylem. Explanační styl znamená způsob, jakým si vysvětlujeme, proč došlo ke konkrétní situaci. Studenti, kteří mají optimistický explanační styl, si připisují zásluhy za pozitivní věci, které se jim staly. V případě, že se jim povede zkouška, příčinu připíší například tomu, že se na zkoušku opravdu dobře připravili. Naopak v případě špatných výsledků, chybu nepřipisují sobě ale vnějšímu okolí. Neudělala jsem zkoušku kvůli tomu, že profesorka neporozuměla tomu, co jsem se jí snažila říct. Jedinci s tímto stylem mindsetu vnímají negativní události pouze jako dočasné a neobvyklé. Vědci navíc prokázali, že osvojení pozitivního explanačního stylu má velký vliv na výsledky

studentů a mimo jiné si vysokoškoláci snižují riziko výskytu úzkosti a deprese (Kočí a Donaldson, 2021).

Prostředí

Kvalita prostředí, ve kterém člověk tráví čas je velice důležitá, a to ať už se jedná o prostředí domácí, rodinné, pracovní, školní, komunitní, online prostředí, ale také i čas strávený v přírodě. Čas strávený v přírodě je velice významný pro náš well-being, jelikož na naši duševní pohodu pozitivně působí čerstvý vzduch nebo sluneční svit (Kočí a Donaldson, 2024).

Člověk je ovlivněn prostředím, ve kterém žije, a zároveň my jako jednotlivci prostředí ovlivňujeme. Životní prostředí od nás vyžaduje, abychom uznali svou zodpovědnost za ochranu naší planety Země a chovali se k ní zodpovědně. Právě proto je potřeba dodržovat následující pravidla, ke kterým patří: recyklace, chodit pěšky nebo jezdit na kole, používat znovu využitelné láhve a sáčky, šetřit vodou, kupovat ovoce a zeleninu od lokálních farmářů, darovat oblečení, které již nenosíme a vypnout světla a elektroniku, když ji nepotřebujeme (Rosenthal, 2024).

Ekonomické zabezpečení

Tato oblast zahrnuje finanční složku našeho života. Ekonomické zabezpečení je charakterizováno finanční jistotou a stabilitou k uspokojení svých potřeb. V případě, že se jedinec cítí finančně zabezpečen, cítí se dobře i po psychické stránce, jelikož nemusí mít strach o svoji budoucnost. U jedince, který se z nějakého důvodu ocitne ve finanční tísní, se zvyšuje pravděpodobnost výskytu úzkosti a deprese (Kočí a Donaldson, 2024).

Svůj finanční well-being je možné podpořit následujícími činnostmi, ke kterým patří sledování a kontrola všech svých výdajů, stanovení si rozpočtu pro útratu, při neplánovaném nákupu se zamyslet, nad tím, zda danou věc opravdu potřebujeme, založit si spořicí účet nebo své peníze investovat (Rosenthal, 2024).

Autenticita

Autenticita je posledním přidaným determinantem well-beingu a rozhodně by se neměla opomíjet. Hraje velmi důležitou roli, poněvadž je základním aspektem každého jednotlivého stavebního kamene (Kočí, 2024).

Autentičtí jedinci znají dobře sami sebe a znají i svoji motivaci. Tito lidé jsou si vědomi svých rozhodnutí a berou veškerou zodpovědnost sami na sebe. K ostatním přistupují transparentně, poctivě a opravdově. Autentický život se dá ve zkratce definovat jako, znát sám sebe, patřit sám sobě a být sám sebou (Joseph, 2018).

Hezkým příkladem je autenticita vztažená na vztahy, jelikož vztahy, ve kterých je člověk sám sebou, mají na dotyčného jiný dopad než v případě vztahů, kde se dotyčný musí přetvařovat, chovat se jinak či si hrát na někoho kým není (Kočí, 2024).

1.3 Pozitivní psychologie

Pozitivní psychologie se zaměřuje na studium kladných témat, aniž by zapírala nebo dokonce zanedbávala negativní stránky lidského života. Jedná se o poměrně mladou vědu, která reaguje na skutečnost, že dlouhou dobu se vědci zaměřovali pouze na výzkum problémových oblastí, negativních poruch a rizikových faktorů. Kladné stránky osobnosti a příznivé aspekty lidského života byly zanedbávány. Důvod je zcela jednoduchý, do poradny za psychologem přichází právě ti, které něco trápí, bolí nebo zažívají nějakou tíži (Slezáčková, 2012).

1.3.1 Historický a filozofický kontext pozitivní psychologie

Filozofické kořeny přemýšlení o smyslu štěstí sahají až do období antické filozofie k Aristotelovi a Epikurovi. Jejich myšlenky se dodnes odrážejí v eudaimonickém a hédonickém pojetí duševní pohody. Nelze opomenout ani dřívější humanitní psychology a to A. H. Maslowa a jeho hierarchii potřeb. V jeho knize *Motivation and Personality*, vydanou roku 1954, se úplně poprvé můžeme setkat s pojmem pozitivní psychologie. Dále bych ráda uvedla V.E. Frankla, který poukazoval na lidskou vůli ke smyslu. Důležité je zmínit i psycholožku M. Jahodovou, která se zabývala tématy sebeúcty, autoregulací svého chování, adekvátním vnímáním reality, mezilidskými vztahy, láskou a kladným postojem k sobě samým. A dalo by se jmenovat mnoho dalších důležitých osobností, které nařekli téma pozitivní psychologie (Slezáčková, 2012).

Jako oficiální počátek směru pozitivní psychologie považujeme první společné setkání psychologů hlásících se k pozitivní psychologii, které se uskutečnilo na podzim roku 1999. Napomohl tomu tehdejší prezident americké psychologické společnosti (APA) Martin Seligman. Hlavní myšlenkou tohoto hnutí bylo zaměřit se na studium a podporu kladných témat a světlých stránek osobnosti i celé společnosti. Počátek tohoto směru ale nebyl jednoduchý, jelikož někteří z hlavních zakladatelů chtěli, aby došlo k oddělení od dosavadní psychologie a vytvoření samostatné vědy, čímž si pozitivní psychologie vysloužila řadu nevole (Slezáčková, 2012).

1.3.2 Základní témata pozitivní psychologie

Pozitivní psychologie je věda zabývající se především studiem pozitivních emocí jako je radost, štěstí, láska a naděje. Mimo jiné se zabývá výzkumem pozitivních individuálních vlastností a rysů osobnosti, ke kterým patří optimismus, nezdolnost, zvědavost a smysl pro humor. Jednoduše řečeno obecným cílem pozitivní psychologie je dle hlavních představitelů rozvoj nejlepších kvalit života. Mezi nejhlavnější pojmy dnešní pozitivní psychologie patří pojem flourishing znamenající v překladu rozkvet. V češtině bychom to mohli vyjádřit pojmem optimální prospívání. Jak již je zmíněno výše M. Seligman zastřešuje tento pojem zkratkou PERMA propojující pět aspektů šťastného a naplněného života, ke kterým patří pozitivní emoce, angažované zapojení se do aktivit, kvalitní mezilidské vztahy, smysluplnost a úspěšnost (Slezáčková, 2012).

Radost

Radost je pozitivní krátkodobá emoce, kterou člověk prožívá, když se mu děje něco hezkého. Pocit radosti lidé zažívají, když se dozvědí dobrou zprávu nebo když se dobře baví s přáteli. Tuto emoci zažíváme, ale i když si koupíme knížku, po které už dlouhou dobu koukáme, když si koupíme něco pěkného na sebe nebo když obdarujeme naše blízké. Radost rozzařuje tvář, projasňuje mysl a uvolňuje naše tělo. Vše kolem nás je v tu chvíli barevnější, máme pocit sebedůvěry a cítíme se uvolnění (Slezáčková, 2012).

Štěstí

Emoce štěstí je velmi subjektivní, jelikož každý z nás může danou situaci vyhodnotit úplně jinak. Je vědecky známo, že existují šťastné povahy, protože štěstí je z 50 % podmíněné geneticky. Zajímavostí jsou i genderové rozdíly, kdy podle dosavadních studií jsou ženy ve všech státech světa šťastnější, a to především v mladším věku. Bohužel jsou ale ohroženy tím, že s větší pravděpodobností propadnou depresi. Ženy mají obecně více rozvinuté některé složky emoční inteligence, právě proto prožívají intenzivněji své pozitivní emoce (Bucher, 2021).

Štěstí je chápáno různě, někteří tvrdí, že štěstí není synonymem pro spokojenost. Životní spokojenost popisují jako stav, který trvá delší časové období. Zatímco štěstí je jakýmsi vrcholem v pocitu spokojenosti a trvá pouze dočasně. Ostatní vědci přichází s teorií, že existuje vztah mezi štěstím a životní spokojeností. Spokojenost chápou jako pozitivní

emoci, která přichází v situaci, po které člověk touží. Tím pádem dochází k vysoké korelaci mezi štěstím a spokojeností (Bucher, 2021).

Zajímavé je, že i osobnostní vlastnosti hrají velkou roli v pocitu štěstí. Nejvíce šťastnými osobnostmi jsou extraverti. Důvod je velmi prostý, tyto lidé jsou častěji s přáteli, na různých kulturních akcích či na večírcích. Tito lidé jsou více sociálně aktivní a často podnikají s ostatními něco zajímavého a příjemného, což jim přináší pocit štěstí. Existuje i interpretace, že extravertní lidé dokáží z daných aktivit získat větší užitek. Dalším aspektem může být i to, že se tyto osoby mají vyšší nezdolnost, tím pádem jsou schopni se rychleji z nešťastné situace zotavit. Nelze však říci, že když je člověk introvert, znamená to, že je méně šťastný (Bucher, 2021).

Podle francouzského kněze Guye Gilberta štěstí spočívá v žití v přítomném okamžiku. Znamená to nezabývat se pořád minulostí nebo přemýšlet nad budoucností. V případě že neustále řešíme minulost nebo budoucnost, ztrácíme tak radost z přítomného okamžiku (Gilbert, 2015).

Dalším jeho receptem proto být šťastný, je užívat si prostých a přirozených věcí běžného života. Každý den se nám naskytují drobné pramínky štěstí, které dohromady vytváří řeku našeho štěstí. Štěstí může být úplně prosté. Pro někoho to může být zpěv ptáků, pro jiného borůvkový koláč nebo pro dalšího jít si v zimě zalyžovat. Další radou je nežádat nemožné. Je třeba si přát to, čeho může dotyčný v rámci svých schopností dosáhnout. Je důležitý být šťastný z toho co je, a nepřemýšlet nad nemožným. Také je nutné rozvíjet kladný vztah k sobě samému. Měli bychom se mít rádi takový, jací jsme a budovat pozitivní vztah ke své osobě. Každý z nás je strůjcem svého štěstí i trápení (Gilbert, 2015).

Mezi zdravím a štěstím je z vědeckého hlediska určitá spojitost. V případě že se cítíme šťastní chemické látky, které se nacházejí v našem mozku reagují určitým způsobem. Náš mozek uvolňuje například serotonin, který napomáhá regulovat náš spánek, noradrenalin, který nám dodává energii či dopamin, který nám určuje pocit radosti nebo naopak bolesti. Když se cítíme nešťastní, náš mozek vyplavuje testosteron a kortizol. Hormon testosteron reguluje pocit převažy a kortizol míru stresu. V tomto v případě se náš organismus dostane do stavu boj nebo útěk, kdy se neřídíme mozkiem ani naší emoční inteligencí. V tomto případě jsme nešťastný a ve stresu, náš mozek je v chemické

nerovnováze, která nás velmi ovlivňuje z fyzické stránky. Máme nedostatek energie, bolí nás tělo či máme problémy se spánkem. Naše emoce jsou narušené, velmi snadno se rozčílíme či propadneme depresi. V případě, že jsme šťastní, je to úplně naopak. Spíme velice dobře, máme dostatek energie, naše tělo funguje velmi dobře a nic nás nebolí. Máme také vyváženější emoce a výkyvy nálad. To je hlavní důvod, proč bychom měli upřednostňovat pocity štěstí před pocity neštěstí, jelikož ovlivňují naši fyzickou, mentální, emocionální i duchovní stránku. Díky pocitům štěstí se náš život zlepšil v mnoha ohledech (Ward, 2021).

Láska

Láska je důležitým fenoménem v životě člověka mající mnoho podob. Může se jednat o lásku partnerskou, rodičovskou, přátelskou, platonickou, lásku k přírodě, k práci, k Bohu. Zároveň je pro nás láska významným zdrojem uspokojení, pocitu štěstí i pocitu bezpečí (Slezáčková, 2012).

Psychologové se začali věnovat tématu lásky v průběhu 20. století. Hlavní zásluhu na tom má Sigmund Freud, který jako první odhalil význam sexuality a lásky mezi lidmi. Láska a její podoby se staly předmětem zkoumání, čemuž napomohl i Carl Gustav Jung a jeho následovníci (Slezáčková, 2012).

Dalším předmětem zkoumání byla láska mezi matkou a dítětem. Významným představitelem tohoto směru je John Bowlby, který pracoval s pojmem attachment, do češtiny můžeme přeložit jako připoutání. V pozorování tématu lásky pokračoval i Abraham Maslow, který ji naopak vnímal jako sociální potřebu. Pro člověka je významné milovat, být milován a zároveň patřit do nějaké skupiny. Právě proto nám Abraham Maslow zařadil lásku do nejvyšších příček hierarchie lidských potřeb. Fenomén lásky studovali vědci také v šedesátých a osmdesátých letech 20. století. Ráda bych také zmínila německého psychologa Petera Laustera, který lásku pokládá za životně důležitou součást naší lidské existence. Dle něj má láska léčivé účinky, které mají blahodárný vliv na naši psychiku, stejně tak jako na naši fyzickou stránku. Jeho mínění je, že láska napomáhá celkové životní pohodě. Stejně názory mají i přístupy z východních tradic, kde je láska chápána jako důležitý aspekt osobního růstu (Slezáčková, 2012).

Naděje

Naděje spadá mezi pozitivní emoce a zaujímá v nich zvláštní místo, jelikož jako jediná se nespojuje s pozitivními situacemi. Pocit naděje zažíváme v situacích, které jsou pro nás náročné a nepříjemné. Naději lze vysvětlit jako naše vnitřní přesvědčení, že daný problém, který je pro nás dosti strastiplný, se může obrátit k lepšímu. Člověk v jádru duše cítí, že změna je možná, a že jednou bude líp. Pocit naděje nás v problematických situacích drží nad vodou, dodává nám sílu hledat řešení a východiska a inspiruje naše myšlenky o lepší budoucnosti (Slezáčková, 2012).

1.4 Well-being studentů Pedagogické fakulty UK

Student je mladý člověk ve věku od 19-26 let, který studuje na univerzitě nebo vysoké škole. Studium má jako každé jiné povolání dvě strany mince, jelikož být studentem vysoké školy je zábavné a naplňující, ale také vyčerpávající a frustrující, jelikož studenti jsou neustále vystavováni pracovat pod určitým tlakem (Kočí a Donaldson, 2024).

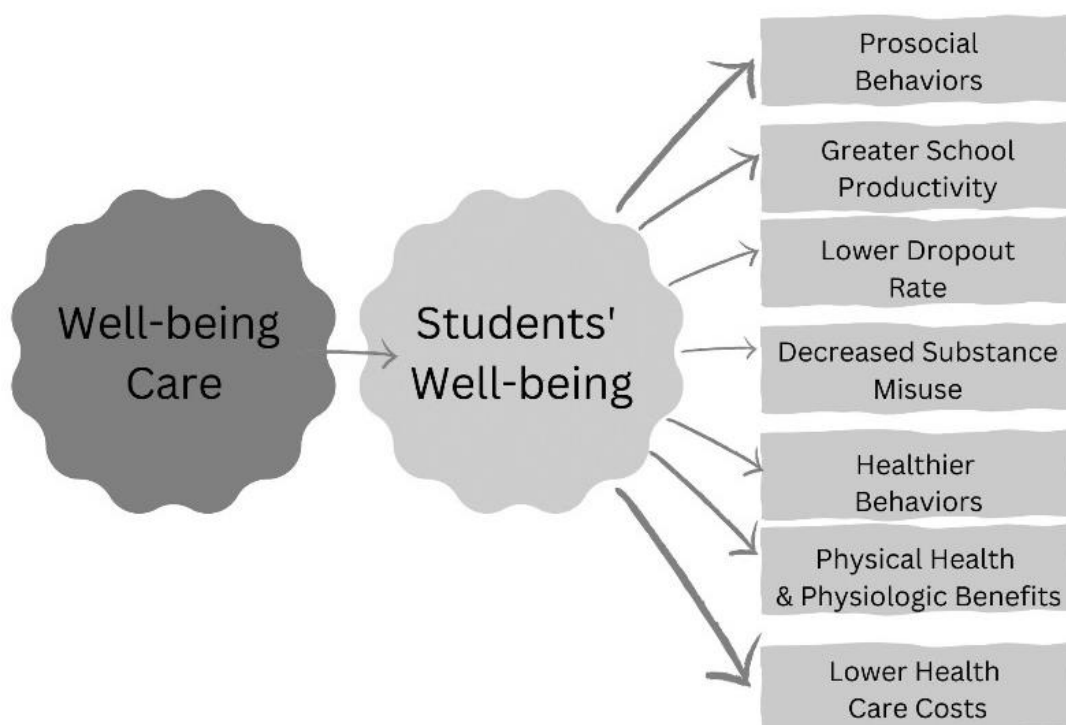
Studie z roku 2006 ukazují, že na pohodu studentů je kladen větší tlak právě po nástupu na vysokou školu. Studenti často začínají svůj akademický rok plní energie a s nadšením. V průběhu semestru na ně ale začíná dopadat tlak a bývají pak vystresováni a cítí se méně šťastní. Největší propad pozitivních emocí studenti hlásí kolem zkouškového období a také se začátkem letního semestru. Po jeho skončení a díky odpočinku během letních prázdnin se samozřejmě jejich nadšení vrací zase zpět (Kočí a Donaldson, 2024).

Každý vysokoškolský student pociťuje neklid, nedostatek spánku a často se bohužel uchyluje k nezdravým návykům. Objevují se i tací, kteří upozorňují na problém se svým sebevědomím, jiní pochybují o svých schopnostech. Tyto pocity jsou zapříčiněny vyšší soutěživostí a srovnáváním se s ostatními, někdy dokonce i pochybování o svých schopnostech. Mnoho studentů se potýká s perfekcionismem, prokrastinací, špatným time- managementem. Všechny tyto aspekty zapříčiňují pouze vyšší hladinu stresu. Někteří studenti propadají i poruchám příjmu potravy, často se u studentů objevují i otázky týkající se sexuality nebo genderové identity. Každý univerzitní student se cítí pod tlakem, jelikož se snaží naplnit svá očekávání i očekávání svého okolí (Kočí a Donaldson, 2024).

Říká se, že roky strávené na vysoké škole jsou nejlepší roky života, jelikož si tu mnoho studentů buduje lásku, celoživotní přátelství, získává inspiraci a buduje si svoji identitu. Toto období je ale také zatěžkávací zkouškou, kdy si student má vyzkoušet své dovednosti a budovat svoji odolnost. V žádném případě ale nesmí zapomínat na své blaho. Z výzkumů víme že studenti, kteří se cítí dobře a daří se jim, jsou méně nemocní. Zároveň jsou schopni pracovat se svým stresem, vyhýbají se jim spánkové problémy a mají v budoucnosti nižší předpoklad pro syndrom vyhoření. Studenti s vyšší úrovní blahobytu jsou fyzicky zdatnější, jsou schopni lépe zvládat stresové situace, jsou schopni podávat lepší výkony, mají lepší studijní výsledky, nedělá jim problém spolupracovat s ostatními spolužáky, mají dobré

vztahy ve škole i v osobním životě, mají nad sebou sebekontrolu a jsou schopni seberegulace (Kočí a Donaldson, 2024).

V dnešní době si i sami studenti hledají možnosti, jak pečovat o své duševní zdraví. Kromě vlastního zájmu studentů se zvyšuje i pole pozitivního vzdělávání, které se snaží podpořit školy v tomto směru. Základní školy, střední školy a vysoké školy velice ovlivňují well-being svých žáků a studentů, proto bylo potřeba se na školní a univerzitní prostředí zaměřit. Výsledkem vznikly dva přístupy napomáhající zlepšit blaho svých studentů. Prvním z nich je naučit studenty specifické dovednosti, které přispívají k jejich duševní pohodě. Druhým přístupem je vytvořit pro studenty vhodné univerzitní prostředí, které zahrnuje všechny fyzické sociální i psychologické prvky (Kočí a Donaldson, 2024).



Obrázek 4: Well-being studentů, zdroj: Kočí, Donaldson 2024

1.4.1 Model PERMA5 u vysokoškolských studentů

Tento model vychází z vědecky podložených principů, které poskytují studentům nástroje pro zlepšení jejich zdraví a celkového well-beingu během studijní dráhy. Snahou je nejen podpořit jejich akademický růst, ale i jejich psychické a emocionální zdraví. Tato problematika již není jen doménou samotných studentů, ale také vysokých škol. Univerzity začínají věnovat stále více pozornosti k zajištění pohody svých studentů. Vytvářejí prostředí, které podporuje jejich celkový rozvoj, a to nejen v akademické sféře, ale i v oblasti osobního a sociálního života. Vysoké školy tak čelí rostoucí výzvě, jak propojit vzdělávací proces s podporou duševní pohody, což se projevuje v různých iniciativách, například v oblasti psychologického poradenství, programů zaměřených na stress management nebo vytvořením podmínek pro zdravější životní styl studentů (Kočí a Donaldson, 2024).

Pandemické roky měly zásadní dopad na psychické zdraví studentů, stejně jako na celkové vnímání jejich životní pohody. Omezení, která pandemie přinesla, jako jsou distanční výuka, sociální izolace, ztráta rutiny nebo zvyšující se stres, ovlivnily nejen samotné studenty, ale také pedagogický proces. O to pozitivnější je, že školní systémy po celém světě, včetně mateřských, základních a středních škol, věnují větší pozornost těmto problémům a zavádějí programy zaměřené na podporu duševního zdraví a celkového blaha žáků a studentů. To zahrnuje jak individuální, tak kolektivní přístupy k řešení psychologických problémů, prevenci vyhoření nebo podporu studentů v těžkých obdobích (Kočí a Donaldson, 2024).

Well-being studentů je komplexní pojem, který se skládá z několika determinantů, které se vzájemně ovlivňují a propojují. Je nezbytné přistupovat k těmto faktorům souhrnně a cíleně se je snažit rozvíjet ve všech oblastech studijního života (Kočí a Donaldson, 2024).

Pozitivní emoce

Pozitivní emoce zahrnují prožívání radosti a uspokojení z toho, co člověk dělá ve škole a během studia. Když student cítí, že ho jeho obor baví a naplňuje, tak mu také přirozeně přináší pozitivní prožitky. Konkrétně se jedná o emoce, jako je štěstí, vděčnost, radost nebo láska k oboru. Tyto emoce posilují studentovu motivaci a spokojenost, ale i schopnost se zaměřit na cíl, překonávat překážky a těžit z osobních a akademických úspěchů (Kočí, 2024).

Pozitivní naladění nejen usnadňuje zvládání náročných úkolů, ale také přispívá k celkovému pocitu životní pohody. Pozitivní prožitky v procesu vzdělávání vytvářejí podhoubí pro

budování vztahu k oboru, který dotyčný studuje, a podněcují ho k rozvoji hlubšího osobního zaujetí a angažovanosti (Kočí, 2024).

Zaujetí činností

Zaujetí činností nastává, když je student zcela pohlcen aktivitou a nevnímá své okolí ani čas. Tento stav, známý jako "flow," se často objevuje, když se věnuje něčemu, co ho hluboce zajímá a naplňuje. Mnozí studenti tento pocit zažívají například při psaní seminárních, bakalářských či diplomových prací na téma, které je skutečně zaujalo nebo k němuž mají silný osobní vztah. V takových chvílích se práce stává radostí, nikoliv povinností, a výsledkem je nejen efektivita, ale také hluboký pocit uspokojení (Kočí, 2024).

Kromě akademické sféry má stav zaujetí činností pozitivní dopad i na životní pohodu a osobní rozvoj studenta. Flow zlepšuje celkové emocionální naladění a podporuje psychickou odolnost. Pocit, že je člověk schopen zvládnout náročné úkoly a dosahovat výsledků, má významný vliv na jeho sebevědomí a sebedůvěru. Také zvyšuje pocit vlastní hodnoty a schopnost sebekontroly, což jsou důležité faktory pro zvládnání stresu a náročných životních situací. Opakované zkušenosti s flow mohou studentovi pomoci lépe se vypořádat s výzvami, protože mu dodávají pocit, že je schopen zvládnout obtížné úkoly s radostí a smysluplností (Csikszentmihalyi, 2015).

Stav zaujetí činností neboli flow, má tedy pro studenty zásadní význam nejen pro zvyšování akademické efektivity a kvality práce, ale také pro jejich celkovou pohodu a rozvoj vztahu ke vzdělávání. Flow vytváří podmínky pro hluboké uspokojení z práce, posiluje vnitřní motivaci a přispívá k dlouhodobému pozitivnímu vztahu ke vzdělávání (Csikszentmihalyi, 2015).

Pozitivní vztahy

Pozitivní vztahy jsou v modelu PERMA jedním z klíčových pilířů, který zásadně ovlivňuje celkovou pohodu a spokojenost v životě studenta. Tento aspekt zdůrazňuje důležitost schopnosti vytvářet a udržovat kvalitní a zdravé vztahy s druhými. Vztahy se netýkají pouze interakcí s přáteli či rodinou, ale zahrnují široké spektrum sociálních vazeb – od kolegů, spolužáků a nadřízených až po mentory a známé. Pozitivní vztahy mohou zahrnovat také

vztah k sobě samému, tedy schopnost mít k sobě laskavý, chápající a respektující přístup (Kočí a Donaldson, 2024).

V rámci pozitivních vztahů jde především o podporu, vzájemné porozumění, lásku a ocenění, které si lidé poskytují. Tento pilíř upozorňuje na to, že pozitivní sociální vazby nejen zpříjemňují život, ale také přispívají k psychické stabilitě a odolnosti. Silné vztahy podporují naše zdraví, pomáhají snižovat stres a přinášejí pocit sounáležitosti, který je nezbytný pro udržení dlouhodobé pohody. Lidé, kteří mají dobré vztahy s okolím, jsou méně ohroženi pocitem osamělosti a úzkosti, což podporuje jejich schopnost zvládat obtížné životní situace (Medeson, 2017).

Kvalitní vztahy jsou také zdrojem motivace a inspirace, jelikož lidé se v rámci těchto vazeb mohou vzájemně podporovat v dosahování cílů, růstu a osobním rozvoji. Pozitivní vztahy nás inspirují k tomu, abychom rozvíjeli empatii, důvěru a schopnost otevřené komunikace. Tímto způsobem hrají zdravé vztahy zásadní roli v osobním i profesním rozvoji, protože vytvářejí prostor pro růst a podporu, který nelze nahradit jinými zdroji (Medeson, 2017).

Smysluplnost

Pro vysokoškolské studenty je klíčové mít jasnou představu o smyslu a účelu jejich studia. Když studenti rozumí tomu, proč si vybrali konkrétní obor a jaký přínos jim může studium přinést, jejich motivace roste a studium se pro ně stává hodnotnější. Smysl v každodenních studijních aktivitách pomáhá studentům soustředit se na dosažení jejich akademických i osobních cílů. Pokud se studentům podaří najít propojení mezi jejich zájmy, profesními ambicemi a studijními úkoly, mohou zažít větší uspokojení a pocit naplnění. Tento smysl přitom není pouze akademický, ale zahrnuje i osobní růst, který studentovi dává směr a sílu pokračovat v náročných obdobích studia (Kočí a Donaldson, 2024).

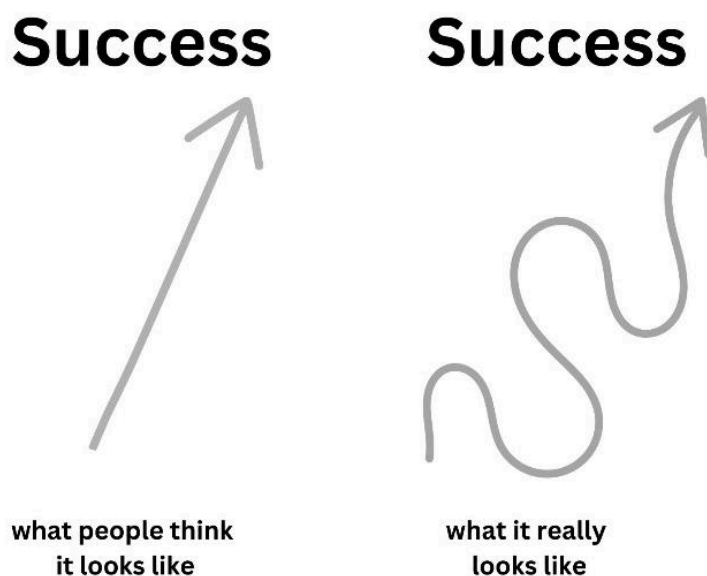
Na druhé straně, pokud student nenachází smysl ve svém studiu, může to vést k frustraci, apatii a ztrátě zájmu o akademický proces. Tento stav může negativně ovlivnit nejen jeho motivaci, ale i celkovou pohodu a psychické zdraví. V takovém případě je důležité, aby student pečlivě zvážil, zda daný obor opravdu odpovídá jeho hodnotám a dlouhodobým cílům. Pokud ne, je lepší zvážit změnu směru studia, aby mohl najít oblast, která ho skutečně naplňuje a kde vidí reálný přínos pro svůj profesní a osobní rozvoj. Taková změna může

studentovi umožnit znovuobjevení radosti ze studia a obnovit jeho motivaci, což je klíčové pro úspěšné dokončení vysokoškolského vzdělání (Kočí a Donaldson, 2024).

Úspěch ve škole a jeho vliv mimo vzdělávací prostředí

Vysokoškolští studenti jsou každodenně vystavováni psychické zátěži ve škole, což zapříčiňuje neustále se zvyšující výskyt problémů s jejich duševním zdravím. Někteří jedinci bohužel tento nápor nezvládnou a vysokou školu ukončí předčasně. Naštěstí se vyskytují i studenti, kteří mají zájem pečovat o svůj well-being a sami si hledají různé možnosti, jak napomoci svému duševnímu zdraví (Kočí a Donaldson, 2024).

Pro úspěšný život vysokoškoláka je třeba najít balanc mezi studijními povinnostmi a soukromým životem. Je potřeba umět si udělat čas pro sebe a užívat si i mimoškolní aktivity. Důležitou roli hraje i socializace v době studia, což obnáší navazování nových vztahů a udržování dosavadních přátelství. Současné poznatky ukazují že student, který chce být úspěšný, by se neměl soustředit pouze na studium (Kočí a Donaldson, 2024).



Obrázek 5: Jak vypadá úspěch, zdroj: Kočí, Donaldson 2024

Slovo úspěch totiž může pro každého studenta znamenat něco jiného. Pro některé je úspěchem dosažení dobrého vzdělání, čím si zajistí i dobrý příjem, dále to mohou být promoce a získání vysněné práce, případně povýšení v práci. Každý z nás má určité sny a přání. Je ale potřeba se zaměřit na to, aby naše představy nezůstali pouze našimi sny. Když chce člověk něčeho v životě dosáhnout, je potřeba si udělat určitý plán a snažit se svou vizi splnit. Je potřeba si stanovit hlavní cíl, kterého chceme dosáhnout a jaké kroky je k tomu třeba podstoupit. Je třeba pracovat na našich snech, protože to, co proto uděláme je skutečným klíčem k úspěchu. Nemůžeme jenom sedět doma a čekat, že nám všechno spadne do klína. Když vytrváme a uděláme proto maximum, dostaneme to, co budeme chtít (Kočí a Donaldson, 2024).

Fyzické zdraví

Fyzické zdraví hraje zásadní roli v celkovém well-beingu vysokoškolských studentů, protože přímo ovlivňuje jejich schopnost soustředit se, zvládat stres a vykonávat studijní povinnosti. Základními pilíři zdraví jsou správná výživa, dostatek pohybu a kvalitní spánek. Vysokoškolský život je však často spojen s náročnými studijními programy, termíny a sociálními aktivitami, které mohou vést k zanedbávání těchto klíčových faktorů. Mnozí studenti čelí stresu a tlaku, což má negativní vliv na jejich stravovací návyky a fyzickou aktivitu. Konzumace nezdravého jídla, jako jsou rychlé občerstvení, sladkosti nebo energetické nápoje, je často důsledkem časového stresu a rychlého tempa života, zatímco pravidelný pohyb bývá opomíjen. K tomu se přidává i problém s nedostatkem kvalitního spánku, což ovlivňuje nejen celkovou energii, ale i kognitivní funkce, jako je paměť a koncentrace (Kočí, 2024).

Každý student by ale měl umět najít rovnováhu mezi studijními povinnostmi a zábavou. Klíčem je schopnost plánovat, aby student dokázal najít čas na pravidelný pohyb, spánek a vyváženou stravu. Některé univerzity již podporují iniciativy, které pomáhají studentům zlepšit jejich fyzickou pohodu, například pořádáním sportovních akcí, možností vlastnit studentskou multisport kartu nebo se zúčastnit různých přednášek na téma zdraví (Kočí, 2024).

Mindset

Mindset zaměřený na růst představuje přístup, který umožňuje studentům nejen dosahovat cílů, ale také překonávat překážky, které se na jejich cestě objeví. Tento typ myšlení je pro studenty klíčový, neboť ovlivňuje jejich schopnost adaptovat se na nové a náročné situace, učit se ze svých chyb a chápat je jako příležitosti k růstu. Díky tomu je mindset výrazně spjat s motivací a sebedůvěrou, které jsou zásadní pro dosažení jak akademického, tak osobního úspěchu. Na rozdíl od fixního myšlení, kde jedinec vnímá své schopnosti jako neměnné, růstový mindset připouští, že s každým dalším pokusem a získanou zkušeností lze své schopnosti a dovednosti rozvíjet (Dweck, 2007).

Růstové myšlení navíc studentům pomáhá efektivněji reagovat na neúspěch, který se stává motivačním stimulem místo demotivujícího faktoru. Jedinec s růstovým přístupem chápe chyby jako přirozenou součást učení a bere je jako odrazový můstek k dalšímu rozvoji. Tento pozitivní vztah k chybám a schopnost učit se z nich významně přispívá k rozvoji vytrvalosti a odolnosti vůči stresu. V konečném důsledku mindset zaměřený na růst umožňuje jedincům nejen úspěšně zvládat akademické výzvy, ale také rozvíjet se jako zralé osobnosti schopné vyrovnávat se s nejistotou a změnami, které život přináší (Dweck, 2007).

Prostředí

Vysokoškolský student je během svého studia vystaven celé řadě vlivů, které formují jeho osobnost, přístup ke vzdělávání a celkovou pohodu. Rodinné a domácí prostředí má zásadní význam pro emocionální stabilitu studenta. Podpora a motivace ze strany rodiny dodávají studentovi jistotu a sebevědomí potřebné pro zvládnání akademických výzev. Kvalitní zázemí navíc umožňuje lepší soustředění na studium a efektivnější plánování času. V rodinném prostředí se rozvíjejí hodnoty a postoje, které pak student aplikuje nejen ve studiu, ale i ve svém osobním a profesním životě. Domácí prostředí tak poskytuje prostor pro odpočinek a regeneraci, což je nezbytné pro dlouhodobé udržení motivace (Kocí, 2024).

Školní prostředí je naopak primárním zdrojem intelektuálního rozvoje, kde se studenti setkávají s novými informacemi, dovednostmi a myšlenkami. Kontakt s pedagogy a spolužáky podporuje schopnost kritického myšlení, rozvoj komunikačních dovedností a celkově přispívá k formování akademických i profesních ambicí. Online prostředí dnes představuje další klíčový faktor, neboť nabízí přístup k rozsáhlým zdrojům informací, online

kurzům a komunitám, které studenty inspirují a podporují. Na druhou stranu, čas strávený venku má významný vliv na duševní zdraví a pohodu, přináší úlevu od stresu a zvyšuje koncentraci. Právě kombinace těchto různorodých prostředí a jejich vlivů přispívá k vyváženému rozvoji jedince a vytváří podporu nezbytnou pro úspěšné zvládnutí vysokoškolského studia (Bronfenbrenner, 1996).

Ekonomické zabezpečení

Ekonomické zabezpečení rodiny hraje významnou roli v tom, zda si student může dovolit studium na vysoké škole bez nadměrného finančního zatížení. Vysokoškolské vzdělání bývá spojeno s náklady na školné, studijní materiály, bydlení a další základní potřeby, které mohou být pro mnoho rodin finančně náročné. Pokud rodina disponuje stabilním příjmem a úsporami, dokáže studentovi vytvořit zázemí, které mu umožňuje soustředit se na studium, aniž by byl nucen řešit finanční problémy či hledat časově náročné brigády. Takové finanční zabezpečení se tak stává faktorem, který podporuje akademickou výkonnost a schopnost naplno se věnovat studiu (Goldrick-Rab, 2016).

Naproti tomu nedostatečné finanční prostředky mohou vést k tomu, že se student potýká s finanční nejistotou, což má negativní dopad na jeho psychickou pohodu i studijní výsledky. Finanční stres často snižuje koncentraci a motivaci k učení, neboť se student musí starat o každodenní náklady a mnohdy se zapojuje do pracovních aktivit, které ho mohou vyčerpávat. V extrémních případech může nedostatek financí studenty donutit vzdát se studia úplně nebo se zaměřit na alternativy s nižšími náklady. Stabilní ekonomické zázemí je proto klíčovým faktorem, který usnadňuje cestu ke kvalitnímu vysokoškolskému vzdělání a zvyšuje pravděpodobnost jeho úspěšného dokončení (Goldrick-Rab, 2016).

Autenticita

Poznání sebe sama a přijetí toho, kým skutečně jsme, je klíčovým krokem k vnitřní pohodě a autentickému životu. Tento proces zahrnuje hluboké uvědomění si vlastních hodnot, vědomé jednání v souladu s nimi a otevřené vyjadřování svých skutečných myšlenek a pocitů. Součástí tohoto sebepoznání je také schopnost nastavit si osobní hranice, které chrání naši energii, integritu a pohodu (Kočí, 2024).

Když známe své hodnoty, máme pevný základ pro rozhodování a dokážeme lépe odolávat vnějším tlakům. Autenticita v jednání znamená, že si dovolujeme být upřímní nejen vůči sobě, ale i vůči ostatním, což vede k hlubším a pravdivějším vztahům (Kočí, 2024).

Schopnost říkat, co si skutečně myslíme, a nastavovat si hranice je projevem sebeúcty a sebelásky. To nám umožňuje žít život, který je více v souladu s naším pravým já, místo toho, abychom se přizpůsobovali očekáváním druhých (Kočí, 2024).

1.5 Prostředí jako jeden z pilířů well-beingu vysokoškolských studentů

Kvalitní životní prostředí je nedílnou součástí našeho zdraví. Funkční a radostné prostředí nám umožňuje žít každodenní život a naplňovat naše základní potřeby. Takovéto prostředí nám poskytuje pocit bezpečí a jistoty. Dává nám možnost věnovat se učení, práci, koníčkům, ale umožňuje nám také rekreovat se a odpočívat. Světová zdravotnická organizace uvádí, že právě nezdravé prostředí, se z jedné čtvrtiny podílí na vzniku nemoci. Vhodné prostředí pro náš život zahrnuje: čistý vzduch, čistou vodu, ochranu před zářením, dostatečnou hygienu a správné zemědělské postupy. Celkový dojem z prostředí je mimo jiné dán tím, jak my sami ho vnímáme. My sami si určujeme, zda se nám na tomto místě líbí, a zda se zde cítíme dobře nebo ne (Kočí a Donaldson, 2024).

Benefity zdravého životního prostředí jsou ohromné a výrazně ovlivňují náš well-being. Bohužel je to do jisté míry faktor, který ne vždy můžeme ovlivnit. Můžeme se ho ale snažit zlepšovat tím, že budeme myslet udržitelně a vytvářet tak zdravé prostředí pro všechny (Kočí a Donaldson, 2024).

Otázkou může být, jaké prostředí je vhodné pro vysokoškoláky. Jedná se o kombinaci sociálního a vzdělávacího prostředí, což zahrnuje například domácí prostředí, rodinné prostředí, pracovní prostředí, školní prostředí, komunitní prostředí, online prostředí ale i pobyt v přírodě (Kočí a Donaldson, 2024).

Studenti tráví alespoň jednu třetinu svého dne ve škole nebo se věnují studiu a učení. Právě pozitivní vysokoškolské prostředí je hlavním přispěvatelem k pohodě studentů a jejich studijních výsledků. Budování příjemného univerzitní prostředí, může zlepšit nejen zdraví, ale i školní výsledky. Právě univerzitní prostředí může napomoci rozvoji soustředěnosti,

kritického myšlení, napomoci rychlejšímu rozhodování, zvýšit zájem o školní aktivity či zlepšit celkovou školní docházku (Kočí a Donaldson, 2024).

Domácí prostředí

Obytné prostory mají velký vliv na naše fyzické, psychické i emoční zdraví. Domov je místo, kde je třeba se cítit dobře, jelikož tam trávíme většinu našeho života, ať už pracujeme, učíme se, odpočíváme nebo se bavíme (Hofer, 2023).

Prostor, ve kterém žijeme ovlivňuje naše duševní zdraví a emoce. Důležitou roli hraje například barva, kterou používáme na vymalování stěn či zvolená barva interiéru. Kromě barev také nepořádek ovlivňuje naši náladu. Nepořádek může zvyšovat pocit stresu, neschopnost se soustředit, zvyšovat vznik alergií nebo dokonce astmatu. Vliv na naše zdraví má i teplota a proudění vzduchu. Studie WHO ukazují, že příliš chladný vzduch má negativní vliv na naše duševní zdraví. Naopak extrémní teploty v našem domě mohou způsobovat problémy se spánkem, pamětí i zvýšenou agresivitu (Hofer, 2023).

Abychom se cítili v domácím prostředí co nejlépe, je potřeba o něj pečovat. Důležitá je čistota, proto je nutné pravidelně uklízet. Navrhnout si domov tak, aby dovnitř proudilo, co nejvíce přirozeného světla. Mít v místnostech dostatek rostlin. Zároveň je potřeba pravidelně větrat, aby byl v domě čerstvý vzduch (Kočí a Donaldson, 2024)

Rodinné prostředí

Rodina se řadí do malé skupiny a je primární sociální jednotkou, kdy její hlavním úkolem je začlenění jedince. Rodina ovlivňuje osobní identitu, poskytuje pocit sounáležitosti a dává smysl našeho života. Zároveň má i charakter ekonomický, kdy je její hlavní úlohou zabezpečit členy rodiny. Jejím nejdůležitějším úkolem je však péče, výchova a socializace dětí. Úlohou rodiny je také ochrana mladých, ale i zranitelných a nemocných členů (Sobotková, 2012).

Rodinné prostředí ale nepůsobí na všechny potomky stejně, jelikož rodiče mají na své děti různé požadavky, kdy vliv hraje pohlaví, věk či doba, kdy se narodili. Z tohoto důvodu mohou být vlastní sourozenci odlišně vychováni. Problémem bývá i to, že si rodiče svá odlišná očekávání často vůbec neuvědomují, což může dítě, jak pozitivně, tak i negativně ovlivnit (Vágnerová, 2016).

Bezpečné rodinné prostředí, je takové prostředí, ve kterém jedinec rád tráví čas a kam se rád ze svých studií vrací. Členové mají dobré rodinné vztahy a podporují se navzájem. Ví, že jsou tu jeden pro druhého a v případě potřeby se na sebe mohou vždy obrátit (Kočí a Donaldson, 2024).

Pracovní prostředí

V prvé řadě je důležité si nastavit rovnováhu mezi pracovním a osobním životem. Každá osoba si žije svůj vlastní život, vyznačující se různým životním stylem s jinými prioritami. Z tohoto důvodu představuje rovnováha mezi osobním a pracovním životem pro každého z nás něco jiného a zároveň se v průběhu našeho života může měnit. Lidé, kteří neumí vyvážit svůj osobní a pracovní život se často cítí podráždění, přetížení, ustaraní a nervózní (Giovanetti, 2022).

Během pracovního dne se nám nabízejí těžší i lehčí úkoly. Vždy je lepší udělat nejprve složitější práci, jelikož si pak mnohem více užijeme provádění práce snadnější. Začít tím složitější člověka posiluje a zároveň ho posouvá vpřed. Toto pravidlo neplatí pouze v pracovní sféře, ale měli bychom se ho držet i při provádění domácích prací (Gilbert, 2015).

V minulosti proběhlo několik stovek studií, které se zabývaly pracovním prostředím a psychikou člověka. Výsledky jasně ukázaly, že pracovní prostředí má velký vliv na celkové uspokojení našeho života. Spokojenost v práci se přelévá do běžného života a radosti běžného života se promítají do naší práce (Křivohlavý, 2013).

Důležitým faktorem spokojenosti v zaměstnání je i seskupení našeho pracovního prostředí. V případě že máme v práci kolem sebe lidi, kteří jsou našimi přáteli, do práce se pak více těšíme. Někomu naopak dělá radost, že v práci může někomu pomoci, to jsou například pracovní pozice ve zdravotnictví. Důležité je si najít to své, aby práce člověku dělala radost (Křivohlavý, 2013).

Masarykova univerzita realizovala v letech 2015–2017 studii zaměřenou na well-being začínajících učitelů s důrazem na pracovní prostředí. Výzkumu se zúčastnilo 380 učitelů s maximálně čtyřletou praxí. Tento výzkum zahrnoval online dotazníkové šetření, které se soustředilo na pracovní a životní spokojenost zmíněných pedagogů. Analyzovaly se především vztahy na pracovišti, vztahy s kolegy, s vedením, s žáky a celkovou životní

spokojeností. Výsledky ukázaly spíše slabší vztahy životní spokojenosti s oblastmi profesní socializace (Mareš a Kohoutek, 2017).

Vysokoškolské prostředí

Školní prostředí zahrnuje v první řadě vzhled budovy, jelikož je potřeba, aby se tam studenti cítili dobře a bezpečně. Škola by měla být vybavena kromě různých učeben, také knihovnami, studovnami a dalšími místy, kde se studenti mohou scházet. Studijnímu prostředí napomáhají ale i vysokoškoláci, a to například tím, že třídí odpad, udržují si své učebny v čistotě, neplýtvají vodou a elektrickou energií (Kočí a Donaldson, 2024).

Well-being ve vysokoškolském prostředí je stále více diskutovaným tématem, protože univerzity hrají klíčovou roli v utváření celkového zdraví a pohody studentů i zaměstnanců. Stres, náročnost studia, sociální izolace nebo tlak na výkon mohou negativně ovlivnit fyzické i duševní zdraví studentů. Vysokoškolské prostředí zároveň nabízí řadu možností, jak podporovat well-being prostřednictvím podpůrných služeb, jako jsou psychologické poradny, volnočasové aktivity, univerzitní spolky nebo přednášky zaměřené na duševní zdraví (Hefner a Eisenberg, 2009).

Univerzity, které se aktivně zaměřují na duševní pohodu svých studentů a zaměstnanců, mohou přispět ke zlepšení jejich akademického výkonu, snížení stresu a budování lepšího pocitu sounáležitosti. Důraz na vyváženost mezi akademickým a osobním životem, vytváření zdravého sociálního prostředí a poskytování podpory pro duševní zdraví jsou zásadní pro dosažení celkové pohody (Hefner a Eisenberg, 2009).

Přátelské prostředí

Přátelství je velice prostá věc, jelikož ho může dát každý a přátelství může mít každý. Stejně jako láska i přátelství má své stupně a nároky. Můžeme s někým cítit dobře v jednu chvíli, když ale s dotyčným nebudujeme náš vztah a netrávíme s ním čas nejedná se o skutečného přítele. Skutečnému příteli totiž dlouhodobě něco dávám a zároveň od něj dostávám a zažívám s ním radost (Gilbert, 2015).

Vědci zkoumali, jak přátelství a naše vztahy působí na lidské zdraví. Studie z roku 1938 se snažila analyzovat zdraví a životy svých respondentů po několik desetiletí. Této studii se účastnilo 268 studentům Harvardovy univerzity, konkrétně se zaměřovala na studenty

druhého ročníku. Tato studie trvala až do roku 2017, kdy jich naživu zůstalo pouze 11. Data z výzkumu jasně ukazují, že k lepšímu životu nevede bohatství či vysokoškolské vzdělání, ale záleží především na kvalitě našich vztahů. Naše vztahy, a to, jak se v nich cítíme má velký vliv na naše zdraví. Je třeba se obklopovat lidmi, kteří na nás mají pozitivní vliv a nabíjí nás energií. To znamená, že bychom měli odstříhnout lidi, kteří nás stahují dolů a vysávají z nás energii (Tomasulo, 2021).

Partnerské prostředí

I když to může zprvu znít sobecky, klíčem ke šťastnému vztahu je milovat nejprve sám sebe, jelikož my jsme ta nejdůležitější osoba našeho života. Právě když milujeme sami sebe, poté můžeme rozdávat lásku druhým (Kovářová, 2022).

Každý z nás je jedinečná bytost, která má své sny, přání i touhy. Svě touhy si každý určuje sám, nemůže je vnucovat druhému a čekat, že je upřednostní na úkor svých snů a přání. Svě sny by si měl každý splnit, jelikož tak pracuje na svém duševní pohodlí, které se odráží v jeho partnerském vztahu. Klíčem ke šťastnému vztahu je i dopřávat drobné radosti každý den. Může to být klidně i pouhé pohlazení, které nic nestojí. Zároveň nesmíme zapomínat na to, že co nechceme, aby partner činil nám, neděláme my jemu. Každý z nás má stejná práva a nikdy bychom neměli nic nikomu nakazovat nebo druhému velet (Kovářová, 2022).

Pochopitelně v průběhu vztahu člověk prožívá různé emoce, ať už pozitivní nebo negativní. I když se mu partner nebo partnerka snaží pomoci, nikdy necítí emoci totožně jako dotyčný. Je třeba myslet na to, že každá větší emoce pohlíží rozumné uvažování a donutí tak člověka reagovat pudově. V takovém případě je lepší dotyčného nechat být a jeho emoce nekomentovat. Sami musíme vyhodnotit to, zda mu pomůžeme tím, když s ním zůstaneme a obejmeme ho, nebo ho necháme o samotě a vyčkat až tato emoce pomine, nemluvíme, nijak neradíme ani emoce netlumíme (Kovářová, 2022).

Další radou je, že nikdy bychom neměli být s tím, kdo nás trápí. I když můžeme být zprvu zamilovaní, budoucnost s určitými jedinci nebude jednoduchá. Podle Daniely Kovářové k zakázaným typům manželům a partnerům patří žárlivci, psychopaté, agresivní jedinci, narkomani a alkoholici. V případě že na někoho takového narazíme je dobré se s ním/ní, co nejdříve rozejít či rozvést a přerušit veškerý kontakt, myslíme tak právě na sebe a své štěstí (Kovářová, 2022).

Online prostředí

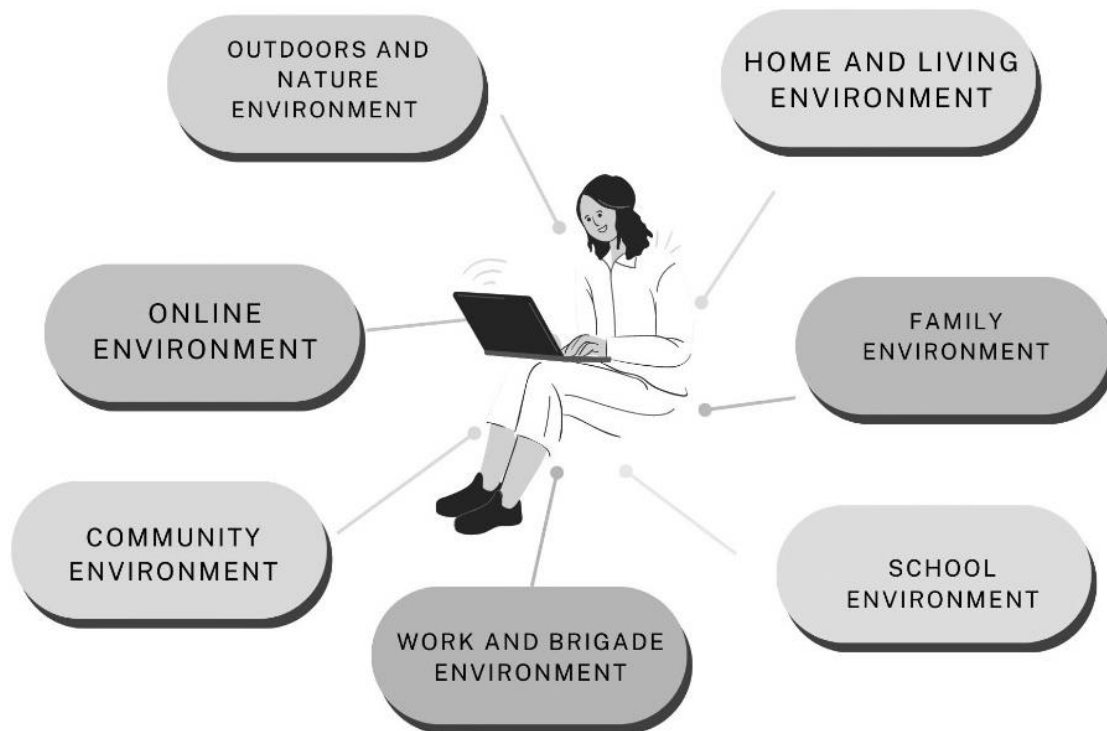
Vhodné online prostředí zahrnuje sledovat kvalitní online obsah. Je třeba si vybírat vhodné webové stránky a sledovat pouze ty zprávy, které jsou věrohodné. Na sociálních sítích si vybírat a sledovat pouze ty účty, které nám něco dávají. Je třeba se omezit vystavování zbytečným reklamám. Zároveň nesmíme zapomínat na svoji bezpečnost v online světě. Online prostředí je dobré využívat zejména ke vzdělání, pro spojení se s rodinou, přáteli a blízkými. Jenom tak se dá využít kvalitně strávený čas na internetu a netrávit tam zbytečně moc času (Kočí a Donaldson, 2024).

Čas strávený v přírodě

Nikdy nesmíme zapomínat na pobyt v přírodě. Čas strávený na čerstvém vzduchu například u vody nebo v lese pozitivně působí na naši duševní pohodu (Kočí a Donaldson, 2024).

Čas strávený v přírodě může zlepšit fyzické zdraví, snížit stres, zlepšit náladu a podpořit psychickou rovnováhu. Výzkumy ukazují, že příroda pozitivně ovlivňuje emocionální zdraví, přičemž kontakt s přírodou pomáhá snižovat únavu, posiluje kreativitu a zvyšuje pocit propojenosti s okolím. Dokonce i krátký pobyt v přírodě může významně přispět ke zlepšení celkového well-beingu, podporovat regeneraci a snižovat negativní dopady moderního světa (White et. al., 2013).

T.H. Heather Eliassenová z Chan School of Public Health tvrdí, že trávení času venku je spojeno s nesčetnými přínosy pro fyzické a duševní zdraví, včetně nižší úmrtnosti. Zároveň vysvětlila, že je dobré trávit čas v tzv. zelených prostorech, tedy v parcích, zahradách či lesích. Zelené plochy mohou být cílem pro procházky nebo jízdu na kole, stejně tak jako prostor pro hru. Mezi dětmi je expozice zelené plochy spojena s delší dobou hraní si venku a kratším trávením času u obrazovky. Čas strávený venku poskytuje stimulaci různých smyslů a zároveň přestávku od městského prostředí. Tento čas napomáhá duševní obnově, zvýšení pozitivních emocí a snížení úzkosti (Eliassen, 2024).



Obrázek 6 : Druhy prostředí ovlivňující well-being: Kočí, Donaldson 2024

2 Praktická část

2.1 Hlavní cíl výzkumu

Zjistit, jak studenti pedagogické fakulty hodnotí determinant prostředí.

Dílčí cíle výzkumu

Zjistit vliv rodinného prostředí na úspěchy studentů Pedagogické fakulty UK.

Zjistit, jak studenti hodnotí školní prostředí.

Zjistit, jak studenti vnímají čas strávený v online prostředí a čas strávený v přírodě.

2.2 Hlavní výzkumná otázka

Jak studenti pedagogické fakulty hodnotí determinant prostředí?

Dílčí výzkumné otázky

Jak ovlivňuje rodinné prostředí úspěchy studentů Pedagogické fakulty UK?

Jak studenti hodnotí školní prostředí?

Jak studenti vnímají čas strávený v online prostředí a čas strávený v přírodě?

2.3 Charakteristika výzkumu

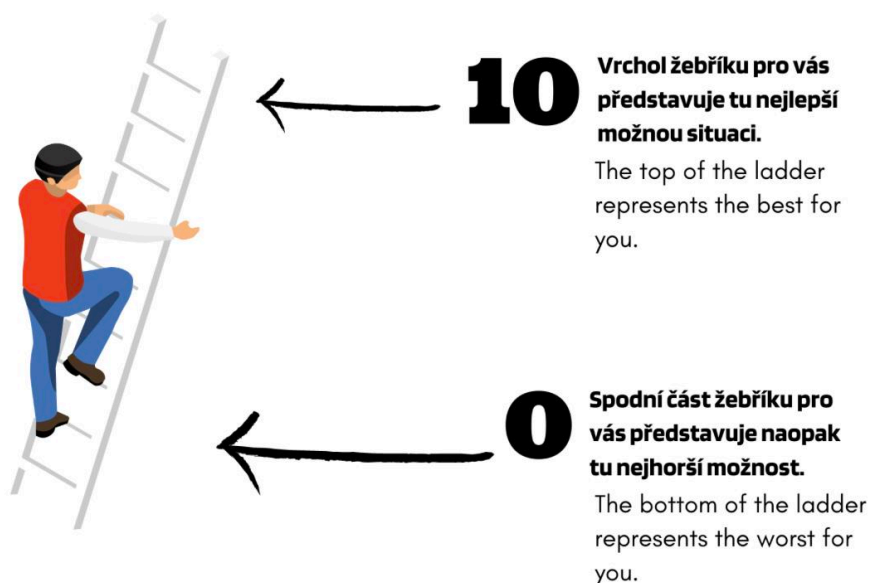
Cílem tohoto výzkumu byla podrobná analýza well-beingu studentů Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Pro sběr dat byla zvolena kvantitativní metoda výzkumu, konkrétně pomocí dotazníkového šetření, které bylo realizováno elektronickou formou. Dotazník byl rozeslán ve dvou vlnách – první vlna proběhla 20. prosince 2022 a druhá následovala 4. ledna 2023. Výzkum se zaměřoval na studenty třetího ročníku bakalářského studia v prezenční formě, přičemž byli osloveni všichni studenti tohoto ročníku bez ohledu na jejich studijní obor.

Podmínkou pro účast bylo pouze to, aby studenti byli v prezenční formě studia, což zaručovalo, že se výzkum zaměřil na skupinu s obdobnými podmínkami studia a životními nároky. Dotazník byl navržen tak, aby zaručil anonymitu respondentů a nebyl omezen žádným časovým limitem, čímž se zajistilo, že respondenti mohli své odpovědi poskytnout bez časového tlaku, a tím přispět k větší přesnosti a upřímnosti odpovědí. Tato flexibilita

měla přispět k získání kvalitních dat pro analýzu well-beingu studentů v kontextu jejich vysokoškolského studia.

Otázky v dotazníku byly otevřené i uzavřené, kdy většinu otázek tvoří právě uzavřené otázky. Úvodní část otázek se týká věku, pohlaví, studovaného oboru a ekonomické situace. Další pasáž výzkumu se dotazuje na charakteristiku well-beingu. Třetí částí dotazníku je hodnocení subjektivního well-beingu pomocí uvedené stupnice 1-7, která označuje míru souhlasu s daným výrokiem od zcela souhlasím po zcela nesouhlasím. Další otázky se věnovaly jednotlivým determinantům, u kterých byla hodnotící škála od čísla 0 po číslo 10, což symbolizoval obrázek žebříku viz. níže.

0 symbolizovala nejnižší stupnici žebříku, tedy nejhorší možnost a 10 nejvyšší stupnici žebříku, tedy nejlepší možnost.



Obrázek 7: hodnotící škála, zdroj: Kočí, 2023

Závěr dotazníku je poté věnován otevřeným otázkám na zkušenost se studiem.

Výběr respondentů

Výzkum je zaměřen na studenty Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Konkrétně se jedná o studenty všech oborů posledního ročníku prezenční formy bakalářského studia, kteří nastoupili do studia v akademickém roce 2020/ 2021. Osloveno bylo celkem 610 studentů, kteří splňovali tyto podmínky, pomocí emailové zprávy. Vyplnění dotazníku bylo zcela dobrovolné. Během dvou vln, kdy výzkum probíhal, se nám celkově nazpět navrátilo 15,4 % oslovených respondentů, tedy 94 vyplněných dotazníku.

Metody výzkumu

Výzkum proběhl pomocí dotazníkového šetření v elektronické podobě. Šetření proběhlo ve dvou termínech, ve dnech 20. prosince 2022 a 4.ledna 2023. Dotazník byl vytvořen pomocí Google formuláře a celkově se jednalo o 84 otázek, kdy většina z nich byla uzavřená a jednalo se pouze o vybírání dané škály.

Limity výzkumu

Mohou se objevit rizika zkreslených výsledků, kdy respondenti nemusejí odpovídat pravdivě, protože si nechtějí přiznat určité problémy nebo o nich neradi hovoří. Přesto se domnívám, že výzkum může přinést cenné poznatky o tom, jak se studenti na vysoké škole cítí a co přispívá nebo naopak škodí jejich duševní pohodě.

Vyhodnocení získaných dat

Získané odpovědi byly zpracovány a převedeny do excelové tabulky, se kterou bylo dále pracováno. Výsledky jsou zaznamenány do grafů, kde se podrobněji zaměřuji na daný determinant, a to determinant prostředí.

2.4 Prezentace získaných dat a jejich souhrn

V úvodu je třeba uvést množství oslovených studentů a jejich zapojení do výzkumné studie, kdy je třeba zmínit i jejich studijní průměr. Celkem tedy bylo osloveno 610 studentů z Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, kdy se nazpět navrátilo 95 dotazníků, přičemž jeden dotazník měl vyplněn jen první tři otázky a pak dotýčný ve vyplňování nepokračoval. Jestli se jednalo o technické problémy, nedostatek času nebo nezájem nikdo neví. Možná dotazník nakonec celý vyplnil úplně znovu. Každopádně není do počtu zahrnut a nyní bude pracováno s 94 respondenty. Z procentuálního hlediska se jedná o 15,4 % respondentů.

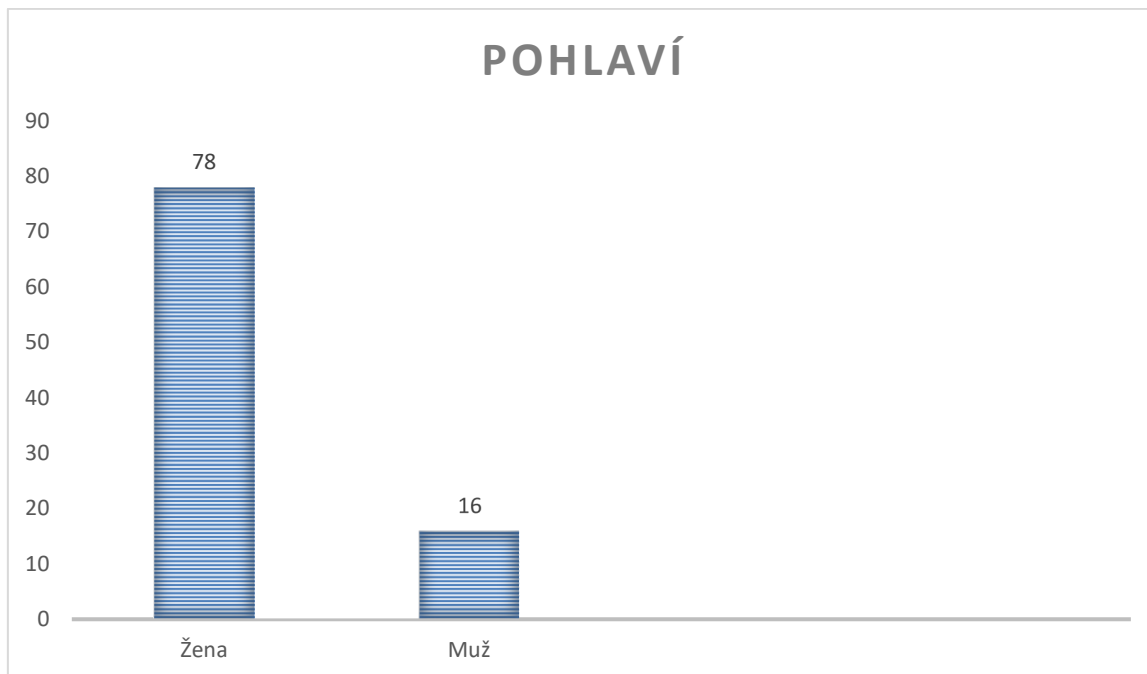
Studijní průměr	Počet oslovených respondentů:	Počet reagujících respondentů:
1,0 - 1,2	96	20
1,3 - 1,5	127	17
1,6 - 2,5	290	49
2,6 - 3,0	40	2
Nesplnili předmět	57	6
celkem	610	94

Tabulka 1: studijní průměr, zdroj vlastní

Z tabulky je patrné, že nejvíce reagovali studenti s průměrem 1,6 až 2,5, a to konkrétně 49 studentů, což je polovina všech našich dotazovaných. Dalšími početně vyššími skupinami jsou studenti s průměrem 1 až 1,2 a 1,3 až 1,5, kterých odpovídalo po 20 a 17 studentech. Naopak nejméně se zapojili studenti s průměrem 2,6 až 3,0, z nichž dotazník vyplnili pouze dva. Zúčastnilo se také 6 studentů, kteří nesplnili předmět.

2.4.1 Úvodní otázky

Pohlaví respondentů



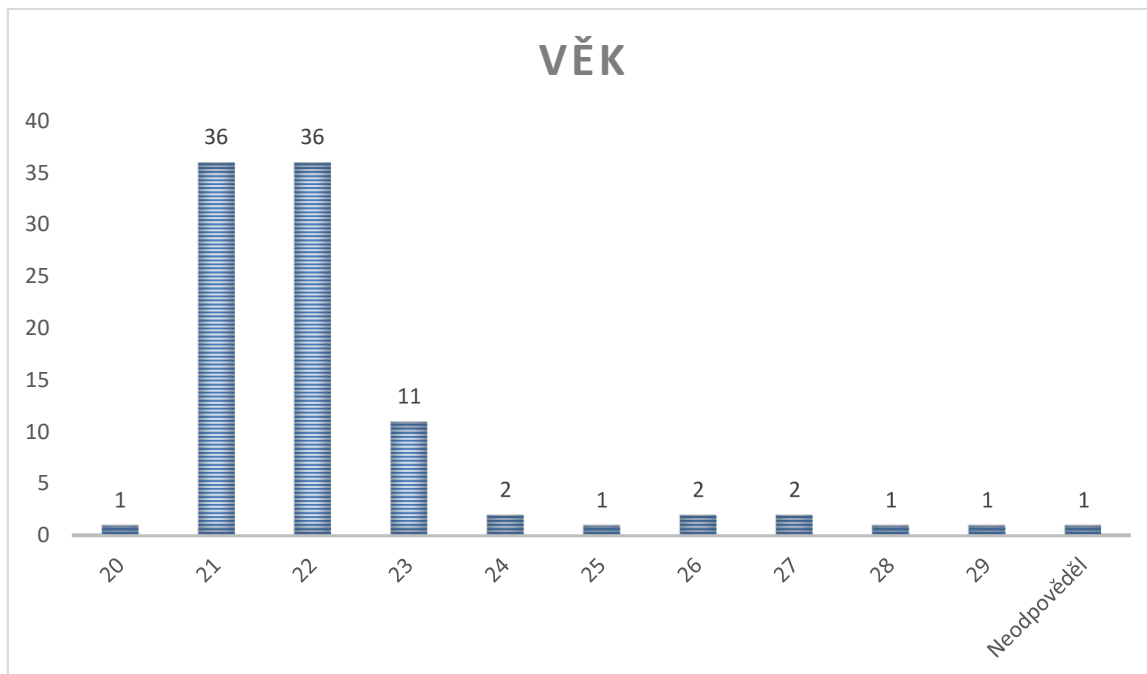
Graf 1: Pohlaví respondentů, zdroj: vlastní

Výzkumu se zúčastnilo celkem 94 studentů, konkrétně se jednalo o 78 žen a 16 mužů. Z procentuálního hlediska odpovídá toto rozložení 83 % žen a 17 % mužů. V rámci dotazníkového šetření tedy ženy představovaly výrazně vyšší podíl respondentů.

Tento výsledek odpovídá nejen obecné skladbě studentů na pedagogických fakultách, ale také realitě učitelské profese, která je tradičně více zastoupena ženami. Pedagogická fakulta dlouhodobě vykazuje převahu studentek, což je dáno historickými, společenskými i kulturními faktory, které ovlivňují volbu tohoto povolání.

Tato skutečnost je v kontextu výzkumu důležitá, protože výsledky mohou být částečně ovlivněny právě genderovým složením respondentů, například v otázkách vnímání prostředí.

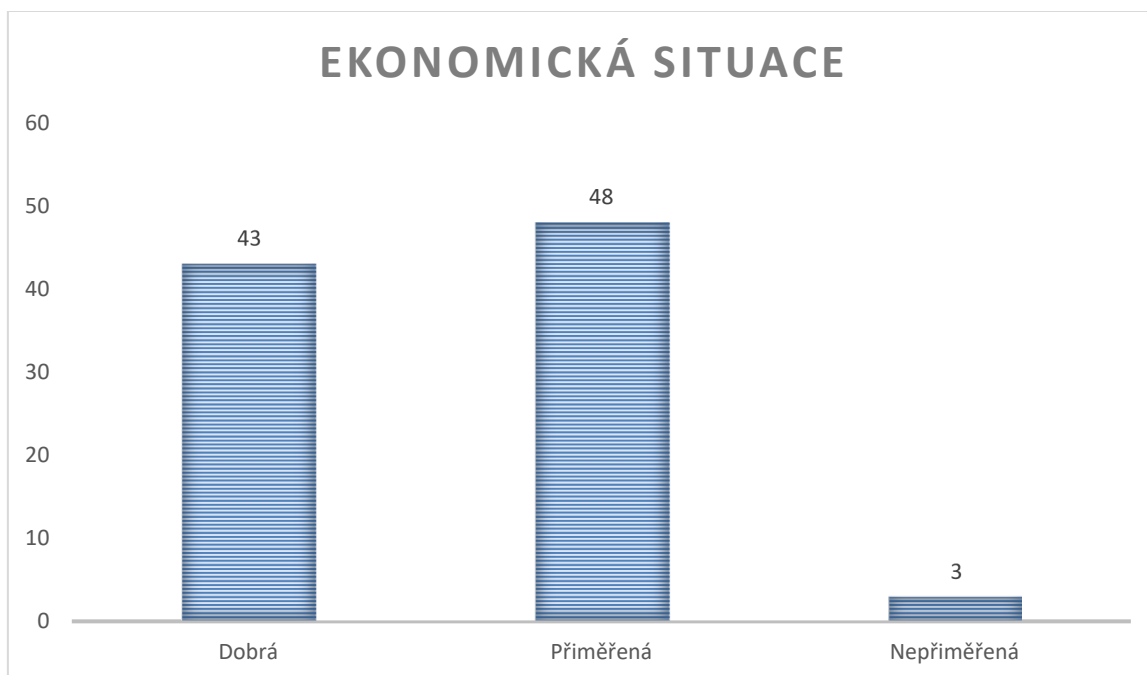
Věk respondentů



Graf 2: věk respondentů, zdroj: vlastní

Výzkumu se zúčastnili studenti ve věku 20 až 29 let, přičemž jeden z respondentů svůj věk nevedl. Z celkového počtu odpovědí pochází nejvíce od studentů ve věku 21 a 22 let, v obou skupinách odpovědělo 36 respondentů, což odpovídá celkem 76,6 %. 11 studentů uvedlo věk 23 let, z procentuálního hlediska se jedná o 11,7 %. Věkové skupiny 24, 26 a 27 let byly každá zastoupeny pouze dvěma studenty, což představuje 2,13 % z celkového počtu respondentů pro každou z těchto věkových kategorií. Po jedné odpovědi měli studenti ve věku 20, 25, 28 a 29 let, což představuje 1,06 % z celkového počtu pro každou z těchto věkových skupin.

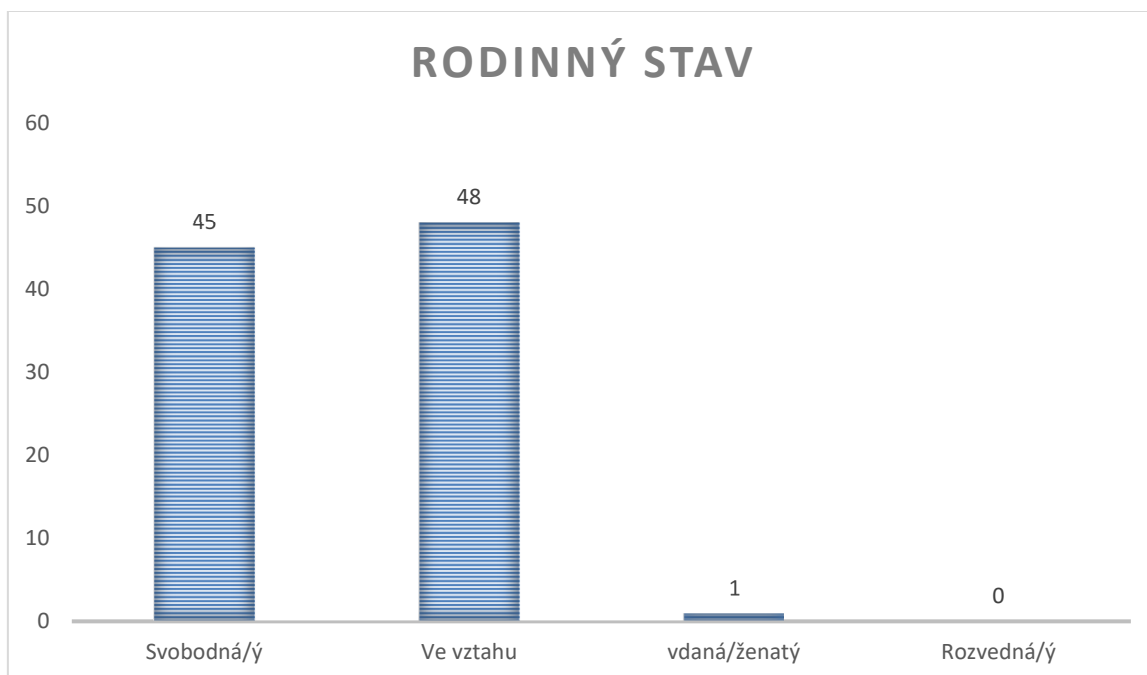
Ekonomická situace respondentů



Graf 3: ekonomická situace, zdroj: vlastní

V této otázce se řešila ekonomická situace dotazovaných, přičemž 43 respondentů uvedlo, že má dobrou ekonomickou situaci, což odpovídá 45,7 %. Více jak polovina, konkrétně 51,6 % respondentů, uvedla, že hodnotí svoji ekonomickou situaci jako přiměřenou. Početně se jedná o 48 studentů. Pouze 3 respondenti uvedli, že hodnotí svoji ekonomickou situaci jako nepřiměřenou, z procentuálního hlediska se jedná o 3,2 %.

Rodinný stav respondentů



Graf 4: rodinný stav, zdroj: vlastní

Studenti byli dále dotázáni na svůj rodinný stav. Největší část dotazovaných uvedla, že jsou v současné době ve vztahu, což platilo pro 48 studentů, tedy 51,1 %. Druhou nejpočetnější skupinu tvořili svobodní, a to s počtem 45 studentů, což představuje 47,8 %. Pouze jeden respondent uvedl, že je ženatý či vdaný, což odpovídá 1,1 %. Nikdo ze studentů neuváděl, že by byl rozvedený.

Chápání pojmu well-being

Tato otázka zjišťovala, jak studenti chápou pojem well-being a co si pod tímto termínem představují. Byla požadována jednoslovná odpověď, přičemž nejvíce studentů uvedlo, že well-being pro ně znamená "pohoda". Druhou nejčastější odpovědí bylo slovo "spokojenost". V menší míře se objevovaly pojmy jako "stav", "klid", "zdraví", "kvalita", "uspokojení" či "rovnováha". Každá z odpovědí se teorie well-beingu dotýkala a je pozitivní vidět, že studenti se už někdy v minulosti s well-beingem setkali a mají představu o tom, co to well-being je.

Subjektivní hodnocení well-beingu

Další část se věnovala subjektivnímu hodnocení well-beingu, kdy se jednalo o 5 otázek a studenti měli na výběr škálu od 1–7 od zcela nesouhlasím po zcela souhlasím.

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

Takto měli odpovídat na následujících pět otázek.

- Ve většině ohledů se můj život blíží mému ideálu (*In most ways my life is close to my ideal*)
- Moje životní podmínky jsou výborné (*The conditions of my life are excellent*)
- Jsem spokojený se svým životem (*I am satisfied with my life*)
- Dosud jsem získával ty důležité věci, které v životě chci (*So far I have gotten the important things I want in life*)
- Kdybych svůj život mohl prožít ještě jednou, téměř nic bych nezměnil (*If I could live my life over, I would change almost nothing*)

	otázka č. 1	otázka č. 2	otázka č. 3	otázka č. 4	otázka č. 5
Zcela souhlasím	5	17	13	12	11
Souhlasím	15	28	22	23	12
Spíše souhlasím	38	24	25	32	23
Ani nesouhlasím, ani souhlasím	8	7	12	11	8

Spíše nesouhlasím	15	17	12	11	18
Nesouhlasím	12	1	10	3	13
Zcela nesouhlasím	1	0	0	2	9

Tabulka 2: subjektivní well-being, zdroj vlastní

Tabulka zachycuje odpovědi na pět různých otázek, které byly hodnoceny na Likertově škále od "zcela souhlasím" po "zcela nesouhlasím". Při pohledu na tabulku vidíme, že větší množství dotazovaných volilo pozitivní odpovědi, a to zcela souhlasím, souhlasím a spíše souhlasím, s výjimkou otázky č. 5, kde je vyšší podíl nesouhlasu.

První otázka se dotazovala, zda se život studentů blíží jejich vysněnému ideálu, kdy nejvíce studentů a to konkrétně 38 odpovědělo, že spíše souhlasí, 15 z nich napsalo, že souhlasí a 5 respondentů uvedlo, že zcela souhlasí. 8 studentů volilo neutrální postoj. Menší část respondentů vyjádřila nesouhlas, kdy se celkově jednalo o 28 lidí, z toho 15 odpovědělo, že spíše nesouhlasí, 12 studentů, že nesouhlasí a 1 respondent, že zcela nesouhlasí.

Pozitivní bylo vidět otázku číslo 2, která se věnovala výborným životním podmínkám, jelikož 28 odpovědi v kategorii souhlasím, což naznačuje poměrně silnou podporu pro toto tvrzení. Odpovědi jsou celkově pozitivní, jelikož 17 respondentů zcela souhlasí a 24 spíše souhlasí. Vyskytly se i odpovědi s menším počtem v kategorii nesouhlasu, kdy 17 respondentů spíše nesouhlasí, pouze 1 respondent nesouhlasí a žádný zcela nesouhlasí.

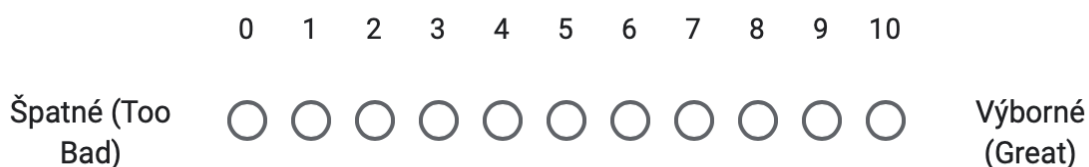
Třetí otázka se zabývala spokojeností se životem, kdy převládali opět pozitivní odpovědi, celkem 60 studentů odpovídalo pozitivně, neutrálně odpovídalo 12 studentů a negativní postoj ke své spokojenosti má 34 respondentů, s tím že žádný nevybral hodnotu zcela nesouhlasím.

Následující otázka se zajímá o dosažení důležitých věcí, které v životě chtějí dosáhnout. I zde převažují kladné odpovědi, přičemž nejvíce respondentů, a to 32 spíše souhlasí, 23 souhlasí a 12 zcela souhlasí. Pouze menší část respondentů vyjádřila nesouhlas 11 spíše nesouhlasí, 3 nesouhlasí a 2 zcela nesouhlasí.

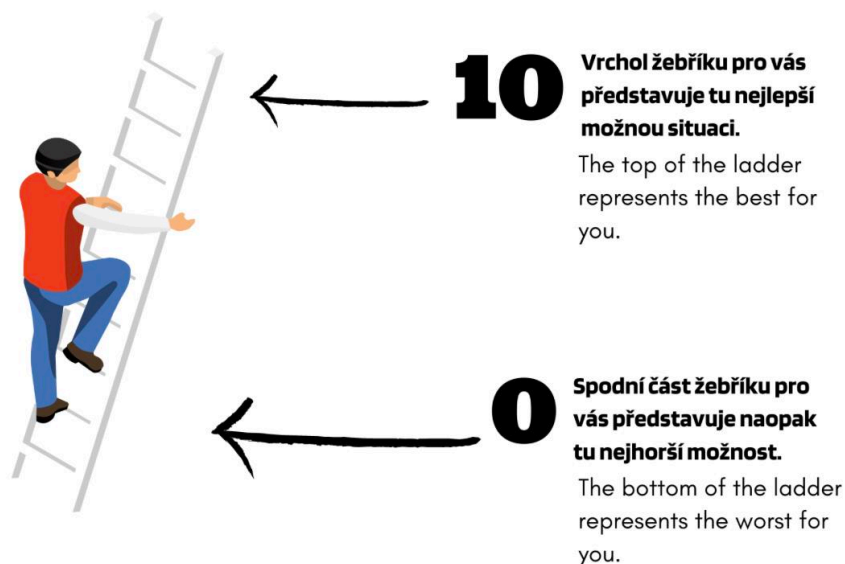
Poslední otázka zjišťuje, zda by respondenti ve svém životě něco změnili. U této otázky je viditelnější nesouhlas než u ostatních. 18 dotazovaných spíše nesouhlasí, 13 nesouhlasí a 9 zcela nesouhlasí. Objevují se ale i kladné odpovědi, kdy nejvíce z nich a to konkrétně 23 hodnotilo, že spíše souhlasí, 12 souhlasí a 11 zcela souhlasí.

2.4.2 Otázky vztahující se k determinantu prostředí

Celý dotazník se vztahuje k 9 determinantům podle konceptu PERMA 4+, kdy každá ze zmíněných oblastí obsahuje dané podotázky. Následující část se bude týkat determinantu, na který se tato práce zaměřuje, a to determinantu prostředí. Celkem se jedná o sedm otázek, které se dotazují na domácí, rodinné, školní, pracovní, komunitní, online prostředí a čas strávený venku. Studenti dostali deseti bodovou škálu od 0 do 10, kde 0 znamená špatné prostředí a 10 znamená výborné prostředí. Na základě své zkušenosti udělovali jednotlivé hodnoty od 0 až do 10.

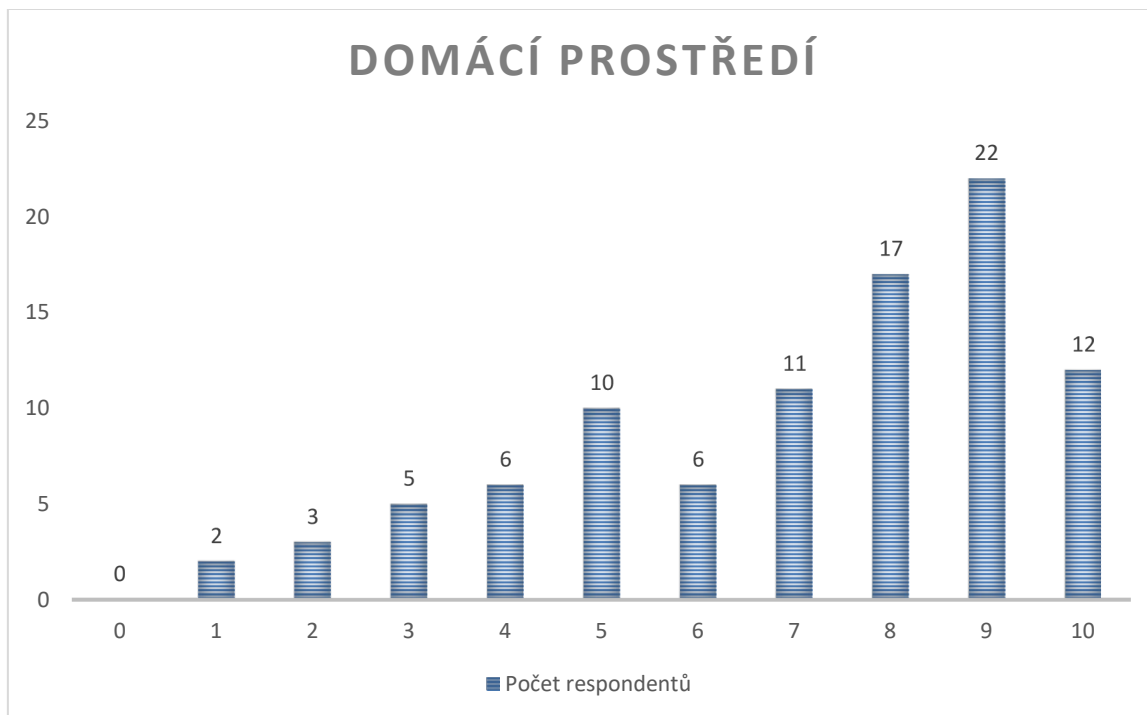


Obrázek 8: Hodnotící škála, zdroj: dotazník



Obrázek 9: hodnotící škála, zdroj: Kočí, 2023

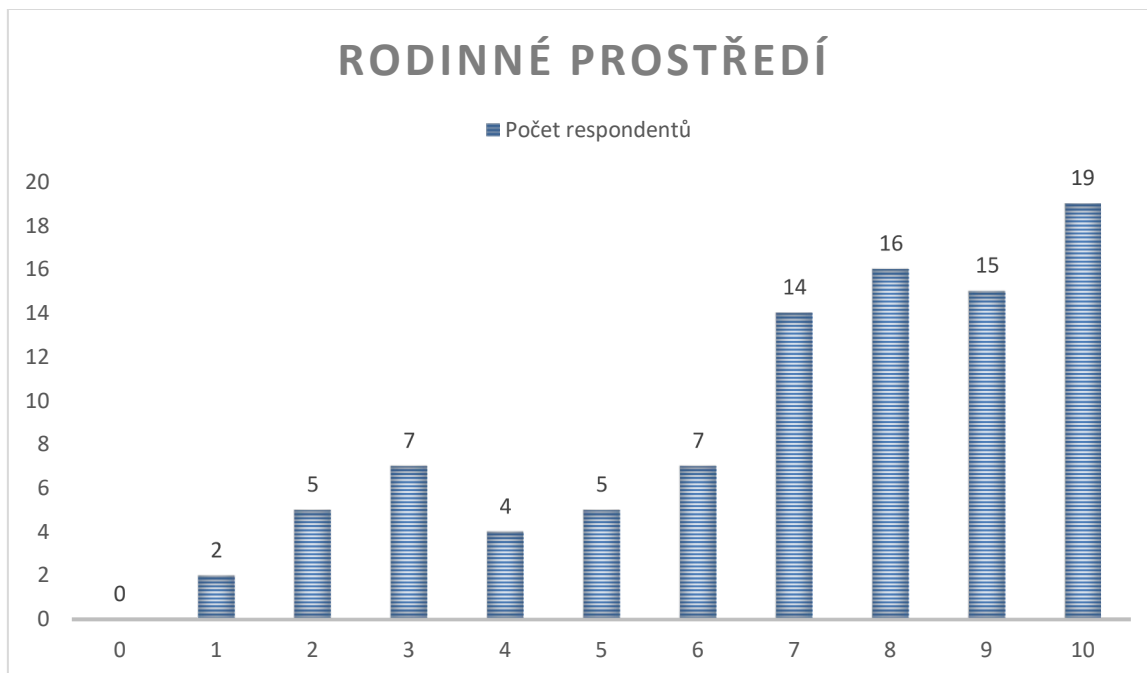
Výborné domácí prostředí a prostředí pro život



Graf 5: domácí prostředí a prostředí pro život, zdroj: vlastní

První otázka se vztahuje k domácímu prostředí a prostředí pro život, které má ohromný vliv na well-being studentů, jelikož v něm tráví téměř polovinu svého dne. Studenti volili na škále od 0 do 10, kdy 0 znamená velmi špatné prostředí a 10 výborné prostředí. Žádný z oslovených studentů nevedl, že by jeho domácí prostředí bylo u něj velmi špatné, že by se rozhodl pro číslo 0, ale dva studenti se rozhodli své domácí prostředí ohodnotit číslem 1, tři studenti číslem 2 a 5 studentů číslem 3. U hodnot 4 a 6 máme také menší množství odpovědí, v obou případech se jedná o 6 studentů. Větší množství dotazovaných a to konkrétně 10 respondentů odpovědělo číslem 5. Pozitivní je vidět pravou polovinu grafu, kde jsou hodnoty vyšší a velké množství respondentů hodnotí svoje domácí prostředí vysokými hodnotami. V průzkumu bylo zjištěno, že 11 respondentů hodnotilo hodnotou 7, 17 respondentů hodnotou 8, 22 respondentů hodnotou 9 a 12 respondentů hodnotilo nejvyšší hodnotou 10. I když se objevily spíše pozitivní odpovědi, máme i pár negativních odpovědí, kdy ale zrovna domácí prostředí je něco, co můžeme ovlivnit.

Výborné rodinné prostředí



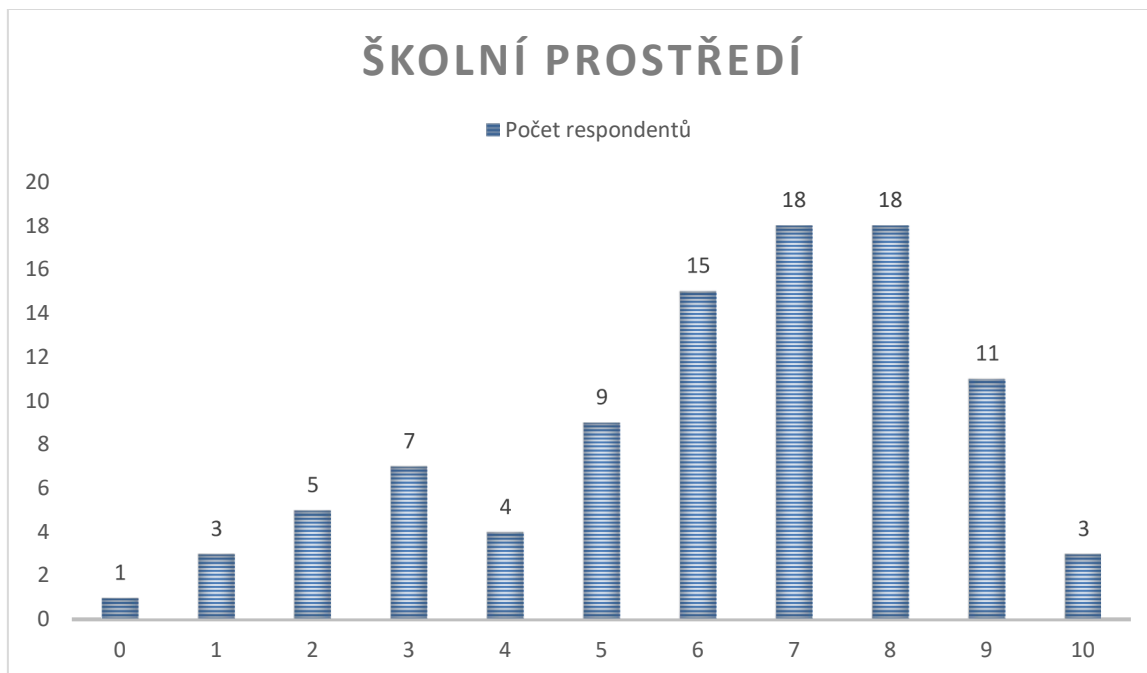
Graf 6: rodinné prostředí, zdroj: vlastní

Druhá otázka se zaměřila na hodnocení rodinného prostředí. Rodinné prostředí je nejdůležitější pro podporu a pomoc při studium na vysoké škole, jelikož studium bývá velmi náročné z psychického i finančního hlediska. Zároveň je rodina místem, kam se studenti po náročném týdnu ve škole vrací.

Z grafu je patrné, že většina respondentů vnímá své rodinné zázemí pozitivně, neboť 71 studentů se nachází v pravé části grafu. Nejvíce, konkrétně 19 studentů, uvedlo, že mají výborné rodinné prostředí (hodnota 10). Hodnotu 9 zvolilo 15 studentů, 16 studentů ohodnotilo své rodinné prostředí známkou 8, 14 studentů zvolilo hodnotu 7 a 7 studentů hodnotu 6.

Levá část grafu obsahuje pouze několik odpovědí, na hodnotách 2 a 5 bylo shodně po pěti odpovědích, zatímco číslo 4 zvolili pouze čtyři studenti. Hodnotu 3 uvedlo 7 studentů a jenom dva respondenti hodnotili své rodinné prostředí číslem 1. Žádný student neuvedl nejnižší možnou hodnotu.

Výborné školní prostředí



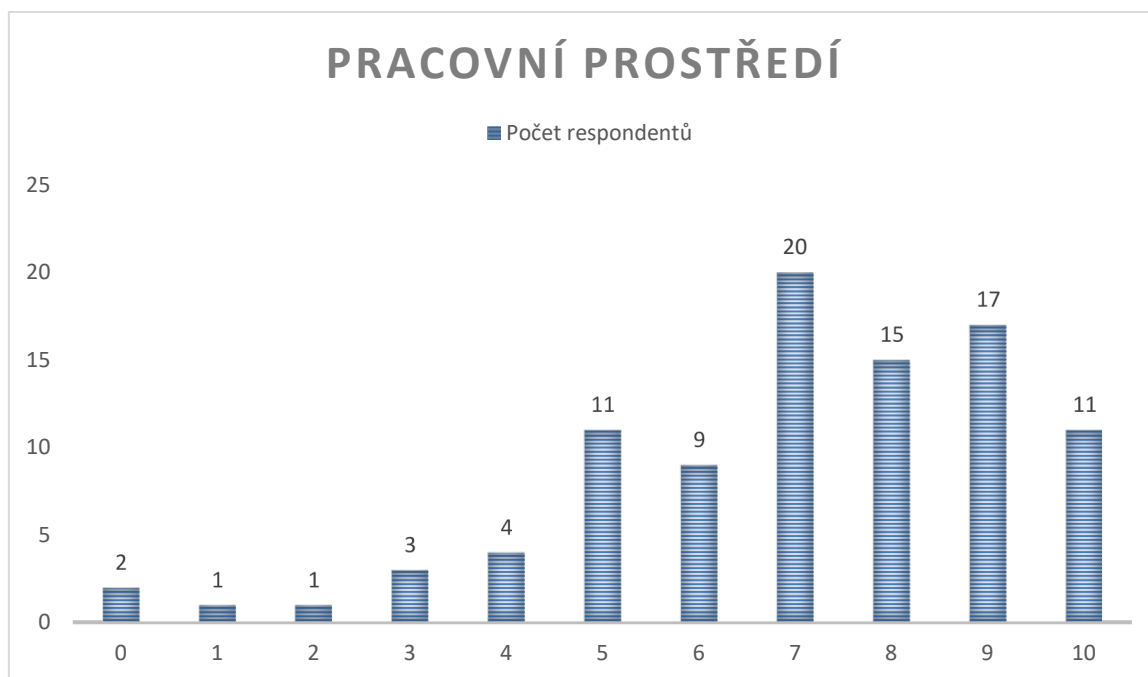
Graf 7: školní prostředí, zdroj: vlastní

Dalším důležitým prostředím, kde student tráví velkou část dne je škola. Výše zmíněný graf zobrazuje hodnocení školního prostředí na škále od 0 do 10. V grafu vidíme, že nejvíce respondentů hodnotilo školní prostředí čísly 7 a 8, přičemž obě hodnoty zvolilo shodně 18 respondentů. Druhé nejčastější hodnocení je 9, které uvedlo 15 studentů. 11 respondentů hodnotilo své školní prostředí nejvyšší známkou 10.

Na nižší části škály jsou hodnoty 5 a 3, které zvolilo 9 a 7 studentů. Nejméně častá hodnocení jsou 0, 1 a 10, která zvolil velmi malý počet respondentů – hodnotu 0 zvolil pouze 1 student, hodnotu 1 tři studenti a hodnotu 10 také tři studenti.

Z grafu tedy vyplývá, že většina studentů vnímá školní prostředí pozitivně, s převládajícími hodnoceními v pravé části grafu, což je pozitivní vidět, jelikož kladná zkušenost se školním prostředím studenty více motivuje vysokou školu dokončit. Malinko zarážející ale je, že pouze 3 studenti ohodnotili školní prostředí nejvyšší hodnotou. Musíme brát ale v potaz, že škola je stále místem, kde studenti jsou často vystaveni stresovým situacím, právě proto se nemuseli rozhodnout pro nejvyšší hodnotu.

Výborné pracovní prostředí či prostředí na brigádě

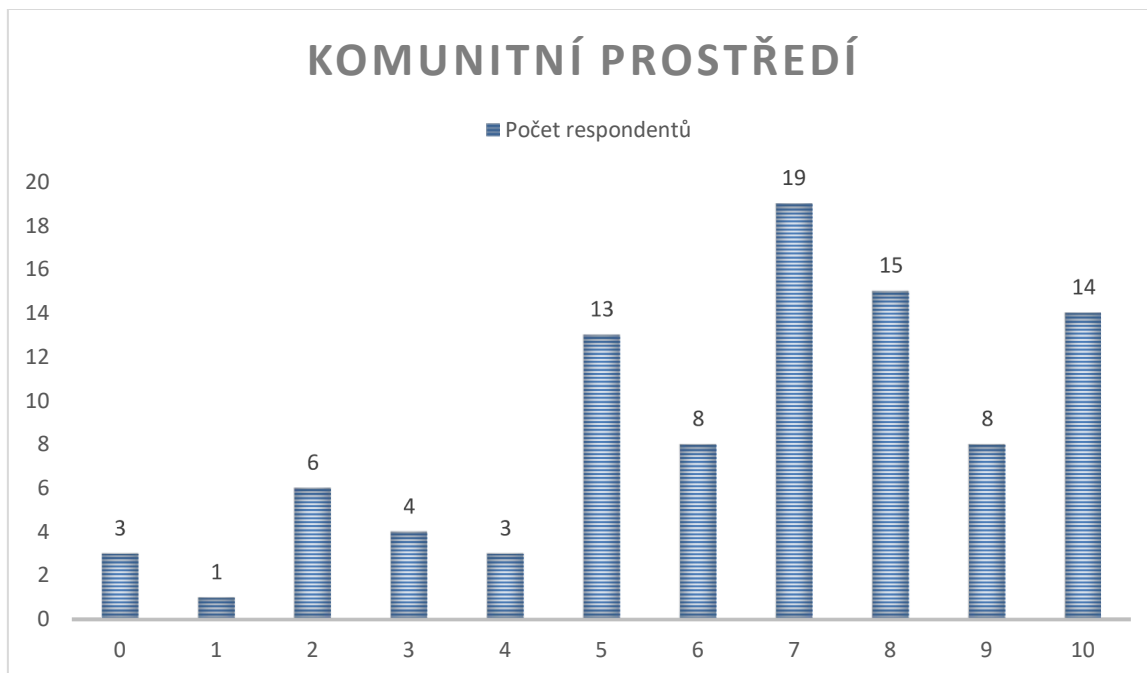


Graf 8: pracovní prostředí či prostředí na brigádě, zdroj: vlastní

Dalším zkoumaným aspektem bylo pracovní prostředí, případně prostředí na brigádě, jelikož mnoho studentů již při škole pracuje, aby si přivydělali a zároveň získali nějakou praxi. Stejně jako v předchozích případech i zde hodnotili od škály 0 až po 10. Také u tohoto grafu převládají pozitivní zkušenosti.

Nejvíce respondentů hodnotilo své pracovní prostředí číslem 7. Vyšší hodnoty jsou zastoupeny u čísel 8 a 9, které uvedlo 15 a 17 studentů. Hodnotu 10 zvolilo 11 studentů a stejný počet respondentů ohodnotil své pracovní prostředí známkou 5. Devět studentů uvedlo hodnocení 6, což je stále v pozitivní polovině škály. Naopak nižší hodnoty, 0 až 4, zvolilo dohromady pouze 11 studentů, což naznačuje, že negativní zkušenosti s pracovním prostředím byly vzácné.

Výborné komunitní a společenské prostředí



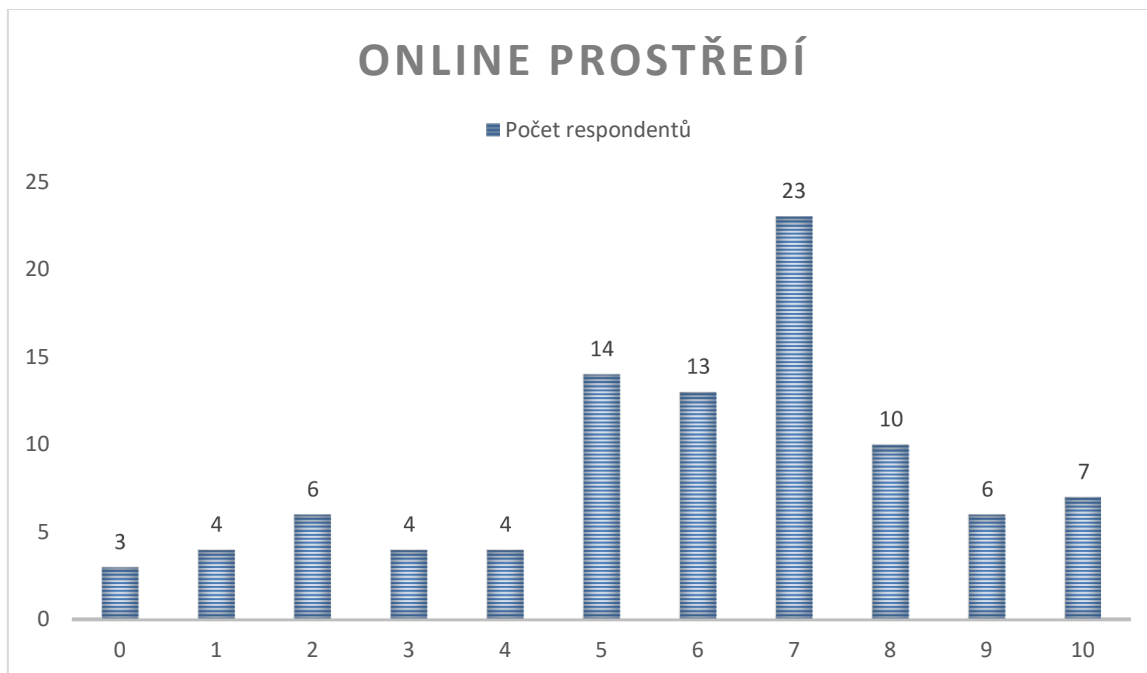
Graf 9: komunitní a společenské prostředí, zdroj: vlastní

Tento graf se zabývá komunitním a společenským prostředím, ve kterém studenti tráví čas ve svém volném čase. Z grafu vyplývá, že nejvíce respondentů hodnotilo své komunitní prostředí číslem 7, a to konkrétně 19 studentů. Dalšími častými hodnotami je číslo 9, které zvolilo 15 studentů, a číslo 10, které uvedlo 14 studentů. Střední hodnota 5 byla zvolena 13 respondenty. Menší, ale stále významný počet studentů hodnotil komunitní prostředí čísly 6 a 8, obě hodnoty uvedlo 8 studentů.

Nižší počty studentů se vyskytují v levé polovině grafu. Hodnotu 3 zvolili 4 studenti, číslo 2 napsalo 6 studentů a hodnotu 0 a 1 uvedli dohromady 4 studenti.

Z výsledků je patrné, že většina respondentů má pozitivní zkušenosti s komunitním prostředím, přičemž vyšší hodnocení 7 až 10 dominuje. Nižší hodnoty se vyskytují jen zřídka.

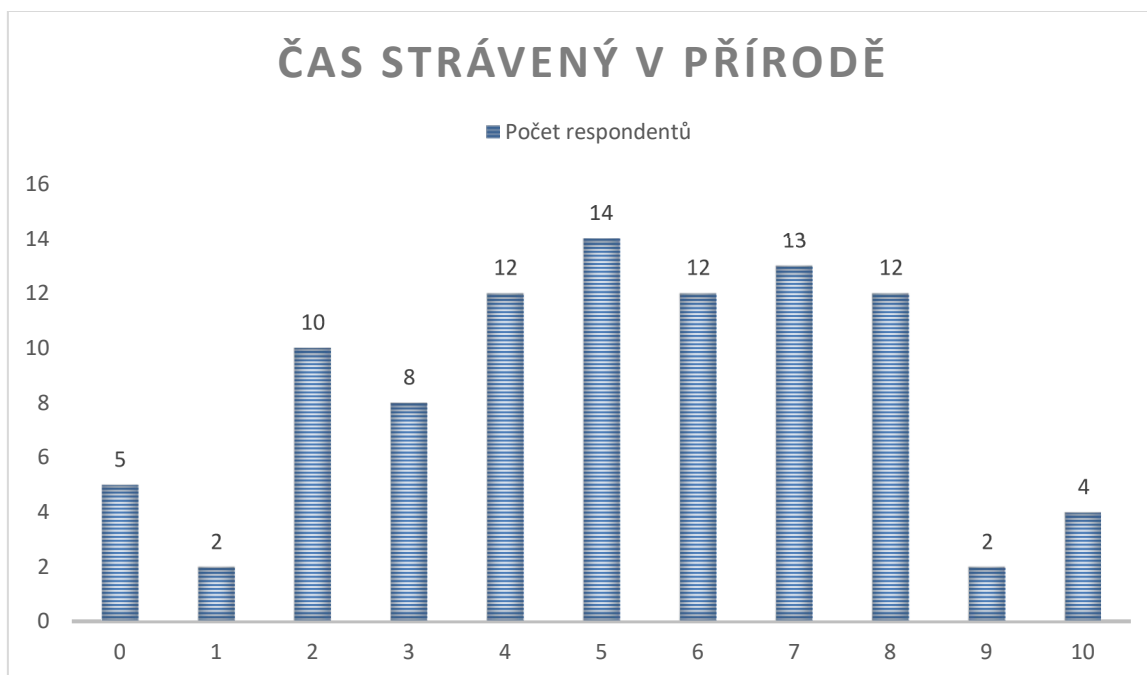
Výborné online prostředí



Graf 10: Online prostředí, zdroj: vlastní

Moderní technologie sebou přinesli i nové prostředí ve kterém se pohybujeme online, ve kterém jsme v kontaktu s druhými lidmi, pracujeme, učíme se, nakupujeme či hledáme inspiraci. V tomto prostředí studenti tráví stále více času a rozhodně nelze opomenout, proto se následující graf týká rozboru online prostředí. Respondenti uvedli celou škálu možností. Při prvním pohledu vidíme, že větší množství respondentů se nachází v pravé polovině grafu, což je pozitivní vidět, že větší množství dotazovaných má dobrou zkušenost s online světem. Nejvíce studentů uvedlo, že své online prostředí hodnotí číslem 7. Na tomto čísle se shodlo celých 23 respondentů. Druhými nejvyššími hodnotami je číslo 5 a 6, což napsalo 14 a 13 studentů. S vyššími počty studentů vidíme i čísla 8 a 10, kdy hodnotu 8 uvedlo 10 respondentů a výborné online prostředí vnímá 7 studentů. Celkem 6 studentů uvedlo, že vnímají online svět číslem 9, stejně tak jako číslo 2. Totožné množství studentů, a to konkrétně vždy 4, uvedli studenti u hodnot 1, 3 a 4. Zkušenost se špatným online prostředím mají naštěstí jenom 3 studenti.

Čas strávený venku a v přírodě



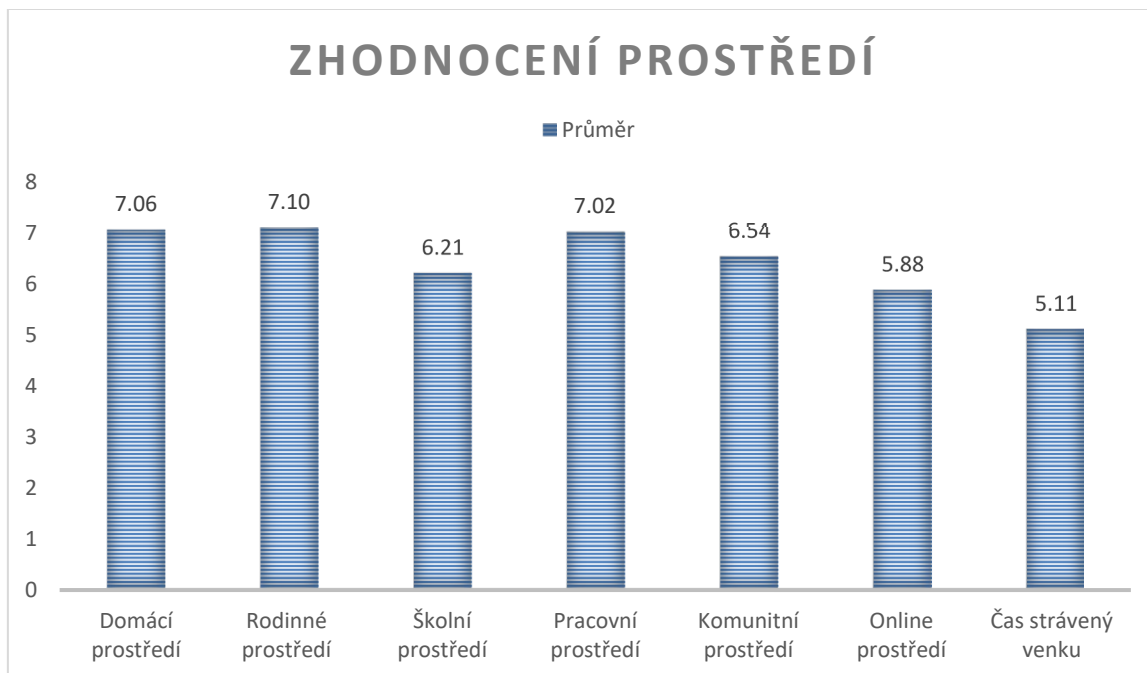
Graf 11: čas strávený venku a v přírodě, zdroj: vlastní

Poslední otázkou, která se týkala prostředí, bylo, kolik času studenti tráví venku a v přírodě. Z grafu vyplývá, že většina studentů hodnotí svůj čas strávený venku průměrně. Nejčastější hodnocení bylo 5, které uvedlo 14 studentů. Hodnoty blízké středu, konkrétně 4 a 6, zvolilo vždy 12 respondentů.

Pozitivní je, že větší počet studentů také uvedl vyšší hodnocení – konkrétně 7 a 8, kde bylo zaznamenáno 13 a 12 odpovědí.

Znepokojující je však skutečnost, že 10 studentů uvedlo hodnotu 2, která naznačuje velmi nízký čas strávený v přírodě. Pouze 2 studenti zvolili extrémně nízké hodnocení 1, a další 2 studenti zvolili hodnocení 9. Co se týče úplného nedostatku času venku, zmínilo ho 5 respondentů, zatímco skutečně kvalitní čas v přírodě tráví pouze 4 studenti.

Průměrná hodnocení jednotlivých otázek determinantu prostředí



Graf 12: průměrné hodnocení prostředí, zdroj: vlastní

Tento graf se zaměřuje na průměrné hodnocení daných prostředí našich respondentů. Námi oslovení studenti nejlépe hodnotí své rodinné prostředí, kdy průměr ze všech odpovědí dosáhl hodnoty 7,10. V těsné blízkosti za ním je hned domácí prostředí, které získalo 7,06 a na třetím místě se umístilo prostředí pracovní, které studenti hodnotili v průměru číslem 7,02. Překvapivě nejnižší hodnotu bohužel získal čas strávený venku, který studenti hodnotili průměrem 5,11. Druhým nejméně hodnoceným prostředím bylo online prostředí s průměrnou hodnotou 5,88. Poměrně špatně hodnocené bylo i školní prostředí s hodnotou 6,21 a komunitní prostředí získalo v průměru 6,54.

2.4.3 Otázky na studium

Zkušenost se studiem

Poslední dvě otázky cílily na zkušenost studentů se studiem, kdy se jednalo o otevřené odpovědi. Konkrétně v této otázce měli studenti napsat tři klíčové elementy, které stojí za jejich studijními úspěchy a seřadit je od nejdůležitějšího po méně zásadní. Odpovědi respondentů byly různé, kdy nejčastější odpovědí byla podpora rodiny, partnera nebo přátel. Dále také často zaznívala slova jako vytrvalost, píle, vůle, snaha, odvaha, víra v sebe sama či motivace. Dalším zmiňovaným důvodem byl vstřícný přístup vyučujícího, vlastní zájem o daný obor, obětovaný čas či spolupráce se spolužáky.

Názor na vzdělání

Závěrečná otázka se zaměřovala na názory studentů na vzdělání. Studenti vyjadřovali převážně pozitivní názory, kdy mnozí uvedli, že vzdělání považují za nezbytné pro svoji budoucnost. Zdůrazňovali, že by se ho nikdo neměl obávat v jakémkoli věku. Někteří studenti ho popsali jako důležitou součást jejich života, kdy pro mnohé z nich slouží jako užitečný nástroj k dosažení jejich vytyčených cílů.

Nicméně, objevily se i odpovědi odrážející negativní zkušenosti a výzvy ke změnám v českém vzdělávání. Někteří studenti uvedli, že vzdělávání může být náročné a může nejen naplňovat, ale také frustrovat. Kritizovali nadměrný důraz na teorii, časovou náročnost předmětů, nedostatek praktických zkušeností a volný čas na rozvoj zájmů mimo obor. Část studentů také poukazovala na nespokojenost se současným systémem výuky a vyjádřila touhu po inspiraci a inovacích ze zahraničí.

Diskuse

Hlavním výzkumným cílem je zjistit, jak studenti pedagogické fakulty hodnotí determinant prostředí. U tohoto výzkumného cíle jsem si položila otázku: *Jak studenti pedagogické fakulty hodnotí determinant prostředí?*

Je zřejmé, že zkušenosti studentů s jednotlivými typy prostředí se mohou výrazně lišit. Přesto je důležité analyzovat průměrné hodnocení tohoto determinantu, abych zjistila, jak studenti obecně vnímají roli prostředí ve svém životě.

U této otázky budu porovnávat všechny výše zmíněné prostředí, a to prostředí rodinné, domácí, školní, pracovní, komunitní, online prostředí a čas strávený venku. V průměru jednotlivá prostředí dopadla takto:

Prostředí	průměr
Rodinné prostředí	7,10
Domácí prostředí	7,06
Pracovní prostředí	7,02
Komunitní prostředí	6,54
Školní prostředí	6,21
Online prostředí	5,88
Čas strávený venku	5,11

Tabulka 3: porovnávající determinant prostředí, zdroj: vlastní

Výpočet průměrného hodnocení zmíněných typů prostředí poskytl výslednou hodnotu 6,49, což na numerické ose představuje nadprůměrné hodnocení. Tento výsledek naznačuje, že studenti pedagogické fakulty vnímají determinant prostředí převážně pozitivně.

Pro získání podrobnějších poznatků je však nyní nutné zaměřit se na dílčí výzkumné otázky a provést ještě hlubší analýzu.

První dílčí otázka zjišťuje, jaký je vliv rodinného prostředí na úspěch studentů Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Pro tuto otázku jsem se rozhodla porovnat dvě otázky v dotazníku a to otázku, která se dotazuje na rodinné prostředí a otázku, která se dotazuje na spokojenost se svými úspěchy. Pracovat budu s těmi respondenty, kteří hodnotili své rodinné prostředí pozitivně s hodnotami od 7 až 10. Celkově se jedná o 64 respondentů.

Hodnotící škála úspěchu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	1	2	0	1	0	0	4	2	3	1	0
8	0	0	0	1	2	1	3	2	2	1	5
9	0	0	0	0	1	0	2	2	2	4	3
10	1	0	1	1	1	0	1	2	3	5	4

Tabulka 4: porovnávající rodinné prostředí a úspěch, zdroj: vlastní

Z tabulky je zřejmé, že respondenti, kteří hodnotí své rodinné prostředí pozitivně, mají větší povědomí o svých úspěších a cítí se s nimi spokojeni. Z těchto vybraných respondentů si své úspěchy příliš neuvědomuje pouze 12 studentů, což představuje 18,75 %, zatímco 52 studentů (81,25 %) s pozitivním hodnocením rodinného prostředí si své úspěchy plně uvědomují. Tento rozdíl může být způsoben tím, že pozitivní rodinné prostředí často podporuje otevřenou komunikaci a uznání úspěchů, což studentům pomáhá lépe si uvědomovat a hodnotit své dosažené cíle. Rodiče, kteří aktivně povzbuzují a oslavují úspěchy svých dětí, vytvářejí atmosféru sebedůvěry a motivace. Naopak studenti, kteří své rodinné prostředí hodnotí negativně, mohou zažívat nedostatek podpory nebo uznání, což vede k nižšímu povědomí o vlastních úspěších a k pocitům nespokojenosti.

I mnohé výzkumy potvrzují, že rodinné prostředí, kde rodiče projevují zájem a podporu, má zásadní vliv na úspěchy studentů a jejich celkový well-being. Studie ukazují, že vyšší míra zapojení rodičů, například prostřednictvím komunikace o školních povinnostech či finanční podpora studentů, může významně podpořit akademický výkon studentů.

Výzkum publikovaný v časopise *Frontiers in Psychology* zkoumal, jak rodinné prostředí a kvalita interakce s vrstevníky přispívají k akademickému úspěchu studentů. Zjištění ukazují, že strukturovaná a podporující rodinná atmosféra, která zahrnuje blízký vztah s rodiči, pozitivně ovlivňuje kognitivní schopnosti a studijní výsledky. Studie zdůrazňuje, že stabilní a organizované rodinné prostředí vytváří u studentů lepší podmínky pro efektivnější učení a přirozeně i vyšší šance k dokončení studia na vysoké škole.

Vliv rodinného prostředí na školní úspěch může potvrdit i psycholog a vysokoškolský pedagog Jaroslavem Kořa a odbornice na vzdělávání a pedagogickou psychologii Lenka Krejčová. Podle nich hraje důležitou roli podpora alespoň jednoho člena rodiny, ať už to je rodič, starší sourozenec, teta, strýc nebo prarodič. Zároveň se shodnou na tom, že sociálně znevýhodněná rodina je pro studenta z hlediska úspěšnosti riziková, jelikož studium na vysoké škole je nákladné a v případě, že student věnuje více času práci, aby se uživil, není pro něj reálné školu dokončit (Sedláček, 2019).

Druhou dílčí otázkou, která je velmi důležitá pro toto téma je, jak studenti hodnotí školní prostředí. Školní prostředí ovlivňuje, jak se studenti ve škole cítí, jak rádi tam chodí a zda jsou motivováni k dokončení studia. Školní prostředí zahrnuje různé prvky, které společně vytvářejí atmosféru a podmínky pro vzdělávání. Patří sem například vybavení učeben, čistota, bezpečnost a celkový prostor, který ovlivňuje, jak se studenti ve škole cítí.

Důležitou roli hraje také sociální prostředí, tedy vztahy mezi studenty, mezi učiteli a studenty, atmosféra spolupráce, podpora a respekt. Významná je i pedagogická složka, která zahrnuje styl výuky, metody, způsob komunikace a prostor pro individuální přístup. Patří sem i psychologické aspekty, jako je pocit bezpečí, emocionální podpora a dostupnost školních poradenských služeb. Všechny tyto faktory ovlivňují nejen spokojenost a pohodu studentů, ale také jejich motivaci k učení.

Naši respondenti se shodly na celé škále odpovědí od 0 do 10, kdy ale 65 z nich hodnotí školní prostředí hodnotou 6 až 10, což je celkem 69,14 %. Na nejvyšší hodnotu si troufli pouze 3 studenti, což je trochu pochopitelné, že více studentů takto neodpovědělo, jelikož škola je pořád místem, kde studenti ne vždy zažívají hezké chvíle, některé předměty jsou pro ně velmi náročné a někdy dokonce zažívají neúspěch při zkouškách.

Kdybychom pokračovali na numerické ose na hodnoty 9, 8, 7 a 6, tak zde je vidět velmi pozitivní zkušenost se školním prostředím Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Hodnotu 9 totiž uvedlo 11 studentů a velmi pozitivní jsou i počty na hodnotě 7 a 8, kdy u obou čísel nám odpovědělo po 18 respondentech a hodnotu 6 zmínilo 15 studentů.

Neutrální postoj ke škole má 9 studentů a pouhých 20 studentů, tedy 21,28 %, hodnotilo školní prostředí na škále od 0 do 4. Z této dílčí otázky lze říct, že studenti pedagogické fakulty jsou se školním prostředím spokojeni, i když jsou zde ovšem i výjimky a určitě, je zde i nějaký prostor pro zlepšení.

Výzkumy zaměřené na well-being studentů v kontextu školního prostředí se často zaměřují zejména na fyzické prostředí školy, přístup učitelů a programů podporujících pozitivní školní klima. Jednou z takových iniciativ je mimo jiné projekt Partnerství pro vzdělávání 2030+, který poskytuje školám metodické materiály pro zavádění opatření podporující well-being žáků i učitelů. Tento projekt zahrnuje školení a praktické nástroje, které školy mohou využít ke zlepšení celkového školního prostředí a k vytváření pozitivních vztahů mezi studenty, mezi učiteli i mezi studenty a učiteli. Podle jejich výzkumů má pozitivní školní klima významný vliv na postoj studentů k učení, což může vést ke zlepšení jejich akademických výsledků a celkové lepší atmosféře na univerzitě.

Třetí dílčí otázka se zabývá tím, jak studenti vnímají čas strávený v přírodě a online prostředí. Tato otázka je velmi klíčová, jelikož se dotýká dvou velmi rozdílných prostředí, které mají důležitý vliv na jedince, jelikož v něm tráví svůj volný čas. Online prostředí a čas strávený venku mají zásadní vliv na zdraví a pohodu studentů. V dnešní době, kdy se vzdělávání i společenský život přesunují do digitálního světa, studenti tráví stále více času před obrazovkami, což může vést k fyzickým i psychickým následkům, jako je únava očí, zhoršení spánku, pokles koncentrace a zvýšený stres. Oproti tomu čas strávený venku podporuje fyzické zdraví, zlepšuje náladu a snižuje úroveň stresu. Kontakt s přírodou a fyzická aktivita zvyšují nejen psychickou odolnost, ale také podporují lepší soustředění a efektivnější učení. Rovnováha mezi online prostředím a časem venku je proto klíčová pro celkovou pohodu a rozvoj studentů.

Velkým překvapením této práce bylo, že právě tyto dvě prostředí skončily v průměru nejhůře, ze všech zmíněných. Nejhůře dopadl čas strávený venku s hodnotou 5,11 a v těsném

závěsu skončilo online prostředí, které získalo v průměru 5,88. U obou prostředí se pohybujeme sice u středové hodnoty, ale z ostatních výše zmíněných se jedná o nejnižší hodnoty.

Čas strávený venku nebo v přírodě vnímá neutrálně 14 studentů (14,9 %), pozitivně jej hodnotí 43 studentů (45,74 %), a naopak negativně se k němu staví 37 studentů (39,36 %). Spojitost proč studenti takto hodnotí čas strávený venku, může mít i otevřená otázka, kde mnoho z nich uvádělo, že z důvodu velké časové náročnosti na přípravu do školy, nezbývá příliš času na osobní koníčky a zájmy, což může v některých případech vést i k nedostatku pobytu času v přírodě.

Online prostředí vnímá neutrálně také 14 studentů (14,9 %), pozitivně jej vnímá 59 studentů (62,77 %) a negativně 21 respondentů (22,34 %). Ačkoli většina studentů hodnotí online prostředí pozitivně (62,77 %), skončilo v celkovém hodnocení až na předposledním místě. Důvodem může být, že online prostředí sice nabízí pohodlí a flexibilitu, ale často nedokáže nahradit přímý kontakt s ostatními lidmi ani podmínky pro osobní rozvoj, které poskytuje reálný svět. Studenti mohou vnímat omezené možnosti přirozené komunikace, vyšší míru rozptýlení či fyzické následky dlouhého času stráveného před obrazovkami. Tyto aspekty pak mohou vést k tomu, že online prostředí nepovažují za tak přínosné jako prostředí osobní.

Možnosti dalšího výzkumu

Výzkum byl realizován formou dotazníkového šetření, které se zaměřilo na všech deset determinantů. Jednou z možných cest dalšího výzkumu by mohlo být vytvoření dotazníku zaměřeného výhradně na determinant prostředí. V rámci této specializace by bylo vhodné položit detailnější otázky, a to jak otevřené, tak uzavřené, které by umožnily hlubší porozumění vlivu prostředí na zkoumanou problematiku.

Další alternativou je využití kvalitativního přístupu, například formou polostrukturovaných rozhovorů. Tento přístup by umožnil flexibilně reagovat na odpovědi respondentů a získat tak detailnější a konkrétnější poznatky.

Zajímavým rozšířením by také bylo provedení šetření na různých vysokých školách s cílem porovnat výsledky mezi studenty různých fakult, například pedagogické, lékařské,

právnícké, matematické, filozofické či fakulty sociálních studií. Takový výzkum by mohl odhalit zajímavé rozdíly a souvislosti mezi jednotlivými studijními zaměřeními.

Zaměření na well-being studentů je v současné době mimořádně důležité, protože rychlé tempo a nároky současné doby mohou být pro některé studenty velmi náročné. Proto přikládám návrh informačního letáku, který by mohl být umístěn na chodbách fakulty a poskytovat studentům potřebné informace o možnostech podpory v této oblasti.

POSILNĚME WELLBEING STUDENTŮ!

Stres, přepracování a málo času pro sebe – to je často realita studia. Pojďme to změnit! Připojte se k nám a podpořte své zdraví a pohodu během studia. Nabízíme tipy a zdroje, jak zlepšit svůj well-being.

Relaxační zóny na fakultě

Využijte klidných míst k relaxaci a regeneraci. Vyzkoušejte relaxační koutky, knihovnu nebo bistro s pohodlným posezením a relaxační hudbou.



01

Mentální podpora zdarma

Nabízíme psychologické konzultace a workshopy pro zvládnání stresu, úzkosti a hledání rovnováhy.



02

Sport a pohyb

Zlepšete své duševní zdraví pohybem. Zapojte se do pravidelných fitness lekcí, jógy nebo outdoorových aktivit, které vám pomohou odpočinout si a posílit tělo i mysl.



03

Pravidelné workshopy pro osobní růst

Od komunikace a time-managementu po mindfulness. Přijďte na workshopy, kde se naučíte efektivní techniky pro lepší studium a zvládnání nároků života.

04

Přidejte se k nám a společně
vytvořme zdravější a šťastnější
fakultu!



Obrázek 10: posilněme well-being studentů, zdroj: vlastní

Závěr

Tématem diplomové práce byl well-being studentů Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Teoretická část obsahovala kapitoly týkající se tématu zdraví, přičemž zahrnovala historický vývoj definice zdraví a podrobně rozpracovala koncepty Zdraví 2021 a Zdraví 2030. Další klíčovou kapitolou byla pasáž věnovaná well-beingu, hlavnímu tématu této práce. Tento úsek představil různé typologie well-beingu. Podrobně rozebral model PERMA a jeho následné rozšíření na model PERMA+4, až po aktuální, zatím finální verzi modelu PERMA5. Třetí kapitola byla věnována pozitivní psychologii, zejména jejímu historickému a filozofickému kontextu. Vzhledem k tomu, že se práce specializovala na studenty, je součástí teoretické části také samostatná kapitola věnovaná well-beingu studentů, kde byl rovněž využit model PERMA5. Tento model se skládá z deseti determinantů, ke kterým patří: fyzické zdraví, pozitivní emoce, zaujetí činností, pozitivní vztahy, prostředí, úspěch, smysluplnost, nastavení mysli, ekonomické zabezpečení a autenticita. Hlavním tématem této práce byl determinant prostředí. Právě proto poslední kapitola teoretické části přibližuje tento determinant a popisuje jednotlivá prostředí, ať už rodinné, domácí, partnerské, vysokoškolské, online i čas strávený v přírodě.

Druhá polovina této práce se věnovala praktické části. Celkem bylo osloveno 610 studentů posledního ročníku bakalářského studia všech oborů, a to pouze v prezenční formě studia. Z tohoto počtu se nazpět navrátilo 94 vyplněných dotazníků, se kterými se následně pracovalo. Tento kvantitativní výzkum byl realizován v elektronické podobě, přičemž se jednalo o dvě vlny zkoumání, první proběhlo 20. prosince 2022, druhé se uskutečnilo 4. ledna 2023. Získaná data byla zpracována do excelové tabulky, se kterou se následně pracovalo.

Výzkum přinesl zajímavé výsledky. V první řadě bylo zjištěno, že oslovení respondenti hodnotí determinant prostředí převážně pozitivně. Průměrné hodnocení faktoru prostředí napříč odpověďmi studentů dosahuje hodnoty 6,49, přičemž nejlépe hodnotí rodinné prostředí a nejhůře čas strávený venku, to má zřejmě spojitost s otevřenou otázkou z dotazníku, kde studenti uváděli, že z důvodu vysoké časové náročnosti studia, nemají příliš prostoru na svůj volný čas.

Výzkum rovněž odhalil vliv rodinného prostředí na akademické úspěchy. Data ukazují, že studenti, kteří hodnotí rodinné prostředí pozitivně si jsou vědomi svých úspěchů a cítí se s nimi spokojeni. Důvodem může být uznání a oslavy úspěchů v rámci rodiny, jelikož studenti si pak lépe uvědomují své dosažené cíle. Rodiče tak poskytují atmosféru sebedůvěry a zvyšují motivaci svých dětí, oproti studentům, kteří mají negativní zkušenost s rodinným prostředím. Tito studenti mohou zažívat nedostatek podpory, což může vést k nižšímu povědomí o vlastních úspěších a vést k pocitům frustrace. Rodičovská podpora se tak ukazuje jako významný faktor pro budování sebedůvěry a motivace studentů.

Výzkum se mimo jiné soustředil i na vnímání prostředí Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, které je klíčovou součástí studentského života. Vysokoškolské prostředí zahrnuje nejen vybavení a celkové uspořádání prostor, ale také mezilidské vztahy mezi studenty navzájem, mezi studenty a vyučujícími i mezi samotnými vyučujícími. Nedílnou součástí je také celková atmosféra na fakultě. Na základě výsledků výzkumu lze konstatovat, že studenti hodnotí prostředí fakulty převážně pozitivně. Pozitivní odpovědi tvořily 69,14 % všech hodnocení, neutrální odpovědi se objevily v 9,58 % případů a negativní hodnocení tvořila 21,28 %. Tyto výsledky naznačují, že většina studentů vnímá prostředí fakulty jako příznivé, což může mít pozitivní dopad na jejich spokojenost a motivaci ke studiu.

Závěrečnou oblastí, kterou se praktická část zabývala, byl čas strávený v přírodě a čas strávený online. Tyto dvě oblasti přinesly překvapivé výsledky, neboť byly hodnoceny nejhůře ze všech zkoumaných prostředí. Nejnížší průměrné hodnocení získal čas strávený venku, a to 5,11. Online prostředí následovalo s průměrem 5,88. Tyto výsledky poukazují na určité rezervy v oblasti využití přírodního i online prostředí a jejich vlivu na well-being studentů.

Závěrem lze konstatovat, že determinant prostředí představuje klíčový faktor well-beingu, který je úzce propojen s dalšími devíti determinanty. Platí, že čím vyšší hodnoty jednotlivé determinanty dosahují, tím vyšší je celková úroveň životní pohody. V dnešní uspěchané době, která klade na všechny skupiny obyvatel, včetně studentů, stále vyšší nároky, je zásadní umět zpomalit a najít si aktivity, které podporují psychickou i fyzickou pohodu, a cíleně pečovat o svůj well-being. Tato péče je klíčem k dlouhodobé životní spokojenosti a vyrovnanosti.

Seznam použitých informačních zdrojů

Seznam knižních zdrojů:

- BLAHUŠOVÁ, Eva, 2005. *Wellness: Fitness*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0891-x.
- BUCHER, Anton A., 2021. *Psychologie štěstí*. Přeložil Ivan RYŠAVÝ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1737-4.
- BRONFENBRENNER, Urie, 1996. *The ecology of human development: experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály, 2015. *Flow: o štěstí a smyslu života*. Vydání druhé, upravené, v Portále první. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0918-8.
- DWECK, Carol S., 2007. *Mindset- the New Psychology of Success*. 2.: Random House USA. ISBN 0345472322.
- GILBERT, Guy, 2015. *Štěstí: jak ho najít, prožívat, sdílet*. Přeložil Kateřina BODNÁROVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0813-6.
- GIOVANETTI, Fab, 2022. *Pracujte chytřeji a naučte se odpočívat: jak si zachovat duševní pohodu a zorganizovat práci*. Přeložil Lenka ŠTĚPÁNÍKOVÁ. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-3344-4.
- GOLDRICK-RAB, S., 2016. *Paying the price: College costs, financial aid, and the betrayal of the American dream*. University of Chicago Press.
- JOCHMANNOVÁ, Leona a Tereza KIMPLOVÁ, 2021. *Psychologie zdraví: biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-2569-2.
- JOSEPH, Stephen, 2018. *Autenticita: jak být sám sebou a proč na tom záleží*. Přeložil Magdalena HERELOVÁ. Spektrum (Portál). Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1361-1.
- HEFNER, J., & EISENBERG, D., 2009. Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 491–499.
- KOVÁŘOVÁ, Daniela, 2022. *Dobré manželství: 10 + 1 užitečných rad*. Praha: Euromedia Group. Esence. ISBN 978-80-242-8312-8.

- KOČÍ, Jana a DONALDSON, Stewart, 2024. *Well-Being and Success for University Students Applying PERMA+4*. New York: Routledge. ISBN 9781032457185.
- KOČÍ, Jana, 2024. PERMA5: *EVIDENCE-BASED FRAMEWORK FOR BUILDING STUDENT WELL-BEING IN HIGHER EDUCATION*. PERMA 5., roč. 2024, č. první, s. 18.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-551-2.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2013. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Psyché (Grada). Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4436-0.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2015. *Pozitivní psychologie*. Vydání třetí. Psychologie (Portál). Praha: Portál. ISBN 973-80-262-0978-2.
- KŘÍŽOVÁ, Eva, 2018. *Zdraví – kultura – společnost*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3937-6.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2015. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.
- MEURISSE, Thibaut, 2022. *Jak ovládnout své emoce: krok za krokem k pozitivnějšímu prožívání každého dne*. Přeložila Mirka POLOVÁ. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-3779-4.
- SELIGMAN, Martin E. P., 2014. *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. V Brně: Jan Melvil, Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-95-0.
- SOBOTKOVÁ, Irena, 2012. *Psychologie rodiny*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0217-2.
- TOMASULO, Daniel J., 2021. *Naděje se dá naučit: cesta k pozitivnímu pohledu na život*. Přeložil Zuzana TURKOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1845-6.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2016. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3268-1.
- WARD, Tara, 2021. *Najdi štěstí: s pomocí všímavosti a meditace*. Přeložil Tomáš PIŇOS. Praha: Euromedia Group. ISBN 978-80-242-7728-8.

Seznam internetových zdrojů:

ELIASSEN, Heather, 2024. *Time spent in nature can boost physical and mental well-being*. Online. Dostupné z: <https://www.hsph.harvard.edu/news/hsph-in-the-news/time-spent-in-nature-can-boost-physical-and-mental-well-being/>. [cit. 2024-09-25].

Faktory určující well-being a duševní zdraví studentů, 2021. Online. Dostupné z: <https://rdvs.cz/article/336>. [cit. 2024-11-04].

DREVITCH, Gary, 2024. *What Is Well-Being? Definition, Types, and Well-Being Skills*. Online. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/click-here-for-happiness/201901/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills>. [cit. 2024-11-04].

HOFER, Peter, 2023. *11 způsobů, jak si vytvořit pohodlný domov*. Online. Dostupné z: <https://www.zdrave-bydleni.com/11-zpusobu-jak-si-vytvorit-pohodlny-domov/>. [cit. 2024-09-25].

HUBER, M., 2011. *How should we define health?* Online. *BMJ*, 343, d4163. <https://doi.org/10.1136/bmj.d4163>

MAREŠ, Jan a Tomáš KOHOUTEK, 2017. *Well-being začínajících učitelů – výzkumná studie*. In XXV. výroční konference České asociace pedagogického výzkumu Hradec Králové.

ROSENTHAL, David, 2023. *Financial*. Online. Harvard.edu. Dostupné z: <https://wellness.huhs.harvard.edu/financial>. [cit. 2024-03-16].

ROSENTHAL, David, 2023. *Environmentl*. Online. Harvard.edu. Dostupné z: <https://wellness.huhs.harvard.edu/environmental>. [cit. 2024-03-16].

Health and well – being, 2023. Online. WHO. [cit. 2023-07-03]. Dostupné z: <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

Scantaria, 2023. Online. Dostupné z: <https://scantaria.com/perma-model-of-wellbeing/>. [cit. 2024-09-23].

- SEDLÁČEK, Mojmir, 2019. *Dědičnost, nebo prostředí? Co předurčuje náš úspěch ve škole.* Online. Student.cz. Dostupné z: <https://www.studenta.cz/work/studium/dedicnost-nebo-prostredi-co-predurcuje-nas-uspech-ve-skole/r~20107dba515111e9b2a00cc47ab5f122/>. [cit. 2024-11-07].
- Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Wellbeing*, 2017. Online. Positivepsychology.com. Dostupné z: <https://positivepsychology.com/perma-model/>. [cit. 2024-03-16].
- VOJTĚCH, Adam, 2019. *STRATEGICKÝ RÁMEC ROZVOJE PÉČE O ZDRAVÍ VČESKÉ REPUBLICE DO ROKU 2030.* Online. s. 101. Dostupné z: <https://zdravi2030.mzcr.cz/zdravi-2030-strategicky-ramec.pdf>. [cit. 2024-01-30].
- Well-Being Concepts*, 2018. USA: *Centers for Disease Control and Prevention*. Online [cit. 2023-07-03]. Dostupné z: <https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm>
- Wellbeing framework*, 2021. Online. Dostupné z: <https://wellness.huhs.harvard.edu/your-wellbeing>. [cit. 2024-11-04].
- WHITE, M. P., 2013. *Would you be happier living in a greener urban area? A fixed-effects analysis of panel data.* *Psychological Science*, 24(6), 920–928. <https://doi.org/10.1177/0956797612464659>

Seznam obrázků

Obrázek 1: druhy well-beingu, zdroj: CRP, 2021	13
Obrázek 2: dimenze well-beingu, Rosenthal, 2021	17
Obrázek 3: PERMA 5, jednotlivé stavební kameny, zdroj: Kočí, 2024.....	22
Obrázek 4: Well-being studentů, zdroj: Kočí, Donaldson 2024.....	34
Obrázek 5: Jak vypadá úspěch, zdroj: Kočí, Donaldson 2024	38
Obrázek 6 : Druhy prostředí ovlivňující well-being: Kočí, Donaldson 2024	48
Obrázek 7: hodnotící škála, zdroj: Kočí, 2023	50
Obrázek 8: Hodnotící škála, zdroj: dotazník	60
Obrázek 9: hodnotící škála, zdroj: Kočí, 2023	60
Obrázek 10: posilněme well-being studentů, zdroj: vlastní	76

Seznam tabulek

Tabulka 1: studijní průměr, zdroj vlastní	52
Tabulka 2: subjektivní well-being, zdroj vlastní	58
Tabulka 3: porovnávací determinant prostředí, zdroj: vlastní.....	70
Tabulka 4: porovnávací rodinné prostředí a úspěch, zdroj: vlastní.....	71

Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví respondentů, zdroj: vlastní	53
Graf 2: věk respondentů, zdroj: vlastní	54
Graf 3: ekonomická situace, zdroj: vlastní	55
Graf 4: rodinný stav, zdroj: vlastní	56
Graf 5: domácí prostředí a prostředí pro život, zdroj: vlastní	61
Graf 6: rodinné prostředí, zdroj: vlastní	62
Graf 7: školní prostředí, zdroj: vlastní	63
Graf 8: pracovní prostředí či prostředí na brigádě, zdroj: vlastní.....	64
Graf 9: komunitní a společenské prostředí, zdroj: vlastní	65
Graf 10: Online prostředí, zdroj: vlastní.....	66

Graf 11: čas strávený venku a v přírodě, zdroj: vlastní.....	67
Graf 12: průměrné hodnocení prostředí, zdroj: vlastní.....	68

Seznam příloh

příloha 1: úvodní otázky, zdroj: dotazníkové šetření	85
příloha 2: otázky týkající se prostředí, zdroj: dotazníkové šetření	86
příloha 3: otázky týkající se prostředí, dotazníkové šetření	87
příloha 4: zkušenost se studiem, zdroj: dotazníkové šetření	88

Přílohy

DEMOGRAFIE (DEMOGRAPHICS)

Vaše pohlaví (your gender)

Žena (female)

Muž (male)

Jiné (others)

Váš věk v letech (your age in years)

Your answer _____

Ročník vašeho bakalářského studia (your bachelors study)

1 ročník (freshmen)

2 ročník (second year of study)

3 ročník (last year of study)

Other: _____

Obor vašeho bakalářského studia (your bachelors study major)

Your answer _____

Vaše ekonomická situace (Your economic situation)

Dobrá (Good)

Přiměřená (Fair)

Nepřiměřená (Inappropriate)

Váš stav (Marital status)

Vdaná/ženatý (Married)

Svobodná/svobodný (Single)

Rozvedená/rozvedený (Divorced)

Ve vztahu (In relationship)

Jiné (Others)

příloha 1: úvodní otázky, zdroj: dotazníkové šetření

Výborné domácí prostředí a prostředí pro život (High Quality Home and Living Environment)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Špatné (Too Bad) Výborné (Great)

Výborné rodinné prostředí (High Quality Family Environment)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Špatné (Too Bad) Výborné (Great)

Výborné školní prostředí (High Quality School Environment)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Špatné (Too Bad) Výborné (Great)

Výborné pracovní prostředí a/či prostředí na brigádě (High Quality Work and Brigade Environment)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Špatné (Too Bad) Výborné (Great)

příloha 2: otázky týkající se prostředí, zdroj: dotazníkové šetření

Výborné komunitní a společenské prostředí (High Quality Community Environment)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Špatné (Too Bad) Výborné (Great)

Výborné Online prostředí (High Quality Online Environment)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Špatné (Too Bad) Výborné (Great)

Čas strávený venku a v přírodě (Time Spent Outdoors in Nature)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Špatné (Too Bad) Výborné (Great)

příloha 3: otázky týkající se prostředí, dotazníkové šetření

Vaše zkušenost se studiem. (Your study experiences)

Zeptáme se Vás na poslední dvě otázky. Odpovězte prosím otevřeně a upřímně. You will be asked two final questions. Please answer openly and honestly.

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.

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

Your answer

Co si myslíte o vzdělávání?

What do you think about education?

Your answer

příloha 4: zkušenost se studiem, zdroj: dotazníkové šetření