

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Institut vzdělávání a poradenství**

**Katedra profesního a personálního rozvoje**



**Česká zemědělská  
univerzita v Praze**

**Kariérní poradenství a životní spokojenost studentů**

**Bakalářská práce**

**Autor: Anežka Vyšínová**

**Vedoucí práce: PhDr. Andrea Hlubučková**

2023

# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Anežka Vyšíňová

Kariérové poradenství a vzdělávání

Název práce

**Kariévního poradenství a životní spokojenost studentů**

Název anglicky

**Career guidance and student life satisfaction**

---

## Cíle práce

Cílem práce je prozkoumat aktuální životní spokojenost studentů vysokých škol v návaznosti na vysokoškolské kariévní poradenství.

## Metodika

Tato bakalářská práce má teoreticko-empirický charakter.

V teoretické části se zabývá definováním dané terminologie a studiem příslušné odborné literatury. Zabývat se bude zejména obdobím mladé dospělosti, životní spokojeností, kariévním poradenstvím v době vysokoškolského studia a po absolutoriu.

Praktická část práce je zaměřena na průzkum životní spokojenosti klientů vysokoškolského kariévního centra. V práci bude stanovena průzkumná otázka a v závěru práce zodpovězena.

Studentka vypracuje práci v souladu s Průvodcem zpracováním bakalářské práce (vydalo IVP) a průběžně konzultuje s vedoucí práce emailem či osobně. Práci odevzdá vedoucí práce do poloviny února 2023.

## Doporučený rozsah práce

dle kritérií pro bakalářskou práci

## Klíčová slova

životní spokojenost, kariérové poradenství, absolvent vysokoškolského studia

---

## Doporučené zdroje informací

CAREY, H A. – HABERLAND, H N. *Communication in extension : A teaching and learning guide*. Rome: FAO, 1999. ISBN 92-5-104357-4.

NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář, 2013. ISBN 978-80-7439-056-2.

NAVAROVÁ, S. – LANCOVÁ, M. *Diagnostika v kariérovém poradenství*. Praha: Raabe, 2019. ISBN 978-80-7496-405-3.

POUROVÁ, M. *Rozvoj profesního poradenství na českých univerzitách : sborník z mezinárodního semináře projektu TEMPUS-PHARE No: CME-01004-95 : Praha 18.-20. září 1996*. V Praze: Česká zemědělská univerzita, 1996. ISBN 80-213-0290-9.

VENDEL, Š. *Kariérní poradenství*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1731-9.

---

## Předběžný termín obhajoby

2022/23 LS – IVP

## Vedoucí práce

PhDr. Andrea Hlubučková

## Garantující pracoviště

Katedra profesního a personálního rozvoje

---

Elektronicky schváleno dne 25. 5. 2022

**Mgr. Jiří Votava, Ph.D.**

Vedoucí katedry

---

Elektronicky schváleno dne 7. 6. 2022

**Ing. Karel Němejc, Ph.D.**

Pověřený ředitel

V Praze dne 14. 03. 2023

## ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

*Kariérní poradenství a životní spokojenost studentů*

vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedl/a na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědom/a, že na moji bakalářskou/závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědom/a, že odevzdáním bakalářské/závěrečné práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V ..... dne .....

.....  
(podpis autora práce)

## **PODĚKOVÁNÍ**

Chtěla bych tímto poděkovat PhDr. Andree Hlubučkové za neocenitelnou pomoc, trpělivost a vedení při psaní této bakalářské práce na téma kariérního poradenství a životní spokojenosti studentů. Vaše odborné rady a konstruktivní připomínky mi byly velkou oporou a pomohly mi výrazně rozšířit mou znalost a porozumění tomuto tématu. Děkuji Vám také za neustálou podporu a motivaci, kterou jste mi v průběhu psaní práce poskytovala. Vaše ochota a zapojení do mého vzdělávání a rozvoje mi přinesly velkou inspiraci a jistotu v mém rozhodování. Opět Vám tedy děkuji a jsem vděčná, že jsem mohla mít při psaní této práce Vás jako svou vedoucí.

## **Abstrakt**

Tato bakalářská práce se zabývá kariérním poradenstvím a životní spokojeností studentů. Zaměřila se přitom na studenty vysokých škol. V teoretické části se věnuje procesu kariérního poradenství a snaží se vysvětlit, jakým způsobem může pomoci studentům v profesním růstu. Bakalářská práce se zaměřila i na jejich životní spokojenost a vysvětluje, jak je důležitá pro studium. Cílem práce bylo zjistit, do jaké míry studenti využívají služby kariérního centra a jaké faktory mají vliv právě na jejich životní spokojenost. Průzkum, z něhož práce hlavně vycházela, byl proveden formou online dotazníku. Ten byl distribuován studentům vysokých škol. Z výsledků, které vycházely z dat nasbíraných v tomto online dotazníku, vyplývá, že většina studentů nevyužila služby kariérního centra. Mnoho třeba proto, že nemají jasnou představu, jak by jim mohlo prospět a v čem by je mohlo nasměrovat. Výsledky průzkumu dokázaly, že je potřeba zlepšit informovanost studentů o této službě a zvýšit jejich zájem o ni. Průzkum také ukázal, že studenti vysokých škol mají určité problémy s životní spokojeností. Také naznačují, že životní spokojenost se spíše snižuje, než že by rostla – v čemž by mohla právě kariérní centra výrazně pomoci. Z tohoto důvodu jsou v závěru práce uvedena doporučení pro vysoké školy a kariérní centra, jak lépe vysvětlit studentům svou roli, jak zlepšit poskytování této

služby a pomoci studentům dosáhnout většího úspěchu v jejich budoucí kariéře a v životě obecně.

### **Klíčová slova**

životní spokojenost, kariérové poradenství, absolvent vysokoškolského studia

## **Abstract**

This bachelor thesis deals with career counselling and life satisfaction of students. It focuses on university students. In the theoretical part, it discusses the process of career counselling and tries to explain how it can help students in their professional growth. The bachelor thesis also focused on their life satisfaction and explains how it is important for their studies. The aim of the thesis was to find out to what extent students use the services of the career centre and what factors influence their life satisfaction in particular. The survey on which the thesis was mainly based was conducted in the form of an online questionnaire. It was distributed to university students. The results, which were based on the data collected in this online questionnaire, showed that most of the students did not use the services of the career centre. Many perhaps because they do not have a clear idea of how it could benefit them and where it could direct them. The results of the survey proved that there is a need to improve students' awareness of the service and increase their interest in it. The survey also showed that university students have some problems with life satisfaction. They also suggest that life satisfaction is declining rather than increasing - which is where career centres could help significantly. For this reason, the paper concludes with recommendations for colleges and career centers to better explain their role to students, improve the delivery of this service, and help students achieve greater success in their future careers and in life in general.

## **Keywords**

life satisfaction, career counselling, graduate studies

## OBSAH

ÚVOD.....	10
TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	11
1 Cíl a metodika.....	11
2 Charakteristika studenta vysoké školy.....	11
3 Role vysokoškolského studenta.....	12
4 Vynořující se dospělost.....	13
5 Vymezení kariérového poradenství.....	14
5.1 Definice kariérového poradenství.....	15
5.2 Proces kariérového poradenství.....	16
5.3 Osobnost poradce.....	17
5.4 Profil klienta kariérového poradenství.....	18
5.5 Způsobilost poradce.....	19
5.6 Hollandova teorie osobnosti.....	19
5.7 Diagnostické nástroje a metody.....	21
5.7.1 Intervenční nástroje.....	22
5.7.2 Fáze poradenského procesu.....	24
6 Životní spokojenost.....	26
6.1.1 Zdraví.....	27
6.1.2 Práce a zaměstnání.....	28
6.1.3 Finanční situace.....	29
6.1.4 Volný čas.....	29
6.1.5 Manželství a partnerství.....	30
6.1.6 Vztah k vlastním dětem.....	30
6.1.7 Přátelé, známí a příbuzní.....	31
6.1.8 Vlastní osoba.....	31



6.1.9	Sexualita.....	31
6.1.10	Bydlení.....	32
PRAKTICKÁ ČÁST .....		32
7	Vlastní šetření .....	32
7.1	Charakteristika místa šetření .....	33
7.2	Dotazníkové šetření.....	33
7.3	Dotazník životní spokojenosti.....	34
7.4	Hypotézy a průzkumné otázky .....	35
7.4	Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření .....	36
7.5	Zodpovězení hypotéz a průzkumných otázek .....	62
8	Vlastní doporučení .....	68
ZÁVĚR .....		69
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....		71
Seznam obrázků, tabulek a grafů .....		77

## ÚVOD

Vysokoškolské studium je pro mnoho studentů náročným obdobím plným výzev a stresu. Je proto důležité zkoumat, jaký vliv má studium na životní spokojenost studentů a jaké faktory ji ovlivňují.

Životní spokojenost studentů je téma, které je stále častěji diskutováno nejen v akademickém prostředí, ale i v širší společnosti. Zvyšování kvality vzdělání a zlepšování podmínek pro studium jsou důležitými tématy pro celou společnost, neboť vysokoškolské vzdělání hraje klíčovou roli v rozvoji moderní ekonomiky a společnosti.

V této bakalářské práci se zaměřím na zkoumání faktorů, které ovlivňují životní spokojenost studentů vysokých škol v České republice. Cílem mé práce bude získat ucelený pohled na tuto problematiku a přispět k poznání tématu, které má význam nejen pro studenty, ale i pro celou společnost.

Zkoumání této problematiky může být užitečné pro různé subjekty, jako jsou vysoké školy, akademické instituce, ale i státní orgány a další instituce, které se podílejí na podpoře vysokoškolského vzdělávání. Doufám, že tato práce přinese nové poznatky a přispěje k dalšímu zlepšování podmínek pro studium na vysokých školách v České republice.

# TEORETICKÁ VÝCHODISKA

## 1 Cíl a metodika

Cílem práce je prozkoumat aktuální životní spokojenost studentů vysokých škol v návaznosti na vysokoškolské kariérní poradenství.

Tato bakalářská práce má teoreticko-empirický charakter.

V teoretické části se zabývá definováním dané terminologie a studiem příslušné odborné literatury. Zabývat se bude zejména obdobím mladé dospělosti, životní spokojeností, kariérním poradenstvím v době vysokoškolského studia a po absolutoriu.

Praktická část práce je zaměřena na průzkum životní spokojenosti klientů vysokoškolského kariérního centra. V práci bude stanovena průzkumná otázka a v závěru práce zodpovězena.

## 2 Charakteristika studenta vysoké školy

Tématem bakalářské práce je kariérní poradenství a životní spokojenost studentů vysokých škol, v následujících kapitolách proberu charakteristiky dnešních vysokoškolských studentů. Vysoká škola je důležitou součástí vzdělávacího systému, je dobrovolnou institucí, která hraje klíčovou roli při výchově studentů pro jejich budoucí zaměstnání.

Jako student je považována osoba, která splnila podmínky pro přijetí na určitou instituci. Student má dvě možnosti studia: prezenční, které zabere více času, ale je intenzivnější, nebo kombinované, které je nejvhodnější pro výkon povolání nebo zaměstnání. Studenti tvoří jedinečnou sociální skupinu, která se vyznačuje porozuměním tématům souvisejícím s vysokoškolským studiem.

Osoba, která se soustavně připravuje na budoucí povolání v době, kdy navštěvuje střední nebo vysokou školu, nejpozději však do 26 let věku, se označuje jako student:

- studuje na střední, speciální nebo vyšší odborné škole v České republice
- navštěvuje některou z jazykových škol uvedených ve vyhlášce MŠMT

- je zapsán do bakalářského, magisterského nebo doktorského studijního programu na vysoké škole (nikoli však v rámci kombinovaného studia)
- absolvuje teoretickou a praktickou přípravu pro zaměstnávání osob se zdravotním postižením, která je v souladu s předpisy o zaměstnanosti.
- studuje na střední nebo vysoké škole v zahraničí, pokud je úroveň jejich studia rovnocenná úrovni studia v České republice, v souladu s rozhodnutím MŠMT (Borovská, 2017).

Podle Vašutové (2002) se v terciárním vzdělávání často používá termín "student". Podle zákona 117/1995 Sb. o státní sociální podpoře je student vysoké školy definován jako "osoba, která se soustavně připravuje na budoucí povolání na střední nebo vysoké škole, nejdéle však do 26 let věku (u doktorandů do 28 let věku), a to studiem v rámci akreditovaných studijních programů, tj. bakalářských, magisterských nebo doktorských studijních programů (nikoliv však formou kombinovaného studia)". Studenta definuje Vašutová (2002) jako "osobu, která se zabývá učením na vyšším stupni intelektuální složitosti". (s. 37). Podle Vašutové (2002) se od studenta vysoké školy vyžaduje vyšší míra osobní nezávislosti na odpovědnosti učitele a samostatnost při osvojování nových dovedností a hledání znalostí.

### **3 Role vysokoškolského studenta**

Studenti mohou pociťovat určité psychické napětí spojené se změnou střední školy na vysokou. Špatenková (2004) tvrdí, že přechod na vysokou školu lze označit za vývojovou krizi. "Vývojové krize jsou nezbytnou součástí existence všech lidí. Všichni jsme jimi postiženi, jsou očekávány a předpokládány, často si je dokonce přejeme a myslíme si, že by byly dobré" (s. 23; Špatenková, 2004). Vývojové krize chápe Paulík (2010) převážně jako "kritické události spojené s ongenetickými změnami během života, které se vyskytují v odlišných vývojových stádiích, vyskytují se poměrně často a lze je považovat za pravděpodobné" (s. 65). Začátek školní docházky, puberta nebo nástup do zaměstnání jsou příklady tzv. přechodových

(citlivých, důležitých) fází, které autor zmiňuje vývojové krize "vždy přinášejí určitý typ změny a přijetí nových povinností a úkolů", jak uvádí (s. 23). Linhartová (in Slavík, 2012). Sociální role definuje jako správné a žádoucí jednání osoby v určité pozici, které se předpokládá v souladu se sociální normou.

Jednou z rolí vysokoškolských studentů je "student jako učící se jedinec", který má specifické vzdělávací zájmy spojené s přípravou na povolání. Také má určitý motivační rámec pro učení a studium, typický kognitivní přístup a specifické intelektuální nástroje (Slavík a kol., 2012).

Pokud je student účastníkem programu a je cílem velmi nízkého akademického tlaku, jedná se o roli "student jako klient" (Slavík a kol., 2012, s. 120). Ve spojení s těmito dvěma povinnostmi jsou studenti vystaveni skupinovým aktivitám a výuce ve třídě od profesorů působících ve škole, přičemž cílem je podpořit jak akademickou, tak intelektuální aktivitu mimo třídu.

"Student jako osobnost" je samostatná osoba s předem danými psychosomatickými a sociálními rysy. Podle Linhartové (Slavík, 2012) jsou projevy chování studenta určeny jak jeho osobnostními dispozicemi, tak i vlivy sociálních uskupení, která ho rozvíjejí (s. 120).

#### **4 Vynořující se dospělost**

Potíž při definování vysokoškolského studenta podle Konečného (1989) spočívá v tom, že při popisu mládí se pozornost soustředí především na středoškoláky, zatímco při zobrazení mladé dospělosti jde již o pracovní život. Studenti na vysoké škole jsou tak trochu na pomezí. Procházejí velkými životními změnami, jako je nástup na vysokou školu nebo do prvního zaměstnání, a také se osamostatňují. (Valentine-French, 2019)

Profesor psychologie Jeffrey Arnett se v roce 2000 zabýval přechodnou fází mezi dospíváním a dospělostí. Toto období označil jako období vynořující se dospělosti. Autor ve svém pojetí vynořující se dospělosti klade velký důraz na její demografické složení. Jedná se o odložení vstupu do zaměstnání až po delším a rozsáhlejším školním vzdělávání, uzavření manželství a rodičovství. Podle Arnetta (2000) lidé v

této věkové skupině překonali relativní závislost dětství a dospívání, ale ještě nepřijali odpovědnost dospělých.

Období mezi zhruba 18. rokem života, kdy většina mladistvých dokončí středoškolské vzdělání, a 25. rokem života, kdy většina z nich začíná přijímat závazky, které budou určovat jejich dospělý život – dlouhodobé vztahy, mateřství a jisté zaměstnání – je známé jako fáze vynořující se dospělosti (Arnett, 2000). Tyto charakteristiky nejsou univerzální a konec tohoto období se podle Arnetta (2000) u jednotlivých osob značně liší, přičemž u některých trvá až 29 let. Je to okamžik nesmírného optimismu a snů a je inspirující mít svobodu zkoumat několik možností. Je to také okamžik úzkosti, protože mnoho mladých lidí si není jisto svými plány do budoucna. Podle mého výzkumu, který byl zaměřen převážně na americkou společnost, Arnett identifikoval pět základních indicií blížící se dospělosti:

- Zkoumání vlastní identity zahrnuje hledání odpovědí na otázku "Kdo jsem?"
- Pocit, že jste "mezi" - ani teenager, ani dospělý
- Experimentování s mnoha životními možnostmi, zejména v oblasti lásky a zaměstnání.
- Nestálost ve vztazích, zaměstnání a místě bydliště – Sebestřednost
- Mnoho alternativ a optimismu (Arnett, 2014, s. 9-13).

## **5 Vymezení kariérového poradenství**

Podobně jako na kariéru, lze na kariérové poradenství nahlížet z různých hledisek, jelikož zahrnuje psychologické, sociologické, pedagogické, andragogické, osobnostní a další faktory (Scherrerová, 2003).

Obecně lze poradenství popsat jako cílenou a vysoce profesionální službu, při níž poradce pomáhá klientovi orientovat se v daných obtížích, zprostředkovává a pomáhá mu nalézt znalosti potřebné k řešení problémů při rozhodování v osobním nebo profesním životě klienta (Freibergová, 2007, s. 9). Podle Hartla (2003, s. 83) je poradenství vícerozměrná činnost, kterou se zabývají všechny pomáhající profese.

Termín "pomáhající profese" nalezneme pod pojmem "helping professions" v psychologickém lexikonu Hartl, Hartlová (2000). Zde je popsán jako „souhrnný

název pro veškeré profese, jejichž teorie, výzkum a praxe se zaměřují na pomoc druhým, identifikaci a řešení jejich problémů a na získávání nových poznatků o člověku a jeho podmínkách k životu, tak aby pomoc mohla být účinnější; patří sem lékaři, zvl. psychiatři, psychologové, sociální pracovníci, speciální pedagogové; šířeji i fyzioterapeuti, balneologičtí pracovníci apod.“

Hartl (2003, s. 83) zdůrazňuje, že poradenské intervence však neposkytují pouze licencovaní a zkušení poradci. Lidé dostávají poradenství od svých rodičů nebo přátel po celý život, ale rozumné rady lze získat reálně kdekoli a kdykoli. Podle něj mezi možné součásti poradenských aktivit patří jakýkoli obor práce, který vyžaduje komunikaci s druhými lidmi.

Pýchova a kol. (2020) tvrdí, že by kariérový poradce měl být zběhlý ve sondážních dotazech, které pomohou klientovi dospět k samostatnému rozhodnutí a poskytnout mu další vedení spíše, než aby sloužil jako klientův zástupce a činil za něj rozhodnutí. Práce poradce je spíše průvodcem na cestě k poznání sama sebe, protože jen klient je odborníkem na svůj vlastní život.

Závěrem lze říci, že kariérový poradce musí být odborníkem, což vyžaduje neustálé vzdělávání se o nových trendech v teorii a praxi, přičemž musí mít na paměti závažnost svého postavení. Především to obnáší péči o vlastní psychického zdraví i psychické zdraví svých klientů. To ale souvisí i se zdravím fyzickým, na což je dobré pamatovat. Jedno totiž závisí na druhém a nelze ani jedno podceňovat.

## **5.1 Definice kariérového poradenství**

Podle definice OECD (The Organisation for Economic Cooperation and Development) a Evropské komise (2004) nabízí kariérové poradenství služby a činnosti, které slouží lidem všech věkových kategoriích a v každém bodě jejich životní dráhy, jako pomoc při volbě povolání, vzdělávání a řízení jejich kariéry. Tato definice je pravděpodobně nejkompaktnější a vystihuje poradenské služby v celém jejich záběru.

Tyto služby mohou nabízet školy, vzdělávací instituce, veřejný i soukromý sektor nebo nevládní organizace s cílem pomoci lidem vybudovat si sebevědomí a

povědomí o možnostech, které se jim ve výše zmíněných oblastech nabízejí. Také se pokouší pomoci s osvojením dovedností pro řízení vlastní kariéry, k čemuž využívá kariérové informace, informace o hodnotících a sebehodnotících nástrojích, poradenské rozhovory a vzdělávací programy.

Podobnou, ale kratší definici používá i Vendel (2008, s. 50), který popisuje kariérové poradenství jako činnost, která se provádí po celý život člověka v oblasti práce, zaměstnání a povolání a kterou lze nalézt ve školách, na úřadech práce a dalších místech.

Kariérové poradenství je jednou ze složek poradenské činnosti, tvrdí Scherrerová (2003). Vnímá ho jako kontinuální, multifaktorový a multidimenzionální proces, který klade velký důraz na klienta a pomáhá mu při přijímání profesních rozhodnutí.

Dalším prvkem, který spojuje mnoho definic kariérového poradenství, je důraz na rozhodování a vlastní iniciativu klienta. Kromě toho, že slouží jako základ současných profesních koncepcí, jsou samostatnost a dostatečná kompetence v oblasti kariérového plánování podmínkou jeho zaměstnatelnosti. Cílem kariérového poradenství je napomáhat klientovi v rozvoji těchto dovedností a také aktivního přístupu. Vzhledem k tomu, že klient má právě při takovém přístupu vždy vše pod kontrolou, je kariérové poradenství odbornou pomocí, která není direktivní.

Kariérové poradenství kombinuje tradiční a moderní poradenské techniky s cílem pomoci klientům vybrat si správnou školu a správné zaměstnání při respektování jejich cílů, dovedností, zájmů a očekávání (Zapletalová & Vaňková, 2006, s. 7).

## **5.2 Proces kariérového poradenství**

Obecně lze poradenský proces chápat jako terapeutické spojenectví mezi poradcem a klientem, jehož cílem je podpořit klienta v pochopení a řešení jeho problémů. Prochází několika fázemi a má svou vnitřní dynamiku. Následující vlastnosti kvalitního a účinného poradenského procesu by měly být přítomny:

- Vytvoření vhodného prostředí pro jeho průběh;



- Záruka přijetí klienta poradcem;
- Záruka svobody klienta;
- Vedení klienta k odpovědnosti;
- Záruka důvěrnosti poradenského procesu.

(Drapela, 1998, s. 162-164)

### 5.3 Osobnost poradce

Bez osobnosti poradce by poradenství jakéhokoli druhu, včetně kariérového poradenství, nebylo možné. Na laické úrovni může být poradcem kdokoli, ale v tomto případě mluvíme o vyškolených profesionálech. Podle Vendela (2008, s. 96-98) je jedním z nejvýznamnějších přínosů poradce pro celoživotní rozvoj klienta jeho práce v oblasti kariérového poradenství. V kariérovém poradenství, stejně jako ve většině ostatních forem poradenství, je pro dosažení pokroku klienta nezbytné dodržování čtyř základních principů:

- Bezpodmínečný respekt – poradce respektuje klienta bez ohledu na jeho věk, pohlaví nebo národnost,
- Upřímnost – poradce se chová upřímně a neokázale,
- Kongruence, která zahrnuje tón hlasu poradce a konzistenci jeho fyzické řeči jak ve vyjadřování, tak ve vyjadřování.
- Empatie – Poradce důkladně rozumí emocím a obavám klienta.

Úkolem poradce jako "průvodce" je nabídnout klientovi odborné rady a vedení, aby mu pomohl dosáhnout jeho cílů. Poradce-průvodce nabízí návrh řešení dilematu. Důraz tohoto stylu poradenství je kladen především na autonomii klienta a poradce fungující v této funkci je pro klienta spíše společníkem. Poradce-průvodce je samozřejmě také odborníkem, který nabízí vedení, ale na rozdíl od poradce-průvodce povzbuzuje klienta, aby na odpověď přišel sám (Svobodová, 2015, s. 11; Difference Between Guidance and Counselling, 2016).

## 5.4 Profil klienta kariérového poradenství

Klient je osoba, která vyhledává nehmotné, osobní služby odborníků v poradenství obecně, včetně kariérového poradenství (Freibergová, 2007, s. 12). Věk klientů v kariérovém poradenství se může pohybovat od (téměř) nuly do více než 80 let. Lze předpokládat, že kariérové poradenství zpočátku vyhledávají mladí lidé, kteří se blíží k ukončení povinné školní docházky a musí se rozhodnout o své budoucnosti. Pro mladé jedince je zásadní mít vyzrálou kariéru. To lze interpretovat jako schopnost vybrat si vhodnou profesní dráhu, uvědomit si faktory, které je třeba vzít v úvahu, a posoudit životaschopnost a stabilitu těchto rozhodnutí (Levinson et al., 1998 cit. Ve Vendel, 2008, s. 20). vývoj kariéry mladých lidí byl předmětem mnoha studií. Například Creed a Patton (2001) zjistili, že australští studenti ve věku 15 až 17 let vykazují vyspělejší postoje a znalosti týkající se možností volby zaměstnání než studenti ve věku 12 až 14 let, což se dalo zcela očekávat.

Podle výzkumu Luzzo (1995) vykazují dívky v různých věkových skupinách větší kariérní zralost než chlapci (Vendel, 2008, s. 20). Okolnosti, v nichž se mladí lidé v období dospívání a rané dospělosti nacházejí, úzce souvisejí s kariérní zralostí. V ideálním případě si mladý člověk vybere povolání, získá zaměstnání a práce ho baví. Super (1957) však tento proces hledání, kterým mladí lidé procházejí, aby mohli realizovat své představy, popsal jako tápání, což se těmto jedincům může stávat často. Toto hledání zaměstnání nemá smysl, zaměstnavatelé jsou vybíráni náhodně. Může však nastat i opačná okolnost: mladí lidé, kteří jsou ve své práci nespokojeni a nemají možnost se plně projevit, se často věnují bezvýslednému hledání rezignovali na ideální pozici (Vendel, 2008, s. 135).

Kariéroví poradci se kromě práce s mladými lidmi musí vypořádat s dalšími rizikovými faktory, které se u klientů objevují a celý poradenský proces ztěžují. Tito klienti mohou mít širokou škálu možností, nereálnou volbu studia a zaměstnání nebo se může jednat o mimořádně nadané klienty. (Vendel, 2008, s. 100–132).

## **5.5 Způsobilost poradce**

Žádný poradce nemůže poskytovat vysoce kvalitní služby bez dobrých teoretických znalostí. Musí být také schopen uplatnit své teoretické znalosti v praxi. Pro poradenskou práci je zásadní mít odborné znalosti v oblasti psychologie, teorie osobnosti a komunikace a také schopnost tyto znalosti uplatnit v praxi (Drapela, 1998, s. 165-166). Některé schopnosti by měl vykazovat každý poradce. Obecně jsou kromě odborných schopností vyžadovány i výše zmíněné teoretické znalosti, zejména v oblasti komunikace nebo empatie. Americká Národní asociace kariérového rozvoje (NCDA) stanovuje následující stěžejní oblasti pro kariérové poradce:

1. teorie kariérního rozvoje
2. individuální a skupinové poradenství
3. individuální a skupinové hodnocení
4. informace a zdroje
5. podpora, řízení a uskutečnění profesního rozvoje
6. koučování, konzultace a zvyšování výkonnosti
7. populační různorodost
8. supervize
9. právní a etické záležitosti
10. výzkum a evaluace
11. technologie

(NCDA, 2009)

## **5.6 Hollandova teorie osobnosti**

Existuje několik dalších typů osobnosti, nicméně pro účely této práce bylo přijatelné vybrat jeden, který se vztahuje k tématu kariéry a pracovního života. S ohledem na to

byl použit model Johna L. Hollanda (1997), jež citoval Vendel (2008, s. 22-27). Podle životního stylu a osobní orientace Holland rozlišil šest typů osobnosti:

1. Realistický typ – je charakterizován jako osoba, která preferuje fyzicky náročnou práci s materiály, nástroji a zařízeními, a má dovednosti v oblasti techniky, mechaniky a zemědělství. Tito lidé očekávají jasné a konkrétní rady od kariérních poradců a mají menší ochotu sdělovat své pocity týkající se kariérních rozhodnutí. Je to převážně mužský typ, ale mohou to být i ženy v určitých oborech, jako jsou krejčovství nebo zlatnictví.
2. Vědecký typ – zabývají se matematickými a vědeckými problémy, mají symbolické, tvořivé a systematické myšlení a rádi hledají odpovědi na nezodpovězené otázky. Pracují raději samostatně a k řešení problémů přistupují racionálně.
3. Společenský typ – věnuje se činnostem prospěšným pro druhé, jako je výchova, ošetřování, poradenství, s důrazem na empatii a společenský takt. Hledají povolání jako zdravotní sestry, pedagogové, poradci nebo terapeuti. Jsou ideální pro skupinové poradenství, ale mohou být příliš výřeční.
4. Umělecký typ – projevuje se v oblasti hudby, tance a výtvarných umění a upřednostňuje nestrukturovaný přístup. Profesně se mohou věnovat herectví, spisovatelství, designu nebo řemeslným uměním. Rádi hovoří o své tvorbě a mají smysl pro humor. Při kariérovém rozhodování spoléhají na city.
5. Podnikavý typ – zaměřuje se na majetek, usiluje o vedoucí pozice, je sebejistý a ochotně hovoří o svých úspěších. Může být netrpělivý a soutěživý.
6. Konvenční typ – vyznačuje se spolehlivostí a schopností pracovat dle pravidel. Jsou vhodní pro úřednickou práci a administrativu, např. jako úředníci, sekretářky, knihovníci nebo právníci. Během poradenského procesu naslouchají, ale mohou se jevit jako málo iniciativní a rádi usměrňují a

pořádají. Zajímají se o místa v bankách, např. jako daňoví experti nebo kontroloři.

## 5.7 Diagnostické nástroje a metody

Cílem diagnostických metod je zjištění klientových schopností, dovedností, postojů, zájmů a typu osobnosti. Ty jsou zásadní, protože právě vyhodnocením těchto zjištění se následně může pro klienta najít ideální doporučení.

Prvotní diagnostické nástroje vycházejí z Hollandovy teorie, se kterou přišel John L. Holland. Měřítka Moje profesní situace (*My Vocational Situation*) například hledá obtíže, které mají jedinci s výběrem povolání. Přesněji řečeno, využívá tři subškály k posouzení toho, zda je příčinou nedostatečného rozhodování člověka mlhavá profesní identita, nedostatek profesních znalostí nebo skutečné či domnělé překážky v jeho profesních aspiracích (Osipow, 1999).

Podle výzkumů je jedním z nejdůležitějších faktorů při výběru povolání pracovní identita, která se váže právě k Hollandově teorii. Vzhledem k tomu, že výzkum naznačuje příznivou souvislost mezi pracovní identitou a dalšími níže uvedenými faktory, jako je zralost, rozhodnost a sebeúčinnost. Na druhou stranu má negativní spojení s kariérní nerozhodností (Skorikov & Vondracek, 2011).

Ačkoli v literatuře existuje mnoho různých pojetí pracovní identity, v anglicky psaných studiích se nejčastěji používají termíny vocational identity a career identity. Podle Hollanda (1985) se profesní identita člověka vyvíjí v průběhu dětství a dospívání na základě jeho preferovaných zájmů a hodnot, a také na základě hodnocení vlastních kompetencí. Projevem profesní identity člověka je jeho sebeuvědomění a jasnost preferovaných profesních cílů. Holland se však podrobněji nezabývá proměnnými, které ovlivňují rozlišení oblíbených činností.

Inventář profesních preferencí (*Vocational Preference Inventory*) a Self-Directed Search jsou dva další Hollandovy originální nástroje. Vzhledem k tomu, že byly vytvořeny za účelem "sebeřízeného" poradenství, jsou v dnešním kontextu neetické a v moderním poradenství jsou tabu (Gottfredson, 1999).

Míru vnímané vlastní účinnosti v kariéře lze měřit pomocí mnoha technik. Vlastní účinnost je klíčová v případě, kdy má člověk pocit, že jeho požadovaný výsledek je nedosažitelný, protože si není jistý svou schopností podat ve zvoleném odvětví vysoký výkon (Osipow, 1999, s.153).

Kromě toho existují diagnostické techniky pro **kariévní nerozhodnost**. Mezi ně patří například Škála kariérového rozhodování (*The Career Decision Scale, Assesment of Career Decision-Making*), Hodnocení kariérového rozhodování (*Career Decision Profile*), Inventář kariérových faktorů (*Career Factors Inventory*), Profil kariérového rozhodování (*Career Decision Profile*), nebo Dotazník obtíží při kariérovém rozhodování (*Career Decision Difficulties Questionnaire*). Všechny jmenované nástroje se snaží zmapovat kořeny váhavosti, tedy kariévní nerozhodnosti člověka a určit pro něj nejlepší postup. Veškeré výše uvedené diagnostické techniky vycházejí z totožného pojmu, ovšem mají odlišnou definici, díky tomu mohou obsáhnout širokou škálu možných řešení klientových problémů, či nejistot (Osipow, 1999).

### 5.7.1 Intervenční nástroje

Techniky a strategie pro komunikaci s klienty se nazývají intervenční nástroje. V kontextu kariérového poradenství se jedná o všechny činnosti, které ovlivňují vzdělávací a profesní život člověka. V důsledku toho zahrnuje širokou škálu činností, jako je propojení učebních osnov s reálnými aplikacemi ve třídě, rozhovor s kariérovým poradcem nebo koučem a účast na strukturovaných podpurných programech ve školách. Cílem těchto intervencí je usnadnit přechod mezi vzděláváním a pracovním světem, pomoci lidem stanovit si kariévní cíle a rozhodnout se, zda pokračovat v dalším vzdělávání nebo v zaměstnání, a podpořit je při překonávání výzev, která jsou spojena s nejistotou. Účelem není vzhledem k rozmanitosti možností intervencí podrobně popsat všechny dostupné nástroje, ale spíše poskytnout přehled otázek, kterými se výzkum a praxe kariérového poradenství zabývá, a výsledků, které má pro dospívající klienty.

Nejprve prozkoumejme intervenční techniky používané v kariérovém poradenství. Délka trvání různých přístupů a strategií, ať už individuálně, nebo skupinově

zaměřených, se pohybuje od několika hodin až po roky. Amundson (2006) uvádí seznam účinných poradenských technik, které mohou klientům pomoci rozšířit jejich pracovní obzory. Mezi příklady patří používání obrázkových karet nebo metafor, myšlenkové mapování, práce s hodnotami, profilování dosažených úspěchů atd. Amundson také navrhuje, aby poradenství zahrnovalo několik druhů vyprávění o osobních zkušenostech, mentoring a koučování. Mezi intervenční techniky, které se Whiston et al. (2017) rozhodli zahrnout do své metaanalýzy, patří pracovní sešity, psychoedukace, modelování, triage karty, rozhovory s poradci, pomoc poradců, zkoumání práce, vyjasňování hodnot atd. Ve svých pracích Hughes a kol. (2016) uvádějí několik typů intervencí v kariérovém vzdělávání:

- **Kariérní provázení** pro získání znalostí, schopností a sebedůvěry, které jsou nezbytné pro kvalifikované plánování budoucnosti a kvalifikovanou volbu povolání a vzdělávání.
- Aktivita pro získání zkušeností jako jsou **dobrovolnictví, programy stáže a zaměstnání na částečný úvazek**.
- Studenti se účastní aktivity zvané **podnikání**, při níž si založí vlastní podnik a na vlastní kůži poznají, co to obnáší.
- **Informační a komunikační technologie** jsou využívány k šíření odborných nebo výukových znalostí.  
- **Transformační vedení** je kurz studia nebo profesního rozvoje, který se snaží změnit postoje a chování účastníků.
- **Stínování práce** dává studentům možnost vidět zaměstnance při práci, zatímco oni pracují.
- Student a zkušený dobrovolník, který je ochoten se podělit o své profesní zkušenosti, vytvářejí **mentorský vztah**.

Mají-li být intervence úspěšná, je nezbytná reflexe pracovních zkušeností, zkoumání kariéry, možnost uplatnit nově získané dovednosti v praxi, navazování kontaktů a rozhovory o kariéře s učiteli, zaměstnanci nebo absolventy (Hughes, 2016). Podle Skorikov a Vondráčka (2011) mají na utváření pracovní identity dospívajících vliv mentoring a stáže či praxe. Zdůrazňují také rychlá řešení, jako jsou kurzy kariérového rozvoje pro definování vlastní profesní identity a stanovení

krátkodobých cílů. V posledním bodě autoři zdůrazňují využití internetu jako zásadního současného intervenčního nástroje. Brown a kol. (2003) uvádějí několik důležitých faktorů pro zvýšení úspěšnosti intervencí, a to bez ohledu na druh intervence. Budoucí cíle by měl klient uvést písemně. Měl by k tomu dostat příležitost i mimo intervenci a měl by k tomu být povzbuzován i v průběhu intervence. Měl by také dostat příležitost konfrontovat své záliby a možnosti zaměstnání (nejlépe písemně). Autoři doporučují, aby kariéroví odborníci dávali klientům příklady lidí, kteří úspěšně zvládli rozhodovací problémy. Pokud intervence zahrnuje nějaké diagnostické nástroje, měl by poradce vždy nabídnout individuální konzultace k objasnění diagnostických zjištění. Pýchová et al. (2020) však tvrdí, že formalizovaný systém intervencí neexistuje a že profesní poradenství je v českých školách poskytováno spíše nahodile.

### **5.7.2 Fáze poradenského procesu**

Podle Vendela (2008, s. 52-54) existují tři fáze procesu kariérového poradenství. Během první fáze je klíčové poznání klienta. Jedná se o primární požadavek poradenství při výběru vysoké školy nebo kariéry. Může probíhat neformálně během interakce poradce s klientem, nebo formálně prostřednictvím diagnostických psychologických testů či dotazníků. Pokud poradce posuzuje klientovy schopnosti pomocí testů a prostřednictvím dotazníků, pak se díky nim dozvídá o klientových zájmech, hodnotách preferencích, a dalších osobních vlastnostech.

Aby mohl poradce zvolit vhodný test, musí mít úplné znalosti o jeho spolehlivosti, způsobu měření a platnosti testů. Práce se zkušebními metodami vyžaduje určitou opatrnost, protože to má vlastní soubor norem. Pro správné vedení celého diagnostického procesu a pro pochopení omezení používaných postupů je nezbytné základní porozumění diagnostiky. Z toho vyplývá, že ne každý kariérový poradce může diagnostické nástroje používat.

V první fázi poradenského procesu mohou hrát významnou roli i například rodiče, či učitelé. To platí obzvláště, pokud je zvolena metoda rozhovoru, která může poskytnout stejnou validitu jako výsledkově změřitelné metody.



Tato fáze je typická velkou variabilitou využitelných diagnostických nástrojů a metod (viz kapitola 5.7). Mimo metody a nástroje zmíněné v předchozí kapitole může poradce použít například *Test profesních zájmů*, u něhož je možné určit i hierarchii zájmů. Dále pak testy profesního zaměření, jako je *Test pro profesionální orientaci*, který může mít například obrázkovou podobu.

Velmi užitečným nástrojem pro mapování profesních zájmů a dovedností je pak *dotazník volby povolání a plánování profesní kariéry*, který dokáže tyto dovednosti a zájmy okamžitě propojit s pracovními vyhlídkami. *Bochumský osobnostní dotazník* poskytuje dobrou oporu pro zmapování předpokladů pro úspěch v kariéře.

Ve druhé fázi je úkolem poradce pomoci klientovi při hledání, poznávání škol a pracoviště. Poradce by měl mít neustále k dispozici aktuální informace o vysokých školách, studijních programech a možnostech zaměstnání. Poradce musí brát v úvahu tři informační faktory:

- Informace by měla obsahovat popis pracovního místa, jeho dostupnost a pracovní prostředí.
- Logistický klasifikační systém, který klientovi i poradci umožní přístup k široké škále profesí.
- Informace týkající se požadavků na práci, o níž klient uvažuje, aby bylo možné určit, zda mu jeho schopnosti, stejně jako jeho zájmy a vlastnosti, umožní vykonávat požadované povolání.

Ve třetím a posledním kroku je třeba propojit informace o pracovním světě s informacemi o klientovi. V tomto bodě lze využít různé počítačové programy, které však nemohou klientovi pomoci při řešení stále náročnějších scénářů (např. tlak rodičů na volbu nechtěného povolání). Po shromáždění všech podstatných údajů se doporučuje, aby se klient o určitém zaměstnání dozvěděl podrobnější informace, např. tím, že vybranou profesí (pokud je to možné) nastoupí formou brigády, nebo zatím jen na částečný úvazek.

## 6 Životní spokojenost

Životní spokojenost má v různých jazycích mnoho názvů. Mnozí autoři používají různé definice a pojmy. Podle Paynea (2005, s. 207) ani odborná pojednání, ani metodologické otázky neodhalují názorovou shodu. Je tomu tak proto, že několik disciplín zkoumá různé aspekty kvality života. Nalezení společné definice je proto problematické vzhledem k velké variabilitě kvality života. Psychologové se zajímají o měření subjektivní pohody jedince. V oblasti zdravotnictví a medicíny lidé hodnotí kvalitu života na základě péče, která je jim poskytována. Na druhé straně se sociologové zaměřují na životní úroveň sociálních skupin a zjišťují proměnné, které ji nejvíce ovlivňují.

"Zdá se, že není možné pokusit se stanovit obecnou definici, kterou by bylo možné využít v různých odvětvích," uvedl Mareš (2006, s. 12) v reakci na definici. Jak se ukazuje, bude nutné vytvořit definice, které jsou v dané oblasti zakořeněné, liší se úrovní obecnosti a jsou spojeny s konkrétním kontextem použití. Kromě toho musí být citlivé na rozdíly v kvalitě života v čase i na sociální, kulturní a biologické determinanty života. Můžeme použít alespoň definici kvality života Světové zdravotnické organizace (WHO, 1996, s. 354), která ji definuje jako „individuální vnímání jedinceho postavení v životě v kontextu kultury a hodnotového systému ve vztahu ke svým cílům, očekáváním, normám a obavám.“

Dvěmi základními charakteristikami kvality života jsou podle Levina a Chatterse (1998, s. 504) **subjektivní osobní pohoda a objektivní osobní pohoda** (zdravotní stav, funkční schopnosti, organismus). Ovšem je důležité je znát i hodnotový systém daného člověka a jeho očekávání. Jelikož na kvalitu života se můžete dívat jak z objektivního, tak ze subjektivního hlediska. Zatímco subjektivní složkou kvality života je vlastní štěstí a životní spokojenost, objektivní složkou jsou životní podmínky. (Slezáčková, 2012, s. 23)

**Subjektivní osobní pohodu** tvoří čtyři faktory: sebeúcta, osobní zvládnutí, psychická a osobní pohoda v užším slova smyslu a sebeuplatnění. Mezi četné kognitivní a emocionální složky psychologické osobní pohody patří například životní spokojenost, štěstí, psychosomatické příznaky, negativní a pozitivní účinnost, nálada atd. Rozdělení osobní pohody na subjektivní a objektivní aspekty se jako základní

východisko pro studium tohoto fenoménu v průběhu času vyvíjelo a v současnosti je přijímáno většinou autorů (Bowling, 2005, s. 5).

Z mnoho studií vyplývá, že životní spokojenost je součástí osobní pohody, která je zase součástí kvality života. Spokojenost v subjektivně relevantních oblastech života a další kognitivní aspekty lidské pohody jsou silně propojeny. Často se jedná o věci jako zdraví, rodina, přátelé, práce, společenské postavení, vztah k sobě samému a ekonomické postavení. Těmito oblastmi se budeme zabývat v následující kapitole.

### **6.1.1 Zdraví**

Klíčovým faktorem životní spokojenosti je obecně zdraví člověka. Pojem zdraví je chápán holisticky neboli jako "celek" biologický (Křivohlavý, 2009, s. 28). Jedná se o dynamický jev a protiklad nemoci, takže má velice v životě žádoucí (Křivohlavý, 2001, s. 39). Lidské zdraví je podle Světové zdravotnické organizace (World Health Organization – WHO in Vaňurová, Muhlpachr, 2005 s. 11) stav celkové tělesné, duševní a sociální pohody, který není pouhou absencí vad či nemocí.

Podle obsáhlé studie Payneho (2005, s. 422) jsou muži zdravější než ženy. Podle výsledků studie o vztahu mezi věkem a zdravím dochází k výraznému poklesu spokojenosti. Lidé, kteří jsou starší, jsou se svým zdravím nespokojeni.

Podobně Paulík (2010, s. 126) ve své studii uvádí, že zdravotní stav je základní jednotkou, kterou oceňuje jak člověk, tak celá společnost. V pozdějším věku, kdy se věk člověka zvyšuje, se zdraví dostává do popředí a je mu věnována větší pozornost a péče. Podle Exnerové (2005, s. 34) ovlivňují zdravotní stav různé faktory:

- životní styl označuje způsob života člověka, který zahrnuje stresové události, pohyb, stravovací návyky, spánek a vliv návykových látek na organismus
- prostředí označuje přírodní vlivy, které nás obklopují. Atmosféra, pedosféra, hydrosféra atd; zdraví – kvalita, dostupnost a struktura zdravotnických zařízení
- biologické proměnné – genetické dispozice jedince
- sociální a ekonomické prvky – finanční zdroje, postavení v zaměstnání a stupeň vzdělání.

Tyto faktory mají vliv na populačním zdraví. Každý člověk má ve svém životě jedinečné vlastnosti a zkušenosti, ale všichni se shodují na tom, že zdraví je nejcennější a nejpříjemnější aspekt jejich života (Payne, 2005, s. 239).

### **6.1.2 Práce a zaměstnání**

Práce a zaměstnání tvoří podstatnou část našeho života a mají významný vliv na naši osobní pohodu. Jak uvádí Slezáčková (2012, s. 233), tento vliv je značný, protože práce zabírá téměř polovinu našeho celkového času.

Dnešní společnost se potýká s komplexními výzvami v oblasti zaměstnanosti, kde nezaměstnaní jedinci touží po získání práce, zatímco zaměstnaní lidé se často potýkají s přetížením a stresovými situacemi. Významnou roli hrají faktory jako povaha a délka pracovního místa, výše výdělku a společenská prestiž. Podle odborníka Křivohlavého jsou pro spokojenost s prací klíčové finanční ohodnocení, vztahy s kolegy, možnosti kariérního růstu a charakter práce. Výsledky experimentálních studií dokazují, že spokojenost s prací se přenáší na celkovou spokojenost s životem a tato celková spokojenost pak ovlivňuje spokojenost s prací. Nicméně, ztráta zaměstnání může být velmi škodlivá pro jednotlivce, nejen z finančního hlediska, ale i z hlediska negativních dopadů na duševní zdraví, sebevědomí, imunitu, riziko kardiovaskulárních poruch a rozvodovost. Podle některých výzkumů neexistují velké rozdíly mezi tím, jak ženy a muži vnímají nezaměstnanost, ale jak upozorňuje Hamplová (2015, s. 47), většina výzkumů ukazuje, že muži jsou hůře vybaveni pro zvládnání nezaměstnanosti. Je to dáno tím, že ženská identita je méně spjata s placeným zaměstnáním než identita muže, a pokud přijdou o práci, mohou se převtělít do společensky přijatelné role ženy v domácnosti. Sebeúcta mužů je těsněji spjata s pozicí živitele rodiny, a když muži přijdou o zaměstnání, nemají ho čím nahradit. Podle Mareše (2002, s. 83) mají navíc ženy lepší sociální síť a více vztahů s přáteli a příbuznými. V důsledku toho je u nich menší pravděpodobnost, že zažijí sociální izolaci. Práce je zdrojem sociálních vztahů a mnoho lidí si váží možnosti komunikovat s ostatními.

### **6.1.3 Finanční situace**

Téma peněz úzce souvisí s předchozím tématem, a to s naším zaměstnáním. V dnešní době není problém najít práci, ale najít práci s dobrým platem. Z toho ovšem vyplývá, že naše štěstí závisí na naší finanční situaci? V tomto bodě se pohledy autorů začínají rozcházet. Nejčastěji nám lidé říkají, že štěstí si za peníze nekoupíme. Z dlouhodobého hlediska, když pomíneme nárazové zážitky, jakou může být třeba dovolená je určitý finanční standard určitě důležitý pro životní spokojenost. Představa finančního zabezpečení je pro každého jiná, ovšem každý by měl splňovat alespoň své nutné minimum.

Naše zdraví, vzdělání a důchodové zabezpečení se mohou zlepšit, pokud budeme mít dostatek peněz. Podle výzkumů ovlivňuje životní spokojenost řada faktorů, včetně peněz, ale nejen jich. Množství peněz, kterých si vážíme, a věci, které si za ně kupujeme, mají na naše štěstí větší vliv než samotná výše peněz. Podle Tomana (2014, s. 86) pokud se honba za penězi stává naším hlavním cílem, rapidně to snižuje naši spokojenost. Podstatně šťastnější budeme, pokud peníze a věci využijeme k dosažení "vyšších" cílů nebo k získání prospěšných zážitků. Proto v závislosti na tom, jak je používáme, mohou peníze buď zvýšit, nebo snížit štěstí.

### **6.1.4 Volný čas**

Většina z nás tráví volný čas svými zájmy nebo koníčky. Je zřejmé, že se těmito činnostem věnujeme, protože nás baví, ale nemusí to nutně znamenat větší životní spokojenost. Podle Křivohlavého (2013, s. 52) existují značné rozdíly mezi mírou spokojenosti a různými volnočasovými aktivitami. Souvislosti mezi účastí na sportu a potěšením z něj je věnována velká pozornost. Bylo prokázáno, že i pouhá náhodná procházka může zvýšit spokojenost. Psychologové prokázali, že aerobní cvičení výrazně snižuje úzkost a depresivních stavů. Lze předpokládat, že každá fyzická aktivita má potenciál zvyšovat hladinu endorfinů. U fyzicky aktivních osob je méně pravděpodobné, že půjdou brzy po práci do posilovny, ačkoli budou vyhledávat nějakou relaxační pasivní zábavu. Proto psychologové věnovali pozornost také sledování televize. Podle výsledků bylo zjištěno, že relativně vyšší míru spokojenosti

vykazují pouze ti, kteří televizi sledují zřídka nebo cíleně (Křivohlavý, 2013, s. 53). Další zábavou, u níž byl prokázán příznivý vliv na spokojenost a sociální užitečnost, je dobrovolnictví (Slezáková, 2012, s. 129).

### **6.1.5 Manželství a partnerství**

Láska může mít mnoho podob, ale hlavně je zdrojem bezpečí, radosti a naplnění pozitivních emocí. Stejně okolnosti by měly platit i pro partnerství. Láska je dynamický proces, který prochází několika fázemi. Na počátku je prvotní přitažlivost, která postupně ustupuje užšímu vztahu postavenému na vzájemné lásce a důvěře (Slezáková, 2012, s. 106). Manželství i kvalita vztahu jsou do značné míry ovlivněny životní spokojeností. Jedním z nejdůležitějších prvků při vytváření identity člověka je manželství. Opět se vedou diskuse o tom, do jaké míry ovlivňuje manželství pohlaví. Ženy jsou často citlivější na vztahové otázky, protože jsou obvykle zodpovědné za vedení domácnosti, což může vyvolávat problémy ve vztahu (Hamplová, 2004, s. 17-18).

### **6.1.6 Vztah k vlastním dětem**

Děti jsou obvykle nevyhnutelným výsledkem manželství, či dlouhodobého partnerství, a přestože nám přinášejí mnoho štěstí a radosti, způsobují nám také mnoho starostí. Zároveň nám však pomáhají cítit se spokojeně a mít pocit, že náš život má smysl. Také záleží na tom, zda se ptáme otců nebo matek. Podle výzkumu provedeného v Dánsku, kterého se zúčastnily tisíce párů, narození prvního dítěte obvykle činí šťastnějšími ženy, ale nikoli muže. Stejně zásadní je respektování zvláštního vkusu a životních sklonů potenciálních rodičů. (Slezáčková, 2012, s. 116)

### **6.1.7 Přátelé, známí a příbuzní**

Dva lidi spojuje pomyslné pouto v osobní přátelství. To hraje v našich životech významnou roli, protože přátelé jsou často těmi, kdo nás podporují, když čelíme životním výzvám.

Ve všech oblastech je pro prevenci vyhoření zásadní mít zdravé mezilidské vztahy. Neochota, nepřátelství, soupeření a konflikty jsou ukazateli nezdravých mezilidských vztahů. Často se projevují v případech firemních bankrotů, rozvodů a dalších krizí. Dobré vztahy v užším slova smyslu jsou takové, které člověku dávají pocit bezpečí, vlastní důležitosti ve skupině, důvěry a spolupráce (Křivohlavý, 1998, s. 100).

### **6.1.8 Vlastní osoba**

Vžijte se do role kamene. Každý z nich je jedinečný z hlediska velikosti, barvy a dalších aspektů, ale socha, která se z kamene stane představuje to, kým jsme. První, kdo tuto sochu má možnost upravit, jsou naši rodiče, kteří formují naši osobnost a charakter. Jsme zodpovědní za údržbu a dokončení tohoto uměleckého díla (Kuneš, 2009, s. 20). Jinak řečeno, celý proces nám pomáhá vnímat sebe sama jako celistvou bytost. Charakteristiky našeho života odrážejí naše chování, činy, temperament, vlastnosti a schopnosti (Kuneš, 2009, s. 23). Zvyšováním sebeuvědomění se stáváme odolnější vůči stresu v různých kontextech (Paulík, 2017, s. 248).

### **6.1.9 Sexualita**

Sexualita se často zaměřuje se sexem. Borneman (1990, s. 539) definuje sexualitu jako partnerské vztahy člověka a vše, co s nimi souvisí, stejně jako jeho osobní sexualitu, v níž se prolínají přání a touhy. Podle odborníků na sexuální psychologii se psychosexualita (osobní sexualita) člověka nemusí shodovat s jeho fyziosexualitou (anatomickými pohlavními znaky). Pokud je vnímání vlastní sexuální přirozenosti nebo sexuální sebepojetí člověka otevřeným pojmem, je otevřeným pojmem i psychosexualita. Nejinak je tomu i s pojetím sexuálního zájmu člověka o druhé (Borneman, 1990, s. 542).

### **6.1.10 Bydlení**

Bydlení je nepostradatelnou a velice důležitou složkou našeho života. Jedná se o místo, kam se můžeme vždy vrátit a kde se cítíme bezpečně a chráněni. Přesto je to v dnešní době, obzvláště vlastní bydlení velkým finančním výdajem (Kuda, Lux, 2010, s. 7-8). Je zřejmé, že cenová dostupnost má určitý vliv na uživatele nemovitostí. Podle četných výzkumů je sociální izolace důsledkem toho, že bydlení je kvůli nákladům na nemovitost nedostupné. Ti, kteří bydlí ve městech, která jim nabízejí více možností seberealizace, například v zaměstnání nebo v kulturních akcích a společenských aktivitách, uvádějí vyšší míru spokojenosti (Kuda, Lux, 2010 s. 12).

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

### **7 Vlastní šetření**

Hodnocení životní spokojenosti je komplexní téma, které se snažilo uchopit mnoho autorů pomocí dotazníků a několik druhů testů. V rámci výzkumu této bakalářské práce byl využit dotazník životní spokojenosti, který s ohledem na cílovou skupinu měl upravené hodnocení.

Předkládaný příspěvek je součástí širší výzkumné studie mapující problematiku vybraných psychosociálních faktorů ovlivňujících životní spokojenost mezi studenty soukromých a státních vysokých škol. Obecným cílem je rozšíření poznatkové báze o zkušenostech studentů s kariérovým poradenstvím na jejich škole. Lze předpokládat, že výsledky analýzy mohou odhalit, zda studenti vyhledávají služby kariérového poradenství a v jakých případech jim může tato služba zvýšit životní spokojenost. Konkrétním cílem této studie je odhalit kvalitu poradenských služeb a míru vyhledávání mezi studenty soukromých a státních škol.



## **7.1 Charakteristika místa šetření**

Toto dotazníkové šetření se zaměřilo na studenty vysokých škol v České republice. Průzkum byl realizován online, což umožnilo zapojení studentů z celého území ČR, bez ohledu na jejich geografickou polohu.

Respondenti dotazníku studovali na různých vysokých školách v ČR, a proto můžeme říci, že šetření bylo prováděno v různých institucích. Mezi tyto instituce patřily jak univerzity, tak i jiné vysoké školy a fakulty. Každá z těchto institucí má svůj unikátní charakter a zaměření, což přispělo k různorodosti odpovědí studentů.

Průzkum zahrnoval všechny regiony ČR, od severu až po jih, od západu až po východ. Každý region má své specifické vzdělávací a kulturní prostředí, které může ovlivnit vnímání a priority studentů.

V rámci tohoto šetření jsme se zaměřili na studenty vysokých škol bez ohledu na konkrétní instituci či region, a to s cílem získat co nejvíce reprezentativních dat o životní spokojenosti studentů vysokých škol v ČR. Díky tomuto přístupu jsme byli schopni získat velmi cenné informace, které nám umožní přispět k doporučení ohledně zlepšování vzdělávacího prostředí na vysokých školách v celé zemi.

## **7.2 Dotazníkové šetření**

Toto dotazníkové šetření bylo realizováno v průběhu měsíce listopadu 2022 a zaměřilo se na téma životní spokojenosti studentů vysokých škol v České republice. Pro sběr dat jsme zvolili online formát, který umožnil studentům z celého území ČR, aby se zapojili do průzkumu z pohodlí svého domova či jiného vhodného místa.

Distribuce dotazníku proběhla pomocí elektronického sdílení na sociálních sítích a online diskusních fórech pro studenty. Dotazník byl dostupný všem studentům, kteří splňovali základní kritéria pro účast v průzkumu.

Pro sběr dat jsme využili moderní online dotazníkový nástroj, který umožňoval efektivní a rychlý sběr dat. Dotazník obsahoval jak uzavřené otázky, tak i otevřené otázky, aby studenti mohli vyjádřit své názory a zkušenosti podrobněji. Dotazník byl

vypracován v souladu s etickými standardy a zaručovala se anonymita odpovídajících osob.

Tento průzkum nám poskytl cenné informace o tom, jak studenti vnímají svůj život na vysoké škole a jaké jsou jejich priority. Data byla pečlivě zpracována a analyzována s cílem přinést doporučení pro zlepšení vzdělávacích podmínek na vysokých školách v ČR.

### **7.3 Dotazník životní spokojenosti**

Pro účely této práce byla použita kvantitativní metoda sběru dat Dotazník životní spokojenosti (J.Fahrenberg, M.Myrtek, J.Schumacher, E.Brahler, 2001), který byl přesně dle originálu vytvořen do online podoby pro efektivnější a rychlejší sběr a vyhodnocování dat. Němečtí výzkumníci Fahrenberg, Myrtek, Schumacher a Brahler vytvořili dotazník životní spokojenosti. S pomocí vzorku 2870 osob byl standardizován i zde. Nyní je dotazník k dispozici v češtině díky K. Rodné a T. Rodného (vydalo Testcetrum Praha, 2001). Dotazník je vhodný pro dospělé a děti, kterým je alespoň 14 let. Dotazník životní spokojenosti je určen k nezkrácenému hodnocení jak obecné životní spokojenosti, tak životní spokojenosti v 10 klíčových kategoriích.

Mezi tyto kategorie patří zdraví, práce a zaměstnání, finanční situace, volný čas, manželské a partnerské vztahy, vztah k vlastním dětem, k sobě samému, sexualita, přátelé, známí a příbuzní, bydlení. Ke každé kategorii jste mohli najít výše stručný text (kap 6.1.1 – 6.1.10)

Obvykle trvá 5 až 10 minut. Na této škále jsou odpovědi následující:

1. Velmi nespokojen/a
2. Nespokojen/a
3. Spíše nespokojen/a
4. Ani nespokojen/a, ani spokojen/a
5. Spíše spokojen/a
6. Spokojen/a
7. Velmi spokojen/a

## 7.4 Hypotézy a průzkumné otázky

Předpoklady týkající se souvislostí mezi proměnnými se nazývají hypotézy. Hypotéza je výrok, který popisuje vztah mezi dvěma proměnnými; jako taková musí být vždy formulována jako tvrzení týkající se rozdílů, souvislostí nebo výsledků a musí být empiricky ověřitelná. Proměnné v hypotéze musí být měřitelné, i kdyby jen prostřednictvím kategorizace. Vzdělávací jev nebo vlastnost, která se při zkoumání mění a nabývá různých hodnot, se nazývá proměnná. Lze je rozdělit na závislé a tzv. nezávislé proměnné. Vlastnost (jev), která je výsledkem (důsledkem, účinkem) působení nezávislé proměnné, se označuje jako závislá proměnná (Chráška, 2007, s. 16-17).

- hypotéza je tvrzení, které je vyjádřeno oznamovací větou,
- hypotéza musí vyjadřovat vztah mezi dvěma proměnnými, proto musí být hypotéza formulována jako tvrzení o rozdílech, vztazích nebo následcích,
- hypotézu musí být možno ověřovat, proměnné, které v hypotéze vystupují, musí být měřitelné.“ (Chráška, 2016, str. 17)

### *Stanovené hypotézy:*

H1: Subjektivní vnímání své spokojenosti ve vysokoškolském prostředí během studia bakalářského programu klesá.

H2: Studenti humanitních oborů mají vyšší index celkové životní spokojenosti než studenti technicky zaměřených oborů.

H3: Studenty kombinované a individuální formy studia ovlivnil v oblasti životní spokojenosti nástup na vysokou školu méně než studenty prezenční formy studia.

### *Stanovené průzkumné otázky:*

PO1: Využívají studenti vysokých škol služby kariérního centra?

PO2: Co studenti vnímají, jako nejdůležitější aspekt pro své budoucí povolání?

## 7.4 Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření

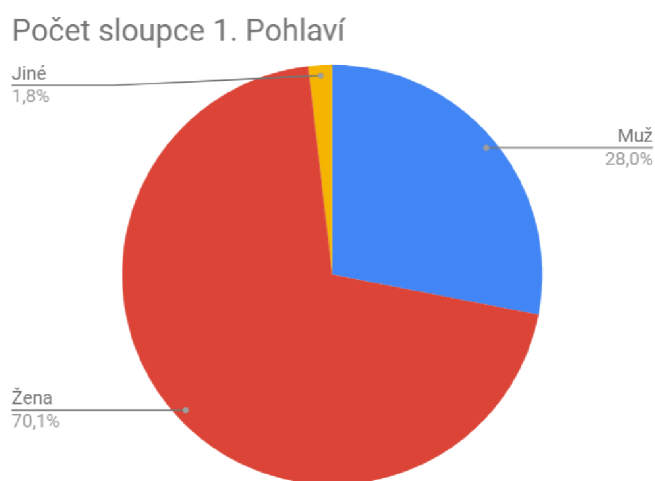
Zjištění kvalitativní analýzy budou zprostředkována v několika podkapitolách zaměřených na jednotlivé výzkumné otázky. Nejprve budou rozebrány faktory ovlivňující životní spokojenost vysokoškolských studentů. Poté budou uvedena očekávání vysokoškolských studentů od kariérového poradenství a vzdělávání spolu s výsledky.

### Otázka zaměřená na studenty vysokých škol zjišťující otázku *pohlaví*

První otázka se týkala pohlaví, tato informace byla pro hypotézy potřebná, jelikož životní spokojenost studentů vysokých škol může mít odlišnosti i na základě pohlaví.

Z celkového počtu 164 respondentů bylo 46 mužů (28 %), 115 žen (70,1 %) a 3 jiné (1,8 %).

Obrázek 1- Pohlaví



Zdroj: Vlastní šetření

### Otázka zaměřená na studenty vysokých škol, zjišťující *zaměstnanost*

Druhá a třetí otázka se týkala věku a zaměstnání, věk byl pro nás pouze za účelem informačního charakteru, jelikož všichni respondenti byli studenti vysokých škol, což

byl jediný požadavek, na dotazník tudíž mohli všichni studenti odpovídat bez věkového omezení. Avšak věkový průměr 164 respondentů činil 23,98.

Zaměstnaní může hrát roli v životní spokojenosti a také se může vázat k uvedeným hypotézám, proto v dotazníku byla i uvedena tato otázka. Jelikož studenti často nemají možnost být zaměstnaní na plný, či zkrácený pracovní poměr, měli respondenti na výběr možnost „student/ka“, do které se řadí například jednorázové, krátkodobé, nebo dlouhodobé brigády, stáže a další možné finanční zdroje. Zaměstnaných ze 164 respondentů bylo 54 (26,2 %), mezi nezaměstnané patřilo 19 (9,2 %) a se statusem student/ka nadpoloviční většina, která činila 133 odpovědí (64,6 %).

Obrázek 2- Zaměstnanost



Zdroj: Vlastní šetření

### Otázka zaměřená na studenty vysokých škol, zjišťující *rodinný stav*

Otázka číslo čtyři se ptala na rodinný stav, ze 164 respondentů je nejvíce se statusem svobodný/á s počtem 90 odpovědí (54,9 %), v partnerském vztahu 56 (34,1 %),

odpověď ženatý/vdaná zvolilo 14 dotazovaných (8,5 %) a rozvedených respondentů byl počet nejmenší a to 4 (2,4 %).

Obrázek 3- Rodinný stav



Zdroj: Vlastní šetření

### Otázka zaměřená na studenty vysokých škol zjišťující, s kým sdílí domácnost

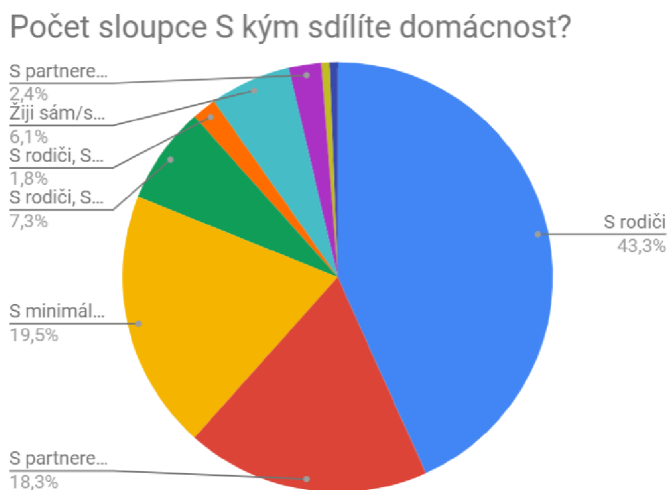
Pátá otázka se ptala, s kým dotazovaní sdílí domácnost. U této odpovědi byla možnost zvolit více možností, jelikož bylo nutné počítat s tím, že někteří studenti jsou ubytováni na školním internátě, nebo se mohou pohybovat mezi dvěma a více domácnostmi (například u partnera/ky, rodinného příslušníka etc.). Také mezi studenty není výjimkou sdílené bydlení, kdy lze zároveň bydlet s partnerem a spolubydlícím, veškeré tyto varianty jsou tedy zvolitelné.

Tato otázka zaznamenala širokou škálu odpovědí, ve dvou případech bylo uvedeno, že dotazovaní se pohybují mezi třemi domácnostmi, z čehož jednu s nikým nesdílí, druhou sdílí s partnerem/kou a třetí s rodiči. Druhý případ se lišil pouze v bodě, že jednu ze svých domácností neměl pouze pro sebe, ale sdílel je se spolubydlící/mi. Obě tyto odpovědi mají podíl pouhých 0,6 % z celkových 164 odpovědí.

Mezi nejčastější patří sdílení domácnosti s rodiči 71 (43,3 %), s partnerem/partnerkou 30 (18,3 %), s minimálně jedním spolubydlícím 32 (19,5 %), s rodiči a minimálně jedním spolubydlícím 12 (7,3 %), žijí sám/sama 10 (6,1 %),

S rodiči a partnerem/partnerkou 3 (1,8 %), s partnerem/partnerkou a minimálně jedním spolubydlícím 4 (2,4 %).

Obrázek 4- Domácnost



Zdroj: Vlastní šetření

### **Otázka zaměřená na studenty vysokých škol, zjišťující *aktuálně studovanou vysokou školu***

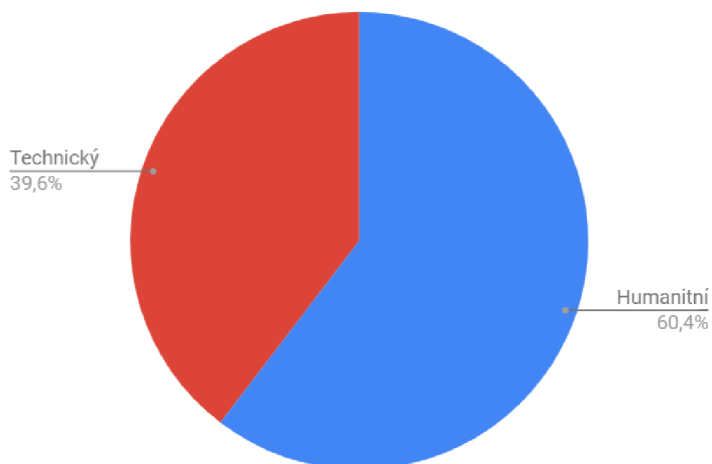
Následující, a to šestá otázka se zaměřovala na aktuálně studovanou vysokou školu, dotazník měl záměr zaznamenat co nejširší škálu studentů ze všech krajů. Tato otázka a její cíl byl zaměřen na to, aby bylo u vyhodnocení patrné, zda se hypotéza netýká například jen studentů z velkoměsta.

### **Otázka zaměřená na studenty vysokých škol, zjišťující *studovaný obor***

Sedmá otázka se zaměřuje na obor, kteří respondenti studují, volit se dalo mezi humanitním, které nasbíralo 99 odpovědí (60,4 %) a technickým 65 (39,6 %).

Obrázek 5- Obor

### Počet sloupce Jaký obor studujete?



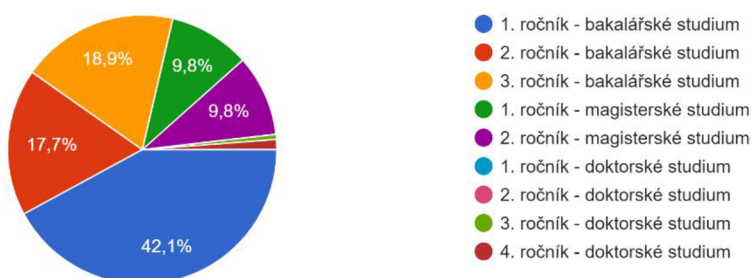
Zdroj: Vlastní šetření

### Otázka zaměřená na studenty vysokých škol zjišťující, v jakém ročníku respondenti aktuálně jsou

Otázka sedmá, která je důležitá pro hypotézu, zda se na začátku a na konci studia výrazně mění míra životní spokojenosti.

Obrázek 6- Aktuální ročník

V jakém ročníku jste?  
164 odpovědí



Zdroj: Vlastní šetření

### Otázka zaměřená na studenty vysokých škol zjišťující, jakou formu studia respondenti mají

Forma studia (převážně distanční vs. prezenční) může ovlivnit životní spokojenost studentů vysokých škol na různé způsoby. Jedny ze základních faktorů jsou:

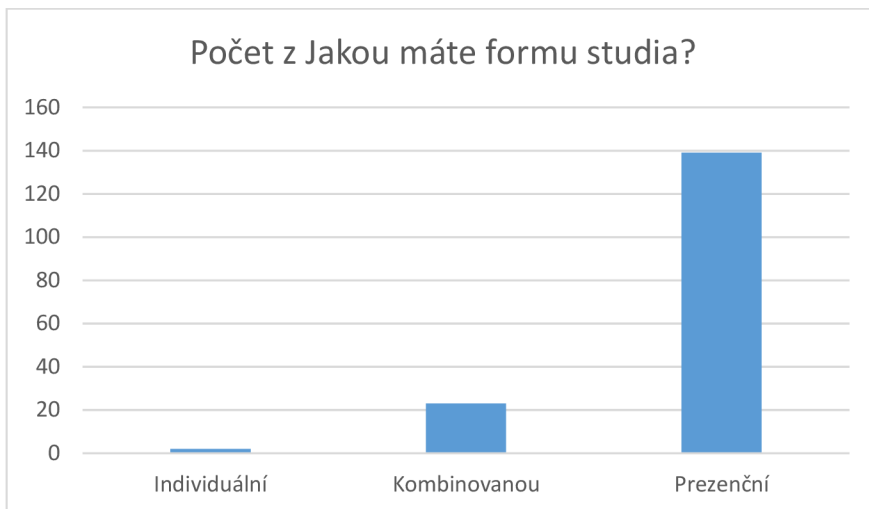


1. Sociální sítě: Prezenční forma studia může umožňovat studentům větší příležitosti k sociální interakci a budování sociálních vztahů se svými spolužáky, což může být důležité pro jejich celkovou životní spokojenost. Na druhé straně, studenti studující distančně mohou mít méně příležitostí k sociální interakci, což může mít negativní vliv na jejich životní spokojenost.
2. Flexibilita: Distanční forma studia může studentům poskytovat větší flexibilitu v plánování svého času a místa výuky, což může být přínosné. Prezenční forma studia může na druhou stranu vyžadovat pevný harmonogram a přítomnost na škole, což může pro některé studenty představovat výzvu.
3. Technologie: Distanční forma studia může vyžadovat vyšší úroveň znalosti technologií, což může být pro některé studenty náročné.
4. Samostatnost: Distanční forma studia může vyžadovat větší míru samostatnosti a disciplíny ze strany studentů, zatímco prezenční forma studia může poskytovat větší podporu a kontrolu.

Vzhledem k těmto faktorům může forma studia mít významný vliv na životní spokojenost studentů vysokých škol. Proto je důležité zohlednit formu studia při průzkumu životní spokojenosti studentů, aby bylo možné porozumět různým vlivům, které mohou ovlivňovat jejich spokojenost. Tento pohled může poskytnout větší pochopení toho, co je pro studenty důležité, a co je třeba zlepšit, aby mohli být co nejspokojenější se svým vzdělávacím zážitkem. To může pomoci školám přizpůsobit své programy tak, aby odpovídaly potřebám a preferencím svých studentů.

Z osmého grafu je patrné, že mezi respondenty je nejrozšířenější forma studia prezenční, zatímco nejméně častá je individuální, kterou studenti prezenčního studia většinou volí z vážných zdravotních, či rodinných důvodů.

Obrázek 7- Forma studia



zdroj: vlastní šetření

**Otázka zaměřená na studenty vysokých škol, zjišťující aktuální spokojenost na vysoké škole**

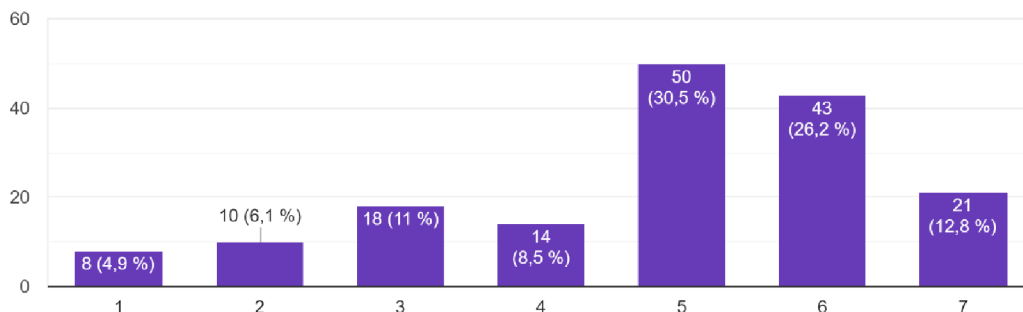
Aktuální spokojenost studentů na jejich vysoké škole pro průzkum poskytuje cenné informace o spokojenosti studentů, které mohou být použity pro řízení a rozvoj vysokých škol a pro rozhodování budoucích studentů. Tyto informace mohou pomoci zlepšit spokojenost studentů a rozvíjet vysoké školy jako celky. Ovšem v našem dotazníku slouží, jako základní ukazatel pro porovnání křivky spokojenosti.

Respondenti mohli volit na stupnici 1-7, přičemž 1 znamenalo „velmi nespokojen/a“ a 7 naopak „velmi spokojena“. Průměr odpovědí u respondentů činil 4,8, což na naší stupnici po zaokrouhlení nahoru je 5- „spíše spokojen/a“, jedná se tedy o nadprůměrnou hodnotu.

Obrázek 8- Spokojenost na škole

Nakolik se aktuálně cítíte spokojení na Vaší škole?

164 odpovědí



zdroj: vlastní šetření

### **Otázka zaměřená na studenty vysokých škol zjišťující, jak jsou ve studiu ovlivněni jejich celkovou životní spokojeností**

Otázka devátá "Ohodnoťte, jak studium a získané informace ovlivňují Vaši životní spokojenost nyní" je důležitá v rámci dotazníku, protože má řadu důležitých významů. Tyto významy zahrnují posouzení účinnosti vzdělávání, zjištění spokojenosti studentů, identifikaci potřeb studentů a posouzení vlivu vzdělávání na život.

První význam spočívá v posouzení účinnosti vzdělávání. Odpověď na tuto otázku může pomoci posoudit, jak významné se dané vzdělávání stalo pro osobu, která jej absolvovala. Tyto informace mohou být použity ke zlepšení budoucího vzdělávání a k posouzení, zda bylo vynaloženo dostatečné úsilí na jeho zkvalitnění.

Druhý bod spočívá v zjištění spokojenosti studentů. Odpovědi na tuto otázku, mohou sloužit ke zjištění úrovně spokojenosti studentů se svým vzděláváním a získanými informacemi. Tyto informace mohou být použity ke zlepšení vzdělávání a k vytvoření vzdělávacího prostředí, které bude více odpovídat potřebám studentů.

Třetí význam spočívá v identifikaci potřeb studentů. Odpovědi na tuto otázku mohou odhalit, co je pro studenty nejdůležitější při vzdělávání a co jim přináší největší spokojenost. Tyto informace mohou být použity ke zlepšení budoucího vzdělávání a k vytvoření vzdělávacího prostředí, které bude více odpovídat potřebám studentů.

S ohledem na náš záměr je nejdůležitější průměr odpovědí, který byl 5,2 ze 7 možných, což naznačuje, že většina respondentů pociťuje silnou souvislost mezi svou celkovou životní spokojeností a jejich studiem.

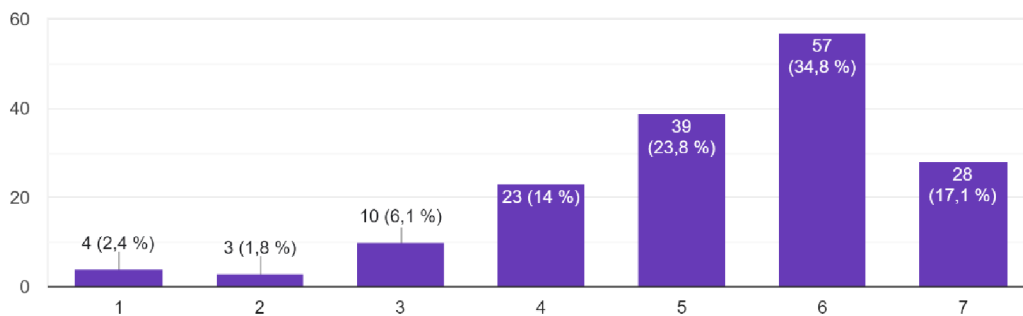
To znamená, že jejich životní spokojenost významně ovlivňuje jejich schopnost soustředit se na studium, motivaci a úspěch ve studiu. Je tedy důležité, aby studenti zajistili, aby byli co nejvíce spokojeni se svým životem, aby mohli dosáhnout co nejlepších výsledků ve svém studiu.

Tato zjištění mohou také ukázat na potřebu zlepšení podpory a pomoci pro studenty, kteří trpí nízkou životní spokojeností, aby jim pomohlo vyřešit jejich problémy a dosáhnout vyšší úrovně životní spokojenosti, což může pozitivně ovlivnit jejich schopnost úspěšně absolvovat své vysokoškolské studium. S tím může pomoci i kariérové centrum, které mohou studenti využít.

Obrázek 9- Studium a životní spokojenost

Do jaké míry Vás ve studiu ovlivňuje Vaše celková životní spokojenost?

164 odpovědí



zdroj: vlastní šetření

### **Otázka zaměřená na studenty vysokých škol, zjišťující *nakolik nástup na vysokou školu ovlivnil životní spokojenost respondentů v prvním ročníku***

Nástup na vysokou školu je důležitým milníkem v životě mnoha studentů. První ročník na vysoké škole je často plný nových zážitků a výzev, a proto je důležité posoudit, nakolik nástup na vysokou školu ovlivnil životní spokojenost studentů

prvním ročníku. Tato otázka tedy poskytuje informace o tom, jak se studenti cítí během svého prvního ročníku na vysoké škole a jaký vliv má toto období na jejich životní spokojenost. Kromě toho nám tento bod dotazníku pomáhá posoudit, zda jsou studenti spokojeni s tím, jak je na vysoké škole připravují na budoucí kariéru, a zda jim vzdělávání na vysoké škole pomáhá dosáhnout jejich životních cílů. Tyto informace mohou být také použity k poskytnutí lepšího poradenství a podpory studentům v průběhu jejich vysokoškolského studia.

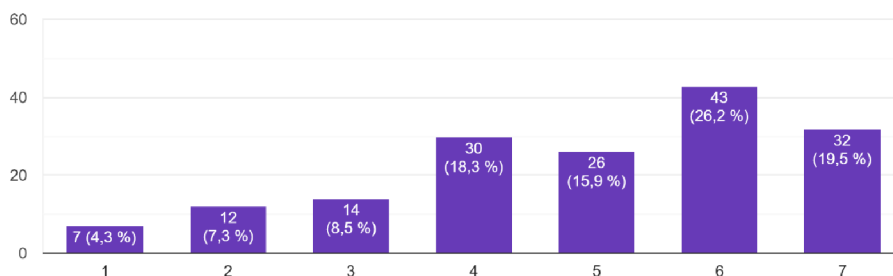
Průměr odpovědí činil 4,9 ze 7 možných, což naznačuje, že většina respondentů zaznamenala silný pozitivní vliv na svou životní spokojenost po nástupu na vysokou školu.

To znamená, že pro většinu studentů nástup na vysokou školu představoval novou a pozitivní zkušenost, která jim pomohla zlepšit jejich životní spokojenost. To může být způsobeno novými sociálními vazbami, seberealizací a rozvojem kariéry, které přináší vysokoškolské vzdělání.

Tato zjištění ukazují na to, že vysoké školy mají pozitivní vliv na životní spokojenost studentů, což je důležité pro rozvoj vysokoškolského vzdělávání. Tyto informace mohou také pomoci studentům, kteří se rozhodují o nástupu na vysokou školu, aby věděli, že to může být pro ně prospěšné nejen pro rozvoj jejich kariéry, ale také pro jejich životní spokojenost.

Obrázek 10- Vliv nástupu na vysokou školu

Nakolik nástup na vysokou školu ovlivnil Vaši životní spokojenost v prvním ročníku?  
164 odpovědí



Zdroj: vlastní šetření

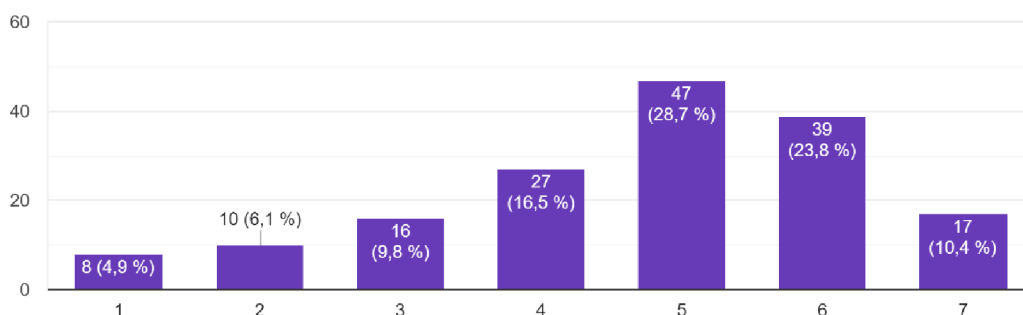
**Otázka zaměřená na studenty vysokých škol zjišťující, jak studium a získané informace ovlivňují nyní životní spokojenost studentů**

Průměrná odpověď respondentů na tuto otázku byla 4,7 ze 7 možných, což naznačuje, že většina z nich zaznamenala silný pozitivní vliv studia a získaných informací na svou životní spokojenost.

To znamená, že většina studentů si uvědomuje, že studium a získání nových informací jim pomáhá rozvíjet se jako osobnost a zlepšovat jejich životní spokojenost. Studium a učení se novým věcem pomáhá rozšiřovat obzory, posilovat sebedůvěru a dodávat pocit smysluplnosti. Tyto zjištění ukazují, že investice do vzdělání se může vyplatit nejen v profesním, ale také v osobním životě. To může inspirovat další studenty k tomu, aby se zapojili do vzdělávacího procesu a využívali příležitosti, které jim studium nabízí. Takové informace také mohou být užitečné pro školy a univerzity, aby se zaměřily na to, jak ještě více podporovat rozvoj a životní spokojenost svých studentů.

Obrázek 11- Studium a životní spokojenost

Ohodnoťte, jak studium a získané informace ovlivňují Vaši životní spokojenost nyní.  
164 odpovědí



Zdroj: vlastní šetření

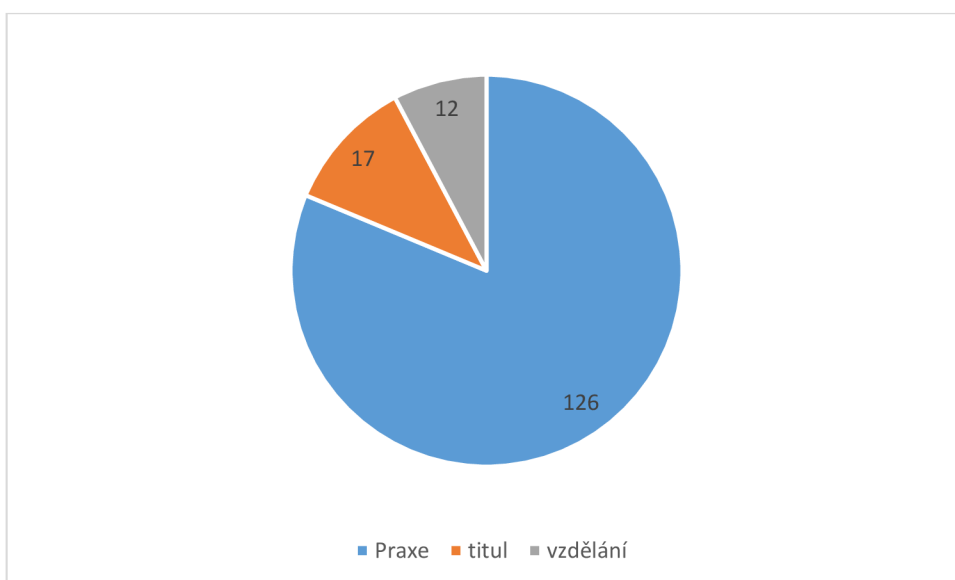
### **Otázka zaměřená na studenty vysokých škol zjišťující, co studenti vnímají, jako nejdůležitější pro přípravu na své budoucí povolání**

Výsledky průzkumu ukazují, že praxe byla nejčastější odpovědí na otázku týkající se důležitosti pro přípravu na budoucí povolání, s 126 ze 155 relevantních odpovědí. Tyto výsledky naznačují, že praktické zkušenosti a schopnost aplikovat teoretické znalosti v reálném prostředí jsou pro budoucí zaměstnance velmi cenné. Zároveň z toho plyne jasná odpověď pro naši průzkumnou otázku.

Zároveň bylo zjištěno, že 17 dotázaných uvádí titul jako důležitý faktor pro přípravu na budoucí povolání a 12 dotázaných zdůrazňuje vzdělání. Tyto výsledky ukazují, že teoretické vzdělání a akademický titul jsou pro budoucí zaměstnance stále relevantní a mohou být nezbytné pro některé profese.

Význam teoretického vzdělání a akademického titulu v bakalářské práci je zjevný, protože studenti získávají solidní základ teoretických znalostí a dovedností, které potřebují pro své budoucí povolání. Tyto teoretické znalosti a dovednosti pomáhají studentům porozumět a analyzovat složité situace, což je pro mnoho povolání nezbytné.

Obrázek 12- Co považujete za nejdůležitější pro budoucí povolání



Zdroj: Vlastní šetření

### **Otázka zaměřená na studenty vysokých škol zjišťující, zda respondenti využili služby kariérního centra**

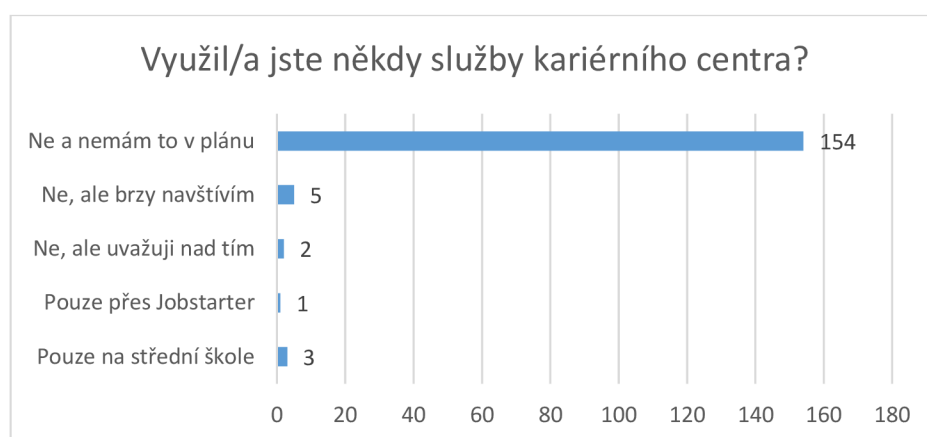
Výsledky dotazníku ukazují, že až 154 ze 165 studentů nikdy nenavštívilo kariérní centrum. Tento výsledek naznačuje, že mnoho studentů nemělo potřebu využít služby tohoto důležitého zdroje informací s možností pro jejich kariérního rozvoje.

Kariérní centrum je místo, kde studenti mohou získat radu ohledně svých kariérních cest a možností, a to jak v průběhu studia, tak po jeho ukončení. Může poskytovat informace o volných pracovních místech, poradit s hledáním zaměstnání, pomoci s přípravou na pohovory a nabídnout mnoho dalších užitečných služeb. Tyto služby

mohou studentům pomoci najít správnou kariérní cestu. Je tedy důležité, aby studenti byli informováni o existenci kariérního centra a o všech službách, které nabízí. Tyto informace by se měly rozšířit a zdůraznit význam kariérního centra pro studenty, aby mohli využít všech dostupných zdrojů a služeb.

Tyto výsledky jsou zcela stěžejní pro naši *průzkumnou otázku* a to: “ *Využívají studenti služby kariérního centra?*“ Jak lze z grafu i výše uvedeného textu vyzorovat, studenti nemají potřebu tyto služby využívat.

Obrázek 13- Služby kariérního centra



Zdroj: Vlastní šetření

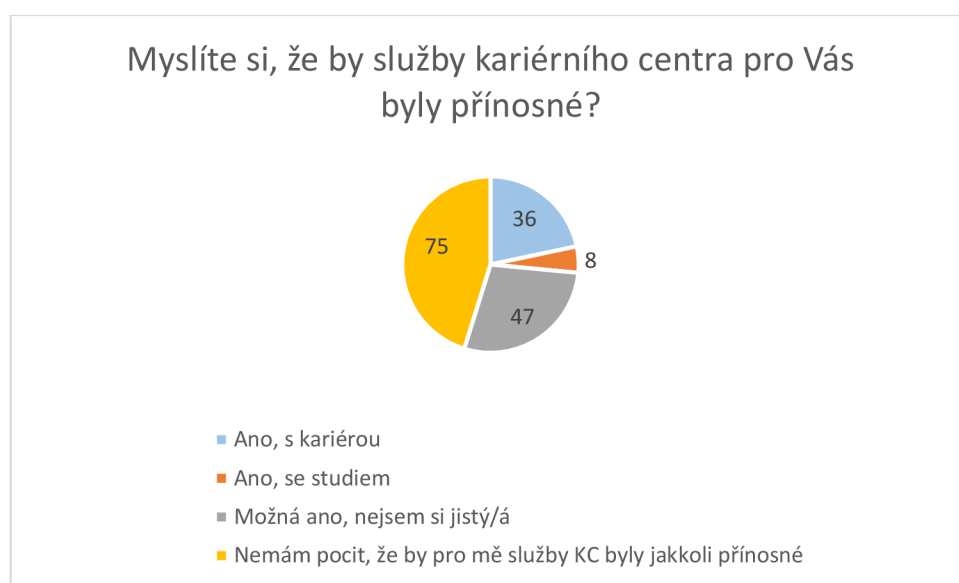
**Otázka zaměřená na studenty vysokých škol zjišťující, zda si respondenti myslí, že by služby kariérního centra pro ně mohly být přínosné**

Výsledky dotazníku ukazují, že 36 studentů považuje služby kariérního centra za přínosné při výběru povolání. To naznačuje, že tito studenti vnímají kariérní centrum jako užitečný zdroj informací pro rozhodování o své budoucí kariéře. Na druhé straně, 8 studentů uvedlo, že by služby kariérního centra byly přínosné pro pomoc se studiem. Tyto služby mohou studentům pomoci s plánováním svého studia a získáním informací o možnostech kariérního rozvoje. 47 studentů odpovědělo, že možná služby kariérního centra pro ně budou přínosné, ale nejsou si jisti. Tuto nejistotu může způsobovat nedostatek informací o službách kariérního centra,



nejasnost cílů, obavy z neznámého, osobní preference nebo špatné zkušenosti s kariérami službami v minulosti. Pro zlepšení situace je nutné zlepšit informovanost a ujistit se, že služby kariérního centra jsou pro studenty dostupné a užitečné. Na druhou stranu, 75 studentů uvedlo, že nemají pocit, že by služby kariérního centra pro ně byly přínosné. Tyto studenty mohou ovlivňovat faktory jako nejasné cíle kariérního centra, nedostatek relevantních nabídek, nekvalitní služby, nedostatečná informovanost, nebo fakt, že někteří studenti mají jasno jak v budoucí kariéře, tak v aktuálním studiu a služby kariérového centra pro ně nejsou relevantní.

Obrázek 14- Kariérní centrum



Zdroj: Vlastní šetření

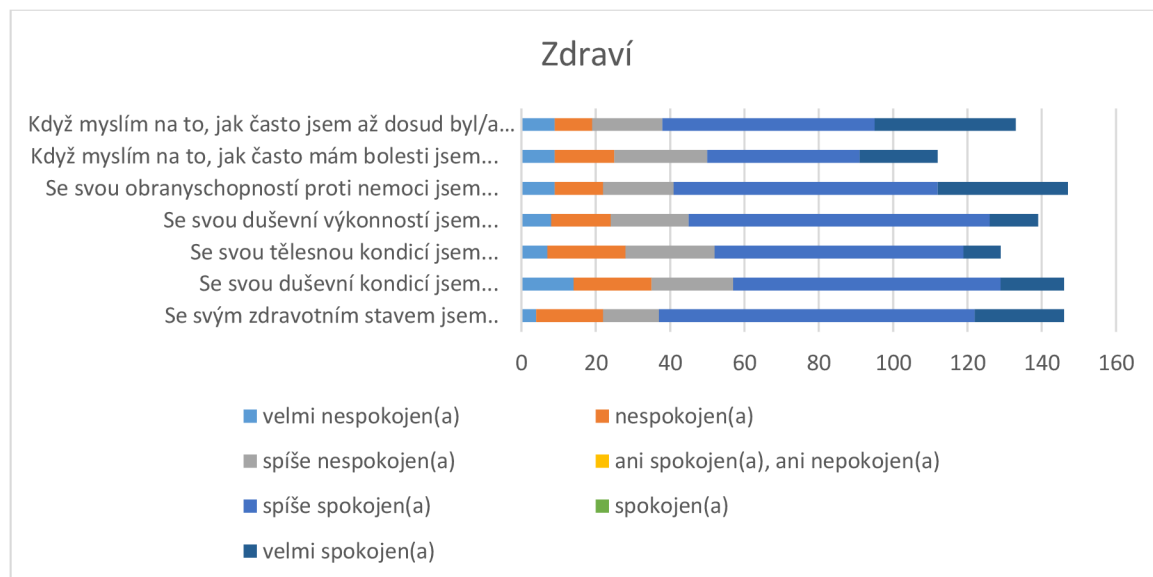
### **Otázka zaměřená na studenty vysokých škol zjišťující, jak respondenti vnímají své zdraví**

Průměrná odpověď 4,5 ze 7 možných naznačuje, že respondenti mají v průměru mírně pozitivní vnímání svého zdravotního stavu a zdravotních aspektů, ale nejsou úplně spokojeni. Tento výsledek může ukázat, že mnoho lidí může mít nějaké potíže se svým zdravím, ale zároveň si mohou být vědomi, že jsou schopni zvládat většinu každodenních aktivit a úkolů. Průměrný výsledek také naznačuje, že pro mnoho lidí je zdraví důležitým tématem, ale zároveň mohou cítit, že mají prostor pro zlepšení. Zdraví a pohoda jsou důležité pro úspěch v akademických oblastech, a proto by studenti měli brát své zdraví vážně a dávat mu prioritu.

Studenti by měli věnovat pozornost svému tělesnému i duševnímu zdraví a snažit se udržet zdravý životní styl, což zahrnuje pravidelnou fyzickou aktivitu, vyváženou stravu, dostatek spánku a vyhýbání se závislostem na alkoholu a drogách. Dále by měli využívat dostupné zdroje a služby, které vysoké školy nabízejí, jako jsou sportovní aktivity, psychologické poradenství nebo zdravotnická péče, aby zlepšili své zdraví a pohodu. V konečném důsledku by studenti měli mít na paměti, že dobré zdraví je základem pro úspěch v životě a v akademickém světě.

Psychologický a fyzický vliv tohoto výsledku může být různý u jednotlivých studentů. Nespokojenost se zdravotním stavem může vést ke zvýšené úzkosti, stresu a snížené motivaci k plnění úkolů a studia. Naopak, pocit spokojenosti může přispět ke zvýšenému sebevědomí, lepší náladě a sníženému stresu. Zdravotní problémy a bolesti mohou ovlivnit fyzickou kondici studentů a ztížit jim každodenní aktivity a studium. Nicméně, mírná úroveň nespokojenosti či spokojenosti se zdravím a zdravotními problémy, které nejsou příliš časté, mohou být pro studenty vysokých škol běžným a přirozeným stavem, který nemusí mít zásadní negativní dopad na jejich zdraví a výkon v akademické oblasti. Je však důležité, aby si studenti udržovali zdravý životní styl a v případě potřeby vyhledali odbornou pomoc.

Obrázek 14- Zdraví



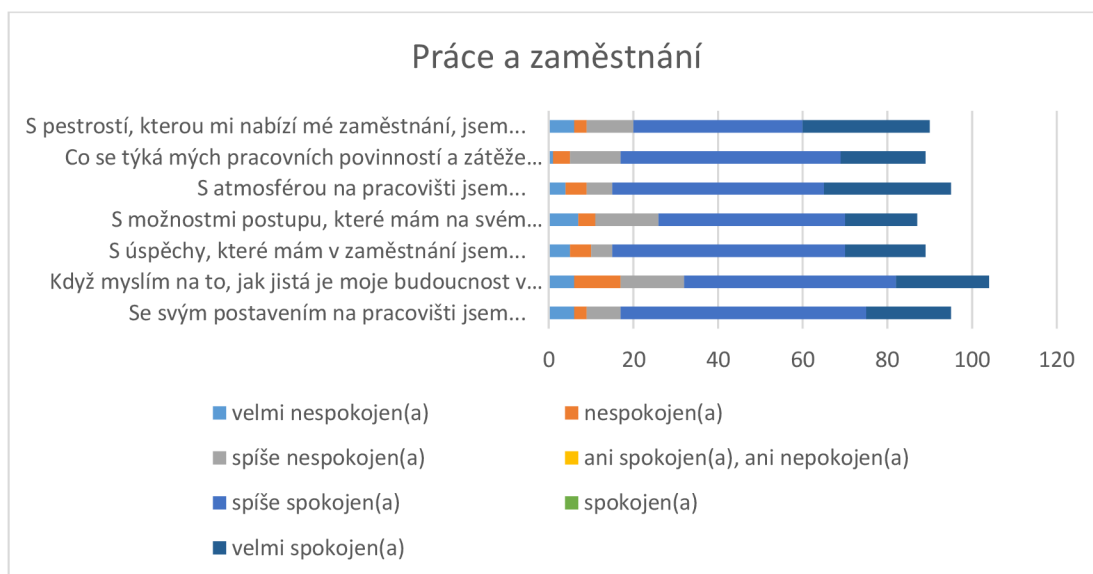
Zdroj: Vlastní šetření

### Otázka zaměřená na studenty vysokých škol zjišťující, jak respondenti jsou spokojeni v oblasti práce a zaměstnání

Průměr odpovědí 4,9 ze 7 možných naznačuje, že studenti vysokých škol jsou celkově spíše spokojeni se svou pracovní situací. Jejich postavení na pracovišti a budoucnost v zaměstnání se zdají být stabilní a jisté, a úspěchy, možnosti postupu a pestrost práce jsou považovány za uspokojivé. Atmosféra na pracovišti také přispívá ke spokojenosti studentů. Nicméně, co se týká pracovních povinností a zátěže, může být situace různorodá a někteří studenti mohou mít pocit, že mají příliš mnoho práce nebo že jsou vystaveni přílišnému tlaku. Celkově však studenti vysokých škol vykazují větší spokojenost se svou pracovní situací než nespokojenost.

Pokud jsou studenti vysokých škol spíše spokojeni se svou pracovní situací, může to mít pozitivní dopad na jejich studium. Pocit jistoty a spokojenosti s pracovním místem může snížit stres a zvýšit celkovou pohodu studentů, což může vést ke zlepšení jejich kognitivních a emočních schopností. Pokud mají studenti pocit, že mají možnosti postupu a že jejich práce je pestřejší, mohou být motivováni k většímu úsilí a k dosažení lepších výsledků ve svém studiu. Nicméně, pokud mají studenti nadměrnou pracovní zátěž nebo jsou nespokojeni s atmosférou na svém pracovišti, může to mít naopak negativní dopad na jejich studijní výkon.

Obrázek 15- Práce a zaměstnání



Zdroj: Vlastní šetření

### **Otázka zaměřená na studenty vysokých škol zjišťující spokojenost respondentů s jejich *finanční situací***

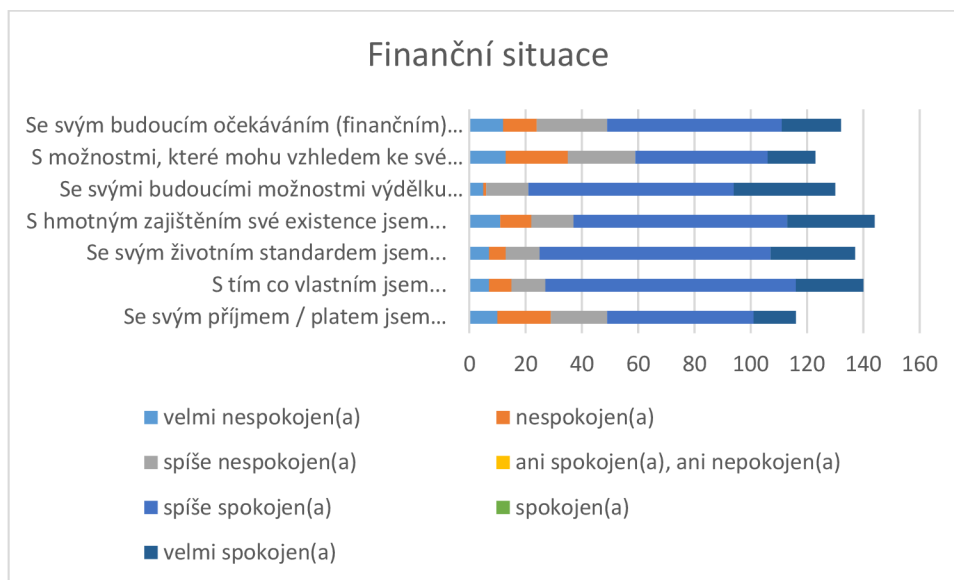
Výsledky průzkumu naznačují, že většina studentů vysokých škol je relativně spokojena se svou finanční situací. Zpravidla mají přiměřený příjem nebo plat, a jsou schopni si dovolit základní životní potřeby a některé luxusy. Také mají vlastnictví, i když možná ne vždy ve větším rozsahu, a dosáhli určitého životního standardu. Tento standard jim umožňuje uspokojit základní potřeby a mít některé volnočasové aktivity.

I když se někteří studenti stále potýkají s omezenými zdroji a zajištěním hmotné existence, většina z nich má budoucí vyhlídky na stabilní výdělek, což je dobrá zpráva pro ně a pro jejich rodiny. Studenti jsou také schopni poskytnout svým rodinám některé možnosti a přispět k rodinnému rozpočtu. Z předchozího bodu dotazníku, který se týkal otázky sdílení domácnosti bylo patrné, že více než polovina (53,7 %) respondentů bydlí s rodiči, tento aspekt může být velice důležitý pro finanční situaci studentů.

Kromě toho jsou studenti optimističtí ohledně své budoucnosti a věří, že si budou moci finančně zajistit svůj důchod. Toto je klíčový faktor pro dlouhodobou finanční stabilitu a snižuje riziko finančních problémů v budoucnosti.

Celkově tedy studenti vysokých škol mají relativně pozitivní postoj k jejich finanční situaci a mají některé možnosti, které jim umožňují uspokojit základní potřeby a mít některé volnočasové aktivity. Nicméně, někteří studenti se stále potýkají s omezenými zdroji, a tak by mohli být potenciálními kandidáty pro finanční pomoc a podporu.

Obrázek 16- Finance



Zdroj: Vlastní šetření

### **Otázka zaměřená na studenty vysokých škol zjišťující postoj respondentů ke svému volnému času**

Postoj studentů k otázkám týkajícím se volného času může mít vliv na jejich studium v několika různých směrech. Pokud studenti tráví více času prací nebo jinými aktivitami mimo školu, mohou mít méně času na učení a splnění svých školních povinností. To by mohlo vést ke snížení akademického výkonu a nižšímu prospěchu.

Na druhou stranu, když studenti mají dostatek času na odpočinek a věnování se svým koníčkům, mohou být šťastnější a méně vystaveni stresu, což může vést ke zlepšení akademického výkonu a prospěchu.

Navíc, když studenti mají vyrovnaný postoj k volnému času a jsou spokojeni s množstvím a kvalitou odpočinku, mohou mít lepší rovnováhu mezi školou a ostatními aspekty svého života. To by mohlo vést k lepšímu plánování a organizaci jejich času a ke zlepšení celkového zdraví a pohody.

Celkově lze tedy říct, že postoj studentů k otázkám týkajícím se volného času může mít různé dopady na jejich studium, a to v závislosti na tom, jak rozumně dokážou svůj volný čas plánovat a jak se dokážou vyrovnávat se svými školními povinnostmi a ostatními aktivitami.

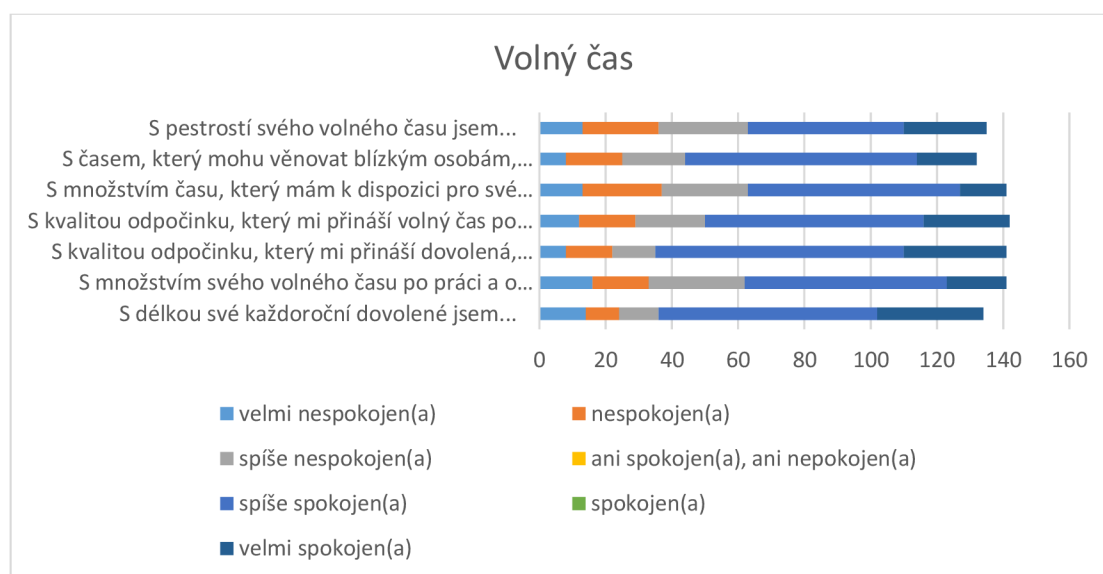
Průměrná odpověď 4,4 ze 7 naznačuje, že studenti vysokých škol mají střední postoj k otázkám týkajícím se volného času. Jejich názory se pohybují mezi spokojeností a nespokojeností a jsou vyrovnané. Někteří studenti mohou být spokojeni s množstvím volného času, které mají po práci a o víkendech, zatímco jiní se mohou cítit přetížení a potřebovat více času na odpočinek.

Stejně tak mohou mít studenti rozdílné názory na délku dovolené a kvalitu odpočinku, kterou si na ní užívají. Někteří mohou považovat dovolenou za skvělou příležitost k relaxaci a načerpání nových sil, zatímco jiní se mohou cítit nespokojeni s délkou dovolené a kvalitou odpočinku, kterou na ní získávají.

Podobně může být rozdílné i množství času, který studenti vysokých škol věnují svým koníčkům a blízkým osobám. Někteří mohou mít více volného času na věnování svým zájmům a aktivitám, zatímco jiní mohou být více zaměstnání prací a rodinnými závazky

Celkově tedy studenti vysokých škol mají vyrovnaný postoj k otázkám týkajícím se volného času. Mohou se cítit spokojeni s některými aspekty, zatímco jiné mohou považovat za vylepšení. Zdá se, že jejich postoj k volnému času závisí na individuálních preferencích a prioritách, které si každý student stanovuje.

Obrázek 17- Volný čas



Zdroj: Vlastní šetření

**Otázka zaměřená na studenty vysokých škol zjišťující, jak respondenti vnímají své manželství, či partnerství**

Výsledky průzkumu ukazují, že respondenti z vysokých škol jsou obecně spokojeni se svým manželstvím nebo partnerstvím. Tento pozitivní výsledek může být způsoben několika faktory.

Prvním faktorem může být skutečnost, že respondenti jsou studenti vysokých škol, což znamená, že jsou pravděpodobně v mladším věku a mají méně závazků a stresu, než by měli v pozdějším životě. To by mohlo vést k vyššímu pocitu spokojenosti se svým partnerem nebo manželstvím.

Druhým faktorem může být skutečnost, že vysokoškolští studenti jsou obvykle vzdělaní a mají vyšší úroveň povědomí o mezilidských vztazích a jak je udržovat zdravé. To může vést k lepšímu porozumění a schopnosti komunikovat s partnerem, což může vést k vyšší spokojenosti.

Třetím faktorem může být skutečnost, že vysokoškolské prostředí často podporuje osobní růst a rozvoj, což může vést k lepšímu sebepojetí a schopnosti komunikovat své potřeby a požadavky s partnerem. To zase může vést ke vztahům založeným na otevřenosti a upřímnosti, což může vést k vyšší spokojenosti.

Všechny tyto faktory mohou přispět k tomu, že respondenti z vysokých škol odpověděli, že jsou spokojeni se svým manželstvím nebo partnerstvím. Nicméně, je třeba zdůraznit, že každý vztah je jedinečný a existuje mnoho dalších faktorů, které mohou ovlivnit spokojenost s partnerem nebo manželstvím.

Obrázek 18- Manželství a partnerství



Zdroj: Vlastní šetření

### Otázka zaměřená na studenty vysokých škol zjišťující vztah k vlastním dětem

Podle výsledků dotazníku by se dalo říct, že respondenti z vysokých škol jsou spíše spokojeni se svým vztahem k vlastním dětem. Když myslí na to, jak vzájemně s dětmi vychází, cítí se pravděpodobně v harmonickém a respektujícím vztahu s nimi. Dále, když se zamyslí nad úspěchy svých dětí ve škole a zaměstnání, pravděpodobně mají pocit hrdosti a spokojenosti s tím, co jejich děti dokázaly. Stejně tak, když se zamyslí nad radostí, kterou mají ze svých dětí, cítí se pravděpodobně naplněni a šťastni v jejich společnosti.

Vzhledem k tomu, že dotazník zahrnoval i otázky o námaze a výdajích spojených s dětmi, může být možné, že respondenti z vysokých škol se s tímto tématem vyrovnávají lépe než průměrná populace. Může to být díky jejich vyššímu vzdělání a většímu zdroji finančních prostředků, které jim umožňují snadněji zvládat náročné situace, které s rodičovstvím často souvisejí.

Pokud jde o vliv, který mají na své děti, respondenti z vysokých škol pravděpodobně považují za důležité, aby byli dobrými vzory a podporovali své děti v dosahování jejich cílů. Tento přístup může být důsledkem vzdělání a vědomostí, které jim umožňují lépe porozumět potřebám svých dětí.



Na závěr, s uznáním, které respondenti z vysokých škol dostávají od svých dětí, pravděpodobně cítí radost a potěšení. Je to důkaz toho, že si vytvářejí vztahy založené na důvěře a respektu, což může být důsledkem vysoké úrovně komunikace a porozumění, které mají s dětmi.

Celkově lze říci, že respondenti z vysokých škol se zdají být spokojeni se svým vztahem k vlastním dětem, což může být důsledkem vzdělání a vědomostí, které jim umožňují lépe porozumět potřebám a výzvám, které s rodičovstvím souvisejí, a snadněji je zvládat. Zároveň mohou být tyto výsledky také důsledkem většího důrazu na vztahy a spolupráci v rodině, kterou respondenti z vysokých škol pravděpodobně více oceňují.

Obrázek 19- Vztah k vlastním dětem



Zdroj: Vlastní šetření

### Otázka zaměřená na studenty vysokých škol zjišťující vztah k vlastní osobě

Respondenti z vysokých škol vykazují vysokou úroveň spokojenosti s vlastním vztahem k sobě a s různými aspekty své osobnosti. Vysoká úroveň vzdělání a sebevzdělávání, které je běžné u lidí z tohoto prostředí, může hrát důležitou roli v této spokojenosti.

Respondenti mohou být spokojeni se svými schopnostmi a dovednostmi, protože se s vysokou pravděpodobností věnují intelektuálním aktivitám a neustále se učí novým věcem, což umožňuje rozvíjet a zdokonalovat své schopnosti.

Dále, s ohledem na svůj způsob života, mohou být respondenti spokojeni, protože mají více času a zdrojů, aby se věnovali svým zájmům a potřebám. Toto může vést k většímu pocitu sebeurčení a kontroly nad vlastním životem.

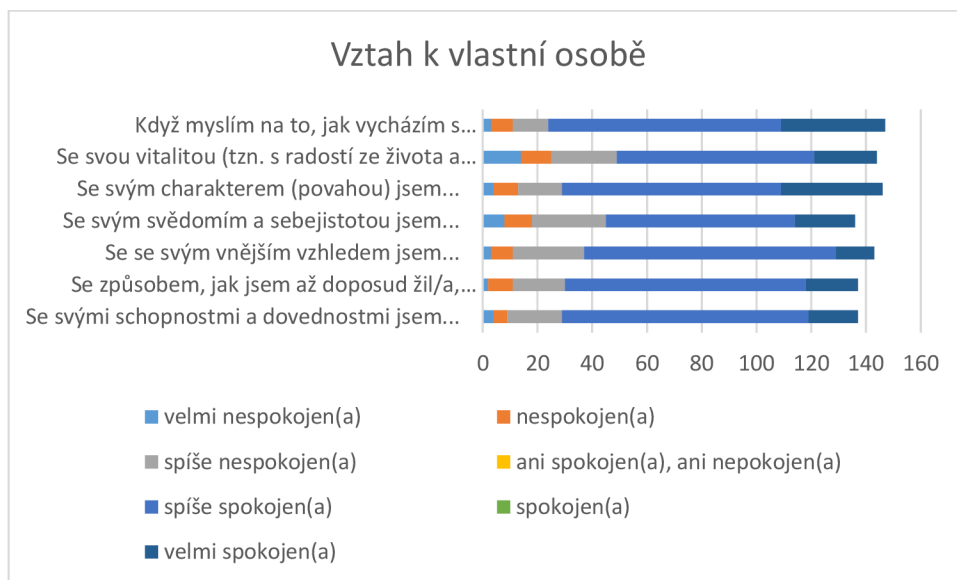
Se vzhledem se mohou respondenti cítit spokojenější, protože mají vysokou úroveň sebeuvědomění a sebeúcty, která jim umožňuje vidět svou krásu a jedinečnost. Dále, s ohledem na své svědomí a sebejistotu, mohou být respondenti spokojeni s tím, jak se rozhodují a jak se rozhodnutí odráží v jejich životě.

Co se týče charakteru a vitality, mohou být spokojeni, protože jsou schopni si udržovat pozitivní přístup a energii, která jim umožňuje překonávat překážky a zvládat stresové situace.

Vztah s ostatními lidmi může být také důležitým faktorem v této spokojenosti. Respondenti z vysokých škol mohou mít vyšší úroveň sociálních dovedností a schopností, které jim umožňují navazovat a udržovat kvalitní vztahy s ostatními lidmi.

Celkově lze tedy říci, že respondenti z vysokých škol vykazují spíše pozitivní vztah k sobě samým a svým blízkým. Jsou spokojeni se svými schopnostmi a dovednostmi, a také s tím, jak žijí svůj život. Zdá se, že se cítí dobře i se svým vnějším vzhledem a mají zdravou sebedůvěru a svědomí. Může to být důsledek vysokého vzdělání, které jim umožnilo rozvinout své schopnosti a získat jistotu v sobě samých. Tento pozitivní vztah k sobě samým se také může projevat v pozitivním vztahu k jejich dětem a schopnosti podporovat je ve svých aktivitách a úspěších. V neposlední řadě mají dobrou schopnost vycházet s ostatními lidmi, což může být důležité pro úspěšné fungování v akademickém a profesionálním prostředí. Celkově lze tedy říci, že vysokoškolské vzdělání může hrát klíčovou roli v rozvoji pozitivního vztahu k sobě samému a k lidem kolem sebe.

Obrázek 20- Vztah k vlastní osobě



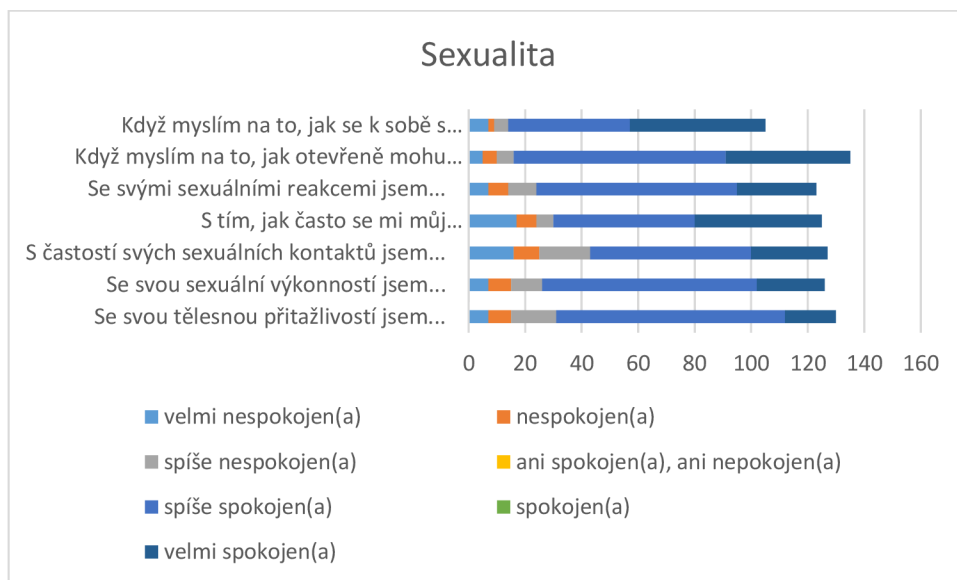
Zdroj: Vlastní šetření

### Otázka zaměřená na studenty vysokých škol zjišťující vztah respondentů ke své sexualitě

Výsledek, který odpovídá „spíše spokojen/a“ nasvědčuje tomu, že většina respondentů je spokojena se svou sexualitou a má zdravý přístup k této oblasti. Pokud by průměrná odpověď byla nižší, mohlo by to naznačovat problémy se sebevědomím, nízkou sexuální výkonností nebo dalšími sexuálními problémy. Zdravé sebevědomí a spokojenost se svou sexualitou jsou důležité pro psychické i fyzické zdraví a mohou vést například k lepšímu partnerskému vztahu. Studenti vysokých škol se mohou v této oblasti setkat s mnoha výzvami, včetně stresu z akademického prostředí a nedostatku času na relaxaci a péči o sebe.

Pocit spokojenosti se svým sexuálním životem může mít pozitivní vliv na celkovou pohodu a psychické zdraví. Když jsou spokojeni se svým sexuálním životem, mohou se lépe soustředit na své studium a zvládat stres a výzvy, které s ním souvisejí. Tento pocit spokojenosti může také přispět k lepšímu partnerskému vztahu a komunikaci s partnerem v oblasti sexuality, což může vést k vyššímu stupni intimity a spokojenosti v celkovém partnerském vztahu. Z toho vyplývá, že pozitivní vztah k sexualitě může mít přínosy pro různé oblasti života, včetně akademického studia.

Obrázek 21- Sexualita



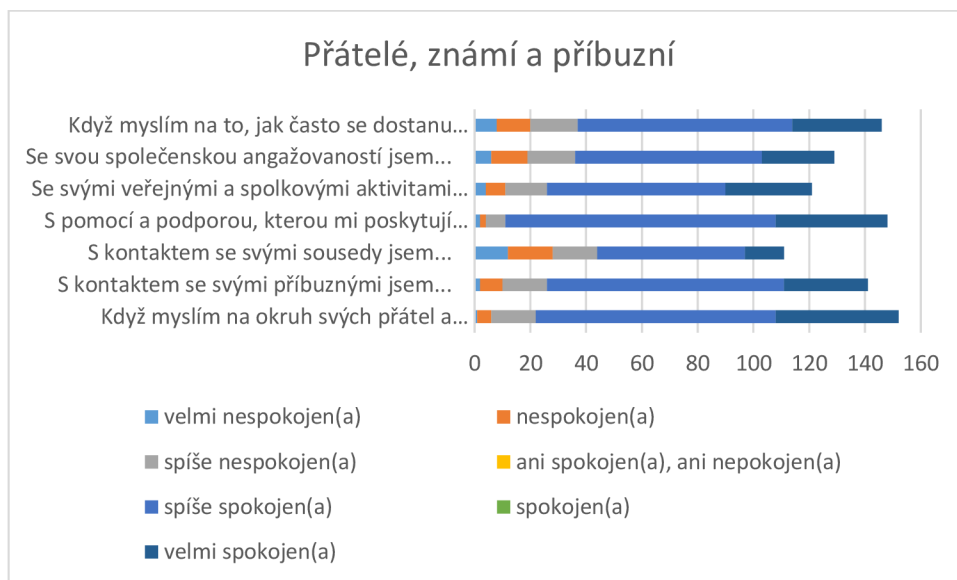
Zdroj: Vlastní šetření

### **Otázka zaměřená na studenty vysokých škol zjišťující vztah s přáteli, známými a příbuznými**

Průměrná odpověď na otázky týkající se vztahu s přáteli, známými a příbuznými byla 5, což znamená, že studenti vysokých škol jsou spíše spokojeni s tím, jak vycházejí s lidmi v jejich okolí. To může být důležité pro studenty, kteří se přizpůsobují novému prostředí, novým lidem a novým zážitkům. Být spokojen s vztahy s lidmi v jejich okolí může pomoci studentům překonat pocit osamělosti a izolace, který mohou zažívat během studia daleko od rodiny a přátel. To může mít pozitivní dopad na jejich duševní zdraví a pomoci jim udržet se motivovaní a produktivní v průběhu studia.

Dále je důležité mít dobré vztahy s lidmi v okolí z hlediska budoucí kariéry. Kontakty, které si studenti vysokých škol vytvoří mohou být cenné pro budoucí pracovní příležitosti. Společenské aktivity a angažovanost mohou pomoci studentům rozvíjet komunikační dovednosti a networking, což může vést k novým příležitostem v budoucnu.

Obrázek 22- Přátelé, známí, příbuzní



Zdroj: Vlastní šetření

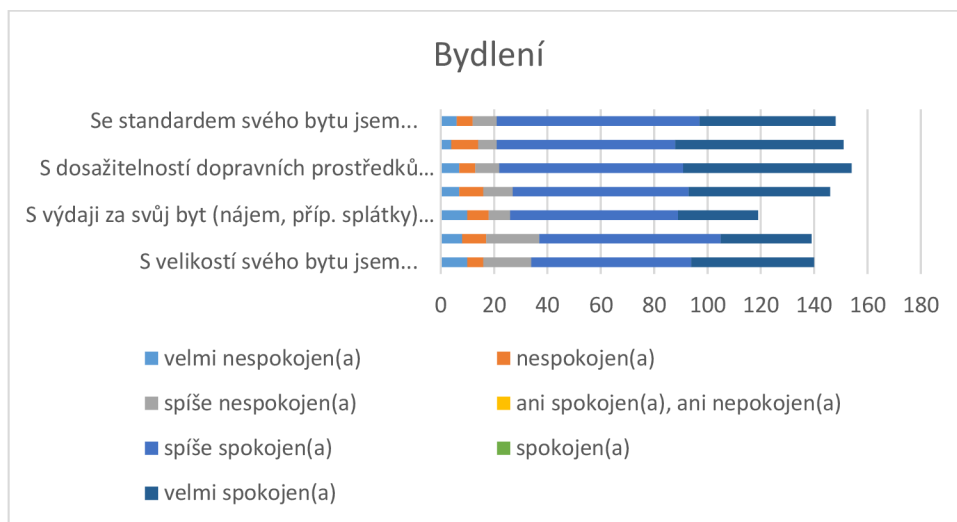
### Otázka zaměřená na studenty vysokých škol zjišťující spokojenost s bydlením

Průměrná odpověď na otázky týkající se bydlení naznačuje, že studenti vysokých škol jsou celkově spokojeni se svým bydlením. To může mít vliv na jejich celkovou pohodu a schopnost soustředit se na studium. Studenti, kteří jsou spokojeni se svým bydlením, mají větší pravděpodobnost, že budou mít pocit stability a pohodlí, což může pozitivně ovlivnit jejich mentální zdraví.

Spokojenost s bydlením také může znamenat, že studenti mají přístup k prostorům, které podporují jejich učení a růst. Studenti, kteří mají prostorný a dobře vybavený prostor pro studium, mohou být produktivnější a mít menší stres. Zároveň může být pro studenty důležité mít svůj vlastní soukromý prostor, kde se mohou odpočinout a relaxovat.

Dobré bydlení může také zlepšit kvalitu sociálního života studentů. Pokud mají pohodlné a příjemné bydlení, mohou být motivovanější k pozvání přátel a společnému trávení času. To může vést k vytváření pevných sociálních vazeb a zlepšení celkového společenského prostředí. Vzhledem k tomu, že vysokoškolský život může být náročný, je důležité, aby studenti měli možnost vrátit se do prostředí, které je pro ně pohodlné a bezpečné. Pokud se cítí dobře ve svém bydlení, mohou snadněji zvládat stres a tlak spojený se studiem.

Obrázek 23- Bydlení



Zdroj: Vlastní šetření

### Celkový index životní spokojenosti studentů vysokých škol

Index životní spokojenosti studentů vysokých škol, který činí 4,86 naznačuje, že většina studentů je spíše spokojena se svým životem na vysoké škole. Tento údaj vyplývá z průměru odpovědí každého bodu dotazníku životní spokojenosti.

## 7.5 Zodpovězení hypotéz a průzkumných otázek

**Hypotéza první:** „Subjektivní vnímání své spokojenosti ve vysokoškolském prostředí během studia bakalářského programu klesá.“

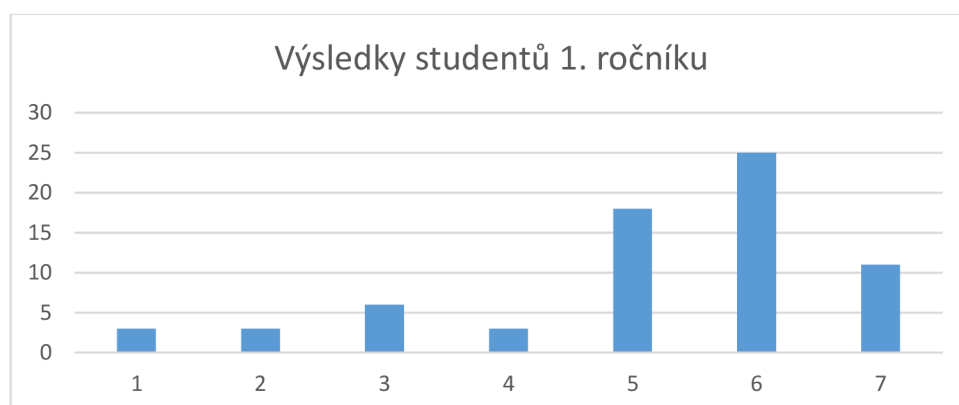
Výsledky průzkumu subjektivního vnímání spokojenosti studentů prvních, druhých a třetích ročníků bakalářského studia ukazují, že spokojenost studentů s vysokoškolským prostředím klesá v průběhu času. Studenti prvního ročníku měli průměrnou spokojenost s hodnotou 5,15, zatímco studenti druhého ročníku měli průměrnou spokojenost 4,7 a studenti třetího ročníku dokonce jen 3,8 ze sedmi možných.

Jedním z možných vysvětlení tohoto poklesu spokojenosti může být postupné zvyšování náročnosti bakalářského studia a tím i rostoucí tlak na studenty. S rostoucí náročností se může studentům snižovat pocit úspěšnosti a zvyšovat se pocit stresu. Tento stres může vést ke snížení celkové spokojenosti studentů s

vysokoškolským prostředím. Dalším faktorem může být snižování zájmu studentů o určité obory, které se mohou stát pro ně méně atraktivní a mohou mít pocit, že jim vysokoškolské prostředí již nemůže nabídnout to, co od něj původně očekávali.

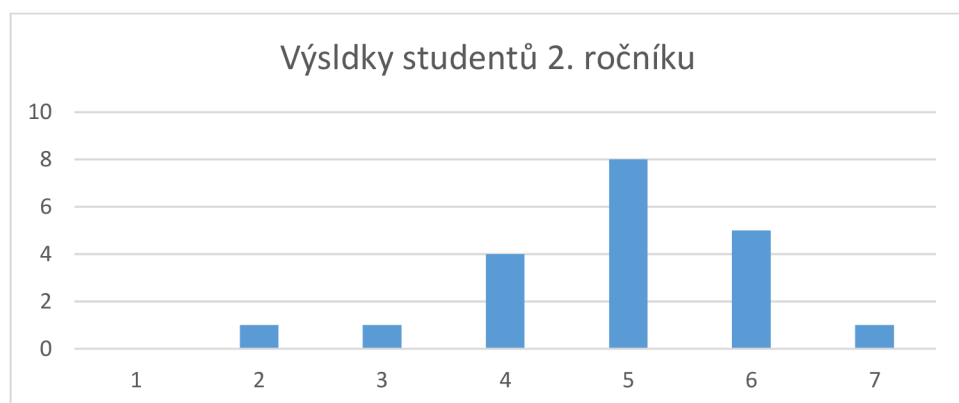
Také nedostatečná komunikace mezi studenty a vysokoškolskou institucí může hrát roli v klesající spokojenosti studentů. Pokud studenti nemají možnost vyjádřit svůj názor a zpětnou vazbu ohledně svého studijního prostředí, mohou se cítit ignorováni a nedostatečně podporováni.

Obrázek 24- celková životní spokojenost v 1. ročníku



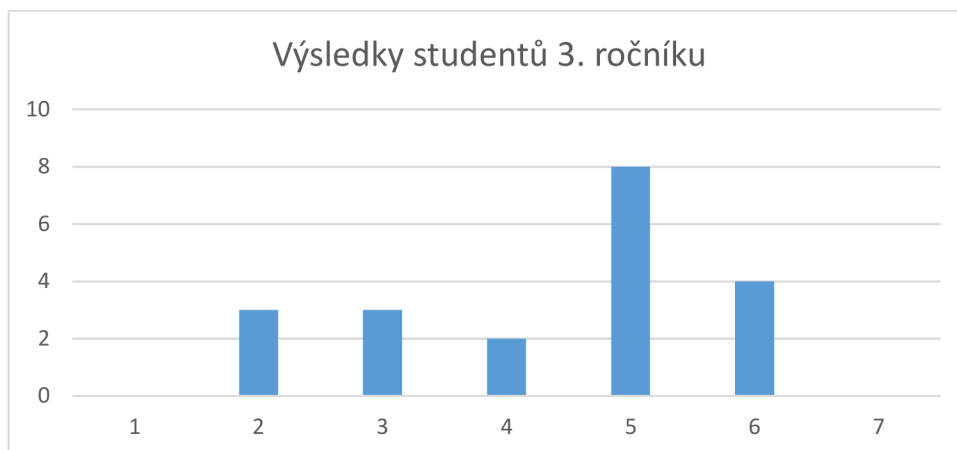
Zdroj: Vlastní šetření

Obrázek 25- celková životní spokojenost ve 2. ročníku



Zdroj: Vlastní šetření

Obrázek 26- celková životní spokojenost ve 3. ročníku



Zdroj: Vlastní šetření

**Hypotéza druhá:** „*Studenti humanitních oborů mají vyšší index celkové životní spokojenosti než studenti technicky zaměřených oborů.*“

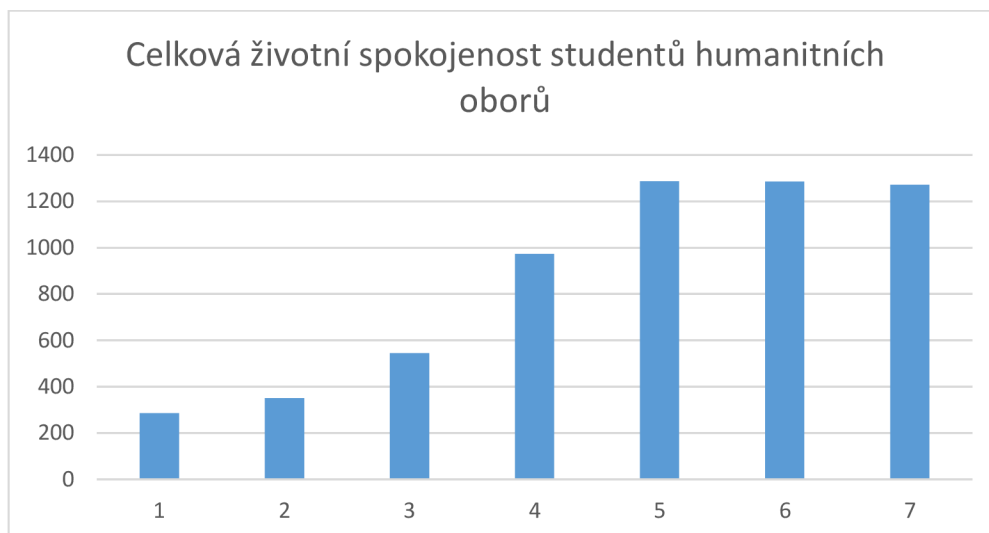
Výsledky, týkající se studentů humanitních a technických oborů na vysokých školách v průzkumu celkové životní spokojenosti jsou si velmi blízké. Zatímco studenti humanitních oborů měli průměrnou odpověď 4,92 bodů ze sedmi možných, studenti technických oborů měli průměrnou odpověď 4,67 bodů. Tento rozdíl o pouhých 0,25 bodů znamená, že jsou výsledky studentů humanitních a technických oborů téměř totožné.

Přestože jsou výsledky téměř stejné, můžeme z nich vyvodit několik závěrů. Jedním z nich může být, že studium oboru sám o sobě nemá vliv na celkovou životní spokojenost studentů. Možná je důležitější spíše to, jak studenti vnímají své studium a jak se v něm cítí. Dalším závěrem může být, že každý student je jiný a jeho spokojenost s životem může být ovlivněna mnoha faktory, nejen tím, jaký obor studuje.

Je důležité si uvědomit, že průzkumy tohoto druhu jsou založeny na subjektivním vnímání studentů a mohou být ovlivněny mnoha faktory, jako jsou kulturní rozdíly, osobní preference a vnímání. Proto bychom měli přistupovat k výsledkům průzkumu s určitou opatrností a snažit se pochopit, co stojí za jednotlivými odpověďmi studentů.

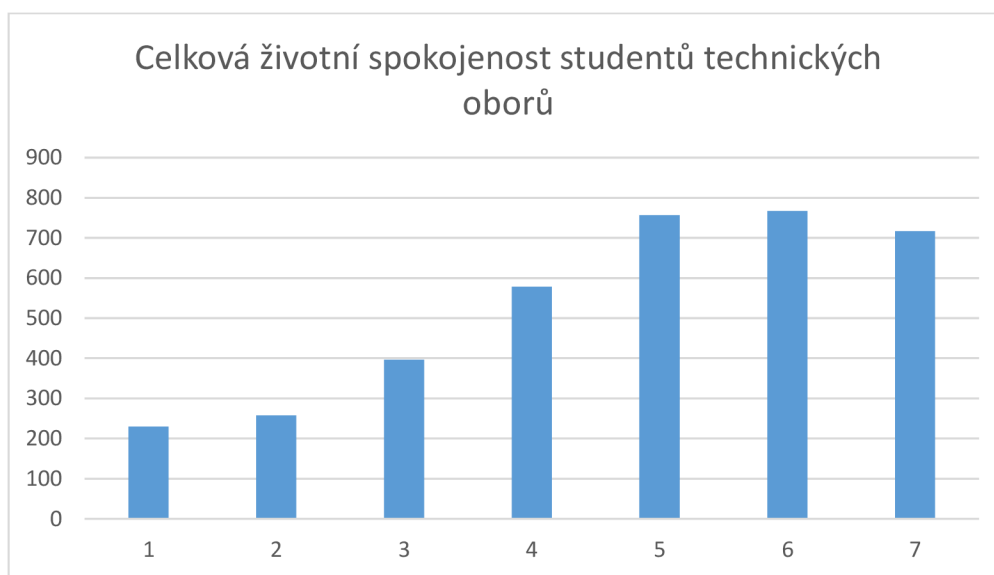


Obrázek 27- celková životní spokojenost - humanitní obory



Zdroj: Vlastní šetření

Obrázek 28- celková životní spokojenost – technické obory



Zdroj: Vlastní šetření

**Hypotéza třetí:** „Studenty kombinované a individuální formy studia ovlivnil v oblasti životní spokojenosti nástup na vysokou školu méně než studenty prezenční formy studia.“

Průměrná odpověď 5,04 ze sedmi možných pro studenty kombinované a individuální formy studia a 4,80 pro studenty prezenční formy studia ukazuje, že nástup na vysokou školu nemá zásadní vliv na životní spokojenost v prvním ročníku. Existuje několik faktorů, které mohou tuto skutečnost vysvětlit.

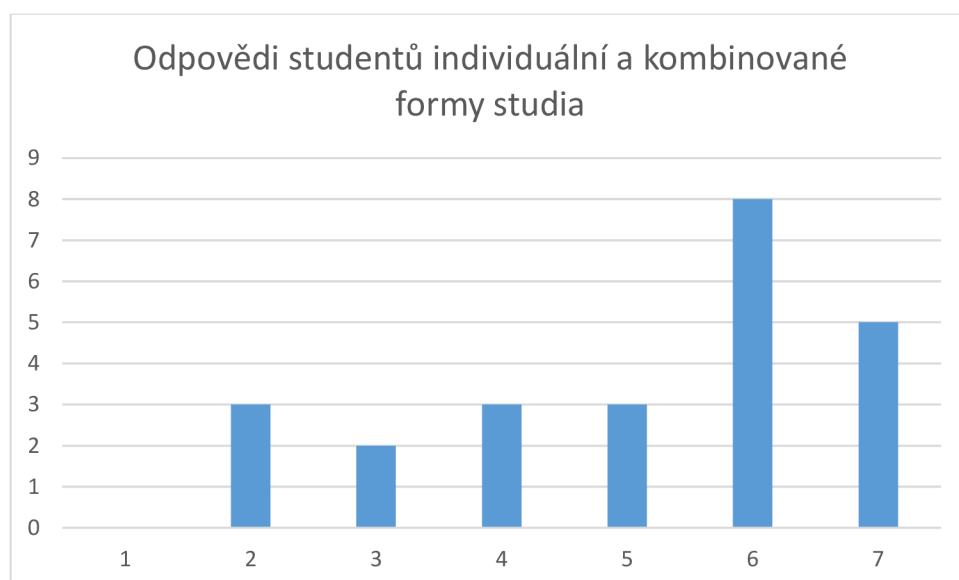
Například, studenti, kteří se rozhodli pro vysokoškolské studium, si většinou plně uvědomují, co je čeká, a mají představu o tom, co očekávají. Tento faktor může přispět k tomu, že vysokoškoláci mají realistické očekávání a vědí, jak se na studium připravit, aby se jim dařilo.

Mimo jiné, každá forma studia má své specifické výhody a nevýhody. Studenti v prezenční formě mají více příležitostí k interakci s učiteli a spolužáky, zatímco studenti kombinované a individuální formy mají více flexibility v plánování svého studia. Nicméně, každá forma studia umožňuje dosáhnout svých cílů a úspěšně absolvovat studium.

V neposlední řadě, životní spokojenost v prvním ročníku nemusí být pouze ovlivněna formou studia. Může být ovlivněna také dalšími faktory, jako jsou sociální vztahy, finanční situace, bydlení a další. Proto může být obtížné identifikovat vztah mezi formou studia a životní spokojeností.

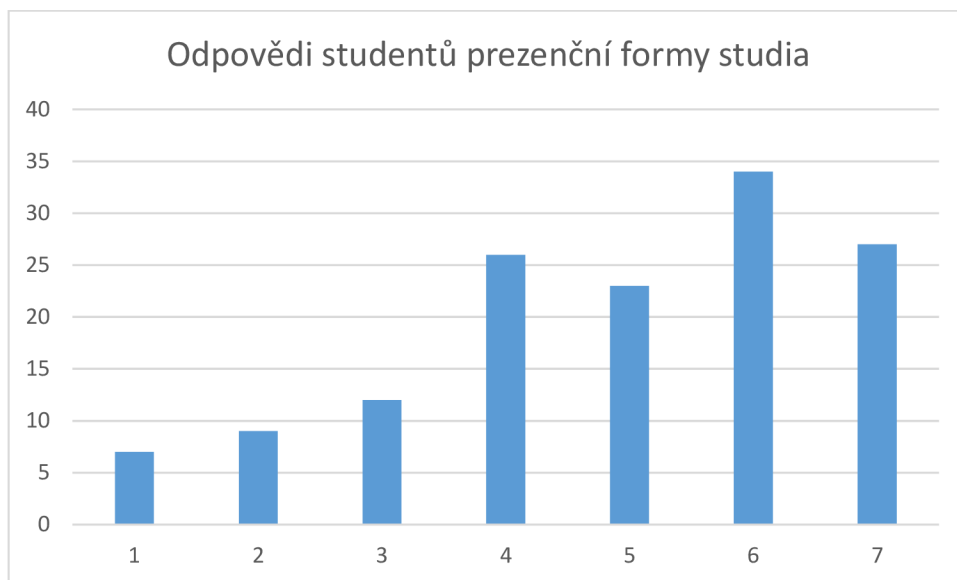
Vzhledem k tomu, že průměrná odpověď studentů na otázku o vlivu nástupu na vysokou školu na životní spokojenost v prvním ročníku byla podobná pro studenty kombinované, individuální a prezenční formy studia, lze usoudit, že neexistuje výrazný vliv formy studia na životní spokojenost studentů v prvním ročníku studia.

Obrázek 29- odpovědi studentů individuální a kombinované formy



Zdroj: Vlastní šetření

Obrázek 30- Odpovědi studentů prezenční formy



Zdroj: Vlastní šetření

**Průzkumná otázka první:** „*Využívají studenti vysokých škol služby kariérního centra?*“

Detailní odpověď nalezneme v sekci: ***Otázka zaměřená na studenty vysokých škol zjišťující, zda respondenti využili služby kariérního centra***

Vzhledem k výsledkům průzkumu lze tvrdit, že respondenti tohoto dotazníku nevyhledávají služby kariérního centra.

**Průzkumná otázka druhá:** „*Co studenti vnímají, jako nejdůležitější aspekt pro své budoucí povolání?*“

Detailní odpověď nalezneme v sekci: ***Otázka zaměřená na studenty vysokých škol zjišťující, co studenti vnímají, jako nejdůležitější pro přípravu na své budoucí povolání***

Vzhledem k průzkumu lze tvrdit, že obecně studenti považují za nejdůležitější aspekt pro své budoucí povolání praxi a praktické znalosti.

## 8 Vlastní doporučení

Výzkum ukázal, že subjektivní vnímání spokojenosti studentů ve vysokoškolském prostředí během studia bakalářského programu klesá. Toto je důležité vzít v úvahu při plánování a zlepšování vysokoškolského prostředí pro studenty. Doporučuje se, aby vysoké školy poskytovaly podporu a zdroje, které mohou pomoci zlepšit spokojenost studentů v průběhu studia.

Hypotéza o vyšším indexu celkové životní spokojenosti studentů humanitních oborů, než studentů technických oborů se však nepotvrdila. I přesto je důležité zajistit, aby studenti na všech oborech měli přístup k podpoře a zdrojům, které mohou pomoci zlepšit jejich celkovou spokojenost.

Hypotéza o vlivu formy studia na životní spokojenost studentů se také nepotvrdila. Nicméně, přestože nástup na vysokou školu neměl vliv na spokojenost studentů s kombinovanou a individuální formou studia, mohou mít jiné faktory, jako je například finanční zátěž a časová flexibilita, vliv na jejich celkovou spokojenost. Vysoké školy by měly zvážit poskytování podpory, která se specificky zaměřuje na tyto faktory pro studenty v kombinované a individuální formě studia.

Je důležité, aby vysoké školy poskytovaly podporu a zdroje, které umožní studentům dosáhnout vysokoškolského vzdělání s co nejvyšší spokojeností. Tyto zdroje by měly být k dispozici pro všechny studenty bez ohledu na obor a formu studia, a měly by být průběžně aktualizovány a vylepšovány na základě zpětné vazby od studentů.

Dále bychom mohli doporučit, aby vysokoškolské instituce věnovaly více pozornosti a zdrojů na podporu studentů v oblasti jejich psychického a emocionálního zdraví. To může být provedeno prostřednictvím poskytování mentálních zdravotních služeb, podpory psychologů nebo terapeutů, vytváření prostoru pro diskusi a sdílení zkušeností a vzdělávání studentů o zdravém zvládnání stresu.

Dalším bodem by mohlo být zlepšení komunikace a zapojení studentů do rozhodování, které se jich týká. Instituce by měly aktivně naslouchat názorům a potřebám studentů a snažit se jim poskytnout vhodné zdroje a podporu. To může zahrnovat zlepšení informačních kanálů, zapojení studentů do rozhodovacích procesů na fakultách a univerzitách nebo vytváření platformy pro sdílení zkušeností a nápadů.

Nesmíme ale opomenout ani výsledky průzkumných otázek, které ve shrnutí potvrzují, že studenti vysokých škol nevyhledávají služby kariérního centra a jako nejdůležitější aspekt, pro své budoucí povolání vnímají praxi. Kariérní centrum ovšem může pomoci praxi získat, může se jednat o nabídku pracovních příležitostí, či možnosti vycestovat za studiem do jiné země. Vysoké školy a obzvláště kariérní centra by se měly zaměřit na intenzivní a správnou propagaci, která pomůže studentům zvýšit povědomí o službách, které jim kariérní centrum může nabídnout. Pokud studenti budou více tato centra navštěvovat, mohou se díky zkušenostem přiblížit ke své ideální kariéře, což jim zároveň může zvýšit určité aspekty životní spokojenosti.

V neposlední řadě by mohlo být doporučením zvýšení podpory a povzbuzení studentů, aby se aktivně zapojili do aktivit mimo vysokoškolské prostředí. To může zahrnovat podporu dobrovolnických aktivit, sportovních či kulturních akcí nebo zapojení se do projektů, které mají pozitivní dopad na společnost a životy lidí kolem nich.

Pokud to shrneme, v rámci realizace tohoto doporučení by se vysokoškolské instituce měly zaměřit na podporu a zlepšení psychického a emocionálního zdraví studentů, zajištění vhodných informačních zdrojů a komunikace a podporu aktivního zapojení studentů do různých aktivit mimo vysokoškolské prostředí a rozšíření povědomí o službách kariérního centra. To by mohlo vést k lepšímu subjektivnímu vnímání spokojenosti studentů ve vysokoškolském prostředí a k zvýšení jejich celkového blaha.

## **Závěr**

Bakalářská práce na téma kariérní poradenství a životní spokojenost studentů zaměřená na studenty vysokých škol. V teoretické části se práce zaměřila na proces kariérního poradenství a vysvětlila, jakým způsobem může pomoci studentům při jejich kariérním růstu. Dále se práce věnovala životní spokojenosti a vysvětlila, jak je důležitá pro celkové blaho studentů. V praktické části se podařilo zjistit, do jaké míry studenti využívají služby kariérního centra a jaké faktory mají vliv na jejich životní

spokojenost. Také jsme odhalili postupnou stagnaci životní spokojenosti při studiu bakalářského studijního programu. Průzkum byl zhotoven kvantitativní dotazníkovou formou v online prostředí a z výsledků vyplynulo, že většina studentů nevyužila služby kariérního centra. To ukazuje, že je potřeba lépe informovanost studenty o službách, které toto centrum nabízí, jelikož výsledky dotazníku odhalily skutečnosti negativně ovlivňující studium, které by právě díky kariérnímu centru mohly být zmírněny, dokonce až zcela vyřešeny. Průzkum také ukázal, že studenti mají určité problémy s životní spokojeností ve vysokoškolském prostředí, k čemuž se v závěru práce váže doporučení, které by mohlo tuto problematiku pozitivně ovlivnit.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### MONOTEMATICKÉ PUBLIKACE

.....

ARMSTRONG, Michael. *Řízení lidských zdrojů: nejnovější trendy a postupy: 10. vydání*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 800 s. ISBN 978-80-247-1407-3.

Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press. ISBN 978-0-19-992938-2

BORNEMAN, Ernest. *Encyklopedie sexuality*. Praha: Victoria Publishing, [1994]. ISBN 80-85605-17-1.

BOWLING, Ann, 2005. *Measuring health: a review of quality of life measurement scales*. 3. ed. Maidenhead : Open University Press. ISBN 0335215270.

DRAPELA, V., J., 2011. *Přehled teorií osobnosti*. 6. vyd. Praha: Portál. 176 s. ISBN 978-80-262-0040-6.

EXNEROVÁ, Věra, ed. *Globální problémy a rozvojová spolupráce: témata, o která se lidé zajímají*. Praha: Člověk v tísni - společnost při ČT, c2005. ISBN 80-86961-00-1.

FAHRENBERG, Jochen et al. *Dotazník životní spokojenosti - DŽS*. Překlad Kateřina Rodná a Tomáš Rodný. 1. čes. vyd. Praha: Testcentrum, 2001. 84 s. ISBN 80-86471-16-0.

HAMPLOVÁ, Dana, 2004. *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. 1. vyd. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 43 s. Sociologické studie/Sociological Studies, 04:06. ISBN 80-7330-063-X.

HAMPLOVÁ, Dana, 2015. *Proč potřebujeme rodinu, práci a přátele: štěstí ze sociologické perspektivy*. 1. vyd. Praha: Fortuna Libri, 214 s. ISBN 978-80-7321-947-5.

HŮRKA, Petr et al. *Zákoník práce a související ustanovení občanského zákoníku: s podrobným komentářem k 1. 9. 2008*. 1. vyd. Olomouc: ANAG, 2008. 943 s. Práce, mzdy, pojištění. ISBN 978-80-7263-481-1.

- Konečný, J. (1989). *Psychologické aspekty sebevýchovy vysokoškolských studentů*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.
- KOUBEK, Josef. *Řízení lidských zdrojů: základy moderní personalistiky*. 4., rozš. a dopl. vyd. Praha: Management Press, 2007. 399 s. ISBN 978-80-7261-168-3.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. *Orientace* (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7195-573-3.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. *Psychologie pro každého*. ISBN 80-7169-551-3.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002. *Psyché* (Grada). ISBN 80-247-0179-0.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013. *Psyché* (Grada). ISBN 978-80-247-4436-0.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada, 2006. *Psyché* (Grada). ISBN 80-247-1370-5.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- KUDA, František a Martin LUX, ed. *Bydlení v regionech: (důsledky regionálních rozdílů v dostupnosti bydlení)*. Praha: Professional Publishing, 2010. ISBN 978-80-7431-026-3.
- KUNEŠ, David. *Sebepoznání*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7.
- LEVIN, Jeff a Linda M. CHATTERS , 1998. Religion, health, and psychological wellbeing in older adults. *Journal of Aging and Health*, 10(4), s. 504 - 531. ISSN 08982643.
- MAREŠ, Jiří, 2006. *Kvalita života dětí a dospívajících*. Brno: MSD. ISBN 80-86633-65-9.
- OECD, E. c. (2004). *Career Guidance. A Handbook for policy makers*. Paris. Procházka, R., Šmahaj, J., Kolařík, M., & Lečbych, M. (2014). *Teorie a praxe poradenské psychologie*. Praha: Grada Publishing a.s.



- Osipow, S. H. (1999). Assessing career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 55(1), 147–154.
- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání.* Praha: Grada, 2017. *Psyché (Grada)*. ISBN 978-80-247-5646-2.
- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti.* Praha: Grada, 2010. *Psyché (Grada)*. ISBN 978-80-247-2959-6.
- PAYNE, Jan. *Kvalita života a zdraví.* V Praze: Triton, 2005. ISBN 80-7254-657-0.
- Pýchová, S. (2016). Jak rozumíme pojmu kariérové poradenství? Školní poradenství v praxi: nový odborný časopis pro poradenské pracovníky, stránky 29-30.
- Pýchová, S., Madziová, D., Košťálová, H., & Drahoňovská, P. (2020). *Kariérové poradenství na každý pád.* Wolters Kluwer.
- Scherrerová, D. (2003). *Vybrané kapitoly z kariérového poradenství.* Opava: Slezská univerzita.
- Slavík, M. (2012). *Vysokoškolská pedagogika.* Praha: Grada. ISBN. 978-80-247-4054-6
- SLEZÁČKOVÁ, Alena, 2012. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace.* Vyd. 1. Praha: Grada, 304 s. *Psyché (Grada)*. ISBN 978-80-247-3507-8.
- SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace.* Praha: Grada, 2012. *Psyché (Grada)*. ISBN 978-80-247-3507-8.
- Špatenková, N. (2004). *Krize: Psychologický a sociologický fenomén.* Praha: Grada
- TOMAN, Ivo, 2014. *Štěstí na míru: kolik štěstí můžeme mít?.* 1. vyd. Praha: Taxus, 196 s. ISBN 978-80-87717-08-0.
- Vašutová, J. (2002). *Strategie výuky ve vysokoškolském vzdělávání.* Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta.
- Vendel, Š. (2008). *Kariérní poradenství.* Praha: Grada Publishing, a.s ISBN 978-80-247-1731-9.

VENDEL, Štefan. Kariérní poradenství. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). 224 s.

VETEŠKA, Jaroslav a TURECKIOVÁ, Michaela. *Kompetence ve vzdělávání*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. 159 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1770-8.

Whiston, S. C., Li, Y., Goodrich Mitts, N., & Wright, L. (2017). Effectiveness of career choice interventions: A meta-analytic replication and extension. *Journal of Vocational Behavior*, 100, 175–184. doi: 10.1016/j.jvb.2017.03.010.

ZAPLETALOVÁ, Jana a Hana VAŇKOVÁ. Kariérní poradenství - přítomnost a budoucnost. Praha: IPPP ČR, 2006, 276 s. ISBN 80-86856-21-6.

ŽIŽLAVSKÝ, Martin. *Metodologie pro Sociální politiku a sociální práci*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2003. 142 s. ISBN 80-210-3110-7.

## **ELEKTRONICKÉ ZDROJE**

AMUNDSON, Norman. Challenges for Career Interventions in Changing Contexts. *International Journal for Educational and Vocational Guidance* [cit. 12.01.2023]. 2006, 6(1), s. 3–14 [vid. 2020-02-26]. ISSN 0251-2513. Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10775-006-0002-4>.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469. (cit. 1.1.2023) dostupné z [https://books.google.cz/books?id=\\_i4DwAAQBAJ&pg=PT148&lpg=PT148&dq=Arnett,+J.+J.+\(2000\).+Emerging+adulthood:+A+theory+of+development+from+the+late+teens+through+the+twenties.+American+psychologist,+55\(5\),+469.&source=bl&ots=k0XmsB2Tbx&sig=ACfU3U1mZCxcgwo-x8SkId-uYqWLy2lNoiw&hl=cs&sa=X&ved=2ahUKEwivvbiZuj9AhVw57sIHQK8D7QQ6AF6BAgSEAM#v=onepage&q=Arnett%2C%20J.%20J.%20\(2000\).%20Emerging%20adulthood%3A%20A%20theory%20of%20development%20from%20the%20late%20teens%20through%20the%20twenties.%20American%20psychologist%2C%2055\(5\)%2C%20469.&f=false](https://books.google.cz/books?id=_i4DwAAQBAJ&pg=PT148&lpg=PT148&dq=Arnett,+J.+J.+(2000).+Emerging+adulthood:+A+theory+of+development+from+the+late+teens+through+the+twenties.+American+psychologist,+55(5),+469.&source=bl&ots=k0XmsB2Tbx&sig=ACfU3U1mZCxcgwo-x8SkId-uYqWLy2lNoiw&hl=cs&sa=X&ved=2ahUKEwivvbiZuj9AhVw57sIHQK8D7QQ6AF6BAgSEAM#v=onepage&q=Arnett%2C%20J.%20J.%20(2000).%20Emerging%20adulthood%3A%20A%20theory%20of%20development%20from%20the%20late%20teens%20through%20the%20twenties.%20American%20psychologist%2C%2055(5)%2C%20469.&f=false)

Brown, S. D., Ryan Krane, N. E., Brecheisen, J., Castelino, P., Budisin, I., Miller, M., & Edens, L. (2003). Critical ingredients of career choice interventions: More analyses and new hypotheses. *Journal of Vocational Behavior*, 62(3), 411– 428. doi:10.1016/s0001-8791(02)00052-0. (cit 14.12.2022) dostupné z [https://serval.unil.ch/resource/serval:BIB\\_8C1819E0A1A3.P001/REF.pdf](https://serval.unil.ch/resource/serval:BIB_8C1819E0A1A3.P001/REF.pdf)

Freibergová, Z. (2007). *Studijní poradenství ve vzdělávání dospělých*. Liberec. Získáno 22. prosinec 2022, z [http://www.nvf.cz/http://www.nvf.cz/cms///assets/docs/0a6bd861adf1089cff41131fa8bf71\\_d3/570-0/poradenstvi-pro-dospele.pdf](http://www.nvf.cz/http://www.nvf.cz/cms///assets/docs/0a6bd861adf1089cff41131fa8bf71_d3/570-0/poradenstvi-pro-dospele.pdf)

MŠMT. *Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)*. [online]. [cit. 2022-12-23]. Dostupné z: <http://aplikace.msmt.cz/Predpisy1/sb190-04.pdf>

MŠMT. *Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnicích*. [online]. [cit. 2022b-01-23]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty-3/zakon-o-pedagogickych-pracovnicich>.

Book: *Lifespan Development - A Psychological Perspective* (Lally and Valentine-French) - Social Sci LibreTexts. Home - Social Sci LibreTexts [online]. Copyright © Copyright 2023 Social Sci LibreTexts [cit. 20.02.2023]. Dostupné z: [https://socialsci.libretexts.org/Bookshelves/Human\\_Development/Book%3A\\_Lifespan\\_Development\\_-\\_A\\_Psychological\\_Perspective\\_\(Lally\\_and\\_Valentine-French\)](https://socialsci.libretexts.org/Bookshelves/Human_Development/Book%3A_Lifespan_Development_-_A_Psychological_Perspective_(Lally_and_Valentine-French))

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1996. *People and Health. What quality of life?*, [online]. Volume 17, s. 354-356. Cit. [2022-12-02]. Dostupné z: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/54358/1/WHF\\_1996\\_17%284%29\\_p354-356.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/54358/1/WHF_1996_17%284%29_p354-356.pdf?ua=1)

Freibergová, Z. (2007). *Studijní poradenství ve vzdělávání dospělých*. Liberec. Získáno 12. prosinec 2022, z [http://www.nvf.cz/http://www.nvf.cz/cms///assets/docs/0a6bd861adf1089cff41131fa8bf71\\_d3/570-0/poradenstvi-pro-dospele.pdf](http://www.nvf.cz/http://www.nvf.cz/cms///assets/docs/0a6bd861adf1089cff41131fa8bf71_d3/570-0/poradenstvi-pro-dospele.pdf)

Hughes, D., Mann, A., Barnes, S. A., Baldauf, B., & McKeown, R. (2016). *Careers education: international literature review* [online]. London Praha [cit. 2022-12-02] :

Education and Employers Taskforce. Dostupné z [https://warwick.ac.uk/fac/soc/ier/publications/2016/hughes\\_et\\_al\\_2016\\_eef\\_lit\\_review.pdf](https://warwick.ac.uk/fac/soc/ier/publications/2016/hughes_et_al_2016_eef_lit_review.pdf)

HAMPLOVÁ, Dana, 2006. Sociologický časopis. Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích. [online] © Sociologický ústav Akademie věd České republiky, Praha [cit. 2022-12-15], Vol. 42, no. 1 : s. 35-55 Dostupné z: [http://sreview.soc.cas.cz/uploads/1af3eddc9c2e2c08b0b551f2e43757353f124d35\\_580\\_105\\_Hamplova20.pdf](http://sreview.soc.cas.cz/uploads/1af3eddc9c2e2c08b0b551f2e43757353f124d35_580_105_Hamplova20.pdf)

Pýchová, S. (2018). Kariérové poradenství ve Francii se řídí zákonem [online]. Školní poradenství v praxi, Praha [cit. 2022-12-15], 2(1). Dostupné z <https://www.rizeniskoly.cz/cz/casopis/skolniporadenstvi-v-praxi/karierove-poradenstvi-ve-francii-se-ridi-zakonem.m-4017.html>

Skorikov V.B., & Vondracek F.W. (2011) Occupational identity. In: Schwartz S., Získáno 12. prosinec 2022, Luyckx K., Vignoles V. (eds). Handbook of Identity Theory and Research. Springer, New York, NY. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9\\_29](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_29)

NCDA. (10. únor 2009). Career Counseling Competencies. Získáno 23. leden 2023, z National Career Development Association: [http://www.ncda.org/aws/NCDA/pt/sd/news\\_article/37798/\\_self/CC\\_1ayout\\_details/false](http://www.ncda.org/aws/NCDA/pt/sd/news_article/37798/_self/CC_1ayout_details/false)

MŠMT. *Národní soustava kvalifikací*. [online]. [cit. 2022-12-23]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/p/evropsky-ramec-kvalifikaci-eqf/evropsky-ramec-kvalifikaci-1>

Härtel, P. (2004). Public Employment Service Praha [cit. 2023-01-02]. European Guidance Forum. Dostupné z: [http://www.lifelongguidance.net/llg.nsf/All/99F294A83CE4A17CC12572840028B57B/\\$file/8\\_Public%20Employment%20Services\\_format.pdf](http://www.lifelongguidance.net/llg.nsf/All/99F294A83CE4A17CC12572840028B57B/$file/8_Public%20Employment%20Services_format.pdf)

## Seznam obrázků, tabulek a grafů

Obrázek 1- Pohlaví .....	36
Obrázek 2- Zaměstnanost .....	37
Obrázek 3- Rodinný stav .....	38
Obrázek 4- Domácnost .....	39
Obrázek 5- Obor .....	40
Obrázek 6- Aktuální ročník .....	40
Obrázek 7- Forma studia .....	42
Obrázek 8- Spokojenost na škole .....	43
Obrázek 9- Studium a životní spokojenost.....	44
Obrázek 10- Vliv nástupu na vysokou školu .....	45
Obrázek 11- Studium a životní spokojenost.....	46
Obrázek 12- Co považujete za nejdůležitější pro budoucí povolání.....	47
Obrázek 13- Služby kariérního centra .....	48
Obrázek 14- Kariérní centrum.....	Chyba! Záložka není definována.
Obrázek 15- Zdraví .....	50
Obrázek 16- Práce a zaměstnání .....	51
Obrázek 17- Finance .....	53
Obrázek 18- Volný čas .....	54
Obrázek 19- Manželství a partnerství .....	56
Obrázek 20- Vztah k vlastním dětem .....	57
Obrázek 21- Vztah k vlastní osobě .....	59
Obrázek 22- Sexualita .....	60
Obrázek 23- Přátelé, známí, příbuzní .....	61
Obrázek 24- Bydlení .....	62
Obrázek 25- celková životní spokojenost v 1. ročníku .....	63
Obrázek 26- celková životní spokojenost ve 2. ročníku .....	63
Obrázek 27- celková životní spokojenost ve 3. ročníku .....	64
Obrázek 28- celková životní spokojenost - humanitní obory.....	65
Obrázek 29- celková životní spokojenost - technické obory.....	65
Obrázek 30- odpovědi studentů individuální a kombinované formy.....	66
Obrázek 31- Odpovědi studentů prezenční formy .....	67