

Univerzita Hradec Králové
Fakulta informatiky a managementu
Katedra managementu

**Výzkum stresových faktorů vysokoškolských studentů
v závislosti na současné ekonomické a politické situaci**

Diplomová práce

Autor: Kateřina Kladivová
Studijní obor: Ekonomika a management

Vedoucí práce: PhDr. Věra Strnadová, Ph.D.
Odborný konzultant: Mgr. Jiří Haviger, Ph.D.
Odborný konzultant: Ing. Martina Hedvičáková, Ph.D.

Hradec Králové

březen 2024

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a s použitím uvedené literatury.

V Hradci Králové dne 20.3.2024

Kateřina Kladivová

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat své vedoucí diplomové práce PhDr. Věře Strnadové, Ph.D. za odborné vedení práce a cenné rady, které mi pomohly při zpracování této práce. Děkuji také paní Ing. Martině Hedvičkové, Ph.D. za cenné rady při sestavování dotazníku zaměřeného na ekonomickou situaci vysokoškolských studentů. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat panu Mgr. Jiřímu Havigerovi, Ph.D. za vstřícnou spolupráci při statistickém šetření.

Anotace

Diplomová práce se zabývá výzkumem stresových faktorů studentů Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové a jejich ekonomickou situací za období 2022-2023. Je zde zkoumán rozdíl ve stresových faktorech ve sledovaných letech a vztah mezi stresovými faktory a současnou ekonomickou situací dotazovaných studentů. Teoretická část se skládá ze 3 hlavních kapitol, které se věnují problematice stresu, ekonomické a politické situaci ve sledovaném období. Praktická část je zaměřena na výzkum stresových faktorů v souvislosti s životním stylem a životními a sociálními podmínkami, a na výzkum ekonomické situace vysokoškolských studentů. Vyhodnocení dat získaných z dotazníkových šetření proběhlo za pomoci programů IBM SPSS Statistics a Microsoft Excel.

Klíčová slova: stres, životní styl, životní a sociální podmínky, ekonomická situace

Annotation

Title: Research of stress factors of university students depending on the current economic and political situation

The thesis deals with research of stress factors of students of the Faculty of Informatics and Management of the University of Hradec Králové and their economic situation for the period 2022-2023. It examines the difference in stress factors in the surveyed years and the relationship between stress factors and the current economic situation of the surveyed students. The theoretical part consists of 3 main chapters dealing with the issue of stress, economic and political situation in the surveyed period. The practical part is focused on research of stress factors in connection with lifestyle and living and social conditions, and on research of the economic situation of university students. Evaluation of data obtained from questionnaire surveys was carried out using the IBM SPSS Statistics and Microsoft Excel programs.

Keywords: stress, lifestyle, living and social conditions, economic situation

Obsah

Úvod.....	1
TEORETICKÁ ČÁST.....	2
1 Stresový faktor	2
1.1 Definice klíčových pojmů.....	2
1.2 Příčiny stresu u vysokoškolských studentů	4
1.3 Projevy stresu u vysokoškolských studentů	6
1.4 Teorie zvládání stresu.....	7
1.4.1 Malcopingové strategie.....	8
1.4.2 Copingové strategie.....	9
1.5 Zvládání stresu ve vysokoškolském prostředí	10
2 Ekonomická situace ve sledovaném období	13
2.1 Definice klíčových pojmů.....	13
2.2 Ekonomická situace ve světě.....	14
2.3 Ekonomická situace v ČR.....	16
2.4 Ekonomická situace vysokoškolských studentů	17
2.4.1 Výdaje studentů	19
2.4.2 Financování výdajů vysokoškolských studentů	19
2.4.3 Zadlužení studentů	23
2.4.4 Hrazení neočekávaných výdajů	24
3 Politická situace ve sledovaném období.....	25
3.1 Příčiny konfliktu na Ukrajině	25
3.2 Konflikt na Ukrajině.....	26
3.3 Dopady konfliktu na Ukrajině	26
PRAKTICKÁ ČÁST	28
4 Výzkumná metodologie	28

4.1	Výzkumné cíle	28
4.2	Stanovené hypotézy	28
4.3	Metodika výzkumu	29
4.4	Průběh šetření.....	30
4.5	Výzkumný vzorek	30
4.5.1	Výzkumný vzorek 2022/2023	30
4.5.2	Výzkumný vzorek 2023/2024	35
4.6	Vyhodnocení dotazníků.....	40
4.6.1	Životní styl	40
4.6.2	Životní a sociální podmínky	44
4.6.3	Ekonomická situace vysokoškolských studentů – 2023	48
4.7	Testování hypotéz	61
	Shrnutí výsledků	69
	Diskuse.....	72
	Závěry a doporučení.....	75
5	Seznam použité literatury.....	76
6	Přílohy	81

Seznam obrázků

Obrázek 1 Míra inflace vyjádřená přírůstkem indexu spotřebitelských cen k danému měsíci předcházejícího roku.....	16
---	----

Seznam tabulek

Tabulka 1 Výzkumný vzorek dle pohlaví - 2022	31
Tabulka 2 Výzkumný vzorek dle věku - 2022.....	32
Tabulka 3 Výzkumný vzorek dle oboru studia - 2022.....	34
Tabulka 4 Výzkumný vzorek dle pohlaví - 2023	35
Tabulka 5 Věk – charakteristiky - 2023	36
Tabulka 6 Výzkumný vzorek dle věku - 2023.....	37
Tabulka 7 Výzkumný vzorek dle oboru studia - 2023.....	38
Tabulka 8 Průměrné odpovědi – životní styl - 2022.....	41
Tabulka 9 Průměrné odpovědi – životní styl - 2023.....	41
Tabulka 10 Průměrné odpovědi – životní a sociální podmínky - 2022.....	45
Tabulka 11 Průměrné odpovědi – životní a sociální podmínky - 2023.....	45
Tabulka 12 Schopnost zaplatit neočekávaný výdaj.....	53
Tabulka 13 Zaměstnání v oboru dle pohlaví.....	57
Tabulka 14 Hypotéza 1 - Spearmanův korelační koeficient	62
Tabulka 15 Hypotéza 2 - Spearmanův korelační koeficient	63
Tabulka 16 Hypotéza 3 - Spearmanův korelační koeficient	64
Tabulka 17 Hypotéza 4 - Spearmanův korelační koeficient	65
Tabulka 18 Hypotéza 5 - Spearmanův korelační koeficient	66
Tabulka 19 Hypotéza 6 - Spearmanův korelační koeficient	67
Tabulka 20 Hypotéza 7 – Mann-Whitney U Test.....	68
Tabulka 21 Hypotéza 8 – Mann-Whitney U Test.....	68

Seznam grafů

Graf 1 Odchylka od průměrného příjmu studentů žijících od rodičů k r. 2015.....	21
Graf 2 Struktura příjmu českých studentů.....	22
Graf 3 Složení výzkumného vzorku dle pohlaví - 2022	31
Graf 4 Výzkumný vzorek dle věku - 2022	33
Graf 5 Složení výzkumného vzorku dle věku a pohlaví - 2022	33
Graf 6 Procentuální zastoupení dle oboru studia - 2022	34
Graf 7 Četnost studentů v daných oborech dle pohlaví - 2022	35
Graf 8 Složení výzkumného vzorku dle pohlaví - 2023	36
Graf 9 Výzkumný vzorek dle věku - 2023	37
Graf 10 Složení výzkumného vzorku dle věku a pohlaví - 2023.....	38
Graf 11 Procentuální zastoupení dle oboru studia - 2023.....	39
Graf 12 Četnost studentů v daných oborech dle pohlaví - 2023	39
Graf 13 Národnostní složení výzkumného vzorku - 2023	40
Graf 14 Životní styl.....	42
Graf 15 Histogram – životní styl studentů - 2022	42
Graf 16 Krabicový graf – životní styl - 2022	43
Graf 17 Histogram – životní styl studentů - 2023	43
Graf 18 Krabicový graf – životní styl - 2023	44
Graf 19 Životní a sociální podmínky.....	46
Graf 20 Histogram – životní a sociální podmínky - 2022.....	46
Graf 21 Krabicový graf – životní a sociální podmínky - 2022.....	47
Graf 22 Histogram – životní a sociální podmínky - 2023.....	47
Graf 23 Krabicový graf – životní a sociální podmínky - 2023.....	48
Graf 24 Studenti dle bydliště	49
Graf 25 Měsíční příjem respondentů	50
Graf 26 Složení měsíčních výdajů.....	51
Graf 27 Schopnost zaplatit neočekávaný výdaj - 2022	52
Graf 28 Schopnost zaplatit neočekávaný výdaj - 2023	53
Graf 29 Procento omezení výloh.....	54
Graf 30 Kritická finanční situace u respondentů.....	54

Graf 31 Zhoršující se rodinná finanční situace	55
Graf 32 Práce při studiu	56
Graf 33 Zaměstnání v oboru studia.....	57
Graf 34 Obava o ztrátu zaměstnání.....	58
Graf 35 Měsíční příjem z práce pokrývá měsíční výdaje.....	59
Graf 36 Myšlenky na zanechání studia v důsledku finanční situace.....	60
Graf 37 Názory na příčinu současné situace	61

Úvod

V současné době je stres často skloňovaným tématem, a to nejen v běžném životě, ale i v médiích, či na sociálních sítích. Často slyšíme o dopadech stresu, syndromu vyhoření a o tom, jak je tomu třeba předcházet správnou psychohygienou.

S problematikou stresu se setkáváme nejen na pracovištích, ale také na akademické půdě. Vzdělávací instituce se často snaží nabízet svým studentům i zaměstnancům pomoc například v podobě psychologických a terapeutických poraden. Velice důležitá je v takovýchto případech prevence a osvěta.

Složitá situace v minulých letech ukázala, jak je pro jedince důležité naučit se zvládat stresové situace. Omezení kontaktu s okolím i distanční výuka v covidové době způsobily u některých studentů větší stresovou zátěž. Poté, co skončila covidová opatření a život studentů se vrátil do zajetých kolejí, byli studenti nuceni čelit dalším tlakům na své psychické zdraví.

V letech 2022 a 2023 pozorovala Evropa i celý svět s úzkostí vývoj událostí na Ukrajině, které měly výrazný dozvuk na globální dění. Rychlá eskalace napětí v kombinaci s neustálým pohybem vojenských sil vyvolávaly obavu o bezpečnost celého světa. Konflikt na Ukrajině přinesl politické a ekonomické změny, ovšem i značnou dávku nejistoty a stresu pro obyvatele v regionu i pro celý svět. Současně s těmito událostmi se v těchto letech projevoval i rostoucí tlak na ekonomiku v důsledku vysoké inflace. Značné zdražení energií, potravin a dalších komodit na trhu dále přispívalo k napětí a obavám ve společnosti.

Tato práce je zaměřena na analýzu stresových faktorů u vysokoškolských studentů v letech 2022 a 2023 a na analýzu jejich ekonomické situace v daném období.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Stresový faktor

1.1 Definice klíčových pojmů

Stres

Stres je označení pro skupinu regulačních mechanismů, ke kterým dochází při ohrožení vnitřní homeostázy organismu. Pojmem vnitřní homeostáza organismu se rozumí stálost vnitřního prostředí organismu. Jako stres bývá ovšem někdy nesprávně klasifikována i situace, která z vnějšku vyvolává tento soubor regulačních mechanismů (Strnadová, 2007, s. 219-220).

Stresor

Stresor je označení pro podnět, který vyvolává fyziologickou nerovnováhu. Působí-li po delší časový úsek, vyvolává i psychickou nerovnováhu (Švamberk Šauerová, 2019, s.42). Stresor je příčinou stresu (Tummers, 2013). Za stresor lze považovat nejenom fyzikální, ale i psychické vlivy – teplo, chlad, ztráta blízké osoby (Strnadová, 2007, s. 219-220). Švamberk Šauerová (2019, s.43) dělí stresory na fyziologické, psychické a sociální. Jako fyziologické stresory chápe bolest či úraz, mezi psychické řadí úzkost, únavu a obavu ze selhání a mezi sociální zařazuje úmrtí v rodině či konflikt v blízkém okolí.

Stresová odpověď - reakce

Odpovědí na stresor je stresová odpověď, kterou lze chápat jako obranný mechanismus, který se snaží zabránit poškození organismu (Švamberk Šauerová, 2019). Jedná se o reakci na události či změny, které vybočují ze zajetých kolejí (Throop a Castellucci, 2011). Každý jedinec může reagovat na stresor odlišně (Tummers, 2013). Situace, která může být stresující pro jednu osobu, pro druhou nemusí být stresující vůbec (Throop a Castellucci, 2011). Mezi stresové odpovědi se řadí například zvýšený tep, dech či krevní tlak, vypuštění stresových hormonů (epinefrin, norepinefrin, kortizol) do krve, zvýšené pocení, zhoustnutí krve či vzpřímení vlasových folikul (Tummers, 2013).

Stresové symptomy

Jedná se o jednotlivé projevy stresu, které se projevují na lidském těle. Konkrétně se může jednat o bolest hlavy či nevolnost (Tummers, 2013). Při dlouhotrvajícím vystavení stresoru může v organismu docházet k různým tělesným změnám, které dále zhoršují schopnost vzdorovat jiným stresorům (Vašina a Strnadová, 2009, s. 201).

Fyziologická reakce na stresor

Jedná se o průběh stresové reakce od začátku působení stresoru až po finální reakci na stresor. Působení stresoru způsobí aktivaci hypothalamu (část mozku, která ovlivňuje homeostázu a je považována za stresové centrum). Hypothalamus je zodpovědný za řízení sympatického nervového systému a adrenokortikálního systému, řízeného hypofýzou. Jakmile získá sympatický nervový systém nervové impulsy z hypothalamu, reaguje na ně a způsobí aktivaci hladkého svalstva a některých orgánů – v důsledku toho dojde například k rozšíření zornic či ke zvýšení tepu. Zároveň pošle dření nadledvinek pokyn k uvolnění adrenalinu a noradrenalinu do krve. Mezitím hypothalamus vyloučí chemickou látku, která působí na hypofýzu, a dojde k aktivaci adrenokortikálního systému. Z hypofýzy je vyloučen ACTH hormon, který se pomocí krve dostane do kůry nadledvinek, kde pomáhá k uvolnění některých hormonů, včetně kortizolu (reguluje množství cukru v krvi). Hormon ACTH zároveň zajišťuje uvolnění dalších přibližně 30 hormonů z endokrinních žláz. Kombinace nervových impulsů sympatického systému a účinek stresových hormonů v krvi vytváří reakci na boj či na útěk (Strnadová, 2007, s. 219-222, 282).

Vyrovnění se se stresem

Výsledkem vyrovnění organismu se stresem je v nejlepším možném případě úplné obnovení funkce, tzv. restituce, naopak nejhorším možným výsledkem je zhroucení či smrt. Nejobvyklejším výsledkem reakce na stres je adaptace – při opakovaném působení stresoru na organismus dochází ke snižování stresové odpovědi, tedy organismus se přizpůsobuje (Strnadová, 2007, s. 219-220).

Adaptace

Adaptace je způsob vyrovnění se se stresem v normální běžné situaci, kdy je zátěž pro jedince ve zvládnutelné toleranci (Vašina a Strnadová, 2009, s. 241).

Coping

Pod pojmem coping se chápe zvládání nepřiměřené zátěže, která je velmi silná a má dlouhé trvání – distres (Vašina a Strnadová, 2009, s. 241-242).

Eustres

Stres může mít i pozitivní stránky (Throop a Castellucci, 2011). Pozitivní stres, který motivuje k novým výzvám, se označuje jako eustres (Tummers, 2013). Eustres přichází spolu s novými zkušenostmi, které pomáhají člověku růst. Pro dosažení úspěšného života je třeba umět se se stresem vypořádat a umět ho zvládat (Throop a Castellucci, 2011).

Distres

Distres, je označení pro stres, který je vnímán negativně (Tummers, 2013). Při snaze eliminovat distres je důležité myslet na to, že je třeba v ten moment zároveň maximalizovat i eustres, aby došlo k zaplnění prázdného místa. V opačném případě by dané místo mohlo být opět zaplněno stejnou či jinou tísní (Yasmin et al, 2020).

1.2 Příčiny stresu u vysokoškolských studentů

Stres způsobují nejen katastrofy, ale i drobné denní události, jako například uvíznutí v dopravní zácpě (Throop a Castellucci, 2011, s. 276). Stres můžeme rozdělit z hlediska příčiny vzniku na dva základní druhy: akutní a chronický. Zatímco akutní stres reaguje na bezprostřední událost vyvolanou stresorem, který dokážeme jasně identifikovat, u chronického stresu nedokážeme přesně identifikovat příčinu. Na chronickém stresu se může podílet více faktorů, které způsobují celkovou psychickou i fyzickou nepohodu (Švamberg Šauerová, 2019).

Dle Švamberg Šauerové (2019) lze příčiny stresu u vysokoškoláků obecně rozlišit na individuální, institucionální či společenské.

Individuální příčiny stresu

Individuální příčiny lze dále dělit podle jejich rázu na psychické či fyzické. Psychické příčiny si člověk nese už od dětství, kdy si ze své či cizí zkušenosti osvojil myšlenkové a pocitové vzory, které způsobují stres. Tělesné příčiny se v porovnání s psychickými dají špatně ovlivnit. Mezi tělesné příčiny lze zařadit špatný životní styl a patologické chování, kterým se jedinci snaží bojovat se stresem. Jedná se například o pití alkoholu, kouření či přejídání se (Švamberg Šauerová, 2019, s. 44-45)

Institucionální příčiny stresu

Příčinou stresu mohou být i nedostatky v dané instituci, kde jedinec pobývá a funguje. Konkrétně se může jednat o špatnou komunikaci ze strany instituce a jejich zástupců, nedostatečné vybavení či prostory, vysoké nároky na výkon (Švamberg Šauerová, 2019).

Společenské příčiny stresu

Do vysokoškolského prostředí se promítá i celosvětové aktuální dění a politické názory. Tyto události mohou vést ke zvýšení stresu u studentů v souvislosti se strachem o svou budoucnost (Švamberg Šauerová, 2019).

Jedním z klíčových zdrojů stresu u studentů jsou zkoušky. Okolo 80 % studentů vyjadřuje své obavy související se zkouškami. Tlak, pod kterým se během zkoušky nachází, významně ovlivňuje jejich mentální zdraví a duševní pohodu. V souvislosti s tím by 81 % mladých lidí od své univerzity uvítalo pomoc v podobě větší osvěty, jak pečovat o své duševní zdraví (James, 2021). Mnoho studentů je během studií příliš upnutých na své známky a průměr, a dávají jim přílišnou váhu. Tímto si ovšem způsobují mnoho zbytečného stresu, který jim může způsobit mnoho problémů (Roberts, 2010).

Na studenty, kteří vyjíždějí studovat do zahraničí, mohou působit sociální stresory, kterými může být například diskriminace, kterou vnímají ze svého okolí, či jazyková bariéra. Jazyková bariéra může u jedinců způsobovat frustraci či úzkosti z obav, že se nedokáží v daném jazyku domluvit. Pro některé studenty ovšem Erasmus může představovat úlevu od stresu, povinností, protože mají více času na sebe či své přátele. Aklimatizace do nového neznámého prostředí však u některých jedinců vyvolává úzkost a tito jedinci mohou být i více ve stresu (Almeida, 2020). Dle Švamberg Šauerové (2019) bývají ke stresu a syndromu vyhoření náchylnější studenti technických oborů. Podotýká, že by zde mohla být souvislost s vyšším procentem introvertů či s vyšší mírou skeptičnosti k práci psychologů.

1.3 Projevy stresu u vysokoškolských studentů

Studenti, u kterých vyvolává studium negativní pocity, jako například marnost či nesmyslnost, se často uchylují k prokrastinaci a odsouvají své povinnosti na později. Na tyto jedince pak studium působí demotivačně, protože mnohdy musí vynaložit více energie než jejich spolužáci na splnění svých povinností. Spolu s negativními reakcemi jejich okolí na jejich výkon to může vést až k syndromu vyhoření (Švamberg Šauerová, 2019, s.45).

Stresové projevy se u jednotlivců mohou odlišovat. Mezi časté fyzické projevy patří dušnost, zvýšený tep, nespavost či nevolnost. Stres se také projevuje v duševní rovině, kdy mění způsob, jak lidé přemýšlí a vnímají věci. Častá je zapomětivost, nerozhodnost, zmatek či negativní myšlení. Z emočního hlediska je častá **úzkost, vztek, deprese** či **strach**. Projevují se i změny v chování, jako například kousáním nehtů, přejídáním se, pláčem, agresivitou či používáním **omamných látek** (Throop a Castellucci, 2011, s. 277-279). Tummers (2013, s. 2-4) dále uvádí i sociální a spirituální projevy. Mezi sociální projevy řadí **pasivitu**, uzavřenost, ztrátu hlasu či zapomětivost. Za spirituální projevy považuje pocity **bezmoci** či nedostatek času sám pro sebe.

Dle Throop a Castellucci (2011, s. 280) se reakce na totožnou stresovou situaci u jednotlivců odlišuje. Tato skutečnost je dána dvěma faktory: faktory, které zvyšují pravděpodobnost stresu a faktory, které chrání před stresem. Mezi faktory, které zvyšují pravděpodobnost stresu, patří odpor k riziku, nízké sebevědomí, špatný time-management či nedostatek sociální podpory. Naopak mezi faktory, které chrání před stresem, patří dobré sebevědomí, pozitivní přístup ke změnám, houževnatost, dobrý time-management a přátelské sociální prostředí.

Úzkost či stres se u studentů může projevovat například přejídáním nebo naopak poruchou příjmu potravy, hyperaktivitou či sebepoškozováním. Obecně se tyto projevy dají označit jako hyperaktivita, emocionální, behaviorální či jako jiné méně časté poruchy. Mladí lidé, kteří mají duševní problémy, se častěji podílí na kyberšikaně (James, 2021).

Pokud je jedinec dlouhodobě vystaven stresu, jeho tělo je touto skutečností natolik oslabeno, že nedokáže správně bojovat s infekcemi, a to může vést až k srdečním problémům a rakovině. Velké vystavení stresu může vést i k duševním poruchám, například k depresi či posttraumatické stresové poruše (Throop a Castellucci, 2011, s. 278-279). Stres, jakožto nejčastější příčina vzniku psychických i psychosomatických problémů u dospělé populace i vysokoškolských studentů, je spjat se syndromem vyhoření (Švamberk Šauerová, 2019). Stres může u jedinců stát za vznikem mnoha chorob, kupříkladu hypertenzi, astmatu, neplodnosti či osteoporózy (Tummers, 2013).

Dle doby, po kterou přetrvává reakce organismu na stresor, rozlišujeme *akutní reakci na stres* a *adaptační reakci na stres*. Akutní reakce je přechodnou poruchou s trváním maximálně v řádu dní. Během ní se jedinec setkává například se zvýšeným tlakem, únavou, nepozorností či zvýšeným tepem. Adaptační reakce má trvání v řádech dnů až měsíců, a bývá vyvolána chronickými stresovými podmínkami, například hypertenzí či burnout efektem (Vašina a Strnadová, 2009, s. 229). Syndrom vyhoření neboli burnout efekt označuje situaci, kdy dojde k psychickému i fyzickému vyčerpání sil a ztrátě zájmu o práci. Dochází k němu, je-li jedinec vystaven nepřiměřenému působení stresu (Švamberk Šauerová, 2019).

1.4 Teorie zvládnání stresu

Pokud byl jedinec v minulosti vystaven určitému stresu, může u něj dojít ke zvýšení odolnosti, podobně jak tomu bývá u vybudování imunity u dětských onemocnění. Zvýšení odolnosti vůči stresu se projeví například zvýšeným prahem stresu (Strnadová, 2007, s. 241-242). Jedinec, který je dlouhodobě a přerušovaně vystavován stresorům, může získat fyziologickou odolnost. Zároveň působení přerušovaného stresu na jedince přispívá ke stresové toleranci, je ovšem potřeba, aby po působení stresoru došlo k zotavení organismu (Vašina a Strnadová, 2009, s. 201).

Pro snížení vlivu stresu na jedince je třeba brát v úvahu stresogenní potenciál stresoru, tedy to, nakolik je působení stresoru předvídatelné, ovlivnitelné, jaká je míra subjektivní náročnosti stresoru, a jaké jsou možné vnitřní konflikty (Švamberk Šauerová, 2019). Nepředvídatelné události člověka dokáží vystresovat více než

události, které jsou predikované, a lze se na ně tudíž předem připravit. Zároveň také člověka více stresují nepředvídatelné události, protože zde jedinec neví, jak to dopadne, a bojí se neznáma. Dlouhé stresové události člověka stresují více než ty, které trvají jen chvíli. (Throop a Castellucci, 2011, s. 276).

Na zvládání stresu má mimo jiné vliv i sociální prostředí jednotlivce. Jednotlivci, kteří se mohou spolehnout na pomoc svých bližních, pocítují snížený vliv stresu oproti jednotlivcům, kteří jsou izolováni od svého okolí (Throop a Castellucci, 2011, s. 282-284).

Zvládání stresu je do jisté míry spjato i s typem osobnosti jedince. Osobnosti jedinců lze dělit podle jejich životního postoje na pro-aktivní a re-aktivní. U re-aktivních jedinců se setkáváme s vyšší náchylností ke stresu. Tito jedinci často svádí své neúspěchy a zodpovědnost na jiné osoby. Oproti tomu pro-aktivní jedinci se soustředí více na přítomný okamžik a budoucnost, berou odpovědnost sami za sebe a přistupují k řešení problémů aktivněji (Švamberg Šauerová, 2019). Soustředění více na pozitivní myšlenky než na ty negativní, pomáhá zvyšovat odolnost vůči stresu (Throop a Castellucci, 2011, s. 286).

Jak již bylo v části 1.1 uvedeno, zvládání nepřiměřeného množství zátěže – distresu, bývá označováno jako **coping**. Pro boj se stresem jedinec volí strategii, která mu vyhovuje, některé strategie však pro něj mohou být i nebezpečné. (Vašina a Strnadová, 2009, s. 241-259)

1.4.1 Malcopingové strategie

Jedná se o takové strategie zvládání stresu, které jsou pro jedince **poškozující** i **nebezpečné**. Konkrétně může jít o používání nejrůznějších uklidňujících prostředků, kupříkladu o cigarety, alkohol či nejrůznější drogy. Tyto prostředky se stávají pro jedince zázračným lékem, protože přináší okamžitou úlevu od stresu, ovšem pouze s krátkým trváním. Z dlouhodobého hlediska jsou však tyto látky hrozbou nejen pro fyzické, ale i psychické zdraví člověka (Vašina a Strnadová, 2009, s. 244-246).

Za malcopingové strategie lze považovat také nadměrné požívání kávy, čaje, čokolády či opakované přejídání se (Vašina a Strnadová, 2009, s. 245-246).

Malcopingovou strategií je i ignorování stresoru či prokrastinace u sociálních sítí (Yasmin et al, 2020).

1.4.2 Copingové strategie

Copingové strategie je označení pro vhodné způsoby zvládnání stresu, které nejsou pro jedince ohrožující (Vašina a Strnadová, 2009, s. 249). Je důležité si uvědomit, že i pozitivní copingová strategie se může proměnit v negativní, tedy v malcopingovou strategii. K této skutečnosti může dojít, pokud je daná aktivita, která by měla pomoci správně zvládnout stres, vykonávána kompulzivně či nadměrně (Tummers, 2013, s. 23).

Je důležité začít řešit stres dříve, než je ho příliš mnoho a než dojde k přetížení organismu. Mezi možná řešení patří: vypořádání se se stresorem, udělat si čas na své blízké, změna stylu uvažování o stresoru, zmírnění příznaků stresu, hledání pomoci a emocionální podpory (Throop a Castellucci, 2011, s. 284-285). Mezi dobré copingové strategie patří i dobrý time-management, organizovanost, dostatek spánku a zdravé stravy (Yasmin et al, 2020).

Při nácviu zvládnání složitých stresových situací dochází často ke kombinaci behaviorálních a kognitivních přístupů, přičemž behaviorální přístupy se soustředí na změnu vnějších podmínek a kognitivní na vnitřní vlivy (myšlenky a postoje) (Vašina a Strnadová, 2009, s. 249). Stres ovlivňuje to, jak jedinec vnímá danou událost. Pokud jedinec změnil svoje vnímání dané stresové události, dokáže pomoci toho zredukovat pocíťovaný stres (Throop a Castellucci, 2011, s. 285).

Je důležité, aby si jedinec dokázal nastavit své hranice a priority, dokázal být asertivní a naučil se říkat NE. Tyto dovednosti dokáží pomoci zvládat věci včas a bez zbytečného stresu (Throop a Castellucci, 2011, s. 285). Je důležité se naučit relaxovat, aby se tělo zbavilo napětí. Pro zvládnání stresu je dobré se naučit pracovat i se svými emocemi (Vašina a Strnadová, 2009, s. 268)

Dle Tummers (2013, s. 56) není ve zvládnání stresu nic efektivnějšího než fyzická aktivita, která vůči stresu funguje jako protilék. Během fyzické aktivity je vyplavován serotonin, dopamin, noradrenalin a dále pak beta-endorfiny. Tyto hormony přispívají k tomu, že se člověk cítí dobře. Fyzický pohyb dokáže snížit

projevy deprese, úzkosti a zlepšit náladu. Příkladem cvičení, které jsou jedinci hojně praktikována, pro lepší zvládnání stresu, je jóga či meditace.

Jóga a TaiChi

Tato cvičení mohou být používána pro relaxaci a uvolnění. (Henning et al., 2018). Napomáhají ke zlepšení kinestetické inteligence (Tummers, 2013, s. 22). Jedná se o cviky a psychologické postupy, které přispívají k duševní pohodě jedince (Vašina a Strnadová, 2009, s. 258). Jóga, jakožto nástroj pro zvládnání stresu, využívá dechová cvičení, energizující a restorativní jógové polohy a relaxační aktivity. Cvičení jógy se soustřeďuje na posílení těla, dechu, uvolnění napětí, uvědomění a povzbuzení pozitivního myšlení (Tummers, 2013, s. 68)

Meditace

S jógou je spojen dalším nástroj pro zvládnání stresu – meditace, která pomáhá posilovat mozek a přispívá dosažení klidu (Tummers, 2013, s. 101-102; Vašina a Strnadová, 2009, s. 258). Jedná se o silný nástroj, který napomáhá člověku být více soustředěný, všímavý, kreativní a uvolněný (Tummers, 2013, s. 101-102) Během meditace dochází ke zvýšení aktivity v levé části prefrontální mozkové kůry, což bývá spojováno s pohodou a pocitem štěstí (Tummers, 2013, s. 6). Meditace pomáhá rozvíjet pozornost (Tummers, 2013, s. 6).

Meditace může být praktikována v mnoha polohách, nejčastěji ale v sedě. (Henning et al., 2018). Pro neklidné či nervózní jedince, či pro ty, kterým dělá problém neusnout při meditaci v sedě, je určena chodící meditace. Při této meditaci není dáván takový důraz na dýchání, ale na proces doteku nohy s podlahou (Rogers a Maytan, 2019; Tummers, 2013).

Mindfulness meditace napomáhá k pocitu pohody, uvolnění stresu a úzkosti. Pomocí této meditace lze docílit vnitřního klidu, posílení pozornosti a soustředění a zvýšení sebeuvědomění. Při této meditaci se jedinec soustředí na svůj dech, tělo, zvuk, emoce a myšlenky (Henning et al., 2018; Rogers a Maytan, 2012; Tummers, 2013, s. 98).

1.5 Zvládnání stresu ve vysokoškolském prostředí

Ve vysokoškolském prostředí by mělo být povědomí o různých přístupech pro zvládnání stresu a napětí (Henning et al., 2018). Dle Matoškové (2014, s. 46-47) je

důležité u vysokoškolských studentů se naučit pracovat pod tlakem a umět zvládat stresové situace.

Z důvodu nízké odolnosti vůči stresu dochází u prvních ročníků na vysokých školách k výraznému odlivu studentů. Studenti mnohdy nemají osvojeny správné metody pro učení se a neovládají time-management (Švamberk Šauerová, 2019). Úspěšní studenti se dokáží soustředit, stanovit si priority a dodržovat plán. Pro úspěšné studenty je zároveň důležité, aby dokázali myslet pozitivně, ale přitom měli reálná očekávání a dokázali si udržet nadhled nad situací a zbytečně nepanikařili a nestresovali se (Matošková, 2014). Yasmin et al. (2020) uvádí, že je důležité mezi jednotlivými hodinami ve škole a děláním úkolů se umět zastavit a udělat si přestávku. Doporučuje si mezi jednotlivými aktivitami vyčlenit čas, kdy se člověk nebude věnovat svým povinnostem, a místo toho si přečte knížku, podívá se na film, bude se věnovat svým koníčkům, či si zajde provětrat hlavu.

Ve vysokoškolském prostředí lze za pomoci různých technik ovlivnit některé ze stresových situací. Například stresor, který se dokáže předvídat, je ve výsledku méně ohrožující, protože se na něj může dát připravit. Lze také upravit i subjektivně vnímanou mírou náročnosti pomocí posílení osobnostní odolnosti či s využitím různých relaxačních metod (Švamberk Šauerová, 2019).

Vhodnou aktivitou pro udržení i zlepšení psychického i fyzického zdraví je bezesporu pohyb. Kromě růstu svalové hmoty napomáhá k správnému fungování imunitního systému a k správnému prokrvení celého těla (Krafčík a Görner, 2013, s. 22). Mezi oblíbené pohybové aktivity pro zvládání stresu u studentů patří například basketbal, tanec či jóga (Tummers, 2013, s. 56)

Pro uvolnění úzkosti slouží i břišní dechové cvičení, kdy dojde ke zvýšení množství kyslíku v našich plicích. Toto cvičení zároveň pomáhá pro zlepšení nálady, snížení krevního tlaku i srdečního rytmu (Rogers a Maytan, 2012).

Pro prevenci stresu a syndromu vyhoření je důležité dbát o duševní hygienu například za pomoci relaxačních cvičení, pravidelného pohybu a pravidelného denního režimu, které pomáhají zvyšovat odolnost jedince (Švamberk Šauerová, 2019). Throop a Castellucci (2011, s. 287) uvádí několik jednoduchých změn, které lze aplikovat do životního stylu a které přispívají ke zlepšení schopnosti zvládat

stres: omezení či úplné vyřazení kofeinu, vyrovnaná strava, pomalá konzumace jídla, dostatek spánku, pravidelná pohybová aktivita, relaxační cvičení, krátké přestávky.

Švamberk Šauerová (2019) zmiňuje následující metody pro zvýšení psychické odolnosti:

- *Přerušení negativních pocitů* – s pomocí této metody se jedinec pokouší o navození klidu s využitím klidného dechu a uvolněného těla a snaží se oprostit od negativních pocitů.
- *Změna destruktivních myšlenek na konstruktivní* – V rámci této metody se jedinec učí myslet pozitivně a přetvářet své negativní myšlenky na pozitivní.
- *Sebeposilování* – Jedinec sám sebe odměňuje za to, když se chová daným způsobem a posiluje tak dané chování.

Studenti, kteří ovládají dovednost sebeřízení, lépe dosahují svých cílů a dokáží lépe plánovat a využít svůj čas na více aktivit než studenti, kteří touto dovedností nedisponují. Tato schopnost zároveň přispívá k nižší stresové zátěži, neboť studenti se schopností sebeřízení se dokáží lépe vyrovnat např. s nedostatkem času a dokáží říci NE nadbytečným, pro ně neužitečným, aktivitám (Matošková, 2014, s. 24-25). Sebeřídicí dovednosti ovlivňují reakce na stresové situace, které student prožívá. Tyto dovednosti lze vidět v tom, jaký má jedinec přístup k plnění povinností, jaký má time-management či také v jeho životním stylu. Působí na jeho myšlení a jednání a dokáží ovlivnit i charakterové a temperamentové vlastnosti (Matošková, 2014).

2 Ekonomická situace ve sledovaném období

V ekonomice i ve společnosti se opakovaně objevují období nejistoty (Haskel a Westlake, 2022). Evropa v současné době čelí mnoha politickým, hospodářským i sociálním problémům (Theodore et al., 2017). Jak světu ukázala pandemie covid-19, ani největší ekonomiky světa nejsou imunní vůči vlivům přírody a jsou velmi křehké (Haskel a Westlake, 2022).

2.1 Definice klíčových pojmů

Inflace

Inflace závisí jak na poptávkové, tak i nabídkové straně. Prvním případem, kdy dochází k růstu inflace je případ, kdy se do ekonomiky napumpuje příliš velké množství prostředků. V druhém případě vláda ztrácí důvěryhodnost a všichni očekávají zvyšování inflace, v důsledku čehož žádají vyšší mzdy, což samo vede ke zvýšení inflace. V důsledku těchto dvou případů dochází k růstu cenové hladiny a ekonomika padá do inflační krize (Haskel a Westlake, 2022).

Míru inflace lze vyjádřit například pomocí přírůstku průměrného ročního indexu spotřebitelských cen, přírůstku indexu spotřebitelských cen k danému měsíci předchozího roku nebo k předchozímu měsíci současného roku, či pomocí bazických indexů (Český statistický úřad, 2023a). Jednotlivé hodnoty se od sebe liší, neboť záleží na tom, k jakému období je míra inflace počítána (Český statistický úřad, 2023b).

Deflace

Deflace je opakem inflace. Při deflaci dochází k poklesu cenové hladiny, v důsledku čehož dochází ke snížení ekonomické aktivity (Acocella, 2022, s. 3).

Stagnace

Období nízkého či pozastaveného růstu (Haskel a Westlake, 2022). Během stagnace může docházet k poklesu HDP (Acocella, 2022, s. 4).

Stagflace

V období stagflace dochází ke stagnaci produkce spolu s rostoucí inflací (Acocella, 2022, s. 25).

Hrubý domácí produkt (HDP)

HDP udává celkovou tržní hodnotu nově vyrobeného zboží v dané zemi za dané období, nejčastěji za rok (Acocella, 2022, s. 199-200).

2.2 Ekonomická situace ve světě

Celková míra zadlužení světové ekonomiky dosahuje více než 320 bil. dolarů. Dochází k vysokému nárůstu zadlužování všech ekonomických subjektů. Tato míra zadlužování je dle Mezinárodního měnového fondu a Světové banky mnohem vyšší, než tato hodnota byla v průběhu velkých konfliktů, jakými byly první i druhá světová válka (Hošoff et al., 2022, s. 29). Vysoká míra zadluženosti v jednotlivých státech je spojena s nárůstem zadluženosti v podnikatelské sféře, kde výpadky spojené s koronavirovou krizí způsobily škody v hodnotě desítek bilionů dolarů (Hošoff et al., 2022, s. 29).

Vlivem pandemie došlo k narušení dodavatelských řetězců, což způsobilo snížení výroby i mezinárodního obchodu (Acocella, 2022). Zároveň došlo k nárůstu výdajů ve veřejném sektoru a ke zvýšení problémů souvisejícími s finančními toky obyvatelstva. V důsledku toho zvolily vlády a centrální banky uvolněnou měnovou a stimulační politiku, v rámci které bylo do oběhu emitováno přes 12,5 bil eur. Pro rok 2022 plánovala Evropská centrální banka emitaci dalších necelých 2 bil eur (Hošoff et al., 2022, s. 28-29).

Ve světě dochází k vysoké finanční zátěži obyvatelstva, která je způsobená více faktory, především však bankrotem společností, ztrátou příjmů v důsledku lockdownu a utlumeného společenského života (Hošoff et al., 2022, s. 30). Hošoff et al. (2022) upozorňuje, že i 3 roky po skončení pandemie se budou země potýkat se zvýšenými výdaji a bude zde i vyšší zátěž zdravotního systému pro odložené zdravotní výkony, což způsobí větší zátěž národních rozpočtů. Také lze očekávat pokračující růst dluhů ve veřejném sektoru.

V důsledku pandemické krize došlo k obřímu nárůstu dluhů, protože vlády jednotlivých zemí musely vynaložit velké částky na pomoc podnikatelskému sektoru, který byl v důsledku lockdownu značně omezen, či na pomoc ve zdravotnictví, které se mnohde ukázalo jako nedostatečně financované. Státy byly nuceny navýšit platy zdravotníků, aby udržely funkční zdravotnictví (Hošoff et al.,

2022, s. 34). Od jara 2021 připívaly k inflačním tlakům zvyšující se ceny energií (Hošoff et al., 2022, s. 263).

Americká centrální banka (FED) i evropská centrální banka (ECB) v roce 2022 zpřísnily svoji monetární politiku a začaly se zvyšováním úrokových sazeb na trhu. V období nejistoty a geopolitické transformace vztahů, která se v současnosti odehrává ve světové ekonomice, bude obtížné pomocí stabilizační politiky reagovat na inflační očekávání (Hošoff et al., 2022, s. 281-282).

K počátku roku 2022 došlo k růstu cen ropy a zemního plynu k novým cyklickým maximům. U surovin, u kterých ke konci roku 2021 došlo ke snížení cen, došlo po začátku roku 2022 k opětovnému zdražení. Také narostl cenový index u potravin, kde došlo k nejvyššímu zdražení u cukru a rostlinných olejů. Další navyšování cen u potravin hrozilo z důvodu vysokých cen hnojiv, při jejichž výrobě se spotřebovává zemní plyn. Cena plynu v roce 2022 dosáhla své historicky nejvyšší hodnoty. Na zvyšování cen výrobců tlačila i poptávka, která převyšovala nabídku, která byla v důsledku pandemie oslabená. Silný růst cen olejů, obilovin, kovů či ropných produktů při nerovnováze trhu způsobil růst cen u paliv, obalů, dopravy i u krmiv. Zvýšení cen se dotklo i automobilového a elektrotechnického průmyslu, který se v důsledku omezení dovozu součástek ze zahraničí potýkal s vážnými problémy (Hošoff et al., 2022, s. 247-248).

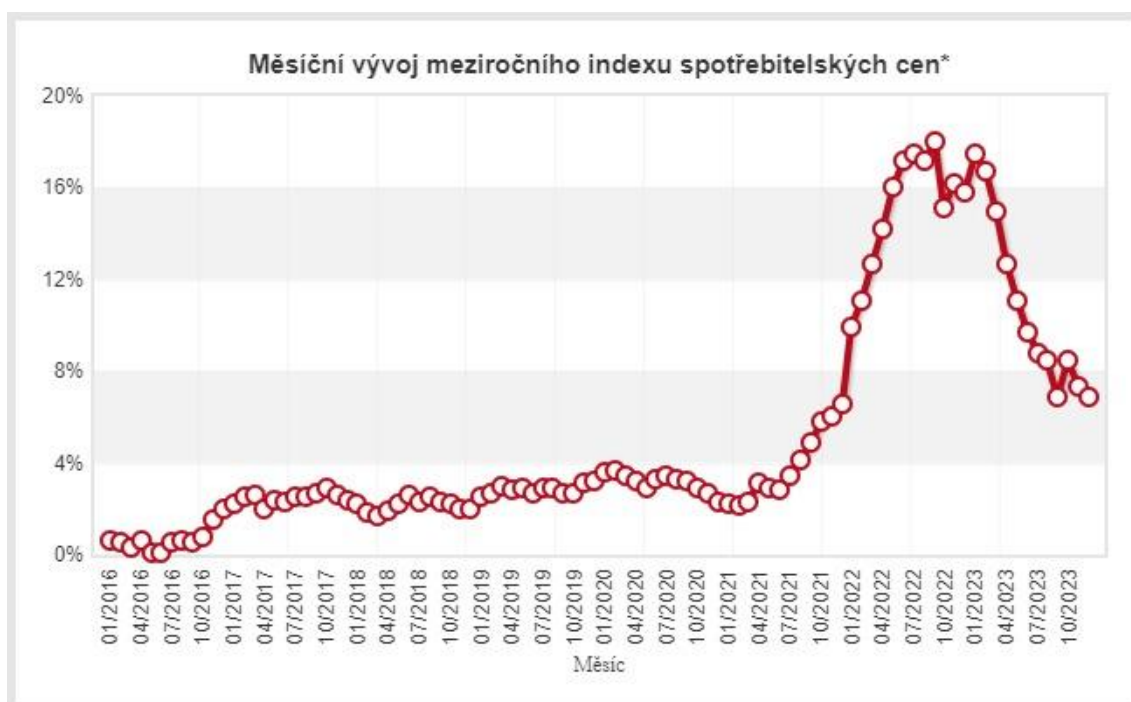
Konflikt mezi Ruskem a Ukrajinou velmi silně ovlivnil nejen společnost, ale i celosvětovou ekonomiku (Hošoff et al., 2022, s. 260). Od konce února 2022 v důsledku Ruské agrese na Ukrajině došlo především ze strany Evropy k řadě opatření, která měla mimo jiné omezit zahraniční obchod s Ruskem (Hošoff et al., 2022, s. 257). Západní země se v reakci na ruskou agresi rozhodly uvalit na Rusko řadu sankcí, které mají mít velký vliv na ekonomiku Ruska, a rozhodly se nabídnout Ukrajině nejen ekonomickou, ale i politickou, diplomatickou a vojenskou pomoc. Často se objevují snahy o obcházení sankcí, neboť Rusko hraje klíčovou roli na trhu s pšenicí či s umělými hnojivy, a pro mnoho ekonomik může být obtížné nahradit v krátkém čase své dodavatele. Nedostatek surovin, pocházejících z Ruska, může vyvolat nedostatek těchto komodit na celém světě (Hošoff et al., 2022, s. 267-270). Při dlouhotrvajícím vojenském konfliktu na Ukrajině lze očekávat zvýšení

prostředků pro obranu jednotlivých států, což zatíží národní rozpočty (Hošoff et al., 2022, s. 36).

Kombinace pandemie koronaviru v Číně a konfliktu na Ukrajině způsobila narušení dodavatelských řetězců, což vedlo ke zvyšování cen, a tím i k rostoucí inflaci. Předdefinování vztahů mezi dodavateli a odběrateli z důvodu konfliktu na Ukrajině povede ke změně v mocenských pozicích jednotlivých států ve světové ekonomice (Hošoff et al., 2022, s. 282).

2.3 Ekonomická situace v ČR

Průměrná roční míra inflace v České republice pro rok 2022 činila 15,1 % (Český statistický úřad, 2023a). Míra inflace pro říjen roku 2023 vyjádřená přírůstkem indexu spotřebitelských cen k říjnu předcházejícího roku činila 8,5 % (Český statistický úřad, 2023b).



Obrázek 1 Míra inflace vyjádřená přírůstkem indexu spotřebitelských cen k danému měsíci předcházejícího roku

Zdroj: Český statistický úřad (2023b)

V důsledku omezení spotřeby obyvatelstva způsobeného koronavirovou krizí vzrostly úspory obyvatelstva. V České republice došlo ke zvýšení úspor

obyvatelstva o 160 mld. Kč. Tento trend zvýšení úspor se však netýkal celé populace, pouze necelých 15 % (Hošoff et al., 2022, s. 29).

Inflace multiplikačně navyšovala plošnou cenovou hladinu, tedy způsobovala zdražování potravin, energií i základních potřeb, což vedlo k neochotě jedinců udržovat svou spotřebu na původní hladině a došlo k jejímu poklesu (Hošoff et al., 2022, s. 36). I malá změna ve výši inflace měla velký dopad na spotřebu obyvatelstva. Dle analýzy provedené ČNB se ukázalo, že pokud bude inflace vyšší než 5 % v kombinaci s vysokými cenami elektřiny, pak až 25 % domácností skončí v exekučních řízeních, protože nebudou schopny zvládat navyšování cen (Hošoff et al., 2022, s. 30).

Dochází k neustálému chudnutí střední vrstvy, která se stále více blíží ke skupině s nízkými příjmy. Pouze malá část ze střední vrstvy se dokáže dostat mezi vysokopříjmovou populaci (Hošoff et al., 2022, s. 29-30).

2.4 Ekonomická situace vysokoškolských studentů

Vysoká škola je místem, které ovlivňuje jedince, kteří ji studují, v jejich názorech a pomáhá rozvíjet jejich kritické myšlení (Steele a Rickards, 2021). Investice do vzdělání přináší lepší výhled na pracovní příležitosti (Williams, 2013). Jak studenti, tak i jejich rodiče, očekávají, že po úspěšném ukončení vysokoškolského studia získají více zajímavé příležitosti, lepší sociální status či budou mít lepší příjem, než by tomu bylo bez studia na vysoké škole (Gregersen-Hermans a Lauridsen, 2021).

Po ukončení střední školy, na které má mnoho studentů dostatečnou finanční pomoc od svých rodičů a nemusí řešit svou ekonomickou situaci, zjišťují nyní již vysokoškolští studenti, že osamostatnění od svých rodin obnáší mnohdy vyšší finanční výdaje, než by zprvu očekávali. Výdaje mohou být o to vyšší, pokud se student rozhodne pro studium na zahraniční či soukromé univerzitě, kde je na rozdíl od českých univerzit placeno školné (Hatzelová, 2016).

Cena školného na placených univerzitách neustále roste tempem rychlejším než inflace. Studenti, jejichž rodiče nejsou dostatečně zajištěni, aby si takovéto školné mohli dovolit, si musí rozmyslet, jestli se vzdají touhy vystudovat vysokou školu, nebo si zažádají o studentskou půjčku. Z ekonomického hlediska vystudování

vysoké školy přináší benefity v podobě lepších finančních příjmů, ovšem je nutné počítat s vyššími náklady na studium (Roberts, 2010).

Nerovné podmínky jsou registrované v rámci pohlaví. Přestože vysokoškolským vzděláním disponují více ženy než muži, na trhu práce se lépe uplatňují muži. K roku 2018 se v České republice uplatnilo na trhu práce 70 % žen, které vystudovalo vysokou školu, mužů pak 94 %. Dlouhodobé nezaměstnanosti byla vystavena pouze 2 % vysokoškoláků (Filčák, 2019).

Filčák (2019) uvádí, že lidé, kteří mají za sebou dokončené vysokoškolské vzdělání, vydělávají průměrně o 57 % více než lidé, kteří mají pouze středoškolské vzdělání. Zároveň uvádí, že tito lidé se více podílí na společenském životě a také jsou na tom zdravotně lépe.

Čeští studenti ekonomických oborů očekávají, že po získání titulu budou vydělávat více peněz, než by tomu bylo, pokud by se pro další studium nerozhodli. Oproti studentům z Anglie mají ovšem mnohem nižší očekávání. Vyšší očekávání budoucích příjmů je taktéž u studentů, kteří již během studia v zahraničí byli, nebo se plánují kvůli zaměstnání přestěhovat i mimo tuzemsko (Benešová a Anchor, 2019).

Čeští studenti nemají příliš zájem o státní podporu podnikání, tento odpor může pramenit z vysoké averze k riziku, která se u nich projevuje, ale taktéž mohou tuto podporu odmítat kvůli odporu k možnému korupci (Bilan et al., 2019).

Marketizace začala ve vysokoškolském prostředí upozadovat ideu studia vysoké školy, jakožto způsobu osobního rozvoje, a prosazuje hodnotu vysokoškolského titulu pouze jako prostředku k získání zaměstnání a následnému splacení studentské půjčky (Huet et al., 2021). Zatímco do roku 2006 bylo nejčastějším důvodem pro studium vysoké školy dozvědět se o věcech, které studenty zajímají, po roce 2006 je nejčastějším důvodem získat lepší práci (Selingo, 2013). Stále více univerzit se svou organizací začíná podobat obchodní společnosti, což má za následek i přerod administrativních pracovníků univerzity na manažery (Gabriels a Wilkinson, 2021, Huet et al., 2021). Ve vyspělých zemích je velkým problémem překvalifikovanost. Pokud má velké množství pracovníků vyšší než požadované vzdělání, znamená to, že další expanze terciálního vzdělání je zbytečná, neboť není potřeba mít tak kvalifikované pracovníky. Nadvzdělání může

být dočasným problémem v momentě, kdy pracovník začíná se svou kariérou na trhu práce a nedaří se mu kvůli přílišnému vzdělání se uplatnit. Průzkum z roku 2012 ukázal, že výskyt nadměrné školní docházky se v EU blíží 50 % a v České republice 40 % (Urbánek a Maršíková, 2013).

2.4.1 Výdaje studentů

Netz et al. (2015, s. 143-147) rozlišuje dva základní druhy výdajů, se kterými se vysokoškolští studenti setkávají:

Výdaje na bydlení

- Ubytování – nájem/hypotéka, vybavení bytu
- Strava
- Cestovné – jízdné, pohonné hmoty
- Komunikace – telefon, internet
- Lékař
- Volný čas
- Ostatní náklady na bydlení – oblečení, toaletní potřeby apod.

Výdaje na studium

- Univerzitní poplatky – za studium, administrativu, registraci apod.
- Příspěvky na studentské spolky a asociace – příspěvky na různé služby pro studenty
- Studijní materiály – knihy, kopírování, přístup do databází
- Ostatní náklady spojené se studium – doučování, specializované kurzy

Williams (2013) zmiňuje vyšší nároky studentů na kvalitu a vybavení kolejí, což má za následek zvyšující se cenu za ubytování, tím pádem i vyšší výdaje studentů. Dle Netz et al. (2015, s. 148) u českých vysokoškolských studentů činí výdaje na studium v průměru 22 % z jejich celkových výdajů.

2.4.2 Financování výdajů vysokoškolských studentů

Dle Netz et al. (2015, s. 117-119) rozlišujeme 4 různé zdroje příjmů vysokoškolských studentů:

Rodina / partner

Někteří studenti se mohou spolehnout na finanční podporu své rodiny, popřípadě partnera či jiných příbuzných. Tato finanční pomoc dokáže v mnoha případech pokrýt veškeré potřeby či alespoň většinu z nich. Mezi tyto potřeby lze zařadit veškeré výdaje spojené s bydlením a stravou či poplatky spojené se studiem (Netz et al., 2015, s. 117-118).

Veřejné zdroje

Tímto typem příjmů je rozuměn příjem, který jde přímo od státu, především proto, že má jedinec statut studenta. Konkrétně se může jednat například o granty, stipendia, ale také úvěry. Mezi tento příjem je řazen příjem z prospěchového či ubytovacího stipendia (Netz et al., 2015, s. 117-119). Na rozdíl od úvěrů jsou granty a stipendia vypláceny bez požadavku být splaceny zpět (Towards equity and inclusion in higher education in Europe, 2022).

Vlastní příjem

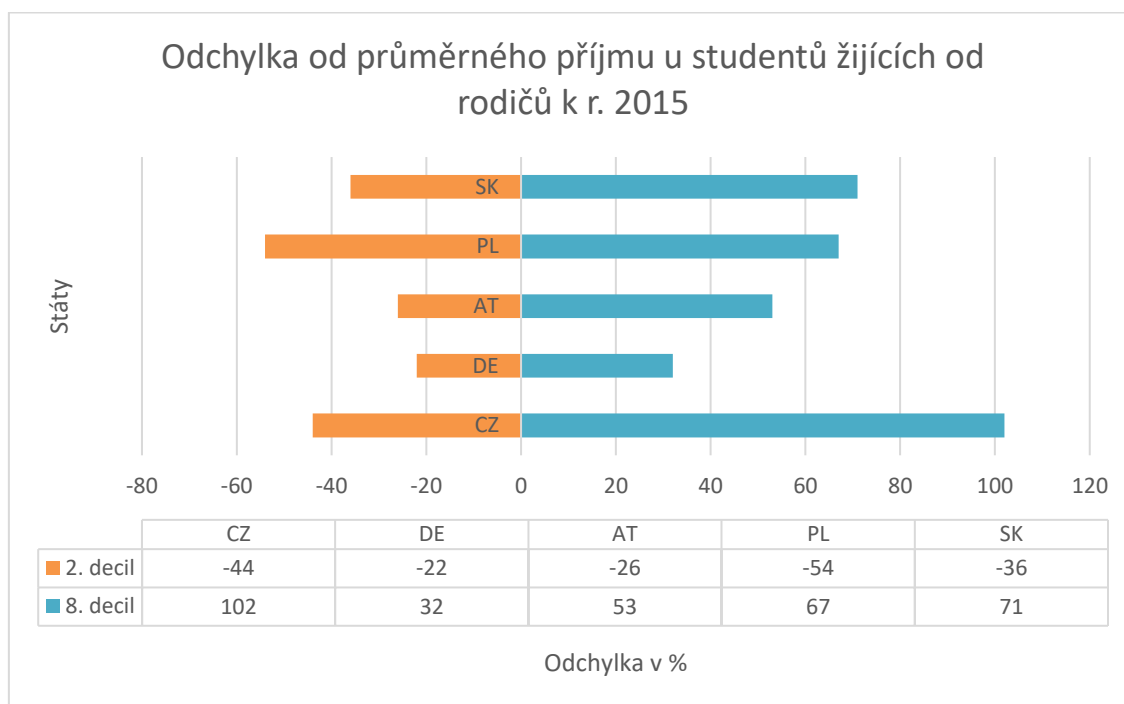
Někteří studenti se mohou při hrazení svých výdajů spojených se studiem spolehnout na své úspory či na svůj příjem ze současného zaměstnání, které vykonávají při studiu (Netz et al., 2015, s. 117-119).

Jiný příjem

Jiným příjmem pro studenty mohou být nejrůznější granty či půjčky od společností, které nejsou součástí veřejného sektoru. Může se jednat například o nejrůznější příspěvky na bydlení (Netz et al., 2015, s. 117-119).

Mezi českými studenty, kteří nežijí u rodičů, byly k roku 2015 evidovány znatelné rozdíly ve výši jejich příjmů v porovnání se studenty z okolních států. Jak je zobrazeno v grafu 1, rozdíl mezi 20 % studentů, kteří mají evidován nejnižší příjem, a 20 % studentů s nejvyšším příjmem, je v Německu velice nízký a pohybuje se v blízkosti mediánu dané země. V České republice je tento rozdíl mnohem vyšší. U 20 % českých studentů s nejnižším příjmem, je evidován příjem nižší o 44 % než je vypočítaný medián. U 20 % studentů patřící do vyšší příjmové skupiny je příjem o 102 % vyšší než u studentů, kteří mají příjem na úrovni mediánu (Netz et al., 2015, s. 122-123).

Medián měsíčního příjmu českých studentů, kteří nežijí s rodiči, se k roku 2015 pohyboval ve výši 342 € (Netz et al., 2015, s. 123).

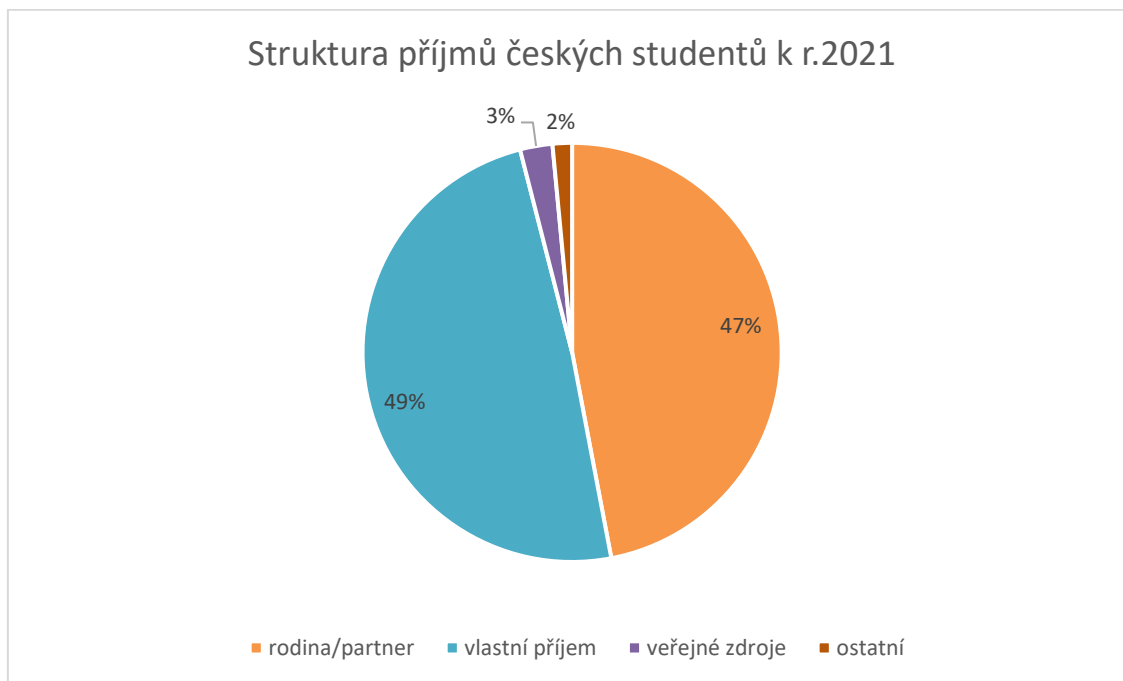


Graf 1 Odchylka od průměrného příjmu studentů žijících od rodičů k r. 2015
Zdroj: vlastní zpracování podle Netz et al. (2015, s. 123)

V průměru 42 % evropských studentů čerpá vnitrostátní veřejnou podporu, a to ve formě grantů, půjček či stipendií. Nejčastěji získají státní podporu studenti mladší 25 let, jejichž rodiče nejsou vysokoškolsky vzdělaní, a dále ti, co přichází ze zahraničí. Státní podpora umožňuje studentům získat určitou nezávislost na svých rodičích. Státní podporu lze dělit na vratnou (půjčky) a nevratnou (granty a stipendia) (Gwosc et al., 2021, s. 180-184).

Nejvyšší podíl na velikosti měsíčního průměrného příjmu studentů v České republice má vlastní příjem (49 %) a podpora ze strany rodiny (47 %). Naopak nejméně se na této částce podílí veřejné zdroje, které činí zhruba 2 % příjmu. Oproti tomu ve Švédsku se veřejné zdroje podílí na příjmu studenta z 50 % (Gwosc et al., 2021, s. 178). V porovnání s jinými zeměmi vykazuje Česká republika malou veřejnou finanční podporu studentů. Tato podpora je z velké části poskytována plošně, proto je podpora studentů z horších sociálně-ekonomických podmínek

velice nízká. Jen málo studentů má nárok na sociální stipendia, která jsou veřejně hrazená. Samotná jejich výše je velmi nízká (Münich a Kořínek, 2021).



Graf 2 Struktura příjmu českých studentů

Zdroj: vlastní zpracování podle Gwosc et al. (2021, s. 178)

Studenti, žijící ve vyspělejších zemích s vyšší hodnotou HDP, mají v průměru vyšší příjmy než studenti v zemích s nižším HDP. V zemích s vyšší hodnotou HDP se ale studenti setkávají s vyššími cenami a potřebují proto vyšší částky pro pokrytí svých výdajů. Lze ovšem očekávat, že pokud se jedná o vyspělou zemi s vysokým HDP, bude zde investováno více zdrojů do vzdělání, což znamená, že rozhodně nelze mluvit o rovných podmínkách ve všech zemích Evropy (Netz et al., 2015, s.137-138).

Výzkum Eurograduate poukazuje na rozdílnou podporu v závislosti na jmění rodičů. Studenti, jejichž rodiče se řadí do skupiny s vysokým jměním, mají jejich podporu i z více než 60 %. Oproti tomu studenti z chudších poměrů se mohou spolehnout na podporu rodiny jen z necelých 40 %. Tento rozdíl jsou poté nuceni dofinancovat vlastním příjmem z brigád či zaměstnání (European Commission et al., 2020). K roku 2019 činily výdaje na českého vysokoškolského studenta okolo 222 tisíc korun (Filčák, 2019).

Studenti, kteří si vydělávají i v průběhu semestru, dosahují vlastního příjmu rovnajícímu se v průměru 2/3 jejich celkového příjmu. V příjmu českých studentů má placené zaměstnání při studiu velký význam, a taktéž procento pracujících studentů je nadprůměrné – dosahuje 92 %. Okolo 80 % z pracujících studentů udává jako svoji motivaci touhu moci si koupit věci, které by si bez vlastního příjmu nebyli schopni dovolit (Gwosc et al., 2021).

2.4.3 Zadlužení studentů

Mezinárodní srovnání průměrné finanční situace vysokoškolských studentů ukazuje, že 24 % z nich se potýká s vážnou až kritickou finanční situací. V zemích jako je Malta, Turecko či Island se s velmi vážnou finanční situací potýká i více než 30 % studentů. V České republice se potýká s vážnou či velice vážnou finanční situací okolo 19 % studentů (Gwosc et al., 2021, s. 184).

České veřejné školy umožňují zahraničním studentům studium bez poplatků za školné, pokud se rozhodnou pro studium českého programu, ne jeho cizojazyčné verze. Díky tomuto tvoří ¾ zahraničních studentů v České republice Slováci, protože jejich jazyk je velice blízký češtině a nedělá jim velké problémy studovat v češtině. Ostatní studenti, kteří do České republiky přichází z jiných, dříve socialistických zemí, volí jako přípravu pro studium intenzivní kurzy češtiny, aby byli schopni studovat zvolený program v českém jazyce bez poplatků za školné (Woźnicki, 2013, s. 32-33).

Studenti očekávají, že jejich budoucí mzda vykompenzuje náklady na vysokoškolské vzdělání (Urbánek a Maršíková, 2013). Finance půjčené na vysokoškolské studium se v dlouhodobém horizontu většinou vyplatí, neboť lidé s vysokoškolským titulem mají v průměru vyšší celoživotní příjmy, než tomu je u lidí se středoškolským titulem (Throop a Castellucci, 2011). Avšak využívání půjček jako prostředku pro financování svého studia má významný odrazující účinek pro budoucí možné studenty, kteří pochází z nižších vrstev (Gwosc et al., 2021). Studentské půjčky jsou oblíbeným vládním způsobem podpory studentů, protože nepřinášejí tolik nákladů, jako granty (Chou a Gornitzka, 2014, s. 220). Studenti, kteří dokončili univerzitu bez pomoci půjčky, se po jejím skončení nemusí ihned věnovat

práci a mohou získat nové zkušenosti v zahraničí či na neplacených stážích. Naopak ti, kteří byli nuceni si pro studium vzít studentskou půjčku, se většinou po skončení studia musí ihned pustit do pracovního světa, aby dokázali splatit svou studentskou půjčku. Možnost využití neplacených stáží je pro studenty, kteří musí splácet své dluhy, nepředstavitelná a těžko dosažitelná (Roberts, 2010).

Studenti, kteří nepochází z rodiny s vysokoškolským vzděláním či mají nižší/horší socioekonomické zázemí, jsou méně ochotni čerpat podporu od státu, než tomu je u jejich spolužáků, kteří pochází z rodiny s vysokoškolským vzděláním či mají vyšší socioekonomické zázemí. Tato skutečnost se pojí s vyšší výdělečnou činností studentů, kteří nemají dostatečné zdroje, což ve výsledku může mít negativní dopad na jejich studijní výsledky v závislosti na počtu odpracovaných hodin. Také kvůli averzi vůči dluhu mohou studenti odmítnout studovat vysokou školu, či nadále pokračovat v jejím studiu (Gwosc et al., 2021).

Výzkum z roku 2016 ukázal, že **76 %** dotazovaných studentů ekonomických vysokých škol při studiu **pracuje** a pouhá **jedna pětina z nich** pracuje ve stejném **oboru**, který studuje (Kazdová, 2017).

2.4.4 Hrazení neočekávaných výdajů

Téměř polovina evropských studentů, která pochází z chudších poměrů, není schopna zaplatit vyšší neočekávaný výdaj odpovídající 60 % příjmu dle národního mediánu. Ve Švýcarsku není schopno zaplatit neočekávaný výdaj okolo 36 % studentů, v Polsku 22 % a v ČR pouhé **4 %** studentů (Gwosc et al., 2021, s. 215–216).

Je optimální mít mimo uloženou částku ve výši 2–6 měsíčních výplat pro nečekané výdaje, která by dokázala pokrýt výpadek příjmu či pokrýt neočekávanou ztrátu (Throop a Castellucci, 2011).

3 Politická situace ve sledovaném období

Ve sledovaném období došlo k zásadnímu vyostření vztahů mezi Ruskem a Ukrajinou, což výrazně ovlivnilo celou Evropu. Jak uvádí Kříž (2023), nelze nyní provést bezchybnou analýzu konfliktu, neboť k ní nemáme dostatek důvěryhodných pramenů. V důsledku samotné války došlo i k velmi silné informační válce, v důsledku čehož mohou některé události působit jinak, než se ve skutečnosti staly, nelze tedy s určitostí říci, co vše se stalo a která strana to vyvolala.

Konflikt, který započal 24. února 2022 agresí ze strany Ruska, je od konce druhé světové války nejhorším ozbrojeným konfliktem, který se v Evropě odehrál. Proti sobě v tomto konfliktu stojí dvě silné evropské armády, obě s novodobým vybavením. Rusko kromě zmíněného disponuje i jadernými zbraněmi. Střetávají se zde dvě strany, jejichž neslučitelné politické cíle brání uzavření kompromisu (Harding, 2022; Kříž, 2023).

3.1 Příčiny konfliktu na Ukrajině

Po rozpadu Sovětského svazu na přelomu 80. a 90. let došlo k rozdělení tehdejšího území na mnoho států, včetně současného Ruska, Ukrajiny, či Běloruska (Kříž, 2023). Holý (2022) uvádí, že pro úplné porozumění současné eskalace událostí na Ukrajině je se třeba vrátit až k událostem za doby vlády Leonida Brežněva.

Zvyšující se napětí mezi Ruskem a Ukrajinou bylo citelné již od roku 2014, kdy došlo k ruské ilegální anexi Krymu a rozpoutání války na Donbase (Kříž, 2023). Rusko se tehdy pokusilo získat ukrajinskou oblast v okolí Černého moře, která bývá nazývána Novorusko. Nakonec se mu ovšem podařilo získat jen část ze zamýšleného území (Kříž, 2023). Tento konflikt však nikdy po celou dobu trvání nebyl oficiálně deklarován válkou (Uehling, 2023). Od roku 2014 se začíná na Ukrajině projevovat více proevropské směřování. Ruská anexe Krymu toto cítění u Ukrajinců jen podpořila a zároveň posílila jejich národní identitu (Harding, 2022).

21. února 2022 došlo ze strany Ruska k uznání nezávislosti dvou separatistických republik. Následující den byla s těmito republikami uzavřena z ruské strany dohoda o vzájemné pomoci a spolupráci. 23. února došlo k odchodu

ruských diplomatů z Ukrajiny. Další den začala invaze na Ukrajinu, která byla prezidentem Ruska označena za „speciální vojenskou operaci“, která měla přispět k denacifikaci a demilitarizaci Ukrajiny (Hošoff et al., 2022, s. 265-267).

3.2 Konflikt na Ukrajině

Ruská operace započala 24. února 2022 krátce po půl 5 ráno. Spolu s invazí ruských jednotek probíhalo i odstřelování strategických ukrajinských míst – letišť, vojenských základen či skladů munice. Mnoho obyvatel Ukrajiny bylo postaveno před základní otázku: *zůstat nebo utéci?* Téhož dne vyhlásil ukrajinský prezident Zelenskiy stanné právo spolu se všeobecnou mobilizací (Harding, 2022).

Přesto, že ukrajinské ozbrojené síly byly v lepší formě, než v roce 2014, kdy došlo k anexi Krymu, a byly motivované a odhodlané bránit svoji zemi a rodiny, tisíce civilistů utíkaly na západ ve strachu z toho, co může ještě přijít. Tento fakt vyústil v největší evropskou uprchlickou krizi od konce druhé světové války (Harding, 2022).

Dle Hošoff et al. (2022, s. 267) lze invazi vnímat ve 3 různých rovinách:

- vnitřní konflikt mezi odtrženými ukrajinskými územími s centrální vládou, trvající od roku 2014
- boj mezi Ukrajinou a Ruskem, kdy se Rusko snaží Ukrajině zabránit ve vstupu do NATO
- konflikt mezi Ruskem a západními zeměmi

Konkrétní a **bezchybná analýza konfliktu** na Ukrajině **není** v současné době **možná**, neboť k němu stále není dostatek ověřených a důvěryhodných zdrojů (Kříž, 2023).

3.3 Dopady konfliktu na Ukrajině

Brutalitu války bude možné lépe stanovit až po jejím ukončení, kdy bude moci proběhnout detailnější šetření evidovaných válečných zločinů, přestože některé z těchto zločinů se již v současné době zaryly hluboko do paměti lidí po celém světě (Kříž, 2023).

Kříž (2023) uvádí, že v důsledku ozbrojeného konfliktu na Ukrajině přišlo o život tisíce lidí. Kromě toho jsou evidovány **obrovské materiální škody**, které se pohybují ve stamiliardách amerických dolarů. Tato válka **vyhnala z domovů** okolo 7,5 mil obyvatel a dle ukrajinských úřadů byly uneseny tisíce dětí.

Válka, kterou Rusko svou agresí vyvolalo, silně ohrozila jeho současnou pozici a zároveň podpořila směřování Ukrajiny více prozápadním směrem. Zároveň tento konflikt sjednotil ostatní státy, které se rozhodly pro **ekonomickou, vojenskou i politickou podporu Ukrajiny**. Mimo to měl tento konflikt za následek rychlé **rozšiřování NATO** o severské státy, které jsou blízkými sousedy Ruska, a dosud do NATO nepatřily (Kříž, 2023).

Rozsah sankcí pro Rusko narostl do takové výše, že se z Ruska stala nejvíce sankcionovaná země na světě. Ke květnu 2022 bylo evidovaných více než 10 tisíc nejružnějších sankcí. Sankce proti Rusku však přijímají hlavně země západu a nelze tedy mluvit o celosvětovém rozměru (Hošoff et al., 2022, s. 267-270).

PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části bude navázáno na poznatky z teoretické části výzkumným šetřením, které bylo provedeno na Fakultě informatiky a managementu. Data zde použitá byla získána z dotazníkového šetření, které probíhalo v letech 2022 a 2023 mezi studenty zmíněné fakulty. Dotazníkové šetření bylo provedeno v rámci některých předmětů prvního ročníku bakalářského studia, kdy studenti zodpovídali otázky týkající se stresových faktorů a jejich ekonomické situace. Data, která studenti vyplnili do papírových dotazníků byla následně přepsána do aplikace MS Excel. Takto zpracovaná data byla použita jako vstup pro analýzu v programu IBM SPSS Statistics. Získaná data byla použita pro zodpovězení stanovených hypotéz a k vytvoření celkového závěru.

4 Výzkumná metodologie

4.1 Výzkumné cíle

Cílem tohoto výzkumného šetření je u vybraného vzorku vysokoškolských studentů a studentek Fakulty informatiky a managementu zjistit míru stresového zatížení, které je spojeno s jejich životním stylem, životními a sociálními podmínkami a současnou ekonomickou situací.

4.2 Stanovené hypotézy

Pro dotazník týkající se stresových faktorů byly stanoveny následující hypotézy:

Hypotéza 1: *Nedostatek spánku u vysokoškolských studentů nesouvisí s jejich pracovním vytížením.*

Hypotéza 2: *Vnímání vážnosti své finanční situace nesouvisí s množstvím relaxace u vysokoškolských studentů.*

Hypotéza 3: *Možnost doma klidně odpočívat nesouvisí se zhoršující se rodinnou finanční situací.*

Hypotéza 4: *Obava o ztrátu zaměstnání u vysokoškolských studentů nesouvisí s užíváním uklidňujících prostředků.*

Hypotéza 5: *Schopnost zaplatit neočekávaný výdaj ve výši 20 000 Kč v roce 2023 nesouvisí se schopností zaplatit stejný výdaj v roce 2022.*

Hypotéza 6: *Schopnost pokrýt měsíční výdaje příjmem z brigád nesouvisí s tím, kolik času týdně studenti tráví v zaměstnání.*

Hypotéza 7: *Projevy stresu v životních a sociálních podmínkách se v letech 2022 a 2023 neliší.*

Hypotéza 8: *Projevy stresu v životním stylu se v letech 2022 a 2023 neliší.*

4.3 Metodika výzkumu

Pro diplomovou práci byly využity dva dotazníky – viz příloha. Z důvodu užšího zaměření diplomové práce byla z prvního dotazníku využita pouze část týkající se Životního stylu a Životních a sociálních podmínek. Pro první dotazníkové šetření byl použit stejný dotazník, který byl použit pro zjištění stresových faktorů v minulých letech.

Pro druhé dotazníkové šetření byly z prvního dotazníkového šetření použity pouze části týkající životního stresu a životních a sociálních podmínek. Dále zde byly, na základě stanovených hypotéz, vytvořeny otázky týkající se ekonomické situace vysokoškolských studentů.

První část dotazníku – „**Životní styl**“ se skládala ze 7 otázek, které se snažily analyzovat životní styl dotazovaných. Uvedené otázky pomáhaly vyhodnotit aktuální míru stresu, spojených s životním stylem dotázaných. Dotazovaní měli na výběr ze 4 uzavřených odpovědí – nikdy, občas, často, téměř vždy. Pod každou možností bylo uvedeno bodové skóre vybrané odpovědi. Čím vyšší číslo za tuto část respondent po sečtení získal, tím horší byla jeho aktuální úroveň stresu spjatá s jeho životním stylem.

Druhá část dotazníku – „**Životní a sociální podmínky**“ se skládala z 6 otázek. Stejně jako u první části dotazníku bylo na výběr ze 4 uzavřených možností – nikdy, občas, často, téměř vždy. Otázky pomáhaly vyhodnotit osobní míru stresu, spojenou s životními a sociálními podmínkami dotázaných. Podle celkového bodového ohodnocení mohli respondenti zjistit svůj výsledek – čím vyšší číslo po součtu vyšlo,

tím vyšší byla jejich aktuální úroveň stresu související s životními a sociálními podmínkami.

Poslední část dotazníku, která byla použita pouze v dotazníkovém šetření z roku 2023, se zabývala **ekonomickou situací** dotazovaných. Dotazovaní zde odpovídali celkem na 14 otázek – 11 uzavřených otázek a 3 otevřené. U uzavřených otázek byly obsaženy otázky typu ano/ne, i více škálové otázky. U 2 otevřených otázek studenti rozdělovali body mezi dané možnosti.

4.4 Průběh šetření

Data pro tuto práci byla čerpána z dvou dotazníkových šetření, která proběhla v průběhu zimních semestrů v letech 2022 a 2023. Celkově bylo za tato dvě dotazníková šetření vyplněno 299 dotazníků. V prvním dotazníkovém šetření v roce 2022 zaměřeném pouze na stresové faktory bylo získáno 152 odpovědí. V druhém dotazníkovém šetření na stresové faktory a ekonomickou situaci v roce 2023 bylo získáno celkem 147 odpovědí.

Otázky týkající se ekonomické situace vysokoškolských studentů byly konzultovány s Ing. Martinou Hedvičákovou, Ph.D.

Získaná data byla z papírových dotazníků přepsána do elektronické formy do programu MS Excel. Z této podoby byla následně zpracována pod vedením Mgr. Jiřího Havigera, Ph.D. ve statistickém softwaru IBM SPSS Statistics.

4.5 Výzkumný vzorek

4.5.1 Výzkumný vzorek 2022/2023

Dotazníkového šetření na stresové faktory se začátkem akademického roku 2022/2023 anonymně zúčastnilo celkem 152 náhodně vybraných studentů. Dotazníkové šetření probíhalo na přednášce kurzu Management 1 a na cvičeních kurzu Psychologie 1, tedy na kurzech doporučených dle systému STAG primárně pro první ročníky bakalářského studia.

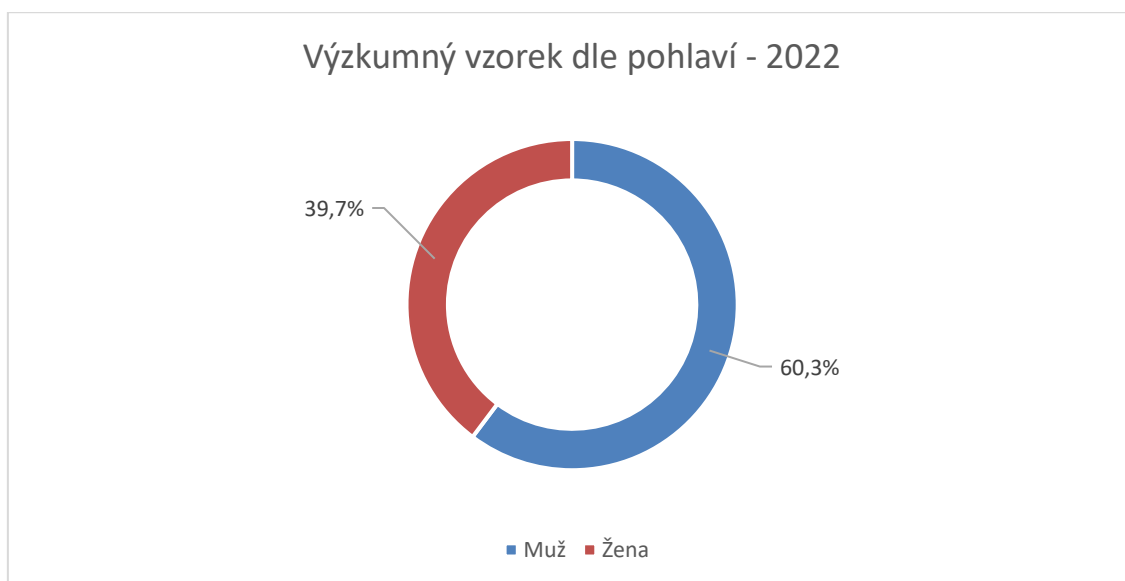
Složení výzkumného vzorku dle pohlaví

Dotazník zodpovědělo celkem 152 respondentů, ovšem jak ukazuje tabulka níže, jeden z respondentů neuvedl svoje pohlaví. Graf níže zobrazuje již validní procentuální zastoupení mužů a žen bez jedince, který na tuto otázku neodpověděl. Muži byli v tomto dotazníkovém šetření zastoupeni z 60,3 % a ženy z 39,7 %. Ani jedno z pohlaví výrazně nepřevládalo.

Tabulka 1 Výzkumný vzorek dle pohlaví - 2022

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Male	91	59,9	60,3	60,3
	Female	60	39,5	39,7	100,0
	Total	151	99,3	100,0	
Missing	X	1	,7		
Total		152	100,0		

Zdroj: vlastní zpracování



Graf 3 Složení výzkumného vzorku dle pohlaví - 2022

Zdroj: vlastní zpracování

Složení výzkumného vzorku dle věku

Jak bylo zmíněno výše, dotazníkový průzkum probíhal v kurzech určených pro první ročníky bakalářského studia. Nejvyšší zastoupení bylo ve věkových

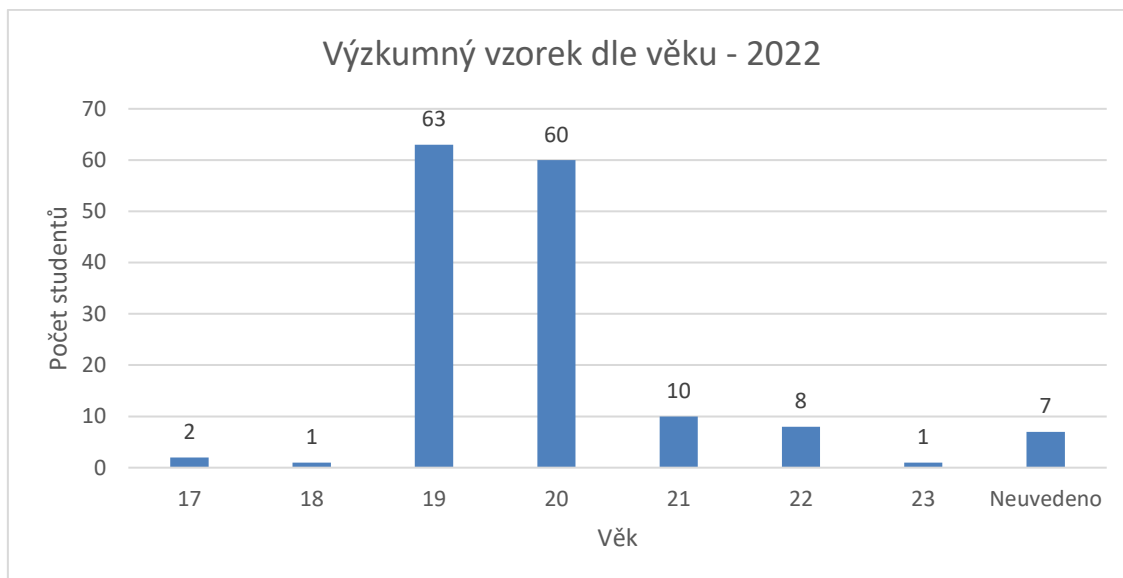
kategoriích 19 – 20 let, což odpovídá skupině nově příchozích studentů ze středních škol. Byli zde z malé části zastoupeni i studenti mladší 19 let, u kterých lze předpokládat, že přišli na vybranou školu studovat ze zahraničí, ovšem nelze tuto domněnku nijak dokázat, neboť v dotazníkovém šetření nebyla zahrnuta otázka na národnost studentů. Z výzkumného vzorku celkem 7 respondentů neodpovědělo na otázku týkající se jejich věku.

Tabulka 2 Výzkumný vzorek dle věku - 2022

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	2	1,3	1,4	1,4
	18	1	,7	,7	2,1
	19	63	41,4	43,4	45,5
	20	60	39,5	41,4	86,9
	21	10	6,6	6,9	93,8
	22	8	5,3	5,5	99,3
	23	1	,7	,7	100,0
	Total	145	95,4	100,0	
Missing	System	7	4,6		
Total		152	100,0		

Zdroj: vlastní zpracování

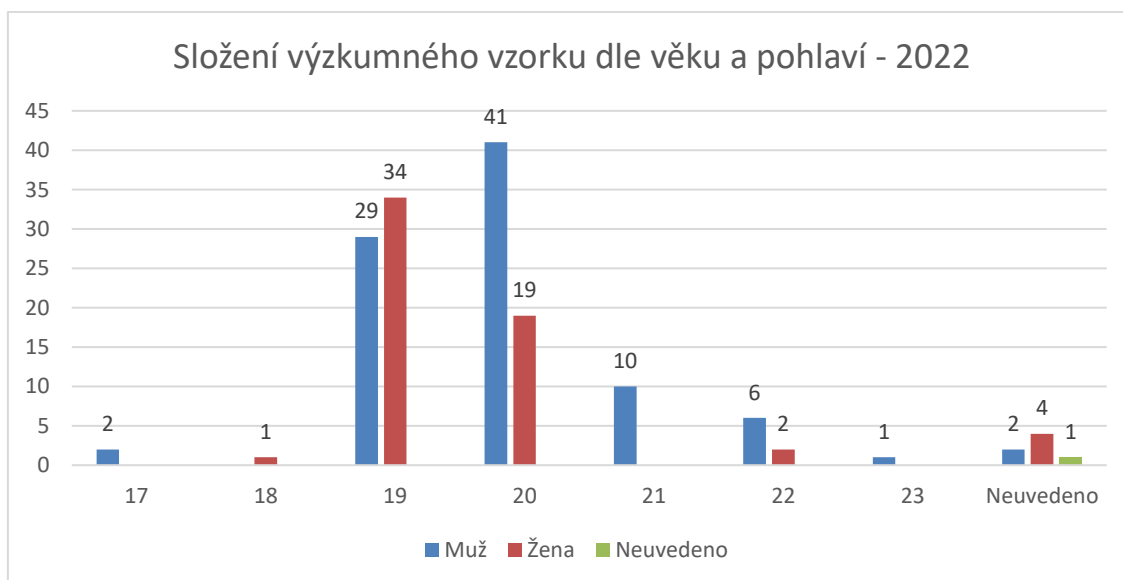
Jak ukazuje následující graf, nejvyšší zastoupení ve výzkumném vzorku měli studenti ve věku 19 a 20. Celkem se jednalo o 123 studentů, což je více než $\frac{3}{4}$ celého vzorku.



Graf 4 Výzkumný vzorek dle věku - 2022

Zdroj: vlastní zpracování

Ženy, jak lze vidět z grafu níže, svým počtem nikdy výrazně nepřevažovaly v žádné věkové skupině. Skoro v každé věkové skupině lze vidět naopak lehčí převahu mužů ve vzorku. V případě věkové skupiny 20 let byl počet mužů dvojnásobný. U respondentů, kterým je 19 let, byl počet mužů a žen vyrovnáný.



Graf 5 Složení výzkumného vzorku dle věku a pohlaví - 2022

Zdroj: vlastní zpracování

Složení výzkumného vzorku dle oboru studia

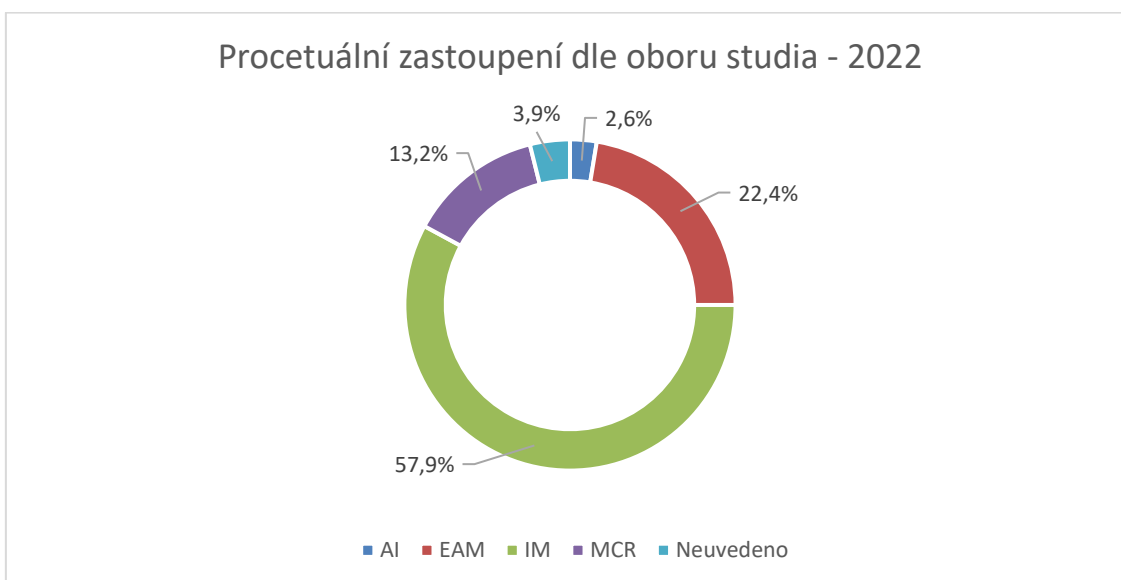
Nejvíce zastoupenými obory studia v rámci tohoto dotazníkového průzkumu byly z 57,9 % obor IM – Infomační management a z 22,4 % EAM – Ekonomika a

Management. Nejméně zastoupenými obory byly AI – Aplikovaná informatika z 2,6 % a MCR – Management cestovního ruchu z 13,2 %. 3,9 % respondentů nevedlo svůj obor.

Tabulka 3 Výzkumný vzorek dle oboru studia - 2022

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	3,9	3,9	3,9
AI	4	2,6	2,6	6,6
EAM	34	22,4	22,4	28,9
IM	88	57,9	57,9	86,8
MCR	20	13,2	13,2	100,0
Total	152	100,0	100,0	

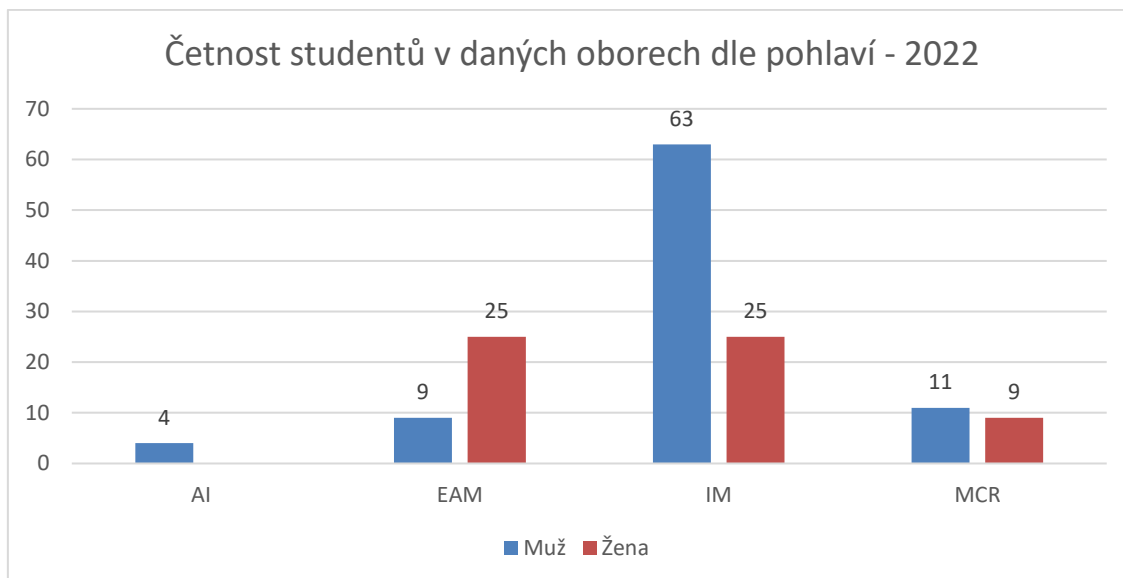
Zdroj: vlastní zpracování



Graf 6 Procentuální zastoupení dle oboru studia - 2022

Zdroj: vlastní zpracování

Z následujícího grafu lze vidět, že v oboru EAM bylo výrazně více respondentů ženského pohlaví a v oboru IM naopak výrazně více respondentů mužského pohlaví. Studenti, kteří nevedli svůj obor, nebyli do následujícího grafu zahrnuti.



Graf 7 Četnost studentů v daných oborech dle pohlaví - 2022

Zdroj: vlastní zpracování

4.5.2 Výzkumný vzorek 2023/2024

Dotazníkového šetření zabývajících se stresovými faktory a finanční situací studentů se začátkem akademického roku 2023/2024 zúčastnilo 147 náhodných studentů, kteří se anonymně zúčastnili dotazníkového šetření při vybraných cvičeních Psychologie 1 či Mikroekonomie 1.

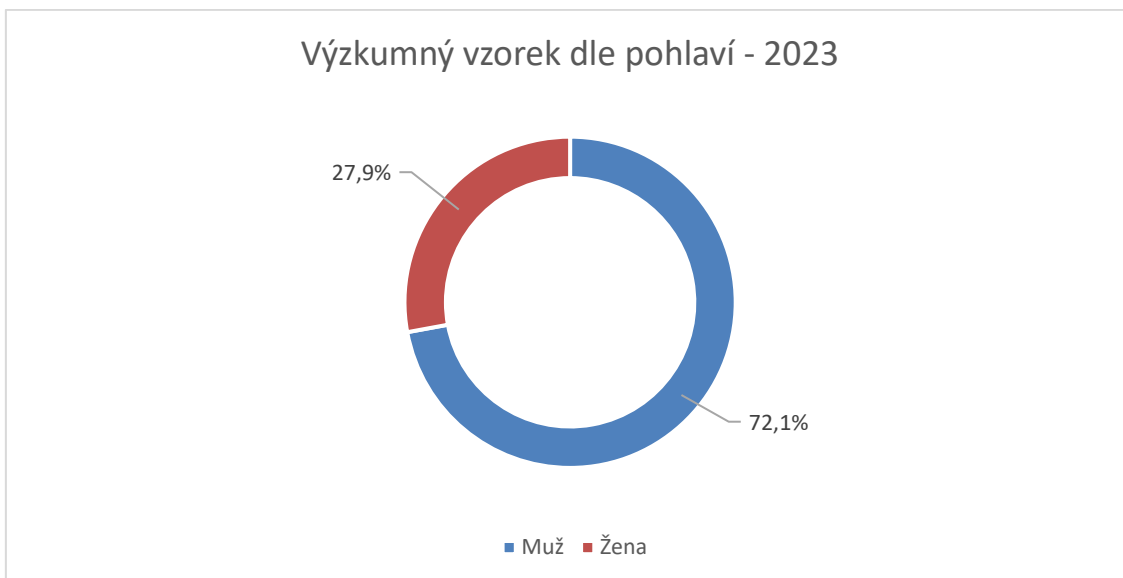
Složení výzkumného vzorku dle pohlaví

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 106 mužů a 41 žen. Procentuálně byli muži zastoupeni ze 72 % a ženy z 28 %. Jak ukazuje tabulka i graf níže, ve výzkumném vzorku bylo výrazně vyšší mužské zastoupení.

Tabulka 4 Výzkumný vzorek dle pohlaví - 2023

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Male	106	72,1	72,1	72,1
Female	41	27,9	27,9	100,0
Total	147	100,0	100,0	

Zdroj: vlastní zpracování



Graf 8 Složení výzkumného vzorku dle pohlaví - 2023

Zdroj: vlastní zpracování

Složení výzkumného vzorku dle věku

Věk dotázaných studentů se pohyboval ve věkovém rozmezí 17 až 26 let. Jak ukazuje tabulka níže, průměrný věk této skupiny činil 19,78 se směrodatnou odchylkou 1,152. Modus, nejčetnější hodnota ve vzorku, byl 19 a medián 20.

Tabulka 5 Věk - charakteristiky - 2023

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation	Modus	Median
Age	147	17	26	19,78	1,152	19	20
Valid N (listwise)	147						

Zdroj: vlastní zpracování

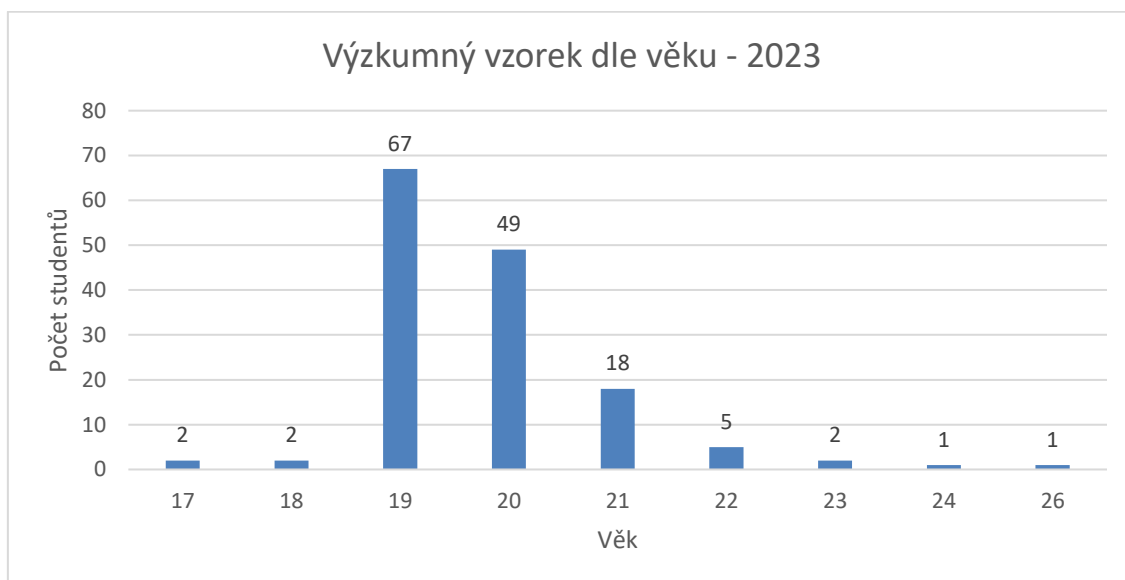
Nejvíce zastoupenou skupinou ve vzorku byli studenti, kterým je 19 a 20 let. Tato skutečnost byla dána tím, že průzkum byl prováděn na cvičeních předmětů Psychologie 1 a Mikroekonomie 1, přičemž oba předměty patří dle studijního plánu do prvního ročníku bakalářského studia, tedy první rok po dokončení středoškolského vzdělání. Ve zkoumaném vzorku se vyskytovali i studenti mladší 19 let, což bylo dáno studenty z východní Evropy, kteří se rozhodli studovat český program na české univerzitě. Věkové skupiny nad 21 let nebyly ve výzkumném vzorku příliš zastoupeny.

Tabulka 6 Výzkumný vzorek dle věku - 2023

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	2	1,4	1,4	1,4
	18	2	1,4	1,4	2,7
	19	67	45,6	45,6	48,3
	20	49	33,3	33,3	81,6
	21	18	12,2	12,2	93,9
	22	5	3,4	3,4	97,3
	23	2	1,4	1,4	98,6
	24	1	,7	,7	99,3
	26	1	,7	,7	100,0
	Total	147	100,0	100,0	

Zdroj: vlastní zpracování

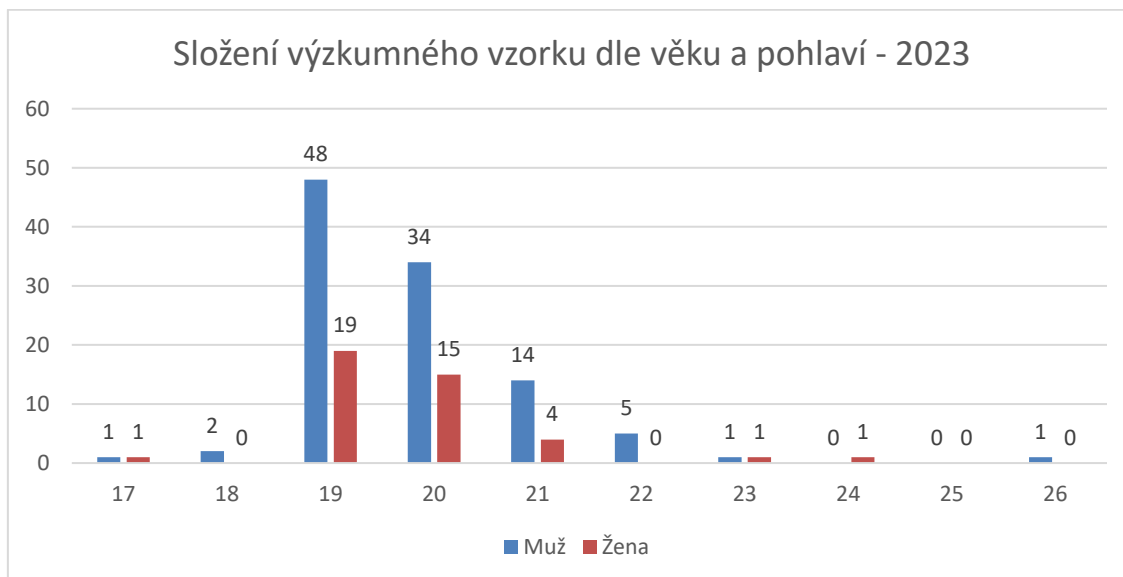
Věkovým minimem v daném vzorku bylo 17 let a maximem 26 let. Průměrný věk dotazovaných vysokoškolských studentů činil 19,78 let.



Graf 9 Výzkumný vzorek dle věku - 2023

Zdroj: vlastní zpracování

Při porovnání věkových skupin i v rámci pohlaví lze vidět převahu mužského pohlaví v nejvíce věkově zastoupených skupinách. Jejich počet byl vůči ženám více než dvojnásobný.



Graf 10 Složení výzkumného vzorku dle věku a pohlaví - 2023

Zdroj: vlastní zpracování

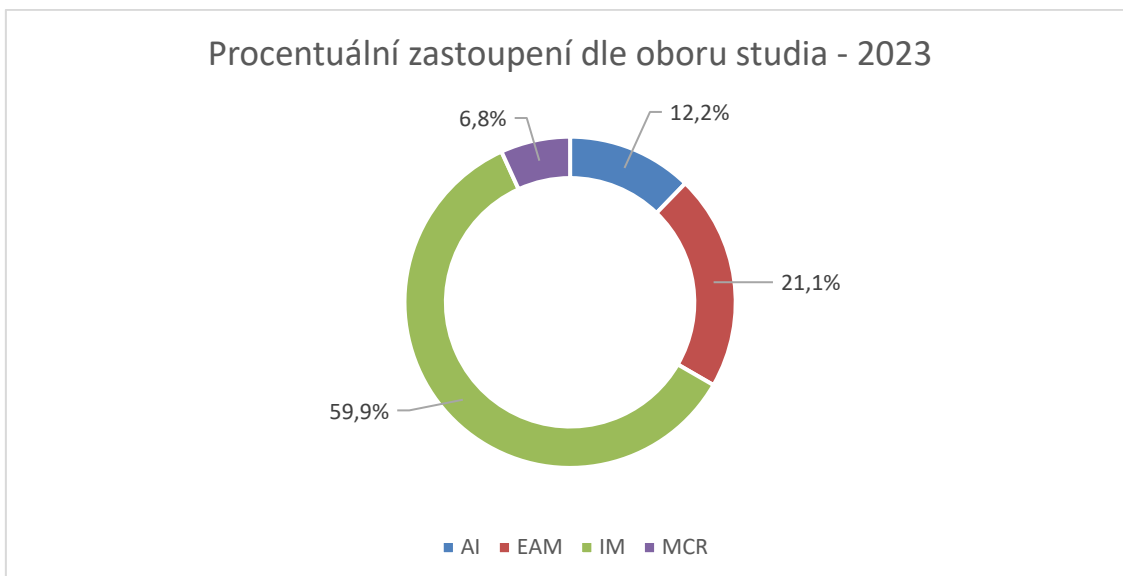
Složení výzkumného vzorku dle oboru studia

Graf níže ukazuje zastoupení respondentů dle jednotlivých oborů. Nejvíce zastoupenými obory byl IM (Informační management), z 60 %, a EAM (Ekonomika a management), z 21 %. Naopak nejméně zastoupené byly obory MCR (Management cestovního ruchu), z 7 %, a AI (Aplikovaná informatika), z 12 %. Všichni respondenti byli studenty prezenčního studia, protože dotazníkové šetření probíhalo na cvičeních určených pouze pro prezenční studium.

Tabulka 7 Výzkumný vzorek dle oboru studia - 2023

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	AI	18	12,2	12,2	12,2
	EAM	31	21,1	21,1	33,3
	IM	88	59,9	59,9	93,2
	MCR	10	6,8	6,8	100,0
	Total	147	100,0	100,0	

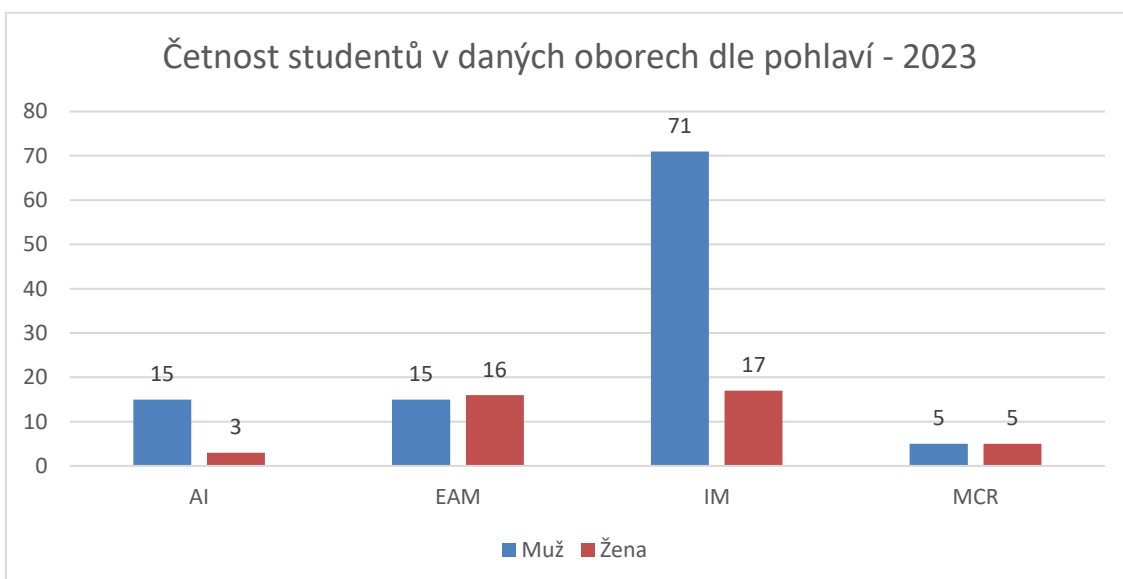
Zdroj: vlastní zpracování



Graf 11 Procentuální zastoupení dle oboru studia - 2023

Zdroj: vlastní zpracování

Rovné zastoupení žen i mužů bylo u oborů EAM a MCR. Naopak nerovné zastoupení se vyskytovalo u oborů IM a AI, kde v obou případech výrazně převažovali muži.



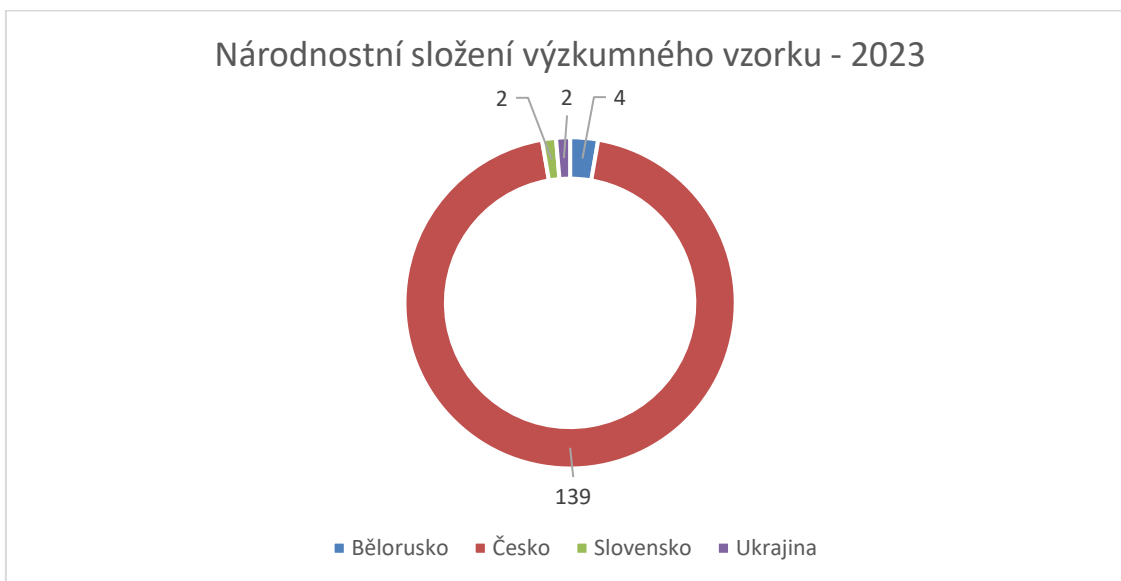
Graf 12 Četnost studentů v daných oborech dle pohlaví - 2023

Zdroj: vlastní zpracování

Složení výzkumného vzorku dle národnosti

Z grafu níže lze vidět, že většinou dotázaných studentů byli čeští studenti, konkrétně se jednalo o 139 jedinců. Mezi respondenty se vyskytovali i jedinci ze

Slovenska, Běloruska či Ukrajiny, kteří se rozhodli pro studium na vybrané škole v českém jazyce.



Graf 13 Národnostní složení výzkumného vzorku - 2023

Zdroj: vlastní zpracování

4.6 Vyhodnocení dotazníků

V této kapitole jsou vyhodnoceny dílčí části dotazníku.

4.6.1 Životní styl

První část dotazníku se soustředila na projev stresu v životním stylu vysokoškolských studentů. Zvýšený stres se může v životním stylu projevovat nedostatkem spánku, špatným stravováním, nedostatkem volnočasových aktivit či zvýšenou konzumací uklidňujících prostředků.

Respondenti v této části dotazníku odpovídali na 7 otázek a mohli vybrat ze 4 odpovědí – nikdy, občas, často, téměř vždy. Každé z těchto možností bylo přiřazeno bodové ohodnocení, kdy 0 bylo nejlepší skóre (málo stresu) a 3 nejhorší (hodně stresu). Studenti z této části mohli získat v celkovém součtu 0 až 21 bodů.

V roce 2022 se průměrná odpověď téměř u všech otázek na životní styl pohybovala v blízkosti 1,5 bodu. Výraznější rozdíl byl u otázek 3 a 7, což byly otázky týkající se užívání uklidňujících prostředků a relaxace. Tyto otázky získaly v průměru méně bodů, což ukazuje, že v těchto bodech se u studentů neprojevovalo mnoho stresu. Výsledky z roku 2023 byly velice podobné výsledkům z roku 2022.

Tabulka 8 Průměrné odpovědi - životní styl - 2022

	1	2	3	4	5	6	7
Mean	1,44	1,68	0,43	1,33	1,18	1,59	0,97
Median	2,00	2,00	0,00	1,00	1,00	2,00	1,00
Std. Deviation	1,015	0,996	0,786	0,820	0,945	0,916	0,956

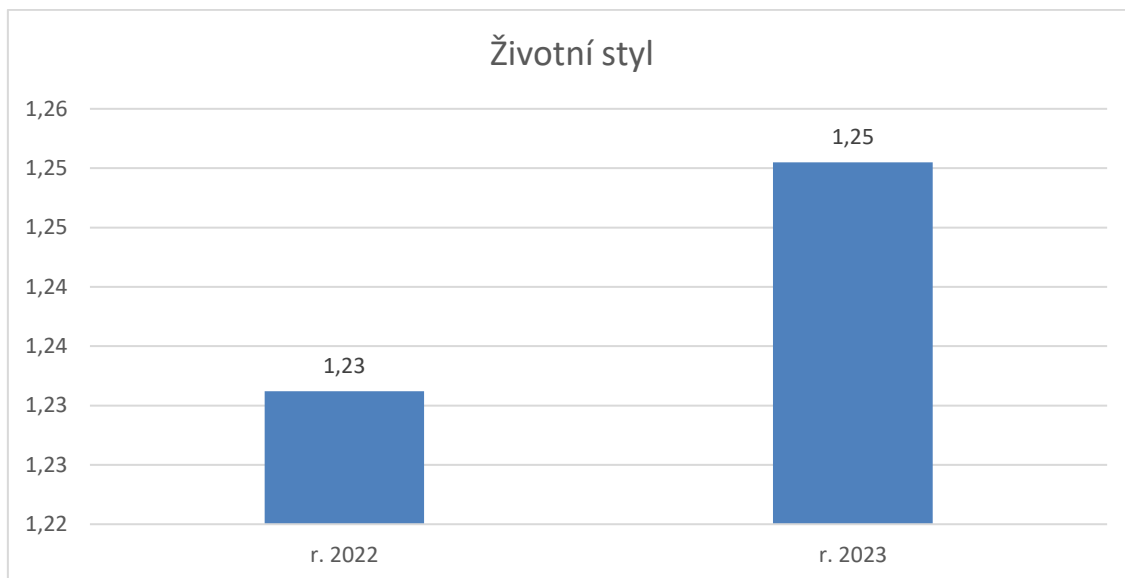
Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 9 Průměrné odpovědi - životní styl - 2023

	1	2	3	4	5	6	7
Mean	1,52	1,76	0,52	1,16	1,06	1,69	1,06
Median	2,00	2,00	0,00	1,00	1,00	2,00	1,00
Std. Deviation	0,763	0,838	0,842	0,724	0,888	0,748	0,896

Zdroj: vlastní zpracování

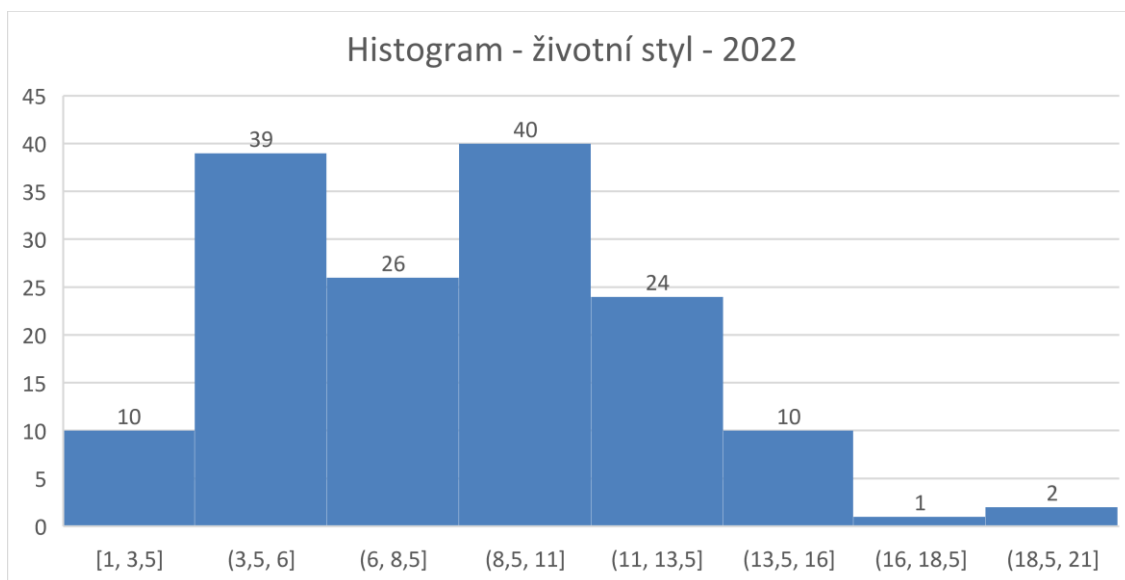
Na následujícím grafu lze vidět průměrnou hodnotu odpovědí respondentů za roky 2022 a 2023. Hodnota je zaokrouhlena na 2 desetinná místa. V roce 2022 průměrné bodové ohodnocení jedné otázky činilo 1,23 bodu. V roce 2023 došlo k nárůstu o dvě desetiny procenta na 1,25 bodu. V roce 2023 jeden z respondentů neodpověděl na celou část zaměřenou na životní styl, z toho důvodu nebyla jeho data použita a počítalo se pouze s 146 respondenty.



Graf 14 Životní styl

Zdroj: vlastní zpracování

Na následujícím grafu jsou znázorněny četnosti celkového bodového ohodnocení odpovědí v jednotlivých bodových intervalech pro rok 2022. Získané body byly v rozmezí 1 a 21. Nejčetnějšími bodovými ohodnoceními byly hodnoty v intervalech $[3,5 ; 6]$ a $[8,5 ; 11]$.

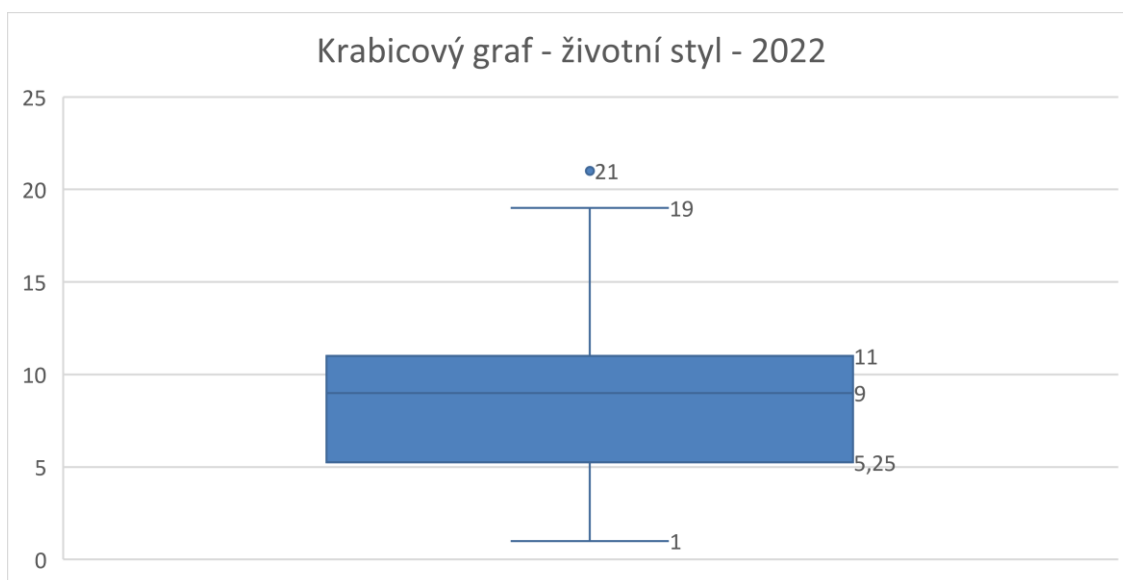


Graf 15 Histogram – životní styl studentů - 2022

Zdroj: vlastní zpracování

Modus pro tuto číselnou řadu je 8 a medián 9, jak je zobrazeno na krabicovém grafu níže. Díky krabicovému grafu lze vidět i jednu odlehlou hodnotu, která je výrazně vyšší než zbytek získaných dat. Z krabicového grafu i z histogramu lze vidět

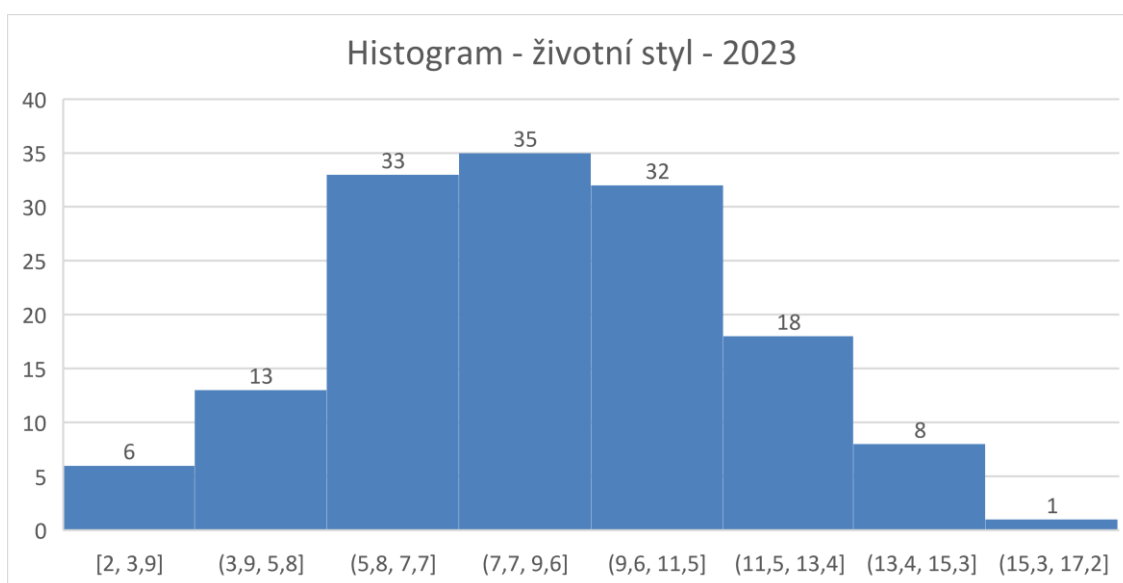
asymetrii v získaných datech, která nemají normální rozdělení. Průměrná hodnota za tuto část dotazníku pro rok 2022 za jednotlivce byla 8,64.



Graf 16 Krabicový graf – životní styl - 2022

Zdroj: vlastní zpracování

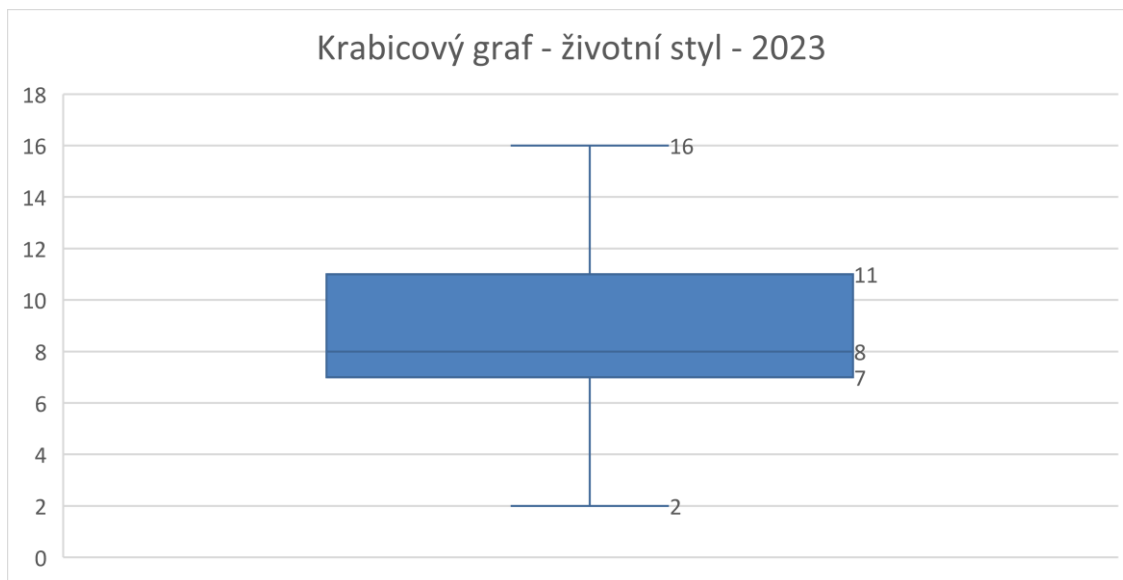
Následující graf ukazuje četnosti bodového ohodnocení celkově získané respondenty za první část dotazníku k roku 2023. Na první pohled lze vidět nejvyšší zastoupení v intervalu $[7,7; 9,6]$, ovšem jak lze vidět i z krabicového grafu níže, nejedná se o normální rozdělení, neboť se medián výrazně blíží hranici prvního kvartilu.



Graf 17 Histogram – životní styl studentů - 2023

Zdroj: vlastní zpracování

V roce 2023 se mezi daty nevyskytovaly žádné odlehlé hodnoty, jako tomu bylo i v roce 2022. Medián pro tuto skupinu dat činil 8 a modus byl 7. Průměrná hodnota pro tuto část dotazníku za jednotlivce byla 8,74.



Graf 18 Krabicový graf – životní styl - 2023

Zdroj: vlastní zpracování

V obou letech byla nejvyšší četnost hodnot v okolí poloviny maximálně získatelných bodů, což ukazuje dobré výsledky. Příliš nízké hodnoty signalizují nedostatek stresu, ovšem nejen negativního, ale i pozitivního, který je pro člověka důležitý, neboť ho posiluje a pomáhá mu v cestě za jeho cíli. Pokud jsou ale hodnoty příliš vysoké, je třeba vyhledat okamžitou pomoc, neboť taková míra stresu je pro jedince dlouhodobě neúnosná.

V případě vysoké míry stresu projevující se v životním stylu je třeba aplikovat protistresové techniky či vyhledat odbornou pomoc, abychom předešli trvalým následkům.

4.6.2 Životní a sociální podmínky

V druhé části dotazníku respondenti odpovídali na otázky, které ukazovaly, jak se projevuje stres v jejich životních a sociálních podmínkách. Zvýšený stres se může projevovat pocitem stísněnosti, nedostatkem volnosti či neorganizovaností.

Respondenti odpovídali na 4 bodové škále, stejně jako v první části, na 6 otázek. Každá odpověď byla ohodnocena odpovídajícím množstvím bodů, na

stejném principu jako v případě první části dotazníku. V součtu bylo možno za tuto část získat 0 až 18 bodů.

V roce 2022 se průměrná odpověď téměř u všech otázek na životní styl pohybovala v blízkosti 1 bodu. Výrazně méně než 1 bod studenti dávali u otázky 6, která se dotazovala na to, zda cítí, že jich žije hodně pod jednou střechou. V roce 2023 došlo k mírnému poklesu průměrné odpovědi u všech otázek, ovšem stejně jako v roce 2022 byla 6. otázka výrazně méně ohodnocena než ostatní.

Tabulka 10 Průměrné odpovědi – životní a sociální podmínky - 2022

	1	2	3	4	5	6
Mean	1,22	0,84	1,09	1,15	1,04	0,56
Median	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,00
Std. Deviation	0,969	0,902	1,006	0,904	0,860	0,874

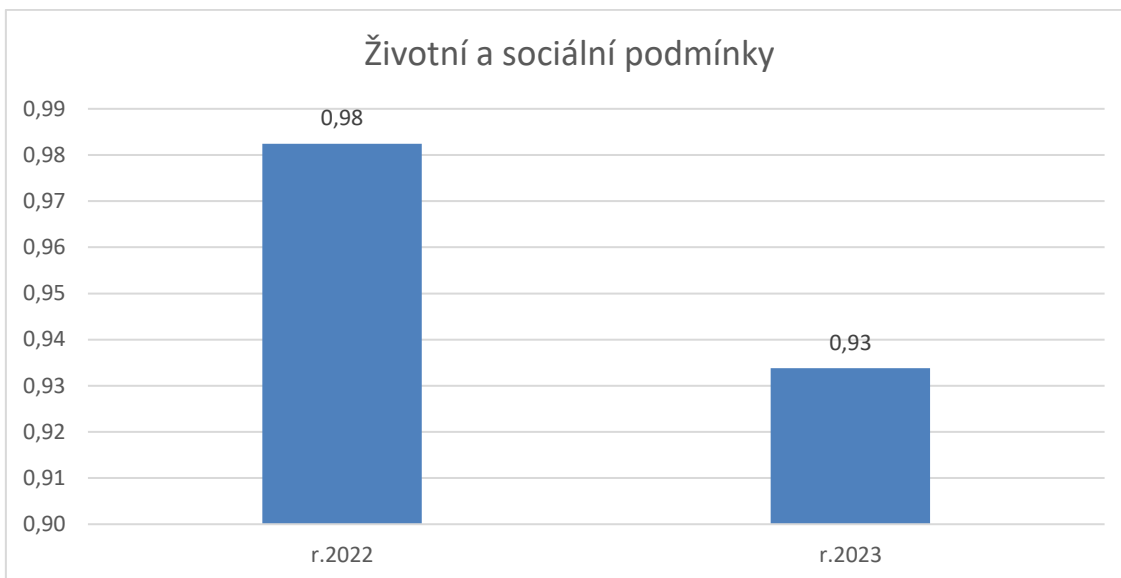
Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 11 Průměrné odpovědi – životní a sociální podmínky - 2023

	1	2	3	4	5	6
Mean	1,17	0,93	0,95	1,09	0,95	0,51
Median	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,00
Std. Deviation	0,842	0,802	0,957	0,878	0,833	0,826

Zdroj: vlastní zpracování

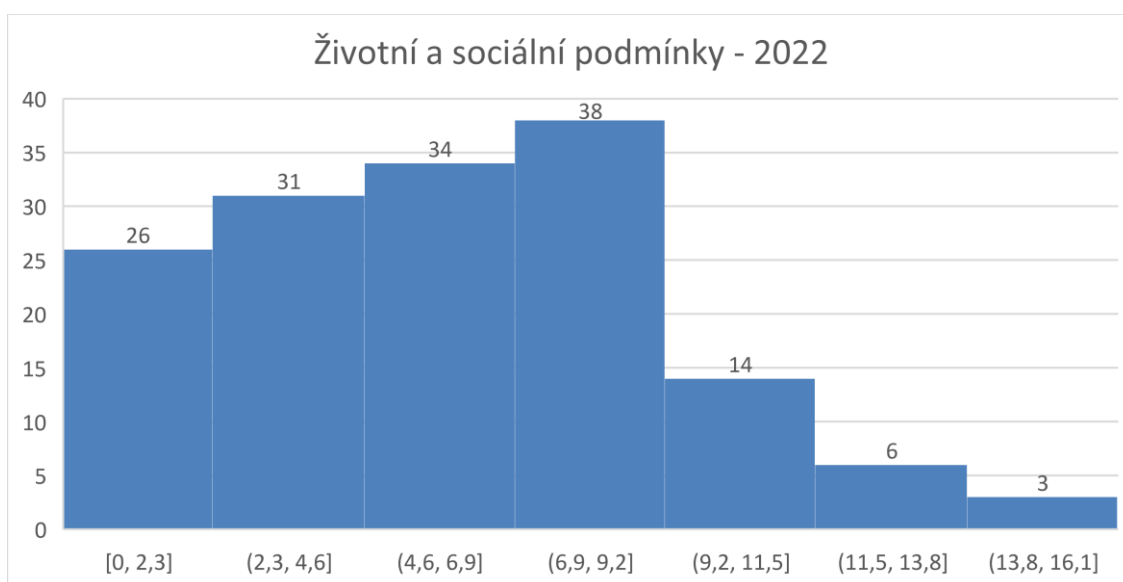
Graf níže ukazuje průměrnou hodnotu odpovědí respondentů pro roky 2022 a 2023. V roce 2023 jeden z respondentů neodpověděl na část věnující se životním a sociálním podmínkám, proto bylo počítáno jen s 146 studenty, kteří poskytli svou odpověď. Pro rok 2022 byla průměrná hodnota odpovědi na otázku 0,98, v roce 2023 ovšem došlo k poklesu na hodnotu 0,93, tedy o 5 setin bodu.



Graf 19 Životní a sociální podmínky

Zdroj: Vlastní zpracování

V následujícím histogramu jsou zobrazeny četnosti odpovědí pro jednotlivé intervaly za rok 2022. Žádný z respondentů nejevil kriticky vysoký stres v životních a sociálních podmínkách. Naopak mnoho respondentů nepociťovalo vysoký stres vůbec, nebo jen ve velmi malé míře. Nejvíce respondentů – 38, bylo v intervalu $[6,9 ; 9,2]$.

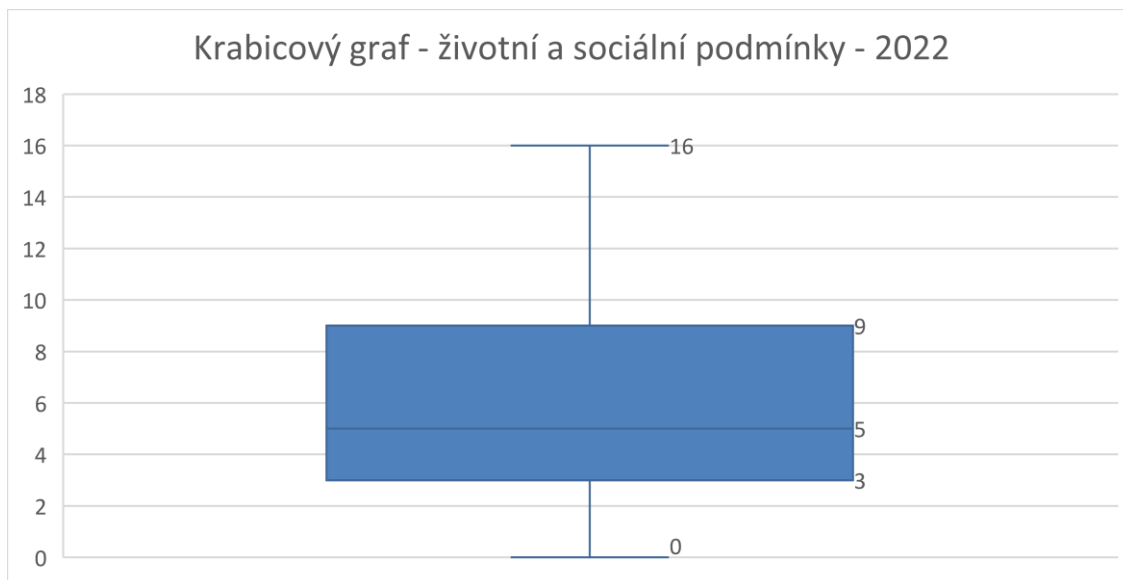


Graf 20 Histogram – životní a sociální podmínky - 2022

Zdroj: vlastní zpracování

Z krabicového grafu lze vidět, že se v roce 2022 neobjevily žádné odlehle hodnoty a že se odpovědi respondentů pohybovaly v bodovém ohodnocení 0–16.

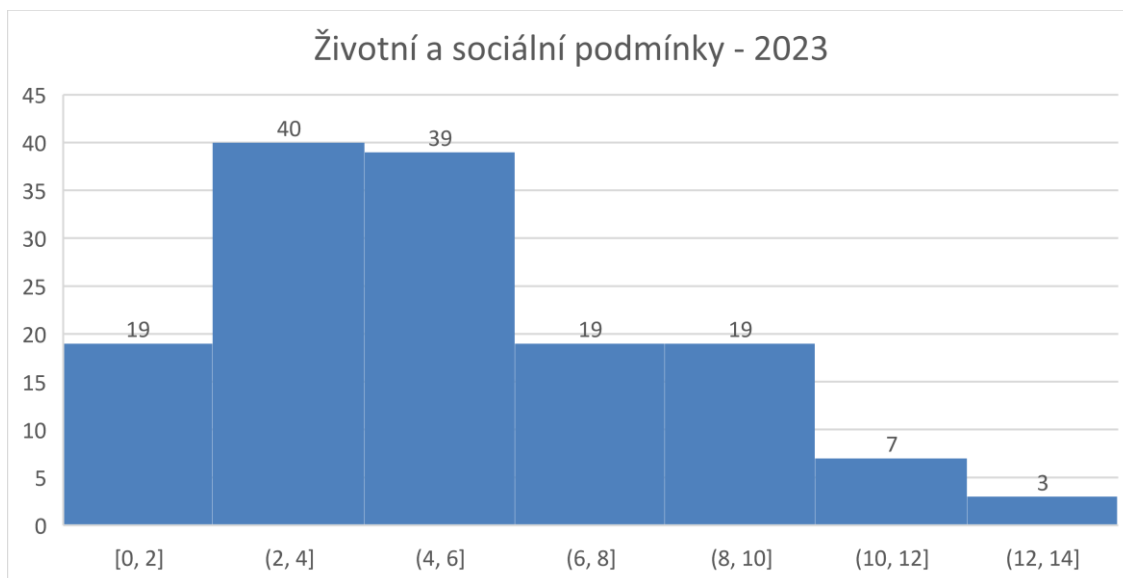
Nelze mluvit o normálním rozdělení, neboť hodnota mediánu, která byla 5, se velmi blížila prvnímu kvartilu. Modus pro tato data byl 5. Průměrná hodnota získaná z této části za jednotlivce činila 5,89.



Graf 21 Krabicový graf – životní a sociální podmínky - 2022

Zdroj: vlastní zpracování

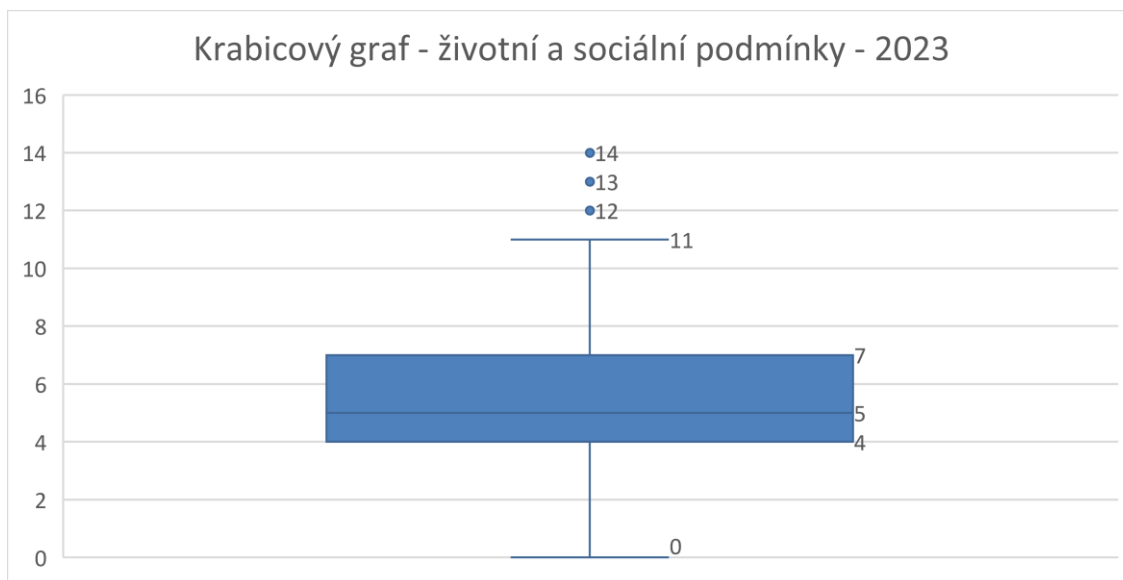
Následující histogram uvádí četnosti odpovědí za jednotlivé intervaly pro rok 2023. Oproti předchozímu histogramu zde měl největší zastoupení druhý a třetí interval. Ostatní intervaly měly výrazně menší zastoupení.



Graf 22 Histogram – životní a sociální podmínky - 2023

Zdroj: vlastní zpracování

Jak lze vidět v následujícím krabicovém grafu, byly zde 3 odlehlé hodnoty: 12, 13 a 14. Medián pro tuto skupinu dat byl 5 a modus byl stejně jako v roce 2022 taktéž 5. Nelze mluvit o normálním rozdělení, neboť medián se výrazně blíží prvnímu kvartilu. Průměrná hodnota získaná z této části za jednotlivce činila 5,63.



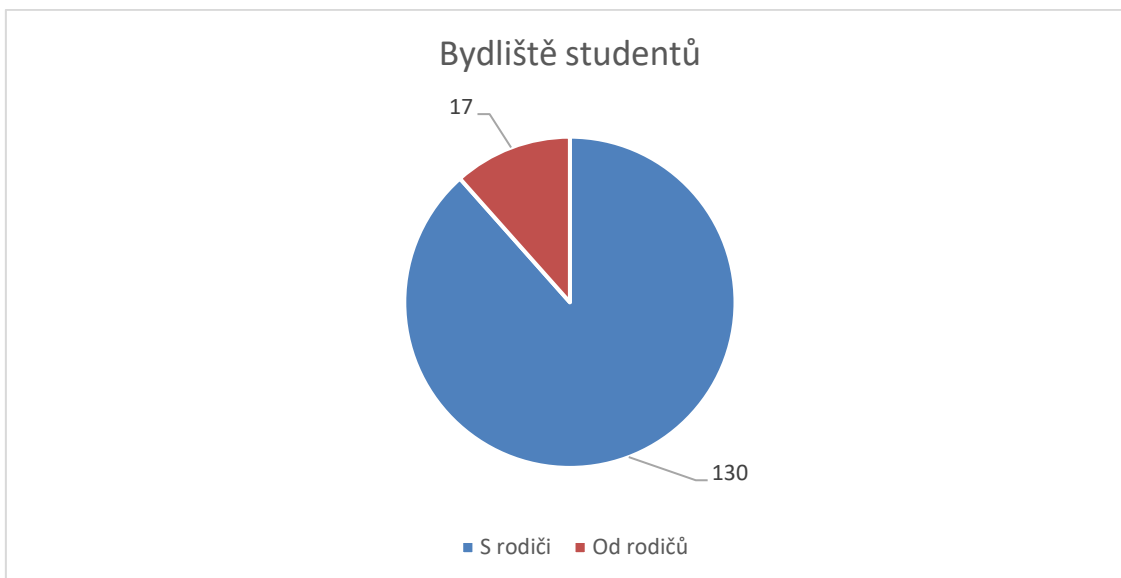
Graf 23 Krabicový graf – životní a sociální podmínky - 2023

Zdroj: vlastní zpracování

4.6.3 Ekonomická situace vysokoškolských studentů – 2023

Třetí část dotazníku, kterou respondenti vyplňovali pouze v roce 2023, se soustředila na jejich ekonomickou situaci. Studenti zde odpovídali na otázky typu ano-ne, dále na otázky, kde měli na výběr ze 4 možností – rozhodně ano, spíše ano, spíše ne, rozhodně ne, či na otázky, kde měli mezi jednotlivé možnosti rozdělit 10 bodů. V jednom případě měli na výběr i z 5 možností. Poslední otázka byla otevřená, zde byli studenti dotazováni na svůj názor.

V první otázce odpovídali respondenti na to, zda bydlí se svými rodiči. Většina respondentů, konkrétně 130 z nich, odpověděla, že ano. Pouhých 17 z dotazovaných studentů uvedlo, že již s rodiči nebydlí. Takovýto výsledek byl očekávaný, neboť se z většiny jedná o studenty, kteří právě ukončili středoškolské vzdělání.

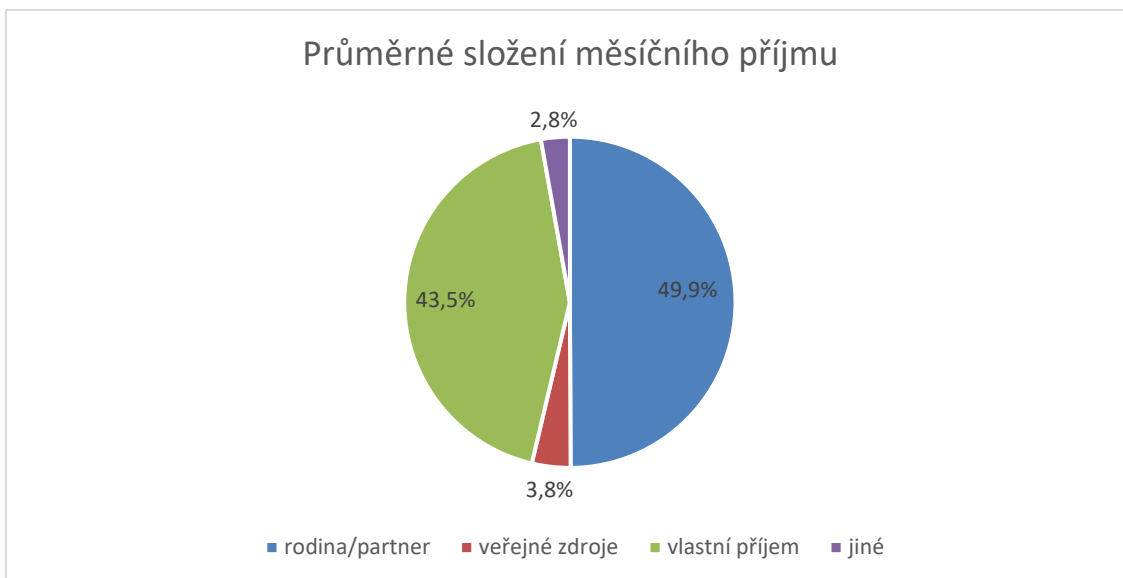


Graf 24 Studenti dle bydliště

Zdroj: Vlastní zpracování

U druhé a třetí otázky studenti rozdělovali 10 bodů tak, jak to odpovídá jejich aktuální situaci. Jeden z respondentů na obě tyto otázky neodpověděl, proto bylo v následujících dvou případech počítáno pouze s 146 respondenty. Údaje byly u těchto dvou otázek udávány na jedno desetinné místo, aby zde byly přesnější hodnoty.

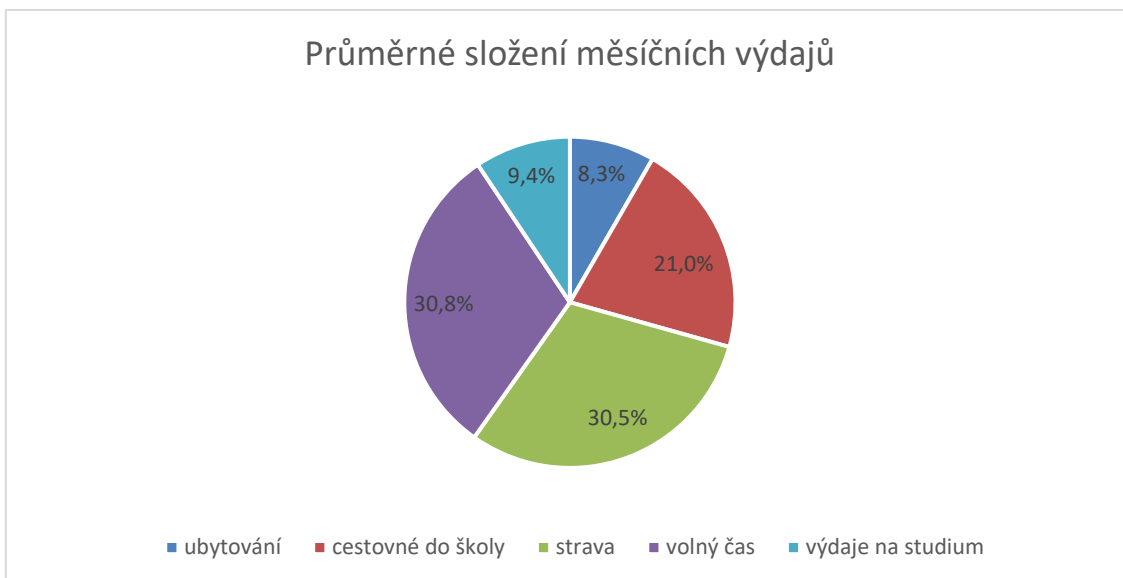
V druhé otázce byli respondenti dotázáni, z jaké části se na jejich příjmu podílí položky: rodina/partner, veřejné zdroje (např. sociální dávky), vlastní příjem, či jiné. V následujícím grafu je uvedeno průměrné složení příjmu dotazovaných za jeden měsíc. Téměř z poloviny se na jejich příjmu podílela finanční pomoc od rodiny či partnera. Druhou nejvyšší položku tvořil vlastní příjem, který dosahoval 43,5 % jejich celkového měsíčního příjmu. Minimálně se na jejich měsíčním příjmu podílelo financování z veřejných zdrojů, z 3,8 %, jakými mohou být sociální dávky, nebo jiné příspěvky. Pouhá 2,8 % dotazovaných uvedla, že mají ještě jiný příjem, než který zde byl uveden. U prvních tří možností hodnotili respondenti v rozsahu 0-10 bodů, u čtvrté ovšem jen 0-3 body.



Graf 25 Měsíční příjem respondentů

Zdroj: vlastní zpracování

Ve třetí otázce byli respondenti dotazováni na skladbu jejich měsíčních výdajů. Respondenti zde rozdělovali 10 bodů mezi možnosti: ubytování, cestovné do školy, strava, volný čas, výdaje na studium. Jak ukazuje graf níže, největším výdajem byl pro studenty výdaj na volný čas, který činil 30,8 % jejich výdajů a dále pak výdaj na stravu, který činil 30,5 % výdajů. Průměrně z 21 % se na jejich výdajích podílelo i cestovné do/ze školy. Nejmenším procentem se na jejich nákladech podílely náklady na ubytování, z 8,3 %, a na studium, z 9,4 %. Výdaje na ubytování a na cestovné do školy byly bodově hodnoceny v rozsahu 0-7, výdaje na stravu a volný čas byly hodnoceny v rozsahu 0-8 bodů a pátá možnost, výdaje na studium, v rozsahu 0-4 bodů.



Graf 26 Složení měsíčních výdajů

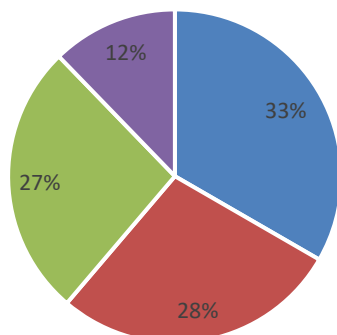
Zdroj: vlastní zpracování

Ve čtvrté a páté otázce byli respondenti dotazováni, zda by dokázali v roce 2022 zaplatit neočekávaný výdaj a zda by to dokázali i v roce 2023. Výše tohoto neočekávaného výdaje byla stanovena na 20 000 Kč tak, aby byla pro respondenty dobře představitelná a zároveň, aby se blížila hodnotě 60 % příjmu dle národního mediánu (viz. 2.4.4 Hrazení neočekávaných výdajů), který v České republice k druhému čtvrtletí roku 2023 činil 36 816 Kč¹.

Následující graf ukazuje, kolik procent respondentů dokázalo v roce 2022 zaplatit neočekávaný výdaj v hodnotě 20 000 Kč. Celkem 61 % respondentů uvedlo, že by takový výdaj zřejmě zvládlo zaplatit. Pouze 12 % z dotázaných uvedlo, že by takovýto výdaj rozhodně nedokázalo zaplatit. Dalších 27 % dotázaných uvedlo, že by takový neočekávaný výdaj spíše nedokázalo zaplatit.

¹ Čerpáno z <https://www.czso.cz/csu/czso/cri/prumerne-mzdy-2-ctvrtleti-2023>

Schopnost zaplatit neočekávaný výdaj ve výši 20 000 Kč pro rok 2022



■ rozhodně ano ■ spíše ano ■ spíše ne ■ rozhodně ne

Graf 27 Schopnost zaplatit neočekávaný výdaj - 2022

Zdroj: vlastní zpracování

V dalším grafu jsou tyto hodnoty uvedeny i pro rok 2023. V druhém grafu došlo ke zvýšení podílu respondentů, kteří by částku 20 000 Kč dokázali rozhodně zaplatit, z 33 % na 39 %, a u těch, co by to spíše taky zvládli zaplatit, z 28 % na 33 %. Celkově by dokázalo neočekávaný výdaj zřejmě zaplatit 72 % dotázaných. Těch, co by takový výdaj rozhodně nedokázalo zaplatit, bylo již jen 8 % a těch, co by to spíše nedokázalo, bylo 20 %. Z tohoto lze vidět, že mezi lety 2022 a 2023 došlo ke snížení počtu těch, co by takový výdaj nedokázali zaplatit z 39 % na 28 %. Jednalo se tedy o pokles o 11 %.



Graf 28 Schopnost zaplatit neočekávaný výdaj - 2023

Zdroj: vlastní zpracování

Při bodovém ohodnocení 0 – rozhodně ano, 1 – spíše ano, 2 – spíše ne, 3 – rozhodně ne, dosahovala průměrná hodnota při hodnocení schopnosti zaplatit neočekávaný výdaj v roce 2022 hodnoty 1,177 a v roce 2023 hodnoty 0,973, jak ukazuje tabulka níže. Z těchto hodnot lze usoudit lehké zlepšení ve finanční situaci dotazovaných, kdy v druhém roce dokázalo v průměru více dotazovaných uhradit neočekávaný výdaj.

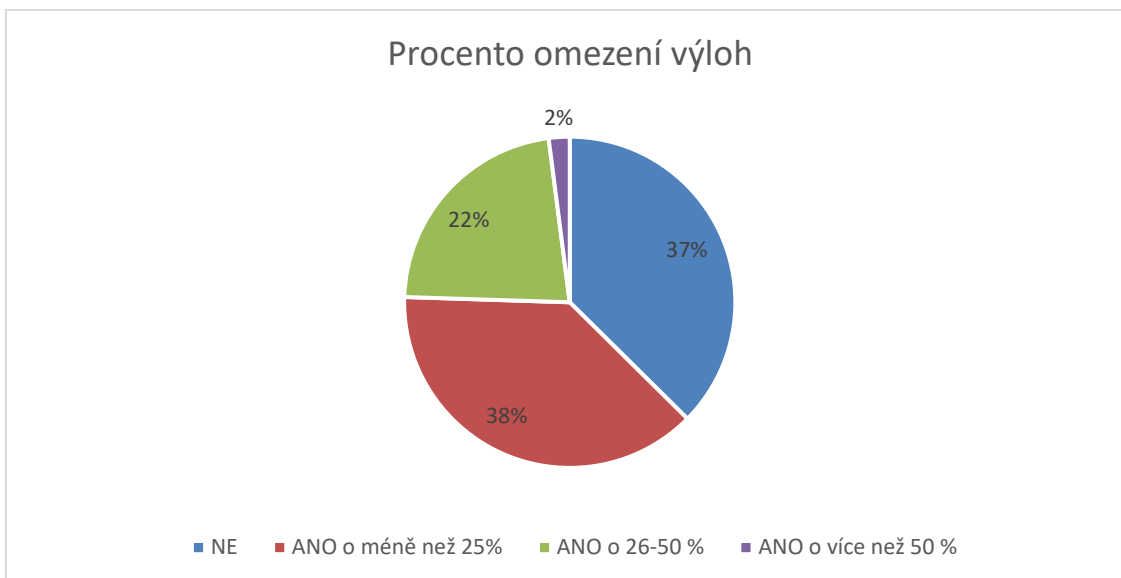
Tabulka 12 Schopnost zaplatit neočekávaný výdaj

	2022	2023
Mean	1,18	0,97

Zdroj: vlastní zpracování

V šesté otázce byli respondenti dotazováni na to, zda byli nuceni v průběhu dvou posledních let omezit svoje výlohy v důsledku rostoucích cen. Měli zde na výběr z možností: ne, ano o méně než 25 %, ano o 26-50 %, ano o více než 50 %.

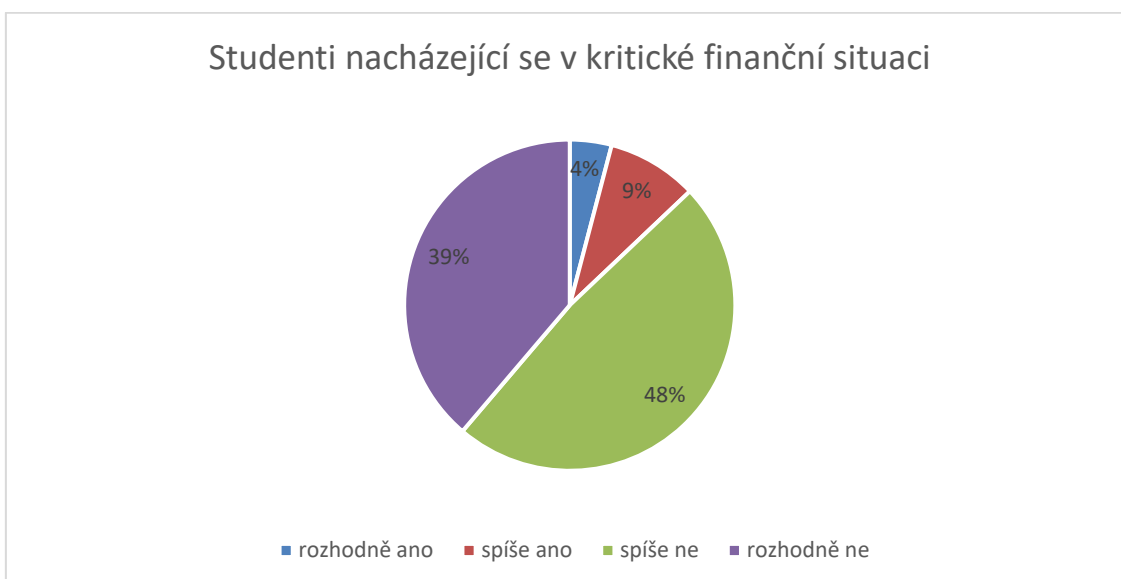
Z následujícího grafu lze vidět, že 37 % dotázaných nemuselo nijak omezovat svoje výlohy a 38 % z nich je omezilo pouze o méně než 25 %. Pouze 2 % z dotázaných byla nuceni omezit svoje výlohy o více než 50 %. Při bodovém ohodnocení 0 – ne, 1 – ano o méně než 25 %, 2 – ano o 26-50 %, 3 – ano o více než 50 %, dosahovala průměrná hodnota odpovědí na tuto otázku hodnoty 0,89.



Graf 29 Procento omezení výloh

Zdroj: vlastní zpracování

Sedmá otázka zjišťovala, zda studenti považují svou finanční situaci za kritickou. Stejně jako v případě 4 či 5 měli na výběr ze 4 možností: 0 – rozhodně ano, 1 – spíše ano, 2 – spíše ne, 3 – rozhodně ne. Průměrná hodnota odpovědi na tuto otázku činila 2,22 což ukazuje, že studenti nebyli ve vážné finanční situaci. Jak ukazuje následující graf, 39 % dotázaných uvedlo, že rozhodně nebylo a 48 % uvedlo, že spíše nebylo ve vážné finanční situaci. Celkově pouze 13 % dotázaných vnímalo svou finanční situaci jako vážnou, z toho 4 % jako kritickou.

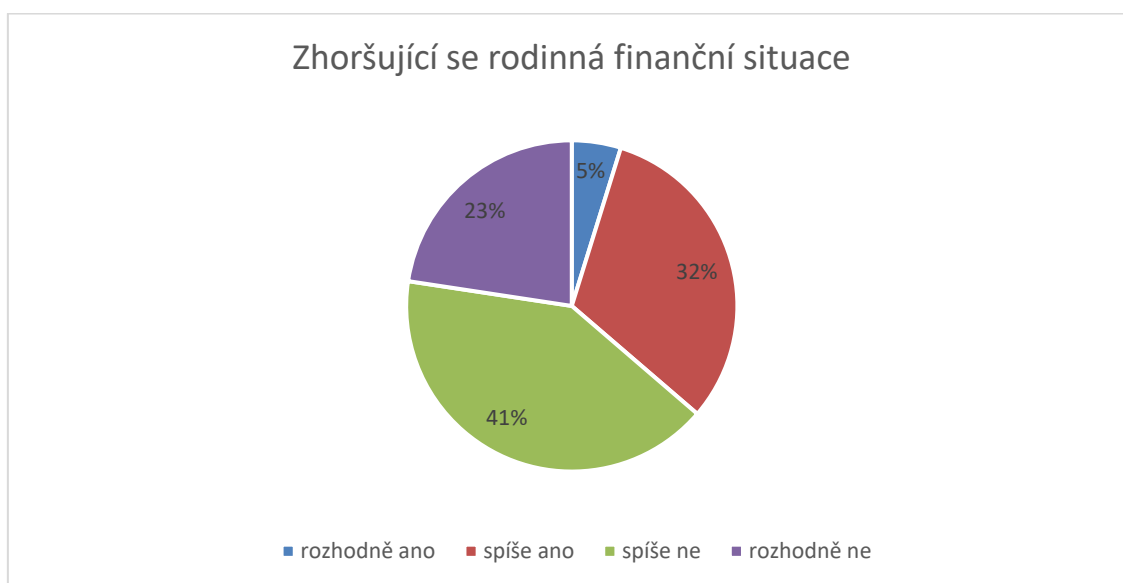


Graf 30 Kritická finanční situace u respondentů

Zdroj: vlastní zpracování

Následující osmá otázka zjišťovala, zdali respondenti ve své rodině pociťují zhoršující se finanční situaci ve spojitosti s růstem cen. Na tuto otázku jeden z respondentů neodpověděl, z toho důvodu zde bylo počítáno se 146 dotazovanými. Tato otázka je hodnocena stejnou číselnou škálou, jako otázka předchozí. Hodnota průměrné odpovědi dosahovala hodnoty 1,82. Blížila se tedy více odpovědi spíše ne, než spíše ano.

Z grafu níže lze vidět, že celkem 37 % dotázaných vnímalo ve své rodině zhoršující se finanční situaci, z toho 5 % výrazně, 23 % dotázaných takovouto skutečnost rozhodně nepociťovalo a 41 % ji spíše nepociťovalo.

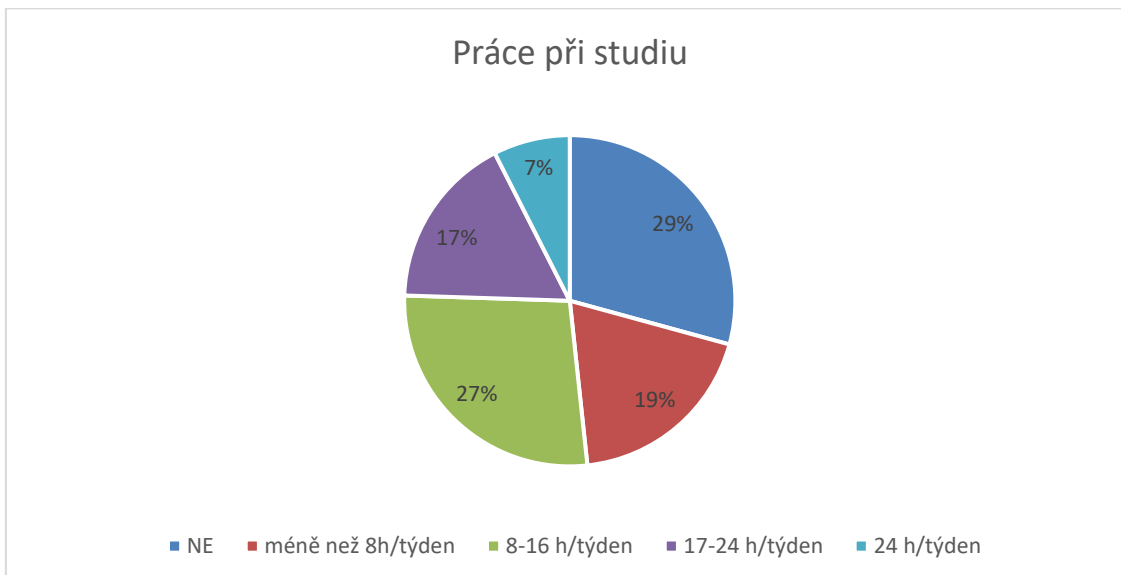


Graf 31 Zhoršující se rodinná finanční situace

Zdroj: vlastní zpracování

V deváté otázce byli respondenti dotazováni, zda při studiu pracují. Na výběr měli z 5 možností: 0 – ne, 1 – méně než 8 h/týden, 2 – 8-16 h/týden, 3 – 17-24 h/týden, 4 – 24 h/týden a více. Jednotlivé možnosti se odvíjely od osmihodinového pracovního dne. Z následujícího grafu lze vidět, že 29 % z dotázaných při studiu nepracovalo a nejčastěji studenti mezi dotázanými pracovali 8-16 hodin týdně. 7 % dotázaných uvedlo, že pracovali i více než 24 hodin týdně – u těchto studentů lze očekávat, že pracují i o víkendech. Průměrná hodnota odpovědi na tuto otázku činila 1,54, což odpovídá přelomu možností méně než 8 hodin týdně a 8-16 hodin týdně.

U studentů, kteří nepracují při studiu, ale mají i vlastní příjem lze předpokládat letní brigádu či jiný příležitostný příjem. Někteří z respondentů tuto skutečnost i uvedli. Jednalo se 18 % všech dotázaných. Pouze příležitostně tedy pracovala více než polovina z respondentů, kteří uvedli, že při studiu soustavně nepracovali.



Graf 32 Práce při studiu

Zdroj: vlastní zpracování

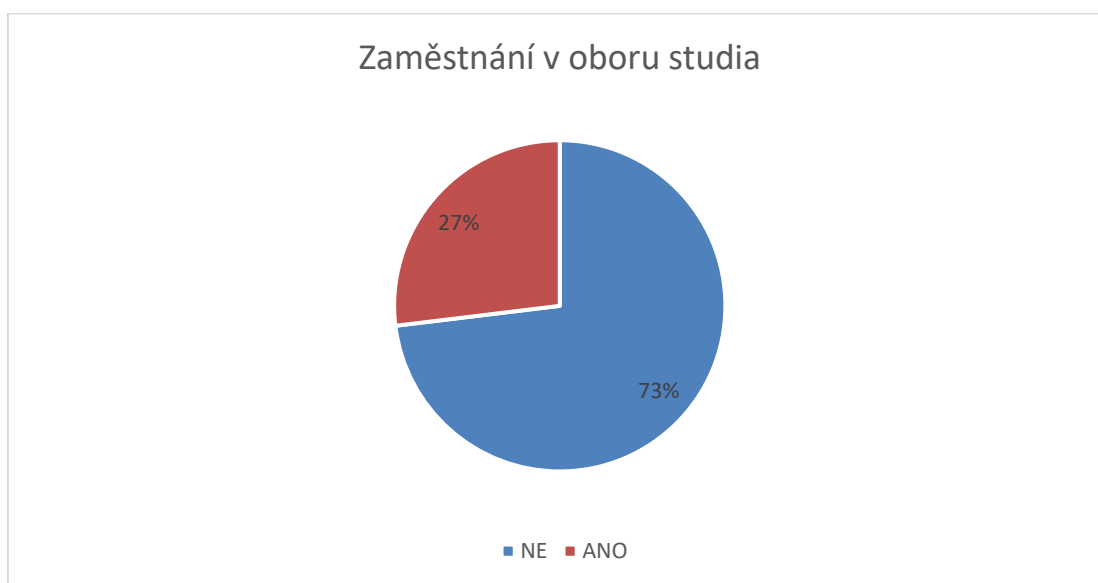
Desátá otázka navazovala na devátou, odpovídali na ni pouze ti, kdož v předchozí otázce uvedli, že pracují alespoň pár hodin při studiu, tedy celkem 104 studentů. Respondenti zde byli dotazováni, zda pracovali v oboru souvisejícím s jejich oborem studia. Bylo na výběr z možností ano (1) – ne (0). Průměrná hodnota odpovědi na tuto otázku dosahovala hodnoty 0,269, což ukazuje, že většina respondentů při studiu spíše nepracovala v oboru svého studia. Jak lze vidět v následujícím grafu, v oboru svého studia nepracovalo celkově 73 % respondentů, kteří při studiu pracovali. Naopak v oboru svého studia pracovalo 27 % pracujících respondentů, jednalo se tedy přibližně o $\frac{1}{4}$ z nich. Vezme-li se v úvahu, že dotazníkové šetření probíhalo hlavně mezi studenty prvního ročníku bakalářského studia ze začátku jejich prvního semestru, lze tuto hodnotu považovat za vcelku vysokou. Lze samozřejmě postupem času očekávat narůstání podílu těch, kteří pracují v oboru studia, neboť škola pořádá mnoho akcí, kterými se snaží přiblížit

studentům praxi a pomáhá jim navázat pracovní spolupráci s nejrůznějšími společnostmi.

Tabulka 13 Zaměstnání v oboru dle pohlaví

	Male	Female	Total
In the field of study	58	18	76
Outside the field of study	19	9	28
Total	77	27	104

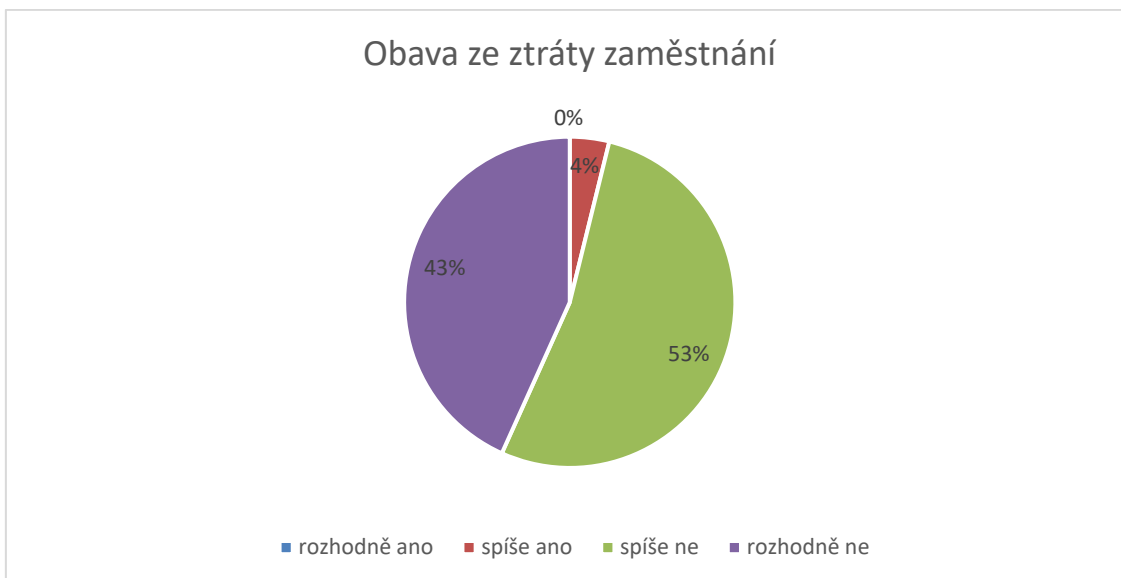
Zdroj: vlastní zpracování



Graf 33 Zaměstnání v oboru studia

Zdroj: vlastní zpracování

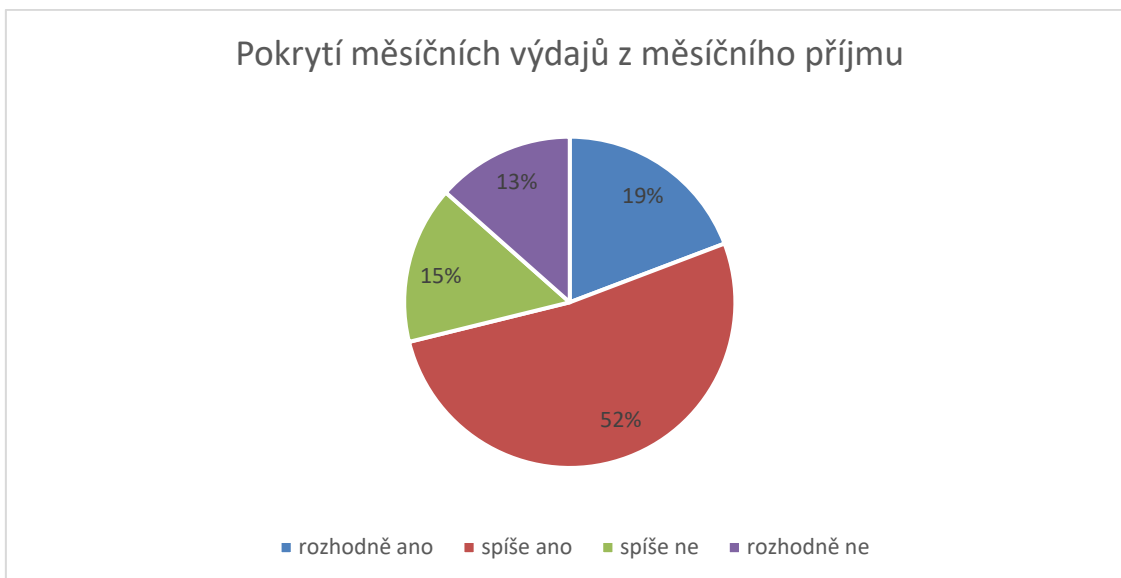
Na jedenáctou otázku týkající se obavy o ztrátu zaměstnání opět odpovídali pouze respondenti, kteří při studiu pracovali. Bylo celkem 104 respondentů na tuto otázku. Obdobně jako v případě již výše zmíněných otázek měli na výběr ze 4 možností: 0 – rozhodně ano, 1 – spíše ano, 2 – spíše ne, 3 – rozhodně ne. Průměrná hodnota odpovědí dosahovala hodnoty 2,394, což ukazuje výraznou převahu záporných odpovědí. Z následujícího grafu lze vidět, že žádný respondent neměl rozhodně obavu a pouhá 4 % respondentů uvedla, že spíše měla obavu o ztrátu zaměstnání. Naopak celkem 96 % dotázaných uvedlo, že obavu nemělo.



Graf 34 Obava o ztrátu zaměstnání

Zdroj: vlastní zpracování

Dvanáctá otázka byla opět pouze pro ty, kteří pracovali při studiu a odpovědělo na ní 104 respondentů. Respondenti zde byli dotazováni, zda jejich měsíční příjem dokázal pokrýt jejich měsíční výdaje. Stejně jako u předchozí otázky bylo na výběr ze 4 možností: 0 – rozhodně ano, 1 – spíše ano, 2 – spíše ne, 3 – rozhodně ne. Průměrná hodnota odpovědi na tuto otázku dosahovala hodnoty 1,23, z čehož lze usuzovat, že převládá názor, že většina respondentů spíše zvládla svým měsíčním výdělkem pokrýt své měsíční výdaje. Jak vidíme v následujícím grafu, více než polovina z dotázaných odpověděla, že spíše dokázala pokrýt své výdaje. Necelých 20 % uvedlo, že tyto výdaje rozhodně dokázalo pokrýt příjmem ze své práce. Naopak 13 % uvedlo, že to rozhodně nedokázalo, a dalších 15 %, že to spíše nedokázalo.

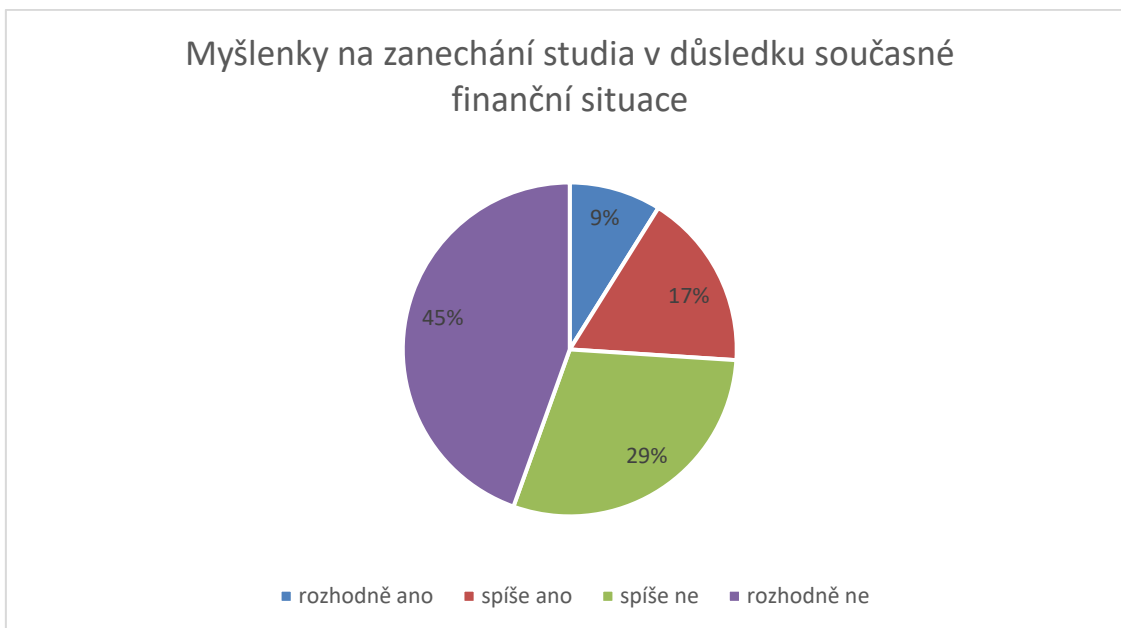


Graf 35 Měsíční příjem z práce pokrývá měsíční výdaje

Zdroj: vlastní zpracování

Předposlední, třináctá otázka byla určena pro všechny respondenty, jeden z nich ji ale nezodpověděl, počítáme tedy s 146 respondenty. Respondenti zde byli tázáni, zda uvažovali o zanechání studia a práci na plný úvazek v souvislosti s tehdejší finanční situací.

Stejně jako v předchozím případě bylo na výběr ze 4 možností, které byly ohodnoceny v rozsahu 0-3 body. Průměrná odpověď dosahovala hodnoty 2,10, což ukazuje na negativní odpověď. Následující graf ukazuje, že rozhodně o ukončení studia neuvažovalo 45 % dotázaných a 29 % o tom spíše neuvažovalo. Tyto dvě skupiny, celkem tvoří 74 % dotázaných. Lze tedy vidět, že negativní odpověď mezi respondenty na tuto otázku opravdu převažuje. Pouhých 9 % dotázaných o tom rozhodně uvažovalo a dalších 17 % o tom spíše uvažovalo. Jedná se přibližně jen o ¼ dotázaných.

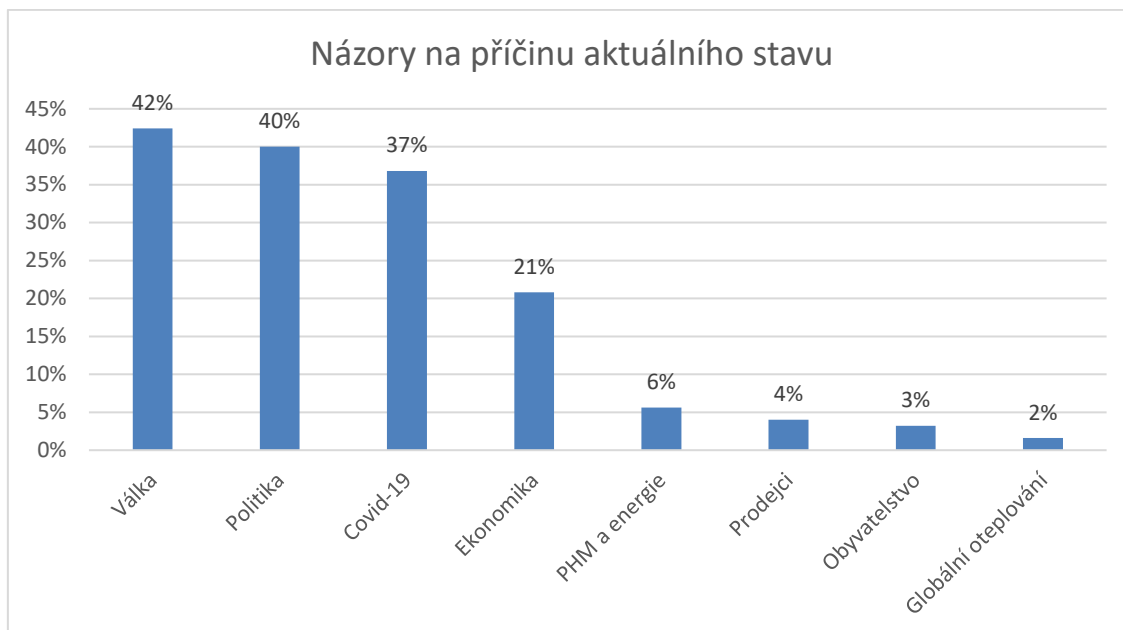


Graf 36 Myšlenky na zanechání studia v důsledku finanční situace

Zdroj: vlastní zpracování

V poslední otevřené otázce byli studenti dotazováni, v čem viděli příčinu podoby současné ekonomické situace, inflace a rostoucích cen. Z celkově 147 dotazovaných na tuto otázku neodpovědělo, nebo napsalo, že neví, celkem 22 respondentů. Zbývající studenti uváděli často více možných důvodů.

Nejvíce dotazovaných, 42 %, vidělo jako počáteční příčinu konflikt na Ukrajině, a s ním související události, jakož i například příliv uprchlíků prchajících před válkou. 40 % z dotazovaných vidělo jako příčinu události na politické scéně, a to například špatná rozhodnutí bývalé i současné vlády, jejich špatné hospodaření či globální politickou situaci ve světě. Necelých 37 % dotazovaných vidělo příčinu v událostech spojených s pandemií covidu-19. 21 % dotazovaných vidělo jako příčinu špatnou ekonomiku, její špatné znovunastartování po pandemii a neschopnost ČNB. Pár respondentů vidělo jako příčinu nedostatek a růst cen PHM a energií, někteří viní prodejce, kteří se rozhodli vydělávat na lidech, jakmile jim to situace umožnila. 3 % dotázaných uvedlo, že chyba byla v obyvatelstvu a lidech obecně, a 2 % uvedla, že za to mohla změna klimatu a globální oteplování.



Graf 37 Názory na příčinu současné situace

Zdroj: vlastní zpracování

4.7 Testování hypotéz

Testování hypotéz probíhalo za pomoci programu IBM SPSS Statistics. Hladina významnosti α byla stanovena na 0,05. Pokud bude zjištěná p-hodnota (Sig.) menší než 0,05, poté nulovou hypotézu H_0 zamítáme a přijímáme alternativní hypotézu H_1 , která je opakem nulové hypotézy.

Pro testování hypotéz 1-6 byl použit Spearmanův korelační koeficient, který testuje nezávislost položek. Tento test byl zvolen, protože zde byly porovnávány 4 či 5 bodové ordinální škály. Hodnoty Spearmanova korelačního koeficientu se pohybují v intervalu hodnot $[-1;1]$. Hodnoty blíží se nule značí, že mezi sledovanými veličinami není žádný vztah, naopak hodnoty blíží se 1 či -1 značí, že jedna veličina je funkcí druhé veličiny, a tedy jsou na sobě dané veličiny závislé.

Pro hypotézy 7 a 8 bylo nejprve s pomocí neparametrického testu Kolmogorov-Smirnov zjišťováno, zda dané charakteristiky nejeví normální rozdělení. Poté, co test vyvrátil, že by sledované veličiny jevily známky normální distribuce, byl použit neparametrický Mann-Whitneyho U test pro nezávislé vzorky.

Hypotéza č. 1: Nedostatek spánku a pracovní vytížení

Tato hypotéza zjišťuje, zda existuje závislost mezi pracovním vytížením studentů a nedostatkem spánku. Data byla čerpána z dotazníkového šetření z roku 2023.

Testované hypotézy:

H₀: Nedostatek spánku u vysokoškolských studentů nesouvisí s jejich pracovním vytížením.

H₁: Nedostatek spánku u vysokoškolských studentů souvisí s jejich pracovním vytížením.

Jak lze vidět na výstupu Spearmanova testu, který zobrazuje tabulka níže, sledované veličiny spolu nesouvisí. Korelační koeficient 0,022 se velmi blíží nule, což ukazuje jejich silnou nezávislost. P-hodnota (v tabulce označována jako Sig.) nabývá hodnoty 0,793 a je vyšší než hladina významnosti $\alpha = 0,05$.

Tabulka 14 Hypotéza 1 - Spearmanův korelační koeficient

			Sleep	Work
Spearman's rho	Sleep	Correlation Coefficient	1,000	,022
		Sig. (2-tailed)	.	,793
		N	146	146
	Work	Correlation Coefficient	,022	1,000
		Sig. (2-tailed)	,793	.
		N	146	147

Zdroj: vlastní zpracování

Hypotézu H_0 **nezamítáme** na hladině významnosti 0,05. Nelze zamítnout hypotézu, že nedostatek spánku nesouvisí s pracovním vytížením vysokoškolských studentů, protože mezi sledovanými položkami nebyla nalezena závislost.

Hypotéza č. 2: Relaxace a vážná finanční situace

V této hypotéze se zjišťuje, zda existuje závislost mezi vážností současné finanční situace a možnosti relaxace u svého koníčku u vysokoškolských studentů. Data byla čerpána z dotazníkového šetření z roku 2023.

Testované hypotézy:

H₀: Vnímání vážnosti své finanční situace nesouvisí s množstvím relaxace u vysokoškolských studentů.

H₁: Vnímání vážnosti své finanční situace souvisí s množstvím relaxace u vysokoškolských studentů.

Z tabulky níže lze vidět, že korelační koeficient -0,013 je záporný, ale velmi se blíží nule, což ukazuje, že spolu dané veličiny nesouvisí. Stejně jako v minulém případě, je p-hodnota 0,877 vyšší než hladina významnosti α .

Tabulka 15 Hypotéza 2 - Spearmanův korelační koeficient

		Relaxation	Financial situation
Spearman's rho	Relaxation	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	-,013
		N	146
Financial situation	Financial situation	Correlation Coefficient	-,013
		Sig. (2-tailed)	,877
		N	146

Zdroj: vlastní zpracování

Hypotézu H₀ **nezamítáme** na hladině významnosti 0,05. Nelze zamítnout nulovou hypotézu, že vnímání vážnosti své finanční situace nesouvisí s množstvím relaxace, protože mezi sledovanými položkami nebyla nalezena závislost.

Hypotéza č. 3: Zhoršující se finanční situace rodiny a možnost klidného odpočinku

Tato hypotéza zjišťuje, zda existuje závislost mezi možnostmi doma v klidu odpočívat a zhoršující se finanční situací v rodině vysokoškolských studentů. Data byla čerpána z dotazníkového šetření z roku 2023.

Testované hypotézy:

H₀: Možnost doma klidně odpočívat nesouvisí se zhoršující se rodinnou finanční situací.

H₁: Možnost doma klidně odpočívat souvisí se zhoršující se rodinnou finanční situací.

V následující tabulce je zobrazen výstup z programu IBM SPSS Statistics, který ukazuje, že vzájemná korelace mezi vybranými dvěma veličinami -0,277 je záporná a signifikantní. Záporné znaménko u korelačního koeficientu nám ukazuje,

že je mezi těmito dvěma veličinami inverzní vztah. Zároveň p-hodnota je menší než 0,001 a je nižší než hladina významnosti $\alpha = 0,05$.

Tabulka 16 Hypotéza 3 - Spearmanův korelační koeficient

		Family situation	Calm rest situation
Spearman's rho	Family situation	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	-,277**
		N	. 146
	Calm rest	Correlation Coefficient	-,277**
		Sig. (2-tailed)	1,000 <,001
		N	. 145

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Zdroj: vlastní zpracování

Hypotéza H_0 se **zamítá** na hladině významnosti 0,05 a přijímá se alternativní hypotéza H_1 , že možnost klidného odpočinku doma souvisí s finanční situací rodiny.

Hypotéza č.4: Uklidňující prostředky a obavy o ztrátu zaměstnání

V této hypotéze se zjišťuje, zda existuje závislost mezi užíváním uklidňujících prostředků při nervozitě a obavou o ztrátu zaměstnání u vysokoškolských studentů. Data byla čerpána z dotazníkového šetření z roku 2023.

Testované hypotézy:

H₀: Obava o ztrátu zaměstnání u vysokoškolských studentů nesouvisí s užíváním uklidňujících prostředků.

H₁: Obava o ztrátu zaměstnání u vysokoškolských studentů souvisí s užíváním uklidňujících prostředků.

Jak lze vidět z tabulky, zobrazující výsledek Spearmanova testu, korelační koeficient -0,134 je záporný, ale blízký nule, nelze tedy sledované veličiny považovat za závislé. P-hodnota činí 0,178, což je vyšší než hladina významnosti $\alpha = 0,05$.

Tabulka 17 Hypotéza 4 - Spearmanův korelační koeficient

			Job concern	Tranquilizers
Spearman's rho	Job concern	Correlation	1,000	-,134
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.	,178
		N	104	103
	Tranquilizers	Correlation	-,134	1,000
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	,178	.
		N	103	145

Zdroj: vlastní zpracování

Hypotézu H_0 **nezamítáme** na hladině významnosti 0,05. Nelze zamítnout hypotézu, že užívání uklidňujících prostředků nesouvisí s obavou o ztrátu zaměstnání u vysokoškolských studentů, protože mezi sledovanými položkami nebyla nalezena závislost.

Hypotéza č. 5: Schopnost zaplatit neočekávaný výdaj

Tato hypotéza se zjišťuje, zda existuje závislost mezi schopnostmi vysokoškolských studentů zaplatit neočekávaný výdaj ve výši 20 000 Kč pro rok 2022 a pro rok 2023. Data byla čerpána z dotazníkového šetření z roku 2023.

Testované hypotézy:

H_0 : Schopnost zaplatit neočekávaný výdaj ve výši 20 000 Kč v roce 2023 nesouvisí se schopností zaplatit stejný výdaj v roce 2022.

H_1 : Schopnost zaplatit neočekávaný výdaj ve výši 20 000 Kč v roce 2023 souvisí se schopností zaplatit stejný výdaj v roce 2022.

V tabulce níže je zobrazen výsledek Spearmanova testu. Korelační koeficient dosahuje kladné hodnoty 0,703, což ukazuje velmi silnou korelaci mezi těmito dvěma veličinami. Tato skutečnost ukazuje velmi silnou provázanost mezi těmito daty. P-hodnota je menší než 0,001, což je menší než hladina významnosti $\alpha = 0,05$. Vztah mezi těmito dvěma veličinami je signifikantní.

Tabulka 18 Hypotéza 5 - Spearmanův korelační koeficient

		Expenditure 2022	Expenditure 2023
Spearman's rho	Expenditure 2022	Correlation Coefficient	1,000 ,703**
		Sig. (2-tailed)	. <,001
		N	147 147
	Expenditure 2023	Correlation Coefficient	,703** 1,000
		Sig. (2-tailed)	<,001 .
		N	147 147

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Zdroj: vlastní zpracování

Hypotéza H_0 se **zamítá** na hladině významnosti 0,05 a přijímá se alternativní hypotéza H_1 , že schopnost, zda je vysokoškolský student schopen zaplatit neočekávaný výdaj v roce 2023, souvisí s tím, zda byl schopen tento výdaj zaplatit i v roce 2022.

Hypotéza č.6: Dostatečné prostředky ze zaměstnání na pokrytí výdajů

V této hypotéze je zjišťováno, zda existuje závislost mezi tím, kolik času studenti týdně stráví v zaměstnání, a tím, zda jsou schopni s penězi z brigády pokrýt své měsíční výdaje. Data byla čerpána z dotazníkového šetření z roku 2023.

Testované hypotézy:

H_0 : Schopnost pokrýt měsíční výdaje příjmem z brigád nesouvisí s tím, kolik času týdně studenti tráví v zaměstnání.

H_1 : Schopnost pokrýt měsíční výdaje příjmem z brigád souvisí s tím, kolik času týdně studenti tráví v zaměstnání.

V následující tabulce je zobrazen výsledek Spearmanova testu. Korelační koeficient nabývá záporné hodnoty -0,406. Vypočtená p-hodnota je menší než 0,001, což je menší než hladina významnosti $\alpha = 0,05$. Vztah mezi těmito dvěma veličinami je signifikantní.

Tabulka 19 Hypotéza 6 - Spearmanův korelační koeficient

			Time	Expenditure
Spearman's rho	Time	Correlation Coefficient	1,000	-,406**
		Sig. (2-tailed)	.	<,001
		N	147	104
	Expenditure	Correlation Coefficient	-,406**	1,000
		Sig. (2-tailed)	<,001	.
		N	104	104

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Zdroj: vlastní zpracování

Hypotéza H_0 se **zamítá** na hladině významnosti 0,05 a přijímá se alternativní hypotéza H_1 , že schopnost, zda dokáže vysokoškolský student pokrýt svoje měsíční výdaje s penězi ze zaměstnání, souvisí s tím, kolik času v daném zaměstnání stráví. Záporné znaménko u korelačního koeficientu ukazuje vztah, který je dán ze způsobu dotazování – ti co nepracují, své výdaje nepokryjí, a ti co pracují hodně hodin, dokážou svoje výdaje plně pokrýt.

Hypotéza č.7: Stres – životní a sociální podmínky

V této hypotéze bylo zjišťováno, zda se liší míra projevu stresu v životních a sociálních podmínkách v 2022 a 2023.

Testované hypotézy:

H_0 : Projevy stresu v životních a sociálních podmínkách se v letech 2022 a 2023 neliší.

H_1 : Projevy stresu v životních a sociálních podmínkách se v letech 2022 a 2023 liší.

Pro tuto hypotézu byl nejprve proveden neparametrický test Kolmogorov-Smirnov, který zjišťoval, zda pozorovaná součtová řada nejeví znaky normálního rozdělení. Test ukázal, že součtová řada životních a sociálních podmínek (=ZSP) nemá normální rozdělení.

Následně byl proveden dvouvýběrový neparametrický test pro nezávislé vzorky – Mann-Whitneyho U test – kde mezi sebou byly porovnávány roky 2022 a 2023. Neparametrický test byl zvolen, protože předchozí test ukázal, že řada nejeví normální rozdělení. Výstup, který je uveden v následující tabulce, ukazuje, že p-hodnota (Sig.) dosahuje hodnoty 0,616, což je větší, než hladina významnosti $\alpha = 0,05$.

Tabulka 20 Hypotéza 7 – Mann-Whitney U Test

Null Hypothesis	Test	Sig.
The distribution of ZSP is the same across categories of Year	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	0,616

Asymptotic significances are displayed. The significance level is 0,050.

Zdroj: vlastní zpracování

Hypotézu H_0 **nezamítáme** na hladině významnosti 0,05. Nelze zamítnout nulovou hypotézu, že se míra projevu stresu v životních a sociálních podmínkách u vysokoškolských studentů v letech 2022 a 2023 neliší.

Hypotéza č. 8: Stres – životní styl

V této hypotéze bylo zjišťováno, zda se liší míra projevu stresu v životním stylu u vysokoškolských studentů v 2022 a 2023.

Testované hypotézy:

H_0 : Projevy stresu v životním stylu se v letech 2022 a 2023 neliší.

H_1 : Projevy stresu v životním stylu se v letech 2022 a 2023 liší.

Pro tuto hypotézu byl nejprve opět proveden neparametrický test Kolmogorov-Smirnov, který zjišťoval, zda pozorovaná součtová řada nejeví znaky normálního rozdělení. Test ukázal, že součtová řada životního stylu (=ZS) nemá normální rozdělení.

Dále byl proveden dvouvýběrový neparametrický test pro nezávislé vzorky – Mann-Whitneyho U test – kde mezi sebou byly porovnávány roky 2022 a 2023. Výstup v následující tabulce ukazuje, že p-hodnota (Sig.) je 0,713, což je větší, než hladina významnosti $\alpha = 0,05$.

Tabulka 21 Hypotéza 8 – Mann-Whitney U Test

Null Hypothesis	Test	Sig.
The distribution of ZS is the same across categories of Year	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	0,713

Asymptotic significances are displayed. The significance level is 0,050.

Zdroj: vlastní zpracování

Na základě p-hodnoty hypotézu H_0 **nezamítáme** na hladině významnosti 0,05. Nelze zamítnout nulovou hypotézu, že se míra projevu stresu v životním stylu u vysokoškolských studentů v letech 2022 a 2023 neliší.

Shrnutí výsledků

Dotazníková šetření, která proběhla v letech 2022 a 2023, pomohla nastínit rozdíly ve stresové problematice v daných letech a nastínila současnou ekonomickou situaci vysokoškolských studentů prvního ročníku bakalářského studia.

Z výsledků zkoumání první výzkumné otázky zabývající se vztahem mezi **nedostatkem spánku a vyšším pracovním vytížením** u vysokoškoláků vyplývá, že spolu tyto dvě veličiny **nesouvisí**. Korelační koeficient uvádějící míru vztahu mezi sledovanými veličinami činil 0,022 a velmi se blížil nule, lze tedy konstatovat silnou nezávislost. P-hodnota byla $0,793 > 0,05$, proto byla nulová hypotéza nezamítnuta. Mezi sledovanými veličinami **neexistuje závislost**. U studentů prvních ročníků bakalářského studia, kteří z 88 % stále bydlí s rodiči, lze očekávat, že nepracují v takové míře, jako studenti, kteří se po pár letech studia na vysoké škole začnou osamostatňovat. Napovídá tomu i průměrné složení měsíčních příjmů, kdy jsou studenti průměrně z 49,9 % financováni svou rodinou či partnerem/partnerkou. Lze tedy očekávat jejich zapojení do pracovního procesu, ale ne v takové míře, která by negativně ovlivnila množství jejich spánku. Nedostatek spánku, který někteří jedinci uvedli, souvisí s jinou skutečností než s velkým pracovním vytížením.

Výsledky zkoumání druhé výzkumné otázky, která se zabývala vztahem mezi dostatečným **množstvím relaxace u koníčků a vnímáním vážnosti své finanční situace** ukázaly, že spolu tyto dvě veličiny **nesouvisí**. Korelační koeficient nabýval hodnoty -0,013. Záporná hodnota nám ukazuje vztah mezi danými veličinami, konkrétně, že ti, co nemají koníčka, u kterého by relaxovali, vnímají svou situaci jako kritickou. Tato hodnota je však velmi blízko nule, což ukazuje, že je nelze považovat za závislé. P-hodnota činí $0,877 > 0,05$, což ukazuje, že nelze zamítnout nulovou hypotézu na hladině významnosti 0,05, a mezi sledovanými veličinami **neexistuje závislost**. Lze konstatovat, že studenti neomezují důraz na relaxaci u svých koníčků a hobby i přes případně vážnou finanční situaci.

Výsledky šetření třetí výzkumné otázky, která se zkoumala, zda existuje **vztah mezi zhoršující se finanční situací v rodinách dotázaných a možnostmi klidného**

odpočinku doma, potvrdily, že mezi sledovanými veličinami **existuje vztah**. Korelační koeficient nabývá hodnoty $-0,277$, což ukazuje signifikantní korelaci a inverzní vztah mezi proměnnými. P-hodnota dosahovala hodnoty menší než $0,001$, což je menší než hladina významnosti alfa $0,05$, proto se nulová hypotéza zamítá a přijímá se alternativní hypotéza, že mezi proměnnými existuje vztah. Záporné znaménko u korelačního koeficientu vypovídá o formulaci, konkrétně: čím větší napětí je v rodině pocíťováno, tím méně dokáží studenti doma v klidu odpočívat. Ti, co jsou v nestresovém prostředí, nepocíťují zhoršující se finanční situaci.

Z výsledků šetření čtvrté výzkumné otázky, která zkoumala **závislost mezi užíváním uklidňujících prostředků a mezi strachem o ztrátu zaměstnání**, vyplývá, že mezi těmito veličinami **neexistuje závislost**. Korelační koeficient, který činí $-0,134$, je velmi blízký nule, nelze proto tyto veličiny považovat za závislé. P-hodnota dosahuje hodnoty $0,178 > 0,05$, proto se nulová hypotéza nezamítá. Tato skutečnost je dána tím, že vybraný vzorek studentů, kde převažují studenti prvních ročníků bakalářského studia, nemá obavu ze ztráty zaměstnání. Pouhá 4 % dotázaných uvedla, že obavu mají. Pokud dotázaní mají sklon k vyššímu užívání uklidňujících prostředků, není to způsobeno obavou ze ztráty zaměstnání.

Výsledky zkoumání páté výzkumné otázky, zjišťující **závislost mezi schopností zaplatit neočekávaný výdaj v hodnotě 20 000 Kč v roce 2022 a v roce 2023**, potvrdily, že mezi danými veličinami **existuje vztah**. Korelační koeficient dosahuje hodnoty $0,703$, což ukazuje velmi silnou korelaci. P-hodnota byla menší než $0,001$, což je menší než hladina významnosti $0,05$, byla proto zamítnuta nulová hypotéza a byla přijata hypotéza alternativní. Studenti, kteří dokázali zaplatit neočekávaný výdaj v roce 2022, tedy dokáží zaplatit i v roce 2023, a ti, kteří to nedokázali v roce 2022, to nedokáží ani v roce 2023. Lze předpokládat, že skutečnost, zda dotázaní studenti dokáží zaplatit neočekávaný výdaj, souvisí spíše s jejich celkovou ekonomickou situací, než že by v tomto bodě nastal veliký zlom během jednoho roku.

Výsledky zkoumání šesté výzkumné otázky, která zjišťovala **závislost mezi časem stráveným v práci a schopností pokrýt své výdaje**, potvrdily, že mezi zkoumanými veličinami **existuje vztah**. Korelační koeficient činil $-0,406$, což ukazuje signifikantní a zápornou korelaci. P-hodnota dosahovala hodnoty menší než

0,001, což je menší než hladina významnosti 0,05. V důsledku těchto skutečností byla nulová hypotéza zamítnuta a přijata hypotéza alternativní. Negativní korelační koeficient lze interpretovat následovně: s vyšším časem stráveným v práci jsou studenti schopni lépe pokrýt svoje výdaje. Ti, kteří nepracují, je nepokryjí. Lze konstatovat, že ani vysoká inflace nedokázala ovlivnit tyto ideální vztahy.

Z výsledků šetření sedmé výzkumné otázky, která zkoumala **rozdíl mezi životními a sociálními podmínkami** v letech 2022 a 2023, vyplývá, že v daných letech **nenastal výrazný rozdíl**. P-hodnota byla $0,616 > 0,05$. Z toho vyplývá, že nulovou hypotézu nezamítáme. V těchto dvou letech nebyl zaznamenán výrazný rozdíl.

Z výsledků zkoumání osmé výzkumné otázky, která zjišťovala **rozdíl mezi projevy stresu v životním stylu** v letech 2022 a 2023, na základě p-hodnoty 0,713 vyplývá, že se v daných letech **neprojevilo výrazný rozdíl**.

Diskuse

Mezi dobré strategie zvládnání stresu patří i dobrý time-management, organizovanost, dostatek spánku a zdravé stravovací návyky (Yasmin et al, 2020). Dle Tummers (2013) není ve zvládnání stresu nic efektivnějšího než fyzická aktivita, která funguje vůči stresu jako protilék. Yasmin et al (2020) doporučuje mezi jednotlivými povinnými aktivitami udělat přestávku, kdy se člověk nebude věnovat svým povinnostem a bude relaxovat u svých oblíbených aktivit.

Mnou provedený výzkum ukázal, že studenti jsou navyklí relaxace u svých koníčků a zároveň, že netíhnou k užívání uklidňujících prostředků z důvodu potlačení nervozity. Sama v současné době vnímám mezi svými vrstevníky větší důraz na duševní pohodu a obavu z případného vyhoření.

Szórádová (2022) ve svém výzkumu, zabývajícím se stresovými faktory před a v průběhu pandemie Covid-19, zjistila, že mezi lety 2019 a 2020 došlo k výrazným změnám v životním stylu vysokoškolských studentů. V průběhu pandemie došlo ke zvýšení stresu ve spojitosti s omezenými kontakty, změnou způsobu učení během lockdownu či nemožností volného pobytu v přírodě.

Ve svém výzkumu jsem pozorovala, zda mezi roky 2022 a 2023 došlo k nějaké změně v životním stylu vysokoškolských studentů. V těchto letech však nebyl zaznamenán výraznější rozdíl. Ekonomické ani politické události těchto dvou let zřejmě nezpůsobili mezi studenty výraznější tlaky, které by je donutily změnit jejich životní styl.

Gwosc et al. (2021) udává, že se příjmy českých vysokoškolských studentů v roce 2021 skládaly z 49 % z jejich vlastních příjmů z práce a brigád, dále ze 47 % z podpory ze strany rodiny, z pouhých 3 % z veřejných zdrojů, mezi které řadí sociální dávky a další příspěvky. Zbývá 2 % činí jiný příjem.

Analýza měsíčních příjmů vysokoškolských studentů, kterou jsem v rámci této práce provedla, ukázala velmi podobné výsledky. Příjem z práce či brigád tvoří průměrně 43,5 % měsíčního příjmu, podpora ze strany rodiny činí 49,9 %. Veřejné zdroje jsou v průměru zastoupeny z 3,8 % a jiné zdroje z 2,8 %. Můj výzkum dospěl k velmi podobným výsledkům, došlo zde pouze k lehkému poklesu vlastního příjmu, a naopak k růstu podpory ze strany rodiny.

Netz et al. (2015) dělí výdaje vysokoškolských studentů na dva základní výdaje – na výdaje na bydlení, do kterých řadí ubytování, stravu, jízdné, volný čas či lékaře, a výdaje na studium, kam řadí výdaje na studijní materiály či univerzitní poplatky. Výdaje na studium se u českých vysokoškolských studentů podílí z 22 % na jejich celkových výdajích.

Jedna z otázek, kterou jsem dotazovaným studentům položila, se týkala i složení jejich měsíčních výdajů. Studenti přiřazovali hodnocení jednotlivým možnostem, které měli na výběr. Jednalo se konkrétně o výdaje na ubytování, jízdné, stravu, volný čas a výdaje na studium. Pokud rozdělíme tyto možnosti dle jejich zařazení na výdaje na bydlení, do kterého patří ubytování, jízdné, strava a volný čas, a na výdaje na studium, získáme podíl těchto dvou celků na celkových výdajích. Výdaje na bydlení v průměru čily 90,6 % a výdaje na studium zbylých 9,4 %. V porovnání s výzkumem, který provedl Netz a kolektiv, jsem zjistila o 12,6 % nižší podíl výdajů na studium.

Gwosc et al. (2021) ve své studiu uvádí, že téměř polovina studentů z chudších poměrů nedokáže zaplatit vyšší neočekávaný výdaj, který odpovídá 60 % příjmu dle národního mediánu. V ČR se jedná o 4 % studentů.

Ve svém dotazníkovém šetření jsem tomuto tématu věnovala 2 otázky. Jako částku blízkou 60 % mediánu národního příjmu, a zároveň dobře představitelnou pro studenty, jsem zvolila 20 000 Kč. Studenti odpovídali, zda by takovýto nečekaný výdaj dokázali v roce 2022 či 2023 zaplatit. Odpovědi v těchto dvou letech se výrazně nelišily, ovšem došlo ke zvýšení podílu těch, kteří by to zvládli. 12 % studentů uvedlo, že by to v roce 2022 v žádném případě nezvládlo a v roce 2023 tuto skutečnost uvedlo již pouze 8 %. Schopnosti zaplatit neočekávaný výdaj v roce 2022 a 2023 mají mezi sebou velmi silnou korelaci.

Gwosc et al. (2021) dále uvádí, že v ČR se okolo 19 % studentů potýká s vážnou či velice vážnou finanční situací.

Zjišťovala jsem, zdali se studenti nachází ve vážné finanční situaci či ji vnímají jako kritickou. Kladně mi odpovědělo pouhých 13 % respondentů a pouhá 4 % z nich vnímá svou situaci jako velice špatnou. Zhoršení finanční situace ve své rodině pociťuje 5 % velmi silně a dalších 32 % uvádí, že ji také lehce zaregistrovalo. Lze předpokládat, že ti, kteří vnímají svou situaci jako kritickou, tak činí z části proto, že

podobné pocity cítí i ze své rodiny. Tuto skutečnost z části dokazuje i výsledek testování třetí hypotézy, který ukázal, že existuje vztah mezi schopností klidného odpočinku ve svém domově a finanční situaci rodiny. Konkrétně ti, kteří pociťují napětí související se zhoršenou finanční situací, nemají šanci doma v klidu odpočívat.

Procento pracujících studentů je v České republice nadprůměrné – jedná se o 92 % studentů (Gwosc et al., 2021). Data z roku 2016 ukázala, že 76 % dotazovaných studentů z univerzit s ekonomickým zaměřením při studiu pracuje. Ovšem pouze pětina z nich je zaměstnána ve stejném oboru, který studuje (Kazdová, 2017).

Ve svém okolí vnímám práci při studiu jako normální věc, ovšem setkala jsem se již i se studenty z vyšších ročníků, kteří nikdy nebyli ani na brigádě. Zajímalo mě tedy, jak častá věc zaměstnání při studiu opravdu je. Celkem 71 % studentů mi uvedlo, že alespoň pár hodin týdně při studiu pracují. Zbýlých 29 % uvedlo, že nepracuje, ovšem více než polovina z nich uvedla, že si alespoň příležitostně (během prázdnin) přivydělává na brigádách. V oboru svého studia pracuje celkem 27 % pracujících studentů.

Závěry a doporučení

Z výsledků testovaných hypotéz vyplývá, že existuje souvislost mezi zhoršující se finanční situací v rodinách vysokoškolských studentů a tím, zda dokáží ve svém domově klidně odpočívat. Dále byla prokázána souvislost mezi schopností zaplatit neočekávaný výdaj v roce 2022 a v roce 2023. Výzkum potvrdil i závislost mezi časem stráveným v práci a schopností studentů pokrýt z takto získaných prostředků své výdaje. Studenti, kteří v zaměstnání tráví více času, dokáží lépe svými peněžními prostředky pokrýt své výdaje.

Výsledky hypotéz dále ukázaly, že v oblasti *životního stylu* ani v *životních a sociálních podmínkách* nedošlo v letech 2022 a 2023 k výrazným rozdílům. Ukázalo se, že u studentů neexistuje vztah mezi obavou o ztrátu zaměstnání a mírou používání uklidňujících prostředků. Tato skutečnost může být dána vhodně zvolenými copingovými strategiemi jedinců či malou mírou obavy o ztrátu zaměstnání. Dále se nepotvrdilo, že by byli studenti nuceni v důsledku své zhoršující se finanční situace omezit své volnočasové aktivity.

Ze získaných dat a provedené analýzy vyplývá, že ekonomické a politické tlaky ve sledovaném období **nedokázaly** natolik **ovlivnit** životy studentů Univerzity Hradec Králové, aby došlo ke změně jejich životního stylu.

Danou problematiku by bylo vhodné zkoumat na větším vzorku studentů i z jiných fakult či univerzit, aby bylo možné stanovit míru vlivu zaměření studijního oboru na finanční situaci a stresové faktory.

5 Seznam použité literatury

- [1] ACOCELLA, Nicola. Economic Policy in the 21st Century [online]. New York, NY: Cambridge University Press, 2022 [cit. 2023-09-04]. ISBN 9781009209106. Dostupné z: doi:10.1017/9781009209106
- [2] ALMEIDA, Joana. Understanding student mobility in Europe: an interdisciplinary approach. New York: Routledge, Taylor & Francis Group, 2020. ISBN 978-1-138-29895-8.
- [3] BENEŠOVÁ, Martina a John ANCHOR, SEMERÁDOVÁ, Tereza a Klára ANTLOVÁ, ed. The Earnings Expectations of Business Economics Students in the Czech Republic and England: the effect of seniority. In: Liberec Economic Forum 2019 [online]. Liberec: Technical University of Liberec, 2019, s. 72-80 [cit. 2023-08-23]. ISBN 978-80-7494-482-6. Dostupné z: https://issuu.com/ekonomicka_fakulta_tul/docs/lef_2019_proceedings_
- [4] BILAN, Yuriy, Mihaela SIMIONESCU, Grzegorz MENTEL a Zoltan ROZSA. The role of education, individual and environmental factors in entrepreneurial initiatives: a microeconomic approach for Czech Republic, Slovakia and Poland. E M Ekonomie a Management [online]. 2019, 2019-12-01, 22(4), 85-102 [cit. 2023-08-24]. ISSN 12123609. Dostupné z: doi:10.15240/tul/001/2019-4-006
- [5] ČSÚ. Inflace - druhy, definice, tabulky. Český statistický úřad [online]. 2023a [cit. 2023-09-07]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/mira_inflace
- [6] ČSÚ. Inflace, spotřebitelské ceny. Český statistický úřad [online]. 2023b [cit. 2024-02-06]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/inflace_spotrebitelske_ceny
- [7] European Commission, Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture Christoph MENG, Katarina WESSLING, Kai MÜHLECK a Martin UNGER. Eurograduate pilot survey: Design and implementation of a pilot European graduate survey [online]. Publications Office, 2020 [cit. 2023-07-31]. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.2766/629271>
- [8] FILČÁK, Tomáš. Vysokoškolské vzdelávanie na Slovensku a v stredoeurópskych štátoch OECD. Academia: súčasnosť a perspektíva vysokých škôl. Bratislava: Ústav informácií a prognóz školstva, 2019, 30(4), 17-28. ISSN 1335-5864.
- [9] GABRIËLS, René, Robert WILKINSON. Introduction. In: The Englishization of Higher Education in Europe [online]. Amsterdam University Press, 2021 [cit. 2023-08-25]. ISBN 9789048553914. Dostupné z: doi:10.5117/9789463727358_ch01
- [10] GREGERSEN-HERMANS, Jeanine a Karen M. LAURIDSEN. Internationalising programmes in higher education: an educational development perspective. New York: Routledge, Taylor & Francis Group, 2021. ISBN 978-0-429-34450-3.

- [11] GWOSC, Christoph, Kristina HAUSCHILDT, Froukje WARTENBERGH-CRAS a Hendrik SCHIRMER. Social and Economic Conditions of Student Life in Europe [online]. Bielefeld: wbv Publikation, 2021 [cit. 2023-08-02]. ISBN 9783763971350. Dostupné z: doi:10.3278/6001920dw
- [12] HARDING, Luke. Invasion: The Inside Story of Russia's Bloody War and Ukraine's Fight for Survival [online]. Vintage Books, 2022 [cit. 2023-08-22]. ISBN 9780593685181.
- [13] HASKEL, Jonathan a Stian WESTLAKE. Restarting the future: how to fix the intangible economy. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 2022. ISBN 9780691236025.
- [14] HATZELOVÁ, Dominika. Zadlužení studentů. In: Studentská vědecká a odborná činnost 2016: Ekonomika [online]. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2016, s. 26-34 [cit. 2023-07-31]. ISBN 978-80-7494-281-5. Dostupné z: http://svoc.tul.cz/svoc_2016/Res/SVO%C4%8C_2016_Ekonomika.pdf
- [15] HENNING, Marcus A., Christian U. KRÄGELOH, Rachel DRYER, Fiona MOIR, D. Rex BILLINGTON a Andrew G. HILL, ed. Wellbeing in Higher Education:: Cultivating a Healthy Lifestyle Among Faculty and Students [online]. Routledge, 2018, 228 s. [cit. 2023-08-24]. ISBN 978-1-138-18953-9. Dostupné z: https://books.google.cz/books?id=rcZUDwAAQBAJ&hl=cs&source=gbs_book_other_versions
- [16] HOLÝ, Petr. Válka na Ukrajině: kontext. Praha: Gnóm!, 2022. Pemmikan. ISBN 978-80-88299-21-9.
- [17] HOŠOFF, Boris et al. Vývoj a perspektívy svetovej ekonomiky: príčiny a dôsledky rastúcich cien [online]. Bratislava: Ekonomický ústav Slovenskej akadémie vied, 2022 [cit. 2023-09-04]. ISBN 978-80-7144-330-8.
- [18] HUET, Isabel, Teresa PESSOA a Fátima SOL MURTA. Excellence in teaching and learning in higher education: institutional policies, research and practices in Europe [online]. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2021 [cit. 2023-08-25]. ISBN 978-989-26-2133-3. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.14195/978-989-26-2134-0>
- [19] CHOU, Meng-Hsuan a Åse GORNITZKA. Building the knowledge economy in Europe: new constellations in European research and higher education governance. Northampton, MA, USA: Edward Elgar, 2014. ISBN 9781782545286.
- [20] JAMES, Anthony. Managing stress in secondary schools: a whole school approach for staff and students. Second edition. New York, NY: Routledge, [2021]. ISBN 978-0-367-55654-9
- [21] KAZDOVÁ, Alena. Studenti VŠ a jejich manažerské dovednosti. Moderní řízení [online]. 2017, 52(2), 6-7 [cit. 2023-08-28]. ISSN 0026-8720.

- [22] KRAFCÍK, Ján a Karol GÖRNER. Vplyv športovo-pohybových aktivít a životného štýlu na kvalitu života vysokoškolskej populácie. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2013. ISBN 978-80-557-0550-7.
- [23] KRÍŽ, Zdeněk. Cesta z Ruska: ruská agrese proti Ukrajině a její důsledky. Brno: MuniPress, 2023. Mezi žánry. ISBN 978-80-280-0260-2.
- [24] MATOŠKOVÁ, Jana. Úspěšný student vysoké školy a jeho tacitní znalosti. Žilina: Georg, 2014. ISBN 978-80-8154-098-1
- [25] MÜNICH, Daniel a Otakar KOŘÍNEK. Finanční podpora vysokoškolských studentů v České republice: rekonstrukce systému nutná. Praha: Národohospodářský ústav AV ČR, 2021. Studie (Institut pro demokracii a ekonomickou analýzu). ISBN 978-80-7344-593-5.
- [26] NETZ, Nicolai, Shweta MISHRA, Christoph GWOSC a Kristina HAUSCHILDT. Social and Economic Conditions of Student Life in Europe [online]. Bielefeld: wbv Publikation, 2015 [cit. 2023-08-02]. Dostupné z: doi:10.3278/6001920bw
- [27] ROBERTS, Andrew Lawrence. The Thinking Student's Guide to College: 75 Tips for Getting a Better Education [online]. Chicago: The University of Chicago Press, 2010 [cit. 2023-08-25]. ISBN 978-0-226-72114-9.
- [28] ROGERS, Holly a Margaret MAYTAN. Mindfulness for the next generation: helping emerging adults manage stress and lead healthier lives. New York: Oxford University Press, c2012. ISBN 9780199782574.
- [29] ROGERS, Holly a Margaret MAYTAN. Mindfulness for the next generation: helping emerging adults manage stress and lead healthier lives. Second edition. New York, NY: Oxford University Press, [2019]. ISBN 0190905158.
- [30] SELINGO, Jeffrey J. College (un)bound: the future of higher education and what it means for students. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2013. ISBN 978-0-544-02707-7.
- [31] STEELE, Wendy a Lauren RICKARDS. The Sustainable Development Goals in Higher Education [online]. Cham: Springer International Publishing, 2021 [cit. 2023-08-28]. ISBN 978-3-030-73574-6. Dostupné z: doi:10.1007/978-3-030-73575-3
- [32] STRNADOVÁ, Věra. Kurz psychologie I: přehled základních témat moderní psychologie. Vyd. 2. Hradec Králové: Gaudeamus, 2007. ISBN 978-80-7041-057-8.
- [33] SZÓRÁDOVÁ, Lucie. Výzkum stresových faktorů u studentů FIM UHK před pandemií a během pandemie Covid 19 [online]. Hradec Králové, 2022 [cit. 2024-02-08]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/yx2xap/STAG97353.pdf>.

Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové, Fakulta informatiky a managementu, Katedra managementu. Vedoucí práce Věra Strnadová.

- [34] ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. "Analýza náchylnosti studentů vysokých škol ke stresu a zvyšování jejich psychické odolnosti a self-efficacy jako prevence vzniku syndromu vyhoření" - studie. Diagnostika a poradenství v pomáhajících profesích: Psychická odolnost a zvládání stresu v pomáhajících profesích [online]. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, 2019, 3(2), 41-63 [cit. 2023-08-28]. ISSN 2570-7612. Dostupné z: http://odborne.casopisy.palestra.cz/index.php/dap/article/view/188/pdf_39
- [35] THEODORE, John, Jonathan THEODORE a Dimitrios SYRRAKOS. The European Union and the Eurozone under Stress [online]. Cham: Springer International Publishing, 2017 [cit. 2023-08-28]. ISBN 978-3-319-52291-3. Dostupné z: doi:10.1007/978-3-319-52292-0
- [36] THROOP, Robert K. a Marion B. CASTELLUCCI. Reaching Your Potential: Personal and Professional Development. 4th ed. Boston: Wadsworth Cengage Learning, 2011. ISBN 978-1-4390-4375-2.
- [37] Towards equity and inclusion in higher education in Europe: Eurydice report [online]. Luxembourg: European Education and Culture Executive Agency, 2022 [cit. 2023-08-28]. ISBN 978-92-9484-689-1. Dostupné z: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/fa946919-b564-11ec-b6f4-01aa75ed71a1/language-en>
- [38] TUMMERS, Nanette. Stress management: a wellness approach. Champaign, IL: Human Kinetics, c2013. ISBN 978-1-4504-3166-8.
- [39] UEHLING, Greta Lynn. Everyday War: The Conflict Over Donbas, Ukraine [online]. Cornell University Press, 2023, 210 s. [cit. 2023-08-24]. ISBN 9781501767609.
- [40] URBÁNEK, Václav a Kateřina MARŠÍKOVÁ. Investment in education: earnings and returns. Ed. 1st. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2013 [i.e. 2014]. ISBN 978-80-7494-018-7.
- [41] VAŠINA, Lubomír a STRNADOVÁ, Věra. Psychologie osobnosti I. 3. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. ISBN 978-80-7041-491-0.
- [42] WILLIAMS, Joanna. Consuming Higher Education: Why Learning Can't be Bought [online]. London: Bloomsbury, 2013 [cit. 2023-08-24]. ISBN 978-1-4411-6325-7.
- [43] WOŹNICKI, Jerzy, ed. Financing and Deregulation in Higher Education [online]. Warsaw: Institute of Knowledge Society Polish Rectors Foundation, 2013 [cit. 2023-08-18]. ISBN 978-83-7814-125-9.
- [44] YASMIN, Hena, Salman KHALIL a Ramsha MAZHAR. Covid 19: Stress Management among Students and its Impact on Their Effective Learning.

International Technology and Education Journal [online]. 2020, 4(2), 65-74 [cit. 2024-02-07]. ISSN 2602-2885. Dostupné z: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1286695.pdf>

6 Přílohy

- 1) Dotazník č. 1 – dotazníkové šetření r. 2022
- 2) Dotazník č. 2 – dotazníkové šetření r. 2023

Pohlaví:

Věk:

Obor studia:

Forma studia:

Datum vyplnění:

Dotazník č.1

Test – Skóre vulnerability vůči stresu (Jak jsem vůči stresu citlivý?)
vulnerabilita – zranitelnost, citlivost vůči stresovému podnětu

1	Musím často vyhledávat lidi, kteří by mi rozmluvili mé "černé myšlenky".	ANO	NE
2	Musím přiznat, že moje nálada je velmi proměnlivá. Někdy se cítím dost rozrušený, aniž by se stalo něco, co tento pocit vyvolalo.	ANO	NE
3	Mám sklon být příliš citlivý na kritiku nebo nevlídné poznámky.	ANO	NE
4	Dost často trpím pocity viny bez skutečného důvodu.	ANO	NE
5	Často se cítím dost napjatý/á a vzrušený/á.	ANO	NE
6	Čas od času bývám nejistý/á, rozčilený/á a utrápený/á.	ANO	NE
7	Dost snadno se stávám podrážděným či špatně naloženým.	ANO	NE
8	Jsem ustaraný a mám sklon vidět černé stránky věci.	ANO	NE
9	Mám sklon probírat minulé problémy a myslet na to, co se stane.	ANO	NE
10	Stávám se velmi nervózní, když se něco nedaří.	ANO	NE
11	Mám sklon příliš se podceňovat a srovnávat se s druhými lidmi ve svůj neprospěch.	ANO	NE
12	Nespím příliš dobře a cítím se unavenější než druzí.	ANO	NE

Dotazník č.2

Frustrační tolerance

1	Umím si odhadnout práci a nepociťuji nutkání pořádně promýšlet všechny náležitosti.	ANO	NE
2	Je pro mě samozřejmostí vycházet a uznávat lidi, kteří mají jiné názory než já.	ANO	NE
3	Raději sám/a přijmu plnou zodpovědnost, než abych se o ni dělil/a s druhými.	ANO	NE
4	Umím se soustředit na jednu věc, a přitom vyčistit mysl od jiných věcí, i když jsou také důležité.	ANO	NE
5	Jsem hrdý/á na to, když práci zvládnou rychleji než většina ostatních.	ANO	NE
6	Jasně vymezení času na úkol je pro mne velmi důležité.	ANO	NE
7	Obvykle se snažím poradit si s problémy účelným a systematickým způsobem.	ANO	NE
8	Do práce se pouštím vždy s plnou vervou.	ANO	NE
9	Rád soutěžím – v práci i jinde.	ANO	NE
10	Vím, že jsem stejně dobrý/á jako kdokoliv jiný.	ANO	NE
11	Když řeším nějaký problém, obvykle doufám, že to dobře dopadne.	ANO	NE
12	Věnuji práci hodně času z vlastního rozhodnutí.	ANO	NE
13	Obvykle umím rozdělit problém na zvládnutelné části.	ANO	NE
14	Mohu počítat s podporou své rodiny a přátel.	ANO	NE
15	Musím trávit hodně času mimo domov.	ANO	NE
16	Jsem velmi ctížádostivý/á.	ANO	NE
17	Občas mívám více práce, než jsem schopen zvládnout.	ANO	NE
18	Mám tendenci podílet se na mnoha různých nápadech a plánech.	ANO	NE

Zacházení se stresem – mé chování ve stresové situaci

		Nikdy	Občas	Často	Vždycky
A	Přepadá mě úzkost.	0	1	2	3
B	Rozčiluji se, své pocity musím ze sebe vykřičet.	0	1	2	3
C	O svém stresu mluvím se svými kolegy.	0	1	2	3
A	Mám vztek.	0	1	2	3
B	Snažím se k problému a k jeho souvislostem nevracet.	0	1	2	3
C	Vracím se k minulým zkušenostem.	0	1	2	3
C	Snažím se situaci porozumět a na základě toho něco udělat.	0	1	2	3
B	Propadám panice.	0	1	2	3
A	Mám pocit křivdy.	0	1	2	3
B	Užívám uklidňující prostředky.	0	1	2	3
A	Pociťuji zklamání.	0	1	2	3
B	Podceňuji se, kritizuji se.	0	1	2	3
C	Koupím si něco pro potěšení.	0	1	2	3
A	Cítím se mizerně.	0	1	2	3
B	Pláču, upadám do apatie, lituji se.	0	1	2	3
A	Jsem nespokojený/á.	0	1	2	3
C	Dělám něco, co mě těší.	0	1	2	3
A	Pociťuji napětí.	0	1	2	3
B	Více jím nebo více kouřím.	0	1	2	3
C	Setkám se s přáteli.	0	1	2	3

Životní styl

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Délka spánku odpovídá mé potřebě.	3	2	1	0
2	Jím v pravidelnou dobu.	3	2	1	0
3	Když jsem nervózní, vezmu si uklidňující prostředky.	0	1	2	3
4	Jím ve spěchu.	0	1	2	3
5	V průběhu dne mám dostatečný přísun tekutin.	3	2	1	0
6	Ve volném čase chodím do přírody a na čerstvý vzduch.	3	2	1	0
7	Mám koníčka, u kterého relaxuji.	3	2	1	0

Životní a sociální podmínky

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Všechny mé věci mají své místo.	3	2	1	0
2	Mám rád „domácí atmosféru“.	3	2	1	0
3	Mám pocit, že bych doma potřeboval více prostoru.	0	1	2	3
4	Můj byt/dům je čistý a úhledný.	3	2	1	0
5	Když jsem doma, mám možnost klidně odpočívat.	3	2	1	0
6	Mám pocit, že nás žije mnoho pod jednou střechou.	0	1	2	3

Symptomy

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Pociťuji napětí v šíjových a zádočných svalech.	0	1	2	3
2	Bolívá mě hlava.	0	1	2	3
3	Mívám bolesti břicha.	0	1	2	3
4	Mívám rychlý tep (někdy spojený s bušením srdce).	0	1	2	3
5	Mívám poruchy paměti.	0	1	2	3
6	Cítím se unavený a pociťuji nedostatek energie.	0	1	2	3
7	Trpím nespavostí.	0	1	2	3

Zadání diplomové práce

Autor: Bc. Kateřina Kladivová

Studium: I2200540

Studijní program: N0413A050048 Ekonomika a management

Studijní obor: Ekonomika a management

Název diplomové práce: Výzkum stresových faktorů vysokoškolských studentů v závislosti na současné ekonomické a politické situaci

Název diplomové práce AJ: Research of stress factors of university students depending on the current economic and political situation

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl:

Zjištění životního stylu, životních a sociálních podmínek u vysokoškolských studentů v souvislosti se současnou ekonomickou a politickou situací. Data pro práci budou získána z dotazníkových šetření.

Osnova:

1. Úvod
2. Stres
3. Ekonomická situace
4. Politická situace
5. Výzkumná metodologie
6. Výsledky
7. Závěr

GWOSC, Christoph, Kristina HAUSCHILDT, Froukje WARTENBERGH-CRAS a Hendrik SCHIRMER. Social and Economic Conditions of Student Life in Europe [online]. Bielefeld: wbv Publikation, 2021. ISBN 9783763971350. Dostupné z: doi:10.3278/6001920dw

HOŠOFF, Boris et al. Vývoj a perspektívy svetovej ekonomiky: príčiny a dôsledky rastúcich cien [online]. Bratislava: Ekonomický ústav Slovenskej akadémie vied, 2022. ISBN 978-80-7144-330-8.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. "Analýza náchylnosti studentů vysokých škol ke stresu a zvyšování jejich psychické odolnosti a self-efficacy jako prevence vzniku syndromu vyhoření" - studie. Diagnostika a poradenství v pomáhajících profesích: Psychická odolnost a zvládání stresu v pomáhajících profesích [online]. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, 2019, 3(2), 41-63. ISSN 2570-7612. Dostupné z: http://odborne.casopisy.palestra.cz/index.php/dap/article/view/188/pdf_39

Zadávací pracoviště: Katedra managementu,
Fakulta informatiky a managementu

Vedoucí práce: PhDr. Věra Strnadová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 15.10.2021