

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Katedra psychologie

ZVLÁDÁNÍ STUDIA NA VYSOKÉ  
ŠKOLE Z POHLEDU  
KOMBINOVANÝCH STUDENTŮ  
PSYCHOLOGIE NA UNIVERZITĚ  
PALACKÉHO V OLOMOUCI

COPING WITH UNIVERSITY STUDIES FROM THE  
PERSPECTIVE OF COMBINED PSYCHOLOGY STUDENTS  
AT PALACKY UNIVERSITY IN OLOMOUC



Bakalářská práce

Autor: **Bc. Dominika Herianová**

Vedoucí práce: **Mgr. Lucie Viktorová, Ph.D.**

Olomouc

2023

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí práce Mgr. Lucii Viktorové, Ph.D. za trpělivé vedení, cenné rady, připomínky a podněty k zamyšlení. Stejně tak děkuji všem respondentům, kteří se zúčastnili mého výzkumného šetření a přispěli tak k dokončení této práce. Nemalé díky patří také mé rodině a partnerovi za podporu během psaní tohoto textu.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „*Zvládání studia na vysoké škole z pohledu kombinovaných studentů psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci*“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 30. 3. 2023

Podpis .....

# OBSAH

<b>OBSAH .....</b>	<b>3</b>
<b>ÚVOD.....</b>	<b>5</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>6</b>
<b>1 Kombinované studium na vysokých školách a jeho specifika .....</b>	<b>7</b>
1.1 Nároky vysokoškolského studia a motivace.....	8
1.2 Kombinovaný student.....	9
1.3 Studium a rodina.....	10
1.4 Studium a zaměstnání.....	10
<b>2 Akademický stres .....</b>	<b>12</b>
2.1 Stresory a jejich působení na člověka .....	12
2.2 Akademický stres a jeho zvládnání .....	13
2.3 Prevence a zvládnání stresu.....	15
<b>3 Zvládnání studia aneb time management a work-life balance.....</b>	<b>17</b>
3.1 Time management a work-life balance .....	17
3.2 Studijní strategie na vysoké škole .....	19
3.3 Paměť a učení – jak se proměňují během našeho života? .....	19
3.4 Self-management a učení .....	21
<b>VÝZKUMNÁ ČÁST.....</b>	<b>22</b>
<b>4 Výzkumný problém.....</b>	<b>23</b>
<b>5 Typ výzkumu a použité metody.....</b>	<b>24</b>
5.1 Badatelka v rozhovorech – sebereflexe výzkumníka .....	24
<b>6 Sběr dat a výzkumný soubor.....</b>	<b>26</b>
6.1 Tvorba dotazníku.....	26
6.1.1 Rozhovory .....	27
6.2 Výzkumný soubor .....	27
6.3 Etické hledisko a ochrana soukromí.....	28
<b>7 Práce s daty a její výsledky .....</b>	<b>29</b>
7.1 Základní charakteristika respondentů.....	29
7.1.1 Věk a pohlaví respondentů (tabulky) .....	30
7.1.2 Ročník studia a délka zkušenosti s kombinovaným studiem .....	30
7.1.3 Rodina – partner a počet dětí.....	32
7.1.4 Práce při studiu.....	32
7.1.5 Pracovní doba respondentů a náplň práce .....	33
7.2 Výsledky.....	35
1. Jak aktuálně hodnotíte své studium?.....	35
2. Školní povinnosti a příprava – škála I.....	36

3.	Mimo zkouškové období: Kolik hodin týdně přibližně strávíte přípravou do školy (studium, úkoly apod.)?.....	37
4.	Ve zkouškovém období: Kolik hodin přibližně strávíte přípravou na jednu zkoušku? Napište číslem. ....	38
5.	Osobní rovnováha a vztahy –škála II .....	38
6.	Preference a zkušeností studentů v oblasti výuky .....	40
7.	Míra diskomfortu – zkoušení a testování .....	41
8.	Motivace ke studiu psychologie .....	41
7.2.1	Shrnutí kvantitativní části.....	42
7.2.2	Shrnutí odpovědí na výzkumné otázky .....	43
<b>8</b>	<b>Diskuze .....</b>	<b>45</b>
8.1	Přínos práce .....	50
8.2	Limity výzkumu .....	52
8.3	Další výzkum.....	53
<b>9</b>	<b>Závěr.....</b>	<b>56</b>
<b>10</b>	<b>Souhrn .....</b>	<b>57</b>
	<b>LITERATURA.....</b>	<b>59</b>
	<b>PŘÍLOHY.....</b>	<b>67</b>

# ÚVOD

Pokud se student rozhodne pro kombinovanou formu studia, je třeba mít na paměti, že jeho studijní program a výsledky budou do značné míry ovlivněny jeho životní situací. Pokud má partnera nebo děti, měl by se připravit na to, že bude škole věnovat méně času, než kdyby byl sám. Je-li student navíc zaměstnaný, může být situace o to náročnější.

Kombinované studium psychologie bývá častým trnem v oku mnoha vysokých škol. Proto u některých oborů tato forma vůbec neexistuje. Jediná univerzita, která tuto možnost nabízí je právě Univerzita Palackého v Olomouci. Kombinované studium slouží primárně těm, kteří z nějakého důvodu nemohou absolvovat formu prezenční. Jedním z nejčastějších důvodů studia bývá doplnění kvalifikace. Na kombinované studium se tedy hlásí spíše studenti starší, kteří mohou mít za sebou již jiné vysoké školy, mohou mít stálá zaměstnání, rodiny a děti. Tato náročná kombinace přináší velkou životní výzvu. Jak může člověk s plným úvazkem a dvěma dětmi zvládnout ještě psát seminární práce, jezdit na výuku, učit se, absolvovat zkoušky, napsat kvalifikační práci a úspěšně zakončit studium? Je to vůbec v lidských silách? Absolventi tohoto oboru jsou nám důkazem, že to možné je. Jak tuto výzvu studenti kombinovaného studia psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci zvládají? Takové množství povinností vyžaduje precizní organizaci času a plánování. Jak vnímají své dovednosti time managementu a work-life balance? Jsou spokojeni se svým studiem? Nelze jen tak odbýt pracovní povinnosti nebo se přestat věnovat rodině kvůli studiu. Tolik odpovědnosti s sebou nese i velkou zátěž. Je třeba dbát na své fyzické a psychické zdraví. Jakou formu podpory by tedy studenti od školy uvítali?

Na tyto otázky se ve své práci snažím najít odpověď. Sama jsem studentkou třetího ročníku Filozofické fakulty, oboru psychologie na výše zmíněné univerzitě. Často se spolužáky vedeme diskuze o zvládnání studia, o překážkách, které nám stojí v cestě a o našich akademických a profesních cílech. Nejenže je mi toto téma blízké, ale je u nás také málo prozkoumané. Můžeme najít spoustu zahraničních výzkumů na téma distančního vzdělávání. Naopak počet zdrojů na téma kombinovaného studia v Čechách je velmi omezený. Ve své práci tedy usiluji o zmapování situace a vzhledu do této problematiky.

# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 KOMBINOVANÉ STUDIUM NA VYSOKÝCH ŠKOLÁCH A JEHO SPECIFIKA

Některé studijní obory na vysokých školách v ČR nabízejí doplnění studia kombinovanou formou. Vychází vstříc těm, kteří si z nějakého důvodu nemohou dovolit studium prezenční. Při *kombinovaném studiu* navštěvují studenti přednášky a semináře v blocích, většinou během části nebo celých víkendů, a to přibližně jednou až dvakrát do měsíce. Můžeme se setkat také s pojmem *dálkové studium*. V některých případech význam těchto dvou pojmů splývá. Existuje mezi nimi však rozdíl. Zatímco kombinované studium propojuje formu prezenční a dálkovou, vyžaduje tedy částečnou přítomnost na výuce či zkouškách, dálkové studium je čistě online bez osobního kontaktu (Poláková, 2019).

Jiné zdroje používají pojmy *dálkové a distanční vzdělávání*, kdy dálkové studium popisují obdobně, jako výše zmíněné kombinované studium, tedy jako kombinaci samostudia a školní docházky. Distanční studium pak uvádí jako samostudium nevyžadující osobní účast vyučujících a studentů ve škole. Komunikace mezi nimi pak probíhá elektronicky (Jaký je rozdíl mezi dálkovým a distančním studiem?, 2012). Vzhledem k zaměření této práce se budeme držet pojmu *kombinované studium* a pro formu čistě dálkového samostudia se uchýlíme k pojmu *distanční vzdělávání* (angl. *distance learning*), jelikož je tento termín v zahraniční literatuře hojně využíván.

Mezi výhody kombinovaného studia můžeme řadit větší časovou flexibilitu, přizpůsobení studijního plánu svým dalším potřebám a povinnostem. Kombinované studium se stává ideální formou zejména pro ty, kteří pracují nebo mají rodinné závazky (Keegan, 1996). Dále s tématem kombinované studium souvisí vzdělávání dospělých. Sklenářová (2019) popisuje tři společenské síly, které vzdělávání dospělých ovlivňují: rychlostí probíhajících společenských změn, zastaráváním mnoha tradičních zaměstnání a měnícími se hodnotami lidí. Celoživotní učení zahrnuje formální učení, které vede k získání diplomů a kvalifikací v rámci formálního vzdělávacího systému, informální učení, které probíhá mimo formální vzdělávací systém a nevede k získání vyššího vzdělání, a informální učení, které je součástí každodenního života a nemusí primárně zahrnovat záměrné učení.

V odborné literatuře existuje jen málo zdrojů, které se zaměřují na kombinované studium a stejně tak těch zdrojů, které řeší důvody, proč se studenti rozhodují kombinovat studium s prací nebo jinými povinnostmi (Budkovský, 2019). Proto zde budeme čerpat i ze zahraničních zdrojů, které se zaměřují na distanční vzdělávání, jež s typem kombinovaným sdílí mnohá specifika.

## 1.1 Nároky vysokoškolského studia a motivace

Vysokoškolské studium představuje náročnou cestu pro studenty, kteří hledají kvalitní vzdělání v určitém oboru. Vysoké školy kladou na své studenty nároky, jakými jsou např. schopnost samostatně studovat, kriticky, analyticky a logicky myslet nebo umět efektivně řešit problémy. Takové studium vyžaduje velkou dávku disciplíny, odhodlání a píle, protože se musíte vypořádat nejen s velkým množstvím studijních materiálů, ale také pravidelně plnit mnohdy náročné úkoly a zkoušky. Usilování o uspokojivý akademický výkon může ve větší míře negativně působit na prožívání studenta. Přináší stres plynoucí z možného neúspěchu v samotném studiu, ze státních závěrečných zkoušek, ale i z obav týkajících se uplatnitelnosti na trhu práce (Nguyen, 2022). Pokud se student stresuje kvůli svému akademickému výkonu, můžeme mluvit o akademickém stresu (viz kapitola *Akademický stres*). Získání vysokoškolského titulu však může být neocenitelnou a obohacující zkušeností, která studenty připraví na úspěšnou kariéru a splnění profesních cílů.

Během studia, se mohou vyskytovat pochybnosti o volbě oboru. O tomto tématu pojednává Křížáková (2019) ve své práci zaměřené na bakalářské studenty oboru psychologie. V rámci tohoto výzkumu patřily mezi nejčastější obavy studentů strach z nedostatečné připravenosti na psychologickou praxi a obavy ze studijní budoucnosti – psaní bakalářské práce, neúspěšnost u státních závěrečných zkoušek a u přijímacích zkoušek na navazující magisterské studium. Pro zamezení pochybností je třeba dostatečná vnitřní motivace. Téma spokojenosti studentů Univerzity Palackého v Olomouci (dále jen UPOL) s vybraným oborem studia zpracovala i Taranzová (2018). Ve své práci zjistila, že studenti vyjadřovali spokojenost s kolektivem spolužáků a výukovými prostory. Naopak nespokojeni byli s organizační stránkou výuky. Z jejich výzkumů také vyplynulo, že studenti, kteří dříve změnili obor, vyjadřovali větší nejistotu ohledně svého současného oboru. Výsledky Křížákové (2019) i Taranzové (2018) se shodují v motivaci studentů. Dle těchto výsledků jsou studenti motivováni především zájmem, získáváním znalostí v oboru a praktickou aplikací psychologie, jakou je např. pomoc lidem. Tato vnitřní motivace je spojena s vyšší



spokojeností s akademickými programy. Křížáková (2019) dále uvádí, že studenti jsou obecně spokojeni se svým akademickým programem, ale nespokojeni s nedostatkem příležitostí k praktickému výcviku. Většina studentů se účastní mimoškolních aktivit, oblíbené je dobrovolnictví a praktická výuka. Předchozí výzkumy ukázaly podobná zjištění, ale s rozdíly v hodnocení výukových zařízení. Hanušová (2006) téma motivace rozšiřuje o zásadní oblast a tou je nevyhnutelný vývoj a proměny této motivace v průběhu studia.

## 1.2 Kombinovaný student

Jak bylo zmíněno již v úvodu této kapitoly, pro téma kombinovaného studia budeme využívat i zahraniční zdroje zaměřující se na distanční vzdělávání. Většina kombinovaných studentů usiluje o dosažení úspěchu nejen v akademické oblasti, ale také v oblasti zaměstnání a rodiny. Studenti kombinují více rolí a odpovědností v různých oblastech života. Tyto role zahrnují kombinovaného studenta, zaměstnance a často i rodiče a partnera a s nimi spojené povinnosti, jako je péče o děti a další závazky. Kombinovaný student navíc není tak docela studentem plnohodnotným. Má sice status studenta, ovšem na určité výhody prezenčního studenta nemá nárok. Co se týče podpory ze strany školy, nemá kombinovaný student nárok např. na ubytovací stipendium a v menzách se na něj nevztahují příspěvky. Tato forma studia taktéž nedovoluje získat kartu s licencí ISIC a výhody s ní spojené. Existuje náhrada této licence, karta ALIVE, která určité benefity nabízí. Je zde ale věková hranice 26 let (Poláková, 2019).

V souvislosti s kombinovaným studiem se můžeme setkat i s pojmem *netradiční student*. Jak popisuje Sklenářová (2019), jsou netradiční studenti často spojováni s tím, že mají více sociálních rolí (pracovní nebo rodinné povinnosti) a vyznačují se diskontinuitou, což znamená, že nenastupují na vysokou školu ihned po ukončení střední školy, ale v různých obdobích svého života. Dle vymezení Křivánkové (2021) tyto studenty může charakterizovat nejen sociálně-ekonomický status a věk, ale také zdravotní znevýhodnění. V této práci nás zajímá definování studentů především dle sociální a ekonomické role a věku. Z hlediska věku jsou netradiční studenti obvykle starší 25 let. Za zmínku stojí, že v České republice neexistují žádná alternativní pravidla pro přijetí na vysokou školu, neboť v zemi funguje meritokratický systém, tedy systém, ve kterém při přijímání hrají významnou roli školní výsledky. Tématu netradičních studentů se věnovali také Brücknerová et al. (2020). Celková míra dokončení studia u kombinovaných studentů je však výrazně nižší než u studentů prezenčního studia, jak uvádí Viktorová (2018).

## 1.3 Studium a rodina

Kombinace studia a rodiny může být pro mnoho lidí náročnou výzvou. Zvláště pro ty, kteří se rozhodnou studovat v době, kdy mají malé děti, může být tato kombinace velmi náročná. Rodič tráví velké množství času studiem a vypracováváním školních úkolů. Taková kombinace opět vyžaduje ovládnutí dovedností jako jsou **time management**<sup>1</sup>, **self-managment**<sup>2</sup> a **work-life balance**<sup>3</sup>. Studium v takové kombinaci ale může být i velmi obohacující, jelikož umožňuje rodičům růst, dále se rozvíjet a vzdělávat, což může být přínosem pro celou rodinu. V práci Petersonové (2016) zabývající se kombinací studia a rodičovství, respondenti popisují zkušenosti, které vyžadují prioritizaci povinností, efektivní time management, zajištění potřebných podpůrných služeb, zvládnutí stresu, rozvoj strategií pro studium a rodičovství a udržení pozitivního myšlení a motivace.

## 1.4 Studium a zaměstnání

Studium při zaměstnání může být příležitostí k rozvoji dovedností a získání nových kvalifikací pro podporu kariérního růstu. Avšak kombinace práce a studia vyžaduje vysokou míru disciplíny, organizace a plánování. V tomto kontextu je důležité zkoumat, jaké jsou výhody a nevýhody studia při zaměstnání, jaké mohou být efektivní strategie pomáhající studentům zvládat tuto náročnou kombinaci a dosahovat úspěchů v obou oblastech.

Autoři Tetteh a Attiogbeová (2019) identifikují řadu důvodů, proč studenti pracují během studia. Může jít o finanční nezávislost, zlepšení pracovních zkušeností, snížení dluhů nebo zlepšení možností kariérního postupu. Nicméně, kombinace školy se zaměstnáním může mít i negativní dopady, jako je nedostatek času na učení, únava a stres z přetížení a nedostatek spánku. V mé práci se nebudeme zabývat začínajícími vysokoškoláky, kteří jsou čerstvými absolventy střední školy (případně s menší pauzou po střední škole) a vyhledávají práci při studiu především z finančních důvodů či z důvodu nabytí potřebné

---

<sup>1</sup> Time management je anglický termín, který můžeme doslovně přeložit jako řízení času. Ve skutečnosti však při správném time managementu čas neřídíte, plyne stále stejně, ale rozhodujete se, jak s ním optimálně naložit (Jurčíková, 2021). Ve své práci budu používat originální anglický termín "time management", jelikož se jedná o všeobecně uznávaný pojem.

<sup>2</sup> Výraz *self-management* je terminologicky nejednotný. Dle Sekaninové (2019) jde o sebepoznání, sebepojetí a s tím spojený sebeobraz, a seberozvoj.

<sup>3</sup> Kalliath a Brough (2008) také definovali WLB jako „*individuální vnímání toho, že pracovní a mimopracovní aktivity jsou slučitelné a podporují růst v souladu s aktuálními životními prioritami jedince*“. Podle nich je koncept rovnováhy dynamický, a proto se v něm jeho posouzení by mělo záviset na preferencích jednotlivce v určitém období jeho pracovního života. (Tetteh & Attiogbe, 2019).

praxe. Svou pozornost zaměříme na případ kombinovaného studia, v rámci kterého jde většinou o studenty starší, kteří už za sebou mohou mít jiný vysokoškolský titul, stabilní práci a případně i rodinu. Jejich důvody pro studium jsou velmi odlišné. Svou rolí v životě jsou studenty až sekundárně. A tak nehledáme důvody, proč pracují, nýbrž proč při své práci znovu studují. Důvodem může být snaha doplnit potřebné vzdělání pro výkon zaměstnání, lepší pracovní uplatnění nebo čistě zájem o daný obor.

## 2 AKADEMICKÝ STRES

Stres je běžnou součástí našeho života a každý z nás se s ním setkává. Může být způsoben mnoha různými faktory, jako je pracovní zátěž, osobní problémy nebo zdravotní obtíže. I když některé úrovně stresu jsou přirozené a mohou být prospěšné, příliš mnoho stresu může mít negativní vliv na naše zdraví a pohodu. V této kapitole se budeme zabývat tématem stresu a různými přístupy k jeho zkoumání. Dále se zaměříme na stres akademický na důsledky, jaké může mít na naše zdraví a způsoby, jak s ním můžeme účinně pracovat.

Každý z nás se denně setkává se stresovými situacemi nebo podněty. Termín „stres“ se často používá v souvislosti s rychlým tempem života, ekonomickou krizí a naší stále pokročilejší společností, která vyžaduje od jednotlivců neustálou aktualizaci znalostí nejnovějších technologií. Stres se stal běžným průvodcem díky touze po pokroku a růstu. Lidé ho zažívají během každodenního cestování veřejnou dopravou nebo v provozu na silnicích a je přítomen ve školách a na pracovištích. Následně ho přinášíme domů ovlivnění událostmi z předchozího dne (Osokin, 2011). Stres je složitý a mnohostranný jev, který lze definovat různými způsoby. Nakonečný (2004) uvádí, že anglické slovo „stress“, které znamená „zátěž“, se používá v obdobném významu i v odborné literatuře psané v jiných jazycích. Podobně Baštecká (2009) popisuje stres jako stav organismu, který se vyvíjí jako celková reakce na subjektivně prožívanou zátěž. (Selye, 1974, s.21) pak definoval stres jako „*nespecifickou reakci organismu na jakýkoli podnět, jímž je vyváděn z rovnováhy jeho homeostázy*“. Štillová (2019) definuje stres jako prožitek v ohrožujících nebo jinak náročných situacích.

Tyto definice stresu poukazují na to, že jde o komplexní a subjektivní jev, který je ovlivněn řadou faktorů a projevuje se různými způsoby. Lze nalézt mnoho definic, které se týkají stresu, přičemž některé jsou velmi prosté a jiné jsou naopak velmi komplexní. Tyto definice se liší v určitých aspektech. Nicméně existují charakteristiky, které jsou typické a nelze je vyvrátit, jako jsou například nepředvídatelnost a neovlivnitelnost událostí a to, jak jsou pro nás a naše schopnosti zatěžující (Osokin, 2011).

### 2.1 Stresory a jejich působení na člověka

Stresorů existují různé druhy a projevují se v odlišných situacích. Štillová (2019) uvádí např. stresory týkající se tělesného stavu, stresory prostředí, stresory v rámci určité

činnosti, stresory způsobené konfliktem ve vztazích apod. Podle Folkmanové a Lazaruse, (1984) lze stresory rozdělit na dva typy: primární a sekundární. Primární stresory jsou vnější podněty, které přímo ovlivňují organismus, může jít o hluk, teplo, chlad nebo bolest. Sekundární stresory jsou vnitřní podněty, jakými mohou být myšlenky, pocity, postoje nebo přesvědčení. Dopad stresorů na člověka závisí na mnoha faktorech, včetně osobnostních rysů, zdroje stresu jedince a jeho schopnosti se s ním vyrovnat apod. Podle Hobfolla a Shiroma (2001) mohou stresory vyvolat různé psychické a fyzické reakce včetně úzkosti, podrážděnosti, bolesti hlavy, svalového napětí, zrychleného tepu, oslabeného imunitního systému a dalších zdravotních problémů. Stresory mohou mít také dlouhodobé účinky na lidské zdraví a pohodu. McEwen a Stellar (1993) upozorňují na to, jak dlouhodobý stres negativně působí na mnoho systémů v těle, včetně kardiovaskulárního, imunitního a endokrinního systému. Tyto dlouhodobé účinky mohou vést k chronickým zdravotním problémům, jakými jsou kardiovaskulární onemocnění, autoimunitní onemocnění, deprese a úzkostné poruchy. Je důležité rozpoznat stresory a naučit se s nimi vyrovnávat, aby se minimalizovaly negativní dopady na zdraví a pohodu jedince.

Jednou z oblastí, kde se stres může projevat obzvlášť silně, je akademická sféra. Studenti mohou zažívat stres z různých zdrojů, jde například o zkoušky, úkoly, prezentace a termíny. Tlak na dobré výsledky může vést ke zvýšené míře stresu a úzkosti, což může mít negativní dopad na jejich studijní výsledky i fyzické a duševní zdraví. V následujících odstavcích se budeme zabývat příčinami a důsledky akademického stresu a strategiemi jeho zvládnutí.

## **2.2 Akademický stres a jeho zvládnutí**

Akademický stres je nedílnou součástí života studentů, zvláště když se připravují na důležité zkoušky, píšou diplomové práce nebo dokončují studium. Tento typ stresu může negativně ovlivnit fyzické i duševní zdraví člověka a vést k příznakům úzkosti, deprese nebo syndromu vyhoření. Proto je důležité, aby studenti měli dostatečné informace o tom, jak efektivně zvládat a minimalizovat akademický stres. Z toho důvodu se tato kapitola zaměřuje na příčiny a projevy akademického stresu, možnosti, jak s ním efektivně pracovat, a jeho možné dopady na život člověka. Akademický stres se týká toho stresu, který zažívají studenti vysokých škol a akademičtí pracovníci. Je důležité odlišit akademický stres od všeobecného stresu a stresu prožívaného v dřívějších fázích vzdělávání. Akademický stres má negativní vliv na celkovou adaptaci studentů a neměl by být brán na lehkou váhu.

Výzkum akademického stresu začal v 80. letech 20. století, a přestože sdílí mnoho podobností se stresem spojeným s prací, je důležité rozpoznat rozdíly v prostředí (Sedláková, 2021). Mezi obecné zdroje stresu u vysokoškolského studia patří například náročnost studijních materiálů, množství studijních povinností, tlak na výkon, strach z neúspěchu, sociální izolace, nejistota ohledně budoucnosti apod. (Levine & Stock, 2016). Je ale nasnadě tomuto tématu věnovat pozornost, jelikož se jedná o velmi odlišný typ studia, než je studium prezenční. Jiné časové možnosti, jiné pracovní a rodinné povinnosti, jiná kapacita času a energie na zvládnání studia a mnoho dalšího.

Tento druh stresu je relativně novým pojmem, který se váže ke specifickému prostředí a týká se pouze určité skupiny lidí – studentů. Dále je v textu popsána důležitost akademického stresu nejen ve vztahu ke vzdělávání, ale i ke společnosti jako celku (Sedláková, 2021). Projevy akademického stresu se mohou u jednotlivých osob lišit a mohou zahrnovat úzkost, depresi, vyhoření, nedostatek motivace, špatné studijní výsledky a fyzické zdravotní problémy, jako jsou bolesti hlavy a únava. Pro zvládnutí akademického stresu je důležité identifikovat jeho zdroj a vyvinout účinné strategie zvládnání (Rafidah et al., 2009). V Americe proběhlo dotazníkové šetření Macanové et al. (1990), které mělo za cíl zkoumat vztah mezi úspěšností vysokoškolských studentů, jejich time managementem a stresem. Výzkumu se účastnilo 263 studentů bakalářského a magisterského studia. Jak se předpokládalo, studenti s lepším time managementem měli svůj čas pod kontrolou, a to mělo za následek podávání lepších výsledků, menší napětí a prožívání stresu a celkovou větší spokojenost se svým studiem a úspěšností. O 27 let později se obdobné problematice věnovali němečtí výzkumníci Kötter, Wagnerová, Brüheimová a Voltmer (2017). Zkoumali opět vztah akademické úspěšnosti a stresu. Výsledky ukázaly, že vyšší úspěšnosti dosahovali studenti s menší mírou stresu, studenti mladší a studenti mužského pohlaví. Při druhém měření studenti vykazovali vyšší míru stresu. Negativní vlivy stresu na akademický výkon potvrzuje i Sedláková (2021). Kromě toho studie zjistila negativní korelaci mezi akademickým úspěchem a neuroticismem, což naznačuje, že studenti, kteří dosáhli vyššího skóre v neuroticismu, mívají nižší akademické výsledky. Na druhé straně byla nalezena pozitivní korelace mezi akademickými výsledky a dimenzemi extraverte a otevřenosti vůči zkušenosti, což naznačuje, že studenti, kteří v těchto dimenzích dosáhli vyššího skóre, mívají vyšší studijní výsledky. Tyto studie poukazují na fakt, že stres má značný vliv na výkon studenta. Proto je na místě zabývat se tématem zvládnání stresu a strategiemi jeho zvládnání.

Existují studie, které se zaměřují na identifikaci zdrojů akademického stresu a možnostmi, jak se s ním vypořádat. Výše jsme zmiňovali obecné zdroje vysokoškolského stresu, jsou jimi studijní povinnosti, strach z neúspěchu, nejistota ohledně budoucnosti apod. Zdrojem stresu spojeným s kombinovanou formou studia může být nedostatek podpory ze strany rodiny a partnera, univerzitního personálu nebo nadřízeného v zaměstnání, nevyváženost mezi studiem a prací, tlak na výkon, množství a obsáhlost studijních materiálů a nedostatek volného času pro zájmy a relaxaci (Řezáč, 2017). Podle Payneové & Whittakerové (2007) mohou studijní povinnosti a současně probíhající osobní a společenský život pro studenty představovat jednu z mnoha příčin stresu. To může být ještě zhoršeno v případech, že student současně pracuje.

## 2.3 Prevence a zvládání stresu

Snaha vypořádat se se stresem je naší každodenní záležitostí, a proto je velmi důležité, abychom s ním uměli pracovat, abychom ho uměli eliminovat a posilovali naši odolnost vůči němu. Čím lépe totiž stres zvládneme, tím spokojeněji se nám žije. Stres je ve své podstatě ochranou proti negativním dopadům, avšak pod podmínkou, že je zvládnutý. Pokud tedy stres dobře zpracujeme, eliminujeme tím jeho negativní působení (Lüdecke, 2007). Chalupová (2015) ve svém srovnávání copingových strategií u českých a německých vysokoškolských studentů dodává, že zvládání stresu u vysokoškolských studentů je ovlivněno několika faktory, jako je pohlaví, typ univerzity a typ bydlení. Ve své studii také odhalila, že typ vysoké školy, kterou studenti navštěvují, může ovlivnit jejich zvládání stresu a že úroveň zvládání stresu je také významně ovlivněna copingovou strategií vyhledávání sociální opory. Richardsová (2006) uvádí, že je třeba si nejprve uvědomit působení stresu, rozpoznat jeho symptomy a v neposlední řadě rozpoznat své emoce, abychom mohli adekvátně zareagovat. To, jaký zvolíme přístup k životu, je rozhodujícím faktorem při zvládání stresu. Vlastní pozitivní postoj k situaci může zmírnit vnímaný stres, a je proto důležitý pro každodenní životní situace (Richards, 2006). Přístup a emoce jsou při práci se stresem základními kameny. Můžeme se rozhodnout reagovat na stresor, na emoci, na situaci a udržet se tak pod kontrolou.

Existuje nespočet možných způsobů, které vedou jedince ke zmírnění stresu a zvýšení odolnosti vůči němu. Jedna z možností je stresovým situacím předcházet. Mezi techniky primární prevence řadíme nejen zdravý životní styl (tělesný pohyb, vyváženou stravu, dostatek spánku apod.), ale také naše sebepoznání a s ním spojené stanovování

priorit, cílů, hodnot a naplňování potřeb (Yang et al., 2015). Dalším faktorem je sociální opora, naše vztahy s blízkým i se širokým okolím. V rámci prevence sekundární je to odpočinek a relaxace. V souvislosti s kombinací studia a zaměstnání (případně i rodiny) je na místě zmínit jako jednu z technik prevence dlouhodobého stresu i dovednost time managementu a work-life balance. Tyto termíny budou více rozebrány v následujících kapitolách.

Existuje mnoho různých technik, které mohou pomoci při zvládnání stresu. Patří mezi ně např. hluboké dýchání, meditace, jóga, procházky na čerstvém vzduchu, pravidelná fyzická aktivita, dobré stravovací návyky, dostatek spánku, relaxační cvičení nebo komunikace s ostatními lidmi. Tyto techniky mohou pomoci snížit hladinu stresu, zlepšit náladu a zvýšit celkovou pohodu. Je důležité si uvědomit, že každý jedinec může preferovat jiné techniky a metody. Je tedy na místě, aby si každý jedinec našel techniku, která mu funguje nejlépe (Shapiro et al., 1998).



# 3 ZVLÁDÁNÍ STUDIA ANEB TIME MANAGEMENT A WORK-LIFE BALANCE

V dnešní uspěchané a náročné době je organizace času a rovnováha mezi prací a osobním životem pro mnoho lidí klíčovou záležitostí. Řada lidí se potýká s přetížením a stresovými situacemi, což může vést k vyčerpání a snížené produktivitě. Správná organizace času a schopnost najít rovnováhu mezi prací a volným časem jsou proto klíčovými faktory, které mohou zlepšit kvalitu života a zvýšit pracovní výkon. Funkční organizace a plánování může vést ke snížení stresu a k lepšímu využití času, zatímco udržení rovnováhy mezi prací a osobním životem může vést ke zlepšení psychického a fyzického zdraví a zvýšení spokojenosti s životem (Hill et al., 2010). Věnovat dostatek času svým zájmům a rodině může také pomoci udržet motivaci a chuť do práce. V důsledku toho může být organizace času a rovnováha mezi prací a životem pro jednotlivce velmi výhodná, jak pro jejich zdraví, tak i pro kariéru a celkovou spokojenost s životem (Ferriss, 2009).

## 3.1 Time management a work-life balance

Dle Claessenové et al. (2007) lze time management charakterizovat jako kombinaci hodnocení času, stanovování cílů, plánování a sledování činností. Macanová et al. (1990) zavedla do výzkumu time managementu proměnnou vnímanou kontrolu času, která se vyznačuje tím, že zaměstnanec má dostatek času na dokončení své práce a schopnost dodržet termíny. Být schopen udržet v paměti rozvrhy a plány, minimálně prokrastinovat a zažívat celkově pocit, že člověk má svůj čas pod kontrolou, jsou také aspekty konceptu time managementu (Häfner & Stock, 2010). Výzkum autorů Claessenové et al. (2007) na téma vztahu time managementu, pracovního výkonu a zdraví sice prokázal zlepšení dovedností time managementu po absolvování tréninku, ale nešlo automaticky vždy o následný lepší pracovní výkon. Na základě tohoto výzkumu byl vztah práce a akademických výsledků nejasný. Zároveň ale upozornil na podstatné praktické výsledky, tedy že účinek je podmíněn vhodnou volbou technik time managementu pro jednotlivce. Jinými slovy je důležité pátrat po informacích, které techniky jsou pro které jedince nejužitečnější, jaké pracovní charakteristiky (či pracovní činnosti) funkčnímu time managementu napomáhají, a které naopak škodí (Shapiro et al., 1998). Proměnnou lidské osobnosti v technikách time

managementu se zabývá také Wiedeman (2001). Zmiňuje tzv. generace time managementu, které rozlišují co, kdy a jak člověk organizuje. Zároveň ale podotýká, že člověk není stroj a v rámci produktivity je důležité věnovat pozornost také vlastní spokojenosti a potřebám: „*Ukazuje se totiž, že tyto tradiční nástroje mnohdy selhávají. Byly navrženy příliš technicky, nezohledňovaly psychologické aspekty lidské osobnosti*“ (Wiedeman, 2001, s. 5). Při jiném zkoumání Aeona et al. (2021) o několik let později výzkum prokázal, že time management má vliv na pracovní výkon, studijní úspěchy a tzv. well-being (můžeme přeložit jako zdraví či blahobyt). Time management a samoregulované studium (angl. self-regulated studying) jsou klíčové dovednosti pro úspěšné studium a dosažení akademických cílů. Samoregulace se týká schopnosti studenta kontrolovat a regulovat své vlastní učení a činnosti. To zahrnuje schopnost plánovat, organizovat a sledovat svůj vlastní postup při učení, aby se zajistilo dosažení stanovených cílů. Správná samoregulace může také zahrnovat schopnost identifikovat vlastní slabé stránky a vytvořit plán pro jejich zlepšení (Zimmerman & Schunk, 2011). Time management se týká schopnosti studenta správně plánovat svůj čas a efektivně ho využívat. To zahrnuje schopnost rozlišovat mezi důležitými a méně důležitými úkoly, věnovat každému úkolu dostatek času a být připraven operativně reagovat na nečekané změny, které mohou být časově náročné. Studenti, kteří jsou schopni efektivně řídit svůj čas, balancovat aktivity a samoregulovat své učení, mají tendenci být úspěšnější ve svých akademických výsledcích a mohou také mít více času na své koníčky a zájmy (Trentepohl et al., 2022).

S konceptem time managementu úzce souvisí právě koncept work-life balance, tedy dle Tetteha a Attiogbeové (2019) stav, kdy člověk cítí, že jeho život je naplněný, jak v pracovní sféře, tak mimo ni. Z jeho definice lze říci, že work-life balance je klíčem k dosažení štěstí (Chansaengsee, 2017). Tucholka a Weeseová (2007) popisují work-life balance ne jako naplnění, ale jako rovnováhu mezi různými částmi života. Dále autorky uvádí, že se tento termín častěji využívá v souvislosti s tématem rodinné politiky. Většina lidí to chápe jako slučitelnost a harmonii soukromého a pracovního života. Obecně je to rovnováha mezi různými částmi života, které však nejsou vyrovnané, naopak se dynamicky proměňují. To znamená vyvažování více aspektů životních povinností a rolí. S tím jsou spojené různé aspekty, jako jsou v průběhu času (ne-li denně) měnící se rodinné a pracovní situace. Taková rovnováha znamená, že se člověk snaží najít způsoby, jak snížit pracovní stres a únavu a udělat si čas na odpočinek, regeneraci, rodinu a zábavu. Přílišné soustředění

na práci může vést k vyhoření, únavě, stresu a dalším zdravotním problémům (Gröpel, 2006).

## 3.2 Studijní strategie na vysoké škole

Studijní strategie nám mohou pomoci dosahovat efektivnějšího učení a zlepšení v akademickém výkonu. Zaměřují se na to, jak se efektivně učit, a jak nejlépe využít náš čas a zdroje k dosažení studijního cíle. Ghiasvandová (2010) zdůrazňuje důležitost osvojování studijních strategií od počátku vzdělávání. Z jeho výzkumů vyplývá, že studenti, kteří dosahují lepších studijních výsledků také více užívali studijní strategie. Mezi používané strategie učení patří dle Browna et al. (2014) například aktivní učení, metody poznámkování, time management nebo třeba samo-testování. Aktivní učení zahrnuje zapojení se do procesu učení a interakci s materiálem. Metody poznámkování umožňují studentům organizovat a shrnout informace, což usnadňuje pozdější opakování. Time management pomáhá studentům rozvrhnout jejich čas a plánovat tak, aby byli schopni zvládat své studijní i další aktivity. Dejmalová (2016) dále vymezuje charakter studijních strategií jako organizaci studia založenou na respektování studijního harmonogramu a rozvrhu, dodržování termínů úkolů, a absolvování zkoušek. Proto studium značně ovlivňuje právě studentova schopnost osobní organizace a rozhodování. Podporou studentům můžou být e-learningové online nástroje. Značnou studijní oporou ze strany školy je platforma Moodle<sup>4</sup>. Napomoci mohou i sociální sítě, které umožňují rychlou komunikaci a sdílení (Friedman & Friedman, 2013).

## 3.3 Paměť a učení – jak se proměňují během našeho života?

Lidský mozek má mnoho různých způsobů, jak si zapamatovat informace. Patří mezi ně krátkodobá, dlouhodobá a senzorická paměť, vrozené schopnosti jako asociace, porovnávání a rozpoznávání, a také různé strategie učení, jako je opakování, konsolidace paměti, vizualizace, emocionální zapamatování a mnoho dalších (Dörrerová, 2011). Muknšnáblová (2019) popisuje fungování senzorické paměti jako krátkodobé ukládání informací přijatých jako výsledek smyslové stimulace. Opakování a konsolidace paměti jsou

---

<sup>4</sup> „Moodle je e-learningové prostředí vytvořené v rámci projektu MAPLIMAT. Jsou zde ke stažení studijní opory a další materiály k předmětům inovovaným, nebo nově vytvořeným v rámci tohoto projektu. Studenti tak mají všechny studijní materiály k těmto předmětům na jednom místě. Možnosti Moodle jsou ale mnohem větší, umožňuje například vyplňovat on-line testy, komunikovat s vyučujícími i mezi spolužáky, atd. (Holeček, n.d.).

strategie, které nám pomáhají převést informace z krátkodobé paměti do dlouhodobé paměti. Vizualizace a emocionální zapamatování jsou další strategie, které mohou pomoci upevnit paměť a učinit ji více významnou a zapamatovatelnou (Park & Reuter-Lorenz, 2009).

Existuje mnoho studií, které zkoumají paměť a způsoby, jak ji vylepšit. Například Roediger a Karpicke (2016) provedli studii, která ukázala, že opakování učiva a samotestování může zlepšit dlouhodobé uchování informací. Pashler et al. (2007) se zaměřili na organizaci studia, která má vést k efektivnějšímu učení. Brown, Roediger a McDaniel (2014) ve své knize popisují různé techniky učení, jakými jsou opakování, vysvětlování a vizualizace. Tyto techniky mohou být účinné při učení a uchování informací v paměti. Soderstrom a Bjork (2015) se zaměřili na rozdíly mezi učením a výkonem. Rozdíl je zásadní a má obrovské praktické a teoretické důsledky při studiu paměti a učení. Zatímco výkon lze pozorovat a měřit během výuky nebo tréninku, často jde o nespolehlivý ukazatel toho, zda došlo k dlouhodobým změnám, které představují výsledek učení. Zlepšení výkonu nemusí přinést významné učení a určité manipulace mohou mít opačné účinky na učení a výkon. Primárním cílem výuky by proto mělo být usnadnění dlouhodobého učení, které vyžaduje vytváření relativně trvalých změn v chápání, porozumění a dovednostech, které podpoří dlouhodobé udržení a přenos (Soderstrom & Bjork, 2015).

Proces zapamatování informací se může významně lišit v závislosti na věku jednotlivce. V mládí jsou kognitivní schopnosti výrazně vyšší než v pozdějším věku. Například mladí lidé jsou schopni si zapamatovat větší množství informací a uchovat je déle v paměti než v pozdějším věku. Kromě toho jsou mladí lidé často schopni učit se rychleji a flexibilněji než lidé starší (Memory, Forgetfulness, and Aging: What's Normal and What's Not?, n.d.). S věkem dochází ke změnám v mozku, což může ovlivnit naše schopnosti zapamatovat si informace. Většina lidí po čtyřicátém roce života zaznamenává postupné zhoršování paměťových schopností a snížení rychlosti učení. To může být způsobeno fyzickými změnami v mozku, jakými jsou snížení objemu mozku a zhoršení funkce spoju mezi neurony. Nicméně, i v pozdějším věku lze stále zlepšovat své paměťové schopnosti a učit se nové věci. Pravidelná cvičení paměti a udržování aktivního životního stylu mohou pomoci zachovat kognitivní funkce i v pozdějším věku.

Problematikou paměti a vzdělávání dospělých se zabývá Chalupa (2012). Ač věk nemusí nutně limitovat fungování paměti, má vliv na přístup k učení, k volbě vzdělávacích metod a způsobů, které by dle Chalupy měli brát v potaz nejen studenti sami, ale také jejich vyučující.

### 3.4 Self-management a učení

Self-management a učení jsou dva klíčové aspekty úspěchu v každé oblasti života, včetně práce a vzdělání. Self management zahrnuje soubor dovedností a strategií, které nám umožňují efektivně řídit svůj čas a energii, plánovat a dosahovat svých cílů a zvládat stres a nejistotu. Když člověk dokáže efektivně spravovat svůj čas a své zdroje, může se zaměřit na učení nových dovedností a zlepšení svého výkonu. To vede k větší produktivitě a úspěchu. Význam self-managementu a učení je v současné době stále důležitější vzhledem k rychlému vývoji technologií a neustálé změně pracovního prostředí. Lidé, kteří dokážou efektivně řídit sebe a svůj čas a učit se nové dovednosti, budou mít konkurenční výhodu na trhu práce a budou schopni se úspěšně přizpůsobit novým výzvám či příležitostem. Sekaninová (2019) popisuje self-management jako schopnost plánovat a organizovat svůj čas a úkoly, efektivně řešit problémy a stres, a dávat si jasné a měřitelné cíle. Učení pak zahrnuje proces získávání nových znalostí nebo dovedností, a zlepšení existujících schopností. Když jsou tyto dvě oblasti propojeny, může to vést k efektivnějšímu učení a růstu.

Dle autorů Bandury (1990), Sekaninové (2019) nebo Rifflera (2020) se self-management skládá z mnoha různých aspektů, mezi které patří například sebehodnocení, seberegulace, sebeorganizace a sebezodpovědnosti. Tyto dovednosti jsou klíčové pro úspěch v práci i v osobním životě a umožňují nám lépe se přizpůsobit změnám, dosahovat cílů a plnit své povinnosti. Ve svém článku Bandura (1990) popisuje, že jedním z klíčových faktorů pro rozvoj self-managementu je schopnost sebedisciplíny a trpělivosti, což nám umožňuje odložit okamžitou satisfakci a zaměřit se na delší cíle. Jedním z klíčových prvků self-managementu je rozvoj silného a zdravého mentálního zdraví. To zahrnuje přijetí pozitivního přístupu k životu a práci, vyvážený životní styl, a využívání strategií pro zvládnutí stresu a zvýšení motivace (Riffler, 2020).

# VÝZKUMNÁ ČÁST

## 4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Výzkumný problém, kterým se v této práci zabýváme, se týká zvládnání studijních a profesních povinností studentů kombinovaného studia. Konkrétně se snaží objasnit faktory, které přispívají k efektivnímu zvládnání akademických nároků a profesních aktivit, a také identifikovat oblasti, v nichž by studenti mohli využít další podporu ze strany své vzdělávací instituce. Cílem mé práce je pomocí dotazníku a rozhovorů s respondenty zmapovat zvládnání kombinovaného studia u vybraných studentů psychologie UPOL. Hlavním bodem je komplexní zkoumání zvládnání akademických povinností kombinovanými studenty. Ústředními tématy zkoumání jsou strategie time managementu a jejich účinnost, jakož i míra spokojenosti, kterou studenti kombinovaného studia pocítují při rozdělování času mezi více oblastí. Dále zkoumáme mechanismy, kterými si tito studenti udržují zdravou rovnováhu mezi pracovním a osobním životem, tedy jejich dovednost work-life balance, typy zkouškových preferencí, které studenti kombinovaného studia upřednostňují, a zdroje motivace, které živí jejich odhodlání věnovat se akademickému a profesnímu úsilí. Nakonec spekulujeme nad možnou podporou, kterou by tito studenti uvítali od své vzdělávací instituce, aby jim usnadnila dosahování akademických cílů v této náročné kombinaci. K dosažení tohoto cíle byly stanoveny tyto konkrétní výzkumné otázky:

- 1) Jak studenti kombinovaného studia zvládají své školní povinnosti a jaké strategie k tomu používají?
- 2) Do jaké míry jsou studenti kombinovaného studia spokojeni se svými současnými postupy v oblasti time managementu a work-life balance?
- 3) Jaké typy zkoušek studenti kombinovaného studia preferují a co je motivuje k jejich studijnímu úsilí?
- 4) Jaké konkrétní formy podpory od školy by kombinovaným studentům mohly usnadnit dosahování akademických cílů?

Celkově tento výzkumný problém usiluje o prohloubení našeho porozumění jedinečným výzvám, kterým čelí studenti kombinovaného studia. Zároveň poskytuje náhled na možné intervence na podporu jejich akademického a profesního úspěchu.

## 5 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

Téma výzkumu vzniklo na základě diskuzí o náročnosti balancování akademického, pracovního a osobního života mezi kombinovanými studenty psychologie na UPOL. Jelikož po základní rešerši vyšlo najevo, že tématu kombinovaného studia bylo věnováno v Čechách málo pozornosti (Brücknerová et al., 2020), bylo téma práce zaměřeno právě na tuto problematiku. Rozhodli jsme se sledovat charakteristiky zvládnání kombinovaného studia na vysoké škole a to na výběru z populace současných kombinovaných studentů oboru psychologie na UPOL.

V souladu s výzkumnými otázkami byl původně zvolen smíšený design, kombinace kvantitativního a kvalitativního výzkumu, aby bylo získán vhled do problematiky i hlubší porozumění jednotlivým faktorům (Zháněl et al., 2014). Tato kombinace totiž umožňovala lepší pochopení výzkumného problému než jeden z těch přístupů sám. Kvůli velkému množství dat byla pozornost věnována primárně kvantitativní analýze a z kvalitativních dat byly užity jen menší segmenty pro doplnění výsledků.

### 5.1 Badatelka v rozhovorech – sebereflexe výzkumníka

Na tomto místě bych ráda uvedla zkušenosti sebe, jako autorky této práce. Jelikož jsem sama studentkou oboru psychologie, bylo pro mě velmi zajímavé pozorovat, jak se studenti psychologie vypořádávají s nároky studia, jak zvládají organizovat čas, co jim funguje, co nikoliv, co jsou jejich priority, co dělají pro větší harmonizaci oblastí života a podobně. Také pro mě bylo snadné respondentům porozumět a doptávat se na problematiku více do hloubky. V průběhu výzkumu jsem dostávala pozitivní zpětnou vazbu od respondentů na užitečnost této práce. Vstřícně se mnou sdíleli průběh zisky a strasti svého studia, jelikož to pro ně bylo velmi aktuální téma, které každodenně řeší. Celkově mě překvapila ochota sdílet a účastnit se výzkumu, především následné kvalitativní části.

Před začátkem výzkumu jsem očekávala výsledky, které by vypovídali o tom, jak studenti studium nezvládají, nestíhají, jak je vše zahlcující. Překvapily mě tudíž výsledky kvantitativního šetření, ve kterém 76 % respondentů uvádí, že studium *zvládá velmi dobře* nebo *zvládá celkem dobře*. Jako výzkumník a zároveň student zapadající do mého výzkumného vzorku jsem především v rámci kvalitativních rozhovorů měla tendenci strhávat pozornost směrem, který mě jako studenta nejvíce zajímal. Občas jsem vystoupila



z role výzkumníka a sdílela své pocity ohledně studia, své názory na věc. Bylo občas obtížné držet se i jen polostrukturované osnovy, pokud jsem se namísto toho mohla doptávat např. na strategie zvládnání oblasti, ve které bych já sama potřebovala poradit.

Psaní práce mě velmi bavilo. Zajímaly mě všechny nové zdroje, které by pro tuto tematiku byly přínosné a bylo těžké udržet obsah práce dle struktury cílů, výzkumných otázek a záběru témat, která je možno v rámci bakalářské práce pojmut. Vznikl mi tudíž materiál i pro možnou následnou magisterskou práci.

## 6 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

Výzkumný soubor byl tvořen v kvantitativní části 77 respondenty a 6 respondenty v části kvalitativní. Podmínkou účasti na výzkumu bylo studium oboru psychologie na UPOL, případně jeho úspěšné absolvování (v rámci dotazníkového šetření). Pro kvantitativní část studie bylo provedeno online dotazníkové šetření, které se zaměřilo na demografické údaje, zaměstnání a zvládání studia. Dotazník byl distribuován prostřednictvím sociálních sítí, zejména facebookových skupin ročníků nebo smíšených skupin studentů psychologie na UPOL. Osloveno bylo přibližně 250–300 respondentů, z nichž se vrátilo 77 dotazníků. Nižší míra účasti mohla být způsobena velkou studijní zátěží, která mohla také ovlivnit schopnost studentů sladit zaměstnání, rodinu a studium. Z těchto 77 studentů bylo vybráno šest z nich, kteří dali souhlas s následným oslovením pro rozhovor.

V kvalitativní části studie bylo provedeno šest polostrukturovaných rozhovorů s respondenty reprezentujícími jednotlivé ročníky studia psychologie, včetně těch s dětmi i bez dětí, zaměstnaných, samostatně výdělečně činných nebo pracujících na plný či částečný úvazek, respondenty různého věku a pohlaví. Vzorek byl vybrán tak, aby byl co nejrozmanitější.

### 6.1 Tvorba dotazníku

Kvantitativní část výzkumu byla uskutečněna formou online dotazníkového šetření (*Příloha 4*). Dotazník byl rozeslán a sdílen skrze sociální síť nebo emailem. Obsahoval část zaměřenou na demografické údaje, na informace o studiu a zaměstnání, a nakonec na zvládání studia. Otázky na zvládání studia se týkaly hodnocení studia, přípravy na zkoušky a školních povinností a byly úzce propojeny s tématy work-life balance a time managementu. V části týkající se demografických a dalších údajů (studium, zaměstnání) byly respondentům položeny otázky s možností doplňování nebo výběru z nabízených možností. V konkrétních tématech, která se týkala zvládání studia, byla dotazníková část strukturována do tabulek s šesti bodovou likertovou škálou. Studenti se tak mohli vyjádřit k jednotlivým tématům s různou mírou názorového spektra. V každé škále byla vždy možnost „*nechci odpovědět*“ označená písmenem „X“. Každá škála obsahovala 5–16 oblastí ke zhodnocení.

Při vývoji dotazníku byly použity čtyři základní zdroje, a to konkrétně: dotazník *WLB Questionnaire* od Basnagody (n.d.), *Dotazník zvládání zátěže stresu – Uživatelský manuál*,

(n.d.), dotazník *Ways of Coping Questionnaire* (Folkman & Lazarus, 1988) a výzkum time managementu od Macanové et al. (1990). Ten zahrnoval dotazník hodnotící chování a postoje k time managementu, sebepojetí, výkonu a zvládání stresu. V rámci tematického zaměření otázek se občas objevovaly obtíže v odlišení oblastí work-life balance, time managementu a dalších, neboť tyto oblasti jsou úzce propojené a částečně se překrývají.

### **6.1.1 Rozhovory**

Data pro kvalitativní část byla sbírána formou polostrukturovaných rozhovorů, kterých se uskutečnilo celkem šest. Výběr respondentů byl složen tak, aby byla zajištěna jeho diverzita, jak z hlediska ročníků oboru psychologie, tak z hlediska věku a pracovního statusu. Vzorek respondentů zahrnoval tři ženy a tři muže s věkovým rozmezím od 25 do 45 let, z toho dva respondenti byli ze třetího ročníku. Byly zahrnuty osoby bez dětí, stejně jako osoby s jedním nebo více dětmi, osoby v zaměstnaneckém poměru, stejně jako OSVČ, a pracující na plný či částečný úvazek. Ve výběru respondentů byly také různé profily lidí, aby byl zajištěn co nejširší rozptyl zkušeností a názorů.

## **6.2 Výzkumný soubor**

Pro dotazníkovou část byli respondenti získáváni metodou samovýběru. Bylo osloveno přibližně 250 až 300 potenciálních respondentů, avšak pouze 77 z nich se rozhodlo dotazník vyplnit. K získání respondentů jsme využili sociální sítě, konkrétně příspěvky ve facebookových skupinách, které jsou vytvořené pro každý ročník oboru psychologie na UPOL. Dále byly oslovovány prostřednictvím Facebooku smíšené skupiny kombinovaných a prezenčních studentů. Pro získání ještě většího vzorku byli další respondenti osloveni skrze spolužáky a vyučující. Přestože bylo cílem získat alespoň sto dotazníků, účast byla nižší. Tuto skutečnost lze připisovat právě velkému zatížení studiem, což může ovlivňovat schopnost work-life balance.

V kvalitativní části byli osloveni respondenty z dotazníkového šetření, kteří poskytli souhlas s následným možným rozhovorem, kterých proběhlo celkem šest. V rámci kvalitativního sběru dat se podařilo získat zástupce z každého ročníku studia.

## **6.3 Etické hledisko a ochrana soukromí**

Během průzkumu bylo zajištěno dodržování etických zásad a soukromí respondentů. Pro zajištění soukromí byly všechny údaje zpracovávány v této studii anonymizovány. V rámci výsledků výzkumu nebylo možné identifikovat konkrétní osoby a údaje byly chráněny před neoprávněným přístupem. Byla respektována zásada dobrovolnosti účasti ve studii a respondenti se mohli svobodně rozhodnout, zda se studie zúčastní, či nikoli. Byli také předem informováni o postupu, cílech a metodách studie. Pro rozhovory byl získáván informovaný souhlas s účastí ve výzkumu. Tento souhlas byl podepsán před uskutečněním rozhovoru, čímž bylo potvrzeno, že respondent byl dostatečně informován o účelu a metodách studie a souhlasil s účastí.

## 7 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

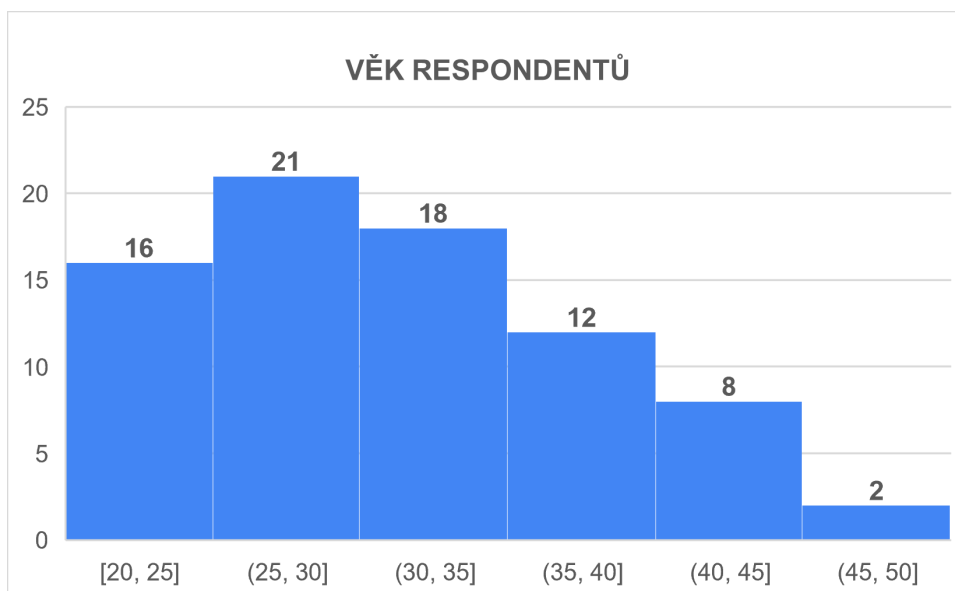
V této kapitole usilujeme na základě nasbíraných dat o zmapování situace, jak studenti kombinovaného studia psychologie vypořádávají se svým studiem. Kapitola popisuje věkové a genderové rozložení respondentů, jejich ročník a délku kombinovaného studia, rodinné zázemí, zaměstnání, pracovní dobu a povahu práce, kterou respondenti vykonávají. Výsledky odhalují procentuální zastoupení jednotlivých kategorií spolu s tabulkami a grafy, které znázorňují jejich rozložení. Následující údaje poskytnou základ pro analýzu v dalších kapitolách studie.

### 7.1 Základní charakteristika respondentů

Pro provedení mé bakalářské práce byla výzkumným vzorkem skupina respondentů, tvořena současnými a minulými kombinovanými studenty oboru psychologie na UPOL. Celkový počet účastníků mého kvantitativního výzkumu činil 77 respondentů, pro kvalitativní část jsem následně vybrala 6 z nich. Respondenti zahrnovali muže i ženy ve věkovém rozmezí od 22 do 45 let a byli zastoupeni napříč všemi ročníky studia oboru psychologie.

### 7.1.1 Věk a pohlaví respondentů (tabulky)

Do výzkumu se zapojilo 62 respondentek a 16 respondentů, což je v souladu s očekáváním v oboru psychologie, kde je výrazně vyšší zastoupení žen než mužů.

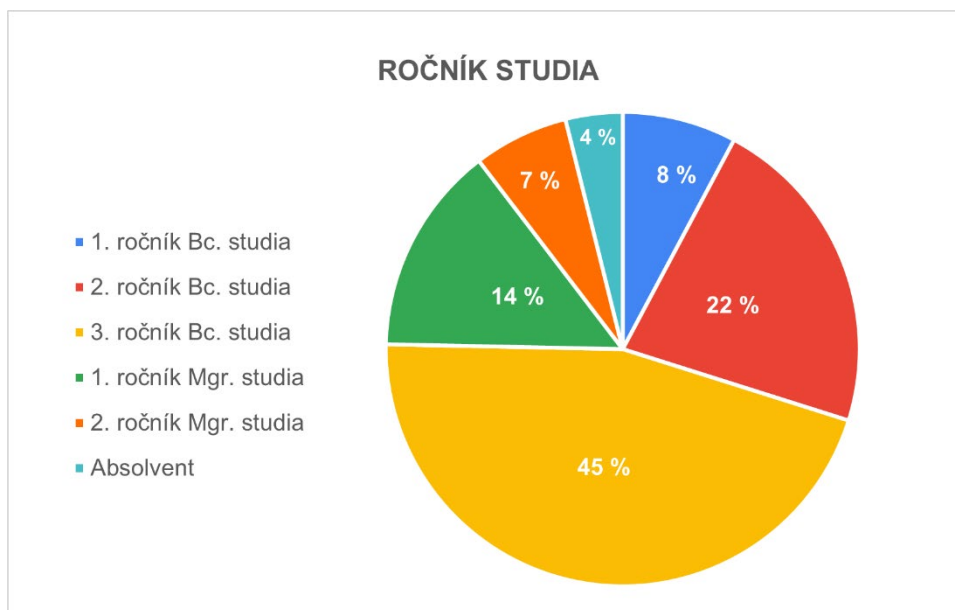


Obrázek 1: Věk respondentů

Věková kategorie respondentů se nacházela v intervalu mezi 22 a 47 lety. Jak je demonstrováno na *Obrázku 1*, nejvyšší procentuální zastoupení vykazovala věková kategorie 25–30 let. Z celkového souboru 77 respondentů, byl zaznamenán průměrný věk ve výši 32,2 let. Nejmladší respondent byl ve věku 22 let a nejstarší ve věku 47 let. Standardní odchylka proměnné věku dosáhla hodnoty 6,6.

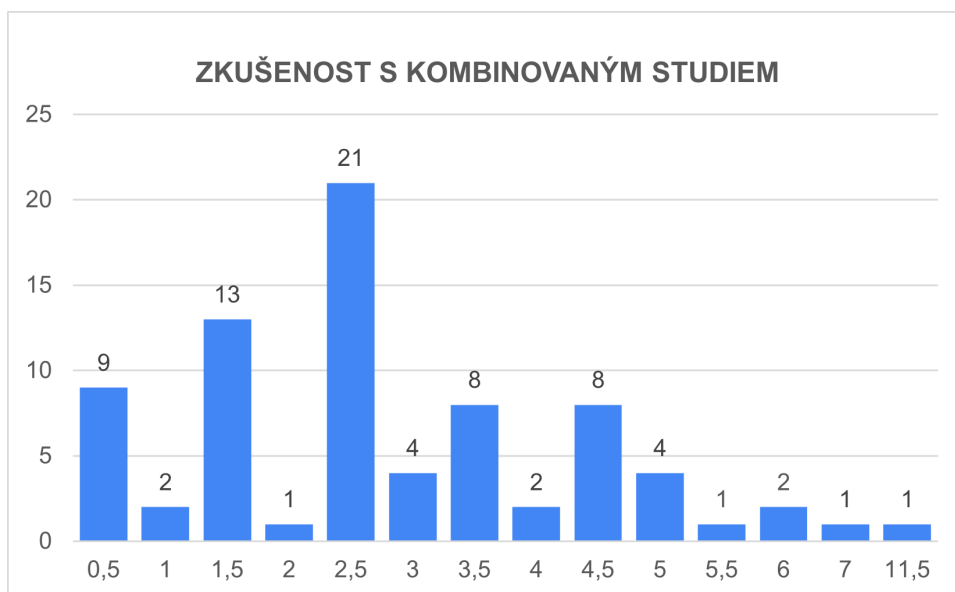
### 7.1.2 Ročník studia a délka zkušenosti s kombinovaným studiem

Téměř polovina respondentů (45 %) byla tvořena studenty třetího ročníku (*Obrázek 2*). Druhý největší podíl tvořili studenti z ročníku druhého. Překvapivě velké zastoupení měl i první ročník magisterského studia. Zbýlých 19 % patřilo prvnímu a druhému ročníku bakalářského programu, druhému ročníku programu magisterského a absolventům oboru, kteří byli přibráni do studie v průběhu sběru dat.



Obrázek 2: Ročník studia

Díky možnosti prodloužení mohou respondenti studovat různě dlouhou dobu a nemusí to korelovat s ročníkem, který právě studují. Průměrná délka studia respondentů byla 2,9. Na *Obrázku 3* můžeme vidět, že se délka zkušenosti s kombinovaným studiem pohybovala v rozmezí od půl roku do 11,5 let.

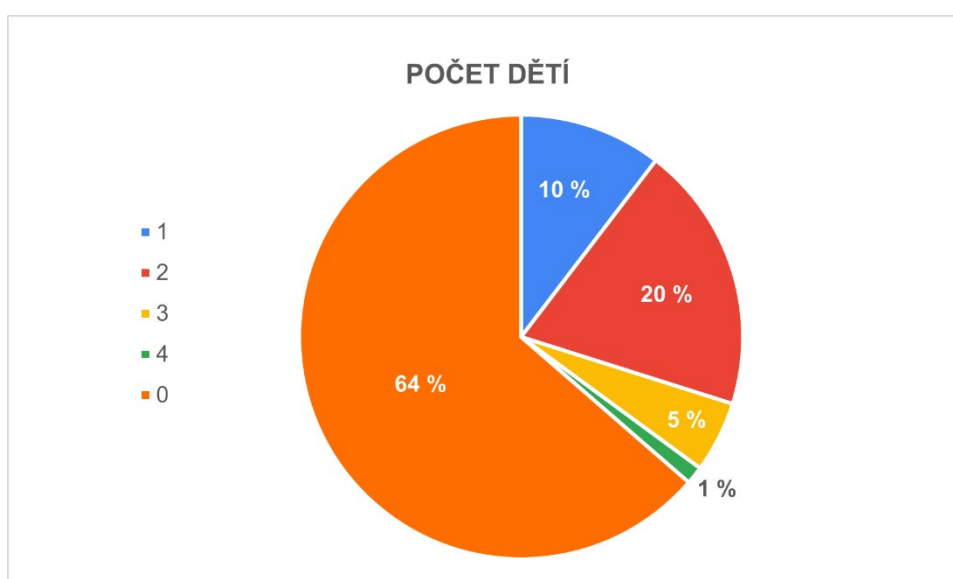


Obrázek 3: Kolik let zkušeností s kombinovaným studiem máte?

Na tomto grafu (*Obrázek 3*) vidíme, že většina dotazovaných studuje kombinovaně celkem 2,5 roku, jedná se z většiny o studenty třetího ročníku, z čehož vyplývá, že během prvního a druhého ročníku respondenti většinou své studium neprodlužovali. Druhou nejčetnější skupinou byli studenti druhého ročníku, se zkušeností 1,5 let.

### 7.1.3 Rodina – partner a počet dětí

Kombinace studia a rodiny přináší časově náročný program, který se obtížně kombinuje s péčí o členy rodiny. Studenti, kteří se rozhodnou jít touto cestou, musí najít způsob, jak efektivně využít svůj čas a uspořádat si rozvrh tak, aby mohli vedle svých studijních povinností věnovat dostatečné množství energie a času svým blízkým. To, zda respondent má nebo nemá partnera a vlastní děti může značně ovlivnit jeho zvládnání studia. Podpora partnera ve studiu i v životě je nesmírně důležitá. Ve větší míře pak pro studentky, které jsou matkami mladších dětí. Velkou roli hraje samozřejmě nejen počet dětí, ale i jejich věk.



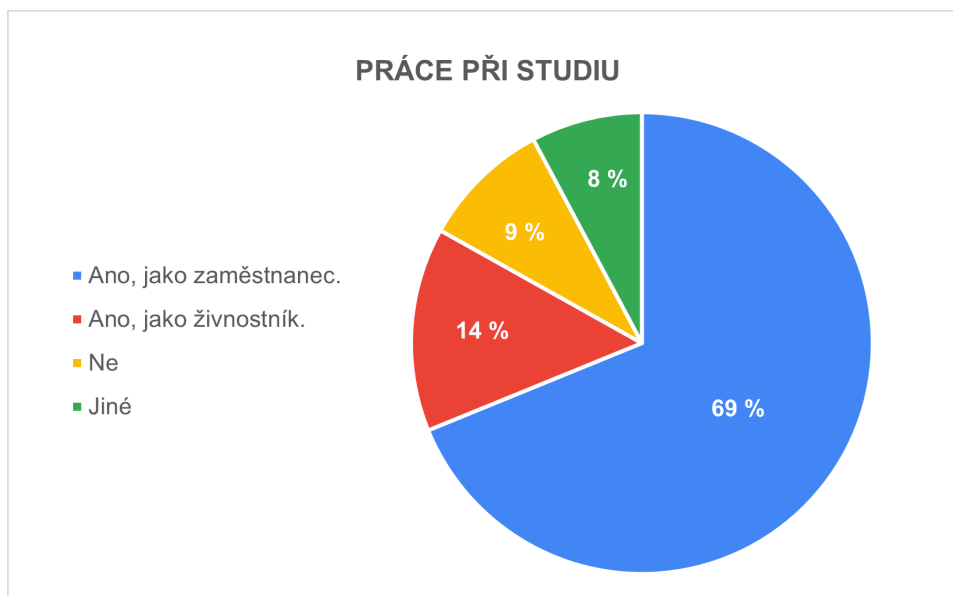
Obrázek 4: Počet dětí

Z grafu (Obrázek 4) vyplývá, že více než polovina kombinovaných studentů je bezdětná. Za povšimnutí stojí, že více studentů má děti dvě nežli jen jedno. Pět procent studentů má tři děti a jeden student má dokonce děti čtyři.

### 7.1.4 Práce při studiu

Pracovní situace respondentů je velmi různorodá. Odlišuje se nejen náplní práce, typem pracovního úvazku, ale např. i počtem pracovních hodin, pevností pracovní doby apod.



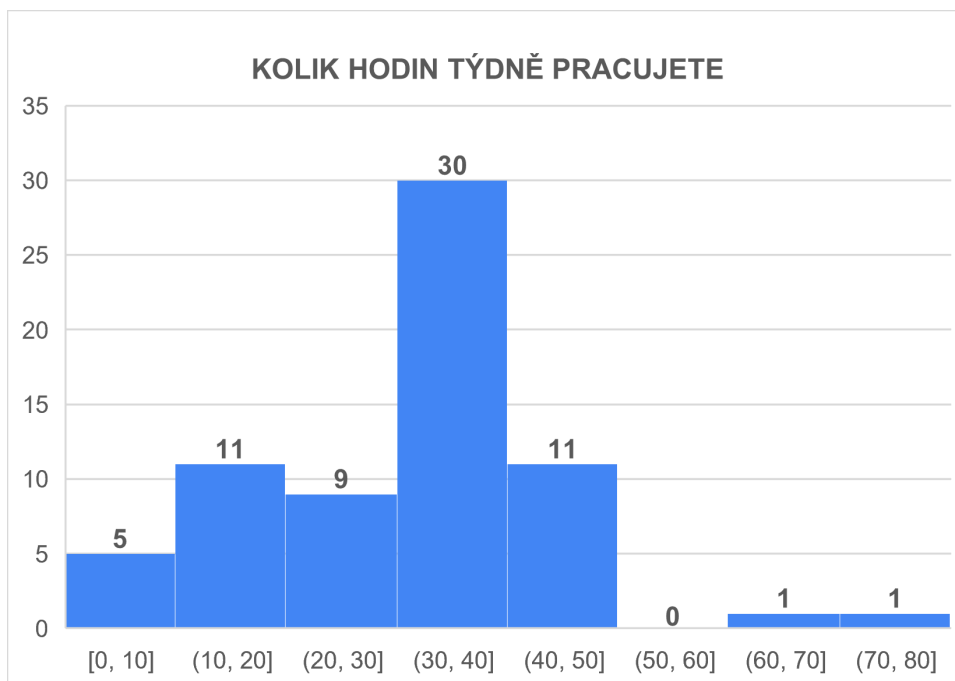


*Obrázek 5: Práce při studiu*

Jak je vidět na *Obrázku 5*, 69 % studentů při studiu pracuje v zaměstnaneckém poměru. Dalších 14 % jsou živnostníci, devět procent nepracuje a zbylých osm procent zmiňovalo jiné okolnosti, jako například rodičovskou dovolenou. U otázky týkající se pracovního úvazku byla možnost vlastní odpovědi v kolonce „*Jiné*“, kde se objevovaly odpovědi, jako např.: „*rodičovská dovolená*“, „*občas ano, jako zaměstnanec*“, „*živnostník a rodičovská dovolená*“, „*zaměstnanec i živnostník*“, „*dohoda o provedení práce (DPP)*“.

### **7.1.5 Pracovní doba respondentů a náplň práce**

Studenti měli rozdílný počet hodin, které týdně věnovali práci, tento faktor byl ovlivněn jejich osobními okolnostmi, jako je rodinná situace a další závazky. Počet pracovních hodin se u respondentů pohyboval od 0 až po 75 hodin týdně (*Obrázek 6*) a průměrně v týdnu pracovali 33,6 hodin. Tato proměnná vykazuje relativně vysokou hodnotu směrodatné odchylky 13,3, a to poukazuje na značné rozdíly mezi studenty v počtu odpracovaných hodin. Na *Obrázku 6* dále vidíme četnost zastoupení respondentů v jednotlivých intervalech pracovních hodin. Celých 44 % respondentů pracuje v rozmezí 31–40 hodin týdně, což je doba srovnatelná s celým (40 hodin týdně) nebo zkráceným úvazkem 0,75 (30 hodin týdně).



Obrázek 6: Kolik hodin týdně pracujete?

Většina respondentů věnovala práci 30–40 hodin týdně. Některé extrémní se pohybovaly až mezi 60 a 80 hodinami týdně, což už se rovná téměř dvěma plným úvazkům. S takovou pracovní vytížeností je studium velmi těžko slučitelné. Respondenti psali občas odpovědi vlastní, např. „pracuji v rozmezí 30–35 hodin týdně“. V takovém případě jsem jako výsledek uvedla aritmetický průměr těchto dvou hodnot. Vyskytla se i odpověď jako: „nedá se říct, mění se to“ nebo „nonstop rodičovská dovolená“.

Pracovní náplň	Počet respondentů
Státní správa, média, IT, ostatní	5
Administrativa	9
Management, obchod, personalistika	16
Pomáhající profese (sociální služby, poradenství, terapie, zdravotnictví)	20
Vzdělávání	9

Tabulka 1: Pracovní náplň respondentů

Pracovní náplň respondentů jsem si rozdělila do pěti kategorií (Tabulka 1): státní správa, média, IT a ostatní, administrativa, management, obchod a personalistika, pomáhající profese (sociální služby, poradenství, terapie, zdravotnictví) a nakonec vzdělávání.

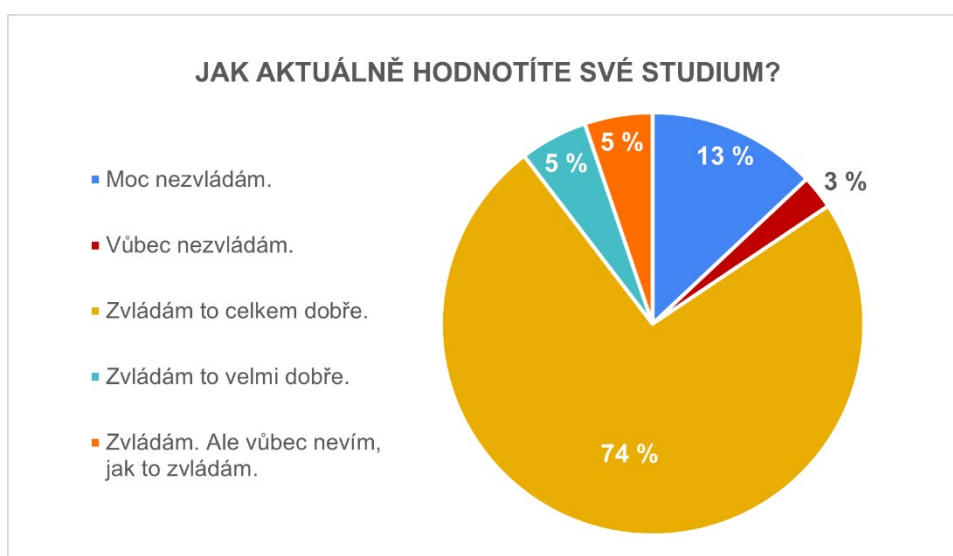
Do výzkumu se zapojilo více žen než mužů, ve věkové kategorii 25–30 let a většina z nich studovala ve třetím ročníku. Z grafů vyplývá, že většina studentů pracuje 30–40 hodin týdně a větší polovina z nich také nemá děti.

## 7.2 Výsledky

V následující části popisují výsledky z dotazníkového šetření. Podkapitoly jsou systematicky strukturovány dle otázek a struktury dotazníku a případně rozděleny do příslušných sekcí podle jednotlivých škál. Tato analýza se zaměřuje na zvládání školních povinností, časové rozložení věnované studiu, rovnováhu mezi prací a osobním životem, spokojenost s podporou katedry, preference zkoušek a motivací ke studiu. Následuje část odpovědi na výzkumné otázky, která je doplněna o komentáře z rozhovorů.

### 1. Jak aktuálně hodnotíte své studium?

Jak je vidět na následujícím grafu (Obrázek 7), 74 % dotazovaných zvládá studium celkem dobře. Skupina „moc nezvládám“ studium nějakým způsobem zvládá, ale jak sami doplňují, jen proto, že musí. Na druhou stranu studentů, kteří mají pocit, že studium vůbec nezvládají, jsou jen 3 %. V rámci rozhovorů respondenti často uváděli, že pokud by jejich pracovní doba nebyla flexibilní, nebyli by schopni své studium zvládat tak dobře. Studentům při zvládání studia napomáhá podpora partnera, rodiny a zaměstnavatele, jak dodávali v rozhovorech.



Obrázek 7: Jak aktuálně hodnotíte své studium?

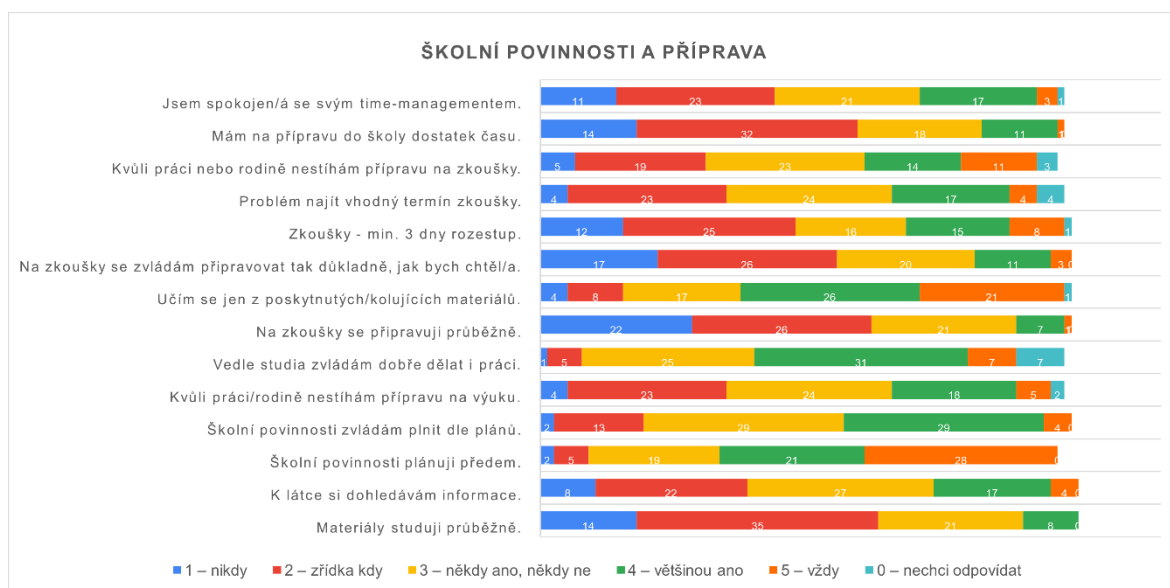
Pokud bychom výsledky řadili ne dle posloupnosti ročníků, ale dle zvládání studia, tak v prvním ročníku bakalářského programu všichni studenti výuku zvládají celkem dobře. Deset z jedenácti studentů magisterského programu zvládá studium buď celkem dobře nebo velmi dobře. Ve druhém ročníku bakalářského studia je situace obdobná. Naopak u druhého

ročníku magisterského programu se zdá, že někteří studenti mají problémy a uvádí, že studium moc nezvládají. Poslední ročník bakalářského programu má největší zastoupení studentů a také největší rozmanitost zvládnutí studia.

V kategoriích *moc nezvládám* nebo *vůbec nezvládám* bylo devět žen z dvanácti studentů. Také devět z dvanácti studentů je někde zaměstnaných a jejich hodinové rozmezí se pohybuje mezi 10–65 hodinami týdně. Většina z nich má pracovní dobu částečně flexibilní. Co se týče náplně práce, studenti kteří mají pocit, že studium nezvládají, mají zaměstnání, které zahrnuje určitý typ práce s lidmi (pedagogika, management, terapie, krizová intervence). Jeden jediný student neměl nic společného s prací s lidmi, ale tento respondent uvedl, že studuje ještě další školu. Mezi nejčastější stížnosti studentů ohledně překážek při zvládnutí studia se objevoval zkomplikovaný systém a odlišný přístup učitelů ke kombinovaným studentům.

## 2. Školní povinnosti a příprava – škála I

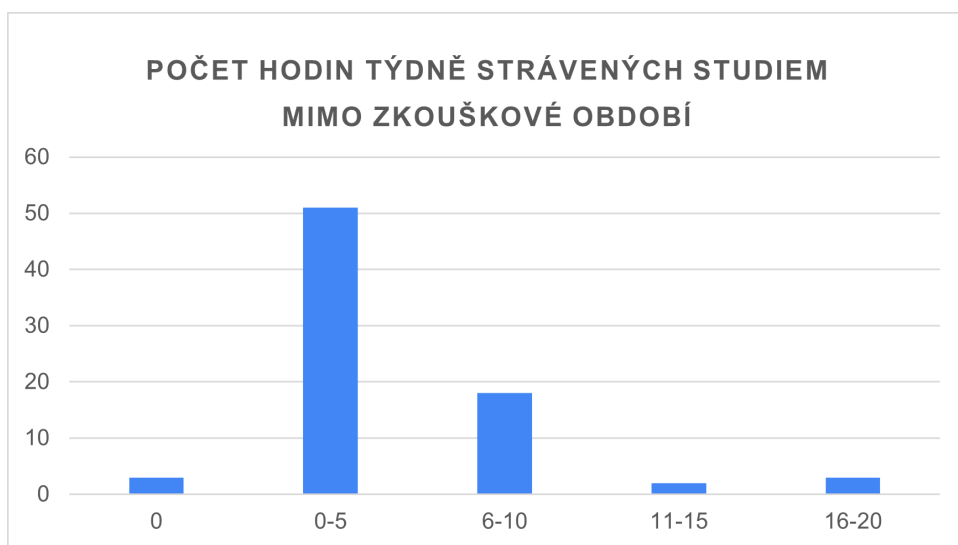
Z výsledků první škály dotazníkového šetření (Obrázek 8), zaměřené na téma *Školní povinnosti a příprava*, můžeme vyčíst následující: většina studentů nestuduje materiály na výuku průběžně, občas si něco dohledávají k probírané látce samostatně, ale více jak polovina z nich si vždy plánuje školní povinnosti předem. Zároveň se ale pouze osm procent z dotázaných průběžně připravuje na výuku a zkoušky. Až polovina respondentů se učí jen z poskytnutých materiálů, kolujících skript a testů.



Obrázek 8: Školní povinnosti a příprava

### 3. Mimo zkouškové období: Kolik hodin týdně přibližně strávíte přípravou do školy (studium, úkoly apod.)?

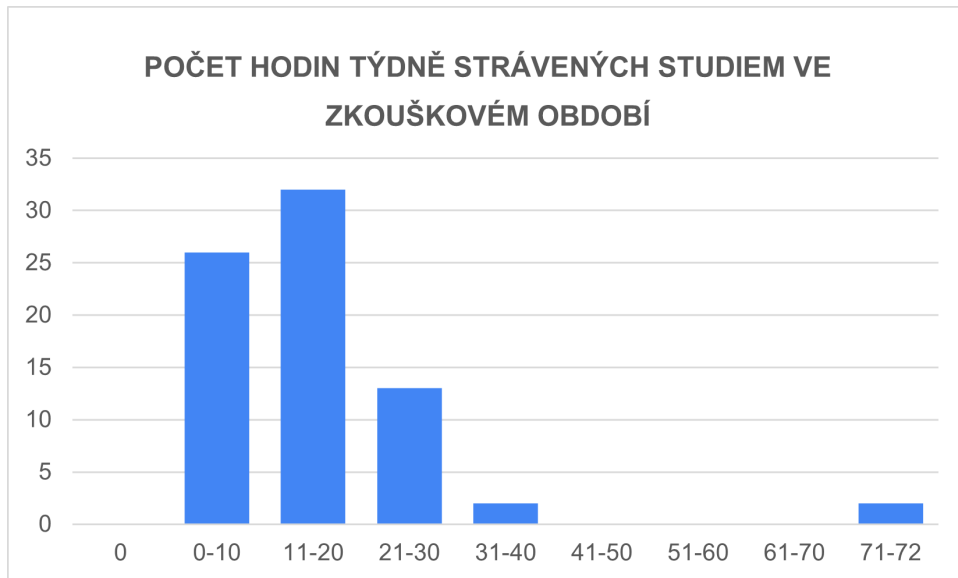
Na *Obrázku 9* můžeme vidět, že studenti stráví studiem mimo zkouškové období v průměru pět hodin týdně. Podle uvedených odpovědí se 66 % respondentů věnuje vzdělávání do pěti hodin týdně. Celkem 23 % studentů věnuje vzdělávání pět až deset hodin týdně. Čtyři procenta respondentů nevěnují vzdělávání žádný čas a další čtyři procenta věnují vzdělávání naopak 15–20 hodin týdně, což je srovnatelné se čtvrtinou nebo dokonce polovinou pracovního úvazku. Tato situace v kombinaci s možností péče o rodinu představuje značnou zátěž nejen z hlediska času, ale i z jiných hledisek.



*Obrázek 9: Počet hodin týdně strávených studiem mimo zkouškové období*

#### 4. Ve zkuškovém období: Kolik hodin přibližně strávíte přípravou na jednu zkoušku? Napište číslem.

V průměru strávili studenti 18 hodin týdně studiem během zkuškového období. Nicméně rozsah hodin věnovaných učení byl poměrně velký, pohyboval se v rozmezí od 3 do 72 hodin týdně.

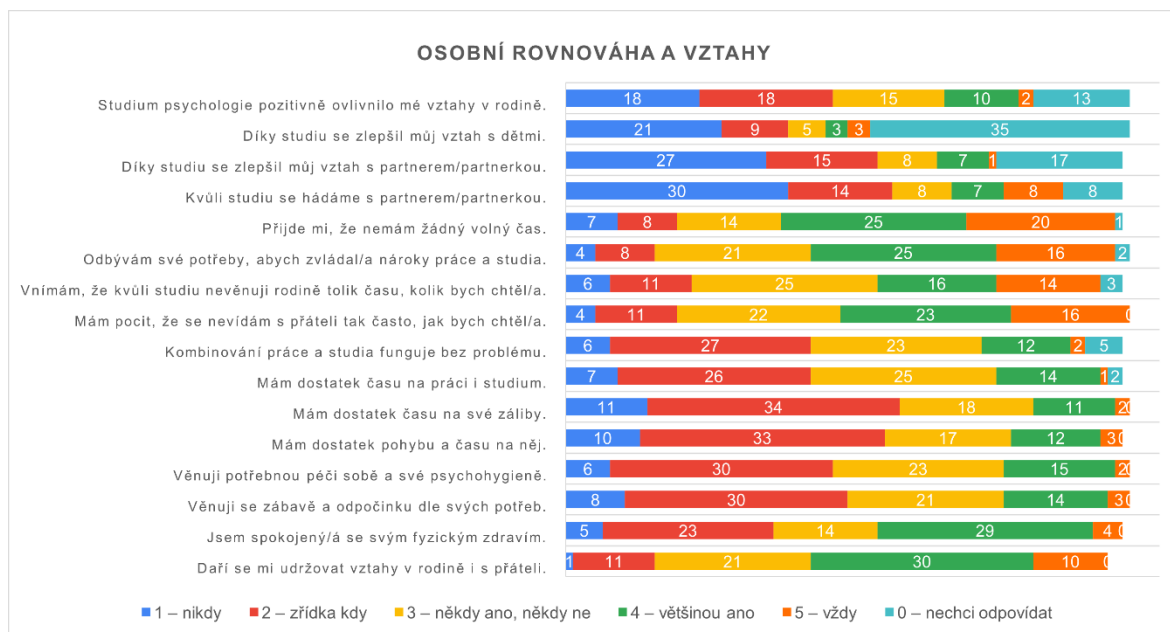


Obrázek 10: Počet hodin týdně strávených studiem ve zkuškovém období

Jak lze vidět na *Obrázku 10*, podle výsledků průzkumu 77 % respondentů uvedlo, že během zkuškového období stráví studiem až 20 hodin týdně. Zbývajících 23 % respondentů stráví studiem 20 až 72 hodin týdně. Pouze 3 % respondentů uvedla, že během zkuškového období stráví ve škole 72 hodin týdně, což je téměř dvojnásobek plného pracovního úvazku.

#### 5. Osobní rovnováha a vztahy –škála II

Může existovat souvislost mezi stanovením priorit studentů a jejich schopností zvládat různé oblasti života. Výsledky mého průzkumu ukazují (*Obrázek 11*), že studenti udržují dobré vztahy s rodinou a přáteli (55 % hodnotilo kladně), což může být způsobeno tím, že si v těchto oblastech stanovují priority.



*Obrázek 11: Osobní rovnováha a vztahy*

Na druhou stranu mnoho studentů nemá dostatek času na své zájmy a relaxaci (61 % odpovědělo: „*nikdy*“ anebo „*zřídka kdy*“), to naznačuje, že tyto oblasti neupřednostňují a soustředí se na školní povinnosti a přípravu. To může mít negativní dopad na jejich duševní a fyzické zdraví, tím se pravděpodobně vysvětluje, proč je se svým duševním a fyzickým zdravím spokojena méně než polovina studentů.

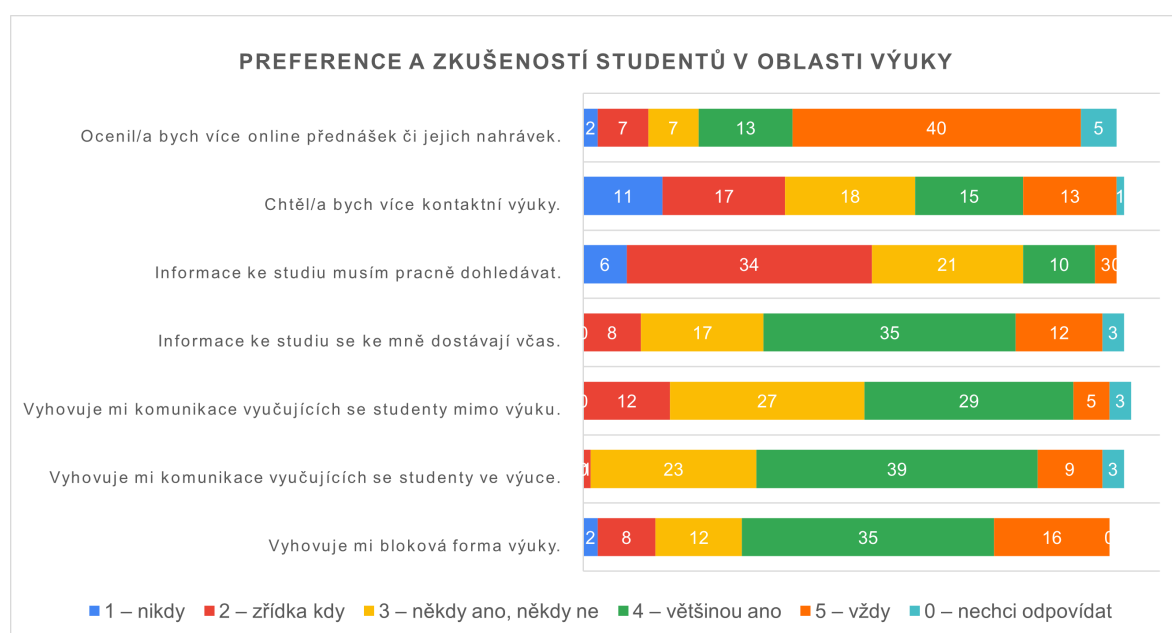
Studenti, kteří více pracují a mají méně příležitostí k pohybu, koníčkům a duševnímu zdraví, mají zároveň méně času na své zájmy a relaxaci, což může mít negativní dopad na jejich celkovou pohodu. Polovina respondentů má pocit, že se nevidá s přáteli tak často, jak by chtěla. Přitom tyto faktory mají zásadní vliv na fyzickou a psychickou pohodu člověka, a tudíž na kvalitu jeho života (Kok et al., 2014). Výzkum ukazuje, že pouze čtvrtina studentů má dostatek času na práci a současně s ní i na studium. To poukazuje na fakt, že sladění práce a školy je v některých oblastech problém. Existují různé důvody, proč jsou někteří studenti schopni studovat a pracovat bez problémů. Jako možné důvody můžeme v rámci kontextu této práce uvést nižší pracovní zátěž nebo dobré dovednosti v oblasti time managementu.

Je důležité si uvědomit, že faktory, jako je rodina, přátelé, volný čas a koníčky, mají významný vliv na celkovou pohodu člověka. Z dotazníkového šetření vyplývá, že mnozí kombinovaní studenti vnímají, že je nedostatek času pro rodinu a přátele způsobený studiem. Více než polovina z nich také potřebuje věnovat čas studiu namísto svých vlastních potřeb, aby se mohli plně soustředit na požadavky studia. V některých případech studenti však

uvádí, že studium má pozitivní vliv na jejich vztah s partnerem, s dětmi či celkově na vztahy v rodině. Osobní rovnováha a vztahy jsou pro studenty důležitější než škola, ale problémem je, že mnoho studentů je nuceno odklonit se od svých zájmů a přání, aby mohli zvládat nároky studia.

## 6. Preference a zkušeností studentů v oblasti výuky

Jak můžeme vidět na *Obrázku 12*, 70 % studentů preferuje výuku v blocích a více než polovina pozitivně hodnotí osobní komunikaci učitele ve výuce. Jejich hodnocení komunikace mimo výuku bylo o něco nižší, avšak stále pozitivní.



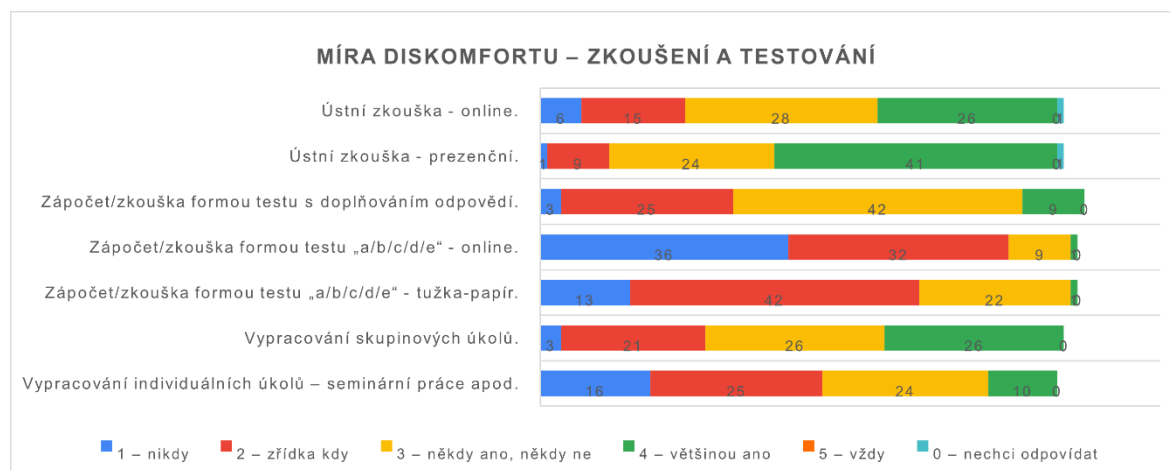
*Obrázek 12: Preference a zkušenosti studentů v oblasti výuky*

Nadpoloviční většina nemá problém s informovaností v rámci studia i katedry. Jen 19 % studentů zmiňuje, že si informace musí pracně dohledávat. Více jak třetina studentů by ocenila více kontaktní výuky. Je samozřejmé, že kombinované studium má omezené kapacity. Druhá třetina naopak o navýšení výuky vůbec nestojí. Podle průzkumu si více než 60 % studentů přeje více online přednášek či jejich nahrávek, které by umožnily flexibilnější výuku. I v rámci následných rozhovorů studenti často uváděli, že by uvítali možnost poslouchat záznamy přednášek z prezenčních kurzů nahraných na platformě Moodle. Probíraná látka by se tak pro ně stala přístupnější. Tyto záznamy by si pak mohli pouštět na cestách nebo při jiných činnostech. To by jim mohlo pomoci více proniknout do probírané látky, díky výkladu přímo od svého vyučujícího.



## 7. Míra diskomfortu – zkoušení a testování

V rámci kombinovaného studia, kde je dohoda a spolupráce obtížnější, uvádí respondenti vysokou míru diskomfortu ve vztahu ke skupinovým úkolům (Obrázek 13). Naopak vypracovávání individuálních úkolů (jako např. seminární práce) studenti hodnotí spíše neutrálně.



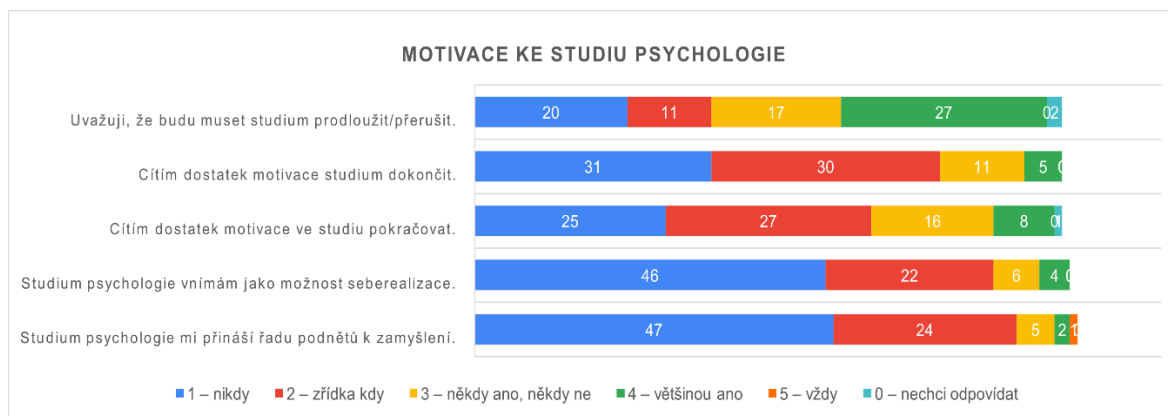
Obrázek 13: Míra diskomfortu – zkoušení a testování

Při zkouškách dávají studenti přednost elektronickým zkouškám typu *a*, *b*, *c*, *d*, které nabízí výběr z několika možností a nepůsobí jim výraznější problémy. Naopak doplňovací testy a ústní zkoušky, zejména ty, které probíhají prezenčně, jsou pro studenty velmi diskomfortní. Zároveň ale potvrzují, že na takové zkoušky se připravují nejdůkladněji a nejdéle. Tyto ústní zkoušky vidí jako efektivnější z hlediska nabývání znalostí. Zároveň ale podotýkají, že pokud by všechna zkoušení probíhala tímto způsobem, bylo by to pro ně neudržitelné, jelikož by to představovalo nadměrnou zátěž.

Z rozhovorů vyplynula potřeba více možností online zkoušení a testování. Dojíždění kvůli některým zkouškám považují respondenti za pochopitelné, u jiných, například u zkoušek formou testu nebo u zakončení volitelných předmětů, by uvítali možnost online formy, která by jim ušetřila spoustu času a pomohla tak efektivněji zvládat balancování mezi studiem, zaměstnáním a rodinou.

## 8. Motivace ke studiu psychologie

Většina respondentů hodnotila studium psychologie jako přínosné, přinášející podněty k zamyšlení. Vnímají to jako možnost seberealizace (Obrázek 14).



Obrázek 14: Motivace ke studiu psychologie

Mnoho studentů je motivováno k dokončení studia, ale tato motivace se snižuje s postupem do vyšších ročníků. To může být způsobeno delší dobou studia a celkovou vyčerpaností ze studia. Kromě toho přibližně 40 % respondentů zvažuje přerušeni nebo prodloužení studia kvůli jiným závazkům, jako je rodina nebo práce. Po zkušenostech, které se studiem respondenti mají by většina z nich opět volila kombinovanou formu. Nicméně, někteří z nich upřesnili, že by to bylo z praktických důvodů, jako například nutnost kombinace s prací či rodinou. Kdyby však měli možnost začít studovat psychologii o několik let dříve, zvolili by si studium prezenční.

### 7.2.1 Shrnutí kvantitativní části

Zdá se, že studenti tráví prací v průměru 33,6 hodiny týdně, což může být důvod, proč 66 % respondentů uvedlo, že se vzdělávání věnují až pět hodin týdně. Čím déle pracují, tím méně času mají na studium. Nejčastější pracovní doba se pohybuje mezi 30 a 40 hodinami týdně, což naznačuje, že studenti tráví většinu času v práci, a to může být také jedním z důvodů, proč mají relativně málo času věnovat se studiu. Navíc pouze čtvrtina respondentů strávila školou ve zkuškovém období více jak 20 hodin týdně (ne celé 3 hodiny denně). Z toho vyplývá, že čas, který studenti věnují studiu, je omezen jejich pracovní zátěží.

Výsledky také ukázaly, že prioritou studentů je studium a příprava na zkoušky, což jim často zabírá veškerý volný čas. To omezuje jejich možnost věnovat se svým zájmům, odpočívat a trávit čas s rodinou a přáteli, což může vést ke zhoršení fyzického a duševního zdraví. Existuje tedy závislost mezi prioritami studentů a jejich schopností zvládat různé oblasti života. Respondenti z řad studentů, kteří upřednostňovali svou rodinu a přátele, byli schopni udržovat s nimi dobré vztahy. Na druhou stranu věnovali méně času koníčkům a volnému času, což může svědčit o tom, že tyto oblasti nepovažovali ve své životní situaci

za prioritní. To může opět vést ke snížení spokojenosti. Tuto závislost potvrzují studie jako např. studie *Correlation between Leisure Activity Time and Life Satisfaction*, týkající se vztahů s rodinou a partnery (Cha, 2018).

Dalším faktorem, který může souviset s určováním priorit studentů, je jejich pracovní vytížení. Téměř polovina respondentů má pocit, že nemá dostatek času věnovat se práci i studiu, zatímco pouze čtvrtina zvládá bez problémů oba úkoly. To vyvolává otázku, zda plnění úkolů v obou oblastech souvisí se získáváním dovednosti time managementu a vlivem toho pak k potřebnému snížení nejen školní, ale i pracovní zátěže. Celkově lze říct, že priority studentů ovlivňují jejich schopnost řídit různé oblasti života a potřebu najít rovnováhu mezi studiem, prací a volným časem.

### **7.2.2 Shrnutí odpovědí na výzkumné otázky**

V této části už jen stručně shrneme odpovědi na výzkumné otázky, jelikož tyto odpovědi lze vyčíst i z výše uvedených výsledků.

#### **1) Jak studenti kombinovaného studia zvládají své školní povinnosti a jaké strategie k tomu používají?**

Většina respondentů své studium zvládá celkem dobře. Lze tedy usuzovat, že se studenti s nástrahami kombinovaného studia vyrovnávají obstojně. Na druhou stranu studenti obecně věnují přípravě na zkoušky a do školy méně času, než by chtěli. Stěžejním východiskem pro zvládání studia je plánování a prioritizování povinností, což řadíme mezi dovednosti time managementu.

#### **2) Do jaké míry jsou studenti kombinovaného studia spokojeni se svými současnými postupy v oblasti time managementu a work-life balance?**

Studenti většinou nejsou spokojeni ani se svým time managementem ani s work-life balance. Dle výsledků dotazníku nemá převážná část z nich téměř žádný volný čas a netráví čas s přáteli tak často, jak by potřebovali. Ne všichni studenti však mají své jasně strukturované postupy v rámci své organizace času. Během zkuškového období se snaží důkladněji plánovat veškeré aktivity, aby to co nejméně ovlivnilo rodinu a práci.

#### **3) Jaké typy zkoušek studenti kombinovaného studia preferují a co je motivuje k jejich studijnímu úsilí?**

Studenti preferují převážně online testy. Největší zátěž a stres jim způsobují ústní zkoušky probíhající prezenčně. Přestože se právě z této formy zkoušek naučí nejvíce, nebylo by pro ně reálné tento typ zakončení podstupovat u všech studovaných předmětů.

**4) Jaké konkrétní formy podpory od školy by kombinovaným studentům mohly usnadnit dosahování akademických cílů?**

Studenti by uvítali především online podporu, a to ve formě záznamů přednášek z prezenčního studia. Dále zmiňují zájem o více možností online testování a zkoušek, které by jim ušetřily čas a pomohly k lepšímu zvládnání work-life balance.

## 8 DISKUZE

Tato práce usiluje o prohloubení porozumění jedinečným výzvám, kterým čelí studenti kombinovaného studia psychologie. V práci analyzujeme, jak studenti zvládají své studium, jak jsou spokojeni se svým time managementem a schopností work-life balance. Dalším cílem práce je zmapovat možné konkrétní formy podpory školy pro zefektivnění tohoto studia.

Z výzkumu vyplynulo, že většina dotazovaných studentů zvládá studium celkem dobře. Vždy je v jejich životě přítomná vyšší míra time managementu, organizace a plánování, aby byli schopni zvládat své povinnosti v oblastech školy, práce, rodiny aj., což potvrzuje i Aeon et al. (2021), který mapuje vliv time managementu na studijní úspěchy a well-being. Výzkum Aeona dále potvrzuje vliv time managementu na větší životní spokojenost a snižování stresu, ne však tolik na pracovní výkon. Naopak Wiedeman (2001) ve své práci tento vliv prokazuje. Jak dosvědčují i autoři Claessensová et al. (2007), limitací v rámci výzkumů time managementu může být fakt, že byl definován mnoha různými způsoby. Respondenti hodnotili spíše negativně oblast vypracovávání skupinových úkolů. Můžeme to přisuzovat podmínkám kombinovaného studia, kdy většina komunikace probíhá na dálku, spolupráce je tudíž zdouhavější a složitější. Lidé se nesetkávají denně, žijí dál od sebe a mají spoustu jiných povinností, jak někteří z respondentů zmiňovali i v rámci rozhovorů.

Postupem času se přístup a motivace respondentů ke studiu proměňovaly. Z počátečního nadšení pro věc, zájmu o oblast psychologie (lidského chování a prožívání) a touhy po získání nových znalostí, se často stával téměř „boj o přežití“ ve smyslu dotažení započatého studia, jak uvádějí ve svých výzkumech Křižáková (2019) a Taranzová (2018). Pokud má student pocit, že studium nezvládá, snižuje se jeho motivace a to vše vede dle autorek k pochybám o volbě studia (Křižáková, 2019; Taranzová, 2018). Je důležité mít na paměti, že motivace ke studiu se může a velmi pravděpodobně se bude proměňovat v průběhu studia. Z mého průzkumu vyplývá, že počáteční motivací studentů bylo doplnění kvalifikace, zájem o studium a lepší kariérní vyhlídky. Křivánková (2021) tyto motivace potvrzuje a dodává, že na prvním místě, u studentů starších 25 let, je uplatnění na trhu práce. U mladších 25 let je primární vyhlídkou získání titulu. Dále pak uvádí zájem o studium a prohloubení znalostí. Efekt vývoje motivace je dle Hanušové (2006) velmi podceňován:

„...jako by bylo samozřejmostí, že počáteční motivace se nezmění a naopak dokonce rozvine v adaptivnější motivy“ (Hanušová, 2006, s. 172). Mezi silné motivační vlivy spadá dle Hanušové i učitel, kterého popisuje jako motivačního činitele. V této roli by měl být schopný vedle kladení nároků na studium také přijmout studenta, ocenit jeho dílčí úspěchy i snahy, motivovat a nadchnout pro obor i přes jeho možné překážky. Tyto dovednosti naplňují studentům potřebu sociální, potřebu uznání i seberealizace. Naplnění potřeb pak zvyšuje motivaci a následnou šanci na akademický úspěch.

Téměř polovinu dotazovaných respondentů tvořili studenti třetího ročníku. Důvodem je především fakt, že jde o ročník, který navštěvují také já a mám tak k němu nejsnazší přístup. Dalším důvodem může být aktuálnost tématu zvládnutí studia právě ve třetím ročníku, vzhledem k psaním bakalářských prací a blížícím se státním závěrečným zkouškám. Do výzkumu byli v průběhu sběru dat přibráni i absolventi oboru psychologie, jelikož se nedařilo získat očekávaný počet respondentů.

Část kombinovaných studentů byla starší 40 let. Jejich životní i studijní situace se od nejmladší věkové skupiny (20–30 let) značně lišila. Nejen z hlediska jejich postavení a rolí (rodiče, kancelářští pracovníci atd.), ale také z hlediska funkce paměti, volby studijních strategií a odlišné motivace ke studiu. Jak popisuje v rozhovoru jeden ze studentů třetího ročníku ve věku nad 40 let – když se člověk rozhodne ve 40 letech ještě znovu studovat, při práci, rodině, není to z rozmaru. Jde o hlubší zájem a silnou vnitřní motivaci. Studium tak beru mnohem vážněji. Toto tvrzení prokazuje i Chalupa (2012). Ve své práci popisuje, jak mají dospělí větší potřebu se učit ze specifických důvodů, jako je zlepšení pracovních příležitostí, osobní rozvoj a získávání nových dovedností. Zmiňovaný faktor funkce paměti může mít značný vliv na studium. Člověku se zpravidla s přibývajícím věkem snižuje schopnost přizpůsobit se novým situacím, nárokům studia a učení se novým věcem (Park & Reuter-Lorenz, 2009). Tento faktor může mít velký vliv na úspěšnost studia. Dle Chalupy (2012) je při studiu ve vyšším věku důležité dodržovat zásady biologického učení, která ovlivňují proces učení. Mezi principy učení řadíme znalost cíle, smysluplné opakování, zvědavost, nové ve starých balíčcích, opakování a procvičování, postupné zvyšování obtížnosti, pozornost, aktivita, prožívání, zpětná vazba, relaxace, využití emocí, individuální pozornost. Tyto principy jsou navrženy tak, aby pomohly člověku efektivněji se učit a uchovávat látku. Pro člověka staršího 40 let může být náročnější koordinovat pracovní a studijní život, má často také více závazků a odpovědností v rodině. A to vše může zároveň způsobovat stres a únavu (Memory, Forgetfulness, and Aging: What's Normal and What's

Not?, n.d.). Jelikož je po 40. roce života učení se novým věcem a udržování informací v paměti (které kombinované studium vyžaduje ve velké míře) náročnější, domnívám se, že aplikování nových studijních strategií nemusí jít tak snadno a tím pádem nemusí být tak účinné. Chalupa (2012) k tématu dodává, že paměť dospělých studentů se v průběhu času také mění, přičemž kolem 26. roku věku začíná převažovat krátkodobá paměť nad dlouhodobou. Dále dle výsledků jeho práce je úroveň pozornosti rozdílná a mohou existovat značné odlišnosti v pružnosti myšlení a logického uvažování, přičemž praktické myšlení je často upřednostňováno. Není na ně dostatek času, kapacity a energie. Jiná situace by nastala, kdyby studenti měli funkční studijní strategie zažité již z dřívějšího studia. Pak by jejich efekt, popisovaný Brownem et al. (2014), mohl fungovat lépe. Možným řešením je podle Ghiasvandové (2010) kladení většího nároku na vzdělávací instituce, aby věnovaly zvýšenou pozornost metodám výuky a strategiím učení spíše než jen obsahu učebních osnov. Studenti by tak mohli najít a osvojit si metody učení, které jim nejlépe vyhovují, a dosáhnout co nejefektivnějších výsledků.

Zaměstnanecký status respondentů je velmi rozmanitý z hlediska typu práce, povolání a počtu odpracovaných hodin. Většina studentů pracuje 30–40 hodin týdně, tudíž většinu času tráví v zaměstnání. To může vysvětlovat, proč mají studenti relativně málo času na studium – mimo zkouškové období pouze pět hodin a během zkouškového období 18 hodin. Za účelem sladování pracovní a studijní dráhy musí studenti téměř veškerý svůj čas dělit mezi tyto dvě oblasti. Někteří zároveň popisují, že se studiem zabývají i v rámci pracovní doby. Zde narážíme na problém politiky work-life balance. Pro tento konflikt mezi pracovním, studijním a osobním životem existuje termín *work-life conflict* (Gröpel, 2006).

U oblasti náplně práce respondentů jsem si v rámci vyhodnocování nevěděla rady s odpovědí „*nonstop rodičovská dovolená*“. Do výzkumu byly započítány hodiny strávené v zaměstnání, v placeném úvazku apod. Nešlo o rodinné povinnosti. Jiné pracující respondentky mají například mladší děti a zároveň pracovní úvazek. Hodiny strávené péčí o děti si ale do pracovních hodin nezapočítaly. V žádném případě není záměrem snižovat jejich důležitost. Ovšem téma vytížení pracujících matek se netýká obsahu mé práce.

Z výsledků je patrné, že studenti musí balancovat mezi prací a studiem, což může být vzhledem k počtu odpracovaných hodin a času, který věnují vzdělávání, velmi zahlcující. Zvláště, když pak není čas na péči o sebe, psychohygienu a odpočinek. Celkově může pracovní zátěž studentů ovlivnit jejich studijní čas, což může mít následně vliv na jejich studijní výsledky.

Důležité jsou také rodinné okolnosti. To, zda mají respondenti partnera nebo děti, může mít na jejich studium významný vliv nejen z hlediska počtu dětí, ale i jejich věku. Faktorem není jen to, jestli respondent má nebo nemá děti, ale také to, zda jsou vlastní, biologické nebo děti od partnera. Dále jestli se jedná o péči stálou, střídavou či jinou. Není zde však dostatek prostoru pro podrobnější zkoumání těchto faktorů. Stejně tak se zdržíme podrobného rozebírání věkových rozdílů dětí respondentů, přestože jde o zásadní rozdíl, zda má respondent např. dvě batolata do tří let nebo dva teenagery.

Petersonová (2016) se ve své práci zabývá právě kombinací rodičovství a studia a vymezuje několik strategií, které mohou pomoci sladit rodičovství a studium na vysoké škole. Vysoké školy mohou nabízet flexibilní studijní plány, které umožní studentům přizpůsobit svůj časový rozvrh rodinným povinnostem. Dále je velmi nápomocná a důležitá podpora ze strany školy, která může nabízet různé služby, jakými jsou poradenské centra, finanční podpora, kurzy či workshopy, které podporují studující rodiče. Studijní úspěchy velmi závisí na rodinném prostředí, podpoře ze strany partnera, rodiny, ať už jde o hlídání dětí či jiné záležitosti. V neposlední řadě je na místě efektivní plánování a organizace, kam spadají zmiňované oblasti time management, self-management či work-life balance. Velmi zásadní je přístup zaměstnavatele a komunikace s ním. Studium může velmi ovlivnit to, zda zaměstnavatel tuto iniciativu podporuje či nikoliv.

V souvislosti s balancováním pracovního a osobního života a organizace času vyšlo z rozhovorů najevo, že ne všichni studenti mají jasné postupy v rámci své organizace času. Někdo zmiňuje, že od strukturované organizovanosti musel upustit, jelikož ho stanovené termíny a nesplněné plány spíše stresovaly. Všichni respondenti používají kalendář, kde si plánují své aktivity. Až na výjimky používají kalendáře elektronické, povětšinou Google kalendář. Někteří z nich zde také používají funkce „Úkoly“ a „Připomínky“. Někomu stačí přehled schůzek a událostí, jiný si do kalendáře zaznamenává detailněji i úkoly jako „zavolat na kolej“ nebo „dojít na nákup“. Často svůj kalendář sdílí i s parterem pro usnadnění společného plánování a organizace povinností v rodině a domácnosti. Studenti si plánují týdenní i denní aktivity, pravidelně kontrolují kalendář a někteří mají pravidelný vyhrazený čas pro plánování každého dne.

Větší míru plánování zmiňují respondenti v souvislosti se zkouškovým. Studenti s dětmi musí plánovat své studijní povinnosti v dlouhodobém horizontu a průběžně, aby neochuzovali rodinu o více času, než je nutné. Studují-li průběžně, není zkouškové období pro celou rodinu tak zatěžující.



Výsledky ukázaly, že většina studentů považuje studium psychologie za náročné a vyčerpávající a přibližně 40 % z nich uvažuje o přerušení nebo prodloužení studia kvůli jiným závazkům, jako je rodina nebo práce. Prioritou studentů je studium a příprava na zkoušky, které jim často zabírají veškerý volný čas, což může být obzvláště zatěžující vzhledem k času, který věnují práci a vzdělávání. To může mít negativní dopad na psychické zdraví studentů. Z výsledků dále vyplývá, že studenti nemají kapacity věnovat se svým zájmům. Vychází najevo pomyslný žebříček priorit, ve kterém mají respondenti na prvním místě rodinu a partnera, na druhém práci, na třetím školu, pak přátele, pohyb, psychohygienu, a pak teprve své další záliby a koníčky. Téměř polovina respondentů uvádí, že kombinace práce a školy je místy problematická. Zbylá část však kombinaci zvládá celkem dobře. Zde by mě zajímaly možné příčiny. Čím je způsobeno, že dotyčný student zvládá studium i práci bez problému? Pozitivní vliv schopnosti time managementu na životní spokojenost potvrzuje mnoho autorů zmiňovaných v tomto textu (Aeon et al., 2021; Claessens et al., 2007; Häfner & Stock, 2010; Wiedeman, 2001). Jaké další proměnné zde mohou hrát roli? I na tyto otázky jsem se ptala v rámci kvalitativních rozhovorů, v této práci však není prostor pro hlubší analýzu kvalitativní části. Proto si ji ponecháme pro následnou diplomovou práci.

Existuje málo zdrojů, které by se zabývaly přímo kombinovaným studiem. Nespočet zdrojů naopak zkoumá studium distanční, které je v zahraničí populárnější. Vzhledem k nedostatku zdrojů ke kombinovanému studiu využíváme pro účely této práce i srovnání mezi prezenční a distanční formou výuky. Ve své studii zkoumající toto srovnání Tuckerová (2001) uvádí, že distanční vzdělávání je dle výsledků studie stejně účinné jako tradiční vzdělávání. Obě metody měly podobné skóre pretestu, hodnocení domácích úkolů, výzkumných prací a závěrečné známky z kurzu. Studenti distančního vzdělávání však dosáhli výrazně vyššího skóre v posttestech, skóre závěrečných zkoušek a byli obvykle věkově starší. Studie naznačuje, že distanční vzdělávání může být stejně efektivní jako tradiční prezenční vzdělávání, ale v efektivitě jednotlivých metod mohou hrát roli i další faktory, například způsob výuky či preference studentů. Během rozhovorů se opakovaně objevovalo otázka, zda je kombinovaná výuka méně hodnotná než výuka prezenční. I když se může zdát, že studenti věnují studiu v kombinovaných kurzech méně času, což nelze v rámci této práce prokázat ani vyvrátit, na základě nových zjištění tohoto výzkumu nelze tvrdit, že jejich zájem, motivace a úsilí o dosažení kvalitních výsledků jsou nižší.

## 8.1 Přínos práce

V rámci kombinovaného studia jsou studenti ochuzeni o většinu výuky. V porovnání s výukou prezenční probíhá jejich výuka v nesrovnatelně nižší intenzitě. Prezenční studenti mají výuku téměř každý den, více prostoru pro diskuzi i pro dotazy. To z logiky věci přispívá k lepšímu pochopení a zapamatování látky (Poláková, 2019). Proč tedy kombinované studium vůbec podstupovat? Je jediným důvodem školy i studentů získání potřebné kvalifikace pro profesi ve chvíli, kdy z nějakého důvodu studenti nemohou studovat prezenčně?

Dle našeho výzkumu tato forma skrývá mnohem více zisků, než může být na první pohled patrné. Je obrovský rozdíl, když má student za sebou více životních zkušeností a praxe, má stálou práci a případně rodinu. Diverzita takové skupiny může být velmi obohacující. Také Chalupa (2012) svým výzkumem podporuje toto tvrzení, jelikož uvádí, že starší studenti mají tendenci kriticky a diferencovaně přijímat nové poznatky a porovnávat je se svými životními zkušenostmi a dosavadní praxí. Často mají silnou touhu aplikovat své minulé zkušenosti a dovednosti na své současné učení.

V rámci výzkumu se také ukázalo, jak velkou roli hraje při zvládnutí studia spolupráce, sdílení a vzájemná podpora mezi spolužáky, ale i napříč ročníky. Sdílení materiálů, vzájemné doučování, společné přípravy na státnice, to vše může být obrovskou podporou pro kombinovaného studenta. Tento pozitivní vliv potvrzuje i Křivánková (2021), která popisuje vzájemné obohacování, sdílení zkušeností a znalostí se spolužáky, jako příčiny pro zvýšení motivace v průběhu studia. Tento názor je sdílen i Brücknerovou et al. (2020) v jejich článku *Vzdělávací dráhy netradičních studentů*.

Díky užšímu zaměření výzkumu lze dosáhnout jasnějšího pochopení spokojenosti a nespokojenosti studentů, což může vést k doporučením pro školu, jak kombinované studenty lépe podpořit. Přestože diskuse o studijních strategiích, time managementu a neúčinnosti pasivního čtení a memorování jsou lákavé, realita kombinované výuky je jiná. Na tyto strategie mnohdy není čas. Často jde studentům o to, aby zkoušku zvládli, v rámci možností dané učivo pochopili a předmět úspěšně uzavřeli.

Z rozhovorů vyplynulo několik hlavních témat, která se často týkala podpory ze strany školy. Kombinovaní studenti by velmi ocenili různé typy studijní podpory. V rámci přípravy na výuku a zkoušky jsou to například nahrávky přednášek z prezenční výuky. Ty by mohly být sdíleny prostřednictvím školní platformy Moodle. Studenti by pak měli lepší

přístup ke vzdělávacím materiálům a možnost proniknout hlouběji do výuky předmětu. Většina respondentů by tuto myšlenku uvítala. Díky pandemii covid-19<sup>5</sup> bylo navíc ověřeno, že je to možné. V rámci konkrétních předmětů totiž někteří vyučující přesně takto své přednášky nahrávali. Činili tak za předpokladu, že přednáška probíhala online a bylo tedy snazší pořídit záznam. Je potřeba mít na paměti, že by nahrávání mohlo představovat další komplikaci pro vyučujícího, který by musel pořízení kvalitní nahrávky a následné vložení na Moodle zajistit. V rámci elektronizace výuky by to ale stálo za zvážení, zda je taková možnost reálná.

Velmi silné bylo také související téma online zkoušek a v menší míře pak případně online výuky. Respondenti zmiňovali porozumění tomu, že se přihlásili do kombinovaného studia, jehož součástí je i povinná docházka a dojíždění do školy osobně. Zároveň ale řada z nich zažila období lock downu<sup>6</sup> při již zmiňované pandemii covid-19, kdy se ukázalo, co vše je možné zprostředkovat online formou v rámci studia, které muselo probíhat pouze dálkově. Studenti často zmiňovali potřebu možnosti online zkoušek v případě určitých předmětů. Například u některých volitelných či povinně volitelných předmětů, jejichž zápočet či zkouška netrvá déle než 30 minut, by uvítali, pokud by si nemuseli brát v práci dovolenou minimálně na půlden, což je doba, jakou jim zabere jedna zkouška či zápočet, pokud do školy dojíždějí z jiného města. Možné řešení je dát si zkoušek na den více. Zde je pak ale otázkou, jak kvalitně se student zvládne připravit na více zkoušek v jeden den. Zvyšuje se pravděpodobnost, že se nepřipraví tak, jak by mohl, kdyby zkoušky byly rozděleny do více dnů. Byly diskutovány možné důvody ze strany katedry, proč nelze přistoupit k takové variantě. Mezi tyto důvody respondenti řadili jasně dané akreditace s časovou dotací na výuku a zkoušku, obavu z možných podvodů během online zkoušení či celkové rozdíly v atmosféře mezi online a osobní zkouškou. Dle příručky Moodle pro UPOL slouží tato platforma jako e-learningové prostředí, které umožňuje nejen sdílení studijních materiálů, ale také vytváření online testů a komunikaci studentů s učiteli (Holeček, n.d.). Na základě těchto informací lze soudit, že univerzita vyjadřuje podporu k online formě studia do určité míry, a dokonce přechází v některých oblastech na online formu, jako

---

<sup>5</sup> Covid portál popisuje covid-19 takto: „Covid-19 je infekční onemocnění způsobené novým koronavirem (SARS-CoV-2). Koronaviry patří do velké rodiny obalených RNA virů. Byly objeveny v 60. letech minulého století. Koronaviry vyvolávají primárně onemocnění respiračního a trávicího traktu lidí, ptáků a savců („covid.gov“, 2023).“

<sup>6</sup> Online slovník cizích slov, popisuje lock down jako: „Omezení pohybu a možností setkávání lidí za účelem zpomalení šíření nákazy komunitním šířením. Karanténa oproti tomu ve svém pravém smyslu slouží k izolaci již prokázaně nebo potenciálně nakažených lidí.“ („Lockdown“, n.d.)“

například v oblasti sdílení výukových online materiálů pro jednotlivé předměty. Iniciativa je ale vždy na vyučujícím. Ne každý předmět musí tuto platformu využívat, ne každý předmět má vůbec založený oddíl na Moodle. Je však otázkou, zda jsou vyučující, kteří by mohli být ochotni přijmout online testování, ochotni přejít na testování v systému Moodle. Mohou existovat překážky, jako je složitost tvorby takových testů nebo neadekvátnost alternativy testů tištěných.

Jako badatele a současně studenta třetího ročníku mě téma opravdu velmi zajímalo, jelikož se týkalo i pro mě aktuálních otázek. To mohlo mít jak pozitivní, tak negativní dopady. Mé osobní zapojení a důkladné zkoumání souvislostí mohlo vést k poznávání tématu více do hloubky. Zároveň nebylo možné udržet naprosto objektivní a nestranný postoj. Rozhovory se studenty byly podnětné a i já, z pozice výzkumníka, jsem místy přispěla vlastním poznatkem, názorem, hodnocením. S tímto bližším přístupem se mi podařilo tématu lépe porozumět a aktivně naslouchat vyprávění respondentů. Celková tvorba a průběh výzkumu tak probíhaly přirozeně a bez větších problémů.

Zkoumání tématu zvládání kombinovaného studia psychologie na UPOL předčilo mé očekávání. Nejenže předkládá důvody, proč stojí za to udržet formu kombinovaného studia tohoto oboru (jaké z toho plynou zisky a čím je specifické), ale také z toho vyplynula možná doporučení, která by mohla vést ke zvážení ze strany vyučujících pro zefektivnění a třeba i pro oboustranné zjednodušení kombinované výuky.

Studenti své studium zvládají nad očekávání dobře. Čím více mají povinností, tím více pracují s time managementem a tím více musí usilovat o work-life balance. Zároveň je zajímavé, že na pocit zvládání či nezvládání studia nemá vliv věk, počet dětí ani počet odpracovaných hodin týdně. To podporuje tezi o souvislosti mezi schopností time managementu a spokojeností se zvládáním studia.

## 8.2 Limity výzkumu

Vzorek pro dotazníkové šetření byl menší než bylo původně plánováno. Z původně zamýšlené stovky respondentů se podařilo nasbírat 77 odpovědí, přestože byli do studie navíc zahrnuti i studenti prvního ročníku bakalářského studia a již vyšší absolventi oboru. Možné důvody menšího vzorku mohou být spojeny s právě zkoumaným time managementem. Je možné, že studenti byli příliš vytížení, zahlceni prací a studiem, a neměli proto kapacitu věnovat pozornost vyplňování dotazníku. Důvodem mohla být nižší

míra time managementu, nezvládnuté plánování času či jednoduše jiné priority. Zároveň studenti, kteří dotazník vyplnili, mohli být také motivováni k prokrastinaci od svých studií či pracovních povinností. Vysvětlení může být mnoho. Důležité je, že se podařilo v rámci smíšeného výzkumu posbírat přinejmenším reprezentativní vzorek.

Úbytek u kombinovaných studentů je v prvním ročníku rychlejší než u prezenčních studentů. Pravděpodobnost dokončení studia je také vyšší u studentů prezenčních (Viktorová, 2018). To může být v souvislosti s tématem práce ovlivněno přílišným zahlcením povinností v jiných oblastech života či neschopností time managementu. Pokud vezmeme v úvahu, že kombinovaných studentů je méně než prezenčních a s postupy do dalších ročníků jich ještě značně ubývá, pohybujeme se v rozmezí přibližně 200–250 studentů. Dřívější zahájení sběru dat by mohlo také přispět k získání více respondentů. Pokud by studie probíhala delší dobu a dotazníky by byly rozesílány opakovaně v pravidelných intervalech, byl by čas oslovit více studentů více způsoby než jen prostřednictvím e-mailu nebo Facebooku. Zároveň se ale vzhledem k nižšímu počtu kombinovaných studentů a vzhledem k zamýšlenému smíšenému designu domnívám, že můj vzorek je reprezentativní pro kontext bakalářských prací. Většinu respondentů tvořili studenti třetího ročníku bakalářského studia. To mohlo vést k menší reprezentativnosti souboru. Zároveň je však téma zvládnutí kombinovaného studia ve třetím ročníku velmi aktuální, jelikož studenty čeká zakončení v podobě bakalářské práce a státních závěrečných zkoušek.

Dalším omezením této práce mohl být fakt, že výzkumník byl současně i v roli studenta třetího ročníku, který se, stejně jako respondenti v této studii, zabývá zvládnutím vlastního kombinovaného studia. To mohlo způsobit, že směřování rozhovorů bylo bližší jeho zájmům jako studenta, než zájmům jako výzkumníka. Nicméně zájmy z pohledu studenta a obsah výzkumných otázek se překrývaly, mnohdy také shodovaly, a proto k možnému zkreslení nemuselo dojít.

### **8.3 Další výzkum**

Možné další výzkumy by se mohly zaměřovat na smysl a unikátnost kombinovaného studia. V rámci budoucích výzkumů by mohlo být zajímavé zkoumat zisky a specifika kombinovaného studia. V čem může být kombinované studium obohacující? Respondenti v mém výzkumu často srovnávali nynější kombinované studium s jejich dřívějším studiem prezenčním. Jako přidané hodnoty kombinovaného studia zmiňovali diverzitu skupiny –

zajímaví lidé různých profesí, kteří mají co sdílet a nabídnout. Jako silné pozitivum pro sebe i pro celou skupinu zmiňovali také životní zkušenost, která zapříčiňuje jiné a nové pohledy na probíranou problematiku, podněcuje zajímavé mezioborové diskuze, více různorodé pohledy na věc apod. To velmi obohacuje jejich studium psychologie. Také si většina respondentů všimla nižší soutěživosti a vyšší soudržnosti skupiny, kde panuje nápomocná a přátelská atmosféra mezi spolužáky, kteří si navzájem velmi pomáhají, podporují se a spolupracují. Mnoho studentů se potýká s problémy, jak sladit studijní zátěž s osobním a pracovním životem, a proto se mohou lépe vcítit do problémů svých spolužáků. Tato sdílená zkušenost by mohla vysvětlovat jejich sklon pomáhat a usnadňovat proces učení ostatním. Zdá se, že v tomto scénáři je hnací silou spíše spolupráce než soutěživost.

Dle respondentů z mých rozhovorů musí mít člověk pro kombinované studium při práci a rodině silnou vnitřní motivaci. Znovu studovat kolem 40. roku života už chce velké odhodlání. A když se takových odhodlaných lidí sejde více v jedné skupině, navíc z různých oborů, dynamika skupiny začne fungovat.

Dále by v této oblasti mohlo být zajímavé zkoumat v rámci kombinovaného studia funkci sociálních sítí a online nástrojů sdílených mezi studenty. Jak napomáhá jejich studiu například sdílení online materiálů se spolužáky, referování o náročnosti zkoušek, sdílení napříč ročníky apod.? Otázku funkce sociálních sítí v dálkovém vzdělávání zkoumají např. Friedman a Friedman (2013), kteří ve svém článku deklarují, že vzdělávání je třeba transformovat a přiblížit reálnému světu, a že sociální média jsou užitečným nástrojem, jak učinit kurzy poutavější a zábavnější. Diskutuje se o výhodách online vzdělávání, včetně potenciálu snížit náklady a zlepšit kvalitu vzdělávání. Autoři tvrdí, že pedagogové, kteří se odmítají přizpůsobit době a přijmout nové technologie, riskují, že jejich výukové metody budou zastarávat a navrhuje, aby profesori přijali moderní technologie a používali různé nástroje k předávání znalostí, pokud chtějí zvýšit svou hodnotu pro své instituce a pro své studenty. Zmiňovaný potenciál snížení nákladů studia by mohl být dobrou motivací pro ty univerzity a vyučující, kteří nechtějí podporovat kombinované studium především z finančního hlediska.

V tomto výzkumu se krátce dotýkáme konkrétní oblasti, která se týká integrace psychologie s určitou profesí. Při vedení rozhovorů byla možnost potkat se s mnoha zajímavými profesemi a osobnostmi, z nichž za zmínku stojí spojení psychologie s právníkou profesí. To může vést k otázce vzájemného vztahu těchto dvou oborů. Jak právníci pracují s klienty, kteří nepřichází pouze s konkrétním problémem, ale s celým

osobním příběhem. Do jaké míry jsou právníci vyškoleni k tomu, aby klientům naslouchali a empaticky na ně reagovali? Jsou tyto aspekty dostatečně zohledněny v právnickém vzdělávání? Respondent z profesní oblasti práva popisuje, jak se při své práci často setkával s potřebou psychologických znalostí a dovedností. Při této profesi je zásadní usilovat o pochopení lidských motivací, reakcí a chování, přizpůsobit svůj přístup jejich pohledu a zkušenostem. Je důležité vědět více o tom, jak stres a trauma ovlivňují lidské chování, zejména v situacích pod vysokým tlakem. Toto porozumění by následně přispělo ke schopnosti s klienty komunikovat efektivněji.

U otázky kombinovaného studia by mohlo být také podnětné téma vztahu vyučujících programu psychologie na UPOL ke kombinované formě tohoto oboru. V našem výzkumu jsme již popsali některé pohledy studentů týkající se výhod a nevýhod kombinovaného studia a jakou konkrétní podporu by od školy ocenili. Jak se ale na tuto formu dívají učitelé? Vyplatí se jim trávit svůj čas další výukou i během víkendů? Jak je kombinované studium legislativně ukotveno a finančně ohodnoceno? Je pro univerzitu kombinovaná forma studia nějak hodnotná? Jaké jsou možné důvody odmítní kombinovaného studia psychologie? Proč k tomu některé univerzity nepřistupují? Možné spekulace nad důvody odmítní kombinované formy studia, které vyplynuly na základě rozhovorů, se týkají právě časové a finanční náročnosti.

Obecně hodnotím zkoumání této problematiky za aktuální a přínosné a budu doufat v další výzkumy v této oblasti.

## 9 ZÁVĚR

Hlavní zjištění mojí práce by se dala shrnout následovně:

- Většina studentů se nezvládá připravovat na zkoušky průběžně a tak, jak by chtěla.
- Studenti nemají téměř žádný volný čas nebo čas na své zájmy.
- Studenti, kteří mají děti, musí mít dobře osvojenou schopnost plánování, aby jejich studiem rodina netrpěla.
- Studenti, kteří uvedli, že své studium zvládají dobře, byli také více spokojeni se svým time managementem.
- Studenti jsou vysoce motivováni studovat obor psychologie a vnímají ho jako formu seberealizace a růstu. Tato motivace však s postupem do vyšších ročníků klesá vlivem náročnosti studia a kvůli pocitu nesmyslnosti tzv. *memorování látky*.
- Většina studentů by uvítala online podporu v podobě záznamů přednášek z prezenční výuky a více možností online zkoušek.
- Kombinované studium přináší zisky v podobě vzájemného obohacování se skrze životní zkušenosti spolužáků a diverzita jejich oborů, což studentům nabízí vhodnou příležitost ke sdílení při studiu psychologie.



## 10 SOUHRN

Studenti v kombinovaném studiu vystupují v roli studenta, zaměstnance a často i rodiče nebo partnera. Skloubení studia a rodiny může být náročné a vyžaduje dovednosti, jako je time management a work-life balance. Kombinovaní studenti jsou většinou starší než studenti prezenční, často již mají vysokoškolský titul, stabilní zaměstnání a rodinu. Jejich důvody ke studiu mohou být různé, například zlepšení kariérních vyhlídek nebo zájem o obor. Kombinace studia a pracovního a osobního života s sebou nese velkou dávku stresu. Akademický stres může mít negativní dopady na zdraví a pohodu studentů a v nezdravé míře může vést k úzkosti, depresi nebo vyhoření. Mezi strategie jeho zvládnutí patří např. rozpoznání stresu, pozitivní přístup, prevence a snižování stresu (Osokin, 2011).

V dnešní uspěchané době je zásadní nejen zvládnutí stresových situací, ale i správné řízení času, funkční organizace a rovnováha mezi pracovním a soukromým životem. Jak potvrzují mnohé studie, mezi kterými je i Aeon et al. (2021), přispívá time management k celkové životní spokojenosti. Efektivní řízení času zahrnuje stanovení cílů, plánování, monitorování činností a vnímání kontroly času, což může zlepšit kvalitu života a zvýšit produktivitu. Klíčem k úspěšnému studiu jsou strategie sebeřízení a učení, mezi které řadíme: aktivní učení, metody psaní poznámek, řízení času a sebetestování. Přičemž cílem kombinovaného studia by mělo být uložení do dlouhodobé paměti, vytváření souvislostí a vedení ke správnému porozumění a pochopení.

V této práci zkoumám, jak kombinovaní studenti oboru psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci své studium zvládají. Pro svůj výzkum jsem zvolila smíšený design. Nejprve byl proveden kvantitativní výzkum za pomoci online dotazníku. V této části jsem získala 77 respondentů. Z této skupiny jsem následně oslovila šest dalších respondentů, se kterými jsem provedla polostrukturovaný rozhovor. V průběhu zpracování dat se však ukázalo, že data jsou velmi rozsáhlá, a proto jsem se rozhodla kvalitativní část ponechat na zpracování v následné diplomové práci v rámci navazujícího magisterského studia. Analyzovala jsem tedy především dotazníkovou studii. Ta sestávala z části charakteristika studenta a jeho studia, zvládnutí svých školních povinností a přípravy na zkoušky, jeho osobní rovnováha a vztahy, preference a zkušenosti studentů v oblasti výuky, testování a zkoušek a studentova motivace ke studiu.

Z průzkumu vyplynulo, že většina studentů nestuduje materiály průběžně, občas si vyhledá něco, co souvisí s daným tématem, ale více než polovina z nich si školní povinnosti vždy dopředu naplánuje. Přibližně polovina respondentů studuje látku pouze z poskytnutých materiálů, kolujících skript a testů. Výsledky také ukazují, že studenti věnují studiu mimo zkouškové období v průměru pět hodin týdně, přičemž hodnoty se pohybují v širokém rozmezí od žádného času až po 20 hodin týdně. Během zkouškového období věnují studenti studiu v průměru 18 hodin týdně, přičemž rozpětí hodnot je značné – od 3 do 72 hodin týdně. Studenti, kteří upřednostňují své studijní povinnosti před osobním životem, mohou navíc pociťovat negativní dopady na své duševní a fyzické zdraví. Většina respondentů nemá téměř žádný čas na své zájmy. V některých případech by studenti ocenili možnost zkoušek online. Jako nejtěžší vnímají ústní zkoušky probíhající osobně. Během postupu do vyšších ročníků jejich motivace ke studiu opadá.

Je důležité, aby studenti pracovali s oblastí time managementu a work-life balance, a zajistili si tak celkovou pohodu a studijní úspěch (Dejmalová, 2016). Podporou zdravé rovnováhy mezi akademickým a osobním životem mohou studenti dosáhnout úspěchu ve studiu a zároveň si udržet dobré duševní a fyzické zdraví (Ventrone, 2017). Na podpoře úspěšného zvládnutí studia by se mohla podílet i sama škola, skrze konkrétní kroky, které vyplynuly z praktické části této práce jako jsou například videonahrávky prezenční výuky, možnost online zkoušení a testování a podobně.

V rámci kvalitativní části vyšla během rozhovorů najevo dvě hlavní témata. Zaprvé, jaké zisky mohou plynout z kombinovaného studia, čím je specifické a unikátní a zadruhé, jaké jsou možnosti podpory kombinovaného studia ze strany školy.

# LITERATURA

- Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. *PLoS ONE*, 16(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245066>
- Bandura, A. (1990). Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. *Nebraska Symposium on Motivation*, 38, 69–164.
- Basnagoda, A. (n.d.). *WLB Questionnaire*. Academia.edu. [https://www.academia.edu/4280265/WLB\\_Questionnaire](https://www.academia.edu/4280265/WLB_Questionnaire)
- Baštecká, B. (2009). *Psychologická encyklopedie: Aplikovaná psychologie* (Praha: Portál).
- Brown, P., Roediger, H., & McDaniel, M. (2014). *Make It Stick: The Science of Successful Learning*. The Belknap Press of Harvard University Press.
- Brücknerová, K., Rozvadská, K., Knotová, D., Juhaňák, L., Rabušicová, M., & Novotný, P. (2020). Educational trajectories of non-traditional students: Stories behind the numbers. *Studia Pedagogica*, 25(4), 93–114.
- Budkovský, P. (2019). *Proč vysokoškolští studenti pracují při škole?* [Bakalářská práce, Masarykova univerzita]. [https://is.muni.cz/th/nm85o/BP\\_pro\\_IS\\_-\\_Budkovsky\\_Patrik.pdf](https://is.muni.cz/th/nm85o/BP_pro_IS_-_Budkovsky_Patrik.pdf)
- Claessens, B., van Eerde, W., Rutte, C., & Roe, R. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276.
- Dejmalová, L. (2016). *Osobní organizace vysokoškolských studentů* [Disertační práce, Západočeská univerzita]. <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/3616/140055467.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Dörrerová, M. (2011). *Diagnostika paměťových funkcí pomocí programu Neurop 2* [Bakalářská práce, Univerzita Palackého v Olomouci]. <https://is.muni.cz/th/hz381/DP.pdf>

- Dotazník zvládnání zátěže stresu – Uživatelský manuál.* (b.r.). Tconline.  
<https://www.tconline.cz/dotazniky-testy/dotaznik-zvladani-zateze-stresu/>
- Ferriss, T. (2009). *The 4-Hour Work Week*. Harmony books.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1988). *Ways of Coping Questionnaire (WAYS)*. APA PsycTests.  
<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Ft06501-000>
- Friedman, L., & Friedman, H. (2013). Using Social Media Technologies to Enhance Online Learning. *Journal of Educators Online*, 10(1), 1–22.
- Ghiasvand, M. (2010). Relationship between learning strategies and academic achievement; based on information processing approach. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1033–1036.
- Gröpel, P. (2006). Rovnováha životných oblastí vo vzťahu k naplnenosti potrieb a spokojnosti so životom. *Československá psychologie*, 50(1), 71–83.
- Häfner, A., & Stock, A. (2010). Time Management Training and Perceived Control of Time at Work. *The Journal of Psychology*, 144(5), 429–447.  
<https://doi.org/10.1080/00223980.2010.496647>
- Hanušová, I. (2006). *Motivace studentů lékařské fakulty ke studiu a vlivy na její změnu během studia* [Disertační práce, Univerzita Karlova v Praze].  
<https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/3367/140024245.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hill, J., Erickson, J., Holmes, E., & Ferris, M. (2010). Workplace flexibility, work hours, and work-life conflict: Finding an extra day or two. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 349–358.

- Hobfoll, S., & Shirom, A. (2001). Conservation of resources theory: Applications to stress and management in the workplace. *Handbook of organizational behavior*, 57–80.
- Holeček, P. (b.r.). *Moodle – Návod pro studenty*.  
<http://maplimat.upol.cz/downloads/MoodleNavodProStudenty.pdf>
- Cha, Y.-J. (2018). Correlation between Leisure Activity Time and Life Satisfaction: Based on KOSTAT Time Use Survey Data. *Occupational Therapy International*.  
<https://doi.org/10.1155/2018/5154819>
- Chalupa, K. (2012). *Problematika paměti ve vzdělávání dospělých* [Bakalářská práce, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích].  
[https://dspace.jcu.cz/bitstream/handle/123456789/29163/BP\\_Chalupa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.jcu.cz/bitstream/handle/123456789/29163/BP_Chalupa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Chalupová, J. (2015). *Zvládání stresu a jeho prevence u vysokoškolských studentů* [Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci].  
[https://theses.cz/id/cx15sk/Chalupov\\_Jana\\_-\\_diplomov\\_prce.pdf](https://theses.cz/id/cx15sk/Chalupov_Jana_-_diplomov_prce.pdf)
- Chansaengsee, S. (2017). Time management for work-life and study-life balance. *Veridian E-Journal*, 10(5), 20–34.
- Informace o nemoci covid-19. (2023, únor 14). [Covid.gov.cz]. *Covid Portál*.  
<https://covid.gov.cz/situace/onemocneni-covid-19/informace-o-nemoci-covid-19>
- Jaký je rozdíl mezi dálkovým a distančním studiem? (2012). *Národní ústav odborného vzdělávání*.  
<https://www.nuov.cz/jaky-je-rozdil-mezi-dalkovym-a-vecernim-studiem>
- Jurčíková, E. (2021, květen 12). Jak na efektivní time management? *IMPnet*.  
<https://www.impnet.cz/blog/jak-na-efektivni-time-management/>
- Keegan, D. (1996). *The Foundations of Distance Education* (třetí). Routledge.

- Kok, G., Zijlstra, F., & Ruiter, R. (2014). Changing environmental conditions impacting health; a focus on organizations. In *Corporate wellness programs; linking employee and organizational health* (s. 28–58). Edward Elgar Ltd. [https://www.researchgate.net/publication/268279945\\_Kok\\_G\\_Zijlstra\\_FRH\\_Ruiter\\_RAC\\_2014\\_Changing\\_environmental\\_conditions\\_impacting\\_health\\_a\\_focus\\_on\\_organizations\\_In\\_Burke\\_RJ\\_Richardson\\_AM\\_Eds\\_Corporate\\_wellness\\_programs\\_linking\\_employee\\_and\\_organizati/citations](https://www.researchgate.net/publication/268279945_Kok_G_Zijlstra_FRH_Ruiter_RAC_2014_Changing_environmental_conditions_impacting_health_a_focus_on_organizations_In_Burke_RJ_Richardson_AM_Eds_Corporate_wellness_programs_linking_employee_and_organizati/citations)
- Křivánková, N. (2021). *Slad'ování pracovní a studijní dráhy u studentů kombinovaného studia* [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. [https://is.muni.cz/th/sh06y/Diplomova\\_prace\\_Sladovani\\_pracovni\\_a\\_studijni\\_drahy\\_final.pdf](https://is.muni.cz/th/sh06y/Diplomova_prace_Sladovani_pracovni_a_studijni_drahy_final.pdf)
- Křižáková, M. (2019). *Pochybnosti o volbě oboru u bakalářských studentů psychologie* [Bakalářská práce, Univerzita Palackého v Olomouci]. [https://theses.cz/id/1uvr4r/Bc.\\_prce\\_Pochybnosti\\_o\\_volb\\_oboru\\_u\\_bakalskch\\_student\\_psy.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Daiesec%26start%3D24](https://theses.cz/id/1uvr4r/Bc._prce_Pochybnosti_o_volb_oboru_u_bakalskch_student_psy.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Daiesec%26start%3D24)
- Levine, H., & Stock, S. (2016). *College student mental health*. 156, 9–18.
- Lockdown. (b.r.). *Infoz.cz – slovník cizích slov*. <https://www.infoz.cz/lockdown/>
- Lüdecke, K. (2007). *Nejlepší techniky proti stresu*. Grada.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. (1990). College Students' Time Management: Correlations With Academic Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760–768. <https://doi.org/10.1037//0022-0663.82.4.760>
- McEwen, B., & Stellar, E. (1993). Stress and the Individual Mechanisms Leading to Disease. *Archives of internal medicine*, 153(18), 2093–2101.

- Memory, Forgetfulness, and Aging: What's Normal and What's Not? (b.r.). *National Institute on Aging*. <https://www.nia.nih.gov/health/memory-forgetfulness-and-aging-whats-normal-and-whats-not>
- Mukšnáblová, M. (2019). Paměť jako naše největší bohatství. In *Cesta k modernímu ošetrovatelství XXI. - recenzovaný sborník příspěvků z odborné konference s mezinárodní účastí*. Fakultní nemocnice v Motole. <https://www.fnmotol.cz/wp-content/uploads/sbornik-cmo-20191.pdf>
- Nakonečný, M. (2004). *Psychologie téměř pro každého*. Academia.
- Nguyen, V. H. (2022). *Wellbeing studentů a jeho vliv na akademický výkon* [Bakalářská práce, Univerzita Karlova]. <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/175734/130341421.pdf?sequence=1>
- Osokin, P. (2011). *Strategie zvládnání stresu mezi příslušníky vojenské mise* [Bakalářská práce, Univerzita Palackého v Olomouci]. [https://theses.cz/id/f16glg/Bc\\_prce\\_Osokin.pdf](https://theses.cz/id/f16glg/Bc_prce_Osokin.pdf)
- Park, D., & Reuter-Lorenz, P. (2009). The adaptive brain: Aging and neurocognitive scaffolding. *Annual review of psychology*, 60, 173–196.
- Pashler, H., Bain, P., Bottge, B., Graesser, A., Koedinger, K., McDaniel, M., & Metcalfe, J. (2007). *Organizing Instruction and Study to Improve Student Learning*. U.S. Department of Education. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED498555.pdf>
- Payne, E., & Whittaker, L. (2007). *Klíč k úspěšnému studiu nejen na vysoké škole*. Vutium.
- Peterson, S. (2016). Community college student-parents: Priorities for persistence. *Community College Journal of Research and Practice*, 40(5), 370–384. <https://doi.org/10.1080/10668926.2015.1065210>

- Poláková, T. (2019, červen 27). Kombinované studium: Vzdělání při práci i velká sebekázeň. *vysokeskoly.cz*. <https://www.vysokeskoly.cz/clanek/kombinovane-studium-vzdelani-pri-praci-i-velka-sebekazen>
- Rafidah, K., Azizah, A., Norzaidi, M., Chong, S., Salwani, M., & Noraini, I. (2009). Stress and Academic Performance: Empirical Evidence from University Students. . . *The Academy of Educational Leadership Journal*, 13(37).
- Riffler, O. (2020). *Psychohygiena jako součást self-managementu* [Diplomová práce, Univerzita Hradec Králové]. <https://theses.cz/id/gptmwt/STAG92804.pdf>
- Richards, M. (2006). *Stres: Kapesní příručka tipů a technik, jak zvládat stres a pozitivně ho využít*. Portál.
- Roediger, H., & Karpicke, J. (2016). *Test-Enhanced Learning: Taking Memory Tests Improves Long-Term Retention*. 17(3). <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01693.x>
- Řezáč, J. (2017). *Zvládání stresu studenty vysokých škol v České republice* [Bakalářská práce, Univerzita Karlova v Praze]. <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/91560/130213602.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sedláková, E. (2021). Akademický stres – přehledová studie. *Diskuze v psychologii*, 1, 1–8. <https://doi.org/10.5507/dvp.2021.005>
- Sekaninová, J. (2019). *Self-management studentů oboru sociální pedagogika na UTB ve Zlíně* [Diplomová práce, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně]. [http://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/44215/sekaninov%\*c3%a1\*\\_2019\\_dp.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/44215/sekaninov%c3%a1_2019_dp.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Selye, H. (1974). *Stress without Distress*. J. B. Lippincott.



- Shapiro, S., Schwartz, G., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *J Behav Med.*, *21*(6), 581–599. <https://doi.org/10.1023/a:1018700829825>
- Sklenářová, T. (2019). *Netradiční studenti v druhém magisterském studiu* [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. [https://is.muni.cz/th/d7sk9/Sklenarova\\_T\\_DP.pdf](https://is.muni.cz/th/d7sk9/Sklenarova_T_DP.pdf)
- Soderstrom, N., & Bjork, R. (2015). Learning versus performance: An integrative review. *Perspectives on Psychological Science*, *10*(2), 176–199. <https://doi.org/10.1177/1745691615569000>
- Štillová, L. (2019). *Stres u vysokoškolských studentů* [Bakalářská práce, Masarykova univerzita]. [https://is.muni.cz/th/ov3uq/BP\\_Stillova\\_final.pdf](https://is.muni.cz/th/ov3uq/BP_Stillova_final.pdf)
- Taranzová, K. (2018). *Spokojenost s volbou studijního oboru a styly identity u studentů UPOL* [Bakalářská práce, Univerzita Palackého v Olomouci]. [https://theses.cz/id/z6fbgk/Bakalsk\\_prce\\_Taranzov\\_FF\\_UPOL\\_KT.pdf](https://theses.cz/id/z6fbgk/Bakalsk_prce_Taranzov_FF_UPOL_KT.pdf)
- Tetteh, E., & Attiogbe, E., J. (2019). Work–life balance among working university students in Ghana. *Higher Education, Skills and Work-Based Learning*, *9*(4), 525–537. <https://doi.org/10.1108/heswbl-08-2018-0079>
- Trentepohl, S., Waldeyer, J., Fleischer, J., Roelle, J., Leutner, D., & Wirth, J. (2022). How Did It Get So Late So Soon? The Effects of Time Management Knowledge and Practice on Students' Time Management Skills and Academic Performance. *Sustainability*, *14*(9), 2–20.
- Tucker, S. (2001). Distance Education: Better, Worse, Or As Good As Traditional Education? *Journal of Distance Learning Administration*, *4*(4). <https://ojdla.com/archive/winter44/tucker44.pdf>
- Tucholka, A., & Weese, S. (2007). *Work-life balance and health care benefits—Essential forms of modern life-cycle benefits*. Stralsund University of Applied Sciences.

- Ventrone, J. (2017). *Balancing Life and Education While Being a Part of a Military Family: A Guide to Navigating Higher Education for the Military Spouse*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Viktorová, L. (2018). *Evaluaace přijímacího řízení na obor Psychologie FF UP z hlediska akademické úspěšnosti studentů* [Disertační práce (Ph.D.), Univerzita Palackého v Olomouci]. [https://theses.cz/id/9s4ivu/Viktorov\\_Disertan\\_prce.pdf](https://theses.cz/id/9s4ivu/Viktorov_Disertan_prce.pdf)
- Wiedeman, A. (2001). *Time management a management stresu nástroje zvýšení pracovního výkonu manažerů*. Česká zemědělská univerzita v Praze. [http://www.agris.cz/Content/files/main\\_files/61/139227/wiedman.pdf](http://www.agris.cz/Content/files/main_files/61/139227/wiedman.pdf)
- Yang, Y., Yan-Hui, L., Hong-Fu, Z., & Jing-Ying, L. (2015). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapies on people living with HIV: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Sciences*, 2(3), 283–294.
- Zháněl, J., Hellebrandt, V., & Sebera, M. (2014). *Metodologie výzkumné práce*. Masarykova univerzita. [https://is.muni.cz/el/1451/jaro2017/nk2019/um/Zhanel-metodologie-vyzkumne-prace\\_2014.pdf](https://is.muni.cz/el/1451/jaro2017/nk2019/um/Zhanel-metodologie-vyzkumne-prace_2014.pdf)
- Zimmerman, B., & Schunk, D. (2011). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge/Taylor & Francis Group.

# PŘÍLOHY

## **Seznam příloh:**

Příloha 1: Abstrakt v českém jazyce

Příloha 2: Abstrakt v anglickém jazyce

Příloha 3: Seznam obrázků

Příloha 4: Informovaný souhlas

Příloha 5: Dotazník: Zvládání studia z pohledu kombinovaných studentů psychologie na  
Univerzitě Palackého v Olomouci

## **Příloha 1: Abstrakt bakalářské práce**

**Název práce:** Zvládání studia na vysoké škole z pohledu kombinovaných studentů Psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci

**Autor práce:** Bc. Dominika Herianová

**Vedoucí práce:** Mgr. Lucie Viktorová, Ph.D.

**Počet stran a znaků:** 81 stran, 120 457 znaků

**Počet příloh:** 5

**Počet titulů použité literatury:** 71

### **Abstrakt:**

Tato práce se zabývá tématem zvládání studia na vysoké škole z pohledu kombinovaných studentů Psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci. Cílem práce bylo zjistit a zmapovat, jak studenti zvládají kombinované studium, s přihlédnutím k tomu, že společně se studiem musí často zvládat i svou práci, rodinu a jiné povinnosti. Výzkum vychází z reflexí 77 respondentů ve věku 22-52 let. Data byla získávána prostřednictvím online dotazníkového šetření, pomocí samovýběru a jelikož se jedná o smíšený design tak následovala kvalitativní část formou šesti rozhovorů se studenty napříč všemi ročníky.

Dle výsledků zvládá se studium většina studentů celkem dobře, ač nejsou příliš spokojeni se zvládáním školních povinností, svým time managementem, postupem času motivace ke studiu opadá a nemají téměř žádný volný čas. Neprořádala se souvislost mezi věkem a zvládáním studia nebo počtem pracovních hodin a zvládáním studia. Výsledky také ukázaly, že studenti vnímají zisky, které jim kombinované studium přináší. Mezi ně spadá např. životní zkušenosti a diverzita skupiny studentů. Dále vyšla najevo potřeba větší online podpory ze strany školy.

**Klíčová slova:** kombinované studium, akademický stres, time management, work-life balance

## **Příloha 2: Abstract of Thesis**

**Title:** coping with university studies from the perspective of combined Psychology students at Palacky University in Olomouc

**Author:** Bc. Dominika Herianova

**Supervisor:** Mgr. Lucie Viktorová, Ph.D.

**Number of pages and characters:** 81 pages, 120 457 characters

**Number of appendices:** 5

**Number of references:** 71

### **Abstract:**

This thesis deals with the topic of coping with university studies from the perspective of combined Psychology students at Palacky University in Olomouc. The aim of the thesis was to find out and map how students cope with combined studies, considering the fact that together with their studies they often have to manage their work, family and other responsibilities. The research is based on the reflections of 77 respondents aged 22-52. Data was collected through an online questionnaire survey, through self-selection and as this is a mixed design so followed the qualitative part through six interviews with students across all years.

According to the results, most of the students are coping with their studies quite well, although they are not very satisfied with their schoolwork, their time management, over time their motivation to study fades and they have almost no free time. There was no relationship between age and study management or number of working hours and study management. The results also showed that students perceive gains from combined study. These include, for example, life experience and diversity of the student group. Furthermore, the need for more online support from the school became apparent.

**Key words:** combined studies, academic stress, time management, work-life balance

### **Příloha 3: Seznam obrázků**

Obrázek 1: Věk respondentů.....	30
Obrázek 2: Ročník studia.....	31
Obrázek 3: Kolik let zkušeností s kombinovaným studiem máte? .....	31
Obrázek 4: Počet dětí .....	32
Obrázek 5: Práce při studiu .....	33
Obrázek 6: Kolik hodin týdně pracujete? .....	34
Obrázek 7: Jak aktuálně hodnotíte své studium? <b>Chyba! Záložka není definována.</b>	
Obrázek 8: Školní povinnosti a příprava..... <b>Chyba! Záložka není definována.</b>	
Obrázek 9: Počet hodin týdně strávených studiem mimo zkouškové období.....	37
Obrázek 10: Počet hodin týdně strávených studiem ve zkouškovém období .....	38
Obrázek 11: Osobní rovnováha a vztahy .....	<b>Chyba! Záložka není definována.</b>
Obrázek 12: Preference a zkušenosti studentů v oblasti výuky .....	40
Obrázek 13: Míra diskomfortu: zkoušení a testování	<b>Chyba! Záložka není definována.</b>
Obrázek 14: Motivace ke studiu psychologie .....	42
Tabulka 1: Pracovní náplň respondentů.....	34

## Příloha 4: Informovaný souhlas

### Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a se zpracováním osobních údajů

**Název studie:** Zvládání studia z pohledu kombinovaných studentů psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci

**Řešitel:** Dominika Herianová

#### Informace o výzkumu

Cílem výzkumu je formou smíšeného designu zmapovat zvládání studia u kombinovaných studentů psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci.

#### Jak bude výzkum probíhat

Dotazníková studie je realizována v rámci bakalářské práce v oboru „Psychologie“ na katedře Psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Jejím cílem je zjistit, jak kombinovaní studenti zvládají studium v oboru Psychologie na Univerzity Palackého v Olomouci. Výstupy z dotazníkové studie budou sloužit jako podklad pro výzkumnou sondu bakalářské práce.

Rozhovor by měl trvat maximálně 60 minut.

*Prohlašuji, že jsem byl/a informován/a o cíli studie a o uplatněných postupech. Data budou využita pouze pro výzkumné účely mapování vizuálního poznámkování. Data budou uchovávána a předávána pouze bez identifikačních údajů (tj. jako anonymní data). Mé jméno se nebude vyskytovat v publikovaných výstupech z tohoto výzkumu.*

*S těmito údaji bude nakládáno v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a v souladu s Nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů (GDPR).*

#### Informace o účastníkovi výzkumu:

Jméno účastníka:

Pohlaví (zakroužkujte): muž - žena

Typ studia (zakroužkujte): bakalářské - magisterské

ročník studia:

#### Prohlášení

Já níže podepsaný/-á potvrzuji, že

- a) jsem se seznámil/-a s informacemi o cílech a průběhu výše popsaného výzkumu (dále jen „výzkum“);
- b) dobrovolně souhlasím s účastí své osoby v tomto výzkumu;
- c) rozumím tomu, že se mohu kdykoliv rozhodnout ve své účasti na výzkumu nepokračovat;
- d) jsem srozuměn s tím, že jakékoliv užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu nezakládá můj nárok na jakoukoliv odměnu či náhradu, tzn. že veškerá oprávnění k užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu poskytuji bezúplatně.

**Zároveň prohlašuji, že**

- a) souhlasím se zveřejněním anonymizovaných dat a výstupů vzešlých z výzkumu a s jejich dalším využitím;
- b) souhlasím se zpracováním a uchováním osobních a citlivých údajů v rozsahu v tomto informovaném souhlasu uvedených ze strany Univerzity Palackého v Olomouci, Filozofické fakulty, IČ: 61989592, se sídlem: Křížkovského 512/10, 771 80, Olomouc, a to pro účely zpracování dat vzešlých z výzkumu, pro účely případného kontaktování z důvodu zpracování dat vzešlých z výzkumu či z důvodu nabídky účasti na obdobných akcích a pro účely evidence a archivace; a s tím, že tyto osobní údaje mohou být poskytnuty subjektům oprávněným k výkonu kontroly projektu, v jehož rámci výzkum realizován;
- c) jsem seznámen/-a se svými právy týkajícími se přístupu k informacím a jejich ochraně podle § 12 a § 21 zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, tedy že mohu požádat Univerzitu Palackého v Olomouci o informaci o zpracování mých osobních a citlivých údajů a jsem oprávněn/-a ji dostat a že mohu požádat Univerzitu Palackého v Olomouci o opravu nepřesných osobních údajů, doplnění osobních údajů, jejich blokaci a likvidaci.

Výše uvedená svolení a souhlasy poskytují dobrovolně na dobu neurčitou až do odvolání a zavazují se je neodvolat bez závažného důvodu spočívajícího v podstatné změně okolností. Vše výše uvedené se řídí zákony České republiky, s výjimkou tzv. kolizních norem, a bude v souladu s nimi vykládáno, přičemž případné spory budou řešeny příslušnými soudy v České republice.

**Potvrzuji, že jsem převzal/a podepsaný stejnopis tohoto informovaného souhlasu.**

Dne:

Podpis:



# Příloha 5: Dotazník – Zvládání studia z pohledu kombinovaných studentů psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci

## ZVLÁDÁNÍ STUDIA Z POHLEDU KOMBINOVANÝCH STUDENTŮ PSYCHOLOGIE NA UNIVERZITĚ PALACKÉHO V OLOMOUCI

Dotazníková studie je realizována v rámci bakalářské práce na katedře psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Cílem práce je zjistit, jak kombinovaní studenti zvládají studium oboru Psychologie na Univerzity Palackého v Olomouci.

Než začnete dotazník vyplňovat, přečtěte si, prosím, nejprve následující informace:

Vyplnění dotazníku je dobrovolné. Dotazník je zcela **ANONYMNÍ**. Proto do dotazníku nepište své jméno. Informace z vašich odpovědí poslouží pouze záměru této studie.

Vyplnění Vám zabere asi 10 minut.

**Kontakt:** Dominika Herianová, dominika.herianova01@upol.cz

**\*Povinné pole**

1. **Váš osobní kód \***

(Osobní kód – první dvě písmena křestního jména Vaší matky; první dvě písmena místa narození; poslední dvě číslice rodného čísla za lomítkem, **formát JJPPČČ, př.** Jan Novák bude mít kód: JAZL53)

\_\_\_\_\_

2. **Kolik Vám je let? (napište, prosím, číslovkou) \***

\_\_\_\_\_

3. **Vaše pohlaví \***

*Označte jen jednu elipsu.*

Žena

Muž

Jiné: \_\_\_\_\_

4. Ročník Vašeho studia Psychologie na UPOL (Pokud již nejste studentem, napište prosím do poznámky "Jiné" rok ukončení Vašeho studia) \*

*Označte jen jednu elipsu.*

1. ročník bakalářského studia  
 2. ročník bakalářského studia  
 3. ročník bakalářského studia  
 1. ročník magisterského studia  
 2. ročník magisterského studia  
 Jiné: \_\_\_\_\_

5. Kolik let zkušeností s kombinovaným studiem máte? (napište číslem; např. 1,5 = 1 a půl roku) \*

\_\_\_\_\_

6. Kolik máte dětí, o které se momentálně staráte? (číslem) \*

\_\_\_\_\_

7. Pracujete při studiu? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Ano, jako zaměstnanec.  
 Ano, jako živnostník.  
 Ne *Přeskočte na otázku 11*  
 Jiné: \_\_\_\_\_

8. Kolik hodin týdně pracujete?

\_\_\_\_\_

9. Máte pevnou pracovní dobu?

*Označte jen jednu elipsu.*

- Ano, pracovní dobu mám přesně určenou
- Pracovní dobu mám částečně flexibilní
- Pracovní dobu mám zcela flexibilní
- Jiné: \_\_\_\_\_

10. Co je náplní Vaší práce?

\_\_\_\_\_

11. Studujete zároveň ještě jinou vysokou školu? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Ano
- Ne

**Zvládání studia**

12. 1) Jak aktuálně hodnotíte své studium? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Zvládám to velmi dobře.
- Zvládám to celkem dobře.
- Moc nezvládám.
- Vůbec nezvládám.
- Jiné: \_\_\_\_\_

13. 2) U následujících výroků prosím označte, jak moc na Vás „sedí“. \*

1 - nikdy / 2 - zřídka kdy / 3 - někdy ano, někdy ne / 4 - většinou ano / 5 - vždy / X - nemohu/nechci odpovídat

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	1	2	3	4	5	X
Materiály na výuku studuji průběžně.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
K probírané látce si dohledávám další zdroje a informace.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Školní povinnosti si plánuji předem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Školní povinnosti zvládám plnit dle svých plánů.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Školní povinnosti zvládám díky pomoci a podpoře spolužáků.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kvůli práci nebo rodině nestíhám přípravu na výuku (vč. úkolů).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vedle studia zvládám dobře dělat i svou práci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na zkoušky se připravuji průběžně, "s	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. 3) Mimo zkouškové období: Kolik hodin týdně přibližně strávíte přípravou do školy (studium, úkoly,...)? Napište číslem. \*

---

15. 4) Ve zkouškovém období: Kolik hodin přibližně strávíte přípravou na jednu zkoušku? Napište číslem. \*

---

16. 5) U následujících výroků prosím označte, jak moc na Vás „sedí“. \*

1 - nikdy / 2 - zřídka kdy / 3 - někdy ano, někdy ne / 4 - většinou ano / 5 - vždy / X - nemohu/nechci odpovídat

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	1	2	3	4	5	X
Daň se mi udržovat vztahy v rodině i s přáteli.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem spokojený/á se svým fyzickým zdravím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Věnuji se zábavě a odpočinku dle svých potřeb.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Věnuji potřebnou péči sobě a své psychohygieně.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám dostatek pohybu a času na něj.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám dostatek času na své záliby.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám dostatek času na práci i studium.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kombinování práce a studia funguje bez problému.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám pocit, že se nevidám s přáteli tak často, jak bych chtěl/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vnímám, že kvůli studiu nevěnuji rodině tolik času, kolik bych chtěl/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. 6) U následujících výroků prosím označte, do jaké míry Vás vystihují. \*  
 1 - nikdy / 2 - zřídka kdy / 3 - někdy ano, někdy ne / 4 - většinou ano / 5 - vždy / X -  
 nemohu/nechci odpovídat

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	1	2	3	4	5	X
Vyhovuje mi bloková forma výuky.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vyhovuje mi komunikace vyučujících se studenty ve výuce.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vyhovuje mi komunikace vyučujících se studenty mimo výuku.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Informace ke studiu se ke mně dostávají včas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Informace ke studiu musím pracně dohledávat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chtěl/a bych více kontaktní výuky.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ocenil/a bych více online přednášek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. 7) Ohodnotte prosím, jak velkou míru diskomfortu (nezávisle na tom, jakého je druhu) ve vás vyvolávají tyto situace: \*

1 - (téměř) žádnou/ 2 - nízkou/ 3 - zvýšenou/ 4 - velmi vysokou/ X – nemohu/nechci odpovídat

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	1	2	3	4	X
<b>Vypracování individuálních úkolů – seminární práce apod.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Vypracování skupinových úkolů.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Zápočet/zkouška formou testu „a/b/c/d/e“ - tužka-papír.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Zápočet/zkouška formou testu „a/b/c/d/e“ - online.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Zápočet/zkouška formou testu s doplňováním odpovědí (vč. volných odpovědí).</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ústní zkouška - prezenční.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ústní zkouška - online.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



19. 8) U následujících výroků prosím označte, do jaké míry Vás vystihují. \*

1 – zcela vystihuje/ 2 – spíše vystihuje/ 3 – spíše nevystihuje/ 4 – vůbec nevystihuje/ X  
- nemohu/nechci odpovídat

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	1	2	3	4	X
Studium psychologie mi přináší řadu podnětů k zamýšlení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Studium psychologie vnímám jako možnost seberealizace.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cítím dostatek motivace ve studiu pokračovat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cítím dostatek motivace studium dokončit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uvažuji, že budu muset studium prodloužit/přerušit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. 9) Po zkušenostech, které se studiem máte, zvolil/a byste toto kombinované studium i podruhé, kdybyste si mohl/a znovu vybrat? \*

Označte jen jednu elipsu.

- Ano  
 Ne