

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

Diplomová práce

Gabriela Hojgrová

Učitelství pro 1. stupeň základních škol a speciální pedagogika

Spokojenost vysokoškolských studentů

Olomouc 2018

Vedoucí práce: doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu.

V Olomouci dne.....

.....

Gabriela Hojgrová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé diplomové práce doc. PhDr. Ireně Plevové, Ph.D., za odborné vedení diplomové práce a poskytování rad a materiálových podkladů.

OBSAH:

Úvod.....	5
I Teoretická část.....	7
1 Vysokoškolský student.....	7
1.1 OSOBNOST A VYSOKOŠKOLSKÝ STUDENT	9
1.2 CHARAKTERISTIKA ADOLESCENTŮ A DOSPĚLÝCH	10
1.3 ADAPTACE PŘI VSTUPU NA VYSOKOU ŠKOLU	13
1.4 STRES A ZÁTĚŽ PŘI STUDIU	14
2 Životní spokojenost.....	20
2.1 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST U VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ.....	23
2.2 SPOKOJENOST STUDENTŮ SE STUDIEM	26
2.3 VZTAH SPOKOJENOSTI SE SEBEVĚDOMÍM A SEBEDŮVĚROU	27
2.4 VYBRANÍ ČINITELÉ OVLIVŇUJÍCÍ SPOKOJENOST STUDENTŮ SE STUDIEM	31
2.4.1 Úspěch.....	31
2.4.2 Neúspěch.....	33
2.4.3 Zdraví	34
2.4.4 Emoce.....	37
II Empirická část.....	46
3 Struktura praktické části.....	46
3.1 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	46
3.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	46
3.3 POPIS METODY	46
3.4 POPIS VÝZKUMNÉHO VZORKU	48
3.5 PRŮBĚH ŠETŘENÍ.....	48
4 Výsledky šetření.....	49
5 Diskuse.....	58
6 Závěr.....	60
Seznam použité literatury.....	61
Seznam příloh.....	66

Úvod

„Mnozí lidé se domnívají, že spokojenost a blaženost - a kdo by po těchto stavech netoužil! - záleží v přepychu a nádheře. Ale já se domnívám, že nepotřebovat zcela nic je božské. Potřebovat co nejméně je božskému nejbližší“.

(Sokrates, 400 let př. n. l.)

Studium na vysoké škole je stále častěji běžnou součástí vzdělávání. V dnešní době studentů vysokých škol přibývá. Studenti prochází obdobím, které vyžaduje specifický přístup a u některých probíhají i velké životní změny. Vysokoškolské studium zpočátku provází mnoho zátěžových a stresových situací, kterým je jedinec vystaven a mohou ovlivňovat jeho soukromý život nebo celkové zdraví. Studenti denního studia se mohou potýkat s finančními problémy a stále zůstávají závislí na rodičích. V toto specifické období, kdy jedinec bojuje mezi adolescentem a dospělým, může celkovou spokojenost ovlivňovat mnoho podnětů. Je zapotřebí, aby jedinec dovedl zvolit vhodné strategie zvládnutí nové situace, naučil se vhodně plánovat denní činnosti a smysluplně využívat svůj čas.

Úspěšnost a od toho odvíjející se spokojenost studenta, závisí na jeho míře sebevědomí, schopnostech a vlastnostech. Neúspěch může některé studenty demotivovat a odrazovat. S tím může souviset případné prodlužování nebo nedokončení studia a selhání. Je důležité své sebevědomí podporovat a dbát na fyzické, ale i psychické zdraví, které jde rukou v ruce.

Cílem diplomové práce je zjištění míry subjektivní spokojenosti se studiem na vysoké škole u studentů prvních ročníků vybraných oborů Univerzity Palackého v Olomouci, Slezské univerzity v Opavě a Ostravské univerzity v Ostravě. Teoretická část je věnovaná klíčovým pojmům souvisejících s touto tematikou.

První kapitola se věnuje osobnosti vysokoškolského studenta a charakteristice vývojového období, kde můžeme mluvit o období adolescence i mladší dospělosti. Zmiňujeme se také o adaptaci v souvislosti se začátkem studia. Nové prostředí, noví lidé, změna bydlení a odpoutání od rodiny může znamenat potíže pro mnohé studenty a záleží na tom, jak se s tím vypořádají. V případě, že adaptace neprobíhá přirozeně, může docházet k nahromadění nadměrného stresu a celkové nepohodě.

V druhé kapitole se zabýváme životní spokojeností studentů a subjektivní spokojeností se studiem. Zmiňujeme také spojitost spokojenosti se sebevědomím a sebedůvěrou. V další části kapitoly popisujeme činitele, kteří spokojenost u studenta ovlivňují.

V praktické části jsme si stanovili cíl: zjistit míru subjektivní spokojenosti se studiem na vysoké škole u studentů prvních ročníků. Výzkumu se účastnilo 195 studentů, z toho 13 mužů a 182 žen. Metodu sběru dat jsme zvolili formou dotazníků. Data získaná dotazováním studentů byla nashromážděna ve dvou etapách v průběhu dvou semestrů. Zjišťovali jsme míru životní spokojenosti studentů a míru subjektivní spokojenosti studentů se studiem. Stanovili jsme si tři výzkumné otázky a data zpracovali do tabulek a grafů. V diskusi jsme popsali skutečnosti vyplývající z dotazníků.

I TEORETICKÁ ČÁST

Abychom pochopili, co vše ovlivňuje spokojenost, musíme si nejprve vysvětlit základní pojmy, které se spokojeností souvisí a také charakterizovat cílovou skupinu.

1 Vysokoškolský student

Studentem vysoké školy se stává osoba, která splnila podmínky pro přijetí na danou vysokou školu. Studium může student absolvovat ve formě denní, která je časově náročnější nebo kombinované vhodné především při vykonávání profese či při zaměstnání. Studenti jsou samostatná sociální skupina, charakterizující se znalostmi důležitými pro studium na vysoké škole.

Student je osoba, která se soustavně připravuje na budoucí povolání na střední nebo vysoké škole, nejdéle však do 26 let věku, a to následujícím způsobem:

- studium na střední škole, speciální škole a vyšší odborné škole v České republice,
- studium na jazykových školách, které jsou uvedeny ve vyhlášce MŠMT,
- studium na vysokých školách v rámci akreditovaného studijního programu, tj. bakalářského, magisterského nebo doktorského studijního programu (nikoli ale formou kombinovaného studia),
- teoretická a praktická příprava pro zaměstnání pro osoby se zdravotním postižením prováděná podle předpisů o zaměstnanosti,
- studium na středních nebo vysokých školách v cizině, pokud podle rozhodnutí MŠMT je postaveno na úroveň studia v České republice (Borovská, 2017).

Studentem se uchazeč stává v den zápisu do studia. Může se stát, že je zapotřebí, z různých důvodů studium na nějaký čas přerušit. Tím okamžikem student přestává být studentem a stává se jím tehdy, když se opětovně do studia zapíše. Status studenta není aktivní v době přerušování nebo úplného ukončení studia (Zákon č. 111/1998, 2018).

Studenti podle zákona O vysokých školách mají svá práva, ale také povinnosti:

Práva studenta:

- studovat více studijních programů současně,

- výběr předmětů a vytvoření studijního plánu podle pravidel zvoleného programu,
- volba učitele, pokud je předmět vyučován více učiteli,
- za podmínek stanovených studijním programem vykonávat zkoušky
- pokračovat v další části studia, pokud splnil všechny stanovené povinnosti,
- navrhnout téma své závěrečné práce
- v souladu s pravidly, používat zařízení potřebná pro studium,
- v případě existence akademického senátu volit a být volen,
- v případě splnění podmínek pro přiznání stipendia dle stipendijního řádu, jej dostávat

Povinnosti studenta:

- dodržovat předpisy vysoké školy,
- splňovat studijní povinnosti, které vyplývají ze studijního nebo zkušebního řádu či studijního programu,
- uhradit potřebné poplatky v souvislosti se studiem,
- informovat vysokou školu o aktuální adrese či elektronické schránce pro případ potřeby doručování,
- v případě předvolání se dostavit k projednání záležitostí týkajících se studia,
- z důvodu vlastního zavinění, při nesplnění některé z výše uvedených povinností, nahradit škole způsobené náklady (Zákon č. 111/1998 Sb., 2018).

Pokud vlastním zaviněním student poruší povinnosti stanovené právními předpisy nebo vnitřními předpisy školy dopustil se tzv. disciplinárního přestupku. Za tento přestupek mu může být uložena sankce např. napomenutí, podmíněné vyloučení nebo vyloučení ze studia. Při rozhodování o sankci se přihlíží k charakteru a různým okolnostem souvisejících s přestupkem. Student může být vyloučen, pokud se zjistí, že byl na vysokou školu přijat podvodem (Zákon č. 111/1998 Sb., 2018).

Studenti přichází na vysoké školy s různými kvalitami studijních návyků. Tím je ovlivněna jejich kvalita učení. Zatímco středoškolské vzdělávání bylo převážně řízené, vysokoškolské vzdělávání je založeno spíše na samostatnosti. Vašutová (Slavík a kol., 2012, s. 20) poukazuje na různé typologie studentů dle míry motivace:

- 1) „*Studenti, kteří se učí pro poznání, mají zájem o obor, který studují.*
- 2) *Studenti, kteří studují účelově, například aby získali diplom, učí se kvůli prestiži.*
- 3) *Studenti, kteří studují z důvodu potřeby výkonu, jsou soutěživí, chtějí uspět ve srovnání s ostatními.*
- 4) *Studenti, u kterých převládá motivace sociální, tj. potřeba být s ostatními“.*

Studenti z první skupiny bývají nejcennější z pohledu pedagogů, ale z hlediska výuky jsou velmi nároční (Slavík a kol., 2012).

Je nutné si uvědomit, že psychika každého jedince se během života mění. Těmto změnám říkáme psychický vývoj. Ten je ve výsledku ovlivněn vzájemným působením zrání a učení. Zrání je funkce, která nás vede k vývojovým změnám, které jsou zapotřebí ke stavu vnitřní připravenosti. Učení je proces, projevující se změnou vlastností, jejichž výsledkem je nabytí jisté zkušenosti. Učení může být specifické, které je ovlivněno našim chováním v různých situacích. Další typ učení je obecné zprostředkované a to je podloženo právě například vzděláváním nebo studiem (Slavík a kol., 2012).

1.1 Osobnost a vysokoškolský student

Pojem osobnost můžeme vnímat z různých hledisek. Z lidového hlediska znamená „mít osobnost“ být někým významným, něčím silnějším. Z hlediska psychologického vyjadřuje všechny stránky duševního života každého člověka (Nakonečný, 2015).

Hamburský psycholog. Allport (Drapela, 2011, s. 104) definuje osobnost jako „*dynamickou organizaci těch psychofyzických systémů v jedinci, které určují jeho charakteristické chování a myšlení*“.

Sullivan (Drapela, 2011) osobnost nepovažuje za opravdovou existenci, ale za výsledek mezilidských vztahů, které se vyvíjí od samotného dětství a trvají po celý život. Podmínkou adaptace jedince a dosažení jeho osobní zralosti je odpovídající rozvoj v sociální, kognitivní a sexuální oblasti.

Pervin (Nakonečný, 2015, s. 555) uvádí, že „*osobnost obecně reprezentuje takové vlastnosti osoby nebo člověka, které vytvářejí stávající vzorce chování*“.

Jeden z nejobtížnějších dějů je právě formování osobnosti. Při cestě „od spojení buněk otce a matky“ ke zcela socializované osobě je obrovským dobrodružstvím, které láká lidstvo tento děj pochopit a učit se jej ovlivňovat. Na formování osobnosti se podílí tyto tři nejdůležitější činitelé:

- dispozice vrozené a dědičné, to co nám rodiče dají do vínku je určitým základem, na kterém se může dále pracovat,
- prostředí a okolí, do kterého se člověk dostává během celého života, můžeme pohlížet na klimatické podmínky nebo sociokulturní podmínky či podmínky v dané rodině,
- výchova, která má za úkol působit na jedince, ale během života se její role vytrácí (Nakonečný, 2015).

Tito činitele na sebe vzájemně působí a tím dochází k formování osobnosti. Formuje se společenská osobnost, která přejímá vzorce chování dané společností (Slavík a kol., 2012).

Slavík (2012, s. 120) také uvádí: „že student je jako osobnost chápán jako nezaměnitelná individualita s danou psychosomatickou a sociální charakteristikou. Znamená to, že projevy chování studenta jsou ovlivňovány jak jeho individuálními dispozicemi, tak i vlivy sociálních skupin, které ho utváří“.

Vysokoškolský student na počátku studia ještě zdaleka nemusí být tou vyvráslou osobou dospělého věku. Je to období velkých změn. Na jedné straně volnost a studentský život. Na straně druhé hledání partnera, usazování se, převzetí odpovědnosti za svůj život. Z dětí se stávají dospělí a počátek studia může mít v tomhle období rozhodující vliv.

1.2 Charakteristika adolescentů a dospělých

Vývojové období adolescence

Adolescenti neboli dospívající se pohybují ve věkovém rozmezí 15-20 let. Toto období může znamenat velké změny jak v oblasti fyzické (pohlavní dospívání, změna tělesných proporcí) tak i psychické v souvislosti s ukončením povinné školní docházky, počátkem samostatnosti, první pohlavní zkušenosti a jiné. Významným bodem pro mnohé je v tomto období dosažení dospělosti. Období adolescence má umožnit člověku čas, aby dosáhl předpokladů být dospělým. Avšak chování některých jedinců nemusí odpovídat realitě. Nabytí plnoletosti dává lidem pocit svobody, kterou ne každý dokáže využít ve svůj vlastní prospěch (Slavík a kol., 2012).

Slavík (2012, s. 118) uvádí tyto charakteristiky schopností k učení vztahující se k období adolescence: „Optimální podmínky pro efektivní učení. Ukončen vývoj intelektových schopností. Rozvíjí se styl učení. Významu nabývá sociální učení všech stupňů. Vysoká schopnost koncentrace na učení“.

Z uvedeného vyplývá, že v tomto období má student ty nejlepší předpoklady nejen pro studium, ale i kvalitní start svého života.

Adolescence je typická tím, že jedinci hledají sami sebe. Je tu možnost, že jedinec není v hledání sebe úspěšný. To se může projevit tak, že člověk zatím odkládá definitivní rozhodnutí ohledně vlastního cíle a experimentuje s různými rolemi (například jde studovat, pak ze školy odejde a nastoupí do práce, pak ho zas začne zajímat studium nebo chce založit rodinu...) – takovému člověku trvá déle, než se usadí (Peterková, 2008).

Mladí lidé nedosahují jednotlivých částí dospělosti najednou, a proto není možno jasně určit horní hranici věku adolescenta. A to tím spíš, že poslední vývoj přináší dle pozorování mnoha sociologů a psychologů vznik historicky nového životního období, jímž je takzvaná vynořující se nebo také opožděná dospělost. Jde o až desetileté období následující po dvacátých narozeninách, kdy je člověk sice již tělesně a pohlavně zralý, ale psychologicky a sociálně na svou dospělost dlouze čeká (Labusová, 2014).

Současní adolescenti to nemají vůbec jednoduché. Rodiče jsou zaneprázdnění každodenními povinnostmi a na jejich „děti“ jim nezbývá mnoho času. V představě, že jsou již dospělí a zcela samostatní, se jim mnohdy nedostává tolik pozornosti, kterou by ještě potřebovali. Rodiče a společnost se někdy chovají nevhodným způsobem. K nejčastějším prohřeškům patří chronický nedostatek času rodičů, výchova bez vymezených hranic, příliš ochraňující rodičovství, kdy rodiče dětem umetají každou cestičku a zbavují je jejich vlastního nasazení, odkládání dětí k televizím a počítačům, nefunkční rodinný život či porozvodové spory rodičů o děti, výrazný úbytek pobytu v přírodě a katastrofální stravování s absencí zdravých, doma připravovaných pokrmů a závislost dětí na jídlech typu fastfood a přehnaně slazených limonádách (Labusová, 2014).

Vývojové období dospělosti

Mnoho autorů člení dospělost na několik různých etap. Jsou to etapy života, ve kterých zaznamenáváme rozdíl v myšlení, v sociálním chování a v citění čerstvě mladého dospělého člověka, tedy po dvacátém roce života, padesátiletého člověka, a člověka starého, kterému může být např. osmdesát let. Většina autorů má dělení různé. Setkat se můžeme například s dělením mladá dospělost (20-32 let), střední dospělosti (30-48 let) a starší dospělost (do 65 let). Zmíněné dělení takto uvádí autor Švancara. U jiných se zase můžeme setkat s dělením pouze na časnou dospělost a střední dospělost (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Ve společnosti jsou mezníky mezi mládím a dospělostí i mezi stářím a dospělostí nepatrné. Dospělý člověk je ten, který je schopen biologické a sociokulturní reprodukce, dokáže tvořit

hodnoty, které poskytují život jemu samotnému i osobám na něm závislým. Dospělost je často spojována s ustálením psychofyzické i sociální oblasti. Pro dospělost je typická vyrovnanost podepřená systémem životních hodnot a cílů. Zkušenosti vedou dospělého člověka k větší rozvážlivosti, obezřetnosti i odpovědnosti při rozhodování. Mohou ale také vést k domýšlivosti, názorovému zastavení vývoje a ke konzervativnímu jednání (Kabátek, 2017).

My se budeme blíže zabývat obdobím mladá dospělost, které se týká cílové skupiny a to vysokoškolských studentů.

Vývojové období mladá dospělost

Mladou dospělost někdo také nazývá pozdní adolescencí. Podle Vágnerové (2012, s. 372) „*je smyslem pozdní adolescence poskytnout jedinci čas a možnost, aby porozuměl sám sobě, zvolil si, čeho chce v budoucnosti dosáhnout a osamostatnil se ve všech oblastech, v nichž to současná společnost vyžaduje. Právě v tom bývá jeden ze zdrojů napětí, protože tempo biologického, psychického a sociálního vývoje bývá rozdílné a dospělost není v současnosti ani přesněji definována. Příkladem takové nesourodosti může být právě skupina vysokoškoláků. Vzhledem k ekonomické závislosti, dané prodloužením období profesní přípravy, nejsou tyto lidé považováni dospělými za zcela rovnocenné. Role vysokoškoláka nemá jednoznačně status dospělého*“.

Na počátku dospělosti většinou dochází k postupnému uklidňování neklidných emocí. Lidé si v tomto období vyjasňují mnoho věcí. Mění se jejich náhled na život. Stávají se samostatnějšími, zakládají vztah, rodinu a přebírají zodpovědnost za svá rozhodnutí a činy. Získávají důležitost a hodnotu ve své sociální roli. Okolím jsou vnímáni už jako dospělí. Začíná také obvykle finanční nezávislost na rodičích. Někteří ale mohou procházet obdobím dilemat v souvislosti s potřebou svobody na jedné straně a potřebou vztahu a rodiny na straně druhé (Slavík a kol., 2012).

Peterková (2008) uvádí, že začátek dospělosti je charakteristický vrcholem fyzických sil a tvořivosti. Postupně roste úroveň psychosociálních dovedností, zlepšuje se schopnost odpovědného a etického jednání a upevňují se základní životní postoje.

Slavík (2012, s. 118) popisuje tyto charakteristiky schopností k učení vztahující se k období mladá dospělosti: „*Zůstávají dobré podmínky pro efektivní učení. Doprňuje se rozvoj analyticko-syntetických činností. Převažuje tvořivý a racionální přístup k řešení problémů. Silná emoční motivovanost, vysoká schopnost koncentrace. Paměť stagnuje, schopnost pamětního učení se snižuje*“.

Dle zmíněného, je toto období stále ideálním pro studium, pouze s tím rozdílem, že paměť už nemusí být tak bystrá jako doposud. Velkou výhodou bývá zklidnění, kdy člověk opravdu dokáže nejprve důkladně přemýšlet nad problémem a snaží se ho vyřešit tím nejvhodnějším způsobem. Schopnost koncentrace umožní snadnější dosažení cíle.

1.3 Adaptace při vstupu na vysokou školu

Člověk během života prochází mnohými obdobími, kdy se musí adaptovat na okolní podmínky. Významným adaptačním obdobím, které souvisí s tématem, je nástup do první třídy základní školy. Děti si zde nejen hrají, ale také musí plnit zadané úkoly a vydržet v klidu sedět a naslouchat. Po ukončení základní školy se setkáváme s dalším adaptačním obdobím, kdy adolescent nastupuje na střední školu. Pro některé to znamená pobyt daleko mimo rodinu. Můžeme říct, že pro některé to může být srovnatelné s nástupem na vysokou školu v pozdějším věku. Mohlo by se zdát, že vysokoškolský student již s adaptací nemusí mít problémy, ale opak může být pravdou.

Adaptace je schopnost, která je dána nám všem a umožňuje nám přizpůsobovat se měnícím se podmínkám prostředí, ale také přežít. (Everesta, 2013)

Stávající student se musí adaptovat na změnu, která nastává s nástupem studia na vysoké škole. Na nové prostředí, na určité skupiny lidí, jako jsou ostatní studenti, vyučující či jiné osoby podílející se na chodu studentova života. Student se také přizpůsobuje novým zážitkům. Musí se učit komunikovat, vypořádat se s dosud neobvyklými situacemi nebo se svým osobním zklamáním. Důležité je vypořádat se s novými nároky na sebe sama. Student si také vytváří nový režim, na který si musí zvykat a tím více pokud se najednou objevuje mimo svůj domov v cizím městě a mezi cizími lidmi.

Základem sociální adaptace jsou jak sociální vztahy uvnitř studijní skupiny, tak mezi učiteli a studenty. Je vítáno, když se jedinec včlení do skupiny tak, že své konání reguluje sám podle zásad, které ve skupině fungují, a stává se aktivním členem skupiny. Dobře podnítit sociální adaptaci je možné správnou organizací studia. Výsledkem toho může být solidarita mezi studenty, uvolnění napětí mezi učitelem a studenty, rozvoj kreativity studentů, získávání nových zkušeností, stálá podnětná komunikace a zvyšování odpovědnosti studentů (Slavík a kol., 2012).

Vysokoškolské studium lze rozdělit na 3 etapy. První etapa se nazývá adaptační. V této etapě se student střetává s různými potížemi a obtížnými životními situacemi. Dochází k odlišnostem ve způsobu komunikace. Nastává období střetu původních studijních představ s realitou.

Druhá etapa se nazývá etapou středních semestrů. Přichází mezi obdobím adaptace a závěrečnou etapou studia. Student by měl mít návyky k potřebnému studiu, zvládnutí zkoušek či trávení svého volného času. V poslední „závěrečné“ etapě se student snaží, co nejlépe, dokončit studium a v této etapě začíná hledat své uplatnění na trhu práce. Podobně jako v etapě adaptační se student dostává do stavů, kdy má o sobě pochybnosti (Ondrejko, 1995).

Zda student vydrží a zvládne studium, závisí ve velké míře právě na jeho adaptaci v daném okruhu společnosti na vysoké kole. S adaptací totiž souvisí dobrá psychická pohoda a zdraví, které může být v případě nesprávné adaptace ohroženo. Adaptace je velice důležitý proces v životě studenta.

1.4 Stres a zátěž při studiu

S pojmem stres se setkal jistě každý student nejen v počátku svého studia. Stres dokáže negativně ovlivňovat studentův život v mnoha oblastech. Stres bývá často spojován se slovy napětí či napětí. Můžeme říct, že stres je určitý stav napětí, kterým člověk reaguje na dané věci. Toto napětí, ve větší či menší míře, pociťuje během studia každý student. Záleží na tom, jak je daný jedinec schopen napětí zvládnout (Plamínek, 2013).

Selye definuje stres jako charakteristickou fyziologickou odpověď na ohrožení nebo poškození organismu, která se projevuje prostřednictvím obecného adaptačního syndromu. Ten přímo ovlivňuje zdraví tím, že vyvolává nadměrnou a trvalou aktivaci nervového systému a dále i poškození imunitního systému (Slavík a kol., 2012).

Pokud nám hrozí nějaké přímé nebezpečí, tělo začne okamžitě reagovat. Například, pokud zrovna obědváme a v bytě začne hořet, automaticky poběžíme oheň uhasit. Teprve až budeme mít vše pod kontrolou, uvědomíme si, že máme ještě v ústech jídlo, které jsme úplně zapomněli žvýkat (Plamínek, 2013).

Nakonečný (2015) popisuje, že jde o situaci, která vyvolává nadměrné zatížení psychiky. Mnozí lidé ve stresové situaci užívají nevhodné a nepřiměřené způsoby řešení, které mohou mít negativní dopad. Může to být závislost na alkoholu, hracích automatech, drogy. Nadměrný stres vytváří náročné životní situace, kdy se aktivuje značné úsilí k jejich zvládnutí. Stresové situace se mohou různě zkombinovat. Pokud se dostaví např. časová tíseň s nevhodnými vnějšími okolnostmi (student má napsat do blízkého se termínu diplomovou práci, ale současně se musí stěhovat). Obtížné úkoly mohou být spojeny s konflikty v manželství, s hledáním práce, se zhoršením zdravotního stavu apod. Negativní stresy mohou vyvolat různé negativní emoce např. strach, úzkosti, hněv nebo zármutek.

Stres přináší každému člověku problém. Není nic příjemného chodit domů ze školy či ze zaměstnání s tzv. těžkou hlavou. Mnohé stresové situace nastávají téměř každý den. Lidi se stresují i z maličkostí a mnohdy zbytečně. Každého může stresovat situace zcela jiná a může vyvolávat různě odlišné reakce.

Křivohlavý (1994) uvádí obecný přehled rozdílného přístupu ke stresu:

- stres může být chápán jako konkrétní obtížná situace (např. rozvod, úmrtí blízkého),
- stresem může být okolnost či nepříznivý faktor (tzv. stresor),
- stres může být odpověď organismu na stresující činitele,
- stresem se může rozumět celkový vnitřní stav (homeostáza).

Z čeho obvykle stres vzniká, nejde obecně určit. Každý člověk je totiž jiný a stresují ho určité věci. Co stresuje jednoho člověka, může nechat jiného člověka naprosto klidným. Jsou však určité věci, které jsou negativní a můžou v člověku vyvolat stres. Ale zase platí, že to nefunguje na každého člověka. Příklady věcí, které mohou v člověku vyvolat stres, jsou: nemoc, vlastní nespokojenost s povahou, nespokojenost se vzhledem, komunikační problémy, nízká sebedůvěra, nízké vzdělání, chronické zdravotní problémy, problémy ve škole či v práci, problémy ve vztazích, výchovné problémy, problémy v sexu, rozchod, odloučení se od rodiny nebo od dětí, nedostatek kamarádů, nemoc v rodině, nezdravé životní prostředí, nadbytek či naopak nedostatek zájmů, málo času, málo peněz, nehody s kýmkoliv, žárlivost apod. Těch věcí, které v člověku mohou vyvolat stres je opravdu mnoho a jsou velice různorodé (Peterková, 2014).

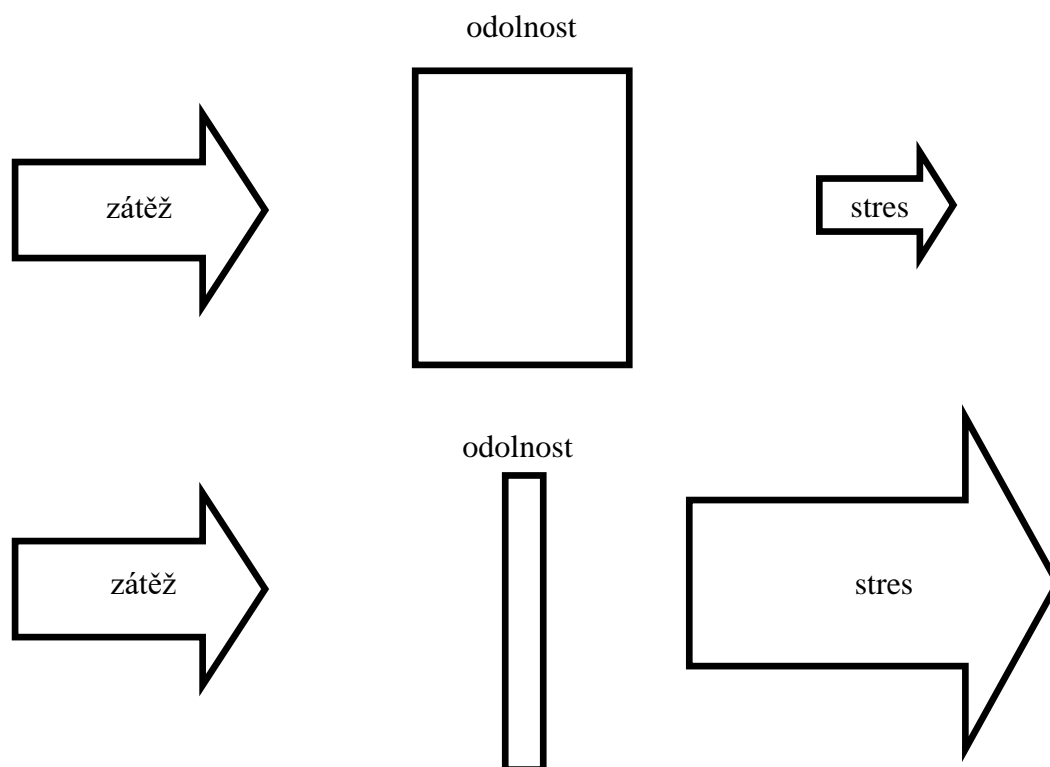
S některými příčinami stresu se bude muset člověk pravděpodobně smířit, některé ale půjdou změnit. Pokud to jsou příčiny, které půjdou změnit, tak půjdou změnit v různých časech, některé hned, některé za nějakou kratší dobu, jiné budou trvat déle. Nejdůležitější je však začít. Bez toho, se člověk nikam neposune.

Důležitou roli ve zvládnání stresových situací má odolnost jedince. „*Odolnost vůči stresu je typický lidský zdroj s převažující povahou schopnosti. Mění se v čase, závisí na řadě faktorů, lze ji vědomě ovlivňovat. Ke zvládnání stresu tedy vedou dvě cesty. První směřuje do našeho okolí a spočívá v ovlivňování zátěží, druhá vede do našeho nitra a spočívá v ovlivňování odolnosti*“ (Plamínek, 2013, str. 128).

To, jak je člověk schopen se v dané chvíli vypořádat s určitou zátěží, záleží také na tom, zda se s podobnou situací již někdy v minulosti setkal. V reálném životě je důležité mít možnost

vyzkoušet si různé situace. Ať už jsou zátěžové více či méně, v každém případě je to určitá zkušenost. V takovém případě člověk zjišťuje, kde má hranice a které situace pro něj představují zátěž (Bedrnová a kol., 2015).

Vliv odolnosti na stres popisuje následující model:



Obrázek 1. Vliv odolnosti na stres (Plamínek, 2013, str. 129)

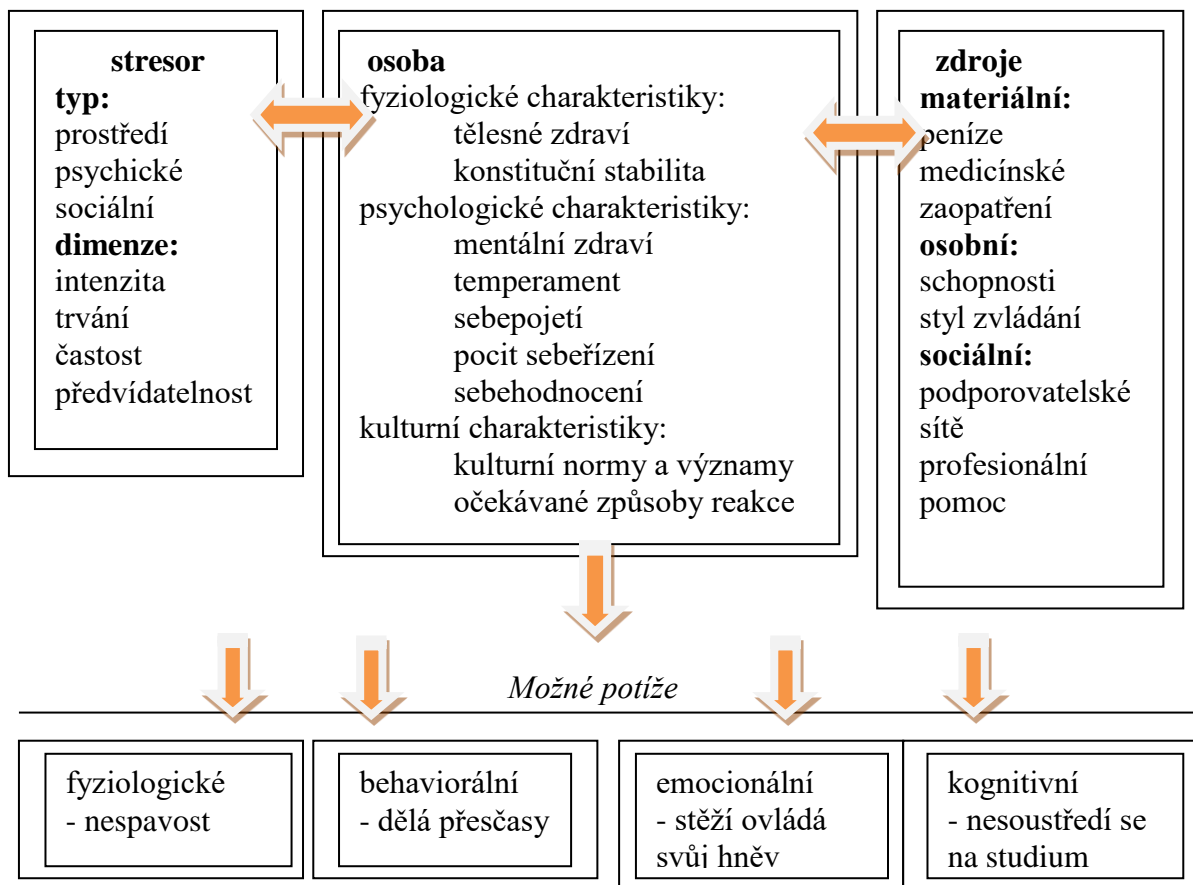
Pokud člověka stresuje určitý problém a ví o něm, je na dobré cestě. Peterková (2014) uvádí, jak řešit problémové situace. Jako „nultou fázi“ je nutné si nejprve odpovědět na otázku, zda se jedná opravdu o problém. Poté teprve následují další kroky:

- Pojmenovat problém – kvůli hloupé větě, kterou jsem řekla, se mnou nemluví kamarádka Lucka.
- Definovat cíl – chci se usmířit s Luckou.
- Uvědomit si možnosti řešení – poslat zprávu s omluvou, pozvat Lucku na kafe, nechat to být...
- Vybrat jedno konkrétní řešení – poslat zprávu s omluvou.

- Rozmyslet si postup – napiši ji zprávu v úterý v 15:00, protože to už je doma z práce a mívá u sebe telefon.
- Aplikovat zvolené řešení.
- Zhodnotit výsledek svého řešení. Dospěla jsem tímto ke stanovenému cíli?

V případě, že máme uspokojivý výsledek, je proces řešení problému uzavřen. Pokud však máme výsledek neuspokojivý, je třeba se vrátit k bodu 4, kde vybereme jiný způsob řešení, anebo až k bodu 1, kde mohla vzniknout chyba v pojmenování problému (Plamínek, 2013).

Model stresu se všemi jeho podstatnými aspekty:



Obrázek 2. Model stresu (Nakonečný, 2015, s. 533)

Stres úzce souvisí se zvládáním životně důležitých situací, a pokud se najednou nahromadí několik komplikovaných situací, je velice obtížné zátěž zvládat. Člověk musí dát přednost jednomu či druhému. Při rozhodování, zda pomáhat nemocnému rodiči nebo dokončit poslední ročník studia, je velice komplikovanou záležitostí. V takovém případě vidíme mnohé horší než ve skutečnosti je, protože naše psychika je výrazně zatížená.

Příznaky, které doprovází nadměrně stresové situace, mohou být fyziologické, jako je bušení srdce, nechutenství, bolesti břicha, průjem, bolesti nebo pocení rukou a nohou. Mnohé z nich určitě všichni známe. Další příznaky mohou být emocionálního charakteru a jsou to prudké a výrazné změny nálad, nadměrná starost o své zdraví nebo zdraví někoho z okolí, nadměrné snění až blouznění, špatná koncentrace, omezení sociálních kontaktů, zneužívání návykových látek pro pocit utišení, pocity únavy, podrážděnost, úzkost až deprese (Nakonečný, 2015).

Bedrnová (2015) uvádí, že stres můžeme chápat jako zdroj zátěže nebo její negativní projev. Musíme ale myslet na to, že příčinou zátěže je porucha ve vzájemném působení mezi jedincem a prostředím. Nejčastěji se na vzniku zátěžové situace podílejí:

- Problémoví jedinci – jsou to lidé, kteří mohou trpět nějakou duševní nebo sociální poruchou. Lidé, kteří mívají problémy s dodržováním pravidel společnosti nebo s adaptací. Projevují se neobvyklými způsoby jednání, kterým společnost nerozumí.
- Specifické okolnosti nebo situace - okolnosti, které ohrožují konkrétního jedince nebo mu nejsou příjemné. Bývají to okolnosti, kterým se nevyhneme – čekání ve frontě v obchodním centru, slevy na potraviny spojené s velkým nahromaděním lidí, pobyt v blízkosti osob požívajících velké množství alkoholu. V těchto typicky anonymních prostředích bývají lidé lhostejní a snadno se můžeme stát terčem nepříjemností. „*Stačí třeba, když vstoupíme do cesty opilci, kterého právě vyhodili z hospody a který pocho-pitelně hledá, na kom by si odreagoval svou podrážděnost a tenzi*“ (Bedrnová a kol., 2015, str. 108). Podobná situace nastává při řízení dopravních prostředků. Pokud se ve špičce pohybujeme v provozu, můžeme zaznamenat mnoho řidičů, kteří právě prochá-zí emocionálním vypětím a jejich reakce mohou být neadekvátní.
- Exponované profese – Jde o profese, které kladou zvýšené nároky na fyzickou i psy-chickou stránku člověka. Můžeme mezi ně řadit profese jako pedagog, řídicí pracov-ník nebo obchodník (Bedrnová a kol., 2015). V dnešní době lze vykonávat určitou profesi i při studiu, tudíž je tu možnost, že se student dostává do zátěžové situace i v oblasti profesní.

Bedrnová (2015) považuje za nejdůležitější prostředek pro zvládnání zátěžové situace, jí sa-motné předcházet.

Pokud umožníme přístupu energie do vlastního těla, tak umožňujeme její plynulejší přijímání a stejně tak se dokážeme účinně zbavovat energie negativní čili stresu. Stejně jako považuje-me za důležité nabíjení se pozitivní energií, stejně tak důležité je vybití tu negativní. Vybití

stresu nám umožní cítit se lépe, podobně jako meditace. Po vybití stresu budeme svobodnější a připravenější k dosahování a volení našich cílů.

S negativní energií máme všichni dostatek zkušeností, ale jen stěží ji dokážeme popsat. Může to být určitý nadbytek pocitů viny, lhostejnost, kritičnost, nerozhodnost, perfekcionismus. Každý z nás má nastavenou hladinu vnímání jinde, proto stejné situace mohou vyvolávat různě odlišný stupeň negativní energie. Pokud vstřebáváme nadměrné množství negativní energie, může dojít k zablokování některé z těchto oblastí: sebevědomí, láska, radost nebo vnitřní mír. Někteří dokonce mají tu schopnost, že přebírají negativní energii od ostatních lidí. Jsou to především vnímaví lidé, kteří mají vždy pro každého otevřenou náruč (Gary, 2000).

2 Životní spokojenost

Achor (2014, s. 18), který se zabýval psychologickým výzkumem v oblasti spokojenosti, píše: *„Překvapivě byl až do roku 1998 ve výzkumu v oboru psychologie poměr mezi negativním a pozitivním 17:1. Jinými slovy, na každou studii o spokojenosti a úspěšnosti připadalo 17 studií o depresi a poruchách. To mluví samo za sebe. Jako společnost víme moc dobře, co to znamená, když se necítíme dobře, jsme nešťastní, ale jen málo o tom, jak se cítit dobře“.*

Tendence soustřeďovat se na negativa se vyskytuje ve všech každodenních činnostech lidí, objevuje se ve výzkumech, ve školách, v práci, zkrátka všude. Je spojená s celou společností. Jako obyčejný příklad se dá uvést TV a média. Tam se dozvíme nejvíce o nehodách, o katastrofách, o zneužívání, o korupci, o vraždách apod. Tímto nám společnost do mozku vtouká, že taková negativní je realita (Achor, 2014).

Lidé si v současné společnosti berou špatná ponaučení. Dokonale zvládli chemické vzorce a výpočty. Přečetli skvělé knihy, pronikli do tajů světových dějin a naučili se plynně hovořit cizími jazyky. Nikdy se oficiálně neučili, jak rozvíjet svůj mozkový potenciál nebo jak najít a mít spokojený život. Vyzbrojeni moderními elektronickými přístroji zvládnou jakoukoli zkušenost, o které napíšu do svých životopisů, často ale na úkor těch skutečných. Ve snaze dosáhnout vynikajících výsledků se izolují od svých vrstevníků i blízkých, a připravují se tak právě o potřebnou podporu (Achor, 2014).

Lidé jsou jistě úspěšnější, pokud jsou pozitivní, spokojení a dobře naladěni. Například dobře naladěni lékaři mohou mít pozitivní vliv na celkovou léčbu pacienta, než jejich negativně naladěni kolegové. To stejné bychom mohli napsat i o prodejcích. Spokojený, optimistický a radostný prodejce prodá více, než negativní prodejce. To stejné platí i u studentů, kteří jsou např. před zkouškou dobře naladěni, pozitivní, mají lepší výkony a mohou dosahovat daleko lepších výsledků než jejich negativně či neutrálně naladěni kamarádi. Navíc víra v dobrý konec bývá již polovičním úspěchem (Achor, 2014).

Seligman (2014, s. 21) uvádí: *„Ukazuje se, že naše mozky mají doslova vrozenou schopnost podávat nejlepší výkony, když jsou naladěny pozitivně, ne však neutrálně nebo dokonce negativně“.*

Naše společnost je posedlá honbou za životní spokojenosti však mnoho z nás dělá úplný opak. Chceme znát, jak být spokojení ihned a bez úsilí. Chceme mít vše a zároveň nic neriskovat. Bývá to ale právě naše neochota něco obětovat, kvůli čemu se můžeme cítit ještě hůř. Myslíme si, že stačí vystavět dům, najít si partnera, pořídit vůz, dvě děti a všechno bude perfektní. Odškrtnout postupně všechny položky až do chvíle, kdy budeme se vším zcela spokojeni.

A potom už jen žít šťastně až do smrti. Takto ale život doopravdy nefunguje. Problémy nezміzí – staré získávají jinou podobu a současně vyplouvají na povrch nové. S čím jsme dnes spokojeni, to může být zítra podstatným problémem. Musíme včas pochopit, že smysl života není docílit dokonalosti, ale užívat si samotnou cestu. Lidé se snaží dosáhnout dokonalosti, ale ta je pouhý ideál. O dokonalost se můžeme pokoušet, ale nikdy ji nedosáhneme. Pod pojmem dokonalost, si můžeme představit cokoli. V každém případě to dokonalé nikdy nebude. Nikdo totiž neví, co je skutečná dokonalost. Umíme si představit a ohodnotit, zda je něco lepší či horší než určitý stav, ale i to nikdy nemůžeme vědět přesně. Pokud opustíme od myšlenek na dosažení dokonalosti a toho, co by „mělo být“, uleví se nám. Většinou totiž to vše co bychom „měli“, nepochází z naší mysli, ale je to jen to co se od nás ve společnosti očekává (Manson, 2018).

Don Miguel Ruiz (2001) popisuje tyto čtyři dohody, které vycházejí z moudrosti starých Tolteků a nabízí nám způsob chování, který nám může dopomoci k životnímu štěstí:

- 1) *Nehřešte slovem* – měli bychom říkat to, co si myslíme, ale je důležité se vyhnout pomlouvání. Slova bychom měli užívat uváženě a ve jménu pravdy a lásky.
- 2) *Neberte si nic osobně* – neberme si k srdci, co o nás říkají druzí. Je to jejich pohled na věc a většinou souvisí s jejich vlastní situací. Pokud přestaneme řešit, co o nás říkají lidé okolo, vyhneme se zbytečnému trápení.
- 3) *Nevytvářejte si žádné domněnky* – tato dohoda může změnit úplně náš život. Většina nedorozumění pochází z toho, že si vytváříme domněnky. Máme výročí a očekáváme, že protějšek připraví nějaké překvapení. Nakonec tento den skončí hádkou, protože nedopadne tak, jako jsme si vysnili. Považujeme partnera za toho, kdo problém způsobil, ale popravdě jsme si tuto nepříjemnou situaci způsobili sami. Podobně to platí i s tím co říkáme my ostatním. Měli bychom se vyjadřovat dostatečně jasně, a tím se vyhneme domněnkám ostatních lidí.
- 4) *Dělejte vše tak, jak nejlépe dovedete* – měli bychom dělat věci tak, jak nejlépe umíme a pokud tomu budeme i věřit, jsme na dobré cestě. Tímto se můžeme vyhnout různým nepříjemnostem.

Achor (2014) říká, že pro spokojenost je důležité, abychom vnímali opravdovou současnost a snažili se v plné míře využít svůj vlastní potencial. Měli bychom umět rozvíjet vlastní myšlení a chování, u nichž je prakticky dokázané, že nám pomáhají k úspěchu a naplnění. „*Spokojenost neznamená přesvědčení, že nepotřebujeme změnu; je to uvědomění si, že ji můžeme udělat*“ (Achor, 2014, s. 30).

V oblasti spokojenosti je důležité vědět, že změna je vždy možná. I když se může někdy zdát nesnadná nebo dokonce nemožná. Achor (2014, s. 31) dále uvádí: „*Jste v kleci, za mřížemi. Mříže jsou vyrobeny z titanu a klec je prázdná. Abyste přežili, musíte každou hodinu sníst 240 drobných granulí jídla. Granule dostáváte, ale bohužel se nachází ve velmi malých otvorech mimo klec, takže vlastní protažení mřížemi a snědení jedné granulky vám zabere 30 sekund. Pokud se nenaučíte provést úkon rychleji, zkonsumujete pouze polovinu nutriční hodnoty, kterou potřebujete, a budete případně hladovět. Co uděláte? Odpověď: Musíte posílit část mozku, která odpovídá za plnění tohoto úkonu tak, abyste dokázali granule získávat rychleji*“. Výše popsany experiment pochází z oboru neurovědy, ale subjekty tohoto experimentu byly opice. Ukázalo se, že po 500 pokusech byly opice daleko obratnější v získávání granulí, i přesto, že se zmenšoval otvor pro dosažení. Z toho tedy vyplývá, že postupným cvičením a trénováním se dá naučit i těžším úkonům. Například, když se někdo učí hrát na kytaru, klavír apod. Zjistilo se, že na konci tohoto experimentu měly opice větší tu část mozku, kterou využívala ke splnění tohoto úkonu, než na začátku (Achor, 2014).

Pokud chce člověk změnit svoji situaci, musí jako první změnit své myšlenky. Protože pokud bude myslet pořád stejně, bude mu do života přicházet pořád to, co doposud (Gordon, 2016). Když člověk není spokojen se svým životem, samozřejmě že jej lze změnit. Samelová (2002, s. 60) uvádí, že: „*Změna návyků a životního stylu není lehká věc, ale vyplatí se. Pro nastolení vnitřní harmonie je rozhodující*“.

Hayová (2017) říká, že co se sebe vydáme, vrátí se nám zpátky. K událostem, které se nám dějí, přispíváme my sami, ať už jsou dobré nebo zlé. Pokud máme pozitivní myšlenky a svému okolí rozdáváme mír a pohodu, přitahujeme k sobě lidi a situace stejně naladěné. Důležité je věřit, potom už je malý krůček ke skutečnosti. Pokud budeme věřit, že to co si myslíme, je pouze myšlenka a tu je možné kdykoli změnit. Kterýkoli problém můžeme vyřešit tím, že změníme naše myšlenky. Člověk, který nemá rád sám sebe nebo svoje tělo má tento pohled na sebe také pouze skrze vlastní myšlenku, se kterou se dá pracovat.

Vše co máme je na světě právě teď v tuto chvíli. Důležité je žít přítomným okamžikem a neztrácet čas bádáním v minulosti. Pokud máme udělat změnu, je to právě tato chvíle kdybychom měli začít. Naučme se minulost házet za hlavu. Když se odpoutáme od minulých křivd, bolestí a lidem odpustíme, ušetříme se mnohých trápení. Jestliže jsme ve stavu, kdy neseme na zádech břímě všech neodpuštěných skutečností, táhne nás to k zemi. Lidé by se pro spokojený život měli naučit odpouštět (Hayová, 2017).

Velice důležité je, aby člověk miloval sám sebe. Pokud budeme mít pocit, že jsme milováni, ovlivníme tím snad všechny ostatní oblasti. Pokud miluji sám sebe, neublíží mi, když mě někdo například pomluví (Hayová, 2017).

2.1 Životní spokojenost u vysokoškolských studentů

Míru spokojenosti studenta může ovlivňovat několik faktorů. Jsou většinou spojeny se situacemi, které student musí řešit. Rozdíl může být u studenta, který je materiálně zabezpečen a má veškerý komfort pro studium zajištěný rodiči. Naopak může být student, který si na své měsíční náklady musí vydělat sám. Důležitou roli také hraje bydlení a to, jak je jedinec se svým bydlením spokojený, kolik času tráví dojížděním do školy nebo zda je v třídním kolektivu přijímán. Spokojenost může ovlivnit i to, zda je student pevně přesvědčen o svém uplatnění po ukončení studia a studijní obor naplňuje veškeré jeho představy. Pokud z jakéhokoli důvodu člověk cítí, že se jeho spokojenost mění k horšímu, je důležité zavčas jednat, aby nedošlo k prohlubování a případnému osobnímu selhání.

Mnoho studentů neví, že existují metody, které pomohou během pár minut změnit naladění. Ať už bychom měnili vztek a hněv na klid a pohodovou náladu, nebo strach v pocit bezpečí, nebo jen negativní náladu na pozitivní. Wolf a Merkle (2017) popisují hned několik strategií, které se opravdu dají použít kdykoliv a kdekoliv. Jedná se o následující strategie:

- 1) Pokládat si otázky pro dobrou náladu – důležité je si pokládat otázky, které nás odpoutá od našich negativních emocí, a přesměrují naši pozornost na cokoliv pozitivního. Jedná se například o otázky: Kvůli čemu jsem momentálně šťastná a kvůli čemu bych mohla být šťastná? Na co jsem pyšná a na co bych mohla být pyšná, kdybych chtěla? Kdo mě má rád a koho já mám ráda? Na jakém místě se cítím dobře? Co ráda dělám? Co mě kdy udělalo nadšenou? Pokud si člověk tyto otázky zodpoví, měl by cítit přívál energie a pozitivní nálady. Naše aktuální myšlenky totiž rozhodují o aktuální náladě (Wolf, Merkle, 2017).
- 2) Používat slovník dobré nálady – slova totiž nejsou jen pouhá písmenka. Každé slovo v nás může vyvolávat určité pocity. Ať už se jedná o pocit strachu, bezpečí, lásky, osamělosti, žárlivosti, hněvu, beznaděje, vášně, nadšení a mnohých dalších. Mohou nás uklidnit nebo naopak rozhněvat. Se slovy jsou spojené emoce. Každé slovo má však pro každého člověka jiný význam a vzbuzuje jiné emoce. To je způsobené zkušeností právě s určitými slovy. Pro někoho slovo práce znamená radost, úspěch, zába-

vu, pro jiné naopak stres, strach, problém, starosti. „*Sílu slov tedy můžeme využít k posílení nebo oslabení svých pocitů. Volba slov je jednoduchou, ale skvělou metodou, jak ovlivnit naše pocity*“ (Wolf, Merkle, 2017, s. 165).

- 3) Věnovat se aktivitám pro dobrou náladu – je to jednoduché, když má člověk špatnou náladu a není mu dobře, najednou v rádiu zaslechne svoji oblíbenou písničku a už se mu nálada pomalu lepší, začne se pohybovat do rytmu, zpívat si atd. Z vteřiny na vteřinu se člověku dokáže změnit nálada o 180 stupňů. Proč tedy, když to člověk ví, proč čeká na to, až začne písnička hrát v rádiu? Proč si jí nepustí sám? A nejde tu jen o písničku, jedná se o různé komediální pořady, o veselé filmy, o videa, o knihy. Každému zlepši náladu něco jiného. Někomu výše uvedené věci, jinému to, že si něco hezkého koupí na sebe, někomu to, že si koupí kytku, zavolá přátelům, dopřeje si lázeň, masáž apod. (Wolf, Merkle, 2017).
- 4) Činnosti, které dokážou váš pocit spokojenosti a pohody udržet trvale – člověk by měl myslet na věci, které ví, že se mu povedly a užívat si z nich dobrý pocit. V případě jakéhokoliv zklamání by si měl člověk ihned odpovědět, že vše zlé je k něčemu dobré. To, že jsme se v něčem zklamali, nás přivedlo vlastně k tomu, že teď víme, jak se věci doopravdy mají. Člověk by se měl sám rozhodnout, zda chce být spokojený či nespokojený. Je to jeho vlastní rozhodnutí. Když se člověk orientuje na to, co mu chybí, co by chtěl mít atd., nemůže být spokojený. Pokud ale bude člověk přemýšlet nad tím, co má a na co může být hrdý, hned by se měl cítit o něco lépe. Důležité je i to, že bychom měli denně obdarovávat sebe a ostatní úsměvem. Jak se říká, s úsměvem jde všechno líp. Každý člověk by se také měl naučit být vděčný. Za partnera, za domov, úsměv, zdraví, práci, nový den, za psa, zkrátka za vše (Wolf, Merkle, 2017).

Spokojenost ovlivňuje i například obyčejné držení těla. Ukážeme si to na následujícím příkladu, které uvádí Wolf a Merkle (2017, s. 173): „*Posaďte se tak, jako byste byli totálně znudění a unavení. Zaujměte odpovídající tělesnou pozici, nasad'te znuděný výraz obličeje a dýchejte, jako byste byli zcela bez nálady a otrávení. A nyní se posaďte, jako byste byli zcela soustředění, bdělí a plní zvědavosti. Zaujměte tělesnou pozici člověka nabitého energií*“. U většiny lidí by mělo v prvním příkladu nastat to, že budou opravdu znudění a v druhém příkladu zase naopak plní energie. Je tedy jasné, že naši náladu a náš duševní a emoční stav může ovlivnit obyčejná řeč těla. O to více by si studenti měli dávat pozor na to, v jaké poloze sedí při přednášce v posluchárně. Měli by přemýšlet a vhodně volit polohu, při které se učí. Není nic pří-

jemného ráno vstávat se zablokovaným krkem, bolestí hlavy a v souvislosti s tím i se špatnou náladou.

Peterková (2014, s. 9) popisuje pocit spokojenosti následovně. *„Pocit spokojenosti je duševní odezvou na to, jak hodnotíme svou současnou situaci vzhledem k určitému ideálu. Do hry zde ale vstupuje mnoho dalších faktorů, z nichž nejdůležitější je povaha člověka a jeho hodnoty. Pokud vlastník poloviny Microsoftu zchudne do desetiprocentního vlastníka Škodovky, může si říct, že je to pořád ještě velmi dobré, a jeho spokojenost se změnit nemusí. Jeho podstatnou hodnotou je například rodina, ne vlastněné akcie. Je samozřejmě velkou výzvou být spokojený i v situaci skutečné materiální bídy“.*

Spokojenost v životě mimo jiné také závisí na množství nežádoucích emocí, jako jsou strach, úzkost, stres. Jsou to nepříjemné pocity, které člověku zamezují být naplno spokojený a otravují mu život. Pokud tyto pocity trvají delší dobu, může to člověku způsobit ztrátu motivace, deprese i nějaké onemocnění. Stejně tak tomu je i u studentů, kde jsou tyto negativní pocity ještě umocněny náročným studiem (Achor, 2014).

Životní spokojenost také úzce souvisí s domovem. Mělo by to být místo, kam se člověk rád vrací. Jak popisuje Britsová (2017, s. 74): *„Domov je v ideálním případě místo útěchy, které nás ozdravuje a posiluje. Domov může být konkrétní prostředí nebo i momentální pocit tepla a ochrany, který je příjemný na duši“.* Někteří studenti mohou upřednostňovat studentské koleje před domovem. Bývá tomu tak v případech, kdy jsou na denním pořádku hádky s rodiči, nebo mezi rodiči. Situace, kdy se student netěší domů, může nastat, pokud je jeden z rodičů závislý třeba na alkoholu nebo pokud má násilnické sklony. Na vině může být i špatná ekonomická situace, kdy student bydlící ve velké vzdálenosti, nemůže každý týden přicestovat. Troufám si ale říct, že většina studentů se domů za svou rodinou těší. Dokonce existují studenti, kteří nezvládnou odloučení od rodiny a studium vzdají.

Aby život člověka bavil, je důležité, aby se v něm vyskytovaly určité zájmy, nějaké zajímavé aktivity. Člověk by si je měl vypsát na papír a snažit se je postupně naplňovat. Aktivity by však měl i student vybírat pouze podle svých možností a dostupnosti. Pokud nikoho nic zajímavého nenapadá, Peterková ve své knize popisuje několik nápadů, jako jsou např.: výlet na hory, návštěva příbuzných, návštěva přátel, štípání dřeva, snídaně v restauraci, vzdělávací kurz, sex mimo obvyklé místo či dobu, vířivka, sauna, bazén atd. Teď když má člověk napsané určité aktivity, měl by si rovnou vybrat například dvě, a určit si nejlépe přesný termín, kdy ty určité aktivity provede. Pokud bude mít člověk při studiu opravdu pestré a zajímavé aktivity a činnosti, bude jeho život naplněný a spokojený (Peterková, 2014).

Pro životní spokojenost je také neméně podstatné si udělat pořádek v hlavě a probrat se i nepříjemnými věci. Jak popisuje autorka Peterková (2014, s. 27): „*Popírání nepříznivých vzpomínek, faktů, myšlenek nebo emocí nezajistí, že přestanou existovat. Jen se odsunou do hlubších vrstev já a odtamtud vás ovlivňují. Je to, jako kdybyste zakopli pod křeslo kus tuhého masa – vidět už není, ale kazí se tam a vydává o sobě svědectví v podobě zápachu. Působení popíraných obsahů v hlavě je pak skryté, takže člověk například pociťuje „bezduvodnou“ nervozitu a netuší, že jejím původem jsou třeba potlačené pocity viny. Tím, že tyto nepříjemné vzpomínky vyvoláte na povrch, pojmenujete a připustíte svůj podíl na nich, můžete je zbavit schopností působit na váš duševní život“.*

Naopak neustálé rýpání se ve svých vlastních minulých chybách, také není žádoucí. Člověk má minulou chybu akorát pojmenovat, smířit se s ní, a nejlépe si z nich vzít nějaké ponaučení. Je totiž důležitá jedna pravda, a to, že minulost již nelze změnit. Proto je třeba se s ní smířit a ponaučit se.

Jistě je pro každého člověka výhodnější, soustředit se na další studium či práci, než se soustavně odsuzovat za minulá zklamání.

Hlavička (2016) píše, že žít máme dnes, neboť život se koná dnes. Měli bychom využívat co nejlépe každý okamžik svého života, žít naplno s očima široce rozevřenými. Udržovat svůj cíl, který má významnou úlohu pohánějícího motoru, pracovat pro svou věc, jak nejlépe umíme. Vedle práce je stejně důležité odpočívat, věnovat se své rodině, rozvíjet rozmanité osobní zájmy a aktivity, ale také si najít čas na to, abychom se zastavili, ohlédli, zamysleli a naučili se pracovat se svými myšlenkami a pocity.

2.2 Spokojenost studentů se studiem

Studenti, kteří přicházejí ze středních škol na vysoké školy, bývají většinou plní různých očekávání, které se k tomuto prostředí váží. Mnohé může zaujmout intelektuální klima, kdy si mohou myslet, že je studiem budou provázet známé akademické osobnosti. Škola a hlavně teda vysokoškolské učitelé by neměli dopustit, aby byli tito studenti zklamaní (Slavík a kol., 2012).

Vysokoškolské studenti jsou rozděleni do dvou skupin. První skupinou jsou studenti, které studují prezenční studium a druhou skupinou jsou studenti, kteří studují jakoukoliv jinou formu studia (Slavík a kol., 2012).

U všech studentů, může spokojenost během roku kolísat. Na počátku jsou nabití energií zvládnout vše bez problémů. S přibývajícimi nároky se může pocit spokojenosti snižovat.

Žádný člověk nedokáže žít s neustálým pocitem spokojenosti. Dosáhnout stálého pocitu blaženosti, je nemožné. Naše mysl se nedokáže vypořádat s měnícími se náladami a to nepřispívá ke spokojenosti. S blížící se zkouškou bude naše nálada jako na houpačce. Je důležité vést svoji mysl tak, aby se nestávala závislou na aktuální náladě (Manson, 2018).

Většina studentů si studiem naplňuje své vlastní cíle a studium jim i přes ustavičné „remcání“ přináší uspokojení. Mohou tímto způsobem dokázat nejen sobě, ale i ostatním (rodině, přátelům), že mají dostatek schopností k dosažení svých zájmů. Jejich motivací může být kvalitnější uplatnění na trhu práce. Ekonomické zabezpečení rodiny, které jistě přináší lepší a mnohdy i o něco spokojenější život. I přes všechny okolnosti spojené se studiem, bývá období studia, jedno z nejspokojenějších období v životě. Většina studentů toto období dokáže ohodnotit až s přibývajícími lety a s nárůstem starostí běžného života dospělosti.

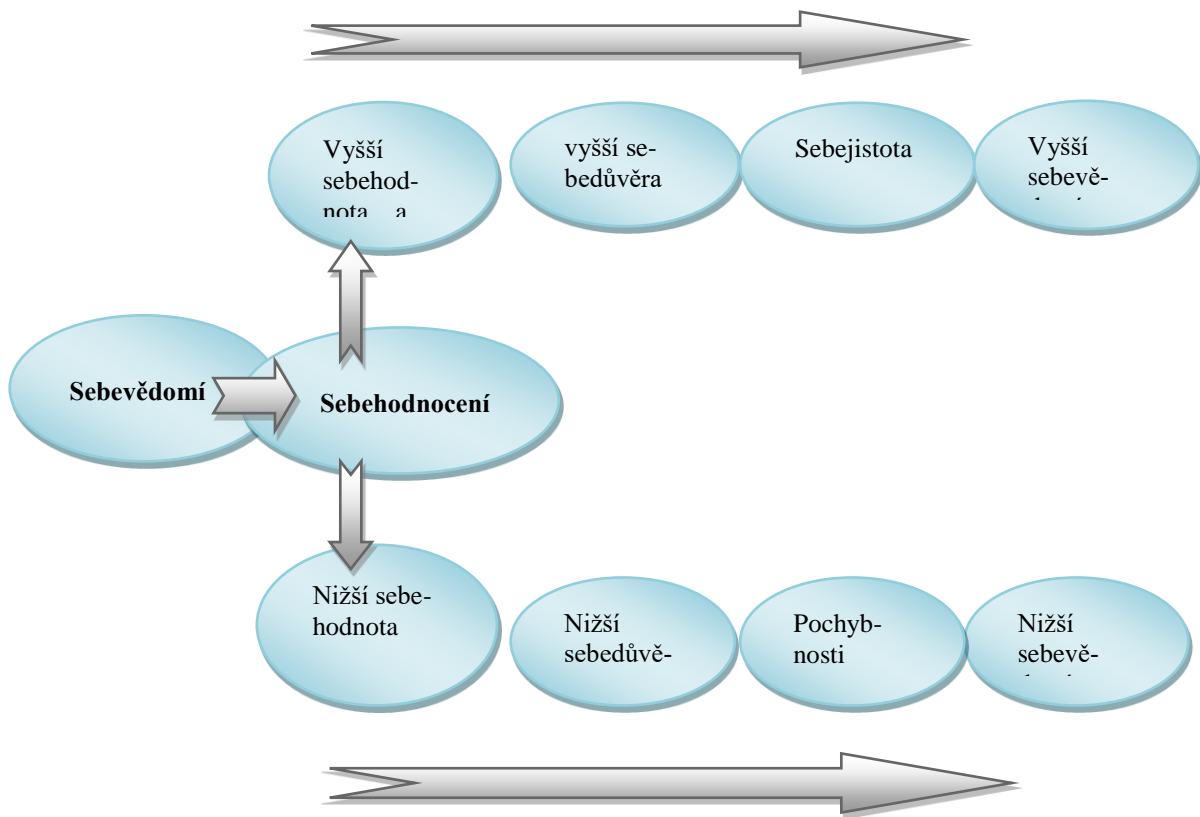
2.3 Vztah spokojenosti se sebevědomím a sebedůvěrou

Mnoho lidí žije s pocitem, že nejsou dostatečně krásní, inteligentní, perspektivní a z toho důvodu nemají nárok na lásku, úctu či úspěch. Mnohdy na splnění zkoušky máme dostatek vědomostí, ale ztratíme sebedůvěru. Často čekáme na to, až nás ocení ostatní a přitom to můžeme udělat sami. Když budeme schopni ohodnotit a ocenit sami sebe – svoji práci, píli, krásu a aktivitu, dokážeme si sami zvýšit své sebevědomí. Protože nízké sebevědomí pocit, který můžeme změnit, protože existuje pouze v naší hlavě (Toman, 2016).

Mnohdy již v dětství rodiče dělají chyby v přístupu k dětem a to se potom odrazí na jejich sebevědomí. Když jsme byli vychovávaní v rodině, kde nám říkali, že jsme dobří a že to zvládneme, měli bychom mít dobrý podklad k tomu, mít zdravé sebevědomí. Kdo ale zažil pravý opak, musí na svém sebevědomí zapracovat v pozdějším věku sám. U některých může být už ale pozdě (Toman, 2016).

Sebevědomí uvědomování si svých vlastních schopností a vlastností. Se sebevědomím neodmyslitelně souvisí sebedůvěra, která znamená, jak moc vlastním schopnostem věříme. Jak věříme sami

Vztah sebevědomí se sebedůvěrou nám pomůže objasnit obrázek:



Obrázek 3. Sebevědomí, sebedůvěra (Toman, 2016, s. 16)

Na obrázku můžeme vidět, že každý má nějakou míru sebevědomí. Neustále se srovnáváme s jinými lidmi a nastavujeme si vlastní měřítka. Výsledkem našeho niterného sebehodnocení je sebehodnota. Pokud se zvýší naše sebehodnota a sebeúcta, vede to k vyšší sebedůvěře a sebejistotě. Potom působíme na své okolí sebevědoměji (Toman, 2016).

Sebehodnocení určuje, jaká bude naše cesta životem, jak budeme navazovat vztahy k sobě a k jiným lidem, jak si uvědomujeme své silné a slabé stránky, jak jsme ochotni na sobě pracovat. Výsledkem jsou pak různé hladiny sebevědomí, které se navíc stále vyvíjí a mění. Sebehodnocení a s tím související sebevědomí nám může pomoci k vysněnému cíli a pomáhá uspět (Toman, 2016).

Položme si otázku, „Jak vypadá sebevědomý člověk?“ Může to být osoba, které při rozhovoru s vyučujícím málem vyskočí srdce? Nebo osoba, která před sebou tlačí obrovské množství ega? Ideálního, zdravě sebevědomého člověka budeme hledat asi někde mezi tím. Zdravě sebevědomý člověk zná své slabiny ale i přednosti. Věří sám sobě. Dokáže vyjádřit svůj názor. Má rád sám sebe a stejně tak i ostatní lidi (Peterková, 2015).

Podle Kolaříkové (2015) máme právě předsudek, že sebevědomý člověk se projevuje suverénním vystupováním před lidmi nebo předváděním kreativního tance v plavkách na pláži. Sebevědomí nemusí být stálé. Může kolísat, stejně jako naše nálada. V jednu chvíli může být vysoké, v situaci, ve které se cítíme dobře a v další chvíli nízké. Sebevědomí nás ale přivádí i k uvědomění si svých vlastních chyb, kdy automaticky děláme věci, které jsme se naučili a nepřemýšlíme o nich. Dobré sebevědomí nám může sloužit k tomu, abychom efektivně a přiměřeně dokázali vyřešit určitý problém v daném okamžiku. Naopak, když má člověk nízké sebevědomí, nevidí své vlastní klady, ale ani zápory. Většinou se začne bát sám sebe a má strach vykonávat některé věci samostatně. Takový člověk nemůže být šťastný.

Nízké sebevědomí nám dokáže ničit radost ze života, komplikovat mezilidské vztahy a celkově člověka vyčerpávat. Může se stát, že i při běžném rozhovoru vynaložíme veškerou svoji energii, po zádech nám stéká pot a vyschne nám v ústech. Takové situace se stávají pro člověka nepříjemné až stresující, a proto je tendence se jim vyhýbat. Připravují nás o radost ze školy či práce. Zažíváme stres a nedokážeme si užívat vlastní úspěch. To se dokáže odrazit na našem tělesném zdraví. Projeví se celkové oslabení organismu, trápí nás zažívací potíže nebo bolesti hlavy (Peterková 2015).

Nízké sebevědomí, je podle Peterkové (2015), téměř jako když nás tlačí boty, žít s tím můžeme, ale příjemné to není.

Někteří autoři tvrdí, že máme tendence se podceňovat a to platí i v případě studentů. Podle rakouského psychiatra Alfreda Adlera (Nakonečný, 2015) máme v sobě všichni od dětství zakořeněnou méněcennost. Rodíme se malí, slabí, neschopní a zcela závislí na péči silnějších lidí. Vše se učíme a nemáme fyzickou sílu. Ostatní proto považujeme za silné a sebe za slabé. Někteří lidé tuto méněcennost přirozeným vývojem překonají, ale jiní ne. Důležité je, že pocity méněcennosti jsou přirozené a že i jinak zdravě sebevědomí člověk je může v náročných momentech pocítit. Cílem tedy není zcela odstranit méněcennost. To nelze. Reálným cílem ale může být, cítit se sebevědomě převažující dobu (Peterková, 2015).

Podceňování se je neblahým důsledkem nízké nebo také malé sebedůvěry. Předem odsuzujeme příležitosti, protože nemáme dostatečnou odvahu. Negativní myšlenky nás donutí utíkat od problémů a vyhýbat se reálnému řešení (Toman, 2016).

Negativní myšlení a pocity nám také slouží k tomu, aby nás donutily v určité situaci jednat. Proto jsou tělu nepříjemné. Nesmíme ale dopustit aby nás tyto myšlenky a pocity pohltily nebo aby jejich rozsah byl zdraví škodlivý. V takovém případě propadáme myšlenkám, že nejsme dost dobří (Toman, 2016).

Pokud bychom měli napsat své dobré a špatné vlastnosti, převažovat budou ty špatné a nad těmi dobrými si budeme lámat hlavy. Je pro nás daleko přirozenější kritika sebe sama, než že bychom se měli pochválit. Pochvala nám mnohdy chybí při překonávání překážek a k lepším výkonům. Pokud se ztotožníme s myšlenkou, že nejsme dost dobří nebo dokonce že nejsme k ničemu, jsme na cestě k tomu, že to tak doopravdy bude a vše se nám začne ubírat špatným směrem. Protože naše nastavení mysli dokáže někdy hodně pokazit, aniž bychom si to uvědomovali (Peterková, 2015).

Michaličková (2012) uvádí, že pokud zvýšíme svoje sebevědomí, což doopravdy jde, budeme mít rádi sami sebe. Pokud budeme milovat sami sebe, budeme milovat i své okolí a okolí nám to bude vracet. Když žijeme v souladu sami se sebou, máme šanci, že budeme šťastní. Nízké sebevědomí nám brání přijímat to krásné, co v životě můžeme mít. Pokud potřebujeme souhlas ke každému úkonu, který vykonáme, dostáváme se do zamčené klece. Toto mívá mnoho lidí zakořeněné již z dětství, kdy nám rodiče říkali, co máme dělat a náš vlastní úsudek se stával tím špatným. Rodiče nám předali mnoho dobrého, ale i špatného. Určitě každý si prošel tím, že ho ostatní srovnávali s někým jiným. Přitom každý máme svou jedinečnost a není vhodné ani nutné se srovnávat. „*Jedinec se zdravým sebevědomím žije svůj vlastní život*“ (Michaličková, 2012, s. 11).

V případě studenta je velice důležité tzv. „umět se prodat“. Každému z nás se určitě někdy stalo, že jsme dostali horší známku, než ten, kdo toho věděl mnohem méně než my. Mohlo to být způsobené s největší pravděpodobností i tím, že naše sebevědomí bylo mnohem nižší než spolužáka. A tento vzorec se týká i dalších okamžiků v našem životě. Pokud ve vlastním obchodě budeme snižovat ceny kupujícím, náš obchod nebude prosperovat. Pozici, na kterou se nejlépe hodíme svými schopnostmi, přijmou člověka s vyšším sebevědomím. Tak dlouho se přemlouváme k vyjádření svých názorů, až už na ně nezbude čas. Naše nápady a myšlenky zaniknou. Naše sebevědomí z nás zkrátka vyzařuje a ostatní ho vidí. Co si budeme povídat, člověk který se umí prodat, nemusí být nejchytřejší, ale vyzařuje z něj přirozená inteligence, která druhou stranu ošálí (Toman, 2016).

Požadujeme za důležité být uznáváni druhými. Pokud nedostaneme pochvalu, můžeme být vystaveni zklamání. Tím se sami odsuzujeme k tomu, že naše sebevědomí ovládá okolí. A společně s tím přicházíme o pocity štěstí. Existují i lidé, kteří se schválně na venek prezentují nízkou sebedůvěrou. Možná známe i osobně případy, kdy někdo sám o sobě prohlásí, že dnes vypadá hrozně. Přichází očekávání, že naši přátelé a ostatní budou tvrdit, že vypadáme skvěle. Když k očekávané reakci nedojde, dochází ke zklamání. Pokud budeme takto úmyslně snižovat sami sebe, existuje velká pravděpodobnost, že tomu sami uvěříme (Toman, 2016).

Sebedůvěra člověka není stejná ve všech směrech. Všichni máme určité stránky, ve kterých si nejsme jistí, takže pocity nízké sebedůvěry známe. Může také docházet ke střídání sebedůvěry a sebevědomí v průběhu času. Můžeme být, co se týče vztahů na špici a naopak ve škole či v zaměstnání může naše sebevědomí klesat. Záležet může i naší psychické pohodě či vyrovnanosti v daný okamžik. Kolísání a změny přichází během celého života. Mnohdy stačí jeden neúspěšný krok a dojde k celkovému poklesu (Toman, 2016).

Velký význam v této oblasti mají geny. Sebedůvěra není dědičná, ale jisté vlastnosti, které vedou k vyšší či nižší sebedůvěře, dědičné jsou. Například optimismus a schopnost být šťastný jsou vrozené z 50%. Vrozená je také bojovnost, odvaha a odolnost vůči zklamání. Někdy se říká, že lidé s nižším IQ mají vyšší sebedůvěru. Nemají takový rozhled, nemají velké touhy a cíle. Chytří lidé více přemýšlejí. Proto se mohou i více trápit tím, co všechno jim schází. Čím vyšší si nasadíme laťku, tím je vyšší možnost, že budeme mít menší sebedůvěru. Dosaňování velkých cílů je totiž těžší než těch malých (Toman, 2016).

2.4 Vybraní činitelé ovlivňující spokojenost studentů se studiem

Spokojenost vysokoškolského studenta se studiem může ovlivňovat mnoho faktorů. Některé z nich si následně popíšeme.

2.4.1 Úspěch

Nejlepší motivací, pro mladého studenta, je úspěch. Všichni ti, kteří si studiem prošli, určitě budou souhlasit, že pokud student dosahuje úspěchu a daří se mu, chce dosáhnout ještě výš. S úspěchem vzrůstá i sebevědomí, které člověk potřebuje pro naplnění dalších cílů.

Plamínek (2013) popisuje, že zda je člověk úspěšný, záleží na tom, jak odpovídá skutečná realita s jeho očekáváním. Pokud tedy skutečnost opravdu odpovídá tomu, co člověk očekává, pak se jedná o úspěch. K úspěchu se můžeme blížit, anebo jej přímo dosahovat díky dvěma cestám. Buď tak, že vynaložíme určité úsilí, které je potřebné ke splnění stanoveného cíle, anebo druhou cestou, tedy tím, že změníme svá očekávání.

Podle Plamínka (2013) existují lidé, kteří mají přesně stanovený konkrétní cíl, například vydělávat 40 000 měsíčně. Na druhé straně jsou ale i lidé, kteří nemají jasně ohraničené cíle. Víc u nich znamená prostě lépe. U těchto lidí je logické, že dosahování cílů bude složitější a je možné, že tito lidé si nepřipustí úplný úspěch nikdy. Je lepší, když si své cíle stanovíme tak, aby byly dosažitelné. Pokud si zvolíme cíl, který víme, že je téměř nemožné ho zrealizovat, vytrácí se radost z menších úspěchů, které nás posouvají dál a mnohdy jsou daleko přínosnější, než ten jeden velký.

Lidé mívají tendenci sabotovat sami sebe. Důvodem je strach, že se, v případě úspěchu, budou odlišovat od svého okolí. Tím by se mohli ocitnout ve středu pozornosti, nebo by na ně společnost začala nahlížet jinak. Některé ženy mívají strach z neúspěchu. Jsou to ty, které považují úspěch v oblasti vědy či manažerské profese za typicky mužský. Vyhýbají se mu tím, že se méně snaží. Tím však nerealizují svůj potenciál. Proto se část studentek bojí školních úspěchů, které v jejich představách vyvolávají neženskost a obavy z odmítnutí okolím (Toman, 2017).

S úspěchem úzce souvisí pojem vitalita. Vitalita již není stavem, ale je to schopnost zůstat v úspěchu. U člověka je důležité najít smysl života, pokud už ví, co od života očekává a chce, může pokračovat výše a vybrat si způsob života. Jakým způsobem tedy budeme stanovených cílů dosahovat. Zde je potřeba si uvědomit, že kladení si určitých cílů, vymezení cest pro jejich dosažení a následný výsledek nás učí. Každým úspěchem, ale i neúspěchem si člověk uvědomí plno věcí, a to nás učí se pořád zdokonalovat a neopakovat staré chyby (Plamínek, 2013).

Člověk by si měl vlastně uvědomit, že cílem našeho života je život sám. Jaký mu však dají lidé směr, formu, smysl a cíl, to už záleží jen na nich (Poněšický, 2006).

„Víme, že úspěch zpravidla nepřichází sám od sebe. Říká se, že přeje lidem připraveným, a zároveň je jasné, že tuto připravenost je nutné v pravou chvíli přeměnit v činy. Předpokladem úspěchu je tedy určitý potenciál, soubor zdrojů, ze kterých můžeme na cestě k úspěchu čerpat, a také výkon, tedy fakt, že zdroje jsou k dosahování úspěchu skutečně využívány“ (Plamínek, 2013, s. 20).

Klíčovými zdroji k dosažení úspěchů jsou určité znalosti a dovednosti. Ze znalostí čerpáme jen teoretické informace, které jsou vykonatelné pouze přes dovednosti, tedy zprostředkovaně. Dovednosti jsou pak sami o sobě prakticky vykonatelné (Plamínek, 2013).

Je důležité si uvědomit, že se má člověk soustředit spíše na pokrok, a ne hned na dokonalost. Ke každému cíli totiž vede určitá cesta, která může mít několik kroků, někdy jsou to kroky jednodušší, jindy složitější. Nejde tedy o to, aby člověk hned napoprvé dosáhl deseti bodů z deseti. Stačí, když se alespoň k desítce z jednoho bodu přiblíží na třetí bod. Už je přeci jen blíže, a může tedy zaznamenat určitý úspěch. Pokud je tedy někdo na druhém bodu, pomůže mu se dostat třeba na třetí, čtvrtý bod. Sice desátý bod pořád vypadá jako velmi vzdálený, ale už je přece jen maličko blíže k cíli, což je velmi podstatné. Tento postup pomáhá lidem vytrvat ve své snaze něčeho dosáhnout a nenechat se hned zezáčátku odradit. Dá se tedy říci, že úspěch je tvořen malými vítězstvími (McGee, 2013).

Plamínek (2013) poukazuje na to, že v okamžiku, kdy má člověk za sebou dostatek zkušeností, ať už pozitivních či negativních, pořád ho to posouvá výš a výš. Už mu nemusí stačit jen to, že umí dobře reagovat na podmínky a děje kolem sebe, ale může se dokonce pokusit různým věcem předcházet. Člověk pak může ovlivňovat lidi kolem sebe, měnit si podmínky, určovat cesty a vlastně může se stát pro mnohé vzorem. Může měnit a učit lidi kolem sebe, zároveň však i pořád sebe samotného.

2.4.2 Neúspěch

Pokud se nám něco hned nepovede, tak jak bychom chtěli, nesmíme zoufat, neboť se nejedná o konečný stav. Také bychom si měli ujasnit, že když se nám něco hned nepodaří, neznamená to, že bychom museli být neschopní (McGee, 2013).

Jako příklad mohu uvést malé dítě, které se učí chodit. Samozřejmě, že to není tak, že vstane poprvé na nožičky a chodí. Jsou s tím spojené i pády.

Neúspěch je součástí životní cesty člověka. Vede k ponaučení, umožňuje člověku růst a uvědomit si chyby a vede nás k úspěchu. Po jakémkoliv neúspěchu by si měl člověk uvědomit, kde byla chyba a změnit strategii, kterou zvolil k dosažení cílů. V případě, kdy se nám vyhýbá to co si přejeme a připadáme si neúspěšní ve věcech, které děláme, znamená to, že jsme přestali žít se svým opravdovým já. To, co se děje nám je odraz stavu uvnitř našeho těla. Pokud se budeme snažit změnit sami sebe a budeme obklopotvat své okolí láskou a radostí, záhon našich přání bude stále v plném rozkvětu (Gray, 2000).

Podle Tomana (2017) je strach z neúspěchu u některých lidí tak silný, že si raději nekladou žádné cíle. Protože když není co splnit, není ani možnost prohrát. Mnohdy z možného neúspěchu odsouváme i řešení problémů a tak s nimi raději žijeme.

Jak popisuje McGee (2013, s. 165): „*Se slovem „neúspěch“ je naneštěstí spojena velmi silná emoční zátěž. Proto je potřeba lidem připomínat, že úplně každý člověk, který prožívá smysluplný a naplněný život, už někdy zažil i neúspěch.*“

Někdy nás může napadnout, že děláme něco špatně, když se nám úspěch vyhýbá. I přes to, že se opravdu snažíme, nemusí se nám to vracet ve formě úspěchu. Začneme o sobě mít pochybnosti a začneme se podceňovat. V dnešním světě na každém rohu vidíme úspěšného podnikatele, ale nikde se neříká o jejich těžkých startech a s nimi souvisejícím neúspěchem. Neúspěch by nás neměl zlomit, ba naopak posílit (Michaličková, 2012)

Podle Mansona (2018) je předpokladem rozvoje právě neúspěch. Cokoli, čemu se budeme věnovat a neuspějeme, nás posouvá dál. Pokud je náš život bez neúspěchů a nikam se neposouváme, nemůžeme být šťastní.

Okolí nás nabádá k tomu, abychom byli nejlepší a nejdokonalejší. Počátek může být už ve školním věku, kdy děti soutěží o to, kdo bude mít nejlepší známky v českém jazyce, matematice, ve sportu či ve hře na housle. Toto zběsilé tempo pokračuje potom po celý život. V zaměstnání, v rodině, ve společnosti. Buď musíme být ti nejlepší, nebo propadáme bezmoci, protože jsme neuspěli. Lidé, kteří takto žijí, plní nějaký plán, který je zapotřebí splnit a vůbec si neuvědomují, že přichází o svoji vlastní přítomnost na tomto světě (D'Ansembourg, 2014).

Neúspěch by neměl být pro studenta demotivující, ba naopak by měl být okamžikem, který ho přinutí jednat jinak.

2.4.3 Zdraví

Fyzické a duševní zdraví jsou mimo jiné základní kameny spokojeného života. Každému je jasné, jak není člověk zdravý, ať se jedná o fyzické či duševní zdraví, tak nemůže být stoprocentně spokojený. Život je pak o něco komplikovanější a jedinec asi nepocítuje tolik příjemných pocitů, jako člověk zcela zdravý. Problémy se zdravím, bohužel, mohou potkat a potkávají i mladé studenty. Z pohledu fyzického zdraví se zde může zmínit prakticky cokoliv, zlomená noha, kardiologické problémy, onkologické problémy, jakékoliv pohybové onemocnění atd. toto vše znepríjemňuje a komplikuje život a přípravu studentů. Mnoho chorob vyžaduje dlouhodobé nemocniční léčení, dlouhodobé pobyty doma či v rehabilitačních ústavech. Není tedy možné se připravovat na studium. Navíc pokud jsme na tom špatně fyzicky, nebudeme úplně zdraví ani z pohledu duševního zdraví. Takže nebude nálada, chuť ani síla na přípravu. Proto je důležité o své zdraví především pečovat a věnovat se také sami sobě.

Pod pojmem zdraví si můžeme představit každý trochu něco jiného. Podle Křivohlavého (2001, s. 40) „*je zdraví celkový (tělesný, psychický, sociální a duševní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimálně kvality života a není překážkou osobnímu snažení druhých lidí.*“ Dále Křivohlavý (2001) uvádí, že aby člověk mohl dosáhnout na své cíle, je třeba, aby byl zdravý. Nemoc nebo neschopnost brání úspěšnému dosažení cíle, a pokud lidé chtějí dělat činnosti, které je baví, potřebují k tomu své plné zdraví. Zdraví se stává jednou z nejdůležitějších věcí, která nám dává možnost naplňovat svá životní přání, cíle.

V obou případech autoři uvádí souvislost zdraví s kvalitním a spokojeným životem. Pokud je člověk psychicky i fyzicky zdravý, jeho život by měl být plný radosti. Ale mnoho lidí současně řeší i těžkou finanční situaci, rozpory ve vztahu nebo si dny znepríjemňují hádkami o maličkostech. Pokud jsme zdraví, připadají nám všechny ostatní věci důležité. Pokud ale onemocníme my nebo někdo z blízkého okolí, přicházíme na to, že mnohé věci důležité vůbec nejsou. Pokud je člověk zdravý, setkává se s mnoha příležitostmi a možnostmi. Zdravý člověk má plno energie jak na práci, tak na hru. Pokud je člověk naopak nemocný, nemá chuť na nic, štěstí a radost se mu najednou jakoby vytrácí ze života. Nemoc pro nás neznamená jen ztrátu vitality, ale způsobuje nám i nechuť ke hře či práci, negativně ovlivňuje i mezilidské vztahy, mimo jiné člověk také ztrácí tvůrčí myšlení. Nemoc do našeho života nepřináší nic dobrého, pozitivního, ani hodnotného. Představuje naopak spíše ztrátu. Zdraví však člověka v mnoha směrech obohacuje a dodává mu pozitivní pohled na život. Zdraví je zadarmo a vyplácí se, zatímco nemoc je drahá a něco člověka stojí (Epstein, 2014).

Zdraví každého jedince je ovlivněno souborem vnitřních i vnějších podmínek. Je tedy něčím determinováno. Determinanty nebo také faktory zdraví jsou jakési podmínky a příčiny, které na naše zdraví působí (Čeledová, Čevela, 2010).

„Jednotlivé faktory mohou působit na zdraví člověka buď přímo, nebo zprostředkovaně, ale vždy se navzájem ovlivňují. Působení faktorů na zdraví člověka může být ve svém konečném důsledku buď biopozitivní (chránící a posilující zdraví), nebo bionegativní (oslabující zdraví a vyvolávající nemoc nebo poruchu zdraví)“ (Čeledová, Čevela, 2010, s. 27).

Tyto faktory se dají rozdělit na vnitřní a vnější. Vnitřní determinanty zdraví jsou dědičné. Tuto výbavu si člověk přináší na svět svým narozením a získává jí od svých rodičů. Tyto determinanty však nevystupují samostatně, promítají se do nich i vlivy společenského a přírodního života, ale také způsob života, který člověk vede.

Čeledová a Čevela (2010, s. 27) uvádí, základní faktory, které ovlivňují zdraví člověka v procentech takto:

- *životní styl (50-60%),*
- *genetický základ (10-15%),*
- *socioekonomické prostředí, životní prostředí (20-25%),*
- *zdravotní péče (10-15%).*

Z uvedeného vyplývá, že největší vliv na naše zdraví má životní styl. Životní styl souvisí jak s fyzickou tak i psychickou stránkou jednotlivce. Fyzické a psychické (nebo také duchovní) zdraví spolu neodmyslitelně souvisí. V posledních letech se tato souvislost hodně propaguje. Aby si lidé byli schopni toto nemálo významné propojení uvědomit. Důležité je, když máme nějaký zdravotní problém, zamyslet se nad svým stylem života. Co to mohlo způsobit? Co nám tím tělo chce říct? Je nutné zabývat se příčinou, protože dnešní medicína je založená na tom, že léčí převážně pouze důsledky či projevy problémů. Nemusíme s každou maličkostí běžet k lékaři a nechat si napsat kupu léků. Když vyplníme svůj jídelníček pestrou stravou, namísto slazených limonád si uvaříme bylinkový čaj a do svého života zařadíme pohyb, třeba jen malé procházky v krásném barevném podzimu či plně vonícím jaru, bude náš život plnější a podpoříme tím své zdraví (Shetreatová-Kleinová, 2016).

Vnější faktory jsou pak definovány jako soubor všech vnějších podmínek a činitelů, tedy celé vnější prostředí. Toto prostřední pak můžeme dále dělit z pohledu sociálního, přírodního, pracovního a životního prostředí (Čeledová a Čevela, 2010).

Studenti mívají pocit, že v jejich věku nemůže nastat situace, že onemocní vážnou nemocí. Na jednu stranu je dobře, že si takovou situaci nepřipustí, ale na stranu druhou zanedbávají péči o sebe. Ráno vyběhnou do školy bez snídaně. Dopoledne přežívají nejen o jedné kávě. Potom během přestávky stihnou rychlý oběd ve fastfoodu a zjistí až večer, že vlastně neměli pořádné jídlo. Výjimkou nejsou ani bujaré večírky plné alkoholu a cigaret. Potom je jediným východiskem, dát si ráno koktejl prášků na bolest hlavy. Ovšem existují i studenti, kteří na své zdraví opravdu dbají a zmiňované aktivity se jich většinou netýkají.

I v mladém věku studenta mohou postihovat například civilizační choroby, které způsobuje hektický život dnešní doby. Bohužel potkávají čím dál častěji i mladé lidi. Mnoho mladých lidí trápí astma, různé druhy alergií či cukrovka. Studentův život může doprovázet také obezita, chronická únava či deprese. Tyto potíže potkávají běžně osoby kolem a může se stát, že potkají i nás, pokud své tělo budeme vystavovat nadměrnému množství nežádoucích vlivů.

Shetreatová-Kleinová (2016) poznamenává, že jsme nějak zapomněli na to, že tělo má schopnost uzdravovat se samo. A tak se při každém náznaku obtíží krmíme Paralenem, Ibuprofenem nebo dokonce antibiotiky, protože máme strach, že tělo si samo neporadí. Jenomže téměř vždy, když takto zasáhneme a narušíme přirozený proces těla a jeho obranné mechanismy, oslabíme jeho přirozenou a samoléčící schopnost. Když budeme chtít, aby se dítě naučilo hrát na housle, také mu nepřivedeme někoho, kdo bude hrát za něj.

Máme tendenci vnímat člověka jako stroj, fungující na sobě nezávislých částí. Měli bychom ale pochopit, že naše mysl, duše a fyzické tělo tvoří neoddělitelný celek a vzájemně se ovliv-

ňují. Různé nemoci a bolesti těla nám říkají, že se se nám do života postavila určitá překážka. Snažme se porozumět tomu, co nám tělo říká. Mnohdy vysílá drobné signály, kterých si nevšimneme. Nemoci a onemocnění jsou projevem našeho vnitřního napětí, potlačování nějakého konfliktu či nerovnováhy. Naučme se vnímat své tělo jako celek a připusťme spojitost mezi psychickou a fyzickou stránkou člověka (Odoul, 2017).

Zdraví je náš dar od přírody, který není napořád. Mnohé nepříjemnosti se zdravím, můžeme ovlivnit například stravou. Naše fyzické i psychické zdraví je závislé velkou mírou na tom co jíme. Strava má pro nás funkci sytící, ale také s její pomocí můžeme do těla dostat potřebné látky, které podporují naše zdraví a co víc ukazuje se, že jsou opravdu stavebním kamenem našeho zdravého života. Neměli bychom tedy propadat reklamě a nakupovat velké množství levného a výživově nekvalitního jídla. Navíc látky obsažené ve stravě mohou ovlivňovat i naši mysl. Toho by měli využívat hlavně studenti. Pokud se špatně soustředíme, měli bychom jíst více mořských ryb, banánů, hrušek. Popíjet můžeme šalvějový čaj. Naši paměť podpoříme, když budeme jíst ořechy téměř všech druhů. A jistě všichni dobře víme, že blahodárné účinky na paměť má jinan dvoulaločnatý, tedy ginko biloba. V období zkoušek potřebujeme pevné nervy. K tomu může dopomoci konzumace vlašských ořechů, kvalitní čerstvé zeleniny, luštěnin a zakysaných mléčných výrobků. Zapomenout bychom neměli ani na hořčík, který doplníme pitím kvalitní minerálky (Mandžuková, 2003).

2.4.4 Emoce

„Emoce jsou proces prožívání, hnutí mysli, pohnutí, dojetí, vzrušení, cit, nálada, afekt, vášně“. Naše emoce jsou velice prchavé a vždy mají různé příčiny, které je spouštějí. Je to proces, který se nějakým způsobem vyvíjí. Nejprve je tedy něco spustí, pak nějakou dobu trvají, poté slábnou a následně končí (Suchý, Náhlovský, 2012, s. 19).

Ivo Toman (2017) říká, že emoce nám ovlivňují kvalitu života. Mění se z minuty na minutu, každou hodinu jich prožíváme desítky, denně stovky a týdně i tisíce.

To platí i u vysokoškolského studenta, který bývá vystaven ve velké míře prostředí vyvolávající emoce jak pozitivního, tak i negativního charakteru.

Emoce se prolínají celým naším životem. Dříve člověku zajišťovali přežití společně s vrozenými instinkty a reflexy. Emoce vnímáme a prožíváme všichni bez ohledu na věk, pohlaví či sociální roli. Umožňují prožívat různé fyzické a psychické stavy, mezi které řadíme radost, štěstí ale také smutek, strach nebo hněv. Každý z nás může prožívat různé emoce jinak. Jejich hloubka a rozsah závisí pouze a jen na osobnosti a psychické odolnosti každého jedince.

Člověk není stroj, který můžeme natavit na stálý výkon. V lidském nitru se střídají různé stavy. Smutek střídá radost, pýcha pokoru, rozum emoce. Je dobré naučit se oslovovat v člověku právě ten stav, který jej aktuálně ovládá. Žádný jiný stav s námi v tu dobu stejně mluvit nebude (Plamínek, 2015).

Naše emoce rozhodují o mnohých procesech našeho života. Informace, které si zapamatujeme, co se naučíme, po čem toužíme nebo co uděláme je ve velké míře spojeno s našimi emocemi. Ovlivňují myšlení, vzpomínky či naši motivaci.

Gerrig a Zimbardo podotýkají, „že emoce jsou hlavním kamenem lidské zkušenosti, obohacují naše interakce člověka s přírodou a propůjčují význam našim vzpomínkám. Představme si, jak by vypadal život, kdybychom mohli myslet a jednat, ale nemohli bychom cítit. Chtěli byste se vzdát schopnosti prožívat úzkost, kdybyste s tím také ztratili vášeň při líbání? Chtěli byste se vzdát smutku na účet radosti?“ (Nakonečný, 2015).

Emoce mohou být skryté, jindy vyústí napovrch v přiměřené míře nebo mohou dosáhnout až vybuchujících erupcí. Naše osobnost ovlivňuje to, zda se o našich emocích dozví okolí. Ovlivňuje jejich hloubku, rozsah prožívání. Emoce můžeme více či méně ovlivňovat. V důsledku to závisí hlavně na okolnostech a na prostředí, ve kterém se právě nacházíme. V rodině si můžeme dovolit nechat emoce propuknout naplno. Naopak ve společnosti lidí v zaměstnání či ve školním prostředí je to nežádoucí. Hlavně co se týče negativních emocí, které musíme klidnit a mnohdy přetrpět. V kolektivu vrstevníků je udržování emocí na uzdě, jak se říká, důležité v rámci socializace konkrétního jedince. Student, který trpí nadměrným prožíváním negativních emocí s doprovázenou výbušností, nemusí být kolektivem vhodně přijímán a tím se mohou jeho projevy prohlubovat a zhoršovat. Prožívání emocí je u každého člověka individuální. Vyskytuje se ale mnoho situací, ve kterých se různí lidé chovají podobně nebo stejně. Například všichni pocítíme strach, pokud jsme ohrožováni na životě. Takové emoce jsou spontánní (Nakonečný, 2015).

Lidé často nemohou vládnout svým emocím. Můžeme vidět, jak se někdo rozzuří do ruda v souvislosti s nepodstatnou záležitostí. Emoce jsou přirozené a můžeme je připodobnit k tygroví. Někdy je zavřený v kleci, ale nastane situace, kdy se dokáže sám dostat z klece ven. Existují způsoby, kterými jsme schopni svého tygra alespoň částečně ochočit. Nemusíme zdůvodňovat a opakovat, proč by život bez emocí nebyl životem. Existují pozitivní emoce např. radost, ale také negativní, mezi které řadíme např. vztek. Negativní emoce máme spojené spíše s nehezkými zážitky (Suchý, Náhlovský, 2012).

Pozitivní emoce dokážou ovlivnit funkci našeho mozku a mnohdy i změnit naše chování. Pozitivní emoce nás zaplavují dobrým pocitem, ale nejen to. Rozšiřují nám také okruh možností,

o kterých přemýšlíme. Dokážeme být schopnější, výkonnější a kreativnější. Díky pozitivním emocím máme možnost mít otevřené oči. Nalézat nová řešení a to platí již od útlého věku. Malé dítě před určitou činností můžeme namotivovat například na nějakou sladkost. I to stačí ke zvýšení jeho výkonnosti díky pozitivnímu naladění. Podobné situace nastávají i v dospělosti a paradoxně k tomu mnohdy stačí málo, což si neuvědomujeme. Studenti, kterým bylo řečeno, aby těsně před standardizovanou zkouškou z matematiky mysleli na nejšťastnější den svého života, dosáhli lepších výsledků než jejich vrstevníci (Achor, 2014).

Je pravděpodobné, že lidé, kteří projevují spíše negativní emoce nebo jsou v dané situaci lhostejní, mohou očekávat spíše zklamání a neúspěch. I ty nejdrobnější střípky positivity mohou člověku přinést obrovskou výhodu. Doporučením může být najít si alespoň dvě věci, které nás v každém případě rozveselí a pozvednou naši náladu. Využít toho můžeme potom kdykoli. Před prezentací seminární práce, důležitou zkouškou či před přijímacím pohovorem u zaměstnavatele.

Studium každého studenta doprovází pocity štěstí. Štěstí nám může přinést v této souvislosti už jen to, že nás přijmou na naši vybranou školu, další pocity štěstí nás bezpochybně zaplaví, když úspěšně složíme kteroukoli zkoušku, když si najdeme v kolektivu nové kamarády, když úspěšně zpracujeme určitý projekt apod. (Toman, 2014).

Většina lidí má všechny podmínky pro to, aby byli šťastní, ale i přes to šťastní nejsou. Při pohledu na některé známé tváře si pomyslíme: „ti jsou určitě šťastní. Nic jim neschází. Mají úplně všechno.“ Ale často to bývá právě naopak. Marilyn Monroe byla slavnou zpěvačkou a herečkou. V roce 2009 dokonce vyhrála anketu o nejvíce sexy herečku v historii. Americký prezident a jeho bratr, který byl ministrem, se přetahovali o její lásku. A ve třiceti šesti letech zemřela na předávkování léky na bolest a na spaní (Toman, 2014).

Můžeme uvést i jiné osobnosti s podobným osudem, které svůj, pro mnohé lidi dokonalý, život předčasně ukončili. Michael Jackson byl jednou z největších pěveckých i tanečních ikon. Podobně Prince, Whitney Houston, Amy Winehouse. Ve všech těchto případech hrály roli léky nebo drogy. A přitom o jejich životě snily tisíce jiných lidí.

Žena, která toho věděla mnoho o bolesti, byla matka Tereza. Z velmi chudé Albánie odešla do ještě chudší indické Kalkaty, kde se pak starala o lidi nevléčitelně nemocné leprou. Ona sama zemřela na rakovinu. Přestože trpěla bolestmi, do poslední chvíle pomáhala umírajícím, kteří podle ní trpěli ještě více (Toman, 2014).

Ti, kteří mnohdy mají veškeré předpoklady k tomu, být šťastní, šťastnými nejsou a naopak. Přestaňme si stěžovat! To bývá zásadní problém. Jsme zdraví, máme dostatek jídla a přes to si

stále stěžujeme. Toman (2014) uvádí, že můžeme považovat za chudé ty, kteří nesplňují minimálně čtyři z těchto devíti bodů:

1. Platit včas nájem a půjčky
2. Vlastnit pračku
3. Vlastnit televizi
4. Vlastnit telefon
5. Vlastnit auto
6. Týdenní dovolená jednou ročně
7. Žít v teple
8. Jíst obden maso
9. Zvládnout nečekané výdaje

Z výše uvedených bodů můžeme zjistit, zda spadáme do skupiny obyvatel ohrožených chudobou (Toman, 2014).

Existují země a lidé, kam nedosáhla naše civilizace. Lidé, kteří nevlastní telefon, pračku, auto ani televizi a i přes to jsou šťastní. Skoro všichni si dnes žijeme lépe než lidé před sto lety nebo šlechta ve středověku. Sice třeba doma nemáme několik desítek komnat, ale naše pokoje a místnosti bývají příjemně útulné a většinou automaticky vytápěné. Jediným stisknutím dokážeme zapnout mnohé elektronické spotřebiče pro zajištění naší zábavy nebo pohody. Pootočíme kohoutkem a teče pitná voda a dokonce si můžeme dopřát horkou lázeň. Za pomocí moderních dopravních prostředků jsme schopni urazit obrovské vzdálenosti po celém světě během pár hodin. V naší zemi máme vždy dostatek jídla a za posledních několik desítek let snad nikdo nezemřel na hlad. Navíc žijeme v bezpečné oblasti. S největší pravděpodobností nás nepostihne zemětřesení, sopečný výbuch či vlna tsunami. Proč tedy existuje tolik lidí, kteří nejsou šťastní? Když k tomu máme ty nejlepší podmínky? Lidé se ani nesnaží pokusit se o zlepšení svého života a probudit štěstí sami v sobě (Toman, 2014).

Seligman (2014) popisuje, jaké prvky mají vliv na naše pocity štěstí. Velký vliv mají peníze u lidí s nízkým příjmem. Velký vliv na naše štěstí má to, s kým žijeme nebo zda trpíme závažným onemocněním. Naopak nemají vliv věci jako je věk, pohlaví, úroveň inteligence. Ve vyspělých státech, mezi které se řadíme i my, nehraje roli ani úroveň vzdělání.

Bradley (2018) popisuje, že pro pocit štěstí je důležité následující:

- věnovat se zdravému životnímu stylu a současně být zdravý,
- dělat práci, která nás baví a kde jsme schopni vlastní seberealizace,
- žít v realitě a mít jen reálné představy a myšlenky o životě či partnerství,
- dosáhnout vztahu, který si představujeme,
- umět radost přijímat, ale i dávat,
- naučit se přiměřeně řešit problémy,
- probouzet v sobě empatii, naslouchat ostatním,
- přiznat si realitu, ve které se nacházíme,
- rozdávat kolem sebe úsměv,
- mluvit s ostatními jako se sobě rovnými, nepovyšovat se,
- respektovat názor druhých a nevyžadovat souhlas s tím, co si myslíme,
- dodržet dané slovo, tajemství, sliby,
- odpoutat se od manipulace s ostatními,
- mluvit pravdu,
- nedávat lidem nevyžádané rady a nehodnotit bez neznalosti problému,
- nebavit se na cizí účet,
- udržovat se v klidu a vyhnout se pomluvám druhých,
- nepředávat pocity viny na ostatní,
- umět projevit lásku a city,
- mít pozitivní myšlenky a považovat si druhých,
- umožnit ostatním aby se vyjádřili,
- dělat kompromisy,
- dobře využívat peníze,
- svému partnerovi být ku prospěchu,
- naučit se nebýt závislým,
- naučit se vhodně vybit svoji sexuální energii,
- být dobrým rodičem,
- odpoutat se od žárlivosti,
- nemít stále ne mysli hromadění majetku a učit to i své partnera,
- vhodně plánovat vlastní budoucnost.

Základní význam pojmu štěstí jsou pozitivní emoce jako nadšení, radost, spokojenost, extáze. Pokud bychom chtěli měřit míru spokojenosti určité skupiny lidí, jejich výsledky by se odvíjely od aktuální nálady. Pokud nebudeme brát zřetel na aktuální stav člověka, potom můžeme osoby, které v onen testovaný den nevstaly dobře naladěny, odsoudit k životnímu neštěstí. Totéž platí i o povaze člověka. Extrovert bude vždy méně pochybovat nad svojí nespokojeností než introvert (Seligman, 2014).

Ať chceme nebo ne, některé věci např. genetiku ovlivnit nemůžeme. Genetika z velké části ovlivňuje naše štěstí. Možná si vybavíme člověka, který má vždy úsměv na tváři a je pozitivně naladěný a člověka, ze kterého vyzařuje pravý opak. Na někoho se štěstí doslova lepí a jiný jen stěží uspěje. Genetika může ovlivnit naše štěstí až z 50 % (Toman, 2014).

Pro pocit štěstí je však i důležité mít rád sebe sama. Člověk by měl přijmout to, jaký je a s radostí o sebe pečovat. Toto je však úkol na celý život (Kingma, 2005).

„Pokud nemám dobrý vztah sám se sebou, jak můžu mít dobrý vztah s kýmkoli jiným? Pokud nemiluji sám sebe, budu vždycky hledat někoho, kdo mě doplní, učiní mě šťastným a naplní mé sny“ (Hayová, 2017, s. 65).

Opravdové štěstí je sourozencem duševní pohody. Jeho důležitost je nezastupitelná v mnoha směrech. Štěstí jsme schopni definovat na škále subjektivní spokojenosti. Opravdové štěstí nastává ve chvíli, kdy je nám opravdu dobře. V té chvíli je ideálním směrem naše opravdu dobré pocity znásobovat (Seligman, 2014).

Pojem duševní pohoda čili well being a štěstí mají podobné základy, ale v mnohém se liší. Rozdíl mezi duševní pohodou a štěstím je takový, že duševní pohoda se nachází v našem myšlení (jde o teoretický konstrukt), ale také současně musí dávat našemu životu nějaký smysl. Duševní pohoda je dlouhodobější záležitostí. Zahrnuje prvky, které se na ní podílejí, a každý z těchto prvků je měřitelnou věcí. Jsou to: pozitivní vztahy, pozitivní emoce, zaujetí se činnostmi, úspěšný výkon a smysluplnost. Můžeme ji přirovnat například k počasí, kde máme také jednotlivé měřitelné prvky - teplota, vlhkost, rychlost větru, aj. (Seligman, 2014).

Téměř všichni lidé mohou ovlivnit zmiňované oblasti well being. Každý si ovšem může najít svůj vlastní postup. Může to být cvičení, trávení času s přáteli, turistika, procházky, studium a naplnění svých snů. Pokud se nám povede propojit všechny tyto oblasti a naplnit jejich smysl, měl by být člověk duševně pevnější. O svoji duševní pohodu bychom měli pečovat v maximální možné míře (Seligman, 2014).

Studenti při svém studiu pociťují téměř vždy i určitou míru strachu. Nejlepším příkladem budou asi zkoušky, které musíme během každého semestru úspěšně složit, abychom mohli pokračovat dál ve studiu. Strach mohou někteří studenti pociťovat například i z toho, zda si na-

jdeme ve škole kamarády, zda zapadneme do kolektivu, zda budeme zvládat učení, jestli dokážeme zpracovávat seminární práce a různé úkoly.

Strach je intuitivně vyhodnocená situace, kdy se cítíme někým nebo něčím ohrožení. Strach má opravdu každý a je pro člověka podstatný, aby se dožil druhého dne. Jakmile se u nás totiž objeví strach, intuitivně začneme jednat tak, abychom přežili. Evoluce to zařídila, aby nás veškeré negativní emoce držely na pozoru před jakýmkoliv možným nebezpečím. Tělo nás stále nutí předvídat, co se může stát, co nás může napadnout, kdo nám může ublížit, kdo nás může sežrat apod. Tyto věci jsou v našem těle zakořeněny již od dávných dob (Toman, 2017). Je dobré mít strach. Ten nás totiž učí jednat. Když přecházíme silnici, automaticky se rozhlédneme, protože máme strach, aby nás nesrazilo nějaké auto. Strachem se zároveň učíme. Příkladem může být to, abychom dodělali vysokou školu, kterou chceme úspěšně ukončit. Budeme se raději učit a řádně plnit povinnosti, abychom vše zvládli a ze školy nás nevyhodili a aby rodiče s námi nadobro neskoncovali, protože jsme nenaplnili jejich představy. Díky strachu se prostě více snažíme. (Toman, 2017)

Kde se v nás bere strach? Každý člověk se denně dostává do mnoho situací, které hodnotí svými emocemi. Toto hodnocení v nás vzbuzuje buď nepříjemné, nebo příjemné pocity. Záleží na tom, jak je daná věc pro nás podstatná. Každý člověk však vyhodnocuje situace různě. U někoho může například bouřka s blesky vyvolat pocit strachu, u jiného třeba pocit vzrušení. Každé tyto emoce jsou doprovázeny určitými tělesnými změnami. Jakmile se nám zdá, že něco nedopadne dobře, ztuhnou nám svaly a stáhne se nám žaludek. Někdy se u člověka v takových situacích mohou objevit i jiné nepříjemné pocity, jako je například brnění končetin, bolest za krkem nebo bolest celé hlavy, třes, nemožnost se nadechnout, sevření v oblasti hrudi apod. (Toman, 2013).

Stejně tak je to s myšlenkami. Johnstone (2015) uvádí, že během jednoho dne člověk vyprodukuje zhruba 70 000 myšlenek. Mozek nikdy nespí, myšlenky tedy vznikají i během spánku. S každým úderem našeho srdce, nám v hlavě vznikne nová myšlenka. Ať už pozitivní či negativní.

Podle Tomana (2017) máme buď strach vrozený anebo naučený. Vrozený strach – ten je zděděný po našich předcích a je nutný k přežití. Jedná se například o strach z velkých zvířat, ze zemětřesení, z povodní, z bouřek, z ohně, ze smrti atd.

Naučený strach – strach, který získáváme během života. Převážně vzniká po nějakých špatných událostech, jako jsou například nehody. Mozek si veškeré negativní zkušenosti uloží, a v případě že se blíží nějaké podobné nebezpečí, nám jej předloží, aby nás ochránil. Naučený strach je vždy ovlivněn zvyky, kulturou a náboženstvím. My v České republice se nebojíme

zemětřesení, protože tu prostě žádné není. Ale na základě zvyků se děti bojí každý rok čerta, který k nám chodí v prosinci. Mnoho lidí má strach i na základě různých pověr, například mají strach z černé kočky, která jim přeběhne přes cestu, nebo z pátku třináctého atd.

Naučenému strachu se však dá bránit. Všude se na nás většinou valí negativní emoce. V televizi vidíme pouze negativní zprávy, média nás pořád jen straší různými nemocemi, migranty, teroristy a dalšími.

Slovo strach je mnohdy spojováno i s úzkostí. Ovšem je mezi nimi podstatný rozdíl. Když máme strach, víme z čeho. Pokud však máme pocit úzkosti, mnohdy ani nemusíme vědět, z čeho pramení (Toman, 2017).

Toman (2017, s. 59) píše, že *strach můžeme překonat tak, že budeme dělat právě to, z čeho máme strach*. Malé děti se bojí chodit do sklepa, protože mají strach, že tam je strašidlo. Když půjde dítě do sklepa poprvé, je strach největší. Postupem času, když bude chodit do sklepa často, strach se bude vytrácet. Mnoho dospělých mívá strach například z odběrů krve. Pokud budou pravidelně chodit na odběr, strach bude menší. Pokud máme strach řídit auto, musíme více jezdit a tím se postupně strachu zbavovat. U studentů se může vyskytovat strach ze zkoušky. V prvním ročníku studia je strach před zkouškou úplně největší. Po pěti letech studia už bývá strach menší. Záleží to ovšem na každém jednotlivci a jeho odolnosti podobně jako u stresu nebo jiných emocí, které prožíváme.

Základní strategií, co se týče negativních emocí, je nevnímat si jich, nechat je být, nezabývat se jimi do hloubky a neužírat se. Naopak bychom se měli soustředit na emoce pozitivní a negativní emoce se časem sami rozplynou, pokud jim nebudeme věnovat patřičnou pozornost. Pokud upřeme zájem na své negativní emoce, soustředí se tímto směrem i naše energie, což není žádoucí. Vlastní energie máme málo na to, abychom jí věnovali negativním emocím (Suchý, Náhlovský, 2012).

Úplně všichni jsme ve větší či menší míře závislí na dobrých pocitech. A i přes to, že nakonec můžeme poškodit sami sebe, nedokážeme se jich vzdát. Například někdo je závislý na sladkém, alkoholu, automatech, počítači. Nutností v našem životě by mělo být naučit se, jak bezpečným způsobem navodit pocity dobré a těch špatných se zbavovat (Wolf, Merkle, 2017).

Emoce nejsou jen slovo, ale mají hlubší význam. Každá emoce má svůj účel, smysl a zákonitost. Nemusíme čekat na pozitivní emoce s vědomím, že přijdou, až odejdou ty negativní. Emoce mohou existovat současně a nejsou na sobě závislé. Takže můžeme pociťovat několik emocí současně. Emoce, které mají pozitivní charakter jako radost, láska, naděje, jsou předpokladem dobrého vztahu se společností a mají pozitivní účinky na lidské zdraví. Naopak smutek, melancholie, či hněv zahání člověka do osamělosti. Lidé bývají často nemocní, pokud

většinu času propadají negativním emocím. „*Emoce jsou hlasem naší duše*“ (Mandžuková, 2018, s. 28).

Pokud jsme popudliví a často emočně nevyrovnaní měli bychom do svého jídelníčku zařadit vitamín B1. Bývá nazýván vitamín duševní a má blahodárné účinky na náš nervový systém, psychiku a přispívá k udržování duševní rovnováhy. Dále tyto stavy můžou být způsobeny nedostatkem hořčíku, který přijmeme v hrnku dobrého kakaa připraveného nejlépe ze sójového nebo kokosového mléka (Mandžuková, 2003).

II EMPIRICKÁ ČÁST

Praktická část této diplomové práce je zaměřena na mapování míry životní spokojenosti a míry subjektivní spokojenosti se studiem vysokoškolských studentů.

3 Struktura praktické části

3.1 Cíl výzkumného šetření

Zjistit míru subjektivní spokojenosti se studiem na vysoké škole u studentů prvních ročníků.

3.2 Výzkumné otázky

- Jaká byla míra životní spokojenosti studentů prvních ročníků vysokých škol?
- Jaká byla míra spokojenosti studentů prvních ročníků se studiem na vysoké škole?
- Jaký byl rozdíl ve spokojenosti vysokoškolských studentů se studiem v první a druhé části dotazování?

3.3 Popis metody

Za hlavní metodu empirického výzkumu jsme zvolili kvantitativní vyhodnocení dat dotazníkového charakteru, které patří mezi nejčastější techniky v pedagogickém výzkumu.

Dotazník

Dotazník je způsob psaného řízeného rozhovoru. Na dotazy, které jsou na rozdíl od rozhovoru psané, se vyžadují písemné odpovědi. Dotazník je méně časově náročný než rozhovor. Otázky by měly být anonymní. Tím lze zvýšit upřímnost odpovědí. V dotazníku můžeme užít různé druhy otázek: uzavřené, otevřené a škálové (Kohoutek, 2010). My jsme v našem šetření zvolili dotazníky, kde jsou otázky škálové.

Škálové položky jsou typické pro posuzování škály. Posuzovací škálu (hodnotící stupnici) můžeme definovat jako druh dotazníku sloužící k záznamu jednotlivých vlastností posuzované osoby nebo posuzovaného předmětu posuzovatelem, a to způsobem, který zajišťuje určitou objektivnost a zároveň umožňuje kvantitativní zachycení jevu. Škálové otázky mají pevně stanovené možné odpovědi a umisťují reagujícího člověka na některý bod škály.

Mezi nejoblíbenější patří pětibodové intervalové škály míry souhlasu či nesouhlasu konstruované podle Likerta (1903- 1981), např.: Žáci na venkovských školách jsou ukázněnější (zcela

souhlasím, spíše souhlasím, nevím /nemám názor/, spíše nesouhlasím, naprosto nesouhlasím), (Kohoutek, 2010).

Charakteristika dotazníků a jejich vyhodnocení

1. Škála životní spokojenosti (Seligman, 2003)

Dotazník životní spokojenosti obsahuje pět výroků, kde studenti měli zvolit dle svého uvážení, zda souhlasí či nesouhlasí. Na škále od 1 do 7 studenti zaškrtnli číslo, které odpovídalo jejich mínění. Studenti mohli volit z těchto odpovědí: zcela souhlasím, spíše souhlasím, spíše souhlasím, ani nesouhlasím/ani souhlasím, spíše nesouhlasím, nesouhlasím a vůbec nesouhlasím. (viz příloha č. 1) Čím vyšší je celkový součet hodnot v dotazníku, tím se předpokládá vyšší životní spokojenost.

Způsob vyhodnocení dotazníku Škála životní spokojenosti upravuje následující tabulka:

Škála životní spokojenosti	
Míra spokojenosti studentů	Rozmezí hodnot
Extrémně spokojený, vysoce nadprůměrný výsledek	30-35
Velmi spokojený, nadprůměrný výsledek	25-29
Částečně spokojený, průměr	20-24
Spíše nespokojený, mírně podprůměrný výsledek	15-19
Nespokojený, zřetelně podprůměrný výsledek	10-14
Velmi nespokojený, zcela podprůměrný výsledek	5-9

Můžeme uvést některé reprezentativní výsledky lidí vyplňující tento test. Průměrný student vysoké školy v severní Americe měl skór 23-25, naopak evropští studenti nebo studenti původem z Číny měli průměrný skór 16-19, muži pobývající ve vězení měli skór průměrně 12 a stejně dopadli i pacienti v nemocnici (Seligman, 2003).

2. Škála subjektivní spokojenosti

Dotazník subjektivní spokojenosti (viz příloha č. 2) obsahuje osm výroků, kde studenti měli zvolit, zda souhlasí či nesouhlasí. Průběh vyplňování dotazníku probíhal totožně jako u Dotazníku životní spokojenosti.

Způsob vyhodnocení dotazníku Škála subjektivní spokojenosti upravuje následující tabulka:

Škála subjektivní spokojenosti	
Zcela spokojen	41-56
Ani spokojen/ani nespokojen	17-40
Zcela nespokojen	8-16

3.4 Popis výzkumného vzorku

První a druhé části sběru dat se účastnilo celkem 195 studentů prvních ročníků vysokých škol. Z toho 13 mužů a 182 žen. Převážná většina studentů byla z pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci s celkovým počtem 136 studentů. Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě měla zastoupení 41 studentů a Fakultu veřejných politik Slezské univerzity v Opavě zastupoval nejmenší počet studentů, a to 18. Průměrný věk studentů na počátku šetření byl 20 let.

3.5 Průběh šetření

Šetření bylo rozděleno na dvě části s cílem porovnat výsledky za určité období. První vyplňování dotazníků proběhlo v listopadu roku 2015 a druhé v květnu a červnu 2016. Vyplňování dotazníků bylo zcela anonymní.

4 Výsledky šetření

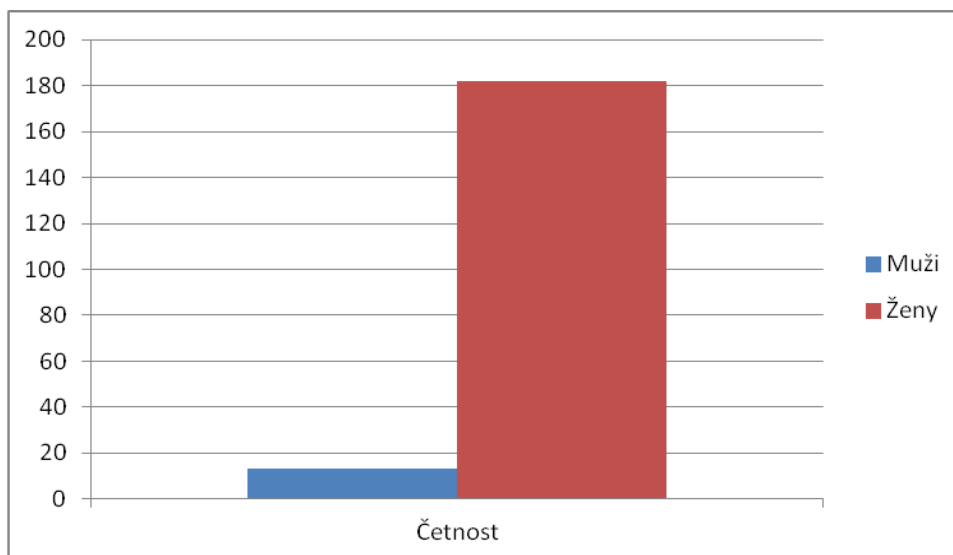
Tabulka č. 1 – Pohlaví respondentů

	Muži	Ženy	Celkem
Absolutní četnost	13	182	195
Procenta	7%	93%	100%

Komentář k tabulce č. 1

Z celkového počtu 195 dotazovaných studentů, se výzkumu zúčastnilo 13 mužů a 182 žen. Z toho vyplývá, že zastoupení mužů bylo minimální.

Graf č. 1 – Pohlaví respondentů



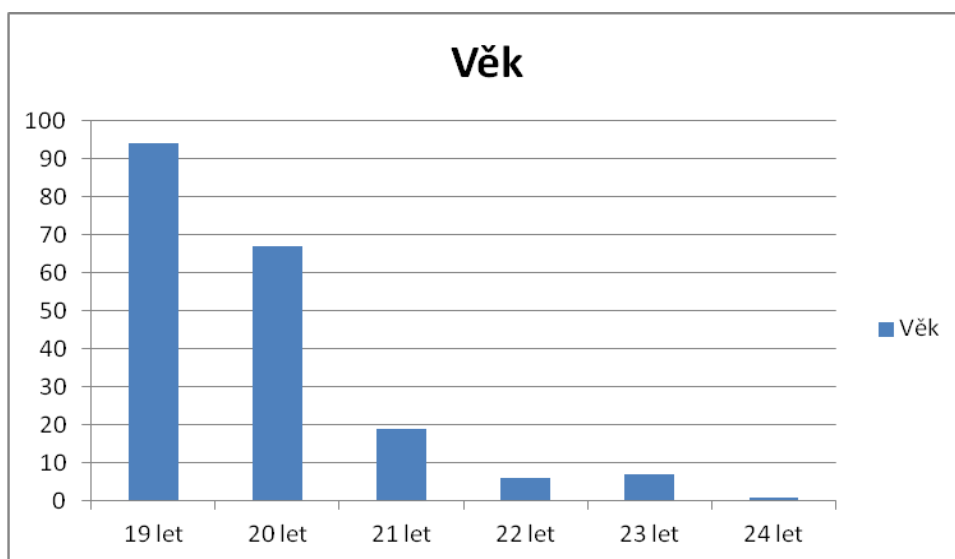
Tabulka č. 2 – Věk respondentů na počátku šetření

Věk respondentů	19 let	20 let	21 let	22 let	23 let	24 let
Počet studentů	94	67	19	6	7	1
Procenta %	48%	34%	10%	3%	4%	1%

Komentář k tabulce č. 2

Průměrný věk studentů na počátku šetření byl 20 let. Největší podíl studentů byl ve věku 19 let, celkem 48%.

Graf č. 2 – Věk studentů na počátku šetření



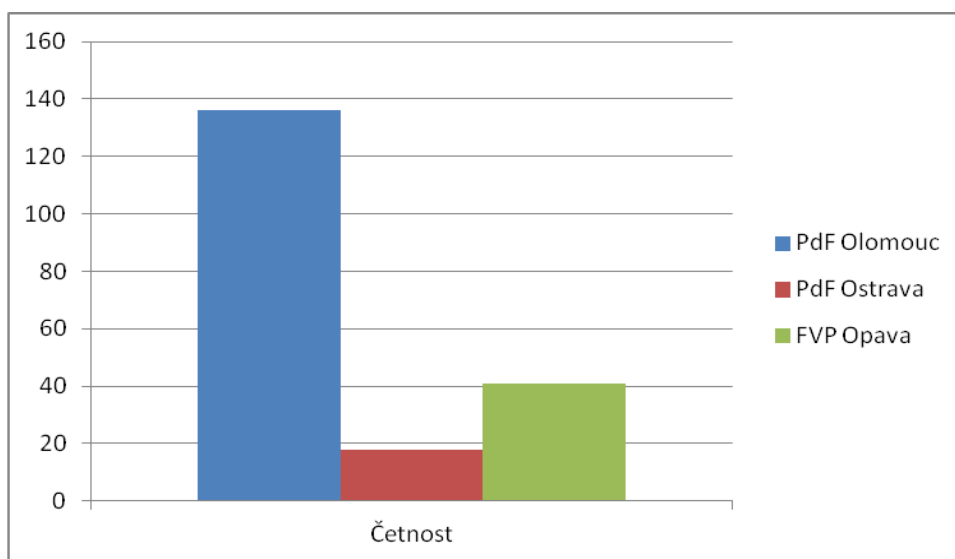
Tabulka č. 3 – Zastoupení studentů dle typu škol

	PdF Olomouc	PdF Ostrava	FVP Opava	Celkem
Absolutní četnost	136	18	41	195
Procenta %	70%	9%	21%	100%

Komentář k tabulce č. 3

Z celkového počtu 195 dotazovaných studentů, se výzkumu účastnilo 136 studentů pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, 18 studentů Ostravské univerzity v Ostravě a 41 studentů Slezské univerzity v Opavě. Z toho vyplývá, že zásadní zastoupení mají studenti Univerzity Palackého v Olomouci.

Graf č. 3 – Zastoupení studentů dle typu škol



Tabulka č. 4 – Zastoupení studentů dle studijního oboru

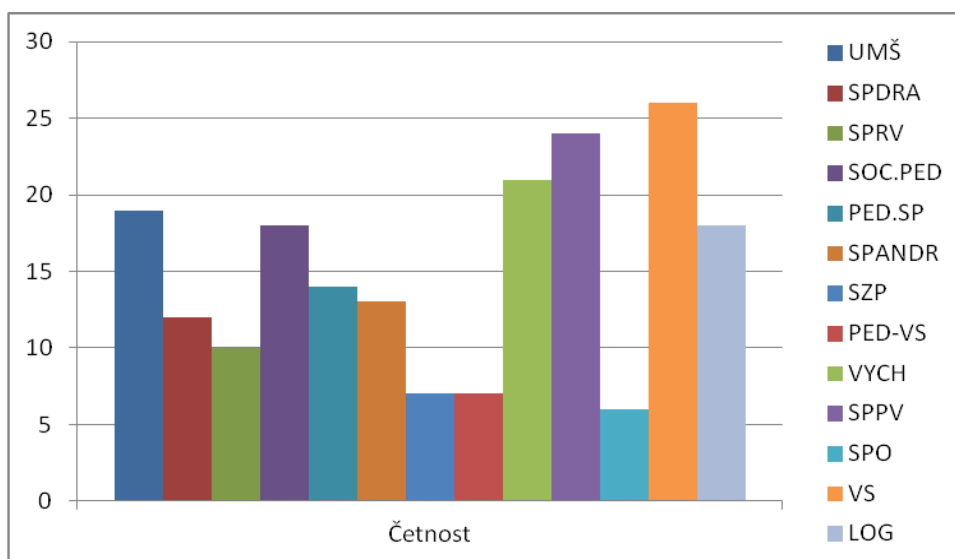
Studijní obor	Absolutní četnost	Procenta %
Učitelství pro MŠ	19	11
SP-dramaterapie	12	7
Speciální pedagogika raného věku	10	6
Sociální pedagogika	18	11
Pedagogika-sociální práce	14	8
SP-andragogika	13	8
Sociálně zdravotní práce	7	4
Pedagogika-veřejná správa	7	4
Vychovatelství	21	12
SP-předškolního věku	24	12
SP-ortokomunikace	6	3
Všeobecná sestra	26	13
Logopedie	18	9

Komentář k tabulce č. 4

Dotazníky vyplňovali studenti na třech vysokých školách a celkem třinácti studijních oborech.

Nejvíce studentů bylo z oborů s pedagogickým zaměřením.

Graf č. 4 – Zastoupení studentů dle studijního oboru



Výsledky Dotazníku Škála životní spokojenosti (Seligman, 2003)

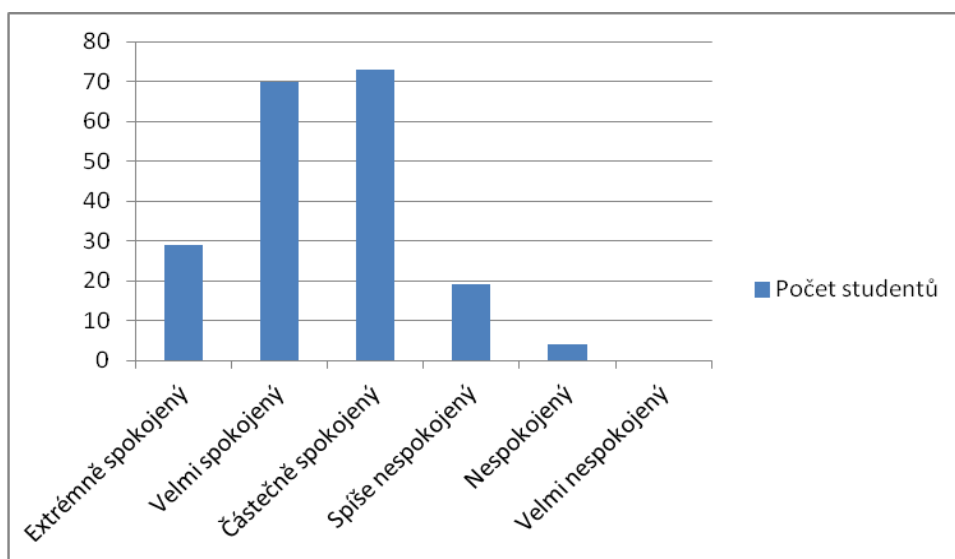
Tabulka č. 5 – Míra životní spokojenosti studentů v první části vyplňování dotazníků

Míra spokojenosti	Rozmezí hodnot	Počet studentů Dotazník č. 1	Procenta
Extrémně spokojený	35-30	29	15%
Velmi spokojený	25-29	70	36%
Částečně spokojený	20-24	73	37%
Spíše nespokojený	15-19	19	10%
Nespokojený	10-14	4	2%
Velmi nespokojený	5-9	0	0%

Komentář k tabulce č. 5

Nejvíce studentů, celkem 37%, se v dotazníku životní spokojenosti umístilo v rozmezí hodnot 20-24. To znamená částečně spokojený, což je průměrný výsledek. Spokojených studentů, kteří mají skóre mezi 20-35, je 88%. Naopak nespokojených studentů, kteří mají skóre mezi 5-19, je pouze 12%.

Graf č. 5 – Životní spokojenost studentů (dotazník č. 1)



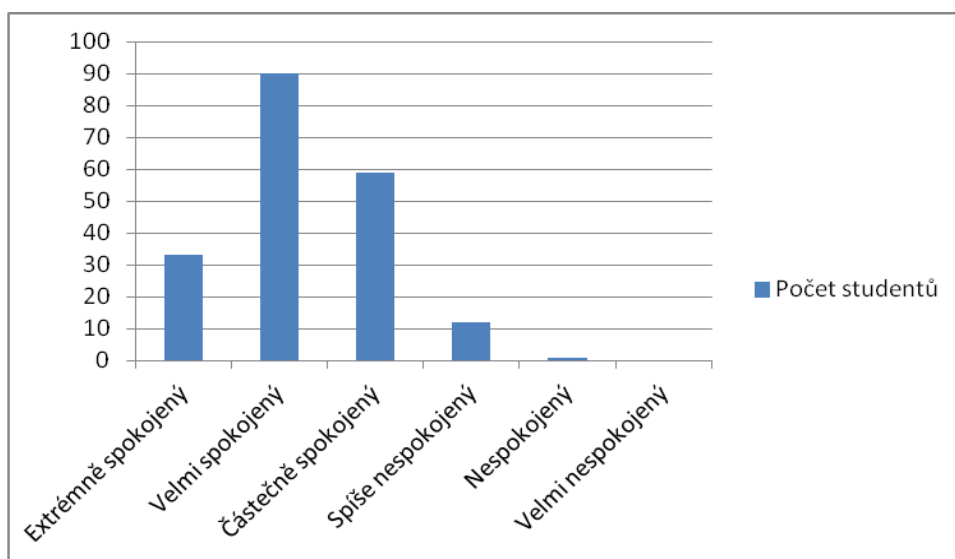
Tabulka č. 6 – Míra životní spokojenosti studentů v druhé části vyplňování dotazníků

Míra spokojenosti	Rozmezí hodnot	Počet respondentů Dotazník č. 2	Procenta
Extrémně spokojený	30-35	33	17%
Velmi spokojený	25-29	90	46%
Částečně spokojený	20-24	59	30%
Spíše nespokojený	15-19	12	6%
Nespokojený	10-14	1	1%
Velmi nespokojený	5-9	0	0%

Komentář k tabulce č. 6

Nejvíce studentů, celkem 46%, se v dotazníku životní spokojenosti umístilo v rozmezí hodnot 25-29. To znamená částečně spokojený, což je nadprůměrný výsledek. Spokojených studentů, kteří mají skóre mezi 20-35, je 93%. Naopak nespokojených studentů, kteří mají skóre mezi 5-19, je pouze 7%.

Graf č. 6 – Životní spokojenost studentů (dotazník č. 2)



Z dotazníků vyplývá, že průměrný skór studenta v první části dotazování byl mezi 24-25 a v druhé části mezi 25-26. Můžeme tedy konstatovat, že průměrný skór studentů v oblasti životní spokojenosti se výrazně nezměnil.

Výsledky dotazníků Škála subjektivní spokojenosti

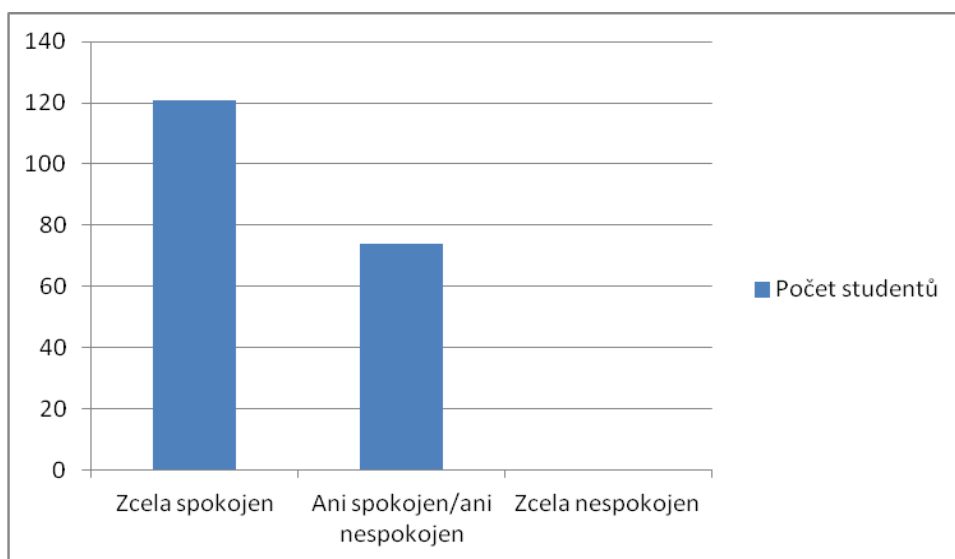
Tabulka č. 7 – Míra spokojenosti studentů se studiem v první části vyplňování dotazníků

Míra spokojenosti	Rozmezí hodnot	Počet respondentů Dotazník č. 1	Procenta
Zcela spokojen	41-56	121	62%
Ani spokojen/ani nespokojen	17-40	74	38%
Zcela nespokojen	8-16	0	0%

Komentář k tabulce č. 7

Nejvíce studentů, celkem 62%, se v dotazníku subjektivní spokojenosti umístilo v rozmezí hodnot 41-56. Jsou tedy zcela spokojeni se studiem. Studentů, kteří měli rozmezí hodnot 17-40 a jejich míra spokojenosti je ani spokojen/ani nespokojen, je 38%. V rozmezí hodnot 8-16, kde je míra spokojenosti zcela nespokojen, není žádný student.

Graf č. 7 – Subjektivní spokojenost studentů se studiem (dotazník č. 1)



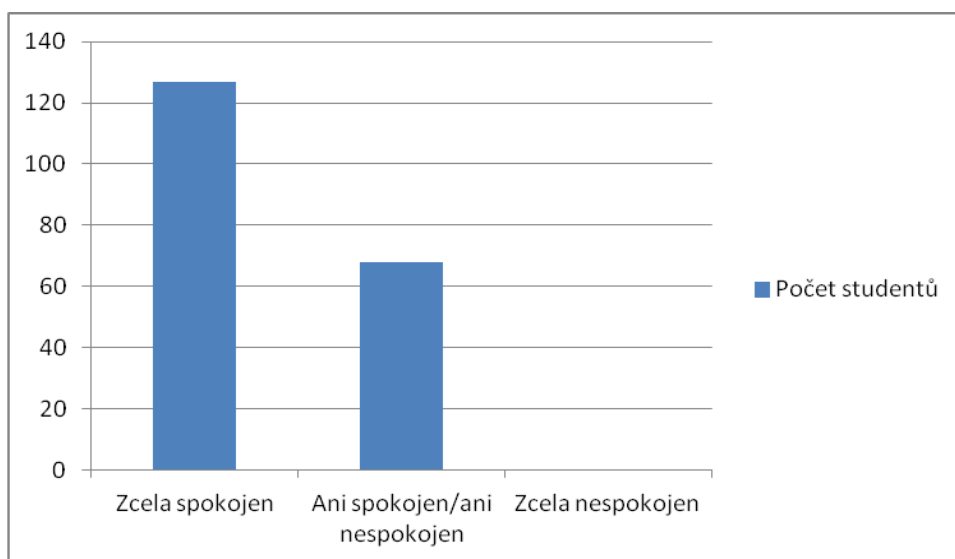
Tabulka č. 8 – Míra spokojenosti studentů se studiem v druhé části vyplňování dotazníků

Míra spokojenosti	Rozmezí hodnot	Počet respondentů Dotazník č. 2	Procenta
Zcela spokojen	41-56	127	65%
Ani spokojen/ani nespokojen	17-40	68	35%
Zcela nespokojen	8-16	0	0%

Komentář k tabulce č. 8

Nejvíce studentů, celkem 65%, se v dotazníku subjektivní spokojenosti umístilo v rozmezí hodnot 41-56. Jsou tedy zcela spokojeni se studiem. Studentů, kteří měli rozmezí hodnot 17-40 a jejich míra spokojenosti je ani spokojen/ani nespokojen, je 35%. V rozmezí hodnot 8-16, kde je míra spokojenosti zcela nespokojen, není žádný student.

Graf č. 8 – Subjektivní spokojenost studentů se studiem (dotazník č. 2)



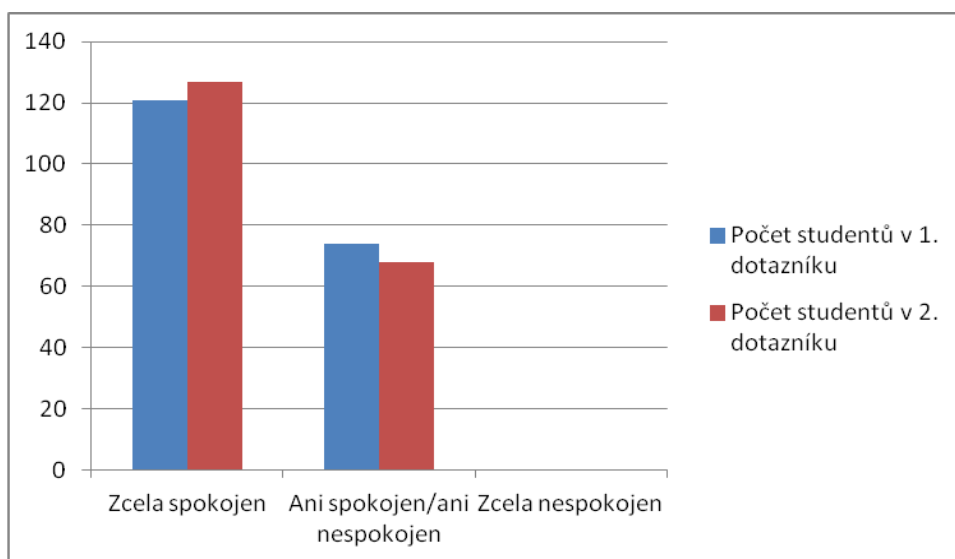
Tabulka č. 9 – Porovnání míry spokojenosti studentů se studiem v první a druhé části vyplňování dotazníků

Míra spokojenosti	Rozmezí hodnot	Počet studentů	Počet studentů
		Dotazník č. 1	Dotazník č. 2
Zcela spokojen	41-56	121	127
Ani spokojen/ani nespokojen	17-40	74	68
Zcela nespokojen	8-16	0	0

Komentář k tabulce č. 9

Z tabulky vyplývá, že počet studentů, kteří jsou zcela spokojeni se studiem, je nepatrně vyšší v druhé části vyplňování dotazníků než v první. Naopak v rozmezí hodnot 17-40, kde je míra spokojenosti ani spokojen/ani nespokojen, je počet studentů vyšší v první části vyplňování dotazníků. V rozmezí hodnot 8-16, kde je míra spokojenosti zcela nespokojen, se neumístil žádný student v první ani druhé části dotazování.

Graf č. 9 – Míra spokojenosti studentů se studiem v první a druhé části vyplňování dotazníků.



Z dotazníků vyplývá, že průměrný skóre studenta v první části dotazování byl mezi 41-42 a v druhé části mezi 42-43. Můžeme tedy konstatovat, že spokojenost studentů se studiem se během roku výrazně nezměnila.

5 Diskuse

Práce je zaměřená na spokojenost studentů prvních ročníků vysokých škol. V tomto období se člověk nachází na rozhraní adolescence a dospělosti, kdy dochází k velkým osobnostním i životním změnám. Životní spokojenost studenta ovlivňuje nespočet faktorů a je podstatné, abychom se naučili pracovat sami na sobě, pokud pocítujeme, že nejsme ve své kůži. Jedním ze základních obtíží studenta v prvním ročníku studia může být adaptace. Je důležité přizpůsobit se na nový kolektiv, pedagogy, velké množství učení, pobyt na koleji a jiné. Pokud se nahromadí velké množství situací, které nejsou člověku příjemné, tělo reaguje na tuto zátěž stresem, kterému by se student, v nejlepším případě, měl vyhýbat nebo jej eliminovat. Stres může ovlivňovat imunitu a způsobovat nemalé zdravotní potíže.

Spokojenost studentů se studiem je vysoce individuální záležitostí a je závislá ve velké míře na osobnosti člověka. Pokud vzdělávání naplňuje studentovy předpoklady, je s ním spokojený. Studenti si své studijní obory volí různě. Domnívám se, že nejdůležitějším faktorem by měla být skutečnost, že studenta zvolený obor baví a chtěl by zkušenosti nabyté při studiu uplatnit na trhu práce. Ale mnohdy bývají i jiné důvody pro volbu daného studijního oboru, jako je vliv rodičů nebo snadné dosažení titulu.

Vliv na kvalitní zvládnutí studia má naše sebevědomí a sebedůvěra. Pokud má student zdravé sebevědomí, je na dobré cestě studium zvládat bez velkých obtíží. Bohužel, mnoho lidí má tendenci se podceňovat a pohlíží sami na sebe kriticky. Existuje mnoho doporučení, na zvýšení našeho sebevědomí. Pokud má člověk snahu, je tu možnost, že jeho sebevědomí vzroste a s tím i kvalita jeho života.

Spokojenost studenta se studiem ovlivní například úspěch, který je ideální motivací, ale zároveň i neúspěch. Gray (2000) podotýká, že neúspěch je součástí životní cesty člověka. Vede k ponaučení, umožňuje člověku růst a uvědomit si chyby a vede nás k úspěchu. Po jakémkoliv neúspěchu by si měl člověk uvědomit, kde byla chyba a změnit strategii, kterou zvolil k dosažení cílů.

Myslím si, že pro každého člověka by mělo být důležité být šťastným. Nemusí to být vždy úplně jednoduché. Zvláště v případech, kdy podléháme zklamání, jak s někým nebo sami se sebou. Když máme nějaká očekávání, která nejsou naplněna. Také ale každým dnem zažíváme situace, které nás naplňují spokojeností. Nemusí to být velké věci i maličkost nás dokáže potěšit. Milý úsměv, objetí, úspěšné zvládnutí zkoušky, nová kabelka.

V empirické části jsme pracovali s proměnnými z dotazníků, proto jsme neporovnávali pohlaví či věk studentů.

Výsledky dotazníků nám ukázaly, že velká většina studentů měla průměrný a nadprůměrný výsledek v oblasti životní spokojenosti. Tyto výsledky považujeme za pozitivní, protože nám ukazují, že studenti během studia zažívají dostatek pozitivních okamžiků i ve svém osobním životě. V průběhu prvního ročníku se průměrná životní spokojenost studentů téměř nezměnila. V oblasti spokojenosti studentů se studiem jsme zjistili, že většina studentů je spokojena s volbou studijního oboru nebo jeho uplatněním po ukončení studia.

Velký vliv jak na životní spokojenost, tak i spokojenost se studiem či s čímkoli jiným má naše odolnost a duševní pohoda. Důležitost a základ duševní pohody je učit se radovat z maličkostí. Obvykle to člověku přináší mnohem víc než velké radosti. Radost z velkých věcí může být nesnadno dosažitelná a náš cíl v nedohlednu. Kvůli tomu se lidé často přestanou radovat úplně a trpí depresemi. Důležité je zabývat se vlastním tělem, myšlenkami a dodržovat zásady zdravého životního stylu, pro vlastní duševní pohodu a zvládání zátěžových a stresových situací.

Duševní pohoda je jedna z nejdůležitějších věcí vysokoškolského studenta. Jak pro aktuální studium, tak i pro budoucí povolání. Především při práci s lidmi jako je učitelství, lékařství, pečovatelské služby a mnohé další. Studenti a to hlavně humanitních oborů by měli podporovat své já a psychické zdraví, jako předcházení syndromu vyhoření. Je důležité vědět, do jaké míry duševní hygiena ovlivňuje náš každodenní život. Někdo nepovažuje za reálné, aby sám sebe dokázal nějakým způsobem ovlivnit. Samozřejmě nelze uplatňovat všechny postupy, které podporují duševní zdraví. Ne na každého rady odborníků i jiných zabírají, ale je třeba alespoň některé z nich vyzkoušet. Potom můžeme sledovat, zda se svojí vlastní aktivitou měníme. Zároveň nás mění i prostředí, ve kterém se zrovna nacházíme. Na někoho působí pozitivně pobyt v přírodě, jiní zase relaxují v nákupním centru. Náš život velice ovlivňují také lidé, kteří žijí kolem nás. Dokážou ovlivnit naše chování, životní styl ale i duševní pohodu a pohodlí. Asi se nám nepodaří potkat člověka, který by byl v životě a ve všech oblastech zcela spokojen. Můžeme ale na své spokojenosti pracovat a mít lepší život.

6 Závěr

Cílem práce bylo Zjistit míru subjektivní spokojenosti se studiem na vysoké škole u studentů prvních ročníků. K tomuto šetření byly stanoveny tři výzkumné otázky.

Výzkumu se účastnilo 195 studentů z toho 13 mužů a 182 žen. Metodou empirického výzkumu bylo kvantitativní vyhodnocení dat dotazníkového charakteru. Data byla nashromážděna během dvou semestrů. První část vyplňování dotazníků proběhla v listopadu 2015 a druhá v květnu a červnu 2016.

Výsledky dotazníků nám ukázaly, že velká většina studentů měla průměrný a nadprůměrný výsledek v oblasti životní spokojenosti. Tyto výsledky považujeme za pozitivní, protože nám ukazují, že studenti během studia zažívají dostatek příznivých okamžiků i ve svém osobním životě. Průměrný skóre studenta v první části dotazování byl mezi 24-25. To znamená, že výsledek je na rozhraní mezi průměrem a nadprůměrem. V průběhu prvního ročníku se průměrná životní spokojenost studentů téměř nezměnila. Průměrný skóre studenta, v druhé části dotazování, byl 25-26. To znamená nadprůměrný výsledek. Nejvíce studentů se umístilo v rozmezí hodnot 25-29. V první části dotazování to bylo 36% a v druhé části 46% z celkového počtu studentů.

V oblasti spokojenosti studentů se studiem jsme zjistili, že většina studentů je spokojena se studiem na zvolené vysoké škole. Celkem 62% studentů mělo v dotazníku subjektivní spokojenosti, v první části dotazování, skóre v rozmezí hodnot 41-56. To znamená, že tito studenti byli zcela spokojeni se studiem již na počátku studia. V druhé části dotazování byl počet studentů s výsledkem zcela spokojen o něco vyšší, a to 65%.

Skutečnosti, vyplývající z dotazníků, se týkají pouze malé skupiny studentů vybraných oborů a nemohou být chápány jako závazné pro všechny vysoké školy. Dokázali jsme si zodpovědět výzkumné otázky, avšak téma, kterému se v diplomové práci věnuji, má velice široký okruh zkoumání a zdaleka nejsou vyčerpané všechny možnosti.

Seznam použité literatury

- [1] ACHOR, Shawn. Výhoda spokojenosti: Sedm principů pozitivní psychologie, které jsou hnací silou úspěchů a výkonnosti v práci. Olomouc: ANAG, spol., 2014. ISBN 978-80-7263-882-6.
- [2] BEDRNOVÁ, Eva a kol.. Management osobního rozvoje: Duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl. 2. aktualizované a doplněné vydání. Management Press: Praha, 2015. ISBN 978-80-7261-381-6.
- [3] BRADLEY, Stenley. S kým a kde žít. 2. Olomouc: EPAVA, 2018. ISBN 978-80-905870-1-4.
- [4] BRITSOVÁ, Louisa Thomsen. Hygge: Tajemství spokojeného života. Praha: Euromedia Group, 2017. ISBN 978-80-7549-104-6.
- [5] ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. Výchova ke zdraví: Vybrané kapitoly. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.
- [6] D'ANSEBOURG, Thomas. Odnaučte se, co vás naučili a naučte se být šťastní. Praha: Rybka publishers, 2014. ISBN 978-80-87950-00-5.
- [7] DRAPELA, Victor J. Přehled teorií osobnosti. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0040-6.
- [8] EPSTEIN, Donald M. 34 mýtů o zdraví: Jak se zbavit jejich vlivu. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-4106-2.
- [9] FRANCKH, Pierre. Jednoduše buďte šťastní: 7 klíčů k lehkosti bytí. Olomouc: ANAG, 2012. ISBN 978-80-7263-745-4.
- [10] GORDON, Jon. Síla pozitivního přístupu: 10 pravidel, jak naplnit svůj život a práci pozitivní energií. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0145-0.

- [11] GRAY, John. Jak mít co chceme a chtít co už máme: Praktický i duchovní průvodce na cestě k osobnímu úspěchu. Praha: Práh, P. O. Box, 2001. ISBN 80-242-0601-3.
- [12] HAYOVÁ, Louise L. a kol. Buďte v klidu a použijte afirmaci: Kniha s okamžitým účinkem. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-247-4663-0.
- [13] HAYOVÁ, Louise L. Život: Zvolte si vlastní cestu. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-247-3957-1.
- [14] HLAVIČKA, Josef. O životní moudrosti: aneb Jak žít s lehkostí a vtipem. Bratislava: EUGENIKA, 2016. ISBN 978-80-8100-465-0.
- [15] JOHNSTONE, Matthew. Zklidněte svou mysl: Ilustrovaný průvodce jednoduchou meditací. Praha: FINIDR, 2015. ISBN 978-80-247-5087-3.
- [16] KINGMA, Daphne Rose. Jak mít rád sám sebe: Čtyři kroky ke šťastnějšímu já. Uherské Hradiště: Lukáš Němec, 2005. ISBN 80-903394-3-3.
- [17] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- [18] KOLAŘÍKOVÁ, Lucie. Učebnice sebelásky. Ženy ženám, 2015. ISBN 978-80-260-7688-9.
- [19] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
- [20] MANDŽUKOVÁ, Jarmila. Co jíst, když--: praktický domácí lékař. Benešov: Start, 2003. ISBN 80-86231-26-7.
- [21] MCGEE, Paul. Jak získat a ovlivnit téměř každého: Umění jednat s druhými lidmi. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4879-5.
- [22] NAKONEČNÝ, Milan. Encyklopedie obecné psychologie. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

- [23] NAKONEČNÝ, Milan. Obecná psychologie. Praha: TRITON, 2015. ISBN 978-80-7387-929-7.
- [24] ODOUL, Michael. Řekni mi, kde tě bolí, a já ti řeknu proč: Výkřiky těla jako vzkazy duše. Praha: Rybka Publishers, 2017. ISBN 978-80-87950-43-2.
- [25] PETERKOVÁ, Michaela. Kurz duševní rovnováhy: Zbavte se stresu, napětí a úzkosti. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0585-2.
- [26] PETERKOVÁ, Michaela. Kurz zdravého sebevědomí: Přestaňte o sobě pochybovat a víc si věřte. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0801-3.
- [27] PETR, Tomáš a kol. Ošetrovatelství v psychiatrii. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-4236-6.
- [28] PLAMÍNEK, Jiří. Sebepoznání, sebeřízení a stres: Praktický atlas sebezvládnání. 3., doplněné. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4751-4.
- [29] PLAMÍNEK, Jiří. Tajemství motivace: Jak zařídit, aby pro vás lidé rádi pracovali. 3., rozšířené. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5515-1.
- [30] PONĚŠICKÝ, Jan. Člověk a jeho postavení ve světě: Filozofické otázky - psychologické odpovědi. Praha: TRITON, 2006. ISBN 80-7254-861-1.
- [31] RUIZ, Don Miguel. Čtyři dohody: Kniha moudrosti starých Toltéků. Praha: Pragma, 2001. ISBN 80-7205-826-6.
- [32] SAMELOVÁ, Gerti. Sedm tibetánek: Tajemství chuti do života. Praha: Euromedia Group, 2002. ISBN 80-249-0084-X.
- [33] SELIGMAN, Martin E. P. Opravdové štěstí. Praha: Ikar, 2003. ISBN 80-249-0293-1.
- [34] SELIGMAN, Martin. Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody. Příbram: Jan Melvil Publishing, 2014. ISBN 978-80-87270-95-0.

[35] SHETREATOVÁ-KLEINOVÁ, Maya. Léčba zemí: Průvodce výchovou zdravých dětí v nezdravém světě. Praha: PRAH, 2016. ISBN 978-80-7252-633-8.

[36] SLAVÍK, Milan a kol. Vysokoškolská pedagogika: Pro odborné vzdělávání. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4054-6.

[37] SUCHÝ, Jiří a Pavel NÁHLOVSKÝ. Pozitivní emoce: Jak je posilovat a rozvíjet v osobním i pracovním životě. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4375-2.

[38] TAKÁCS, Lea a kol. Psychologie v perinatální péči: Praktické otázky a náročné situace. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5127-6.

[39] TOMAN, Ivo. Strach, tréma, obavy a návody, jak na ně. Praha: TAXUS International, 2017. ISBN 978-80-87717-14-1.

[40] TOMAN, Ivo. Štěstí na míru: Kolik štěstí můžeme mít?. Praha: TAXUS International, 2014. ISBN 978-80-87717-08-0.

[41] VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: Dětství a dospívání. 2. rozšířené a přepracované vydání. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

[42] WOLF, Doris a Rolf MERKLE. Jak překonat negativní emoce a myšlenky: Cesta k duševní pohodě. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-0619-6.

[43] ONDREJKOVIČ, Peter. Úvod do sociológie výchovy: základy sociológie výchovy a mládeže. 2., rozš. a preprac. vyd. Bratislava: Veda, 1998. ISBN 80-224-0579-5.

Seznam elektronických zdrojů

[44] BOROVSÁ, M. *Národní informační centrum pro mládež: Kdo je považován za studenta?*[online]. 2017 [cit. 2018-12-02]. Dostupné z: <http://www.nicm.cz/kdo-je-dle-prave-student>

[45] Databáze knih: Sokrates citáty [online]. [cit. 2018-11-04]. Dostupné z: <https://www.databazeknih.cz/citaty/sokrates-467>

- [46] *Everesta: Adaptace* [online]. 2013 [cit. 2018-11-10]. Dostupné z: <https://www.everesta.cz/slovník/adaptace>
- [47] LABUSOVÁ, Eva. Výzvy a nástrahy adolescence. *Šance Dětem: Pomáháme dětem, které neměly v životě štěstí* [online]. Praha, 2014 [cit. 2018-10-30]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci>.
- [48] KABÁTEK, Aleš. Sociologická encyklopedie [online]. 2017 [cit. 2018-11-10]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Dosp%C4%9Blost>
- [49] KOHOUTEK, Rudolf. Psychologie v teorii a praxi: DOTAZNÍK jako průzkumná a výzkumná metoda.[online]. 2010 [cit. 2018-11-04]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1002/dotaznik-jako-pruzkumna-metoda>
- [50] MANSON, Mark. *Psychologie: Cena za spokojenost* [online]. 2018 [cit. 2018-11-13]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/cena-za-spokojenost/>
- [51] MICHALIČKOVÁ, Marie. *Objevte své ztracené sebevědomí* [online]. [cit. 2018-11-13]. Dostupné z: <https://www.koucmarie.cz/pdf-kniha/>
- [52] ŠMORANCOVÁ ŠRAIBOVÁ, Nikola. *Psychologie: Seznamte se s neúspěchem* [online]. [cit. 2018-11-13]. Dostupné z: <https://www.citacepro.com/dok/M4S9wM603iSWvsI9>
- [53] PETERKOVÁ, Michaela. *Období adolescence. Psychotesty: Adolescence* [online]. 2008 [cit. 2018-10-30]. Dostupné z: <http://www.psychotesty.psyx.cz/texty/adolescence.htm>
- [54] PETERKOVÁ, Michaela. *Období dospělosti. Psychotesty* [online]. 2008 [cit. 2018-10-30]. Dostupné z: www.psychotesty.psyx.cz/texty/dospelost/htm
- [55] Zákon č. 111/1998 Sb. *Zakonyprolidi.cz* [online]. 2018 [cit. 2018-11-21]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1998-111>

Seznam příloh

1. Příloha č. 1: Dotazník - Škála životní spokojenosti (Seligman, 2003)
2. Příloha č. 1: Dotazník - Škála subjektivní spokojenosti

Příloha č. 1

Jméno:

Věk:

Vzdělání:

Studijní obor:

Ročník:

Škála životní spokojenosti

Martin Seligman

Níže je pět výroků, s nimiž můžete souhlasit či nesouhlasit. S použitím škály od 1 do 7 zaznamenejte svůj souhlas s každou položkou tak, že zaškrtnete na řádku číslo, které odpovídá vašemu mínění.

7 – zcela souhlasím

6 – souhlasím

5 – spíše souhlasím

4 – ani nesouhlasím, ani souhlasím

3 – spíše nesouhlasím

2 – nesouhlasím

1 – vůbec nesouhlasím

1) Můj život se v mnoha aspektech blíží mému ideálu

7	6	5	4	3	2	1	
<i>zcela souhlasím</i>						<i>vůbec nesouhlasím</i>	

2) Mé životní podmínky jsou výborné

7	6	5	4	3	2	1	
<i>zcela souhlasím</i>						<i>vůbec nesouhlasím</i>	

Škála subjektivní spokojenosti

Níže je osm výroků, s nimiž můžete souhlasit či nesouhlasit. S použitím škály od 1 do 7 znamenají svůj souhlas s každou položkou tak, že zaškrtnete na řádce číslo, které odpovídá vašemu mínění.

7 – zcela souhlasím

6 – souhlasím

5 – spíše souhlasím

4 – ani nesouhlasím, ani souhlasím

3 – spíše nesouhlasím

2 – nesouhlasím

1 – vůbec nesouhlasím

1) Se svým postavením vysokoškolského studenta jsem spokojen(a)

7	6	5	4	3	2	1
<i>zcela souhlasím</i>						<i>vůbec nesouhlasím</i>

2) Když myslím na to, jaká je moje budoucnost, mám převážně pozitivní očekávání

7	6	5	4	3	2	1
<i>zcela souhlasím</i>						<i>vůbec nesouhlasím</i>

3) S úspěchy, kterých jsem dosáhl(a), jsem spokojený(a)

7	6	5	4	3	2	1
<i>zcela souhlasím</i>						<i>vůbec nesouhlasím</i>

4) S atmosférou na vysoké škole jsem spokojený(a)

7	6	5	4	3	2	1
<i>zcela souhlasím</i>						<i>vůbec nesouhlasím</i>

5) S přístupem učitelů k mé osobě jsem spokojený(a)

7	6	5	4	3	2	1
<i>zcela souhlasím</i>						<i>vůbec nesouhlasím</i>

6) S pestrostí, kterou mi nabízí studium na vysoké škole, jsem spokojený(a)

7	6	5	4	3	2	1
---	---	---	---	---	---	---

zcela souhlasím

vůbec nesouhlasím

7) Se svou vitalitou (tzn. radostí ze života a životní energií) jsem spokojený(a)

7 6 5 4 3 2 1

zcela souhlasím

vůbec nesouhlasím

8) Se svým sebevědomím a sebejistotou jsem spokojený(a)

7 6 5 4 3 2 1

zcela souhlasím

vůbec nesouhlasím

Anotace

Jméno a příjmení:	Gabriela Hojgrová
Katedra:	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2019

Název práce	SPOKOJENOST VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ
Název práce v angličtině	SATISFACTION OF UNIVERSITY STUDENTS
Anotace	Diplomová práce se zabývá životní spokojeností a spokojeností studentů se studiem na vysoké škole. Teoretická část je zaměřená na vymezení pojmů vysokoškolský student, osobnost vysokoškolského studenta, životní spokojenost. Zaměřuje se na činitele, kteří mohou ovlivňovat spokojenost studentů. Praktická část obsahuje výsledky z dotazníků a zjišťování míry životní a subjektivní spokojenosti studentů.
Klíčová slova	Student, osobnost, spokojenost, adolescent, dospělost, adaptace, stres, životní spokojenost.
Annotation	This thesis deals with the life satisfaction and satisfaction of students studying at college. The theoretical part focuses on the definition of terms of university student, personality of a university student, life satisfaction. It focuses on those, who can influence student satisfaction. The practical part contains the results of the questionnaires and the determination of the degree of life and subjective satisfaction of the students.
Keywords	Student, personality, satisfaction, teenager, adulthood, adaptation, stress, life satisfaction.
Rozsah práce	66 stran
Přílohy práce	Příloha č. 1: Dotazník - Škála životní spokojenosti Příloha č. 1: Dotazník - Škála subjektivní spokojenosti
Jazyk práce	Český jazyk