

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Wellbeing studentů a jeho vliv na akademický výkon**

**Students' wellbeing and its effect on academic  
performace**

Vu Hoang Nguyen

Vedoucí práce: PhDr. Jana Kočí, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: B AJ-PG

2022

**Čestné prohlášení:**

Odevzdáním této bakalářské práce na téma „Wellbeing studentů a jeho vliv na akademický výkon“ potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

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

.....

Podpis

## Anotace

Obsahem bakalářské práce je pojednání na téma wellbeingu a jeho vlivu na akademický výkon studentů. Úvodní část se věnuje zejména vymezení pojmu wellbeingu a jeho různých interpretací. Také rozebírá pojem akademický výkon a snaží se určit, co vlastně výkon v různých rovinách představuje. Další část je věnována korelaci psychického stavu na celkové zdraví jedince ve spojitosti s motivací a vlivem na obecné fungování člověka. V neposlední řadě se zabývá zátěží, kterou vysokoškolské studium nevyhnutelně provází a jakým způsobem může být ovlivňováno její zvládnutí, stejně tak, jako zvládnutí dalších, často neočekávaných překážek, s nimiž se studenti mohou po dobu studia setkat.

Praktická část sestává z dotazníku, jenž má za úkol zmapovat zkušenosti českých studentů zejména v době pandemie onemocnění Covid-19 a dopady, jež tato skutečnost měla na tuto generaci studentů.

## Klíčová slova

wellbeing, student, akademický výkon, stres, motivace

## Annotation

The contents of this bachelor's thesis are concerned with the topic of wellbeing and its effect on the academic performance of Czech students. The introduction is dedicated mainly to defining the term wellbeing and its various interpretations. It also looks closely into the term academic performance and aims to identify the meaning of performance in different planes of existence. The next section focuses on the correlation between the mental state and the overall health of an individual in the context of motivation and the general functioning of a person. Last but not least, the text deals with the hardship that inevitably accompanies university studies and various ways to manage it as well as other, often unforeseen problems that students might face over the course of their studies.

The practical segment of the document consists of a survey, the goal of which is to present and describe the experiences of Czech students during the Covid-19 pandemic and the implications on this generation of students.

## Key words

wellbeing, student, academic performance, stress, motivation

## Poděkování

Tímto bych rád poděkoval své vedoucí bakalářské práce, paní PhDr. Janě Kočí, Ph.D. za cenné rady a připomínky, které mi ochotně poskytla během zpracování této práce. Zároveň děkuji své rodině a přátelům za podporu nejen při psaní závěrečné práce, ale i v průběhu celého studia.

## OBSAH

Úvod.....	1
TEORETICKÁ ČÁST TEXTU .....	2
1. Základní pojmy.....	2
1.1. Wellbeing .....	2
1.2. Akademický výkon .....	5
2. Pedagogika a wellbeing .....	7
2.1. Motivace ke studiu .....	7
2.2. Mentální zdraví studujícího člověka .....	10
3. Psychické zvládnání zátěžových situací .....	13
3.1. Zátěž spojená s vysokoškolským studiem.....	13
3.2. Bariéry ve studiu .....	15
3.3. Neočekávané a dlouhodobě působící překážky .....	17
3.3.1. Pandemie Covid 19.....	17
PRAKTICKÁ ČÁST TEXTU .....	23
4. Metodické zakotvení výzkumného šetření .....	23
4.1. Výzkumný cíl.....	23
4.2. Výzkumné otázky.....	23
4.3. Zkoumaný vzorek osob .....	24
4.4. Metoda zisku dat .....	24
5. Prezentace získaných dat a jejich souhrn .....	25
6. Souhrn.....	46
Závěr .....	49
Seznam zdrojů.....	51
Seznam grafů .....	56
Příloha 1: Dotazník .....	<b>Chyba! Záložka není definována.</b>

# **Wellbeing studentů a jeho vliv na akademický výkon**

## **Úvod**

Pocit psychické rovnováhy a spokojenosti je možné považovat za základní podmínku fungování lidského jedince ve všech oblastech jeho života.

Jedním z pojmů z oboru psychologie vztahujících se k podobnému vyrovnanému fungování je termín well-being. Právě tento termín stojí v centru zájmu předkládaného textu.

Jako takový bude vztažen k populaci vysokoškolských studentů. Ti se v uplynulých více než dvou letech museli potýkat s dosud nevídanými podmínkami svého studia, jež byly dány situací celosvětové pandemie onemocnění označovaného jako Covid-19. Podmínky této nestandardní situace v mnohých případech mohly u studujících mladých dospělých osob navyšovat prožívaný stres k tomu, který je s vysokoškolským studiem způsobován z jeho podstaty (vyplývá z nároků studia samotného).

V rámci empirické studie, jež bude za tímto účelem provedena, nebude specificky rozlišováno, zda daný student musel řešit potíže související konkrétně s pandemií Covidu-19. Pro všechny studenty bude předpokládáno, že se museli během jejich studia na vysoké škole potýkat s podmínkami ztíženými, tedy že jejich wellbeing byl dlouhodobě ohrožován.

Teoretická část dokumentu obsahuje poznatky získané studiem zdrojů z oborů, jako jsou medicína, ošetrovatelství, nebo například psychologie. Tyto poznatky budou v dokumentu prezentovány v jeho první polovině v kapitolách věnovaných vymezení základních pojmů, pedagogickému pohledu na wellbeing a zvládání zátěžových situací z hlediska psychického.

Na teoretické poznatky bude následně navázán empirickým šetřením autora.

Cílem dokumentu je představit pojem well-beingu s ohledem na faktory, které jej podmiňují a poukázat na jeho možné ohrožení u studující populace Čechů ve věkovém rozmezí 18 – 25 let. Psychický stav českých studentů bude v šetření vztažen k vlastnímu hodnocení respondentů z hlediska jejich akademických výkonů právě v průběhu uplynulých dvou let, tedy v akademických letech 2020/2021 a 2021/2022.

## TEORETICKÁ ČÁST TEXTU

V teoretické části dokumentu bude vycházeno především z rešerše odborných zdrojů z oborů, jako jsou psychologie a pedagogika.

Jednotlivé oddíly této poloviny textu budou zaměřeny nejprve na definování základních pojmů vyplývajících ze zvolené problematiky. Dále pak bude pozornost zaměřena na propojení pojmu wellbeing s oblastí vzdělávání člověka (pedagogiky), a to zejména s ohledem na jedince absolvující studium v institucích terciárního vzdělávání, tedy na vysokých školách. Poslední z kapitol pak bude obsahovat poznatky týkající se zátěžových situací v životě člověka a stresu s nimi spojeným – v této souvislosti bude dbáno na možné bariéry ve vysokoškolském studiu a ty budou propojeny s neočekávanými závažnými situacemi, na něž nemá jednatel příliš velký vliv (konkrétně se bude jednat o situaci pandemie onemocnění Covid-19).

### 1. Základní pojmy

Z hlavních pojmů souvisejících s tématem dokumentu budou v kapitole číslo 1 definovány termíny wellbeing a dále také akademický výkon. Na základě zde definovaných obsahů a charakteristik obou pojmů bude s těmito pojmy dále zacházeno v ostatních kapitolách dokumentu.

#### 1.1. Wellbeing

Někteří autoři ztotožňují pojem wellbeingu s pojmem zdraví člověka.<sup>1</sup> Je možné se dočíst, že tento pojem představuje: „*hedonistický aspekt zdraví*.“<sup>2</sup> Wellbeing je psychickým stavem člověka, kdy pojem wellbeingu vychází ze spojení dvou anglických slov, kterými jsou *well* (tedy „dobře“) a *being* (tedy „existence“, nebo také „žití“).<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Srov. HUDÁKOVÁ, Anna a Ludmila MAJERNÍKOVÁ. *Kvalita života seniorů v kontextu ošetrovatelství*. Praha: Grada, 2013, s. 53.

<sup>2</sup> HUDÁKOVÁ, Anna a Ludmila MAJERNÍKOVÁ. *Kvalita života seniorů v kontextu ošetrovatelství*. Praha: Grada, 2013, s. 45.

<sup>3</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 25.



U jiných autorů je možné se dočíst, že well-being je v českém jazyce označením pro „osobní pohodu“. <sup>4</sup> Odborné zdroje se v dané souvislosti zmiňují o takzvané subjektivní pohodě (v angličtině *Subjective Well-being*, taktéž lze nalézt pod zkratkou SWB).<sup>5</sup>

*Subjective wellbeing* bývá odborníky odlišován od *psychological wellbeingu*, kdy první pojem zastřešuje osobní blaho, zatímco druhý blaho psychické. <sup>6</sup> Pro potřeby předkládaného dokumentu nebudou tyto dílčí roviny wellbeingu detailněji rozlišovány. Lze se setkávat s vyjádřením „subjektivní uspokojení“ ve vztahu ke zvolenému termínu.<sup>7</sup>

Stejně tak je možné se setkat s pojetím wellbeingu coby: „*pojetí chápání štěstí jako vztahy mezi výší pozitivních a negativních afektů, případně jejich poměrů.*“<sup>8</sup> V takovém případě je tedy sledováno, zda se u konkrétní osoby vyskytuje více pozitivních afektů a v jakém podílu k nim daný jedinec vykazuje (zažívá) afekty negativní – pokud pozitivní afekty výrazně převažují, je možné stanovit, že daný jedinec vykazuje známky dlouhodobého wellbeingu (má se více „lépe“ než „hůře“) a naopak.

Existují autoři, kteří dávají wellbeing jednoduše do rovnítka se štěstím, vkládají mezi oba pojmenování vztah synonymního charakteru.<sup>9</sup> Wellbeing je tedy určitým souhrnem negativních a pozitivních emocí lidského jedince, které jsou dále ovlivňovány i genetickými predispozicemi konkrétní osoby (příkladově jejím temperamentem aj.).<sup>10</sup> Na wellbeing má tedy vliv řada různých faktorů podílejících se na jeho výsledné přítomnosti či nepřítomnosti.

U wellbeingu je možné hovořit o tom, že se jedná o: „*kognitivní a emocionální vyhodnocení života daného člověka.*“<sup>11</sup>

---

<sup>4</sup> ŠOLCOVÁ a KEBZA; In: HUDÁKOVÁ, Anna a Ludmila MAJERNÍKOVÁ. *Kvalita života seniorů v kontextu ošetřovatelství*. Praha: Grada, 2013, s. 42.

<sup>5</sup> HUDÁKOVÁ, Anna a Ludmila MAJERNÍKOVÁ. *Kvalita života seniorů v kontextu ošetřovatelství*. Praha: Grada, 2013, s. 37.

<sup>6</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 23.

<sup>7</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 34.

<sup>8</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 14.

<sup>9</sup> Srov. SELIGMAN, 2011; In: KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 90.

<sup>10</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 29.

<sup>11</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 15.

V některých případech je well-being překládán jednoduše jako „pohoda“. <sup>12</sup> Křivohlavý uvádí wellbeing jakožto „žítí v pohodě“, což má zároveň blízko i k životní pohodě, již lze označovat termínem wellness – právě wellness má velmi blízko k psychologické kvalitě života lidského jedince. <sup>13</sup>

Pod termínem wellbeing si lze taktéž představit označení pro prožívání pocitů blaha u člověka, kdy samotný wellbeing lze pojímat coby jednu ze základních charakteristik člověka. <sup>14</sup>

Dle Křivohlavého je wellbeing tvořen třemi základními aspekty kvality života člověka, kdy sám wellbeing prozrazuje, kdy je člověku „dobře“ po stránce zdravotní, a to jak v rovin fyzické, tak i duševní a sociální. <sup>15</sup>

Wellbeing coby spokojenost jedince bývá dáván do souvislosti se zkoumánými v rámci oblasti psychologie štěstí. <sup>16</sup> Důležité je mít na paměti, že wellbeing se může u téže osoby během jejího života proměňovat, a to například vlivem okolností jejího života v aktuální situaci. <sup>17</sup> Daný poznatek je zásadní s ohledem na fakt, že wellbeing bude v předkládaném dokumentu dáván do souvislosti s úspěšností člověka během jeho studia na vysoké škole. Takové studium zcela jistě doprovází určité specifické okolnosti, jedná se o jednu z fází života člověka, již lze odlišovat od jiných životních etap právě na základě působení různých okolností (na základě kontextu).

V dokumentu *Partnerství pro vzdělávání 2030+* je možné se dočíst, že wellbeing představuje: „stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život.“ <sup>18</sup>

---

<sup>12</sup> Srov. HUDÁKOVÁ, Anna a LUDMILA MAJERNÍKOVÁ. *Kvalita života seniorů v kontextu ošetrovatelství*. Praha: Grada, 2013, s. 39.

<sup>13</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 170.

<sup>14</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 27.

<sup>15</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 174.

<sup>16</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 83.

<sup>17</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 28

<sup>18</sup> Partnerství pro vzdělávání 2030+. *Wellbeing* [online]. 2022 [cit. 2022-06-27]. Dostupné z: [https://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj115bVm9X4AhXFEc0KHxFzCZcQFnoECAMQAQ&url=https%3A%2F%2Fpartnerstvi2030.cz%2Fwp-content%2Fuploads%2F2021%2F05%2FWellbeing\\_Rozsirena\\_definice\\_brezen\\_2021\\_A4-3.pdf&usq=AOvVaw3v11Sk6WRQKIuYrRtFWbbf](https://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj115bVm9X4AhXFEc0KHxFzCZcQFnoECAMQAQ&url=https%3A%2F%2Fpartnerstvi2030.cz%2Fwp-content%2Fuploads%2F2021%2F05%2FWellbeing_Rozsirena_definice_brezen_2021_A4-3.pdf&usq=AOvVaw3v11Sk6WRQKIuYrRtFWbbf).

Na základě všech prezentovaných definic přístupů k vymezení termínu wellbeingu (případně well-beingu) je možné na tomto místě shrnout, že daný termín vyjadřuje pozitivní stav, ladění, prožívání a hodnocení života člověka, ať už toto hodnocení provádí jedinec sám, nebo je uskutečňováno ze strany druhých osob (tedy subjektivním či naopak objektivním způsobem). Pro předkládaný text bude wellbeing pojímán jakožto duševní rovnováha, emoční vyrovnanost a spokojenost jednotlivce.

## 1.2. Akademický výkon

Výkon je něčím, co odborníci staví do kontrastu (někdy dokonce opozice) vůči vztahům, poukazují na skutečnost, že určité prostředí – tedy konkrétně prostředí školní – může u žáka/studenta klást důraz na výkon na úkor vztahové úrovně jeho projevů a kompetencí.<sup>19</sup>

Výkony v akademické sféře pak bývají též dávány do souvislosti s výkonem (vykonáváním) určitého povolání/profese v konkrétním oboru v budoucím životě vzdělávané osoby.<sup>20</sup>

Výkon jako takový (zejména pak pracovní) lze chápat jakožto: „*chování, které přináší výsledky*.“<sup>21</sup> Výkony lze v určitých situacích hodnotit na základě standardů, kdy je možné hovořit o tom, že: „*výkon bude splňovat standard, dojde-li k žádoucímu konkrétnímu a pozorovatelnému výsledku*.“<sup>22</sup>

Orientace na výkon u člověka (již ve fázi vývojového období adolescence) pak zapříčiňuje vyšší pravděpodobnost jeho akademického úspěchu, jelikož podobní jedinci bývají vysoce motivováni a je pro ně charakteristická snaha uspět.<sup>23</sup>

---

<sup>19</sup> Srov. např. ROESER, MIDGLEY a URBAN, 1996; In: KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada, 2011, s. 105.

<sup>20</sup> Srov. KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada, 2011, s. 129.

<sup>21</sup> ARMSTRONG, Michael a Stephen TAYLOR. *Řízení lidských zdrojů: moderní pojetí a postupy: 13. vydání*. Přeložil Martin ŠIKÝŘ. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 390.

<sup>22</sup> ARMSTRONG, Michael a Tina STEPHENS. *Management a leadership*. Praha: Grada, 2008, s. 59.

<sup>23</sup> KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada, 2011, s. 24-25.

Výkonnost člověka lze s jeho psychickým fungováním (na nějž je odkazováno skrze pojem wellbeingu) propojovat například na základě faktu, že zdravý člověk by měl podávat dobré výkony v těch činnostech, které sám ovládá a má pro ně určité předpoklady, tedy zejména potřebné znalosti a dovednosti.<sup>24</sup> Dobrou výkonnost tak lze spojovat s pozitivním sebehodnocením konkrétní osoby a její sebedůvěrou.<sup>25</sup>

Akademický výkon pro předkládaný dokument bude vnímán jakožto úspěšnost ve zvládnutí požadavků a nároků vysokoškolského studia mezi jeho účastníky.

K výkonům studentů vysokých škol je možné se dočíst následující informací: „Život vysokoškolského studenta je typický tím, že se v něm střídají období vysokého pracovního nasazení s obdobími relativního klidu.“<sup>26</sup>

Zejména zkouškové období s sebou u vysokoškolských studentů přináší vysoké nároky na jejich výkonnost, na organizaci času a také systematickou práci.<sup>27</sup>

---

<sup>24</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 50.

<sup>25</sup> Tamtéž.

<sup>26</sup> Nevypuť duši: nebojíme se mluvit o duševním zdraví. *Duševní zdraví na vysoké škole* [online]. 3. 10. 2019 [cit. 2022-06-25]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2019/10/03/dusevni-zdravi-na-vysoke-skole/>.

<sup>27</sup> Tamtéž.

## 2. Pedagogika a wellbeing

Druhá kapitola propojuje osobní pohodu a vyrovnanost člověka (jeho wellbeing) s oblastí pedagogiky, kdy v centru zájmu stojí zejména motivace k vysokoškolskému studiu a také mentální zdraví studentů účastnících se terciárního vzdělávání.

### 2.1. Motivace ke studiu

Jak již bylo zmíněno v podkapitole 1.2. textu, vyšší míra motivovanosti vede u studujících osob k jejich vyšší úspěšnosti v procesu studia, v plnění nároků a očekávání spojených se zapojením do dané oblasti fungování.

Na motivaci lze nahlížet jakožto na jednu ze základních složek lidské psychiky, kdy dalšími dvěma jevy charakterizujícími život konkrétního jedince jsou pak poznávání (jinak lze hovořit také o kognitivní činnosti či kognitivních procesech) a prožívání (tedy emoce člověka), motivace samotná pak spadá společně s konativními akty do složky snahy charakterizující psychiku člověka.<sup>28</sup>

Jak ve své publikaci uvádí autorka Krejčová, motivace bývá nejčastěji odborníky kategorizována na motivaci vnitřní oproti motivaci vnější, kdy se tyto dva typy odlišují na základě toho, kde lze detekovat lokaci motivů k chování, zda „uvnitř“ jedince samotného, nebo zda vychází z podnětů z jeho okolí, jimiž je „sycena“ (podporována) – daná skutečnost se týká nejen činností člověka obecně, ale je autorkou vztahována přímo k procesu studia jedince.<sup>29</sup> Vnitřní (intrinsická) motivace přitom má na člověka a jeho projevy mnohem vyšší vliv, její účinnost oproti motivaci vnější lze vnímat jako významně efektivnější.<sup>30</sup>

K motivování člověka jsou tedy nutné motivy (podněty), které jej doslova „aktivují“ pro určitou činnost.<sup>31</sup>

---

<sup>28</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 16.

<sup>29</sup> KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada, 2011, s. 119.

<sup>30</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 46.

<sup>31</sup> Srov. KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada, 2011, s. 119.

V souvislosti s činnostmi na poli akademického života jedince (tedy v souvislosti se vzděláváním se a studiem) odborníci rozlišují následující základní typy motivů, na jejichž základě se jedinec angažuje v učebních procesech:

- Motivy orientované na zvládnání úkolů (v angličtině jsou označovány jako *mastery goals*);
- Motivy orientované na podávání výkonu (v angličtině jsou tyto pojmenovávány jakožto *performance goals*).

Autorka Krejčová uvádí bližší charakteristiku rozdílů mezi studenty, jež jsou vedeni jedním či druhým z typů motivů zmíněných výše, když zmiňuje následující: „*Studenti, u nichž dominuje zaměření na zvládnání úkolů, se snaží svoji práci pochopit a zdokonalit se v ní. Jejich motivace vychází především z vnitřních zdrojů, věnují pozornost celému procesu učení a dávají najevo zájem o další rozvoj svých dovedností a schopností.*“<sup>32</sup> Oproti tomuto typu studentů pak Krejčová k jedincům orientovaným spíše na podávání výkonů podotýká toto: „*Studenti orientovaní na podání či předvedení výkonu se soustředí především na vnější prezentaci své práce. (...) Tito studenti mají větší tendenci porovnávat se s druhými spolužáky a soutěžit s nimi o lepší výsledek, který je pro ně důležitější než průběh celého učení.*“<sup>33</sup>

V návaznosti na poznatky týkající se wellbeingu (konkrétně jeho emoční podstaty u člověka) lze zmínit, že motivace lidských jedinců funguje následujícím způsobem: „*Čím (...) nižší snaha cíle dosáhnout nebo čím vyšší (...) snaha od zvoleného cíle odstoupit, tím vyšší (...) míra negativních emocí.*“<sup>34</sup> Lze tedy očekávat, že u jedinců, u nichž jejich wellbeing dosahuje nízkých hodnot a převažují u nich spíše negativní emoční ladění, bude jejich motivace dosahovat nízkých hodnot, což lze vztáhnout i k oblasti jejich vzdělávání. O to více bude uváděný proces uváděn do chodu, když budou prožívané negativní emoce spojeny přímo se vzděláváním, vzdělávací institucí, jejími podmínkami apod.

---

<sup>32</sup> KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada, 2011, s. 119.

<sup>33</sup> KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada, 2011, s. 119.

<sup>34</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 62.

Nedostatek motivace funguje jako vnitřní bariéra.<sup>35</sup> O bariérách ve vztahu ke studiu bude více uvedeno v podkapitole 3.2. předkládaného textu.

U člověka je vhodné dosahovat zejména takzvané pozitivní motivace, a právě tu podporovat.<sup>36</sup> Motivace je tím vyšší, čím lépe se shoduje s potřebami člověka.<sup>37</sup> Udržení motivace člověka ke studiu dále souvisí taktéž i s vhodně zvolenou délkou jeho studia.<sup>38</sup> S vyšší mírou motivace je spojováno zejména formativní hodnocení výkonnosti.<sup>39</sup>

Jak uvádí autorka Šámalová, vyšší míra motivace je u osob účastnících se vysokoškolského studia dána zejména jejich vnitřními motivačními faktory, kdy autorka zároveň podotýká, že individuální zátěž způsobenou studiem lze odkrývat (hodnotit) na základě hodnocení bariér, s nimiž se jednotlivci potýkají.<sup>40</sup> O bariérách studia bude více uvedeno v podkapitole 3. 2. textu.

Souvislost motivace s pojmem wellbeingu lze spatřovat například v tom, že bez vhodné motivace jednatelce není možné očekávat, že bude podnikat efektivní kroky k tomu, aby byla jeho osobní pohoda podporována, rozvíjena (aby docházelo k aktualizaci jeho potenciálu zdraví).<sup>41</sup> Vnitřní motivace člověka vede k jeho vlastní spokojenosti – důležitý je tedy zejména vnitřní postoj ke „štěstí“.<sup>42</sup>

Samotný wellbeing je tvořen celkem pěti různými oblastmi, z nichž sestává jeho určitý souhrn – jedná se o oblast fyzickou, emotivní, kognitivní, sociální a také duchovní, kdy v případě kognitivní lze hovořit o tom, že se odráží (kromě jiného) právě i v motivaci a vytrvalosti jedince v jeho cestě za úspěšným dosažením stanovených cílů.<sup>43</sup>

---

<sup>35</sup> Srov. HUDÁKOVÁ, Anna a Ludmila MAJERNÍKOVÁ. *Kvalita života seniorů v kontextu ošetrovatelství*. Praha: Grada, 2013, s. 13.

<sup>36</sup> Srov. HUDÁKOVÁ, Anna a Ludmila MAJERNÍKOVÁ. *Kvalita života seniorů v kontextu ošetrovatelství*. Praha: Grada, 2013, s. 77.

<sup>37</sup> Srov. KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada, 2011, s. 31.

<sup>38</sup> Srov. KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada, 2011, s. 57.

<sup>39</sup> Srov. KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada, 2011, s. 142.

<sup>40</sup> ŠÁMALOVÁ, Kateřina. *Šance na dosažení vysokoškolského vzdělání v populaci osob se zdravotním postižením*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016, s. 147.

<sup>41</sup> PLEVOVÁ, Ilona. *Ošetrovatelství I. 2.*, přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2018, s. 201.

<sup>42</sup> Srov. DECI a RYAN, 2002; In: SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012, s. 26.

<sup>43</sup> Partnerství pro vzdělávání 2030+. *Wellbeing* [online]. 2022 [cit. 2022-06-27]. Dostupné z: <https://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj115bVm9X4Ah>

## 2.2. Mentální zdraví studujícího člověka

Mentální zdraví je jedním z faktorů majících dopad na celkovou kvalitu života člověka.<sup>44</sup> Vzhledem k již dříve v textu představenému wellbeingu je možné uvést informaci o tom, že pro pocit vlastní pohody člověka je zapotřebí, aby disponoval zdravou psychikou, tedy mentálním zdravím.<sup>45</sup>

V návaznosti na poznatky uváděné v podkapitole 1.2. textu lze na tomto místě uvést, že výkony v případě vysokoškolských studentů bývají v menší míře směřovány do roviny fyzické výkonnosti. Naopak výkonnost v rovině psychické je při snaze o splnění požadavků školy, katedry i jednotlivých přednášejících, více než nutná.

K danému bodu se lze dočíst následující komentář: „*Duševní činnost si zpravidla vyžaduje hlubokou koncentraci a to všechno může způsobovat velkou psychickou zátěž.*“<sup>46</sup>

Proto, aby si vysokoškolští studenti zachovávali nutnou úroveň mentálního zdraví, je jim doporučováno aplikovat v praxi pravidla psychohygieny.<sup>47</sup> Psychohygienu lze definovat jako: „*Systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení anebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.*“<sup>48</sup>

Pro psychohygienu (taktéž označovanou za duševní hygienu či hygienu mentální<sup>49</sup>) různí autoři zmiňují řadu různých postupů či pravidel (obecně bodů), jež by

---

[XFec0KHXFzCZcQFnoECAMQAO&url=https%3A%2F%2Fpartnerstvi2030.cz%2Fwp-content%2Fuploads%2F2021%2F05%2FWellbeing\\_Rozsirena\\_definice\\_brezen\\_2021\\_A4-3.pdf&usg=AOvVaw3v11Sk6WRQKIuYrRtFWbbf.](https://www.vysokeskoly.cz/clanek/mendelova-univerzita-pomaha-zkoumat-dopad-koronaviru-na-psychiku-lidi)

<sup>44</sup> Srov. např. KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada, 2011, s. 39.

<sup>45</sup> KREPLOVÁ, Vendula. *Mendelova univerzita pomáhá zkoumat dopad koronaviru na psychiku lidí*. VysokeSkoly.cz [online]. 18. 4. 2020 [cit. 2022-06-25]. Dostupné z: <https://www.vysokeskoly.cz/clanek/mendelova-univerzita-pomaha-zkoumat-dopad-koronaviru-na-psychiku-lidi>.

<sup>46</sup> Nevypuť duši: nebojíme se mluvit o duševním zdraví. *Duševní zdraví na vysoké škole* [online]. 3. 10. 2019 [cit. 2022-06-25]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2019/10/03/dusevni-zdravi-na-vysoke-skole/>.

<sup>47</sup> Srov. např. Nevypuť duši: nebojíme se mluvit o duševním zdraví. *Duševní zdraví na vysoké škole* [online]. 3. 10. 2019 [cit. 2022-06-25]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2019/10/03/dusevni-zdravi-na-vysoke-skole/>.

<sup>48</sup> MÍČEK, 1984; In: ANDRŠOVÁ, Alena. *Psychologie a komunikace pro záchranáře: v praxi*. Praha: Grada, 2012, s. 98.

<sup>49</sup> Srov. PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA. *Andragogický slovník*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 90.



měly být jednotlivci pravidelně dodržovány proto, aby bylo z jejich strany možné pozitivně ovlivňovat vlastní duševní stav. Z těch lze namátkově zmínit například uspokojování fyziologických potřeb, střídání aktivity a odpočinku,<sup>50</sup> pěstování hodnotných zájmů<sup>51</sup> a mnoho dalších. Pro účely předkládaného textu nebudou představována všechna obecně platná pravidla duševní hygieny. Pozornost bude soustředěna na specifickou životní situaci studentů vysokých škol, k nimž budou doporučení nadále vztahována.

Z konkrétních doporučení určených právě vysokoškolským studentům za účelem efektivního podpoření jejich duševního zdraví lze jmenovat následující:<sup>52</sup>

- každodenní spánek a odpočinek v minimální délce 7 hodin;
- neopomíjení vlastního volného času naplněného koníčky volenými na základě osobních preferencí;
- nepřehánění příjmu návykových látek (kofeinu, alkoholu);
- nesrovnávání se s ostatními;
- nalezení vlastní motivace k akademické práci a jednotlivým jejím úkonům;
- dělba práce na menší (dílčí) části;
- vyhrazení dostatečného množství času na přípravu;
- odměňování se za vyvinuté úsilí;
- stanovení si vlastních priorit;
- neobávání se toho, že bude nutné požádat druhé o pomoc v situaci, kdy se člověk necítí dobře (v rovnováze).

Kladení důrazu na výše uváděné body je v případě studentů vysokých škol zásadním, jelikož pro populaci těchto osob je možnost udržování vlastní duševní rovnováhy těžkým úkolem – vstup na vysokou školu znamená vysokou zátěž vyplývající

---

<sup>50</sup> VALIŠOVÁ, Alena, Hana KASÍKOVÁ a Miroslav BUREŠ. *Pedagogika pro učitele*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 306.

<sup>51</sup> VYMĚTAL, Jan. *Úvod do psychoterapie*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 141.

<sup>52</sup> Nevypuť duši: nebojíme se mluvit o duševním zdraví. *Duševní zdraví na vysoké škole* [online]. 3. 10. 2019 [cit. 2022-06-25]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2019/10/03/dusevni-zdravi-na-vysoke-skole/>.

z životní změny, kterou absolvují, kdy kromě běžné nervozity bývá s daným krokem spojováno působení stresu a také například i prožívání úzkosti.<sup>53</sup>

Je možné potvrdit, že nástup na vysokou školu je spojen s psychickou zátěží, jež v současnosti může být enormní, což potvrzuje například Goodwinová-Feeová, která uvádí, že: „*Čerství vysokoškoláci se musí vyrovnat s celou řadou věcí – stěhují se poprvé v životě z domova, do toho je stále pandemie, a musí se vypořádat s mnohem větším návaem učiva.*“<sup>54</sup>

Vedle běžných, dlouhodobě působících faktorů způsobujících stres vysokoškoláka (k nimž lze řadit například stěhování z dlouhodobého bydliště na jinou – byť přechodnou – adresu, nebo nutnost samostatného zvládnání velkého množství učiva) je tedy možné považovat pandemický stav za další stresor, další zdroj zátěže, jež může negativním způsobem ovlivňovat duševní rovnováhu vysokoškolských studentů, a tedy i jejich wellbeing, osobně pocíťovanou a prožívanou svobodu.

---

<sup>53</sup> KREPLOVÁ, Vendula. *Klíč k pohodovému studiu je rovnováha, radí experti*. VysokeSkoly.cz [online]. 27. 9. 2021 [cit. 2022-06-25]. Dostupné z: <https://www.vysokeskoly.cz/clanek/klic-k-pohodovemu-studiu-je-rovnovaha-radi-experti>.

<sup>54</sup> In: KREPLOVÁ, Vendula. *Klíč k pohodovému studiu je rovnováha, radí experti*. VysokeSkoly.cz [online]. 27. 9. 2021 [cit. 2022-06-25]. Dostupné z: <https://www.vysokeskoly.cz/clanek/klic-k-pohodovemu-studiu-je-rovnovaha-radi-experti>.

### 3. Psychické zvládání zátěžových situací

V návaznosti na tematiku wellbeingu je třetí kapitola textu zaměřena na psychické zdraví člověka. Na to bude nahlíženo optikou případných zátěžových situací, v nichž se může jedinec ocitnout a jejich zvládání (tedy na vyrovnávání se s stresem, zejména pak dlouhodobým).

Specificky budou prezentovány poznatky související se zátěží, jež vyplývá z účasti na vysokoškolském studiu u studentů samotných. Poukázáno bude na možné bariéry, s nimiž se potýkají a musejí být schopni se s nimi vyrovnat. Specificky bude vyzdvihována problematika překážek (bariér) neočekávaných a dlouhodobě působících na studenta terciárního stupně vzdělávání. Poslední zmíněný bod zájmu bude propojen se specifickou situací pandemie onemocnění Covid-19, která na území České republiky výrazně zasáhla do procesů vzdělávání v letech 2020 – 2021.

Otázkami mentálního zdraví se zabývá v rámci psychologie oblast takzvané mentální/duševní hygieny a její zástupci.<sup>55</sup> Psychická odolnost člověka jakožto konkrétního jednotlivce je přitom podmíněna jak individuálními osobnostními rysy, tak i vlivy okolí – jedná se v praxi o výsledek interakce jednotlivce s podněty, jimiž na něj jeho okolí působí.<sup>56</sup> Více o této interakci bude zmíněno v následujících pododdílech kapitoly číslo 3 tohoto dokumentu.

#### 3.1. Zátěž spojená s vysokoškolským studiem

Krizové situace, jež člověk zažívá, u něj mohou vyvolávat paniku a stres.<sup>57</sup> Akademické nabídky možného růstu a rozvoje studentů by ovšem neměly být primárně spojovány s prožívaným stresem.<sup>58</sup>

---

<sup>55</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 22.

<sup>56</sup> KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada, 2011, s. 101.

<sup>57</sup> Srov. KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada, 2011, s. 156.

<sup>58</sup> Srov. KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada, 2011, s. 41.

Zdraví člověka je přitom ve vysoké míře spojováno s jeho motivací k určitým činnostem.<sup>59</sup> Psychika člověka – její stav a fungování – souvisí například s funkcemi imunitního systému jeho organismu na tělesné úrovni.<sup>60</sup>

K posilování zdraví jednotlivců dochází skrze působení nejrůznějších pozitivních vlivů, k nimž lze řadit například takzvané salutory, tedy momenty, jež přirozeným způsobem utužují zdraví konkrétní osoby (takto lze působit na kvalitu života jednotlivců ve snaze o její zvyšování).<sup>61</sup> Součástí zdraví člověka je přitom (krom jiného) jeho myšlenková (jinak také kognitivní) složka.<sup>62</sup>

Vysokou mírou zátěže se u jedince projevují jeho existenční starosti.<sup>63</sup> Závisí-li tedy například nedokončení studia určitého vysokoškolského oboru na možnosti setrvání člověka na jeho pracovní pozici, udržení jeho práce a zajištění ekonomického prospívání jeho rodiny, je možné hovořit o tom, že samotný proces studia bude pro podobného jedince vysoce stresovým, bude s sebou pro danou osobu přinášet významnou zátěž v rovině psychické.

Stres působící na člověka může s sebou přinášet negativní dopady na jeho zdraví a může vést až k onemocnění jedince.<sup>64</sup>

Zátěžové události dotýkající se konkrétní osoby s sebou zpravidla přinášejí vysokou míru stresu (vysoký počet působících stresorů), s níž se musí daný jedinec vyrovnávat.<sup>65</sup> O stresovém prožívání ve vztahu ke studentům a jejich aktuální životní situaci se ve své publikaci vyjadřuje například autorka Krejčová, u níž se lze dočíst následující informaci: „*Typickým příkladem jsou studenti, u nichž zkoušková situace vyvolává stres a paniku, s nimiž souvisí neschopnost soustředit se na zadaný úkol, resp. připravit s na zkoušku.*“<sup>66</sup>

---

<sup>59</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 173.

<sup>60</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 150.

<sup>61</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 150.

<sup>62</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 33.

<sup>63</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 114.

<sup>64</sup> Srov. např. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 116.

<sup>65</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 114.

<sup>66</sup> KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada, 2011, s. 142.

Na základě prezentovaného komentáře tedy lze potvrdit, že vysokoškolské studium s sebou přináší zátěž, jež může nejen působit negativně na prožívání studenta, ale může u něj vést až k vyvstání reálných bariér znesnadňujících až znemožňujících jeho participaci na studijních procesech. Například se lze v odborných zdrojích dozvědět, že čas aktivně věnovaný procesu studia ze strany vysokoškoláka je možné považovat za zátěž ze vzdělávání vyplývající (tedy že pětadvacet hodin studia znamená pětadvacet hodin studijní zátěže).<sup>67</sup>

Danou skutečnost potvrzují ve své monografii taktéž například i autoři Zelinková s Čedíkem, kteří v souvislosti se zátěží pramenící z vysokoškolského studia skloňují problematiku poruch učení jednotlivců.<sup>68</sup>

Vysokoškolské studium přináší taktéž i stres plynoucí z vidiny možné neúspěšnosti nejen ve studiu samotném (a jeho ukončení), ale i případné budoucí neuplatnitelnosti na trhu práce, s nímž se může i řada vysokoškolsky vzdělaných osob v praxi potýkat (a s ní spojeným nedostatečným finančním ohodnocením, nemožností zabezpečení sebe či dokonce svých blízkých aj.).<sup>69</sup>

V souhrnu je tedy možné potvrdit, že vysokoškolské studium je zdrojem stresu (zátěže) pro ty, kdo jej absolvují.

### 3.2. Bariéry ve studiu

Jak upozorňuje Křivohlavý: „*Když se v životě člověka vyskytnou překážky, objeví se v psychice pacienta frustrace.*“<sup>70</sup> Samotný pojem frustrace přitom vychází z latinského slova *frusta*, které lze do českého jazyka překládat jako „marně“.<sup>71</sup>

Ať už se překážky (bariéry) v oblasti studia jedince vyskytují v jakékoli míře a podobě, je zásadní sledovat především to, jakým způsobem se daný jedinec (či skupina jedinců) vyrovnává s jejich působením při své cestě za cíli, jež si stanovuje, jakým způsobem na ně reaguje – zda například u něj převažují negativní emoce spojené s jeho

---

<sup>67</sup> *Europský certifikát z psychologie*. Praha: Grada, 2008, s. 42.

<sup>68</sup> ZELINKOVÁ, Olga a Miloslav ČEDÍK. *Mám dyslexii: průvodce pro dospívající a dospělé se specifickými poruchami učení*. Praha: Portál, 2013, s. 9.

<sup>69</sup> TYRLÍK; In: TYRLÍK, Mojmir, ed. *Zátěž v adolescenci*. Brno: Masarykova univerzita, 2012, s. 34.

<sup>70</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 96.

<sup>71</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 96.

frustrací, nebo jestli překážka funguje coby podnět, jež jedince vede k hledání jiných (nových, kreativních) způsobů řešení úkolů, které ho na cestě za naplnění stanovených cílů čekají.<sup>72</sup> Cílem v dané souvislosti může být například právě i dokončení studia na vysoké škole, získání diplomu v určitém oboru apod.

Jak již bylo zmíněno v podkapitole 2.1. textu, v motivaci vysokoškoláků převládají zejména jejich vnitřní motivační faktory a že je nutné u jednotlivců dbát také na bariéry, jež mohou podobnou motivaci znesnadňovat či zcela ničit.<sup>73</sup>

K tématice bariér působících při studiu je možné narazit na jejich různé kategorizace. Autorka Šámalová například tyto bariéry dělí do tří kategorií, kterými jsou: sociálně-informační bariéry (sem lze řadit například nedostupnost potřebných studijních materiálů), bariéry v uplatňování nároků (například se může jednat o potíže se skládáním zkoušek v té podobě, v jaké jsou stanoveny autoritou – přednášejícím apod.) a fyzické bariéry (jedná se zejména o různé překážky přítomné v prostorách, v nichž se má studium odehrávat).<sup>74</sup>

Autor Barták pak ve své publikaci představuje odlišné členění bariér ve vzdělávání, které člení na: bariéry osobní nebo situační.<sup>75</sup>

Do osobnostních bariér spadá nedostatek motivace, slabé sebevědomí, nebo také nedůvěra v efektivnost; v případě bariér situačních se jedná o nedostatek času či finančních prostředků pro studium, bariéry kultury, percepční bariéry, bariéry pracovního prostředí, emoční bariéry, intelektuální a výrazové bariéry, nebo o bariéry v podobě zdravotních důvodů.<sup>76</sup>

Jak vyplývá z posledního uváděného výčtu, nemoc a životní situace se k onemocnění vztahující může znamenat zásadní bariéru v jeho snaze o zapojení do studijního procesu na vysoké škole.

---

<sup>72</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 47.

<sup>73</sup> Srov. ŠÁMALOVÁ, Kateřina. *Šance na dosažení vysokoškolského vzdělání v populaci osob se zdravotním postižením*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016, s. 147.

<sup>74</sup> ŠÁMALOVÁ, Kateřina. *Šance na dosažení vysokoškolského vzdělání v populaci osob se zdravotním postižením*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3469-2. s. 121

<sup>75</sup> Srov. BARTÁK, Jan. *Osobnostní management*. Praha: Grada, 2021, s. 29-31.

<sup>76</sup> BARTÁK, Jan. *Osobnostní management*. Praha: Grada, 2021, s. 29-31.

### 3.3. Neočekávané a dlouhodobě působící překážky

Neočekávané situace bývají v životě člověka u dané osoby zpravidla doprovázeny intenzivními emocemi.<sup>77</sup> S těmito emocemi je následně jedinec nucen se vyrovnat, a to buď efektivním či naopak nevhodným způsobem.

V rámci podkapitoly 3.3.1. bude poukázáno na to, jakým způsobem ovlivnila v negativním smyslu možnosti studia vysokoškoláků na území České republiky pandemie způsobená onemocněním známým pod označením Covid-19.

#### 3.3.1. Pandemie Covid 19

Pacienti často pociťují strach a obavy.<sup>78</sup> Úzkost a strach pacientů vyplývají z toho, co se s těmito jedinci aktuálně děje.<sup>79</sup> Strach i anxieta může v jedinci podporovat například již pouhý pohled na moderní přístrojové vybavení nemocnice, do níž je umístěn.<sup>80</sup> Taktéž je možné u nemocných osob zaznamenávat strach ze smrti (ten může nabývat podoby takzvané tanatofobie, tedy na sebe brát doslova fobické rozměry).<sup>81</sup>

Strach přitom patří mezi jednu z devíti nejzákladnějších emocí, s nimiž je člověk během svého života konfrontován, musí se s nimi naučit „zacházet“ (reagovat na ně apod.).<sup>82</sup>

V případě pandemie onemocnění označovaného jako Covid-19 je možné uvést, že vypukla v Číně na konci roku 2019 ve městě Wuhan.<sup>83</sup> V té době se jednalo o nový typ

---

<sup>77</sup> Srov. např. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 13.

<sup>78</sup> Srov. např. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 56.

<sup>79</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 57.

<sup>80</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 158.

<sup>81</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 157.

<sup>82</sup> IZARD, 1984; In: KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 17.

<sup>83</sup> ŠVAMBERK, Alex. *Ve Wu-chanu se šířil koronavirus už koncem roku 2019, už tehdy mutoval*. Novinky.cz [online]. 16. 2. 2021 [cit. 2022-06-28]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zahranicni/svet/clanek/ve-wu-chanu-se-siril-koronavirus-uz-koncem-roku-2019-uz-tehdy-mutoval-40351074>.

takzvaného koronaviru, u nějž následně bylo prokázáno, že způsobuje závažné respirační onemocnění – toto se následně rychle rozšířilo po celém světě.<sup>84</sup>

Pandemie byla způsobena konkrétně virem *SARS-CoV-2*.<sup>85</sup> V zahraničních zdrojích je možné se u dané problematiky lze dozvídat o pandemii pod slovním označením *coronavirus disease 2019*.<sup>86</sup> Samotná zkratka *SARS-CoV-2* je pak zkratkou pro *severe acute respiratory syndrome coronavirus*.<sup>87</sup> Označení Covid-19 stojí pro *severe acute respiratory syndrome-related coronavirus*.<sup>88</sup>

Pandemie vznikla z toho důvodu, že Covid-19 je infekčním onemocněním.<sup>89</sup> Toto infekční onemocnění je hodnoceno jako vysoce nakažlivé, u nějž hrozí nebezpečí přenosu přímým kontaktem mezi lidmi.<sup>90</sup> Za její počátek je oficiálně uznáván přelom let 2019 a 2020.<sup>91</sup> Světová zdravotnická organizace (známá pod označením zkratkou WHO) vyhláší stav globální pandemie dne 11. 3. 2020.<sup>92</sup>

V České republice se první případy nákazy daným koronavirem objevují v měsíci březnu roku 2020.<sup>93</sup> České vysoké školy byly během roku 2020 povětšinou zavřené, jejich studenti se vzdělávali online formou, tedy v rámci takzvané distanční výuky (s výjimkou tam, kde podobný „přechod“ do online prostředí nebyl možný, tedy zejména u praktických předmětů – laboratorních cvičení apod., kdy bylo možné, aby se scházely malé skupinky studentů).<sup>94</sup>

---

<sup>84</sup> SKITTLE, Max. *Další prosím: pravdivé příběhy z lékařské praxe*. Přeložil Markéta JOHNOVÁ. Frýdek-Místek: Alpress, 2021, s. 310.

<sup>85</sup> ŠPIČÁK, Julius. *Novinky v gastroenterologii a hepatologii III*. Praha: Grada Publishing, 2022, s. 172.

<sup>86</sup> ADÁMKOVÁ, Václava. *Antibiotika a infekce v těhotenství a laktaci*. Praha: Grada Publishing, 2021, s. 147.

<sup>87</sup> Tamtéž.

<sup>88</sup> JOCHMANNOVÁ, Leona a Tereza KIMPLOVÁ, ed. *Psychologie zdraví: biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty*. Praha: Grada, 2021, s. 541.

<sup>89</sup> HENDL, Jan. *Big data: věda o datech - základy a aplikace*. Praha: Grada Publishing, 2021, s. 36.

<sup>90</sup> VYMAZAL, Tomáš, Pavel MICHÁLEK a Olga KLEMENTOVÁ. *Anesteziologie (nejen) k atestaci*. Praha: Grada Publishing, 2021, s. 1078.

<sup>91</sup> Srov. HAINER, Vojtěch. *Základy klinické obezitologie*. 3., zcela přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2021, s. 38.

<sup>92</sup> SKITTLE, Max. *Další prosím: pravdivé příběhy z lékařské praxe*. Přeložil Markéta JOHNOVÁ. Frýdek-Místek: Alpress, 2021, s. 310.

<sup>93</sup> KUBAL, Michal a Vojtěch GIBIŠ. *Pandemie: anatomie krize*. Praha: Kniha Zlin, 2021, s. 39.

<sup>94</sup> KREPLOVÁ, Vendula. *Vysokoškoláci se loni do škol téměř nepodívali, středoškoláci absolvovali online přes polovinu výuky*. *VysokeSkoly.cz* [online]. 23. 2. 2021 [cit. 2022-06-24]. Dostupné



Pandemie s sebou přinesla řadu nároků, jež zatěžovaly jak životy jednotlivců, tak i společností jako takových. Kromě nutných změn v oblasti medicíny<sup>95</sup> způsobila pandemie též celou řadu krizí v různých sférách (přičemž v případě České republiky je možné tyto krize sledovat přibližně od poloviny roku 2020).<sup>96</sup>

Konkrétně je možné si v odborných zdrojích potvrdit, že situace, již vyvolalo onemocnění covid-19 je považována za globální krizi, kdy: „Covid-19 výrazně ovlivnil každodenní život každého, od volnosti pohybu po způsob, jakým způsobem nyní pracují organizace, jednotliví zaměstnanci, či funguje stát.“<sup>97</sup> Z uvedeného komentáře tak lze vyvozovat, že také práce studentů vysokých škol byla covidem-19 ovlivněna, a to nikoli převážně pozitivním způsobem.

V souvislosti s pandemií byli lidé nuceni trávit velkou část svého času (ne-li přímo veškerý čas) v domácím prostředí, u dospělých se jednalo o jejich přechod z „docházení“ za výkonem pracovních povinností na takzvaný home office způsob jejich plnění.<sup>98</sup> Vysokoškoláci jakožto populace dospělých osob, jejichž „pracovní povinnosti“ mají jak podobu studijní, tak i zaměstnaneckou/podnikatelskou, tak byli zasaženi například nedostatečnou možností socializace, kdy ve vztahu k pravidlům psychohygieny tak, jak byla tato zmíněna v podkapitole 2. 2. předkládaného textu, nebylo dost dobře možné věnovat volný čas koníčkům, nebo hledat „pomoc“ v případě negativních emocí u druhých osob.

Nedostatek sociálních kontaktů byl zapříčiněn nikoli pouze u osob skutečně nemocných (které bylo nutné izolovat ve snaze o zastavení nebo alespoň zpomalení šíření viru). Taktéž zasáhl zdravé jedince, na něž se vztahovala nejrůznější karanténní opatření<sup>99</sup>

---

z: <https://www.vysokeskoly.cz/clanek/vysokoskolaci-se-loni-do-skol-temer-nepodivali-stredoskolaci-absolvovali-on-line-pres-polovinu-vyuky>.

<sup>95</sup> Srov. např. ŠPIČÁK, Julius. *Novinky v gastroenterologii a hepatologii III*. Praha: Grada Publishing, 2022, s. 172.

<sup>96</sup> ANDRLE, Pavel. *Dokumentární akreditiv v praxi*. 7. zcela přepracované a rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing, 2020, s. 15.

<sup>97</sup> DEPOO, Lucie, Markéta ŠNÝDROVÁ, Ivana ŠNÝDROVÁ, Gabriela JEŽKOVÁ PETRŮ a Hana URBANCOVÁ. *Motivace pracovního jednání*. Praha: Vysoká škola ekonomie a managementu, 2021, s. 129.

<sup>98</sup> HOMFRAY, Šárka, Jana SKALKOVÁ a Klára ČMOLÍKOVÁ COZLOVÁ. *Nástroje sladování osobního a pracovního života: z pohledu zaměstnance i zaměstnavatele*. Praha: Grada Publishing, 2022, s. 21.

<sup>99</sup> Srov. PEŘAN, David, Patrik Christian CMOREJ, Jaroslav PEKARA a Marcel NESVADBA. *Komentované kazuistiky z přednemocniční neodkladné péče*. Praha: Grada Publishing, 2020, s. 153.

nebo obecná opatření vyhlášená v takzvaném nouzovém stavu, jenž byl v České republice opakovaně vyhlášen Poslaneckou sněmovnou Parlamentu České republiky.<sup>100</sup>

Neočekávaná a dlouhodobě působící překážka ve studiu v podobě vypuknutí pandemie onemocnění Covid-19 tak nežádoucím způsobem zasáhla do možností duševní hygieny coby nástrojů udržování psychické pohody studujících.

Globální krize v podobě celosvětové pandemie tak mohla u studentů (zejména) prvních ročníků vysokých způsobit ztrátu jejich motivace pro výkon v akademické sféře (podobně jako i v jiných sférách jejich života) a taktéž i nárůst negativních prožitků, tedy zatěžování psychiky jednotlivců stresem, jenž vedl k úzkosti či jiným negativním stavům, u nichž je důležitá jejich eliminace,<sup>101</sup> má-li být podporována psychická vyrovnanost a wellbeing. Psychická odolnost mnohých občanů byla během doby trvání pandemie onemocnění Covid-19 narušena.<sup>102</sup>

K uváděným informacím pak lze doplnit poznatek upozorňující, že prakticky kterékoli onemocnění na psychiku člověka dopadá negativním způsobem, jelikož společně s onemocněním dochází u jedince k tomu, že musí změnit svůj doposud zažitý způsob života (bývá po různou dobu omezován).<sup>103</sup> Výkon ve vykonávaných pracovních činnostech bývá u nemocné osoby snížen či dokonce znemožněn.<sup>104</sup>

Autorky Mahrová s Venglářovou uvádějí, že: „*Náhlé či dlouhodobé onemocnění s sebou vždy přináší množství problémů, které zároveň zpětně působí na psychiku člověka.*“<sup>105</sup> I zde tedy lze spatřovat dopady na wellbeing jednotlivce, nemluvě o snížené výkonnosti v pracovních činnostech (jakéhokoli charakteru), o němž padla zmínka v předchozím odstavci textu.

---

<sup>100</sup> Srov. *Milion chviliek pro demokracii v památníku*. Praha: Kniha Zlin, 2022, s. 16.

<sup>101</sup> DEPOO, Lucie, Markéta ŠNÝDROVÁ, Ivana ŠNÝDROVÁ, Gabriela JEŽKOVÁ PETRŮ a Hana URBANCOVÁ. *Motivace pracovního jednání*. Praha: Vysoká škola ekonomie a managementu, 2021, s. 129.

<sup>102</sup> Srov. např. KÉZROVÁ, Eva. *Po covidu můžete mít pošramocenou psychiku. K nemoci to patří, při problémech vyhledejte pomoc*. Český rozhlas Plus [online]. 12. 5. 2021 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: <https://plus.rozhlas.cz/po-covidu-muzete-mit-posramocenou-psychiku-k-nemoci-patri-pri-problemech-8488530>.

<sup>103</sup> ZACHAROVÁ, Eva, Miroslava HERMANOVÁ a Jaroslava ŠRÁMKOVÁ. *Zdravotnická psychologie: teorie a praktická cvičení*. Praha: Grada, 2007, s. 42.

<sup>104</sup> Tamtéž.

<sup>105</sup> MAHROVÁ, Gabriela a Martina VENGLÁŘOVÁ. *Sociální práce s lidmi s duševním onemocněním*. Praha: Grada, 2008, s. 52.

Osoby, které objektivně lze hodnotit jako nemocné, se nacházejí v jiné situaci než jedinci zdraví z pohledu sociálního (opět zde lze upozornit na nejrůznější omezování a změny, s nimiž se musí pacient vyrovnávat).<sup>106</sup> Přitom lidská psychika závisí právě na sociálních interakcích, které následně mají vliv i na fyzickou schránku lidského jedince, tedy na jeho tělesné procesy.<sup>107</sup> Lze tedy hovořit o jakémisi uzavřeném kruhu negativního působení, kdy nemocný člověk je izolován od ostatních a na základě této izolace je negativně ovlivňována jak jeho psychika, tak i jeho zdravotní stav. Toto fungování dokládá také Hořejší, který upozorňuje na možnost pozitivního ovlivňování jak nervového, tak i imunitního systému lidského organismu skrze prvotní působení na psychiku jedince.<sup>108</sup> Onemocnění mají naopak negativní vliv na sociální život člověka, stejně jako i na jeho psychiku.<sup>109</sup>

Vedle onemocnění je pak vhodné k situaci pandemie onemocnění Covid-19 doplnit také několik málo poznatků týkajících se strachu ze smrti, jelikož samotné onemocnění je smrtelného charakteru, byť ne v závratně vysokých procentech.

Pacienti prožívající strach ze smrti (jedná se zpravidla o jedince aktuálně se nacházející v terminálním stádiu rozvoje určitého onemocnění) mohou prožívat pocity úzkosti, strachu, nebo dokonce hrůzy.<sup>110</sup> Strach jako zatěžující emoci přitom může jedinec pociťovat jak ze smrti samotné (tedy z určitého stavu), tak i z umírání jakožto procesu – lze jej přitom detekovat nikoli pouze u těch, kdo reálně umírají, ale také i u pacientů trpících lehčími onemocněními, která jsou léčitelná.<sup>111</sup> Dále pak může být strach či jiné negativní emoční rozpoložení konkrétní osob způsobován bolestí, jež je v souvislosti se zdravotním stavem jedince prožívána (případně anticipována).<sup>112</sup> Negativní psychický stav a narušování psychické pohody pak může též způsobovat

---

<sup>106</sup> ZACHAROVÁ, Eva a Jitka ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ. *Základy psychologie pro zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2011, s. 137.

<sup>107</sup> ŠIMEK, Jiří. *Lékařská etika*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 78.

<sup>108</sup> In: PTÁČEK, Radek a Petr BARTŮNĚK, ed. *Naděje v medicíně*. Praha: Grada, 2020, s. 43.

<sup>109</sup> KUZNÍKOVÁ, Iva. *Sociální práce ve zdravotnictví*. Praha: Grada, 2011, s. 59.

<sup>110</sup> RAUDENSKÁ, Jaroslava a Alena JAVŮRKOVÁ. *Lékařská psychologie ve zdravotnictví*. Praha: Grada, 2011, s. 205.

<sup>111</sup> KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2015, s. 142.

<sup>112</sup> ZACHAROVÁ, Eva a Jitka ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ. *Základy psychologie pro zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2011, s. 144.

narušení tělesného rozpoložení nebo dokonce tělesné schránky pacienta – ten se dostává do stavu psychického diskomfortu.<sup>113</sup>

Onemocnění Covid-19 a jím způsobená celosvětová pandemie tak představují od roku 2020 v České republice překážku ve studiu jak pro ty, kdo jím skutečně onemocněli, tak i pro zbývající studenty – ti byli během uplynulých dvou let zatíženi skutečností, že nemohli pravidelně docházet na přednášky na své univerzity, neměli možnost se v plné míře sociálně angažovat apod. jako samozřejmou překážku ve studiu lze pak chápat případné úmrtí studenta, tomuto ovšem nebude v dalších částech dokumentu věnována pozornost, jelikož další oddíly jsou zaměřeny na ty dospělé osoby, které byly schopny i přes dlouhodobě trvající a pro ně (minimálně zpočátku) neočekávané bariéry ve svém studiu pokračovat.

---

<sup>113</sup> MORSCHITZKY, Hans a Thomas HARTL. *Strach z nemoci: jak mu rozumět a jak ho překonat*. Přeložil Kateřina PREŠLOVÁ. Praha: Portál, 2020, s. 12.

## **PRAKTICKÁ ČÁST TEXTU**

Praktická část dokumentu je vytvářena v návaznosti na teoretické poznatky prezentované v jeho první polovině. Na rozdíl od nich je v aplikační polovině textu vycházeno primárně nikoli z rešerše odborných zdrojů, ale z vlastní invence autora.

Ta nejprve v mezích metodiky empirického šetření představuje vlastní navržený výzkum týkající se tématu wellbeingu studentů a jeho vlivu na jimi podávaný akademický výkon. Kromě metodiky výzkumu pak empirická část textu obsahuje prezentaci konkrétních dat, jež byla v jeho rámci autorem získána a jejich interpretaci.

### **4. Metodické zakotvení výzkumného šetření**

Metodika plánovaného výzkumného šetření zahrnuje informace o jeho cíli, stanovených výzkumných otázkách, metodě sběru potřebných dat a také o výzkumném vzorku osob, na němž bude praktická činnost autora aplikována.

#### **4.1. Výzkumný cíl**

Cílem empirické části dokumentu je popsat psychický stav studentů českých vysokých škol na základě jejich vlastního hodnocení subjektivního wellbeingu s přihlédnutím zejména na detekci případných negativních stavů a emocí, jež u studentů převažovaly během akademických ročníků 2020/2021 a 2021/2022.

#### **4.2. Výzkumné otázky**

Pro výzkumné šetření si autor klade následující výzkumné otázky, na něž na základě sběru empirických dat bude hledat odpovědi:

- Jakým způsobem se pandemie onemocnění Covid-19 promítla do psychického prožívání (wellbeingu) českých studentů vysokoškolského studia?
- Které negativní emoce a stavy je možné zaznamenávat u českých studentů vysokoškolského studia?

- Které překážky (bariéry) související s onemocněním Covid-19 měly na české studenty vysokoškolského studia nejzásadnější negativní dopad?
- Jakým způsobem se čeští studenti vysokoškolského studia vyrovnávali se zátěží, kterou osobně pociťovali/prožívali během prvních dvou let pandemie onemocnění Covid-19.

#### **4.3. Zkoumaný vzorek osob**

Výzkumné šetření proběhne na vzorku vysokoškolských studentů, kteří byli aktivní ve svém studiu v akademickém roce 2020/2021 (potažmo v roce 2021/2022). Ti budou do vzorku zahrnuti na základě vlastního vyjádření zájmu.

Celkový počet respondentů ve vzorku je 76 jedinců, kteří pocházejí z celkem čtyř různých vysokých škol či univerzit působících na území České republiky bez ohledu na to, jaký konkrétní obor daní jedinci absolvují. Jedná se o studenty Univerzity Karlovy v Praze, Západočeské univerzity v Plzni, Vysoké školy ekonomické v Praze a také Vysoké školy chemicko-technologické v Praze.

#### **4.4. Metoda získání dat**

Pro získání potřebných dat byla zvolena metoda dotazníku. Ten je tvořen celkem 12 položkami a jeho ucelené znění (kompletní podobu) je možné nahlédnout v oddílu dokumentu označovaném jako „Příloha 1“.

Dotazník byl sestaven konkrétně za účelem tohoto zkoumání, jedná se tedy o původní invenci autora samotného.

Jednotlivé položky jsou formulovány jako otázky či tvrzení s nucenou volbou odpovědi, kterou lze učinit v rozmezí tří až osmi různých reakcí, jež jsou respondentovi předkládány.

Dotazník byl v rámci empirického šetření autora zpracován s ohledem na dodržování zásad anonymity respondentů (ti neuvádějí žádné z údajů, na jejichž základě by bylo možné jednotlivce identifikovat). Se získanými daty je nadále pracováno kvantitativní formou, kdy reakce na jednotlivé položky jsou uváděny s ohledem na jejich

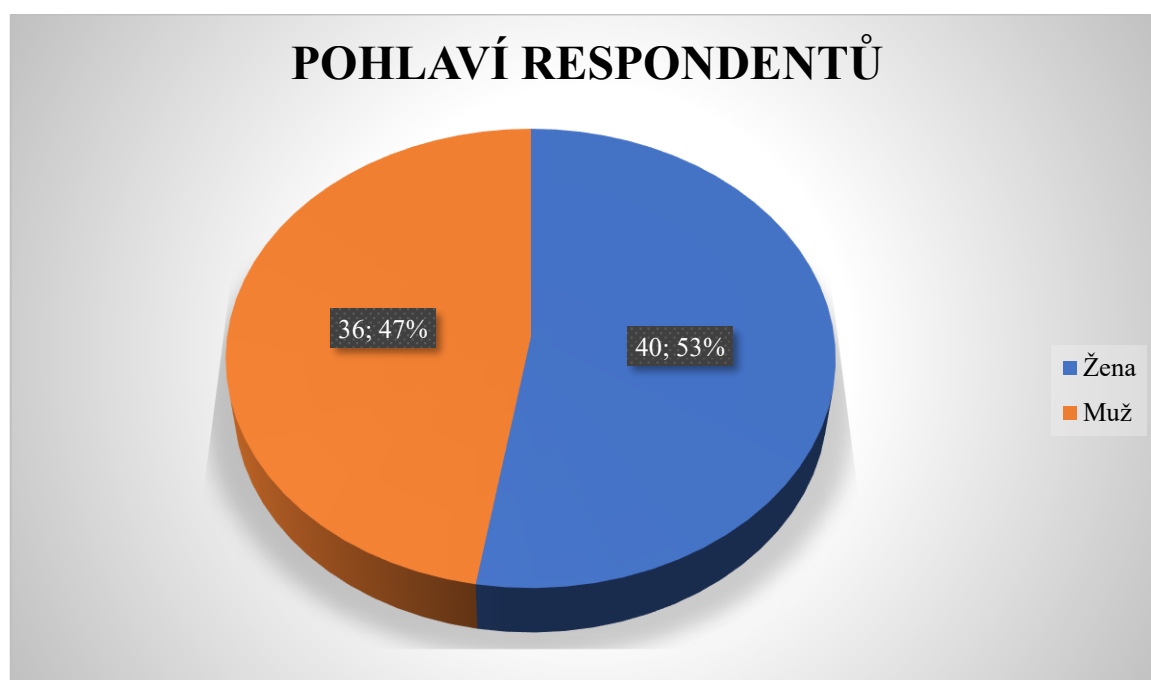
četnost výskytu – jedná se jak o četnost absolutní, tak i poměrovou (podílovou). Zpracování dat proběhlo s využitím programu *Microsoft Office – Excel*.

## 5. Prezentace získaných dat a jejich souhrn

Data získaná dotazníkovým šetřením jsou v předkládaném dokumentu prezentovány vždy ve vztahu ke konkrétní položce dotazníku. Jako taková jsou prezentována vizuální, grafickou formou (nejčastěji je zvolen takzvaný výsečový graf). Data v grafu zaznamenaná jsou zároveň doplněna verbálním komentářem a popisky, na základě kterýchžto kroků jsou výsledky empirického šetření autora přehledně a uceleně předkládána.

### Pohlaví respondentů

Graf 1: Složení zkoumaného vzorku respondentů s ohledem na jejich pohlaví



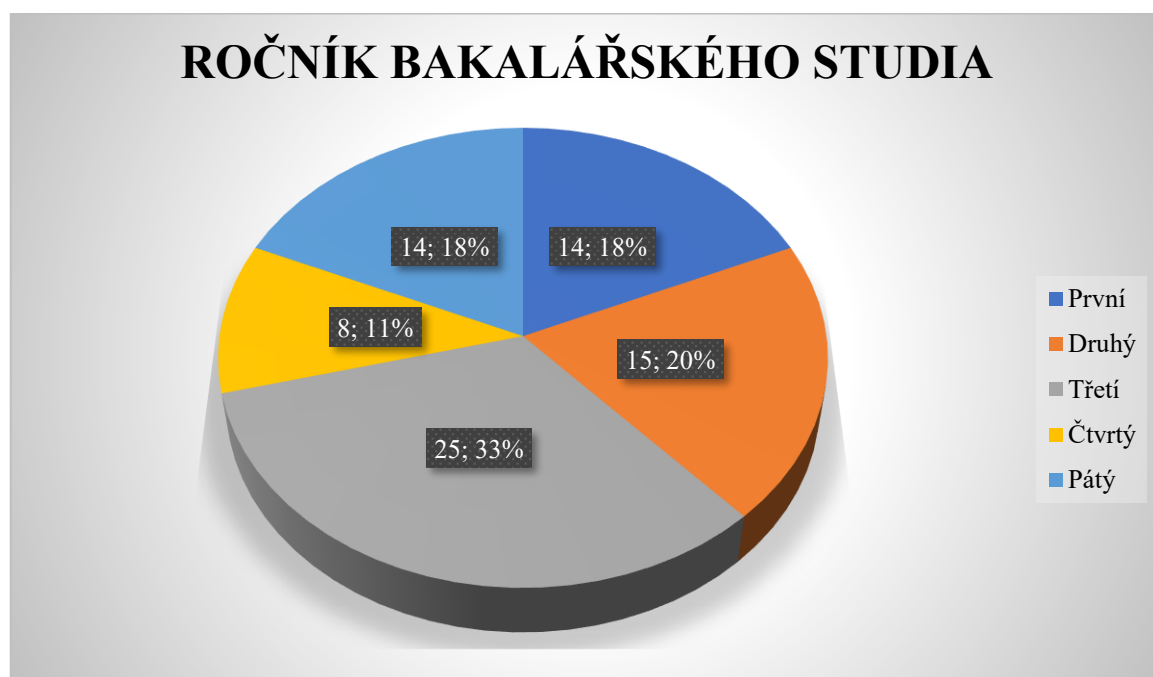
Zdroj: *Aplikovaná činnost autora*

Z hlediska pohlaví je zkoumaný vzorek vysokoškolských studentů tvořen téměř shodným počtem mužů a žen. Ženy jsou zde přítomny v počtu 40 osob (z hlediska

procentuálního se jedná o 53 % vzorku), zatímco muži jsou přítomni v absolutním počtu 36 jedinců (a tvoří tak zbývajících 47 % vzorku respondentů výzkumu).

### Studovaný ročník vysoké školy

Graf 2: Složení zkoumaného vzorku respondentů s ohledem na aktuálně studovaný ročník vysoké školy



Zdroj: Aplikovaná činnost autora

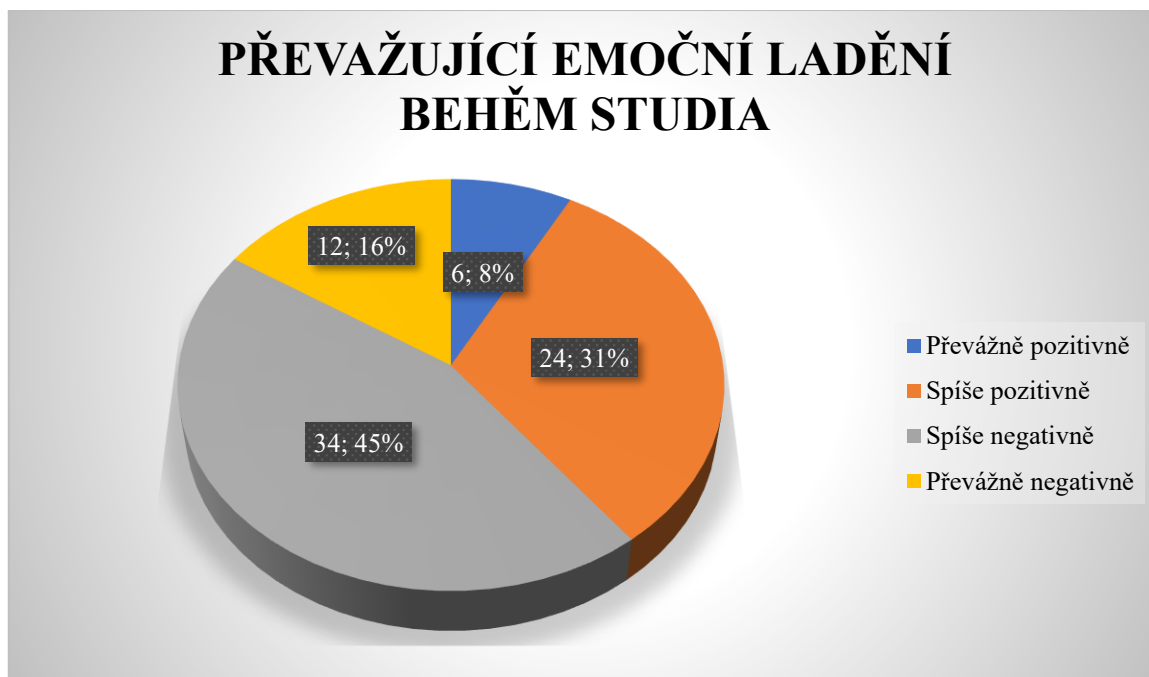
Druhá z úvodních deskriptivních otázek pro respondenty s ohledem na reakce na ní získaný vypovídá o tom, že celkem 14 vysokoškoláků zapojených do výzkumného šetření studuje (ukončilo) první ročník bakalářského studia v rámci terciárního stupně vzdělávání tak, jak je nastaven pro Českou republiku. Studenti druhého ročníku jsou zastoupeni 15 krát, „třetáci“ tvoří nejpočetnější skupinu o 25 respondentech. Studenti čtvrtých ročníků, resp. prvních ročníků navazujících magisterských programů odpovídali v počtu 8 jedinců. Pátých ročníků bylo stejně s prvními ročníky, tedy 14.



Položka číslo 1 administrovaného dotazníku

**Uved'te, jak jste se cítili během studia na vysoké škole.**

Graf 3: První položka dotazování – výsledky



Zdroj: *Aplikovaná činnost autora*

U první z celkem dvanácti různých položek hlavní části prezentovaného dotazníku respondenti z řad studentů vysokých škol působících na území České republiky (kdy bylo možné si ze strany vysokoškoláků zvolit z celkem čtyř možností v rámci nucené volby) nejčastěji studenti volí reakci „Spíše negativně“. Konkrétně se k ní kloní 34 ze 76 dotázaných jedinců, v přepočtu se tak jedná o 45 % ze všech získaných reakcí na zkoumaném vzorku osob.

Dále 24 vysokoškoláků volí odpověď „Spíše pozitivně“, čímž daná možnost nabývá 31% podílu na vzorku všech zjištěných výpovědí.

Celkem 12 jedinců ve vzorku odpovídá na základě reakce „Převážně negativně“. Zde tak lze hovořit o 16% podílu na vzorku všech ve vzorku získaných reakcí.

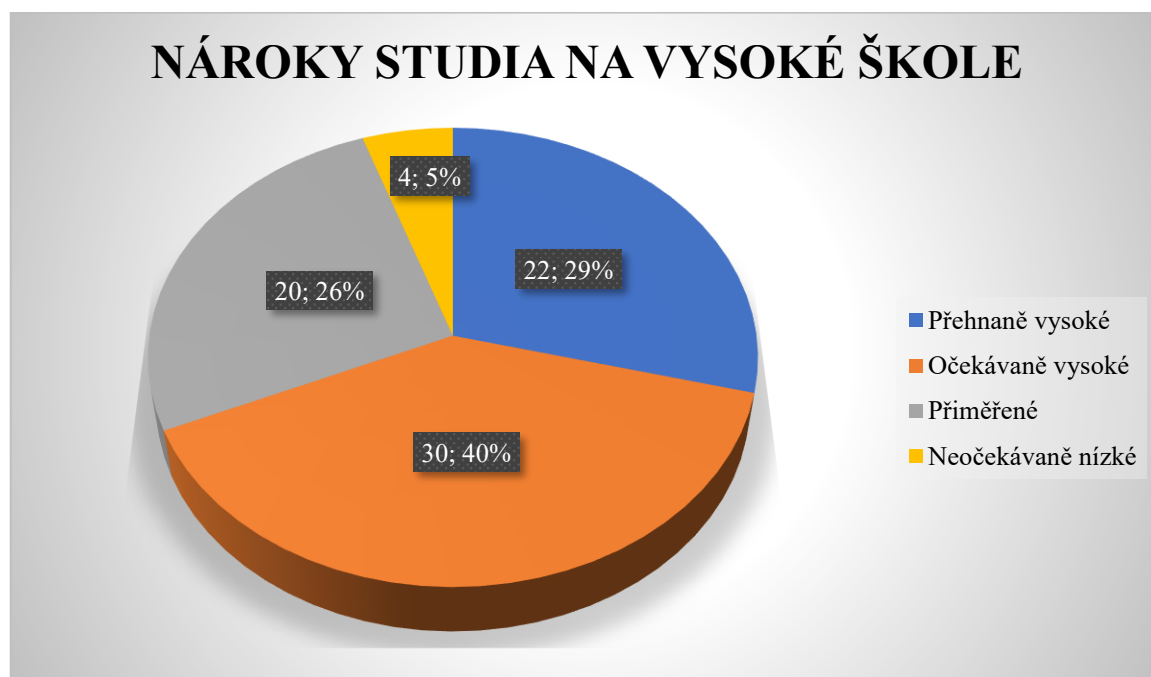
Nejméně častou výpovědí u položky číslo jedna je reakce „Převážně pozitivně“, již si volí 6 vysokoškoláků z řad respondentů výzkumného šetření. Nejméně čítná varianta výpovědi na položku je tak ve vzorku zastoupena 8 %.

Vysokoškoláci se tedy v převažující většině vyjadřují u položky negativním způsobem, a to v souhrnu v 61 % výpovědí. Zbývajících 39 % výpovědí je pak pozitivního rázu. V mnohem vyšší míře je možné u dotazovaných studentů zjistit jejich negativní emoční ladění/prožívání za období absolvovaného studia.

Položka číslo 2 administrovaného dotazníku

**Nároky spojené s možností studia na vysoké škole byly dle Vašeho názoru...**

Graf 4: Druhá položka dotazování – výsledky



Zdroj: *Aplikovaná činnost autora*

U druhé z celkem dvanácti různých položek hlavní části prezentovaného dotazníku respondenti z řad studentů vysokých škol působících na území České republiky (kdy bylo možné si ze strany vysokoškoláků opětovně zvolit z celkem čtyř možností v rámci nucené volby) nejčastěji studenti volí reakci „Očekávaně vysoké“. Konkrétně se k ní kloní 30 ze 76 dotázaných jedinců, v přepočtu se tak jedná o 40 % ze všech získaných reakcí na zkoumaném vzorku osob.

Dále 22 vysokoškoláků volí odpověď „Přehnaně vysoké“, čímž daná možnost nabývá 29% podílu na vzorku všech zjištěných výpovědí.

Celkem 20 jedinců ve vzorku odpovídá na základě reakce „Přiměřené“. Zde tak lze hovořit o 26% podílu na vzorku všech ve vzorku získaných reakcí.

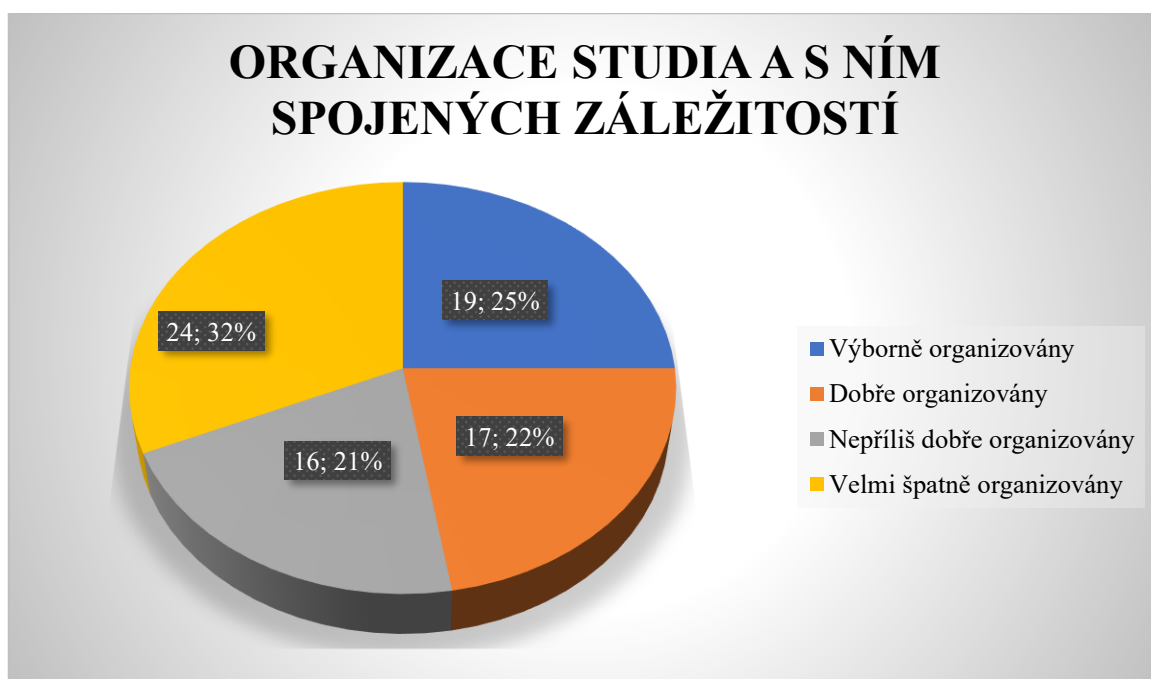
Nejméně častou výpovědí u položky číslo jedna je reakce „Neočekávaně nízké“, jíž si volí 4 vysokoškoláci z řad respondentů výzkumného šetření. Nejméně čítná varianta výpovědi na položku je tak ve vzorku zastoupena 5 %.

Vysokoškoláci se tedy v převažující většině vyjadřují u položky negativním způsobem, a to v souhrnu v 69 % výpovědí. Zbývajících 31 % výpovědí je pak pozitivního rázu ve smyslu nepřiliš vysokých nároků, jež pro ně byly (stále ještě jsou) spojeny se studiem. V mnohem vyšší míře je možné u dotazovaných studentů detekovat jejich přesvědčení o tom, že nároky, jež na ně jsou kladené v případě, že chtějí studovat na vysoké škole, jsou značné, přičemž 29 % respondentů hodnotí tento stav jako neočekávaný (zatímco 40 % studentů s podobnou zátěží počítalo, ti na ni tak nahlízejí jako na očekávanou).

Položka číslo 3 administrovaného dotazníku

**Organizace studia a dalších záležitostí s ním souvisejících (například ubytování na kolejích, zkoušky apod.) byly v prvních letech Vašeho vysokoškolského studia ...**

Graf 5: Třetí položka dotazování – výsledky



Zdroj: *Aplikovaná činnost autora*

U třetí z celkem dvanácti různých položek hlavní části prezentovaného dotazníku respondenti z řad studentů vysokých škol působících na území České republiky (kdy bylo lze i v tomto případě si ze strany vysokoškoláků zvolit z celkem čtyř možností v rámci nucené volby) nejčastěji studenti volí reakci „Velmi špatně organizovány“. Konkrétně se k ní kloní 24 ze 76 dotázaných jedinců, v přepočtu se tak jedná o 32 % ze všech získaných reakcí na zkoumaném vzorku osob.

Dále 19 vysokoškoláků volí odpověď „Výborně organizovány“, čímž daná možnost nabývá 25% podílu na vzorku všech zjištěných výpovědí.

Celkem 17 jedinců ve vzorku odpovídá na základě reakce „Dobře organizovány“. Zde tak lze hovořit o 22% podílu na vzorku všech ve vzorku získaných reakcí.

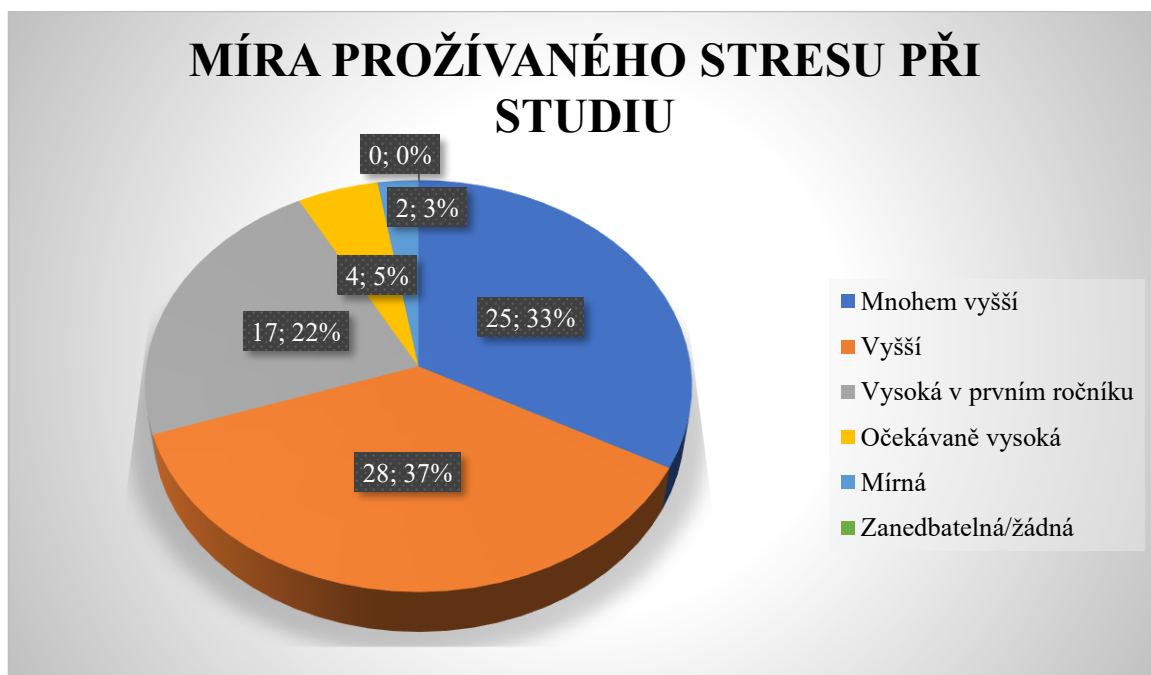
Nejméně častou výpovědí u položky číslo jedna je reakce „Nepříliš dobře organizovány“, jíž si volí 16 vysokoškoláků z řad respondentů výzkumného šetření. Nejméně četná varianta výpovědí na položku je tak ve vzorku zastoupena 21 %.

Vysokoškoláci se tedy v nadpoloviční většině vyjadřují u položky negativním způsobem, a to v souhrnu v 53 % výpovědí. Zbývajících 47 % výpovědí je pak pozitivního rázu. Ve vyšší míře je možné u dotazovaných studentů zjistit jejich hodnocení organizace vysokoškolského studia, do něž byli sami zapojeni, coby neefektivně organizovaného.

Položka číslo 4 administrovaného dotazníku

**Míra stresu, s níž jste se v prvních letech svého vysokoškolského studia potýkali, byla ...**

Graf 6: Čtvrtá položka dotazování – výsledky



Zdroj: *Aplikovaná činnost autora*

U čtvrté z celkem dvanácti různých položek hlavní části prezentovaného dotazníku respondenti z řad studentů vysokých škol působících na území České republiky

(kdy bylo možné si ze strany vysokoškoláků zvolit z celkem šesti možností v rámci nucené volby) nejčastěji studenti volí reakci „Vyšší, než jsem očekával/a“. Konkrétně se k ní kloní 28 ze 76 dotázaných jedinců, v přepočtu se tak jedná o 37 % ze všech získaných reakcí na zkoumaném vzorku osob.

Dále 25 vysokoškoláků volí odpověď „Mnohem vyšší, než jsem očekával/a“, čímž daná možnost nabývá 33% podílu na vzorku všech zjištěných výpovědí.

Dalších 17 studentů vysokých škol uvádí reakci „Vysoká pouze v prvním studijním ročníku (souvisela jen s faktem přechodu ze střední na vysokou školu)“. S tou je tak možné se setkat ve 22 % případů.

Celkem 4 jedinci ve vzorku odpovídají na základě reakce „Očekávaně vysoká“. Zde tak lze hovořit o 5% podílu na vzorku všech získaných reakcí.

Nejméně častou výpovědí u položky číslo jedna je reakce „Pouze mírná“, již si volí 2 vysokoškoláci z řad respondentů výzkumného šetření. Nejméně četná varianta výpovědi na položku je tak ve vzorku zastoupena 3 %.

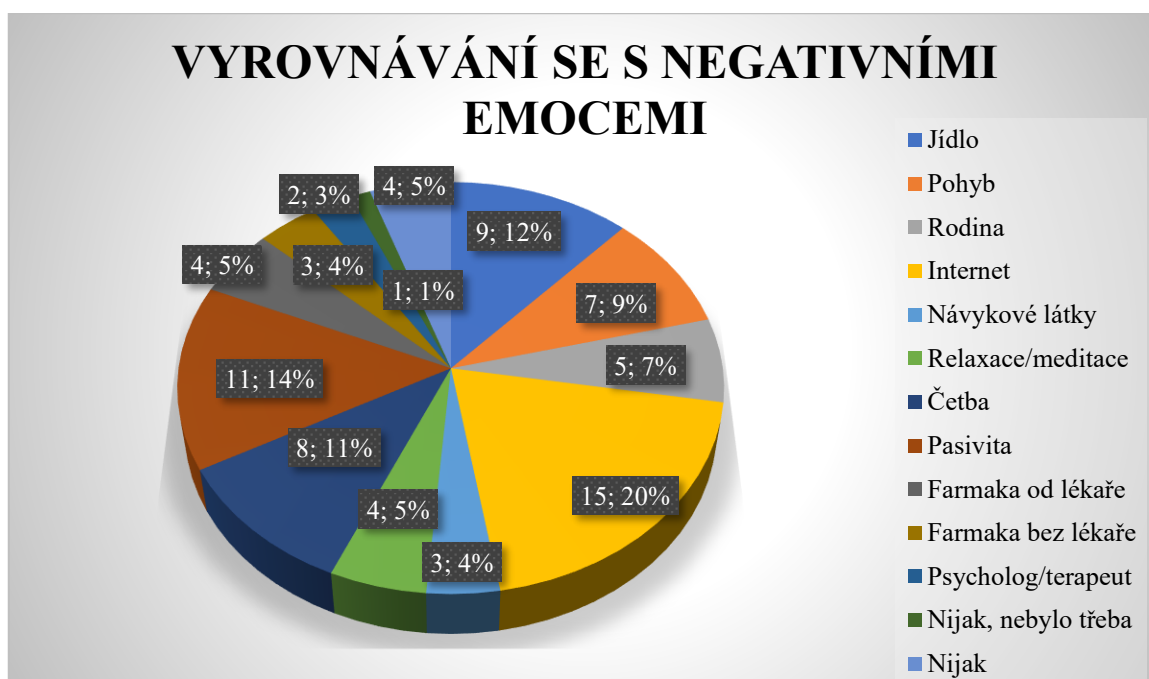
Možnost reakce v podobě „Zanedbatelná či vůbec žádná“ u položky ne zvolil žádný ze zapojených respondentů výzkumu. Ta tedy jak z hlediska absolutního, tak i poměrového nedosáhla žádné výše/míry četnosti ve vzorku získaných výpovědí u čtvrté položky dotazování.

Vysokoškoláci se tedy v převažující většině vyjadřují u položky negativním způsobem, a to v souhrnu v 70 % výpovědí. Zbývajících 30 % výpovědí je pak spíše pozitivního rázu (ať již z hlediska míry prožívaného stresu, nebo doby jeho trvání u dotazovaných jedinců). V mnohem vyšší míře je možné u dotazovaných studentů detekovat značnou míru stresu, již ve spojitosti se studiem ve vysokoškolském programu zažívali/jí.

Položka číslo 5 administrovaného dotazníku

**Jakým způsobem jste se nejčastěji během prvních let vysokoškolského studia vyrovnávali s frustrací či jinými negativními emocemi?**

Graf 7: Pátá položka dotazování – výsledky



Zdroj: *Aplikovaná činnost autora*

U páté z celkem dvanácti různých položek hlavní části prezentovaného dotazníku respondenti z řad studentů vysokých škol působících na území České republiky (kdy bylo možné si ze strany vysokoškoláků zvolit z celkem třinácti různých možností v rámci nucené volby) nejčastěji studenti volí reakci „Kontakty s okolním světem pomocí internetu (sociálních médií, *Skypu*, emailu apod.)“. Konkrétně se k ní kloní 15 ze 76 dotázaných jedinců, v přepočtu se tak jedná o 20 % ze všech získaných reakcí na zkoumaném vzorku osob.

Dále 11 vysokoškoláků volí odpověď „Pasivním způsobem (sledováním televize, filmů na DVD, hraním počítačových her apod.)“, čímž daná možnost nabývá 14% podílu na vzorku všech zjištěných výpovědí.

Dalších 9 studentů vysokých škol uvádí reakci „Jídlem“. S tou je tak možné se setkat ve 12 % případů.

U 8 studentů byla získána reakce v podobě „Četbou“. Čtení se tak věnovalo 11 % respondentů výzkumu.

Celkem 7 studentů uvedlo výpověď ve znění „Sportem (obecně pohybovými aktivitami)“. Pohybovým aktivitám se tedy věnovalo 9 % zkoumaného vzorku osob.

Dalších 5 studentů vysoké školy uvádí reakci „Kontaktem se členy nukleární rodiny“. S touto je tak možné se setkat ve 7 % případů.

Z hlediska četnosti následují u respondentů reakce ve znění „Za pomocí lékařem předepsaných farmak“, „Relaxacemi či meditací“ a také „Nijak“. V obou případech zvolili danou výpověď 4 jedinci. Podíl každé z uváděných dvou reakcí na celkovém vzorku je tak 5 %.

Výpovědi v podobě „Alkoholem či jinými návykovými látkami“ a „Za pomocí farmak dostupných v rámci volného prodeje (sebeindikací)“ uvádějí vždy 3 dotazovaní respondenti. Podíl těchto dvou možností na vzorku je v každém z případů 4 %.

Celkem 2 jedinci ve vzorku odpovídají na základě reakce „Návštěvou psychologa/psychoterapeuta“. Zde tak lze hovořit o 3% podílu na vzorku všech ve vzorku získaných reakcí.

Nejméně častou výpovědí u položky číslo jedna je reakce „Nijak, necítil/a jsem potřebu“, jíž si volí 1 z vysokoškoláků z řad respondentů výzkumného šetření. Nejméně četná varianta výpovědi na položku je tak ve vzorku zastoupena 1 %.

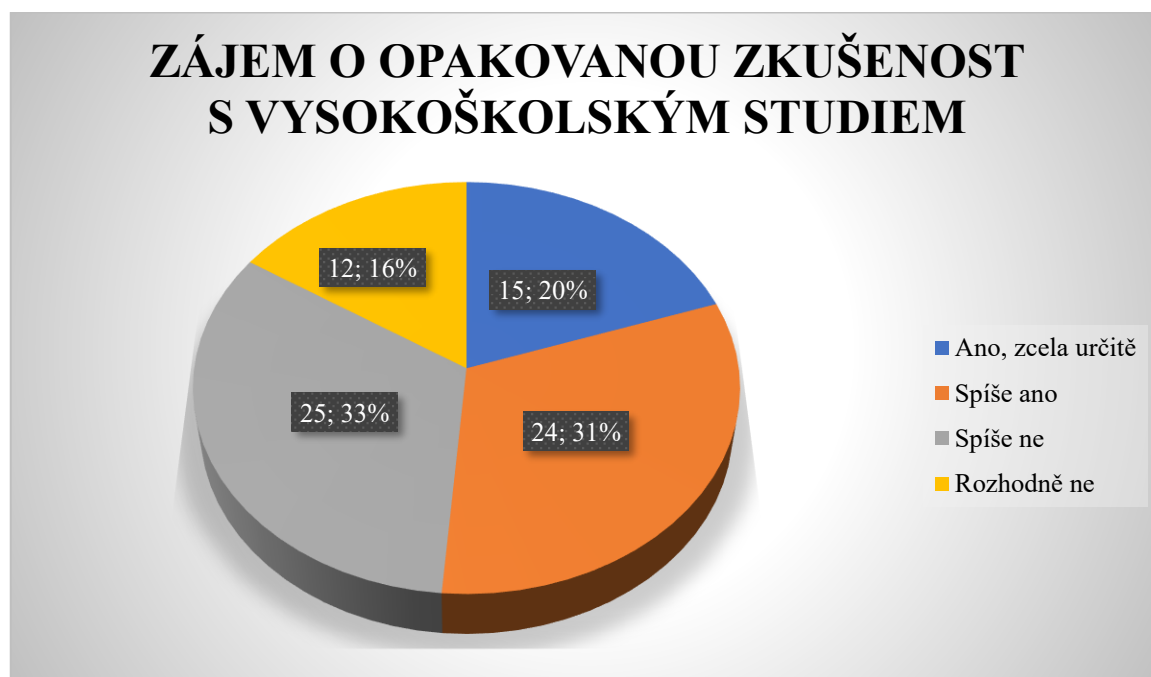
Vysokoškoláci se tedy v nadpoloviční většině vyjadřují u položky negativním způsobem, a to v souhrnu v 58 % výpovědí. Zbývajících 42 % výpovědí je pak pozitivního rázu (do dané kategorie je započtena i odpověď, že jedinec užíval farmaka předepsaná za tímto účelem lékařem, tedy odborníkem). V mnohem vyšší míře je možné u dotazovaných studentů zjistit jejich negativní vyrovnávání se s negativními emocemi, jejichž prožívání je zastihlo během studia na vysoké škole.



Položka číslo 6 administrovaného dotazníku

**V případě, ž byste mohl/a opětovně absolvovat své první roky na vysoké škole za shodných podmínek, v jakých reálně probíhaly – rozhodl/a byste se pro tuto zkušenost?**

Graf 8: Šestá položka dotazování – výsledky



Zdroj: *Aplikovaná činnost autora*

U šesté z celkem dvanácti různých položek hlavní části prezentovaného dotazníku respondenti z řad studentů vysokých škol působících na území České republiky (kdy bylo možné si ze strany vysokoškoláků opětovně zvolit z celkem čtyř možností v rámci nucené volby) nejčastěji studenti volí reakci „Spíše ne“. Konkrétně se k ní naklání 25 ze 76 dotázaných jedinců, v přepočtu se tak jedná o 33 % ze všech získaných reakcí na zkoumaném vzorku osob.

Dále 24 vysokoškoláků volí odpověď „Spíše ano“, čímž daná možnost nabývá 31% podílu na vzorku všech zjištěných výpovědí.

Celkem 15 jedinců ve vzorku odpovídá na základě reakce „Ano, zcela určitě“. Zde tak lze hovořit o 20% podílu na vzorku všech ve vzorku získaných reakcí.

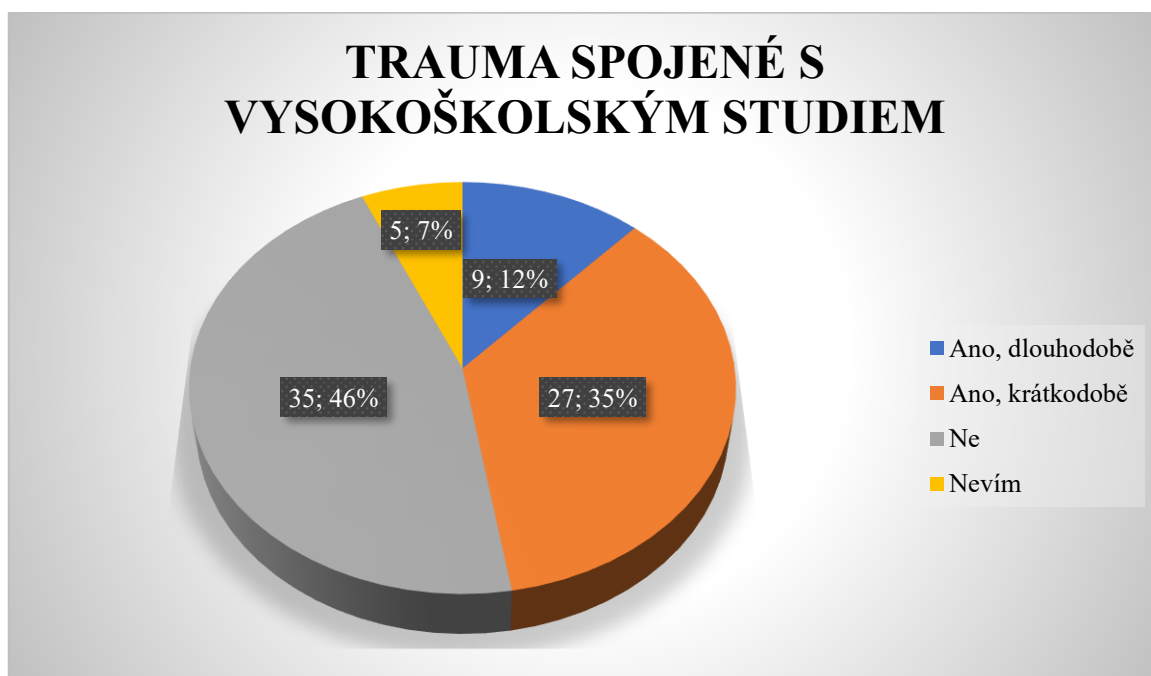
Nejméně častou výpovědí u položky číslo jedna je reakce „Rozhodně ne“, již si volí 12 vysokoškoláků z řad respondentů výzkumného šetření. Nejméně četná varianta výpovědi na položku je tak ve vzorku zastoupena 16 %.

Vysokoškoláci se tedy na základě vlastních výpovědí v těsně nadpoloviční většině všech případů vyjadřují u položky pozitivním způsobem, a to v souhrnu v 51 % výpovědí. Zbývajících 49 % výpovědí je pak negativního rázu. V o něco málo vyšší míře je možné u dotazovaných studentů zjistit jejich ochotu opětovného prožití (absolvování) již absolvovaného studia a s ním spojených okolností. Přibližně shodný počet respondentů výzkumu se ovšem vyjadřuje přesně opačným způsobem, tedy nezájmem o podobnou zkušenost – rozdíl v těchto dvou skupinách vysokoškoláků činí pouze 2 osoby ve prospěch pozitivního postoje studujících.

Položka číslo 7 administrovaného dotazníku

**Byly pro Vás první roky Vašeho vysokoškolského studia traumatizující?**

Graf 9: Sedmá položka dotazování – výsledky



Zdroj: *Aplikovaná činnost autora*

U sedmé z celkem dvanácti různých položek hlavní části prezentovaného dotazníku respondenti z řad studentů vysokých škol působících na území České republiky (kdy bylo možné si ze strany vysokoškoláků zvolit tentokrát z celkem čtyř možností v rámci nucené volby) nejčastěji studenti volí reakci „Ne“. Konkrétně se k ní kloní 35 ze 76 dotázaných jedinců, v přepočtu se tak jedná o 46 % ze všech získaných reakcí na zkoumaném vzorku osob.

Dále 27 vysokoškoláků volí odpověď „Ano, pouze po krátkou dobu“, čímž daná možnost nabývá 35% podílu na vzorku všech zjištěných výpovědí.

Celkem 9 jedinců ve vzorku odpovídá na základě reakce „Ano, stále pocítuji jejich negativní dopady“. Zde tak lze hovořit o 12% podílu na vzorku všech ve vzorku získaných reakcí.

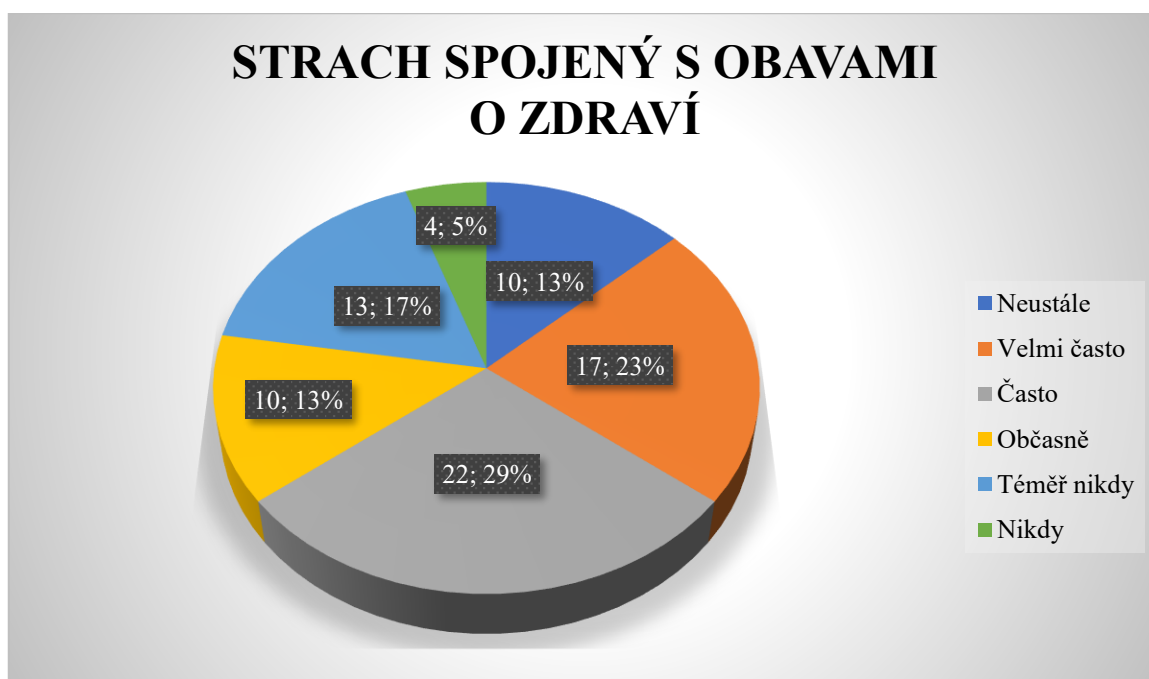
Nejméně častou výpovědí u položky číslo jedna je reakce „Nevím, nedokážu posoudit“, jíž si volí 5 vysokoškoláků z řad respondentů výzkumného šetření. Nejméně četná varianta výpovědi na položku je tak ve vzorku zastoupena 7 %.

Vysokoškoláci se tedy v nadpoloviční většině vyjadřují u položky pozitivním způsobem, a to v souhrnu v 53 % výpovědí. Zbývajících 47 % výpovědí je pak negativního rázu. Ve vyšší míře je možné u dotazovaných studentů zjistit nepřítomnost prožitého či stále prožívaného traumatu souvisejícího se studiem na vysoké škole.

Položka číslo 8 administrovaného dotazníku

**Jak často jste se během prvních let vysokoškolského studia obával/a o své zdraví (pocíťoval/a strach s ním spojený)?**

Graf 10: Osmá položka dotazování – výsledky



Zdroj: *Aplikovaná činnost autora*

U osmé z celkem dvanácti různých položek hlavní části prezentovaného dotazníku respondenti z řad studentů vysokých škol působících na území České republiky (kdy bylo možné si ze strany vysokoškoláků zvolit z celkem šesti možností v rámci nucené volby) nejčastěji studenti volí reakci „Často“. Konkrétně se k ní kloní 22 ze 76 dotázaných jedinců, v přepočtu se tak jedná o 29 % ze všech získaných reakcí na zkoumaném vzorku osob.

Dále 17 vysokoškoláků volí odpověď „Velmi často“, čímž daná možnost nabývá 23% podílu na vzorku všech zjištěných výpovědí.

Dalších 13 studentů vysokých škol uvádí reakci „Téměř nikdy“. S tou je tak možné se setkat v 17 % případů.

Celkem 10 jedinců ve vzorku odpovídá na základě reakce „Neustále“, stejně jako je tomu i v případě možnosti volby výpovědi „Občasně“. U obou reakcí tak lze hovořit o 13% podílu na vzorku všech získaných reakcí.

Nejméně častou výpovědí u položky číslo jedna je reakce „Nikdy“, jíž si volí 4 vysokoškoláci z řad respondentů výzkumného šetření. Nejméně četná varianta výpovědi na položku je tak ve vzorku zastoupena 5 %.

Vysokoškoláci se tedy v téměř dvou třetinách všech případů většinou vyjadřují u položky negativním způsobem, a to v souhrnu v 65 % výpovědí. Zbývajících 35 % výpovědí je pak spíše pozitivního rázu. V mnohem vyšší míře je možné u dotazovaných studentů zjistit jejich obavy o vlastní zdraví prožívané během studia na vysoké škole, strach z dané skutečnosti vyplývající.

Položka číslo 9 administrovaného dotazníku

**Popsal/a byste svoje prožívání během prvních let vysokoškolského studia jako úzkostné (pociťoval/a jste obavy, aniž byste byl/a schopna jasně určit důvod či důvody svých negativních emocí)?**

Graf 11: Devátá položka dotazování – výsledky



Zdroj: Aplikovaná činnost autora

U deváté z celkem dvanácti různých položek hlavní části prezentovaného dotazníku respondenti z řad studentů vysokých škol působících na území České republiky (kdy bylo možné si ze strany vysokoškoláků opět zvolit z celkem čtyř možností v rámci nucené volby) nejčastěji studenti volí reakci „Ne“. Konkrétně se k ní kloní 26 ze 76 dotázaných jedinců, v přepočtu se tak jedná o 34 % ze všech získaných reakcí na zkoumaném vzorku osob.

Dále 18 vysokoškoláků volí odpověď „Ano, často“, čímž daná možnost nabývá 24% podílu na vzorku všech zjištěných výpovědí.

Celkem 17 jedinců ve vzorku odpovídá na základě reakce „Ano, téměř neustále“. Zde tak lze hovořit o 22% podílu na vzorku všech ve vzorku získaných reakcí.

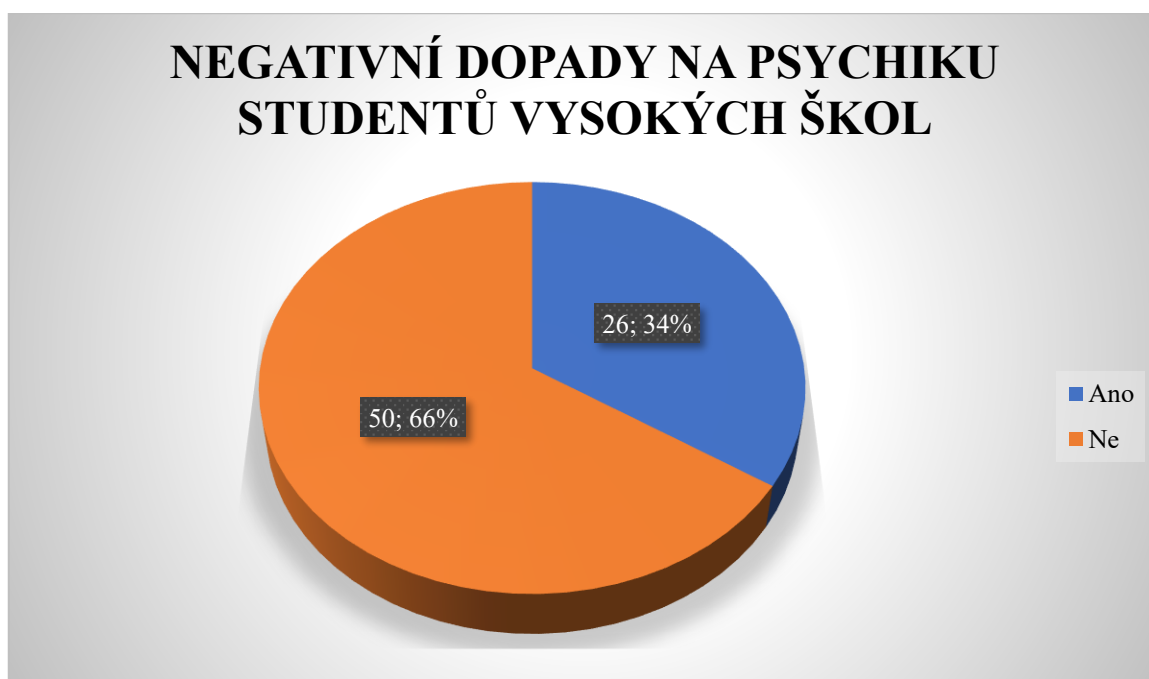
Nejméně častou výpovědí u položky číslo jedna je reakce „Ano, občas“, jíž si volí 15 vysokoškoláků z řad respondentů výzkumného šetření. Nejméně četná varianta výpovědi na položku je tak ve vzorku zastoupena 20 %.

Vysokoškoláci se tedy ve dvoutřetinové většině vyjadřují u položky negativním způsobem, a to v souhrnu v 66 % výpovědí. Zbývajících 34 % výpovědí je pak pozitivního rázu. V mnohem vyšší míře je možné u dotazovaných studentů zjistit jejich prožívání úzkosti, kterému podléhali v prvních letech studia na vysoké škole. Podobnou skutečnost (podobné stavy) naopak popírá pouze jedna třetina dotazovaných studentů.

Položka číslo 10 administrovaného dotazníku

**Znamenaly pro Vás první roky Vašeho vysokoškolského studia dlouhodobě, dodnes trvající, negativní důsledky z hlediska psychického?**

Graf 12: Desátá položka dotazování – výsledky



Zdroj: *Aplikovaná činnost autora*

U desáté z celkem dvanácti různých položek hlavní části prezentovaného dotazníku respondenti z řad studentů vysokých škol působících na území České republiky (kdy bylo možné si ze strany vysokoškoláků zvolit pouze ze dvou možností v rámci nucené volby) nejčastěji studenti volí reakci „Ne“. Konkrétně se k ní kloní 50 ze 76 dotázaných jedinců, v přepočtu se tak jedná o 66 % ze všech získaných reakcí na zkoumaném vzorku osob.

Zbývajících 26 vysokoškoláků volí naopak odpověď „Ano“, čímž daná možnost nabývá 34% podílu na vzorku všech zjištěných výpovědí.

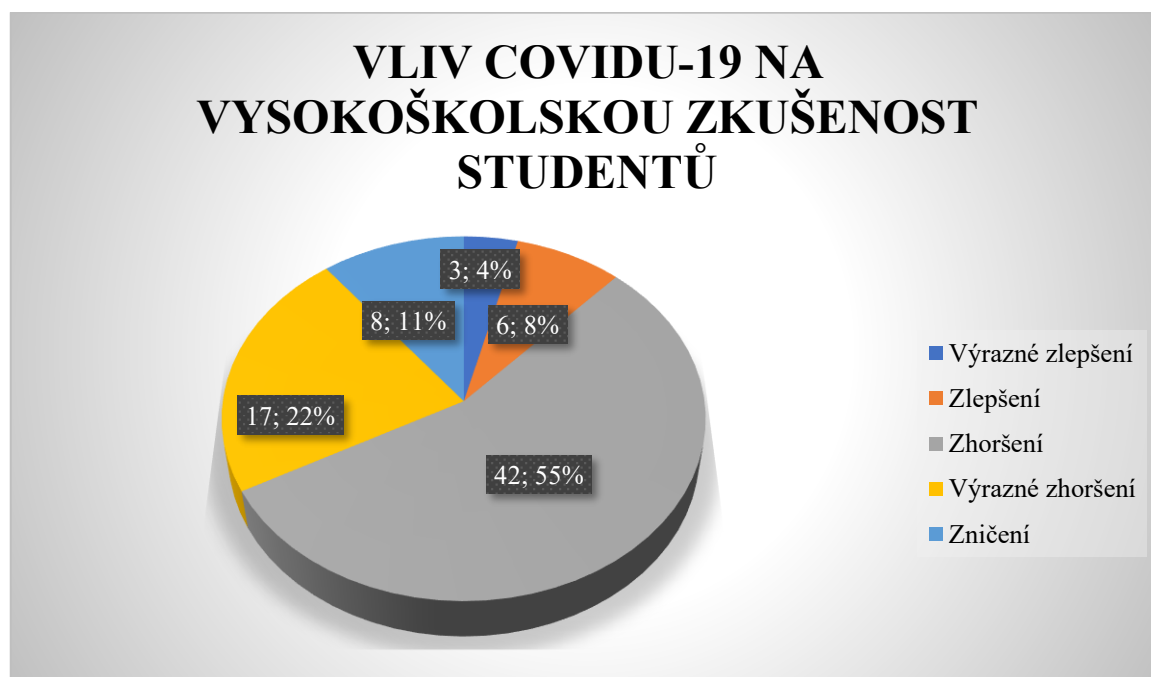
Vysokoškoláci se tedy opětovně ve dvoutřetinové většině vyjadřují u položky pozitivním způsobem, a to v souhrnu v 66 % výpovědí. Zbývajících 34 % výpovědí je naopak negativního rázu. V mnohem vyšší míře je možné u dotazovaných studentů

potvrdit skutečnost, že nebyli dlouhodobě poznamenáni situací prvních let svého vysokoškolského studia v rovině jejich psychiky.

Položka číslo 11 administrovaného dotazníku

**Onemocnění Covid-19 hodnotíte jako faktor, který...**

Graf 13: Jedenáctá položka dotazování – výsledky



Zdroj: *Aplikovaná činnost autora*

U jedenácté z celkem dvanácti různých položek hlavní části prezentovaného dotazníku respondenti z řad studentů vysokých škol působících na území České republiky (kdy bylo možné si ze strany vysokoškoláků zvolit z celkem pěti možností v rámci nucené volby) nejčastěji studenti volí reakci „Zhoršil moji zkušenost s vysokoškolským studiem“. Konkrétně se k ní kloní 42 ze 76 dotázaných jedinců, v přepočtu se tak jedná o 55 % ze všech získaných reakcí na zkoumaném vzorku osob.

Dále 17 vysokoškoláků volí odpověď „Výrazně zhoršil moji zkušenost s vysokoškolským studiem“, čímž daná možnost nabývá 22% podílu na vzorku všech zjištěných výpovědí.



Dalších 8 studentů vysokých škol uvádí reakci „Zcela zničil moji zkušenost s vysokoškolským studiem“. S tou je tak možné se setkat v 11 % případů.

Celkem 6 jedinců ve vzorku odpovídá na základě reakce „Zlepšil moji zkušenost s vysokoškolským studiem“. Zde tak lze hovořit o 8% podílu na vzorku všech ve vzorku získaných reakcí.

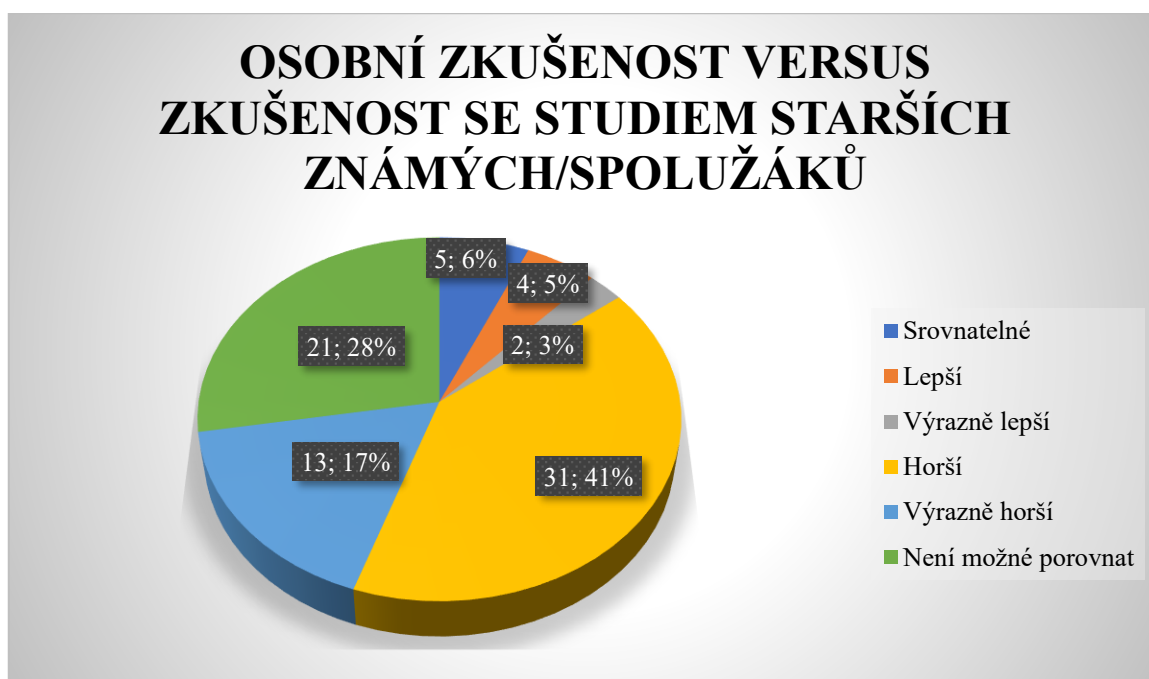
Nejméně častou výpovědí u položky číslo jedna je reakce „Výrazně zlepšil moji zkušenost s vysokoškolským studiem“, již si volí 3 vysokoškoláků z řad respondentů výzkumného šetření. Nejméně čítná varianta výpovědi na položku je tak ve vzorku zastoupena 4 %.

Vysokoškoláci se tedy v převažující většině vyjadřují u položky negativním způsobem, a to v souhrnu v 88 % výpovědí. Zbývajících 12 % výpovědí je pak pozitivního rázu. V naprosté většině případů je možné u dotazovaných studentů zjistit jejich posouzení vlivu onemocnění Covidu-19 co do jeho dopadu na zkušenost s vysokoškolským studiem jako negativní (nežádoucí).

Položka číslo 12 administrovaného dotazníku

**Při popisu událostí spojených s vysokoškolským studiem Vašich starších přátel/starších spolužáků je možné Vaše zkušenosti hodnotit jako...**

Graf 14: Dvanáctá položka dotazování – výsledky



Zdroj: *Aplikovaná činnost autora*

U dvanácté z celkem dvanácti různých položek hlavní části prezentovaného dotazníku respondenti z řad studentů vysokých škol působících na území České republiky (kdy bylo možné si ze strany vysokoškoláků zvolit z celkem šesti možností v rámci nucené volby) nejčastěji studenti volí reakci „Nesrovnatelné, byly horší“. Konkrétně se k ní kloní 31 ze 76 dotázaných jedinců, v přepočtu se tak jedná o 41 % ze všech získaných reakcí na zkoumaném vzorku osob.

Dále 21 vysokoškoláků volí odpověď „Byly odlišné ve všech ohledech (do té míry), že jakékoli srovnání zde postrádá smysl“, čímž daná možnost nabývá 28% podílu na vzorku všech zjištěných výpovědí.

Dalších 5 studentů vysokých škol uvádí reakci „Srovnatelné“. S tou je tak možné se setkat v 6 % případů.

Celkem 4 jedinci ve vzorku odpovídá na základě reakce „Nesrovnatelné, byly lepší“. Zde tak lze hovořit o 5% podílu na vzorku všech ve vzorku získaných reakcí.

Nejméně častou výpovědí u položky číslo jedna je reakce „Nesrovnatelné, byly výrazně lepší“, již si volí 2 vysokoškoláci z řad respondentů výzkumného šetření. Nejméně čítná varianta výpovědi na položku je tak ve vzorku zastoupena 3 %.

Vysokoškoláci se tedy v převažující většině vyjadřují u položky negativním způsobem, a to minimálně v 58 % výpovědí. Pouze 11 % výpovědí je pak pozitivního rázu (jedná se o reakce „Srovnatelné“ či dokonce „Lepší“). V mnohem vyšší míře je možné u dotazovaných studentů zjistit jejich negativní posouzení vlastního studia na vysoké škole s tím, jak probíhalo u předchozích ročníků. Necelá třetina dotázaných studentů – 28 % – pak dokonce uvádí názor, že jejich podmínky fungování na vysoké škole není možné žádným způsobem srovnávat s těmi, jaké měli možnost zažívat studenti, jež nastoupili do bakalářských studijních programů před rokem 2020.

## 6. Souhrn

Vysokoškoláci v České republice, kteří byli v letech 2020/2021 a 2021/2022 aktivní:

- v nadpoloviční většině všech případů (61 %) vykazují negativní emoční ladění/prožívání za období absolvovaného studia;
- ve více než dvou třetinách všech případů (69 %) jsou přesvědčeni o tom, že nároky, jež na ně jsou kladeny v případě, že chtějí studovat na vysoké škole, jsou značné; 29 % respondentů hodnotí tento stav jako neočekávaný;
- v nadpoloviční většině všech případů (53 %) hodnotí organizaci vysokoškolského studia, do něž byli zapojeni, jakožto neefektivní;
- ve více než dvou třetinách všech případů (70 %) přiznávají značnou míru stresu, jíž ve spojitosti se studiem v bakalářském vysokoškolském programu zažívali/jí;
- v nadpoloviční většině všech případů (58 %) se s negativními emocemi, které je doprovázely při studiu na vysoké škole, vyrovnávají nežádoucím (neproduktivním/neefektivním) způsobem;
- v nadpoloviční většině všech případů (51 %) jsou ochotni, v případě že by to bylo možné, opětovně prožít již absolvované studium včetně s ním spojených okolností;
- v nadpoloviční většině všech případů (53 %) nepotvrzují skutečnost, že by u nich studium na vysoké škole způsobilo trauma;
- v téměř dvou třetinách všech případů (65 %) se obávali během vysokoškolského studia o vlastní zdraví, prožívali pocity strachu spojené s danými obavami;
- ve dvou třetinách všech případů (66 %) během prvních let studia zažívali pocity úzkosti;
- ve dvou třetinách všech případů (66 %) se cítí být situací prvních let svého vysokoškolského studia v rovině jejich psychiky negativně poznamenáni;
- v naprosté většině všech případů (88 %) posuzují vliv onemocnění Covidu-19 co do jeho dopadu na zkušenost s vysokoškolským studiem coby negativní/nežádoucí;

- v nadpoloviční většině všech případů (58 %) negativním způsobem komparují vlastní studium na vysoké škole s tím, jak toto probíhalo u dřívějších ročníků (starších studentů či absolventů a necelá jedna třetina dotázaných (28 %) dokonce prezentuje názor, že jejich podmínky fungování na vysoké škole nelze žádným způsobem srovnávat s těmi, jež mohli zažívat studenti zařazení do bakalářských studijních programů před rokem 2020.

Na výzkumné otázky, jak byly stanoveny pro výzkumné šetření v podkapitole 4.2. předkládaného dokumentu, je možné na základě dat získaných provedeným empirickým šetřením autora uvést v následujících odstavcích konkrétní reakce (odpovědi).

V případě výzkumné otázky číslo 1 (ta byla formulována ve znění ‚Jakým způsobem se pandemie onemocnění Covid-19 promítla do psychického prožívání (wellbeingu) český studentů vysokoškolského studia?‘) lze uvést, že pandemie onemocnění Covid-19 se u českých studentů vysokých škol způsobila v nadpoloviční většině těchto jedinců převahu negativního emočního prožívání/ladění a u dvou třetin studujících pak negativní psychický stav přetrvává do současnosti. Naopak více než polovina studentů popřela, že by se cítili být situací pandemie přímo traumatizováni.

U druhé z výzkumných otázek (jednalo se o otázku ve znění ‚Které negativní emoce a stavy je možné zaznamenávat u český studentů vysokoškolského studia?‘) lze uvést, že k již dříve zmíněnému negativnímu prožívání patřilo u vysokoškolských studentů zejména působení stresu, který potvrzují coby významně působící faktor více než dvě třetiny studujících. Dále pak dvě třetiny studentů potvrzují jednak prožívání strachu v souvislosti s obavami o vlastní zdraví a jednak také prožívání úzkostí coby nežádoucích emočních stavů ohrožení, u nichž studenti nebyli schopni přesně určit jejich příčinu.

Pro třetí z výzkumných otázek (v konkrétním znění ‚Které překážky/bariéry související s onemocněním Covid-19 měly na české studenty vysokoškolského studia nejzásadnější negativní dopad?‘) lze stanovit, že v naprosté většině případů studenti uvádějí negativní ovlivnění studia jako celku – zkušenosti s ním spojené – pandemickou situací. Dále pak více než dvě třetiny vysokoškoláků uvádějí (pro ně neočekávané) nadměrné nároky studia samotného, které jim ztěžovaly efektivní zapojení do daného procesu. U více než poloviny studujících bylo zjištěno, že byli omezováni (negativně

zasazení) organizací studia během let 2020 – 2022, které bylo na základě hodnocení vlastních zkušeností neefektivně zvládnuté, ovšem nikoli z jejich strany. V souhrnu podmínky studia (jeho celý kontext) hodnotí dotazovaní studenti negativně při snaze o komparaci vlastních zkušeností s tím, co měli možnost vyslechnout od starších spolužáků a kamarádů, kteří na vysoké školy nastupovali před rokem 2020 – u necelé třetiny respondentů bylo získáno vyjádření, že jejich studium se všemi podmínkami nelze žádným způsobem srovnávat s tím, jak toto probíhalo a bylo hodnoceno samotnými vysokoškoláky před rokem 2020.

A nakonec ke čtvrté, poslední, výzkumné otázce (formulované ve znění ‚Jakým způsobem se čeští studenti vysokoškolského studia vyrovnávali se zátěží, kterou osobně pociťovali/prožívali během prvních dvou let pandemie onemocnění Covid-19‘) je možné odpovědět, že nadpoloviční většina českých vysokoškoláků má tendenci se s negativními emocemi vznikajícími v souvislosti s nároky studia na vysoké škole, které na ně byly kladeny v uplynulých dvou letech, vyrovnávat nežádoucími způsoby. Ty zahrnují výraznou pasivitu, přejídání, užívání návykových látek či lékařem neindikovaných farmak a některé další neproduktivní možnosti. Přesto však více než polovina dotazovaných studentů uvádí, že v případě, že by měli možnost absolvovat vysokoškolské studium za shodných podmínek, jaké již zažili v uplynulých dvou letech, byli by ochotni opětovně studium ve stejném duchu prožít znovu.

## Závěr

Na základě zjištění vyplývajících z dat získaných empirickou činností autora na vzorku českých vysokoškolských studentů lze uvést, že pandemická situace zapříčiněné rozšířením koronavirového onemocnění Covid-19 měla na danou populaci osob v převažující většině případů negativní dopady v rovině jejich psychiky.

Ať už se jedná o vysokou míru stresu, s níž se studenti museli potýkat při snaze o úspěšné absolvování vysoké školy, nebo například o potvrzení přetrvávání negativních emočních stavů do současnosti, není možné v souhrnu zjištění detekovat výrazné pozitivní či alespoň neutrální dopady pandemické situace na vysoký podíl studujících.

Jako výjimku lze spatřovat vyjádření většiny studentů hovořící o tom, že by – i přes veškeré bariéry a nežádoucí dopady – byli ochotni absolvovat podobnou situaci znovu. Zde ovšem je možné usuzovat, že motivace k danému vyjádření může spíše než z reálného zájmu o znovuprožití posledních dvou let vysokoškolského studia pramenit ze skutečnosti, že vysokoškolský titul studenti považují za něco, co neodmyslitelně potřebují získat ve snaze o profesní uplatnění v budoucnu. V tomto bodu se jedná prozatím o spekulaci. Aby bylo možné zmíněnou skutečnost potvrdit či naopak vyvrátit, bylo by nutné v budoucnu výzkumné šetření rozšířit o další položky dotazníku.

Psychické pohodě nepřispívá u studentů ani to, že většina z nich zkušenost s organizací studia v období pro ně samotné ztíženém působení koronaviru na území České republiky hodnotí jako neefektivní, samotné vysoké školy tedy nepřispěly k tomu, aby studentům umožňovaly překonávání neočekávaných bariér (například nemožnosti fyzické docházky na přednášky apod.), ale spíše naopak.

Wellbeing coby osobně prožívanou psychickou pohodu z hlediska subjektivního hodnocení tak lze u studentů českých vysokých škol nahlížet spíše jako nepřítomný či minimálně výrazně oslabený nejen v prvních fázích rozvoje onemocnění Covidu-19 na území českého státu, ale dlouhodobě, tedy s nežádoucími psychickými dopady pramenícími ze ztížené situace studia do současnosti. Psychický stav studentů je možné považovat za ohrožený také s ohledem na skutečnost, že studenti nepotvrdili ve většině případů vlastní schopnost efektivního zacházení s negativními emočními stavy – své nežádoucí a zatěžující pocity vysokoškoláci řeší spíše neproduktivními a někdy dokonce život ohrožujícími způsoby.

Z hlediska objektivit výzkumných zjištění a jejich možnosti aplikace – zobecnění – na celou populaci vysokoškolských studentů, jež byli ve svém studiu aktivní v akademickém roce 2020/2021 či později by bylo nutné šetření dále rozšířit způsobem, kdy do něj bude zapojen mnohem větší vzorek respondentů z řad výše popsaných vysokoškoláků. Taktéž je vhodné doporučit, aby byli ve vzorku vyvázeni s ohledem na faktor jejich oboru studia (jak bylo uvedeno v teoretické části dokumentu, jedinci s prakticky zaměřeným studiem měli poněkud odlišné podmínky pro vysokoškolské studium než ti, jejichž studium je zvládnutelné jako celek distanční formou).

Rovněž není možné doporučit zobecňovat výsledky zkoumání tak, jak byly v dokumentu prezentovány na všechny osoby, která v určitém věku zažily pandemickou situaci spojenou s onemocněním Covid-19. V takovém případě by bylo nutné rozšířit nejen počet jedinců ve vzorku, ale přepracovat dotazník jako takový a zaměřit pozornost na řadu dalších, prozatím nereflektovaných, skutečností (například na sociální status respondentů, jejich ekonomické možnosti, zdravotní stav aj.).



## Seznam zdrojů

1. ADÁMKOVÁ, Václava. *Antibiotika a infekce v těhotenství a laktaci*. Praha: Grada Publishing, 2021. ISBN 978-80-271-3037-5.
2. ANDRLE, Pavel. *Dokumentární akreditiv v praxi*. 7. zcela přepracované a rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing, 2020. Finanční trhy a instituce. ISBN 978-80-271-1249-4.
3. ANDRŠOVÁ, Alena. *Psychologie a komunikace pro záchranáře: v praxi*. Praha: Grada, 2012. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-4119-2.
4. ARMSTRONG, Michael a Stephen TAYLOR. *Řízení lidských zdrojů: moderní pojetí a postupy: 13. vydání*. Přeložil Martin ŠIKÝŘ. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5258-7.
5. ARMSTRONG, Michael a Tina STEPHENS. *Management a leadership*. Praha: Grada, 2008. Expert (Grada). ISBN 978-80-247-2177-4.
6. BARTÁK, Jan. *Osobnostní management*. Praha: Grada, 2021. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-3114-3.
7. DEPOO, Lucie, Markéta ŠNÝDROVÁ, Ivana ŠNÝDROVÁ, Gabriela JEŽKOVÁ PETRŮ a Hana URBANCOVÁ. *Motivace pracovního jednání*. Praha: Vysoká škola ekonomie a managementu, 2021. ISBN 978-80-88330-20-2.
8. *Europsycholog: evropský certifikát z psychologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2236-8.
9. HAINER, Vojtěch. *Základy klinické obezitologie*. 3., zcela přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2021. ISBN 978-80-271-1302-6.
10. HENDL, Jan. *Big data: věda o datech – základy a aplikace*. Praha: Grada Publishing, 2021. Průvodce (Grada). ISBN 978-80-271-3031-3.
11. HOMFRAY, Šárka, Jana SKALKOVÁ a Klára ČMOLÍKOVÁ COZLOVÁ. *Nástroje sladování osobního a pracovního života: z pohledu zaměstnance i zaměstnavatele*. Praha: Grada Publishing, 2022. Právo pro každého (Grada). ISBN 978-80-271-3341-3.

12. HUDÁKOVÁ, Anna a Ludmila MAJERNÍKOVÁ. *Kvalita života seniorů v kontextu ošetrovatelství*. Praha: Grada, 2013. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-4772-9.
13. JOCHMANNOVÁ, Leona a Tereza KIMPLOVÁ, ed. *Psychologie zdraví: biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty*. Praha: Grada, 2021. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-2569-2.
14. KÉZROVÁ, Eva. *Po covidu můžete mít pošramocenou psychiku. K nemoci to patří, při problémech vyhledejte pomoc*. Český rozhlas Plus [online]. 12. 5. 2021 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: <https://plus.rozhlas.cz/po-covidu-muzete-mit-posramocenou-psychiku-k-nemoci-patri-pri-problemech-8488530>.
15. KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-3877-2.
16. KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3474-3.
17. KREPLOVÁ, Vendula. *Klíč k pohodovému studiu je rovnováha, radí experti*. VysokeSkoly.cz [online]. 27. 9. 2021 [cit. 2022-06-25]. Dostupné z: <https://www.vysokeskoly.cz/clanek/klic-k-pohodovemu-studiu-je-rovnovaha-radi-experti>.
18. KREPLOVÁ, Vendula. *Mendelova univerzita pomáhá zkoumat dopad koronaviru na psychiku lidí*. VysokeSkoly.cz [online]. 18. 4. 2020 [cit. 2022-06-25]. Dostupné z: <https://www.vysokeskoly.cz/clanek/mendelova-univerzita-pomaha-zkoumat-dopad-koronaviru-na-psychiku-lidi>.
19. KREPLOVÁ, Vendula. *Vysokoškoláci se loni do škol téměř nepodívali, středoškoláci absolvovali on-line přes polovinu výuky*. VysokeSkoly.cz [online]. 23. 2. 2021 [cit. 2022-06-24]. Dostupné z: <https://www.vysokeskoly.cz/clanek/vysokoskolaci-se-loni-do-skol-temer-nepodivali-stredoskolaci-absolvovali-on-line-pres-polovinu-vyuky>.
20. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0179-0.

21. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4436-0.
22. KUBAL, Michal a Vojtěch GIBIŠ. *Pandemie: anatomie krize*. Praha: Kniha Zlin, 2021. ISBN 978-80-7662-241-8.
23. KUZNÍKOVÁ, Iva. *Sociální práce ve zdravotnictví*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3676-1.
24. MAHROVÁ, Gabriela a Martina VENGLÁŘOVÁ. *Sociální práce s lidmi s duševním onemocněním*. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2138-5.
25. *Milion chviliek pro demokracii v památníku*. Praha: Kniha Zlin, 2022. ISBN 978-80-7662-327-9.
26. MORSCHITZKY, Hans a Thomas HARTL. *Strach z nemocí: jak mu rozumět a jak ho překonat*. Přeložil Kateřina PREŠLOVÁ. Praha: Portál, 2020. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-1649-0.
27. NEPUSTIL, Pavel a Markéta GEREGOVÁ, ed. *Bez podmínek: metody psychosociální podpory pro lidi užívající drogy*. Brno: Masarykova univerzita, 2020. ISBN 978-80-210-9667-7.
28. Nevypusť duši: nebojíme se mluvit o duševním zdraví. *Duševní zdraví na vysoké škole* [online]. 3. 10. 2019 [cit. 2022-06-25]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2019/10/03/dusevni-zdravi-na-vysoke-skole/>.
29. Partnerství pro vzdělávání 2030+. *Wellbeing* [online]. 2022 [cit. 2022-06-27]. Dostupné z: [https://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj115bVm9X4AhXFec0KHXFzCZcQFnoECAMQAQ&url=https%3A%2F%2Fpartnerstvi2030.cz%2Fwp%2Fwp-content%2Fuploads%2F2021%2F05%2FWellbeing\\_Rozsirena\\_definice\\_brezen\\_2021\\_A4-3.pdf&usg=AOvVaw3v11Sk6WRQKIuYrRtFWbbf](https://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj115bVm9X4AhXFec0KHXFzCZcQFnoECAMQAQ&url=https%3A%2F%2Fpartnerstvi2030.cz%2Fwp%2Fwp-content%2Fuploads%2F2021%2F05%2FWellbeing_Rozsirena_definice_brezen_2021_A4-3.pdf&usg=AOvVaw3v11Sk6WRQKIuYrRtFWbbf).
30. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

31. PEŘAN, David, Patrik Christian CMOREJ, Jaroslav PEKARA a Marcel NESVADBA. *Komentované kazuistiky z přednemocniční neodkladné péče*. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-3008-5.
32. PLEVOVÁ, Ilona. *Ošetrovatelství I. 2.*, přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2018. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0888-6.
33. PRŮCHA, Jan. *Andragogický výzkum*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5232-7.
34. PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA. *Andragogický slovník. 2.*, aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4748-4.
35. PTÁČEK, Radek a Petr BARTŮNĚK, ed. *Naděje v medicíně*. Praha: Grada, 2020. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-271-3077-1.
36. RAUDENSKÁ, Jaroslava a Alena JAVŮRKOVÁ. *Lékařská psychologie ve zdravotnictví*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2223-8.
37. SKITTLE, Max. *Další prosím: pravdivé příběhy z lékařské praxe*. Přeložil Markéta JOHNOVÁ. Frýdek-Místek: Alpress, 2021. Klokan (Alpress). ISBN 978-80-7633-455-7.
38. SLAVÍK, Milan. *Vysokoškolská pedagogika*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4054-6.
39. SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8.
40. ŠÁMALOVÁ, Kateřina. *Šance na dosažení vysokoškolského vzdělání v populaci osob se zdravotním postižením*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3469-2.
41. ŠIMEK, Jiří. *Lékařská etika*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5306-5.
42. ŠPIČÁK, Julius. *Novinky v gastroenterologii a hepatologii III*. Praha: Grada Publishing, 2022. ISBN 978-80-271-3374-1.
43. ŠVAMBERK, Alex. *Ve Wu-chanu se šířil koronavirus už koncem roku 2019, už tehdy mutoval*. Novinky.cz [online]. 16. 2. 2021 [cit. 2022-06-28]. Dostupné

z: <https://www.novinky.cz/zahranicni/svet/clanek/ve-wu-chanu-se-siril-koronavirus-uz-koncem-roku-2019-uz-tehdy-mutoval-40351074>.

44. TYRLÍK, Mojmír, ed. *Zátěž v adolescenci*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-6042-5.
45. VALIŠOVÁ, Alena, Hana KASÍKOVÁ a Miroslav BUREŠ. *Pedagogika pro učitele*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3357-9.
46. VYMAZAL, Tomáš, Pavel MICHÁLEK a Olga KLEMENTOVÁ. *Anesteziologie (nejen) k atestaci*. Praha: Grada Publishing, 2021. ISBN 978-80-271-1230-2.
47. VYMĚTAL, Jan. *Úvod do psychoterapie*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2667-0.
48. ZACHAROVÁ, Eva, Miroslava HERMANOVÁ a Jaroslava ŠRÁMKOVÁ. *Zdravotnická psychologie: teorie a praktická cvičení*. Praha: Grada, 2007. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2068-5.
49. ZACHAROVÁ, Eva a Jitka ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ. *Základy psychologie pro zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-4062-1
50. ZELINKOVÁ, Olga a Miloslav ČEDÍK. *Mám dyslexii: průvodce pro dospívající a dospělé se specifickými poruchami učení*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0349-0.

## Seznam grafů

Graf 1: Složení zkoumaného vzorku respondentů s ohledem na jejich pohlaví.....	25
Graf 2: Složení zkoumaného vzorku respondentů s ohledem na aktuálně studovaný ročník vysoké školy .....	26
Graf 3: První položka dotazování – výsledky.....	27
Graf 4: Druhá položka dotazování – výsledky .....	28
Graf 5: Třetí položka dotazování – výsledky.....	30
Graf 6: Čtvrtá položka dotazování – výsledky .....	31
Graf 7: Pátá položka dotazování – výsledky .....	33
Graf 8: Šestá položka dotazování – výsledky .....	35
Graf 9: Sedmá položka dotazování – výsledky .....	36
Graf 10: Osmá položka dotazování – výsledky .....	38
Graf 11: Devátá položka dotazování – výsledky .....	39
Graf 12: Desátá položka dotazování – výsledky .....	41
Graf 13: Jedenáctá položka dotazování – výsledky .....	42
Graf 14: Dvanáctá položka dotazování – výsledky .....	44

## Příloha 1: Dotazník

Pohlaví: M Ž  
Aktuálně studovaný ročník vysoké školy: 1. 2.

### 1. Uved'te, jak jste se cítili během studia na vysoké škole.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Převážně pozitivně | <input type="checkbox"/> Spíše negativně    |
| <input type="checkbox"/> Spíše pozitivně    | <input type="checkbox"/> Převážně negativně |

### 2. Nároky spojené s možností studia na vysoké škole byly dle Vašeho názoru...

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Přehnaně vysoké  | <input type="checkbox"/> Přiměřené         |
| <input type="checkbox"/> Očekávaně vysoké | <input type="checkbox"/> Neočekávaně nízké |

### 3. Organizace studia a dalších záležitostí s ním souvisejících (například ubytování na kolejích, zkoušky apod.) byly v prvních letech Vašeho vysokoškolského studia ...

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Výborně organizovány | <input type="checkbox"/> Nepříliš dobře organizovány |
| <input type="checkbox"/> Dobře organizovány   | <input type="checkbox"/> Velmi špatně organizovány   |

### 4. Míra stresu, s níž jste se v prvních letech svého vysokoškolského studia potýkali, byla ...

- Mnohem vyšší, než jsem očekával/a
- Vyšší, než jsem očekával/a
- Vysoká pouze v prvním studijním ročníku (souvisela jen s faktem přechodu ze střední na vysokou školu)
- Očekávaně vysoká
- Pouze mírná
- Zanedbatelná či vůbec žádná

**5. Jakým způsobem jste se nejčastěji během prvních let vysokoškolského studia vyrovnávali s frustrací či jinými negativními emocemi?**

- Jídlem
- Sportem (obecně pohybovými aktivitami)
- Kontaktem se členy nukleární rodiny
- Kontakty s okolním světem pomocí internetu (sociálních médií, Skypu, emailu apod.)
- Alkoholem či jinými návykovými látkami
- Relaxacemi či meditací
- Četbou
- Pasivním způsobem (sledováním televize, filmů na DVD, hraním počítačových her apod.)
- Za pomoci lékařem předepsaných farmak
- Za pomoci farmak dostupných v rámci volného prodeje (sebeindikací)
- Návštěvou psychologa/psychoterapeuta
- Nijak, necítil/a jsem potřebu
- Nijak

**6. V případě, že byste mohl/a opětovně absolvovat své první roky na vysoké škole za shodných podmínek, v jakých tyto reálně probíhaly – rozhodl/a byste se pro tuto zkušenost?**

- Ano, zcela určitě
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

**7. Byly pro Vás první roky Vašeho vysokoškolského studia traumatizující?**

- Ano, stále pocítuji jejich negativní dopady
- Ano, pouze po krátkou dobu
- Ne
- Nevím, nedokážu posoudit

**8. Jak často jste se během prvních let vysokoškolského studia obával/a o své zdraví (pocít'oval/a strach s ním spojený)?**

- Neustále
- Velmi často
- Často
- Občasně



- Téměř nikdy  Nikdy

**9. Popsal/a byste svoje prožívání během prvních let vysokoškolského studia jako úzkostné (pocíťoval/a jste obavy, aniž byste byl/a schopna jasně určit důvod či důvody svých negativních emocí)?**

- Ano, občas  Ano, téměř neustále  
 Ano, často  Ne

**10. Znamenaly pro Vás první roky Vašeho vysokoškolského studia dlouhodobě, dodnes trvajících, negativní důsledky z hlediska psychického?**

- Ano  Ne

**11. Onemocnění Covid-19 hodnotíte jako faktor, který...**

- Výrazně zlepšil moji zkušenost s vysokoškolským studiem  
 Zlepšil moji zkušenost s vysokoškolským studiem  
 Zhoršil moji zkušenost s vysokoškolským studiem  
 Výrazně zhoršil moji zkušenost s vysokoškolským studiem  
 Zcela zničil moji zkušenost s vysokoškolským studiem

**12. Při popisu událostí spojených s vysokoškolským studiem Vašich starších přátel/starších spolužáků je možné Vaše zkušenosti hodnotit jako...**

- Srovnatelné  
 Nesrovnatelné, byly lepší  
 Nesrovnatelné, byly výrazně lepší  
 Nesrovnatelné, byly horší  
 Nesrovnatelné, byly výrazně horší  
 Byly odlišné ve všech ohledech (do té míry), že jakékoli srovnání zde postrádá smysl