

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Aspekty duševní pohody studentů Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy
Aspects of psychological well-being of students at the Faculty of Education,
Charles University
Bc. Veronika Pokorná

Vedoucí práce: PhDr. Anna Frombergerová, Ph.D.

Studijní program: Psychologie

2024

Odevzdáním této diplomové práce na téma *Aspekty duševní pohody studentů Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy* potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Prohlašuji, že jsem při její tvorbě nepoužila nástrojů umělé inteligence jiným způsobem, než je uvedeno ve vyjádření, které je součástí textu práce. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, 2. prosince 2024

Ráda bych poděkovala především vedoucí práce, PhDr. Anně Frombergerové, Ph.D. za veškeré konzultace, podněty k práci a za zprostředkování možnosti zapojit se do výzkumného šetření, díky kterému mohla tato práce vzniknout. Poděkování patří také doc. PhDr. Ireně Smetáčkové, Ph.D. a Mgr. Kateřině Machovcové, Ph.D. za možnost spolupráce na tomto šetření a poskytnuté konzultace. V neposlední řadě bych ráda poděkovala i Mgr. Jitce Taušové, Ph.D. za možnost konzultace v oblasti kvantitativní metodologie využívané v této práci.

ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zaměřuje na duševní pohodu studentů psychologie a učitelských oborů na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy a na její souvislosti se sociální oporou. Na základě zapojení do šetření probíhajícího mezi těmito studenty, které se zaměřovalo na jejich zkušenosti v rámci studia na vysoké škole, byla v rámci práce s využitím kvantitativní metodologie provedena výzkumná studie. Ta se zaměřuje na úroveň duševní pohody a faktory s ní související, rozdílů v úrovni duševní pohody mezi skupinami studentů jednotlivých oborů a studenty navazujícího magisterského a bakalářského studia, dále na souvislosti duševní pohody a sociální opory. Sociální opora byla pro účely studie rozdělena do jednotlivých zdrojů, a to na sociální oporu od rodiny, přátel, blízké osoby, vyučujících a spolužáků. Pozitivní korelace byla zjištěna mezi duševní pohodou a všemi ze zdrojů sociální opory, lišila se však síla jejich korelace. Nejsilněji s duševní pohodou korelovala sociální opora od přátel, nejslaběji pak sociální opora od rodiny. Jako signifikantní prediktor duševní pohody studentů byl identifikován stupeň studia. Studenti navazujícího magisterského studia vykazují ve srovnání se studenty bakalářského studia signifikantně vyšší úroveň duševní pohody. Dalším identifikovaným signifikantním prediktorem duševní pohody byla sociální opora od přátel.

KLÍČOVÁ SLOVA

duševní pohoda, vysokoškolští studenti, well-being ve škole, sociální opora, univerzita

ABSTRACT

This thesis focuses on psychological well-being of psychology and teacher education students at the Faculty of Education at Charles University and its link with social support. Based on the involvement in a survey among these students, which focused on their experiences in the context of their studies at the university, a research study was conducted using a quantitative methodology. The study focuses on the psychological well-being and aspects associated with it, differences in levels of well-being between groups of students in different disciplines and those studying for masters and bachelor's degree, and the association of well-being and social support. For the purpose of the study, social support was categorized into different sources, namely social support from family, friends, close person, teachers and classmates. A positive correlation was found between well-being and all of the sources of social support, but the strength of the correlation varied. Social support from friends was the most strongly correlated with it, while correlation with social support from family was the weakest. Level of study was identified as a significant predictor of students' psychological well-being. Master's students show a significantly higher level of psychological well-being compared to bachelor's students. Social support from friends was identified as another significant predictor of students' well-being.

KEYWORDS

psychological well-being, college students, school well-being, social support, university

Obsah

Úvod	7
Teoretická část	9
1 Duševní pohoda a well-being	9
1.1 Konceptualizace well-beingu	9
1.1.1 Hédonický a eudaimonický well-being	10
1.2 Well-being ve studentské populaci	15
1.2.1 Práce a stáže při studiu na VŠ	18
1.3 Konceptualizace well-beingu ve studích zaměřených na studenty	20
1.4 Konceptualizace well-beingu v rámci této studie	22
2 Sociální opora	24
2.1 Formy sociální opory	26
2.2 Souvislost sociální opory a zdraví	27
2.3 Sociální opora u vysokoškolských studentů	28
2.4 Univerzita jako společenství a zdroj sociální opory	30
Výzkumná část	33
3 Úvod	33
3.1 Výzkumný problém a výzkumné otázky	33
4 Metody	36
4.1 Výzkumný design	36
4.2 Výzkumný soubor	36
4.3 Metody sběru dat	37
4.4 Použité nástroje	38
4.5 Statistické zpracování	39
5 Výsledky	41

5.1	Deskriptivní statistika	41
5.1.1	Duševní pohoda	41
5.1.2	Sociální opora	44
5.2	Souvislost duševní pohody a sociální opory	46
5.2.1	Korelační analýza	46
5.2.2	Rozdíly v úrovni duševní pohody jednotlivých skupin	47
5.2.3	Vícečetná lineární regrese	49
5.3	Shrnutí výsledků	50
6	Diskuze	55
6.1	Limity výzkumu	60
	Závěr	62
	Seznam použitých informačních zdrojů	65
	Vyjádření k využití nástrojů umělé inteligence	70

Úvod

Tato diplomová práce se věnuje tématu duševní pohody vysokoškolských studentů, a to konkrétně u skupiny studentů Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Jako zásadní aspekt související s duševní pohodou studentů byla pro tuto studii zvolena sociální opora, která byla v této souvislosti zkoumána.

Výzkum zpracovaný v rámci této diplomové práce vznikl díky zapojení do šetření zkušeností se studiem vysokoškolských studentů, které probíhalo na Pedagogické fakultě na katedrách psychologie a pedagogiky, a to ve spolupráci fakulty s Univerzitou v St. Andrews. Jedná se o šetření mapující různé oblasti spojené se studiem na vysoké škole a jeho účelem bylo lépe porozumět zkušenostem studujících, mít možnost srovnat výsledky se studenty z jiných zemí a také pro iniciativy vedoucí ke zkvalitnění studijních podmínek.

Well-being je aktuálním a důležitým tématem, kterému se dostává pozornosti v různých kontextech, přičemž ani školní prostředí není výjimkou. Používání tohoto termínu napovídá na zaměření na pozitivní prožitky s vlastními kvalitami a podporu zdravého a spokojeného života. Studenti vysokých škol ve výzkumech vykazují v porovnání s běžnou populací vyšší míru různých obtíží v oblasti duševního zdraví a jsou proto vhodnou skupinou, na kterou se v tomto tématu výzkumně zaměřit. Porozumění faktorům a mechanismům spojeným s duševní pohodou následně může umožnit navrhnout vhodné způsoby, kterými mohou nejen školy studenty v této oblasti podpořit.

Sociální opora a její výzkum je významnou součástí sociální psychologie zdraví a její působení na stres a duševní pohodu je dlouhodobě pozorováno. Proto se zapojení tohoto aspektu, který může být ve vztahu k duševní pohodě studentů významný, jeví jako pro tuto práci vhodné.

V teoretické části se práce zabývá vymezením a definováním duševní pohody a well-beingu. V rámci tématu well-beingu jsou definovány jeho dvě hlavní využívané konceptualizace, a to hédonický a eudaimonický well-being. Dále jsou zmapovány studie well-beingu zaměřené na vysokoškolské studenty a konceptualizace, které jsou v rámci těchto studiích využívány. Vzhledem k tomu, že neexistuje jednotná konceptualizace, která by se shodovala napříč jednotlivými autory a studii, jsou na základě přehledové analýzy studií well-beingu

zaměřených na studenty definovány oblasti, které jsou tam řazeny v rámci této práce a je také zdůvodněno užívání pojmu duševní pohoda. Kromě toho jsou v této části zohledněny faktory, kterým studenti vysoký škol mohou čelit a které mohou působit jako potenciální stresory. V další části se práce zabývá tématem sociální opory, jejími formami a vlivem na zdraví fyzické i duševní. Téma je vztaženo k vysokoškolskému a akademickému prostředí a její významnosti pro studenty.

Ve výzkumné části práce je popsán průběh a výsledky výzkumu, který byl v rámci této práce realizován. Za využití kvantitativní metodologie byla zpracována data z výzkumného šetření, které probíhalo mezi studenty psychologie, výchovy ke zdraví a pedagogiky v kombinaci. Byla zkoumána úroveň duševní pohody a jednotlivé aspekty, které se podílejí na zvýšení či snížení její úrovně, dále také studenty vnímaná sociální opora a její jednotlivé zdroje. Následně byly sledovány souvislosti duševní pohody a sociální opory, rozdílů mezi jednotlivými skupinami studentů a prediktory duševní pohody.

Teoretická část

1 Duševní pohoda a well-being

Pro označení pozitivního psychického fungování a prospívání se využívá několik různých pojmů. Spadají sem například pojmy duševní pohoda, duševní zdraví nebo well-being. Vzhledem k tomu, že pojem well-being je z daných pojmů nejvíce konceptualizovaný, bude v rámci této části věnována pozornost právě tomuto pojmu. V další části bude popsáno, jakým způsobem je psychické prospívání uchopováno v rámci této diplomové práce.

Well-being je důležitým tématem, které se v různých kontextech stále více dostává do popředí. Je klíčové jak v psychologickém výzkumu, tak v rámci různých aplikačních oblastí. Používání termínu well-being napovídá na větší kladení důrazu na prevenci a podporu zdravého a spokojeného života a zaměření na pozitivní prožitky, které nabývají vlastních kvalit a nejedná se pouze o nepřítomnost prožitků negativních. Zkoumání této oblasti je významné pro porozumění jednotlivým mechanismům působícím na duševní zdraví člověka nebo faktorům, které hrají roli v jeho udržování. Poznání těchto faktorů umožňuje následně v praxi psychologů a dalších odborníků navrhovat účinné intervence, které mohou přispět k podpoře pozitivních prožitků a fungování a prevenci obtíží v oblasti duševního zdraví.

Světová zdravotnická organizace (WHO) využívá pojem well-being v definici zdraví, a zdraví definuje jako stav kompletního fyzického, mentálního a sociálního well-beingu, ne pouze absenci nemoci. Duševní zdraví potom definuje jako stav well-beingu, ve kterém si jedinec uvědomuje svoje možnosti, dokáže se vyrovnávat s běžnými stresory každodenního života, může pracovat produktivně a je schopen přispívat svojí komunitě. Duševní zdraví je podle WHO zásadní pro kolektivní i individuální schopnost navzájem interagovat a žít naplněný život. Na tomto základě lze pak na propagaci a ochranu duševního zdraví nahlížet jako na zásadní zájem jednotlivce, komunity i společnosti napříč celým světem. (WHO, n.d.)

1.1 Konceptualizace well-beingu

Podle Ryana a Deciho (2001) je well-being komplexním konstruktem týkajícím se optimálního prožívání a fungování. Není pouze předmětem každodenních mezilidských interakcí, ale také intenzivního vědeckého zkoumání. Přestože se otázka „Jak se máš?“ může zdát velice jednoduchá, pro teoretiky se jedná o komplexní problematiku. Vede se dlouhá

debata o tom, co definuje optimální prožívání a z čeho se skládá „dobrý život“. Taková debata má velké teoretické i praktické dopady. To, jak well-being definujeme, ovlivňuje naši praxi ve veřejné správě, učitelství, terapii nebo rodičovství, vzhledem k tomu, že všechny z těchto oblastí se snaží měnit člověka k lepšímu, a tak vyžadují určitou vizi toho, co to „lepší“ vlastně je. Po většinu 20. století se zaměření psychologie soustředilo na psychopatologii, což zastínilo témata well-beingu nebo osobního růstu. Od 60. let však došlo k posunu v zaměření na prevenci. Výzkumný zájem o well-being reflektuje narůstající povědomí o tom, že stejně tak, jako pozitivní afekty nejsou pouhým opakem negativních afektů, není well-being jen absencí duševní nemoci. (Ryan & Deci, 2001)

Existuje mnoho způsobů, jak konceptualizovat a měřit, co to znamená mít se dobře. Snahy toto definovat mají již vzdálenější filozofické kořeny a měly často kontrastní podobu. Kontrastní podoba konceptualizace dobře žitého života přetrvává až do současné doby (Ryff, Boylan & Kirsch, 2021). Dle Metlerové a Busseriho (2017) se psychologický výzkum well-beingu obecně zaměřuje na jednu ze dvou oblastí – hédonický well-being, který je zaměřený na to, jak uspokojivý a příjemný život člověka je; a eudaimonický well-being, vztahující se k osobním zkušenostem růstu a autenticity. Tato druhá perspektiva předpokládá, že well-being obsahuje více, než jen pocity štěstí a spokojenosti, ale spočívá v aktualizaci potenciálu člověka. (Ryan & Deci, 2001)

1.1.1 Hédonický a eudaimonický well-being

Dva hlavní přístupy k pojetí well-beingu jsou přístup hédonický a eudaimonický. Autoři spojovaní s těmito dvěma přístupy jsou Deiner (1984) a Ryffová (1989), kteří se zabývali jejich studiem a publikovali jejich konceptualizaci.

Subjektivní well-being se dle Deinerovy (1984) konceptualizace, která patří k hédonickému přístupu, skládá ze tří primárních komponent - životní spokojenost, pozitivní afekty a negativní afekty. Subjektivní well-being je zastřešujícím pojmem pro různá hodnocení, která lidé dělají směrem k jejich životu, událostem, které se jim dějí, jejich tělu a mysli a okolnostem, ve kterých žijí. Přestože se jedná o koncept subjektivní v tom smyslu, že se objevují v rámci osobní zkušenosti, projevy subjektivního well-beingu mohou být objektivně pozorovány ve verbálních a neverbálních projevech a chování. Místo pojmu

subjektivní well-being bývá tedy používán pouze pojem well-being, protože se tak vyhýbá pochybnostem, že jde o něco libovolného či nepoznatelného. (Deiner, 2006)

Komponenty hédonického well-beingu (Ryff, Boylan & Kirsch, 2021):

- Životní spokojenost

Typicky měřena hodnocením celkové spokojenosti se životem, někdy doprovázena specifickými oblastmi hodnocení (spokojenost s prací, zdravím, partnerským vztahem, vztahem s dětmi). Nahlíží se na ni jako na více trvalý, dlouhodobý aspekt well-beingu.

- Pozitivní afekt

Typicky měřeno hodnocením četnosti výskytu pocitů štěstí, klidu nebo veselosti.

- Negativní afekt

Typicky měřeno hodnocením četnosti výskytu pocitů bezmocnosti, smutku, nervozity, neklidu nebo bezcennosti.

Pojem životní spokojenost reprezentuje to, jak respondent hodnotí a oceňuje svůj život jako celek. Má reprezentovat širší, reflektivní ocenění života daného člověka. Pojem život zde může být definován jako všechny oblasti života člověka v určitém okamžiku nebo jako integrativní hodnocení života člověka od jeho narození. Spokojenost může být sledována v jednotlivých doménách jako fyzické a mentální zdraví, práce, volný čas, sociální vztahy a rodina. V souvislosti s životní spokojeností je vhodné zmínit i pojem kvality života. Tento pojem většinou zahrnuje kvalitu života člověka spojenou spíše s externími komponentami jako enviromentální faktory či příjem. V kontrastu se subjektivním well-beingem zaměřeným na subjektivní zkušenosti, je kvalita života často chápána jako více objektivní a popisující spíše okolnosti života jedince než jeho reakci na tyto okolnosti. (Deiner, 2006)

Pozitivní afekty Deiner (2006) definuje jako příjemné emoce a nálady, jako je například radost. Pozitivní nebo příjemné emoce jsou součástí well-beingu, protože odrážejí reakce člověka na události, a zdůrazňují mu tak, že jeho život postupuje žádoucím způsobem. Hlavní kategorie pozitivních nebo příjemných emocí zahrnují ty s nízkou mírou nabuzení (např. spokojenost), střední (např. potěšení) a vysokou (např. euforie). Zahrnují pozitivní reakce směrem k ostatním lidem, aktivitám a pozitivní nálady obecně.

Negativní afekty zahrnují nálady a emoce, které jsou nepříjemné a které lidé zažívají v reakci na jejich životy, zdraví, události a okolnosti. Hlavní formy negativních a nepříjemných reakcí zahrnují hněv, smutek, úzkost a obavy, stres, frustraci, vinu, stud a nenávisť. Přestože lze očekávat výskyt negativních emocí a mohou být nezbytné pro efektivní fungování, pokud je jejich výskyt častý a prodloužený, indikují, že jedinec vnímá svůj život jako postupující nesprávným způsobem. Rozsáhlejší zkušenosti s negativními emocemi mohou zasahovat do efektivního fungování jedince, stejně tak dělat jeho život nepříjemným. (Deiner, 2006)

Subjektivní well-being, životní spokojenost, pozitivní a negativní afekty jsou tedy příklady hédonického přístupu. Dle Ryffové, Boylanové & Kirschové (2021) je užitečné si uvědomit, že mnoho z těchto ukazatelů, má malý, pokud vůbec nějaký, konceptuální nebo filozofický základ. Zájem o subjektivní well-being vyvstal v polovině minulého století ne ze zájmu o objasnění významů hédonické psychologie, ale spíše ve vazbě na představy o kvalitě života, které by mohly sloužit jako cesta ke společenským změnám. Argumentem v té době bylo, že přestože lidé žijí v objektivně definovaném prostředí (např. příjem), jejich subjektivní prožitky a zkušenosti jsou to, co nabízí relevantní informace o jejich kvalitě života. (Ryff, Boylan & Kirsch, 2021)

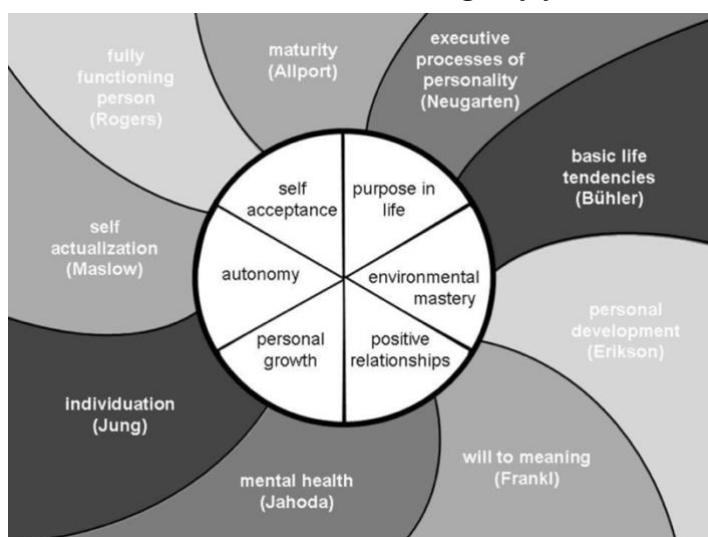
Zatímco hédonický přístup nemá mnoho konceptuálních nebo teoretických základů, eudaimonická tradice vystoupila z početných formulací v klinické, vývojové, existenciální a humanistické psychologii, i prvků Aristotelova díla. Autoři zabývající se vývojem a životním cyklem člověka, jako například Erikson, zahrnují do své teorie to, jak lidé zvládají úkoly a výzvy v jednotlivých vývojových obdobích, stejně tak jako to, zda to zvládli úspěšně nebo ne. Další autoři formulovali, co znamená plný růst člověka a rozvoj jedince, formulovaný například v pojmech sebeaktualizace v případě Maslowa nebo plně fungující člověk v případě Rogerse. Dalším příkladem může být dílo Frankla, které nabízí další vhled do důležitosti nalezení životního smyslu v období významných životních výzev. Přezkoumáním předcházející literatury tak navrhla Ryffová (1989) multidimenzionální model eudaimonického well-beingu. (Ryff, Boylan & Kirsch, 2021)

V rámci této integrace různých psychologických konceptů vyvstalo šest klíčových dimenzí, které tvoří model eudaimonického well-beingu (Obrázek 1). Každá z dimenzí vystihuje různé výzvy, se kterými se jedinci setkávají, když se snaží o pozitivní fungování. Lidé se

snaží cítit ohledně sami sebe dobře i když jsou si vědomi svých omezení (sebepřijetí), mají snahu o rozvoj a udržování vřelých a důvěrných interpersonálních vztahů (pozitivní vztahy s ostatními) a utvářet jejich okolí tak, aby naplňovalo jejich potřeby a touhy (zvládání okolí). V rámci udržení vlastní individuality v rozmanitých sociálních kontextech, hledají také pocit sebeurčení a osobní autority (autonomie). Zásadní úsilí je vydáváno v hledání smyslu v jejich snahách a výzvách (význam a smysl života). Posledním prvkem modelu je největší možné využití osobních talentů a kapacit (osobní růst). (Ryff, Boylan & Kirsch, 2021)

Obrázek 1

Dimenze eudaimonického well-beingu a jejich teoretická východiska podle Ryffové (2014)



Jednotlivé dimenze eudaimonického well-beingu (Ryff, Boylan & Kirsch, 2021):

- Autonomie

Člověk s vysokou mírou autonomie vykazuje vysokou míru sebeurčení, nezávislosti, je schopný odolat společenským tlakům myslet nebo jednat určitým způsobem, reguluje tyto tlaky a chování zevnitř, hodnotí sám sebe na základě osobních standardů. Na opačném pólu je člověk s obavami ohledně očekávání druhých a hodnocení druhými, spoléhá na jejich úsudky k tomu, aby udělat důležitá rozhodnutí, podléhá sociálním tlakům myslet a jednat určitým způsobem.

- Zvládání okolí (Environmental Mastery)

Jedinec s vysokou mírou naplněnosti této dimenze má pocit kompetence ve zvládnání okolí, řídí komplexní řadu vnějších aktivit a efektivně využívá příležitosti, je také schopen si vybrat nebo vytvořit kontexty vhodné pro jeho osobní potřeby a hodnoty. V opačném případě má obtíže se zvládnáním každodenních záležitostí, cítí neschopnost změnit nebo zlepšit kontext okolí, není si vědom okolních příležitostí a postrádá pocit kontroly nad vnějším světem.

- Osobní růst

Jedinec s vysokou mírou osobního růstu má pocit kontinuálního rozvoje, vidí sebe jako rostoucího a rozvíjejícího se, je otevřený novým zkušenostem, má pocit realizace svého potenciálu a vidí zlepšení sám sebe a svého chování v průběhu času. V opačném případě zažívá pocit osobní stagnace, postrádá pocit zlepšení v průběhu času, cítí se znuděný nebo bez zájmu v životě a neschopný rozvinout nové postoje nebo způsoby chování.

- Pozitivní vztahy s ostatními

Na jedné straně dimenze jsou vřelé, uspokojivé, důvěrné vztahy s ostatními, starost o blaho ostatních, schopnost empatie, náklonnosti a intimity a porozumění reciprocitě v lidských vztazích. Na opačném pólu dimenze jsou obtíže s projevováním vřelosti, otevřeností, izolovanost a frustrace z mezilidských vztahů a neochota dělat kompromisy k udržení důležitých vztahů s ostatními.

- Smysluplnost života (Purpose in Life)

V případě naplněnosti v této dimenzi má člověk v životě cíle a smysl směřování, pocit smyslu současného a minulého života a zastává přesvědčení, která dávají životu smysl. V opačném případě postrádá smysl života, má málo cílů, postrádá pocit směřování, nevidí smysl minulého života a nemá žádná přesvědčení, která by dávala životu smysl.

- Sebepřijetí (Self-acceptance)

Sebepřijetí zahrnuje pozitivní postoj sám k sobě, uvědomění si a akceptace různých aspektů sebe, zahrnující dobré i špatné rysy a pozitivní vnímání dosavadního života. Opačná strana dimenze zahrnuje nespokojenost sám se sebou, zklamání z toho, co se v dosavadním životě stalo, obtíže s přijetím určitých osobních rysů a přání být jiný, než jaký člověk je.

Tyto dimenze společně nabízejí kontrast k existujícím ukazatelům zaměřeným na dobré pocity, štěstí a spokojenost se životem. Tento model a přístup k definování well-beingu má

hlubší filozofické kořeny v Aristotelově formulování nejvyššího dobra člověka, které nazval právě eudaimonia. Eudaimonia zachycuje podstatu dvou velkých řeckých imperativů – znát sám sebe a stát se tím, čím člověk je. To vyžaduje znalost vlastních talentů a úsilí je přinést do reality. O dvě století později se tyto představy promítly v humanistických konceptech seberealizace, existenciální proud myšlení zase zdůraznil důležitost hledání smyslu v nepříznivých podmínkách, a společně s dalšími koncepty tak tvoří teoretická východiska eudaimonického modelu well-beingu. (Ryff, 2014)

Ukazatele zaměřené na hédonický a eudaimonický well-being vzájemně pozitivně korelují tak, jak by se očekávalo, vzhledem k tomu, že měří aspekty pozitivního psychologického fungování. Nejlépe vyhovujícím modelem však byl ten, který zachovával rozdíl mezi hédonickým a eudaimonickým well-beingem. (Ryff, Boylan & Kirsch, 2021)

1.2 Well-being ve studentské populaci

Období studia na univerzitě je obdobím mnoha změn v životě mladého člověka, ve kterém rozvíjí nové schopnosti, získává množství nových znalostí a také rozšiřuje svoje sociální kruhy. Pojí se nejen se změnou životního stylu a vystavení novému prostředí a situacím, je také spojen s přechodem z adolescence do mladé dospělosti. V tomto přechodovém období mladý člověk může prozkoumávat to, kým je, a kým by chtěl v budoucnu být. Pro mnoho univerzitních studentů může být přechod na vysokou školu spojený s první zkušeností s bydlením mimo původní domov. (Alsubaie et al., 2019)

Vysokoškolští studenti vykazují vyšší úroveň psychických obtíží, při srovnání výsledků škál deprese, úzkosti a stresu s běžnou populací, jsou jejich výsledky podstatně vyšší. (Larcombe et al., 2016) Univerzity po celém světě se tak snaží vypořádat s výzvami, které narůstající obtíže s duševním zdravím mezi studenty přinášejí. Není překvapivé, že mnoho studentů má obtíže v této oblasti, vzhledem k mnoha různým překážkám a stresorům, kterým čelí. Jeden z povzbudivých trendů v této oblasti je narůstající povědomí o těchto problémech, které vedlo k výzvám pro zavedení dalších opatření. Příkladem může být výzva univerzitám vlády Spojeného Království z roku 2018, aby zvýšily snahy v poskytování služeb v oblasti duševního zdraví a nabídky programů podle potřeb studentů. (Flett, Khan, & Su 2019)

Mezinárodnímu výzkumu studentů a well-beingu ve škole se věnovala OECD (Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj), která v rámci programu PISA (Programme for International Student Assessment) mapovala úroveň spokojenosti studentů a společně s dalšími aspekty školního života. V rámci tohoto výzkumu pracuje s pěti doménami studentského well-beingu, které byly identifikovány v rámci studie PISA z roku 2015. (OECD, 2019) Těmito doménami jsou:

- Kognitivní well-being

Zahrnuje znalosti a dovednosti, které studentům umožňují efektivně participovat v dnešní společnosti, jedná se o základy pro celoživotní vzdělávání, efektivní práci a angažovaný občanský život.

- Psychologický well-being

Studentské hodnocení vlastního života, jejich zapojení do školy a cíle a ambice, které mají pro svoji budoucnost.

- Fyzický well-being

Zahrnuje zdravotní stav, fyzickou aktivitu nebo jídelní návyky.

- Sociální well-being

Vztahuje se ke kvalitě sociálního života zahrnující vztahy s rodinou, vrstevníky a učiteli nebo vnímání sociálního života ve škole.

- Materiální well-being

Zahrnuje materiální zdroje, které rodinám umožňují podporovat jejich děti a jejich potřeby a pro školy podporovat učení studentů a jejich zdravý vývoj.

Do dimenze psychologického well-beingu řadí životní spokojenost, pocity studentů a self-efficacy. Životní spokojenost se vztahuje k celkovému hodnocení vlastního života. Podle OECD je životní spokojenost užitečným shrnujícím ukazatelem well-beingu, který bývá široce užívaný národními statistickými úřady. Studentský význam a smysl v životě, který bývá označován právě jako eudaemonia, je ve zmíněném výzkumu analyzován společně se životní spokojeností. Pocity studentů, ve výzkumech označované jako studentské afekty, je to, do jaké míry studenti zažívají různé emoce a nálady. Společně s životní spokojeností a eudaemonií, jsou studentské pocity jednou ze tří dimenzí pro měření subjektivního well-

beingu zahrnutého do dotazníku PISA 2018. Subjektivní well-being dále OECD definuje jako dobrý mentální stav zahrnující různá pozitivní i negativní hodnocení, která lidé provádějí ve vztahu ke svému životu, a afektivní reakce lidí na jejich zážitky a zkušenosti. Dále do dimenze řadí i self-efficacy a zaměřuje se ve výzkumu na studentské vnímání jejich obecných kompetencí. (OECD, 2019)

Mnoho novějších dostupných studií, které se zabývají well-beingem vysokoškolských studentů, jsou zaměřeny především na duševní zdraví v souvislosti s pandemií COVIDu-19 (Dodd et al., 2021; Kohls et al., 2021; Holzer et al., 2021; Marler et al., 2024). V tomto období byly výzkumy v této problematice ovlivněny právě těmito událostmi a sledovaly například well-being v souvislosti s distanční výukou (Mustika, Yo, Faruqi & Zhuhra, 2021).

Hernández-Torrano et al. (2020) zmapovali literaturu s tématem duševního zdraví a well-beingu univerzitních studentů z 5 561 článků v databázi Web of Science v období od roku 1975 do 2020. Klíčová zjištění jejich studie zahrnují to, že téma duševního zdraví a well-beingu univerzitních studentů zažívá v posledních dekadách růst, a to především od roku 2010. Je zkoumáno především na poli psychologie, psychiatrie a výzkumu v oblasti vzdělávání. Více než polovina těchto výzkumů pochází ze Spojených Států. Výzkumná komunita je fragmentovaná na mnoho výzkumných skupin s malou vzájemnou interakcí. Ve výzkumech bývá zdůrazňován patologický přístup k duševnímu zdraví, tedy se zaměřením na duševní nemoci. Výzkum za 45 let cílil na sedm hlavních výzkumných témat, kterými jsou pozitivní duševní zdraví, duševní poruchy, zneužívání návykových látek, poradenství, stigma, stres a měření duševního zdraví.

Dle přehledové studie Ibrahima, Kellyové, Adamse a Glazebrooka (2013) jsou hromadící se důkazy pro to, že deprese představuje významné zdravotní riziko v populaci univerzitních studentů, přičemž je v průměru zasažena téměř třetina z nich. Navíc je průměrná prevalence depresivních poruch mezi studenty na 30,6 % a je značně vyšší než v běžné populaci.

Kromě studií přehledových a zaměřujících se na obecný well-being lze v tématu studentského well-beingu nalézt dále mimo jiné i studie zaměřující se na efektivní intervence. Příkladem může být studie Fletta, Khanové a Su (2019), kteří uvádění protektivní roli pocitů, že na člověku někomu záleží (feeling of mattering). Tento pojem se vztahuje k pocitům toho, že je člověk pro ostatní lidi významný a důležitý. Dle autorů je tento pocit

ústřední pro psychologický well-being a zdraví. Ukazuje se, že pocity bezvýznamnosti se jedinečným způsobem podílejí na depresích a sebevražedných tendencích. Preventivní programy zaměřené na sebevražedné chování jsou často například v USA centrovány kolem tématu „Na vás záleží“ (You Matter). Autoři pracují se základní premisou toho, že student, který má pocit, že na něm záleží, bude odolný a angažovaný jak ve třídě, tak mimo ni. V opačném případě bude student mít vyšší náchylnost k úzkosti a depresi a bude náchylnější k neúspěchům a stresorům, především těm, které se vyskytují v interpersonální oblasti. Tento pocit je u studentů nejlépe podporován, pokud univerzita podniká kroky k tomu, aby ukázala, že je kladen větší důraz na studentskou perspektivu.

1.2.1 Práce a stáže při studiu na VŠ

Vysokoškolští studenti jsou skupinou vystavovanou nárokům a stresorům nejen v návaznosti na jejich povinnosti v rámci studia. Mnoho studentů během studia i pracuje, což může v některých případech přidávat další stresory a zvyšovat nároky na sloučení všech požadavků, které na studenta jsou. Pro nahlížení na práci studentů jako na potenciální stresor napovídá hlavní motivace studentů pro práci. Tou je podle studie v rámci projektu EUROSTUDENT být schopný pokrýt životní náklady, kterou blízkce následuje touha moci si dovolit speciální věci. Ze všech studentů by si v průměru 29 % nemohlo studium dovolit bez placené práce. Každý pátý student o sobě smýšlí primárně jako o pracujícím než jako o studentovi. V některých případech je práce přímo vztažena k oboru studia, celkově má takovou tu práci přibližně polovina pracujících studentů. To, jak blízký je typ práce ke studijnímu oboru, se mezi jednotlivými obory liší. Studenti sociálních věd, žurnalistiky nebo přírodních věd, mají v průměru méně často práci, která se vztahuje k jejich oboru. Opačně je to u studentů učitelství nebo informačních a komunikačních technologií. (Hauschildt et al., 2024)

Zajímavým srovnáním je množství pracujících studentů v České republice s průměrem ostatních zemí. V analýze z let 2018-2021 patřila Česká republika k evropským zemím s nejvyšším počtem pracujících studentů společně s Islandem, Norskem, Slovinskem a dalšími zeměmi, zastávala v této analýze první místo s tím, že žádnou práci nemělo pouze 8 % studentů. Průměrné množství nepracujících studentů všech zemí bylo v rámci této studie 22 %. (Hauschildt et al., 2021) V dalším kole studie byla Česká republika naopak jedinou

zemí, u které se od minulého šetření počet studentů s placenou prací snížil. Podle aktuálně dostupných dat jsou tak čeští studenti na čtvrtém místě v žebříčku ostatním evropských zemí, přičemž 53 % z nich pracuje během celého výukového období, 17 % občas a zbylých 30 % během tohoto období nepracuje vůbec. Průměrná četnost pracujících studentů evropských zemí je 44 % pracujících během celého výukového období a 15 % pracujících občas. (Hauschildt et al., 2024)

Mnoho studentů kromě zaměstnání či brigády v rámci studia absolvuje také různé typy stáží. Stáže jsou důležitou součástí studia a jsou často vnímány jako místo propojení teorie s praxí. Stáže dávají studentům možnost nabrat praktické zkušenosti a zvážit několik budoucích profesních cest. (Hauschildt et al., 2024) Mohou být dobrovolné nebo povinné v rámci studijního programu, kromě toho se také liší v tom, zda jsou finančně ohodnoceny nebo ne. Vzhledem k zaměření této diplomové práce je toto téma velmi relevantní, vzhledem k tomu, že povinné absolvování stáží je obsaženo ve vzdělávacích programech mnoha oborů na PedF UK. Stáže absolvují jak studenti učitelství, tak studenti psychologie, přičemž na obě tyto skupiny studentů se vztahuje výzkum v rámci této diplomové práce. Tito studenti se tak musí vyrovnávat s různými nároky a požadavky vyplývajících z nutností stáže plnit, které jsou významné pro úspěšnost jejich studia.

V průměru 40 % studentů evropských zemí absolvovalo alespoň jednu stáž v jejich zemi nebo v zahraničí, mezi studenty jednotlivých zemí zahrnutých do projektu EUROSTUDENT jsou ovšem významné rozdíly. Celkově je z toho placená zhruba třetina stáží, přičemž většina ze stáží, které nejsou finančně kompenzovány jsou povinné. Neplacené stáže jsou nejčastější na poli učitelství a zdravotní a sociální péče (health and welfare). (Hauschildt et al., 2024) V některých případech není ani výjimkou, že studenti za absolvování stáže musejí sami zaplatit. Zařízení a organizace, ve kterých student stáž absolvuje tak mohou kompenzovat vynaložené úsilí, které studentovi věnují. Student tak může být postaven před rozhodnutí, zda stáž financovat při vlastním omezeném rozpočtu anebo tak neučinit, ovšem s vědomím, že hledání jiného zařízení nebo organizace s volnou kapacitou a s možností bezplatné stáže může být velmi obtížné.

1.3 Konceptualizace well-beingu ve studiích zaměřených na studenty

Studentský well-being tedy vyvstává jako kritická vzdělávací agenda vzhledem k jeho širokým dopadům a výhodám pro studenty, vzhledem k tomu, že jim umožňuje lepší výkon ve škole a snazší zapojení do společnosti v pozdějším životě. S vyvstanutím well-beingu studentů jako prioritní oblasti pro vzdělávací politiku i praxi, vzrostly snahy o jeho měření a sledování, stejně jako počet navrhovaných domén, které pod studentský well-being spadají. Na tomto poli tak panuje nedostatek shody ohledně toho, které domény je vhodné zkoumat, což vede k roztržiténosti a nejednotnosti výstupů ve zkoumání této oblasti. (Hossain, O'Neill & Strnadová, 2023)

Hossain, O'Neill a Strnadová (2023) zmapovali tyto různé formy konceptualizace prozkoumáním 33 studií z různých databází, které byly publikovány mezi lety 1989 a 2020. V rámci těchto studií byly identifikovány čtyři přístupy ke konceptualizaci studentského well-beingu, kterými jsou hedonický, eudaimonický, integrativní, tedy kombinující hedonický tak eudaimonický, a ostatní. Zároveň bylo identifikováno osm zastřešujících oblastí: pozitivní emoce, negativní emoce a jejich absence, vztahy, angažovanost, úspěch (accomplishment), smysl školy (purpose at school), intrapersonální/interní faktory a kontextuální/externí faktory.

Zastřešující oblasti well-beingu ve výzkumech zaměřených na studenty (Hossain, O'Neill & Strnadová, 2023):

- Pozitivní emoce

Pozitivní emoce se vážou na to, zda se student ve škole cítí dobře a toto reflektuje hedonický pohled na well-being. Přibližně dvě třetiny prací zahrnutých ve studii obsahovaly alespoň jednu doménu týkající se pozitivních emocí, jako například radost nebo spokojenost se školou. Spokojenost se školou byla nejčastějším měřeným aspektem pozitivních emocí, nehledě na to, jak konkrétně byla označovaná.

- Negativní emoce a jejich absence

Absence negativních emocí jako stres, obavy, úzkost nebo cynismus byly využívány jako součást well-beingu přibližně v jedné třetině zahrnutých studií. Ve většině případů byly tyto aspekty měřeny společně s pozitivními emocemi.

- Vztahy

Tato doména odkazuje na studentské vnímání smysluplných vztahů se svými vrstevníky, učiteli, rodinou a školou jako institucí, a pocity studentů pojící se s těmito vztahy. Tento aspekt byl mezi analyzovanými studii nejvíce dominantní. Pod doménu spadaly vztahy učitel-žák, vztahy vrstevnické a celková propojenost školy.

- Angažovanost

Doména zahrnuje behaviorální, kognitivní a afektivní zapojení do školy. Pod tuto doménu spadá kognitivní a emocionální angažovanost, zájem o vzdělávací úkoly, péče o sebe a ostatní nebo postoje vůči domácím úkolům, vzhledem k tomu, že odkazují na zapojení studentů do běžných školních aktivit i aktivit nad rámec běžné výuky (extracurriculars).

- Úspěch (Accomplishment)

Tato doména odkazuje na studenty vnímané akademické sebepojetí. Pod toto byla zahrnuta vnímaná kompetence nebo vlastní posouzení ve vztahu k plnění vzdělávacích úkolů.

- Smysl školy (Purpose at School)

Oblast zahrnující přesvědčení studentů ohledně smyslu a hodnoty jejich školní práce ve vztahu k jejich současnému životu a jejich budoucnosti.

- Intrapersonální/interní faktory

Tato zastřešující doména se vztahuje k aspektům, které se projevují v internalizovaném sebepojetí studentů, jako je emoční regulace, která jim pomáhá prožívat pohodu ve škole. Pod tuto oblast byly zařazeny také self-esteem, self-efficacy a příležitosti k autonomnímu rozhodování, protože se také vztahují k pocitu seberegulace studentů ve škole.

Kromě toho sem spadá také mentální a fyzické zdraví. Fyzické zdraví bylo do studií zahrnuto jako například absence tělesných potíží. Co se týká mentálního zdraví, velmi malá část studií zahrnula tuto oblast ve formě sledování absence depresivních příznaků a deprese jako indikátorů well-beingu studentů.

- Kontextuální/Externí faktory

Externí faktory pokrývají všechny domény reprezentující zdroje školy dostupné pro studenty k podpoře jejich well-beingu. Zahrnuje mimo jiné fyzické a materiální zdroje, jako podmínky školy, současné životní podmínky a dostupnost pomoci či asistence.

1.4 Konceptualizace well-beingu v rámci této studie

Vzhledem k různorodosti v pojmání well-beingu a jeho různých domén ve studiích zaměřených na studenty je důležité vymezit přístup a zahrnuté oblasti, které budou využívány v rámci této diplomové práce.

Práce pracuje s pojmem duševní pohoda, který může být chápán jako český překlad pojmu well-being. Well-being však bývá i bez překladu v českém kontextu využíván. Vzhledem k tomu, že však v rámci práce nejsou nepokryty všechny domény, které by spadaly pod některý přístup, je užití pojmu duševní pohoda v tomto případě vhodnější, protože neodráží kompletně všechny aspekty určité běžně využívané konceptualizace well-beingu zároveň. Lze však konstatovat, že toto využití pojmu a práce s ním je v pořádku, vzhledem k dosavadním studiím v podobné problematice, mezi kterými nepanuje žádná shoda ve sjednocení jednotlivých domén a oblastí.

V rámci zpracovávání dat ve výzkumné části tedy diplomová práce pracuje s pojmem duševní pohoda, který zároveň odráží oddíl z dotazníku pokrývající tuto oblast, se kterým je v rámci analýzy pracováno. V tomto oddíle je zahrnut koncept duševní pohody, který je kombinací hédonického a eudaimonického přístupu. Z hédonického pojetí obsahuje pozitivní a negativní emoce. Pozitivní emoce jsou v pojetí výše zmíněné studie studentského well-beingu kategorizovány jinak, spadá pod ně například pocit spokojenosti ve škole (school satisfaction). V pojetí hédonického well-beingu by však tato oblast spadala spíše pod životní spokojenost (life satisfaction), která je vyčleněna zvlášť. Vzhledem k tomu, že tato práce se zaměřuje na studenty, bude práce vycházet z analýzy dosavadních studií na studentské populaci Hossaina, O'Neill a Strnadové (2023) a řadit spokojenost pod doménu pozitivních emocí. Z eudaimonického pojetí položky odrážejí dimenze zvládnání okolí (environmental mastery), pozitivní vztahy s ostatními a sebpřijetí (self-acceptance).

Toto pojetí duševní pohody je stěžejní pro analýzu úrovně celkové duševní pohody a dalších analýz, které sledují její vztah se sociální oporou studentů. Stejně jako v ostatních studiích nebyly pokryty všechny z výše zmíněných oblastí, bude duševní pohoda v této práci zahrnovat také pouze některé z nich. Položky na oblast vztahů jsou zahrnuté v rámci deskriptivní analýzy, pro další analýzy jsou však vyřazeny, vzhledem k tomu, že je ve studii zkoumán vliv sociální opory, a mohlo by tak dojít k negativnímu ovlivnění výsledků analýzy.

Tabulka 1

Oblasti duševní pohody a položky pro jejich měření

Oblast duševní pohody	Položky
Pozitivní emoce	Byl/a jsem se sebou spokojen/a. Svou budoucnost jsem viděl/a optimisticky. Byl/a jsem spokojena s tím, co jsem udělal/a.
Negativní emoce a jejich absence	Měl/a jsem pocity napětí, strachu či nervozity. Cítil/a jsem se nešťastný/á. V přítomnosti jiných lidí jsem byl/a podrážděný/á.
Vztahy	Cítil/a jsem k někomu opravdové přátelství nebo lásku (včetně rodiny). Cítil/a jsem, že mám někoho, na koho se mohu v případě potřeby obrátit.
Intrapersonální/Interní faktory	Měl/a jsem pocit, že zvládnu i těžké chvíle, kdyby měly přijít. Zvládl/a jsem většinu věcí, které jsem potřeboval/a udělat. Dosáhl/a jsem toho, čeho jsem chtěl/a. (sebepojetí, self-efficacy) Trápily mě bolesti nebo jiné tělesné potíže. Měl/a jsem potíže usnout nebo jsem se předčasně budil/a. (fyzické zdraví)

2 Sociální opora

Sociální opora je klíčovým pojmem, který se zaměřuje na to, jak mezilidské vztahy a interakce mohou ovlivňovat jedince, a to zejména v kontextu zvládnání stresu nebo udržování zdraví. Sociální opora je dle Hartlova (2004, s. 252) Stručného psychologického slovníku „vztahová opora v okolí člověka; zvyšuje odolnost vůči stresu a chuť přežít prohry a krize; považována za pilíř duševního zdraví“. Jedná se o multidimenzionální konstrukt, který se vztahuje k psychologickým a materiálním zdrojům, které jsou jedincům dostupné skrze jejich interpersonální vztahy. (Rodriguez & Cohen, 1998)

Výzkum sociální opory je jednou z nejpodstatnějších částí sociální psychologie zdraví, jedná se o téma s dlouhou tradicí výzkumu i aplikace. (Výrost & Slaměnik, 2001)

Začlenění člověka do sociální struktury je významnou determinantou jeho psychické pohody a zdraví. Díky sociálním vazbám, která má člověk ke druhým osobám, sociálním skupinám, a i širší společnosti, mu je dostupná sociální opora, dá se o ní mluvit také jak o jakémisi sociálním fondu, který člověk může využít v případě potřeby. Jeho prostřednictvím se mu dostává pomoci při zvládnání nároků okolí a dosahování cílů. Systém sociálních vztahů jedince obsahuje jemu dostupné zdroje sociální opory. (Šolcová & Kebza, 1999)

Pojem sociální opory bývá využíván v široké oblasti fenoménů sociálních interakcí, klasifikace široce užívaná v literatuře rozlišuje mezi strukturálními/formálními aspekty a funkčními/kvalitativními procesy spojenými se sociálními vztahy. (Knoll, Scholz & Ditzen, 2018)

Strukturální nebo formální aspekty vztahů jsou často označovány jako sociální síť (networks) nebo jako blízkce související koncept sociální integrace. Ty popisují strukturu sociálních prostředí a míry, do jaké lidé v rámci těchto sítí interagují s ostatními členy. Ve výzkumech lze počítat celkový počet lidí, se kterými má daná osoba pravidelná kontakt, rozlišovat mezi jednotlivými členy sítě s využitím jejich blízkosti a důležitosti k dané osobě, zkoumat počet skupin existujících v rámci sítě jako rodina, přátelé, sousedé, kolegové, církev a také diverzitu či homogenitu těchto skupin a do jaké míry spolu jednotliví členové skupiny interagují. (Knoll, Scholz & Ditzen, 2018)

Funkční nebo kvalitativní aspekty sociálních vztahů naproti tomu zahrnují procesy sociální směny v rámci mezilidských interakcí, které jsou využívány k dosahování určitých výstupů, jako je řešení problémů, dosahování cílů nebo regulace emocí. (Knoll, Scholz & Ditzen, 2018)

Podle Šolcové a Kebzy (1999) lze rozlišit dva přístupy k výzkumu sociální opory. Jeden z nich vychází více ze sociologické koncepce sociální směny, v rámci které může být sociální opora definována jako probíhající transakce zdrojů mezi členy sociální sítě, s explicitním nebo implicitním cílem posílení pocitu pohody nebo well-beingu. Druhý se snaží o výklad podstaty sociální opory v kontextu psychologicko-medicínských modelů zvládnání stresu nebo tlumení jeho negativních důsledků na zdraví člověka.

Bývají rozlišovány dva základní modely účinku sociální opory (Výrost & Slaměník, 2001):

- nárazníkový (buffering) model; model zaměřený na stres, podle kterého opora působí příznivě v situacích, kdy je člověk vystaven působení stresu
- model přímého či hlavního účinku, který předpokládá, že opora působí protektivně vždy, tedy i mimo situace přímého působení stresu

Snaha vysvětlit mechanismy, kterými sociální opora podporuje duševní zdraví, není v psychologickém výzkumu novým tématem. Významnou prací v tomto odvětví je práce Cohena a Willse (1985), kteří navrhují modely působení sociální opory na well-being. Mnoho studií provedených do té doby poskytly důkaz pro pozitivní korelaci mezi sociální oporou a well-beingem, tento výsledek se však mohl objevit dvěma velmi odlišnými procesy. Jeden model předpokládá, že opora je vztažena k well-beingu pouze nebo primárně pro osoby pod vlivem stresu. V tomto případě se jedná o nárazníkový (buffering) model, protože předpokládá, že opora slouží jednotlivcům jako nárazník před potenciálně patologickým vlivem stresujících událostí. Alternativní model předpokládá, že zdroje sociální opory mají prospěšný efekt neohledě na to, zda je osoba pod vlivem stresu. Vzhledem k tomu, že důkazy pro tento model vystupují ze statisticky prokázaného hlavního účinku sociální opory bez interakce mezi oporou a stresem, je tento model nazýván modelem hlavního účinku.

2.1 Formy sociální opory

Sociální opora je dle Sollárové a Turzákové (2019) klíčovým psychosociálním faktorem, který může moderovat vztah stresu a zdraví, a to vedle individuálního stylu zvládání zátěže a dalších charakteristik osobnosti jako je optimismus, resilience nebo sebeúcta. Sociální opora může nabývat různých podob:

- **Emoční opora** (poskytování pocitu lásky, naděje a bezpečí)
- **Hodnotící opora** (úcta, respekt a akceptace)
- **Instrumentální opora** (praktická hmotná pomoc, asistence)
- **Informační opora** (informace, doporučení a rady)
- **Skupinová opora** (poskytování pocitu sounáležitosti a členství ve skupině)

Alternativní rozdělení jednotlivých typů sociální opory zahrnuje (Birch, 1998):

- **Emoční opora** (vyjadřování péče a soucitu vůči druhé osobě, naslouchání nebo bytí pro druhého dostupný v případě, že potřebuje přítele)
- **Informační opora** (být zdrojem informací nebo někomu poradit, kde může informace získat)
- **Materiální opora** (poskytnutí předmětu nebo hmotného prostředku druhé osobě, jako jsou například peníze, fyzická pomoc, kniha, pomoc s přepravou a další)
- **Hodnotící opora** (dávat druhým zpětnou vazbu o tom, jak se jim v něčem daří, ujištění, pochvala, návrhy a další)

V polovině 90. let se začalo rozlišovat mezi sociální oporou anticipovanou (očekávanou, vnímanou) a získanou. Anticipovaná sociální opora zahrnuje přesvědčení, že blízké osoby jsou připraveny v případě potřeby pomoci. Vztahuje se k percepci sociálního začlenění člověka, tedy pocitu, že se o něj ostatní skutečně zajímají a jsou ochotni a připraveni mu pomoci. Tento druh opory tedy obsahuje spíše obecná očekávání jedince směřující k budoucnosti. Anticipovaná sociální opora bývá zařazena mezi zdroje zvládání stresu, je chápána jako proměnná, která je individuálně odlišná a zahrnuje některé osobní charakteristiky osob jako je sociální kompetence, extraverteze nebo sebevědomí. Získaná sociální opora se vztahuje ke konkrétním minulým situacím a představuje obdržení pomoci

emocionální, materiální či instrumentální povahy, jichž se jedinci skutečně dostalo v minulosti. (Výrost, & Slaměník, 2001)

Podle většiny autorů vytváří anticipovaná sociální opora jednoznačně pozitivní efekt na zdraví. U získané opory jsou naopak poznatky rozporuplné a dle některých autorů nelze vyloučit ani její negativní vliv. Aby v zátěžové situaci opora byla efektivní, měl by obsah a intenzita pomoci odpovídat potřebám jedince. Nevhodná forma může být například nadměrná péče, která může u příjemce přispět k rozvoji pocitů bezmocnosti, závislosti a snížení sebeúcty. (Sollárová & Turzáková, 2019)

2.2 Souvislost sociální opory a zdraví

Rozsáhlý soubor výzkumných prací dokumentuje vztah mezi rozsahem a kvalitou sociálních vztahů a lepším duševním a fyzickým zdravím. Počáteční výzkumy odhalily, že jedinci, kteří byli sociálně izolováni nebo nežili v manželství, měli v porovnání s jedinci žijícími ve větším sociálním propojení vyšší pravděpodobnost výskytu sebevražd, vyšší míru úmrtnosti nebo psychiatrických poruch. (Rodriguez & Cohen, 1998) Studie zaměřující se na souvislost sociálních vazeb a mortality je například longitudinální studie Berkmanové a Symeho (1979), která ukázala, že lidé, kterým chyběly sociální a komunitní vazby, měli ve sledovaném období vyšší pravděpodobnost úmrtí než ti, kteří měli rozsáhlé kontakty. Asociace mezi sociálními vazbami a mortalitou se ukázala jako nezávislá na vlastním posouzení svého fyzického zdraví, roku úmrtí, socioekonomickém statusu a návycích jako kouření, konzumace alkoholických nápojů nebo fyzická aktivita.

Sociální vztahy mohou mít i negativní vliv na well-being, a to v případech, kdy se stanou zdrojem stresu, například při konfliktech v partnerských vztazích. Výzkum v této oblasti se však primárně zaměřuje na zdravotní výhody odvozené ze sociální oblasti a termín sociální opora se tedy používá pro označení charakteristik a funkcí sociálních vztahů, o nichž se předpokládá, že posilují duševní a fyzické zdraví. (Rodriguez & Cohen, 1998)

Existuje několik způsobů, jak sociální opora může přispět k lepšímu zdraví. Do toho lze zahrnout vliv a podporu blízkých osob při hledání a dodržování zdravých návyků. Díky takové péči druhého člověka mohou být vyhlídky dané osoby lepší než v případě člověka, který žije osaměle a ve snaze o zdravý životní styl jej nemá kdo podpořit. Člověk, který žije v kvalitních blízkých vztazích, je může navíc efektivně využít ke zvládnutí stresu.

Potenciálně stresující situace lze vnímat jako více zvládnutelné při vědomí, že se máme na koho obrátit. (Sollárová & Turzáková, 2019)

Důležitost sociální opory se dle meta analýzy zkoumající její korelaci s duševním zdravím liší mezi jednotlivými demografickými skupinami. (Harandi, Taghinasab & Nayeri, 2017) Vzhledem k relativně vysoké velikosti efektu korelace mezi sociální oporou a duševním zdravím je dle autorů v tomto ohledu nezbytné predisponovat vyšší sociální oporou, a to především mezi několika vybranými skupinami, mezi které kromě žen, seniorů, pacientů a pracujících patří i studenti. Autoři doporučují na základě poznatků z meta analýzy, aby příslušné instituce nabízely semináře a tréninky zaměřené na důležitost sociální opory a podporovali nácvik praktických strategií pro zlepšování mezilidských vztahů. Stejná doporučení platí i pro poradenská centra v rámci těchto institucí.

2.3 Sociální opora u vysokoškolských studentů

Sociální opora a její souvislost s duševním zdravím studentů vysokých škol je oblastí zájmu mnoha výzkumných prací. Tito studenti vykazují v porovnání s běžnou populací vyšší úroveň psychických obtíží, a to například v míře výskytu deprese, úzkosti a stresu (Larcombe et al., 2016). Sociální opora proto může být jedním z důležitých faktorů při snaze o podporu duševního zdraví a pohody studentů.

U těchto studentů bývá sociální opora často zkoumána v souvislosti s dalšími faktory, jako copingové strategie nebo self-efficacy (Dwyer & Cummings, 2007; Hamdan-Mansour & Dawani, 2008; Carmeli, A., Peng, Schaubroeck & Amir, 2021), výzkumy se také například věnují genderovým rozdílům v sociální opoře mezi studenty (Day & Livingstone, 2003; Tifferet, 2020).

Hefnerová a Eisenberg (2009) uvádějí, že mnoho studií se zaměřilo při výzkumu sociální opory na globální měření duševního zdraví nebo stresu bez rozlišování specifických typů symptomů a předchozí literatura ukazuje konzistentní spojení mezi sociální oporou a depresí. Ve studii autoři odhalili, že sociální opora nebyla silně asociována pouze s nižší pravděpodobností rozvoje deprese, ale také úzkosti, suicidality, sebepoškozování a symptomů poruch příjmu potravy. Kvalita opory je dále více konzistentně asociována s duševním zdravím, na rozdíl od frekvence sociálního kontaktu. Proto autoři doporučují upřednostnění měření právě kvality sociální opory. V případě studentů, kteří jsou ve škole

klienty poradenských služeb, se jeví jako přínosné monitorovat prostřednictvím dostupných nástrojů kvalitu jejich sociální opory. Autoři však doporučují kvalitu opory monitorovat i u ostatních studentů, z důvodu posouzení rizika rozvoje obtíží s duševním zdravím a jejich obecným well-beingem.

Sociální opora univerzitních studentů ze strany rodiny a přátel byla ve studii Alsubaie et al. (2019) prediktorem depresivních symptomů a významně negativně s těmito symptomy korelovala. Sociální opora získávaná od přátel je dle této studie pro univerzitní studenty důležitější a byla silným prediktorem depresivních symptomů v porovnání se sociální oporou od rodiny a blízké osoby/partnera (significant other). Důvodem může být z části blízkost a sdílené zkušenosti s přáteli u lidí v této věkové kategorii a v období stráveném na univerzitě. Prostředí univerzity zároveň studenty povzbuzuje k poznávání nových lidí, tvorbě sociálních sítí a speciálních vztahů. V tomto věku studenti tráví více času se svými vrstevníky na rozdíl od času stráveného s rodinou. Důvodem může být mimo jiné i to, že část studentů kvůli studiu opouští svůj původní domov. Jedná se o tranzitorní fázi z adolescence do mladé dospělosti, která se pojí s prozkoumáváním vlastní identity a vytvářením sociálních charakteristik. Všechny tyto faktory přispívají k zásadní roli opory od přátel. (Alsubaie et al., 2019)

Různé zdroje sociální opory se navíc ve výzkumu ukazují jako různě významné u odlišných měřených konceptů. Sociální opora od rodiny a přátel má signifikantní roli ve snižování rizika výskytu depresivních symptomů a zvyšování kvality života v doméně psychologické. Na druhou stranu, sociální opora od blízké osoby/partnera a přátel má významnou roli ve zlepšování kvality života v doméně sociálních vztahů univerzitních studentů. (Alsubaie et al., 2019)

Tato zjištění poskytují znalosti pro vytváření efektivních intervencí a preventivních strategií jak pro studenty, tak univerzity. Zvyšování povědomí o specifických zdrojích sociální opory je protektivním faktorem v sociálním a emocionálním well-beingu studentů. (Alsubaie et al., 2019)

2.4 Univerzita jako společenství a zdroj sociální opory

Vzhledem k vývojovému období většiny vysokoškolských studentů, které se pojí s přechodem z adolescence do mladé dospělosti, změnou vzdělávacího prostředí a v některých případech i bydliště, a s tím související důležitostí navazování sociálních vztahů, je univerzita nejen prostorem pro vzdělávání, ale i potenciálním místem pro vytváření těchto důležitých vazeb.

Významnost přátelských vazeb pro studenty je často zkoumána v souvislosti s přechodem na univerzitu a adaptací studentů na tuto změnu. (Buote et. al, 2007; Pittman & Richmond, 2008; Picton, Kahu & Nelson, 2017). Vytvoření přátelských vztahů na univerzitě je velice důležité pro úspěšnou integraci studentů. V prvních dnech na univerzitě studenti získávají emocionální oporu od jejich rodiny a přátel z původního prostředí, která má tlumící účinek na stres, který vyplývá z toho, že je student sám v nové situaci. S tím, jak si však student vybudovává nové sociální síť v rámci univerzity, stávají se hlavními zdroji sociální opory právě tyto nové kontakty. Emocionální opora od přátel podporuje pocit sounáležitosti a může být zároveň nápomocná v případech, kdy student čelí obtížím. (Wilcox, Winn & Fyvie-Gauld, 2005)

Wilcoxová, Winnová a Fyvie-Gauldová (2005) navíc rozlišují mezi způsoby opory, kterým se studentů dostává od jejich různých zdrojů. Typ opory, který studenti získávají od tutorů a přátel, které potkávají na přednáškách, jsou odlišné od forem opory, které studentům poskytují přátelé, se kterými sdílí ubytování. V případě tutorů a přátel z přednášek se jedná spíše o oporu instrumentální a hodnotící.

Formou podpory začlenění studentů do vrstevnické skupiny a zároveň možnost většího zapojení do dění na fakultě jsou například studentské organizace a spolky. Jedná se o uskupení studentů, která jsou podporovaná vedením fakulty a na Pedagogické fakultě UK je jich celá řada. Existuje několik forem spolků, jedná se o formální spolky, studentské oborové rady, univerzitní spolky, neformální a spolky fakultní.¹

¹ <https://spolky.pedf.cuni.cz/zapojit-se/>

Na fakultě jsou tři **formální spolky** – Studentský spolek Agora, Drosophila a Pedagogický spolek Emil. Toto uskupení odpovídá větším organizacím, mají obvykle vlastní radu, komisi a volby do těchto orgánů.

Studentské oborové rady (SOR) plní účel zastupování zájmů studentů daného studijního oboru. Oborové rady pravidelně komunikují s katedrou a předávají zpětnou vazbu za účelem zkvalitňování výuky a atmosféry na katedře. Pod tento typ uskupení spadá například spolek studentů na katedře psychologie, který se mimo jiné věnuje například organizaci seznamovacího kurzu pro studenty prvních ročníků nebo pořádání katedrového kola konference Studentské psychologické dny.²

Univerzitní spolky sdružují studenty, absolventy a kantory se společnými cíli a zájmy z celé univerzity. Na UK se jedná konkrétně například o Univerzitní křesťanské hnutí nebo spolek Charlie, který se definuje „Queer sdružení UK“.

Neformální spolky jsou menší uskupení věnující se více komorním věcem na rozdíl od jiných uskupení. Jedná se například o divadelní spolek La Vie Bohème, který natáčí video spoty ke studentskému hodnocení výuky nebo spolek CULT z katedry výtvarné výchovy, který pořádá například otevřené ateliéry.

Fakultní spolky bývají spolky větších rozměrů a fungují napříč celou fakultou. Na PedF v současné době takový spolek není. Na ostatních fakultách se ovšem jedná o běžnější způsob fungování, protože jednotlivé katedry nejsou natolik rozdílné, jako tomu na Pedagogické fakultě je.

Za zmínku stojí také studentský spolek Dvorky & Piknik, který každoročně začátkem semestru oživí prostory fakulty festivalem se studentskými kapelami a dalším programem, který je dobrou příležitostí pro opětovné setkání a navázání kontaktů na začátku akademického roku.

Pedagogická fakulta UK tak má vzhledem ke studentským spolkům pro studenty poměrně bohaté možnosti, a to jak v případě, kdy se chtějí sami stát členy některého z nich nebo se také pouze účastnit některé z akcí, které pořádají.

² <https://kps.pedf.cuni.cz/studentska-rada/>

Zapojení do studentské organizace může být významným faktorem v celkové zkušenosti studentů se studiem na vysoké škole. Zapojení do organizace a jejích aktivit může být spojeno s přenosem znalostí získávaných ve výuce do praktických kontextů a být tak jedním z faktorů, které rozvíjí dovednosti studentů. Je zároveň spojeno s rozvojem pocitu spokojenosti s dobou strávenou na univerzitě a zvýšeným zapojením do dění v rámci kampusu a komunity. (Montelongo, 2002)

Výzkumná část

3 Úvod

3.1 Výzkumný problém a výzkumné otázky

Duševní pohoda a well-being ve školním prostředí je v současnosti aktuálním tématem, kterému je věnována pozornost jak výzkumná, tak v rámci zavádění různých opatření pro jejich podporu. Studenti vysokých škol vykazují v porovnání s běžnou populací vyšší úroveň psychických obtíží. (Larcombe et al., 2016) Zkoumání duševní pohody je významné pro pochopení různých mechanismů, které ji ovlivňují a pro porozumění faktorům, které napomáhají v jejím udržování a podporují člověka ve zvládnání nároků, které vycházejí z prostředí. Vysokoškolští studenti jsou specifickou skupinou, která může být vystavena vysokým nárokům nejen vzhledem k povinnostem v rámci studia, ale také vzhledem k dalším nárokům spojeným například s nutností při studiu pracovat, a dalším otázkám pojícím se s přechodem z adolescence do mladé dospělosti.

Jedním z významných faktorů dlouhodobě zkoumaným v souvislosti s duševním zdravím a duševní pohodou je sociální opora. Začlenění člověka do sociální struktury je významnou determinantou jeho psychické pohody a zdraví. Díky sociálním vazbám, která má člověk ke druhým osobám, sociálním skupinám, a i širší společnosti, mu je dostupná sociální opora, dá se o ní mluvit také jako o jakémsi sociálním fondu, který člověk může využít v případě potřeby. (Šolcová & Kebza, 1999) Zároveň se ukazuje, že různé zdroje sociální opory mají různou významnost v souvislosti s duševní pohodou studentů. Sociální opora od přátel je silnějším prediktorem v oblasti prevence depresivních symptomů, než je tomu u sociální opory od rodiny, což může být vysvětleno blízkostí přátel a potřebou opory během studia. (Alsubaie et al., 2019) Mnoho studií se zaměřilo při výzkumu sociální opory na globální měření duševního zdraví nebo stresu bez rozlišování specifických typů symptomů. Při zkoumání jednotlivých oblastí byla sociální opora silně asociovaná s nižší pravděpodobností rozvoje deprese, úzkosti, suicidality, sebepoškozování a symptomů poruch příjmu potravy. (Hefnerová & Eisenberg, 2009)

Studie si tak dává za cíl zmapovat úroveň duševní pohody a sociální opory a jejich souvislosti, a to u skupiny studentů Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. V rámci studie

je zmapována aktuální úroveň duševní pohody studentů a významnost různých sledovaných oblastí, které pod duševní pohodu spadají. Dále je zmapována úroveň sociální opory a studenty vnímaná dostupnost jednotlivých zdrojů. Je sledována souvislost mezi úrovní duševní pohody a sociální opory a jejími jednotlivými zdroji.

Výsledkem studie je tak zmapování problematiky u studentů Pedagogické fakulty UK, získání aktuálních informací o duševní pohodě a sociální opoře studentů a rozšíření poznání v této oblasti v návaznosti na dosavadní studie.

Vzhledem k cílům studie byly definovány následující výzkumné otázky:

VO1: Jaká je úroveň duševní pohody mezi studenty?

VO2: Jaké je úroveň sociální opory mezi studenty?

VO3: Existují rozdíly v úrovni duševní pohody mezi jednotlivými skupinami studentů?

VO4: Jaká je souvislost sociální opory a duševní pohody?

VO4a: Jaká je souvislost mezi různými typy sociální opory a celkovou úrovní duševní pohody studentů?

VO4b: Které typy sociální opory nejlépe predikují duševní pohodu studentů?

Předpokládá se, že jednotlivé zdroje sociální opory se budou pojít s vyšší mírou duševní pohody, vzhledem k tomu, že působí jako protektivní faktor.

Hypotézy:

H1: Existují rozdíly v úrovni duševní pohody mezi studenty bakalářského a navazujícího magisterského studia.

H2: Existují rozdíly v úrovni duševní pohody mezi studenty psychologie a učitelských oborů.

H3: Vyšší vnímaná míra sociální opory od přátel se pojí s vyšší mírou duševní pohody.

H4: Vyšší vnímaná míra sociální opory od rodiny se pojí s vyšší mírou duševní pohody.

H5: Vyšší vnímaná míra sociální opory od blízké osoby se pojí s vyšší mírou duševní pohody.

H6: Vyšší vnímaná míra sociální opory od spolužáků se pojí s vyšší mírou duševní pohody.

H7: Vyšší vnímaná míra sociální opory od vyučujících se pojí s vyšší mírou duševní pohody.

4 Metody

4.1 Výzkumný design

Výzkumná studie byla zpracována v rámci zapojení do šetření zkušeností studentů v rámci studia na vysoké škole, který probíhal na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy ve spolupráci s Univerzitou v St. Andrews. Výzkum a šetření si dávalo za cíl zmapovat různé oblasti spojené se studiem na vysoké škole, jako je důvod volby studijního oboru, studijní návyky, duševní pohoda a další. Pro zpracování této diplomové práce byly vybrány pouze některé z těchto oblastí a téma bylo zúženo tak, aby mohla být provedena komplexnější analýza v užší sledované oblasti. Konkrétně se jedná především o duševní pohodu a jako jeden z možných souvisejících aspektů byla zvolena sociální opora.

Vzhledem k povaze výzkumného problému a výzkumných otázek byl zvolen kvantitativní výzkumný design. Tento typ výzkumu tak umožní ověřit stanovené hypotézy na širokém souboru studentů zapojených do studie.

4.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo 129 studentů*tek Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, kteří se zapojili do dotazníkového šetření. Původní počet byl celkem 135 respondentů, čtyři z nich bylo však nutné ze studie vyřadit, vzhledem k tomu, že nesplňovali podmínky k jejich zapojení do ní. Jednalo se o studenty, kteří měli ukončené předchozí studium na jiné fakultě Univerzity Karlovy nebo na jiné univerzitě. Další dva respondenti byli vyřazeni vzhledem k tomu, že neprošli v určené míře kontrolou pozornosti.

Výzkumný soubor tvořilo z celkového počtu 119 žen (92,2 %), 7 mužů (5,4 %), 2 fluidní či nebinární osoby (1,6 %) a 1 respondent*tku, který*rá nechtěla tuto otázku zodpovědět. Věková kategorie se pohybovala od 19 do 42 let. Průměrný věk respondentů je 22,3 let.

Pro 123 respondentek a respondentů (95,3 %) je čeština mateřským jazykem, zbylých 6 uvádí jiný rodný jazyk. Vzdělání rodičů respondentů je v největším zastoupení střední odborná škola nebo učební obor s maturitou (36,4 % matek, 37,2 % druhých rodičů/otců) a vysokoškolské magisterské vzdělání (31,8 % matek, 31 % druhých rodičů/otců).

Mezi respondentkami a respondenty je zastoupeno studium oborů psychologie (51,9 %), výchovy ke zdraví (27,1 %) a pedagogiky v kombinaci (20,9 %). Zastoupení studentů vzhledem ke stupni studia tvoří 73,6 % ze studia bakalářského a 26,4 % z navazujícího magisterského. Pro více než polovinu respondentů (58 %) je jejich aktuálně studovaný obor jejich prvním vysokoškolským oborem. Další část respondentů (35,1 %) začala studovat předchozí studijní obor, ale před přestupem do oboru aktuálního jej nedokončila. Druhá nejmenší část výzkumného souboru (3,1 %) studuje paralelně v jiném studijním oboru. Zbývající část souboru uvádí jinou možnost.

4.3 Metody sběru dat

Data pro účely studie byla získána skrze dotazníkové šetření. Dotazník, který je v rámci studie využíván, byl vytvořen ve spolupráci Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy se skotskou Univerzitou v St. Andrews, na které se podílely doc. PhDr. Irena Smetáčková, Ph.D za katedru psychologie a Mgr. Kateřina Machovcová, Ph.D za katedru pedagogiky. Dotazník zahrnoval široké spektrum oblastí vztahujících se ke zkušenostem se studiem na vysoké škole. Zahrnoval důvody výběru studijního oboru, způsoby učení a studijní návyky, duševní pohodu, oporu při studiu a také celkové hodnocení zkušeností na fakultě a univerzitě. Cílem vytvoření dotazníku a plánované studie bylo lépe porozumět zkušenostem studujících a možnost srovnat výsledky studentů z různých zemí. Výsledky slouží nejen pro výzkumné účely, ale i pro iniciativy vedoucí ke zkvalitnění studijních podmínek. Záměr výzkumu byl schválen Etickou komisí PedF UK.

Dotazník byl mezi studenty distribuován elektronickou formou společně s informacemi o účelu studie. Byl určen pro studující katedry psychologie a katedry pedagogiky PedF UK, kteří studují v prezenčním studiu a nemají vysokoškolský titul z jiné instituce, přičemž paralelní studium nebylo překážkou v účasti ve studii. Vyplnění dotazníku zabralo zhruba 15 minut a odpovědi byly zcela anonymní. Respondenti měli u většiny položek zvolit jednu z nabízených možností a u několika položek byl prostor pro volné odpovědi. V dotazníku bylo umístěno několik položek pro kontrolu pozornosti ve formě instrukce, kterou odpověď u dané položky označit (například „Úspěšně projdu kontrolou pozornosti, když u této otázky označím rozhodně nesouhlasím.“), nebo zdvojené položky ve stejném znění. O umístění otázek na kontrolu pozornosti byli respondenti informováni v úvodu dotazníku. Takových

položek bylo v dotazníku celkem pět a pro každého z respondentů byl sečten počet položek, u kterých kontrolou pozornosti prošli chybně. Respondenti, kteří měli chybně zodpovězené více než dvě z těchto položek, byli ze studie vyřazeni. Jednalo se pouze o dva respondenty z celého souboru.

4.4 Použité nástroje

Nástrojem šetření, které mezi studenty probíhalo, byl dotazník, který se skládal z několika částí. Tento dotazník byl v rámci zmíněné spolupráce využíván i na skotské univerzitě, a je tedy možné srovnání českých a skotských studentů. Některé z částí dotazníku byly pro využití v našem kontextu upraveny. Pro účely této diplomové práce byly z dotazníku vybrány dva oddíly, které cílí na oblasti, na které se práce zaměřuje.

Pro měření duševní pohody byl využit soubor 13 položek vycházejících z dotazníku CORE-GP, který je sebesuzovacím nástrojem pro měření well-beingu v obecné populaci. U těchto položek měli respondenti na škále od 1 do 5 posoudit, jak často pociťovali určité symptomy nebo zda se daným způsobem cítili během posledního týdne (1 – vůbec ne, 2 – pouze zřídka, 3 – někdy, 4 – často, 5 – většinou nebo stále).

Tabulka 2

Položky pro měření duševní pohody

Položky

Měl/a jsem pocity napětí, strachu či nervozity.

Cítil/a jsem, že mám někoho, na koho se mohu v případě potřeby obrátit.

Byl/a jsem se sebou spokojený/á.

Měl/a jsem pocit, že zvládnou i těžké chvíle, kdyby měly přijít.

Trápily mě bolesti nebo jiné tělesné potíže.

Byl/a jsem spokojen/a s tím, co jsem udělal/a.

Měl/a jsem potíže usnout nebo jsem se předčasně budil/a.

Cítil/a jsem k někomu opravdové přátelství nebo lásku (včetně rodiny).

Zvládl/a jsem většinu věcí, které jsem potřeboval/a udělat.

Cítil/a jsem se nešťastný/á.

V přítomnosti jiných lidí jsem byl/a podrážděný/á.

Svou budoucnost jsem viděl/a optimisticky.

Dosáhl/a jsem toho, čeho jsem chtěl/a.

Pro měření sociální opory byla využita sada 8 položek zaměřených na její různé zdroje, konkrétně rodinu, blízkou osobu, vyučující, spolužáky a přátele. Některé z položek vycházejí z Multidimenzionální škály vnímané sociální opory (MSPSS) (Zimet et al., 1988) a soubor položek je sestaven tak, že odráží i zdroje sociální opory vázané na školní prostředí. Respondenti měli vyjádřit svoji míru souhlasu s danými tvrzeními (1 – rozhodně nesouhlasím, 2 – nesouhlasím, 3 – spíše nesouhlasím, 4 – ani souhlas, ani nesouhlas, 5 – spíše souhlasím, 6 – souhlasím, 7 – rozhodně souhlasím).

Tabulka 3

Položky pro měření sociální opory

Položky

Když se mi něco nedaří, mohu se spolehnout na své přátele.

Moje rodina je ochotná mi pomáhat při rozhodování.

Mám přátele, se kterými se mohu podělit o své radosti i starosti.

Ve svém životě mám blízkou osobu, která je mi nablízku, když jsem v nouzi.

S mými spolužáky si vzájemně pomáháme.

Mohu mluvit o svých problémech s rodinou.

V naší studijní skupině si rozumíme a rádi spolu trávíme čas.

Když se dostanu ve studiu do potíží, mám možnost ve škole požádat o pomoc vyučující.

4.5 Statistické zpracování

Pro zpracování dat byl v prvotní fázi využit Microsoft Excel, ve kterém byly upraveny chybějící a reverzně kódované položky. Následně byl soubor dat převeden do statistického softwaru Jamovi, ve kterém byly provedeny následující analýzy.

V rámci přípravy datasetu byl u položek s chybějícími hodnotami aplikován postup nahrazení chybějících hodnot mediánem položek jednotlivých respondentů. Jednalo se o tři respondenty s chybějící hodnotou u některé z položek v části dotazníku vztahující se na oblast sociální opory. Medián byl zvolen jako náhrada, neboť je méně citlivý na extrémní hodnoty a lépe vystihuje centrální tendenci dat. Tímto způsobem bylo možné zachovat velikost výzkumného souboru a předejít ztrátě informací, které by mohly nastat při vyřazení respondentů s chybějícími odpověďmi.

Položky z oddílu zaměřeného na duševní pohodu byly upraveny tak, aby vyšší hodnoty odrážely vyšší úroveň duševní pohody. Položky zaměřující se na negativní příznaky, jako bolesti a tělesné obtíže nebo pocity neštěstí, byly tedy kódovány reverzně.

Pro deskriptivní statistiku byly využity funkce programu Jamovi k zobrazení základních statistických charakteristik jako jsou průměry, mediány, směrodatné odchylky, minimální a maximální hodnoty a vytvoření histogramů. Následně byla ve stejném programu data analyzována s využitím Mann-Whitney U testu, Studentova t-testu, Spearmanovy korelační analýzy a vícečetné lineární regrese.

5 Výsledky

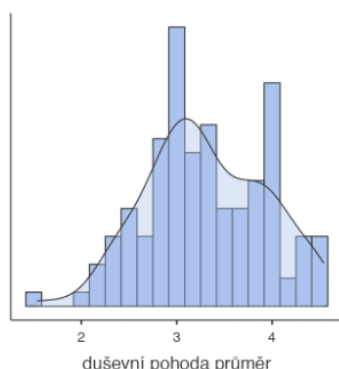
5.1 Deskriptivní statistika

5.1.1 Duševní pohoda

Pro měření duševní pohody studentů bylo využito 13 položek, respondenti měli u těchto položek posoudit, jak často různé aspekty během posledního týdne pociťovali, a to na škále od 1 (vůbec ne) do 5 (většinou nebo stále). Položky byly upraveny tak, aby vyšší průměr odpovídal vyšší úrovni duševní pohody. Průměrná hodnota duševní pohody je 3,31 (SD = 0,626), rozpětí hodnot je poměrně široké (od 1,54 do 4,54), což naznačuje variabilitu v úrovni duševní pohody mezi studenty. Rozložení hodnot má zhruba zvonovitý tvar, většina respondentů má hodnoty kolem středu, což naznačuje normální rozložení.

Graf 1

Rozložení celkové úrovně duševní pohody - histogram



Tabulka 4

Deskriptivní statistika analyzované proměnné – celková úroveň duševní pohody

proměnná	n	Průměr	Medián	SD	Minimum	Maximum
duševní pohoda	129	3,31	3,23	0,626	1,54	4,54

Významnost jednotlivých faktorů

Při analýze jednotlivých položek byly identifikovány faktory, které mají různou úroveň významnosti ve vztahu k duševní pohodě studentů. Položky byly zpracovány tak, aby se

vyšší průměr vztahoval k vyšší úrovni duševní pohody, pro sledování jednotlivých faktorů byl porovnán jejich průměr.

Tabulka 5

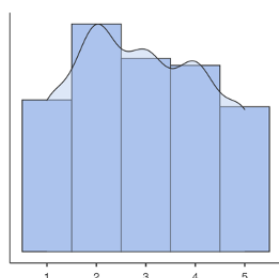
Deskriptivní statistika analyzovaných proměnných – jednotlivé faktory duševní pohody

proměnná	n	Průměr	Medián	SD	Min	Max
pocity přátelství nebo lásky	129	4,53	5	0,761	2	5
osoba, na kterou se lze obrátit	129	4,08	4	0,915	2	5
podrážděnost v přítomnosti druhých	129	3,56	4	0,959	1	5
pocit zvládnání povinností	129	3,33	3	1,010	1	5
optimistický pohled na budoucnost	129	3,30	3	1,020	1	5
pocit, že zvládnou těžké chvíle	129	3,26	3	0,994	1	5
pocity neštěstí	129	3,19	3	0,998	1	5
spokojenost s výsledky vlastní činnosti	129	3,16	3	0,855	1	5
dosáhnutí toho, co jsem chtěl/a	129	3,16	3	1,027	1	5
bolesti a tělesné potíže	129	3,13	3	1,195	1	5
spokojenost se sebou samým	129	3,06	3	0,916	1	5
potíže se spánkem	129	2,91	3	1,320	1	5
pocity napětí, strachu, nervozity	129	2,31	2	0,950	1	5

Položky s nejnižším průměrem ($M < 3$) se dotazovaly se na pocity napětí, strachu či nervozity (2.31, $SD = 0.950$) a obtíže spánkem, konkrétně na potíže s usínáním nebo předčasným probouzením (2.91, $SD = 1.320$). Tento výsledek naznačuje, že obtíže se spánkem jsou u studentů přítomny, odpovědi však byly poměrně rovnoměrně rozloženy mezi všechny možnosti položky. Je tak možné konstatovat, že zkušenosti s tímto typem obtíží se u jednotlivých skupin studentů liší. Někteří mají se spánkem potíže významné, někteří občasné a jiní naopak vůbec žádné. Jedná se tedy o důležitý faktor ovlivňující duševní pohodu, mezi studenty však v této oblasti existuje značná variabilita.

Graf 2

Rozložení odpovědí u položky dotazující se na obtíže se spánkem - histogram



Zároveň byly identifikovány faktory, které ke zvýšení úrovně duševní pohody přispívají ($M > 4$). Jedná se o položky dotazující se na pocit, že student má někoho, na koho se může v případě potřeby obrátit (4.08, $SD = 0.915$) a pocit opravdového přátelství nebo lásky (4.53, $SD = 0.761$). U těchto položek zároveň byla jejich minimální hodnota 2, žádný ze studentů tedy neoznačil možnost „vůbec ne“, a všichni respondenti z výzkumného souboru mají tedy alespoň zřídka přítomnost někoho, na koho se lze obrátit a někoho, ke komu cítí skutečné přátelství nebo lásku.

Ostatní faktory, jejichž průměr se pohyboval mezi těmito hodnotami, lze označit jako faktory se střední významností vzhledem k duševní pohodě studentů. Jedná se o spokojenost se sebou samým a tím, co student udělal, pocit, že zvládne těžké chvíle, pokud by měly přijít, optimistický pohled na budoucnost, přítomnost bolesti či jiných tělesných obtíží, pocitu neštěstí a další faktory v tabulce 5.

Shrnutí

Faktory s nejnižším průměrem se týkaly pocitů napětí, nervozity a strachu a obtíží se spánkem. Faktory s nejvyšším průměrem se týkaly pocitů opravdového přátelství a lásky a pocitu, že student má někoho, na koho se může v případě potřeby obrátit.

Vzhledem k těmto výsledkům, které naznačují, že položky vztahující se k oblasti interpersonálních vztahů přispívají k celkové hodnotě úrovně duševní pohody nejvíce, byly tyto dvě položky z konceptu duševní pohody pro další analýzu vyřazeny, vzhledem k tomu, že je zkoumána souvislost duševní pohody se sociální oporou a mohlo by tak dojít k nežádoucímu ovlivnění výsledků.

Průměrná úroveň duševní pohody bez položek vztahujících se na oblast sociální opory je nižší ($M=3,12$, $SD=0,664$), v porovnání s úrovní duševní pohody zahrnující všechny položky ($M=3,31$, $SD=0,626$).

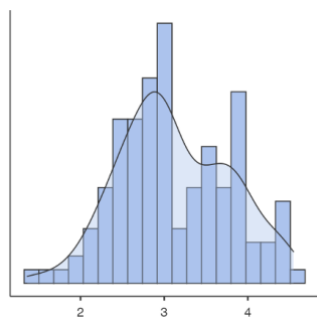
Tabulka 6

Deskriptivní statistika analyzované proměnné – celková úroveň duševní pohody bez položek na oblast sociální opory

proměnná	n	Průměr	Medián	SD	Minimum	Maximum
duševní pohoda	129	3,12	3	0,664	1,36	4,55

Graf 3

Rozložení celkové úrovně duševní pohody bez položek na oblast sociální opory – histogram



5.1.2 Sociální opora

Pro měření opory při studiu a jejích různých zdrojů bylo využito 8 položek, respondenti měli u těchto položek posoudit, do jaké míry s jednotlivými výroky souhlasí, a to na škále od 1 (rozhodně nesouhlasím) do 7 (rozhodně souhlasím). Průměr celkové studenty vyjádřené sociální opory je 5,62 ($SD=0,790$), rozložení má zhruba zvonovitý tvar s náklonem doprava, vzhledem k tomu, že se průměr blíží k vyšším hodnotám a respondenti vyjadřovali spíše střední a vyšší úroveň opory. Minimální hodnota u všech položek je 2, žádný z respondentů tedy neodpověděl, že by s některou položkou rozhodně nesouhlasil. Vnímaná opora při studiu je u studentů vyšší.

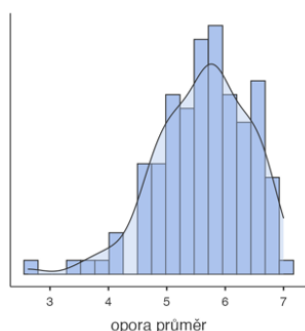
Tabulka 7

Deskriptivní statistika analyzované proměnné – celková úroveň sociální opory

proměnná	n	Průměr	Medián	SD	Minimum	Maximum
sociální opora	129	5,62	5,63	0,790	2,36	7

Graf 4

Rozložení celkové úrovně sociální opory - histogram



Průměrné hodnoty jednotlivých položek nabývají od 4,67 do 6,44. Položky s nejvyšším průměrem ($M > 6$), se týkají přítomnosti blízké osoby, která je nablízku v případě nouze (6.44, $SD = 0.935$) a přátel, se kterými je možné sdílení radostí i starostí (6.26, $SD = 0.996$). V těchto oblastech tedy respondenti vyjadřují souhlas v největší míře. Položkou s nejnižším průměrem je možnost požádat o pomoc vyučující, když se student ve studiu dostane do potíží (4.67, $SD = 1.306$), jedná se o položku, u které studenti většinou nevyjádřili ani souhlas ani nesouhlas nebo možnost „spíše souhlasím“. Průměr tedy nenaznačuje, že by pro studenty obrácení se na vyučující nebylo vůbec možné, ale v porovnání s průměry ostatních položek se nejedná o zdroj opory, který by měl vysokou míru souhlasu.

Tabulka 8

Deskriptivní statistika analyzovaných proměnných – jednotlivé oblasti sociální opory

proměnná	n	Průměr	Medián	SD	Min	Max
přítomnost blízké osoby v případě nouze	129	6,44	7	0,935	2	7
možnost podělit se s přáteli o radosti i starosti	129	6,26	7	0,996	2	7
vzájemná pomoc se spolužáky	129	5,79	6	1,143	2	7
možnost spolehnout se na přátele	129	5,76	6	1,123	2	7
ochota rodiny pomáhat při rozhodování	129	5,47	6	1,389	2	7
možnost mluvit s rodinou o problémech	129	5,41	6	1,407	2	7
porozumění a trávení času v rámci studijní skupiny	129	5,13	5	1,507	2	7
možnost požádat o pomoc vyučující v případě potíží	129	4,67	5	1,306	2	7

5.2 Souvislost duševní pohody a sociální opory

5.2.1 Korelační analýza

Na základě položek dotazujících se na různé zdroje sociální opory byla sledována jejich korelace s celkovou úrovní duševní pohody. Pro korelační analýzu jednotlivých oblastí sociální opory s celkovou úrovní duševní pohody byl využit Spearmanův korelační koeficient, vzhledem k tomu, že nevyžaduje normální rozložení dat, které položky vztahující se k sociální opoře nespĺňují.

Tabulka 9

Korelační matice analyzovaných proměnných – duševní pohoda a jednotlivé položky

	duševní pohoda	p
možnost spolehnout se na přátele	.333	<.001
ochota rodiny pomáhat při rozhodování	.104	0.239
možnost podělit se s přáteli o radosti i starosti	.322	<.001
přítomnost blízké osoby v případě nouze	.226	0.010
vzájemná pomoc se spolužáky	.358	<.001
možnost mluvit s rodinou o problémech	.191	0.030
porozumění a trávení času v rámci studijní skupiny	.269	0.002
možnost požádat o pomoc vyučující v případě potíží	.258	0.003

Položka s nejsilnější pozitivní korelací s celkovou úrovní duševní pohody v rámci souboru je položka dotazující se na vzájemnou pomoc se spolužáky ($\rho=0.358$, $p < 0.001$), existuje tedy středně silná pozitivní korelace, což naznačuje, že studenti, kteří vnímají, že mezi nimi a spolužáky probíhá vzájemná pomoc, mají tendenci vykazovat vyšší úroveň duševní pohody. Středně silná korelace existuje i u položek dotazující se na možnost obracení se na přátele ($\rho=0.333$, $p < .001$; $\rho=0.322$, $p < .001$).

Slabá pozitivní korelace existuje v souvislosti s porozuměním a společného trávení času ve studijní skupině ($\rho=0,269$, $p=0,002$), možností požádat o pomoc vyučující v případě potíží ($\rho=0,258$, $p=0,003$), a přítomností blízké osoby v případě nouze ($\rho=0,226$, $p=0,010$). Slabá pozitivní korelace je v souvislosti s možností mluvit o svých problémech s rodinou ($\rho=0,191$, $p=0,030$). Mezi úrovní duševní pohody a vnímanou ochotou rodiny pomáhat studentovi při rozhodování se neprokázala signifikantní souvislost ($\rho=0,104$, $p=0,239$).

Položky byly dále rozděleny do jednotlivých zdrojů sociální opory pro sledování jejich souvislosti s duševní pohodou. Oblasti sociální opory od přátel, spolužáků a rodiny vznikly vytvořením průměru položek, které se na tyto oblasti dotazují, pro oblast opory od blízké osoby a vyučujících zahrnoval dotazník jednu položku.

Tabulka 10

Korelační matice analyzovaných proměnných – duševní pohoda a jednotlivé zdroje sociální opory

	duševní pohoda	p
opora blízká osoba	.226	0.010
opora vyučující	.258	0.003
opora spolužáci	.320	<.001
opora přátelé	.352	<.001
opora rodina	.182	0.039

Nejvýznamněji ze sledovaných zdrojů opory s duševní pohodou koreluje opora od přátel ($\rho=0,352$, $p<.001$), středně silná korelace existuje dále v souvislosti s oporou od spolužáků ($\rho=0,320$, $p<.001$), slabá pozitivní korelace je spojena s oporou od vyučujících ($\rho=0,258$, $p=0,003$) a od blízké osoby ($\rho=0,226$, $p=0,010$). Nejslabší korelace existuje v souvislosti s oporou od rodiny ($\rho=0,182$, $p=0,039$).

5.2.2 Rozdíly v úrovni duševní pohody jednotlivých skupin

Pro identifikaci signifikantních faktorů vhodných pro zařazení do modelu vícečetné regresní analýzy byly analyzovány demografické faktory a jejich souvislost s úrovní duševní pohody.

Vzhledem k homogenosti výzkumného souboru z hlediska pohlaví a věku, byly otestovány pouze hypotézy o rozdílnosti úrovně duševní pohody v závislosti na stupni studia a studovaném oboru.

Byly sledovány rozdíly v úrovni duševní pohody mezi studenty bakalářského studia a navazujícího magisterského studia a mezi studenty psychologie a učitelských oborů. Pro ověření rozdílů mezi jednotlivými stupni byl využit neparametrický test Mann-Whitney U, vzhledem k nerovnoměrnosti zastoupení skupin ve výzkumném souboru (N=95, 34), pro skupiny studentů psychologie a učitelských oborů bylo vzhledem k normálnímu rozložení možné využití Studentova t-testu.

Průměrná hodnota celkové duševní pohody je signifikantně vyšší ve skupině studentů navazujícího magisterského studia (M=3,35, SD=0,649) v porovnání se skupinou studentů bakalářského studia (M=3,04, SD=0,662), se střední velikostí efektu (U=1136, p=0,010, $r_{rb}=0.297$).

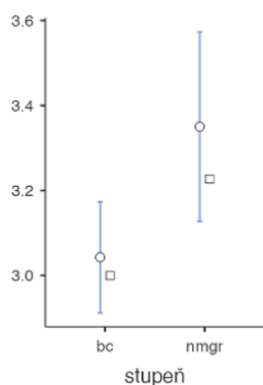
Tabulka 11

Výsledky Mann-Whitney U testu – úroveň duševní pohody studentů bakalářského a navazujícího magisterského studia

	Mann-Whitney U		Biseriální korelace	
	statistic	p	rozdíl průměrů	velikost efektu
duševní pohoda	1136	0.010	-0.364	0.297

Obrázek 2

Rozdíly v úrovni duševní pohody mezi studenty bakalářského a navazujícího magisterského studia se zobrazením průměrných hodnot s 95% intervaly spolehlivosti a mediány



Mezi skupinami studentů psychologie ($M=3,10$, $SD=0,667$) a učitelských oborů ($M=3,15$, $SD=0,665$) se v úrovni duševní pohody neprokázal signifikantní rozdíl ($t(127)=-0.443$, $p=0.658$).

Tabulka 12

Výsledky T-testu pro nezávislé soubory – úroveň duševní pohody studentů psychologie a studentů učitelských oborů

	Studentův t-test			Cohenovo d	
	statistic	stupně volnosti	p	rozdíl průměrů	velikost efektu
duševní pohoda	-0.443	127	0.658	-0.0520	-0.0781

Faktor stupně studia byl tedy vzhledem k signifikanci výsledků zahrnut do dalšího modelu.

5.2.3 Vícečetná lineární regrese

Model sledoval duševní pohodu jako závislou proměnnou s faktory zahrnujícími stupeň studia a jednotlivé zdroje sociální opory – od rodiny, blízké osoby, vyučujících, spolužáků a přátel. Model byl signifikantní ($R^2=0,213$, $F(5,122)=6.97$, $p<.001$). V první fázi vysvětluje stupeň studia 4,19 % celkové variance duševní pohody, v druhé fázi byly přidány jako další prediktory jednotlivé zdroje sociální opory, tedy od rodiny, přátel, vyučujících, blízké osoby a spolužáků, a model dohromady vysvětluje 25,48 % variance v proměnné duševní pohody.

Tabulka 13

Duševní pohoda: zhodnocení regresního modelu

Model	R	R ²	Adjustované R ²	Test modelu			
				F	df1	df2	p
1	0.205	0.0419	0.0344	5.56	1	127	0.020
2	0.505	0.2548	0.2182	6.95	6	122	<.001

Sociální opora od přátel je signifikantním prediktorem duševní pohody. Existuje mezi nimi pozitivní vztah, čím vyšší je sociální opora od přátel, tím vyšší je míra duševní pohody ($t(122)=2,037$, $p=0,044$), stejně tak se duševní pohoda signifikantně pojí se

stupněm studia ($t(122)=2,387$, $p=0,019$). Ostatní faktory se neprokázaly v souvislosti s duševní pohodou jako signifikantní, nebylo tomu tak u opory získávané od blízké osoby ($t(122)=0,862$, $p=0,391$), vyučujících ($t(122)=1,763$, $p=0,080$), spolužáků ($t(122)=1,468$, $p=0,145$) a rodiny ($t(122)=0,336$, $p=0,738$).

5.3 Shrnutí výsledků

V návaznosti na rešerši literatury byly stanoveny výzkumné otázky a hypotézy, které byly v rámci práce otestovány. V této části budou shrnuty výsledky těchto provedených analýz.

První dvě výzkumné otázky byly především explorační a byla využita deskriptivní statistika k základní orientaci v úrovni duševní pohody, jejích jednotlivých aspektech a ve zdrojích sociální opory vyjadřovaných studenty. Bylo tak možné sledovat úroveň sledovaných proměnných v souboru studentů.

VO1: Jaká je úroveň duševní pohody mezi studenty?

Pro zmapování úrovně duševní pohody byla sledována průměrná úroveň všech sledovaných položek dohromady a také každé z položek zvlášť vzhledem k možnosti sledovat jednotlivé faktory a míru, do jaké odrážejí sníženou či zvýšenou duševní pohodu.

Průměrná hodnota celkové úrovně duševní pohody se pohybovala na střední úrovni s největší částí studentů s průměrnou hodnotou kolem středu a menší částí studentů s vysokou či nízkou úrovní duševní pohody. Duševní pohoda tedy měla v rámci výzkumného souboru poměrně normální rozložení.

Při porovnání průměrů jednotlivých položek bylo možné sledovat které faktory v největší míře odrážejí sníženou či zvýšenou úroveň duševní pohody. Faktory s nejnižším průměrem, které odrážely sníženou úroveň duševní pohody byly pocity napětí, strachu a nervozity a potíže se spánkem, konkrétně potíže s usínáním nebo předčasným probouzením. Naopak faktory s nejvyšším průměrem se týkaly pocitu, že má student někoho, na koho se může v případě potřeby obrátit a pocity opravdového přátelství nebo lásky. Již v analýze duševní pohody tedy bylo možné identifikovat důležitost blízkosti druhých osob a sociální opory.

VO2: Jaké je úroveň sociální opory mezi studenty?

Pro zmapování úrovně sociální opory byla podobně jako u oblasti duševní pohody sledována průměrná úroveň všech sledovaných položek, tedy celkové sociální opory, a pro identifikování studenty vnímané dostupnosti jednotlivých zdrojů byly také porovnány jednotlivé položky zvlášť. Průměrná úroveň celkové sociální opory mezi studenty byla vyšší, rozložení průměrných hodnot kopírovalo zvonovitou křivku s náklonem doprava, vzhledem k tomu, že úroveň se blížila k vyšším hodnotám. Zdroje sociální opory, které měly mezi studenty nejvyšší míru souhlasu a studenti je tedy hodnotí v porovnání s ostatními zdroji jaké nejvíce dostupné byla přítomnost blízké osoby v případě nouze a možnost podělit se s přáteli o radosti i starosti. Nejnižší míru souhlasu studenti vyjadřovali u možnosti požádat o pomoc vyučující v případě potíží, průměr položky však nebyl natolik nízký, že by vyjadřoval nesouhlas, ale v porovnání s průměrem ostatních zdrojů opory není mezi studenty vnímána tato možnost jako v takové míře dostupná.

VO3: Existují rozdíly v úrovni duševní pohody mezi jednotlivými skupinami studentů?

Pro sledování prediktorů duševní pohody byla v první řadě otestována významnost demografických faktorů, v tomto případě šlo o stupeň studia, tedy bakalářské nebo navazující magisterské studium a obor studia, tedy psychologie nebo učitelství. Tyto faktory byly zvoleny vzhledem k tomu, že pro běžně zahrnované demografické faktory jako pohlaví nebo věk není v rámci výzkumného souboru rovnoměrné rozložení. Toto rozložení však může odrážet skutečný stav, co se týká například genderového zastoupení studentů. Vzhledem k tomu, že se tato studie zaměřuje na studenty a školní prostředí, jeví se zapojení těchto faktorů jako vhodné.

Byly otestovány rozdíly v úrovni duševní pohody mezi studenty bakalářského a navazujícího magisterského studia. Byla stanovena tato hypotéza:

H1: Existují rozdíly v úrovni duševní pohody mezi studenty bakalářského a navazujícího magisterského studia.

Na základě analýzy je možné hypotézu potvrdit, mezi studenty bakalářského a navazujícího magisterského studia existují významné rozdíly. Studenti navazujícího magisterského studia vykazují v porovnání se studenty bakalářského studia vyšší úroveň duševní pohody.

Vzhledem k signifikanci výsledků a významnosti stupně studia v souvislosti s duševní pohodou byl proto tento faktor zahrnut do další analýzy.

Dále byly otestovány rozdíly v úrovni duševní pohody mezi studenty psychologie a učitelských oborů. Byla stanovena tato hypotéza:

H2: Existují rozdíly v úrovni duševní pohody mezi studenty psychologie a učitelských oborů.

Na základně analýzy není možné hypotézu potvrdit. Mezi studenty psychologie a učitelských oborů se neprokázal v úrovni duševní pohody signifikantní rozdíl. Faktor oboru studia tak nebyl pro další analýzy využit.

VO4: Jaká je souvislost sociální opory a duševní pohody?

Byla sledována souvislost duševní pohody a sociální opory. K tomu byla využita korelační analýza a vícečetná lineární regrese. V první fázi byla sledována korelace jednotlivých položek s celkovou úrovní duševní pohody pro sledování více specifických faktorů. V této analýze se ukázala středně silná pozitivní korelace v souvislosti se vzájemnou pomocí se spolužáky a možností obrátit se na přátele. Slabá pozitivní korelace se ukázala v souvislosti s porozuměním a vzájemným trávením času ve studijní skupině, možností požádat o pomoc vyučující v případě potíží, přítomností blízké osoby v případě nouze a možností mluvit o svých problémech s rodinou. Studenti, kteří tedy vyjadřují vyšší míru souhlasu a vnímají vyšší dostupnost těchto zdrojů sociální opory mají tendenci vykazovat vyšší úroveň duševní pohody. Mezi úrovní duševní pohody a ochotou rodiny pomáhat studentovi při rozhodování se neprokázala významná souvislost.

Pro další analýzy byly jednotlivé položky sloučeny do oblastí jednotlivých zdrojů opory – od přátel, rodiny, blízké osoby, vyučujících a spolužáků. Následně byla otestována souvislost jednotlivých zdrojů s úrovní duševní pohody, a to s využitím korelační analýzy, poté byl s přidáním faktoru stupně studia sestaven model vícečetné lineární regrese pro sledování prediktorů duševní pohody. Sociální opora a jednotlivé zdroje jsou chápány jako protektivní faktor v oblasti duševní pohody, v této souvislosti tak byly stanoveny tyto hypotézy:

H3: Vyšší vnímaná míra sociální opory od přátel se pojí s vyšší mírou duševní pohody.

H4: Vyšší vnímaná míra sociální opory od rodiny se pojí s vyšší mírou duševní pohody.

H5: Vyšší vnímaná míra sociální opory od blízké osoby se pojí s vyšší mírou duševní pohody.

H6: Vyšší vnímaná míra sociální opory od spolužáků se pojí s vyšší mírou duševní pohody.

H7: Vyšší vnímaná míra sociální opory od vyučujících se pojí s vyšší mírou duševní pohody.

VO4a: Jaká je souvislost mezi různými typy sociální opory a celkovou úrovní duševní pohody studentů?

Byla provedena korelační analýza úrovně duševní pohody a sociální opory od přátel, rodiny, blízké osoby, vyučujících a spolužáků. Jako signifikantní se v rámci korelační analýzy prokázaly všechny z těchto zdrojů. Studenti s vyšší vnímanou oporou v kterékoliv z těchto oblastí tedy mají tendenci vykazovat vyšší úroveň duševní pohody. Síla korelace se však u jednotlivých zdrojů liší, což naznačuje, že některé zdroje mají s duševní pohodou studentů silnější souvislost než jiné.

Nejsilnější korelace s duševní pohodou z těchto zdrojů byla spojena s oporou od přátel, středně silná korelace byla také mezi duševní pohodou a oporou od spolužáků. Slabá pozitivní korelace byla poté spojena s oporou od vyučujících a blízké osoby. Nejslabší korelace byla spojena s oporou od rodiny.

Celkově lze konstatovat, že studenti s vyšší vnímanou sociální oporou vykazují vyšší úroveň duševní pohody, přičemž jako zdroje s nejsilnější souvislostí k duševní pohodě studentů se v rámci porovnání v této analýze ukázala opora od přátel a spolužáků.

VO4b: Které typy sociální opory nejlépe predikují duševní pohodu studentů?

Pro měření prediktorů proměnné duševní pohody byla využita vícečetná lineární regrese. Model zahrnoval faktor stupně studia, bakalářský či navazující magisterský, který se v předchozí analýze ukázal jako významný, jak je popsáno výše. V první fázi tento model vysvětloval 4,19 % variance v proměnné duševní pohody. V následujícím kroku byly do modelu přidány jednotlivé zdroje sociální opory, tedy od rodiny, přátel, vyučujících, blízké osoby a spolužáků. Dohromady model vysvětluje 25,48 % variance v proměnné duševní pohody.

Jako signifikantní prediktor duševní pohody se v tomto modelu ukázal stupeň studia, výsledky analýzy ukazují, že studenti navazujícího magisterského studia vykazují vyšší úroveň duševní pohody ve srovnání se studenty bakalářského studia. Signifikantním prediktorem duševní pohody z hlediska jednotlivých zdrojů opory se prokázala pouze opora získávaná od přátel.

V rámci korelační analýzy se tedy ukázala signifikantní souvislost mezi duševní pohodou a sociální oporou od přátel, rodiny, vyučujících, blízké osoby a spolužáků. Když byly tyto proměnné zahrnuty do modelu vícečetné lineární regrese, s kontrolou proměnné stupně studia, signifikantním prediktorem duševní pohody byla sociální opora od přátel. V modelu, který tedy bere v úvahu vzájemné vztahy mezi všemi zahrnutými prediktory duševní pohody, se pouze stupeň studia a sociální opora od přátel ukazuje jako signifikantní.

6 Diskuze

Cílem studie v rámci této diplomové práce bylo zmapovat úroveň duševní pohody a její souvislosti se sociální oporou u studentů psychologie a učitelských oborů z Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Zaměření na zkoumání této oblasti u vysokoškolských studentů bylo zvoleno i vzhledem k tomu, že tito studenti ve srovnání s běžnou populací vykazují vyšší úroveň psychických obtíží. (Larcombe et al., 2016) Je tak vhodné tomuto tématu u studentů věnovat nejen výzkumnou pozornost. Mnoho studií z poslední let zaměřených na well-being vysokoškolských studentů byly zaměřeny na tuto oblast v souvislosti s pandemií COVIDu-19 a distanční výukou (Marler et al., 2024; Mustika, Yo, Faruqi & Zhuhra, 2021). I vzhledem k těmto okolnostem, kdy studenti byli nuceni trávit čas mimo běžné sociální kruhy, je zaměření na zkoumání sociální opory a její důležitosti vhodnou oblastí pro aktuální zaměření výzkumu k rozšíření poznání v tématu well-beingu a duševní pohody studentů.

V rámci studie byla analyzována úroveň duševní pohody studentů a významnost jednotlivých faktorů, které se podílejí na jejím udržování či přispívají k jejímu zhoršení. Celková úroveň duševní pohody se pohybovala na střední úrovni. Faktory, které v největší míře odrážely sníženou duševní pohodu byly pocity napětí, strachu či nervozity, což by mohlo odrážet u vysokoškolských studentů pozorovanou zvýšenou míru psychických obtíží jako je úzkost či stres (Larcombe et al., 2016). Tyto pocity se mohou vázat k různým stresorům, kterým mohou být studenti vystaveni v souvislosti se studiem, povinnými stážemi, prací nebo nutností skloubit požadavky z těchto jednotlivých oblastí. Dalším faktorem odrážejícím sníženou míru duševní pohody byly obtíže se spánkem, konkrétně potíže s usínáním nebo předčasným probouzením. Tyto symptomy tak mohou stejně tak souviset se zmíněnými stresory. Obtíže se spánkem a poruchy spánku jsou u univerzitních studentů oblastí výzkumného zájmu. Tito studenti mají vysokou prevalenci obtíží s duševním zdravím zahrnující i poruchy spánku. (Gardani et al., 2022) Rizikem rozvoje alespoň jedné poruchy spánku je ohroženo 27 % studentů. (Gaultney, 2010) Více než 16 % studentů potřebuje více než 30 minut na usnutí a kolem 7,7 % studentů trpí insomnií. (Schlarb, Kulesa, & Gulewitsch, 2012). Poruchy spánku navíc mohou být spojeny se zhoršenými výstupy ve vztahu ke studiu. Studenti s insomnií mají nižší úroveň self-efficacy v porovnání se studenty bez obtíží se spánkem a zároveň mohou být ve větší míře ohroženi

studijním neúspěchem. (Gaultney, 2010; Schlarb, Kulesa, & Gulewitsch, 2012) Jedná se tedy o významný faktor související s duševní pohodou, který má zároveň vztah k úspěšnosti studia. Rozložení udávané míry obtíží se spánkem respondentů v rámci této studie však bylo poměrně rovnoměrné a odráželo to, že část studentů nemá žádné obtíže se spánkem a část významné. Mezi studenty tedy existuje značná variabilita, přesto však mohou výsledky analýzy napovídat na vhodnost dalšího monitorování těchto obtíží, protože se může jednat o oblast, ve které by mohlo být vhodné studenty podpořit a zvýšit povědomí o možnostech řešení, a tím tak přispět ke zlepšení úrovně jejich duševní pohody.

Faktory, které naopak přispívaly ke zvýšení celkové úrovně duševní pohody v této studii byly ty, které se vztahovaly k oblasti interpersonálních vztahů. Konkrétně se jednalo o pocit opravdového přátelství nebo lásky a pocit, že student má někoho, na koho se může v případě potřeby obrátit. Již v rámci deskriptivní analýzy tedy bylo možné uvažovat o významnosti sociální opory, která se ukázala v rámci souboru položek zaměřených na duševní pohodu jako oblast s nejvyšším průměrem, a tedy odrážející vyšší míru duševní pohody. Položky zaměřené na oblast vztahů bývají součástí nástrojů pro měření well-beingu, jako je tomu například v případě CORE-GP, kterým byl soubor položek v rámci tohoto výzkumu inspirován. Vzhledem k záměrům této studie, kterými bylo zmapovat souvislost duševní pohody se sociální oporou však byly tyto položky ze souboru duševní pohody pro další analýzy vyřazeny, aby nedocházelo k negativnímu ovlivnění výsledků analýz vzhledem k tomu, že sledované položky odrážejí obdobný koncept a jejich vzájemná korelace by se tak dala očekávat a výsledky by neodrážely testované hypotézy.

Při sledování souvislosti duševní pohody a sociální opory se prokázala pozitivní korelace mezi duševní pohodou a všemi sledovanými zdroji sociální opory, tedy sociální oporou od spolužáků, přátel, rodiny, blízké osoby i vyučujících. Tyto výsledky lze vysvětlit tím, že sociální opora obecně působí v oblasti duševního zdraví jako protektivní faktor a její souvislost s duševní pohodou a well-beingem je ve výzkumech dlouhodobě pozorována. (Turner, 1981; Bíró, Ádány & Kósa, 2011; Harandi, Taghinasab, & Nayeri, 2017) Síla korelace duševní pohody a jednotlivých zdrojů sociální opory však byla v této studii odlišná. V porovnání s ostatními zdroji opory, se kterými bylo v rámci této studie pracováno, byla nejsilnější korelace mezi duševní pohodou a sociální oporou od přátel a spolužáků. Slabá

pozitivní korelace byla mezi duševní pohodou oporou od blízké osoby a vyučujících, nejslabší pak se sociální oporou od rodiny. Výsledky tedy ukazují na to, že studenti, kteří mají vyšší vnímanou míru sociální opory z kteréhokoliv ze sledovaných zdrojů, mají tendenci vykazovat vyšší úroveň duševní pohody. Významnost jednotlivých zdrojů ve vztahu k duševní pohodě se však liší. K dalšímu objasnění významnosti jednotlivých zdrojů sociální opory byl využit model vícečetné lineární regrese. Do modelu byl v první fázi zahrnut faktor stupně studia, který se ukázal jako signifikantní prediktor duševní pohody. Stupeň studia byl do modelu zahrnut vzhledem k předcházející analýze, která potvrdila statisticky významný rozdíl mezi úrovní duševní pohody studentů bakalářského a navazujícího magisterského studia. Studenti navazujícího magisterského studia vykazují v porovnání se studenty na bakalářském stupni vyšší úroveň duševní pohody. Změnám ve well-beingu a duševní pohodě studentů se věnovala například studie Bewickové et al. (2010) podle které při nástupu na vysokou školu dochází k většímu zatížení duševní pohody studentů ve srovnání s obdobím před nástupem na vysokou školu. Úroveň zátěže byla obecně nejvyšší během prvního semestru, přičemž bylo pozorováno významné snížení úrovně stresu při přechodu z první do druhého semestru. Úroveň stresu se v žádném časovém úseku nevrátila zpět na úroveň z doby před zápisem do studia. Vzhledem k tomu, že studium na vysoké škole je obdobím zvýšeného stresu, je tak dle autorů třeba zajistit studentům dostatečnou podporu, které jim umožní úspěšně zvládnout přechod na univerzitu a dokončit studium. Ve studii Liu, Ping a Gao (2019) byla stejně tak potvrzena existence rozdílů v psychické pohodě studentů v závislosti na fázi studia. Nejvyšší míra deprese, úzkosti a stresu se objevila u studentů prvního a druhého ročníku. Velká část studentů prvního ročníku trpěla úzkostmi, v druhém ročníku byla mezi studenty tendence vykazovat více stresu a deprese. Mezi studenty druhého, třetího a posledního ročníku byly významné rozdíly, které ukazovaly, že se oblast duševního zdraví studentů v průběhu času a postupem ve studiu zlepšuje. Lze tedy konstatovat, že i jiné studie dospěly k podobným závěrům a s postupem studia má duševní pohoda studentů tendenci se zlepšovat. Studenti mohou zažívat vyšší míru psychických obtíží v souvislosti s přechodem na vysokou školu, která se pojí s mnoha změnami a nutností si přivykat na nové prostředí a systém vzdělávání. Jednou z možných interpretací tak je, že s postupem času si studenti na nové prostředí přivykají a dochází k adaptaci, která se následně pojí i se zlepšením v oblasti jejich duševní pohody. Některé

studie se tedy shodují na významnosti role postupu ve studiu v průběhu času pro duševní pohodu studentů, který byl v této studii zachycen jako rozdíl v úrovni duševní pohody mezi studenty, kdy studenti navazujícího magisterského studia vykazovali signifikantně vyšší úroveň duševní pohody než studenti na bakalářském studiu. Dalším signifikantním prediktorem duševní pohody v tomto modelu byla sociální opora od přátel. Ostatní zdroje sociální opory se neukázaly jako signifikantní. Na rozdíl ve významnosti mezi jednotlivými zdroji sociální opory u vysokoškolských studentů poukázala například studie Alsubaie et al. (2019), kde se sociální opora získávaná od přátel ukázala v porovnání s ostatními zdroji opory jako důležitější a byla silným prediktorem v oblasti prevence depresivních symptomů v porovnání se sociální podporou od rodiny a blízké osoby/partnera. Dle autora to může být z důvodu blízkosti a sdílených zkušeností, které studenti s přáteli zažívají v tomto věkovém období a během času stráveného na univerzitě. Prostředí univerzity povzbuzuje studenty k poznávání nových lidí a tvorbě sociální vazeb. Může tak činit například přes různé studentské spolky, které mohou mít různé formální i neformální podoby a povzbuzovat tak studenty k aktivnímu zapojení do dění na univerzitě nebo vytvářet příležitosti pro trávení jejich volného času ve skupině dalších studentů. V tomto věku tak studenti tráví s rodinou méně času v porovnání s časem stráveným s jejich vrstevníky. Období přechodu na vysokou školu není pouze přechodem na vyšší stupeň vzdělávání, ale také se pojí s přechodem z adolescence do mladé dospělosti, toto období se tak může pojit s prozkoumáváním vlastní identity a tvoření větší nezávislosti na původní rodině. Studium na univerzitě navíc může být spojeno s opuštěním místa původního domova. Všechny tyto faktory proto mohou odrážet zvýšenou důležitost role přátel a od nich vnímané a získávané sociální opory pro studenty vysokých škol.

Byla také pozorována významná korelace mezi vnímanou sociální podporou od přátel a copingovými strategiemi zaměřenými na emoce, která indikuje, že studenti, kteří vyjadřovali vyšší míru sociální opory od přátel jsou zároveň více zaměřeni na tento druh copingových strategií, kam spadá například vyhledání profesionální pomoci nebo mluvení s někým dalším, aby zjistili více o svoji situaci. Zároveň existují genderové rozdíly ve vnímané míře sociální opory od přátel, přičemž ženy vyjadřují dostupnost tohoto druhu opory v porovnání s muži více. (Dwyer & Cummings, 2001)

Podle studie Wilcoxové, Winnové a Fyvie-Gauldové (2006), která se významností přátelství pro vysokoškolské studenty v prvním ročníku zabývala kvalitativně, je pro udržení studentů na vysoké škole nutné klást důraz na jejich úspěšnou integraci do sociálního světa univerzity a světa akademického. Výsledky studie autorek ukazují, že nalezení kompatibilních přátel je zásadní v úvahách studentů, při rozhodování, zda univerzitu opustit nebo ne. Přátelé poskytují přímou emoční podporu, ekvivalentní k rodinným vztahům, stejně tak jako nárazníkovou oporu v případě stresujících situací. Přátelství navázané se spolužáky v jednotlivých kurzech a s osobními tutory jsou také významné, ovšem v menší míře. Poskytují primárně instrumentální a informační oporu a odhad situace.

I tyto výsledky tak poukazují na to, že přátelství mohou pro studenti vysoké školy nabývat na větší významnosti a poskytovat formy sociální opory, které mohou být studenti zvyklí získávat v rámci rodiny. Vzhledem k větší blízkosti přátel, společnému trávení času a možné vzdálenosti od rodiny, tak tyto vazby nabývají větší důležitosti. Vytvoření nových vztahů v rámci univerzity také může souviset s úspěšně zvládnutou adaptací při přechodu na vysokou školu.

Blízkost a společné trávení času může být jedním z důležitých faktorů, který má souvislost s významností jednotlivých zdrojů sociální opory. Ve studii mapující sociální oporu vysokoškolských studentů za doby COVIDu-19, a to v jejím prvním roce spojeným s kompletním lockdownem, výsledky ukázaly, že vyšší úroveň vnímané sociální opory od rodiny byla jediným signifikantním faktorem, který přispěl k lepší úrovni kvality života za COVIDu-19 (COVID-19 QoL). Vnímaná sociální opora od významných druhých osob a přátel nebyla s touto proměnnou signifikantně asociována. Z výsledků studie vyplývá, že opora od rodiny mohla hrát unikátní roli ve vztahu ke kvalitě života studentů v průběhu pandemie. (Cahuas et al., 2023)

Tato studie se zaměřovala především na duševní pohodu studentů PedF UK a sociální oporu jako jedním z možných souvisejících aspektů. Téma sociální opory u vysokoškolských studentů by si zasloužilo další výzkumnou pozornost, vzhledem k tomu, že se ukazuje, že různé zdroje sociální opory mají ve vztahu k duševní pohodě těchto studentů různou významnost. Bylo by tak vhodné prozkoumat další souvislosti, které se s tímto tématem pojí a věnovat se například tomu, jak se mění významnost jednotlivých zdrojů v čase a zkoumat

další souvislosti tohoto fenoménu. Stejně tak by bylo vhodné dále prozkoumat téma rozdílů v úrovni duševní pohody mezi studenty, kteří jsou v různých fázích jejich studia a rozšířit tak poznání, které by přispívalo k identifikaci efektivních způsobů podpory těchto studentů.

6.1 Limity výzkumu

V rámci výzkumu v této práci lze identifikovat určité limity. Studie se opírá o data získaná od specifické skupiny studentů, v tomto případě jde o studenty Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy oborů psychologie, výchovy ke zdraví a pedagogiky v kombinaci. Toto složení výzkumného souboru tak může omezit možnost generalizace výsledků pro populaci vysokoškolských studentů. Složení výzkumného souboru, co se týká genderového zastoupení je nevyvážené a naprostou většinu respondentek tvoří v této studii ženy. Toto složení však může odrážet reálnou převahu počtu žen v celkovém zastoupení studentů pedagogických fakult. Genderové zastoupení a další charakteristiky související například se studovaným oborem, se mohou v populaci vysokoškolských studentů, tedy studentů různých univerzit a jejich fakult lišit, proto je toto jedním z důvodů, kvůli kterým je nutné k interpretaci výsledků a jejich zobecnění přistupovat s obezřetností.

Faktorem s podobnými důsledky je také velikost souboru, která byla v této studii 129 respondentů. Menší velikost výzkumného souboru může způsobit to, že soubor nemusí plně reprezentovat rozmanitost, která mezi studenty panuje. Malá velikost souboru také může souviset s nízkou statistickou silou studie, která by tak mohla vést k neodhalení existujících souvislostí. Vzhledem k těmto okolnostem by tak bylo pro další studie vhodné usilovat o větší velikost výzkumného souboru. Vzhledem k tomu, že se nepodařilo zajistit vyšší počet respondentů a jejich zapojení probíhalo na základě dobrovolnosti a ochoty se do šetření zapojit, bylo tak přistoupeno k analýze dat i s menším výzkumným souborem. Tento faktor souvisí s další možnou limitací výzkumu, kterou je výběrové zkreslení. Respondenti byli vybráni na základě dobrovolnosti, což může vést k tomu, že se studie účastní jedinci, kteří mají o téma určitý zájem nebo vykazují charakteristiky, které mohou výsledky ovlivnit. Studenti byli elektronicky osloveni zástupci katedry s tím, že na základě studie je plánována úvaha o tom, co lze ve studiu a na školním prostředí vylepšit. Mohli se tak zapojit více angažovaní studenti nebo studenti, kteří například měli zájem vyjádřit svoji nespokojenost, je tak důležité vzít v potaz i tento faktor při úvahách o možných limitech studie.

Data, která byla v rámci studie analyzována pochází z dotazníků, jejichž využití se obecně pojí s některými nevýhodami. Dotazníky se spoléhají na sebeuposouzení respondentů a mohou tak být spojené s rizikem subjektivního zkreslení a respondenti mohou mít snahu odpovídat sociálně žádoucím způsobem. Odpovědi respondentů tak mohou odrážet to, co si myslí, že je očekáváno, spíše než to, jak se skutečně cítí nebo jednají.

S využitím dotazníků je také třeba zohlednit jejich validitu a reliabilitu. Dotazníky využitě pro měření duševní pohody a sociální opory v této studii vychází z běžně využívaných standardizovaných nástrojů. Byly sestaveny tak, že například v případě měření sociální opory, odráží i zdroje sociální opory relevantní pro školní prostředí, jako je opora od spolužáků či vyučujících. Pro účely studie také byla sledována významnost jednotlivých zdrojů sociální opory. Jednotlivé zdroje využívané v analýze byly vytvořené seskupením položek dotazujících se na danou oblast. Dvě ze sledovaných oblastí ovšem obsahovaly pouze jednu položku, vzhledem k tomu, že více položek, které by se na tento zdroj dotazovaly nebyly dostupné. S vědomím rizik a omezení z toho vyplývajících však byla vzhledem k záměrům studie data získaná z dotazníků tímto způsobem analyzována.

Byla sledována souvislost duševní pohody a sociální opory. Existují však další faktory, které mohou ovlivnit duševní pohodu studentů, jako jsou události v osobním životě, zdravotní stav, ekonomické podmínky a další, které v této studii nebyly zohledněny a sledovány. Výsledky jsou také ovlivněny kulturními a kontextuálními faktory, které jsou specifické pro české vysokoškolské prostředí. Například zohlednění rozdílů mezi bakalářským a navazujícím magisterským stupněm studia nemusí být aplikovatelné ve vzdělávacích systémech jiných zemí, které mají jinou strukturu a rozložení studia, i přesto, že se v různých studiích ukazuje, že úroveň duševní pohody má tendenci se v průběhu postupujícího času na univerzitě zlepšovat.

Závěr

Tato diplomová práce se věnovala tématu duševní pohody studentů Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy a sociální opoře jako jednomu z důležitých aspektů, kterému je v souvislosti s duševní pohodou dlouhodobě věnována pozornost.

Výzkum, který byl součástí této práce, mohl vzniknout díky zapojení do šetření zkušeností studentů v rámci studia na vysoké škole, který na fakultě probíhal ve spolupráci s Univerzitou v st. Andrews. Výzkum se tak zabýval důležitým a aktuálním tématem, které je významné nejen výzkumně, ale i vzhledem ke snahám o vytváření příznivého prostředí a podmínek pro studium a prospívání studentů, kteří mohou zažívat sníženou úroveň duševní pohody a tyto snahy jsou tak velmi důležité pro hledání vhodných způsobů její ch podpory.

V teoretické části se práce věnovala pojmu duševní pohody a well-beingu a jejich konceptualizaci. Zaměřovala se na hédonické a eudaimonické pojetí a oblasti, které bývají do konceptu well-beingu zahrnovány ve výzkumech zaměřených na studenty. Vzhledem k tomu, že v práci nebyly využívány všechny oblasti z některého z běžně využívaných pojetí well-beingu, byl v práci využíván pojem duševní pohoda. Ten může být chápán jako jeho český ekvivalent, na druhou stranu pojem well-being bývá běžně využíván v české literatuře i bez překladu. Pojem duševní pohoda je tak chápán jako pojem s volnější konceptualizací vztahující se k pozitivnímu psychologickému fungování a prospívání bez ustáleného využití oblastí, které pod něj spadají. K legitimitě tohoto pojetí nasvědčuje fakt, že mezi oblastmi, kteří jednotliví autoři pod tento pojem zahrnují panuje značná rozmanitost. Tato práce nakonec vyšla z přehledové studie oblastí zahrnovaných pod duševní pohodu ve výzkumech na studentské populaci a definovala které z nich jsou v této práci používány.

Práce tedy zkoumala jednotlivé aspekty, které spadaly do oblasti duševní pohody u daných studentů. Pro rozšíření povědomí o jednotlivých aspektech souvisejících s duševním zdravím byl zvolen konstrukt, který je v této souvislosti dlouhodobě sledován a jeho výzkum i aplikace má v rámci psychologie dlouho tradici. Tím je konstrukt sociální opory, který byl také rozebrán v rámci teoretické části. Konkrétně se práce věnovala definování pojmu, jeho forem a souvislosti s fyzickým i duševním zdravím a snažila se také o zmapování jeho výzkumu u populace vysokoškolských studentů.

V rámci práce tak byla za těmito účely provedena studie s využitím kvantitativního výzkumného designu. Byla tak zpracována data z dotazníkového šetření, které probíhalo mezi studenty kateder psychologie a pedagogiky PedF UK. Dotazníkové šetření probíhalo elektronickou formou a zaměřovalo se na mnoho oblastí spojených se studiem. Pro tuto práci však byly vybrány pouze výše zmíněné oblasti duševní pohody a sociální opory za účelem provést komplexnější analýzu těchto sledovaných oblastí. Do šetření se celkově zapojilo 135 studentů, z nich byly čtyři vyřazeni vzhledem k nesplnění podmínek pro účast na šetření, vzhledem k tomu, že měli ukončené studium na jiné fakultě UK nebo jiné univerzitě, a další dva, vzhledem k tomu, že neprošli v určené míře kontrolou pozornosti. Celkově tak byla analýza provedena u souboru 129 studentek a studentů. Průměrný věk studentů zapojených do šetření byl 22,3 let.

V oblasti duševní pohoda byla zmapována její celková úroveň, která je mezi studenty na střední úrovni a má poměrně normální rozložení s tím, že většina studentů má průměr na střední úrovni duševní pohoda a méně studentů na úrovni vyšší a nižší. Srovnáním jednotlivých faktorů a jejich průměrů bylo možné sledovat které z nich přispívají ke zlepšení či zhoršení duševní pohody. Jako faktory s nejnižším průměrem naznačující zhoršenou úroveň duševní pohody se ukázaly obtíže se spánkem, konkrétně potíže s usnutím nebo předčasným probouzením a pocity napětí, strachu či nervozity. Faktory zahrnuté do oblasti duševní pohodou s nejvyšším průměrem naznačující zlepšenou úroveň duševní pohody se vztahovaly k oblasti sociálních vztahů. Konkrétně šlo o pocit, že student má někoho, na koho se může v případě potřeby obrátit a pocity opravdového přátelství nebo lásky k někomu včetně rodiny. Již v oblasti měření duševní pohody se tedy oblast související se sociální oporou ukázala jeho mezi studenty ve výzkumném souboru významná. Položky zaměřující se na oblast vztahů a sociální oporu se sice v dotaznících zaměřených na duševní pohodu vyskytují, pro účely této studie však byly tyto položky pro další analýzu vyřazeny, a to vzhledem k tomu, že účelem bylo sledovat souvislost duševní pohody a sociální opory a jejich ponechání by tak mohlo vést k negativnímu ovlivnění výsledků a snížit jejich spolehlivost.

V rámci analýzy byly jednotlivé položky rozděleny do jednotlivých zdrojů sociální opory, kterými byla rodina, přátelé, blízká osoba, spolužáci a vyučující. Signifikantní pozitivní

korelace se prokázala mezi duševní pohodou a všemi zmíněnými zdroji. Studenti s vyšší vnímanou oporou v kterékoli z těchto oblastí mají tendenci vykazovat vyšší úroveň duševní pohody. Síla korelace se ovšem u jednotlivých zdrojů lišila, středně silná korelace byla spojena s oporou od přátel a spolužáků, slabá s oporou od vyučujících a blízké osoby, nejslabší byla spojena s oporou od rodiny.

Dále byly otestovány rozdíly v úrovni duševní pohody mezi studenty bakalářského a navazujícího magisterského studia a studenty psychologie a učitelského oboru. Signifikantní rozdíl v úrovni duševní pohody se prokázal mezi studenty bakalářského a navazujícího magisterského studia, přičemž úroveň duševní pohody je v tomto srovnání vyšší u studentů navazujícího magisterského studia. Vzhledem k tomu, že faktor stupně studia se ukázal v tématu duševní pohody jako významný, byl dále zahrnut do modelu vícečetné lineární regrese společně s jednotlivými zdroji sociální opory, tedy od rodiny, přátel, blízké osoby, vyučujících a spolužáků. Model vysvětloval 25,48 % variance v proměnné duševní pohody, přičemž jako signifikantní prediktory se v tomto modelu ukázal stupeň studia a sociální opora od přátel.

Výsledky byly v další části práce shrnuty a v rámci diskuze dány do kontextu dosavadního poznání. Byly také diskutovány limity studie, které se vztahují k jejímu provedení a možnosti zobecnění získaných výsledků.

Tato diplomová práce tak přispěla aktuálními informacemi a poznatky o duševní pohodě studentů Pedagogické fakulty, dále také o jejích souvislostech se sociální oporou a v návaznosti na dosavadní studie tak rozšířila poznání v této oblasti ve vztahu k vysokoškolským studentům a specifikům této skupiny a jejích potřeb. Výsledky práce naznačují, že sociální opora, a to především od přátel, je důležitým faktorem souvisejícím s duševní pohodou vysokoškolských studentů a je tak vhodné studenty podporovat ve vytváření těchto vazeb.

Seznam použitých informačních zdrojů

- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International journal of adolescence and youth, 24*(4), 484-496.
- Berkman, L. F., & Syme, S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: a nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American journal of Epidemiology, 109*(2), 186-204.
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., & Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in higher education, 35*(6), 633-645.
- Birch, D. A. (1998). Identifying sources of social support. *The Journal of School Health, 68*(4), 159.
- Biró, É., Ádány, R., & Kósa, K. (2011). Mental health and behaviour of students of public health and their correlation with social support: a cross-sectional study. *BMC public health, 11*, 1-8.
- Brand, E.F., Lakey, B. & Berman, S. (1995) A preventive, psychoeducational approach to increase perceived social support. *The American Journal of Community Psychology, 23*, 117–135. <https://doi.org/10.1007/BF02506925>
- Buote, V. M., Pancer, S. M., Pratt, M. W., Adams, G., Birnie-Lefcovitch, S., Polivy, J., & Wintre, M. G. (2007). The importance of friends: Friendship and adjustment among 1st-year university students. *Journal of adolescent research, 22*(6), 665-689.
- Cahuas, A., Marenus, M. W., Kumaravel, V., Murray, A., Friedman, K., Ottensoser, H., & Chen, W. (2023). Perceived social support and COVID-19 impact on quality of life in college students: an observational study. *Annals of Medicine, 55*(1), 136-145.
- Carmeli, A., Peng, A. C., Schaubroeck, J. M., & Amir, I. (2021). Social support as a source of vitality among college students: The moderating role of social self-efficacy. *Psychology in the Schools, 58*(2), 351-363.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological bulletin, 98*(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Day, A. L., & Livingstone, H. A. (2003). Gender differences in perceptions of stressors and utilization of social support among university students. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 35*(2), 73.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied research in quality of life, 1*(2), 151-157.

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Dodd, R. H., Dadaczynski, K., Okan, O., McCaffery, K. J., & Pickles, K. (2021). Psychological wellbeing and academic experience of university students in Australia during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 866.
- Dwyer, A. L., & Cummings, A. L. (2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 35(3).
- Flett, G., Khan, A., & Su, C. (2019). Mattering and psychological well-being in college and university students: Review and recommendations for campus-based initiatives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 667-680.
- Gardani, M., Bradford, D. R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J. G., & Akram, U. (2022). A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep medicine reviews*, 61, 101565.
- Gaultney, J. F. (2010). The prevalence of sleep disorders in college students: impact on academic performance. *Journal of American College Health*, 59(2), 91-97.
- Hamdan-Mansour, A. M., & Dawani, H. A. (2008). Social support and stress among university students in Jordan. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 6, 442-450.
- Harandi, T. F., Taghinasab, M. M., & Nayeri, T. D. (2017). The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. *Electronic physician*, 9(9), 5212.
- Hartl, P. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Portál.
- Hauschildt, K., Gwosc, C., Schirmer, H., Mandl, S., & Menz, C. (2024). *Social and Economic Conditions of Student Life in Europe: Eurostudent 8 Synopsis of Indicators 2021-2024*. wbv Media GmbH & Company KG.
- Hauschildt, K., Gwosc, C., Wartenbergh-Cras, F., & Schirmer, H. (2021). *Social and Economic Conditions of Student Life in Europe: Eurostudent VII 2018-2021 | Synopsis of Indicators*. wbv Media GmbH & Company KG.
- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social Support and Mental Health Among College Students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 491-499. <https://doi.org/10.1037/a0016918>
- Hernández-Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., Nurtayev, Y., & Muratkyzy, A. (2020). Mental Health and Well-Being of University Students: A Bibliometric Mapping of the Literature. *Frontiers in psychology*, 11, 1226-1226. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01226>

Holzer, J., Lüftenegger, M., Korlat, S., Pelikan, E., Salmela-Aro, K., Spiel, C., & Schober, B. (2021). Higher education in times of COVID-19: University students' basic need satisfaction, self-regulated learning, and well-being. *Aera Open*, 7, 23328584211003164.

Hossain, S., O'Neill, S., & Strnadová, I. (2023). What Constitutes Student Well-Being: A Scoping Review Of Students' Perspectives. *Child indicators research*, 16(2), 447–483. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09990-w>

Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of psychiatric research*, 47(3), 391-400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>

Knoll, N., Scholz, U., & Ditzen, B. (2018). Social support, family processes, and health. In *Handbook of health psychology* (str. 279-289). Routledge.

Kohls, E., Baldofski, S., Moeller, R., Klemm, S. L., & Rummel-Kluge, C. (2021). Mental health, social and emotional well-being, and perceived burdens of university students during COVID-19 pandemic lockdown in Germany. *Frontiers in psychiatry*, 12, 643957.

Larcombe, W., Finch, S., Sore, R., Murray, C. M., Kentish, S., Mulder, R. A., Lee-Stecum, P., Baik, Ch., Tokatlidis, O., & Williams, D. A. (2016). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological distress among students at an Australian university. *Studies in higher education*, 41(6), 1074-1091.

Liu, X., Ping, S., & Gao, W. (2019). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they experience university life. *International journal of environmental research and public health*, 16(16), 2864.

Marler, E. K., Bruce, M. J., Abaoud, A., Henrichsen, C., Suksatan, W., Homvisetvongsa, S., & Matsuo, H. (2024). The impact of COVID-19 on university students' academic motivation, social connection, and psychological well-being. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 10(3), 320.

Metler, S. J., & Busseri, M. A. (2017). Further Evaluation of the Tripartite Structure of Subjective Well-Being: Evidence From Longitudinal and Experimental Studies. *Journal of personality*, 85(2), 192-206. <https://doi.org/10.1111/jopy.12233>

Montelongo, R. (2002). Student participation in college student organizations: A review of literature. *Journal of the Student Personnel Association at Indiana University*, 50-63.

Mustika, R., Yo, E. C., Faruqi, M., & Zhuhra, R. T. (2021). Evaluating the relationship between online learning environment and medical students' wellbeing during COVID-19 pandemic. *The Malaysian Journal of Medical Sciences: MJMS*, 28(5), 108.

Novotná, H., Špaček, O., & Šťovíčková Jantulová, M. (2019). *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: Fakulta humanitních studií Univerzity Karlovy.

OECD (2019), *PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means for Students' Lives*, PISA, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/acd78851-en>.

Picton, C., Kahu, E. R., & Nelson, K. J. (2017). Friendship supported learning—the role of friendships in first-year students' university experiences. *Student Transitions Achievement Retention and Success Handbook and Proceedings*.

Pittman, L. D., & Richmond, A. (2008). University belonging, friendship quality, and psychological adjustment during the transition to college. *The Journal of Experimental Education*, 76(4), 343-362.

Rodriguez, M. S., & Cohen, S. (1998). Social support. *Encyclopedia of mental health*, 3(2), 535-544.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and hedonic well-being. *Measuring well-being*, 92-135. Oxford University Press. DOI: 10.1093/oso/9780197512531.003.0005

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.

Ryff C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Schlarb, A. A., Kulesa, D., & Gulewitsch, M. D. (2012). Sleep characteristics, sleep problems, and associations of self-efficacy among German university students. *Nature and science of sleep*, 1-7.

Sollárová, E. & Turzákova, J. (2019). Sociální psychologie zdraví a nemoci. In J. Výrost, I. Slaměník, E Sollárová (Eds.), *Sociální psychologie. Teorie, metody, aplikace*. 600-611. Grada.

Šolcová, I., & Kebza, V. (1999). Sociální opora jako významný protektivní faktor. *Československá psychologie*, 43(1), 19-38.

Tifferet, S. (2020). Gender differences in social support on social network sites: A meta-analysis. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 23(4), 199-209.

Turner, R. J. (1981). Social support as a contingency in psychological well-being. *Journal of Health and Social behavior*, 357-367.

Výrost, J., & Slaměník, I. (2001). *Aplikovaná sociální psychologie 2*. Grada Publishing.

Wilcox, P., Winn, S., & Fyvie-Gauld, M. (2005). 'It was nothing to do with the university, it was just the people': the role of social support in the first-year experience of higher education. *Studies in higher education*, 30(6), 707-722.

World Health Organization. (n.d.). Health and well-being. Citováno dne 15. července 2024 z <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

Vyjádření k využití nástrojů umělé inteligence

Nástrojů umělé inteligence bylo v této práci využíváno tak, aby byla zachována originalita práce. Tento nástroj jsem nevyužila ke generování textu, ale jako jeden ze zdrojů k získání informací potřebných při zpracovávání práce. Konkrétně jsem pracovala s nástrojem umělé inteligence ChatGPT od OpenAI. Tento nástroj byl využit k podpoře při rešerši v případě, kdy bylo obtížné dohledat studie v požadovaném tématu, vložila jsem tedy do AI svůj požadavek na to, k čemu přesně se má hledaná studie vztahovat a nechala jsem vygenerovat klíčová slova, která jsem poté využívala pro vyhledávání v databázích. Tento postup jsem využila proto, že v jiných zdrojích bylo pro mě obtížné dohledat jaká ustálená spojení se v daných odvětvích v anglickém jazyce používají a AI tak byla v tomto efektivní podporou. Dále jsem nástroj využila pro rozšíření informací ohledně významu některých statistických ukazatelů, v této oblasti byla AI jedním z více zdrojů informací.