

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra antropologie a zdravotní vědy

Diplomová práce

Bc. Kamila Prášková

Učitelství odborných předmětů pro zdravotnické školy

Postoje žáků středních zdravotnických škol ke zdraví a životnímu
stylu

Olomouc 2019

vedoucí práce: PaedDr. et Mgr. Marie Chrásková, Ph.D.

Prohlášení autora

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne 5. prosince 2019

Bc. Kamila Prášková

Poděkování

Děkuji PaedDr. et Mgr. Marii Chráskové, PhD. za odborné vedení mé diplomové práce, poskytnutí rad a materiálních podkladů k práci. Poděkování patří taktéž středním zdravotnickým školám, které souhlasily s realizací výzkumného šetření a respondentům, kteří se šetření zúčastnili. Dále bych chtěla poděkovat své rodině, která mi byla oporou v průběhu celého mého studia.

Obsah

Úvod.....	6
1 Cíle a úkoly práce.....	7
2 Teoretické poznatky	8
2.1 Postoje.....	8
2.2 Adolescence	11
2.3 Zdraví.....	14
2.4 Životní styl.....	19
2.4.1 Pohybová aktivita	20
2.4.2 Výživa.....	23
2.4.3 Stres	26
2.4.4 Duševní hygiena	28
2.4.5 Návykové látky.....	29
2.4.6 Spánek.....	33
2.5 Výchova ke zdraví na středních zdravotnických školách	35
3 Metodika práce	36
3.1 Výzkumné cíle	36
3.2 Formulace výzkumných problémů a hypotéz	36
3.3 Výzkumný nástroj.....	38
3.3.1 Dotazník.....	38
3.3.2 Sémantický diferenciál	39
3.3.3 Rosenbergova škála sebehodnocení.....	40
3.4 Popis průběhu výzkumného šetření a výzkumného vzorku respondentů	41
3.5 Použité metody na zpracování výsledků výzkumu	42
4 Výsledky výzkumného šetření	44
4.1 Výzkumný předpoklad 1	45
4.2 Výzkumný předpoklad 2	46

4.3	Výzkumný předpoklad 3	47
4.4	Výzkumný předpoklad 4	47
4.5	Hypotéza 1	48
4.6	Hypotéza 2	50
4.7	Hypotéza 3	50
5	Diskuse	52
	Závěr	56
	Souhrn	59
	Summary	60
	Referenční seznam	61
	Seznam použitých zkratk	69
	Seznam tabulek	70
	Seznam grafů	71
	Seznam příloh	72
	Anotace	

Úvod

Téma mé diplomové práce „Postoje žáků středních zdravotnických škol ke zdraví a životnímu stylu“ jsem si vybrala, protože životní styl se jako téma dostává v dnešní společnosti stále více do popředí zájmu. Lidé si začínají uvědomovat význam zdravého životního stylu pro své zdraví.

Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám lidského života. Je nezbytné k tomu, aby mohli lidé plnit své společenské role, dosahovat vytyčených cílů a žít smysluplným, kvalitním životem (Čeledová a Čevela, 2010; Křivohlavý, 2001).

To, zda budeme zdraví či ne, je podmíněno řadou faktorů, tzv. determinantami zdraví. Jako nejvýznamnější determinanta je označován právě životní styl člověka. Ovlivňuje zdraví z celých 50–60 % (Čeledová a Čevela, 2010), tedy nejméně polovinu našeho zdraví máme ve svých rukou a můžeme ho ovlivnit svým chováním.

Dalším důvodem k volbě tohoto tématu je, že žáci středních zdravotnických škol směřují k povolání nelékařských zdravotnických pracovníků, kteří se podílí na utváření a mnohdy také korekci aspektů zdravotní gramotnosti jedinců. Je tedy významné zjistit, jaký mají oni sami postoj ke zdraví a životnímu stylu.

Životní styl závisí také ve značné míře na postojích každého člověka. Ty se v adolescenci, období plném změn, formují a mění (Machová, 2015; Vágnerová, 2005).

Neposledním důvodem k volbě tohoto tématu je mé oborové zaměření, jelikož sama v budoucnosti přijdu do kontaktu s těmito žáky a budu se moci podílet na formování jejich postojů v této oblasti a ráda bych se o této problematice dozvěděla co nejvíce.

Diplomovou práci jsem rozčlenila do dvou hlavních částí – části teoretické a výzkumné. V teoretické části se věnuji shrnutí poznatků a nejnovějších informací k tématice zdraví, různých aspektů životního stylu jako je pohybová aktivita, výživa, stres, duševní hygiena, užívání návykových látek a spánek. Dále se zde zabývám postoji a obdobími adolescence. Okrajově se také věnuji výchově ke zdraví na středních zdravotnických školách. V části výzkumné popisují výsledky kvantitativního výzkumného šetření, jehož cílem bylo zjistit postoje žáků středních zdravotnických škol ke zdraví a životnímu stylu. Ke zjištění postojů žáků jsem použila metodu dvoufaktorového sémantického diferenciálu.

1 Cíle a úkoly práce

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit aktuální postoje žáků středních zdravotnických škol (SZŠ) ke zdraví a životnímu stylu jako budoucích nelékařských pracovníků, kteří se ve své profesi budou podílet nejen na formování, ale mnohdy i na korekci aspektů zdravotní gramotnosti jedinců.

Z tohoto cíle pak vycházely cíle dílčí:

1. Posoudit, zda se na vyjádřených postojích žáků uplatňuje studovaný ročník (respektive získané zkušenosti žáků v závislosti na délce jejich studia na SZŠ – předpokládáme narůstající formující vliv zkušeností žáků v průběhu jejich studia na SZŠ).
2. Zhodnotit, zda se na vyjádřených postojích žáků uplatňuje studovaný obor.
3. Posoudit, zda se na vyjádřených postojích žáků uplatňují rozdíly mezi pohlavími.
4. Rozhodnout, zda se na vyjádřených postojích žáků uplatňuje skutečnost, zda žáci již absolvovali odbornou praxi ve zdravotnickém zařízení.
5. Ověřit, zda se na vyjádřených postojích žáků uplatňují rozdíly mezi školami dané typem (malé a velké školy) a zaměřením školy (běžné a církevní) zařazenými do výzkumného šetření.
6. Posoudit, zda se na vyjádřených postojích uplatňují rozdíly v sebehodnocení žáků.
7. Rozhodnout, zda se na vyjádřených postojích uplatňují rozdíly v kompenzačních mechanismech žáků ve stresových situacích.

2 Teoretické poznatky

2.1 Postoje

D. Krech, R.S. Crutchfield a E.L. Ballachey (Nakonečný, 1999, s. 131) definují postoje jako „*trvalé soustavy pozitivních nebo negativních hodnocení, emocionálního citění a tendenci jednání pro nebo proti vůči společenským objektům*“.

Dle D. Katze a E. Scotlanda (Nakonečný, 1999, s. 132) „*postoj může být definován jako tendence nebo predispozice individua k oceňování určitého objektu, nebo symbolu tohoto objektu, určitým způsobem*“.

Dle Nakonečného (1999) znamená postoj zaujmutí vůči objektu hodnotící vztah. Když si vytváříme postoje, dáváme jim určitou hodnotu, jeví se nám jako žádoucí nebo nežádoucí, dobré nebo špatné.

Postoj je dle Šimíčkové-Čížkové (2004) komplexní pojem, jehož vnitřní strukturu tvoří tři složky – poznávací (kognitivní), citová (emocionální) a konativní (behaviorální). Kognitivní složka vyjadřuje mínění jedince o určitém objektu a také způsob, jak je vnímán a klasifikován. Jedinec se nejčastěji opírá o nejdostupnější informace. Citová složka se týká emocí prožívaných ve vztahu k objektu postoje, ten může působit příjemně nebo nepříjemně. Dle Nakonečného (1999) určuje tato složka také intenzitu neboli sílu postoje. Konativní aspekt zahrnuje veškerou pohotovost k jednání související s postojem, tato pohotovost se však nemusí projevat skutečnou aktivitou, způsob jednání je určován situací. Postoje mohou mít různou konzistenci, uvedené složky se vyznačují různou soudržností (Šimíčková-Čížková, 2004).

Postoje mohou být dle své intenzity od extrémně pozitivních přes neutrální až po extrémně negativní. Extrémně pozitivní či negativní postoje jsou nejsilnější. Neutrální postoje se týkají nevýznamných objektů, nebo těch, o nichž subjekt nic neví. Významnost objektů je však subjektivní. Postoje souvisí také s osobností, neboť plní určitou integrační funkci (Nakonečný, 1999).

D. Katz (1960) jak uvádí Nakonečný (1999) určil funkce postojů. Můžeme tedy jmenovat funkci instrumentální, ego-defenzivní, hodnotově expresivní a kognitivní funkci. U instrumentální funkce si subjekt postoje vytváří na základě zobecnění zkušenosti. Pozitivní postoje si vytváří vůči objektům, které se mu asociují s odměnou nebo jejím očekáváním. Negativní postoje vůči subjektům asociovaných s tresty. Ego defenzivní funkce znamená, že postoje mohou chránit integritu osobnosti tím, že podceňují negativní vlastnosti, či jednání, které si člověk přisuzuje. Hodnotově expresivní

funkce znamená, že vyjadřování postojů a snaha o jejich realizaci může přinést uspokojení, případně pomáhá odreagovat některé afekty. U kognitivní funkce se tendence člověka k uspořádání poznatků o světě i sobě samém projevuje i ve vytváření postojů, které spojují poznávání a cítění v systém hodnot.

Postoje vyjadřují hodnotící vztahy, ukazují, co subjekt považuje za významné, co přitahuje jeho pozornost a co si zapamatovává, tím mohou postoje determinovat procesy zpracovávání informací. Člověk vyhledává postojově relevantní informace, má tendenci ke kognitivní konsonanci (vytváření souladu mezi poznatky) a lépe si zapamatovává postojově relevantní informace. Postoje jsou tak určitým percepčním a paměťovým filtrem (Nakonečný, 1999).

Postoje se vytváří v průběhu socializace jedince. Jejich utváření i změny jsou velmi komplikovaným a složitým procesem, který je ovlivňován řadou činitelů. Jedním z významných činitelů při utváření postojů jsou potřeby. Během jejich uspokojování si na základě získaných zkušeností vytváříme postoje. K objektům, které nám pomáhají potřebu uspokojit si vytvoříme postoj kladný, naopak k těm objektům, které nám uspokojení potřeby znemožňují, si vytvoříme postoj záporný. Dalším činitelem je příslušnost k různým sociálním skupinám. Členství v nich však působí na utváření postojů jen do té míry, v jaké se s ní jedinec identifikuje. Významnou roli zde sehrává skupinový tlak. Odolání tlaku skupiny, která jedinci uspokojuje emocionální potřeby, je velmi obtížné a často nemožné. Postoje také závisí na vztažném systému jedince k určité skupině, pozitivní postoj k milovanému člověku se může rozšířit na celou jeho rodinu. Tyto vztažné systémy se mohou vytvářet i na základě verbálních a mohou se stát zdrojem předsudků (Šimíčková-Čížková, 2004).

Předsudky jsou zvláštním druhem postojů. Slovo předsudek má pejorativní význam, protože je spojován s negativními neodůvodněnými postoji, obvykle vůči menšinám. Avšak nesprávně, neboť předsudky mohou také souviset s atribucemi určitých vlastností určitým jedincům, a to jak negativních, tak i pozitivních. Příkladem je připisování různých vlastností žákům učiteli (např. inteligentní – pilní). Za podstatné znaky předsudků můžeme pokládat, že jsou emočně silně akcentované a jsou velmi odolné vůči změnám. Dalším druhem postojů jsou také pověry, které jsou výrazně iracionální (Nakonečný, 1999).

Postoje se jako produkty učení mohou za určitých podmínek měnit. Vše naučené je podmíněné, a tedy relativně trvalé. Významné postoje jsou stabilizované a v běžném životě se většinou nemění. Pokud se mění tak vlivem výrazné korektní zkušenosti,

např. psychickým otřesem, životní krizí apod. Naše okolí se však často snaží o změnu našich postojů, ať už formou propagandy politických stran, církví, prostřednictvím masmédií a jejich pořadů, a také formou nejrůznějších kampaní (Nakonečný, 1999).

Postoj se však vyznačuje rezistencí ke změně, utváří se rychleji, než přetváří. Při přetváření postojů může někdy dojít naopak k jejich upevnění, což se označuje jako bumerangový efekt (Šimíčková-Čížková, 2004). Člověk se totiž změně významného postoje brání, protože ten má důležitou integrační funkci v jeho osobnosti. Změna extrémních postojů v jejich protiklad je velmi obtížná, pravděpodobnější je změna jejich intenzity, jeho zeslabení nebo zesílení (Nakonečný, 1999).

Jednou ze základních forem navozování změny postojů je přesvědčování pomocí předem připravených argumentů, nejdůležitější pro změnu postoje je však osobní zkušenost. Vytvoření postoje se liší svou schopností odolávat změnám, měnitelnost postoje je závislá na charakteristikách již existujícího postoje, na charakteristikách osoby, která určitý postoj zastává a dále na charakteristikách přesvědčující osoby (Šimíčková-Čížková, 2004).

Změna postoje z hlediska jeho charakteristik závisí na jeho konzistentnosti, intenzitě, vzájemné propojenosti, mnohostrannosti a jednostrannosti. Čím konzistentnější postoj, čím více se vzájemně podporují všechny složky postoje, tím více bude postoj rezistentní vůči změně. S odolností souvisí také intenzita postoje a jejich vzájemná propojenost. Čím více je postoj intenzivnější a více propojený s ostatními postoji, tím je rezistentnější. Další charakteristikou je mnohostrannost či jednostrannost postoje, čím širší je pohled na objekt postoje, tím je postoj odolnější změnám (Šimíčková-Čížková, 2004).

Rozhodujícím faktorem u změny postojů je také osobnost subjektu, jeho psychologické vlastnosti jako je míra ovlivnitelnosti či sugestibility a s tím související míra inteligence. Také vztah člověka k sobě samému je významný, neboť čím pozitivnější je, tím menší je jeho ovlivnitelnost. U změny postojů je významný také kontext, ve kterém jsou fakta (informace) prezentována, důvěryhodnost jejich zdroje, atraktivita a moc informátora, struktura informací ale také psychický stav jedince a celková situace (Nakonečný, 1999).

Změna postoje by měla být navozena postupně a pozvolna, zprvu je žádoucí dosáhnout neutrálního postoje a až poté opačného. Při nedodržení zásady nedojde ke změně, ale navíc může dojít i k upevnění původního postoje (Šimíčková-Čížková, 2004).

Při měření postojů můžeme využít řadu technik. Hayes (2007) uvádí např. Likertovu škálu, sémantický diferenciál, Bogardovu škálu nebo analýzu rozhovoru. Likertova škála se skládá z výroků, u nichž se nachází pětibodová škála od „zcela nesouhlasím“ přes „nevím“ po „zcela souhlasím“. Tato škála zjišťuje obsah postoje a jeho přibližnou sílu. Sémantický diferenciál (SD) měří nuance, které daný postoj obsahuje. Používá se osm až devět dimenzí na zjištění reakce respondenta na cílové postojové slovo. Tyto dimenze ukážou asociace a konotace, které cílové slovo vyvolává u respondenta. Hodnotící škály jsou sedmibodové a na jejich koncích jsou extrémní hodnotící dimenze, např. hezký – ošklivý. Bogardova škála sociální vzdálenosti se používá k měření rasismu a jiných etnických předsudků. Skládá se z výroků, které ukazují, jakou sociální vzdálenost respondenti pocítují mezi sebou a jinými skupinami. Odpovědi ukážou, jaký vztah a kontakt by s těmito skupinami respondent akceptoval. Analýza rozhovoru se také může věnovat identifikaci postojů.

Postoji se zabývá také studie Potměšilové a Fojtíkové Roubalové (2017), jejíž cílem bylo zjistit jaké postoje mají studenti středních škol ke vzdělání a kdo nebo co se podílí na tvorbě těchto postojů. Výzkum byl realizovaný na středních školách v Olomouckém kraji. Pro výběr respondentů byla využita metoda sněhové koule. Celkem bylo do výzkumu zahrnuto 692 respondentů mezi 15. až 20. rokem. Pro sběr dat byl použit dotazník o 24 položkách. Vyplynulo, že zkoumaní studenti středních škol vnímají vzdělání jako prostředek pro lepší pracovní uplatnění a získání vyššího platu. Hlavní vliv na tvorbu postojů u těchto studentů má rodina, na druhém místě pak škola. Také bylo zjištěno že vzdělání rodičů nemá signifikantní vztah k postojům zkoumaných žáků.

2.2 Adolescence

Dle Langmeiera a Krejčířové (1998) je období dospívání přechodem z dětství do dospělosti. Vymezuje ho jako období od 11–12 let do 20–22 let a dále ho dělí na období pubescence od 11 do 15 let a období adolescence od 15 do 20 až 22 let.

Vstup do fáze adolescence je biologicky vymezen pohlavním dozráním, v této době obvykle dochází k prvnímu pohlavnímu styku a ke komplexní psychosociální proměně. Mění se osobnost a sociální pozice adolescenta. Důležitým sociálním mezníkem je ukončení profesní přípravy, následované nástupem do zaměstnání nebo volbou dalšího studia. Důležité je také dosažení ekonomické nezávislosti, k čemuž nedochází u vysokoškoláků, a dosažení plnoletosti. V období adolescence získávají mladí lidé

mnohé nové společenské role, rozvíjejí se vztahy s vrstevníky, především partnerské. Vztahy s rodiči se stabilizují a zklidňují (Vágnerová, 2005).

Adolescence je zaměřena na hledání a rozvoj vlastní identity, což se projevuje snahou o sebepoznání, hledáním hranic svých možností. Časté je experimentování. Smyslem adolescence je poskytnutí času a možnosti k porozumění sám sobě, zvolení si svých cílů a osamostatnění se (Vágnerová, 2005).

Vývoj identity adolescenta má dvě fáze podle Josselnové:

1. fáze postupné stabilizace – na počátku adolescence dochází k postupnému vyrovnávání vztahů s rodiči, adolescent již nemá potřebu reagovat demonstrativně, avšak může se objevovat kolísání mezi odmítáním a přijímáním rodiny, což se nakonec zcela uklidní.

2. fáze psychického osamostatnění – je dosažení úplné samostatnosti a dosažení takové identity, která potvrzuje jedinečnost osobnosti a je alespoň přibližně realistická. Což znamená, že se hodnocení adolescenta významně neliší od jeho hodnocení okolím (Vágnerová, 2000).

Součástí dospívání je emancipace od rodiny, která je nutná pro osobní zrání, a dosažení jasného a stabilního pocitu vlastní identity. Adolescent hledá odpověď na řadu otázek, kým je, jaký je, kam patří, kam směřuje, jaké hodnoty jsou v jeho životě nejvýznamnější. Musí tedy dobře poznat své možnosti i meze a přijmout svoji jedinečnost i se svými nedostatky. Důležité je i hodnocení vlastního vzhledu, adolescent začíná o svůj vzhled dbát, pečlivě volí své oblečení, účes atd. (Langmeier a Krejčířová, 1998).

Tělesný vzhled je důležitou součástí identity, adolescent se svým vzhledem často zabývá. Zevnějšek se stává cílem i prostředkem, adolescent se chce líbit sobě i druhým. Úprava zevnějšku a oblečení se stává prostředkem k vyjádření identity. Tělesná atraktivita zajišťuje úspěšnost mezi vrstevníky i v soupeření s autoritami (Vágnerová, 2005).

Vlastní tělo je posuzováno ve vztahu s aktuálními standardy atraktivity, adolescent se srovnává s ostatními vrstevníky i aktuálně přijímaným ideálem. Zevnějšek je prostředkem k dosažení sociální akceptace a prestiže (Vágnerová, 2000).

Součástí je i dosažení jasné identity sexuální a snaha být dobrým mužem nebo ženou. Na přelomu pubescence a adolescence se objevují skutečné vztahy chlapců a dívek, prožívané jako první lásky a převládá často zvědavost a přání ujistit se o vlastní ceně a přitažlivosti. Chlapci rádi ukazují svou sílu a odvahu, dívky svůj půvab, vzhled a oblíbenost (Langmeier a Krejčířová, 1998).

Starší adolescenti dozrávají k naplnění partnerského vztahu včetně sexuality. K vytvoření párové identity a dosažení vztahové intimity je však třeba částečné sebeomezení ve prospěch partnera, čehož je možno dosáhnout nejdříve na konci adolescence (Vágnerová, 2005).

Adolescenti mají tendenci posuzovat se podle reakcí druhých na ně samé a podle toho co si oni myslí, jak je druzí vidí. Neustále se ujišťují o své vlastní hodnotě, aby si ujasnili vlastní osobnostní charakteristiky a budoucí sociální role, tím, že se kriticky dívají sami na sebe (Langmeier a Krejčířová, 1998).

K jejich sebepoznání přispívá hodnocení jinými lidmi, které funguje jako zpětná vazba. Adolescenti často hledají dospělého, který by jim imponoval, představoval přirozenou autoritu a bral je jako plnohodnotné partnery (Vágnerová, 2000).

Hledání identity probíhá také experimentací. Dospívající má tendenci vidět svět kolem černobíle a odmítat kompromisy, zdůrazňují absolutní upřímnost mezi lidmi a jsou velice kritičtí ke svému okolí. Snahu odlišit se o druhých a najít svou identitu provází snaha o stále větší samostatnost. Cílem častého konfliktního chování dospívajících je snaha získat odezvu okolí a ujistit se o své vlastní hodnotě (Langmeier a Krejčířová, 1998).

Dospívající je schopen hypotetického myšlení, typická je flexibilita a schopnost používat nové způsoby řešení (Vágnerová, 2005), může pracovat s abstraktními pojmy, je schopen si vytvářet domněnky, dokáže myslet o myšlení. Nový způsob myšlení významně ovlivňuje postoj dospívajícího k celému světu a zejména k lidem. Dospívající srovnává existující situaci s tím, co by mohlo být a odtud plyne častá nespokojenost a kritičnost (Langmeier a Krejčířová, 1998). Hypotetické uvažování vede k nejistotě, což dále vede k odmítání výjimek a kompromisů, často k radikalismu. Adolescenti preferují jednoznačná, rychlá řešení, která vedou k jistotě. Úsudek je snadno emocionálně ovlivněn. V pozdní adolescenci dochází k emočnímu zklidnění a lepšímu sebeovládání (Vágnerová, 2005).

Jedinec je stále více akceptován jako dospělý a očekává se od něj odpovídající chování. Zletilost přináší svobodu a způsobilost k právním úkonům (Vágnerová, 2005). Adolescenti však velmi často přijímají pouze svobodu a o zodpovědnost nestojí (Vágnerová, 2000). V adolescenci se mění sociální role a společenské požadavky. Rozvíjí se profesní role, jedinec teprve hledá své postavení. Na počátku tohoto období dochází ke změně školy a zařazení do nové vrstevnické skupiny. Vrstevnická skupina je nejdůležitější zdroj emoční a sociální podpory. Rozvíjí se přátelství i první trvalejší

partnerství (Vágnerová, 2005). Vrstevníci uspokojují základní psychické potřeby, a to potřebu stimulace, orientace a smysluplného učení, potřebu citové jistoty a bezpečí. Ke konci adolescence se vztah k vrstevníkům mění, adolescent se stává vyspělejší a jistějším a díky tomu se odpoutává ze závislosti na této vrstevnické skupině. Emoční jistotu poté poskytuje stabilní kamarád, který dává důležitý pocit vzájemného pochopení a akceptace (Vágnerová, 2000).

Na konci období adolescence dochází k nástupu do zaměstnání nebo volbě dalšího studia. Objevují se nové sociální situace, kterým se adolescent musí přizpůsobit. Důležitý mezník je nástup do zaměstnání, které přináší ekonomickou nezávislost, to s sebou nese také řadu problémů, nutnost přizpůsobení se novým podmínkám, spolupracovníkům a jiným pravidlům než ve škole. V rodině zůstává významné sociální zázemí, vztahy s rodiči bývají ke konci stabilizovány. Dochází k transformaci postoje k hodnotám uznávaných rodiči (Vágnerová, 2005).

Balažová a Popelková (2018) zkoumaly vztahy mezi školním sebepojetím a kvalitou interpersonálních vztahů s rodiči, kamarády a spolužáky u adolescentů. Výzkumu se zúčastnilo 104 žáků tří gymnázií na Slovensku ve věku 15–20 let. Zastoupené byly všechny čtyři ročníky. Sběr dat probíhal v dubnu až červnu 2017. Data byla zjišťována metodou dotazníkového šetření, použité byly dotazníky Academic Self-Concept Questionnaire (zjištění školního sebepojetí) a Quality of Relationship Inventory (zjištění kvality vztahů). Bylo zjištěno, že školní sebepojetí představuje v období adolescence významnou složku celkového obrazu, který si o sobě jedinec vytváří. Zahrnuje adolescentovy představy o vlastních školních schopnostech a také vnímání vynaloženého úsilí a zájmu o dění ve škole. Výsledky ukázaly, že to, jak dospívající vnímají svoje vynaložené úsilí ve škole souvisí s hloubkou vztahů s rodiči, zatímco u děvčat jsou důležité vztahy se spolužáky. Zdá se, že celkové sebepojetí adolescenta ani jeho důvěra ve školní schopnosti nesouvisí s kvalitou vztahů v rodinném, vrstevnickém ani školním prostředí.

2.3 Zdraví

Zdraví patří k nejdůležitějším hodnotám života každého člověka a představuje jednu z podmínek smysluplného života (Čeledová a Čevela, 2010).

Zdraví je významné k tomu, aby mohli lidé dosahovat svých cílů. Pokud chce člověk něčeho dosáhnout, splnit úkol, něco vykonat a své plány a představy realizovat, tak potřebuje být zdrav (Křivohlavý, 2001).

Zdraví je základní lidskou biologickou potřebou, která je nezbytná pro úspěšné plnění společenských rolí a osobní pohodlí. Je cennou hodnotou individuální i sociální, výrazně ovlivňuje kvalitu života každého člověka a zasluhuje si celospolečenskou ochranu. Zdraví představuje také hodnotu společenskou, socioekonomickou, kdy existence společnosti a její rozvoj jsou závislé na dobrém zdravotním stavu populace. Nemoci poruchy zdraví a následky nemocí působí značné ekonomické a sociální ztráty s celospolečenskými důsledky (Čevela, Čeledová, 2010).

Pojem zdraví se skládá ze tří složek: tělesné a sociální integrity, nenarušenosti životních funkcí a společenských rolí, a adaptability ve smyslu fyziologické a sociologické homeostázy (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009).

Definovat, co je zdraví není jednoduché. Zdraví má mnoho aspektů, jejichž důležitost se mění. Závisí na kultuře, sociálních podmínkách, ekonomice i rozvoji lékařské vědy. Nejčastěji si myslíme, že jsme zdraví, když nás nic nebolí, když nejsme nemocní (Machová, 2015a).

Jednou z nejznámějších definic zdraví je definice dle WHO z roku 1946, tak jak ji uvádí Křivohlavý (2001, s. 37): „*Health is a state of complete of physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity.*“ Což je možno přeložit jako: Zdraví je stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody, a ne pouze nepřítomnost nemoci či vady.

„*Zdraví lze komplexně chápat jako schopnost vyrovnat se s nároky vnitřního a zevního prostředí bez narušení životních funkcí*“ (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009, s. 12).

Dle Křivohlavého (2001) mají všechny pokusy definovat pojem zdraví společných několik věcí. Zdraví chápou jako důležité s ohledem na uskutečňování životních cílů, jako mimořádně vysokou a žádoucí životní hodnotu. Vidí ho jako dynamický jev, který se pohybuje v obou směrech od záporného ke kladnému pólu (od nemoci ke zdraví a naopak). Nechápu ho pouze jako fungování lidského těla, ale také vidí psychické, sociální a duchovní dimenze zdraví. Vidí úzký vztah mezi kvalitou života a zdravím a zdůrazňují osobní odpovědnost každého člověka za své zdraví, ale zároveň přiznávají i politickou, ekologickou a komunitní podmíněnost.

Kopecký (2012) uvádí také modely zdraví, v nichž je zdraví chápáno pokaždé jinak. V holistickém modelu je zdraví chápáno jako soubor jednotlivých částí, které jsou navzájem propojeny a na sobě vzájemně závislé. Jednotlivé části představují zdraví tělesné, osobní, duševní, citové, společenské a duchovní, Biomedicínský model uznává jen biologický faktor vzniku onemocnění, přičemž tělo a psychiku považuje za dvě oddělené a odlišné skutečnosti. V tomto modelu je hlavním objektem zájmu nemoc. Ekonomický model se snaží dosáhnout kvalitativně vyšší úrovně obyvatelstva při snaze minimalizovat náklady zdravotnické péče. Ekologicko-sociální model se zaměřuje na celou osobnost jedince ve společnosti plnící určité společenské role, a ukazuje, že zdraví je podmíněno přírodním a sociálním prostředím. V psychologickém modelu se aplikují psychologické poznatky do oblasti zdraví, nemoci a systému zdravotní péče. Model zdravé populace vychází z předpokladu, že zdraví lidí je na individuální a společenské rovině ovlivňováno sociálními, kulturními a ekonomickými okolnostmi. Společnost, kde dochází k poměrně spravedlivému rozdělení bohatství, vykazuje větší kvalitu zdraví.

Zdraví člověka je složitě podmíněno (determinováno) mnoha faktory, které na něj komplexně působí. Nazýváme je determinanty zdraví. Jednotlivé faktory mohou působit na zdraví buď přímo nebo zprostředkovaně, ale vždy se navzájem ovlivňují. Působení faktorů může být kladné (chránící a podporující zdraví) nebo záporné (oslabující zdraví a vyvolávající nemoc) (Čeledová a Čevela, 2010).

Determinanty zdraví můžeme rozdělit na vnitřní a zevní. Mezi vnitřní se řadí genetické faktory, k zevním patří životní prostředí, sociální prostředí a zdravotní péče. V životním prostředí působí na zdraví člověka škodliviny biologického charakteru, k rozhodujícím se řadí stav ovzduší, půdy, vod a stupeň jejich znečištění (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009).

Čeledová a Čevela (2010) uvádí procentuální zastoupení hlavních determinant zdraví:

- životní styl 50–60 %,
- genetický základ 10–15 %,
- socioekonomické prostředí a životní prostředí 20–25 %,
- zdravotní péče 10–15 %.

Křivohlavý (2001) mezi determinanty zdraví zařazuje také sociální oporu. „Sociální oporou v širším slova smyslu se rozumí pomoc, která je poskytována druhými lidmi člověku, který se nachází v zátěžové situaci. Obecně jde o činnost, která člověku v tísní jeho zátěžovou situaci určitým způsobem ulehčuje“ (Křivohlavý, 2001, s. 94).

Rozděluje sociální oporu do tří úrovní. Na makroúrovni se jedná o celospolečenskou formu pomoci potřebným v celostátním měřítku, nebo pomoc přes hranice, např. pomoc při zemětřeseních nebo záplavách. V mezoúrovni se určitá sociální skupina lidí snaží pomoci jednomu ze svých členů nebo lidem ve svém okolí, např. pomoc spolupracovníků kamarádovi z podniku. A na mikroúrovni se jedná o pomoc, kterou danému člověku poskytuje nejbližší osoba, např. pomoc matky dítěti nebo vzájemná pomoc nejbližších přátel, Sociální opora může významně působit na zdraví, je chápána jako jeden z nejvýznamnějších pozitivních faktorů ovlivňujících vliv zátěžových situací na fyzický i psychický stav člověka, na jeho pohodu a kvalitu jeho života (Křivohlavý, 2001).

Nejvyšší úroveň zdraví, kterou může jedinec v určité společnosti dosáhnout se označuje jako zdravotní potenciál. Ten je podmíněn možnostmi jedince starat se o sebe i o druhé, schopností se samostatně rozhodovat a přijmout svůj díl odpovědnosti za vlastní životní osud. Důležité je také, zda společnost, ve které jedinec žije dbá o to, aby všichni její členové mohli dosáhnout plného zdraví (Čeledová a Čevela, 2010).

Otázkou zdraví se zabývá studie Somerlíkové a Salaby (2018), která zkoumá subjektivní hodnocení vlastního zdraví studenty vybraných vysokých škol ze všech krajů České republiky (ČR). Jako výzkumná metoda byl zvolen kvantitativní výzkum pomocí dotazníkového šetření. Dotazník byl rozdělen do čtyř tematických celků a tvořilo jej celkem 25 otázek. Kromě subjektivního hodnocení zdravotního stavu zjišťoval také hlavní faktory životního stylu studentů. Byl distribuován v tištěné i elektronické podobě. Sběr dat byl ukončen v první polovině roku 2017 a bylo získáno celkem 667 kompletních dotazníků. Šetření zjistilo, že 83 % respondentů označilo svůj zdravotní stav za velmi dobrý či dobrý. Dále u respondentů, kteří svůj zdravotní stav hodnotili hůře, se v rodině častěji potýkali s nedostatkem peněz na jídlo či oblečení. Nejběžnějším zdravotním problémem se ukázala bolest hlavy, dále bolest zad, a bolest ramen a krční páteře. Nejméně častým problémem byla bolest žaludku. Dále byly sledovány psychické problémy – nejčastějším uváděným problémem byla únava a vyčerpání, dále pocity skleslosti, podrážděnost a špatná nálada, následuje napětí, nervozita, problémy s usínáním. Podstatně méně se vyskytovala malátnost a závratě. Byl zjišťován vztah mezi kouřením, pitím alkoholu, sledováním televize a časem stráveným u počítače a subjektivním hodnocením zdraví. Jediný signifikantní výsledek se projevil mezi kouřením a zdravotním stavem. Kouření souviselo s horším hodnocením zdravotního stavu. Vzniku zdravotních komplikací lze zabránit zejména dodržováním zdravého životního stylu.

Filausová a Trešlová (2018) ve své výzkumné práci „Zdravotní gramotnost a potřeba komunitních center zdraví“ poukazují na to, že jedním z důležitých aspektů zdraví je také zdravotní gramotnost obyvatel. Aby mohl být člověk za své zdraví zodpovědný, je potřeba, aby měl náležité znalosti a informace o prevenci a udržení zdraví, tzn. být zdravotně gramotný. Předpokládají, že čím vyšší bude zdravotní gramotnost, tím bude méně nemocných a více zdravých jedinců a také to, že zdravotně gramotní budou dodržovat zdravý životní styl. Do kvantitativního výzkumu bylo zapojeno 251 dospělých občanů České republiky (ČR) ve věkovém rozmezí 18–70 let. Sběr dat byl prováděn v lednu až březnu 2017. K identifikaci zdravotní gramotnosti byla použita krátká forma dotazníku HSLQ-EU-16 items. Dle počtu dosažených bodů byly stanoveny tři úrovně zdravotní gramotnosti – neadekvátní, problematická a dostatečná. Z výzkumného šetření vyplývá, že necelá polovina respondentů má znalosti související se zdravotní gramotností nedostatečné nebo problematické – dostatečně zdravotně gramotných bylo 51,0 %, problematickou zdravotní gramotnost mělo 31,5 % respondentů s neadekvátní zdravotní gramotností bylo 17,5 %. Ve zkoumaném vzorku byla prokázána statisticky významná souvislost mezi mírou zdravotní gramotnosti a zdravotním stavem, dlouhodobým onemocněním, mírou omezení aktivit v důsledku zdravotních problémů a počtem hospitalizací v posledních 12 měsících. Dospělí s neadekvátní zdravotní gramotností ve významně větší míře uváděli, že trpí více než jedním chronickým onemocněním a že jejich aktivity byly v posledních 6 měsících omezeny zdravotními problémy, s čímž souvisí také častější hospitalizace v posledních 12 měsících. Tito respondenti také uváděli, že v posledním měsíci necvičili nebo nebyli schopni cvičit. Z toho plyne, že čím horší je zdravotní stav dospělých, tím menší je jejich zdravotní gramotnost, a naopak.

Machová a Brabcová (2018) se ve své přehledové studii věnují analýze vědeckých studií zaměřených na hodnocení úrovně zdravotní gramotnosti u dětí školního věku a adolescentů. Uvádí, že na rozvoji zdravotní gramotnosti se podílí především výchova v rodině a ve školských zařízeních, proto je potřeba se zaměřit na hodnocení zdravotní gramotnosti u dětí a adolescentů. Cílovou skupinou studie byly děti a adolescenti ve věku 6–18 let a časové vymezení let 2008–2018. Výsledný počet prací použitý pro přehledovou studii byl 19. Sběr a analýza dat probíhaly v dubnu až květnu 2018. Výzkumný soubor tvořily především děti staršího školního věku a adolescenti z amerických, evropských i asijských zemí. Některé studie se zabývaly obecnou populací dětí a adolescentů, jiné se zaměřily na skupiny se zdravotními či sociálními problémy. Sběr dat probíhal v prostředí základních a středních škol za spolupráce vyškolených pedagogických pracovníků, ve

zdravotnických zařízeních, v komunitě. Byly použity především standardizované hodnotící techniky. Na základě výsledků výzkumných studií autorky konstatovaly, že hodnocení zdravotní gramotnosti má velký význam u zdravé, ale především u chronicky nemocné populace, a to bez rozdílu věku. Výchova ke zdraví má největší význam ve věku dětském, kdy se nápodobou a cíleným pedagogickým působením vytváří postoje k vlastnímu zdraví a upevňuje se zdravé chování. U dětí a adolescentů je třeba k hodnocení zdravotní gramotnosti používat standardizované měřicí nástroje opakovaně v průběhu školních let. Výchova ke zdraví by se měla individualizovat s ohledem na věk, mentální zralost, zdravotní či sociální znevýhodnění a zapojit do edukace všechny členy rodiny.

2.4 Životní styl

Zdravý životní styl má největší dopad na zdraví, je stěžejní determinantou zdraví. Zahrnuje formy dobrovolného chování v určitých životních situacích, které stojí na individuálním výběru z různých možností. Můžeme si vybrat zdravé alternativy a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován výběrem chování a životních možností (Čeledová a Čevela, 2010).

Životní styl můžeme definovat jako „*styl zahrnující formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností*“ (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009, str. 39).

Avšak tento výběr není zcela svobodný, neboť je v souladu s rodinnými zvyklostmi, tradicemi společnosti, limitován ekonomickou situací, sociální pozicí jedince, jeho temperamentem, zaměstnáním, závisí na jeho příjmu, příslušnosti k rase, pohlaví a hodnotové orientaci a také na postojích každého člověka (Machová, 2015b).

Dle Duffkové, Urbana a Dubského (2008) je životní styl obsahově velice rozsáhlá oblast. Jedná se o způsob, jakým lidé žijí, tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, vzájemně komunikují, rozhodují se, cestují, vyznávají určité hodnoty, jak se starají o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd.

V současné době nezhoršují kvalitu života infekční nemoci a hlad ale tzv. civilizační choroby – kardiovaskulární nemoci, nádorová onemocnění či metabolické nemoci. Ty můžeme považovat za důsledek životního stylu, zejména vznikají působením rizikových faktorů jako je nesprávná výživa, nedostatek pohybu, psychická zátěž a zhoršující se mezilidské vztahy, nadužívání a zneužívání návykových látek a rizikové sexuální chování (Čeledová a Čevela, 2010).

Mladý člověk by se měl stát zodpovědnějším za své zdraví a kvalitní život. Adolescenti a mladí lidé potřebují získat zdravé návyky, je třeba naučit je, jak vést zdravý způsob života, aby si udrželi zdraví i v dospělosti (Čeledová a Čevela, 2010).

Hlúbik a Hlúbik (2017) se zabývali vlivem životního stylu na tělesné složení na vznik obezity, která je významným rizikovým faktorem při vzniku chronických onemocnění. Bylo provedeno dlouhodobé sledování změn tělesného složení v závislosti na ovlivňování stravovacích návyků a pohybového režimu. Sledování proběhlo u klinicky zdravého muže, kterému bylo v době zahájení 45 let. Celková doba sledování byla 6 let (2011–2016). Byla provedena vstupní kontrola, při které byl vyšetřen zdravotní stav – odběr krve, tělesná bioimpedance, Body Mass Index, obvod pasu a boků; dále bylo provedeno zhodnocení stravovacích zvyklostí. Další kontroly byly prováděny 1. rok co tři měsíce, další roky 1x za půl roku. Byla doporučena dieta s omezením příjmu energie o 30 %, dále nízkoenenergetická redukční dieta s obsahem 6000–7000kJ. Dále byla doporučena pohybová aktivita (PA). V průběhu prvních 15 měsíců došlo k poklesu tělesné hmotnosti ze 158 kg na 110 kg, následně došlo k porušení dietních opatření a váha vzrostla na 123 kg, po reedukaci následoval další pokles na 114 kg a následně další vzestup na 149 kg. Projevil se jo-jo efekt při porušení dietních opatření. Byl prokázán úzký vztah mezi změnami životního stylu a tělesného složení. Negativní energetická bilance vedla ke snížení tělesné hmotnosti i tukové tkáně. Porušení doporučení v oblasti životního stylu naopak vedlo k negativním dopadům na tělesné složení. Úspěšná dlouhodobá redukce tělesné hmotnosti a její udržení na přiměřené úrovni je možné dosáhnout pouze celoživotní změnou životního stylu v oblasti stravovacích návyků a pohybových aktivit.

2.4.1 Pohybová aktivita

Pravidelný pohyb přispívá k podpoře zdraví, a proto by měl tvořit nedílnou součást životního stylu (Čeledová a Čevela, 2010).

Lidské tělo bylo stvořeno k pohybu a aktivitě. K uchování dobrého zdraví je důležitým předpokladem aktivní a přirozený pohyb, který je nezbytným předpokladem zachování normálních fyziologických funkcí organismu (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009).

Pohyb ovlivňuje jak fyzickou, tak psychickou stránku člověka. Udržuje tělesnou hmotnost, snižuje hladinu cholesterolu, zlepšuje prokrvení a okysličení mozku, působí

proti bolestem v zádech, zpevňuje kosti, zlepšuje prokrvení kůže, a je také prevencí chronických neinfekčních chorob (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009).

Pravidelná pohybová aktivita a vhodný způsob tělesného cvičení má prokazatelný pozitivní vliv na psychiku člověka, zejména emoční ladění a napomáhá ke snazšímu zvládnutí zátěže a stresu (Mlčák, 2011).

Také dle Křivohlavého (2001) zlepšuje pohyb řadu psychických projevů, např. depresi, napomáhá ke snižování úzkosti, zvyšování kladného sebehodnocení a pomáhá v boji se stresem. Na druhou stranu může pohyb vést i k jistému nebezpečí, nehodám a úrazům.

Současný člověk začal vést převážně sedavý způsob života s minimem pohybu. Díky dnešním pohodlným způsobům dopravy, chodí člověk stále méně pěšky. Také moderní technologie jako jsou výtahy, pračky, myčky, dálkové ovladače přispívají k nedostatku pohybu, když za člověka přebírají řadu činností. Sedavé zaměstnání často není vykompenzováno ani po pracovní době, kdy člověk sedí u počítače nebo u televize. Ruku v ruce s tím se objevují civilizační choroby – kardiovaskulární nemoci, nádorová onemocnění, obezita, cukrovka (Machová, 2015b).

Nejpřirozenější pohybovou aktivitou v životním stylu člověka je chůze. K doporučení patří, že by měl člověk ujit 7000–11000 kroků denně, a to při optimální zátěži střední intenzity, což znamená frekvenci kroků 100/minutu pro netréované jedince a pro zdatnější musí být větší, je tedy k chůzi vhodné doplnit i jiné formy PA. V prevenci rizik související s přemírou sezení se doporučuje alespoň každých 30 minut sezení přerušit a 2–5 minut se věnovat PA (Novák, 2018).

Vorlíček et al. (2017) se ve své studii zabývali otázkou plnění zdravotního doporučení pro pohybovou aktivitu u českých adolescentů. Cílem studie bylo zjistit, zda aktivní docházka do školy pomáhá žákům v ČR plnit tato zdravotní doporučení. Přičemž jako aktivní docházka byla stanovena chůze, jízda na kole, či na skateboardu. Jako pasivní poté jízda veřejnou dopravou, školním autobusem nebo osobním automobilem. Sběr dat proběhl v letech 2013–2015. Šetření se zúčastnilo 1745 adolescentů z náhodně vybraných základních a středních škol osmi krajských měst v ČR, z nichž bylo do studie nakonec zahrnuto 565 žáků. Z výsledků se dá konstatovat, že žáci, kteří používají aktivní docházku do školy ze 67 % plnili zdravotní doporučení pro PA (1100 kroků pro dívky a 1300 kroků pro chlapce). Oproti tomu žáci využívající pasivní formu docházky do školy plnili tato doporučení pouze ve 41 %. V případě cesty ze školy byly výsledky podobné – 63 % žáků využívajících aktivní formu docházky a 41 % využívajících pasivní formu

plnilo zdravotní doporučení pro PA. Bylo zjištěno, že žáci využívající aktivní formy docházky mají větší šanci na plnění zdravotních doporučení.

Také Valach et al. (2017) se zabývali výzkumem pohybové aktivity u adolescentů. Výzkum byl realizován na pěti vybraných středních školách Plzeňského kraje, celkově se zúčastnilo 911 žáků. Úroveň pohybové aktivity a sportovních preferencí byla zjišťována dotazníkem International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) a Dotazníkem sportovních preferencí. Konečný výzkumný vzorek tvořilo 653 žáků. Z výsledků je patrný rozdíl mezi preferovanými typy pohybových aktivit mezi pohlavími. Chlapci na první tři místa nejoblíbenějších vybrali týmové sporty, individuální sporty a kondiční aktivity, zatímco dívky uvedly individuální sporty, týmové sporty a rytmické a taneční aktivity. Největší objem pohybových aktivit vykonali chlapci ve volném čase, dále ve škole, při transportu a nejméně v domácnosti. Dívky vykazaly největší objem ve škole, méně ve volném čase a nejméně stejně jako chlapci v domácnosti.

Význam PA pro udržení fyzického i psychického zdraví ve vývoji lidské společnosti postupně narůstá. Pohyb významně ovlivňuje vývoj člověka ve všech jeho rovinách. I přes toto významné působení je čas určený pro školní pohybové aktivity ve srovnání s jinými předměty velmi krátký. Tělesné výchově se ve škole přiřazuje menší význam. Tělesná výchova je přitom považována za nepostradatelnou součást PA vedoucí k podpoře zdraví a zvyšování pravidelné PA mládeže s možností jejího udržení v dospělosti. Zájem u žáků o pohybové aktivity v rámci tělesné výchovy lze zvýšit nabídnutím takových druhů pohybových aktivit, které se shodují s jejich preferencemi (Valach et al., 2017).

Šimůnek et al. (2017) dále zkoumali difference v sedavém chování, typech transportu a v chodeckých aktivitách u středoškolských a vysokoškolských studentů. Výzkum se uskutečnil v roce 2015 na 12 středních školách a šesti vysokých školách v ČR. Výzkumu se celkem zúčastnilo 701 žáků středních a 344 žáků vysokých škol. Byl použit dotazník IPAQ – long form v internetové podobě. Výsledky přinesly zjištění, že středoškoláci vykazují statisticky více sezení ve školních dnech než vysokoškoláci. V plnění minimálního doporučení „nejméně pětkrát v týdnu a nejméně 30 minut chůze“ nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly. Doporučení neplní 36 % středoškolských a 43 % vysokoškolských studentů. Doporučení „60 minut souhrnné pohybové aktivity denně“ plní méně než čtvrtina studentů. Autoři studie doporučují vedení a učitelům středních škol zaměřit se na vytváření vhodného školního klimatu a prostředí, které bude významněji podporovat školní pohybové aktivity a motivovat k pravidelné mimoškolní

pohybové aktivitě. Vedení škol by mělo podporovat aktivní trávení přestávek, volných hodin a vytvářet podmínky pro bezproblémový aktivní transport do a ze školy.

2.4.2 Výživa

Pro zdravý vývoj dětí a odstranění negativních vlivů i v dospělosti zůstává důležitá racionální dieta, jedná se o stravu založenou na příjmu ovoce, zeleniny, libového masa a mléčných výrobků s vyloučením jídel s vysokým obsahem tuku a jednoduchých cukrů. Také platí, že jaké stravě se přizpůsobí dítě ve školním věku doma či ve škole, takové návyky mu obvykle zůstávají po celý život (Hendl a Dobrý, 2011).

Doporučené složení stravy představuje pyramida zdravé výživy. Základ zdravé stravy tvoří přílohy jako je rýže, obiloviny, těstoviny, celozrnné pečivo, luštěniny a ořechy, ve druhém patře je ovoce a zelenina, ve třetím patře jsou živočišné potraviny jak mléčné, tak masové, a vrchol pyramidy tvoří tuky a sladkosti, kterým bychom se měli spíše vyhýbat (Čeledová a Čevela, 2010).

Dietní opatření úzce souvisí s udržováním správné hmotnosti člověka. Užívání vitaminových doplňků, zvýšená konzumace ovoce, zeleniny, vlákniny a umírněná konzumace živočišných tuků jsou předpokladem dobrého zdraví. Zdravější strava a její správná nutriční vyváženost může usnadnit kontrolu hmotnosti a pomoci k prevenci obezity. Strava má výrazný vliv na vznik kardiovaskulárních onemocnění. V důsledku zvýšeného příjmu tuku, soli, i v důsledku obezity a nadváhy dochází k onemocnění koronárních tepen, hypertenzi, mozkovým příhodám (Mlčák, 2011).

V období dospívání se prudce zvyšují nutriční potřeby. Dospívající potřebují více energie, neboť se nachází v době intenzivního růstu, syntetizují se nové tkáně, zrychlují se metabolismus. Zvyšuje se potřeba bílkovin i tuků, kvůli syntéze nových tkání, tvorbě nových membrán, zvyšování syntézy cholesterolu nezbytného pro tvorbu pohlavních hormonů. U dívek zvyšuje nástup menstruace nároky na železo. Pro růst skeletu je potřebný vápník a vitamin D. Pro krvetvorbu je nezbytné železo, měď, kyselina listová a vitamin C, B12. Procento tělesného tuku u chlapců klesá, kdežto u dívek se stále zvyšuje. Dostatečná zásoba tuku je u dívek důležitá pro začátek menstruace (Sharma, 2018).

Období dospívání je charakterizováno nejvyšší energetickou potřebou spojenou s prudkým růstem a rozvojem svalové hmoty. Je potřeba dostatečně pestrá strava bohatá na vitaminy a minerální látky. V ČR máme systém školního stravování, na výživě se podílí stát i rodina. Ve škole je časté narušení stravovacích zvyklostí, zejména

vynechávání snídaní a nedostatečný pitný režim. Jídelníček dospívajících se významně neliší od jídelníčku dospělých (Szitányi, 2016).

Základní složky potravy se dělí na makronutrienty a mikronutrienty. Mezi makronutrienty patří bílkoviny (proteiny), cukry (sacharidy) a tuky (lipidy). Doporučený poměr těchto živin je 1:1:4, tedy 15 % bílkovin, 30 % tuků, 55 % cukrů. Poměr se mění dle věku, aktuálního stavu, onemocnění, fyzické kondice a aktivity. Proteiny jsou základní stavební a funkční komponentou našeho organismu, skládají se z aminokyselin, které jsou spojeny peptidovými vazbami. Doporučená denní dávka je 0,8–1,0 g proteinů na kg (Zlatohlávek, Pejšová a Svačina, 2016). V dospívání se nároky na bílkoviny zvyšují až na 1,5 až 2 g na kg na den (Machová, 2015c).

Sacharidy jsou organické látky, které můžeme rozdělit na mono-, oligo- a polysacharidy. K monosacharidům patří glukóza a fruktóza, mezi oligosacharidy sacharóza, laktóza a maltóza a mezi polysacharidy škrob a glykogen (Zlatohlávek, Pejšová a Svačina, 2016). Mezi polysacharidy můžeme také zařadit vlákninu, která je nevyužitelná jako zdroj energie, nejde štěpit, přesto je důležitá pro peristaltiku střev, působí proti zácpě, preventivně proti rakovině tlustého střeva. Najdeme ji v bramborách, zelenině, ovoci a obilovinách. Sacharidy mají význam jako pohotový zdroj energie, kryjí většinu energetické potřeby (Machová, 2015c).

Tuky mají nezastupitelnou roli, mají významnou energetickou hodnotu, slouží jako zásobárna energie, mají významné termoregulační schopnosti, jsou významné pro syntézu steroidních hormonů a žlučových kyselin, dále pro vstřebávání v tukích rozpustných vitaminů. Tuky se skládají z mastných kyselin a glycerolu (Zlatohlávek, Pejšová a Svačina, 2016).

K další důležité složce výživy patří mikronutrienty – minerály, stopové prvky a vitaminy. K hlavním minerálům patří vápník, sodík, draslík, hořčík a fosfor. Sodík má udržovat stálý osmotický tlak, vodní rovnováhu a stálost vnitřního prostředí. Draslík se podílí na acidobazické rovnováze, je důležitý pro správnou činnost svalů. Vápník je nezbytnou součástí kostí a zubů, snižuje nervosvalovou dráždivost, umožňuje funkci převodního systému srdečního a účastní se při srážlivosti krve. Fosfor je obsažen v kostech a zubech. Hořčík je také obsažen v kostech a zubech, podílí se na jejich stavbě, dále je ve svalech, pomáhá snižovat nervosvalovou dráždivost (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009).

Mezi stopové prvky patří železo, jod, chrom, zinek, mangan, nikl, fluor, křemík, cín, vanad, arzen. Jsou nutné pro správné fungování enzymatických a metabolických pochodů (Zlatohlávek, Pejšová, 2016b).

Vitaminy rozdělujeme na rozpustné v tucích (A, D, E, K) a rozpustné ve vodě (vitaminy skupiny B, vitamin C). Některé jsou zastoupeny v rostlinách v neúčinné formě jako provitaminy, z nichž si pak tělo vytvoří účinné vitaminy (betakaroten). Jsou taktéž nezbytné pro správné fungování organismu (Svačina, 2016).

Voda je potřebná jako rozpouštědlo, transportní prostředek nebo k udržování tělesné teploty. Na nedostatek vody je organismus upozorněn žízní (Machová, 2015c). Příjem by měl činit kolem 2 litrů v zimě, v létě se zvyšuje až 40 ml na kg/den (Zlatohlávek a Pejšová, 2016b).

Dle Křivohlavé (2017) máme všichni možnost ovlivnit svůj zdravotní stav pomocí potravy a sportu. Nadměrný přísun kalorií vede k nadváze a obezitě, která může být jednou z příčin chronického zánětu. Ten je pak centrálním mechanismem podílejícím se na kardiovaskulárních, chronických respiračních onemocněních, diabetu a rakovině, čtyřech vedoucích příčinách úmrtnosti. Ve stravě můžeme najít pro- a protizánětlivé bioaktivní sloučeniny. Vysoká konzumace červeného a zpracovaného masa se spojuje s vyšším rizikem chronických chorob. Za opatření sloužící k primární prevenci kardiovaskulárních, nádorových onemocnění a diabetu 2. typu se považuje dieta založená zejména na potravinách rostlinného původu, obohacená o ryby, olivový olej, ořechy a drůbeží maso. Tomu se nejvíce přibližuje středomořský způsob stravování.

Zajímavou se také ukazuje souvislost mezi výživou a fyzickým a duševním zdravím, kterou zkoumala studie, již se účastnilo celkem 65528 korejských adolescentů. Pomocí dotazníkového šetření byly zjišťovány tři podporované dietní chování (konzumace ovoce, zeleniny a mléka) a tři nepodporované (vynechávání snídaně, a konzumace fastfoodu a limonád) a také hodnocení celkového a ústního zdraví, štěstí, spánková spokojenost, stres, depresivní nálady a sebevražedné myšlenky. Byla zjištěna souvislost mezi vysokou konzumací fastfoodu, limonád a častým vynecháváním snídaní s horším statusem mentálního a fyzického zdraví. Naopak vysoká konzumace ovoce, zeleniny a mléka byla spojena s lepším hodnocením celkového a ústního zdraví, štěstím a spánkovou spokojeností (Park, Rim a Lee, 2018).

Mužíková (2017) se věnuje názorům občanů ČR na vzdělávání v oblasti výživy. Předkládá výzkum, jehož cílem bylo zjistit, jak občané ČR hodnotí svou orientaci v otázkách výživy a stravování, odkud o této problematice získávají nejvíce informací

a jestli se domnívají, že by problematika výživy měla být zařazena do výuky na základních školách. Výzkum probíhal formou terénního šetření technikou standardizovaného řízeného rozhovoru tazatele s respondentem na konci roku 2014. Sběr dat probíhal v celé ČR profesionálními tazateli. Výběrový soubor byl o velikosti 1810 jedinců vybraných náhodným výběrem pomocí kvót ve věku nad 15 let. První položka se vztahovala k orientaci občanů ČR k výživě a stravování, přičemž převážná většina respondentů hodnotila svoji orientaci jako spíše dobrou nebo velmi dobrou (61,7 %). Potvrdilo se, že ženy hodnotí svoji orientaci v otázkách výživy a stravování statisticky významně lépe než muži. Orientace se také mění v závislosti na věku, nejlépe ji hodnotí nejmladší věková skupina (15–19 let). Také vzdělání dotazovaných silně ovlivňuje sebehodnocení v těchto otázkách – platí, že čím vyšší je vzdělání, tím lépe je orientace v otázkách výživy hodnocena. Další otázka zjišťovala hlavní zdroj vědomostí o problematice výživy a stravování. Za hlavní zdroje vědomostí byla označována média – televize, časopisy, internet, reklama apod. Vědomosti byly dále čerpány z rodiny, od lékaře, výživového poradce, z odborné literatury a téměř zanedbatelné množství respondentů uvedlo jako zdroj informací učitele. Záleží také na věku, věková skupina 15–19 let významně častěji označuje učitele za hlavní zdroj informací, věková skupina 35–54 významně více než jiné skupiny čerpá informace od výživových poradců a z odborné literatury a věková skupina nad 55 let od lékaře, nad 65 let poté i z rodiny. Dále bylo zjišťováno, zda by tematika výživy a stravování měla být začleněna do základního vzdělávání. Velká většina respondentů (79 %) podporuje zařazení této problematiky do výuky v základních školách.

2.4.3 Stres

Stresem se rozumí soubor duševních a fyzických reakcí organismu na podněty vnějšího prostředí. Je to automatická odpověď mající za úkol zachování jedince. Zahrnuje jak psychické, tak i fyzické složky. Je to odezva organismu na výrazně působící zátěž (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009).

„Stres je stav živého organismu, který je vystaven nepříznivým životním podmínkám (stresorům). A jeho následné obranné reakce mají za cíl zachování homeostázy vnitřního prostředí organismu a zabránit poškození nebo smrti organismu“ (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009, s. 52).

Dle Mlčáka (2011) vzniká stres v důsledku nerovnováhy mezi úrovní nejrůznějších životních nároků a adaptivní schopností člověka je přiměřeným způsobem zvládat.

Existují dva druhy stresu – eustres a distres. Eustres je pozitivní zátěž, která v určité míře stimuluje k vyšším výkonům. Distres je nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009).

Stres je významným rizikovým faktorem. Je nezbytnou a přirozenou součástí lidského života v optimálním případě podněcuje harmonický rozvoj osobnosti přispívá k vytváření nových způsobů adaptivního chování a prožívání, zvyšuje integritu, odolnost a zdraví. Ovšem musí být zachována rovnováha mezi životními nároky a schopnostmi člověka je zvládat. V horším případě, kdy dochází k velkému rozporu mezi životními nároky a psychickými předpoklady člověka je zvládat, vede stres k projevům velké škály různých odchylek od normálního průběhu psychických funkcí, k různým formám malaadaptivního chování i k závažnějším zdravotním poruchám (Mlčák, 2011).

Stresová reakce je řízena na tělesné úrovni dvěma mechanismy, a to nervovým a hormonálním řízením. V nervovém řízení má hlavní úlohu sympatikus. Hormonální řízení probíhá přes osu hypotalamus – hypofýza – nadledviny, a hlavními stresovými hormony jsou adrenalin a glukokortikoidy. Zvýšená činnost sympatiku a produkce stresových hormonů ovlivňuje většinu orgánů v těle (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009).

Dle Mlčáka (2011) hrají důležitou roli při stresové reakci stresory, což jsou zdroje zátěžových situací. Můžeme je rozdělit na fyzikální (prudké světlo, nadměrný hluk, nízká nebo vysoká teplota), různé události (narození dítěte, úmrtí, únos, znásilnění, válka, sňatek, rozvod, stěhování, chronické nemoci, ztráta zaměstnání), zodpovědnost (nezaplacené účty, nedostatek peněz, práce nebo škola, zkoušky, dopravní špička, termín úkolů, frustrace, nesplněná očekávání, osobnostní konflikty, nevěra, zklamání), životní styl (přejídání, nezdravé složení stravy, alkohol, nedostatek spánku, kouření) (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009).

Lidé mohou na stresovou reakci reagovat různě. Reakce mohou být kognitivní, emocionální, motivační, fyziologické a behaviorální. Objevuje se úzkost a strach, které motivují k řešení situace nebo úniku, v extrémních případech dokážou paralyzovat a ohrožují zdraví člověka, dále vznikají emoce hněvu a zlosti (Mlčák, 2011).

Dle Čevely, Čeledové a Dolanského (2009) vystavení stresu v raném věku může trvale zvýšit odpověď na stres, např. u týraných a zneužívaných dětí.

Dlouhodobý stres může vyvolat řadu důsledků. Patří k nim pocity tělesné a duševní únavy, které mohou vyústit až v chronickou únavu či syndrom vyhoření při chronické pracovní zátěži. Mohou se objevit psychologické symptomy – poruchy přizpůsobení,

zneužívání návykových látek, psychózy, posttraumatické a neurotické poruchy, kouření, alkoholismus, poruchy stravování, snížená pracovní výkonnost, psychosomatické symptomy – pohybového, gastrointestinálního, respiračního, srdečního, sexuálního, centrálně nervového i jiného charakteru, a také somatické onemocnění, k nimž patří hypertenze, ischemická choroba srdeční, nádorová onemocnění (Mlčák, 2011).

Syndromem vyhoření v kontextu životního stylu se zabývali ve svém výzkumu Ptáček et al. (2018). Jejich cílem bylo zjistit míru vyhoření u učitelů základních škol v souvislosti s jejich životním stylem. Výzkum byl formou dotazníkového šetření, které zjišťovalo data o anamnéze, výkonu profese a životním stylu. Dále byla administrována baterie psychologických dotazníků zaměřených na symptomy vyhoření, deprese a mechanismů zvládnutí stresu. Sběr dat probíhal na přelomu let 2016–2017 online formou. Výběrový soubor tvořilo 2394 učitelů ze základních škol. Studie zjistila, že většina respondentů (59,9 %) uvedla, že aktuálně čelí dlouhodobému stresu. 53,3 % respondentů se navíc cítilo být ohroženo syndromem vyhoření. Dále bylo zjištěno, že dostatek volného času a rodina fungují jako prevence proti dopadům dlouhodobého stresu. Velkou důležitost má sociální opora a zázemí, a také možnost relaxace prostřednictvím volnočasových aktivit. Učitelé, kteří umí striktně oddělit práci a volný čas, mají vyšší míru duševní pohody a nižší míru vyhoření. Jako další protektivní faktor se ukazuje zdravý životní styl. Respondenti, kteří jsou si vědomi principů zdravé životosprávy, mají nejnižší míru vyhoření. Také dlouhý a kvalitní spánek je důležitým ochranným faktorem.

Také nízký level volnočasové pohybové aktivity je asociován s vyšším výskytem syndromu vyhoření a vnímáním pracovního stresu. Tento vztah je nejvíce silný u lidí, kteří zažívají vysokou míru pracovního stresu (Gerber, 2019).

Každodenní stres mohou lidé zvládat různými způsoby – fyzické a psychické cvičení, relaxační techniky, doplňky stravy, léky, či odstranění příčin stresu (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009).

2.4.4 Duševní hygiena

Duševní hygiena je systém propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševní rovnováhy (Čeledová a Čevela, 2010).

Je to nauka o ochraně duševního zdraví a prevenci duševních chorob. K tomu je vyvinutý soubor postupů, metod a způsobů chování, které umožňují zachovat si psychické zdraví. Životospráva z hlediska duševní hygieny se týká spánku, výživy,

odpočinku a regenerace sil, pohybu, tělesné práce a cvičení, hospodaření s časem, koncentrování pozornosti a dodržování pořádku. Důležitý je také reálný rozvrh práce. Psychohygienu napomáhá předejít stresu, zejména chronickému a vzniku syndromu vyhoření (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009).

K zásadám duševní hygieny patří nutnost stanovit si a dodržovat takový režim dne, kde je práce dostatečně vyvážená s dobou pro relaxaci, aktivním a pasivním odpočinkem, spánkem. Je nutné dávat si takové množství pracovních úkolů, které se dá zvládnout bez vysokého a dlouhotrvajícího přetížení nervové soustavy. Dále je vhodné zajistit si klidné a příjemné prostředí, které bude umožňovat plnou soustředěnost a odstranit všechny rušivé vlivy. Další zásadou je odstranit konfliktní situace a vytvořit optimální atmosféru. K výživovým zásadám patří dodržování správné výživy, nepřipustit přejídání, dodržovat správnou biologickou skladbu potravin a nezneužívat kávu, nekouřit (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009).

Mičková (2017) se ve své studii zabývala zjišťování vrozených rozdílů a vztahem mezi psychickou pohodou a strategiemi zvládání zátěže u vysokoškoláků. Na řešení životních situací se podílí emoční zážitky spolu se schopností adekvátního využívání strategií zvládání zátěže. Na utváření osobní pohody se výrazně podílí převaha pozitivních emocí. Výzkumný soubor tvořilo 120 vysokoškolských studentů. Byl zjištěn významně pozitivní vztah mezi adaptivními strategiemi zvládání kromě strategie zdržení. Psychická pohoda je podporovaná strategiemi aktivní zvládání, plánování, potlačení konkurenčních aktivit, instrumentální a emocionální opora, pozitivní přeformulování. Naopak negativní vztah byl zjištěn mezi psychickou pohodou a maladaptivními způsoby zvládání jako je popírání, rozptýlení, rezignace, užívání alkoholu, drog. Tyto strategie tedy přispívají k psychické nepohodě.

2.4.5 Návykové látky

Za drogu je možné považovat každou syntetickou i přírodní látku, která má psychotropní účinek, má schopnost ovlivňovat prožívání a chování člověka a může vyvolat návyk či závislost. Závislost má více druhů. Při somatické závislosti dochází k tomu, že se droga stala součástí metabolismu a její vysazení vede ke vzniku abstinčních příznaků. Psychická závislost je duševní stav, který se projevuje nutkavou touhou pokračovat v užívání drogy (Mlčák, 2011).

Drog existuje velké množství, stručně je můžeme klasifikovat podle účinku jako tlumivé, narkotické, stimulační, psychostimulancia, drogy s halucinogenními účinky.

K tlumivým narkotickým patří např. opiáty – heroin, kodein, opium. Mezi stimulační můžeme zařadit např. kokain, efedrin, kofein, pervitin. Mezi halucinogenní drogy hašiš. Znamé jsou také drogy kanabisové – marihuana (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009).

Důsledky drogové závislosti jsou velmi závažné a zahrnují široké spektrum zdravotních, psychologických a sociálních i kriminologických, ekonomických a dalších problémů (Mlčák, 2011).

Dle Mlčáka (2011) je nejvíce zneužívanou drogou v našich společenských podmínkách alkohol. Konzumace má dlouholetou tradici, ČR se řadí na přední místa ve světě v konzumaci alkoholu (Zlatohlávek, Pejšová, 2016a).

Alkohol je chemickým složením ethanol. Je to čirá tekutina charakteristické chuti a vůně, která vzniká kvašením sacharidů. Alkohol má psychotropní, při vyšší dávce hypnosedativní účinky na náš organismus. Poměrně rychle se vstřebává, částečně už v dutině ústní, posléze v žaludku. Hladina alkoholu v krvi závisí na požitém množství, tělesné hmotnosti, rychlosti absorpce a rychlosti jeho odbourávání. Alkohol se metabolizuje v játrech za vzniku toxických látek (Zlatohlávek, Pejšová, 2016a).

Užití většího množství alkoholu vede k opilosti, dlouhodobé užívání vede ke vzniku závislosti – alkoholismu. Psychický abstinenční syndrom se projevuje neklidem, podrážděností, skleslostí, depresivním laděním. Fyzický syndrom se projevuje bolestí svalů a kloubů, průjmem, zvracením, žaludečními křečemi (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009).

Ve vztahu k alkoholu můžeme jedince zařadit do čtyř kategorií:

1. abstinent – dlouhodobě alespoň po dobu dvou let nepožíval a nadále nepožívá žádné alkoholické nápoje.
2. konzument – pije příležitostně v malých dávkách při společenských příležitostech.
3. piják – má potřebu pravidelně požívat alkohol, který preferuje před nealkoholickými nápoji, ale dokáže své pití kontrolovat.
4. alkoholik – ztratil schopnost kontrolovat své pití (Mlčák, 2011).

Možnost vzniku závislosti na alkoholu je vysoká, nebezpečná je jeho snadná a pro většinu populace legální dostupnost. Mladiství konzumenti mají větší riziko vzniku závislosti a poškození organismu než člověk, který začne pít alkohol až v dospělosti. Užívání alkoholu mladistvými je přitom alarmující a zvýšená konzumace alkoholu je často spojená s kouřením či užíváním drog (Zlatohlávek, Pejšová, 2016a).

Atraktivita pro mladistvé spočívá v tom, že alkohol působí na nervovou soustavu jako příjemný, snadný a rychlý způsob, jak se cítit dobře, být akceptován jako dospělý, snazší navázání společenských kontaktů, povzbuzení, zahnání nudy a stresu (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009).

Avšak užívání alkoholu má i své negativní stránky, přináší vážná zdravotní rizika, zvyšuje mortalitu. Způsobuje nedostatek některých vitaminů, minerálů a stopových prvků. Při abúzu vznikají mnohá orgánová poškození, acetaldehyd, vznikající při metabolizaci alkoholu, poškozují strukturu a funkci mitochondrií, srdeční sval a další orgány. Nejčastěji jsou poškozena játra. Chronická konzumace vyvolává jaterní cirhózu. Alkohol dále poškozují pankreas. Prokázal se také vliv na vznik nádorových onemocnění – karcinom jícnu, ústní dutiny, laryngu, pankreatu, rekta, ledvin, prostaty, prsu. Alkohol má také vliv na myokard, vznik srdečních onemocnění, a v těhotenství i poškození plodu v děloze. Mezi sociální rizika patří i dopravní nehody, domácí násilí a kriminalita (Zlatohlávek, Pejšová, 2016a).

S výše popsaným souhlasí také Hnilicová a Dobiášová (2018), které uvádí, že vysoká spotřeba alkoholu má na českou společnost prokazatelně negativní zdravotní, sociální, ekonomické i bezpečnostní dopady, což z dlouhodobého hlediska ohrožuje její zdravotní i sociálně-ekonomický rozvoj. Alkoholová politika a zejména snadná dostupnost alkoholických nápojů ovlivňuje celkovou spotřebu alkoholu, přičemž ČR je ve vztahu k němu velmi liberální. Vysoká dostupnost alkoholických nápojů způsobuje, že máme v mezinárodním srovnání jednu z nejvyšších spotřeb alkoholu na obyvatele.

Kázmér a Orlíková (2017) se zabývali analýzou prevalence nadměrné konzumace alkoholu u mladistvých Čechů a zhodnocením jejího vývoje za předchozích 20 let. Zjistili, že konzumaci alkoholu ovlivňuje typ studované školy i pohlaví, přičemž nejrizikovější skupinou jsou v daném ohledu chlapci studující na odborných učilištích a nejméně studentky gymnázií. Konzumace alkoholu se častěji vyskytuje u adolescentů pocházejících z neúplných rodin, se špatnými vztahy k rodičům, s vysokým stupněm sociálního odcizení a s celkově s nízkou spokojeností se svým životem. Konzumace alkoholu u nezletilých představuje závažné celospolečenské riziko. Zdravotní důsledky na zdraví se mohou projevit až později v životě. Úroveň pití alkoholu mezi českými adolescenty patří k dlouhodobě nejvyšším v Evropě, ačkoli prevalence nadměrného pití v posledním období výrazně klesla. Navzdory tomu zůstává tato problematika nadále výzvou pro státní zdravotní a drogovou politiku.

Také kouření je jedním z nejrizikovějších faktorů životního stylu. A stejně jako alkohol je příčinou předčasných úmrtí (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009).

Základním motivem ke kouření je jeho psychická a somatická závislost na nikotinu a dalších látkách obsažených v cigaretovém kouři. Kouření je pro kuřáka atraktivní, neboť má určité dočasné pozitivní vlivy. Nikotin a další látky dočasně zvyšují koncentraci, paměť a celkovou psychickou výkonnost, odstraňují negativní emoce, zejména úzkost strach a napětí. Přispívá ke zvládnání stresu a v kuřáckém prostředí zvyšuje sebehodnocení a přispívá k sociální adaptaci (Mlčák, 2011).

Avšak užívání tabáku poškozuje zdraví, mnoho látek obsažených v cigaretovém kouři je prudce jedovatých a rakovinotvorných (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009).

Dle Mlčáka (2011) kouření hraje hlavní roli při vzniku kardiovaskulárních, nádorových a plicních onemocnění. Má negativní vliv na endokrinní činnost a imunitní systém. I pasivní vystavení se cigaretovému kouři představuje zdravotní problém. Mezi konkrétní zdravotní rizika patří kardiovaskulární onemocnění, chronická bronchitida, žaludeční vředy, emfyzém, nižší porodní hmotnost novorozence a také nádorová onemocnění, mezi něž můžeme dle Čevely, Čeledové a Dolanského (2009) zařadit rakovinu plic, močového měchýře, ledvin, děložního čípku, slinivky a jícnu.

Zajímavá jsou také data zveřejněná v roce 2018 na webových stránkách Světové zdravotnické organizace. Tabák zabije každý rok více než 7 milionů lidí. Okolo 890 000 lidí zemře následkem tzv. second-hand smoke, což je vystavení nekuřáků cigaretovému kouři v uzavřených prostorách jako jsou restaurace či kanceláře. V cigaretovém kouři je více než 4000 látek, z nichž nejméně 250 poškozuje zdraví a více než 50 jsou známé kancerogeny. Dle WHO je 20 % světové populace chráněno národními protikuřáckými zákony (Tobacco, 2018).

V České republice platí od jara roku 2017 zákon č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek, který mimo jiné zakazuje kouřit ve veřejně volně přístupných vnitřních prostorách, na letištích, nástupištích, v přístřešcích a čekárnách veřejné dopravy, v dopravních prostředcích veřejné dopravy, ve zdravotnických zařízeních, ve školách a školských zařízeních, na dětských hřištích a sportovištích, ve vnitřních zábavních prostorách jako je kino, divadlo, dále ve stravovacích zařízeních, kromě užívání vodních dýmek, a v prostoru zoologické zahrady. Vše kromě stavebně oddělených nebo vnějších prostor, které jsou pro kouření speciálně vyhrazeny.

Míra a vzorce užívání návykových látek a také faktory spojené s jejich regulací představují významnou determinantu zdravotního stavu populace. Expozice návykovým látkám dokáže dramaticky ovlivnit naději dožití už v poměrně krátkém horizontu. Přičemž vlivy užívání návykových látek, dalších forem rizikového chování a socioekonomických determinant zdraví, jako je např. chudoba, nezaměstnanost, nízká dostupnost zdravotní péče se kombinují a potencují. Rozhodující vliv pro povahu a míru dopadů užívání návykových látek ve společnosti má vyvážené nastavení veřejnozdravotní a drogové politiky s regulací dostupnosti těchto látek a také realizace preventivních a léčebných programů (Mravčík, Chomynová a Grohmannová, 2019).

2.4.6 Spánek

„Spánek je rytmicky se vyskytující stav organismu charakterizovaný sníženou reaktivitou na vnější podněty, sníženou pohybovou aktivitou a většinou i druhově typickou polohou, typickými změnami aktivity mozku zjistitelnými elektroencefalografií a u člověka sníženou, resp. změněnou kognitivní činností“ (Šonka, Němcová a Paul, 2007, s. 27).

Spánek je přirozený psychosomatický stav, jenž je provázen na rozdíl od bdění značným snížením pohybové i psychické aktivity. Dochází při něm k odpojení od vnější reality (Plháková, 2013).

Spánek rozdělujeme na dvě fáze, na NREM a REM spánek. REM spánek je období intenzivní činnosti mozku, vyskytuje se zde bohatá snová aktivita, rychlé konjugované pohyby očních bulbů, svalové záškuby, svalová atonie. Během NREM spánku dochází k hlavní obnově funkcí organismu (Šonka, Němcová a Paul, 2007).

Během spánku klesá krevní tlak i tepová frekvence, dýchání je během NREM spánku stabilní a pomalé, v REM spánku přechází v nepravidelné (Šonka, Němcová a Paul, 2007).

S otázkou spánku se také spojují cirkadiální rytmy, podle nichž můžeme lidi rozdělit na dva typy – skřivánky a sovy. Skřivánci bez problému vstávají brzy ráno, jejich tělesná výkonnost je nejvyšší během dopoledne a chodí brzy spát. Sovy naopak vstávají relativně pozdě a obtížně, nejlépe se cítí pozdě odpoledne nebo večer a chodí spát pozdě v noci (Plháková, 2013).

Optimální trvání spánku je cca 7–8,5 hodiny denně s individuální variabilitou. Při nedostatečné době spánku nastává spánková deprivace. Mladí lidé mají tendenci k cirkadiálnímu posunutí spánku do pozdních hodin (Šonka, Němcová a Paul, 2007).

Délka spánku se mění také během lidského života, zatímco novorozenci potřebují spát 16–17 hodin denně, děti 11 hodin, u mládeže ve věku 16 let je potřebná doba spánku 8 hodin denně (Plháková, 2013).

Spánek je nezbytně nutný pro každodenní obnovu schopností mozku ke kognitivní činnosti a řízení organismu, má význam pro mozkový energetický metabolismus, pro správnou funkci endokrinního a imunitního systému (Šonka, Němcová a Paul, 2007).

Ve spánku probíhají různé druhy podvědomých mentálních aktivit, především zpracování zapamatovaných informací. Klidný, nepřerušovaný spánek, dostatečné délky obvykle přináší tělesné i duševní osvěžení (Plháková, 2013).

Následkem nedostatku spánku je únava. Ta se projevuje zhoršenou bdělostí, ostražitostí, koncentrací a sníženou schopností rozhodovat se. K tělesným znakům patří snížení tělesného tonusu. Velmi nebezpečná je únava za volantem, která stojí každoročně za vznikem mnoha těžkých nehod. Únava prodlužuje reakční čas v nouzových situacích a může vést k neschopnosti udržet se na vozovce, vjetí do protisměru (Tvarožková et al., 2017).

Godsell a White (2019) se ve své kvalitativní studii zabývali vnímáním spánku a vlivy na chování v oblasti spánku u 33 žáků dvou škol v Anglii ve věku 13–14 let. Jako výzkumná metoda byla zvolena skupinová diskuse. Ukázalo se, že žáci vnímají jako důležité při spánku prostředí v ložnici – svou roli hraje vysoká teplota, počasí, světlo a hluk. Mezi důvody narušeného spánku, které nemůže člověk ovlivnit dále uváděli fyzickou kondici jako je potřeba dojít si na záchod, alergická nebo infekční rýma a dívky také uváděly menstruaci. Negativní vliv na spánek má také rozptylování prostřednictvím různých zařízení a aplikací, například dívky uváděly, že si píšou zprávy na sociálních sítích, zatímco chlapci sledují filmy, seriály nebo se věnují herním aktivitám. Zároveň také uvádí neschopnost usnout nebo kvalitně spát, pokud nemají u sebe mobilní telefon. Důležitým se také ukazuje společenský tlak, který žáci pocítují od svých vrstevníků, ať už z hlediska posměšků, kdyby šli brzy spát, nebo z důvodu neschopnosti ukončit konverzaci na sociálních sítích, dokud ji neukončí druhá strana. Účastníci také uváděli příznaky, které pocítují při nedostatečném spánku, jednalo se o podrážděnost, nevrlost, naštvaní, snadné rozptýlení, dělání špatných rozhodnutí, vyčerpání a nemotornost. Uvedli také, že na jejich spánkové návyky mají obrovský vliv rodiče a jimi nastavená pravidla.

2.5 Výchova ke zdraví na středních zdravotnických školách

Cílem výchovy ke zdraví je podnítit jednotlivce bez ohledu na věk k péči o své zdraví. Jejím cílem je poskytnout lidem přístupným způsobem dostatek informací o možnostech a způsobech, jak předcházet nemocem, zlepšit znalosti motivovat, ovlivnit postoje a přivést lidi k aktivnímu zájmu o své zdraví a ke změně chování k posílení zdraví. Výchova ke zdraví rozšiřuje znalosti o zdraví, učí zdravému životnímu stylu a odpovědnosti za zdraví. Probíhá na úrovni individuální, komunitní a celospolečenské. Výchova ke zdraví musí být zaměřena na co nejnižší věkové skupiny obyvatel, děti a mládež, protože zdravý životní styl se nejsnadněji utváří a ovlivňuje již od útlého dětství (Čeledová a Čevela, 2010).

Výchova ke zdraví na středních zdravotnických školách je ukotvena v rámcovém vzdělávacím programu čtyřletého studijního oboru Zdravotnický asistent (Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání 53-41-M/01 Zdravotnický asistent, 2008), nově od roku 2018 Praktická sestra (Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání 53 – 41 – M/03 Praktická sestra, 2018) v oblasti vzdělávání s názvem Vzdělávání pro zdraví, na kterou je celkově vyhrazeno 256 hodin v dotaci 8 hodin týdně. Tato oblast si klade za cíl vybavit žáky znalostmi a dovednostmi potřebnými k preventivní a aktivní péči o zdraví a bezpečnost, a tak rozvinout a podpořit jejich chování a postoje ke zdravému způsobu života a celoživotní odpovědnosti za své zdraví. Klade důraz na výchovu proti závislostem na alkoholu, tabákových výrobcích, drogách, hracích automatech aj. K učivu této oblasti patří činitele ovlivňující zdraví, odpovědnost za zdraví, péče o zdraví, partnerské vztahy a sexuální chování, prevence úrazů a nemocí, zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí, a první pomoc.

3 Metodika práce

3.1 Výzkumné cíle

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit aktuální postoje žáků SZŠ ke zdraví a životnímu stylu jako budoucích nelékařských pracovníků, kteří se ve své profesi budou podílet nejen na formování, ale mnohdy i na korekci aspektů zdravotní gramotnosti jedinců.

Z tohoto cíle pak vycházely cíle dílčí:

1. Posoudit, zda se na vyjádřených postojích žáků uplatňuje studovaný ročník (respektive získané zkušenosti žáků v závislosti na délce jejich studia na SZŠ – předpokládáme narůstající formující vliv zkušeností žáků v průběhu jejich studia na SZŠ).
2. Zhodnotit, zda se na vyjádřených postojích žáků uplatňuje studovaný obor.
3. Posoudit, zda se na vyjádřených postojích žáků uplatňují rozdíly mezi pohlavími.
4. Rozhodnout, zda se na vyjádřených postojích žáků uplatňuje skutečnost, zda žáci již absolvovali odbornou praxi ve zdravotnickém zařízení.
5. Ověřit, zda se na vyjádřených postojích žáků uplatňují rozdíly mezi školami dané typem (malé a velké školy) a zaměřením školy (běžné a církevní) zařazenými do výzkumného šetření.
6. Posoudit, zda se na vyjádřených postojích uplatňují rozdíly v sebehodnocení žáků.
7. Rozhodnout, zda se na vyjádřených postojích uplatňují rozdíly v kompenzačních mechanismech žáků ve stresových situacích.

3.2 Formulace výzkumných problémů a hypotéz

Byly formulovány tyto výzkumné problémy (VP):

VP1: Budou se odlišovat postoje žáků prvních ročníků SZŠ k rizikovým faktorům životního stylu (alkohol, kouření, drogy, závislosti, stres) od postojů žáků třetích ročníků?

VP2: Budou se odlišovat postoje žáků oboru Zdravotnický asistent ke zdraví a životnímu stylu od postojů žáků oboru Ošetřovatel?

VP3: Budou se odlišovat postoje žáků ke zdraví a životnímu stylu v závislosti na jejich pohlaví?

VP4: Budou se odlišovat postoje žáků k jednotlivým pojmům (Zdraví, Nemoc, Stáří, Klient/pacient ve zdravotnickém zařízení, Edukace klientů ve zdravotnickém zařízení, Současná příprava na povolání, Budoucí povolání zdravotníka) v závislosti na tom, zda absolvovali odbornou praxi ve zdravotnickém zařízení?

VP5: Budou se odlišovat postoje žáků ke zdraví na základě školy, kterou žáci studují?

VP6: Budou se odlišovat postoje žáků k rizikovým faktorům životního stylu v souvislosti s mírou jejich sebepojetí?

VP7: Budou se odlišovat postoje žáků ke stresu v závislosti na tom, zda jako kompenzační aktivitu uvádějí pohybovou aktivitu?

Na základě výzkumných problémů byly stanoveny následující hypotézy (H) a výzkumné předpoklady (VPř):

VPř1: Žáci prvních ročníků SZŠ zkoumaného souboru mají lepší postoj k pojmům vztahujícím se k rizikovým faktorům životního stylu (Alkohol, Kouření, Drogy, Stres, Psychická závislost na technologiích) než žáci třetích ročníků.

VPř2: Žáci, kteří již absolvovali odbornou praxi ve zdravotnickém zařízení mají odlišné postoje k vybraným pojmům (Zdraví, Nemoc, Stáří, Klient/pacient ve zdravotnickém zařízení, Edukace klientů ve zdravotnickém zařízení, Současná příprava na povolání, Budoucí povolání zdravotníka) než žáci, kteří zatím tuto praxi neabsolvovali.

VPř3: Existuje souvislost mezi mírou sebehodnocení a postoji žáků zkoumaného souboru k rizikovým faktorům životního stylu (Alkohol, Kouření, Drogy, Psychická závislost na technologiích, Stres).

VPř4: Postoj ke zdraví se u žáků zkoumaného souboru liší v závislosti na studované škole.

H1: Žáci oboru Ošetřovatel zkoumaného souboru mají horší postoje ke zdraví a zdravému životnímu stylu než žáci oboru Zdravotnický asistent.

H2: Žákyně SZŠ zkoumaného souboru mají lepší postoje ke zdraví a zdravému životnímu stylu než žáci SZŠ.

H3: Žáci SZŠ zkoumaného souboru, kteří uvádí, že využívají jako kompenzační aktivity při stresu pohybovou aktivitu, mají lepší postoj ke stresu než žáci, kteří využívají jiných kompenzačních aktivit.

3.3 Výzkumný nástroj

Výzkumné šetření bylo provedeno na základě kvantitativního přístupu. K získání dat byla použita metoda dotazníku, sémantického diferenciálu a Rosenbergova škála sebehodnocení.

Kvantitativní výzkum se vyznačuje tím, že pracuje s číselnými údaji, které se dají matematicky zpracovat za pomoci metod matematické statistiky. Výzkumník se v kvantitativním výzkumu snaží udržovat odstup od zkoumaných jevů kvůli zachování nestrannosti. Hlavním cílem je třídění údajů a vysvětlení příčin existence či změn jevů. Tento typ výzkumu umožňuje zevšeobecnování a vyslovování předpovědí o jevech. Výzkumný vzorek je třeba vybrat tak, aby reprezentoval jistou populaci. Ve většině případů prověřuje kvantitativní výzkum existující pedagogickou teorii na základě vyvozování hypotéz (Gavora, 2010).

3.3.1 Dotazník

Dotazník je v pedagogickém výzkumu velmi frekventovanou metodou. Jedná se o soustavu předem připravených a pečlivě formulovaných a řazených otázek, na něž respondent písemně odpovídá (Chráška, 2016).

Dle Gavory (2010) je dotazník určen pro hromadné získávání údajů od velkého počtu respondentů. Považuje se za ekonomický nástroj, kdy můžeme získat velké množství informací za malou investici času.

Dotazník je složen z položek, které se mohou rozlišit dle různých kritérií. Podle toho, jakým způsobem má respondent v položce odpovědět, je můžeme rozdělit na otevřené, uzavřené dichotomické či polytomické, případně polouzavřené (Chráška, 2016).

V námi použitém dotazníku se objevily položky otevřené a uzavřené polytomické.

- Uzavřené polytomické položky – respondentům jsou předloženy předem připravené odpovědi v počtu větším než dvě.
- Otevřené položky – nenavrhují respondentovi žádné hotové odpovědi, ale dávají mu prostor k vlastnímu vyjádření k určenému předmětu (Chráška, 2016).

Byly použity položky zjišťující demografické údaje, používání počítače, věnování se pohybovým a volnočasovým aktivitám, kompenzační aktivity ve stresových situacích a stravovací návyky (viz Příloha 1).

3.3.2 Sémantický diferenciál

Sémantický diferenciál dle Chrásky (2016, s. 215) „*umožňuje měřit individuální, psychologické významy určitých objektů (obyčejně pojmů) u jednotlivých osob.*“

Tuto metodu vytvořil v roce 1957 americký profesor C. Osgood. U sémantického diferenciálu se individuální významy pojmů měří pomocí posuzovacích škál, nejčastěji sedmibodových. Krajní body škál jsou tvořeny dvojicí antonym, adjektiv opačného významu. Respondenti vyjadřují své mínění o pojmu zvolením určitého bodu na škále, těmto bodům se přiřazují číselné hodnoty 1–7. Osgood doporučuje posuzovat každý pojem z hlediska tří faktorů, čímž se určí individuální psychologický význam – faktoru **hodnocení** (dobro-zlo pojmu), faktoru **potence** (síla pojmu) a faktoru **aktivity** (vztah pojmu k pohybu a změnám). Významy jednotlivých pojmů lze graficky znázornit jako body v trojdimenzionálním (sémantickém) prostoru (Chráska, 2016).

Dle Chrásky (2016) je pro měření postojů k pedagogické realitě možné s dostatečnou rozlišovací schopností použít dvoufaktorový sémantický diferenciál označovaný jako dotazník ATER (Attitudes Towards Educational Reality). Ten hodnotí dva faktory – faktor **hodnocení** a faktor **energie**. Faktor hodnocení je nejsilnější a vyjadřuje nakolik hodnotí osoby pojem jako „dobrý“ nebo „špatný“. Faktor energie je spojením Osgoodových faktorů potence a aktivity, vypovídá o tom, do jaké míry chápou respondenti pojmy jako „něco“ spojeného s vydáváním energie, námahou, obtížemi, změnami či aktivitou. Aby se snížilo nebezpečí stereotypního vyplňování je dobré prezentovat polovinu škál v reverzní podobě.

V našem výzkumném šetření byl použit modifikovaný dvoufaktorový sémantický diferenciál s 28 pojmy (viz Příloha 1) vztahujícími se ke zdraví a životnímu stylu, jehož autorkou je vedoucí této diplomové práce PaedDr. et Mgr. Marie Chrásková, Ph.D. (Chrásková, 2017). Respondenti se ke každému z pojmů vyjadřovali na 15 sedmibodových škálách: Užitečné – Nežitečné; Pomalé – Rychlé; Silné – Slabé; Nenáročné – Náročné; Jednotvárné – Pestré; Mladé – Staré; Vzdálené – Blízké; Obtížné – Snadné; Krásné – Ošklivé; Pasivní – Aktivní; Hluboké – Povrchní; Jednoduché – Složité; Nudné – Zajímavé; Pružné – Tuhé; Úzké – Široké. Pojmy byly použity vzhledem k oborovému zaměření respondentů jakožto žáků středních zdravotnických škol. Byly použity pojmy: Budoucnost, Klient/pacient ve zdravotnickém zařízení, Edukace klientů ve zdravotnickém zařízení, Osobní počítač, notebook, tablet; Já, Stres, Přátelství, Drogy, Alkohol, Zdraví, Kouření, Nemoc, Pohybová aktivita, Mezilidská komunikace, Psychická závislost na technologiích (PC, mobil, internet, ...), Relaxace,

Zdravý životní styl, Vzdělání, Stáří, Rodiče, Současná příprava na povolání, Zdravotní gramotnost, Peníze, Moje budoucí úspěšnost v zaměstnání, Spolužáci, Hodnocení na SŠ, Střední/vyšší zdravotnická škola, Budoucí povolání zdravotníka.

3.3.3 Rosenbergova škála sebehodnocení

Pro zjišťování sebehodnocení byla v roce 1965 vytvořena Rosenbergova škála sebehodnocení měřící celkovou úroveň globálního vztahu k sobě. Původně byla vytvořena pro adolescenty, ale našla využití i u jiných skupin populace (Blatný a Osecká, 1994).

Dle Rosenberga (1965, s. 17–18) vypadala v originálním znění škála (Rosenberg Self-Esteem Scale) takto:

- „1) *On the whole, I am satisfied with myself.*
- 2) *At times I think I am not good at all.*
- 3) *I feel that I have number of good qualities.*
- 4) *I am able to do things as well as most other people.*
- 5) *I feel I do not have much to be proud of.*
- 6) *I certainly feel useless at times.*
- 7) *I feel that I am a person of worth, at least on an equal plane with others.*
- 8) *I wish I could have more respect for myself.*
- 9) *All in all, I am inclined to feel that I am a failure.*
- 10) *I take a positive attitude toward myself.*“

Respondenti měli za úkol na čtyřbodové škále rozhodnout, zda zcela souhlasí, souhlasí, nesouhlasí nebo zcela nesouhlasí s uvedenými tvrzeními (Rosenberg, 1965).

Položky 1, 3, 4, 7, 10 se hodnotí následovně: zcela souhlasí = 3, souhlasí = 2, nesouhlasí = 1, zcela nesouhlasí = 0. Pro položky 2, 5, 6, 8, 9, které jsou opačného významu (negativní polarity) platí opačně: zcela souhlasí = 0, souhlasí = 1, nesouhlasí = 2, zcela nesouhlasí = 3 (Using the Rosenberg Self-Esteem Scale, 2019).

Neexistují žádné konkrétní mezní body pro vymezení toho, co je nízké a co vysoké sebehodnocení (Rosenberg Scale FAQ, 2017).

Do našeho dotazníku byla použita přeložená škála dle Blatného, Osecké (1994) s mírnými úpravami v kontextu s anglickým originálem dle Rosenberga pro snazší porozumění u žáků SZŠ (viz příloha 1).

3.4 Popis průběhu výzkumného šetření a výzkumného vzorku respondentů

Výzkumné šetření bylo provedeno na vybraných středních zdravotnických školách v Jihomoravském kraji. Osloveno bylo celkem pět škol, z nichž tři vyjádřily souhlas s výzkumným šetřením. Pro účely tohoto šetření jsou označeny římskými číslicemi I, II a III. Jednalo se o školy běžného (škola I, III) a církevního (škola II) zaměření. Rozdíly byly patrné také v jejich velikosti. Podrobná konkretizace škol, na nichž byl výzkum proveden je k nahlédnutí u autorky diplomové práce.

Před samotným sběrem dat proběhla pilotní studie u pěti žáků z řad známých s cílem zjistit, zda bude žákům střední školy k vyplnění dotazníku stačit čas jedné vyučovací hodiny a zda jsou pro ně otázky srozumitelné. Na základě této studie nebylo potřeba žádných změn. Ke sběru dat docházelo v období březen až květen 2019. Vzhledem ke specifickému typu střední školy, kdy se jednalo o zdravotnické školy s odbornou praxí ve zdravotnických zařízeních, nebyly vyžadovány informované souhlasy, neboť toto již měly školy vyřešené v rámci dřívějších souhlasů. Dotazníky po dohodě s vedením škol distribuovala autorka práce osobně během vyučovacích či třídnických hodin za dohledu učitele spolu s vysvětlením, jakým způsobem mají žáci při vyplňování postupovat. Účastníkům výzkumného šetření bylo sděleno, že se jedná o šetření anonymní, a že účast na něm je dobrovolná, a bylo jim zdůrazněno, že vyplněním a odevzdáním dotazníku souhlasí se zahrnutím do výzkumného šetření. Na začátku každé hodiny byly žákům podány informace k vyplnění a dále mohli klást otázky, tato úvodní fáze trvala okolo deseti minut. Samotné vyplnění dotazníku zabralo respondentům 20–35 minut. Dotazníky byly průběžně odevzdávány.

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 186 respondentů z 1.–3. ročníků středních zdravotnických škol oboru Zdravotnický asistent a Ošetřovatel. Návratnost dotazníků byla vzhledem k osobní distribuci 100 %, 7 dotazníků muselo být vyřazeno díky neúplnému či nesprávnému vyplnění. Do výzkumného šetření bylo zahrnuto 179 respondentů – 119 respondentů ze SZŠ I, 45 ze SZŠ II a dále 15 ze SZŠ III. Podrobné rozdělení výzkumného vzorku uvádím pro větší přehlednost v následujících tabulkách 1 a 2.

Tabulka 1. Zastoupení počtu žáků dle studované střední školy, oboru a ročníku

ŠKOLA	OBOR	ROČNÍK	POČET ŽÁKŮ CELKEM	DÍVKY	CHLAPCI
SZŠ III	ZA	3.	15	12	3
	CELKEM	3.	15	12	3
SZŠ II	OŠ	1.	11	7	4
	ZA	2.	16	14	2
		3.	18	14	4
	CELKEM	1. až 3.	45	35	10
SZŠ I	ZA	1.	50	43	7
		2.	53	47	6
		3.	16	12	4
	CELKEM	1. až 3.	119	102	17
CELKEM		1. až 3.	179	149	30

Tabulka 2. Zastoupení počtu žáků dle ročníku a pohlaví

ROČNÍK	POHLAVÍ	OBORY		
		Zdravotnický asistent (ZA)	Ošetrovatel (OŠ)	ZA+OŠ
1.	DÍVKY	43	7	50
	CHLAPCI	7	4	11
	CELKEM	50	11	61
2.	DÍVKY	61	0	61
	CHLAPCI	8	0	8
	CELKEM	69	0	69
3.	DÍVKY	38	0	38
	CHLAPCI	11	0	11
	CELKEM	49	0	49

3.5 Použité metody na zpracování výsledků výzkumu

Data získaná výzkumným šetřením byla zpracována prostřednictvím programu Excel 2016 a následné statistické zpracování výsledků proběhlo v programu STATISTICA 13 EN, kde byly provedeny potřebné analýzy a názorné shrnutí do tabulek a grafů.

Průměrné hodnocení a energie pojmů ze sémantického diferenciálu byly počítány z následujících škál, které byly po provedené faktorové analýze (Chrásková, 2017) určeny jako nejlépe vyhovující pro zjištění faktoru hodnocení a energie. Hodnocení – škály 1, 9. Energie – škály 4, 8, 12. Škály 1, 8 a 9 byly škály reverzní.

Jako statistická metoda pro testování hypotéz byl použit Studentův t-test, Analýza rozptylu (ANOVA) a dále Pearsonův koeficient korelace.

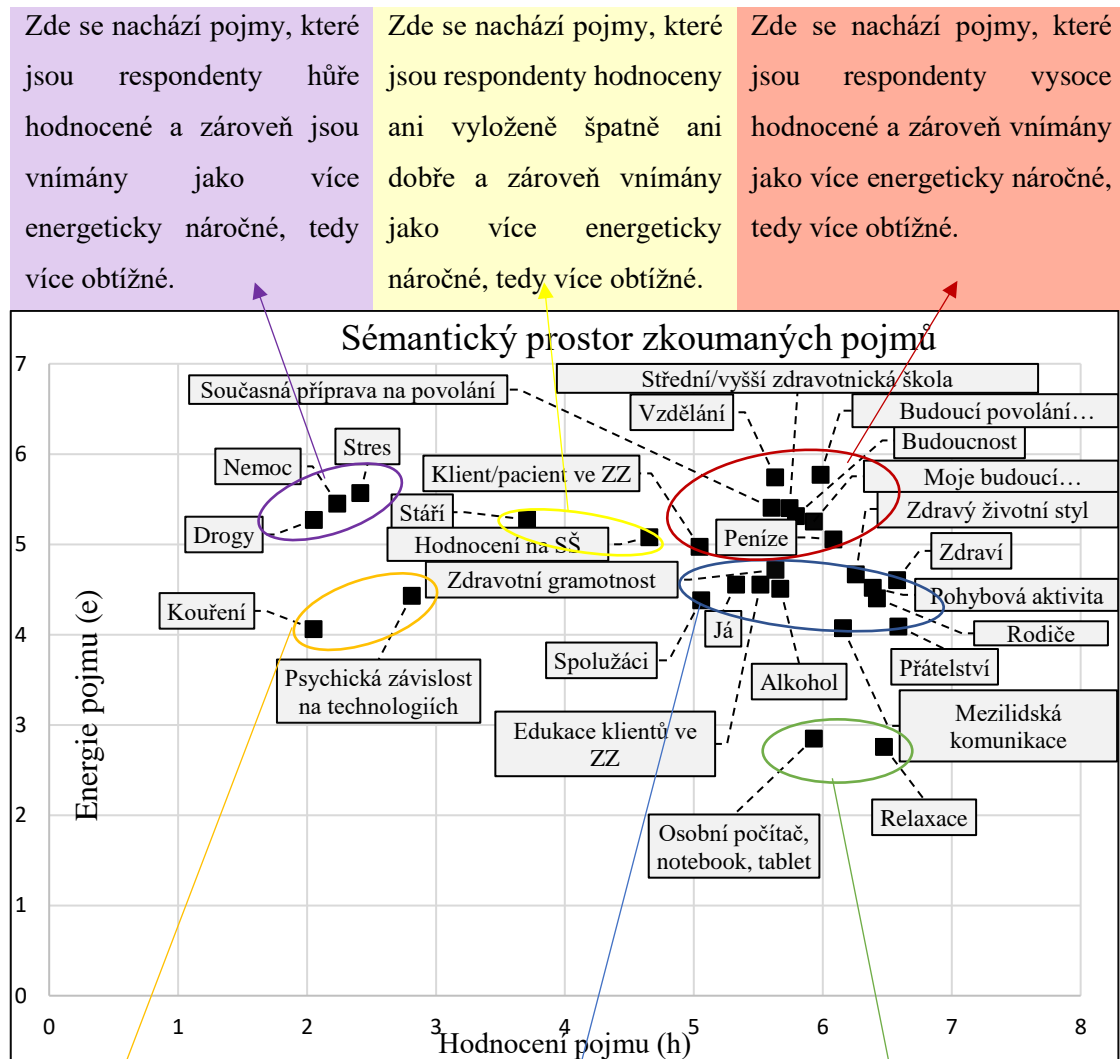
Studentův t-test je jedním z nejnámějších statistických testů významnosti pro metrická data. Umožňuje rozhodnout, „*zda dva soubory dat, získané měřením ve dvou různých skupinách objektů (například žáků). mají stejný aritmetický průměr*“ (Chráska, 2016, s. 114).

Analýza rozptylu je moderní statistická metoda, kterou je možné zjistit, zda mezi zjištěnými průměry naměřených dat jsou či nejsou významné rozdíly. Pokud máme určitý soubor metrických dat, který je rozdělen do několika skupin, potom můžeme vyčítat dva na sobě nezávislé odhady rozptylu a to ten, který vychází z rozptylu mezi průměry skupin a ten, který vychází z rozptylu uvnitř skupin. Jestliže rozptyl mezi skupinami je významně větší, než rozptyl uvnitř skupin, výsledky ve skupinách se statisticky významně liší (Chráska, 2017).

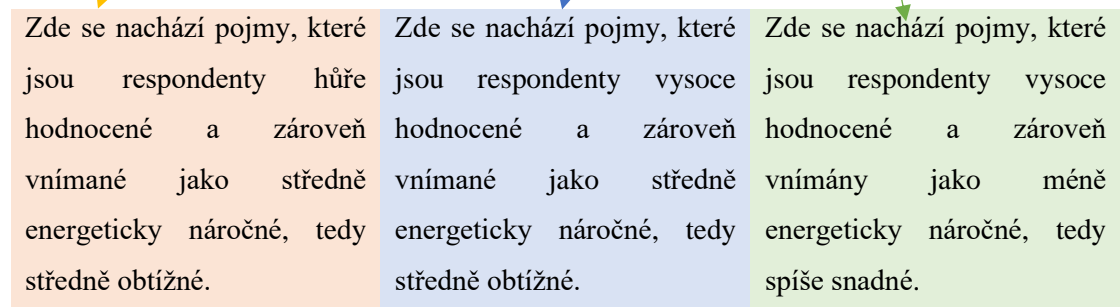
Pearsonův koeficient korelace je možné dle Chrásky (2016, s. 107) definovat jako „*poměr kovariance a součinu směrodatných odchylek obou proměnných*“. Kdy kovariancí lze charakterizovat variabilitu hodnot ve dvojrozměrném statistickém souboru (Chráska, 2016). Testování bylo prováděno na zvolené hladině významnosti 0,05.

4 Výsledky výzkumného šetření

V této kapitole jsou dokazovány stanovené výzkumné předpoklady a hypotézy na základě zjištěných výzkumných dat od žáků středních zdravotnických škol. Kompletní výsledky sémantického diferenciálu a dále srovnání průměrného hodnocení a energie pojmů dle pohlaví jsou uvedeny v přílohách 2 a 3. Pro větší názornost byly vypočítané hodnoty zaneseny do dvourozměrného sémantického prostoru.



Graf 1. Sémantický prostor zkoumaných pojmů



4.1 Výzkumný předpoklad 1

VPř1: Žáci prvních ročníků SZŠ zkoumaného souboru mají lepší postoj k pojmům vztahujícím se k rizikovým faktorům životního stylu (Alkohol, Kouření, Drogy, Stres, Psychická závislost na technologiích) než žáci třetích ročníků.

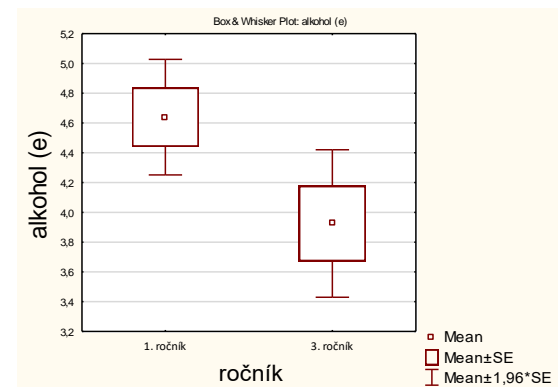
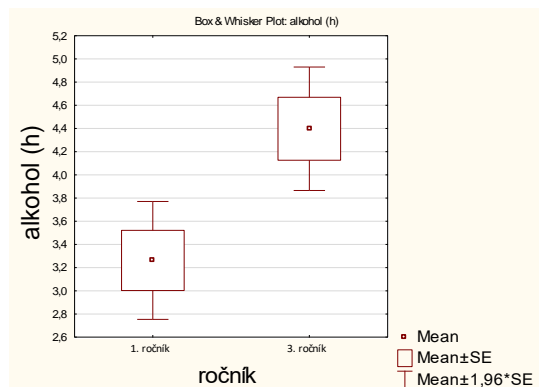
Za postoje žáků považujeme jejich dosažené průměrné skóre ve faktoru hodnocení a energie v sémantickém diferenciálu u zkoumaných pojmů.

Pomocí Studentova t-testu bylo provedeno srovnání průměrného hodnocení a energie pojmů mezi žáky prvních a třetích ročníků sledovaného souboru. Výsledky uvádí tabulka 3.

Tabulka 3. Srovnání hodnocení a energie pojmů vztahujících se k rizikovým faktorům životního stylu dle studovaného ročníku

Variable	T-tests; Grouping: ročník (Praskova Kamila - SD data)						
	Mean 1. ročník	Mean 3. ročník	t-value	df	p	Valid N 1. ročník	Valid N 3. ročník
stres (h)	2,245902	2,408163	-0,64340	108	0,521327	61	49
stres (e)	5,377049	5,598639	-0,66452	108	0,507777	61	49
drogy (h)	2,131148	2,214286	-0,23855	108	0,811907	61	49
drogy (e)	5,333333	5,292517	0,12128	108	0,903691	61	49
alkohol (h)	3,262295	4,397959	-3,00269	108	0,003325	61	49
alkohol (e)	4,639344	3,925170	2,25930	108	0,025872	61	49
kouření (h)	1,959016	2,173469	-0,70777	108	0,480612	61	49
kouření (e)	4,267760	3,571429	1,96177	108	0,052363	61	49
psychická závislost na technologiích (h)	2,524590	3,010204	-1,55840	108	0,122064	61	49
psychická závislost na technologiích (e)	4,644809	4,435374	0,62943	108	0,530396	61	49

Z tabulky je patrné, že statisticky významný rozdíl je pouze u pojmu Alkohol, přičemž žáci prvních ročníků hodnotí tento pojem hůře než žáci třetích ročníků a zároveň je pro ně tento pojem více energeticky náročný. Pro větší názornost uvádíme také následující grafy 2–3.



Graf 2. Hodnocení pojmu Alkohol 1. a 3. ročník **Graf 3. Energie pojmu Alkohol 1. a 3. ročník**

Výzkumný předpoklad 1 nebyl dokázán, žáci třetích a prvních ročníků hodnotí pojmy vztahující se k rizikovým faktorům životního stylu stejně, pouze pojem Alkohol

hodnotí žáci prvních ročníků hůře než žáci třetích ročníků a tento pojem je pro ně také více energeticky náročný.

4.2 Výzkumný předpoklad 2

VPř2: Žáci zkoumaného souboru, kteří již absolvovali odbornou praxi ve zdravotnickém zařízení mají odlišné postoje k vybraným pojmům (Zdraví, Nemoc, Stáří, Klient/pacient ve zdravotnickém zařízení, Edukace klientů ve zdravotnickém zařízení, Současná příprava na povolání, Budoucí povolání zdravotníka) než žáci, kteří zatím tuto praxi neabsolvovali.

Za postoje žáků považujeme jejich dosažené průměrné skóre ve faktoru hodnocení a energie v sémantickém diferenciatu u zkoumaných pojmů.

Pomocí Studentova t-testu bylo provedeno srovnání průměrného hodnocení a energie pojmů mezi žáky sledovaného souboru, kteří již absolvovali odbornou praxi ve zdravotnickém zařízení (ZZ), jednalo se o žáky třetích ročníků, a mezi těmi, kteří ji ještě neabsolvovali (žáci prvních a druhých ročníků). Výsledky uvádí následující tabulka 4.

Tabulka 4. Srovnání hodnocení a energie vybraných pojmů dle absolvování praxe ve ZZ

Variable	T-tests; Grouping: absolvování praxe ve ZZ (Praskova Kamila - SD data)							
	Group 1: bez praxe		Group 2: s praxí		t-value	df	p	Valid N bez praxe
Mean bez praxe	Mean s praxí							
zdraví (h)	6,576923	6,571429	0,04445	177	0,964593		130	49
zdraví (e)	4,512821	4,850340	-1,06270	177	0,289365		130	49
nemoc (h)	2,300000	2,061224	1,04300	177	0,298369		130	49
nemoc (e)	5,500000	5,326531	0,63195	177	0,528233		130	49
stáří (h)	3,723077	3,663265	0,21203	177	0,832327		130	49
stáří (e)	5,179487	5,523810	-1,45099	177	0,148553		130	49
klient/pacient ve ZZ (h)	5,026923	5,091837	-0,32748	177	0,743692		130	49
klient/pacient ve ZZ (e)	5,000000	4,897959	0,43661	177	0,662925		130	49
edukace klientů ve ZZ (h)	5,469231	5,642857	-1,03612	177	0,301560		130	49
edukace klientů ve ZZ (e)	4,851282	3,768707	4,04002	177	0,000080		130	49
současná příprava na povolání (h)	5,576923	5,673469	-0,44995	177	0,653299		130	49
současná příprava na povolání (e)	5,333333	5,598639	-1,24751	177	0,213860		130	49
budoucí povolání zdravotníka (h)	5,938462	6,102041	-0,85143	177	0,395681		130	49
budoucí povolání zdravotníka (e)	5,697436	5,972789	-1,29865	177	0,195752		130	49

Z tabulky je patrné, že statisticky významný rozdíl byl zjištěn pouze u energie pojmu Edukace klientů ve ZZ, přičemž pro žáky, kteří již odbornou praxi absolvovali, je tento pojem méně energeticky náročný, tedy jednodušší. U ostatních pojmů nebyl zjištěn žádný statisticky významný rozdíl u sledovaných pojmů u žáků, kteří absolvovali a neabsolvovali odbornou praxi ve ZZ.

Výzkumný předpoklad 2 nebyl dokázán, pro žáky, kteří absolvovali odbornou praxi ve ZZ, je pojem Edukace klientů ve ZZ méně energeticky náročný než pro žáky,

kteří tuto praxi zatím neabsolvovali. U ostatních pojmů nebyl zjištěn žádný významný rozdíl.

4.3 Výzkumný předpoklad 3

VPř3: Existuje souvislost mezi mírou sebehodnocení a postoji žáků zkoumaného souboru k rizikovým faktorům životního stylu (Alkohol, Kouření, Drogy, Psychická závislost na technologiích, Stres). Za postoje žáků považujeme jejich dosažené průměrné skóre ve faktoru hodnocení a energie v sémantickém diferenciálu.

Byl vypočítán Pearsonův korelační koeficient mezi mírou sebehodnocení (počtem bodů dosažených v Rosenbergově škále sebehodnocení) a průměrným hodnocením a energií pojmů Alkohol, Kouření, Drogy, Psychická závislost na technologiích a Stres. Výsledky jsou shrnuty v následující tabulce 5.

Tabulka 5. Pearsonův korelační koeficient mezi mírou sebehodnocení a hodnocením a energií pojmů vztahujících se k rizikovým faktorům životního stylu

Variable	Correlations (Praskova Kamila - SD data) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=179 (Casewise deletion of missing data)	
		Míra sebehodnocení
Stres (h)		0,108717
Stres (e)		-0,071938
Drogy (h)		0,023707
Drogy (e)		0,068110
Alkohol (h)		0,095949
Alkohol (e)		-0,064734
Kouření (h)		0,067677
Kouření (e)		-0,069969
Psychická závislost na technologiích (h)		0,072122
Psychická závislost na technologiích (e)		-0,103016

Z tabulky je patrné, že nebyla zjištěna statisticky významná korelace mezi zkoumanými pojmy, mezi zkoumanými jevy je navíc jen velmi slabá závislost.

Výzkumný předpoklad 3 nebyl dokázán, neexistuje významná souvislost mezi mírou sebehodnocení a postoji žáků zkoumaného souboru k testovaným rizikovým faktorům životního stylu.

4.4 Výzkumný předpoklad 4

VPř4: Postoj ke zdraví se u žáků zkoumaného souboru liší v závislosti na studované škole.

Za postoje žáků považujeme jejich dosažené průměrné skóre ve faktoru hodnocení a energie v sémantickém diferenciálu.

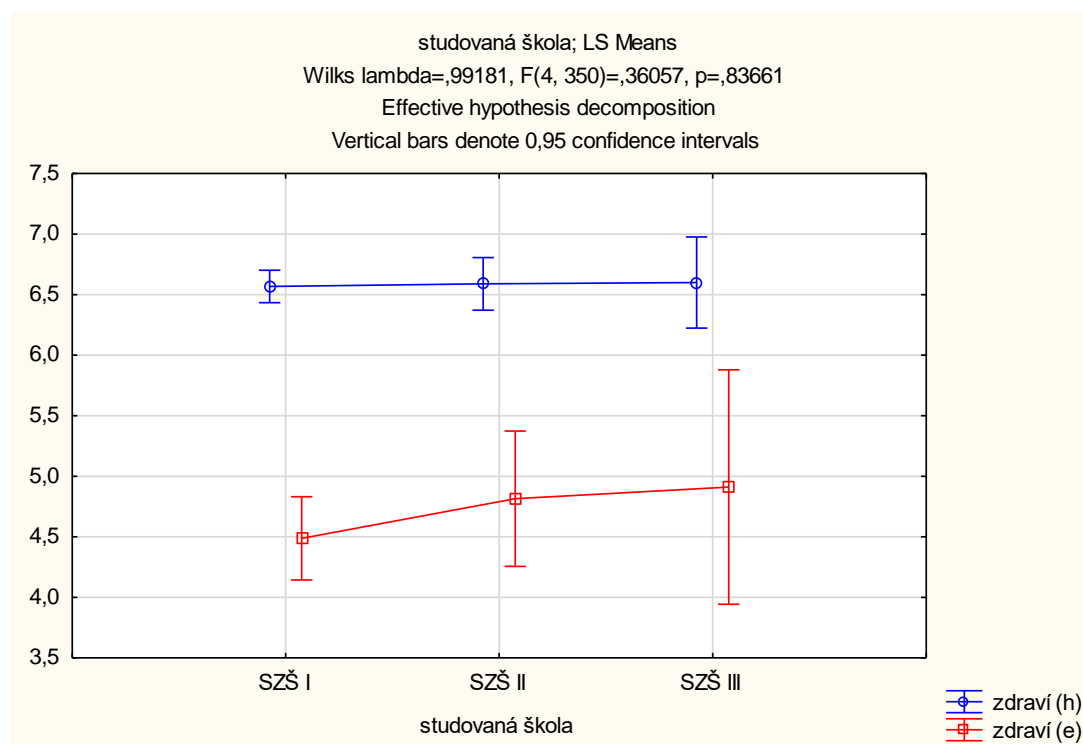
O platnosti stanoveného výzkumného předpokladu bylo rozhodnuto pomocí analýzy rozptylu (ANOVA). Byly porovnány průměrné faktory energie a hodnocení

u pojmu zdraví ve třech zkoumaných skupinách – u zkoumaných žáků SZŠ I, II a III. Jak ukazuje níže uvedená tabulka 6, z analýzy vyplynulo, že mezi zkoumanými skupinami nebyly zjištěny žádné statisticky významné rozdíly.

Tabulka 6. Jednofaktorová analýza rozptylu dle studované školy

Effect	Multivariate Tests of Significance (Praskova Kamila - SD data) Sigma-restricted parameterization Effective hypothesis decomposition					
	Test	Value	F	Effect df	Error df	p
Intercept	Wilks	0,021513	3979,724	2	175	0,000000
studovaná škola	Wilks	0,991809	0,361	4	350	0,836612

Pro větší názornost je níže uveden také graf č. 4, který zobrazuje srovnání hodnocení a energie pojmů dle studované školy.



Graf 4. Srovnání hodnocení a energie pojmu Zdraví dle studované školy

Výzkumný předpoklad 4 nebyl dokázán, mezi zkoumanými školami nebyly zjištěny žádné statisticky významné rozdíly.

4.5 Hypotéza 1

H1: Žáci oboru Ošetrovatel zkoumaného souboru mají horší postoje ke zdraví a zdravému životnímu stylu než žáci oboru Zdravotnický asistent.

Operacionalizace hypotézy:

Aby bylo možné věcné hypotézy ověřovat pomocí statistických metod, jsou převáděny pomocí operacionalizace na tzv. statistické hypotézy, což jsou hypotetická

tvrzení o vztazích mezi jevy vyjádřená ve statistických termínech, které je možno přesně změřit (Chráska, 2016).

Vzhledem k tomu, že postoje nejsou přímo měřitelné, byla pro jejich zjištění použita maskovaná a strukturovaná metoda modifikované dvoufaktorové formy sémantického diferenciálu (Chrásková, 2017). Za postoje žáků považujeme jejich dosažené průměrné skóre ve faktoru hodnocení a energie v sémantickém diferenciálu u zkoumaných pojmů. Nezávisle proměnná – obor žáka je přímo měřitelná.

Pomocí operacionalizace byla stanovena statistická hypotéza: Žáci oboru Ošetřovatel zkoumaného souboru hodnotí pojem Zdraví a Zdravý životní styl hůře než žáci oboru Zdravotnický asistent a zároveň jsou pro ně tyto pojmy více energeticky náročné.

Statistickou hypotézu neověřujeme přímo, ale vždy proti nějakému dalšímu tvrzení, obvykle proti tzv. nulové hypotéze. Nulová hypotéza tvrdí, že mezi proměnnými, které zkoumáme, není žádný vztah. Jestliže se při statistické analýze ukáže, že je možno nulovou hypotézu odmítnout, přijímáme hypotézu alternativní (Chráska, 2016).

Pro úplnost je tedy níže formulována odpovídající nulová (H0) a alternativní hypotéza (HA).

H01: Žáci oboru Ošetřovatel zkoumaného souboru hodnotí pojem Zdraví a Zdravý životní styl stejně jako žáci oboru Zdravotnický asistent a zároveň jsou pro ně tyto pojmy stejně energeticky náročné.

HA1: Žáci oboru Ošetřovatel zkoumaného souboru hodnotí pojem Zdraví a Zdravý životní styl hůře než žáci oboru Zdravotnický asistent a zároveň jsou pro ně tyto pojmy více energeticky náročné.

O platnosti stanovené hypotézy bylo rozhodnuto pomocí Studentova t-testu. Jak ukazuje níže uvedená tabulka 7, na hladině významnosti 0,05 nebyly mezi zkoumanými pojmy zjištěny žádné statisticky významné rozdíly.

Tabulka 7. Srovnání hodnocení a energie pojmů Zdraví a Zdravý životní styl podle studijního oboru pomocí Studentova t-testu.

Variable	T-tests; Grouping: studijní obor (Praskova Kamila - SD data)						
	Mean ZA	Mean OŠ	t-value	df	p	Valid N ZA	Valid N OŠ
zdraví (h)	6,550000	6,727273	-0,644014	59	0,522062	50	11
zdraví (e)	4,366667	4,060606	0,460362	59	0,646949	50	11
zdravý životní styl (h)	6,120000	6,045455	0,224781	59	0,822927	50	11
zdravý životní styl (e)	4,453333	4,181818	0,478079	59	0,634361	50	11

Na hladině významnosti 0,05 není možné nulovou hypotézu H01 odmítnout, proto je možné konstatovat, že **H1 nebyla potvrzena.**

4.6 Hypotéza 2

H2: Žákyně SZŠ zkoumaného souboru mají lepší postoje ke zdraví a zdravému životnímu stylu než žáci SZŠ.

Operacionalizace hypotézy:

Pomocí operacionalizace byla stejně jako u H1 stanovena statistická hypotéza: Žákyně SZŠ zkoumaného souboru hodnotí pojmy Zdraví a Zdravý životní styl lépe než žáci SZŠ a zároveň jsou pro ně tyto pojmy méně energeticky náročné.

Pro úplnost je níže formulována odpovídající nulová a alternativní hypotéza.

H02: Žákyně SZŠ zkoumaného souboru hodnotí pojmy Zdraví a Zdravý životní styl stejně jako žáci SZŠ a zároveň jsou pro ně tyto pojmy stejně energeticky náročné.

HA2: Žákyně SZŠ zkoumaného souboru hodnotí pojmy Zdraví a Zdravý životní styl lépe než žáci SZŠ a zároveň jsou pro ně tyto pojmy méně energeticky náročné.

O platnosti stanovené hypotézy bylo rozhodnuto pomocí Studentova t-testu. Jak ukazuje níže uvedená tabulka 8, na hladině významnosti 0,05 nebyly mezi zkoumanými pojmy zjištěny žádné statisticky významné rozdíly.

Tabulka 8. Srovnání hodnocení a energie pojmů Zdraví a Zdravý životní styl podle pohlaví pomocí Studentova t-testu.

Variable	T-tests; Grouping: pohlaví (Praskova Kamila - SD data)						
	Mean žena	Mean muž	t-value	df	p	Valid N žena	Valid N muž
zdraví (h)	6,587248	6,516667	0,47866	177	0,632771	149	30
zdraví (e)	4,545861	4,900000	-0,93337	177	0,351899	149	30
zdravý životní styl (h)	6,308725	6,000000	1,61361	177	0,108394	149	30
zdravý životní styl (e)	4,612975	4,944444	-1,02082	177	0,308734	149	30

Na hladině významnosti 0,05 není možné nulovou hypotézu H02 odmítnout, proto je možné konstatovat, že **H2 nebyla potvrzena.**

4.7 Hypotéza 3

H3: Žáci SZŠ zkoumaného souboru, kteří uvádí, že využívají jako kompenzační aktivity při stresu pohybovou aktivitu, mají lepší postoj ke stresu než žáci, kteří využívají jiných kompenzačních aktivit.

Operacionalizace hypotézy:

Pomocí operacionalizace byla stejně jako u H1 stanovena statistická hypotéza: Žáci SZŠ zkoumaného souboru, kteří uvádí, že využívají jako kompenzační aktivity při stresu pohybovou aktivitu, hodnotí pojem stres lépe než žáci, kteří využívají jiných kompenzačních aktivit a zároveň je pro ně tento pojem méně energeticky náročný.

Pro úplnost je níže formulována odpovídající nulová a alternativní hypotéza.

H03: Žáci SZŠ zkoumaného souboru, kteří uvádí, že využívají jako kompenzační aktivity při stresu pohybovou aktivitu, hodnotí pojem stres stejně jako žáci, kteří využívají jiných kompenzačních aktivit a zároveň je pro ně tento pojem stejně energeticky náročný.

HA3: Žáci SZŠ zkoumaného souboru, kteří uvádí, že využívají jako kompenzační aktivity při stresu pohybovou aktivitu, hodnotí pojem stres lépe než žáci, kteří využívají jiných kompenzačních aktivit a zároveň je pro ně tento pojem méně energeticky náročný.

O platnosti stanovené hypotézy bylo rozhodnuto pomocí Studentova t-testu. Jak ukazuje níže uvedená tabulka 9, na hladině významnosti 0,05 byl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi zkoumanými skupinami respondentů v hodnocení pojmu Stres. U energie tohoto pojmu se nezjistily žádné statisticky významné rozdíly.

Tabulka 9. Srovnání hodnocení a energie pojmu Stres podle kompenzačních aktivit pomocí Studentova t-testu.

Variable	T-tests; Grouping: kompenzační aktivity (Praskova Kamila - SD data)							
	Mean PA	Mean JA	t-value	df	p	Valid N PA	Valid N JA	Std.Dev. PA
stres (h)	2,621795	2,192308	2,085553	154	0,038669	78	78	1,314717
stres (e)	5,709402	5,482906	0,904693	154	0,367041	78	78	1,555476

Na hladině významnosti 0,05 není možné nulovou hypotézu H02 odmítnout, proto je možné konstatovat, že **H3 nebyla potvrzena.**

5 Diskuse

Diskuse se zabývá výsledky výzkumného šetření, jež je součástí této diplomové práce. Výzkumné šetření proběhlo u 179 žáků třech vybraných středních zdravotnických škol v Jihomoravském kraji. Cílem bylo zjistit, jaké mají tito žáci postoje ke zdraví a životnímu stylu.

Prvním výzkumným předpokladem bylo, že žáci prvních ročníků budou mít lepší postoj k pojmům vztahujícím se k rizikovým faktorům životního stylu než žáci třetích ročníků. V souvislosti s tímto předpokladem bylo vyhodnoceno těchto pět pojmů: Stres, Kouření, Alkohol, Drogy a Psychická závislost na technologiích.

Důvodem ke stanovení tohoto tvrzení byl předpoklad formujícího vlivu zkušeností získaných v průběhu studia v prostředí středních škol se zdravotnickým zaměřením, kde jsou žáci v rámci výuky edukováni o škodlivosti i následcích rizikového chování, a dále byl předpokládán vliv blízkého setkání s nemocnými lidmi ve zdravotnickém zařízení v rámci odborné praxe, které by pro žáky mohlo být jistým odstrašujícím příkladem. Je však překvapující, že nebyl zjištěn žádný signifikantní rozdíl v hodnocení a energii zkoumaných pojmů mezi žáky prvního a třetího ročníku kromě pojmu Alkohol, kde se však ukázala opačná tendence. Tedy, že žáci třetího ročníku hodnotí alkohol naopak lépe a jako méně energeticky náročný než žáci ročníku prvního, kdy první ročníky hodnotily tento pojem spíše negativně, zatímco ročníky třetí spíše pozitivně.

Chrásková a Kvintová (2016), která provedla výzkumné šetření u 612 univerzitních studentů různých oborů, došla k odlišným výsledkům. Při srovnání hodnocení a energie pojmu Alkohol mezi studenty prvního, druhého a čtvrtého ročníku se neprokázaly žádné statisticky významné rozdíly. Studenti hodnotili alkohol v negativním spektru a zároveň byl pro ně snadný.

Důvodem ke zjištění v této práci může být to, že žáci třetích ročníků často nedávno dosáhli plnoletosti, a tím pádem se s alkoholem setkávají ve větší míře než jejich neplnoletí spolužáci. Bezproblémová konzumace alkoholu, která u nich dlouhodobě nezpůsobuje žádné negativní následky a zároveň vnímání společenských pozitiv konzumace alkoholu, například zabavení se s přáteli, oslavy s rodinou, dobrý pocit, uvolnění, ale i zařazení se mezi vrstevníky, pocit, že dělám něco „cool“ může následně vést k pozitivnějšímu hodnocení alkoholu.

Pozitivní je však zjištění, že ostatní uvedené pojmy hodnotí žáci obou ročníků na sedmibodové škále průměrně v oblasti 2–3 tedy značně negativně.

Ve druhém výzkumném předpokladu byl očekáván formující vliv absolvování odborné praxe ve zdravotnickém zařízení na postoje žáků k pojmům Zdraví, Nemoc, Stáří, Klient/pacient ve zdravotnickém zařízení, Edukace klientů ve zdravotnickém zařízení, Současná příprava na povolání a Budoucí povolání zdravotníka. Bylo očekáváno, že budou žáci po absolvování praxe hodnotit tyto pojmy odlišně, neboť se s nimi setkají na vlastní oči, a případně si uvědomí jejich význam. Tento výzkumný předpoklad se však nepotvrdil. Signifikantní rozdíly mezi žáky prvních a druhých ročníků, kteří zatím praxi neabsolvovali a žáky třetích ročníků, u kterých již část povinné praxe proběhla, byly zjištěny pouze u energie pojmu Edukace klientů ve ZZ. Přičemž žáci, kteří zčásti praxi absolvovali vnímají tento pojem jako méně energeticky náročný. To může znamenat, že žáci po vyzkoušení si této činnosti v rámci odborné praxe, zjistili, že to není až tak složité, jak si dříve mysleli. Důvody k dalším výsledkům nejsou zcela jasné, jistou roli může hrát to, že žáci druhých ročníků SZŠ I si praxi vyzkouší v rámci jednodenní exkurze tzv. nanečisto, ale také to, že každý z nás se již někdy dříve ve zdravotnickém zařízení ocitl, ať již jako pacient nebo jako návštěva za někým blízkým. Vzhledem k blížícím se maturitám nemohlo proběhnout výzkumné šetření u žáků čtvrtých ročníků a je možno spekulovat, zda by zařazení těchto žáků do výzkumného vzorku mělo vliv na výsledky. Toto by mohlo být předmětem dalšího zkoumání.

Ve třetím výzkumném předpokladu bylo očekáváno, že existuje vliv míry sebehodnocení žáka na jeho postoj k pojmům vztahujícím se k rizikovým faktorům životního stylu (pojmy Stres, Kouření, Alkohol, Drogy, Psychická závislost na technologiích). Tento předpoklad se nepotvrdil, neboť se neprokázala žádná statisticky významná korelace mezi mírou sebehodnocení (počtem bodů získaných v Rosenbergově škále sebehodnocení – v originále Rosenberg Self-Esteem Scale) a pojmy vztahujícími se k rizikovým faktorům životního stylu. Zjištěná závislost mezi těmito jevy byla velice slabá. Je tedy možné konstatovat, že míra sebehodnocení nemá u respondentů významný vliv na hodnocení daných pojmů, ani na vnímání jejich obtížnosti. To, jak žáci hodnotí sami sebe tedy zřejmě nemá vliv na jejich postoj k rizikovému chování.

V souvislosti se zjištěnými výsledky je možné zde zmínit studii, která zkoumala mimo jiné vliv sebehodnocení 676 žáků středních škol v Turecku na rizikové chování. Ke zjištění sebehodnocení byl použit dotazník Coopersmith's Self-Esteem Inventory o 25 položkách, kde celkový možný počet získaných bodů byl 25 a čím více získaných bodů, tím větší míra sebehodnocení. Ke zjištění rizikového chování byla použita škála Risky Behaviors Scale. Nebyla zjištěna žádná statisticky významná korelace mezi

sebehodnocením žáků a jejich rizikovým chováním (Savi Çakar a Tagay, 2017). To nepřímou odpovídá výsledkům zjištěným v této diplomové práci, neboť dle Velkého sociologického slovníku je postoj „*relativně ustálený sklon jedince chovat se v určité situaci určitým způsobem, příp. reagovat pozitivně nebo negativně na podněty s takovou situací spjaté*“ (Petrusek et al., 1996, s. 812). Jedná se o „*hypotetický konstrukt, vyjadřující pravděpodobnost a pravidelnost výskytu určitého chování*“ (Petrusek et al., 1996, s. 813). Je tedy možné předpokládat, že postoj k určitým aspektům rizikového chování bude souviset s výskytem tohoto chování. Z výše uvedených zjištění je možné konstatovat, že postoje k pojmům vztahujícím se k rizikovému chování ani rizikové chování samotné významně nesouvisí s mírou sebehodnocení zkoumaných žáků středních škol.

Čtvrtý výzkumný předpoklad tvrdil, že postoj ke zdraví se u žáků zkoumaného souboru liší v závislosti na studované škole. Měl ověřit, zda má na tento postoj vliv velikost školy a její zaměření (běžné a církevní). Pomocí metody Analýzy rozptylu ANOVA byly porovnány tři skupiny žáků dle studované školy. Mezi těmito skupinami nebyly zjištěny žádné statisticky významné rozdíly, což značí, že postoj ke zdraví mají respondenti ze všech zkoumaných škol přibližně stejný.

První hypotéza měla za cíl dokázat, že žáci oboru Ošetřovatel mají horší postoje ke zdraví a životnímu stylu než žáci oboru Zdravotnický asistent. Srovnány byly skupiny žáků prvních ročníků oborů Zdravotnický asistent a Ošetřovatel. Zjištěné hodnocení a energie pojmů Zdraví a Zdravý životní styl byly porovnány pomocí Studentova t-testu, přičemž nebyly zjištěny žádné statisticky významné rozdíly mezi těmito skupinami respondentů. Tato hypotéza tedy nebyla potvrzena. Dá se tedy konstatovat, že mezi zkoumanými žáky těchto oborů nebyl zjištěn žádný významný rozdíl v postoji vůči zdraví a životnímu stylu.

Ke stejným výsledkům dospěly také Chrásková a Kvintová (2016), které porovnávaly hodnocení a energii pojmu Zdraví mezi studenty vysokých škol různých oborů. Prostřednictvím metody ANOVA srovnaly mezi sebou postoje žáků směru technického, uměleckého, společenskovedního, přírodních věd, a speciálního vzdělávání, přičemž nezjistily žádné statisticky významné rozdíly mezi postoji studentů těchto studijních směrů.

Cílem druhé hypotézy bylo dokázat, že žákyně SZŠ zkoumaného souboru mají lepší postoj ke zdraví a životnímu stylu než žáci SZŠ. Pomocí Studentova t-testu nebyly na hladině významnosti 0,05 zjištěny žádné statisticky významné rozdíly mezi postoji žáků

v souvislosti s jejich pohlavím, hypotéza tedy nebyla potvrzena. Havlíčková (2018) ve své práci dospěla k opačnému výsledku. Srovnala pomocí Studentova t-testu hodnocení a energii pojmu Zdraví u 174 žákyň a 104 žáků gymnázií. Zjistila statisticky významné rozdíly jak u energie pojmu, tak u jeho hodnocení. Důvodem proč v tomto výzkumném šetření nebyl prokázán vliv pohlaví na postoj vůči zdraví může být rozdílným typem studované školy. Střední zdravotnické školy mají na rozdíl od gymnázií úzký vztah ke zdraví a je možné předpokládat, že žáci, kteří se na tento typ školy hlásí budou mít ke zdraví pozitivní postoj nehledě na jejich pohlaví a zároveň budou v otázce zdraví stejně informováni a budou mu přikládat stejnou důležitost.

Také Chrásková a Kvintová (2016) zjistily rozdílné výsledky. Zjistily statisticky významné rozdíly v energii pojmu Zdraví mezi muži a ženami studujícími vysokou školu, přičemž pro muže byl tento pojem energeticky méně náročný.

Tato diplomová práce se dále věnovala otázce, zda žáci SZŠ ze zkoumaného souboru, kteří uvádí, že využívají jako kompenzační aktivity při stresu pohybovou aktivitu, mají lepší postoj ke stresu než žáci, kteří využívají jiných kompenzačních aktivit. Mezi pohybovou aktivitu byly zahrnuty nejrůznější aktivity od procházek, chůze, běhu, přes kolektivní sporty či posilovnu. Hodnoceni byli pouze žáci, kteří uvedli alespoň jednu kompenzační aktivitu. Mezi skupinami byl zjištěný statisticky významný rozdíl v hodnocení pojmu stres, kdy žáci, kteří využívali při stresu jako kompenzační aktivitu PA, hodnotili tento pojem významně lépe. V oblasti energie pojmu však žádné významné rozdíly zjištěny nebyly, hypotéza 3 tedy nebyla potvrzena. Pro obě skupiny respondentů byl pojem stres stejně energeticky náročný, vnímali jej jako obtížný.

Na tomto místě je možné uvést studii Kima et al. (2019), která zkoumala efekty intenzivní fyzické aktivity na stres u korejských adolescentů. Mezi náročnou fyzickou aktivitu byl zařazen například jogging, fotbal, basketbal, lezení, jízda na kole a plavání. Přičemž tato aktivita by měla trvat nejméně 20 minut. V této studii bylo zjištěno, že se stresem se potýká 78,9 % zkoumaných adolescentů, přičemž hůře na tom byly dívky. Dále bylo zjištěno, že pravidelná intenzivní fyzická aktivita může být efektivní při zvládnání stresu u adolescentů. Studenti, kteří provozovali intenzivní fyzickou aktivitu nejméně tři dny každý týden byli stresováni méně než ti, kteří ne. Nicméně adolescenti, kteří cvičili méně často, trpěli stejnou mírou stresu jako ti, kteří necvičili vůbec.

Závěr

Tématem této diplomové práce byly postoje žáků středních zdravotnických škol ke zdraví a životnímu stylu. Práce byla rozdělena na část teoretickou a výzkumnou. V teoretické části byly stručně shrnuty aktuální poznatky v oblasti zdraví a životního stylu. V části výzkumné bylo popsáno proběhlé výzkumné šetření, které bylo realizováno u 179 žáků na třech vybraných středních zdravotnických školách v Jihomoravském kraji. Výzkumné šetření proběhlo kvantitativní výzkumnou strategií pomocí dotazníkového šetření. Postoje byly zjišťovány metodou sémantického diferenciálu a výsledky byly vyhodnoceny prostřednictvím Studentova t-testu, Pearsonovým koeficientem korelace a dále analýzou rozptylu (ANOVA).

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit aktuální postoje žáků SZŠ ke zdraví a životnímu stylu jako budoucích nelékařských pracovníků, kteří se ve své profesi budou podílet nejen na formování, ale mnohdy i na korekci aspektů zdravotní gramotnosti jedinců. Z hlavního cíle vycházely cíle dílčí.

Prvním dílčím cílem bylo posoudit, zda se na vyjádřených postojích žáků uplatňuje studovaný ročník (respektive získané zkušenosti žáků v závislosti na délce jejich studia na SZŠ, kdy byl předpokládán narůstající formující vliv zkušeností žáků v průběhu jejich studia na SZŠ). Metodou Studentova t-testu bylo mezi sebou srovnáno hodnocení a energie vybraných pojmů vztahujících se k rizikovým faktorům životního stylu (Kouření, Alkohol, Stres, Drogy, Psychická závislost na technologiích) u zkoumaných žáků prvních a třetích ročníků. Statisticky významný rozdíl byl zjištěn pouze u pojmu Alkohol, kdy žáci třetích ročníků hodnotily tento pojem lépe a zároveň byl pro ně méně energeticky náročný než pro žáky prvních ročníků. U ostatních sledovaných pojmů nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly. **První dílčí cíl byl splněn.**

Druhý dílčí cíl měl zhodnotit, zda se na vyjádřených postojích žáků uplatňuje studovaný obor. Byly srovnány postoje žáků zkoumaného souboru oboru Zdravotnický asistent a Ošetřovatel k pojmům Zdraví a Zdravý životní styl. Nebyly zjištěny žádné statisticky významné rozdíly. Je možné konstatovat, že studovaný obor nemá v našem zkoumaném vzorku respondentů na vyjádřené postoje vůči zdraví a zdravému životnímu stylu vliv. **Druhý dílčí cíl byl splněn.**

Třetím dílčím cílem bylo posoudit, zda se na vyjádřených postojích žáků uplatňují genderové rozdíly. Byly srovnány vyjádřené postoje žáků a žákyň zkoumaného souboru

k pojmům Zdraví a Zdravý životní styl. Nebyly zjištěny žádné statisticky významné rozdíly v těchto postojích. U našeho výzkumného souboru bylo tedy zjištěno, že pohlaví žáků nemá na vyjádřené postoje ke zdraví a zdravému životnímu stylu vliv. **Třetí dílčí cíl byl splněn.**

Čtvrtým dílčím cílem bylo rozhodnout, zda se na vyjádřených postojích žáků uplatňuje skutečnost, zda žáci již absolvovali odbornou praxi ve zdravotnickém zařízení. Na základě tohoto cíle bylo mezi sebou srovnáno vyjádřené hodnocení žáků prvních a druhých ročníků, kteří zatím odbornou praxi neabsolvovali, a žáků třetích ročníků, kteří již část povinné praxe absolvovali, k vybraným pojmům (Zdraví, Nemoc, Stáří, Klient/pacient ve zdravotnickém zařízení, Edukace klientů ve zdravotnickém zařízení, Současná příprava na povolání, Budoucí povolání zdravotníka). Byl zjištěn statisticky významný rozdíl pouze u energie pojmu Edukace klientů ve ZZ, přičemž žáci, kteří již část povinné praxe ve ZZ absolvovali, jej vnímají jako méně energeticky náročný, tedy snazší. Můžeme tedy konstatovat, že absolvování odborné praxe má u námi sledované skupiny žáků částečný vliv jen u jejich postoje k edukaci klientů ve ZZ. **Čtvrtý dílčí cíl byl splněn.**

Pátým dílčím cílem bylo ověřit, zda se na vyjádřených postojích žáků uplatňují rozdíly mezi školami dané typem (malé a velké školy) a zaměřením školy (běžné a církevní) zařazenými do výzkumného šetření. Prostřednictvím metody analýzy rozptylu (ANOVA) byly analyzovány postoje ke zdraví mezi třemi zkoumanými školami a nebyl zjištěn žádný signifikantní rozdíl. Můžeme tedy konstatovat, že studovaná škola (její velikost ani zaměření) nemá u námi sledované skupiny žáků na postoj ke zdraví vliv. **Pátý dílčí cíl byl splněn.**

Šestým dílčím cílem bylo posoudit, zda se na vyjádřených postojích uplatňují rozdíly v sebehodnocení žáků. Sebehodnocení žáků bylo zjišťováno pomocí Rosenbergovy škály sebehodnocení. Pomocí metody Pearsonova koeficientu korelace byla srovnána míra sebehodnocení s vyjádřenými postoji k rizikovým faktorům životního stylu (Kouření, Alkohol, Drogy, Stres, Psychická závislost na technologiích). Nebyla zjištěna žádná statisticky významná korelace. U zkoumané skupiny žáků nemá tedy míra sebehodnocení na vyjádřené postoje k rizikovým faktorům životního stylu významný vliv. **Šestý dílčí cíl byl splněn.**

Posledním, sedmým dílčím cílem bylo rozhodnout, zda se na vyjádřených postojích uplatňují rozdíly v kompenzačních mechanismech žáků ve stresových situacích. K naplnění tohoto cíle byl srovnán postoj ke stresu mezi skupinou žáků, která využívala

při stresu jako kompenzační aktivitu nějaký druh aktivity pohybové a skupinou, která využívala jiných mechanismů. Byl zjištěn statisticky významný rozdíl v hodnocení pojmu Stres. U skupiny, která využívala jako kompenzačního mechanismu pohybové aktivity bylo významně lepší hodnocení tohoto pojmu. Energie pojmu však zůstala u obou skupin stejná. Zdá se tedy, že pohybová aktivita jako kompenzační mechanismus má jistý dílčí vliv na vyjádřené postoje ke stresu u zkoumaných žáků SZŠ. **Sedmý dílčí cíl byl splněn.**

Souhrn

Předložená diplomová práce se zabývá postoji žáků středních zdravotnických škol ke zdraví a životnímu stylu. Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit aktuální postoje žáků SZŠ ke zdraví a životnímu stylu jako budoucích nelékařských pracovníků, kteří se ve své profesi budou podílet nejen na formování, ale mnohdy i na korekci aspektů zdravotní gramotnosti jedinců.

Práce je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část. Teoretická část shrnuje aktuální poznatky k této problematice. Ve výzkumné části byla ke sběru dat použita kvantitativní výzkumná metoda dotazníku, sémantický diferenciál a Rosenbergova škála sebehodnocení. Skupinu respondentů tvořilo 179 žáků třech vybraných středních zdravotnických škol. V závěru výzkumné části jsou vyhodnocovány výzkumné předpoklady a hypotézy. Výsledky výzkumného šetření jsou prezentovány pro větší přehlednost v tabulkách a grafech.

Výsledky ukazují, že postoje žáků středních zdravotnických škol k vybraným pojmům vztahujícím se ke zdraví a životnímu stylu neovlivňuje pohlaví, studovaný obor ani škola (její velikost ani zaměření), významný vliv nemá ani míra sebehodnocení. Ukázal se jistý dílčí vliv využití pohybové aktivity jako kompenzačního mechanismu ve stresových situacích na postoj vůči stresu a také dílčí vliv absolvování praxe na postoji vůči edukaci klientů ve ZZ. Dále byl prokázán vliv studovaného ročníku na postoj vůči alkoholu.

Klíčová slova: zdraví, postoje, životní styl, sémantický diferenciál, adolescence

Summary

This diploma thesis deals with attitudes of secondary medical school students to health and lifestyle. The main aim of the thesis was to find out the current attitudes of secondary school students to health and lifestyle as future non-medical workers who will participate in their profession not only in shaping, but often in correcting aspects of health literacy of individuals.

The thesis is divided into theoretical and research part. The theoretical part summarizes current knowledge of this issue. In the research part the quantitative research method of the questionnaire, the semantic differential and the Rosenberg Self-Esteem Scale were used. The group of respondents consisted of 179 students from three selected secondary medical schools. At the end of the research part are evaluated research assumptions and hypotheses. The results of the research are presented for greater clarity in tables and graphs.

The results show that the attitudes of secondary medical school students to selected concepts related to health and lifestyle are not influenced by gender, field of study or school (its size or focus), nor does the level of self-esteem have any significant influence. There was some partial influence of using physical activity as a compensatory mechanism in stressful situations on attitude towards stress and also partial influence of attending practice in a health care center on attitude towards education of clients in health care centers. Furthermore, the influence of the year of study on attitude towards alcohol was proved.

Key words: health, attitudes, lifestyle, semantic differential, adolescence

Referenční seznam

1. BALÁŽOVÁ, M. a M. POPELKOVÁ. 2018. Školské sebapoňatie a kvalita interpersonálnych vzťahov adolescenta. *Psychologie a Její Kontexty / Psychology* [online]. **9**(1), 29-40 [cit. 2019-09-19]. ISSN 18039278. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=4def7e6b-718b-4e17-b5ba-0207d579fb68%40pdc-v-sessmgr03>
2. BLATNÝ, M. a L. OSECKÁ. 1994. Rosenbergova škála sebehodnocení: struktura globálního vztahu k sobě. *Československá psychologie*. Praha: AV ČR, **38**(6), 481-488. ISSN 0009-062X.
3. CAMPBELL, S., Ch. JASONI a N. LONGNECKER. 2019. Drinking patterns and attitudes about alcohol among New Zealand adolescents. *Kotuitui: New Zealand Journal of Social Sciences* [online]. **14**(2), 276-289 [cit. 2019-10-17]. DOI: 10.1080/1177083X.2019.1625934. ISSN 1177083X. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=ccfd2357-a1e2-406d-9457-52fee4714ba8%40pdc-v-sessmgr02>
4. ČELEDOVÁ, L. a R. ČEVELA. 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada. 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
5. ČEVELA, R., L. ČELEDOVÁ a H. DOLANSKÝ. 2009. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada Publishing. 108 s. ISBN 9788024728605.
6. DUFFKOVÁ, J., L. URBAN a J. DUBSKÝ. 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk. 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6.
7. FILAUSOVÁ, D. a M. TREŠLOVÁ. 2018. Zdravotní gramotnost a potřeba komunitních center zdraví. *General Practitioner / Praktický Lékař* [online]. **98**(3), 127-130 [cit. 2019-10-17]. ISSN 00326739. Dostupné z: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=dc72a188-c3e6-4a40-9cd7-387e3d914413%40sdc-v-sessmgr03>
8. GAVORA, P. 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido. 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.
9. GERBER, M. et al. 2019. More than a simple pastime? The potential of physical activity to moderate the relationship between occupational stress and burnout symptoms. *International Journal of Stress Management* [online]. [cit. 2019-11-

- 15]. DOI: 10.1037/str0000129. ISSN 10725245. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=82c5cb8c-3d5a-417a-8041-6b10a5407972%40pdc-v-sessmgr06>
10. GODSELL, S. a J. WHITE. 2019. Adolescent perceptions of sleep and influences on sleep behaviour: A qualitative study. *Journal of Adolescence* [online]. **73**, 18-25 [cit. 2019-11-15]. DOI: 10.1016/j.adolescence.2019.03.010. ISSN 01401971. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197119300557?via%3Dihub>
11. HAVLÍČKOVÁ, M. 2018. Postoje žáků vybraných typů gymnázií ke zdraví: diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta. 80 s., 14 l. příl. Vedoucí diplomové práce Marie Chrásková.
12. HAYES, N. 2007. *Základy sociální psychologie*. 4. vyd. Praha: Portál. 166 s. ISBN 9788073672836.
13. HENDL, J. a L. DOBRÝ. 2011. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum. 300 s. ISBN 978-80-246-2000-8.
14. HLÚBIK, J. a P. HLÚBIK. 2017. ŽIVOTNÍ STYL A ZMĚNY TĚLESNÉHO SLOŽENÍ. *Hygiena* [online]. **62**(2), 50-53 [cit. 2019-10-19]. DOI: 10.21101/hygiena.a1514. ISSN 18026281. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=6dd611da-a846-449b-98ac-b323eecea82c%40pdc-v-sessmgr06>
15. HNILICOVÁ, H. a K. DOBIÁŠOVÁ. 2018. Alcohol as an issue of the public health in the Czech Republic: facts and context. *Časopis lékařů českých* [online]. **157**(5), 248-253 [cit. 2019-10-17]. ISSN 00087335. Dostupné z: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=3f88e67a-8837-405a-b121-72d15adab54b%40sessionmgr4006>
16. CHRÁSKA, M., 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada publishing. 256 s. ISBN978-80-247-5326-3.
17. CHRÁSKOVÁ, M. 2017. Mezikulturní rozdíly v postojích vysokoškolských studentů ke zdraví v kontextu pedagogické antropologie. CICHÁ, M. a kol. *Pedagogická antropologie v podmínkách současné školy*. Olomouc: UP, s. 181–205. ISBN 987-80-244-5246-3.

18. CHRÁSKOVÁ, M. a J. KVINTOVÁ. 2016. Attitudes of Czech University Students to a Healthy Lifestyle. In *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS* [online]. ICEEPSY 2016 : 7th International Conference on Education and Educational Psychology, 84-95 [cit. 2019-11-15]. eISSN: 2357-1330. Dostupné z: https://www.futureacademy.org.uk/files/images/upload/10_4327_6708_fullText_1_28.pdf
19. KÁŽMÉR, L. a B. ORLÍKOVÁ. 2017. Temporal Trends and Risk Factors of Excessive Alcohol Consumption among Czech Adolescents. *Addictology / Adiktologie* [online]. **17**(2), 118-132 [cit. 2019-10-17]. ISSN 12133841. Dostupné z: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=434178f4-374e-4438-ae78-bd628fecbb61%40sessionmgr4006>
20. KIM, H. J. et al. 2019. The Effects of Intense Physical Activity on Stress in Adolescents: Findings from Korea Youth Risk Behavior Web-Based Survey (2015-2017). *INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH AND PUBLIC HEALTH* [online]. **16**(10) [cit. 2019-11-15]. DOI: 10.3390/ijerph16101870. ISSN 16604601. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=d754dee4-324f-4485-8f2b-48071ea7dc68%40pdc-v-sessmgr01>
21. KOPECKÝ, M. 2012. *Úvod do výchovy ke zdraví a zdravému životnímu stylu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 80 s. ISBN 978-80-244-3369-1.
22. KŘIVOHLAVÁ, L. 2017. Strava založená na potravinách rostlinného původu v prevenci civilizačních onemocnění. *General Practitioner / Prakticky Lekar* [online]. **97**(3), 131-133 [cit. 2019-09-19]. ISSN 00326739. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=c67a697d-1abe-4ac6-b028-cbab6c4bd7bd%40sessionmgr103>
23. KŘIVOHLAVÝ, J. 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. 279 s. ISBN 8071785512.
24. LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. 1998. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing. 343 s. ISBN 807169195X.
25. MACHOVÁ, J. 2015a. Zdraví. MACHOVÁ, J. a D. KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, s. 10-14. ISBN 978-80-247-5351-5.

26. MACHOVÁ, J. 2015b. Definice životního stylu. MACHOVÁ, J. a D. KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, s. 15-17. ISBN 978-80-247-5351-5.
27. MACHOVÁ, J. 2015c. Výživa. MACHOVÁ, J. a D. KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, s. 17-37. ISBN 978-80-247-5351-5.
28. MACHOVÁ, A. a I. BRABCOVÁ. 2018. Health literacy of children and adolescents. *KONTAKT* [online]. **20**(4), e326 [cit. 2019-09-15]. DOI: 10.1016/j.kontakt.2018.10.007. ISSN 12124117. Dostupné z: <https://kont.zsf.jcu.cz/pdfs/knt/2018/04/03.pdf>
29. MIČKOVÁ, Z. 2017. Vzt'ah psychologické pohody a copingových strategií u vysokoškólákov. *Psychologie a Její Kontexty / Psychology* [online]. **8**(2), 45-56 [cit. 2019-09-19]. ISSN 18039278. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=d884e9bb-8382-4e98-9040-4dd7515a3e69%40pdc-v-sessmgr01>
30. MLČÁK, Z. 2011. *Psychologie zdraví a nemoci*. 2., vyd. Ostrava: Ostravská univerzita. 107 s. ISBN 978-80-7368-951-3.
31. MRAVČÍK, V., P. CHOMYNOVÁ a K. GROHMANNOVÁ. 2019. VEŘEJNOZDRAVOTNÍ VÝZNAM UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK. *Hygiena* [online]. **64**(1), 21-26 [cit. 2019-10-17]. DOI: 10.21101/hygiena.a1703. ISSN 18026281. Dostupné z: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=30285055-1546-4345-bd49-4728b7aad3d4%40sdc-v-sessmgr02>
32. MUŽÍKOVÁ, L. 2017. NÁZORY OBČANŮ ČESKÉ REPUBLIKY NA VZDĚLÁVÁNÍ V OBLASTI VÝŽIVY. *Hygiena* [online]. **62**(2), 45-49 [cit. 2019-10-17]. DOI: 10.21101/hygiena.a1509. ISSN 18026281. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=c87dc045-1840-4c94-8709-2e43f189f2ef%40pdc-v-sessmgr04>
33. NAKONEČNÝ, M. 1999. *Sociální psychologie*. Praha: Academia. 287 s. ISBN 8020006907.
34. NOVÁK, J. 2018. Význam chůze jako nejpřirozenější pohybové aktivity v životním stylu člověka. *General Practitioner / Praktický Lékař* [online]. **98**(4), 158-165 [cit. 2019-10-17]. ISSN 00326739. Dostupné z:

- <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=5f485024-3cf2-4a5c-80d0-8e392ed01f22%40sdc-v-sessmgr02>
35. PARK, S., S. J. RIM a J. H. LEE. 2018. Associations between dietary behaviours and perceived physical and mental health status among Korean adolescents. *Nutrition* [online]. **75**(5), 488-493 [cit. 2019-11-15]. ISSN 14466368. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=83ae16d9-3568-461c-afe4-51c2e1becc77%40sessionmgr103>
36. PETRUSEK, M. et al. 1996. *Velký sociologický slovník: II, P-Ž*. Praha: Karolinum. s. 749-1627. ISBN 80-718-4310-5.
37. PLHÁKOVÁ, A. 2013. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál. 258 s. ISBN 978-80-262-0365-0.
38. POTMĚŠILOVÁ, P. a M. FOJTÍKOVÁ ROUBALOVÁ. 2017. Postoje studentů středních škol ke vzdělání. *Paidagogos* [online]. **2017**(1) [cit. 2019-09-19]. ISSN 12133809. Dostupné z: <http://www.paidagogos.net/issues/2017/1/article.php?id=4>
39. PTÁČEK, R. et al. 2018. SYNDROM VYHOŘENÍ A ŽIVOTNÍ STYL UČITELŮ ČESKÝCH ZÁKLADNÍCH ŠKOL. *Česká a Slovenská Psychiatrie* [online]. **114**(5), 199-204 [cit. 2019-09-19]. ISSN 12120383. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=6a1f1d7e-7bbc-449e-ab5a-17fa58a51112%40pdc-v-sessmgr02>
40. *Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání 53 – 41 – M/03 Praktická sestra* [online], 2018. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [cit. 2019-02-28]. č. j. MSMT-6186/2018-5. Dostupné z: http://zpd.nuov.cz/RVP_7_vlna/RVP_5341M03_Prakticka_sestra.pdf
41. *Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání 53-41-M/01 Zdravotnický asistent* [online], 2008. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [cit. 2019-02-28]. čj. 6 907/2008-23. Dostupné z: <http://zpd.nuov.cz/RVP/ML/RVP%205341M01%20Zdravotnicky%20asistent.pdf>
42. ROSENBERG, M. 1965. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. 326 s. Bez ISBN.

43. Rosenberg Scale FAQ. *University of Maryland Department of Sociology* [online]. 25. 8. 2017 [cit. 2019-05-26]. Dostupné z: <https://socy.umd.edu/about-us/rosenberg-scale-faq>
44. SAVI ÇAKAR, F. a Ö. TAGAY. 2017. The Mediating Role of Self-Esteem: The Effects of Social Support and Subjective Well-Being on Adolescents' Risky Behaviors. *Educational Sciences: Theory and Practice* [online]. **17**(3), 859-876 [cit. 2019-11-18]. ISSN 13030485. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=c2582bb1-207c-4650-ab81-21804501c24d%40pdc-v-sessmgr03>
45. SHARMA, S. 2018. *Klinická výživa a dietologie: v kostce*. Praha: Grada Publishing. 229 s. ISBN 978-80-271-0228-0.
46. SOMERLÍKOVÁ, K. a J. SALABA. 2018. SUBJEKTIVNÍ HODNOCENÍ VLASTNÍHO ZDRAVÍ STUDENTY VYBRANÝCH VYSOKÝCH ŠKOL. *Hygiena* [online]. **63**(4), 129-134 [cit. 2019-09-19]. DOI: 10.21101/hygiena.a1704. ISSN 18026281. Dostupné z: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=1a155796-5f79-4251-80a5-283711eb3c3c%40sessionmgr4007>
47. SVAČINA, Š., 2016. Vitaminy. ZLATOHLÁVEK, L. *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media, s. 39-42. ISBN 978-80-88129-03-5.
48. SZITÁNYI, P., 2016. Výživa školních dětí a dospívajících. ZLATOHLÁVEK, L. *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media, s. 93-124. ISBN 978-80-88129-03-5.
49. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. 2004. *Přehled sociální psychologie*. 2., vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. 181 s. ISBN 8024409291.
50. ŠIMŮNEK, A. et al. 2017. Sedavé chování a vybrané aspekty pohybové aktivity SŠ a VŠ studentů. *Physical Culture / Telesna Kultura* [online]. **40**(2), 105-111 [cit. 2019-09-15]. ISSN 12116521. Dostupné z: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=5c15e6d8-bb56-4cc0-99b4-21306d6edacf%40sessionmgr4006>
51. ŠONKA, K., V. NĚMCOVÁ a K. PAUL. 2007. Fyziologie spánku. NEVŠÍMALOVÁ, S. et al. *Poruchy spánku a bdění*. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Galén, s. 27-51. ISBN 978-80-7262-500-0.
52. Tobacco, *World Health Organization* [online]. 9. 3. 2018 [cit. 2019-02-28]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

53. TVAROŽKOVÁ, L. et al. 2017. Únava za volantem, rizikové časy během dne a dopravní nehodovost. *Psychologie a Její Kontexty / Psychology* [online]. **8(2)**, 85-100 [cit. 2019-09-19]. ISSN 18039278. Dostupné z: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=a8fb1f68-a9e7-4230-be8d-de55d27e6f5f%40sdc-v-sessmgr01>
54. Using the Rosenberg Self-Esteem Scale. *University of Maryland Department of Sociology* [online]. 8. 2. 2019 [cit. 2019-05-26]. Dostupné z: <https://socy.umd.edu/about-us/using-rosenberg-self-esteem-scale>
55. VÁGNEROVÁ, M. 2005. *Vývojová psychologie I, Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. 467 s. ISBN 8024609568.
56. VÁGNEROVÁ, M. 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.
57. VALACH, P. et al. 2017. Pohybová aktivita a sportovní preference západočeských adolescentů. *Physical Culture / Telesna Kultura* [online]. **40(1)**, 45-53 [cit. 2019-09-17]. ISSN 12116521. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=6bea7157-eeec8-439b-9054-ccd476f83e7a%40sessionmgr102>
58. VORLÍČEK, M. et al. 2017. Pomáhá aktivní docházka/dojíždka českým adolescentům plnit zdravotní doporučení pro pohybovou aktivitu?. *Physical Culture / Telesna Kultura* [online]. **40(2)**, 112-116 [cit. 2019-10-17]. ISSN 12116521. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=72e8b2d7-e397-49c8-b97f-06db77c6f545%40sessionmgr10>
59. Zákon č. 65/2017 Sb.: Zákon o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek. *Zákony pro lidi.cz* [online]. [cit. 2019-02-28]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2017-65>
60. ZLATOHLÁVEK, L. a H. PEJŠOVÁ. 2016a. Alkohol. ZLATOHLÁVEK, L. *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media, s. 43-46. ISBN 978-80-88129-03-5.
61. ZLATOHLÁVEK, L. a H. PEJŠOVÁ. 2016b. Minerály, voda. ZLATOHLÁVEK, L. *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media, s. 33-38. ISBN 978-80-88129-03-5.

62. ZLATOHLÁVEK, L., H. PEJŠOVÁ a Š. SVAČINA. 2016. Makronutrienty.
ZLATOHLÁVEK, L. *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media, s. 27-32. ISBN 978-80-88129-03-5.

Seznam použitých zkratek

ČR – Česká republika

H – hypotéza

H₀ – nulová hypotéza

H_A – alternativní hypotéza

IPAQ – International Physical Activity Questionnaire

Ů – ošetrovatel

PA – pohybová aktivita

SD – sémantický diferenciál

SZŠ – střední zdravotnická škola

ZA – zdravotnický asistent

ZZ – zdravotnické zařízení

Seznam tabulek

Tabulka 1. Zastoupení počtu žáků dle studované střední školy, oboru a ročníku	42
Tabulka 2. Zastoupení počtu žáků dle ročníku a pohlaví	42
Tabulka 3. Srovnání hodnocení a energie pojmů vztahujících se k rizikovým faktorům životního stylu dle studovaného ročníku	45
Tabulka 4. Srovnání hodnocení a energie vybraných pojmů dle absolvování praxe ve ZZ	46
Tabulka 5. Pearsonův korelační koeficient mezi mírou sebehodnocení a hodnocením a energií pojmů vztahujících se k rizikovým faktorům životního stylu	47
Tabulka 6. Jednofaktorová analýza rozptylu dle studované školy	48
Tabulka 7. Srovnání hodnocení a energie pojmů Zdraví a Zdravý životní styl podle studijního oboru pomocí Studentova t-testu.	49
Tabulka 8. Srovnání hodnocení a energie pojmů Zdraví a Zdravý životní styl podle pohlaví pomocí Studentova t-testu.	50
Tabulka 9. Srovnání hodnocení a energie pojmu Stres podle kompenzačních aktivit pomocí Studentova t-testu.	51

Seznam grafů

Graf 1. Sémantický prostor zkoumaných pojmů	44
Graf 2. Hodnocení pojmu Alkohol 1. a 3. ročník	45
Graf 3. Energie pojmu Alkohol 1. a 3. ročník	45
Graf 4. Srovnání hodnocení a energie pojmu Zdraví dle studované školy	48

Seznam příloh

Příloha 1. Dotazník ke zdraví a životnímu stylu

Příloha 2. Hodnocení a energie pojmů – SD

Příloha 3. Srovnání hodnocení a energie pojmů dle pohlaví – SD

Přílohy

Příloha 1. Dotazník ke zdraví a životnímu stylu



Vážení studenti,

Jmenuji se Kamila Prášková, jsem studentkou 2. ročníku navazujícího magisterského studia oboru Učitelství odborných předmětů pro zdravotnické školy na Univerzitě Palackého v Olomouci. Pod vedením PaedDr. et Mgr. Marie Chráskové, Ph.D., zpracovávám diplomovou práci na téma: „Postoje žáků středních zdravotnických škol ke zdraví a životnímu stylu“.

Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění předloženého dotazníku, který je součástí mého výzkumného šetření. Při práci s dotazníkem se, prosím, řiďte uvedenými pokyny; u otázek, kde je prostor ke slovnímu vyjádření, odpovídejte vlastními slovy.

Dotazník je anonymní, zjištěná data budou použita pro moji diplomovou práci a nebudou poskytnuta žádným dalším subjektům. Vyplněním dotazníku souhlasíte s jeho zařazením do výzkumného šetření. V případě Vašeho zájmu o výsledky výzkumného šetření mne kontaktujte na e-mail: dunkkarseznam.cz.

Výzkumné šetření bude provedeno v souladu s GDPR (General Data Protection Regulation, tzv. Ochrany osobních údajů).

Děkuji Vám za spolupráci a čas strávený při vyplňování dotazníku

Bc. Kamila Prášková

Dotazník životního stylu studentů SZŠ/VOŠZ

Nejvyšší dosažené vzdělání rodičů (zakřížkujte)

Otec	Nejvyšší dosažené vzdělání	Matka
<input type="checkbox"/>	Základní	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Vyučen(a)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Učební obor s maturitou	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Střední škola s maturitou	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Nadstavbové studium po střední škole	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Vysoká škola	<input type="checkbox"/>

Studijní obor:

Ročník:

Typ studované střední školy:

Věk:

Pohlaví:

hodin minut

Kolikrát za měsíc používáte počítač pro potřeby výuky? krát. Jak dlouho trvá obvykle jedno Vaše sezení?

Kolikrát za měsíc používáte počítač pro zábavu? krát. Jak dlouho trvá obvykle jedno Vaše sezení?

Kolikrát za měsíc se věnujete pohybovým aktivitám? krát. Jak dlouho trvá Vaše jedna aktivita?

Jaké pohybové aktivity preferujete?

.....

Kolikrát za měsíc se věnujete volnočasovým aktivitám? krát. Jak dlouho trvá Vaše jedna aktivita?

Jakým volnočasovým aktivitám se věnujete?

.....

Pokud jste v **krátkodobé stresové situaci**, jaké kompenzační aktivity a kolikrát za měsíc je provádíte pro její eliminaci? Aktivity:

.....

Jaké kompenzační aktivity a kolikrát za měsíc provádíte pro eliminaci **dlouhodobého stresu**? Aktivity:

.....

Stravujete se pravidelně? (zakřížkujte) Kolik denních dávek jídla přijímáte?

Zajímáte se o vyvážený příjem živin a složení potravin, které přijímáte?

Pokyny pro vyplnění další části dotazníku pro žáky SŠ

1. Vysvětlení smyslu výzkumné metody

Každý člověk má poněkud jiné pocity při vyslovení nebo při představě určitého slova (pojmu). Cílem výzkumu je zjistit, jaké pocity máte právě Vy při vyslovení následujících pojmů, vztahujících se k vybraným složkám zdraví a životního stylu. Dotazník je zcela anonymní a jeho výsledky dotazníku nebudou sdělovány žádné třetí osobě.

2. Způsob vyplňování záznamových listů

Před sebou máte 7 tzv. záznamových listů s 28 pojmy, ke kterým se máte vyjádřit. Každý pojem je třeba posoudit pomocí všech uvedených dvojic přídavných jmen zapsáním křížku do sedmibodové škály podle Vašich pocitů a názorů. Nenechte se zaskočit tím, že se o pojmech budete vyjadřovat i poněkud nezvyklým způsobem (např. budete mít posoudit, jak dalece je vaše Budoucnost „mladá“ či „stará“ apod.). Vaším úkolem je vždy posoudit, jaký pocit ve vás určitý pojem vyvolává a ne jen jeho skutečný vzhled nebo podobu.

Budoucnost

- | | | |
|----------------|----------------------|------------|
| 1. užitečná | <input type="text"/> | neužitečná |
| 2. pomalá | <input type="text"/> | rychlá |
| 3. silná | <input type="text"/> | slabá |
| 4. nenáročná | <input type="text"/> | náročná |
| 5. jednotvárná | <input type="text"/> | pestrá |
| 6. mladá | <input type="text"/> | stará |
| 7. vzdálená | <input type="text"/> | blízka |
| 8. obtížná | <input type="text"/> | snadná |
| 9. krásná | <input type="text"/> | ošklivá |
| 10. pasivní | <input type="text"/> | aktivní |
| 11. hluboká | <input type="text"/> | povrchní |
| 12. jednoduchá | <input type="text"/> | složitá |
| 13. nudná | <input type="text"/> | zajímavá |
| 14. pružná | <input type="text"/> | tuhá |
| 15. úzká | <input type="text"/> | široká |

Klient/pacient ve zdravotnickém zařízení

- | | | |
|----------------|----------------------|------------|
| 1. užitečný | <input type="text"/> | neužitečný |
| 2. pomalý | <input type="text"/> | rychlý |
| 3. silný | <input type="text"/> | slabý |
| 4. nenáročný | <input type="text"/> | náročný |
| 5. jednotvárný | <input type="text"/> | pestrý |
| 6. mladý | <input type="text"/> | starý |
| 7. vzdálený | <input type="text"/> | blízký |
| 8. obtížný | <input type="text"/> | snadný |
| 9. krásný | <input type="text"/> | ošklivý |
| 10. pasivní | <input type="text"/> | aktivní |
| 11. hluboký | <input type="text"/> | povrchní |
| 12. jednoduchý | <input type="text"/> | složitý |
| 13. nudný | <input type="text"/> | zajímavý |
| 14. pružný | <input type="text"/> | tuhý |
| 15. úzký | <input type="text"/> | široký |

Edukace klientů ve zdravotnickém zařízení

- | | | |
|----------------|----------------------|------------|
| 1. užitečná | <input type="text"/> | neužitečná |
| 2. pomalá | <input type="text"/> | rychlá |
| 3. silná | <input type="text"/> | slabá |
| 4. nenáročná | <input type="text"/> | náročná |
| 5. jednotvárná | <input type="text"/> | pestrá |
| 6. mladá | <input type="text"/> | stará |
| 7. vzdálená | <input type="text"/> | blízka |
| 8. obtížná | <input type="text"/> | snadná |
| 9. krásná | <input type="text"/> | ošklivá |
| 10. pasivní | <input type="text"/> | aktivní |
| 11. hluboká | <input type="text"/> | povrchní |
| 12. jednoduchá | <input type="text"/> | složitá |
| 13. nudná | <input type="text"/> | zajímavá |
| 14. pružná | <input type="text"/> | tuhá |
| 15. úzká | <input type="text"/> | široká |

Osobní počítač, notebook, tablet

- | | | |
|----------------|----------------------|------------|
| 1. užitečný | <input type="text"/> | neužitečný |
| 2. pomalý | <input type="text"/> | rychlý |
| 3. silný | <input type="text"/> | slabý |
| 4. nenáročný | <input type="text"/> | náročný |
| 5. jednotvárný | <input type="text"/> | pestrý |
| 6. mladý | <input type="text"/> | starý |
| 7. vzdálený | <input type="text"/> | blízký |
| 8. obtížný | <input type="text"/> | snadný |
| 9. krásný | <input type="text"/> | ošklivý |
| 10. pasivní | <input type="text"/> | aktivní |
| 11. hluboký | <input type="text"/> | povrchní |
| 12. jednoduchý | <input type="text"/> | složitý |
| 13. nudný | <input type="text"/> | zajímavý |
| 14. pružný | <input type="text"/> | tuhý |
| 15. úzký | <input type="text"/> | široký |

Já

- | | | |
|----------------|---|------------|
| 1. užitečné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | neužitečné |
| 2. pomalé | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | rychlé |
| 3. silné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | slabé |
| 4. nenáročné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | náročné |
| 5. jednotvárné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | pestré |
| 6. mladé | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | staré |
| 7. vzdálené | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | blízke |
| 8. obtížné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | snadné |
| 9. krásné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ošklivé |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboké | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduché | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | složité |
| 13. nudné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | zajímavé |
| 14. pružné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | tuhé |
| 15. úzké | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | široké |

Stres

- | | | |
|----------------|---|------------|
| 1. užitečný | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | neužitečný |
| 2. pomalý | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | rychlý |
| 3. silný | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | slabý |
| 4. nenáročný | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | náročný |
| 5. jednotvárný | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | pestrý |
| 6. mladý | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | starý |
| 7. vzdálený | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | blízký |
| 8. obtížný | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | snadný |
| 9. krásný | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ošklivý |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboký | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduchý | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | složité |
| 13. nudný | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | zajímavý |
| 14. pružný | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | tuhý |
| 15. úzký | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | široký |

Přátelství

- | | | |
|----------------|---|------------|
| 1. užitečné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | neužitečné |
| 2. pomalé | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | rychlé |
| 3. silné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | slabé |
| 4. nenáročné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | náročné |
| 5. jednotvárné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | pestré |
| 6. mladé | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | staré |
| 7. vzdálené | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | blízke |
| 8. obtížné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | snadné |
| 9. krásné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ošklivé |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboké | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduché | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | složité |
| 13. nudné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | zajímavé |
| 14. pružné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | tuhé |
| 15. úzké | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | široké |

Drogy

- | | | |
|----------------|---|------------|
| 1. užitečné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | neužitečné |
| 2. pomalé | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | rychlé |
| 3. silné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | slabé |
| 4. nenáročné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | náročné |
| 5. jednotvárné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | pestré |
| 6. mladé | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | staré |
| 7. vzdálené | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | blízke |
| 8. obtížné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | snadné |
| 9. krásné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ošklivé |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboké | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduché | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | složité |
| 13. nudné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | zajímavé |
| 14. pružné | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | tuhé |
| 15. úzké | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | široké |

Alkohol

- | | | |
|----------------|--------------------------|------------|
| 1. užitečný | <input type="checkbox"/> | neužitečný |
| 2. pomalý | <input type="checkbox"/> | rychlý |
| 3. silný | <input type="checkbox"/> | slabý |
| 4. nenáročný | <input type="checkbox"/> | náročný |
| 5. jednotvárný | <input type="checkbox"/> | pestrý |
| 6. mladý | <input type="checkbox"/> | starý |
| 7. vzdálený | <input type="checkbox"/> | blízky |
| 8. obtížný | <input type="checkbox"/> | snadný |
| 9. krásný | <input type="checkbox"/> | ošklivý |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboký | <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduchý | <input type="checkbox"/> | složitý |
| 13. nudný | <input type="checkbox"/> | zajímavý |
| 14. pružný | <input type="checkbox"/> | tuhý |
| 15. úzký | <input type="checkbox"/> | široký |

Zdraví

- | | | |
|----------------|--------------------------|------------|
| 1. užitečné | <input type="checkbox"/> | neužitečné |
| 2. pomalé | <input type="checkbox"/> | rychlé |
| 3. silné | <input type="checkbox"/> | slabé |
| 4. nenáročné | <input type="checkbox"/> | náročné |
| 5. jednotvárné | <input type="checkbox"/> | pestré |
| 6. mladé | <input type="checkbox"/> | staré |
| 7. vzdálené | <input type="checkbox"/> | blízké |
| 8. obtížné | <input type="checkbox"/> | snadné |
| 9. krásné | <input type="checkbox"/> | ošklivé |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboké | <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduché | <input type="checkbox"/> | složitě |
| 13. nudné | <input type="checkbox"/> | zajímavé |
| 14. pružné | <input type="checkbox"/> | tuhé |
| 15. úzké | <input type="checkbox"/> | široké |

Kouření

- | | | |
|----------------|--------------------------|------------|
| 1. užitečné | <input type="checkbox"/> | neužitečné |
| 2. pomalé | <input type="checkbox"/> | rychlé |
| 3. silné | <input type="checkbox"/> | slabé |
| 4. nenáročné | <input type="checkbox"/> | náročné |
| 5. jednotvárné | <input type="checkbox"/> | pestré |
| 6. mladé | <input type="checkbox"/> | staré |
| 7. vzdálené | <input type="checkbox"/> | blízké |
| 8. obtížné | <input type="checkbox"/> | snadné |
| 9. krásné | <input type="checkbox"/> | ošklivé |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboké | <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduché | <input type="checkbox"/> | složitě |
| 13. nudné | <input type="checkbox"/> | zajímavé |
| 14. pružné | <input type="checkbox"/> | tuhé |
| 15. úzké | <input type="checkbox"/> | široké |

Nemoc

- | | | |
|----------------|--------------------------|------------|
| 1. užitečná | <input type="checkbox"/> | neužitečná |
| 2. pomalá | <input type="checkbox"/> | rychlá |
| 3. silná | <input type="checkbox"/> | slabá |
| 4. nenáročná | <input type="checkbox"/> | náročná |
| 5. jednotvárná | <input type="checkbox"/> | pestrá |
| 6. mladá | <input type="checkbox"/> | stará |
| 7. vzdálená | <input type="checkbox"/> | blízká |
| 8. obtížná | <input type="checkbox"/> | snadná |
| 9. krásná | <input type="checkbox"/> | ošklivá |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboká | <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduchá | <input type="checkbox"/> | složitá |
| 13. nudná | <input type="checkbox"/> | zajímavá |
| 14. pružná | <input type="checkbox"/> | tuhá |
| 15. úzká | <input type="checkbox"/> | široká |

Pohybová aktivita

- | | | |
|----------------|---|------------|
| 1. užitečná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | neužitečná |
| 2. pomalá | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | rychlá |
| 3. silná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | slabá |
| 4. nenáročná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | náročná |
| 5. jednotvárná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | pestrá |
| 6. mladá | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | stará |
| 7. vzdálená | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | blízká |
| 8. obtížná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | snadná |
| 9. krásná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ošklivá |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboká | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduchá | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | složitá |
| 13. nudná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | zajímavá |
| 14. pružná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | tuhá |
| 15. úzká | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | široká |

Mezilidská komunikace

- | | | |
|----------------|---|------------|
| 1. užitečná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | neužitečná |
| 2. pomalá | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | rychlá |
| 3. silná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | slabá |
| 4. nenáročná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | náročná |
| 5. jednotvárná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | pestrá |
| 6. mladá | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | stará |
| 7. vzdálená | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | blízká |
| 8. obtížná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | snadná |
| 9. krásná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ošklivá |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboká | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduchá | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | složitá |
| 13. nudná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | zajímavá |
| 14. pružná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | tuhá |
| 15. úzká | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | široká |

Psychická závislost na technologiích

(PC, mobil, Internet ...)

- | | | |
|----------------|---|------------|
| 1. užitečná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | neužitečná |
| 2. pomalá | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | rychlá |
| 3. silná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | slabá |
| 4. nenáročná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | náročná |
| 5. jednotvárná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | pestrá |
| 6. mladá | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | stará |
| 7. vzdálená | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | blízká |
| 8. obtížná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | snadná |
| 9. krásná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ošklivá |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboká | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduchá | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | složitá |
| 13. nudná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | zajímavá |
| 14. pružná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | tuhá |
| 15. úzká | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | široká |

Relaxace

- | | | |
|----------------|---|------------|
| 1. užitečná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | neužitečná |
| 2. pomalá | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | rychlá |
| 3. silná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | slabá |
| 4. nenáročná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | náročná |
| 5. jednotvárná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | pestrá |
| 6. mladá | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | stará |
| 7. vzdálená | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | blízká |
| 8. obtížná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | snadná |
| 9. krásná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ošklivá |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboká | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduchá | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | složitá |
| 13. nudná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | zajímavá |
| 14. pružná | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | tuhá |
| 15. úzká | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | široká |

Zdravý životní styl

- | | | |
|----------------|--------------------------|------------|
| 1. užitečný | <input type="checkbox"/> | neúžitečný |
| 2. pomalý | <input type="checkbox"/> | rychlý |
| 3. silný | <input type="checkbox"/> | slabý |
| 4. nenáročný | <input type="checkbox"/> | náročný |
| 5. jednotvárný | <input type="checkbox"/> | pestrý |
| 6. mladý | <input type="checkbox"/> | starý |
| 7. vzdálený | <input type="checkbox"/> | blízky |
| 8. obtížný | <input type="checkbox"/> | snadný |
| 9. krásný | <input type="checkbox"/> | ošklivý |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboký | <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduchý | <input type="checkbox"/> | složitý |
| 13. nudný | <input type="checkbox"/> | zajímavý |
| 14. pružný | <input type="checkbox"/> | tuhý |
| 15. úzký | <input type="checkbox"/> | široký |

Vzdělání

- | | | |
|----------------|--------------------------|------------|
| 1. užitečné | <input type="checkbox"/> | neúžitečné |
| 2. pomalé | <input type="checkbox"/> | rychlé |
| 3. silné | <input type="checkbox"/> | slabé |
| 4. nenáročné | <input type="checkbox"/> | náročné |
| 5. jednotvárné | <input type="checkbox"/> | pestré |
| 6. mladé | <input type="checkbox"/> | staré |
| 7. vzdálené | <input type="checkbox"/> | blízké |
| 8. obtížné | <input type="checkbox"/> | snadné |
| 9. krásné | <input type="checkbox"/> | ošklivé |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboké | <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduché | <input type="checkbox"/> | složitě |
| 13. nudné | <input type="checkbox"/> | zajímavé |
| 14. pružné | <input type="checkbox"/> | tuhé |
| 15. úzké | <input type="checkbox"/> | široké |

Stáří

- | | | |
|----------------|--------------------------|------------|
| 1. užitečné | <input type="checkbox"/> | neúžitečné |
| 2. pomalé | <input type="checkbox"/> | rychlé |
| 3. silné | <input type="checkbox"/> | slabé |
| 4. nenáročné | <input type="checkbox"/> | náročné |
| 5. jednotvárné | <input type="checkbox"/> | pestré |
| 6. mladé | <input type="checkbox"/> | staré |
| 7. vzdálené | <input type="checkbox"/> | blízké |
| 8. obtížné | <input type="checkbox"/> | snadné |
| 9. krásné | <input type="checkbox"/> | ošklivé |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboké | <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduché | <input type="checkbox"/> | složitě |
| 13. nudné | <input type="checkbox"/> | zajímavé |
| 14. pružné | <input type="checkbox"/> | tuhé |
| 15. úzké | <input type="checkbox"/> | široké |

Rodiče

- | | | |
|----------------|--------------------------|------------|
| 1. užiteční | <input type="checkbox"/> | neúžiteční |
| 2. pomalí | <input type="checkbox"/> | rychlí |
| 3. silní | <input type="checkbox"/> | slabí |
| 4. nenároční | <input type="checkbox"/> | nároční |
| 5. jednotvární | <input type="checkbox"/> | pestrí |
| 6. mladí | <input type="checkbox"/> | staří |
| 7. vzdálení | <input type="checkbox"/> | blízí |
| 8. obtížní | <input type="checkbox"/> | snadní |
| 9. krásní | <input type="checkbox"/> | oškliví |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hlubocí | <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduší | <input type="checkbox"/> | složití |
| 13. nudní | <input type="checkbox"/> | zajímaví |
| 14. pružní | <input type="checkbox"/> | tuzí |
| 15. úzcí | <input type="checkbox"/> | širocí |

Současná příprava na povolání

- | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| 1. užitečná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | neužitečná |
| 2. pomalá | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | rychlá |
| 3. silná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | slabá |
| 4. nenáročná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | náročná |
| 5. jednotvárná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | pestrá |
| 6. mladá | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | stará |
| 7. vzdálená | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | blízká |
| 8. obtížná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | snadná |
| 9. krásná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ošklivá |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboká | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduchá | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | složitá |
| 13. nudná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | zajímavá |
| 14. pružná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | tuhá |
| 15. úzká | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | široká |

Zdravotní gramotnost

- | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| 1. užitečná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | neužitečná |
| 2. pomalá | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | rychlá |
| 3. silná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | slabá |
| 4. nenáročná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | náročná |
| 5. jednotvárná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | pestrá |
| 6. mladá | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | stará |
| 7. vzdálená | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | blízká |
| 8. obtížná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | snadná |
| 9. krásná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ošklivá |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboká | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduchá | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | složitá |
| 13. nudná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | zajímavá |
| 14. pružná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | tuhá |
| 15. úzká | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | široká |

Peníze

- | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| 1. užitečné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | neužitečné |
| 2. pomalé | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | rychlé |
| 3. silné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | slabé |
| 4. nenáročné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | náročné |
| 5. jednotvárné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | pestré |
| 6. mladé | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | staré |
| 7. vzdálené | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | blízké |
| 8. obtížné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | snadné |
| 9. krásné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ošklivé |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboké | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduché | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | složitě |
| 13. nudné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | zajímavé |
| 14. pružné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | tuhé |
| 15. úzké | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | široké |

Moje budoucí úspěšnost v zaměstnání

- | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| 1. užitečná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | neužitečná |
| 2. pomalá | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | rychlá |
| 3. silná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | slabá |
| 4. nenáročná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | náročná |
| 5. jednotvárná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | pestrá |
| 6. mladá | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | stará |
| 7. vzdálená | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | blízká |
| 8. obtížná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | snadná |
| 9. krásná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ošklivá |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboká | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduchá | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | složitá |
| 13. nudná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | zajímavá |
| 14. pružná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | tuhá |
| 15. úzká | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | široká |

Spolužáci

- | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| 1. užiteční | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | neužiteční |
| 2. pomalí | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | rychlí |
| 3. silní | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | slabí |
| 4. nenároční | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | nároční |
| 5. jednotvární | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | pestří |
| 6. mladí | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | staří |
| 7. vzdálení | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | blízcí |
| 8. obtížní | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | snadní |
| 9. krásní | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | oškliví |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hlubocí | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduchí | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | složití |
| 13. nudní | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | zajímaví |
| 14. pružní | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | tuzí |
| 15. úzcí | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | širocí |

Hodnocení na SŠ

- | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| 1. užitečné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | neužitečné |
| 2. pomalé | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | rychlé |
| 3. silné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | slabé |
| 4. nenáročné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | náročné |
| 5. jednotvárné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | pestré |
| 6. mladé | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | staré |
| 7. vzdálené | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | blízke |
| 8. obtížné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | snadné |
| 9. krásné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ošklivé |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboké | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduché | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | složitě |
| 13. nudné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | zajímavé |
| 14. pružné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | tuhé |
| 15. úzké | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | široké |

Střední/vyšší zdravotnická škola

- | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| 1. užitečná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | neužitečná |
| 2. pomalá | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | rychlá |
| 3. silná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | slabá |
| 4. nenáročná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | náročná |
| 5. jednotvárná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | pestrá |
| 6. mladá | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | stará |
| 7. vzdálená | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | blízká |
| 8. obtížná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | snadná |
| 9. krásná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ošklivá |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboká | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduchá | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | složitá |
| 13. nudná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | zajímavá |
| 14. pružná | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | tuhá |
| 15. úzká | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | široká |

Budoucí povolání zdravotníka

- | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| 1. užitečné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | neužitečné |
| 2. pomalé | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | rychlé |
| 3. silné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | slabé |
| 4. nenáročné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | náročné |
| 5. jednotvárné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | pestré |
| 6. mladé | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | staré |
| 7. vzdálené | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | blízke |
| 8. obtížné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | snadné |
| 9. krásné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ošklivé |
| 10. pasivní | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | aktivní |
| 11. hluboké | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | povrchní |
| 12. jednoduché | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | složitě |
| 13. nudné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | zajímavé |
| 14. pružné | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | tuhé |
| 15. úzké | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | široké |

ROSENBERGOVA ŠKÁLA SEBEHODNOCENÍ (SELF-ESTEEM)

Zaškrtněte prosím políčko, které nejlépe vyjadřuje váš postoj k danému výroku.

		Naprostou souhlasím	Souhlasím	Nesouhlasím	Naprostou nesouhlasím
1.	Mám pocit, že jsem jako člověk nejméně stejně hodnotný, dobrý jako většina ostatních lidí.				
2.	Myslím si, že mám řadu dobrých vlastností.				
3.	Mám vždy tendenci považovat se za neúspěšného člověka.				
4.	Jsem schopný dělat mnoho věcí stejně dobře jako ostatní.				
5.	Zdá se mi, že nemohu být u sebe na nic zvláštního hrdý.				
6.	Mám k sobě dobrý vztah.				
7.	Jsem se sebou vcelku spokojený.				
8.	Chtěl bych si sám sebe víc vážit.				
9.	Občas jasně pocítuji svoji neužitečnost.				
10.	Někdy si myslím, že jsem naprostou neschopný.				

Příloha 2. Hodnocení a energie pojmů – SD

Variable	Descriptive Statistics (Praskova Kamila - SD data)				
	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
budoucnost (h)	179	5,790503	1,000000	7,000000	1,255088
budoucnost (e)	179	5,314711	1,000000	7,000000	1,402566
klient/pacient ve ZZ (h)	179	5,044693	1,500000	7,000000	1,179513
klient/pacient ve ZZ (e)	179	4,972067	1,000000	7,000000	1,391014
edukace klientů ve ZZ (h)	179	5,516760	1,000000	7,000000	0,999859
edukace klientů ve ZZ (e)	179	4,554935	1,000000	7,000000	1,665897
osobní počítač, notebook, tablet (h)	179	5,930168	1,000000	7,000000	1,146262
osobní počítač, notebook, tablet (e)	179	2,849162	1,000000	7,000000	1,703039
já (h)	179	5,326816	1,000000	7,000000	1,530828
já (e)	179	4,556797	1,000000	7,000000	1,649264
stres (h)	179	2,413408	1,000000	5,500000	1,307729
stres (e)	179	5,569832	1,000000	7,000000	1,592526
přátelství (h)	179	6,586592	3,500000	7,000000	0,801711
přátelství (e)	179	4,091248	1,000000	7,000000	1,869592
drogy (h)	179	2,053073	1,000000	7,000000	1,704663
drogy (e)	179	5,271881	1,000000	7,000000	1,789991
alkohol (h)	179	3,670391	1,000000	7,000000	1,988807
alkohol (e)	179	4,309125	1,000000	7,000000	1,686410
zdraví (h)	179	6,575419	4,000000	7,000000	0,735274
zdraví (e)	179	4,605214	1,000000	7,000000	1,895345
kouření (h)	179	2,050279	1,000000	7,000000	1,671888
kouření (e)	179	4,063315	1,000000	7,000000	1,983317
nemoc (h)	179	2,234637	1,000000	6,500000	1,366010
nemoc (e)	179	5,452514	1,000000	7,000000	1,634735
pohybová aktivita (h)	179	6,388268	3,000000	7,000000	0,808193
pohybová aktivita (e)	179	4,519553	1,000000	7,000000	1,633019
mezilidská komunikace (h)	179	6,156425	1,000000	7,000000	1,101888
mezilidská komunikace (e)	179	4,072626	1,000000	7,000000	1,687603
psychická závislost na technologiích (h)	179	2,812849	1,000000	7,000000	1,713267
psychická závislost na technologiích (e)	179	4,430168	1,000000	7,000000	1,807339
relaxace (h)	179	6,474860	3,000000	7,000000	0,823247
relaxace (e)	179	2,757914	1,000000	7,000000	1,620635
zdravý životní styl (h)	179	6,256983	2,000000	7,000000	0,960392
zdravý životní styl (e)	179	4,668529	1,000000	7,000000	1,622831
vzdělání (h)	179	5,631285	1,000000	7,000000	1,229700
vzdělání (e)	179	5,744879	1,000000	7,000000	1,391105
stáří (h)	179	3,706704	1,000000	7,000000	1,678268
stáří (e)	179	5,273743	1,000000	7,000000	1,420001
rodiče (h)	179	6,418994	1,000000	7,000000	0,916685
rodiče (e)	179	4,402235	1,000000	7,000000	1,578838
současná příprava na povolání (h)	179	5,603352	1,000000	7,000000	1,277150
současná příprava na povolání (e)	179	5,405959	1,000000	7,000000	1,270648
zdravotní gramotnost (h)	179	5,634078	1,000000	7,000000	1,296673
zdravotní gramotnost (e)	179	4,716946	1,000000	7,000000	1,443252
peníze (h)	179	6,081006	1,000000	7,000000	1,166179
peníze (e)	179	5,054004	1,000000	7,000000	1,395172
moje budoucí úspěšnost v zaměstnání (h)	179	5,930168	1,000000	7,000000	1,231326
moje budoucí úspěšnost v zaměstnání (e)	179	5,253259	1,000000	7,000000	1,402395
spolužáci (h)	179	5,055866	1,000000	7,000000	1,632606
spolužáci (e)	179	4,379888	1,000000	7,000000	1,500210
hodnocení na sš (h)	179	4,653631	1,000000	7,000000	1,578516
hodnocení na sš (e)	179	5,081937	1,000000	7,000000	1,360946
střední/vyšší zdravotnická škola (h)	179	5,743017	1,000000	7,000000	1,202009
střední/vyšší zdravotnická škola (e)	179	5,402235	1,000000	7,000000	1,478804
budoucí povolání zdravotníka (h)	179	5,983240	2,000000	7,000000	1,145214
budoucí povolání zdravotníka (e)	179	5,772812	2,333333	7,000000	1,267290

Příloha 3. Srovnání hodnocení a energie pojmů dle pohlaví – SD

Variable	T-tests; Grouping: pohlaví (Praskova Kamila - SD data)						
	Group 1: žena						
	Group 2: muž						
	Mean žena	Mean muž	t-value	df	p	Valid N žena	Valid N muž
budoucnost (h)	5,785235	5,816667	-0,12480	177	0,900823	149	30
budoucnost (e)	5,344519	5,166667	0,63260	177	0,527810	149	30
klient/pacient ve ZZ (h)	5,053691	5,000000	0,22687	177	0,820790	149	30
klient/pacient ve ZZ (e)	4,930649	5,177778	-0,88728	177	0,376133	149	30
edukace klientů ve ZZ (h)	5,590604	5,150000	2,22644	177	0,027246	149	30
edukace klientů ve ZZ (e)	4,595078	4,355556	0,71752	177	0,474000	149	30
osobní počítač, notebook, tablet (h)	5,865772	6,250000	-1,68368	177	0,094006	149	30
osobní počítač, notebook, tablet (e)	2,888143	2,655556	0,68145	177	0,496477	149	30
já (h)	5,318792	5,366667	-0,15585	177	0,876327	149	30
já (e)	4,635347	4,166667	1,42418	177	0,156155	149	30
stres (h)	2,362416	2,666667	-1,16378	177	0,246078	149	30
stres (e)	5,563758	5,600000	-0,11341	177	0,909836	149	30
přátelství (h)	6,587248	6,583333	0,02433	177	0,980613	149	30
přátelství (e)	4,058166	4,255556	-0,52653	177	0,599180	149	30
drogy (h)	1,909396	2,766667	-2,55169	177	0,011566	149	30
drogy (e)	5,342282	4,922222	1,17395	177	0,241994	149	30
alkohol (h)	3,486577	4,583333	-2,80860	177	0,005535	149	30
alkohol (e)	4,328859	4,211111	0,34805	177	0,728216	149	30
zdraví (h)	6,587248	6,516667	0,47866	177	0,632771	149	30
zdraví (e)	4,545861	4,900000	-0,93337	177	0,351899	149	30
kouření (h)	1,902685	2,783333	-2,67745	177	0,008116	149	30
kouření (e)	4,091723	3,922222	0,42609	177	0,670557	149	30
nemoc (h)	2,197987	2,416667	-0,79917	177	0,425261	149	30
nemoc (e)	5,387025	5,777778	-1,19593	177	0,233323	149	30
pohybová aktivita (h)	6,385906	6,400000	-0,08690	177	0,930847	149	30
pohybová aktivita (e)	4,465324	4,788889	-0,99009	177	0,323484	149	30
mezilidská komunikace (h)	6,167785	6,100000	0,30663	177	0,759484	149	30
mezilidská komunikace (e)	4,046980	4,200000	-0,45210	177	0,651752	149	30
psychická závislost na technologiích (h)	2,654362	3,600000	-2,81118	177	0,005493	149	30
psychická závislost na technologiích (e)	4,409396	4,533333	-0,34183	177	0,732885	149	30
relaxace (h)	6,520134	6,250000	1,64763	177	0,101204	149	30
relaxace (e)	2,816555	2,466667	1,07938	177	0,281889	149	30
zdravý životní styl (h)	6,308725	6,000000	1,61361	177	0,108394	149	30
zdravý životní styl (e)	4,612975	4,944444	-1,02082	177	0,308734	149	30
vzdělání (h)	5,691275	5,333333	1,45920	177	0,146283	149	30
vzdělání (e)	5,762864	5,655556	0,38455	177	0,701029	149	30
stáří (h)	3,758389	3,450000	0,91785	177	0,359945	149	30
stáří (e)	5,217002	5,555556	-1,19284	177	0,234530	149	30
rodiče (h)	6,560403	5,716667	4,88614	177	0,000002	149	30
rodiče (e)	4,389262	4,466667	-0,24435	177	0,807245	149	30
současná příprava na povolání (h)	5,630872	5,466667	0,64144	177	0,522068	149	30
současná příprava na povolání (e)	5,434004	5,266667	0,65706	177	0,511999	149	30
zdravotní gramotnost (h)	5,664430	5,483333	0,69691	177	0,486772	149	30
zdravotní gramotnost (e)	4,809843	4,255556	1,93392	177	0,054718	149	30
peníze (h)	6,120805	5,883333	1,01770	177	0,310212	149	30
peníze (e)	5,123043	4,711111	1,48038	177	0,140550	149	30
moje budoucí úspěšnost v zaměstnání (h)	5,989933	5,633333	1,45172	177	0,148351	149	30
moje budoucí úspěšnost v zaměstnání (e)	5,293065	5,055556	0,84565	177	0,398891	149	30
spolužáci (h)	5,140940	4,633333	1,55996	177	0,120554	149	30
spolužáci (e)	4,362416	4,466667	-0,34640	177	0,729454	149	30
hodnocení na sš (h)	4,704698	4,400000	0,96441	177	0,336155	149	30
hodnocení na sš (e)	5,156600	4,711111	1,64357	177	0,102040	149	30
střední/vyšší zdravotnická škola (h)	5,744966	5,733333	0,04823	177	0,961589	149	30
střední/vyšší zdravotnická škola (e)	5,445190	5,188889	0,86549	177	0,387943	149	30
budoucí povolání zdravotníka (h)	6,083893	5,483333	2,66512	177	0,008408	149	30
budoucí povolání zdravotníka (e)	5,794183	5,666667	0,50177	177	0,616453	149	30

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Kamila Prášková
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	PaedDr. et Mgr. Marie Chrásková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2020

Název práce:	Postoje žáků středních zdravotnických škol ke zdraví a životnímu stylu
Název v angličtině:	The attitudes of secondary medical schools students towards health and lifestyle
Anotace práce:	<p>Předložená diplomová práce se zabývá postoji žáků středních zdravotnických škol ke zdraví a životnímu stylu. Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit aktuální postoje žáků SZŠ ke zdraví a životnímu stylu jako budoucích nelékařských pracovníků, kteří se ve své profesi budou podílet nejen na formování, ale mnohdy i na korekci aspektů zdravotní gramotnosti jedinců.</p> <p>Práce je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část. Teoretická část shrnuje aktuální poznatky k této problematice. Ve výzkumné části byla ke sběru dat použita kvantitativní výzkumná metoda dotazníku, sémantický diferenciál a Rosenbergova škála sebehodnocení. Skupinu respondentů tvořilo 179 žáků třech vybraných středních zdravotnických škol. V závěru výzkumné části jsou vyhodnocovány výzkumné předpoklady a hypotézy. Výsledky výzkumného šetření jsou prezentovány pro větší přehlednost v tabulkách a grafech.</p> <p>Výsledky ukazují, že postoje žáků středních zdravotnických škol k vybraným pojmům vztahujícím se ke zdraví a životnímu stylu neovlivňuje pohlaví, studovaný obor ani škola (její velikost ani zaměření), významný vliv nemá ani míra sebehodnocení. Ukázal se jistý dílčí vliv využití pohybové aktivity jako kompenzačního mechanismu ve stresových situacích na postoj vůči stresu a také dílčí vliv absolvování praxe na postoji vůči edukaci klientů ve ZZ. Dále byl prokázán vliv studovaného ročníku na postoj vůči alkoholu.</p>
Klíčová slova:	zdraví, postoje, životní styl, sémantický diferenciál, adolescence

<p>Anotace v angličtině:</p>	<p>This diploma thesis deals with attitudes of secondary medical school students to health and lifestyle. The main aim of the thesis was to find out the current attitudes of secondary school students to health and lifestyle as future non-medical workers who will participate in their profession not only in shaping, but often in correcting aspects of health literacy of individuals.</p> <p>The thesis is divided into theoretical and research part. The theoretical part summarizes current knowledge of this issue. In the research part the quantitative research method of the questionnaire, the semantic differential and the Rosenberg Self-Esteem Scale were used. The group of respondents consisted of 179 students from three selected secondary medical schools. At the end of the research part are evaluated research assumptions and hypotheses. The results of the research are presented for greater clarity in tables and graphs.</p> <p>The results show that the attitudes of secondary medical school students to selected concepts related to health and lifestyle are not influenced by gender, field of study or school (its size or focus), nor does the level of self-esteem have any significant influence. There was some partial influence of using physical activity as a compensatory mechanism in stressful situations on attitude towards stress and also partial influence of attending practice in a health care center on attitude towards education of clients in health care centers. Furthermore, the influence of the year of study on attitude towards alcohol was proved.</p>
<p>Klíčová slova v angličtině:</p>	<p>health, attitudes, lifestyle, semantic differencial, adolescence</p>
<p>Přílohy vázané v práci:</p>	<p>Příloha 1. Dotazník ke zdraví a životnímu stylu Příloha 2. Hodnocení a energie pojmů – SD Příloha 3. Srovnání hodnocení a energie pojmů dle pohlaví – SD</p>
<p>Rozsah práce:</p>	<p>72 stran</p>
<p>Jazyk práce:</p>	<p>Český</p>