

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia



Životní styl vysokoškolských studentů

Bakalářská práce

Autor: **Hana Škvorová**

Vedoucí práce: PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph.D.

2021

Zadávací list

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

Životní styl vysokoškolských studentů

vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila, a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V Praze dne 26. 3. 2021

.....
(podpis autora práce)

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych tímto poděkovala všem, kteří mi při tvorbě této práce jakýmkoli způsobem podali pomocnou ruku. Velký dík patří především vedoucí mé práce PhDr. Lucii Smékalové, Ph.D. et Ph.D. za její odborné vedení, cenné rady, čas věnovaný konzultacím a podporu.

Abstrakt

Bakalářská práce na téma Životní styl vysokoškolských studentů se zabývá vlivem životního stylu na proces učení. Cílem práce je popsat problematiku životního stylu a zjistit, jak životní styl a jeho aspekty ovlivňují učení vysokoškolských studentů. Práce je rozvržena do dvou částí: teoretické a praktické. V teoretické části jsou vymezeny základní pojmy problematiky: životní styl, zdraví, zdravý životní styl a jeho prvky (spánek, strava, pohyb a stres) a nakonec učení. Praktická část je pojata formou průzkumu, který byl prováděn pomocí dotazníkového šetření studentů bakalářských oborů, bez specifikace oboru či vysoké školy.

Díky průzkumu bylo zjištěno, že životní styl ovlivňuje učení velmi silně. V případě, že jedinec nežije příliš zdravě, nedopřává si dostatek spánku a relaxace, nekonzumuje zdravé potraviny a nevěnuje čas pravidelnému pohybu, negativně to ovlivní i jeho učení. Jedním z činitelů, kteří mají na učení negativní vliv, je také stres. V současné době se však studenti zaměřují na téma zdravého životního stylu. Je vidět snaha o dostatek spánku, pravidelný pohyb a zdravé stravování.

Klíčová slova

životní styl, učení, stres, zdraví, spánek, student vysoké školy

Abstract

The Bachelor's thesis on Lifestyle of university students focuses on the influence of lifestyle on the learning process. The aim of the work is to describe the problematics of lifestyle and to find how lifestyle and its aspects affect university students learning. The work is divided into two parts: theoretical and practical. In the theoretical part, there are defined basic concepts of the problematics: lifestyle, health, healthy lifestyle and its elements (sleep, diet, movement and stress) and in the end the learning. The practical part is conceived in the form of a survey, which was done using a questionnaire survey of students of bachelor programs without the specification of the study program or university.

The survey has shown that lifestyle has a strong effect on learning. If an individual does not live very healthy, does not get enough sleep and relaxation, does not consume healthy food and does not devote time to regular movement, it affects negatively his learning. Stress is also one of the factors that negatively affect learning. Currently, however, students focus on their lifestyle. It is possible to see the effort to get enough sleep, regular movement and healthy food.

Keywords

lifestyle, learning, stress, health, sleep, university student

OBSAH

ÚVOD	11
TEORETICKÁ ČÁST	12
1 Cíl a metodika	12
2 Životní styl.....	13
2.1 Předmět životního stylu (Co?)	14
2.2 Subjekt životního stylu (Kdo?)	14
2.3 Dimenze životního stylu (Kdy?)	14
2.4 Životní prostředí (Kde? / S kým?)	15
2.5 Regulativy životního stylu (Podle čeho?)	15
2.6 Životní úroveň (Za kolik?)	16
2.7 Kvalita života (Kam? / Za čím?).....	16
3 Zdraví.....	17
3.1 Fyzické zdraví	18
3.2 Psychické zdraví.....	18
3.3 Sociální zdraví.....	18
4 Zdravý životní styl.....	19
4.1 Spánek.....	19
4.1.1 Fáze spánku.....	20
4.1.2 Délka spánku.....	20
4.1.3 Zdravý spánek.....	21
4.1.4 Spánková deprivace	21
4.1.5 Spánek a učení	22
4.1.6 Poruchy spánku.....	22
4.2 Strava.....	23

4.2.1	Zdravá strava.....	23
4.2.2	Tekutiny	25
4.2.3	Alkohol	25
4.3	Pohyb.....	25
4.4	Stres.....	26
4.4.1	Pozitivní a negativní stres	26
4.4.2	Stresové reakce	26
4.4.3	Jak bojovat proti stresu?	27
5	Učení.....	28
5.1	Druhy učení.....	28
5.1.1	Záměrné učení.....	28
5.1.2	Bezděčné učení	28
5.1.3	Formální učení	29
5.1.4	Informální učení.....	29
5.1.5	Řízené učení.....	29
5.1.6	Sebeřízené / Autoregulované učení	29
5.1.7	Sociální učení.....	29
5.2	Styly učení.....	29
5.3	Přístupy k učení.....	30
5.4	Motivace.....	30
5.5	Specifické poruchy učení	30
PRAKTICKÁ ČÁST		32
6	Design průzkumného šetření	32
7	Cíl a záměr průzkumného šetření	33
8	Metody sběru dat	34
8.1	Dotazník	34

8.2	Pilotáž dotazníku.....	34
9	Výběr a charakteristika respondentů.....	35
10	Popis, analýza a interpretace dat.....	36
10.1	Pohlaví respondentů.....	36
10.2	Ovlivňuje životní styl učení?	37
10.3	Považujete svůj životní styl za zdravý?	38
10.4	Spánek.....	40
10.4.1	Délka spánku.....	40
10.4.2	Kvalita a poruchy spánku	42
10.4.3	Subjektivní vliv spánku	44
10.5	Strava.....	47
10.5.1	Zdravé stravování	47
10.5.2	Denní počet jídel.....	48
10.5.3	Způsob stravování.....	49
10.5.4	Nezdravá jídla	50
10.5.5	Ovoce a zelenina.....	52
10.5.6	Tekutiny	53
10.5.7	Konzumace nevhodných potravin	54
10.5.8	Alkohol	56
10.6	Pohyb.....	57
10.6.1	Týdenní a denní aktivita	58
10.6.2	Druhy pohybu	60
10.6.3	Subjektivní pocity po cvičení	61
10.7	Stres.....	63
10.7.1	Častost stresu a jeho vliv na učení	63
10.7.2	Projevy stresu.....	65

10.8	Učení	68
10.8.1	Preferenze denní doby	68
10.8.2	Specifické poruchy učení.....	69
10.8.3	Společnost druhých osob při učení	70
10.8.4	Nutná doba pro učení.....	71
10.8.5	Přístupy k učení	72
10.8.6	Učební styly	73
10.9	Volné vyjádření.....	74
11	Shrnutí průzkumného šetření	75
	ZÁVĚR	77
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	78
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ.....	81
	SEZNAM PŘÍLOH.....	84

ÚVOD

Jak říká Jan Amos Komenský, český filozof, pedagog a spisovatel: „*Má-li se člověk stát člověkem, musí se vzdělat*“ (Jan Amos Komenský citáty (120 citátů), 2020), proto je ve společnosti vzdělání již po několik století velmi důležité.

V průběhu let se podoba systému vzdělání a vzdělávání měnila a utvářela až do podoby, v jaké ji známe dnes. Avšak pokud mluvíme o vzdělání, je nutné zmínit proces, bez kterého bychom žádného vzdělání nedosáhli, a to je učení.

Člověk se učí v průběhu svého života neustále. Nemusí se jednat pouze o učení záměrné nýbrž i bezděčné. K učení se váže ale i mnoho faktorů, které ovlivňují jeho kvalitu. Jedním z nejdůležitějších je životní styl, který v sobě nese nespočet dalších prvků, které se podílejí na jeho utváření. Těmito prvky se budeme v následujících kapitolách zabývat.

V teoretické části budou vysvětleny pojmy jako je životní styl, zdraví, zdravý životní styl a jeho faktory, a to spánek, strava, pohyb a stres. V praktické části bude zjištěn aktuální stav životního stylu studentů a jeho vlivu na učení.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Cíl a metodika

Cílem práce je popsat problematiku životního stylu a zjistit, jak životní styl a jeho aspekty ovlivňují učení vysokoškolských studentů.

První krok představovalo hledání a výběr vhodných zdrojů a poté následovalo studium problematiky spojené s vybraným tématem. Pomocí těchto zdrojů a studia byla sepsána teoretická část práce, ve které byla vymezena teoretická východiska. Byly popsány tyto východiska: životní styl, zdraví, zdravý životní styl včetně jeho důležitých složek, prvků a faktorů a nakonec učení.

Praktická část vycházela z informací vymezených v teoretické části a zjišťovala informace o životním stylu vysokoškolských studentů a jeho následném vlivu na učení. Ke zjištění potřebných informací byl využit průzkum, který byl uskutečněn pomocí dotazníkového šetření. V první řadě bylo nutné stanovit si průzkumné otázky, na které budeme pomocí průzkumu odpovídat. Poté byly zformulovány dotazníkové otázky, díky nimž bylo možné získat relevantní odpovědi, a poté sestaven celkový dotazník. Následovala pilotáž sestaveného dotazníku, která byla uskutečněna pomocí sociálních sítí. Po ověření srozumitelnosti byl dotazník kompletně vytvořen na webové stránce Survio.cz. Následně byl distribuován pomocí sociální sítě Facebook mezi studenty vysokých škol bakalářských oborů či programů, bez specifikace vysoké školy či oboru/programu. Online distribuce dotazníku byla vybrána z důvodu momentální epidemické situace. Následně byla provedena analýza výsledků, která byla složena z tabulek a grafů s přesnými výsledky vytvořenými v MS Excel.

2 Životní styl

Když se řekne pojem „životní styl“, každý si jej asociuje s něčím jiným. Jedná se o rozsáhlé a složité téma, na které nelze pohlížet pouze z jednoho úhlu pohledu. Skládá se z velkého množství prvků a ovlivňuje jej nespočet faktorů. Jinými slovy: „*Životní styl je způsob, jakým lidé žijí – tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd.*“ (Dufková a kol., 2008, s. 51,52).

Na životní styl můžeme nahlížet také jako na proces, který je podmínován geneticky, etnicky, kulturně, sociálně, profesionálně a generačně. To znamená, že velkou roli hrají zděděné predispozice, rodová kultura, životní úroveň rodiny, návyky, volba povolání a vnímání generačních rozdílů (Valjent, 2010, s. 6).

V sociologickém kontextu jej lze zaměnit také za pojmy „životní způsob“ či „životní sloh“, které se ve velké většině užívají jako synonyma, avšak nalezneme mezi nimi drobné rozdíly. Životní sloh je specifický pojem, který byl poprvé použit architektem Honzíkem a původně se vztahoval převážně k architektuře a zastával názor, že je nutno navrhovat komplexní prostředí pro žití jedince, ne pouze samotnou stavbu. Později životní sloh popsal jako „*soustavu vzájemně vztažených životních forem, jimiž se projevuje život určité společnosti v určité historické situaci*“ (Kubátová, 2010, s. 16). Životní způsob se označuje za obecnější a rozsáhlejší oblast a je úzce spojen s podmínkami života a zaměřuje se na vztah jedince a společnosti. Životní styl je považován za užší a konkrétnější téma, které se vztahuje buď k jedinci, skupině či celé společnosti.

Dle Duffkové (2010, s. 53-64) se zkoumání životního stylu dá rozčlenit pomocí sociology nejčastěji kladených otázek. Otázka „Co?“ určuje, co přesně se bude v rámci životního stylu zkoumat. Jedná se o jevy a prvky vymezující životní styl, mohou to být například životní projevy, zvyklosti, praktiky, formy života apod. Otázka „Kdo?“, vymezuje subjekt zkoumaného životního stylu. Otázka „Kdy?“ popisuje časové dimenze, ve kterých zkoumaný životní styl probíhá. Otázka „Kde?“, nebo také „S kým?“ se zaměřuje na prostředí. Další otázkou je „Podle čeho?“, která poukazuje na určité normy, podle kterých se jedinec řídí. Otázka „Za kolik?“ poukazuje na

ekonomické podmínky neboli životní úroveň a poslední otázkou je „Kam?“ nebo „Za čím?“, která popisuje směr, kterým se zkoumaní míní ubírat neboli kvalitu života.

2.1 Předmět životního stylu (Co?)

Jak již bylo zmíněno, životní styl je velmi široká oblast, do které lze zahrnout nespočet faktorů, které jej utvářejí a ovlivňují. Nejčastěji se při jeho zkoumání objevují termíny jako jsou „životní projevy“, „životní zvyklosti“, „formy života“ a další. Při vymezování životního stylu je nutné dbát na 3 nejdůležitější charakteristiky. První z nich je taková, že životní styl je charakteristický právě pro jeden zkoumaný určitý subjekt (jedince či skupinu). Druhou je to, že právě určitý subjekt je vázaný k určitému životnímu stylu. Třetí a poslední charakteristikou je každodennost. Životní styl je zkoumán a vymezován právě v každodenním životě a situacích (Duffková, 2008, s. 55).

2.2 Subjekt životního stylu (Kdo?)

Subjektem životního stylu může být jedinec, skupina či dokonce celá společnost. Při zkoumání životního stylu jedince se nemusí závěry generalizovat, a tak se setkáváme s nejkonkrétnějšími a nejpřesnějšími výsledky. Pro zkoumání skupiny a vyvození závěrů je nezbytné určit parametry, kterými se daná skupina odlišuje od okolí, například pohlaví, věk, vzdělání či zdravotní stav a poté sledovat rysy, které jsou společné pro všechny členy vybrané skupiny. Zkoumání životního stylu společnosti je jedním z nejtěžších. Jedná se totiž o nejobecnější subjekt a tím pádem je obtížné vyvodit závěry, které by správně obsáhly a uspokojily všechny členy zkoumané společnosti. Nikdy tedy nelze vyvodit závěr, který bude na 100 % vystihovat všechny členy (Duffková, 2008, s. 57-59).

2.3 Dimenze životního stylu (Kdy?)

Dimenze odrážejí časové rozložení životního stylu, jak z hlediska fází životního cyklu, tak z hlediska trávení času tzn. pracovní dimenze nebo také dimenze volného času. Životním cyklem se rozumí časové rozmezí života konkrétního jedince, ve kterém se

odehrávají veškeré podstatné události a změny. Je rozdělen dle věku do fází dítěte, mladého člověka, dospělého a nakonec seniora (Duffková, 2008, 59).

2.4 Životní prostředí (Kde? / S kým?)

Na otázku životního prostředí neboli „Kde se životní styl odehrává?“, můžeme odpovědět pomocí dvou rovin – fyzické a sociální. Právě tyto dvě roviny představují otázky „Kde?“ a „S kým?“. V oblastní fyzického prostředí, jak již z názvu vyplývá, se jedná o fyzično, tedy o okolní prostředí složené z materiálních prvků a s nimi spojenými vlivy. Životní styl je tedy ovlivňován prostředím, ve kterém se odehrává, ale jedná se i o opačný proces. Nemałym příkladem toho, jak životní styl jedinců ovlivňuje okolní prostředí, je současná globální situace. Další oblastí je také vázanost jedince na konkrétní životní prostředí, která se s narůstající mobilitou snižuje. S tím souvisí otázka lokálního a globálního životního stylu, který je úzce spojen právě s celkovou globalizací, díky níž je možné určitý všeobecný životní styl realizovat kdekoliv.

Sociálním prostředím se rozumí prostředí vztahů s ostatními nebo jinak mezilidských vztahů. Můžeme hovořit o makroprostředí, které vyjadřuje společnost jako takovou se všemi jejími sférami. Dále také mezzoprostředí, což jsou členské komunity a skupiny do kterých jedinec nějakým způsobem patří a v poslední řadě mikroprostředí, což jsou nejbližší sociální vztahy jedince, a to například rodina či přátelé. Velký vliv na životní styl mají sociální instituce především však instituce vzdělávání (Duffková, 2008, 59-63).

2.5 Regulativy životního stylu (Podle čeho?)

Regulativy životního stylu představují určité „mantinely“ chování jedince. Jsou to hranice určitého chování, které nepřekročí z důvodu soužití s jinými jedinci, a tak se svým chováním přizpůsobuje. Mezi nejhlavnější regulativy patří kultura, sociální normy dané skupiny/komunity ve které se jedinec pohybuje ale také obecné společenské normy. Dalšími důležitými regulativy jsou pak hlavně morálka a přijaté hodnoty samotného jedince (Duffková, 2008, s. 63-64).

2.6 Životní úroveň (Za kolik?)

Tato otázka se zaměřuje především na ekonomickou situaci individua neboli životní úroveň. Dle Sociologické encyklopedie (2020) je životní úroveň v souvislosti s životním stylem definovaná takto: „*Je kvantitativním aspektem způsobu života, popřípadě životního stylu. Měří se na jednotkách, kterými jsou jednotlivci nebo domácnosti.*“ Mezi její složky patří především příjem a společenská spotřeba, která představuje zdravotnictví, sociální služby nebo školství. Jejimi ukazateli je ale také vybavenost domácností spotřebiči nebo počet aut v domácnosti (Úroveň životní (MSgS) – Sociologická encyklopedie, 2020).

2.7 Kvalita života (Kam? / Za čím?)

Dle Duffkové (2010, s. 64) lze tuto otázku chápat jako směr, kterým se chce člověk v budoucnu vydat a čeho chce dosáhnout. Je to tedy nepopíratelně spojeno s hodnotami a motivací. Kvalita života je úzce spojena a prolíná se právě s životní úrovní. Vzhledem k tomu, že životní úroveň se zaobírá kvantitativním pohledem a kvalita života právě tím kvalitativním, jsou často tyto dva pojmy považovány za neoddělitelné protiklady.

3 Zdraví

Světová zdravotnická organizace stanovila definici zdraví již v roce 1946 a ta zní: *„Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to je nepřítomnost nemoci a neduživosti“* (Blahutková a kol., 2010, s. 11).

Celkové zdravý je tedy jeden celek, který se skládá z jednotlivých částí – fyzické, psychické a sociální, pokud jsou tyto části v pořádku a souladu, může se jedinec považovat za zcela zdravého.

Jiní autoři, jako například Seedhouse (Křivohlavý, 2009, s. 28-29) definoval zdraví, jako nejdůležitější předpoklad pro to, aby se člověk mohl realizovat, směřovat k vytyčenému cíli, být spokojený a mohl si splnit své tužby. Nemoc je nežádoucí faktor, který zabraňuje v dosažení cíle. Můžeme se však setkat také s pohledem, kdy je zdraví samo o sobě cílem. Stává se tak v případech, kdy je člověk dlouhodobě nemocen či trpí velkými bolestmi (Křivohlavý, 2009, s. 28-30).

Křivohlavý (2009, s. 30) se ve své kapitole odkazuje právě na významného teoretika v oblasti filozofie zdraví, Davida Seedhouse a jeho příklady porozumění pojmu zdraví různými lidmi: *„Lékař – pojem „zdraví“ rozumí nepřítomnost nemoci, choroby či úrazu. Sociolog – rozumí pojmem „zdravý člověk“ člověka, který je schopen dobře fungovat ve všech jemu příslušných sociálních rolích. Humanista – slovy „zdravý člověk“ označuje takového člověka, který je schopen pozitivně se vyrovnávat s životními úkoly, které se před ním naskytanou. Idealista – pod pojmem „zdravý člověk“ si představuje člověka, kterému je dobře – tělesně, duševně, duchovně i sociálně“*.

Z tohoto příkladu je patrné, že co odborník, to jiný pohled na daný pojem. V této kapitole se však budeme držet definice, která je již zmíněná výše a stanovila ji právě Světová zdravotnická organizace. Zdraví tedy budeme brát jako celek složený z fyzické, psychické a sociální složky.

Tento celek má své determinanty, které jej z větší či menší části ovlivňují. Mezi ně patří životní prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje, genetické faktory, kvalita a dostupnost zdravotní péče a životní styl. Nejvíce ovlivňujícím determinantem je

právě životní styl, jehož vliv na celkové zdraví dosahuje celých 50 %. Prostředí má vliv z 15-20 %, genetika a zdravotní péče pak 10-15 % (Hlavní skupiny determinant zdraví, 2021).

3.1 Fyzické zdraví

Fyzické nebo také jinak tělesné zdraví, jak již vyplývá z názvu, představuje zdraví těla, tedy absenci jakékoliv známky choroby, onemocnění či úrazu tělesné/fyzické schránky člověka. Nemusí se však jednat pouze o viditelné onemocnění. Jedinec je zdravý, pokud jeho fyzický stav nevykazuje žádné abnormální hodnoty jako je například vysoký krevní tlak či hladina cukru v krvi. V případě, že je člověk viditelně tělesně zdravý a jeho životní funkce a hodnoty jsou v normálu, dá se považovat za fyzicky zdravého.

3.2 Psychické zdraví

V psychické nebo jinak duševní rovině zdraví lze pouze obtížně stanovit, kdy je člověk zdravý a kdy ne. Každý jedinec prožívá a vnímá své duševní prožívání jinak a s odlišnou intenzitou. Dle knihy o duševním zdraví Zvládni svůj stres (Melgosa, 1997, s. 52) lze říct, že *„člověk je po duševní stránce zdravý tehdy, je-li přiměřeně spokojený sám se sebou, jestliže má dobré vztahy s druhými a je-li schopen řešit každodenní problémy, které přináší život“*. Z tohoto vyjádření je jasné, že psychické zdraví úzce souvisí se zdravím sociálním.

3.3 Sociální zdraví

Jak již vyplývá z názvu, jedná se o zdraví, které je spojené se vztahy a okolím. Jedinec dokáže navazovat kvalitní a trvalé osobní vztahy, uvědomuje si zodpovědnost vůči druhým osobám a je schopen se začlenit do společnosti. Dokáže se také v určitých situacích druhým přizpůsobit a najít kompromis. Tento výčet schopností jedince však není přesnou definicí. Sociální zdraví v sobě skrývá mnoho dalších prvků a faktorů, proto není jednoduché jej jasně definovat (Melgosa, 1997, s. 52).

4 Zdravý životní styl

Životní styl je jedním z nejdůležitějších ukazatelů zdraví a je určován mnoha faktory. Mezi nejdůležitější faktory zdravého životního stylu patří **dostatek kvalitního spánku** (uvádí se minimum 7 hodin), **zdravá a vyvážená strava** (vhodné potraviny, cca 2 litry neslazené tekutiny denně), **přiměřená pohybová aktivita** (minimálně 30 minut denně) a nulová, popřípadě **minimální konzumace návykových látek** (tabákové výrobky, alkohol) (Zdravý životní styl, IKEM, 2015).

Následující podkapitoly jsou zaměřené právě na nejdůležitější ukazatele zdravého životního stylu.

4.1 Spánek

Hartl (2009, s. 554) ve svém Psychologickém slovníku popisuje spánek jako: „*celkový útlum činnosti ústředního nervstva provázený snížením intenzity většiny životních pochodů*“. Zmiňuje i velmi důležitý poznatek a to, že je spánek významný právě pro učení, paměť a soustředění a jeho nedostatek tyto schopnosti snižuje.

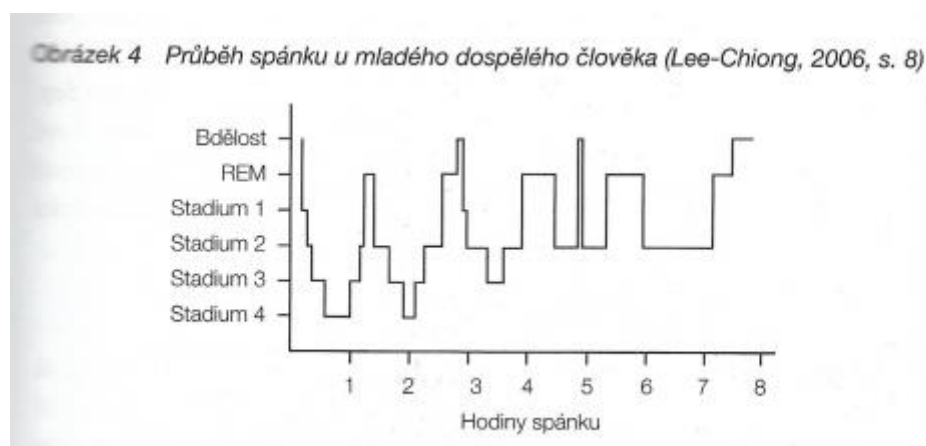
Je to nejdůležitější a nejzákladnější stav vědomí lidské bytosti. Bez spánku by jedinec nemohl v dlouhém časovém úseku existovat. Spánek se střídá s druhým stavem vědomí, který se nazývá bdění. Tyto dva stavy se v průběhu dne a života pravidelně střídají a tvoří tak biologický rytmus takzvaný biorytmus. Každý jedinec má však délku trvání těchto stavů různě dlouhou, a právě tyto individuální rozdíly nazýváme odborným termínem somnotyp. Jedná se ve většině případů o vrozené a geneticky předané rozdíly, které ovlivňují odolnost jedince vůči spánkové deprivaci. Vzhledem k těmto rozdílům v délce spánku a bdění se dělí lidé na dva typy „spáčů“ a to na krátkodobé a dlouhodobé. Lidé, kteří potřebují ke svému dobrému fungování méně než šest hodin, se řadí do kategorie krátkodobých spáčů. Naproti tomu lidé s potřebou spát více než devět hodin se nazývají dlouhodobí spáči (Plháková, 2013, s. 15-18, 52-53).

4.1.1 Fáze spánku

Průběh kvalitního spánku je rozčleněn do dvou cyklů: **NREM** (non rapid eye movements) a **REM** (rapid eye movements = rychlé oční pohyby). V NREM cyklu spánku dochází k obnově fyzických sil, čím je člověk po fyzické stránce vyčerpanější, tím delší je NREM cyklus, obvykle však trvá zhruba 70-90 minut. NREM se dále skládá ze čtyř fází či stádií, které se v průběhu zmíněného časového úseku opakují. Poté nastává cyklus REM, který se projevuje vysokou mozkovou aktivitou. Právě díky této aktivitě se předpokládá, že se v tomto cyklu „zdají“ sny, které jsou podloženy emocemi. Proto se předpokládá, že právě v REM cyklu dochází k obnově psychických sil.

V průběhu spánku se NREM a REM cykly pravidelně střídají. NREM cyklem, ovšem bez první fáze usínání, si jedinec projde zhruba čtyřikrát za noc a délka jeho fází se postupně zkracuje. REM cyklus se během noci dostaví čtyřikrát až pětkrát a postupně se doba jeho trvání prodlužuje. V prvním „kole“ REM cyklus trvá přibližně 10 minut a v tom posledním se dostává na 30 minut, poté dochází k volnému probuzení (Plháková, 2013, s. 39-41; Hartl, 2009, s. 554).

Obrázek 1 - Průběh spánku



Zdroj: Plháková, 2013, s. 41

4.1.2 Délka spánku

Jak již bylo zmíněno, potřeba délky spánku je velice individuální. Každému člověku pro své každodenní fungování stačí rozdílný počet hodin spánku. To však nemění nic

na tom, že pro optimální vystřídání všech fází NREM a REM cyklu, se udává, jako ideální délka spánku, 7-8 hodin.

4.1.3 Zdravý spánek

Hartl (2009, s. 554) definuje zdravý spánek jako: „*spánek hluboký, nepřerušovaný, bez děsivých snů a pocení, prožitý ve zdravém prostředí*“. Kdy nastává hluboký spánek a jak by měly správně probíhat jeho fáze bylo již zmíněno. Jak jej ale dosáhnout?

Jak navodit zdravý spánek?

Existuje mnoho doporučení pro navození kvalitního a zdravého spánku, při kterém jedinec obnoví jak své fyzické, tak i psychické síly. Úplným základem pro kvalitní spánek je prostor, ve kterém se má spánek odehrávat. To znamená, že je nutné omezit veškeré rušivé elementy v místnosti (hlavně mobilní telefon), teplota by neměla být příliš vysoká. Každému vyhovuje jiná výše teploty, ale všeobecně se udává, jako ideální teplota pro spaní, cirká 20 stupňů Celsia. Důležité je také místo, kde spíme. Matrace by měla být kvalitní, ale hlavně pohodlná. Mezi další doporučení patří například vyhýbání se spánku přes den, vyhnout se těžkým jídlům, alkoholu a cigaretám těsně před spaním. Pro dosažení kvalitního spánku také velmi pomáhá pravidelný režim, to znamená stanovení přesného času pro ulehnutí ke spánku a pro ranní probuzení.

4.1.4 Spánková deprivace

Spánková deprivace nastává v případě, kdy jedinec nedokáže naplnit a uspokojit své vrozené spánkové požadavky. O úplné nebo akutní spánkové deprivaci se bavíme v případě, kdy je jedinec v bdělém stavu již několik dní (24-72 hodin). Opakem akutní spánkové deprivace je chronická spánková deprivace, která nastává v případě, že jedinec dlouhodobě nespí tolik hodin, kolik si jeho organismus žádá. V dnešní uspěchané a hektické době trpí chronickou spánkovou deprivací čím dál tím více lidí. Mezi důvody, proč jedinec dostatečně nespí, patří v hlavním případě tendence být vzhůru dlouho do noci, ať už z důvodu pracovních či jiných povinností, tak také například z důvodu pouhého ponocování u televizní obrazovky, mobilního telefonu či knihy a ráno brzkým vstáváním (ve většině případů nuceným). Chronická deprivace

však není způsobena pouze nedostatkem času na spánek, ale také nespavostí, stresem či různými poruchami spánku. Vše však má za následek jedno, a to nekvalitní a krátký spánek (Plháková, 2013, s. 65-78).

Jako každá deprivace, má i spánková různé dopady. Prvním znakem je ztráta pozornosti a koncentrace. Což může mít v různých situacích fatální následky. Jedním dostačujícím nebezpečným příkladem je ztráta pozornosti při řízení motorového vozidla. Dalším znakem spánkové deprivace je emocionální iracionalita, tedy nepřiměřené emoční jednání. Ve většině případů se jedná o vztek, agresi a podráždění jako reakci na situace, které by nedeprivovaný jedinec zvládl poměrně s klidem.

Spánková deprivace může fungovat jako spouštěč různých nemocí a poruch. Jedním z příkladů je rozvinutí psychických problémů či depresí. Dalším příkladem může být Alzheimerova choroba, kde je prokázán vliv deprivace na její rozvoj. Nedostatek spánku ovlivňuje i kardiovaskulární systém a s ním spojené obtíže jako je zrychlování tepu, zvyšování tlaku a tím následně narušování vláken cév zásobujících srdce krví. Když nemá srdce dostatečný přísun krve, utrpí šok, který nazýváme infarkt. Mezi další obtíže způsobené spánkovou deprivací lze řadit také diabetes, tloustnutí, reprodukční obtíže či oslabení imunitního systému (Walker, 2018, s. 158-198).

4.1.5 Spánek a učení

Zkušenosti každého z nás mohou sloužit jako důkaz pro tvrzení, že spánek má velký vliv na paměť a učení. Spánek podporuje proces přesunu informací z krátkodobé paměti do té dlouhodobé, proto je mnohem jednodušší si vybavit informace, které jsme se naučili těsně před spaním než ty, které jsme zaznamenali několik hodin před spánkem (Walker, 2018, s. 131-137).

4.1.6 Poruchy spánku

Pokud se průběh spánku jedince značně liší od obecné představy, lze hovořit o poruše. Člověk by se měl ráno probouzet odpočatý, nabitý energií a měl by být schopen bez potíží vstát. Poruchy spánku se mohou projevat různě. Může jít o prudké šubání, mluvení ze spaní, pocení či náměsíčnost. V následujících odstavcích bude představeno několik nejznámějších poruch spánku.

Somnambulismus

Somnambulismus, jinými slovy náměsíčnost je spánková porucha, která se projevuje pohybovou aktivitou jedince a probíhá většinou v NREM spánku. Dle Plhákové (2013, s. 102) se jedná o „stav porušeného vědomí, v němž jsou kombinovány fenomény spánku a bdění“. Jedná se tedy o tzv. smíšené vědomí, kdy jedinec nespí, ale není ani plně vzhůru.

Insomnie

Insomnie neboli nespavost se řadí mezi nejčastější spánkové poruchy. Walker (2018, s. 275) vysvětluje nespavost a rozdíl mezi touto poruchou a prostým nedostatkem spánku takto: „V lékařství je člověk trpící spánkovou deprivací ten, kdo: 1) má dostatečnou možnost se vyspat, ale 2) sám sobě odpírá příležitost ke spánku. To znamená, že jedinci trpící nedostatkem spánku by klidně mohli spát, kdyby si na spánek vyhradili čas. Insomnie je pravý opak: 1) jedinec trpí neschopností spát, přestože 2) sám sebe o příležitosti ke spánku nepřipravuje.“ Zde je naprosto srozumitelně vysvětleno, že jedinec trpící insomnií se nedokáže kvalitně vyspat, i když by chtěl a má k tomu dostatek času.

Hypersomnie

Hypersomnie nebo také nadměrná spavost, která se projevuje denním spánkem a záchvaty spánku. Není vázaná na nedostatek spánku v noci a může mít příčiny psychické (deprese, bipolární porucha) i fyzické (je spojená s tzv. spánkovou opilostí, tj. obtížný přechod ze spánku do úplné bdělosti) (Plháková, 2013, s. 100-110).

4.2 Strava

Jedním z nejdůležitějších prvků zdravého životního stylu je právě strava. Tvoří velkou část úspěchu při snaze žít zdravě. Jak bychom se tedy měli stravovat, aby to bylo považované za zdravé?

4.2.1 Zdravá strava

Aby mohlo tělo správně a plně fungovat, je nutné mu poskytovat dostatek živin a energie prostřednictvím kvalitní a vyvážené stravy. Každé tělo je jiné, a proto

každému vyhovují jiné potraviny, jiné velikosti i počet porcí denně nebo příjem tekutin.

Jen pro základní fungování našeho organismu, jako je dýchání, krevní oběh, fungování mozku či trávení, je spotřebované určité množství energie. Tuto spotřebu nazýváme bazální metabolismus a u každého jedince je rozdílná. Záleží totiž na pohlaví a stavbě těla. Udává se však rozmezí od 1000 do 1700 kalorií denně pro dospělého člověka. Pro zdraví je tedy důležité přijímat minimálně tolik energie, kterou tvoří náš bazální metabolismus. V případě dlouhodobého nenaplňování této energetické hranice hrozí zdravotní obtíže (Foster, 1995, s. 163).

Pro správné fungování je tedy důležité nepřijímat méně energie, než tělo vydá. Záleží však na každém jedinci, jak si příjem energie, to znamená konzumaci potravy, během dne rozvrhne. Není daný přesný počet porcí, který by vyhovoval každému. Doporučuje se jíst zhruba čtyřikrát až pětkrát denně, avšak někteří jedinci takto často jíst nedokážou. Záleží tedy spíše na množství přijaté energie než na počtu jídel. Avšak stravování by mělo být pravidelné. Je tedy jedno, zda jíme třikrát či pětkrát denně, důležité je, že je to pravidelné.

Je nezbytné se také soustředit na to, co jíme, tzn. jaké potraviny. Jednoznačně jedny z nejzdravějších potraviny jsou ty, které nejsou nijak chemicky či jinak zpracované. To znamená především syrová strava. Za příliš zdravé se proto nepovažují smažené potraviny. Dále také příliš mastné či tučné. Nezdravý je také rafinovaný a zpracovaný cukr a potraviny s jeho vysokým obsahem.

Velmi záleží také na zdroji těchto potravin, například zda se jedná o maso ze zvířete, které bylo krmeno nekvalitními a chemickými krmivy či ze zvířete, které mělo kvalitní krmivo. Zda je maso čerstvé, nebo vakuované a jeho spotřební doba je prodloužena chemií. Na to samé se zaměřujeme u ovoce a zeleniny. Obecně se tyto dvě kategorie považují za hlavní složku zdravého stravování, avšak je důležité se opět zaměřit na původ. Zda jsou vypěstovány pomocí chemických hnojiv a ošetřovány chemickými látkami, aby jejich „životnost“ byla co nejdélejší a jejich vzhled co nejlepší, nebo zda jsou vypěstovány v „bio“ a „eko“ zemědělství (Vojáček, 2020, s. 146).

4.2.2 Tekutiny

Další důležitou složkou zdravého stravování je příjem tekutin, především pak vody. Při konzumaci sladkých či jinak zpracovaných nápojů je, díky velkému množství cukru a chemických látek zatěžované trávení. Čistá voda, jakožto nápoj bez chemických látek a energetické hodnoty, trávení nezatěžuje a tělem může projít bez jakéhokoliv zpracování a nepříznivého vlivu na organismus. Opět záleží na každém organismu, kolik vody ke svému ideálnímu fungování potřebuje. Odhaduje se tak zhruba půl litru na každých započatých 15 kg hmotnosti člověka. To znamená, že se ve většině případů pohybujeme okolo 2 litrů vody denně (Diehl, 2000, s. 126-127; Pitný režim, 2021).

4.2.3 Alkohol

Je obecně známo, že alkohol není příliš zdravý. Je tomu pro to, že ničí protoplazmu, která je součástí každé buňky v těle. Vzhledem k tomu, že alkohol nepotřebuje nijak strávit, tak se ze žaludku absorbuje rovnou do krve, a tak se dostane ke všem buňkám v těle. Tím se aktivizují obranné mechanismy a snaží se zbavit alkoholem zničených buněk. Při tomto procesu se počet obranných buněk v těle sníží. Nejedná se však o jediný vliv alkoholu na organismus, je jich mnohem více a žádný z nich rozhodně nelze považovat za prospěšný a už vůbec ne za zdravý (Foster, 1995, s.93-96).

4.3 Pohyb

Pravidelná fyzická aktivita je klíčem ke zdravému fyzickému a povětšinou i psychickému stavu. Pohyb je stejně důležitý jako spánek a strava. Díky pohybu podporujeme hlavně funkci srdce a plic. Je proto nezbytné je pomocí aktivity posilovat. Dalšími pozitivními vlivy pohybu na tělo jsou například normalizace krevního tlaku, zlepšení přenosu kyslíku krví a celkového krevního oběhu, zlepšení činnosti plic a zvětšení jejich objemu. Pohyb však nepodporuje pouze fyzické zdraví, ale i to psychické. Díky pravidelným aktivitám je možné odstranit negativní emoce a pocity, frustraci či vztek a to proto, že při cvičení se vyplavují endorfiny, tzv. hormony štěstí, díky nimž pocítujeme uvolnění a dobrou náladu. Proto je také důležité najít aktivitu, která nás bude bavit a naplňovat. Může se jednat o cokoliv.

Nejpřirozenější a nejideálnějším pohybem je však obyčejná chůze. Dalšími doporučovanými aktivitami je například plavání či jízda na kole. Pro největší podporu dýchacího a kardiovaskulárního systému slouží cvičení aerobní. Jedná se o cvičení, při kterém organismus spotřebovává více kyslíku. Důležitá je však jeho pravidelnost. Dle knihy o zdravém životním stylu New Start (Foster, 1995, s. 67) je nejideálnější a nejprospěšnější cvičit čtyřikrát až pětkrát týdně. Cvičení však musí být rozloženo do celého týdne, nejlépe každý druhý den (Diehl, 2000, s. 124-125; Foster, 1995, s. 63-67).

4.4 Stres

Stres není přímou složkou životního stylu, ale významným faktorem, který životní styl ovlivňuje. Stres je určitý vnější tlak, který působí na lidskou psychiku a skládá se ze dvou složek. První složka, stresový faktor, nebo také stresor, je činitel, který způsobuje druhou složku, a to reakci na stres. Reakce je odpověď jedince na dané stresové faktory. U nikoho však není reakce na stres stejná. Každý jedinec je jinak psychicky odolný, a tudíž to co jeden zvládne v klidu může druhého nepříjemně potrápit.

4.4.1 Pozitivní a negativní stres

Ve většině případů, pokud člověk řekne „jsem ve stresu“, myslí tím, že je na něj vyvíjen určitý tlak, který jedinec pociťuje negativně či úzkostlivě. Avšak stres nemusí být pouze negativní, nýbrž můžeme hovořit i o stresu pozitivním. Jaký je mezi nimi rozdíl? Pozitivní stres neboli eustres je mírný stres, který prožíváme, když očekáváme něco příjemného. Ve své podstatě je tento druh stresu žádoucí, protože zvyšuje psychickou odolnost jedince. Naproti tomu negativní stres takzvaný distres je pro tělo nepříznivý a jeho reakce je intenzivnější. V dlouhodobém měřítku může mít nepříznivý vliv na fyzické zdraví (Bartůňková, 2010, s. 18).

4.4.2 Stresové reakce

Jak již bylo řečeno stresová reakce je odpověď jedince a jeho organismu na určitou zátěž. Může být jak fyziologická (tělesné projevy), tak psychická. Co se týče fyziologické reakce, tak každý si jistě prožil žaludeční nevolnosti, zrychlený dech a tlukot srdce či bolest hlavy způsobené stresem. Dalšími reakcemi může být ale

například i zvýšení glukózy v krvi nebo utlumení tělesných funkcí, které nejsou nezbytné k momentálnímu „přežití“. Těmito funkcemi je například trávicí či pohlavní ústrojí. Co se týče psychických reakcí, tak se bavíme o oblasti poznávací, citové a sociální. V poznávací oblasti se může stres projevovat snížením koncentrace a pozornosti, zhoršením paměti, prodloužením rychlosti reakcí na podnět, vyšší chybovostí při řešení problémů a snížením logického uvažování. V oblasti citové se může jednat o nervozitu, netrpělivost, snížení schopnosti sebeovládání a s tím snížená schopnost řídit se vlastní morálkou. Méněcennost, snížení sebevědomí či dokonce deprese patří mezi další projevy stresu v citové rovině. Stres však postihuje i sociální oblast jedincova života, a to právě vztahy s ostatními. Jedinec je více podezřívavý, veškeré chyby připisuje ostatním, nedokáže uspokojivě komunikovat. Jeho zájmy už pro něj nepředstavují takové potěšení jako dříve, tím pádem upadá jeho nadšení. Můžeme sem zařadit také vyšší konzumaci povzbuzujících látek, jako je káva, alkohol, tabák či dokonce drogy. V nejhrošším případě se mohou objevovat myšlenky na sebevraždu (Melgosa, 1997, s. 34-35).

4.4.3 Jak bojovat proti stresu?

Není přesný návod na to, jak se vypořádat se stresem. Na každého funguje něco jiného. Prvním možným způsobem je pobyt v příjemném prostředí. Mezi lidmi, se kterými je nám dobře. Dále je důležité umět relaxovat, najít si takovou činnost, při které se dokážeme uvolnit. Je možné se také zaměstnat jakoukoliv činností či úkolem. Vhodná je i pohybová aktivita. Jak již bylo zmíněno, při cvičení se vyplavuje hormon štěstí, který napomáhá k dobré náladě. Zdravá strava, dostatečný pitný režim či meditace, ty jsou také jedním z klíčů ke zmírnění stresu. Funguje také přesné plánování a rozvržení si času. Poté bude mít člověk pocit, že má vše pod kontrolou a stres se tak zmírní (Melgosa, 1997, s. 109-125).

5 Učení

Když se řekne pojem „učení“, určitě si každý z nás představí školní lavice a večery strávené nad učebnicí. Avšak učení se netýká pouze vzdělávacích institucí, i když je s nimi nejvíce spojeno. Člověk se učí během života neustále. Každý den přinese něco nového, o čem jsme ještě nevěděli.

Učení je velice rozsáhlý pojem a neexistuje pro něj jednotná definice. Ta se liší od každého autora a výzkumu. Průcha (2020, s. 17) ve své knize Psychologie učení uvádí různé definice od významných osobností, například od psychologa V. Kuliče (Průcha, 2020, s. 17), který definoval učení takto: „*Učení je proces, v jehož průběhu a důsledku mění člověk svůj soubor poznatků o prostředí přírodním a lidském, mění své formy chování a způsoby činností, své vlastnosti osobnosti a obraz sama sebe i své vztahy k lidem mimo sebe a ke společnosti, ve které žije.*“. Tuto definici poté Průcha, Walterová a Mareš rozšířili ve svém Pedagogickém slovníku (2013) o tvrzení: „*K uvedeným změnám dochází především na základě zkušeností, tj. výsledků předcházejících činností, které se transformují na systém znalostí – na vědění. Jde přitom o zkušenosti individuální nebo o přejímání a osvojování zkušeností společenské*“ (Průcha, 2020, s. 18).

5.1 Druhy učení

Jak již bylo zmíněno v úvodu, učení není pouze záměrné vštěpování informací. Existuje několik druhů učení, které probíhá v různých situacích a z různého důvodu.

5.1.1 Záměrné učení

Jak již vyplývá z názvu, jedná se o učení se záměrem neboli cílem či úmyslem osvojit si nové vědomosti nebo dovednosti. Toto učení je zcela vědomé. Jedinec si uvědomuje, co si chce osvojit a z jakého důvodu.

5.1.2 Bezděčné učení

Tento druh učení je opakem záměrného a je naprosto nevědomý. Jedná se o učení, při kterém si jedinec není vědom, že se něco učí, nestanovuje si cíl učení. Probíhá tak v různých každodenní situacích.

5.1.3 Formální učení

Formální učení je druh učení, který je realizován pomocí vzdělávacích institucí. Toto učení je legislativně vymezeno a po jeho absolvování je jedinci potvrzeno jeho splnění pomocí právně platného dokumentu. Nejlepším příkladem pro představu může být absolvování střední školy s maturitou, po jejímž absolvování jedinec obdrží maturitní vysvědčení.

5.1.4 Informální učení

O informálním učení se hovoří při volném osvojování nových znalostí a dovedností. Není zastřešeno žádnou institucí, jedinec se tak učí pouze na základě vlastního rozhodnutí a na vlastní popud. Opět se odehrává v každodenních situacích. Člověk se tak může informálně učit například pomocí čtení novin či sledování televize.

5.1.5 Řízené učení

Pojmem „řízené učení“ se označuje proces učení, který je jasně organizovaný a kontrolovaný. Toto učení však neřídí samotný jedinec, který se učí, ale jiný subjekt.

5.1.6 Sebeřízené / Autoregulované učení

Je řízené učení, které si organizuje (řídí) sám jedinec, který se učí. To znamená, že si sám rozvrhne průběh a kontrolu učení.

5.1.7 Sociální učení

Průcha (2020, s. 30) vysvětluje sociální učení jako učení, které: *„probíhá při styku s jinými lidmi, kdy se subjekt pozorováním jejich chování, činností, postojů stereotypů myšlení učí, tj. napodobuje a osvojuje si pozorované chování“*. Tento druh učení využívá jedinec již od narození pro osvojení jazyka, pohybů či přijatelného chování (Průcha, 2020, s. 30).

5.2 Styly učení

Styl učení se odvíjí od postupů a převažujícího využití konkrétního smyslu, pomocí kterého se jedinec učí. Dělíme je proto tedy na učení vizuální, při kterém učící se

využívá především svůj zrak. Nejvíce si zapamatuje pomocí čtení textu, zvýrazňování si důležitých poznatků a frází. Dalším stylem je auditivní učení, při kterém se jedinec naučí nejvíce pomocí poslechu informací. To znamená že například z výkladu vyučujícího či diskuse při přednášce si odnese nejvíce poznatků. Posledním stylem je kinestetické neboli pohybové učení. Tento styl spočívá v tom, že jedinec se nejlépe učí pomocí manuálních činností či pohybu tzn. je pro něj důležité si věci „osahat“. Při učení pouze teoretických poznatků musí být učící se neustále v pohybu například pochoduje, pohupuje se atd. (Průcha, 2020, s. 81).

5.3 Přístupy k učení

Co se týče přístupů k učení, můžeme je rozdělit na povrchový a hloubkový. Povrchový přístup k učení označuje učení, při kterém se jedinec nesnaží pochopit souvislosti mezi informacemi. Zkrátka se učí vše nazpaměť. Oproti tomu při hloubkovém přístupu jedinci nestačí pouze se naučit učivo nazpaměť. Aby byl schopen informace pochopit a osvojit si je, potřebuje znát vztahy a souvislosti mezi poznatky (Průcha, 2020, s. 88).

5.4 Motivace

Motivace je jednou z nejdůležitějších aspektů pro úspěšné učení a zapamatování si informací. Díky ní usměrňujeme své chování a učení tak, abychom dosáhli vytyčeného cíle. Dělíme jí na vnitřní a vnější motivaci. Vnitřní motivací se rozumí osobní zájem, hodnoty a cíle, které jedince „pohánějí“ k uskutečnění určitých kroků a činností. Oproti tomu vnější motivace znázorňuje vnější pobídky ke konání. Tyto pobídky mohou představovat různé odměny, získané ocenění, certifikáty, diplomy či společenské uznání (Průcha, 2020, s. 94).

5.5 Specifické poruchy učení

Specifické poruchy učení, nebo také vývojové poruchy učení jsou, jak již z názvu vyplývá, poruchy či disfunkce, které jedinci způsobují problémy a obtíže s učáním. Jejich příčiny mohou být různé, například nesprávný nitroděložní vývoj dítěte, komplikace při porodu, nepříznivý vývoj v prvním roce života dítěte či dědičnost.

Mezi nejčastější a nejznámější specifické poruchy učení patří dyslexie a dysgrafie. Dále pak dyskalkulie, dyspraxie, dysortografie a další (Sauerová, SPU, 2021).

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Design průzkumného šetření

Pro zodpovězení stanovených otázek byla použita metoda průzkumu. Průzkum se někdy považuje za synonymum výzkumu, avšak není to přesné označení. V sociologickém kontextu se průzkum považuje za jednu z částí sociologického výzkumu. Jedná se o sběr informací o existujících a reálných prvcích. Dle sociologické encyklopedie (2020) se jedná o činnost, která má za cíl zjistit praktické výsledky a je mnohem jednodušší než samotný výzkum (Výzkum sociologický (MSgS), Sociologická encyklopedie, 2020).

Pro sběr dat bylo využito dotazníkové šetření. Dotazník byl předkládán studentům vysokých škol bakalářských oborů bez ohledu na konkrétní instituci či obor. Dotazník byl vytvořen na webové stránce [Survio.com](https://www.surveymonkey.com) (Dotazníky online | [Survio.com](https://www.surveymonkey.com), 2020), která umožňuje vytvoření dotazníků a jejich distribuci. Respondenti byli osloveni s prosbou o vyplnění zasláného dotazníku, ke kterému byly přiloženy konkrétní informace, k jakému účelu bude šetření sloužit. Vzhledem k aktuální epidemické situaci byl dotazník distribuován webovým odkazem přes sociální síť Facebook. Distribuce byla provedena na konci prosince 2020, přičemž některé odpovědi byly zaznamenány ještě v polovině ledna 2021. Dotazník celkem vyplnilo 62 respondentů. Vzhledem k online formě dotazníku nebylo respondentovi umožněno vynechání povinné otázky. Z toho důvodu byly všechny dotazníky zcela vyplněny a dají se tedy považovat za platné.

7 Cíl a záměr průzkumného šetření

Cílem práce je zjistit životní styl vysokoškolských studentů a jeho vliv na proces učení. Pozornost bude zaměřena především na hlavní složky životního stylu a to spánek, pohyb, stravu a stres. Ve složce spánku bude stěžejní pohled na jeho kvalitu a délku a s tím spojené subjektivní vnímání jeho vlivu. Další důležitou částí budou stravovací návyky dotazovaných a jejich pohybová aktivita. Také zde bude zmíněné téma stresu a jeho dopadů. V poslední řadě se budeme zabývat samotným učením, jeho přístupy a styly.

Před analýzou výsledků byly stanoveny průzkumné otázky, na které bude dotazníkové šetření odpovídat:

1. Kolik procent studentů vnímá vliv životního stylu na učení?
2. V případě nedostatku spánku je pro studenty proces učení obtížnější?
3. Snaží se studenti dbát na správné stravování a pravidelný pohyb?
4. Zlepší se po fyzické aktivitě/cvičení studentovo soustředění?
5. Ovlivňuje stres proces učení a motivaci studentů?
6. Potřebují studenti pro získání nejlepších výsledků učení a osvojování si informací delší časový úsek?

8 Metody sběru dat

8.1 Dotazník

Pro sběr informací, které by zodpověděly stanovené průzkumné otázky, bylo využito dotazníkové šetření. Dotazník je jedním z nejčastěji využívaných nástrojů pro sběr velkého množství dat. Jeho výhodou je rychlá a ve své podstatě nenáročná distribuce, časová nenáročnost pro dotazovaného a jednodušší analýza získaných výsledků.

Dotazník pro získání informací o životním stylu studentů vysokých škol se skládal z několika oddílů. První, též úvodní oddíl obsahoval obecné informace o dotazníku, k čemu slouží a jak budou využity získané informace. Další položkou v úvodní části byla stručná charakteristika zdravého životního stylu a následné otázky, které se od této charakteristiky odvíjely. Druhý oddíl se zaměřoval na spánek a jeho aspekty, tzn. délka, kvalita a poruchy. Třetí oddíl obsahoval otázky z oblasti stravování a čtvrtý pak otázky o pohybu. V pátém oddílu respondenti odpovídali na otázky týkající se stresu. Šestý oddíl dotazníku se zaměřoval na učení. V posledním oddílu se respondenti mohli volně vyjádřit k faktorům ovlivňujícím jejich učení, které nebyly zmíněny v dotazníku. Poté už následovala pouze otázka pro charakteristiku uchazeče dle pohlaví a poděkování za čas věnovaný vyplnění dotazníku.

Dotazník se skládá z 31 otázek. Největší část tvořily uzavřené otázky s nominální proměnnou (24 otázek), další část otázky polouzavřené s více možnostmi (6 otázek) a nakonec jedna otázka otevřená sloužící k volnému vyjádření respondentů. Celkový dotazník je přílohou dokumentu.

8.2 Pilotáž dotazníku

Při pilotáži sestaveného dotazníku byla ověřována srozumitelnost a porozumění pokládaným otázkám. Dotazník byl odeslán 4 studentům opět pomocí sociální sítě Facebook. Získané odpovědi byly kladné, dotazovaní rozuměli otázkám bez problému. Z toho důvodu nebylo nutné dotazník dále upravovat a mohl být již rozeslán všem respondentům.

9 Výběr a charakteristika respondentů

Skupinu cílových respondentů tvoří studenti bakalářských oborů/programů vysokých škol, bez ohledu na konkrétní obor, vzdělávací instituci či formu studia. Studenti byli vybráni na základě kontaktů autora a kontaktů autorových přátel, avšak žádná jiná kritéria pro výběr, kromě studentského statusu, nebyla stanovena. Dá se tedy říct, že se jednalo o výběr příležitostný. Celkový vzorek 62 respondentů jsou tedy jedinci, jejichž charakteristika je právě studium bakalářského programu.

10 Popis, analýza a interpretace dat

10.1 Pohlaví respondentů

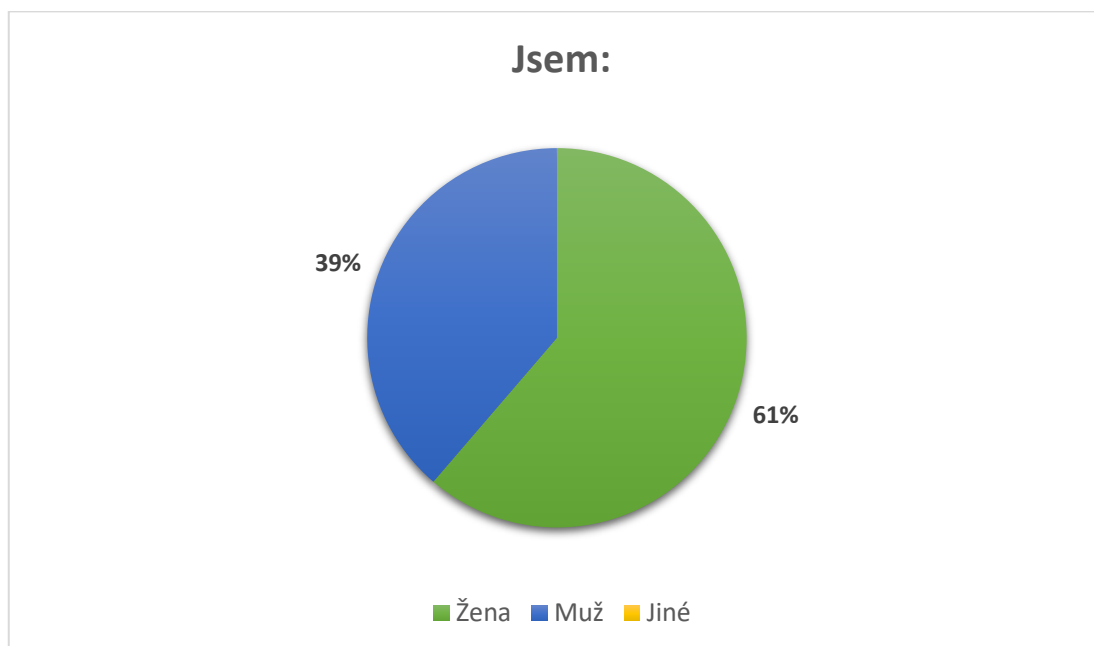
Jak již bylo zmíněno, dotazník vyplnilo celkem 62 respondentů, z toho 38 žen a 24 mužů. Vzhledem k tomu, že se v autorově okolí vyskytuje více osob ženského pohlaví, je zřejmé, že tomu odpovídají i výsledky dotazníku.

Tabulka 1 - Pohlaví

Jsem:			
Odpoověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
Žena	61,29%	38	62
Muž	38,71%	24	
Jiné	0,00%	0	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 1 - Pohlaví



Zdroj: vlastní zpracování

10.2 Ovlivňuje životní styl učení?

Pro úvodní vhled do problematiky vlivu životního stylu na proces učení a pro zjištění celkového pohledu na situaci, byla stanovena právě otázka „Myslíte si, že Vás životní styl ovlivňuje proces učení?“. Díky tomuto obecnému dotázání jsme zjistili, že více než 80 procent dotazovaných pocítuje změny v procesu učení spojené se svým životním stylem. Pouhých 15 procent se domnívá, že jejich životní styl učení neovlivňuje ani negativně ani pozitivně.

Tabulka 2- Ovlivnění učení životním stylem

1. Myslíte si, že Váš životní styl ovlivňuje proces učení?			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Odpovědí celkem
Ano	85,48%	53	62
Ne	14,52%	9	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 2 - Ovlivnění učení životním stylem



Zdroj: vlastní zpracování

10.3 Považujete svůj životní styl za zdravý?

Druhá otázka dotazníku se zaměřovala na subjektivní pocity a názory na respondentův životní styl. Otázka vycházela z úvodní zjednodušené charakteristiky zdravého životního stylu, dle které měl uchazeč posoudit, zda žije zdravě či nikoliv: „Životní styl je jedním z nejdůležitějších ukazatelů zdraví a je určován mnoha faktory. Mezi nejdůležitější faktory zdravého životního stylu patří **dostatek kvalitního spánku** (uvádí se minimum 7 hodin), **zdravá a vyvážená strava** (vhodné potraviny, cca 2 litry neslazené tekutiny denně), **přiměřená pohybová aktivita** (minimálně 30 minut denně) a nulová, popřípadě **minimální konzumace návykových látek** (tabákové výrobky, alkohol)“ (Zdravý životní styl, IKEM, 2015).

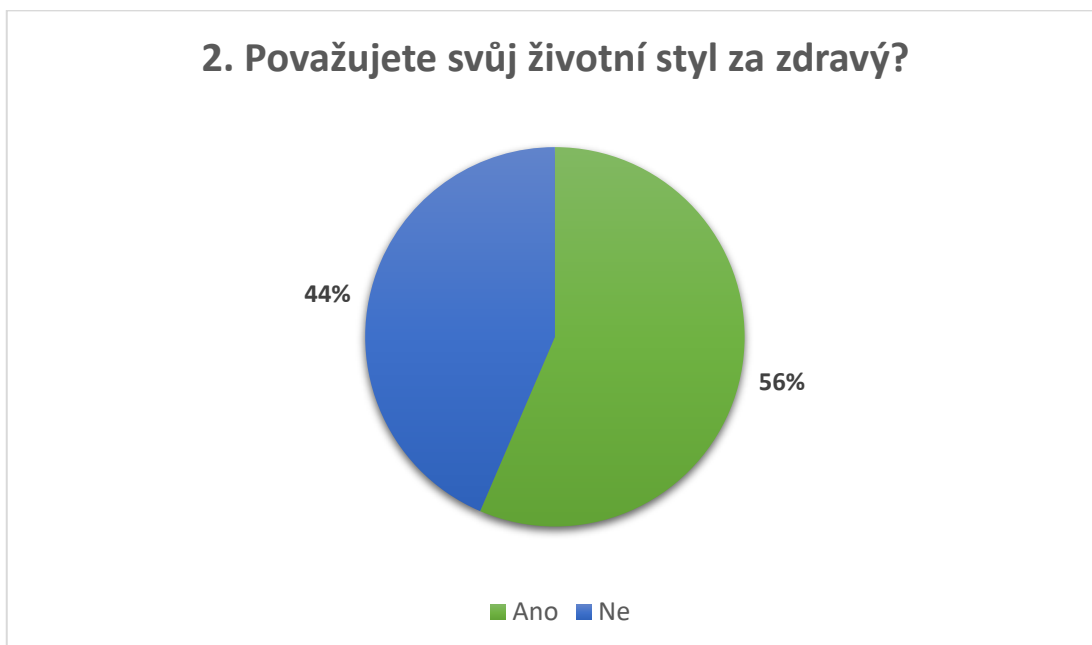
Více než polovina dotazovaných (56 %) svůj životní styl, na základě stanovené charakteristiky, považuje za zdravý. Avšak počet respondentů, kteří z nějakého důvodu svůj životní styl nepovažují za zdravý, je též vcelku vysoký a blíží se polovině (44 %).

Tabulka 3- Zdravý životní styl

2. Dle informací uvedených v úvodu, považujete svůj životní styl za zdravý?			
Odověď	Procenta	Počet odovědí	Celkem odovědí
Ano	56,45%	35	62
Ne	43,55%	27	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 3 - Zdravý životní styl



Zdroj: vlastní zpracování

10.4 Spánek

V tomto oddílu dotazníku se otázky týkají oblasti spánku. První důležitou položkou je délka spánku, dále pak kvalita, poruchy spánku, a nakonec subjektivní vnímání vlivu délky spánku.

10.4.1 Délka spánku

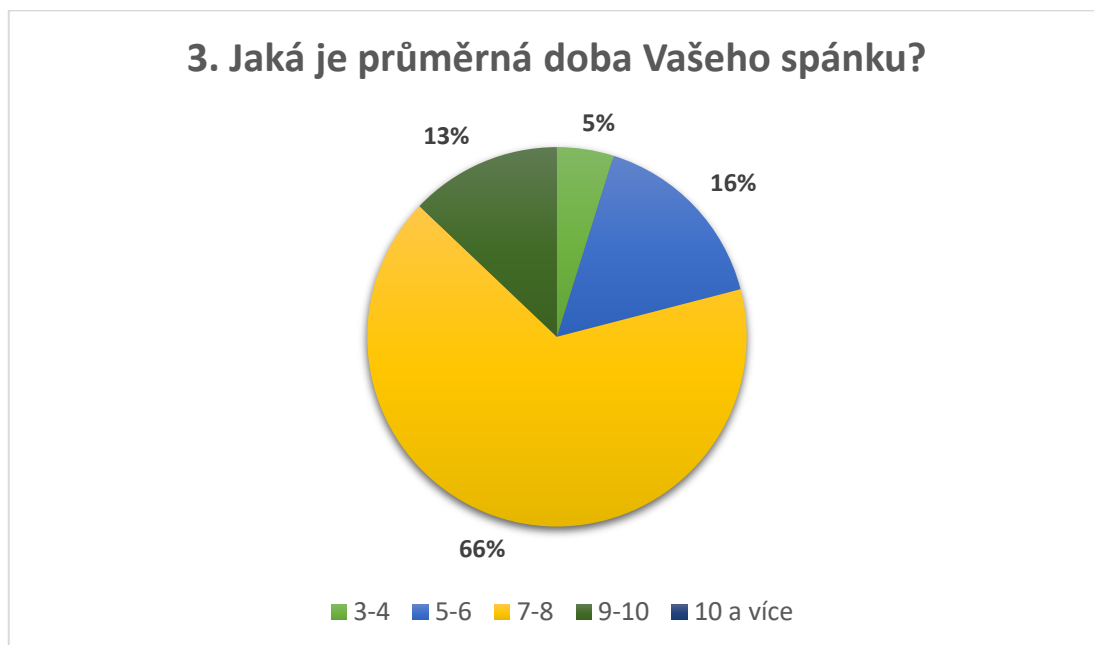
V této uzavřené otázce mohli uchazeči vybrat jednu z 5 odpovědí. Ukázalo se, že většina odpovídajících, tzn. 66 procent spí průměrně doporučených 7 až 8 hodin denně. Dalších 13 procent spí průměrně 9 až 10 hodin denně a 17 procent 5 až 6 hodin. Tyto výsledky se dají považovat za velmi dobré. Co se týče krajních hodnot délky spánku, z respondentů spí průměrně pouhé 3 až 4 hodiny denně pouhých 5 procent a více než 10 hodin nespí žádný z odpovídajících.

Tabulka 4- Délka spánku

3. Jaká je průměrná doba Vašeho spánku?			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
3-4	4,84%	3	62
5-6	16,13%	10	
7-8	66,13%	41	
9-10	12,90%	8	
10 a více	0,00%	0	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 4 - Délka spánku



Zdroj: vlastní zpracování

10.4.2 Kvalita a poruchy spánku

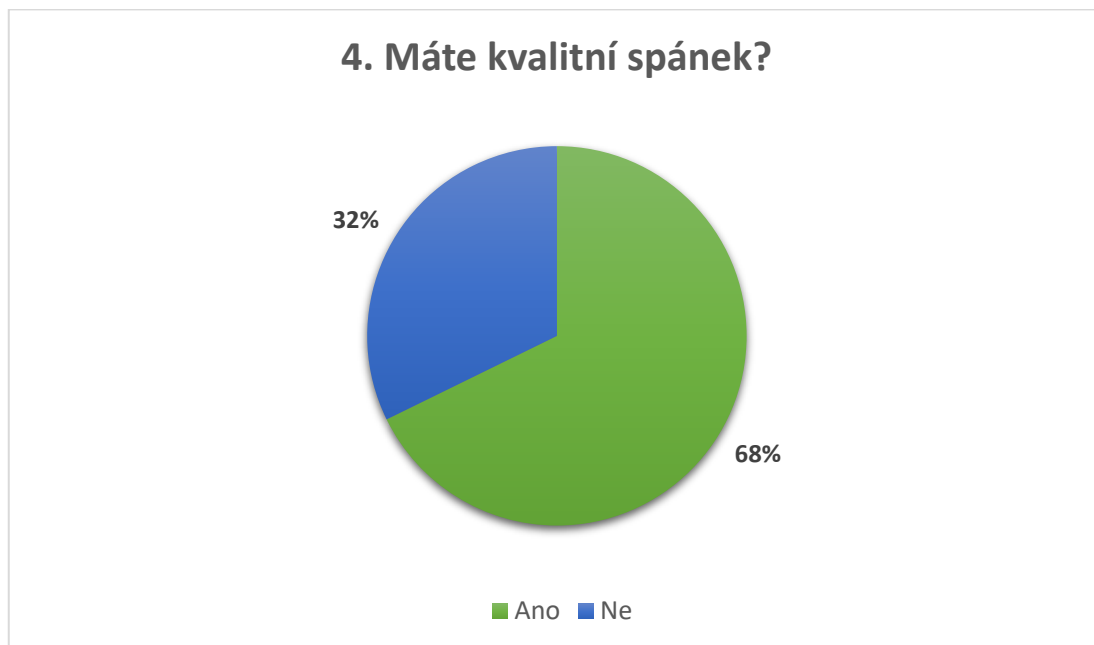
Pro zjištění subjektivního pohledu na kvalitu spánku byla využita uzavřená otázka umožňující pouze odpověď ano/ne. Pod pojmem kvalitní spánek se skrývá klidný, nepřerušovaný několikahodinový spánek, při kterém si jedinec odpočine. Ukázalo se, že více než polovina, tzn. 68 procent dotazovaných spí kvalitně. Avšak 32 procent svůj spánek za kvalitní nepovažují. To může být spojeno s různými faktory, jako například poruchy spánku, na které se zaměřuje další otázka. Člověk, který trpí poruchou spánku, si je své poruchy vědom, ví, že určitou poruchou trpí a je mu diagnostikována odborníkem. V tomto případě trpí poruchou spánku „pouhých“ 16 procent dotazovaných. I to je však vcelku vysoké procento.

Tabulka 5-Kvalita spánku

4. Máte kvalitní spánek?			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
Ano	67,74%	42	62
Ne	32,26%	20	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 5 - Kvalita spánku



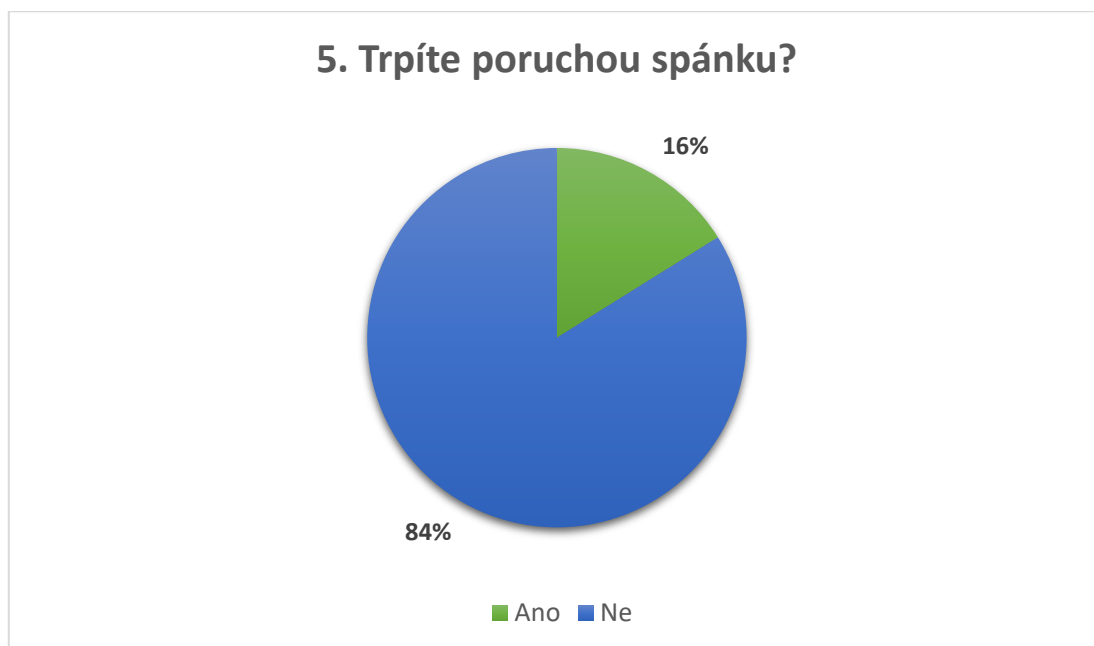
Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 6 - Poruchy spánku

5. Trpíte poruchou spánku? (insomnie, hypersomnie, somnambulismus atd.)			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
Ano	16,13%	10	62
Ne	83,87%	52	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 6 - Poruchy spánku



Zdroj: vlastní zpracování

10.4.3 Subjektivní vliv spánku

Následující dvě otázky se zaměřovaly na subjektivní pocity týkající se vlivu délky spánku. Respondenti tak mohli vybrat z nabízených odpovědí, nebo se vyjádřit pomocí odpovědi „jiné“.

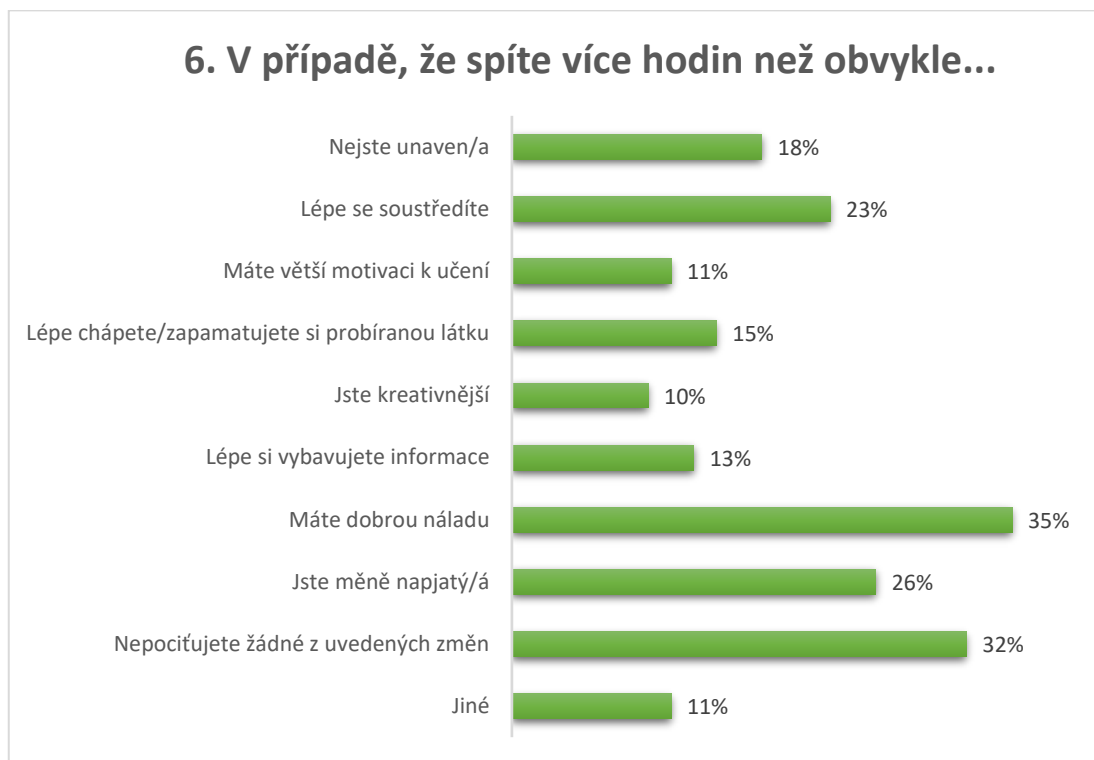
První otázka souvisela s pocity a jevy, které nastávají po více hodinách spánku. Po delším spánku má 35 procent respondentů lepší náladu a pouze 1 respondent vnímá opak. 26 procent pocituje nižší napětí a 23 procent se lépe soustředí, naproti tomu však stojí i opačná odpověď a to, že když respondent spí déle, jeho soustředění se zhorší. Další často volenou odpovědí byla absence únavy (18 %), opět proti tomu ale stojí opačné názory (6 odpovědí), které při více hodinách spánku popisují větší únavu a ospalost. Co se týče oblasti učení, tak dle odpovědí má spánek největší pozitivní vliv na chápání a zapamatování si informací (15 %), dále pak na vybavení si osvojených informací (13 %), motivaci k učení (11 %). Nejnižší počet odpovědí se týkal pozitivního vlivu spánku na kreativitu. Pouze 10 % z dotazovaných je po více hodinách spánku kreativnější. Velkou část (32 %) naproti tomu tvoří také respondenti, kteří nepocítují žádné uvedené změny po delším spánku.

Tabulka 7- Vliv delšího spánku

6. V případě, že spíte více hodin než obvykle...			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem respondentů
Nejste unaven/a	17,74%	11	62
Lépe se soustředíte	22,58%	14	
Máte větší motivaci k učení	11,29%	7	
Lépe chápete/zapamatujete si probíranou látku	14,52%	9	
Jste kreativnější	9,68%	6	
Lépe si vybavujete informace	12,90%	8	
Máte dobrou náladu	35,48%	22	
Jste méně napjatý/á	25,81%	16	
Nepocítujete žádné z uvedených změn	32,26%	20	
Jiné:	11,29%	7	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 7 - Vliv delšího spánku



Zdroj: vlastní zpracování

Druhé sledování vlivu spánku se týkalo případu, kdy jedinec spí naopak méně. Otázka byla stejně postavena jako ta předchozí. Jak se dalo očekávat, nejvíce se nedostatek spánku projevuje únavou. Tuto odpověď zvolilo 60 procent dotazovaných. Dalším častým projevem je zhoršené soustředění (50 %), špatná nálada (37 %) a snížená motivace k učení (37 %). Co se týče pochopení učiva a vybavení si informací, negativní dopady pociťuje 32 procent respondentů. Nedostatek spánku se u respondentů projevuje také stresem či napětím (29 %) a snížením kreativity (24 %). Dalším projevem, který byl zjištěn z volné odpovědi je reakce kůže na nedostatek spánku. V případě, kdy jedinec nespí tolik hodin jako obvykle, zvyšuje se produkce kožního mazu a potu.

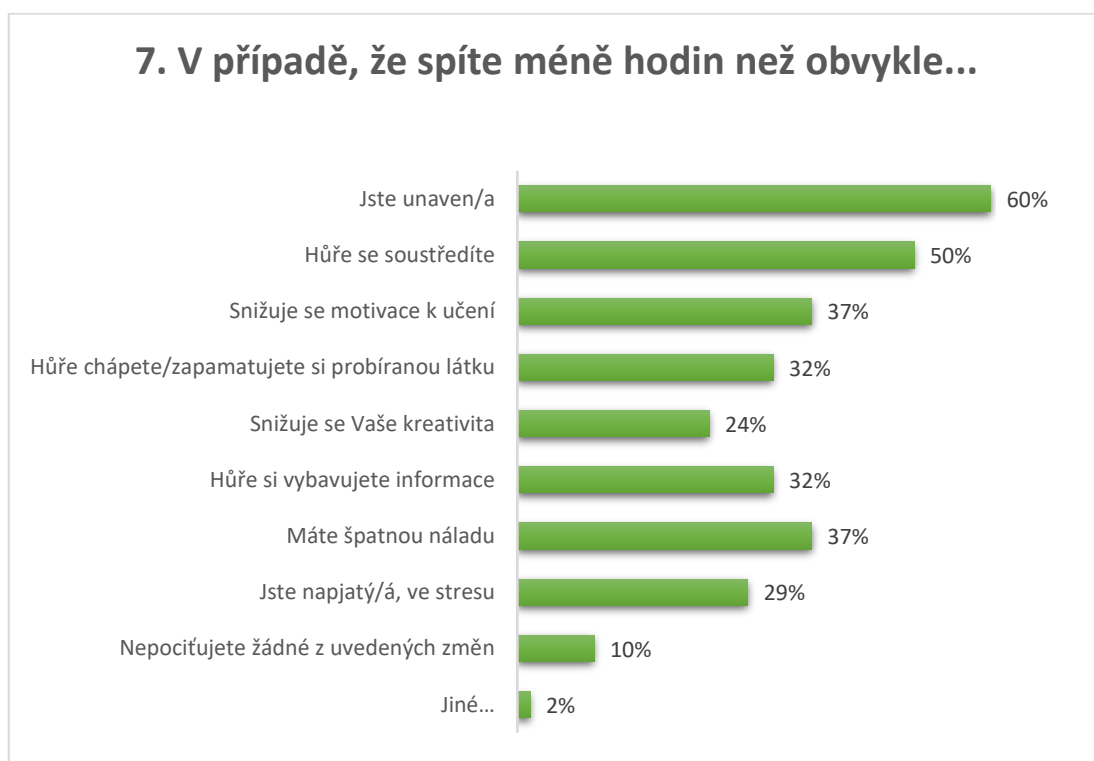
Oproti předešlé otázce týkající se delší doby spánku je procento uchazečů, kteří nepocítují z uvedených změn, nižší (10 %). To dokazuje, že snížení doby spánku ovlivňuje většinu z nás znatelněji než její prodloužení.

Tabulka 8 - Vliv kratšího spánku

7. V případě, že spíte méně hodin než obvykle...			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem respondentů
Jste unaven/a	59,68%	37	62
Hůře se soustředíte	50,00%	31	
Snižuje se motivace k učení	37,10%	23	
Hůře chápete/zapamatujete si probíranou látku	32,26%	20	
Snižuje se Vaše kreativita	24,19%	15	
Hůře si vybavujete informace	32,26%	20	
Máte špatnou náladu	37,10%	23	
Jste napjatý/á, ve stresu	29,03%	18	
Nepocítujete žádné z uvedených změn	9,68%	6	
Jiné...	1,61%	1	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 8 - Vliv kratšího spánku



Zdroj: vlastní zpracování

10.5 Strava

10.5.1 Zdravé stravování

Následující otázky se zaměřovaly na stravování respondentů. První otázka tohoto oddílu sloužila opět pro obecný vhled do stavu zdravého stravování. Byla proto položena tak, abychom se dozvěděli, zda respondenti svoje stravování považují za zdravé, či nikoliv. Následující otázky pak potvrdí nebo vyvrátí jejich tvrzení. Vyšlo najevo, že více než polovina (61 %) považuje své stravování za zdravé. Oproti tomu 39 procent odpovědělo záporně.

Tabulka 9- Zdravé stravování

8. Myslíte si, že se dá Vaše stravování považovat za zdravé?			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
Ano	61,29%	38	62
Ne	38,71%	24	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 9 - Zdravé stravování



Zdroj: vlastní zpracování

10.5.2 Denní počet jídel

Je obecně známo, že je správné denně jíst čtyřikrát až pětkrát. Každému však vyhovuje něco jiného, avšak více než polovina respondentů (61 %) se právě tak často stravuje. Není to ale pravidlem. Právě na to poukazuje 34 procent respondentů stravujících se dvakrát až třikrát denně a 5 % respondentů, kterým vyhovuje jíst vícekrát denně (šestkrát až sedmkrát) než je udáváno za „zdravé“. Žádný z respondentů však nepřekročuje denní hranici sedmi jídel.

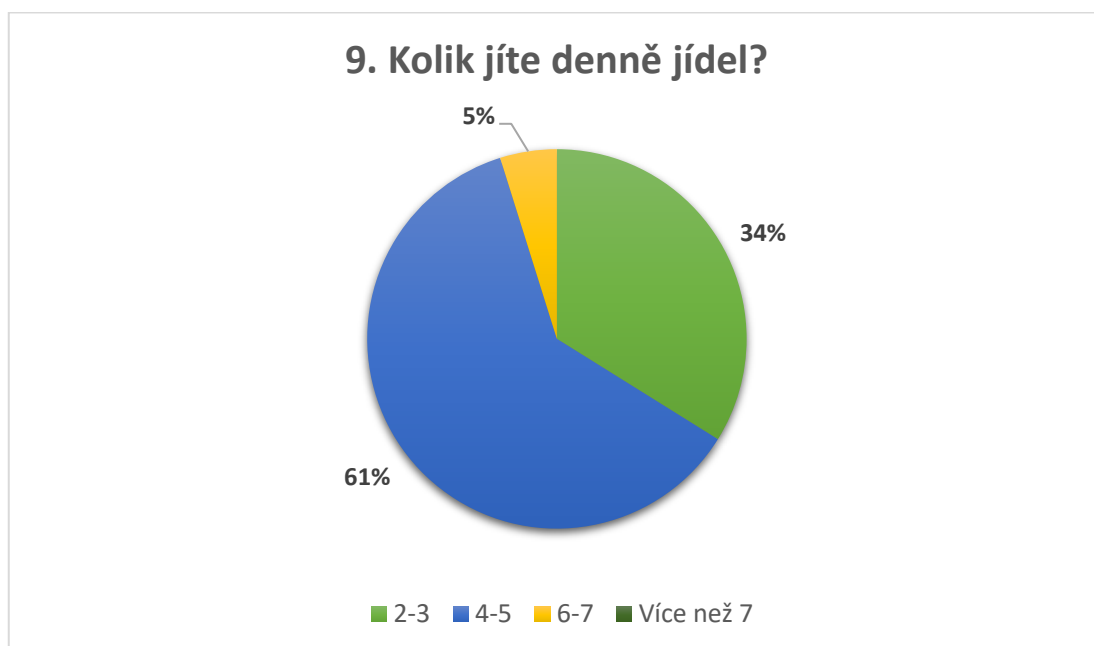
Člověk by se měl stravovat tak, jak to vyhovuje jeho tělu. Není správné se nutit do něčeho jen pro to, že by se to mělo či že je to tak stanovené. Každému tělu vyhovuje jiný počet a velikosti porcí.

Tabulka 10 - Počet jídel

9. Kolik jíte denně jídel?			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
2-3	33,87%	21	62
4-5	61,29%	38	
6-7	4,84%	3	
Více než 7	0,00%	0	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 10 - Počet jídel



Zdroj: vlastní zpracování

10.5.3 Způsob stravování

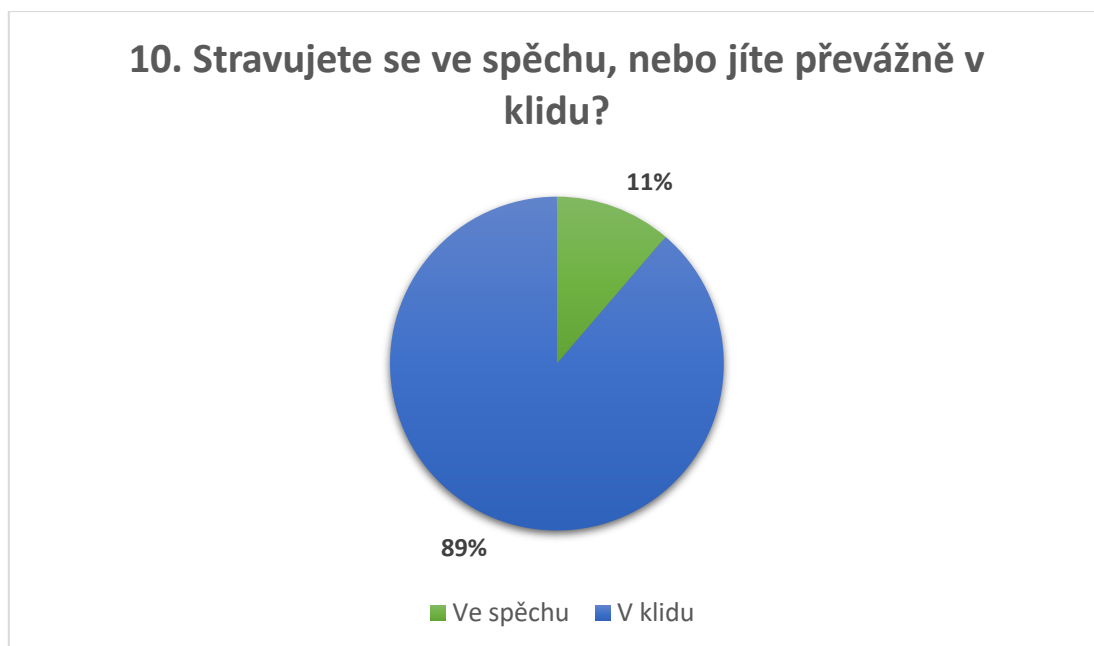
Důležitým aspektem zdravého stravování je způsob, jakým se lidé stravují. V dnešní hektické době není nic neobvyklého spěchat při konzumaci potravin. Avšak člověk, který se alespoň trochu zajímá o zdravé stravování ví, že důležité je jíst v klidu. Výsledky ukazují, že vysoké procento respondentů (89 %) se stravuje v klidu a pouze 11 procent z nich ve spěchu. To je v souladu s tvrzením, že více než polovina z respondentů se stravuje zdravě.

Tabulka 11- Způsob stravování

10. Stravujete se ve spěchu, nebo jíte převážně v klidu?			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
Ve spěchu	11,29%	7	62
V klidu	88,71%	55	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 11 - Způsob stravování



Zdroj: vlastní zpracování

10.5.4 Nezdravá jídla

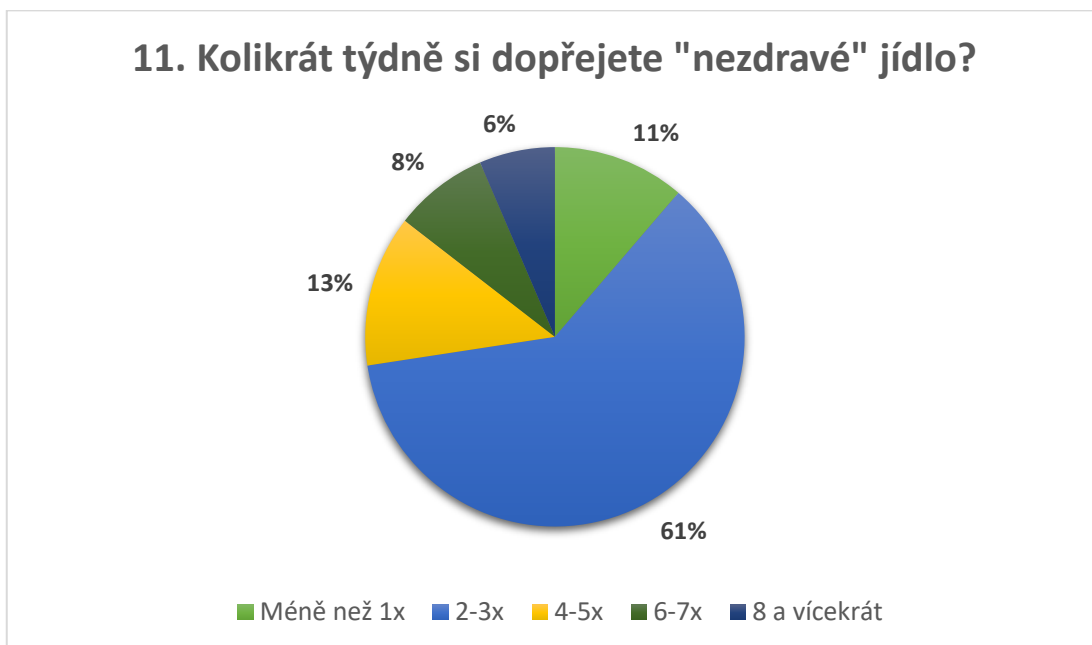
Existuje spousta jídel, které svým složením či přípravou úplně nesplňují kritéria, aby byla považována za zdravá. Některými z nich jsou jídla například smažená, příliš tučná a mastná, nebo plná přidaných cukrů. V této otázce jsme se zaměřovali na zjištění, kolikrát týdně si respondenti tyto „nezdravé“ potraviny dopřejí. Vyšlo najevo, že přes polovinu respondentů (61 %) si tato jídla dopřává dvakrát až třikrát týdně, což by se dalo považovat za normu. Dalších 13 procent konzumuje tento typ jídel čtyřikrát až pětkrát týdně a 9 procent šestkrát až sedmkrát a 7 procent dokonce více než osmkrát. Oproti tomu 12 procent respondentů se těmto potravinám vyhýbá a konzumují je méně než jedenkrát týdně.

Tabulka 12-Nezdravé jídlo

11. Kolikrát týdně si dopřejete "nezdravé" (smažené, sladké, tučné, mastné) jídlo?			
Odpoověď	Procento	Počet odpoovědí	Celkem odpoovědí
Méně než 1x	11,29%	7	62
2-3x	61,29%	38	
4-5x	12,90%	8	
6-7x	8,06%	5	
8 a vícekrát	6,45%	4	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 12 - Nezdravé jídlo



Zdroj: vlastní zpracování

10.5.5 Ovoce a zelenina

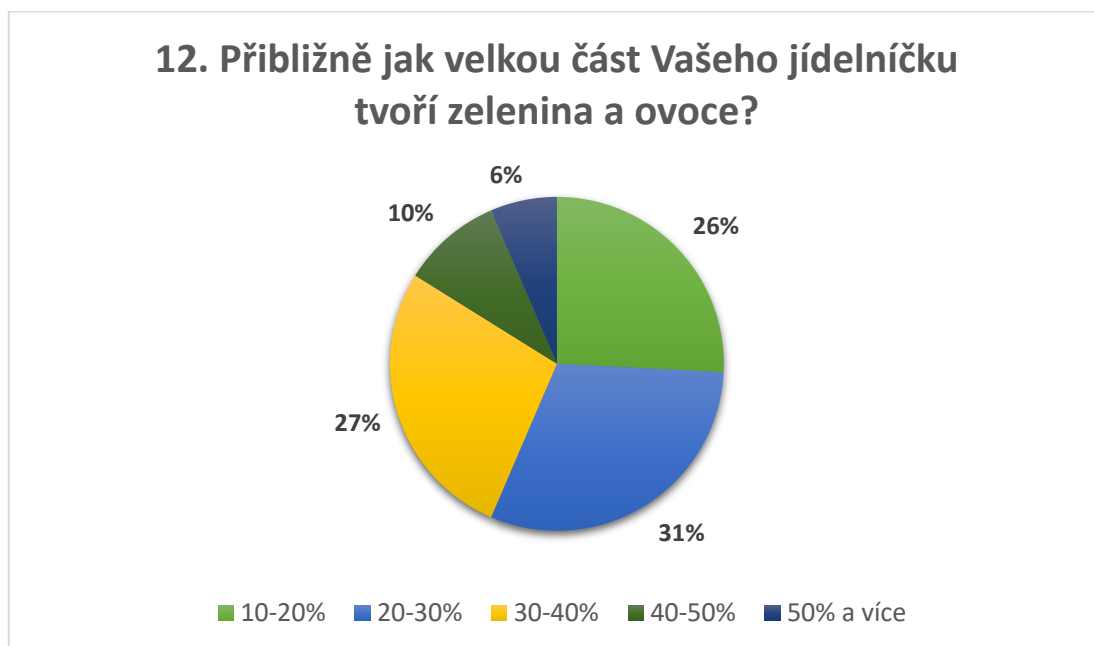
Do zdravého jídelníčku neodmyslitelně patří zelenina a ovoce. Tyto potraviny by měly společně tvořit až 50 % celkového denního příjmu. Výsledky však ukázaly, že jídelníček složený z 40 až 50 procent ovocem a zeleninou má pouze 10 procent dotazovaných. Ještě menší část (6 %) tvoří respondenti, jejichž konzumace ovoce a zeleniny dosahuje více než 50 procent denního příjmu. 30 až 40procentní podíl zeleniny a ovoce v jídelníčku má 27 % z dotazovaných a 10 až 20procentní podíl pak 26 procent. Nejběžnější podíl je však 20 až 30procentní, ten se objevuje nejčastěji (31 %).

Tabulka 13-Zelenina a ovoce

12. Přibližně jak velkou část Vašeho jídelníčku tvoří zelenina a ovoce?			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
10-20%	25,81%	16	62
20-30%	30,65%	19	
30-40%	27,42%	17	
40-50%	9,68%	6	
50% a více	6,45%	4	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 13 - Zelenina a ovoce



Zdroj: vlastní zpracování

10.5.6 Tekutiny

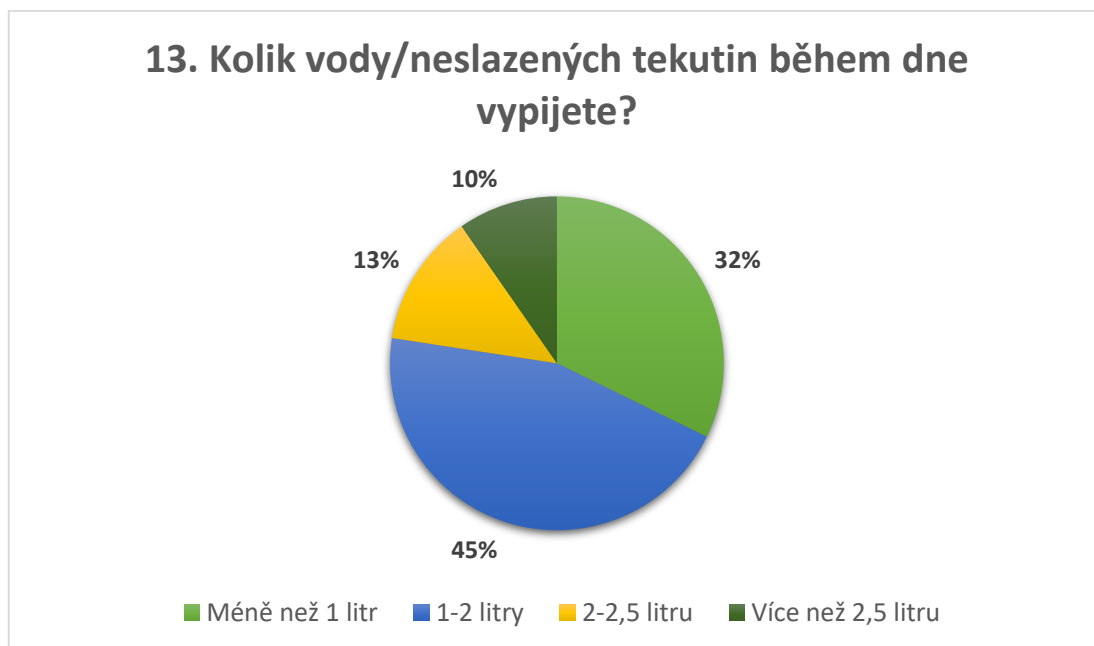
Pro správné fungování organismu a pro dostatečnou hydrataci je nutné vypít určité množství vody a neslazených tekutin. Tato otázka se zaměřovala na zjištění stavu příjmu tekutin. Bylo zjištěno, že necelá polovina (45 %) respondentů vypije denně 1 až 2 litry vody či neslazených tekutin denně, 13 procent 2 až 2,5 litru a 10 procent z nich vypije dokonce více než 2,5 litru denně. Varovné je však zjištění, že 32 % ze všech respondentů nevypije denně více než 1 litr neslazených tekutin.

Tabulka 14 - Tekutiny

13. Kolik vody/neslazených tekutin během dne vypijete?			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
Méně než 1 litr	32,26%	20	62
1-2 litry	45,16%	28	
2-2,5 litru	12,90%	8	
Více než 2,5 litru	9,68%	6	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 14 - Tekutiny



Zdroj: vlastní zpracování

10.5.7 Konzumace nevhodných potravin

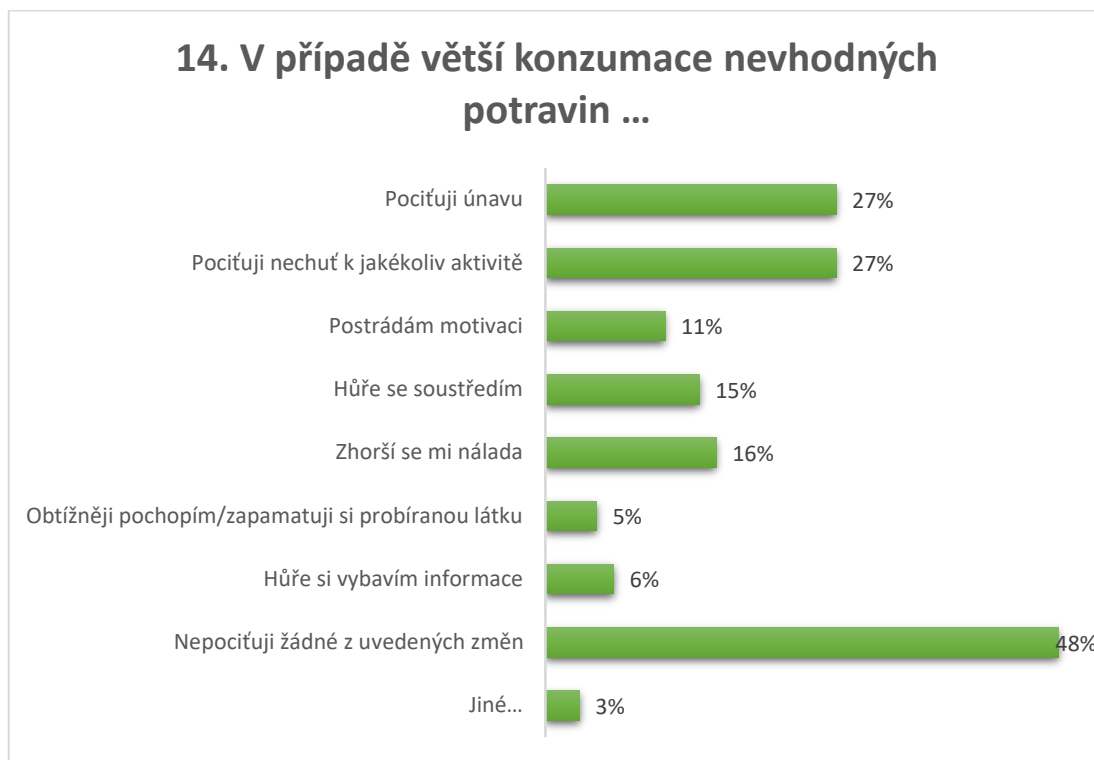
Na každého nevhodná strava působí jiným způsobem. Tato otázka sloužila právě k jeho zjištění. Ukázalo se, že skoro na polovinu respondentů (48 %) nemá konzumace nezdravých potravin vliv a nepocítují tak žádné z uvedených změn. Oproti tomu 17 procent z nich pocítuje únavu a nechut' k jakékoliv aktivitě, což se týká i učení. Konzumace nevhodných potravin také zhoršuje náladu (16 %) a soustředění (15 %). Negativní vliv má také na míru motivace. Její snížení pozoruje 11 procent respondentů. Nejnižší dopady má konzumace těchto potravin na chápání učiva (projevilo se u 5 %) a vybavování si informací (6 %). Objevila se i odpověď, která vyjadřovala tělesnou nevolnost po konzumaci. Z toho lze tedy říct, že konzumace nevhodných potravin se na procesu učení a náladě neprojevuje tolik, jako na zdravotním stavu jedince.

Tabulka 15-Subjektivní pocity po konzumaci nevhodných potravin

14. V případě větší konzumace nevhodných potravin...			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
Pocítuji únavu	27,42%	17	62
Pocítuji nechut' k jakékoliv aktivitě	27,42%	17	
Postrádám motivaci	11,29%	7	
Hůře se soustředím	14,52%	9	
Zhorší se mi nálada	16,13%	10	
Obtížněji pochopím/zapamatuji si probíranou látku	4,84%	3	
Hůře si vybavím informace	6,45%	4	
Nepocítuji žádné z uvedených změn	48,39%	30	
Jiné...	3,23%	2	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 15 - Subjektivní pocity po konzumaci nevhodných potravin



Zdroj: vlastní zpracování

10.5.8 Alkohol

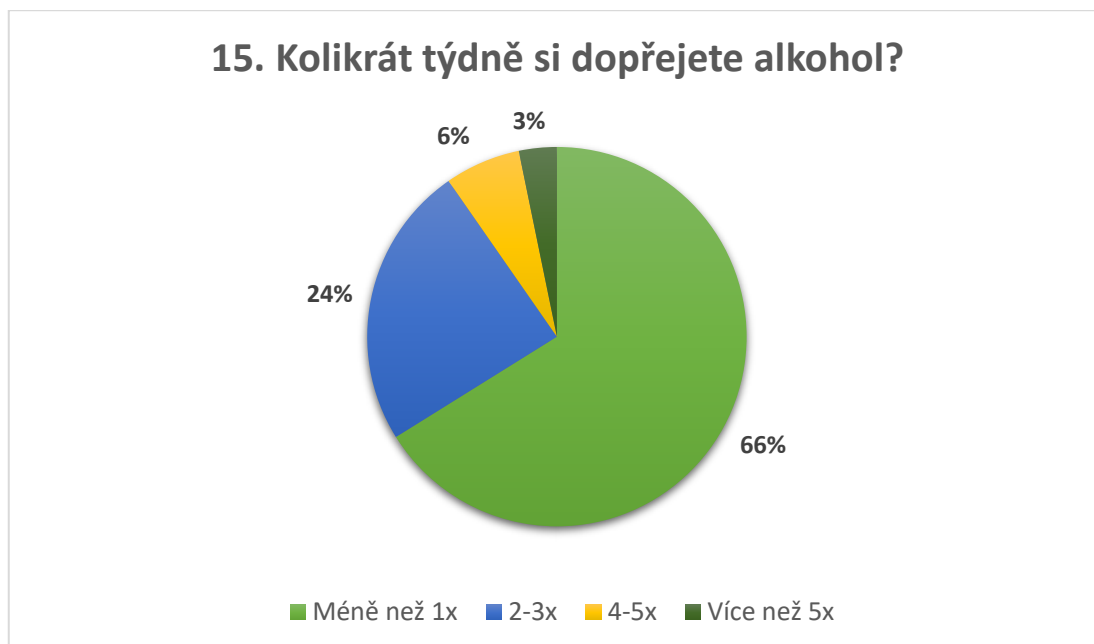
Do oblasti zdravého životního stylu neodmyslitelně patří také návykové látky. Z této kategorie si autorka vybrala pouze konzumaci alkoholu, a to z důvodu společenského názoru, který tvrdí, že vysokoškolští studenti jej konzumují velmi často. Výsledky dotazníku však ukazují, že více než polovina, tedy 66 procent z dotazovaných konzumují alkohol méně než jednou týdně. Tímto se tedy tento „zažitý“ názor vyvrací. Naleznou se však i jedinci, kteří jej potvrzují a to přesně 3 procenta, kteří konzumují alkohol více než pětkrát týdně. Dalších 6 procent konzumuje alkohol čtyřikrát až pětkrát týdně a 24 procent dvakrát až třikrát.

Tabulka 16 - Konzumace alkoholu

15. Kolikrát týdně si dopřejete alkohol?			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
Méně než 1x	66,13%	41	62
2-3x	24,19%	15	
4-5x	6,45%	4	
Více než 5x	3,23%	2	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 16 - Konzumace alkoholu



Zdroj: vlastní zpracování

10.6 Pohyb

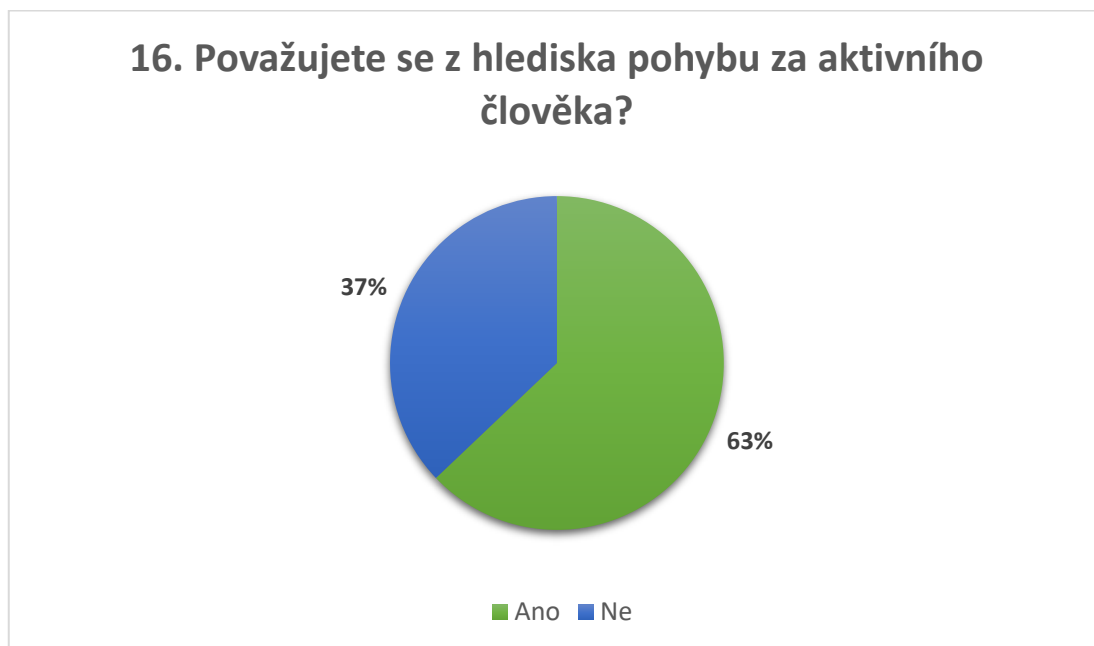
Pohyb je jednou z klíčových složek zdravého životního stylu. Nemusí se však jednat o dlouhé hodiny aktivního cvičení a posilování. Nemá ale smysl se do něčeho nutit a brát to jako povinnost. Vybraný pohyb by měl člověka těšit a bavit. Každý pohyb se počítá a je pro tělo důležitý. První otázka tohoto oddílu byla tedy zaměřená opět na celkové subjektivní zhodnocení svého pohybu. Více než polovina (63 %) odpovídajících se považuje za aktivního člověka z hlediska pohybu a cvičení. Naproti tomu stojí 37 procent, kteří si o sobě myslí opak.

Tabulka 17- Subjektivní pohled na vlastní aktivitu

16. Považujete se z hlediska pohybu za aktivního člověka?			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
Ano	62,90%	39	62
Ne	37,10%	23	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 17 - Subjektivní pohled na vlastní aktivitu



Zdroj: vlastní zpracování

10.6.1 Týdenní a denní aktivita

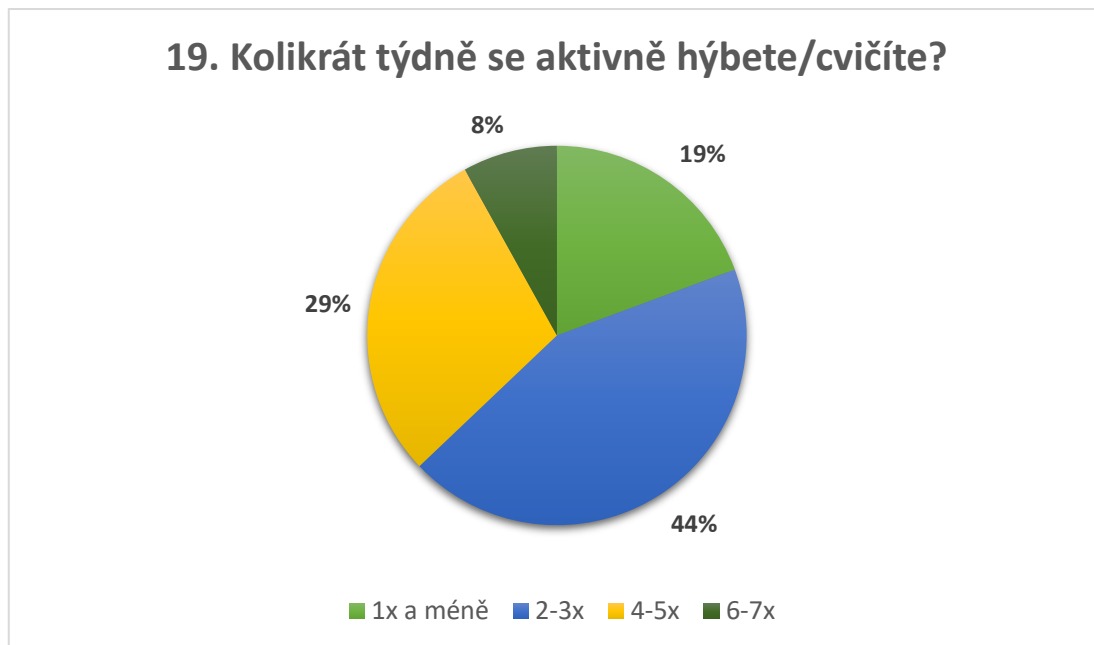
Aby byl člověk zdravý, měl by se určitý čas denně či týdně hýbat. Záleží už však na každém, jak si svou aktivitu rozvrhne. V dotazníku bylo pozorováno jak týdenní, tak denní cvičení. Ukázalo se, že nejvíce respondentů (44 %) cvičí dvakrát až třikrát týdně. Dalších 30 procent se věnuje aktivnímu pohybu čtyřikrát až pětkrát za týden, což je považováno za ideální. Necelých 20 procent však cvičí pouze jednou týdně a méně, což není úplně vhodné. Mezi respondenty ale nalezneme také jedince (8 %), kteří se hýbou šestkrát až sedmkrát týdně.

Tabulka 18 - Týdenní aktivita

19. Kolikrát týdně se aktivně hýbete/cvičíte?			
Odpoověď	Procento	Počet odpoovědí	Celkem odpoovědí
1x a méně	19,35%	12	62
2-3x	43,55%	27	
4-5x	29,03%	18	
6-7x	8,06%	5	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 18 - Týdenní aktivita



Zdroj: vlastní zpracování

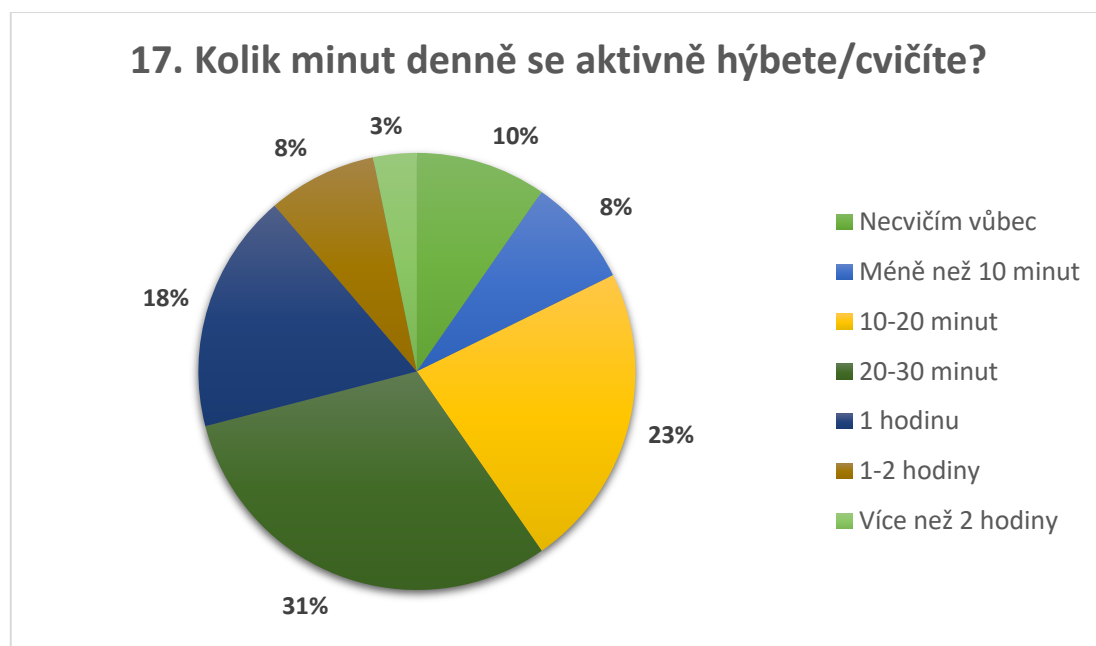
Jak již bylo zmiňováno, každý jedinec si své cvičení rozvrhne do týdne, jak se mu to hodí či jak mu to pocitově vyhovuje. Proto zde následovala i otázka, který se zaměřovala na dobu pohybu každý den. Největší část respondentů (31 %) cvičí 20 až 30 minut denně, což se opět dá považovat za jakýsi ideál. Další velká část z nich (23 %) se hýbe 10 až 20 minut denně. Naleznou se zde však jedinci, jejichž doba denní pohybové aktivity se pohybuje kolem 1 hodiny (18 %), 2 hodin (8 %) a dokonce i více než 2 hodiny (3 %). Ukázalo se však, že jsou zde i tací, kteří se hýbou méně než 10 minut denně (8 %) anebo se nehýbou/necvičí vůbec (10 %).

Tabulka 19-Denní aktivita

17. Kolik minut denně se aktivně hýbete/cvičíte?			
Odpoověď	Procento	Počet odpoovědí	Celkem odpoovědí
Necvičím vůbec	9,68%	6	62
Méně než 10 minut	8,06%	5	
10-20 minut	22,58%	14	
20-30 minut	30,65%	19	
1 hodinu	17,74%	11	
1-2 hodiny	8,06%	5	
Více než 2 hodiny	3,23%	2	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 19 - Denní aktivita



Zdroj: vlastní zpracování

10.6.2 Druhy pohybu

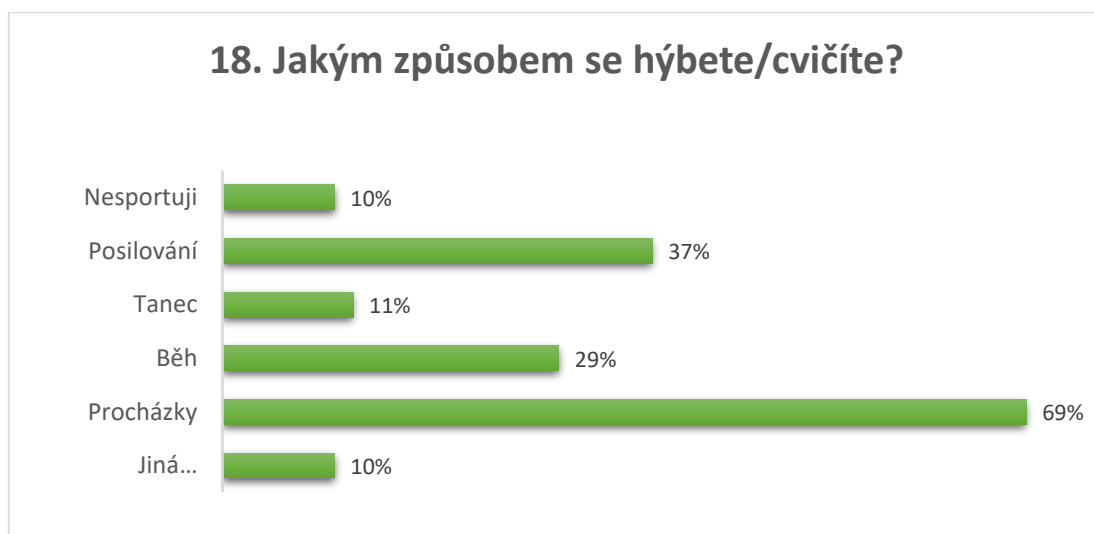
Každému jedinci vyhovuje jiný druh pohybu. Někdo rád posiluje jiný zase běhá. Jak již bylo řečeno, důležité je, aby jej pohyb bavil a naplňoval. Následující otázka se proto zaměřuje na to, jakým způsobem se respondenti hýbou či cvičí. Nejčastější a také nejpřirozenější aktivitou jsou běžné procházky, díky kterým se hýbe 69 procent respondentů. Dalším častým druhem pohybu je obyčejné posilování (37 %) a běh (29 %). Mezi méně časté druhy sportu patří například tanec (11 %) či další sporty, zmíněné ve volné odpovědi, jako je volejbal, zimní sporty, fotbal, hokej, jóga, gymnastika či házená. Jako u předešlých otázek se i zde objevili odpovídi, že jedinec nesportuje vůbec (10 %).

Tabulka 20 - Druhy pohybu

18. Jakým způsobem se hýbete/sportujete?			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
Nesportuji	9,68%	6	62
Posilování	37,10%	23	
Tanec	11,29%	7	
Běh	29,03%	18	
Procházky	69,35%	43	
Jiná...	9,68%	6	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 20 - Druhy pohybu



Zdroj: vlastní zpracování

10.6.3 Subjektivní pocity po cvičení

Následuje už pouze zhodnocení subjektivního vnímání vlivu pohybu. Z výsledků vyplynulo, že nejvíce respondentů má po cvičení lepší náladu (68 %) a více energie (56 %). Bylo také zjištěno, že u 44 procent pohyb snižuje stres. Co se týče učení tak cvičení zvyšuje motivaci (35 %), soustředění (32 %) a kreativitu (27 %). Dále také napomáhá k lepšímu vybavování si informací (13 %) a pochopení právě probírané látky (10 %). Byly zaznamenány i případy, kdy má cvičení i negativní vliv. U 10 procent respondentů se objevuje únava a u dalších 6 procent nechutí k jakékoliv aktivitě, avšak jiné negativní dopady nebyly zaznamenány. Mezi respondenty se také objevili i tací, kteří nepocítují žádné z uvedených změn.

Tabulka 21 - Pocity po aktivitě

20. Když si zacvičím, tak...			
Odpoověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
Mám lepší náladu	67,74%	42	62
Mám více energie	56,45%	35	
Lépe se soustředím	32,26%	20	
Mám větší chuť a motivaci k učení	35,48%	22	
Jsem kreativnější	27,42%	17	
Lépe si vybavuji informace	12,90%	8	
Lépe chápete/zapamatujete si probírané učivo	9,68%	6	
Sníží se napětí a stres	43,55%	27	
Jsem unavený/á	9,68%	6	
Nic se mi nechce (vč. učení)	6,45%	4	
Mám špatnou náladu	0,00%	0	
Hůře se soustředím	0,00%	0	
Nejsem vůbec kreativní	0,00%	0	
Hůře chápu/zapamatuji si probírané učivo	0,00%	0	
Jsem více napjatý/á a ve stresu	0,00%	0	
Nepocítuji žádnou z uvedených změn	11,29%	7	
Jiné...	0,00%	0	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 21 - Pocity po aktivitě



Zdroj: vlastní zpracování

10.7 Stres

10.7.1 Častost stresu a jeho vliv na učení

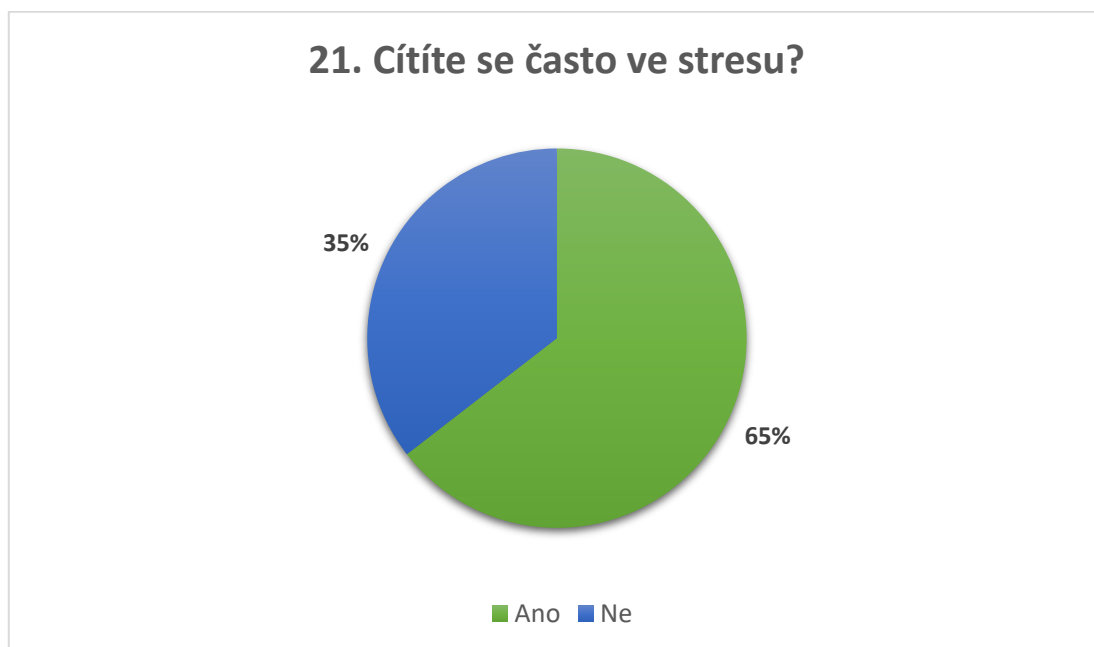
Otázky v tomto oddílu zkoumají projevy stresu a jeho dopady na učení. Pro zjištění stavu častosti stresu byla využita uzavřená otázka, na kterou respondenti odpovídali buď kladně nebo záporně. Z výsledků vyplynulo že 65 procent odpovídajících pociťuje stres často a pouhých 35 procent jej tak často nevnímá. Ukázalo se také, že u více než poloviny (65 %) stres negativně ovlivňuje jejich proces učení, naproti tomu dalších 21 procent se naopak pod stresem učí lépe. Jedinců, kteří nepociťují vliv stresu na jejich učení bylo pouhých 15 procent.

Tabulka 22- Častost stresu

21. Cítíte se často ve stresu?			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
Ano	64,52%	40	62
Ne	35,48%	22	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 22 - Častost stresu



Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 23- Stres a učení

22. Když jsem ve stresu, tak...			
Odpoověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
Se lépe učím a zapamatuji si informace	20,97%	13	62
Se hůře učím a zapamatuji si informace	64,52%	40	
Stres nemá vliv na můj proces učení	14,52%	9	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 23 - Stres a učení



Zdroj: vlastní zpracování

10.7.2 Projevy stresu

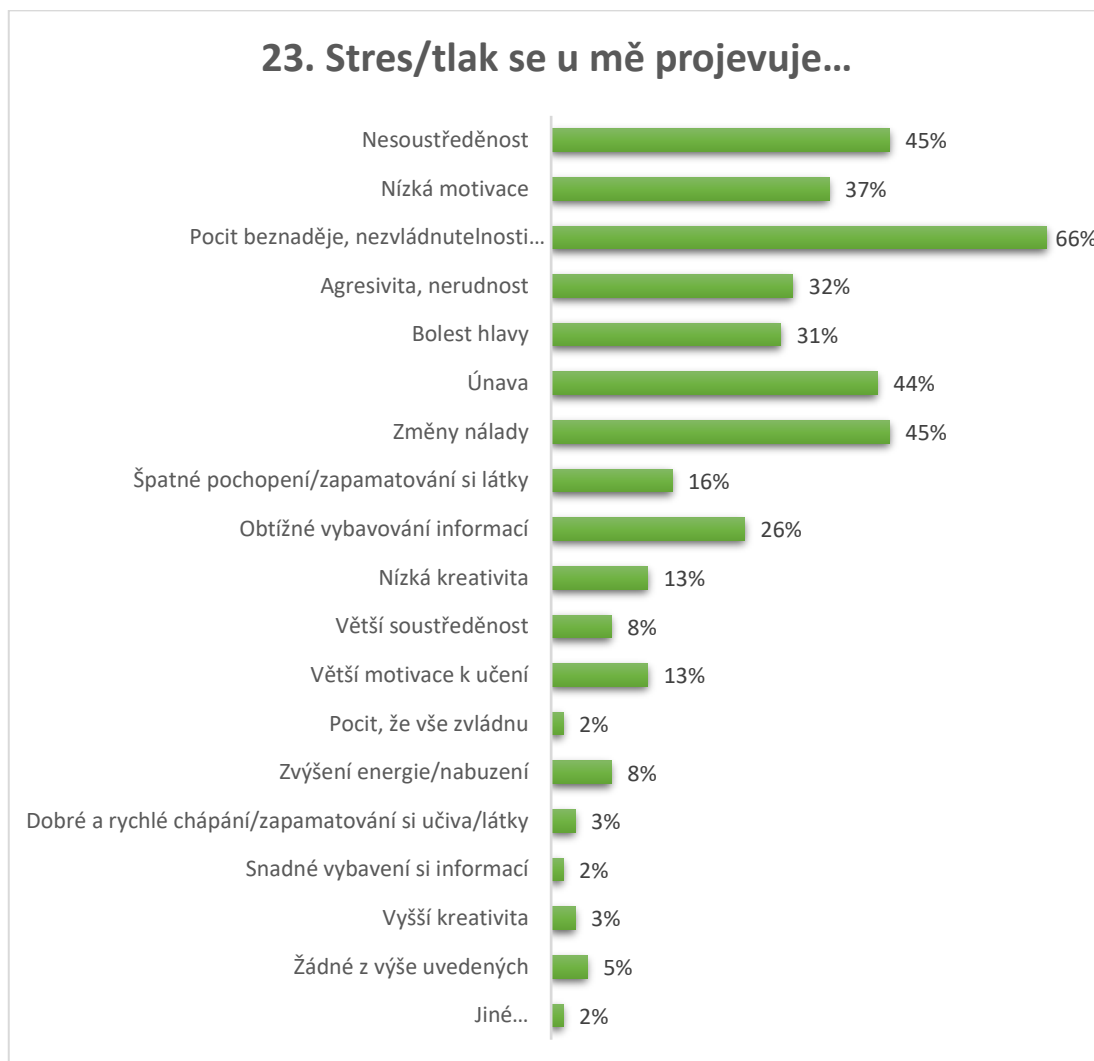
U každého jedince se stresová reakce projevuje jinak. Tato otázka sloužila ke zjištění nejčastějších projevů. Z výsledků dotazníku je patrné, že ve většině případů má stres projevy negativní. Nejčastějším projevem, který vnímá 66 procent respondentů, je pocit beznaděje a nevládnutelnosti situace. Mezi další časté projevy patří také nesoustředěnost (45 %), změny nálady (45 %), únava (44 %), snížení motivace (37 %), agresivita a nerudnost (32 %), bolesti hlavy (21 %) a problém s vybavením si informací (26 %). Méně častými negativními projevy jsou obtíže při zapamatování si látky (16 %) a snížení kreativity (13 %). Jak již bylo řečeno, stres se u každého jedince projevuje jinak, a tak se nemusí jednat pouze o negativní projevy, i když právě ty převažují. Na některé odpovídající má stres naopak pozitivní vliv. Například u 12 procent z nich stres zapříčiní větší motivaci k učení a u 8 procent lepší soustředění. Dalších 8 procent díky stresu cítí více energie. Ovšem další pozitivní projevy se objevují už pouze zřídka. Zvýšení kreativity a zlepšení chápání a zapamatování si informací se projevuje u 3 procent. Dále pak pocit zvládnutelnosti veškerých překážek a snazší vybavování si informací se objevuje pouze u necelých 2 procent. Díky volnému vyjádření byl doplněn i další projev stresu, a to pocit žaludeční nevolnosti. Jako již u předešlých otázek, i zde nalezneme jedince (5 %), kteří nepocítují žádné z uvedených projevů.

Tabulka 24 - Projevy stresu

23. Stres/tlak se u mě projevuje...			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
Nesoustředěnost	45,16%	28	62
Nízká motivace	37,10%	23	
Pocit beznaděje, nezvládnutelnosti situace/úkolů/zkoušky	66,13%	41	
Agresivita, nerudnost	32,26%	20	
Bolest hlavy	30,65%	19	
Únava	43,55%	27	
Změny nálady	45,16%	28	
Špatné pochopení/zapamatování si látky	16,13%	10	
Obtížné vybavení si informací	25,81%	16	
Nízká kreativita	12,90%	8	
Větší soustředěnost	8,06%	5	
Větší motivace k učení	12,90%	8	
Pocit, že vše zvládnu	1,61%	1	
Zvýšení energie/nabuzení	8,06%	5	
Dobré a rychlé chápání/zapamatování si učiva/látky	3,23%	2	
Snadné vybavení si informací	1,61%	1	
Vyšší kreativita	3,23%	2	
Žádné z výše uvedených	4,84%	3	
Jiné...	1,61%	1	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 24 - Projevy stresu



Zdroj: vlastní zpracování

10.8 Učení

Předposlední oddíl se zabývá samotným tématem učení, jeho styly, preferencí denní doby pro učení, délkou učení a přístupy.

10.8.1 Preference denní doby

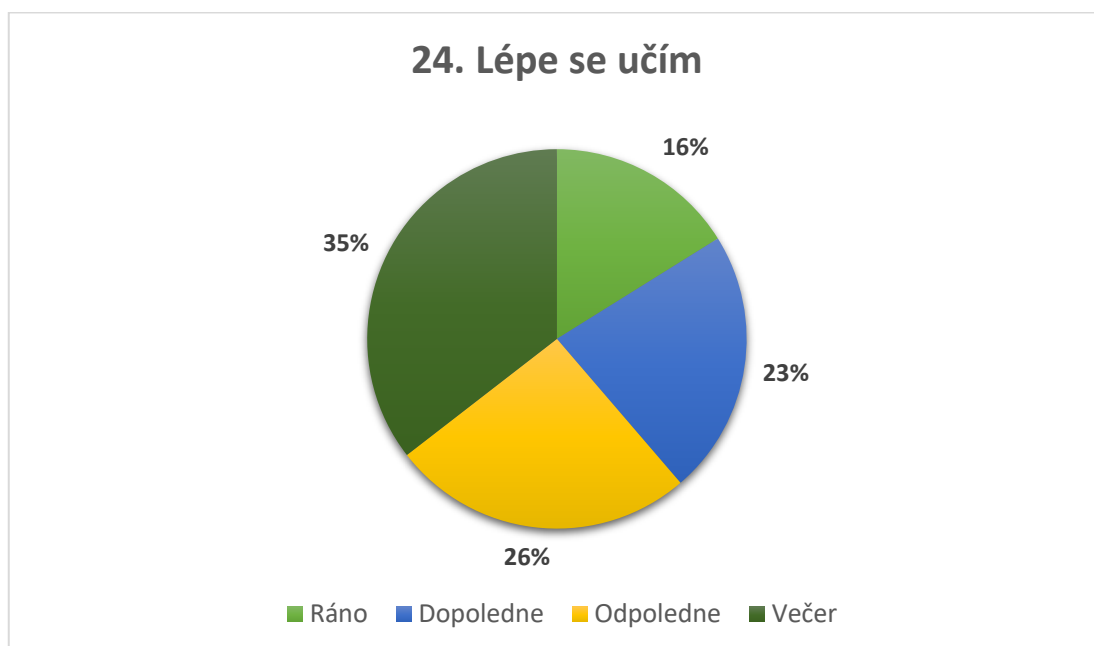
Každý jedinec je jiný, a tak je jasné, že každému bude také vyhovovat jiná denní doba pro učení. Z výsledků je patrné, že pro většinu odpovídajících studentů je tato doba v odpoledních a večerních hodinách. Konkrétně 26 procentům vyhovují odpolední hodiny a 35 procentům hodiny večerní. Jsou mezi námi však i jedinci, kteří se informace nejlépe naučí ráno (16 %) a dopoledne (23 %).

Tabulka 25- Preference denní doby

24. Lépe se učím:			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
Ráno	16,13%	10	62
Dopoledne	22,58%	14	
Odpoledne	25,81%	16	
Večer	35,48%	22	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 25 - Preference denní doby



Zdroj: vlastní zpracování

10.8.2 Specifické poruchy učení

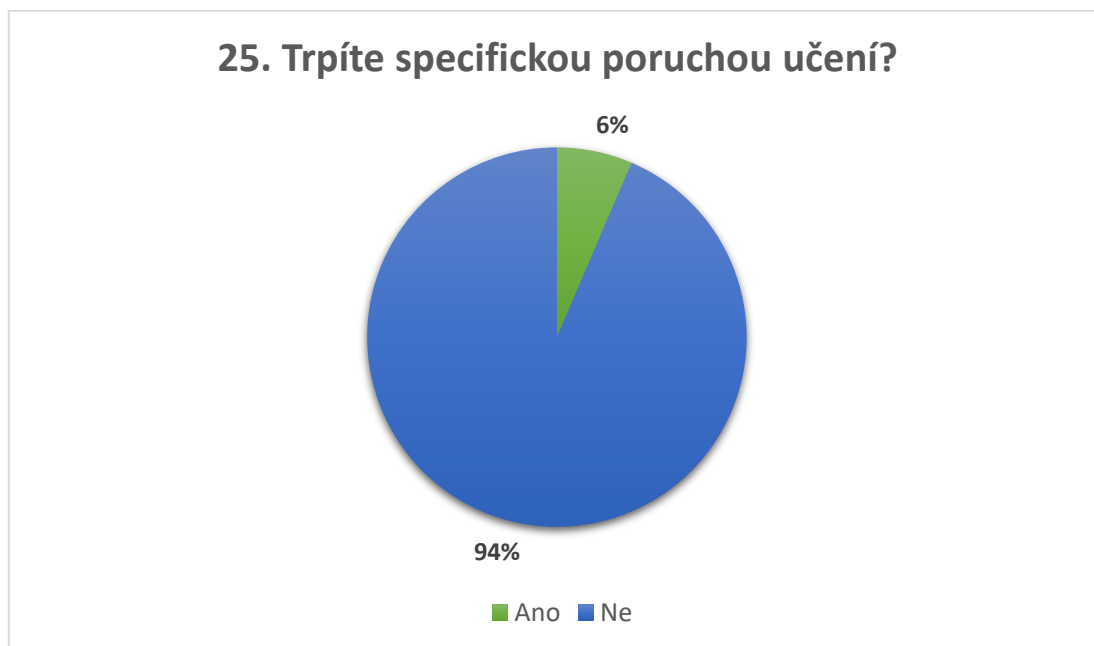
Jedním z důležitých aspektů ovlivňujících učení jedince je přítomnost specifické poruchy učení jako je například dyslexie či dysgrafie. Tyto poruchy jedinci jeho učení velmi komplikují a ztěžují. Z dotazníku bylo zjištěno, že některou ze specifických poruch trpí 6 procent dotazovaných studentů.

Tabulka 26 - SPU

25. Trpíte specifickou poruchou učení?			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
Ano	6,45%	4	62
Ne	93,55%	58	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 26 - SPU



Zdroj: vlastní zpracování

10.8.3 Společnost druhých osob při učení

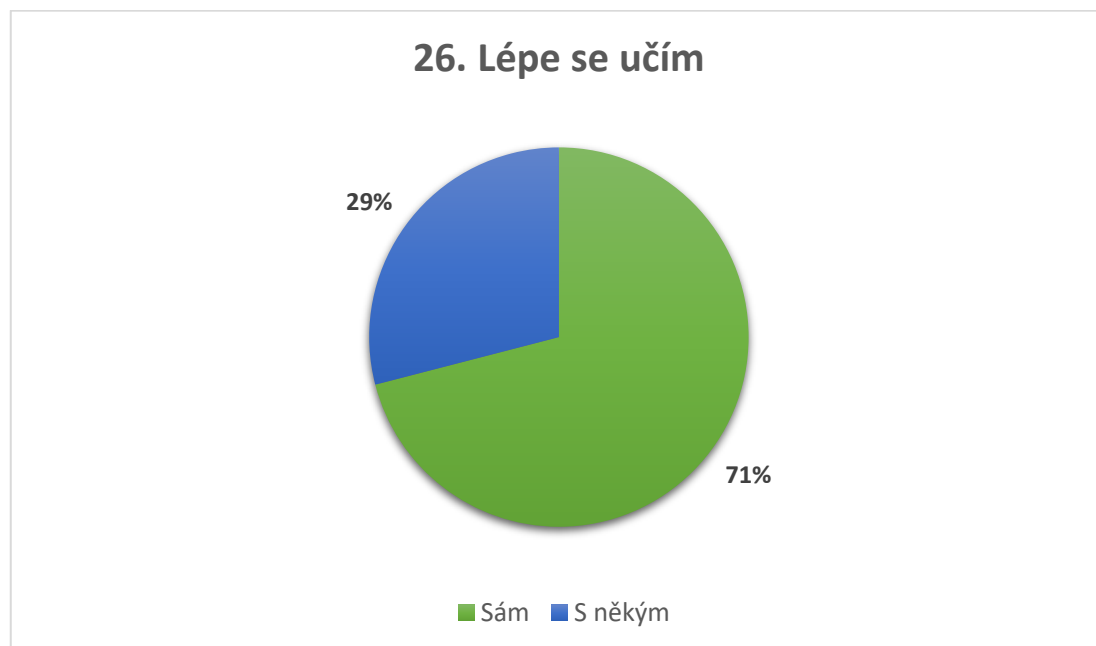
Tato otázka se zaměřuje na potřebu přítomnosti druhých osob při učení. Výsledky (71 %) jasně vykazují preferenci nepřítomnosti druhých osob při učení. Pouhým 29 procentům z respondentů dotazníku vyhovuje či je pro ně dokonce nutná přítomnost další osoby při jejich učení.

Tabulka 27 - Preference společnosti druhých při učení

26. Lépe se učím			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
Sám	70,97%	44	62
S někým	29,03%	18	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 27 - Preference společnosti druhých při učení



Zdroj: vlastní zpracování

10.8.4 Nutná doba pro učení

Pro nejlepší zapamatování si a učení potřebuje každý student jinak dlouhou dobu. Bylo zjištěno že více než polovina (52 %) dotazovaných studentů potřebuje větší časový prostor, minimálně týdně, pro dokonalé zvládnutí probírané látky a pro získání těch nejlepších výsledků. Naproti tomu 45 procent takto dlouhou dobu nepotřebuje a naleznou se zde i takový jedinci (3 %), kteří se učení nemusí věnovat vůbec.

Tabulka 28 - Nutná doba pro učení

27. Pro nejlepší výsledky...			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
Se musím učit dlouho před zkouškou (min. 1 týden)	51,61%	32	62
Se nemusím učit dlouho před zkouškou	45,16%	28	
Se nemusím učit vůbec	3,23%	2	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 28 - Nutná doba pro učení



Zdroj: vlastní zpracování

10.8.5 Přístupy k učení

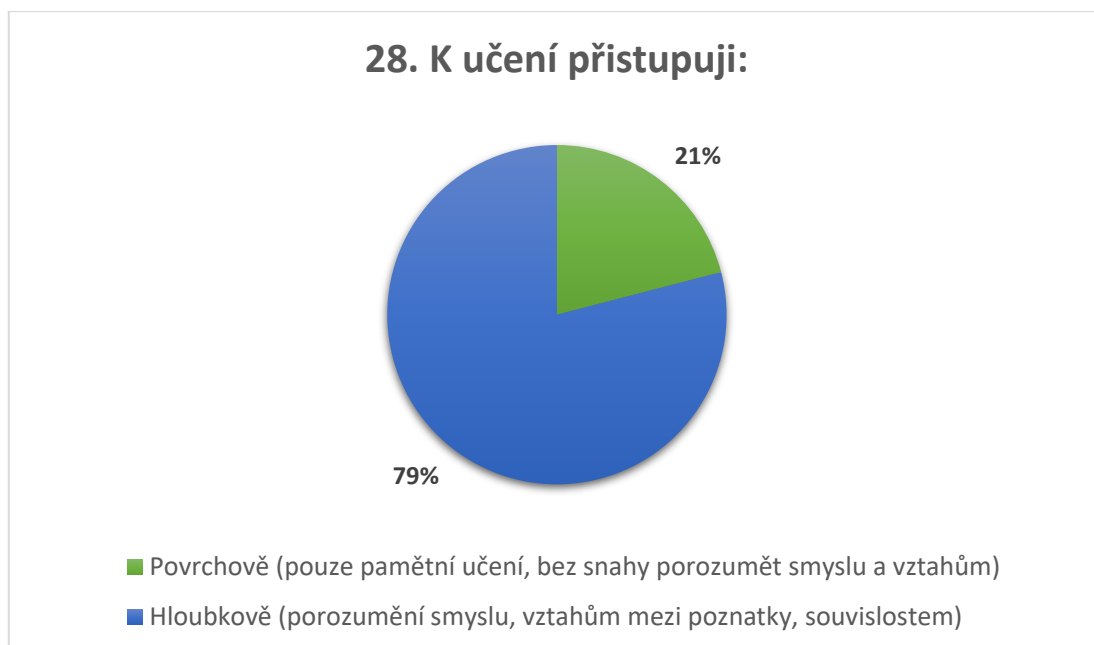
Nejideálnějším přístupem k učení je samozřejmě ten hloubkový, díky kterému jedinec pochopí vztahy, souvislosti a propojení jednotlivých poznatků. Díky tomuto přístupu není nutné si vše mechanicky zapamatovávat. Tento přístup k učení se objevuje u necelých 80 procent (79 %) respondentů. Oproti tomu 21 procent se dané informace snaží zapamatovat bez jakékoliv snahy o porozumění či propojení s již osvojenými poznatky.

Tabulka 29 - Přístupy k učení

28. K učení přistupuji:			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
Povrchově (pouze pamětní učení, bez snahy porozumět smyslu a vztahům)	20,97%	13	62
Hloubkově (porozumění smyslu, vztahům mezi poznatky, souvislostem)	79,03%	49	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 29 - Přístupy k učení



Zdroj: vlastní zpracování

10.8.6 Učební styly

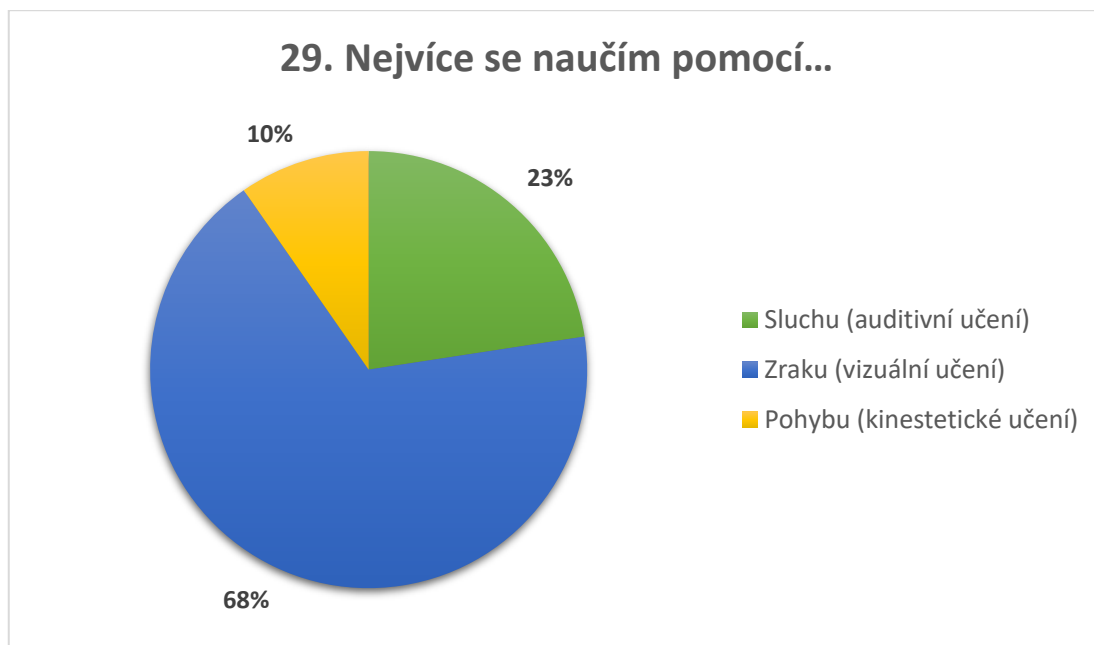
K nejlepšímu zapamatování a osvojení si informací či dovedností slouží naše smysly. Preference jednotlivých smyslů při učení se označuje jako styl učení, popřípadě učební styl. Nejčastější z těchto stylů je vizuální. 67 procent z dotazovaných si tedy nejvíce informací osvojí pomocí zraku. Dalších 23 procent využívá k učení přednostně sluch. A pouhých 10 procent potřebuje k učení pohyb.

Tabulka 30 - Učební styly

29. Nejvíce se naučím pomocí...			
Odpověď	Procento	Počet odpovědí	Celkem odpovědí
Sluchu (auditivní učení)	22,58%	14	62
Zraku (vizuální učení)	67,74%	42	
Pohybu (kinestetické učení)	9,68%	6	

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 30 - Učební styly



Zdroj: vlastní zpracování

10.9 Volné vyjádření

Na konci dotazníku měli respondenti možnost se volně vyjádřit k dalším faktorům ovlivňujícím jejich učení, které nebyly zahrnuty v dotazníku. Popřípadě mohli vyjádřit další připomínky a poznámky. Tuto otázku vyplnili 4 respondenti. Byla zmíněna nálada, která souvisí s motivací a tato odpověď byla již pozorována při vlivu nedostatku spánku či jako reakce na pohyb. Jako další ovlivňující faktor učení bylo zmíněno domácí prostředí. Dále pak také s touto odpovědí souvisela i odpověď další, která zmiňovala právě rozptylující faktory tohoto prostředí, jako je nutnost úklidu, pozorování televize či telefonu. Co se týče přítomnosti další osoby při učení, bylo podotknuto, že pokud má respondent možnost, raději se učí sám. Když je však obklopen dalšími lidmi, například ve škole, je pro něj výhodnější učit se ve skupině. Jako poslední byla vyzdvižena zajímavost probíraného tématu a také množství čerstvého vzduchu v místnosti, ve které se jedinec učí.

11 Shrnutí průzkumného šetření

Dotazníkové šetření provedené mezi studenty bakalářského studia vysokých škol, bez specifikace oboru či vysoké školy, přineslo výsledky, díky kterým byly získány odpovědi na všechny průzkumné otázky. V současné době je větší podíl studentů (85 %), kteří vnímají vliv svého životního stylu na učení než ti, kteří jej nevnímají. Více studentů (56 %) považuje svůj životní styl za zdravý, to znamená, že na něj dbá a snaží se žít v rámci stanovených zdravých standardů.

Spánek hraje velkou roli v otázce životního stylu a učení. Nejvíce studentů (66 %) se snaží spát doporučených sedm až osm hodin. Avšak nalezneme i takové případy, kdy odpovídající spí méně než sedm hodin (16 %), dokonce i tři až čtyři hodiny denně (5 %). Můžeme pouze odhadovat čím je to způsobeno. Jedním z možných vysvětlení může být přítomnost poruchy spánku, která se vyskytuje u celých 16 procent odpovídajících. Nedostatek spánku je větší a významněji ovlivňující faktor učení, než jeho dostatek či nadbytek. Při kratším spánku studenti vnímají velkou únavu (60 %), zhoršení pozornosti/soustředěnosti (50 %), nálady (37 %) a také ztrácejí motivaci k učení (37 %). Kdežto po delším spánku 35 procent uchazečů pociťuje zlepšení nálady, což však vždy nemusí znamenat chuť a motivaci k učení. Zvýšení této motivace pozoruje pouhých 11 procent. Dále pak delší doba spánku ovlivňuje soustředění, které se zlepšuje u 23 procent odpovídajících a také snižuje napětí (26 %).

Další otázka, která byla dotazníkem zodpovězena, se zabývala stravou a pohybem. Větší část studentů (61 %) se stravuje zdravým způsobem. Z výsledků je jasně patrné, že převažují studenti, kteří se snaží jíst pravidelně čtyřikrát až pětkrát denně (61 %), v klidu (89 %) a nezdravé jídlo si dopřejí maximálně třikrát do týdne (61 %). Zařazují do svého jídelníčku zdravé potraviny jako je ovoce a zelenina, jejíž nejčastější podíl (u 31 procent respondentů) je 20-30 procent z celkového denního příjmu potravin. V oblasti pitného režimu, výsledky ukázaly, že 45 procent se pohybuje v rozmezí mezi jedním až dvěma litry tekutin denně a celých 32 procent konzumuje méně než 1 litr. Toto zjištění není příliš pozitivní a studenti by se měli zaměřit na zlepšení a navýšení svého pitného režimu. Co se týče alkoholu, tak vyšlo najevo, že jeho konzumace není příliš vysoká. 66 procent odpovídajících konzumuje alkohol méně než jednou týdně. Velké procento studentů (63 %) věnuje pozornost i pravidelnému aktivnímu pohybu.

Celých 44 procent se aktivně hýbe dvakrát až třikrát týdně a 29 procent čtyřikrát až pětkrát týdně. Nejčastějším způsobem aktivního pohybu (zjištěno u 69 procent) jsou procházky a posilování (37 %). Velké množství odpovídajících vnímá pozitivní vliv pohybu jak na náladu (68 %) a množství energie (56 %), tak na soustředění (32 %), motivaci (35 %) a celkové psychické rozpoložení (44 %). Oproti tomu jsou zde i jedinci (11 %), kteří žádné vedlejší dopady pohybu nepozorují.

Stresová zátěž studenty ovlivňuje spíše negativně. Pod stresem upadají do stavů beznaděje (66 %), jejich nálada se často mění (45 %) a dochází k poklesu energie a s tím spojené únavě (44 %). Klesá jejich motivace (37 %) a schopnost soustředění (45 %). Objevují se i fyzické potíže, jako je například bolest hlavy (31 %). Je málo případů, kdy stres jedince takzvaně nabudil a naplnil energií (8 %) a namotivoval k učení (13 %).

Při pohledu na samotné učení se ukázalo, že nejčastěji se studenti potřebují učit sami (71 %). Nejideálnější doba pro učení se zdá být v odpoledních (26 %) až večerních (35 %) hodinách. K dosažení nejlepších možných výsledků potřebují studenti (45 %) delší časový úsek na přípravu, aby měli možnost využít svůj hloubkový přístup k učení (vyskytuje se u 79 procent odpovídajících) a pochopili veškeré souvislosti a vztahy mezi informacemi. Nutnost delší časové přípravy může být ovlivněna také přítomností specifické poruchy učení (6 %). Co se týče získávání informací, nejvíce jich studenti získávají pomocí zraku (68 %) a sluchu (23 %).

ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma Životní styl vysokoškolských studentů se zabývala pohledem na životní styl studentů bakalářských programů a jejich vlivu na proces učení. V teoretické části byly popsány a vysvětleny důležité termíny jako je samotný životní styl, zdraví, učení a důležité faktory je ovlivňující. Mezi tyto faktory patřil spánek, jeho kvalita, fáze a s nimi spojená ideální doba spánku. Dále byly zmíněny také poruchy spánku, spánková deprivace a celkový vliv na učení. V tématu stravy byly popsány základy zdravého stravování, důležitosti příjmu tekutin a škodlivosti konzumace alkoholu. Dalším zmíněným faktorem byl pohyb, jeho ideální doba, pravidelnost a typy. Vysvětleno bylo také téma stresu, stresové reakce a taktiky pro jeho zvládnutí. Velkou kapitolou bylo samotné učení, jeho druhy, styly, přístupy, motivace a okrajově byly zmíněny i specifické poruchy učení.

V praktické části byl životní styl zjišťován pomocí průzkumu, ke kterému bylo využito dotazníkové šetření. Dotazník se skládal z 31 otázek jak uzavřených, tak polouzavřených. Obsahoval také jednu otevřenou otázku pro vyjádření k tématu. Šetření zodpovědělo všechny stanovené průzkumné otázky. Studenti vnímají vliv životního stylu na učení, a proto se snaží dbát na zdravý životní styl a s tím spojené stravování a pohyb. Bylo zjištěno, že nedostatek spánku velmi ovlivňuje proces učení a celkovou motivaci, stejně jako stres. Co se týče samotného učení, studenti potřebují delší dobu na přípravu a osvojení si informací.

Tato práce by mohla studenty obeznámit s důležitostí zdravého životního stylu pro jejich studium a zároveň je motivovat k lepší životosprávě.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

MONOTEMATICKE PUBLIKACE

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. Sociologie životního stylu. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. Vysokoškolské učebnice (Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk). ISBN 978-80-7380-123-6.

VALJENT, Zdeněk. Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze). V Praze: České vysoké učení technické, Elektrotechnická fakulta, 2010. ISBN 978-80-01-04669-2.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4

KUBÁTOVÁ, Helena. Sociologie životního způsobu. Praha: Grada, 2010. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2456-0.

BLAHUTKOVÁ, Marie, Eva MATĚJKOVÁ a Lucie PERIČKOVÁ. Psychologie zdraví: pro studenty bakalářských a magisterských oborů. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5417-2

PLHÁKOVÁ, Alena. Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0365-0.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. Psychologický slovník. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-569-1.

WALKER, Matthew P. Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění. Přeložil Filip DRLÍK. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2018. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-050-7.

PRŮCHA, Jan. Psychologie učení: teoretické a výzkumné poznatky pro edukační praxi. Praha: Grada, 2020. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-2853-2.

MELGOSA, Julián. Zvládni svůj stres!: kniha o duševním zdraví. Praha: Advent-Orion, 1997. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-7172-240-5.

FOSTER, Vernon W. Nový začátek: kniha o zdravém životním stylu. Vyd. 2. Praha: Advent-Orion, 1995. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-7172-132-8.

VOJÁČEK, Jan. Umění být zdrav. V Brně: CPress, 2020. ISBN 978-80-264-3031-5.

DIEHL, Hans, Aileen LUDINGTON a Peter PRIBIŠ. Dynamický život: program New start v praxi. Praha: Advent-Orion, 2000. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-7172-312-6.

BARTŮŇKOVÁ, Staša. Stres a jeho mechanismy. Praha: Karolinum, 2010. ISBN isbn978-80-246-1874-6.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

Jan Amos Komenský citáty (120 citátů) | Citáty slavných osobností. Citáty slavných osobností: Největší sbírka citátů, myšlenek a aforismů [online]. 2020, [cit. 30. 11. 2020] Dostupné z: <https://citaty.net/autori/jan-amos-komensky/>

Linhart, Jiří, Styl životní. Sociologická encyklopedie [online]. Sociologický ústav AV ČR, v.v.i., 2020, [cit. 25. 12. 2020] Dostupné z: https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Styl_%C5%BEivotn%C3%AD

Linhart Jiří, Růžička Richard, Způsob života. Sociologická encyklopedie, [online]. Sociologický ústav AV ČR, v.v.i., 2020, [cit. 25. 12. 2020] Dostupné z: https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Zp%C5%AFsob_%C5%BEivota

Machonin Pavel, Úroveň životní (MSgS), Sociologická encyklopedie. [online]. Sociologický ústav AV ČR, v.v.i., 2020, [cit. 26. 12. 2020] Dostupné z: [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/%C3%9Arove%C5%88_%C5%BEivotn%C3%AD_\(MSgS\)](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/%C3%9Arove%C5%88_%C5%BEivotn%C3%AD_(MSgS))

Hlavní skupiny determinant zdraví. Krajská hygienická stanice Královéhradeckého kraje [online]. Copyright © 2021 Hradec Králové: Krajská hygienická stanice Královéhradeckého kraje, 2021, [cit. 7. 1. 2021] Dostupné z: http://www.khshk.cz/e-learning/kurs6/kapitola_12__hlavn_skupiny_determinant_zdrav.html

Zdravý životní styl | IKEM. [online]. Copyright © 2020 Institut klinické a experimentální medicíny 2015 [cit. 07.12.2020]. Dostupné z: <https://www.ikem.cz/cs/zdravy-zivotni-styl/a-3367/>

Pergler Přemysl, Výzkum sociologický (MSgS), Sociologická encyklopedie. [online]. Copyright © 2020 Sociologický ústav AV ČR, v.v.i., 2020, [cit. 25. 01. 2020] Dostupné z: [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/V%C3%BDzkum_sociologick%C3%BD_\(MSgS\)](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/V%C3%BDzkum_sociologick%C3%BD_(MSgS))

Dotazníky online | Survio.com. [online]. Copyright © 2020 Survio [cit. 25.01.2021].
Dostupné z: <https://www.survio.com/cs/>

Pitný režim | Dr. Max lékárna. Dr. Max lékárna [online]. Copyright © 2021 Dr. Max
Lékárna. Všechna práva vyhrazena [cit.07.02.2021]. Dostupné z:
<https://www.drmax.cz/tiskove-zpravy/pitny-rezim>

Sauerová Marie, SPU / PPP NJ. [online]. Copyright © 2021 Pedagogicko-
psychologická poradna v Novém Jičíně, SPU/PPP NJ Dostupné z:
http://www.pppnj.cz/stranky/odborne%20clanky/specificke_poruchy_uceni.aspx

Slimáková, Margit, SPECIALISTKA NA ZDRAVOTNÍ PREVENCI A VÝŽIVU
[online]. Copyright © 2021 Slimáková, Margit, 2021 Dostupné z:
<https://www.margit.cz/zdravy-talir/>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Obrázky

Obrázek 1 - Průběh spánku	20
---------------------------------	----

Tabulky

Tabulka 1 - Pohlaví.....	36
Tabulka 2- Ovlivnění učení životním stylem	37
Tabulka 3- Zdravý životní styl	38
Tabulka 4- Délka spánku	40
Tabulka 5-Kvalita spánku.....	42
Tabulka 6 - Poruchy spánku.....	43
Tabulka 7- Vliv delšího spánku	44
Tabulka 8 - Vliv kratšího spánku	46
Tabulka 9- Zdravé stravování	47
Tabulka 10 - Počet jídel.....	48
Tabulka 11- Způsob stravování.....	49
Tabulka 12-Nezdravé jídlo.....	50
Tabulka 13-Zelenina a ovoce	52
Tabulka 14 - Tekutiny	53
Tabulka 15-Subjektivní pocity po konzumaci nevhodných potravin	54
Tabulka 16 - Konzumace alkoholu.....	56
Tabulka 17- Subjektivní pohled na vlastní aktivitu	57
Tabulka 18 - Týdenní aktivita	58
Tabulka 19-Denní aktivita	59
Tabulka 20 - Druhy pohybu.....	60
Tabulka 21 - Pocity po aktivitě.....	61
Tabulka 22- Častost stresu	63
Tabulka 23- Stres a učení.....	64
Tabulka 24 - Projevy stresu	66
Tabulka 25- Preference denní doby	68
Tabulka 26 - SPU	69

Tabulka 27 - Preference společnosti druhých při učení	70
Tabulka 28 - Nutná doba pro učení	71
Tabulka 29 - Přístupy k učení	72
Tabulka 30 - Učební styly	73

Grafy

Graf 1 - Pohlaví	36
Graf 2 - Ovlivnění učení životním stylem	37
Graf 3 - Zdravý životní styl	39
Graf 4 - Délka spánku	41
Graf 5 - Kvalita spánku	42
Graf 6 - Poruchy spánku	43
Graf 7 - Vliv delšího spánku	45
Graf 8 - Vliv kratšího spánku	46
Graf 9 - Zdravé stravování	47
Graf 10 - Počet jídel	48
Graf 11 - Způsob stravování	49
Graf 12 - Nezdravé jídlo	51
Graf 13 - Zelenina a ovoce	52
Graf 14 - Tekutiny	53
Graf 15 - Subjektivní pocity po konzumaci nevhodných potravin	55
Graf 16 - Konzumace alkoholu	56
Graf 17 - Subjektivní pohled na vlastní aktivitu	57
Graf 18 - Týdenní aktivita	58
Graf 19 - Denní aktivita	59
Graf 20 - Druhy pohybu	60
Graf 21 - Pocity po aktivitě	62
Graf 22 - Častost stresu	63
Graf 23 - Stres a učení	64
Graf 24 - Projevy stresu	67
Graf 25 - Preference denní doby	68

Graf 26 - SPU	69
Graf 27 - Preference společnosti druhých při učení	70
Graf 28 - Nutná doba pro učení.....	71
Graf 29 - Přístupy k učení.....	72
Graf 30 - Učební styly	73

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Dotazník

PŘÍLOHA 1: Dotazník

Dobrý den,

jsem studentkou Institutu vzdělávání a poradenství, oboru Poradenství v odborném vzdělávání. Zpracovávám bakalářskou práci na téma životního stylu studentů bakalářských programů vysokých škol a jeho vlivu na proces učení. Jak již vyplývá z názvu, dotazník je určen **pouze pro studenty Bc. programů vysokých škol**. Vše je naprosto anonymní.

Děkuji Vám za Váš čas a vyplnění následujících otázek.

Zdravý životní styl je důležitým předpokladem pro celkové zdraví člověka. Ovlivňuje jej mnoho faktorů, mezi nejdůležitější však patří **dostatek kvalitního spánku** (min. 7 hodin denně), **zdravá a vyvážená strava** (minimum živočišných produktů, bílého pečiva, jednoduchých cukrů a smažených pokrmů; důležité je dodržovat pitný režim – 1,5 až 2 litry neslazených tekutin denně) a **přiměřená pohybová aktivita** (minimálně 30 minut denně). Dalším ovlivňujícím faktorem je také **stres**, který každý člověk snáší jinak.

1. Myslíte si, že Váš životní styl ovlivňuje Váš proces učení?

- Ano
- Ne

2. Dle informací uvedených v úvodu, považujete svůj životní styl za zdravý?

- Ano
 - Ne
-

Následující otázky se týkají spánku.

3. Jaká je průměrná doba Vašeho spánku?

- 3-4 hodiny
- 5-6 hodiny
- 7-8 hodin
- 9-10 hodin
- 10 a více hodin

4. Máte kvalitní spánek?

- Ano
- Ne

5. Trpíte poruchou spánku? (insomnie, hypersomnie, somnambulismus atd.)

- Ano
- Ne

6. V případě, že spíte více hodin než obvykle...(1 a více odpovědí)

- Nejste unaven/a
- Lépe se soustředíte
- Máte větší motivaci k učení
- Lépe chápete/zapamatujete si probíranou látku
- Jste kreativnější
- Lépe si vybavujete informace
- Máte dobrou náladu
- Jste méně napjatý/á, méně ve stresu
- Nepocítujete žádné z uvedených změn
- Jiné...

7. V případě, že spíte méně hodin než obvykle...(1 a více odpovědí)

- Jste unaven/a
- Hůře se soustředíte
- Snižuje se motivace k učení
- Hůře chápete/zapamatujete si probíranou látku
- Snižuje se Vaše kreativita
- Hůře si vybavujete informace
- Máte špatnou náladu
- Jste napjatý/á, ve stresu
- Nepocítujete žádné z uvedených změn
- Jiné...

Následující otázky se týkají stravování

8. Myslíte si, že se dá vaše stravování považovat za zdravé?

- Ano
- Ne

9. Kolik jíte denně jídel?

- 2-3
- 4-5
- 6-7
- Více než 7

10. Stravujete se ve spěchu, nebo jíte převážně v klidu

- Ve spěchu
- V klidu

11. Kolikrát týdně si dopřejete „nezdravé“ (smažené, sladké, tučné, mastné) jídlo?

- Méně než 1
- 2-3x
- 4-5x
- 6-7x
- 8 a vícekrát

12. Přibližně jak velkou část Vašeho jídelníčku tvoří zelenina a ovoce?

- 10-20%
- 20-30%
- 30-40%

- 40-50%
- 50% a více

13. Kolik vody/neslazených tekutin během dne vypijete?

- Méně než 1 litr
- 1–2 litry
- 2-2,5 litru
- Více než 2,5 litru

14. V případě větší konzumace nevhodných potravin...(1 a více odpovědí)

- Pociťuji únavu
- Pociťuji nechut' k jakékoliv aktivitě
- Postrádám motivaci
- Hůře se soustředím
- Zhorší se mi nálada
- Obtížněji pochopím/zapamatuji si probíranou látku
- Hůře si vybavím informace
- Nepociťuji žádné z uvedených změn...
- Jiné...

15. Kolikrát týdně si dopřejete alkohol?

- Méně než 1x
- 2-3x
- 4-5x
- Více než 5x

Následující otázky se týkají aktivního pohybu

16. Považujete se z hlediska pohybu za aktivního člověka?

- Ano
- Ne

17. Kolik minut denně se aktivně hýbete/cvičíte?

- Necvičím vůbec
- Méně než 10 minut
- 10-20 minut
- 20-30 minut
- 1 hodinu
- 1-2 hodiny
- Více než 2 hodiny

18. Jakým způsobem sportujete? (1 a více odpovědí)

- Nesportuji
- Posilování
- Tanec
- Běh
- Procházky
- Jiné...

19. Kolikrát týdně se aktivně hýbete/cvičíte?

- 1x a méně
- 2-3x
- 4-5x
- 6-7x

20. Když si zacvičím, tak ... (1 a více odpovědí)

- Mám lepší náladu
- Mám více energie
- Lépe se soustředím
- Mám větší chuť a motivaci k učení
- Jsem kreativnější
- Lépe si vybavuji informace
- Lépe chápu/zapamatuji si probírané učivo
- Sníží se napětí a stres
- Jsem unavený/á
- Nic se mi nechce (vč. učení)
- Mám špatnou náladu
- Hůře se soustředím
- Nejsem vůbec kreativní
- Hůře chápu/zapamatuji si probírané učivo
- Jsem více napjatý/á a ve stresu
- Nepocítuji žádnou z uvedených změn
- Jiné...

Následující otázky se týkají stresu

21. Cítíte se často ve stresu?

- Ano
- Ne

22. Když jsem ve stresu, tak...

- Se lépe učím a zapamatuji si informace
- Se hůře učím a zapamatuji si informace
- Stres nemá na můj proces učení vliv

23. Stres/tlak se u mě projevuje... (vyber 1 a více odpovědí)

- Nesoustředěnost
- Nízká motivace
- Pocit beznaděje, nezvládnutelnosti situace/úkolů/zkoušky
- Agresivita, nerudnost
- Bolest hlavy
- Únava
- Změny nálady
- Špatné pochopení/zapamatování si látky
- Obtížné vybavování informací
- Nízká kreativita
- Větší soustředěnost
- Větší motivace k učení
- Pocit, že vše zvládnu
- Zvýšení energie/nabuzení

- Dobré a rychlé chápání/zapamatování si učiva/látky
- Snadné vybavení si informací
- Vyšší kreativita
- Žádné z výše uvedených
- Jiné...

Následující otázky se týkají procesu učení

24. Lépe se učím...

- Ráno
- Dopoledne
- Odpoledne
- Večer

25. Trpíte specifickou poruchou učení?

- Ano
- Ne

26. Lépe se učím...

- Sám
- S někým

27. Pro nejlepší výsledky...

- Se musím učit dlouho před zkouškou (min. 1 týden)
- Se nemusím učit dlouho před zkouškou
- Se nemusím učit vůbec

28. K učení přistupuji:

- Povrchově (pouze pamětní učení, bez snahy porozumět smyslu a vztahům)
- Hlubkově (porozumění smyslu, vztahům mezi poznatky, souvislostem)

29. Nejvíce se naučím pomocí...

- Sluchu (auditivní učení)
- Zraku (vizuální učení)
- Pohybu/ (kinestetické učení)

Další vyjádření k tomu, co si myslíte, že ovlivňuje váš proces učení.

.....

Jsem:

- Žena
- Muž
- Jiné

Děkuji za Váš čas.
