

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Katedra antropologie a zdravovědy**

## **Diplomová práce**

Bc. Petr Kopecký

Postoje ke zdraví a životnímu stylu  
u vysokoškolských studentů oboru  
zdravotnický záchranář

## **PROHLÁŠENÍ**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a použil jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Hlinsku dne 5. 7. 2020

Bc. Petr Kopecký

## **PODĚKOVÁNÍ**

Rád bych touto cestou poděkoval PaedDr. et Mgr. Marii Chráskové, Ph.D. za vedení diplomové práce a cenné rady a všem respondentům, kteří se zúčastnili výzkumného šetření.

Zpracování výzkumných dat bylo podpořeno v rámci projektu OP VVV „Inovativní vzdělávání učitelů spojením teorie s praxí“ (reg. č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/16\_038/0006522) v jeho klíčové aktivitě IV. Podpora využití technologií a realizace výzkumných aktivit v pregraduálním vzdělávání budoucích učitelů.

# OBSAH

ÚVOD .....	7
<b>1 CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE .....</b>	<b>8</b>
1.1 DÍLČÍ CÍLE PRÁCE.....	8
TEORETICKÁ ČÁST .....	9
<b>2 ZDRAVÍ.....</b>	<b>10</b>
2.1 DEFINICE ZDRAVÍ.....	10
2.2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ.....	10
2.2.1 Vnější faktory ovlivňující zdraví .....	11
2.2.2 Vnitřní faktory ovlivňující zdraví .....	12
2.3 ASPEKTY ZDRAVÍ.....	13
2.3.1 Fyzické zdraví.....	13
2.3.2 Mentální zdraví .....	13
2.3.3 Sociální zdraví .....	13
2.3.4 Spirituální zdraví.....	14
<b>3 ŽIVOTNÍ STYL.....</b>	<b>15</b>
3.1 ŽIVOTNÍ STYL SOUČASNÉHO ČLOVĚKA.....	15
3.1.1 Obezita u českých chlapců a dívek .....	16
3.2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ STYL A ZDRAVÍ .....	17
3.2.1 Výživa .....	17
3.2.2 Pohybová aktivita.....	21
3.2.3 Pracovní podmínky a směnný provoz.....	25
3.2.4 Stres.....	26
3.2.5 Psychohygiena .....	28
<b>4 POSTOJE .....</b>	<b>30</b>
4.1 DEFINOVÁNÍ POSTOJE .....	30
4.2 FORMOVÁNÍ POSTOJŮ.....	30
4.3 SÍLA POSTOJE .....	30
4.4 FUNKCE POSTOJŮ .....	31
<b>5 CHARAKTERISTIKA POVOLÁNÍ ZDRAVOTNICKÉHO</b>	

<b>ZÁCHRANÁŘE .....</b>	<b>32</b>
5.1 ZÍSKÁNÍ ODBORNÉ ZPŮSOBILOSTI K VÝKONU POVOLÁNÍ ZDRAVOTNICKÉHO ZÁCHRANÁŘE .....	32
5.2 IDENTIFIKACE POVOLÁNÍ ZDRAVOTNICKÝ ZÁCHRANÁŘ.....	32
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>34</b>
<b>6 METODIKA PRÁCE .....</b>	<b>35</b>
6.1 CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE.....	35
6.2 STANOVENÍ VÝZKUMNÝCH PROBLÉMŮ A FORMULACE HYPOTÉZ.....	36
6.3 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU .....	37
6.4 VÝZKUMNÁ METODA .....	38
6.5 ORGANIZACE VÝZKUMU .....	38
6.6 PILOTNÍ STUDIE A PŘEDVÝZKUM .....	39
<b>7 VÝSLEDKY VÝZKUMU .....</b>	<b>40</b>
7.1 DEMOGRAFICKÉ ÚDAJE .....	40
7.2 VÝSLEDKY DOTAZNÍKU ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOSTI .....	50
7.2.1 Zpracování výsledků dotazníku zdravotní gramotnosti.....	50
7.2.2 Celková zdravotní gramotnost .....	51
7.2.3 Vyhodnocení výzkumného problému č. 1 a verifikace hypotézy č. 1 .....	51
7.2.4 Vyhodnocení výzkumného problému č. 2 a verifikace hypotézy č. 2 .....	54
7.2.5 Vyhodnocení výzkumného problému č. 3 a verifikace hypotézy č. 3 .....	56
7.3 VYHODNOCENÍ SÉMANTICKÉHO DIFERENCIÁLU .....	58
7.3.1 Sémantický prostor .....	59
7.3.2 Vyhodnocení výzkumného problému č. 4 a verifikace hypotézy č. 4 .....	60
7.3.3 Vyhodnocení výzkumného problému č. 5 a verifikace hypotézy č. 5 .....	61
7.3.4 Vyhodnocení výzkumného problému č. 6 a verifikace hypotézy č. 6 .....	63
7.3.5 Vyhodnocení výzkumného problému č. 7 a verifikace hypotézy č. 7 .....	65
<b>8 DISKUZE.....</b>	<b>67</b>
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>73</b>
<b>SOUHRN .....</b>	<b>75</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>76</b>
<b>REFERENČNÍ SEZNAM.....</b>	<b>77</b>

<b>SEZNAM ZKRATEK .....</b>	<b>82</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>83</b>
<b>SEZNAM TABULEK .....</b>	<b>84</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>85</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>86</b>
<b>ANOTACE</b>	

## ÚVOD

Povolání zdravotnického záchranáře s sebou přináší mnohá úskalí v podobě psychického stresu, fyzického vypětí, možnosti přenosu chorob od pacientů a dalších zdraví negativně ovlivňujících faktorů. Pevné, dlouhotrvající zdraví, ať psychické či fyzické, je ještě více než u většiny povolání nezbytným předpokladem pro kvalitní život, a to soukromý i pracovní. Zdraví můžeme z velké části sami ovlivňovat, pěstovat a chránit, nicméně je k tomu potřeba správných návyků. Tuto diplomovou práci s názvem „Postoje ke zdraví a životnímu stylu u vysokoškolských studentů oboru zdravotnický záchranář“ jsem si vybral z důvodu, že jsem sám absolventem oboru zdravotnický záchranář.

Tato diplomová práce si klade za cíl prozkoumat postoje ke zdraví a zdravému životnímu stylu studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář. Dalším cílem této práce je zmapovat úroveň zdravotní gramotnosti budoucích záchranářů a předložit teoretické poznatky o zkoumané problematice.

Diplomová práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část je zaměřena na informace související s výzkumným cílem práce. Pojednává o tom, co pojem zdraví jako takové znamená, o jeho jednotlivých složkách a jak je zdraví ovlivňováno dalšími činiteli a prostředím, zejména se zaměřením na povolání zdravotnického záchranáře. Praktická část informuje o použité metodologii a procesu výzkumného šetření, jehož nástrojem byl standardizovaný dotazník. V této části práce jsou dále zpracována získaná data z dotazníkového šetření, prezentovány výsledky formou tabulek a grafů, předloženy odpovědi na výzkumné problémy a verifikovány stanovené hypotézy.

# 1 CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit konkrétní postoje ke zdraví a životnímu stylu vysokoškolských studentů oboru zdravotnický záchranář. Dále také zjistit, jakým způsobem jsou zdravotní gramotnost, názory budoucích zdravotnických záchranářů, jejich vědomosti a hodnoty směrem ke zdraví a životnímu stylu ovlivňovány studiem na vysoké škole a zkušenostmi, které získávají s postupem do vyšších ročníků studia. Dalším cílem práce je zjistit, jak studenti nad svým zdravím přemýšlí a jak jej sami pěstují a chrání. Cílem je také zjistit, jaké kompenzační metody používají k vyrovnávání se se situacemi, které jim přináší stresové situace.

## 1.1 Dílčí cíle práce

1. Zjistit, zda jsou rozdíly ve zdravotní gramotnosti mezi studenty 1. ročníku a studenty 2. a 3. ročníku vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář.
2. Zjistit, zda se na úrovni zdravotní gramotnosti studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář podílí faktor pohlaví.
3. Zjistit, zda se na úrovni zdravotní gramotnosti studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář uplatňuje typ studované střední školy.
4. Zjistit, zda se na postoji ke zdraví a životnímu stylu studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář podílí jejich pohlaví.
5. Posoudit, zda jsou rozdíly mezi studenty 1. ročníku a studenty 2. a 3. ročníku vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář v postojích ke zdraví a zdravému životnímu stylu.
6. Posoudit, zda se na postojích studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář ke studovanému oboru a škole (současná příprava na povolání u integrovaného záchranného systému, hodnocení na vysoké škole, Fakulta zdravotnických studií, budoucí povolání záchranáře) podílí studovaný ročník.
7. Zjistit, zda se na postojích studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář ke stresu podílí pohybová aktivita jako kompenzační mechanismus zvládnání stresu.



## **TEORETICKÁ ČÁST**

## 2 ZDRAVÍ

Diplomová práce se zabývá zdravím a životním stylem studentů vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář, je tedy důležité v první řadě objasnit tyto pojmy a teorii s nimi související. Pro uvedení do tématu práce je nejprve popsána kapitola předkládající teoretické poznatky o zdraví, následně jsou zahrnuty informace o životním stylu, postojích a v neposlední řadě je charakterizováno samotné povolání zdravotnického záchranáře.

### 2.1 Definice zdraví

V průběhu času se objevily různé definice zdraví, z nichž některé nám mohly připadat zastaralé a neadekvátní, jiné více vypovídající a aktuální. Nicméně pro potřeby této diplomové práce je uvedena základní definice, která byla v roce 1948 navrhována a přijata Světovou zdravotnickou organizací, tedy WHO (World Health Organization) a od roku 1948 nebyla změněna.

*„Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo zdravotního postižení“ (WHO, 2018).*

Zdraví patří mezi jednu z nejdůležitějších součástí života každého člověka. Úměrné zdraví je základním předpokladem pro spokojený život, neboť bez něj nejsme schopni se vzdělávat, pracovat či uskutečňovat své touhy a plány. Toto se týká hlavně jedince či individuality, nicméně zdraví je důležité i z celospolečenského aspektu, neboť zdraví jedinci, kteří jsou schopni práce a dalších činností, jsou hnacím motorem vývoje společnosti a civilizace (Machová a Kubátová, 2016).

### 2.2 Faktory ovlivňující zdraví

Jak již definice zdraví dle WHO napovídá, zdraví je složitý a poměrně těžko uchopitelný pojem, který je složen z více faktorů.

Tyto faktory lze hodnotit z mnoha různých hledisek, ať se jedná o faktory, které mají na zdraví pozitivní vliv, či naopak vliv negativní, či zda se jedná o faktory vnitřní jako například genetické, anebo vnější faktory jako například životní prostředí. O těchto faktorech budou blíže pojednávat další podkapitoly.

## 2.2.1 Vnější faktory ovlivňující zdraví

Vnější faktory ovlivňující zdraví můžeme rozdělit do tří základních skupin:

- životní styl,
- kvalita životního prostředí,
- zdravotnické služby, jejich kvalita a dostupnost (Machová a Kubátová, 2016).

Životní styl bude obsáhnut v samostatné kapitole v následujících částech diplomové práce, nyní budou blíže rozpracovány informace o vlivu životního prostředí a zdravotnických službách.

Vliv životního prostředí na člověka je nepopíratelný a patrný po celý jeho život. Samotné prostředí lze rozlišit na další podskupiny. První podskupinou je regionální prostředí, které je tvořeno přírodními, geografickými a klimatickými podmínkami. Toto prostředí je v rámci ovlivnitelnosti na malé úrovni. Způsob, jak se s ním vypořádat, je například využívání kvalitních a adekvátních oděvů. Další podskupinou je prostředí lokální. Lokálním prostředím se rozumí menší území, v němž lidé žijí, vykonávají své zaměstnání, bydlí či tráví volný čas. Toto prostředí lze ovlivňovat činností člověka, ovšem pouze ve větším měřítku. Jedinec samotný má velmi malý a omezený vliv. Další podskupinou patří mezi životní prostředí je prostředí pracovní. To v sobě zahrnuje mnoho dalších aspektů, které jsou specifické pro různá povolání. Jedná se například o fyzickou náročnost určitého povolání, psychickou náročnost či vystavování se stresovým situacím. Samozřejmostí je také to, že co vyhovuje jednomu jedinci, může druhému způsobovat nesnáze a ovlivňovat ho v negativním směru. Poslední podskupinou prostředí je prostředí individuální, do kterého spadá například rodina nebo domácnost. Co se týká rodinného prostředí, důležitá je hlavně atmosféra, která v tomto prostředí převládá, zda je přátelská a podporující, či naopak. Domácí prostředí může ovlivňovat vybavení domácnosti, užívání látek nebo vystavení látek, které mohou být pro člověka nežádoucí, jako například čisticí prostředky (Čeledová, 2010).

Zdravotní služby a jejich dostupnost jsou na rozdíl od kvality životního prostředí, v němž byly některé prvky téměř neovlivnitelné, faktorem ovlivnitelným. V České republice přibývají počty lékařů, zubařů i farmaceutů. Tím pádem se snižuje počet pacientů na jednoho lékaře, zubaře či farmaceuta, což znamená menší zaneprázdněnost a potenciálně lepší péči díky menší vytíženosti a větší časové dotaci na jednoho pacienta. Projekt Česko v datech (2018) uvádí, že počet úvazků lékařů v České republice se mezi roky 2003 a 2016 zvedl z 35,3 tisíc na 41,6 tisíc, což je posun o téměř 18 %. Dle žebříčku Euro Health Consumer Index se

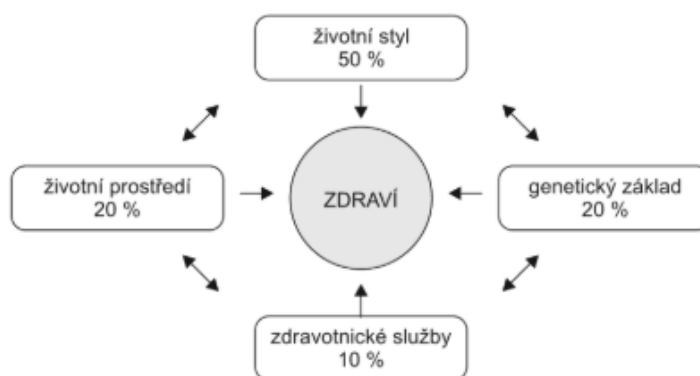
Česká republika za rok 2017 držela společně se Slovinskem na 16. místě. Podobný trend je i v nárůstu počtu zubařů a farmaceutů.

Situace je ale horší v případě všeobecných sester a porodních asistentek. V roce 2004 bylo v České republice celkem 83 241 registrovaných všeobecných sester a porodních asistentek, v roce 2016 to bylo 84 320, nárůst je tedy jen nepatrný, a to o 1,3 %. V přepočtu nám tak obrazně vychází 125,5 lidí na jednu všeobecnou sestru/porodní asistentku (Česko v datech, 2018).

## 2.2.2 Vnitřní faktory ovlivňující zdraví

Vnitřními faktory ovlivňujícími zdraví se rozumí hlavně dědičné faktory a genetická výbava jedince. Tedy to, co každé individuum získává již na začátku svého ontogenetického vývoje. Tato genetická výbava se vytváří na základě genetické informace, kterou v sobě nesou oba rodiče. S genetickou výbavou toho může člověk pramálo dělat, nicméně pokud ví, že je v rámci rodiny náchylnější k určitým onemocněním, může se na ně více zaměřit v oblasti prevence svého zdraví (Čeladová, 2010).

Veškeré faktory ovlivňující zdraví, které byly vyjmenovány, zdraví ovlivňují v určité míře a nechovají se jako izolovaná entita, ale naopak se navzájem ovlivňují a tím působí i na celkové zdraví jedince. Toto jednoduchým způsobem znázorňuje následující Obrázek 1.



**Obrázek 1** Determinanty zdraví (Machová a Kubátová, 2016)

## **2.3 Aspekty zdraví**

Zdraví se skládá z mnoha částí, jež se dají jednotlivě rozdělit, ačkoli ne zcela jasnou přímkou. Tyto komponenty je ale poté možno detailněji popsat a lépe pochopit, a tak i blíže objasnit samotný pojem zdraví (Machová a Kubátová, 2016).

### **2.3.1 Fyzické zdraví**

Fyzické zdraví je pro nás ze všech komponent zdraví to nejviditelnější. Dřívější definice fyzické zdraví popisovaly jako stav, kdy je člověk bez závažnější nemoci. Toto se již ale změnilo a do celkového fyzického zdraví zahrnujeme to, jakou fyzickou zdatnost daný jedinec má, jeho příjem potravy a tekutin a zdravé trávení, dále absenci zvýšeného příjmu alkoholu a dalších drog. K fyzickému zdraví patří i to, zda je člověk schopen řešit drobná poranění a symptomy nemocí. Mezi fyzické zdraví lze zařadit i spánek a relaxaci. Zdravý spánek by měl probíhat v tmavé, tiché místnosti, a to po dobu 7 až 9 hodin každý den (Sloboda, 2019).

### **2.3.2 Mentální zdraví**

Mentální zdraví bylo dlouhou dobu přehlíženo ve prospěch „klasických onemocnění“, nicméně v poslední době tento pojem bývá skloňován stále častěji a dostává se do popředí zájmů Světové zdravotnické organizace (WHO). Mezi mentální zdraví, respektive mentální poruchy a onemocnění, se řadí celá řada nemocí a poruch, a to například schizofrenie či méně nápadné poruchy, jako je deprese či úzkostlivost. Tyto problémy nesmí být brány na lehkou váhu a je nutná jejich léčba a pochopení, pokud máme mluvit o celkovém zdraví (Kelnarová, Matějková, 2010).

### **2.3.3 Sociální zdraví**

Sociální vztahy, komunikace a další faktory ovlivňující vzájemnou interakci mezi lidmi a jejich vliv na zdraví označujeme pojmem sociální zdraví. Tento pojem je vedle mentálního a fyzického zdraví obecně v populaci méně známým, nicméně je pro nás stejně důležitý jako ostatní faktory zdraví. Lidé, kteří jsou ve své komunitě či společnosti dobře přijímáni a udržují si zdravé vztahy se svým okolím, mají vyšší šanci na dožití se vysokého věku a jejich schopnost uzdravování se z nemoci je také zvýšena. Naopak lidé, kteří žijí v izolaci, mají vyšší náchylnost k nemocem a nižší schopnost uzdravování a regenerace. Celá společnost má zájem na tom, aby se lidé z nemocnic po překonání nemoci co nejdříve vraceli ke svým standardním životům

a práci. Sociální zdraví se samozřejmě netýká jen nemoci, ale vše vyjmenované je i stavebním kamenem pro „well-being“ každého z nás (McDowell, 2006; Kopecká, 2015).

### **2.3.4 Spirituální zdraví**

Spirituální zdraví získalo svůj název z anglického slova „spirit“, které znamená duše. Spirituální zdraví se tedy zabývá nehmotnou stránkou našich životů, a to naší duší, našimi myšlenkami a obavami. Ačkoli o existenci duše nejsou hmatatelné důkazy a možná ani nikdy nebudou, i tato sféra zdraví je důležitá a ovlivňuje zbylé komponenty zdraví. Samozřejmě fyzické zdraví, mentální zdraví i sociální zdraví lze určitými způsoby ovlivňovat, a to jak v negativním, tak v pozitivním směru. Nejinak je tomu i u spirituálního zdraví, a to převážně skrze myšlenkové procesy, tedy že samotné myšlenky mohou ovlivňovat naše zdraví. I proto je někdy spirituální zdraví označováno jako čtvrtá dimenze zdraví. Myšlenky a myšlenkový tok je samozřejmě možné ovládat, nicméně občas nás zastihnou nepříjemné myšlenky, od kterých může být složité se oprostit. Uvědomění si tohoto aspektu může být zdraví prospěšné a můžeme jej posilovat například skrze meditace (Bhatt, 2018).

### 3 ŽIVOTNÍ STYL

Jak již je patrné z názvu diplomové práce, životní styl hraje v této diplomové práci důležitou roli. V následujících kapitolách je životní styl definován a rozebrán na jednotlivé části, které samotný životní styl formují.

V kapitole zdraví byly rozebrány a popsány různé determinanty, které svým působením zdraví ovlivňují. Z Obrázku 1 je patrné, že se různé determinanty na celkovém zdraví podílí různou mírou a také, že největší podíl zde zaujímá životní styl, a to z celých 50 %. Je tedy jasné, že zastává důležitou roli, a navíc je to determinanta ovlivnitelná. Jsme to totiž my samotní, kdo rozhoduje, jakým životem a životním stylem budeme své životy prožívat. Toto samozřejmě neplatí absolutně, jelikož v průběhu našeho života si vybíráme z různých možností, které jsou před nás často postaveny i bez našeho přičinění. Samozřejmě i rozhodování člověka je formováno na základě předchozích zkušeností, ekonomické situace, společenské situace či rodinných zvyklostí. Životní styl tedy můžeme definovat jako společné působení našeho rozhodování a životních situací (Machová a Kubátová, 2016).

Vědecké objevy a průzkumy nás přesvědčují o provázanosti zdraví a kvality života se zdravým životním stylem. Konkrétní rozhodnutí, která činíme v rámci našeho životního stylu, můžeme spojit s konkrétními dopady na naše zdraví ať již v pozitivním, či negativním směru (Rippe, 2012).

#### 3.1 Životní styl současného člověka

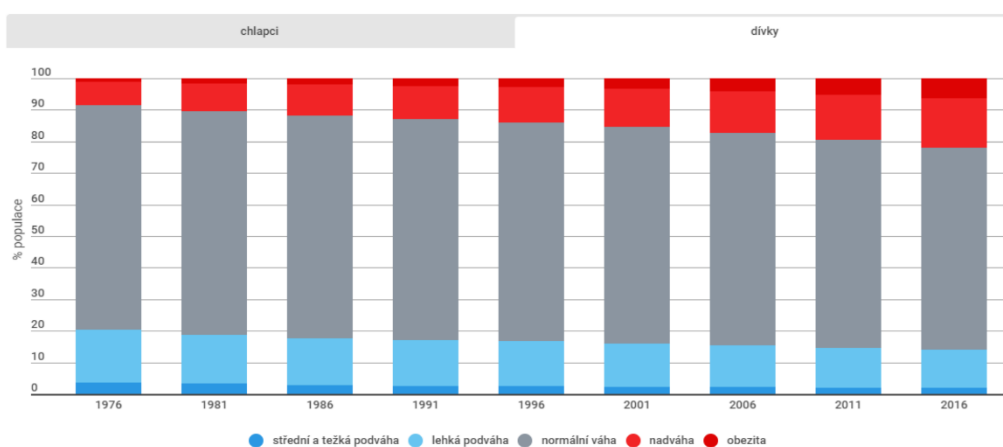
Není překvapením, že životní styl se v průběhu věků neustále mění. Zvláště poslední století a také průmyslová revoluce přinesly enormní změnu v životním stylu jednotlivců. Způsob, jakým pracujeme, jak se dopravujeme, jak provádíme veškeré činnosti všedního života, již není takový, jaký byl dříve. V obecném povědomí se uchytil pojem „sedavý způsob života“, jenž se vyznačuje výše uvedenými činiteli. Je charakterizován sníženou fyzickou aktivitou, jelikož technologie nám usnadňuje téměř všechny aktivity našeho všedního dne. Jako všechno ve vesmíru i toto má svou zákonitou reakci. Člověk totiž nebyl stvořen pro svět 21. století, ale pro to, aby obstál v drsném a krutém světě, ve kterém o dostatek pohybu nebyla nouze, a naopak dostatek potravy se mohl stát nouzí velmi rychle. Tato změna životního stylu, zvláště když proběhla takto rychle, s sebou tedy přináší mnohé stinné stránky. Konkrétně můžeme hovořit o obezitě, kardiovaskulárních onemocněních, diabetu mellitu, chronické bolesti pohybového aparátu a mnoha dalších chorobách, které nazýváme civilizačními. Civilizačními

proto, že se začaly objevovat, alespoň v takovéto míře, až během éry moderní civilizace, jež byla krátce popsána výše. V poslední době je tento již překonaný pojem nahrazen označením neinfekční epidemická onemocnění – z důvodu jejich masivního výskytu v populaci. Tyto zdravotní problémy souvisí s našimi těly, s fyzikem, nicméně to není jediné hledisko, které moderní éra negativně ovlivňuje. Neustálý spěch, honba za financemi a materiálem, nedostatek času a další faktory mají dopad i na mezilidské vztahy. I dobré vztahy s rodinou, přáteli, ale i náhodnými kolemjdoucími jsou pro naše zdraví a celkovou pohodu důležité, ne vždy se však daří jejich realizace (Machová a Kubátová, 2016).

Životní styl je velmi důležitý i pro výkon povolání jednotlivců. Budoucí výkon profese studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář s sebou nese vysoké nároky, a to nejen na fyzickou připravenost, ale také mentální a psychickou odolnost spolu se spirituální smysluplností. Proto je tak nezbytné uvědomit si, že životní styl velikou mírou ovlivňuje naše zdraví a pevné zdraví je základním předpokladem pro fyzickou zdatnost a psychickou odolnost.

### 3.1.1 Obezita u českých chlapců a dívek

Obezita u českých chlapců a dívek ve věku 5 až 19 let je na vzestupu. Za posledních 40 let je přibližně třikrát více chlapců, kteří spadají do kategorie nadváha. Do skupiny nadváha nyní spadá více než 20 % dívek. Ještě markantnější rozdíl je v růstu počtu obézních dětí a dospívajících. Chlapců je obézních 7,5krát více než před 40 lety, dívek 6násobně více. Grafické znázornění vývoje stavu váhy v průběhu 40 let představuje Obrázek 2 (Česko v datech, 2018).



**Obrázek 2** Podíl adolescentů v české populaci podle váhy (Česko v datech, 2018)



## 3.2 Faktory ovlivňující životní styl a zdraví

Tak jako je životní styl jedním z faktorů, jež ovlivňují zdraví, i životní styl si můžeme rozložit na mnoho komponent, které ovlivňují životní styl jako celek.

### 3.2.1 Výživa

Výživa je bezesporu alfou a omegou zdraví veškerých lidí. Pro potřeby diplomové práce byly vybrány a v Tabulce 1 představeny výsledky prací, jež se zabývají složením stravy obyvatel Spojeného království, což je stejně jako Česká republika rozvinutá země, tedy jedná se o zemi, která by se složením potravy svých obyvatel neměla od naší země markantně lišit, stejně tak jako u dalších zemí Evropy.

#### 3.2.1.1 Makronutrienty

Makronutrienty jsou látky, které jsou zásadní pro fungování organismu. Poskytují organismu energii nutnou k jeho přežití a fungování. Mezi makronutrienty patří sacharidy, bílkoviny a tuky. Základní doporučený poměr příjmu energie z těchto tří makronutrientů je udáván takto: sacharidy 60 %, tuky 25 až 30 %, bílkoviny 10 až 15 %. Nicméně je třeba mít na paměti, že se poměr může měnit, a to dle fyzické zátěže či například z důvodu rekonvalescence po nemoci nebo úrazu. V těchto případech je vhodné pokrývat energetickou potřebu z větší části bílkovinami (Svačina, 2008).

#### Sacharidy

Základní stavební jednotkou sacharidů jsou takzvané cukerné jednotky. Dle počtu cukerných jednotek pak sacharidy rozlišujeme na tři skupiny. Monosacharidy, tedy jednoduché sacharidy, které obsahují pouze jednu cukernou jednotku. Oligosacharidy, které obsahují 2 až 10 cukerných jednotek. Poslední skupinou jsou polysacharidy, jež obsahují více jak 10 cukerných jednotek. Pro člověka je nejdůležitějším sacharidem monosacharid glukóza, protože oligosacharidy a polysacharidy není lidský organismus schopen využít jako zdroj energie a musí je nejdříve rozštěpit. Právě štěpení je proces, který zpomaluje trávení a získávání energie, tedy zvyšování glukózy v krvi, což je žádoucí jev, protože díky němu dochází k postupnému uvolňování energie a hormonu inzulinu. Naopak v případě konzumace monosacharidů se glykémie (rozpuštěný cukr v krvi) zvyšuje rychle, což má odezvu i v produkci inzulinu, jenž prudce roste. Inzulin je zodpovědný za využívání cukru jako energie pro buňky organismu. Vysoká hladina inzulinu znamená, že se cukry rychle zpracují, což značí mimo využití cukru jako energie pro buňky i ukládání tukových zásob a zásobního glykogenu

do jater. Z toho vyplývá, že při konzumaci monosacharidů tělo díky vysoké koncentraci inzulínu cukry rychle zpracuje a poté nastává hypoglykemie a následný opětovný hlad (Zlatohlávek, 2016).

Mezi sacharidy můžeme zařadit také vlákninu. Vlákna je ale na rozdíl od sacharidů nestravitelná. To je ovšem její velmi důležitá vlastnost, protože vlákna prochází střevem a váže na sebe odpadní látky a ředí je, čímž pomáhá jejich opouštění trávicího traktu. Toto platí pro nerozpustnou vlákninu. Její druhou formou je vlákna rozpustná, jež absorbuje vodu a nabývá tak na objemu. Tento jev s sebou také nese mnohá pozitiva, jako například vyšší pocit nasycení, a tudíž menší energetický příjem. Vlákna je zdrojem pro bakterie v našem trávicím ústrojí, které jsou důležité pro proces trávení. Rozpustná vlákna navíc může ve střevě fermentovat, a tím se stávat na rozdíl od nerozpustné vlákniny i zdrojem energie. Mezi zdroje vlákniny patří luštěniny, cereální výrobky a produkty, ovoce, zelenina, neoloupané brambory, ořechy a semínka (Svačina, 2008).

## **Bílkoviny**

Dalším makronutrientem jsou bílkoviny. Bílkoviny jsou makromolekuly, které se skládají z peptidových řetězců, které obsahují 100 až 200 aminokyselinových zbytků spojených peptidovou vazbou. Vlastnosti bílkoviny jsou určeny řazením jednotlivých aminokyselin. Bílkoviny mají pro tělo mnoho zásadních funkcí a jejich význam je nepostradatelný. Podílí se na stavbě a struktuře buněk v těle. Za tento děj je například zodpovědná bílkovina kolagen. Bílkoviny mají katalytickou funkci, podílí se tedy na činnosti hormonů a enzymů. Za transportní funkci je zodpovědný hemoglobin, jenž na sebe váže kyslík, ten poté v krevním řečišti roznáší po organismu a tím dodává buňkám energii. Aktin a myosin jsou bílkoviny obsažené ve svalových vláknech a svou činností zajišťují svalový stah a tedy pohyb. Protibakterie neboli imunitní buňky jsou zodpovědné za naši imunitu, bojují s patogeny, které by mohly poškodit lidský organismus, ať již se jedná o bakterie či parazity. Bílkoviny mají v těle mnoho dalších funkcí. V lidském těle neustále probíhá degradace neboli rozpad a syntéza neboli sjednocování bílkovin. Tomuto procesu se jinak říká proteinový obrát, ten se zpomaluje společně s věkem. Degradací se myslí rozpad vlastních bílkovinných struktur. Jedná se o nežádoucí jev, ke kterému může docházet při hladovění či během nemoci nebo například při poranění. Aby k degradaci nedocházelo, je nutné získávat dostatek bílkovin ze stravy. Denní dávka pro adolescenta je přibližně 1 g/kg jeho váhy. To znamená, že 80 kg vážící adolescent by měl zkonzumovat přibližně 80 g bílkovin denně. Toto se může měnit v závislosti

na mnoha faktorech. Fyzicky aktivní jedinci musí ve své stravě přijímat bílkovin více (Sharma, 2018).

Bílkoviny můžeme rozdělit na esenciální a neesenciální. Esenciální bílkoviny jsou takové bílkoviny, které obsahují aminokyseliny, které si tělo nedokáže vytvořit samo. Je tedy nezbytné tyto aminokyseliny přijímat společně s potravou. Esenciální aminokyseliny se vyskytují v živočišných zdrojích bílkovin jako je maso, vejce, mléčné výrobky. Naopak neesenciální aminokyseliny si je tělo schopno samo vytvořit (Langmeier, 2009).

## **Tuky**

Posledním makronutrientem jsou tuky. Tuky jsou estery vyšších mastných kyselin a glycerolu. Tuky jsou podobně jako bílkoviny zodpovědné za mnoho funkcí a pochodů v našem organismu. Mimo to, že jsou zdrojem energie, se v tucích také rozpouští vitamíny, a to vitamíny A, D, E, K. Další funkcí tuků je ochrana vnitřních orgánů, které obklopují a společně s tím jsou zodpovědné za termoregulaci. Tuky jsou dále zodpovědné za tvorbu a funkci některých hormonů a jsou nezbytné pro správné fungování nervové soustavy. Tuky jsou jak živočišného původu, tak původu rostlinného. Žloutek, máslo, sádlo a další jsou takzvané nasycené mastné kyseliny, jejichž zvýšená konzumace může vést k onemocněním kardiovaskulárního aparátu. Naopak ořechy, ryby a rostlinné oleje jsou zdrojem nenasycených mastných kyselin, které jsou zdraví prospěšné (Svačina, 2008).

Již výše zmíněná následující Tabulka 1 ukazuje, že lidé v zemích západní Evropy nemají problém v získávání veškerých makronutrientů, tedy bílkovin, sacharidů a tuků ve své dietě, a to z široké palety různých surovin (Geissler, 2017).

## **Tabulka 1** Hlavní složky makronutrientů ve stravě

### **Hlavní složky makronutrientů ve stravě**

#### Uhlohydráty

Cereální produkty (pečivo bílé, celozrnné a jiné, snídaňové cereálie)	45 %
Brambory, produkty z brambor	11 %
Nápoje (limonády, alkoholické nápoje, čaj, káva a voda)	9 %
Cukr, cukrovinky	8 %
Ovoce (ovocné džusy) a ořechy	8 %

#### Bílkoviny

Maso a masné produkty	38 %
Cereální produkty (včetně pečiva)	23 %
Mléko a mléčné produkty	13 %
Ryby a rybí produkty	8 %
Zelenina	5 %
Brambory, produkty z brambor	4 %

#### Celkový tuk

Maso a masné produkty	24 %
Cereální produkty (včetně pečiva)	19 %
Mléko a mléčné produkty	13 %
Máslo, sádlo a oleje	10 %
Brambory, produkty z brambor	9 %
Zelenina	4 %

#### Nasycené tuky

Maso a masné produkty	24 %
Mléko a mléčné produkty	22 %
Cereální produkty (včetně pečiva)	20 %
Máslo, sádlo a oleje	10 %
Brambory, produkty z brambor	7 %

---

Zdroj: National Diet And Nutrition Survey z let 2008/9-2011/12 (Bates et. al., 2014)

### **3.2.1.2 Mikronutrienty**

Mezi mikronutrienty patří vitamíny a minerální látky. Tyto látky se v různé míře nachází v různých zdrojích potravy a jsou nezbytné pro udržení a podporu našeho zdraví.

#### **Vitamíny**

Vitamíny se účastní biochemických pochodů v našem těle, ovlivňují metabolismus sacharidů, bílkovin a tuků. Jejich význam je i v posilování obranyschopnosti a imunitního systému. Vitamíny lze jednoduše rozdělit dle jejich rozpustnosti. Mezi hydrofilní, tedy vitamíny rozpustné ve vodě, řadíme vitamíny typu B a vitamín C. Vitamíny A, D, E, K (jak bylo uvedeno výše) jsou lipofilní, což znamená, že jsou rozpustné v tucích. Nedostatečný obsah vitamínů v lidském organismu se nazývá hypovitaminóza. Vzhledem ke konkrétnímu nedostatku určitého vitamínu se hypovitaminóza projevuje různými poruchami metabolických pochodů. Naopak nadbytek vitamínů nazýváme hypervitaminózou. V případě, že máme nadbytek hydrofilních vitamínů, tělo je dokáže jednoduše vyloučit společně s močí, ale nadbytek lipofilních vitamínů vede k ukládání těchto vitamínů v játrech, což může vést k jejich toxicitě (Müllerová, 2014).

#### **Minerální látky**

Minerální látky jsou látky anorganické, podílí se na stálosti vnitřního prostředí organismu, svou činností regulují metabolické procesy a jsou důležité i pro správnou funkci nervové soustavy. Podobně jako u vitamínů tělo může z těchto látek profitovat, respektive se bez nich neobejde, ale může být ohroženo jak nedostatkem, tak nadbytkem minerálních látek (Skolnik, 2011).

### **3.2.2 Pohybová aktivita**

Pohyb je pro člověka zcela přirozenou činností, která zajišťuje jeho přežití. Díky pohybu si člověk obstarával potravu, chránil se před nebezpečím a dokázal se rozmnožovat. Lidské tělo je tedy k pohybu předurčeno a pravidelný pohyb je zásadní pro uchování a prohlubování zdraví (Machová a Kubátová, 2016; Bursová, 2005; Pastucha, 2011).

V důsledku urbanizace a zavádění technických prvků do našeho života se objem vykonávané pohybové aktivity snižuje. Pohybová aktivita má jednu z hlavních rolí v energetickém příjmu a výdeji jedince. V případě, že energetický příjem převažuje nad jeho výdejem, dochází u člověka k nabírání váhy, a to především tukové – zásobní. Toto má za následek zvyšující se počet civilizačních onemocnění (neinfekčních epidemií), která

s nadbytečným energetickým příjmem přímo souvisí. Jedná se o obezitu, ischemickou chorobu srdeční, diabetes mellitus II. typu a další. Předchozí vyjmenované lze pomocí pohybové aktivity, tedy energetického výdeje, eliminovat či výrazně oddálit. Nezáleží ovšem pouze na energetickém výdeji, jsou zde i další aspekty správně prováděné pohybové aktivity, které ovlivňují zdraví. Jedná se o správnou funkci kloubů, držení těla a podobné. Pohyb navíc navozuje libé pocity díky aktivaci hormonů. Pohybová aktivita samozřejmě není samospasná a jako taková má i negativní účinky. Během provádění pohybové aktivity může docházet ke zraněním, nadměrná pohybová aktivita může vést až ke zrychlenému opotřebení muskuloskeletárního aparátu či ke kardiovaskulárním problémům (Rubín, 2018).

V závěrech studie Rychteckého a Tilingera (2017), jež se zabývá životním stylem české mládeže, bylo popsáno několik problémů současného sportu u dětí a mladistvých. Bylo dokázáno, že s rostoucím věkem vzrůstá počet jedinců, kteří sport přestávají vykonávat, a to zejména dívky a ženy. U adolescentní mládeže zájem o tradičně organizovaný sport stagnuje. Zvyšují se požadavky na výkonnost, což má za následek, že stát se mladým a úspěšným sportovcem je spojeno se značnou finanční a etickou zátěží.

Jak již bylo zmíněno výše, pohybová aktivita má mnoho pozitivních účinků na lidské tělo. Jedním z nich je fakt, že pohybová aktivita zvyšuje tělesnou zdatnost, tedy vytrvalost. Dále zlepšuje svalovou sílu, pohyblivost kloubů a koordinaci pohybů. Pohyb také snižuje hladinu cholesterolu v krvi, což má blahodárny účinek pro kardiovaskulární soustavu člověka. Pohybová aktivita zvyšuje svěžest a duševní vyrovnanost jedince a během i po pohybové aktivitě dochází k lepšímu okysličení mozku. Správná pohybová aktivita vede ke snížení či prevenci bolesti zad. Zátěž, která je vyvíjena na kosti během pohybové aktivity, je posiluje, čímž dochází k menšímu riziku jejich zlomení, a jak bylo napsáno již výše, pohybová aktivita je prevencí civilizačních onemocnění. Pohyb jako takový ale nesouvisí pouze s fyzičnem, u člověka je zodpovědný i za komunikaci. Pohyb také zapříčiňuje vyplavování hormonu dopaminu, jenž napomáhá snižování stresu, navozuje pocit radosti a vyrovnanosti (Machová a Kubátová, 2016; RX et al., 2019).

S pohybem je spojeno mnoho pozitivního pro každého člověka, lze tedy předpokládat, že s náročností fyzickou a psychickou, které obnáší povolání zdravotnického záchranáře, je pohyb jako volnočasová aktivita skvělou volbou pro kompenzace i trávení volného času.

### **3.2.2.1 Aerobní cvičení**

Aerobní cvičení je takové cvičení, které probíhá za přítomnosti kyslíku. Většinou se jedná o lehkou a střední intenzitu cvičení. Díky kyslíku dochází k vytváření ATP (adenosintrifosfátu), tedy látky, která je v lidském těle zdrojem energie pro buňky. Vzniká spalováním glukosy a také zásobních tuků (Simmons, 2013).

Mezi aerobní cvičení můžeme zařadit například běh, plavání, jízdu na kole a další. Jedná se tedy o aktivity, při nichž je zvýšena tepová frekvence, a které zároveň trvají delší časový úsek (Simmons, 2013; Tod, Thatcher, Rahman, 2012).

Aerobní cvičení s sebou přináší mnoho zdravotních benefitů. Lze mezi ně zařadit posílení dýchacích svalů, zlepšení funkce a posílení srdce, snižování krevního tlaku, zvýšení tvorby červených krvinek, uvolnění stresu a snížení výskytu deprese (Simmons, 2013).

Mimo jiné má i pozitivní vliv na mozek. Aerobní cvičení napomáhá ve vylepšení mozkových spojení, zvyšuje hustotu šedé tkáně mozkové a podporuje tvorbu nových neuronů. Celkově přispívá k mentálnímu zdraví (Budde, 2018; Acevedo a Ekkekakis, 2006).

### **3.2.2.2 Anaerobní cvičení**

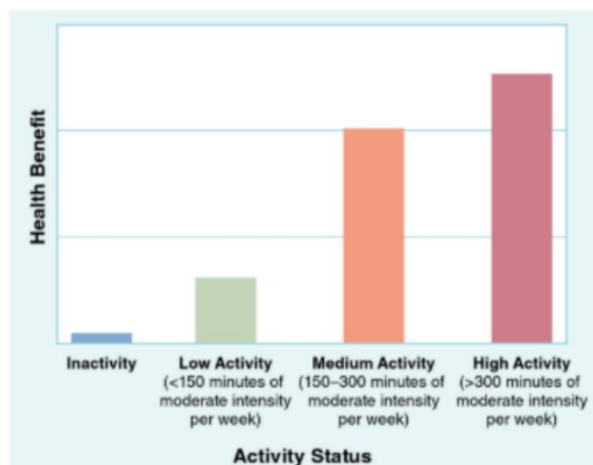
Anaerobní cvičení je cvičení o větší intenzitě než cvičení aerobní, zpravidla je u anaerobního cvičení tepová frekvence vyšší než 90 % maximální tepové frekvence jedince. Při anaerobním cvičení dochází k odbourávání glukosy bez přístupu kyslíku, tedy je během krátké doby uvolněno velké množství energie a potřeba kyslíku pro tělo je vyšší než jeho dodávka. Tělo je tedy odkázáno na zdroje energie, které jsou uschované ve svalech. Ve svalech dochází ke glykolýze, zjednodušeně řečeno k přeměně glukózy na energii. Tento proces doprovází tvorba laktátu – kyseliny mléčné (Patel, 2017; Kovaříková, 2017).

Mezi anaerobní cvičení můžeme zařadit silový trénink se závažím, sprinty a celkově vše, co vykonáváme s velkou intenzitou. Anaerobní cvičení sebou také přináší mnoho výhod, jako je například zvyšování hustoty kostí, zvyšování síly nebo snižování podkožního tuku díky vyšší energetické náročnosti a nutnému energetickému příjmu, který trvá i po ukončení cvičení a zvyšování podílu svalové hmoty (Patel, 2014).

### 3.2.2.3 *Optimální množství pohybové aktivity vykonávané různými věkovými skupinami*

V této kapitole jsou popsána doporučení týkající se pohybu pro jednotlivé věkové skupiny.

Obrázek 3 znázorňuje vliv pohybové aktivity na zdraví dle její intenzity. Z tohoto obrázku vyplývá, že největší přínos oproti neaktivitě má střední aktivita, která je charakterizována 150 až 300 minutami střední zátěže týdně.



**Obrázek 3** Vliv pohybové aktivity na zdraví (Kotecki, 2018)

#### **Děti a dospívající (6 až 17 let)**

Pro děti a dospívající se doporučuje alespoň 1 hodina denně, tedy minimálně 7 hodin týdně, a to mírné či intenzivní pohybové aktivity. Třikrát týdně by se tato věková skupina také měla věnovat silovému tréninku (Kotecki, 2018; Pastucha, 2011).

#### **Dospělí (18 až 64 let)**

Zdravým dospělým jedincům se doporučují 2 hodiny a 30 minut mírné pohybové aerobní aktivity týdně, či 1 hodina a 15 minut intenzivnější pohybové aktivity týdně. Tento celkový časový údaj by měl být rozdělen do několika desetiminutových bloků a ideálně rozprostřen během týdne. Dodatečný zdravotní přínos přináší prodloužení mírné pohybové aktivity na 5 hodin týdně a prodloužení intenzivní pohybové aktivity na 2 hodiny a 30 minut. Samozřejmě je možné mírnou i intenzivní pohybovou aktivitu kombinovat.

Mezi další doporučené, zdraví posilující aktivity patří silový trénink, který by měl být rovnoměrně rozprostřen mezi všechny hlavní svalové skupiny. Dospělí by měli pro posílení zdraví provozovat toto cvičení alespoň 2 dny v týdnu (Kotecki, 2018).



## **Starší dospělí (65 let a více)**

U starších dospělých platí stejná doporučení pro intenzitu a časové úseky během týdne jako pro dospělé ve věku 18 až 64 let. Nicméně u starších dospělých se již mohou projevovat zdravotní omezení. I tak je třeba se vyvarovat nečinnosti (Kotecki, 2018).

## **Těhotné ženy**

Těhotným ženám se doporučují alespoň 2 hodiny a 30 minut mírné pohybové aktivity týdně. Nicméně je nutné brát v potaz individualitu žen a samozřejmě také stádium těhotenství, ve kterém se žena nachází. Ideálním řešením je pro ženu poradit se se svým lékařem (Kotecki, 2018).

## **Lidé s handicapem**

Ať se jedná o děti a dospívající či dospělé, doporučená pohybová aktivita se pro ně nemění, nicméně je nutné vzít v potaz rozsah handicapu. Pokud je to alespoň trochu možné, je také dobré vyhnout se neaktivitě (Kotecki, 2018).

### ***3.2.2.4 Vliv pohybové aktivity na kvalitu života***

Studie z roku 2018, která zkoumala provázanost pohybové aktivity, kardiopulmonální zdatnost, BMI (Body Mass Index) a úroveň deprese u 576 adolescentů, ukázala, že fyzická aktivita, kardiopulmonální zdatnost a výše BMI jsou přímo i nepřímo propojeny s kvalitou života, a to jak mentální, tak fyzickou. Navíc je fyzická aktivita spojena s nižší mírou výskytu depresí (Eddolls, 2018).

### **3.2.3 Pracovní podmínky a směnný provoz**

Další kategorií, která jistě ovlivňuje životní styl a zdraví, jsou pracovní podmínky. Práce se pro mnoho lidí může stát druhým domovem díky dlouhé době, kterou na pracovišti tráví během svého ekonomicky aktivního života.

Studie z roku 2010 zaměřená na vliv pracovního prostředí a vliv nepřetržitých 24hodinových směnných provozů na mentální zdraví a únavu, která zkoumala 342 paramediků/zdravotnických záchranářů z metropolitní části Melbourne, zjistila, že zdravotničtí záchranáři jsou náchylnější k chronické únavě než jiní pracovníci pracující ve směnném provozu. Téměř čtvrtina zdravotnických záchranářů trpí zvýšenou úzkostí a téměř 40 % trpí stresem (Courtney, 2010).

### 3.2.4 Stres

Stres je taková zátěž pro organismus, která překoná limit síly jedince a ten již není schopen tuto zátěž zvládat a regulovat. Tento stav vyvolává psychickou i fyzickou odezvu, která negativně ovlivňuje zdraví jedince. Stres dokonce může ohrožovat i život. Zátěž může a postihuje veškeré organismy na zemi, nicméně u člověka je oproti zvířeti rozdíl v psychologické rovině. Zatímco u zvířat stres probíhá pouze ve fyzické rovině, člověk si může dělat starosti o tom, co bylo, o tom, co je, a o tom, co bude. Toto prožívání je různé u každého jednotlivce. Někdo se stresuje, i když je všechno v pořádku, jiní si zachovávají chladnou hlavu téměř za každých okolností. Jedno je ale jisté, s rozvojem civilizace se zvyšuje životní tempo, což lidi staví do pozice, ve které musí neustále plánovat, rozhodovat se a přemýšlet o tom, co bude a samozřejmě nikdo nedokáže mít vše pod kontrolou. Stresory jsou faktory, které způsobují stres. Existuje jich nespočet, obecně mohou mít fyzickou, emocionální, biochemickou či kognitivní podstatu (Helus, 2018).

Stresory mohou být reálné, tedy takové, které v daný moment skutečně ohrožují či jinak negativně působí na člověka, a stresory potenciální, tedy takové, které mohou stres vyvolat, ale také nemusí. V jejich případě je pro vyvolání stresu nutná například kumulace, vyšší intenzita či frekvence stresu, konkrétně se může jednat o fyzikální působení jakým je chlad či vítr nebo hromadění povinností zejména v časové tísní (Paulík, 2017).

Stres rozdělujeme na **eustres**, který je vlastně pozitivní, stimuluje daného jedince k lepším výkonům. Takovýto druh stresu může být vyhledáván. Naproti tomu **distres** je negativní, jeho prožívání je spojeno s negativními pocity (Paulík, 2017).

U stresu jsou nejčastěji popisovány 3 základní fáze (Helus, 2018).

**První fáze** neboli šok. Je vlastně poplachem, který způsobí stresor, tedy podnět vyvolávající stres. Může se jednat o celou řadu životních událostí, jako je závažné onemocnění, smrt v blízkém kruhu, přírodní katastrofa, ztráta zaměstnání a tak dále. Ve fyziologické rovině dochází k vylučování adrenalinu, jenž dále způsobuje zrychlení srdeční akce, zvýšení frekvence dýchání, zvýšení krevního tlaku, opocení a další. Současně jsou v těle oslabovány jiné pochody organismu, jako je trávení či cirkadiánní rytmus. U dětí může být dokonce zpomalen růst. Zároveň je oslaben imunitní systém, díky čemuž je člověk v horší pozici proti dalšímu působení potenciálních stresorů.

**Druhá fáze** neboli rezistence. V této fázi se daný organismus snaží se stresem vyrovnat. Aktivuje své obranné mechanismy až do svých limitů.

**Třetí fáze** neboli vyčerpání. Tato fáze nastává, pokud stres působí na jedince příliš dlouho. Nastává úplné vyčerpání organismu, který již není schopen stresu čelit. Pokud dojde až k této fázi, následky mohou být fatální. Vlivem zužování tepen dochází k ischemii srdeční svaloviny a hrozí dokonce infarkt myokardu (Helus, 2018).

#### **3.2.4.1 Obranné reakce na stres**

Vývojově nejstarší obrannou reakcí na stres je boj, či útěk. Útok je agresivní formou reakce. Tato reakce může být vedena proti stresoru, pokud je tento stresor hmotný a pro jedince zaměřitelný, často ale také může docházet k sebepoškození. Útěk je opačnou reakcí, nicméně často může docházet pouze k oddalování potíží a stres tedy působí dál (Vágnerová, 2008).

Coping je anglický pojem, který označuje činnosti, které pomáhají při zvládnutí stresu. Tyto aktivity jsou pro každého člověka jedinečné, každému pomáhá něco jiného. Všeobecně je možné tyto aktivity rozdělit. Jednou skupinou jsou aktivity, které přímo souvisí s řešením podstaty vzniku stresu, nahlížíjí tedy na stres jako na překážku, kterou je možné překonat, a to hledáním řešení či přehodnocením současné situace, která stres způsobuje. Další copingovou strategií je taková, která se zaměřuje na snižování dopadů stresu, tedy na udržení duševní pohody a snižování vystavování se stresorům (Vágnerová, 2008).

Další vyjmenované reakce si člověk dle Vágnerové (2008) nemusí plně uvědomovat a jsou jimi:

- popření (člověk odmítá skutečnosti, které mu způsobují stres),
- fantazie (člověk díky ní může ve svém nitru utéci negativním zážitkům),
- racionalizace (jedinec se snaží rozumově vysvětlit situace, které mu způsobují stres, nicméně často dochází ke zkreslení skutečné podstaty problému),
- sublimace (při sublimaci dochází k přesunutí potřeby z cíle, kterého nelze dosáhnout na jiný cíl, který již je dosažitelnější),
- projekce (v případě projekce si člověk nepřipouští vlastní chyby, ale připisuje je jiným, a to často v přehnané míře),
- identifikace (při identifikaci si daný jedinec připisuje pozitivní vlastnosti jiných lidí a tím zvyšuje své sebevědomí),
- izolace (v takovém případě se člověk separuje od zatěžujícího okolí) (Vágnerová, 2008).

### 3.2.5 Psychohygienu

*„Kdo chce dávat, musí také vědět, kde brát.“ (Andršová, 2012, s. 97).*

Minulá kapitola byla zaměřena na pojem stres a stresor, tato kapitola nahlíží na problematiku z opačného konce a přináší tedy pojem salutor. Salutory jsou faktory, které mohou být biologické, sociální, psychologické, spirituální a ekologické, a které kladně působí na zdraví, a to především v psychologické rovině. Salutory jsou základním kamenem psychohygieny, o které bude pojednávat tato kapitola. Fyzická i psychická náročnost povolání zdravotnického záchranáře je popisována v průběhu celé diplomové práce a stejně tak, jak člověk pečuje o své fyzické zdraví, například sportem a vyváženou stravou, je nutné pečovat i o zdraví psychické. Psychohygienu je vlastně souborem vědeckých zásad, které pomáhají s udržením, prohloubením či znovuzískáním mentálního zdraví a duševní rovnováhy (Andršová, 2012).

Práce na záchranné službě své zaměstnance nejen vyčerpává, ale také odměňuje. Jako největší pozitivu její zaměstnanci uvádějí možnost pomáhat lidem, zachraňovat životy a zdraví. Dalšími faktory, které se pozitivně podílejí na psychice záchranářů jsou akční a pestré pracovní povinnosti, kolektiv, plat, ale třeba i samotná náročnost, která přináší pocit uspokojení. Dvanáctihodinový nepřetržitý směnný provoz může být někdy náročnější, ale na druhou stranu díky němu vznikají delší volna, než například u klasických pracovních dob. Zdravotničtí záchranáři se také těší společenskému uznání (Šeblová, Kebza, 2007).

Mezi zásady psychohygieny, jež jsou pozitivním kompenzačním mechanismem stresu, můžeme zařadit správnou životosprávu, tedy konkrétně pravidelnou fyzickou zátěž, která pomáhá uvolňovat svalové napětí a zlepšuje funkci metabolismu. Během fyzické zátěže se uvolňují endorfíny, které v člověku navozují pocit štěstí. Dalším pozitivním mechanismem jsou různé relaxační techniky. Ty pomáhají zklidnit mysl, zvyšují sebekontrolu a podobně jako fyzická aktivita snižují svalový tonus. Mezi zdravou životosprávu samozřejmě musíme zařadit i racionální vyváženou stravu bohatou na vitamíny a minerální látky a dostatečný pitný režim (Šeblová, Kebza, 2007).

Pro jedince, kterým nestačí výše vyjmenované zásady pro zvládnutí stresu a stresových situací, je tu Critical Incident Stress Management neboli CISM. Systém, který vznikl jako prevence, jejímž úkolem je pomáhat lidem s potenciálním psychotraumatem, poskytovat informace a znalosti o duševním zdraví, snižovat možnost rozvoje posttraumatické stresové poruchy či zvyšovat psychickou odolnost jedinců. Tento systém je zaměřen nikoli na přímé

oběti stresových událostí, ale na osoby, které se s těmito událostmi setkávají v rámci své profese. Týmy CISM se skládají z psychologů, psychiatrů a dalších zaměstnanců integrovaného záchranného systému, kteří prožívají ve svém zaměstnání podobné nesnáze, ovšem pracují na jiných pracovištích (Šeblová, Kebza, 2007).

### 3.2.5.1 *Techniky CISM*

**Debriefing** má za úkol snížit působení stresorů na jedince, ale hlavně mobilizovat samotného jedince ke zvládnutí stresu a ke copingovým aktivitám proto, aby se mohl co nejdříve vrátit do pracovního nasazení.

Debriefing má několik fází. V úvodní fázi dochází k vysvětlení, proč k setkání dochází, k nastavení důvěryhodného prostředí a ujasnění rovnosti všech zúčastněných. V další fázi, takzvané fázi faktů, je účastník tázán na to, co se stalo. V pozdější fázi, tedy fázi myšlenek, následuje další dotaz ohledně toho, co bylo první myšlenkou účastníka poté, co přestal jednat automaticky. Následuje reakční fáze, kde se zjišťuje, co bylo pro daného jedince v daném případě to nejhorší. Ve fázi symptomů jsou vyjmenovány konkrétní reakce jedince na stresovou situaci, jejich rozdělení a vysvětlení. Následuje fáze učení. Ta má za úkol naučit jedince, jak se s projevy stresu vypořádat. V poslední fázi se debriefing ukončuje, následuje zodpovězení dotazů (Šeblová, Kobza, 2007).

Další technikou je **defusing**, ten je velmi podobný debriefingu, nicméně s tím rozdílem, že k němu dochází časně po tom, co ke stresové události došlo, a to během jednoho dne až týdne. Defusing se zabývá pouze krátkodobým hlediskem vyrovnání se se stresem, nikoli dlouhodobým jako je tomu u debriefingu. Také není nutná účast odborníka na duševní zdraví (Šeblová, Kebza, 2007).

## 4 POSTOJE

### 4.1 Definování postoje

Postoj je psychologickým konstruktem, celkovým stavem emočního a mentálního názoru na určitou problematiku, volbu člověka či věc. Postoj máme k abstraktnímu i reálnému. Osoba může zaujmout postoj ke všemu. Postoj se vytváří díky předchozím zkušenostem. Škála postojů je široká, může být extrémně negativní až extrémně pozitivní. Není nemožné k určité problematice zaujímat více než jeden postoj (Vogel, 2016).

### 4.2 Formování postojů

Dlouhou dobu převládal názor, že k formování postojů dochází skrze životní zkušenost jedince, a to přímou i nepřímou. Některé výzkumy ale naznačují, že zkušenost není jediná cesta k formování postoje. Dle Minnesotské studie dvojčat z roku 1979, která se zabývala jednovaječnými a dvojevaječnými dvojčaty rozdělenými ihned po porodu, jsou si postoje mnohem více podobné u dvojčat jednovaječných než dvojevaječných. A to i v případě, že právě jednovaječná dvojčata nevyrostala společně. Dalším způsobem, jakým se postoje mohou formovat, je imitace postojů. Zejména u mladších a méně vyzrálých jedinců může docházet k převzetí postojů od jejich vzorů a modelů, kterými jsou například rodiče či kamarádi (Vogel, 2016; Bouchard et. al., 1990).

### 4.3 Síla postoje

Jak uvádí Vogel (2016), lze sílu postoje „změřit“ po zodpovězení několika otázek:

- Jak rychle po vystavení nějakému vlivu si vytvářím postoj?
- Mám zároveň pozitivní a negativní postoj k určitému vlivu?
- Jsem si svým postojem jistý?
- Je můj postoj k určitému vlivu důležitým prvkem mé osobnosti?
- Jak moc silný je můj postoj?
- Je můj postoj založen na znalostech, či nikoli?

Silnější postoje jsou rychleji vytvořené a v případě opětovného vystavení vlivu rychleji přístupné. Také jsou vychýlené pouze k jednomu pólu, tedy nejsou ambivalentní (Vogel, 2016).

## **4.4 Funkce postojů**

Člověk zaujímá k něčemu či k někomu různé postoje, které se vyznačují různými funkcemi. V literatuře se můžeme setkat s odlišným dělením jednotlivých funkcí. Dle Výrosta (2008) se funkce postojů dělí na poznávací, instrumentální, sebeobrannou, funkci výrazu hodnot a funkci sociální adjustace. Jiné dělení uvádí Stevens (2018), který rozděluje funkce postojů na prospěchářskou, znalostní, ego-defenzivní a hodnotově-expresivní. Tyto funkce jsou dále jednotlivě rozebrány.

### **Prospěchářská funkce**

To, že se držíme určitého postoje, nám jako lidem pomáhá. Zájmem každého člověka je získat to, co chce a vyhnout se tomu, co nechce. Díky postojům tohoto můžeme dosáhnout (Stevens, 2018).

### **Znalostní funkce**

Postoje pomáhají lidem třídit a interpretovat nové zkušenosti a poznatky. Dovolují lidem mít pocit kontroly nad svým prostředím. Někdy formou víry, že dobré věci se dějí dobrým lidem (Stevens 2018).

### **Ego-defenzivní funkce**

Postoje pomáhají lidem chránit jejich sebedůvěru. Například tak, že jsme schopni racionalizovat pochybení či se mu úplně vyhnout, a tím ochránit naši sebedůvěru. Mezi prvky ego-defenzivní funkce postojů lze zařadit zapření, potlačení, projekce a racionalizace (Vogel, 2018).

### **Hodnotově expresivní funkce**

Díky tomu, jaké zaujímáme postoje, můžeme vyjádřit své hodnoty. Vyjadřujeme tím tedy to, jakým člověkem se cítíme být, a jak chceme, aby nás naše okolí vnímalo (Vogel, 2018).

## **5 CHARAKTERISTIKA POVOLÁNÍ ZDRAVOTNICKÉHO ZÁCHRANÁŘE**

Diplomová práce má za úkol zjistit a popsat zdravotní gramotnost a životní styl oslovených studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář, nicméně je nutné vzít v potaz, jaké formální a zákonné požadavky a normy toto povolání vyžaduje.

### **5.1 Získání odborné způsobilosti k výkonu povolání zdravotnického záchranáře**

Dle zákona č. 201/2017 Sb., kterým se mění zákon č. 96/2004 Sb., o podmínkách získávání a uznávání způsobilosti k výkonu nelékařských zdravotnických povolání a k výkonu činností souvisejících s poskytováním zdravotní péče, je možno odbornou způsobilost získat:

- 1. absolvováním akreditovaného zdravotnického bakalářského studijního oboru pro přípravu zdravotnických záchranářů,*
- 2. absolvováním nejméně tříletého studia oboru diplomovaný zdravotnický záchranář na vyšších zdravotnických školách, v případě, že bylo studium prvního ročníku zahájeno nejpozději ve školním roce 2018/2019,*
- 3. absolvováním střední zdravotnické školy v oboru zdravotnický záchranář, v případě, že studium prvního ročníku bylo zahájeno nejpozději ve školním roce 1998/1999 (Zákon č. 201/2017 Sb.).*

### **5.2 Identifikace povolání zdravotnický záchranář**

*Zdravotnický záchranář je nelékařský zdravotnický pracovník, který ze zákona poskytuje přednemocniční specifickou ošetrovatelskou péči a ošetrovatelskou péči v rámci akutní intenzivní lůžkové péče a péče na urgentním příjmu (Vyhláška č. 391/2017 Sb.).*

Hlavními kompetencemi zdravotnického záchranáře jsou monitorace základních fyziologických funkcí a jejich vyhodnocování. Zahajování a následné provádění kardiopulmonální resuscitace s provedením záznamu elektrokardiogramu, provádění defibrilace srdce elektrickým výbojem. Zajišťování periferního žilního vstupu, zajišťování intraoseálního vstupu, podávání krystaloidních roztoků a u pacientů s ověřenou hypoglykemií podávání glukózy. Dále se mezi kompetence zdravotnických záchranářů řadí řízení dopravních prostředků, a to i za ztížených podmínek s využitím zvukových a světelných zařízení.



Ošetřování ran a zástava krvácení. Vyprošťování, imobilizace a transport zraněných. V rámci své způsobilosti zasahovat při řešení následků mimořádných událostí. Zajišťovat péči o zemřelé tělo. Přejímání, kontrola a ukládání léčivých přípravků. Přejímání a kontrola zdravotnických prostředků, provádění jejich desinfekce a sterilizace. Zdravotnický záchranář také musí být schopen provedení neodkladných výkonů v rámci probíhajícího porodu a ošetření novorozence. Další kompetencí zdravotnického záchranáře je přijímání a vyhodnocování tísňových výzev a jejich třídění dle stupňů naléhavosti, zabezpečování jejich řešení za použití telekomunikačních prostředků. Provádění telefonické instruktáže k poskytnutí první pomoci. Dále také zahajování a udržování kyslíkové terapie (Vyhláška č. 391/2017 Sb.).

Dále mohou zdravotničtí záchranáři vykonávat některé úkony pouze na základě indikace lékaře. Mezi tyto kompetence patří zajišťování dýchacích cest dostupnými pomůckami, provádění kyslíkové terapie, zajišťování přístrojové ventilace, a to s parametry určenými od lékaře. Také pečování o dýchací cesty u pacientů na umělé plicní ventilaci (Vyhláška č. 391/2017 Sb.).

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

## 6 METODIKA PRÁCE

Tato diplomová práce je svým zaměřením teoreticko-praktická. Zaměřuje se na zjištění postojů ke zdraví a životnímu stylu u vybraných studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář. Výzkum byl prováděn kvantitativní metodou, jejímž nástrojem byl standardizovaný dotazník zvolený z důvodu jeho efektivity a zajištění anonymity. Dle Chrásky (2016) je dotazník soubor předem stanovených promyšlených otázek, na které respondent odpovídá písemně. Vlastnostmi kvalitního dotazníku je jeho validita (platnost měření), reliabilita (spolehlivost měření) a praktičnost.

### 6.1 Cíle diplomové práce

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit konkrétní postoje ke zdraví a životnímu stylu studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář, dále jakým způsobem jsou jejich názory, vědomosti a hodnoty směrem ke zdraví a životnímu stylu ovlivňovány studiem na vysoké škole a zkušenostmi, které získávají postupem do vyšších ročníků studia. Dalším cílem práce bylo zjistit, jak studenti nad svým zdravím přemýšlí a jak jej sami pěstují a chrání. Cílem je také zjistit, jaké kompenzační metody používají k vyrovnávání se se situacemi, které jim přináší stres.

#### Dílčí cíle práce

1. Zjistit, zda jsou rozdíly ve zdravotní gramotnosti mezi studenty 1. ročníku a studenty 2. a 3. ročníku vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář.
2. Zjistit, zda se na úrovni zdravotní gramotnosti studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář podílí faktor pohlaví.
3. Zjistit, zda se na úrovni zdravotní gramotnosti studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář uplatňuje typ studované střední školy.
4. Zjistit, zda se na postoji ke zdraví a životnímu stylu studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář podílí jejich pohlaví.
5. Posoudit, zda jsou rozdíly mezi studenty 1. ročníku a studenty 2. a 3. ročníku vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář v postojích ke zdraví a zdravému životnímu stylu.
6. Posoudit, zda se na postojích studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář ke studovanému oboru a škole (současná příprava na povolání

u integrovaného záchranného systému, hodnocení na vysoké škole, Fakulta zdravotnických studií, budoucí povolání záchranáře) podílí studovaný ročník.

7. Zjistit, zda se na postojích studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář ke stresu podílí pohybová aktivita jako kompenzační mechanismus.

Výzkumné problémy byly stanoveny na základě zpracování teoretické části diplomové práce a s ohledem na její dílčí cíle. Jejich stanovení vedlo následně k formulaci výzkumných hypotéz.

## **6.2 Stanovení výzkumných problémů a formulace hypotéz**

### **Výzkumné problémy**

- VP1:** Podílí se aktuálně studovaný ročník na zdravotní gramotnosti studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář?
- VP2:** Podílí se na zdravotní gramotnosti studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář jejich pohlaví?
- VP3:** Podílí se na zdravotní gramotnosti studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář typ studované střední školy?
- VP4:** Podílí se na postoji ke zdraví a životnímu stylu studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář jejich pohlaví?
- VP5:** Podílí se na postoji ke zdraví a životnímu stylu studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář to, jaký ročník studují?
- VP6:** Podílí se na postojích studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář ke studovanému oboru a škole (současná příprava na povolání u integrovaného záchranného systému, hodnocení na vysoké škole, Fakulta zdravotnických studií, budoucí povolání záchranáře) studovaný ročník?
- VP7:** Podílí se na postojích studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář ke stresu to, zda uvedli jako kompenzační mechanismus pohybovou aktivitu?

## Výzkumné hypotézy

- H1:** Studenti vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář z 2. a 3. ročníku mají lepší zdravotní gramotnost než studenti 1. ročníku.
- H2:** Studentky vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář mají lepší zdravotní gramotnost než studenti vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář.
- H3:** Studenti vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář, kteří studovali střední zdravotnickou školu, mají lepší zdravotní gramotnost než studenti vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář z jiných typů středních škol.
- H4:** Studentky vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář mají lepší postoj ke zdraví a životnímu stylu než studenti vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář.
- H5:** Studenti vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář z 2. a 3. ročníku mají lepší postoj ke zdraví a životnímu stylu než studenti vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář z 1. ročníku.
- H6:** Studenti vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář z 2. a 3. ročníku mají kladnější postoj ke studovanému oboru a vysoké škole (současná příprava na povolání u integrovaného záchranného systému, hodnocení na vysoké škole, Fakulta zdravotnických studií, budoucí povolání záchranáře) než studenti vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář 1. ročníku.
- H7:** Studenti vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář, kteří uvedli jako kompenzační mechanismus pro zvládnání stresu pohybovou aktivitu, mají ke stresu lepší postoj než studenti vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář, kteří uvedli jinou kompenzační aktivitu.

## 6.3 Charakteristika zkoumaného souboru

Respondenti tohoto výzkumného šetření byli vybráni záměrně. V počátku výzkumného šetření byly stanoveny společné znaky, které konkretizovaly zkoumaný soubor. Tímto znakem byl věk, obor studia, lokace vysoké školy (Chráska, 2016).

Základním souborem pro výzkumné šetření byli studenti ve věku od 18 do 29 let, navštěvující 1. až 3. ročník vysoké školy. Výběrovým souborem byli studenti bakalářského studijního oboru zdravotnický záchranář. Dotazníkové šetření probíhalo na Fakultě

zdravotnických studií Univerzity XY. Rozdáno bylo 90 dotazníků ve třech ročních studia, z nichž pro výzkum bylo použito 80, zbývajících 10 bylo vyřazeno pro nesprávné a neúplné vyplnění.

## 6.4 Výzkumná metoda

Pro výzkum diplomové práce byla použita kvantitativní metoda sběru dat, a to pomocí standardizovaného Evropského dotazníku zdravotní gramotnosti HLS-EU-Q (European Health Literacy Survey Questionnaire). Dotazník byl poskytnut vedoucí diplomové práce, tedy paní PaedDr. et Mgr. Marií Chráskovou, Ph.D. Dotazník předložený respondentům se skládal ze tří částí, kterými byly dotazník zdravotní gramotnosti, demografický dotazník a sémantický diferenciál (Příloha A).

První část dotazníku zahrnuje otázky vztahující se ke zdravotní gramotnosti respondentů, kde respondenti vybírají z jednotlivých tvrzení. Tato tvrzení se týkají jak znalostí a povědomosti o zdravotní péči, prevenci nemocí, podpory zdraví a zdravotní gramotnosti celkové.

Druhá část dotazníku se zabývá demografickými údaji. Jsou zde zahrnuty otázky, které blíže charakterizují respondenty. Rozdělují je například dle pohlaví, typu studované střední školy či studovaného ročníku.

Poslední část obsahuje sedm záznamových listů s 28 pojmy stanovené formou sémantického diferenciálu. Sémantický diferenciál je strukturovanou a maskovanou výzkumnou metodou a dle Chráska (2016) je vhodným nástrojem pro měření lidských postojů, jelikož u nich umožňuje stanovit i drobné rozdíly.

## 6.5 Organizace výzkumu

Před samotnou realizací výzkumného šetření byl nejdříve zajištěn informovaný souhlas zástupců vysoké školy, na které byl výzkum následně proveden (Příloha B a C). Dotazníkové šetření probíhalo na půdě Fakulty zdravotnických studií Univerzity XY na jaře roku 2019. Pro časovou náročnost, která obnáší vyplňování dotazníků, nebylo možné dotazníky rozdávat v čase probíhajících přednášek. Respondentům byly tedy dotazníky rozdány v zajištěné volné místnosti budovy školy v jejich volném čase mezi přednáškami. Dotazníky byly rozdávány pouze v tištěné formě, před samotným vyplňováním byli studenti obeznámeni s cílem výzkumu

a s tím, že účast na vyplňování dotazníků je dobrovolná, což stvrdili podpisem informovaného souhlasu (Příloha D). Před samotným vyplněním dotazníku proběhla krátká instruktáž a během vyplňování byly zodpovídaný dotazy studentů.

## **6.6 Pilotní studie a předvýzkum**

Pilotní studie k diplomové práci byla realizována nastudováním současné odborné literatury týkající se dané problematiky a stanovením vhodné výzkumné metody. Současně také došlo ke zkontaktování pracovníků Fakulty zdravotnických studií XY, konzultaci s nimi a domluvě možnosti provést výzkumné šetření na půdě fakulty.

Jelikož byl v rámci diplomové práce použit standardizovaný dotazník, nebyl před začátkem výzkumného šetření proveden předvýzkum ke stanovení reliability, validity a praktičnosti dotazníku (Chráska, 2016). Tyto vlastnosti dotazníku byly již předem dané.

## 7 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Výsledky výzkumného šetření byly získány vyhodnocením získaných dotazníků. Vedly k nalezení odpovědí na výzkumné problémy a k verifikaci stanovených hypotéz diplomové práce. Získaná data z dotazníkového šetření byla přepsána a analyzována v programu Microsoft Office Excel 2019 a programu STATISTICA 12. Výsledky výzkumu jsou prezentovány prostřednictvím přehledných grafů a tabulek.

### 7.1 Demografické údaje

Jedna z částí dotazníku obsahuje otázky týkající se demografických údajů, které blíže specifikují respondenty a rozdělují zkoumaný soubor například dle pohlaví, ročníku či typu studované střední školy. Výsledky této části jsou prezentovány níže pomocí tabulek.

#### Otázka D1: Pohlaví respondentů

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 80 respondentů, 44 respondentů, tedy 55 % bylo mužského pohlaví, 36 respondentů, tedy 45 % bylo ženského pohlaví.

**Tabulka 2** Pohlaví

Pohlaví	Počet respondentů absolutní četnost (N)	Počet respondentů relativní četnost (%)
<b>Muž</b>	44	55,00 %
<b>Žena</b>	36	45,00 %

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

#### Otázka D2: Kolik je Vám let?

V následující Tabulce 3 je znázorněn věk respondentů. Největší zastoupení má věková kategorie 20 let, a to 26,25 %. Věkové rozmezí respondentů sahá od 18 let až po 29 let. Největší věkovou skupinu tvoří adolescenti.



**Tabulka 3** Věk respondentů

Věk	Počet respondentů absolutní četnost (N)	Počet respondentů relativní četnost (%)
18	1	1,25 %
19	13	16,25 %
20	21	26,25 %
21	17	21,25 %
22	13	16,25 %
23	5	6,25 %
24	1	1,25 %
25	5	6,25 %
26	1	1,25 %
29	3	3,75 %

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka D3 a D4: Jaká je Vaše výška? Kolik vážíte? (BMI)**

Z otázek D3 a D4 bylo pro potřeby práce vypočteno BMI respondentů, tedy Body Mass Index, který se používá jako indikátor podváhy (<18,5), normální váhy (18,5 až 24,9), nadváhy (25 až 29,9) a obezity (30 až 34,9). U dvou respondentů bylo BMI vypočteno jako podváha, u 51 respondentů bylo BMI vypočteno jako normální váha, u 22 respondentů bylo BMI vypočteno jako nadváha, u 3 respondentů vyšlo BMI jako obezita a 2 respondenti nechtěli odpovídat. Z výsledků lze tedy usoudit, že většina respondentů nemá problémy se svojí váhou.

**Tabulka 4** BMI

BMI	<18,5	18,5–24,9	25–29,9	30–34,9	Nechce odpovědět
Počet respondentů absolutní četnost (N)	2	51	22	3	2
Počet respondentů relativní četnost (%)	2,60 %	63,80 %	27,50 %	3,80 %	2,60 %

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

### Otázka D5: Který z těchto výroků odpovídá Vaší situaci?

Otázka D5 se zaměřuje na původ rodičů. 74 respondentů (92,50 %) uvedlo, že oba rodiče pocházejí z České republiky. 3 respondenti (3,75 %) uvedli, že jeden z jejich rodičů se narodil v České republice a jeden v některé členské zemi Evropské unie. Jeden respondent (1,25 %) uvedl, že se oba jeho rodiče narodili mimo země Evropské unie. 2 respondenti (2,50 %) uvedli možnost „nechci odpovědět/nevím“.

**Tabulka 5** Původ rodičů

Původ rodičů	Počet respondentů absolutní četnost (N)	Počet respondentů relativní četnost (%)
Vaše matka a Váš otec se narodili v ČR	74	92,50 %
Jeden z Vašich rodičů se narodil v ČR a druhý v jiné zemi EU	3	3,75 %
Vaše matka a Váš otec se narodili v zemi EU	0	0,00 %
Jeden z Vašich rodičů se narodil v ČR a druhý v jiné zemi mimo EU	0	0,00 %
Vaše matka i otec se narodili mimo EU	1	1,25 %
Jeden z Vašich rodičů se narodil v zemi EU a druhý mimo zemi EU	0	0,00 %
Nechci odpovědět/Nevím	2	2,50 %

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

### Otázka D6: Jaký je Váš rodinný stav?

Otázka D6 zjišťuje, jaký je rodinný stav respondentů. 78 respondentů uvedlo, že jejich rodinný stav je „svobodný“ a 2 respondenti uvedli „ženatý/vdaná“. Dalšími možnými odpověďmi byly: „rozvedený/odloučený“, „vdovec/vdova“, „nevím“ a „nechci odpovědět“.

**Tabulka 6** Rodinný stav

Rodinný stav	Počet respondentů absolutní četnost (N)	Počet respondentů relativní četnost (%)
Svobodný	78	97,50 %
Ženatý/vdaná	2	2,50 %

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

### Otázka D7: Jaká je Vaše bytová situace?

Nadpoloviční většina respondentů, tedy 67,50 %, uvedla, že sdílí společnou domácnost. Druhou nejčtenější odpovědí bylo „žiju sám“, a to v 15,00 %.

**Tabulka 7** Bytová situace

Bytová situace	Počet respondentů absolutní četnost (N)	Počet respondentů relativní četnost (%)
Žiju sám	12	15,00 %
Žiju ve společné domácnosti	54	67,70 %
Mám vážný vztah, ale nežijeme společně	10	12,50 %
Nevím	2	2,50 %
Nechci odpovédět	2	2,50 %

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

### Otázka D8: Máte děti? Je možno více odpovědí.

Všichni respondenti uvedli, že nemají děti.

**Tabulka 8** Děti respondentů

Děti	Počet respondentů absolutní četnost (N)	Počet respondentů relativní četnost (%)
Nemám děti	80	100,00 %

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

### Otázka D9: Jaké máte nejvyšší dosažené vzdělání?

Na otázku D9 „Jaké máte nejvyšší vzdělání?“ zodpovědělo 76 respondentů (95 %) „středoškolské vzdělání s maturitou“. 4 respondenti (5 %) uvedli „vysokoškolské vzdělání“. V dotazníku byly možné další odpovědi, nicméně žádný z respondentů je neuvedl.

**Tabulka 9** Nejvyšší dosažené vzdělání

Vzdělání	Počet respondentů absolutní četnost (N)	Počet respondentů relativní četnost (%)
Středoškolské s maturitou	76	95,00 %
Vysokoškolské vzdělání	4	5,00 %

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka D10: Jaké je Vaše hlavní zaměstnání?**

Na otázku D10 „Jaké je Vaše hlavní zaměstnání?“ odpověděla nadpoloviční většina respondentů, tedy 66,25 %, „bez zaměstnání“. Druhou největší skupinu tvoří respondenti, kteří odpověděli „zaměstnanec na částečný úvazek“, a to 17,50 %. 3 respondenti (3,75 %) uvedli, že pracují na plný úvazek a 2 respondenti (2,50 %) jsou podnikatelé, či osoby samostatně výdělečně činné. 5 respondentů (6,25 %) uvedlo „jiné“ a všichni tito respondenti poté v dotazníku napsali, že jsou studenti.

**Tabulka 10** Zaměstnání

Zaměstnání	Počet respondentů absolutní četnost (N)	Počet respondentů relativní četnost (%)
Zaměstnanec na plný úvazek	3	3,75 %
Zaměstnanec na částečný úvazek	14	17,50 %
Podnikatel/OSVČ	2	2,50 %
Bez zaměstnání	53	66,25 %
Jiné	5	6,25 %
Nechci odpovédět	3	3,75 %

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka D11: Máte nějaké zdravotnické vzdělání, nebo jste pracoval/a ve zdravotnictví?**

Otázka D11 zjišťuje, zda mají respondenti zdravotnické vzdělání či pracovní zkušenost ze zdravotnictví. 53,75 % respondentů, tedy nadpoloviční většina (43 zúčastněných), uvedlo, že „ano“. 46,25 % respondentů tuto zkušenost či vzdělání naopak nemá (37 zúčastněných).

**Tabulka 11** Zdravotnické vzdělání/zkušenost

Zdravotnické vzdělání/zkušenost	Počet respondentů absolutní četnost (N)	Počet respondentů relativní četnost (%)
Ano	43	53,75 %
Ne	37	46,25 %

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka D12: Jste schopen platit za léky, pokud je potřebujete k uchování zdraví?****Je to ...?**

51 respondentů, tedy 63,75 %, uvedlo, že je pro ně „vcelku snadné“ platit za léky, pokud je potřebují k uchování zdraví. 17 respondentů (21,25 %) uvedlo, že platit za léky k uchování zdraví je pro ně „velmi snadné“. Pro 8 respondentů (10,00 %) je placení za léky „docela obtížné“. Pro jednoho respondenta (1,25 %) „velmi obtížné“. Celkem tři respondenti (3,75 %) uvedli „nevím“ a „nechci odpovědět“.

**Tabulka 12** Schopnost placení za léky

Schopnost platit za léky	Počet respondentů absolutní četnost (N)	Počet respondentů relativní četnost (%)
Velmi snadné	17	21,25 %
Vcelku snadné	51	63,75 %
Docela obtížné	8	10,00 %
Velmi obtížné	1	1,25 %
Nevím	2	2,50 %
Nechci odpovědět	1	1,25 %

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka D13: Můžete si dovolit navštívit lékaře? Je to ...? (z hlediska času, zdravotního pojištění, ceny, dopravy, ...)**

Na otázku D13 odpovědělo 34 respondentů, že je pro ně navštívení lékaře „velmi snadné“. 27 respondentů uvedlo „vcelku snadné“. 14 respondentů uvedlo odpověď „docela obtížné“. 4 respondenti uvedli odpověď „velmi obtížné“.

**Tabulka 13** Návštěva lékaře

Návštěva lékaře	Počet respondentů absolutní četnost (N)	Počet respondentů relativní četnost (%)
<b>Velmi snadné</b>	34	42,50 %
<b>Vcelku snadné</b>	27	33,75 %
<b>Docela obtížné</b>	14	17,50 %
<b>Velmi obtížné</b>	4	5,00 %
<b>Nevím</b>	1	1,25 %
<b>Nechci odpovédět</b>	0	0,00 %

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka D14: Řekl/a byste, že jste měl/a v průběhu posledních 12 měsíců problémy se zaplacením Vašich účtů na konci měsíce?**

76,25 % respondentů uvedlo, že téměř nikdy či nikdy neměli v posledním roce problémy s placením účtů. 2,50 % respondentů mělo většinou s placením účtů problémy v průběhu posledního roku a 17,50 % respondentů mělo finanční problémy občas. 3,75 % respondentů nechtělo na otázku odpovédět.

**Tabulka 14** Finanční problémy

Finanční problémy	Počet respondentů absolutní četnost (N)	Počet respondentů relativní četnost (%)
<b>Většinou ano</b>	2	2,50 %
<b>Občas</b>	14	17,50 %
<b>Téměř nikdy/nikdy</b>	61	76,25 %
<b>Nechci odpovédět</b>	3	3,75 %

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka D15: Představte si společenský žebříček, kde stupeň „1“ znamená „nejnižší úroveň ve společnosti“ a stupeň „10“ „nejvyšší úroveň ve společnosti“. Na jakém místě tohoto žebříčku byste sám/a sebe umístil/a?**

Otázka D15 měla zjistit, jakým způsobem se respondenti vidí ve společenském žebříčku. Nejčastější zmiňovanou úrovní je přesná polovina škály „5“, kterou uvedlo 28,75 % respondentů. 23,75 % respondentů uvedlo „6“ a 25,00 % respondentů vybralo úroveň „7“. Celkově se tedy respondenti řadí v silně nadpoloviční většině na průměr a nadprůměr ve společnosti.

**Tabulka 15** Úroveň ve společnosti

Úroveň ve společnosti	Počet respondentů absolutní četnost (N)	Počet respondentů relativní četnost (%)
<b>1</b>	0	0,00 %
<b>2</b>	2	2,50 %
<b>3</b>	1	1,25 %
<b>4</b>	5	6,25 %
<b>5</b>	23	28,75 %
<b>6</b>	19	23,75 %
<b>7</b>	20	25,00 %
<b>8</b>	7	8,75 %
<b>9</b>	0	0,00 %
<b>10</b>	2	2,50 %
<b>11</b>	1	1,25 %

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka D16: Sečtete si prosím v duchu všechny čisté příjmy všech osob ve Vaší domácnosti v průměru za měsíc. Jedná se nám o mzdu, důchod, různé dávky od státu, ale i o to, co si vyděláte jen tak, třeba na brigádě apod. Všechny tyto měsíční příjmy sečtete a pak napište, do které příjmové skupiny Vaše domácnost patří.**

Otázka D16 ukázala, že mnoho respondentů i v anonymním dotazníku nerado odhaluje finanční situaci své domácnosti. 24 respondentů, tedy 30 %, zvolilo možnost „nechci odpovědět“. Další možnosti jsou znázorněny v Tabulce 16.

**Tabulka 16** Finanční příjmy domácnosti

<b>Příjmy domácnosti</b>	<b>Počet respondentů absolutní četnost (N)</b>	<b>Počet respondentů relativní četnost (%)</b>
<b>Do 5000 Kč</b>	2	2,50 %
<b>5001–7000 Kč</b>	3	3,75 %
<b>7001–10 000 Kč</b>	3	3,75 %
<b>10 001–15 000 Kč</b>	3	3,75 %
<b>15 001–20 000 Kč</b>	2	2,50 %
<b>20 001–25 000 Kč</b>	1	1,25 %
<b>25 001–30 000Kč</b>	5	6,25 %
<b>30 001–35 000 Kč</b>	5	6,25 %
<b>35 001–40 000 Kč</b>	7	8,75 %
<b>40 001–45 000 Kč</b>	7	8,75 %
<b>45 001–50 000 Kč</b>	1	1,25 %
<b>50 001–60 000 Kč</b>	8	10,00 %
<b>60 000 a více</b>	9	11,25 %
<b>Nechci odpovědět</b>	24	30 %

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum



### Otázka D17: Místo Vašeho bydliště – napište název a přibližný počet obyvatel

Otázka D17 se zaměřovala na místo bydliště a přibližný počet obyvatel. Pro lepší přehlednost byla vypracována Tabulka 17, která rozřadila odpovědi respondentů pouze podle počtu obyvatel. Nejvíce respondentů uvedlo počet obyvatel svého bydliště v rozmezí 50 001 až 100 000. Počet 1001 až 5000 obyvatel a 10 001 až 50 001 obyvatel uvedlo shodně 14 respondentů.

**Tabulka 17** Počet obyvatel bydliště respondenta

Počet obyvatel	Počet respondentů absolutní četnost (N)	Počet respondentů relativní četnost (%)
do 1000	13	16,25 %
1001–5000	14	17,50 %
5001–10 000	9	11,25 %
10 001–50 000	14	17,50 %
50 001–100 000	22	27,50 %
100 000 a více	7	8,75 %
Nevím	1	1,25 %

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

## 7.2 Výsledky dotazníku zdravotní gramotnosti

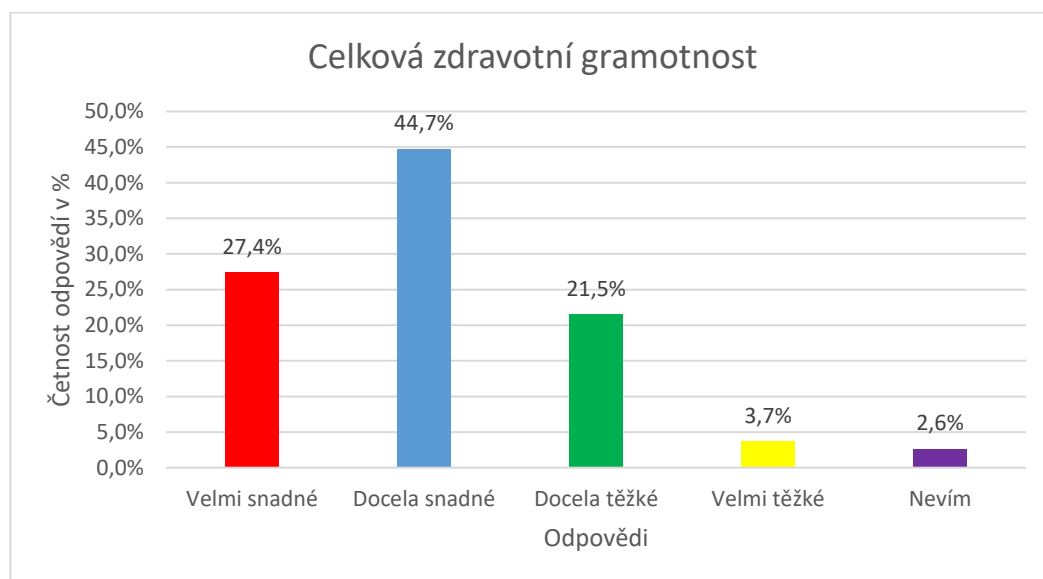
Data týkající se zdravotní gramotnosti studentů vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář byla získávána pomocí Evropského dotazníku zdravotní gramotnosti HLS-EU-Q. Dotazník zdravotní gramotnosti se skládá ze 47 otázek. Každá otázka se táže: „Jak těžké je“ a pokračuje specifickou otázkou. Na otázky respondenti odpovídají pomocí škály od 1 do 5. Číslo 1 vyjadřuje odpověď „velmi snadné“, číslo 2 odpověď „docela snadné“, číslo 3 odpověď „docela těžké“ a číslo 4 odpověď „velmi těžké“. Odpovědi s číslem 5, které odpovídá pojmu „nevím“, jsou vyřazeny. Otázky zjišťují zdravotní gramotnost v několika oblastech, kterými jsou oblast zdravotní péče, oblast prevence nemocí, oblast podpory zdraví a zdravotní gramotnost celková.

Pro potřeby diplomové práce není každá otázka zpracována jednotlivě, ale respondenti jsou rozděleni podle určitých znaků a jejich odpovědi jsou vyhodnocovány jako celek pomocí aritmetického průměru s tím, že čím nižší výsledek mají, tím vyšší je jejich zdravotní gramotnost. Kategorie odpovědi „velmi snadné“ tedy odpovídá aritmetickému průměru od 1,00 do 1,50, které jí bylo matematicky přiřazeno. Stejně bylo postupováno v případě ostatních kategorií odpovědí, tedy odpověď „docela snadné“ odpovídá průměru 1,51 až 2,50, odpověď „docela těžké“ odpovídá aritmetickému průměru od 2,52 do 3,50 a odpověď „velmi těžké“ odpovídá průměru 3,51 až 4,00.

### 7.2.1 Zpracování výsledků dotazníku zdravotní gramotnosti

Data získaná dotazníkovým šetřením týkající se zdravotní gramotnosti, byla zpracována pomocí metody Studentův t-test. T-test je statistickou metodou, s jejíž pomocí lze rozhodnout, zda se měření, které je prováděno u dvou různých skupin, od sebe navzájem liší (Chráska, 2016).

## 7.2.2 Celková zdravotní gramotnost



**Graf 1** Celková zdravotní gramotnost

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 1 zobrazuje celkové četnosti odpovědí respondentů v části dotazníku týkající se zdravotní gramotnosti. Jako „velmi snadné“ bylo vyhodnoceno 27,40 % všech odpovědí. Nejvyšší počet odpovědí zaujala kategorie „docela snadné“, a to v 44,70 % případů. „Docela těžké“ platilo pro 21,50 % všech odpovědí. 3,70 % odpovědí bylo „velmi těžké“. A pouze 2,60 % odpovědí bylo „nevím“ či „nemohu posoudit“. Celkem tedy 72,10 % odpovědí spadá do kategorie adekvátních, které vzniknou součtem odpovědí „velmi snadné“ a „docela snadné“.

## 7.2.3 Vyhodnocení výzkumného problému č. 1 a verifikace hypotézy č. 1

**VP1:** Podílí se aktuálně studovaný ročník na zdravotní gramotnosti studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář?

Tento problém se zabývá tím, zda jsou rozdíly ve zdravotní gramotnosti na základě výše studovaného ročníku. Zdravotní gramotnost určujeme podle dosažného aritmetického průměru všech odpovědí v dotazníku. Čím nižší výsledek, tím lepší, viz podkapitola 7.2 Výsledky dotazníku zdravotní gramotnosti. Respondenti byli rozděleni na studenty 1. ročníku a studenty 2. a 3. ročníku. Studentů 1. ročníku bylo 25 a studentů z ročníků 2. a 3. bylo dohromady 55.

**Tabulka 18 ZG/Ročník**

Ročník	Průměr	Maximum	Minimum	Počet respondentů absolutní četnost (N)
1. ročník	2,15	2,79	1,36	25
2. a 3. ročník	1,95	2,85	1,15	55

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

Průměrná hodnota zdravotní gramotnosti pro první ročník je 2,15, maximum 2,79 a minimum 1,36. V případě studentů 2. a 3. ročníku průměr činí 1,95, maximum 2,85 a minimum 1,15. Studenti 1. ročníku mají tedy celkově horší úroveň zdravotní gramotnosti, nicméně výsledek 2,15 spadá do kategorie „docela snadné“ stejně jako výsledek 1,95 studentů 2. a 3. ročníku.

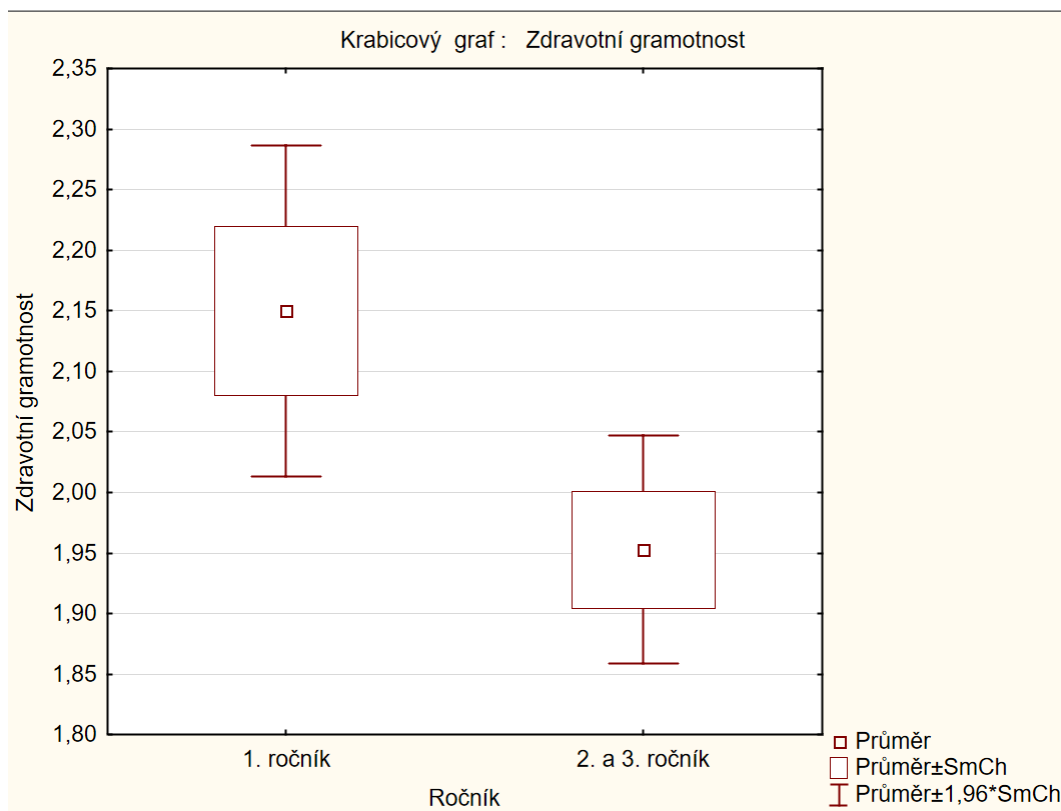
Na základě výzkumného problému **VP1** byla formulována následující věcná hypotéza.

**H1:** Studenti vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář z 2. a 3. ročníku mají lepší zdravotní gramotnost než studenti 1. ročníku.

Pro verifikaci hypotézy byl využit Studentův t-test pro ověření shody středních hodnot v obou skupinách. V rámci této statistické metody rozhodujeme, zda odmítneme nulovou hypotézu **H01** a zároveň přijímáme alternativní hypotézu **HA1**.

**H01:** Mezi studenty 1. ročníku vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář a studenty 2. a 3. ročníku vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář není statisticky významný rozdíl ve zdravotní gramotnosti.

**HA1:** Mezi studenty 1. ročníku vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář a studenty 2. a 3. ročníku vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář je statisticky významný rozdíl ve zdravotní gramotnosti.



Graf 2 ZG/Ročník

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 19 T-test H1

t-testy; grupováno: Ročník (Kopecký-data)  
 Skup. 1: 1. ročník  
 Skup. 2: 2. a 3. ročník

Průměr 1. ročník	Průměr 2. a 3. ročník	t	sv	p	Poč. plat 1. ročník	Poč. plat. 2. a 3. ročník	Sm.odch. 1. ročník	Sm.odch. 2. a 3. ročník	F-poměr Rozptyly	p Rozptyly
2,150038	1,952639	2,308984	78	0,023593	25	55	0,349075	0,356784	1,044658	0,936201

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

Na hladině alfa 0,05 (p-hodnota = 0,024) zamítáme nulovou hypotézu o shodě středních hodnot v obou skupinách ve prospěch alternativní hypotézy. Pomocí statistického testu bylo dokázáno, že ročník studia má vliv na zdravotní gramotnost studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář. Zamítnutím nulové hypotézy byla **potvrzena alternativní hypotéza HA1** „Mezi studenty 1. ročníku vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář a studenty 2. a 3. ročníku vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář je statisticky významný rozdíl ve zdravotní gramotnosti.“

## 7.2.4 Vyhodnocení výzkumného problému č. 2 a verifikace hypotézy č. 2

**VP2:** Podílí se na zdravotní gramotnosti studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář jejich pohlaví?

Tento výzkumný problém se zabývá tím, zda existuje rozdíl ve zdravotní gramotnosti respondentů na základě jejich pohlaví. Zdravotní gramotnost určujeme podle dosaženého aritmetického průměru všech odpovědí v dotazníku. Čím nižší výsledek v odpovědích, tím lepší zjištěná úroveň, viz podkapitola 7.2 Výsledky dotazníku zdravotní gramotnosti.

**Tabulka 20** ZG/Pohlaví

Pohlaví	Průměr	Maximum	Minimum	Počet respondentů absolutní četnost (N)
Muži	2,02	2,79	1,20	44
Ženy	2,01	2,85	1,15	36

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

Z Tabulky 20 lze vyčíst, že aritmetický průměr zdravotní gramotnosti se mezi muži a ženami liší téměř minimálně, a to o pouhou setinu, respektive muži s výsledkem 2,02 a ženy s nepatrně lepším výsledkem 2,01. Obě skupiny přesně spadají do kategorie odpovědí „docela snadné“.

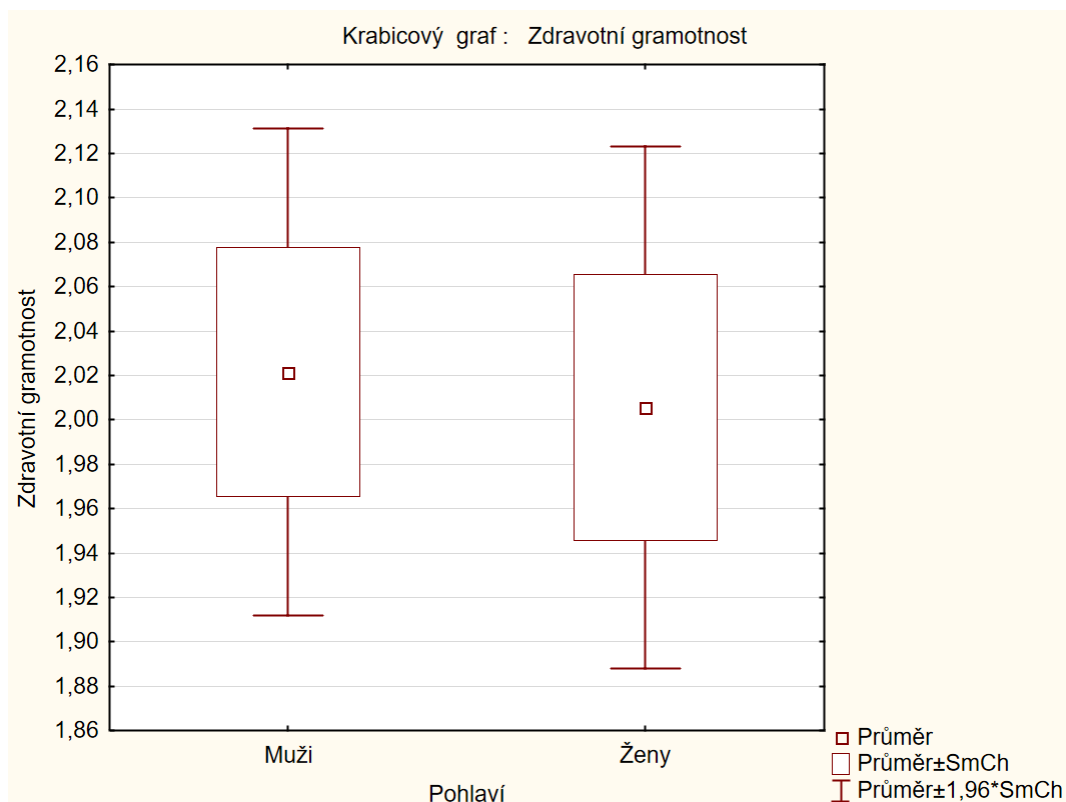
Na základě výzkumného problému **VP2** byla stanovena následující věcná hypotéza.

**H2:** Studentky vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář mají lepší zdravotní gramotnost než studenti vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář.

Pro ověření hypotézy byl využit Studentův t-test pro ověření shody středních hodnot v obou skupinách. V rámci této statistické metody se rozhodujeme o zamítnutí nulové hypotézy **H02** a zároveň přijetí hypotézy alternativní **HA2**.

**H02:** Ve zdravotní gramotnosti není mezi studenty a studentkami vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář statisticky významný rozdíl.

**HA2:** Ve zdravotní gramotnosti je mezi studenty a studentkami vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář statisticky významný rozdíl.



**Graf 3** ZG/Pohlaví

Zdroj: vlastní výzkum

**Tabulka 21** T-test H2

t-testy; grupováno: Pohlaví (Kopecký-data)  
Skup. 1: Muži  
Skup. 2: Ženy

Průměr Muži	Průměr Ženy	t	sv	p	Poč.plat Muži	Poč.plat Ženy	Sm.odch. Muži	Sm.odch. Ženy	F-poměr Rozptyly	p Rozptyly
2,021487	2,005574	0,193335	78	0,847199	44	36	0,371419	0,359809	1,065572	0,853443

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

Na hladině alfa 0,05 (p-hodnota = 0,847) nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu. Pomocí statistického t-testu bylo dokázáno, že pohlaví respondentů nemá vliv na jejich zdravotní gramotnost, proto nemůžeme hypotézu **H2** přijmout. Tedy **přijímáme nulovou hypotézu H02** „Ve zdravotní gramotnosti není mezi studenty a studentkami vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář statisticky významný rozdíl.“

## 7.2.5 Vyhodnocení výzkumného problému č. 3 a verifikace hypotézy č. 3

**VP3:** Podílí se na zdravotní gramotnosti studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář typ studované střední školy?

Tento výzkumný problém má za cíl zjistit, zda jsou rozdíly ve zdravotní gramotnosti mezi respondenty na základě typu studované střední školy. Porovnávají se střední zdravotnické školy s dalšími školami, mezi které patří například gymnázia, obchodní akademie, střední průmyslové školy a další. Zdravotní gramotnost určujeme podle dosaženého aritmetického průměru všech odpovědí v dotazníku. Čím nižší výsledek v odpovědích, tím lepší zjištěná úroveň, viz podkapitola 7.2 Výsledky dotazníku zdravotní gramotnosti.

**Tabulka 22** ZG/Střední škola

Škola	Průměr	Maximum	Minimum	Počet respondentů absolutní četnost (N)
Zdravotnická škola	1,99	2,85	1,15	38
Ostatní	2,04	2,79	1,20	42

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

Z Tabulky 22 vyplývá, že zdravotní gramotnost je vyšší u studentů středních zdravotnických škol. Obě skupiny respondentů spadají do kategorie „docela snadné“.

Na základě výzkumného problému **VP3** byla stanovena následující věcná hypotéza.

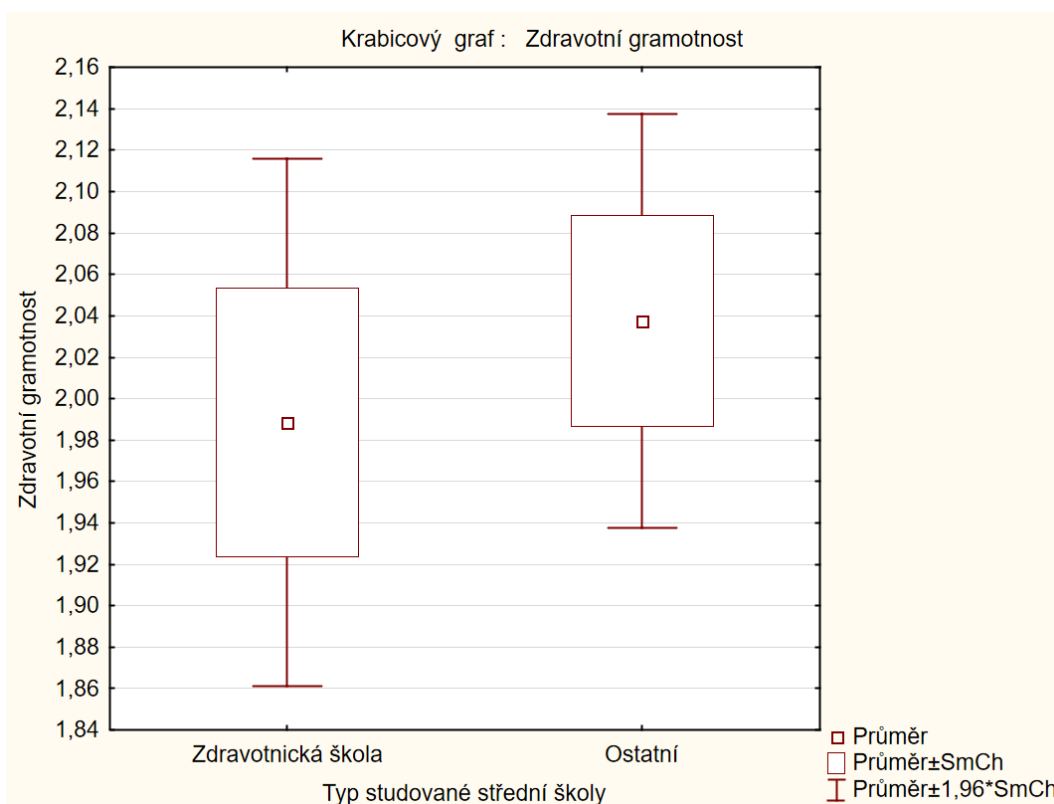
**H3:** Studenti vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář, kteří studovali střední zdravotnickou školu, mají lepší zdravotní gramotnost než studenti vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář z jiných typů středních škol.

Pro ověření hypotézy byl využit Studentův t-test pro ověření shody středních hodnot v obou skupinách. V rámci této statistické metody se rozhodujeme o odmítnutí nulové hypotézy **H03** a současně přijetí hypotézy alternativní **HA3**.

**H03:** Mezi studenty vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář ze středních zdravotních škol a studenty vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář z ostatních středních škol není statisticky významný rozdíl.



**HA3:** Mezi studenty vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář ze středních zdravotních škol a studenty vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář z ostatních středních škol je statisticky významný rozdíl.



**Graf 4** ZG/Škola

Zdroj: vlastní výzkum

**Tabulka 23** T-test H3

t-testy; grupováno: Typ studované střední školy (Kopecký - data)  
Skup. 1: Zdravotnická škola  
Skup. 2: Ostatní

Průměr	Průměr	t	sv	p	Poč. plat	Poč. plat	Sm. odch.	Sm. odch.	F-poměr	p
Zdravotnická škola	Ostatní				Zdravotnická škola	Ostatní	Zdravotnická škola	Ostatní	Rozptyly	Rozptyly
1,988631	2,037574	-0,598090	78	0,551513	38	42	0,400568	0,330688	1,467287	0,232569

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

Na hladině alfa 0,05 ( $p$ -hodnota = 0,551) nemůžeme odmítnout nulovou hypotézu. Pomocí statistického t-testu bylo dokázáno, že typ studované střední školy nemá vliv na zdravotní gramotnost respondentů, proto nemůžeme hypotézu **H3** přijmout a **přijímáme nulovou hypotézu H03** „Mezi studenty vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář ze středních zdravotních škol a studenty vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář z ostatních středních škol není statisticky významný rozdíl.“

### 7.3 Vyhodnocení sémantického diferenciálu

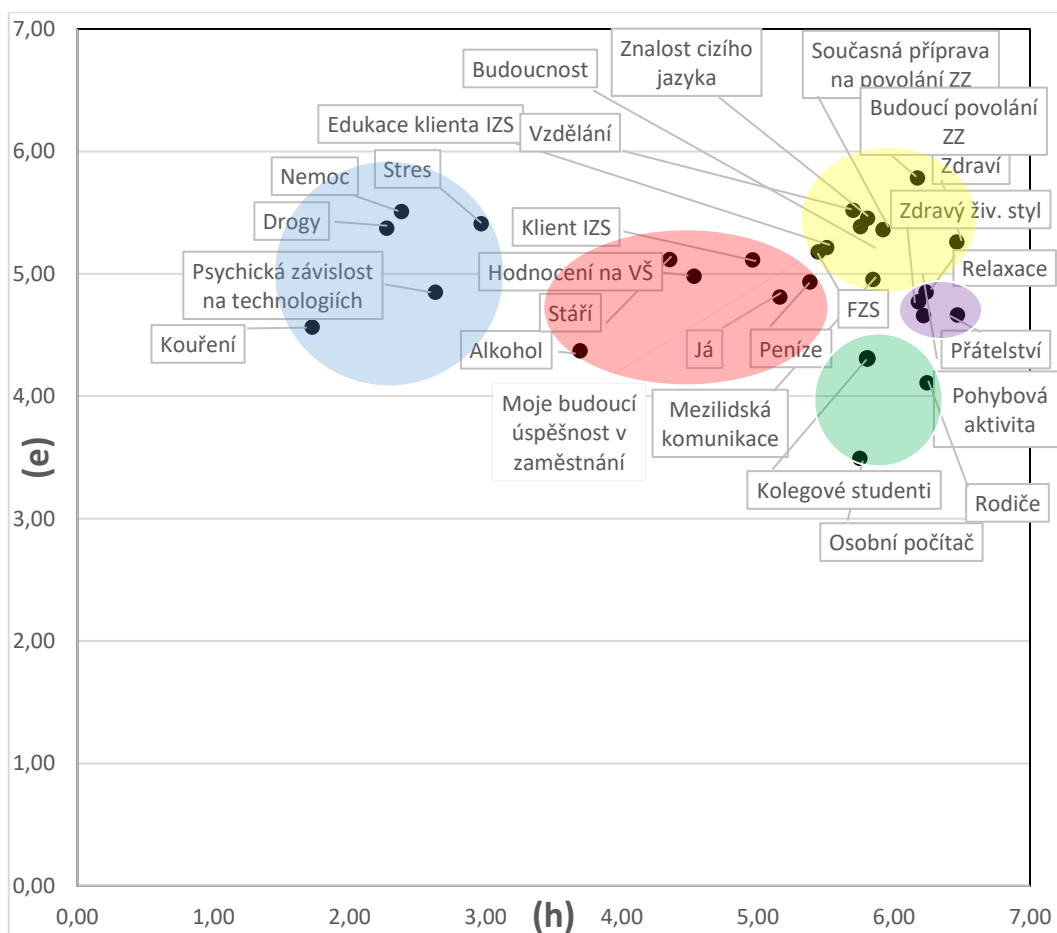
Sémantický diferenciál dle Chrásky (2016, s. 215) „umožňuje měřit individuální, psychologické významy určitých objektů (obyčejně pojmů) u jednotlivých osob.“

Sémantický diferenciál je nejčastěji sedmibodová škála, která umožňuje vyjádřit respondentům, jak vnímají určitý pojem, a to zvolením čísla na této škále. Škála je tvořena dvojicí přídavných jmen, která jsou navzájem protikladná (Užitečné/Neužitečné), tedy pojmu užitečné odpovídá číslo 1 a pojmu neužitečné číslo 7. Tato metoda byla vytvořena v roce 1957 americkým profesorem Charlesem Osgoodem. Jeho pojetí sémantického diferenciálu posuzuje pojem z hlediska tří faktorů, kterými jsou hodnocení (dobro a zlo pojmu), potence (síla pojmu) a faktor aktivity (pohyb a změny pojmu). Pro potřeby diplomové práce byl využit pouze dvoufaktorový sémantický diferenciál, který ponechává faktor hodnocení a faktor potence a aktivity spojuje do faktoru energie. Faktor energie je spojený s vydáváním energie a námahou. V dotazníku jsou použity reverzní škály jako pojistka proti opakujícím se odpovědím respondentů (Chráska, 2016).

Pro potřeby výzkumu diplomové práce byl využit dvoufaktorový sémantický diferenciál, jenž poskytla vedoucí této práce PaedDr. et Mgr. Marie Chrásková, Ph.D. V sémantickém diferenciálu bylo použito celkem 28 pojmů, a to následujících: Budoucnost, Klient integrovaného záchranného systému, Edukace klientů integrovaného záchranného systému, Osobní počítač, notebook, tablet, Já, Stres, Přátelství, Drogy, Alkohol, Zdraví, Kouření, Nemoc, Pohybová aktivita, Mezilidská komunikace, Psychická závislost na technologiích, Relaxace, Zdravý životní styl, Vzdělávání, Stáří, Rodiče, Příprava na povolání u integrovaného záchranného systému, Znalost cizího jazyka, Peníze, Moje budoucí úspěšnost v zaměstnání, Kolegové studenti, Hodnocení na vysoké škole, Fakulta zdravotnických studií, Budoucí povolání záchranáře. Ke každému z vypsanych pojmů se respondenti vyjadřovali pomocí 15 sedmibodových škál prostřednictvím následujících adjektiv: Užitečné/Neužitečné, Pomalé/Rychlé, Silné/Slabé, Náročné/Nenáročné, Jednotvárné/Pestré, Mladé/Staré, Vzdálené/Blízké, Obtížné/Snadné, Krásné/Ošklivé, Pasivní/Aktivní, Hluboké/Povrchní, Jednoduché/Složité, Nudné/Zajímavé, Pružné/Tuhé, Úzké/Široké.

### 7.3.1 Sémantický prostor

Následující Graf 5 názorně zobrazuje, jak jsou veškeré hodnocené pojmy vnímány respondenty. Osy grafu jsou tvořeny Energií pojmu (e) a Hodnocením pojmu (h).



**Graf 5** Sémantický prostor

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 5 názorně zobrazuje, jak veškeré zkoumané pojmy studenti vnímají. Pro větší přehlednost byly pojmy, které ležely v grafu blízko u sebe, barevně propojeny. Osy grafu jsou tvořeny faktorem energie (e), kdy čím větší hodnoty faktor nabývá, tím větší je pro respondenty daný pojem energeticky náročný a faktorem hodnocení (h), kdy čím větší hodnoty faktor nabývá, tím lépe daný pojem respondenti hodnotí.

**Modrá barva:** Pojmy, které jsou respondenty vnímány jako velmi energeticky náročné a zároveň jsou nízko hodnocené. Modré pojmy: kouření, psychická závislost na technologiích, drogy, nemoc, stres.

**Červená barva:** Podobně energeticky náročné pojmy jako pojmy modré barvy, nicméně lépe hodnocené. Červené pojmy: alkohol, stáří, hodnocení na vysoké škole, klient integrovaného záchranného systému, já, peníze.

**Žlutá barva:** Nejlépe hodnocené pojmy, ale zároveň energeticky nejnáročnější. Žluté pojmy: budoucnost, vzdělání, Fakulta zdravotnických studií, mezilidská komunikace, znalost cizího jazyka, současná příprava na povolání zdravotnického záchranáře, budoucí povolání zdravotnického záchranáře, zdraví, moje budoucí úspěšnost v zaměstnání, životní styl, edukace klienta integrovaného záchranného systému.

**Fialová barva:** Pojmy, které jsou vysoce hodnocené, nicméně méně náročné než pojmy žluté. Fialové pojmy: přátelství, relaxace, pohybová aktivita, zdravý životní styl.

**Zelená barva:** Vysoce hodnocené pojmy, ale méně náročné než pojmy fialové. Zelené pojmy: rodiče, kolegové studenti, osobní počítač.

### **7.3.2 Vyhodnocení výzkumného problému č. 4 a verifikace hypotézy č. 4**

**VP4:** Podílí se na postoji ke zdraví a životnímu stylu studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář jejich pohlaví?

Tento výzkumný problém má za cíl zjistit, zda se na postojích ke zdraví a k životnímu stylu podílí pohlaví respondentů.

Na základě výzkumného problému **VP4** byla stanovena následující věcná hypotéza.

**H4:** Studentky vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář mají lepší postoj ke zdraví a životnímu stylu než studenti vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář.

Pro ověření hypotézy byl využit Studentův t-test pro ověření shody středních hodnot v obou skupinách. V rámci této statistické metody se rozhodujeme o odmítnutí nulové hypotézy **H04** a současně přijetí hypotézy alternativní **HA4**.

**H04:** Mezi studentkami a studenty vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář není v postoji ke zdraví a životnímu stylu rozdíl.

**HA4:** Mezi studentkami a studenty vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář je v postoji ke zdraví a životnímu stylu rozdíl.

**Tabulka 24** T-test H4

Proměnná	t-testy; grupováno:D1 - Pohlaví (Kopecký - SD) Skup. 1: Žena Skup. 2: Muž								
	Průměr Žena	Průměr Muž	t	sv	p	Poč. plat Žena	Poč. plat. Muž	Sm.odch. Žena	Sm.odch. Muž
Zdravý životní styl h	6,18	6,18	-0,01	78	0,99	36	44	0,90	0,78
Zdravý životní styl e	4,66	4,86	-0,78	78	0,44	36	44	1,39	0,90
Zdraví h	6,49	6,44	0,23	78	0,82	36	44	0,81	0,82
Zdraví e	5,15	5,35	-0,65	78	0,52	36	44	1,33	1,41

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

Na hladině významnosti alfa 0,05 nebyl zjištěn žádný statisticky významný rozdíl mezi postoji studentů a studentek ke zdraví a zdravému životnímu stylu, proto nelze odmítnout nulovou hypotézu **H04**. Můžeme konstatovat, že **H4 nebyla dokázána**. Přijímáme nulovou hypotézu **H04** „Mezi studenty a studentkami vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář není v postoji ke zdraví a zdravému životnímu stylu rozdíl.“ a **zamítáme alternativní hypotézu HA4**.

### 7.3.3 Vyhodnocení výzkumného problému č. 5 a verifikace hypotézy č. 5

**VP5:** Podílí se na postoji ke zdraví a životnímu stylu studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář to, jaký ročník studují?

Tento výzkumný problém má za cíl zjistit, zda se na postoji ke zdraví a životnímu stylu podílí studovaný ročník. Studenti jsou rozděleni do dvou skupin, a to na studenty 1. ročníku a studenty 2. a 3. ročníku.

Na základě výzkumného problému **VP5** byla stanovena následující věcná hypotéza.

**H5:** Studenti vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář z 2. a 3. ročníku mají lepší postoj ke zdraví a životnímu stylu než studenti vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář z 1. ročníku.

Pro ověření hypotézy byl využit Studentův t-test pro ověření shody středních hodnot v obou skupinách. V rámci této statistické metody se rozhodujeme o odmítnutí nulové hypotézy **H05** a současně přijetí hypotézy alternativní **HA5**.

**H05:** Mezi studenty z 2. a 3. ročníku a studenty z 1. ročníku vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář není rozdíl v postoji ke zdraví a zdravému životnímu stylu.

**HA5:** Mezi studenty z 2. a 3. ročníku a studenty z 1. ročníku vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář je rozdíl v postoji ke zdraví a zdravému životnímu stylu.

**Tabulka 25** T-test H5

Proměnná	t-testy; grupováno:Ročník - kód (Kopecký - SD)								
	Skup. 1: 1 Skup. 2: 2-3								
	Průměr 1	Průměr 2-3	t	sv	p	Poč. plat 1	Poč. plat. 2-3	Sm.odch. 1	Sm.odch. 2-3
Zdravý životní styl h	5,88	6,32	-2,25	78	0,03	25	55	1,07	0,66
Zdravý životní styl e	4,65	4,82	-0,60	78	0,55	25	55	1,13	1,16
Zdraví h	6,44	6,47	-0,17	78	0,87	25	55	0,75	0,84
Zdraví e	5,47	5,16	0,92	78	0,36	25	55	1,40	1,36

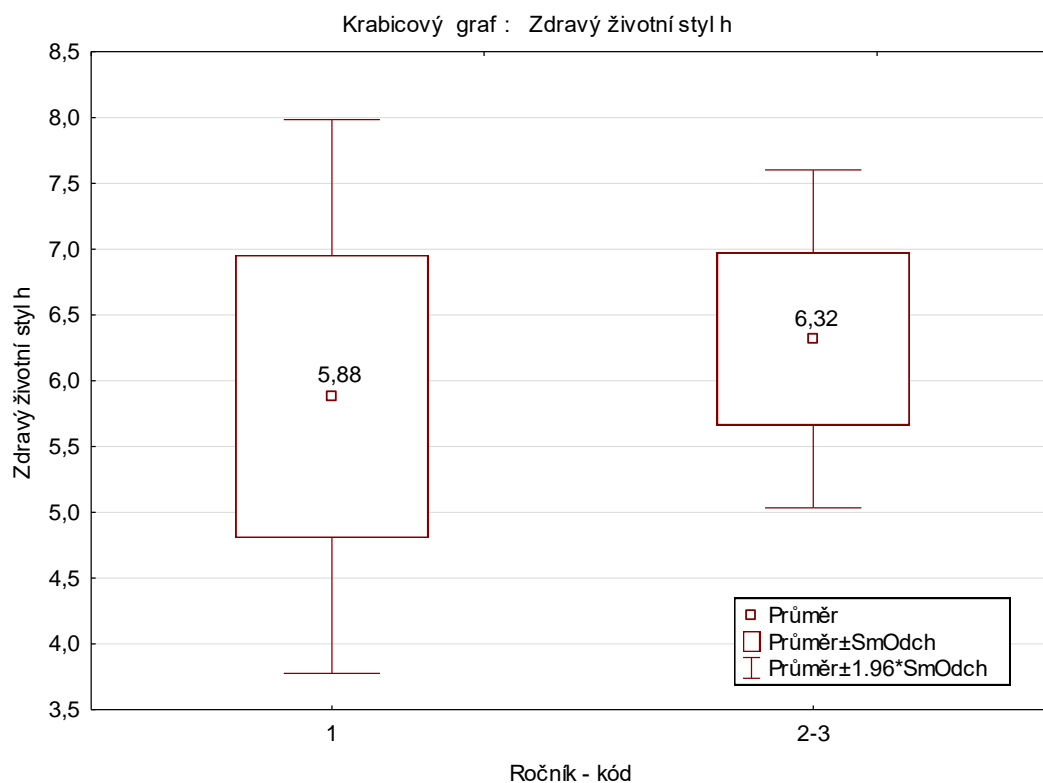
N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

Z Tabulky 25 vyplývá, že jediný statisticky významný rozdíl byl zjištěn u hodnocení pojmu zdravý životní styl. Studenti vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář z 2. a 3. ročníku hodnotí zdravý životní styl lépe, než studenti stejného oboru z 1. ročníku.

Na hladině alfa 0,05 není možné nulovou hypotézu H05 zamítnout, proto můžeme konstatovat, že **H5 nebyla potvrzena.** „Mezi studenty 1. a studenty 2. a 3. ročníku vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář není v postojích ke zdraví a zdravému životnímu stylu statisticky významný rozdíl“.

Níže přiložený Graf 6 ukazuje rozdíl v hodnocení zdravého životního stylu respondentů dle studovaného ročníku.



**Graf 6** Hodnocení zdravého životního stylu dle ročníku

Zdroj: vlastní výzkum

### 7.3.4 Vyhodnocení výzkumného problému č. 6 a verifikace hypotézy č. 6

**VP6:** Podílí se na postojích studentů vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář ke studovanému oboru a škole (současná příprava na povolání u integrovaného záchranného systému, hodnocení na vysoké škole, Fakulta zdravotnických studií, budoucí povolání záchranáře) studovaný ročník?

Tento výzkumný problém si klade za cíl zjistit, zda se v průběhu studia mění hodnocení pojmů týkajících se studia vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář a budoucího povolání zdravotnického záchranáře u samotných studentů. Respondenti byli rozděleni do dvou skupin, a to respondenti z 1. ročníku a respondenti z 2. a 3. ročníku.

Na základě výzkumného problému **VP6** byla stanovena následující věcná hypotéza.

**H6:** Studenti vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář z 2. a 3. ročníku mají kladnější postoj ke studovanému oboru a vysoké škole (současná příprava na povolání u integrovaného záchranného systému, hodnocení na vysoké škole, Fakulta

zdravotnických studií, budoucí povolání záchranáře) než studenti vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář 1. ročníku.

Pro ověření hypotézy byl využit Studentův t-test pro ověření shody středních hodnot v obou skupinách. V rámci této statistické metody se rozhodujeme, zda omítneme nulovou hypotézu **H06** a současně přijmeme hypotézu alternativní **HA6**.

**H06:** Mezi studenty vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář z 2. a 3. ročníku a studenty z 1. ročníku není rozdíl v postojích ke studovanému oboru a vysoké škole (současná příprava na povolání u integrovaného záchranného systému, hodnocení na vysoké škole, Fakulta zdravotnických studií, budoucí povolání záchranáře).

**HA6:** Mezi studenty vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář z 2. a 3. ročníku a studenty z 1. ročníku je rozdíl v postojích ke studovanému oboru a vysoké škole (současná příprava na povolání u integrovaného záchranného systému, hodnocení na vysoké škole, Fakulta zdravotnických studií, budoucí povolání záchranáře).

**Tabulka 26** T-test H6

Proměnná	t-testy; grupováno:Ročník - kód (Kopecký - SD)								
	Skup. 1: 1			Skup. 2: 2-3					
	Průměr 1	Průměr 2-3	t	sv	p	Poč. plat 1	Poč. plat. 2-3	Sm.o dch. 1	Sm.o dch. 2-3
Současná příprava na povolání u IZS h	5,74	6,00	-1,14	78	0,26	25	55	1,05	0,92
Současná příprava na povolání u IZS e	5,13	5,46	-0,99	78	0,32	25	55	1,48	1,33
Hodnocení na VŠ h	4,34	4,62	-1,08	78	0,28	25	55	1,15	1,03
Hodnocení na VŠ e	5,00	4,97	0,09	78	0,92	25	55	1,26	1,35
Fakulta zdravotnických studií h	5,54	5,40	0,60	78	0,55	25	55	0,79	1,04
Fakulta zdravotnických studií e	5,01	5,25	-0,79	78	0,43	25	55	1,14	1,29
Budoucí povolání záchranáře h	6,04	6,24	-0,86	78	0,39	25	55	1,10	0,87
Budoucí povolání záchranáře e	5,43	5,94	-1,95	78	0,05	25	55	1,18	1,06

N = 80

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 26 ukazuje, že u žádného zkoumaného pojmu není mezi studenty z 1. ročníku a 2. a 3. ročníku oboru zdravotnický záchranář statisticky významný rozdíl.

Na hladině alfa 0,05 není možné nulovou hypotézu **H06** odmítnout, proto **H6 nebyla přijata**. „Mezi studenty vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář z 2. a 3. ročníku a studenty z 1. ročníku není rozdíl v postojích ke studovanému oboru a vysoké škole (současná příprava na povolání u integrovaného záchranného systému, hodnocení na vysoké škole, Fakulta zdravotnických studií, budoucí povolání záchranáře)“.



### 7.3.5 Vyhodnocení výzkumného problému č. 7 a verifikace hypotézy č. 7

**VP7:** Podílí se na postojích studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář ke stresu to, zda uvedli jako kompenzační mechanismus pohybovou aktivitu?

Tento výzkumný problém si klade za cíl zjistit, zda respondenti, kteří uvedli jako kompenzační aktivitu pro zvládnání stresu pohybovou aktivitu (běh, plavání, posilování a další), mají ke stresu lepší postoj než studenti, kteří uvedli jinou kompenzační aktivitu (alkohol, četba a další).

Na základě výzkumného problému **VP7** byla stanovena následující věcná hypotéza.

**H7:** Studenti vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář, kteří uvedli jako kompenzační mechanismus pro zvládnání stresu pohybovou aktivitu, mají ke stresu lepší postoj než studenti vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář, kteří uvedli jinou kompenzační aktivitu.

Jelikož ne všichni respondenti v dotazníkovém šetření vyjádřili, že v životě zažívají stres, byly pro účely této hypotézy využity odpovědi pouze 53 respondentů, kteří uvedli, že se se stresovými situacemi setkávají a nějakým způsobem vyrovnávají. Pro verifikaci hypotézy byl využit Studentův t-test pro ověření shody středních hodnot ve skupině respondentů, kteří se se stresem vypořádávají pomocí pohybové aktivity, a ve skupině respondentů, kteří ke zvládnání stresu využívají jinou kompenzační aktivitu. V rámci této statistické metody se rozhodujeme, zda odmítneme nulovou hypotézu **H07** a současně přijmeme hypotézu alternativní **HA7**.

**H07:** Mezi studenty vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář, kteří uvedli jako kompenzační mechanismus ke zvládnání stresu pohybovou aktivitu a studenty vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář, kteří uvedli jiný kompenzační mechanismus, není statisticky významný rozdíl v postoji ke stresu.

**HA7:** Mezi studenty vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář, kteří uvedli jako kompenzační mechanismus ke zvládnání stresu pohybovou aktivitu a studenty vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář, kteří uvedli jiný kompenzační mechanismus, je statisticky významný rozdíl v postoji ke stresu.

**Tabulka 27** T-test H7

Proměnná	t-testy; grupováno: Pohybové kompenzační aktivity stresu (ano/ne) (Kopecký)								
	Průměr ano	Průměr ne	t	sv	p	Poč.plat ano	Poč.plat. ne	Sm.odch. ano	Sm.odch. ne
Stres h	3,29	2,55	2,18	51	0,03	33	20	1,17	1,24
Stres e	5,47	5,47	0,02	51	0,98	33	20	1,10	1,45

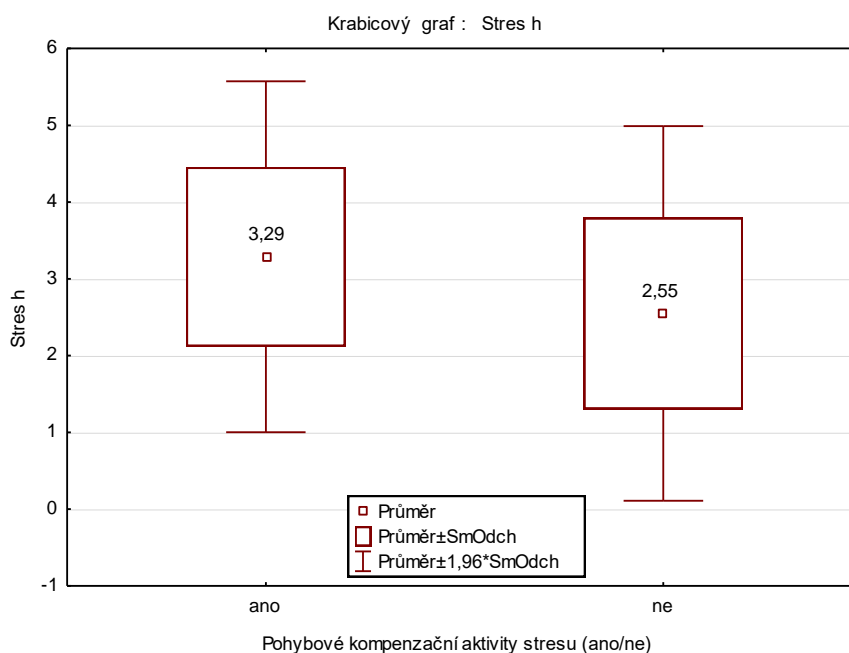
N = 53

Zdroj: vlastní výzkum

Z Tabulky 27 vyplývá, že statisticky významný rozdíl je pouze u hodnocení pojmu stres. Respondenti, kteří uvedli, že jako kompenzační mechanismus pro zvládnání stresu využívají pohybovou aktivitu, hodnotí pojem stres lépe než respondenti s jiným kompenzačním mechanismem.

Na hladině alfa 0,05 není možné odmítnout nulovou hypotézu **H07**, proto můžeme konstatovat, že **H7 nebyla potvrzena**. „Mezi studenty vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář, kteří uvedli jako kompenzační mechanismus ke zvládnání stresu pohybovou aktivitu a studenty vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář, kteří uvedli jiný kompenzační mechanismus není rozdíl v postoji ke stresu.“

Následující Graf 7 názorně ukazuje rozdíl v hodnocení pojmu stres mezi respondenty.



**Graf 7** Hodnocení stresu

Zdroj: vlastní výzkum

## 8 DISKUZE

Diplomová práce se zabývá zdravotní gramotností a postoji ke zdraví a zdravému životnímu stylu u specifické skupiny jedinců, a to studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář. Vzhledem k tomu, že budoucí zaměstnání studentů je velmi psychicky i fyzicky náročné a může jako takové negativně ovlivňovat jejich zdraví, je velmi žádoucí, aby již během studia byl kladen důraz na zdravotní gramotnost a kladné postoje ke zdraví a zdravému životnímu stylu studentů.

Výzkum probíhal na půdě Fakulty zdravotnických studií Univerzity XY na jaře roku 2019. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 80 respondentů z řad studentů 1. až 3. ročníku vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář.

První část výzkumu se zabývala zdravotní gramotností respondentů. Pro zjišťování výsledků byl využit standardizovaný Evropský dotazník zdravotní gramotnosti HLS-EU-Q, který se skládal ze 47 otázek, které zjišťovaly zdravotní gramotnost z mnoha úhlů, a to v oblasti zdravotní péče, v oblasti prevence nemocí, v oblasti podpory zdraví a v oblasti zdravotní gramotnosti celkové.

**První hypotéza H1** „*Studenti z 2. a 3. ročníku vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář mají lepší zdravotní gramotnost než studenti 1. ročníku.*“ **byla** na základě výzkumného šetření a verifikace pomocí t-testu **potvrzena**. Zdravotní gramotnost tedy v průběhu studia u studentů roste. Samozřejmě se nabízí otázka, jak velikou roli hraje ve zvyšování zdravotní gramotnosti samotná vysoká škola, jelikož výzkum Zdravotní gramotnosti obyvatel ČR ukázal, že celková zdravotní gramotnost stoupá se vzděláním, ale je zároveň negativně ovlivňována věkem (Kučera et. al., 2016). Nicméně věkový rozdíl mezi respondenty z 1. ročníku a respondenty z 2. a 3. ročníku je nepatrný. Také v 1. ročníku vysokoškolského studia se respondenti s terciárním vzděláním teprve seznamují.

**Druhá hypotéza H2** „*Studentky vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář mají lepší zdravotní gramotnost než studenti vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář.*“, pro jejíž ověření byl opět využit Studentův t-test, **nebyla potvrzena**. Mezi studenty a studentkami byl velmi nepatrný rozdíl v celkové zdravotní gramotnosti. Obě skupiny průměrně vykazovaly hodnoty, které v použitém dotazníku spadají do kategorie „docela snadné“. Toto zjištění opět můžeme porovnat s šetřením Zdravotní gramotnost obyvatel České republiky (Kučera et. al., 2016), během kterého bylo zjištěno, že téměř 60 % české dospělé populace dosahuje neadekvátní nebo problematické zdravotní gramotnosti, tedy kategorie

odpovědí „docela těžké“ a „velmi těžké“. Studenti oboru zdravotnický záchranář tedy stojí nad průměrem české dospělé populace. Výzkum, který Kučera (2016) provedl, zároveň porovnává zdravotní gramotnost s dalšími 8 státy, které jsou členy Evropské unie. Výsledky tohoto šetření nejsou pro Českou republiku vůbec lichotivé, jelikož obsadila pomyslné předposlední místo, a to před Bulharskem. Téměř stejných výsledků dosáhlo Rakousko, lepších výsledků dosáhlo Německo, Řecko, Španělsko, Irsko, Nizozemsko a Polsko. Zdravotní záchranáři se pravidelně setkávají, ať již v terénním výjezdu či pokud pracují v nemocnici na jednotkách intenzivní péče, anesteziologicko-resuscitační péče nebo na jednotkách urgentního příjmu, s lidmi, jejichž zdraví v dané době není ideální. Současná legislativa neumožňuje záchranářům edukovat pacienty o zdravém životním stylu, ačkoli jsou jejich znalosti v této problematice už v průběhu studia na vyšší úrovni než u obyvatelstva České republiky (Vyhláška č. 391/2017 Sb.). Zvyšování zdravotní gramotnosti u obyvatel má mimo zjevný pozitivní vliv i další klady, jak zjistila ve svém výzkumu Kiebuschová (2013). Lidé, kteří mají nižší zdravotní gramotnost častěji navštěvují lékaře a jsou častěji hospitalizováni, dále častěji volají zdravotnickou záchranou službu, čímž přispívají k přetěžování zdravotnictví.

**Třetí hypotéza H3** „*Studenti vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář, kteří studovali střední zdravotnickou školu, mají lepší zdravotní gramotnost než studenti vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář z jiných typů středních škol.*“ se na základě statistického zkoumání a pomocí t-testu **nepotvrdila**. Toto zjištění je poměrně zajímavé, jelikož střední zdravotnické školy se již ve své podstatě zdravotní gramotností a zdravím zabývají více než jiné typy středních škol. Jak střední zdravotnické školy, tak Fakulta zdravotnických studií Univerzity XY, kde probíhal výzkum, jsou tedy úzce spjaté se zdravím a zdravotní gramotností, ale pouze studenti z 2. a 3. ročníku vysokoškolského studia vykazovali vyšší zdravotní gramotnost oproti svým porovnávaným skupinám. Toto zjištění by mohlo znamenat, že Fakulta zdravotnických studií má pozitivní dopad na zdravotní gramotnost svých studentů jako taková a nesouvisí pouze s výsledkem šetření Zdravotní gramotnosti obyvatel České republiky (Kučera et. al., 2016), které zjistilo, že zdravotní gramotnost se zvyšuje se vzděláním. To, jakým způsobem se vysoká škola podílí na zvyšování zdravotní gramotnosti svých studentů, by mohlo být předmětem dalšího zkoumání.

Další část diskuze se bude zabývat výsledky výzkumného šetření, které měřilo postoje studentů k různým pojmům, převážně ale ke zdraví a zdravému životnímu stylu. Postoje byly měřeny pomocí dvoufaktorového sémantického diferenciálu. Pro všechny pojmy byl stanoven hodnotící faktor a energetický faktor. V sémantickém diferenciálu bylo použito celkem

28 pojmů, a to následujících: Budoucnost, Klient integrovaného záchranného systému, Edukace klientů integrovaného záchranného systému, Osobní počítač, notebook, tablet, Já, Stres, Přátelství, Drogy, Alkohol, Zdraví, Kouření, Nemoc, Pohybová aktivita, Mezilidská komunikace, Psychická závislost na technologiích, Relaxace, Zdravý životní styl, Vzdělávání, Staří, Rodiče, Příprava na povolání u integrovaného záchranného systému, Znalost cizího jazyka, Peníze, Moje budoucí úspěšnost v zaměstnání, Kolegové studenti, Hodnocení na vysoké škole, Fakulta zdravotnických studií, Budoucí povolání záchranáře. Ke každému z vypsaných pojmů se respondenti vyjadřovali pomocí 15 sedmibodových škál pomocí následujících adjektiv: Užitečné/Neužitečné, Pomalé/Rychlé, Silné/Slabé, Náročné/Nenáročné, Jednotvárné/Pestré, Mladé/Staré, Vzdálené/Blízké, Obtížné/Snadné, Krásné/Ošklivé, Pasivní/Aktivní, Hluboké/Povrchní, Jednoduché/Složité, Nudné/Zajímavé, Pružné/Tuhé, Úzké/Široké.

Výsledky ukázaly, že studenti vysoce hodnotí pojmy spojené se současným vzděláváním, budoucím zaměstnáním na pozici zdravotnického záchranáře i zdravím, a to i přesto, že tyto pojmy jsou pro ně i energeticky náročné. Z toho můžeme vyvozovat, že studenti jsou velmi motivovaní pro současné studium i budoucí povolání a jejich vztah ke konkrétní vysoké škole je kladný. Toto zjištění je ale také samozřejmě dobrou vizitkou Fakulty zdravotnických studií Univerzity XY, kde výzkum probíhal, protože kdyby výuka nebyla vedena kvalitně, i studenti, kteří s vysokou motivací ke studiu přicházejí, by mohli v průběhu studia své postoje změnit k horšímu. Výsledky, které příliš nepřekvapily, se týkají pojmů Rodiče, Kolegové studenti a Osobní počítač. Tyto pojmy jsou respondenty vysoce hodnocené a zároveň energeticky málo náročné. Pozitivním zjištěním je fakt, že studenti negativně hodnotí pojmy Kouření, Drogy, Nemoc, Psychická závislost na technologiích a další. Podobně, jako ve výzkumném šetření Steinerové (2015), které se zabývalo postoji studentů pedagogické fakulty, hodnotí respondenti pojem Alkohol lépe než pojem Drogy, stejně tak je i pojem Alkohol méně energeticky náročný. Toto zjištění nemá propagovat spotřebu alkoholu, nicméně alkohol je obecně společností oproti drogám považovaný za „menší zlo“.

Hypotézou, která se zabývala postoji studentů, byla v diplomové práci celkově **čtvrtá hypotéza H4** „*Studentky vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář mají lepší postoj ke zdraví a životnímu stylu než studenti vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář.*“ Pro ověření této hypotézy byl využit t-test, na jehož základě hypotéza **nebyla potvrzena**. Mezi studentkami a studenty není v postojích ke zdraví a zdravému životnímu stylu rozdíl, a to ani v hodnotícím faktoru či faktoru energie. K podobnému závěru došla ve své diplomové

práci Steinerová (2015), jež hodnotila postoje ke zdravému životnímu stylu u studentů pedagogické fakulty. Nicméně u této práce byl rozdíl v hodnotícím faktoru zdravého životního stylu, kde studentky hodnotily zdravý životní styl lépe než studenti. Také Chrásková a Kvintová (2016) dospěly k jiným výsledkům. Jejich výzkumné šetření probíhalo u 612 vysokoškolských studentů různých oborů a zjistilo, že existuje rozdíl ve faktoru energie pojmu zdraví, kdy je pro muže tento pojem méně energeticky náročný. Nabízí se otázka, proč mezi studentkami a studenty vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář není statisticky významný rozdíl v postoji ke zdraví a životnímu stylu, zatímco ve dvou porovnávaných výzkumech se rozdíl v postojích prokázal. Možným důvodem tohoto by mohlo být zaměření oboru zdravotnický záchranář, jenž má se zdravím a zdravým životním stylem úzký vztah.

Další následuje **hypotéza H5** „*Studenti vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář z 2. a 3. ročníku mají lepší postoj ke zdraví a životnímu stylu než studenti vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář z 1. ročníku.*“ Pro ověření této hypotézy byl použit t-test, na jehož základě tato hypotéza **nebyla potvrzena**. Nicméně statisticky významný rozdíl byl zjištěn u faktoru hodnocení pojmu zdravý životní styl. Studenti z 2. a 3. ročníku tento pojem hodnotili lépe, než jejich kolegové z 1. ročníku. Nabízí se tedy otázka, zda za lepším hodnocením zdravého životního stylu stojí delší studium na vysoké škole, či jiný aspekt. Další možností, proč by mohli studenti z 2. a 3. ročníku hodnotit zdravý životní styl lépe než jejich kolegové z 1. ročníku je, že během svého studia se studenti učí o negativním vlivu nezdravého životního stylu. Navíc se během své odborné praxe, kterou absolvují v širokém spektru nemocničních oddělení, setkávají tváří v tvář podlomenému zdraví, které vzniká například kouřením či abúzem alkoholu. K jiným výsledkům došla Steinerová (2015), dle jejího výzkumu studenti v končícím ročníku pedagogické fakulty a studenti 1. ročníku hodnotí pojem zdravý životní styl stejně a je pro ně i stejně energeticky náročný.

Následující **hypotéza H6** „*Studenti vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář z 2. a 3. ročníku mají kladnější postoj ke studovanému oboru a vysoké škole (současná příprava na povolání u integrovaného záchranného systému, hodnocení na vysoké škole, Fakulta zdravotnických studií, budoucí povolání záchranáře) než studenti vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář 1. ročníku.*“ **nebyla potvrzena**. Na základě statistického testování a ověření hypotézy pomocí t-testu se tato hypotéza nepotvrdila. Mezi studenty z 1. ročníku a studenty z 2. a 3. ročníku není v postojích k uvedeným pojmům statisticky významný rozdíl. Z Grafu 5 je ale patrné, že tyto pojmy studenti vysoce hodnotí, i když jsou pro ně poměrně hodně energeticky náročné. To, že mezi studenty ve faktoru

hodnocení a energetické náročnosti není statisticky významný rozdíl, nám ukazuje, že studenti přicházejí do studia namotivováni a tuto motivaci neztrácejí ani během svého postupujícího studia. Možným zdůvodněním tohoto zjištění by mohl být fakt, že celý vysokoškolský obor studia zdravotnického záchranáře se jasně profiluje a všem uchazečům i studentům je jasné, že absolvování tohoto oboru je spojeno s budoucím zaměstnáním právě na pozici zdravotnického záchranáře, ať již na výjezdové stanici, či v nemocnici. Tímto se odlišuje od některých jiných vysokoškolských oborů, jež mají všeobecnější charakter a jejich studenti mohou v průběhu studia zjišťovat, že jimi zvolený obor není přesně to, co si původně představovali a jejich motivace tak může postupně klesat.

Poslední je **hypotéza H7** „*Studenti vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář, kteří uvedli jako kompenzační mechanismus pro zvládnání stresu pohybovou aktivitu, mají ke stresu lepší postoj než studenti vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář, kteří uvedli jinou kompenzační aktivitu.*“ Tato hypotéza se na základě statistického testování a ověření pomocí t-testu **nepotvrdila**. Stres je pro obě skupiny stejně energeticky náročný, nicméně i přesto studenti, kteří uvedli jako svou kompenzační aktivitu pro stres pohybovou aktivitu, stres hodnotí lépe. Do pohybových aktivit bylo zahrnuto široké spektrum činností, kterými jsou chůze, běh, cyklistika, posilovna, plavání, bojové sporty, kolektivní sporty či horolezectví. K podobným výsledkům dospěla ve své diplomové práci i Prášková (2019). Jejího výzkumného šetření se zúčastnilo 179 žáků středních zdravotnických škol. Podobně jako v této práci byl zjištěn statisticky významný rozdíl u faktoru hodnocení. Žáci, kteří uvedli jako kompenzační mechanismus nějakou fyzickou aktivitu, hodnotili pojem stres lépe. Stejně jako v této práci nebyl nalezen statisticky významný rozdíl v energetickém faktoru. Studie z Kanady (Cairney et. al, 2014), která využila data z Canadian Community Health Survey u 36 984 občanů Kanady starších 15 let, zjistila, že celkem 40 % respondentů uvádí jako kompenzační aktivitu pro zvládnání stresu pohybovou aktivitu. Dalším výsledkem této studie bylo zjištění, že u jedinců, kteří pro vyrovnání se se stresem sportují, se objevuje mnohem menší riziko využívání jiných negativních kompenzačních aktivit, kterými mohou být například zneužívání alkoholu či drog. Dalším zjištěním této studie také bylo, že pokud mají zkoumaní jedinci fyzicky náročnou práci, je u nich menší šance, že si jako kompenzační aktivitu ke zvládnání stresu zvolí právě další fyzickou aktivitu. Toto zjištění ukazuje na určitý začarovaný kruh povolání zdravotnického záchranáře, jelikož se jedná právě o fyzicky náročnou práci, která zároveň způsobuje hodně stresu.

To, co může způsobovat stres zdravotnickým záchranářům při výkonu povolání mimo jiné, ve své diplomové práci zjišťoval Jiříšta (2012). Výzkumného šetření, které probíhalo pomocí dotazníků, se zúčastnilo 211 nelékařských zaměstnanců zdravotnické záchranné služby v Královéhradeckém kraji a Moravskoslezském kraji. Nejčastější odpovědí, co může u záchranářů způsobovat stres, je „zásah u dětského pacienta“, a to pro 31,3 % respondentů, dalším stresorem je „hromadné neštěstí“, jež zvolilo 28,4 % respondentů, dalším důvodem byla „nehoda sanitního vozidla kolegů“, jež zvolilo 19,9 % respondentů. Jak bylo zjištěno ve výzkumném šetření mé diplomové práce, stres je energeticky stejně náročný pro respondenty, kteří volí pohyb jako kompenzační aktivitu i pro respondenty s jinou kompenzační aktivitou. Můžeme tedy konstatovat, že pohyb rozhodně není samospasný a někteří jedinci mohou potřebovat jinou pomoc pro zvládnání stresu. To, jakým způsobem jsou studenti oboru zdravotnický záchranář informováni o možnostech takzvané psychohygieny, by mohlo být předmětem dalšího zkoumání.

Za relativní nedostatek této diplomové práce, konkrétně jejího výzkumného šetření, považuji celkový počet 80 respondentů, kteří byli ochotni zúčastnit se realizovaného výzkumu. Tuto skutečnost si vysvětluji časovou náročností vyplňování dotazníku, jehož vyplnění trvalo i přes hodinu. I přesto však můžeme považovat výsledky výzkumu za dostatečně reprezentativní pro vybranou cílovou skupinu vysokoškolských studentů oboru zdravotnický záchranář vzhledem k celkovému objemu získaných dat a propojení znalostního i postojového vztahu ke zdraví a zdravému životnímu stylu u těchto budoucích nelékařských pracovníků ve zdravotnictví.



## ZÁVĚR

Tématem této diplomové práce byly postoje studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář ke zdraví a zdravému životnímu stylu, zároveň se práce zabývala zdravotní gramotností těchto studentů. Práce byla rozdělena na část teoretickou a část praktickou.

Teoretická část obsahovala aktuální poznatky týkající se zdraví a zdravého životního stylu. Konkrétněji všeobecně zdravím a determinanty zdraví, životním stylem současného člověka, pohybovou aktivitou, výživou, pracovními podmínkami a jejich vlivem na zdraví člověka. Samostatná kapitola se zabývá stresem. Další důležitou kapitolou teoretické části je kapitola o postojích. Tato kapitola se zabývá tím, co to vlastně postoj je, jak se formuje, jak můžeme měřit sílu postoje a jaké mají postoje funkce. Poslední kapitola teoretické části identifikuje povolání zdravotnické záchranáře. Jaké podmínky je dle zákona nutné splnit pro získání odborné způsobilosti k výkonu povolání, včetně identifikace kompetencí zdravotnického záchranáře.

Praktická část diplomové práce se skládá z výzkumného šetření a prezentace jeho výsledků. Samotný výzkum se uskutečnil na půdě Fakulty zdravotnických studií Univerzity XY a zúčastnilo se ho 80 studentů a studentek vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář. Výzkumné šetření proběhlo kvantitativní metodou, a to pomocí dotazníkového šetření. První část výzkumu probíhala pomocí standardizovaného Evropského dotazníku zdravotní gramotnosti HLS-EU-Q, který pomocí 47 otázek zkoumá zdravotní gramotnost respondentů v několika oblastech, a to zejména v oblasti zdravotní péče, oblasti prevence nemocí, oblasti podpory zdraví. Další část dotazníku zjišťovala demografické údaje a třetí část tvořil dvoufaktorový sémantický diferenciál. Výsledky a hypotézy byly podrobené statistickému testování pomocí Studentova t-testu a ukázaly, že mezi studenty 1. a studenty 2. a 3. ročníku je rozdíl ve zdravotní gramotnosti, tedy, že u vyšších ročníků je zdravotní gramotnost vyšší než u 1. ročníku. Dalším zjištěním bylo to, že pohlaví respondentů nehraje u zdravotní gramotnosti roli, respondentky i respondenti mají stejnou zdravotní gramotnost. Dalším zajímavým zjištěním bylo to, že respondenti, kteří studovali střední zdravotnickou školu, nemají lepší zdravotní gramotnost než respondenti, kteří před vysokou školou studovali jiný typ střední školy přesto, že střední zdravotnické školy se již ze své podstaty více zabývají zdravím celkově.

Další část výzkumu se zabývala postoji respondentů ke zdraví a zdravému životnímu stylu. Celkově byly zkoumány postoje k 28 pojmům, které jsou následující: Budoucnost, Klient integrovaného záchranného systému, Edukace klientů integrovaného záchranného systému, Osobní počítač, notebook, tablet, Já, Stres, Přátelství, Drogy, Alkohol, Zdraví, Kouření, Nemoc, Pohybová aktivita, Mezilidská komunikace, Psychická závislost na technologiích, Relaxace, Zdravý životní styl, Vzdělávání, Staří, Rodiče, Příprava na povolání u integrovaného záchranného systému, Znalost cizího jazyka, Peníze, Moje budoucí úspěšnost v zaměstnání, Kolegové studenti, Hodnocení na vysoké škole, Fakulta zdravotnických studií, Budoucí povolání záchranáře. Postoje respondentů byly zjišťovány pomocí dvoufaktorového sémantického diferenciálu. Postoj byl tvořen hodnotícím faktorem a energetickým faktorem. Ukázalo se, že studenti vysoce hodnotí pojmy spojené se zdravím, budoucím zaměstnáním i současným studiem, a to i přes to, že jsou pro ně energeticky náročné. Toto zjištění ukazuje, že respondenti jsou motivováni pro studium, zaměstnání i péči o zdraví. Na druhou stranu respondenti negativně hodnotili pojmy jako Drogy, Psychická závislost na technologiích, Kouření a Nemoc.

Podobně jako u zdravotní gramotnosti se ukázalo, že pohlaví nehraje roli, v tomto případě konkrétně v postoji ke zdraví a zdravému životnímu stylu. Dalším zjištěním bylo to, že studenti z 2. a 3. ročníku lépe hodnotí pojem zdravý životní styl. Možným vysvětlením tohoto zjištění je fakt, že studenti z vyšších ročníků mají více osobních zkušeností s nemocnými lidmi díky praxím, které absolvují na nemocničních odděleních a výjezdových stanicích záchranné služby. Kontakt s nemocí může jistě působit jako negativní příklad a studenti si díky tomu zdravého životního stylu více váží a tím spíše ho budou sami aplikovat. Rozdíl mezi studenty z 2. a 3. ročníku a studenty z 1. ročníku ale nebyl v postoji ke studovanému oboru a vysoké škole. Obě porovnávané skupiny mají k těmto pojmům stejný postoj. Možným vysvětlením je jasná profilace vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář, jenž přitahuje podobně smýšlející studenty. Posledním zjištěním výzkumného šetření je, že respondenti, kteří uvedli jako kompenzační aktivitu pro zvládání stresu nějakou pohybovou aktivitu, mají ke stresu stejný postoj jako respondenti, kteří uvedli jinou kompenzační aktivitu. Nicméně mezi těmito skupinami je rozdíl v hodnocení pojmu stres, a to takový, že studenti s pohybovou kompenzační aktivitou hodnotí stres lépe.

Cíle, které byly stanoveny pro tuto diplomovou práci, byly splněny.

## **SOUHRN**

Předložená diplomová práce se zabývá zdravotní gramotností a postoji studentů vysokoškolského studijního oboru zdravotnický záchranář. Hlavními cíli této diplomové práce bylo zjistit zdravotní gramotnost a postoje ke zdraví a zdravému životnímu stylu specifické skupiny obyvatel, a to budoucích zdravotnických záchranářů, kteří jsou sami ve zvýšené míře vystavováni zdraví negativně ovlivňujícím vlivům a zároveň se budou setkávat se zdravotně komprimovanými jedinci.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část diplomové práce obsahuje poznatky týkající se daného tématu. Praktická část diplomové práce obsahuje výzkumné šetření, které proběhlo mezi 80 studenty oboru zdravotnický záchranář. K výzkumnému šetření byla využita kvantitativní metoda, a to konkrétně standardizovaný Evropský dotazník zdravotní gramotnosti HLS-EU-Q a sémantický diferenciál. Výsledky a hypotézy výzkumného šetření byly podrobeny statistickému testování a pro větší přehlednost byly využity tabulky a grafy.

Výsledky ukázaly, že mezi vysokoškolskými studenty oboru zdravotnický záchranář z 1. ročníku a studenty z 2. a 3. ročníku je rozdíl ve zdravotní gramotnosti. Dále, že na zdravotní gramotnosti se nepodílí pohlaví respondentů. Podobně se na zdravotní gramotnosti nepodílí typ studované střední školy respondentů. Výsledky sémantického diferenciálu ukázaly, že pohlaví nehraje roli v postojích ke zdraví a životnímu stylu. Na postoji ke zdraví a zdravému životnímu stylu se nepodílelo ani to, zda jsou respondenti z 1. ročníku, či z 2. a 3. ročníku vysokoškolského studia. Dalším zjištěním sémantického diferenciálu bylo, že na postojích ke studovanému oboru a škole se nepodílí to, zda jsou studenti z 1. ročníku či z 2. a 3. ročníku studia. Poslední výsledek výzkumného šetření ukázal, že respondenti, kteří jako kompenzační aktivitu ke stresu využívají pohybovou aktivitu hodnotí pojem stres lépe než respondenti s jinou kompenzační aktivitou.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Zdraví, zdravý životní styl, postoje, zdravotní gramotnost, sémantický diferenciál, zdravotnický záchranář

## **SUMMARY**

Presented diploma thesis is dealing with health literacy and attitudes of paramedic university students. The main goals of this diploma thesis are to figure out the health literacy and attitudes towards the health and healthy lifestyle of this specific group of citizens, who are in increased rate exposed to health decreasing influences, and will often meet with health compromised individuals.

The thesis is divided into the theoretical part and practical part. The theoretical part contains knowledge about this topic. The practical part includes research, which happened among 80 paramedic university students. The research was quantitative with the use of the European standardized questionnaire for health literacy called HLS-EU-Q and the semantic differential. The results of the hypothesis were statistically tested and for better overview presented with the help of graphs and charts.

The results have shown, that between paramedic university students in 1. year of studies and students from 2. and 3. year of studies are no differences in health literacy. The next results have shown, that sex of students plays no role in their health literacy. Also, the type of studied high school takes no part in health literacy. The results of semantic differential have shown, that sex of students takes no part in attitudes towards health and lifestyle. The attitudes towards health and lifestyle don't differentiate between students in 1. year of studies and students in 2. and 3. year of studies. Another conclusion of the semantic differential is that attitudes towards school and studied fields are not different between the students from 1. year of study and students from 2. and 3. year of study. The last result of the research had shown, that respondents, that use physical activity as a compensatory activity to stress value the term stress better than respondents with another compensatory activity.

## **KEY WORDS**

Health, healthy lifestyle, attitudes, health literacy, semantic differential, paramedic

## REFERENČNÍ SEZNAM

1. ACEVEDO, E., O. & EKKEKAKIS, P. 2006. *Psychobiology of Psychological Activity*. Champaign: Human Kinetics. 279 s. ISBN 978-0-7360-5536-9.
2. ANDRŠOVÁ, A. 2012. *Psychologie a komunikace pro záchranáře: v praxi*. Praha: Grada Publishing, Sestra. 128 s. ISBN 978-80-247-4119-2.
3. BATES, B., LENNOX, A., PRENTICE, A. et al. *National Diet and Nutrition Survey: Results from Years 1 to 4 (Combined) of the Rolling Programme for 2008 and 2009 to 2011 and 2012*. [online]. 2014 [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/216484/dh\\_128550.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/216484/dh_128550.pdf)
4. BHATT, M. 2018. *Spiritual Health: Spirituality, Religion, Science, Health and our Thought Processes. A Paradigm Shift in understanding of their interactions and relations*. Chennai: Notion Press. 206 p. ISBN 978-19-48473-34-7.
5. BOUCHARD, T., LYKKEN, D., MCGUE, M., SEGAL, N. & A. TELLEGEN. 1990. *Sources of human psychological differences: The Minnesota study of twins reared apart*. Minneapolis: University of Minnesota. 228 p. ISSN 1095-9203. Dostupné z: <https://science.sciencemag.org/content/250/4978/223/tab-pdf>
6. BUDDE, H. & M. WEGNER. 2018. *The exercise effect on mental health: neurobiological mechanisms*. New York: Routledge. 518 p. ISBN 978-14-98739-53-5.
7. BURSOVÁ, M. 2005. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada Publishing. 196 s. ISBN 978-80-247-6839-7.
8. CAIRNEY, J., KWAN, M., VELDHUIZEN, S. & E.J. FAULKNER. 2014. *Who Uses Exercise as a Coping Strategy for Stress? Results From a National Survey of Canadians*. [online]. 2014. [cit. 2020-03-15]. Dostupné z: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/11/5/article-p908.xml?content=contentSummary-6973>
9. COURTNEY, J. A. 2010. *Fatigue and Mental Health in Ambulance Paramedic Shiftworkers*. La Trobe University Bundoora: Victoria 3086, 2010. Disertační práce. La Trobe University.
10. ČELEDOVÁ, L. a R. ČEVELA. 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada Publishing. 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
11. ČESKO. 2017. *Vyhláška č. 391/2017 Sb. ze dne 14. března 2011, o činnostech zdravotnických pracovníků a jiných odborných pracovníků*. In: *Sbírka zákonů České*

- republiky. 2017, částka 137. ISSN 1211-1244. Dostupný z: [http://www.perioperacni-sestry.cz/content\\_public/education/laws/391\\_2017.pdf](http://www.perioperacni-sestry.cz/content_public/education/laws/391_2017.pdf)
12. ČESKO. 2017. *Zákon č. 201/2017 Sb. ze dne 12. července 2017, o podmínkách získávání a uznávání způsobilosti k výkonu nelékařských zdravotnických povolání a k výkonu činnosti souvisejících s poskytováním zdravotní péče a o změně některých souvisejících zákonů (zákon o nelékařských zdravotnických povoláních)*. In: Sběrka zákonů České republiky. 2017, částka 72. ISSN 1211-1244. Dostupný z: <http://ftp.aspi.cz/opispdf/2017/072-2017.pdf>
13. *Dostupnost zdravotní péče v Česku. Česko v datech* [online]. 2018 [cit. 2019-01-25]. Praha: Český statistický úřad, obecní a městské úřady, Akademie věd ČR, Katedra sociální geografie a regionálního rozvoje PřF UK. Dostupné z: <https://www.ceskovdatech.cz/clanek/112-dostupnost-zdravotni-pece-v-cesku/>
14. EDDOLLS, W., MCNARRY, M., LESLTER, L., WINN, C., STRATTON, G. & K. MACKINTOSH. 2018. *The association between physical activity, fitness and body mass index on mental well-being and quality of life in adolescents*. Qual Life Res. 2313-2320. ISSN 11136-018-1915-3. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29948603/>
15. GEISLER, C. & H. J. POWERS. 2017. *Human nutrition. Thirteenth edition*. Oxford: Oxford University Press. 769 p. ISBN 978-01-98768-02-9.
16. HELUS, Z. 2018. *Úvod do psychologie*. 2. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, Psyché. 312 s. ISBN 978-80-247-4675-3.
17. CHRÁSKA, M. 2016. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing. 256 s. ISBN 978-80-271-9225-0.
18. CHRÁSKOVÁ, M. a J. KVINTOVÁ. 2016. Attitudes of Czech University Students to a Healthy Lifestyle. In *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS* [online]. 84-95 [cit. 2019-11-15]. eISSN: 2357-1330. Dostupné z: [https://www.futureacademy.org.uk/files/images/upload/10\\_4327\\_6708\\_fullText\\_1\\_28.pdf](https://www.futureacademy.org.uk/files/images/upload/10_4327_6708_fullText_1_28.pdf)
19. JIŘIŠTA, V. 2012. *Vliv akutního stresu na zdravotnického záchranáře a následná krizová intervence*: Diplomová práce. České Budějovice: Jihočeská Univerzita, Zdravotně sociální fakulta. 115 s. Vedoucí práce: Štěpán Klen.
20. KELNAROVÁ, J. a MATĚJKOVÁ, E. 2010. *Psychologie I. díl*. Praha: Grada Publishing. 168 s. ISBN 978-80-247-3270-1.

21. KICKBUSCH, I., PELIKAN, M., APFEL, F. & A. D. TSOUROS. 2013. *Health literacy: the solid facts*. Copenhagen: World Health Organization: Solid facts (Series). 73 p. ISBN 978-92-89000-15-4.
22. KOPECKÁ, I. 2015. *Psychologie 3. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing. 268 s. ISBN 978-80-247-3877-2.
23. KOTECKI, J. E. 2018. *Physical activity & health: an interactive approach*. Fifth edition. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning. 666 p. ISBN 978-12-84102-30-7.
24. KOVAŘÍKOVÁ, K. 2017. *Aerobik a fitness*. Praha: Karolinum Press. 130 s. ISBN 978-80-246-3649-8.
25. KUČERA Z., PELIKAN, J. a A. ŠTEFLOVÁ. 2016. Zdravotní gramotnost obyvatel ČR – výsledky komparativního reprezentativního šetření. *Časopis lékařů českých*. 155(5). ISSN 0008-7335.
26. LANGMEIER, M. 2009. *Základy lékařské fyziologie*. Praha: Grada Publishing. 320 s. ISBN 9788024725260.
27. MACHOVÁ, J. a D. KUBÁTOVÁ. 2016. *Výchova ke zdraví*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada Publishing. Pedagogika. 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5.
28. MCDOWELL, I. 2006. *Measuring health: a guide to rating scales and questionnaires*. 3. vyd. New York: Oxford University Press. 748 p. ISBN 978-01-95165-67-8
29. MÜLLEROVÁ, D. a A. AUJEZDSKÁ. 2014. *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. Praha: Karolinum. 256 s. ISBN 978-80-246-2510-2.
30. PATEL, H., ALKHAWAM, H., MADANIEH, R., SHAH, N., KOSMAS, C. E. & T. J. VITTORIO. 2017. *Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system*. [online]. 2017. [cit. 2019-04-14]. World J Cardiol. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5329739/>
31. PATEL, V., MINAS, I., H., COHEN, A. & M. PRINCE. 2014. *Global mental health: principles and practice*. New York: Oxford University Press. 498 p. ISBN 978-01-99920-18-1.
32. PASTUCHA, D. a kol. 2011. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada Publishing. 128 s. ISBN 978-80-247-7258-5.
33. PAULÍK, K. 2017. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, Publishing. Psyché. 368 s. ISBN 978-80-247-5646-2.

34. PRÁŠKOVÁ, K. 2019. *Postoje žáků středních zdravotnických škol ke zdraví a životnímu stylu*: Diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. 86 s. Vedoucí práce: Marie Chrásková.
35. RIPPE, J. M. 2012. *Encyclopedia of lifestyle medicine & health*. California: Sage Publications. 1296 p. ISBN 978-14-12950-23-7.
36. RUBÍN, L. 2018. *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 156 s. ISBN 978-80-244-5451-1.
37. RX, J., LIANG, J. H., XU, Y. & Y. Q. WANG. 2019. *Effects of physical activity and exercise on the cognitive function of patients with Alzheimer disease: a meta-analysis*. BMC Geriatrics [online]. 2019, 19(1), 181 [cit. 2019-10-25]. DOI: 10.1186/s12877-019-1175-2. ISSN 14712318. Dostupné z: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=eda3eaf5-e45c-41ef-bf46-708e4dc59ef2%40sessionmgr103>
38. RYCHTECKÝ, A. a P. TILINGER. 2017. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 202 s. ISBN 978-80-246-3746-4.
39. SHARMA, S. 2018. *Klinická výživa a dietologie: v kostce*. Přeložila H. POSPÍŠILOVÁ. Praha: Grada Publishing. Sestra. 240 s. ISBN 978-80-271-0228-0.
40. SIMMONS, J. A. & A. C. BROWN. 2013. *Aerobic exercise: health benefits, types and common misconceptions*. New York: Nova Biomedical. 203 s. ISBN 978-16-26185-78-4.
41. SKOLNIK, H. a A. CHERNUS. 2011. *Výživa pro maximální sportovní výkon: správně načasovaný jídelníček*. Praha: Grada Publishing. 240 s. ISBN 978-80-247-3847-5.
42. SLOBODA, B. W., PUTCHA, Ch. & S. RANA. 2019. *Interacting Factors Between Physical Health, Mental Health, and a Long Quality Life*. Australia: Balboa Press. 304 p. ISBN 978-19-82230-27-2.
43. STEINEROVÁ, E. 2015. *Studenti pedagogické fakulty a jejich postoje ke zdravému životnímu stylu*: Diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. 116 s. Vedoucí práce: Marie Chrásková.



44. STEVENS, S. S. & J. T. WIXTED. 2018. *Stevens' handbook of experimental psychology and cognitive neuroscience*. Fourth edition. New York: John Wiley & Sons. 848 p. ISBN 978-11-19170-12-9.
45. SVAČINA, Š. 2008. *Klinická dietologie*. Praha: Grada Publishing. 381 s. ISBN 978-80-247-2256-6.
46. ŠEBLOVÁ, J., KEBZA, V. a J. VIGNEROVÁ. 2007. Zátěž a stres pracovníků záchranných služeb v České republice: (expozice kritickým událostem a výskyt syndromu vyhoření v letech 2003-2005). *Československá psychologie*. 51(4). 417 s. ISSN 0009-062X. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/odborna-knihovna/zatez-a-stres-pracovniku-zachrannych-sluzeb-v-ceske-republice-expozice-kritickym-udalostem-a-vyskyt-syndromu-vyhoreni-v-letech-2003-2005-3963.html>
47. TOD, D., THATCHER, J. a RAHMAN, R. 2012. *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing. 194 s. ISBN 978-80-247-3923-6.
48. VÁGNEROVÁ, M. 2008. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 4. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-802-3.
49. VOGEL, T. K., WÄNKE, M. & G. BOHNER. 2016. *Attitudes and attitude change*. Second Edition. New York: Routledge. 295 p. ISBN 978-08-63777-79-0.
50. VÝROST, J. 2008. *Sociální psychologie*. 2. přeprac. a rozšíř. vyd. Praha: Grada Publishing. 404 s. ISBN 978-80-247-1428-8.
51. *What is the WHO definition of health?* World Health Organization [online]. 2020 [cit. 2019-01-24]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
52. ZLATOHLÁVEK, L. 2016. *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media. Medicus. 424 s. ISBN 978-80-88129-03-5.

## SEZNAM ZKRATEK

ATP	Adenosintrifosfát
BMI	Body Mass Index
CISM	Critical Incident Stress Management neboli
ČR	Česká republika
EU	Evropská unie
FZS	Fakulta zdravotnických studií
HLS-EU-Q	European Health Literacy Questionare
IZS	Integrovaný záchranný systém
OSVČ	Osoba samostatně výdělečně činná
VŠ	Vysoká škola
WHO	World Health Organization
ZZ	Zdravotnický záchranář

## SEZNAM OBRÁZKŮ

<b>Obrázek 1</b> Determinanty zdraví (Machová a Kubátová, 2016) .....	12
<b>Obrázek 2</b> Podíl adolescentů v české populaci podle váhy (Česko v datech, 2018).....	16
<b>Obrázek 3</b> Vliv pohybové aktivity na zdraví (Kotecki, 2018) .....	24

## SEZNAM TABULEK

<b>Tabulka 1</b> Hlavní složky makronutrientů ve stravě .....	20
<b>Tabulka 2</b> Pohlaví .....	40
<b>Tabulka 3</b> Věk respondentů .....	41
<b>Tabulka 4</b> BMI .....	41
<b>Tabulka 5</b> Původ rodičů .....	42
<b>Tabulka 6</b> Rodinný stav .....	42
<b>Tabulka 7</b> Bytová situace .....	43
<b>Tabulka 8</b> Děti respondentů .....	43
<b>Tabulka 9</b> Nejvyšší dosažené vzdělání .....	44
<b>Tabulka 10</b> Zaměstnání .....	44
<b>Tabulka 11</b> Zdravotnické vzdělání/zkušenost .....	45
<b>Tabulka 12</b> Schopnost placení za léky .....	45
<b>Tabulka 13</b> Návštěva lékaře .....	46
<b>Tabulka 14</b> Finanční problémy .....	46
<b>Tabulka 15</b> Úroveň ve společnosti .....	47
<b>Tabulka 16</b> Finanční příjmy domácnosti.....	48
<b>Tabulka 17</b> Počet obyvatel bydlíště respondenta .....	49
<b>Tabulka 18</b> ZG/Ročník.....	52
<b>Tabulka 19</b> T-test H1 .....	53
<b>Tabulka 20</b> ZG/Pohlaví.....	54
<b>Tabulka 21</b> T-test H2 .....	55
<b>Tabulka 22</b> ZG/Střední škola .....	56
<b>Tabulka 23</b> T-test H3 .....	57
<b>Tabulka 24</b> T-test H4 .....	61
<b>Tabulka 25</b> T-test H5 .....	62
<b>Tabulka 26</b> T-test H6 .....	64
<b>Tabulka 27</b> T-test H7 .....	66

## SEZNAM GRAFŮ

<b>Graf 1</b> Celková zdravotní gramotnost .....	51
<b>Graf 2</b> ZG/Ročník .....	53
<b>Graf 3</b> ZG/Pohlaví .....	55
<b>Graf 4</b> ZG/Škola .....	57
<b>Graf 5</b> Sémantický prostor .....	59
<b>Graf 6</b> Hodnocení zdravého životního stylu dle ročníku .....	63
<b>Graf 7</b> Hodnocení stresu .....	66

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha A      Dotazník

Příloha B      Žádost o provedení výzkumu

Příloha C      Souhlas zástupců vysoké školy s vyplněním dotazníků

Příloha D      Souhlas studentů s vyplněním dotazníku

## Příloha A Dotazník

### ANONYMNÍ DOTAZNÍK ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOSTI PRO STUDENTY VŠ

O1 Ohodnoťte na škále od „velmi snadné“ k „velmi těžké“, jak těžké je (své hodnocení zakroužkujte):						
		Velmi snadné	Docela snadné	Docela těžké	Velmi těžké	Nemohu posoudit (nevím)
1	...nalézt informace o příznacích nemocí, které se vás týkají?	1	2	3	4	5
2	...nalézt informace o léčbě nemocí, které se vás týkají?	1	2	3	4	5
3	...zjistit, co udělat v případě potřeby naléhavé lékařské pomoci?	1	2	3	4	5
4	...zjistit, kde je možné dostat profesionální pomoc, když jste nemocný (např. od lékaře, lékárníka, psychologa ...)	1	2	3	4	5
5	... pochopit, co vám říká váš lékař?	1	2	3	4	5
6	...pochopit příbalový leták, který je přiložen k vašemu léku?	1	2	3	4	5
7	...pochopit co udělat, když je potřeba naléhavé lékařské pomoci?	1	2	3	4	5
8	...pochopit návod vašeho lékaře či lékárníka, jak užívat předepsaný lék?	1	2	3	4	5
9	...posoudit, jak se informace od vašeho lékaře vztahují na vás?	1	2	3	4	5
10	...zhodnotit výhody a nevýhody různých možností léčby?	1	2	3	4	5
11	...posoudit, kdy byste mohl/a potřebovat názor od jiného lékaře?	1	2	3	4	5
12	...zhodnotit, zda je informace o nějaké nemoci v médiích spolehlivá (např. z TV, Internetu nebo jiného média)	1	2	3	4	5
13	...využít informace, které vám podává lékař k rozhodování, pokud jde o vaši nemoc?	1	2	3	4	5
14	...pochopit doporučení jak užívat léky?	1	2	3	4	5
15	...zavolat záchranou službu, když se něco stane?	1	2	3	4	5
16	...pochopit poučení/doporučení od vašeho lékaře nebo lékárníka?	1	2	3	4	5
17	...získat informace o tom, jak zvládat nezdravé návyky, jako je kouření, nízká tělesná aktivita a nadměrné pití?	1	2	3	4	5
18	...získat informace o tom, jak zvládat psychické problémy, jako je stres nebo deprese?	1	2	3	4	5
19	...získat informace o očkování a preventivních vyšetřeních (screeningy), která byste měl(a) absolvovat? (např. vyšetření prsou, vyšetření hladiny cukru v krvi, krevní tlak)	1	2	3	4	5
20	...nalézt informace, jak předejít nebo jak zvládat problémy, jako je nadváha, vysoký krevní tlak nebo vysoká hladina cholesterolu?	1	2	3	4	5
21	...pochopit zdravotní varování týkající se např. kouření, nízké tělesné aktivity a nadměrného pití?	1	2	3	4	5
22	...pochopit, proč potřebujete očkování?	1	2	3	4	5
23	...pochopit, proč potřebujete absolvovat preventivní prohlídky? (např.: vyšetření prsou, vyšetření hladiny cukru v krvi, krevního tlaku)	1	2	3	4	5
24	...posoudit, jak důvěryhodné jsou zdravotní varování, týkající se kouření, malé tělesné aktivity a nadměrné pití?	1	2	3	4	5
25	...posoudit, kdy je třeba, abyste šel/šla k lékaři na vyšetření?	1	2	3	4	5
26	...posoudit, která očkování byste potřeboval?	1	2	3	4	5
27	...posoudit, jaké preventivní prohlídky byste měl podstoupit? (např.: vyšetření prsou, vyšetření hladiny cukru v krvi, krevní tlak)	1	2	3	4	5
28	...posoudit, zda jsou informace o zdravotních rizicích v médiích hodnověrné? (např.: z TV, Internetu nebo jiných médií)	1	2	3	4	5
29	...rozhodnout se, zda byste se měl(a) nechat očkovat proti chřipce?	1	2	3	4	5
30	...rozhodnout se, jak se můžete chránit před nemocemi na základě rady od vaší rodiny nebo od přátel?	1	2	3	4	5
31	... rozhodnout se, jak se můžete chránit před nemocemi na základě informací z médií? (např.: Noviny, letáky, Internet nebo jiná média)	1	2	3	4	5
32	...nalézt informace o aktivitách podporujících zdraví, jako je cvičení, zdravé potraviny a výživa?	1	2	3	4	5
33	...nalézt informace o aktivitách, které jsou dobré pro vaši duševní pohodu? (např.: meditace, cvičení, procházky, pilates apod.)	1	2	3	4	5
34	...nalézt informace o tom, jak byste mohli s vašimi sousedy usilovat o zdravější prostředí? (např.: Snížení hluku a znečištění ovzduší, rozšiřování zeleně, budování zařízení pro trávení volného času)	1	2	3	4	5
35	...dozvědět se o politických změnách, které mohou ovlivnit zdraví? (např.: legislativa, program nových preventivních prohlídek, změna vlády, změny v organizaci zdravotnických služeb)	1	2	3	4	5
36	...dozvědět se o opatřeních k podpoře zdraví na pracovišti?	1	2	3	4	5
37	...pochopit rady týkající se zdraví od členů rodiny nebo od přátel?	1	2	3	4	5
38	...pochopit informaci na obalech potravin?	1	2	3	4	5
39	...pochopit informaci, jak být zdravější z médií? (např.: Internet, noviny, časopisy)	1	2	3	4	5
40	...porozumět informacím o tom, jak si udržet duševní zdraví?	1	2	3	4	5

41	...posoudit, jak to, kde žijete, ovlivňuje vaše zdraví a vaši pohodu? (např.: Vaše obec, vaše bezprostřední okolí)	1	2	3	4	5
42	...posoudit, jak vám vaše bytové poměry pomáhají udržovat si zdraví?	1	2	3	4	5
43	...posoudit, co z vašeho každodenního jednání je spojeno s vaším zdravím? (např.: Pitný režim, stravovací návyky, cvičení)	1	2	3	4	5
44	...udělat rozhodnutí zlepšit vaše zdraví?	1	2	3	4	5
45	...vstoupit do sportovního klubu nebo se zapojit do skupinového cvičení, pokud byste chtěl(a)?	1	2	3	4	5
46	...ovlivnit vaše životní podmínky, které mají vliv na vaše zdraví a vaši pohodu? (např.: Pitný režim, stravovací návyky, cvičení atp.)	1	2	3	4	5
47	...podílet se na aktivitách, které zlepšují zdraví a pohodu ve vaší obci?	1	2	3	4	5

O2 Jaký je váš zdravotní stav? Zakroužkujte číslo u Vámi zvolené odpovědi.

1	Velmi dobrý
2	Dobrý
3	Uspokojivý
4	Špatný
5	Velmi špatný
6	Nemohu posoudit (nevím)

O3 Trpíte nějakou dlouhodobou nemocí nebo zdravotním problémem? Dlouhodobými rozumíme problémy, které trvají, nebo očekáváte, že budou trvat 6 měsíců nebo déle

1	Ano, více než jednou
2	Ano, jednou
3	Ne
4	Nemohu posoudit (nevím)

O4 Jak vaše zdravotní problémy v průběhu posledních šesti měsíců omezily aktivity, které obvykle děláte?

1	Citelně omezily
2	Omezily, ale nikoli citelně
3	Vůbec neomezily
4	Nemohu posoudit (nevím)

O5 U jaké zdravotní pojišťovny jste pojištěn(a)?

1	Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR (111)
2	Vojenská zdravotní pojišťovna ČR (201)
3	Česká průmyslová zdravotní pojišťovna (205)
4	Oborová zdravotní poj. zam. bank, poj. a stav. (207)
5	Zaměstnanecká pojišťovna Škoda (209)
6	Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR (211)
7	Revírní bratrská pokladna, zdrav. pojišťovna (213)
8	Nemohu posoudit (nevím)

O6 Jak často jste...?

	0	1 - 2 krát	3 - 5 krát	6 krát a více krát	Nemohu posoudit (nevím)
... byl během posledních dvou let v kontaktu s lékařskou pohotovostí? (např.: Pohotovostní služba, záchranná služba)	1	2	3	4	5
... byl během posledních 12 měsíců u lékaře?	1	2	3	4	5
... byl během posledních 12 měsíců hospitalizován?	1	2	3	4	5
... během posledních 12 měsíců využil služeb dalších zdravotnických specialistů, jako je zubní lékař, fyzioterapeut, psycholog, dietolog nebo oční lékař?	1	2	3	4	5



O7 Pokud jde o kouření cigaret, doutníků nebo dýmky, která z následujících možností platí pro vás?

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 1 | V současné době kouříte             |
| 2 | Kouřil(a) jste, ale přestal(a) jste |
| 3 | Nikdy jste nekouřil(a)              |
| 4 | Nemohu posoudit (nevím)             |

Jestliže "V současné době kouříte", přejděte na otázku O8, jinak pokračujte otázkou O9.

O8 Používáte následující tabákové produkty každý den, příležitostně nebo vůbec ne?

		Ano, každý den	Ano, občas	Ne, vůbec
1	Vyrobené cigarety	1	2	3
2	Ručně balené cigarety	1	2	3

O9 Pil(a) jste během posledních 12 měsíců nějaký alkoholický nápoj (pivo, víno, destilát, ovocné pivo nebo jiný místní nápoj)?

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| 1 | Ano                     |
| 2 | Ne                      |
| 3 | Nemohu posoudit (nevím) |

Pokud odpovíte na otázku O9 „Ano“ pokračujte otázkami O10 až O13, jinak přejděte na otázku O14.

O10 Jak často jste během posledních 12 měsíců měl 5 a více sklenic alkoholu při jedné příležitosti?

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| 1 | Několikrát týdně        |
| 2 | Jednou týdně            |
| 3 | Jednou měsíčně          |
| 4 | Méně než jednou měsíčně |
| 5 | Nikdy                   |
| 6 | Nemohu posoudit (nevím) |

O11 Pil jste nějaký alkoholický nápoj (pivo, víno, destilát, ovocné pivo nebo jiný lokální nápoj) během posledních 30 dní?

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| 1 | Ano                     |
| 2 | Ne                      |
| 3 | Nemohu posoudit (nevím) |

Pokud odpovíte na otázku O10 „Ano“ pokračujte otázkami O12 a O13, jinak přejděte na otázku O14.

O12 Kolikrát jste v průběhu posledních 30 dní pil nějaký alkoholický nápoj?

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| 1 | Denně                   |
| 2 | 4 – 5 krát týdně        |
| 3 | 2 – 3 krát týdně        |
| 4 | Jednou týdně            |
| 5 | 2 – 3 krát měsíčně      |
| 6 | Jednou                  |
| 7 | Nemohu posoudit (nevím) |

O13 Kolik „drinků“ obvykle vypijete během dne, kdy pijete alkoholické nápoje?

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| 1 | Méně než 1 drink        |
| 2 | 1-2 drinky              |
| 3 | 3-4 drinky              |
| 4 | 5-6 drinků              |
| 5 | 7-9 drinků              |
| 6 | 10 a více drinků        |
| 7 | Záleží na situaci       |
| 8 | Nemohu posoudit (nevím) |

Pozn.:  
jeden drink = 1 sklenice vína,  
1 plechovka/láhev piva nebo ovocného piva  
nebo 4 cl destilátu

O14 Jak často během posledního měsíce jste cvičil(a) 30 nebo více minut, např. běh, chůze, jízda na kole?

1	Téměř denně
2	Několikrát týdně
3	Několikrát během měsíce
4	Vůbec ne
5	Nebyl jsem schopen cvičit
5	Nemohu posoudit (nevím)

O15 Máte člena rodiny nebo přítele (přítelkyni), kterého byste mohl(a) vzít s sebou na návštěvu k lékaři?

1	Ano
2	Ne
3	Nemohu posoudit (nevím)

O16 Jste aktivně zapojen do života vaší obce, např. jste dobrovolníkem nebo se podílíte na nějakých aktivitách v obci?

1	Téměř denně
2	Několikrát týdně
3	Několikrát měsíčně
4	Několikrát v průběhu roku
5	Vůbec ne
6	Nemohu posoudit (nevím)

Další část výzkumu se bude týkat informací na obalech potravin.

Na další stránce jsou uvedeny informace, jaké můžete nalézt na zadní straně obalu zmrzlina, kterou si můžete koupit v supermarketu. Přečtěte si, prosím, pozorně tyto informace a poté zodpovězte následující otázky v dotazníku. Odpovědi na všechny otázky mohou být zodpovězeny s využitím informací, které máte k dispozici. Nemějte však obavy, pokud nebudete moci zodpovědět všechny dotazy. Některé z těchto otázek jsou poměrně složité, a ne každý na všechny odpoví správně. Na zodpovězení každé otázky budete mít tolik času, kolik budete potřebovat.

**Popis výrobku:** Zmrzlina

**Velikost porce:** 100 ml

**Počet porcí v balení:** 4

Výživové údaje	
Typické hodnoty	Na 100 ml
Energie	1050 kJ
	250 kcal (kalorií)
Proteiny (bílkovina)	4 g
Sacharidy	30 g
Z toho cukry	23 g
Tuk	13 g
Z toho nasycené mastné kyseliny	9 g
Z toho mononenasycené mastné kyseliny	0 g
Z toho vícenenasycené mastné kyseliny	3 g
Z toho transnenasycené mastné kyseliny	1 g
Vláknina	0 g
Sůl	0,05 g

Složení: Smetana, odstředěné mléko, cukr, vejce, emulgátory (guarová guma – E 412), arašídový olej, vanilkový extrakt (0,05%)

O17 Kolik kalorií (kcal) sníte, pokud sníte celé balení?

1	1,000 KCAL
2	1,000 kalorií
3	Jakákoli jiná odpověď
4	Nevím
5	Nechci odpovédět

O18 Pokud dostanete radu, abyste nejedli více než 60 gramů sacharidů jako desert, jaké maximální množství zmrzliny můžete sníst?

1	Dvě porce (nebo méně než dvě porce)
2	Polovinu balení (nebo jakékoli množství menší než je polovina balení)
3	200 ml (nebo jakékoli množství menší než 200 ml)
4	Jakákoli jiná odpověď
5	NEVÍM
6	Nechci odpovédět

O19 Představte si, že vám váš lékař doporučí, abyste snížil obsah nasycených mastných kyselin ve vaší stravě. Obvykle konzumujete 42 g nasycených mastných kyselin denně, z nichž některé jsou obsaženy v jedné porci zmrzliny. Kolik gramů nasycených tuků budete každý den konzumovat, pokud přestanete jíst zmrzlinu?

1	33 g
2	Jakákoli jiná odpověď
3	NEVÍM
4	Nechci odpovédět

O20 Pokud obvykle konzumujete 2500 kalorií denně, jaké procento vašeho denního příjmu kalorií (kcal) přijmete, když sníte jednu porci zmrzliny?

1	1/10 (desetinu)
2	10%
3	Jakákoli jiná odpověď
4	NEVÍM
5	Nechci odpovédět

O21 Představte si, že jste alergický na následující látky: penicilin, arašídý, latexové rukavice a bodnutí včely. Je pro vás bezpečně jíst tuto zmrzlinu?

1	Ano
2	Ne
3	NEVÍM
4	Nechci odpovédět

Pokud jste na otázku O21 odpověděl(a) „Ne“ pokračujte na otázku O22, jinak můžete vyplnit demografické údaje v otázce D1.

O22 Proč ne?

1	Protože obsahuje arašídový olej/arašídý/ořechy
2	Protože můžete mít alergickou reakci
3	Jiné (SPONTÁNNĚ)
4	NEVÍM
5	Nechci odpovédět

Pokud jste na otázku O22 odpověděl(a) „Protože můžete mít alergickou reakci“ pokračujte na otázku O23, jinak můžete vyplnit demografické údaje v otázce D1.

O23 Proč byste měl alergickou reakci?

1	Protože obsahuje arašídový olej/arašidy/ořechy
2	Jiné (SPONTÁNNĚ)
3	NEVÍM
4	Nechci odpovédět

**DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY**

D1 Pohlaví

1	Muž
2	Žena

D2 Kolik je Vám roků?

<input type="text"/>	roků
----------------------	------

D3 Jaká je vaše výška? (Přibližně)

<input type="text"/>	cm	Nevím	Nechci odpovédět
----------------------	----	-------	------------------

D4 Kolik vážíte? (Přibližně)

<input type="text"/>	kg	Nevím	Nechci odpovédět
----------------------	----	-------	------------------

D5 Který z těchto výroků odpovídá vaši situaci?

1	Vaše matka a váš otec se narodili v České republice
2	Jeden z vašich rodičů se narodil v České republice a druhý v jiné členské zemi Evropské unie
3	Vaše matka a váš otec se narodili v jiné členské zemi Evropské unie
4	Jeden z vašich rodičů se narodil v České republice a druhý se narodil mimo Evropskou unii
5	Vaše matka i váš otec se narodili mimo Evropskou unii.
6	Jeden z vašich rodičů se narodil v jiné členské zemi Evropské unie a druhý mimo Evropskou unii
7	NEVÍM, nechci odpovédět

D6 Jaký je váš rodinný stav?

1	Svobodný
2	Ženatý/vdaná
3	Rozvedený/ rozvedená/ odloučen/ odloučená
4	Vdovec/vdova
5	Nevím
6	Nechci odpovédět

D7 Jaká je vaše bytová situace?

1	Žiju sám
2	Žiju ve společné domácnosti
3	Mám vážný vztah, ale nežijeme společně
4	Nevím
5	Nechci odpovédět



D8 Máte děti? Je možno více odpovědí.

1	Ano, pod 15 let
2	Ano, nad 15 let
3	Nemám děti
4	Nevím
5	Nechci odpovědět

D9 Jaké máte nejvyšší dosažené vzdělání?

1	Nedokončené základní vzdělání
2	Základní
3	Vyučen, středoškolské vzdělání bez maturity
4	Středoškolské vzdělání s maturitou
5	Vyšší odborné vzdělání
6	Vysokoškolské vzdělání (Bc., Mgr., Ing., MUDr., JUDr.)
7	Akademické vzdělání (Ph.D., Doc., Prof.)
8	Nevím
9	Nechci odpovědět

D10 Jaké je vaše „hlavní“ zaměstnání?

1	Zaměstnanec na plný úvazek
2	Zaměstnanec na částečný úvazek
3	Podnikatel / Osoba samostatně výdělečně činná
4	Bez zaměstnání
5	Jiné – napište jaké
9	Nechci odpovědět

Pokud jste na otázku D10 odpověděl(a) 4 „Bez zaměstnání“ pokračujte na otázku D10b, jinak přejděte na otázku D11.

D10b Která z následujících možností nejlépe vystihuje Vaši situaci? Pouze jedna odpověď.

1	Nezaměstnaný
2	Student, další vzdělávání, neplacená práce
3	Důchod, předčasný důchod nebo ukončené podnikání
4	Invalidita
5	V domácnosti
6	Jiné – napište jaké
7	Nevím
9	Nechci odpovědět

D11 Máte nějaké zdravotnické vzdělání, nebo jste pracoval/a ve zdravotnictví, např. jako sestra, lékař, farmaceut?

1	Ano
2	Ne
3	Nevím
4	Nechci odpovědět

D12 Jste schopen platit za léky, pokud je potřebujete k uchování zdraví? Je to...?

1	Velmi snadné
2	Vcelku snadné
3	Docela obtížné
4	Velmi obtížné
5	Nevím
6	Nechci odpovědět

D13 Můžete si dovolit navštívit lékaře? Je to...? (např. z hlediska: času, zdravotního pojištění, ceny, dopravy ...)

1	Velmi snadné
2	Vcelku snadné
3	Docela obtížné
4	Velmi obtížné
5	Nevím
6	Nechci odpovědět

D14 Řekl/a byste, že jste měl/a v průběhu posledních 12 měsíců problémy se zaplacením vašich účtů na konci měsíce?

1	Většinou ano
2	Občas
3	Téměř nikdy/nikdy
4	Nechci odpovědět

D15 Představte si společenský žebříček, kde stupeň „1“ znamená „nejnižší úroveň ve společnosti“, stupeň „10“ „nejvyšší úroveň ve společnosti“. Na jakém místě tohoto žebříčku byste sám sebe umístil?

1	1 Nejnižší úroveň ve společnosti
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10 Nejvyšší úroveň ve společnosti
11	Nechci odpovědět

D16 Sečtete si prosím v duchu všechny čisté příjmy všech osob ve Vaší domácnosti v průměru za měsíc. Jedná se nám o mzdu, důchod, různé dávky od státu i o to, co si vyděláte jen tak, třeba na brigádě apod. Všechny tyto měsíční příjmy sečtete a pak napíšete, do které příjmové skupiny Vaše domácnost patří?

1	Do 5.000,- Kč
2	5.001,- až 7.000,- Kč
3	7.001,- až 10.000,- Kč.
4	10.001,- až 15.000,- Kč
5	15.001,- až 20.000,- Kč
6	20.001,- až 25.000,- Kč
7	25.001,- až 30.000,- Kč
8	30.001,- až 35.000,- Kč
9	35.001,- až 40.000,- Kč
10	40.001,- až 45.000,- Kč
11	45.001,- až 50.000,- Kč
12	50.001,- až 60.000,- Kč
13	61.001 a více
14	Nechci odpovědět

D17 Místo Vašeho bydliště – napište název a přibližný počet obyvatel

Místo bydliště	Počet obyvatel



### Budoucnost

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

### Klient integrovaného záchranného systému

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

### Edukace klientů Integr. záchr. systému

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

### Osobní počítač, notebook, tablet

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



**Já**

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

**Stres**

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

**Přátelství**

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

**Drogy**

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

**Alkohol**

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

**Zdraví**

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

**Kouření**

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

**Nemoc**

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

**Pohybová aktivita**

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

**Mezilidská komunikace**

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

**Psychická závislost na technologiích**

(PC, mobil, Internet ...)

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

**Relaxace**

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

**Zdravý životní styl**

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

**Vzdělání**

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

**Stáří**

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

**Rodiče**

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



**Současná příprava na povolání u IZS**

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

**Znalost cizího jazyka**

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

**Peníze**

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

**Moje budoucí úspěšnost v zaměstnání**

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

**Kolegové studenti**

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

**Hodnocení na VŠ**

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

**Fakulta zdravotnických studií**

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

**Budoucí povolání záchranáře**

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

## **Příloha B Žádost o provedení výzkumu**

### **Žádost o provedení výzkumu**

Vážený zástupci vysoké školy,

touto cestou bych Vás rád požádal o souhlas s vyplněním dotazníků studenty Vaší školy. Jmenuji se Petr Kopecký, jsem studentem Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a bývalým studentem Fakulty zdravotnických studií Univerzity Pardubice. Dotazník bude sloužit jako podklad pro mou diplomovou práci s názvem Postoje ke zdraví a životnímu stylu u vysokoškolských studentů oboru zdravotnický záchranář a je tedy určen pro studenty oboru Zdravotnický záchranář ve všech ročnících. Studentům budou dotazníky osobně předány na Vaší fakultě vždy za stejných podmínek. Vyplnění dotazníku je zcela anonymní, odpovědi studentů nebudou poskytnuty jiným osobám a nebudou nikde, mimo mou diplomovou práci, publikovány. Získané osobní údaje studentů nebudou nikomu přístupné. Během vyplňování dotazníku budou dodrženy všechny etické zásady. Každý student má právo na odmítnutí vyplnění dotazníku či zodpovězení jakéhokoli dotazu. V anonymitě zůstane také Vaše škola, údaje o ní nebudou v diplomové práci uvedeny. Zjištěné závěry výzkumu Vám budou v případě zájmu poskytnuty.

Děkuji Vám za laskavost a projevenou důvěru.

Bc. Petr Kopecký

V Olomouci dne .....

.....  
PaedDr. et Mgr. Marie Chrásková, Ph.D.

vedoucí diplomové práce

.....  
Bc. Petr Kopecký

## **Příloha C Souhlas zástupců vysoké školy s vyplněním dotazníků**

### **Souhlas s vyplněním dotazníků**

Souhlasím, aby na Fakultě zdravotnických studií Univerzity XY bylo provedeno dotazníkové šetření u studentů oboru Zdravotnický záchranář za účelem zpracování diplomové práce studenta Bc. Petra Kopeckého, kterou předkládá na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.

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

.....

Podpis odpovědné osoby



## **Příloha D Souhlas studentů s vyplněním dotazníku**

### **Souhlas s vyplněním dotazníku**

Vážená studentko, vážený studente,

touto cestou bych Vás rád požádal o souhlas s vyplněním dotazníku, který bude sloužit jako podklad pro moji diplomovou práci. Jmenuji se Petr Kopecký a jsem studentem Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Vyplnění dotazníku je zcela anonymní a Vaše odpovědi nebudou poskytnuty jiným osobám, nebudou nikde, mimo mou diplomovou práci, publikovány a nijak neovlivní Váš průběh studia. Během vyplňování dotazníku budou dodrženy všechny etické zásady. Vaše jméno nebude nikomu přístupné. Máte právo na odmítnutí vyplnění dotazníku či zodpovězení jakéhokoli dotazu. Vaše podepsané informované souhlasy nebudou součástí samotné diplomové práce, ale zůstanou uložené u mě, jako autora práce.

Děkuji Vám za laskavost a projevenou důvěru.

Bc. Petr Kopecký

✂.....

Já, ....., souhlasím s vyplněním dotazníku studenta Bc. Petra Kopeckého pro účely jeho diplomové práce, kterou předkládá na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci s tím, že jméno a příjmení slouží pouze pro tento souhlas a nebudou spojovány s dotazníkem ani nikde publikovány.

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

.....

Podpis studenta/studentky

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Petr Kopecký
<b>Katedra:</b>	Katedra antropologie a zdravotní vědy
<b>Vedoucí práce:</b>	PaedDr. et Mgr. Marie Chrásková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2020

<b>Název práce:</b>	Postoje ke zdraví a životnímu stylu u vysokoškolských studentů oboru zdravotnický záchranář
<b>Název v angličtině:</b>	Attitudes of paramedic university students towards health and lifestyle
<b>Anotace práce:</b>	Diplomová práce se zabývá zdravotní gramotností a postoji vysokoškolských studentů oboru zdravotnický záchranář ke zdraví a životnímu stylu. Teoretická část práce obsahuje poznatky týkající se zdraví, životního stylu, postojů a identifikace povolání zdravotnického záchranáře. Praktická část práce se skládá z výzkumného šetření a prezentace jeho výsledků. Výzkum byl kvantitativní a proběhl pomocí standardizovaného Evropského dotazníku zdravotní gramotnosti HLS-EU-Q. Výsledek výzkumného šetření ukázal dobrou úroveň zdravotní gramotnosti a pozitivní postoje ke zdraví a zdravému životnímu stylu studentů vysokoškolského oboru zdravotnický záchranář.
<b>Klíčová slova:</b>	Zdraví, zdravý životní styl, postoje, zdravotní gramotnost, sémantický diferenciál, zdravotnický záchranář
<b>Anotace v angličtině:</b>	The diploma thesis deals with health literacy and attitudes of paramedic university students towards health and lifestyle. Theoretical part of the diploma thesis consists of knowledge about health, lifestyle, attitudes and identification of the paramedic as a worker. The practical part of the diploma thesis

	<p>consists of research. Research was quantitativ and done with the help of European Health Literacy Survey standardised questionnaire HLS-EU-Q. The result of the research have shown the good quality of health literacy and positive attitudes towards health and lifestyle among paramedic university students.</p>
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Health, lifestyle, attitudes, health literacy, semantic differencial, paramedic
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	<p>Příloha A      Dotazník</p> <p>Příloha B      Žádost o provedení výzkumu</p> <p>Příloha C      Souhlas zástupců vysoké školy s vyplněním dotazníků</p> <p>Příloha D      Souhlas studentů s vyplněním dotazníku</p>
<b>Rozsah práce:</b>	86 stran, 19 listů příloh
<b>Jazyk práce:</b>	Český