

Univerzita Hradec Králové
Fakulta informatiky a managementu
Katedra managementu

Výzkum psychické a fyzické činnosti studentů vysokých škol
Bakalářská práce

Autor: Renata Eisová

Studijní obor: Finanční management

Vedoucí práce: PhDr. Věra Strnadová, Ph.D.

Hradec Králové

srpen 2021

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a s použitím uvedené literatury.

V Hradci Králové dne 14.8.2021

Renata Eisová

Poděkování:

Děkuji vedoucí mé práce PhDr. Věře Strnadové, Ph.D. za metodické vedení bakalářské práce, vstřícnou pomoc a důležité rady při tvorbě této práce. Moc ráda bych také poděkovala všem svým respondentům za vytrvalé vyplňování deníčku, svým kamarádům a Ing. Jiřímu Řípovi a Pavlíně Jagrové za pomoc při mém studiu. Dále bych moc ráda poděkovala svým rodičům a bratrům za neustálou motivaci k dokončení studia.

Anotace

Cílem této bakalářské práce bylo sledování časového rozložení jednotlivých typů činností u studentů vysokých škol v České republice.

Tato bakalářská práce je rozdělena do dvou částí, a to na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části jsou zkoumána témata, jež s problematikou bezprostředně souvisí, jsou to témata jako například: zdraví a kvalita života, sport, sociální sítě a v neposlední řadě stres.

Praktická část je věnována statistickému vyhodnocování výsledků od respondentů z dotazníkového šetření, a zároveň se výsledky porovnávají s výzkumem Jiřího Řípy z roku 2018. Dotazníkové šetření probíhalo formou „Deníčků“.

Klíčová slova: zdraví, sport, sociální média, zdravý životní styl, stres

Annotation

Title: Research into the share of mental and physical activity in university students

The aim of this bachelor's thesis was to track how much time university students in the Czech Republic spend doing different types of activities.

This bachelor's thesis is divided into two parts, theoretical and practical. In the theoretical part, the topics which are directly related to the problematics are being examined. These are topics such as: health and life quality, sports, social media and stress.

The practical part is dedicated to the statistical evaluation of the results from the respondents to the survey. At the same time, the results are being compared to the results of Jiří Řípa's research from 2018. The survey was carried out via "diaries".

Obsah

1. Úvod	1
2. Metodika zpracování	2
3. Teoretická část	4
3.1 <i>Zdraví a kvalita života</i>	4
3.1.1 Definice zdraví.....	4
3.1.2 Historie pojmu zdraví.....	4
3.1.3 Kvalita života	4
3.2 <i>Sport</i>	5
3.2.1 Definice pojmu sport	5
3.2.2 Pohybová aktivita vysokoškolských studentů.....	6
3.2.3 Vliv pohybové aktivity na člověka.....	7
3.3 <i>Sociální média</i>	8
3.3.1 Definice pojmu	8
3.3.2 Vliv sociálních sítí na člověka	9
3.3.3 Sociální síť Instagram	11
3.3.4 Facebook.....	11
3.4 <i>Zdravý životní styl</i>	12
3.4.1 Definice pojmu	12
3.4.2 Zásady zdravého životního stylu	13
3.4.3 Fyzická rovina (pro tělo).....	14
3.4.4 Emocionální rovina (pro mysl)	18
3.4.5 Duševní rovina (pro duši)	20
3.5 <i>Stres</i>	21
3.5.1 Definování stresu	21
3.5.2 Teorie stresu a distresu.....	23
3.5.3 Jak se zjišťuje a měří stres.....	24
3.5.4 Působení stresu na zdraví člověka	24
3.6 <i>Vital mind – Deníček trénování mozku</i>	25
3.6.1 Lehké fyzické činnosti	26
3.6.2 Těžké fyzické činnosti.....	26
3.6.3 Lehké duševní činnosti.....	26

3.6.4	Těžké duševní činnosti	26
4.	Praktická část	27
4.1	<i>Výzkum a statistická data</i>	27
4.2	<i>Ukázka distribuovaného deníčku</i>	30
4.3	<i>Stanovení hypotéz.....</i>	31
4.3.1	Hypotézy porovnávající výzkumy v letech 2018 a 2021	31
4.3.2	Hypotézy stanoveny na základě úsudku autorky práce.....	32
4.4	<i>Testování hypotéz</i>	32
4.5	<i>Obecný postup testování hypotéz.....</i>	32
4.6	<i>Použité vzorce při testování hypotéz</i>	33
4.6.1	Vzorček pro výpočet rozptylu	33
4.6.2	Vzorec pro výpočet aritmetického průměru	34
4.7	<i>Průměry.....</i>	34
4.8	<i>Průměrná týdenní doba</i>	36
4.9	<i>Nejčastější činnosti</i>	39
4.10	<i>Výsledky testování hypotéz.....</i>	42
5.	Shrnutí výsledků.....	44
5.1	<i>Konkrétní shrnutí dat</i>	44
6.	Závěry a doporučení	45
7.	Seznam použité literatury	47
8.	Seznam internetových zdrojů	49
9.	Zdroje obrázků, tabulek a grafů.....	51
9.1	<i>Seznam obrázků.....</i>	51
9.2	<i>Seznam tabulek.....</i>	51
9.3	<i>Seznam grafů</i>	51

1. Úvod

„Nejlepší zbraní proti stresu je naše schopnost dát jedné myšlence přednost před jinou.“ William James (americký filozof, psycholog a pragmatik, 1842–1910)

Tato bakalářská práce zkoumá každodenní činnosti u náhodně vybraného vzorku studentů vysokých škol v České republice, a to především studentů bakalářských oborů. Činnosti byly zkoumány pomocí předem vytvořených deníčků, které byly respondenty po 8 týdnů vyplňovány. Autorka práce se v teoretické části podrobně věnuje důležitým tématům jako je kvalita života, zdravý životní styl, sport a stres. Tyto oblasti jsou pro mladé studující lidi velmi důležité. Lidé v tomto období prožívají spoustu životních změn, jsou nuceni k děláním důležitých rozhodnutí a v neposlední řadě jsou vystavováni velkému množství stresu. Teoretická část této bakalářské práce také zahrnuje kapitolu o sociálních sítích, jež většina zástupců zkoumané skupiny hojně používá.

Praktická část bakalářské práce je věnována statistickému zkoumání získaných dat od respondentů. Jsou zde porovnávány data, která byla získána výzkumem v roce 2018 s daty z přelomu roku 2020 a 2021. Praktická část popisuje rozložení jednotlivých respondentů dle věku, pohlaví i příslušné vysoké školy.

2. Metodika zpracování

Teoretická část bakalářské práce je podrobně věnována tématu, jež souvisí s výzkumem práce. Teoretická část práce seznamuje s problematikou zdraví a kvality života, sportu, sociálních médií, zdravého životního stylu a stresu. Teoretická část obsahuje různá doporučení, jak se vyvarovat závislosti na sociálních sítích, což je v současné době stále aktuální téma. Dále obsahuje různá doporučení, jak se vyvarovat stresu, zásady pro kvalitní spánek a zdravý životní styl.

Získaná data od respondentů vložila autorka BP do jednoho dokumentu. Jelikož byly uvedené činnosti od respondentů velice různorodé, autorka práce je roztřídila do devatenácti nadřazených kategorií činností. Nadřazené kategorie autorka bakalářské práce tvořila dle nejčastěji uváděných odpovědí a opakujících se činností, ale jinak interpretovaných (například: Vaření X Příprava večeře). Nadřazenými kategoriemi jsou: vaření, Facebook, Instagram, ostatní sociální sítě, filmy/seriály, práce/brigáda, sexuální aktivita, škola, domácí práce, spánek, cestování, sportování, fyzická práce, relax, čas s přáteli, koníčky, PC, investování a sběr informací.

Autorka práce respondenty oslovila a ponaučila o způsobu vyplňování deníčků. Struktura deníčků je blíže popsána v praktické části této bakalářské práce. Praktická část bakalářské práce je založena na získávání dat do vědeckého výzkumu VitalMind. Na základě toho autorka zvolila zkoumání v podobě tzv. „Deníčků trénování mozku“. Jak bylo zmíněno výše v bakalářské práci, tyto deníčky slouží k získání informací o denních fyzických i duševních činnostech respondenta, které jsou dle jejich uvážení dále rozděleny na činnosti lehké a těžké. V praktické části bakalářské práce je tedy uvedena každá aktivita s informací o počtu hodin, včetně týdenních součtů.

Autorka odeslala deníčky studentům bakalářského studia různých vysokých škol v rámci České republiky. Konkrétně se jedná o tyto univerzity: Univerzita Pardubice, Univerzita Hradec Králové, Česká zemědělská univerzita v Praze, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Univerzita Karlova, Univerzita Palackého v Olomouci, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Vysoká škola ekonomická, Vysoké učení technické v Brně, Západočeská univerzita v Plzni, České vysoké učení technické v Praze, Masarykova Univerzita a Technická univerzita v Liberci.

Výzkum byl vytvořen v MS Excel, ze kterého ho autorka distribuovala všem dotazovaným na jejich facebookové stránky. Mimo jiné ho také vložila na různé studentské facebookové skupiny, ze kterých se rovněž zaznamenalo několik odpovědí. Jejich sběr byl realizován v časovém úseku osmi týdnů, počínaje 23. listopadem roku 2020, a konče 11. ledna roku 2021. Do výzkumu se zapojilo celkem 22 respondentů, a to 11 žen a 11 mužů.

Cílem výzkumu bylo především porovnat výsledky z bakalářské práce současného inženýra Jiřího Řípy, který se danou problematikou zabýval v roce 2018. Podstatná je také analýza získaných dat, které bezesporu napomohou ke zjištění nových poznatků.

3. Teoretická část

3.1 Zdraví a kvalita života

3.1.1 Definice zdraví

„Dle Světové zdravotnické organizace je zdraví vnímáno jako stav plné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoliv jen jako nepřítomnost nemoci či vady.“ (WHO, 1946)

Pojem zdraví je tedy obecně chápán jako stav, při kterém je člověk schopen uspokojovat své fyzické, duševní a společenské potřeby.

3.1.2 Historie pojmu zdraví

Antičtí filozofové se zabývali otázkou „jak moudře žít“ a do tohoto pojetí se zahrnovali i pojetí zdraví – „žít zdravě“. Význam v této době mělo řecké slovo „ischio“ a to znamenalo „být zdrav a silný“. Dalším klíčovým slovem této doby bylo řecké „hygiaio“, od kterého je odvozené naše slovo „hygiena“, znamená „být zdrav a schopen života“. Zahrnujeme sem i slovo „holokteria“, což znamenalo „dokonalé zdraví“ (Psychologie zdraví, 2001).

Do terminologie zdraví samozřejmě patří i názvosloví nemoci. Řecký termín „astheneia“ nese význam slabosti. Pro lidi, kteří byli mírně nemocní existoval termín „arrostos“, tedy člověk, který není zdatný, není schopen něco vykonávat. Dalšími užívanými slovy v této oblasti byla slova: „nosos“ tedy nemoc, „therapeuo“ tedy uzdravování. Hojně se také v lidové řečtině typu „koine“ užívalo slovo „sothein“, které také znamenalo uzdravovat se (Psychologie zdraví, 2001).

Ve 21. století můžeme zaznamenávat různá pojetí zdraví. Některá pojetí se vymezují pouze na chápání zdraví ve fyzické oblasti a jiná tvrzení ho vnímají jako zboží. Někteří lidé dokonce vnímají pojem zdraví jako jakousi tajemnou sílu, s níž musí rozumně nakládat a dostává ji při narození (Psychologie zdraví, 2001).

3.1.3 Kvalita života

Hlavním z témat autorky bakalářské práce je pojem kvalita života. V dnešním světě vyžadují lidé větší a větší kvalitu ve všech směrech. To zapříčinil technologický

vývoj. Trendem dnešní doby je měření indexu kvality života v obcích, který zahrnuje ukazatele jako zdraví, zdravotnickou péči, materiální podmínky, služby a vztahy mezi lidmi.

„Kvalita života je definována s ohledem na spokojenost daného člověka s dosahováním cílů určujících směřování jeho života.“ (Psychologie zdraví, 2001)

Samotný termín „kvalita života“ je v současné době běžnou součástí laického politického slovníku. Toto sousloví se používá v mnoha různých vědních disciplínách, můžeme tvrdit, že pojem je relativně nový, interdisciplinární a multidimenzionální, ale také termín, který je velmi kontroverzní a těžko uchopitelný (Heřmanová, 2013).

3.2 Sport

„Sport tvoří součást dědictví každého muže a ženy a nelze jej ničím jiným nahradit.“ – Pierre de Coubertin

3.2.1 Definice pojmu sport

„Všechny formy tělesné činnosti, které ať již při organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (MŠMT, 2006)

Lidé, kteří pravidelně provozují pohybovou aktivitu zvanou sport získávají benefity, které tato činnost přináší. Člověk si při něm formuje a osvojuje důležité hodnoty, jako je například solidarita, týmový duch, smysl pro “fair play“, dále napomáhá k osobnímu rozvoji a naplnění. Dále přináší benefity v oblasti sociálního prostředí, díky sportu si lidé nachází nové kamarády a známe a také uspokojí přirozenou potřebu socializace.

Za zmínku stojí fakt, že sport v současné době čelí závažným hrozbám a obtížím, které se ve sportovním prostředí stále objevují. Jedná se o komerční látky, doping, využívání mladých hráčů, doping, násilí, korupce a praní špinavých peněz (Bílá kniha o sportu, 2007).

3.2.2 Pohybová aktivita vysokoškolských studentů

Jak je obecně známé pohyb a pohybová aktivita nedílně patří k životu člověka. Pohyb je jednou ze základních fyziologických potřeb a člověk tuto potřebu podle svých možností přirozeně uspokojuje. Nedostatek pohybu může vést k nesprávnému vývoji těla, může mít vliv na funkci orgánů a také může mít nepříznivý vliv na psychickou stránku člověka.

Vymezení přínosů pohybové aktivity pro člověka obecně:

- Skvělá prevence proti chorobám – pravidelným cvičením člověk snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, napomáhá zlepšit kognitivní funkce a snižuje riziko úmrtí z různých příčin.
- Napomáhá se udržet tělesnou hmotnost – pravidelným sportováním se člověk vyhne kolísání hmotnosti. Čím více bude mít pohybové aktivity, tím více spálí kalorií.
- Má velice pozitivní účinky na lidskou psychiku – vyplavování takzvaného „hormonu štěstí“ endorfinu, který se uvolňuje do mozku způsobí dobrou a pozitivní náladu, dále utlumuje bolest a napomáhá při boji se stresem.
- Má pozitivní účinky na lepší spánek.

Vysokoškolští studenti jsou během svého studia vystavováni velké psychické zátěži a různým typům stresu. Stres u vysokoškolských studentů je primárně zapříčiněn velkým množstvím úkolů, které musí plnit pro splnění předmětů, náročnými zkouškovými obdobími, psaní bakalářské práce a státními závěrečnými zkouškami. Proto je zejména u této specifické skupiny důležitá pravidelná pohybová aktivita, která obstarává vysokoškolským studentům v období studia duševní zdraví, psychickou pohodu a vyrovnanost, a hlavně psychickou stabilitu. Pohybová aktivita může napomoci v boji proti prokrastinaci. Prokrastinace je častým problémem, který se vyskytuje u této skupiny. Pohybová aktivita nastolí jistou disciplínu a pak se snáze studenti mohou dostávat k pro ně méně příjemnějším aktivitám.

Studenti na vysokých školách mají možnost zapsání tělesné výchovy jako předmětu, za který pak dostávají kredity. Studenti si oproti nižším stupňům vzdělávání mohou konečně vybrat sport, který je opravdu baví a věnovat se mu. Podle zaměření

studovaného oboru se pak rozlišuje tělesná výchova na povinný nebo volitelný předmět. Nejen, že pohybová aktivita ovlivňuje psychickou stabilitu studentů, ale také pozitivně přispívá k jejich osobnímu rozvoji a společenské integraci. Pozitiva pohybové aktivity tak sahají i do společenského odvětví. Studenti se takto mohou vzájemně socializovat, navazovat nové známosti a prohlubovat vztahy se svými přáteli. Vysoké školy nabízí širokou škálu sportovních aktivit, na které se mohou studenti v průběhu svého studia aktivně navštěvovat. Spousta vysokých škol disponuje i univerzitními sportovními kluby. V klubech působí odborně proškolení instruktoři a trenéři, kteří pak poskytují cenné rady a vedou sportovní kurzy z různých sportovních odvětví. Ku příkladu univerzitní sportovní klub Univerzity Hradec Králové nabízí všestranné sportovní vyžití jak pro sportovní začátečníky, tak pro pokročilé sportovce. Navštěvování sportovních kurzů může studentům napomoci lépe se seznámit se svojí školou.

Pohybová aktivita by měla přetrvávat ve volném čase u vysokoškolských studentů i po dokončení studií. Velké pozitivum systému vzdělávání v České republice je, že na každém stupni studia podněcuje studenty ke sportování ve škole i ve svém volném čase.

3.2.3 Vliv pohybové aktivity na člověka

Pohyb jako takový je nejběžnějším jevem v živé přírodě. Pomáhá člověku se seberealizovat a adaptovat se do společenského života (Ouhřabka, 2019).

Pohyb má na lidský organismus širokou škálu pozitivních účinků. Pohybová aktivita má protektivní účinek. – Vlivem pravidelné pohybové aktivity se snižuje riziko na nádorová onemocnění. Dále zlepšuje imunitní funkce organismu a dochází k celkovým pozitivním změnám lidského těla. Zlepšuje se také peristaltika stěny zažívacího traktu a zrychlují střevní pasáže. Jejím dalším pozitivním účinkem je redukce hmotnosti. – Díky zrychlení metabolických pochodů během i po cvičení se zvětšuje množství aktivní tělesné hmoty a vzrůstá celkový výdej kalorií. Pokud se k pravidelné pohybové aktivitě přidá nižší kalorický příjem dojde k boji s obezitou. Dále pozitivně přispívá ke zlepšení svalové a kosterní funkce. – Zvyšuje se pevnost a pružnost šlach (Ilardi, 2015).

Pohybová aktivita má obrovský vliv na psychiku člověka. Aktivní životní styl snižuje stres, celkové napětí, depresi a agresivitu. Dále může zvýšit sebevědomí a zlepšuje

koordinaci u starších osob. Posiluje mozkové funkce a přispívá ke kvalitnějšímu spánku (Ilardi, 2015).

Nutno podotknout, že sedavý způsob života s absencí dostatečného pohybu má velice negativní vliv na lidský organismus. Při neaktivitě dochází k nedostatečné stimulaci pohybového aparátu a svalstva. V důsledku toho svalstvo ochabuje, klesá celková fyzická kondice a zdatnost člověka. Nedostatek pohybu má za důsledek i civilizační choroby, jako je například: obezita, cukrovka, srdečně cévní onemocnění, vysoký krevní tlak, zvýšené riziko aterosklerózy, infarktu, mozkové mrtvice a v neposlední řadě i nádorová onemocnění. U mužů má absence pohybu za následek nádorová onemocnění tlustého střeva a konečníku. U žen jsou to nádorová onemocnění prsu, nádorů vaječníků a pochvy. Důležitým poznatkem je, že se pohybová aktivita považuje za jednu hlavní prevenci před nádorovými onemocněními.

3.3 Sociální média

3.3.1 Definice pojmu

Sociální síť se definuje jako propojená skupina lidí, kteří na sebe mají určitý vliv. Formování sociálních sítí funguje na principu společných zájmů, rodinných vazeb nebo jiných důvodů, například z ekonomických, politických či kulturních. Je to systém, který umožňuje udržovat určitý seznam propojených kontaktů přátel. Každý jeden majitel účtu na sociálních sítích definuje své charakteristiky a vlastnosti, které jsou viditelné pro ostatní uživatele. Lidé se díky sociálním sítím mohou vzájemně vyhledávat a kontaktovat se a tím se tvoří virtuální komunita (Pavlíček, 2010).

Pokročilejší funkcí sociálních sítí je nahlížení do seznamů přátel našich přátel. Na této funkci je založená další možnost využití sociálních sítí a o to sdílení různých fotografií, zážitků, označování polohy, kde se právě nacházíme. (Pavlíček, 2010).

Pojem jako takový může mít více významů. Sociolog J. A. Barnes ho vymezil již v roce 1954, pojem se tedy používal ještě v době před internetem. Termín sloužil k popisu sociálních skupin, které byly propojené pomocí společných zájmů, přátelství, sexuální orientace, rasové příslušnosti či jiné vlastnosti. (Pavlíček, 2010)

Důležitým faktem je že každý jedinec se stává součástí určité sociální sítě již od svého narození. Každá sociální síť ovlivňuje a obohacuje své členy určitým způsobem. Skupinová příslušnost provází člověka celý život, ať už je to rodina, škola, sportovní klub, práce. Díky tomuto je člověk celý život obklopen lidmi a různými skupinami, které na něj působí a formují jeho psychiku (Pavlíček, 2010).

3.3.2 Vliv sociálních sítí na člověka

Pozitivním přínosem sociálních sítí na internetu je neomezená možnost komunikace s přáteli, navazování nových kontaktů a můžou pomoci s hledáním starých známých. Mnoho lidí v dnešní době využívá sociální sítě i jako partnerskou seznamku. Sociální sítě slouží i jako prostor k inzerci, ke sdílení různých důležitých materiálů a informací, ke sdílení fotografií a zážitků. Existuje zde mnoho širokospektrých skupin, jako například: skupiny kutilů, sportovců, houbařů, sběratelů, studentů a tak dále. Lidé díky různým zájmovým skupinám na sociálních sítích mohou získat spoustu cenných informací a rad od ostatních uživatelů. Sociální sítě slouží i jako „kalendář akcí“. Samy Vám připomenou včas, kdy a jaká událost se kde koná. Sociální síť Facebook každý den upozorní své uživatele na to, když má některý z jejich přátel narozeniny, aby nezapomněli.

Sociální sítě mají i spoustu negativních přínosů pro člověka a pro lidstvo. Pravidelná návštěvnost sociálních sítí sebou nese jistá rizika. Konkrétně třeba u mladých dospívajících lidí a vysokoškolských studentů, kteří pravidelně navštěvují sociální sítě se vlivem návštěv formuje jejich osobní identita. Velký negativní vliv na člověka má konzumace fotografického obsahu, kde jsou například dokonale vyrýsovaná lidská těla, která jsou mnohdy doopravdy upravována pomocí různých zkrášlovacích filtrů, zužováním, zvětšováním, zkrátka všemi možnými nástroji, aby fotka vypadala skvěle a sklídila co možná nejvíce „lajků“. Konzumace těchto dokonalých fotografií může mít negativní dopad na sebevědomí člověka. Začne sám sebe porovnávat s fotografiemi, a to může mnohdy ovlivňovat vnímání a přijímání svého těla. Dalším problémem, který může vyvolat nadměrné používání sociálních sítí je neschopnost komunikace s lidmi v reálném životě. Tento problém se většinou týká mladých lidí. Komunikace přes on-line sítě je snazší, uživatelé mají pocit, že jsou v komunikaci a při řešení sporů silnější, protože mají

čas na vymyšlení vhodného argumentu či odpovědi. Tato „výhoda“, kterou online komunikace poskytuje leckdy vede k neschopnosti komunikace v off-line životě.

Dalším možným negativním přínosem častého používání sociálních sítí je problém s udržováním pozornosti. Doktor Bono říká, že sociální sítě nám umožňují okamžitý přístup k nekonečnému množství informací, díky tomu se lidé snadno rozptýlí něčím jiným, a to má dlouhodobém hledisku negativní dopad na udržení naší pozornosti (Patalie, 2021).

Doktor Bono také poukazuje na další negativní dopad dlouhodobého používání sociálních sítí, a to na poruchu spánku. Podle doktora Bona má na spánek negativní vliv světlo z mobilních telefonů, které nám svítí z pár centimetrů do obličeje. To má za nepříznivý následek potlačení uvolňování melatoninu, který nám pomáhá cítit se unavení. Mnoho lékařů doporučuje minimálně 40 minut před spánkem se již do telefonu nedívat (Patalie, 2021).

Doktor Tim Bono, který je autorem knihy *When Likes Aren't Enough* také potvrzuje, že když veškerou svou pozornost soustředíme na zachycení co možná nejhezčích záběrů, abychom oslnili své sledující na sociálních sítích, tak naše pozornost v reálném čase a místě klesá a unikají nám krásné zážitky a prožitky z různých situací (Patalie, 2021).

Osobně si myslím, že hrozby sociálních sítí a také závislost se spíše týkají mladších respondentů pod 15 let. Mohou narušit jejich emocionální vývoj a zapříčinit neschopnost komunikovat s ostatními.

Doporučení autora práce, která mohou pomoci odbourat negativní vlivy sociálních sítí:

- Smazat si aplikace z mobilu, na kterých trávíme nejvíce času a chodit na sociální sítě například jen na počítači.
- Nemějte telefon u sebe, pokud zrovna pracujete a potřebujete se soustředit, telefon odvádí pozornost.
- Mějte mnoho různorodých zájmů a koníčků, abyste neměli příliš času, kdy byste se nudili a svádělo vás to jít navštívit sociální sítě.
- Vyhradte si čas, kdy na sociální sítě budete chodit.

- Sledujte čas strávený u obrazovky a v jednotlivých aplikacích.
- Alespoň 40 minut před spaním se vyvarujte záření modrého světla, který blokuje uvolňování melatoninu.
- Pokuste se více soustředit na opravdové chvíle v reálném světě.

3.3.3 Sociální síť Instagram

V současné době jde o jednu z nejpobulárnějších sociálních sítí vůbec. Aplikace je volně přístupná na mobilních operačních systémech (iOS, Android apod.), a umožňuje nám sdílet a komentovat různé fotografie a videa. Ty si můžeme upravovat díky široké nabídce filtrů. Další funkcí, kterou tato aplikace má, je chatování s jinými uživateli. (Co je to - Superia, 2021)

Vývojáři Instagramu jsou Mike Krieger a Kevin Systrom. Poprvé ji uvedli na trh prostřednictvím App Store v roce 2010. V obchodě Google je až od roku 2012. Prakticky ihned po uvedení si aplikace získala nespočet fanoušků. Její výhodou je také propojení s ostatními sociálními sítěmi (Facebook, Twitter), díky čemuž můžeme současně přidávat příspěvky na obě dvě sítě najednou. Nyní je to rozšířený a oblíbený nástroj marketingu (Topranker, 2021).

Nutno zmínit, že na Instagramu je přes 500 miliónů aktivních účtů a každý den uživatelé nahrají okolo 100 tisíc nových příspěvků. Mezi nejsledovanější účty na Instagramu s nejvyšším počtem sledujících v řádu desítek miliónů patří například účet Seleny Gomez, Justina Biebera, Kylie a Kim Kardashian, zpěvaček Beyonce a Nicki Minaj a dalších.

3.3.4 Facebook

Facebook je v současnosti největší a nejznámější sociální síť na světě. Na této sociální mají více než dvě miliardy registrovaných uživatelů svůj účet. Je to velice komplexní a rozsáhlý web, který nabízí širokou řadu funkcí pro své uživatele. Tato sociální síť slouží primárně ke komunikaci uživatelů mezi sebou, dále je zde možnost sdílení multimediálních dat a další. Tento web je přeložen do více než osmdesáti čtyř jazyků (Lupa, 2014).

Původně byl Facebook založen pouze pro studenty Harvardovy univerzity, a to Markem Zuckerbergem, který zde rovněž studoval. K jeho spuštění došlo 4. února 2004. Pro veliký úspěch této webové stránky, se postupně v roce 2005 rozšířila i do ostatních univerzit, středních a mezinárodních škol. O sociální síť se brzy začala zajímat i široká veřejnost, včetně různých společností, které ho chtěli využít k propagaci svých produktů a služeb (Aktuálně, 2021).

Na rozdíl od Instagramu, má uživatel možnost sdílet mimo fotografií a videí, také textové poznámky. Jednotlivé příspěvky poté můžeme hodnotit tlačítkem „To se mi líbí“ nebo komentovat a sdílet. Každý uživatel má také svoji „zed“ s informacemi o jeho osobě. Tam mu mohou ostatní psát vzkazy, které si však může přečíst každý jednotlivý přítel toho daného uživatele. Ovšem ani Facebooku nechybí možnost napsání soukromé zprávy. Za zmínku stojí také „Události“. Pomocí této funkce můžeme vytvářet nejrůznější akce, ať už soukromé či veřejné, a pozvat si přátele dle naší volby. Nebo naopak máme přehled o tom, kdo nás kam pozval (Lupa 2009).

Za zmínku stojí také Market place, kde můžeme bezplatně nabízet a prodávat své produkty v rámci své komunity. Okruh oslovených lidí si však můžeme i rozšiřovat, a to propagováním daného inzerátu, které je již zpoplatněno. Výsledky své reklamy poté můžeme sledovat v přehledech pro propagované inzeráty (Facebook, 2021).

Messenger vznikl jako samostatná aplikace, kde si uživatelé Facebooku chatují se svými přáteli. Mají zde možnost si vzájemně zasílat textové zprávy, hlasové zprávy, soubory, gify, fotografie i videa. Chtování probíhá online a je zcela zdarma. Uživatelé zde mají možnost hraní různých her, které sociální síť Facebook nabízí. V současné době jsou některé funkce aplikace Messenger omezeny. Například funkce vyhledávání sdílených fotografií a videí v chatu a tvorba přezdívek s uživateli. Aplikace také nabízí možnost tvorby skupinových chatů, do kterých může být přidán libovolný počet uživatelů.

3.4 Zdravý životní styl

3.4.1 Definice pojmu

Zdravý životní styl je komplex několika zásad, které by měl člověk dodržovat pro optimální zdraví. Pojem zdravý způsob života pojímá pravidelný pevně nastavený

denní režim a také dodržování zásad kvalitní zdravé životosprávy. Kvalitní zdravá životospráva zahrnuje dostatek odpočinku a spánku, zdravé nutričně vyvážené pravidelné stravování, dostatečnou pohybovou aktivitu, péči o naše tělo a tím spojenou osobní hygienu a v neposlední řadě by se měl člověk chránit před úrazy, infekčními onemocněními a neměl by se vystavovat zbytečnému nebezpečí. Zdravý životní styl také zahrnuje absenci užívání návykových látek u člověka. Dalším důležitým faktorem pro udržení optimálního zdraví člověka je psychická duševní pohoda, a to zejména v mezilidských vztazích a ve vztahu sami se sebou (Hamplová, 2019).

Vědci v oblasti medicíny dokázali, že lze předcházet různým onemocněním, a to zejména chronickým, pomocí zdravého způsobu života. Například u infekčních onemocnění kromě očkování jim lze předcházet dodržováním základních hygienických návyků, jako je časté mytí rukou a slouží jako prevence proti infekční hepatitidě. Pokud bychom mluvili o kardiovaskulárních, nádorových a metabolických onemocnění, těm lze předcházet zdravým životním stylem (Hamplová, 2019).

3.4.2 Zásady zdravého životního stylu

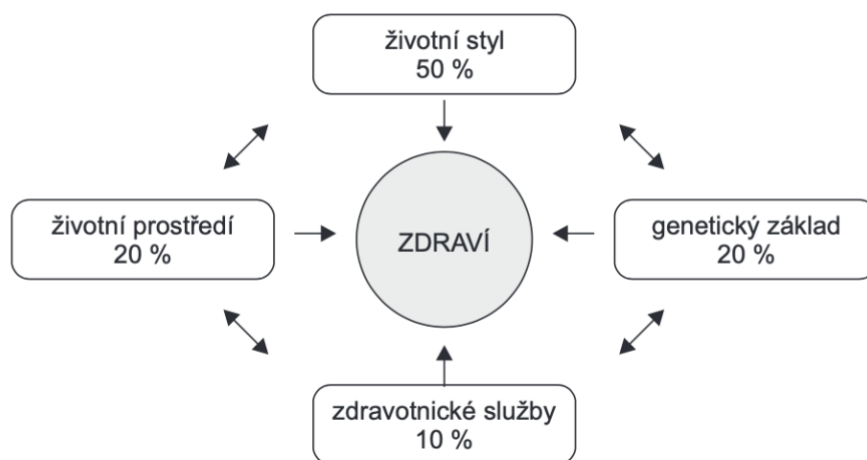
Mezi základní zásady zdravého způsobu života patří kvalitní nutričně vyvážená strava, zapojení duševní a pohybové aktivity, kvalitní a dostatečný spánek, péče o tělo i duši a patřičná osobní hygiena. (Ilardi, 2015).

U lovců-sběračů bylo dokázáno, že jsou schopni účinně čelit stresu a depresím díky každodennímu životu, kdy jsou nuceni dělat mnoho věcí, které je chrání před různými onemocněními (Ilardi, 2015).

Zásady zdravého žití se točí okolo 3 nejdůležitějších částí, a to tělo, mysl a duch. Pokud chceme dosáhnout optimálního zdraví a vyrovnanosti, měli bychom pracovat na všech 3 oblastech, které zlepšují náš život, naše bytí (Ouhřabka, 2019).

Pro celkové zdraví člověka je zásadních více faktorů než jen zdravý životní styl. Jak vyplývá z obrázku, zdravý životní styl je nejdůležitější složkou k optimálnímu zdraví.

Obrázek 1 – Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví

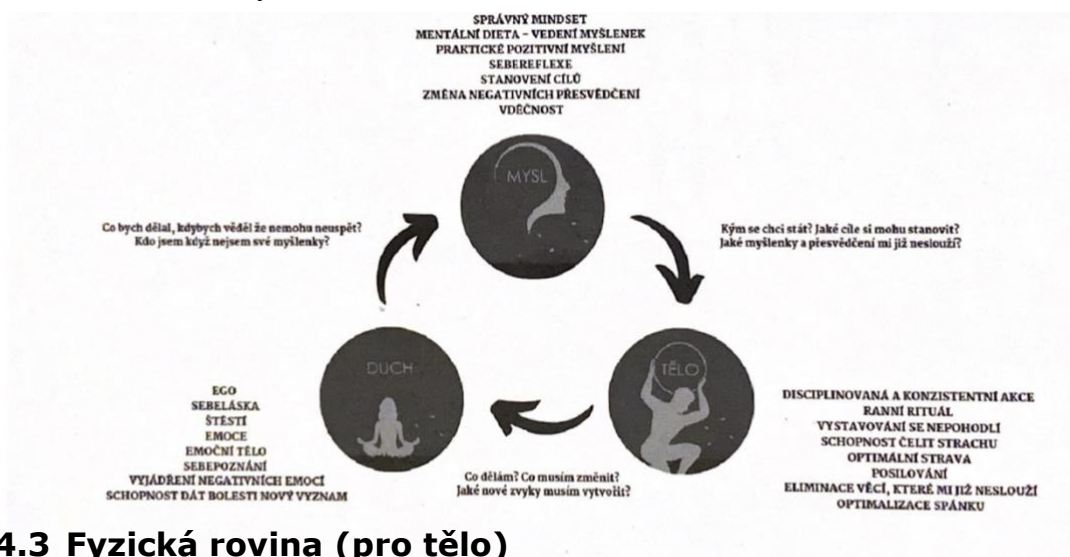


Zdroj: Machová a Kubátová, 2015

Autor práce se bude v dalších oblastech této kapitoly podrobně věnovat základním principům zdravého bytí.

Na obrázku číslo 2 vidíme důležitost a propojenost všech 3 součástí, které bez sebe nemohou vzájemně fungovat. Tělo, mysl a duch spolu fungují jako uzavřený kruh.

Obrázek 2 – Tělo, mysl, duch



3.4.3 Fyzická rovina (pro tělo)

Vezměme si za příklad lovce-sběrače. Každý den jsou různorodého cvičení. Každým dnem ujdou v průměru 5 až 10 mil, aby měli co jíst a pít.

Pokud staví svá obydlí, denně zdvihají těžké klády, které mohou vážit desítky až stovky kilogramů. Jejich každodenní život vypadá spíše jako náročný trénink, který zahrnuje posilování, vzpírání, sprint, chůzi a v neposlední řadě šplh. Smutným faktem je, že pro moderní způsob života je typické sezení. To zapříčinilo, že většina obyvatelstva je v otřesné fyzické kondici. Dostatek pohybové aktivity a samotné cvičení se považuje za velice důležité antidepresivum (Ilardi, 2015).

Vědci dokázali výzkumem, ve kterém porovnávali působení aerobního cvičení a léku Zoloftu, který se používá při léčbě deprese. Dospěli k závěru, že u pacientů, kteří pouze 3x týdně 30 minut prováděli rychlou chůzi se dosáhlo stejně dobrých výsledků jako u pacientů, kteří užívali lék Zoloft. Zajímavým výstupem tohoto výzkumu byl fakt, že je u pacientů, kteří užívají lék Zoloft 3x pravděpodobnější návrat během 10 následujících měsíců deprese, kdežto u pravidelně cvičících pacientů je toto riziko téměř vyloučeno (Ilardi, 2015).

„Cvičení mění mozek. Zvyšuje činnost důležitých neurotransmiterů, což jsou chemické molekuly nesoucí důležité signály v mozku, jako jsou dopamin a serotonin. Běžně užívaná antidepresiva – Zoloft, Prozac nebo Lexopro – mají za úkol zvyšovat koncentraci těchto přenašečů.“ (Ilardi, 2015)

Pro moderní způsob života je typický jeden rys a to sedavost. Lidé zpohodlňují, mají sedavé zaměstnání, mnohdy jezdí autem, málo chodí a nesportují. Nepříznivým faktem je, že na sedavý způsob života si naše tělo velmi rychle navykne. To znamená, že se tělo adaptuje na snadný způsob bytí a není důvod, aby bylo silné. Pokud se k tomuto všemu přidá nekvalitní strava a stres, vznikají různorodá onemocnění (Ouhřabka, 2019).

Existuje mnoho způsobů, jak posilovat naše tělo. V následujících odstavcích se bude autor práce snažit demonstrovat většinu ze způsobů.

Způsoby posílení našeho těla:

Jako první příklad způsobu, jak posílit naše tělo si autor práce vybral **ledovou sprchu**. Tím, že naše tělo vystavíme nepohodlí a vystoupíme z takzvané komfortní zóny, posilujeme naši vůli a trénujeme disciplínu. Nejen, že sprchování v ledové vodě posiluje naši mentální sílu, má velice blahodárné účinky na naše tělo. „*Stimuluje náš nervový a imunitní systém, zlepšuje prokrvení a cirkulaci krve, nakopne nás lépe než ranní káva, zlepšuje svalovou regeneraci, pomáhá regulovat tělesnou teplotu, prohlubuje dýchání, pozitivně ovlivňuje lymfatický systém a metabolismus, zmírňuje depresi a stres následným uvolněním svalového napětí a má mnohé další účinky na naše tělo.*“ (Ouhrabka, 2019)

Dalším důležitým faktorem pro správné fungování našeho těla je **kvalitní stravování**. Je velice důležité se naučit dostat se do kontaktu s našim tělem. To znamená, že bychom měli pozorovat, jak se po konzumaci určitých potravin cítíme. Naše strava by měla být pestrá a vyvážená. Velmi důležitý je poměr mezi makro živinami a mikroživinami. Měli bychom se snažit vyřadit nebo alespoň omezit z našeho jídelníčku cukr, sladkosti, sladké nápoje, dochucovadla, přílišně nesolit, vyhnout se bílému pečivu a nadměrnému pití alkoholu.

BMI (Body Mass Index) je často používaným nástrojem pro výpočet stupně obezity. Výpočet BMI je založen na poměru tělesné hmotnosti v kilogramech a druhé odmocniny výšky, tedy:

$$\text{BMI} = \text{hmotnost (kg)} / \text{výška (m)}^2$$

Tabulka 1 – hodnocení BMI

Hodnota BMI	Míra obezity
18,5 a méně	nižší hmotnost, podváha
18,6-25	normální hmotnost
25,1-30	nadváha
30,1-35	obezita 1. stupně (mírná otylost)
35,1-40	obezita 2. stupně (výrazná otylost)

>40	obezita 3. stupně (maligní, morbidní otylost)
-----	---

Zdroj: Hamplová, 2019

Mezi další způsob, jak posilovat své tělesné zdraví je dostatek **kvalitního spánku**. Špatný spánek může mít za důsledek nepříznivou náladu jedince, může narušit naši schopnost jasně přemýšlet a soustředivost. V horších případech může vést až k závažným zdravotním potížím. Je dokonce jedním z největších spouštěčů deprese. (Ilardi, 2015)

Zásady pro kvalitní spánek:

- Nepřijímat kofein 6-7 hodin před spánkem.
 - Odebírat se ke spánku v období mezi 22:00 – 23:00.
 - Eliminovat umělé světlo (modré světlo) z elektronických zařízení nejméně třicet minut před spánkem.
 - Zvolit vhodnou večeři a nejpozději 1 hodinu před spánkem (eliminovat sladké a čokoládu, které mají stimulační účinky).
 - Dodržovat přes den pitný režim a nepít příliš tekutin přes spaním.
 - Vhodná pohybová činnost – optimálně kolem sedmnácté až osmnácté hodiny. Autor knihy nedoporučuje trénovat před spaním kvůli fyzickému stresu, který produkuje kortizol.
 - Ukládat se ke spánku a vstávat v přibližně stejnou dobu.
- (Ouhrabka, 2019)

Dalším způsobem, jak posílit naše tělo je **posilování**. Je velice důležité si ve cvičení najít vášeň, najít typ cvičení, který nám vyhovuje a nechodit do posilovny s odporem. Takové cvičení je pak neefektivní a dlouhodobě neudržitelné. Je vhodné si zvolit nám vyhovující tempo cviků, dodržovat správnou techniku, abychom se neporanili a zvolit si typ cvičení, který nás bude bavit. Důležitá je také regenerace, tělo a svaly potřebují načerpat sílu. Při moc častém cvičení je tělo unavené a svaly se nestačí řádně

zregenerovat. V průměru svaly potřebují 2 dny na regeneraci po velké fyzické zátěži (Ouhrabka, 2019).

Protahování. Dalším důležitým nástrojem pro udržení zdravé tělesné schránky je protahování. V našem těle jsou svaly, které se nazývají fyzické a ty potřebují být posilované a pak máme svaly, které nazýváme posturální, které je zapotřebí protahovat. Při absenci protahování dochází k tvorbě svalových dysbalancí. Jako například horní zkřížený syndrom a dolní zkřížený syndrom (Ouhrabka, 2019).

3.4.4 Emocionální rovina (pro mysl)

„Náš život dost často nezmění velké věci nebo události, ale malé zvyky a disciplíny, které vykonáváme každý den“ – Eliot Hulse

Další důležitou součástí zdravého životního stylu je zdravá mysl. Všechny tři součásti tvoří jeden celek, ale jedna bez druhé se neobejde.

Způsobilst našeho mozku se něco naučit je obrovská. Pro představu si mozek představme jako veliký vysavač, který je položen na automobilu a nasává vše, co mu přijde do cesty. Jako malí nasáváme vše, nehodnotíme kvalitu informací, prostě nasáváme. Je zajímavé, kolik toho stihneme v dětství nasát a jak jsme vnímaví (Ouhrabka, 2019).

Mozek disponuje třemi operačními jazyky, a to jazyk logiky, emocí a návyků. Tyto jazyky jsou velmi odlišné a navzájem si nerozumí, mozek si v nich tvoří vlastní závěry (Kalina, 2017).

Jak se mozek učí?

Vědomé učení: Víím, co se učím, Jsem schopen pravdivě vnímat a rozpoznávat pravdivost informací, které přijímám.

Nevědomé učení: Mozek má tu vlastnost, že zachytává nálady, myšlenky a postoje ostatních lidí kolem sebe i na dálku a díky tomu si vytváří své vlastní názory, které předloží našemu vědomí a pokládá je za vlastní. Tyto informace přicházejí do našeho mozku bez ověření a mohou být pro náš život nebezpečná. Lidé s takzvaným

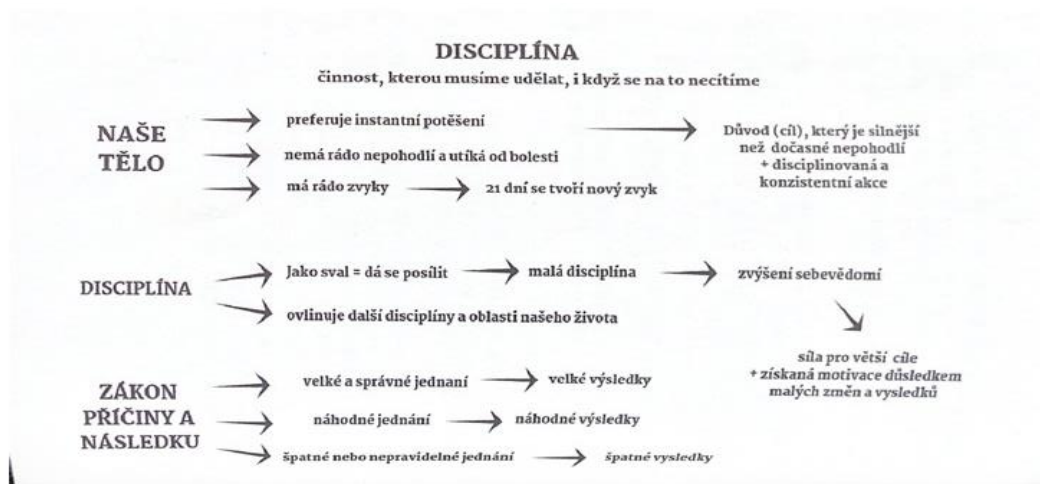
emočním klíčem mohou na náš mozek takto působit. Jsou to hlavně primární autority, sourozenci, partneři, blízcí přátelé či rodiče.

Samovýroba informací: V tomto typu učení jde o přirozenou funkci našeho mozku. Mozek si vytváří informace sám, dedukuje je z již uložených dat. Například mozek dostane informaci, že dítě zažívalo domácí násilí, nechápe, jak je možné, že jej rodič nemiloval a utváří si různé scénáře, co ho k tomu vedlo, chce najít své vysvětlení. (Kalina, 2017)

Je velice důležité pro naše fungování si nastavit vhodnou disciplínu mozku. Díky disciplíně a konzistenci vedeme náš život takovým směrem, kterým se chceme vydávat. Disciplína je definovaná jako činnost, kterou musíme udělat, i když se na to necítíme. Důvod proč něco děláme, by měl být silnější než nepříjemný pocit, který prožíváme na začátku něčeho nového. Z evolučního hlediska lze říct, že lidské tělo se cítí komfortně ve svém pohodlí, proto je pro velkou spoustu lidí příjemnější instantní uspokojení namísto činnosti, která přinese odměnu v budoucnosti (Ouhrabka, 2019).

Disciplínu je nutné trénovat, začínat s jednoduchými úkoly a postupně ji rozvíjet.

Obrázek 3 – Disciplína



Zdroj: Ouhrabka, 2019

3.4.5 Duševní rovina (pro duši)

Poslední ze třech důležitých rovin pro spokojený život a zdravý životní styl je rovina pro duši. Je důležité pečovat a starat se o každou jednotlivou rovinu zvlášť.

Pro dobré duševní zdraví je důležité najít rovnováhu v různých oblastech pro duši. První velkou významnou oblastí je **sebeláska**. Na této oblasti musí člověk pracovat sám a neustále se jí učit a snažit zlepšovat. „Čím lepší budeme mít lepší vztah sami se sebou, tím lépe se k nám budou chovat ostatní lidé a tím lepší budeme mít vztah s životem. Celá realita nám to odrazí.“ (Ouhrabka, 2019, str. 95) Pokud chceme tuto oblast budovat a upevňovat, měli bychom se snažit se stát dobrým člověkem, věnovat náš drahocenný čas osobám, se kterými jsme opravdu šťastní a v neposlední řadě je dobré si vybrat pohybovou aktivitu, kterou máme rádi, slouží jako nástroj disciplíny a konzistence. (Ouhrabka, 2019)

Meditace. Pro kvalitní duševní zdraví má meditace velice blahodárné účinky. Meditace je velmi prostá a jednoduchá, díky tomuto principy funguje. Toto cvičení zjednoduší naše myšlenky na úroveň malého dítěte, základním principem meditace je zůstat bdělý a soustředěný na smysly. Pokud začne člověk dělat něco prostého a používá u toho své smysly, tak se tělo automaticky začne relaxovat a dochází také ke zklidnění mysli. Velice podstatné je, abychom praktikovali meditaci často, tělo si rychleji zvykne. (Harrison, 2011)

Štěstí. Naším životním cílem je najít své osobní štěstí. Každý ho může najít v něčem jiném, hledání osobního štěstí je velice individuální. Je velice podstatné, co je podnětem, který vytváří naši vysokou hladinu štěstí a uvědomit si, čím je možné ji změnit nebo zvýšit. Mnoho vědců došlo k závěru, že je naše míra hladiny štěstí do jisté míry ovlivňována geneticky. Genetická výbava má určitý vliv na pocit štěstí, ale není doposud jisté, jak moc velký vliv to je. Je ale jisté, že ať už jsme ve větší nebo menší míře obdařeni od přírody štěstím, dají se do určité míry podnikat různé kroky, které dokážou ovlivnit pomocí mysli náš pocit štěstí. Je důležité si uvědomit, že naše hladina štěstí je dosti ovlivněna úhlem pohledu na určité věci. V konečném důsledku není náš pocit štěstí odrazem konkrétních podmínek, ale spíše zrcadlí naše osobní vnímání situace a spokojenost s tím, co máme. (Bstan-'Dzin-Rgya-MTSHO XIV,C. CUTLER, 2016)

3.5 Stres

3.5.1 Definování stresu

Existuje mnoho různých vysvětlení a odborných popisů stresu. Každý autor demonstrovuje definici tohoto termínu trochu jinak, proto se autor bakalářské práce rozhodl uvést pár různých definic. Na stres je možné pohlížet z mnoha různých úhlů pohledů, proto je dobré se seznámit s více teoriemi.

„Stres je soubor regulačních mechanismů nastupujících při ohrožení vnitřní homeostázy (stálosti vnitřního prostředí) organismu.“ (Strnadová, 2009, s. 219)

Stres pramení z psychických a fyzických reakcí na možnou změnu v našem prostředí. Naše mysl reaguje znepokojením, obavou či strachem. Naše tělo odpovídá zase vylučováním stresových látek a hormonů (Weiss, 2014).

„Stres je takový stav organismu, kdy nadměrné množství energie je využíváno na řešení problémů. Tolik energie by nemuselo být použito, kdyby se tyto problémy daly řešit normálně.“ (Křivohlavý, 1994, s. 10)

Je velmi důležité si uvědomit, že stres je bohužel běžnou nevyhnutelnou součástí našich životů. Každý den jsme vystavováni různým stresovým situacím ať už silnějším nebo mírnějším. Můžeme uvíznout v dopravní zácpě, studenti zažívají stres ve škole během celého studia, musíme stíhat deadline v práci, pohádáme se s někým. Zkrátka stres je všude kolem nás, proto je dobré nebrat toto téma na lehkou váhu a naučit se individuálně se stresem bojovat. Každému pomáhá v boji se stresem něco jiného.

Pokud se lidský organismus dostane do stresové situace, vylučuje nejdříve do krve účinné hormony, které odstartují velkou řadu různých reakcí. Účinnými hormony máme na mysli například adrenalin a kortizol. Ve stresové situaci se zapojují do činnosti různé orgány v našem těle. Játra začnou vypouštět do krevního oběhu vytvořené zásoby cukru. Zapojují se i plíce, které nám zajišťují větší množství přísunu kyslíku. Srce nám začne rychleji bít a tím zajistí zvýšení krevního průtoku celým naším organismem, navíc se jedná o krev, která je navíc obohacena o živiny a kyslík. Díky našemu imunitnímu

systému, který ve stresové situaci zapíná mód „oprava tkání“ je připraven na možná zranění, která by mohla nastat během útoku nebo útěk (Ilardi, 2015).

Přehled raných varovných signálů stresu u mužů:

- Když jsem ve stresu, více jím.
- Když jsem ve stresu, více kouřím.
- Když jsem ve stresu, ztrácím zájem o sex.
- Když jsem ve stresu, jsem kritičtější vůči druhým.
- Když jsem ve stresu, jsem pesimistický nebo mám deprese.
- Když jsem ve stresu, stahuji se do sebe a moc nekomunikuji.
- Když jsem ve stresu, podléhám chování různým nutkavým stereotypům nebo opakovaným činnostem (např. abnormálně časté mytí rukou apod.).
- Když jsem ve stresu, skřípu zuby nebo zatínám čelist.

Fyzické varovné signály:

- Bolest hlavy;
- Nevolnost;
- Pálení žáhy;
- Bolest svalů, zvláště zádových;
- Vysoký krevní tlak;
- Suchost v ústech, pálení očí;
- Třes, chvění rukou, nepravidelný dech;
- Ztuhlé svaly, nemotornost;
- Zadrhávání v řeči, polykají konce slov, drmolí (Witkinová, 2009).

Je dobré se zamyslet nad prvními varovnými signály, které se u nás objevují a uvědomit si, že je důležité udělat si čas na zvládnutí svého stresu, dříve, než nás vyřadí z provozu nebo dříve, než začne mít negativní dopad na naše zdraví. Pamatujme na fakt, že stres lze snížit tím, pokud získáme nebo zlepšíme kontrolu nad situací. Začneme analyzovat možnosti volby a budeme schopni přibližně predikovat další vývoj stresové situace. Funguje jednoduchá rovnice, pokud zmírníme stres, snížíme tím i stresové symptomy. Je velice důležité podchytit stres a identifikovat stresové symptomy včas,

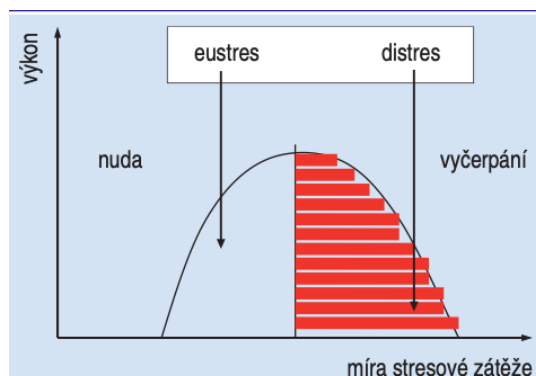
protože tím toho pro sebe můžeme více udělat a lépe zvládnout stresovou situaci (Witkinová, 2009).

Již v pradávnu u lidí primitivních existoval fyziologický stresový okruh a fungoval jako mechanismus, zajišťoval přežití biologického druhu a byl po tisíce let geneticky zlepšován. Fyzický stresový okruh bojuje a byl vyvinu pro to, aby zajišťoval správnou funkci organismu při výskytu krátkodobě působících stresorech. V případě, že naše tělo zaznamená signály nebezpečí, oblast hypotalamu, která se nachází v našem mozku, okamžitě uvolní hormon zvaný CRH, což je hormon uvolňující kortikotropin, jenž zaktivuje hypofýzu a ta aktivuje ACTH, což je hormon dávající signál nadledvinkám, aby uvolnily 3 důležité doplňkové hormony. Těmito hormony jsou epinefrin a norepinefrin, jenž oba dva zvětšují krevní tlak a zvyšuje srdeční tep, dále to je kortizol uvolňující cukr neboli glukózu z naší fyziologické zásobárny a ten dodává tělu potřebné palivo (Weiss, 2014).

3.5.2 Teorie stresu a distresu

Eustres je definován jako optimální hladina stresu, která má na člověka pozitivní vliv. Eustres funguje jako motivační a tvůrčí síla, která vede člověka k dosažení chtěných výsledků. Eustres zvyšuje naši výkonnost (Interní medicína, 2008). Distres je naopak velice negativní formou stresu. Má na člověka sebedestruktivní vliv, má negativní dopad na psychické zdraví a může dokonce ohrožovat život (Interní medicína, 2008).

Obrázek 4 – Reaktivita na stres



Zdroj: Interní medicína, 2008

3.5.3 Jak se zjišťuje a měří stres

V literatuře zabývající se problematikou stresu existuje mnoho různých testů a cvičení, jak lze změřit stres. Testy se bodují a následně vyhodnocují.

Tabulka 2 – Deset nejnáročnějších životních událostí

Životní událost (muži a ženy)	1999-2000	60. léta
Úmrtí životního partnera	88	100
Rozvod	78	73
Výpověď ze zaměstnání	73	47
Problémy s těhotenstvím	69	40
Změna osobních návyků	64	24
Odchod dítěte z domova	58	9
Potíže v intimním životě	58	39
Sňatek	54	50
Odchod do důchodu	49	45
Vánoční/hlavní prázdniny	49	12

Zdroj: Witkinová, 2009

V tabulce je uvedeno porovnání výsledků, kde měli respondenti za úkol bodovat nejtěžší životní situace. Respondenti měli k dispozici škálu čísel od 1 do 100, s tím, že 100 bodů je přiřazeno nejvíce stresovým událostem a 1 bodem respondenti označovali situace nejméně stresové, nejlehčí. Výzkum porovnával výsledky T. H. Holmese a R.H. Raheno. Výzkumu se zúčastnilo 900 respondentů a probíhal telefonicky ve večerních hodinách v roce 1999 (Witkinová, 2009).

3.5.4 Působení stresu na zdraví člověka

Abychom stres dobře zvládali, je důležité se naučit mu čelit a umět s ním bojovat. Tato bakalářská práce se zabývá fyzickou a duševní činností u studentů vysokých škol. Tento vzorek populace je v poměrně velké míře vystavován stresu při svém studiu i v životě. V tomto mladistvém věku lidé podnikají různá důležitá životní rozhodnutí,

plánují si budoucnost a v neposlední řadě zažívají velké stresové události při svém studiu. Stres se na studenty valí při zkuškovém období i v době státních závěrečných zkoušek. Pro zvládnání tohoto stresového životního období je pro člověka velice důležité, aby uměl bojovat se stresem a staral se o své fyzické i duševní zdraví.

Zajímavá technika proti stresu:

1. Začněte prsty u nohou, uvolňujte je.
2. Pak chodila a kotníky, uvolňujte je.
3. Pak lýtka, uvolnit.
4. Kolena, uvolnit.
5. Stehna, uvolnit.
6. Zadek, uvolnit,
7. Břícho, žaludek, uvolnit.
8. Záda a ramena, uvolnit.
9. Ruce, uvolnit,
10. Předloktí, uvolnit.
11. Paže, uvolnit.
12. Krk, uvolnit.
13. Obličej, uvolnit.
14. Vypnout (Witkinová, 2009, s. 184).

Toto cvičení způsobuje progresivní uvolnění svalového napětí. Díky tomuto cvičení si z krátkodobého hlediska pomůžeme uvolnit svaly a z dlouhodobého hlediska se učinit opatření předtím, než by se mohl rozvinovat chronický problém (Witkinová, 2009).

3.6 Vital mind – Deníček trénování mozku

Pro autorův výzkum nesoucí název „výzkum psychické a fyzické zátěže u studentů vysokých škol“ byly použity takzvané „Deníčky trénování mozku“, které byly použity ve vědecké práci VitalMind. Výzkumné vědecké práce se zúčastnily dvě české vysoké školy. Byla to Fakulta informatiky a managementu z Univerzity Hradec Králové a druhou zúčastněnou univerzitou bylo České vysoké učení technické v Praze. Deníčky

měly za úkol sledovat denní činnosti respondentů s příslušnou hodinovou dotací. Výzkum měl zjistit kvalitu života studentů.

3.6.1 Lehké fyzické činnosti

Respondenti ve svých odpovědích nejčastěji uváděli tyto činnosti: spánek, práce/brigáda, vaření, koníčky, nakupování.

3.6.2 Těžké fyzické činnosti

Respondenti ve svých odpovědích nejčastěji uváděli tyto činnosti: Sport, domácí práce, sexuální aktivita, cestování.

3.6.3 Lehké duševní činnosti

Respondenti ve svých odpovědích nejčastěji uváděli tyto činnosti: Facebook, Instagram, ostatní sociální sítě, relax, koníčky.

3.6.4 Těžké duševní činnosti

Respondenti ve svých odpovědích nejčastěji uváděli tyto činnosti: Škola, investování, seberozvoj, poslech hudby, sběr informací.

4. Praktická část

4.1 Výzkum a statistická data

Autorka této bakalářské práce sbírala data od respondentů po dobu osmi týdnů v období od 23.11. 2020 do 17.1. 2021. Respondenti byli osloveni na sociální síti Facebook, kde byly v nejrůznějších studentských skupinách deníčky distribuovány. Autorka práce také oslovila své přátele z vysokých škol k vyplňování deníčků. Výzkumu se účastnili studenti ze třinácti českých vysokých škol bakalářského studia. Vyplňování deníčků se podrobilo celkem 22 studentů, z toho 11 mužů a 11 žen. Deníček pro zápis činností byl distribuován pouze v elektronické podobě v tabulkovém programu Microsoft Excel.

Tabulka 3 – Rozdělení respondentů z roku 2020

VŠ	Fakulta	Obor	Počet respondentů
Muži			
UPCE	FF	Archeologie	1
	FF	Sociální a kulturní antropologie	1
ČZU	FŽP	Aplikovaná ekologie	1
JCU	EF	Ekonomika a management	1
UK	1. lékařská	Fyzioterapie	1

UPOL	PDF UP	Hudební kultura se ZV	1
	FTK	Tělesná výchova pro vzdělávání maior	1
UTB	FLKŘ	Management rizik	1
VŠE	NF	Ekonomie	1
VUT	FP	Účetnictví a daně	1
ZČU	FDU	Design modeling	1
Ženy			
UHK	FIM	Finanční management	1
	PDF	Náboženská kultura	1
	PŘF	Matematika se zaměřením na vzdělávání	1
ČVUT	FBMI	Optika a optometrie	1
VUT	FEKT	Informační bezpečnost	1
MUNI	FSS	International Relations and European Politics	1

UTB	FMK	Marketingová komunikace	1
	FHS	Všeobecné ošetřovatelství	1
JCU	EF	Finance a účetnictví	1
TUL	FT	Textilní marketing	1
	EF	Cestovní ruch	1

Zdroj: vlastní výzkum

Deníček měl pouze elektronickou podobu a byl distribuován v souboru MS Excel. První list byl pojmenován jako „úvodní informace“, kde byl podrobně popsán návod, jak postupovat při vyplňování, také zde byla uvedena legenda zkratk „LFČ“, „TFČ“, „LDČ“ a „TDČ“. Zároveň zde bylo poděkování respondentům. Druhý list nese název „souhrnná data“, zde byly již předpřipravené kolonky k vyplňování. U kolonek „pohlaví“, „ročník“ a „typ činnosti“ měli respondenti na výběr z několika možností odpovědí. V případě ostatních kolonek mohli respondenti vpisovat libovolnou odpověď. Pro identifikaci studentů jsem použila jednoduché rozlišení pomocí čísel od 1 do 22. Po sesbírání odpovědí od všech respondentů následovala úprava dat. Jelikož měli respondenti možnost odpovídat libovolnou odpovědí do kolonky „činnost“ a odpovědi byly velmi různorodé, autorka práce musela ručně rozřadit všechny různorodé činnosti do následujících 20 obecnějších kategorií: vaření, Facebook, Instagram, ostatní sociální sítě, filmy a seriály, práce a brigáda, sexuální aktivita, škola, domácí práce, spánek, cestování, sport, fyzická práce, relax, čas s přáteli, koníčky, PC, osobní rozvoj, investování a sběr dat. Pro analýzu dat autorka používala kontingenční tabulky v programu MS Excel.

Tabulka 4 – Věkové rozložení respondentů

Pohlaví	Počet	VĚK		
		Minimum	Průměr	Maximum
Ženy	11	20	21,5	23
Muži	11	19	20,5	22
Celkem	22			

Zdroj: vlastní výzkum

4.2 Ukázka distribuovaného deníčku

Obrázek 5 – První list deníčku

Pohlaví	Věk	VŠ	Fakulta	Obor	Ročník	Typ činnosti	Týde	Činnost	Počet hodin
M	23	UHK	Fakulta informatiky a managementu	Finanční management	2.	LFČ	2.	chůze	8
M	23	UHK	Fakulta informatiky a managementu	Finanční management	2.	LFČ	2.	pletení	6
M	23	UHK	Fakulta informatiky a managementu	Finanční management	2.	LDČ	2.	čtení knihy	10
M	23	UHK	Fakulta informatiky a managementu	Finanční management	2.	LDČ	2.	sociální sítě	69
M	23	UHK	Fakulta informatiky a managementu	Finanční management	2.	TDČ	2.	studium	12
M	23	UHK	Fakulta informatiky a managementu	Finanční management	2.	TFČ	2.	fyzická brigáda	20
M	23	UHK	Fakulta informatiky a managementu	Finanční management	2.	LFČ	3.	procházka se psem	8
M	23	UHK	Fakulta informatiky a managementu	Finanční management	2.	LFČ	3.	pletení	6
M	23	UHK	Fakulta informatiky a managementu	Finanční management	2.	LDČ	3.	čtení knihy	10
M	23	UHK	Fakulta informatiky a managementu	Finanční management	2.	LDČ	3.	sociální sítě	69
M	23	UHK	Fakulta informatiky a managementu	Finanční management	2.	TDČ	3.	studium	12
M	23	UHK	Fakulta informatiky a managementu	Finanční management	2.	TFČ	3.	práce na poli	20

Zdroj: vlastní výzkum

Na prvním listu deníčku byli respondenti seznámeni s postupem vyplňování a byla zde malá ukázka, jak by vyplňování mělo probíhat. Oslovení respondenti zde našli i legendu zkratk „LDČ“, „LFČ“, „TDČ“, „TFČ“.

Obrázek 6 – Druhý list deníčku

ID	Pohlaví	Věk	VŠ	Fakulta	Obor	Ročník	Typ činnosti	Týden	Činnost	Počet hodin
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LFC	1 spánek	56
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LFC	1 nakupování	3
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LFC	1 relax	10
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	TFČ	1 sport	3
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	TFČ	1 fyzická činnost	2
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	TFČ	1 sport	2
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	TFČ	1 domácí práce	6
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LDČ	1 Instagram	9
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LDČ	1 Facebook	7
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LDČ	1 ostatní sociální síť	5
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LDČ	1 sběr informací	4
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LDČ	1 filmy/seriály	4
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	TDČ	1 škola	2
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	TDČ	1 škola	3
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	TDČ	1 sběr informací	14
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LFC	2 práce/brigáda	56
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LFC	2 spánek	20
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LFC	2 sport	2
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	TFČ	2 sexuální aktivity	2
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	TFČ	2 sport	2
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	TFČ	2 fyzická činnost	10
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LDČ	2 facebook	4
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LDČ	2 koničky	12
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LDČ	2 ostatní sociální síť	8
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LDČ	2 Instagram	6
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LDČ	2 koničky	3
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LDČ	2 filmy/seriály	6
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LDČ	2 filmy/seriály	1
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LDČ	2 koničky	1
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	TDČ	2 škola	3
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	TDČ	2 škola	5
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	TDČ	2 sběr informací	6
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	TDČ	2 škola	8
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	TDČ	2 škola	15
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LFC	3 spánek	56
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LFC	3 nakupování	2
1	M		21	UPCE	FF	Archeologie	2.	LFC	2 nakupování	2

Zdroj: vlastní výzkum

Na druhém listu je vyplněná hlavička dotazníku, kde ve sloupci „pohlaví“, ve sloupci „typ činnosti“ a ve sloupci „týden“ měli respondenti na výběr z několika odpovědí. V ostatních sloupcích měli respondenti možnost vpisovat libovolné odpovědi.

4.3 Stanovení hypotéz

Hypotézy volila autorka bakalářské práce stejné jako ty, jež byly stanoveny v bakalářské práci Jiřího Řípy z roku 2018. Hypotézy jsou zvoleny záměrně stejně, aby se mohly rovnocenně porovnávat.

4.3.1 Hypotézy porovnávací výzkumy v letech 2018 a 2021

Hypotéza 1: Ženy věnují lehkým fyzickým činnostem více času než muži.

Hypotéza 2: Muži věnují těžkým fyzickým činnostem více času než ženy.

Hypotéza 3: Obě pohlaví věnují stejný čas lehkým duševním činnostem.

Stanovení hypotéz v bakalářské práci Jiřího Řípy z roku 2018 vycházelo z úsudku autora.

4.3.2 Hypotézy stanoveny na základě úsudku autorky práce

Hypotéza 4: Muži věnují více času sportu než ženy.

Hypotéza 5: Ženy věnují více času vaření než muži.

Hypotéza 6: Muži více spí než ženy.

Hypotézy číslo 4 až číslo 6 byly vytvořeny na vlastním úsudku autorky bakalářské práce. Vycházejí z jejich osobních postřehů. Hypotéza číslo 4 byla stanovena na základě obecně společenského pojetí sportovních aktivit u mužů a žen. Hypotéza číslo 5 byla stanovena na základě obecného vnímání činnosti vaření u mužů a u žen.

4.4 Testování hypotéz

„Testování statistických hypotéz se řídí přesnými pravidly, celý algoritmus je logický a obecný pro většinu testů. Po počátečním studiu problému a formulování nulové hypotézy volíme vhodné testové kritérium a hladinu významnosti. Přitom každé testové kritérium má své popsané rozdělení s kritickými mezemi uvedenými ve statistických tabulkách. Hodnotu kritéria vypočítáme a porovnáme s kritickou tabulkovou hodnotou, což nám umožní vynést verdikt o testované hypotéze. Provádět celý algoritmus testování nemusíme ručně, stejných výsledků dosáhneme i s využitím statistických softwarů, včetně dostupného Excelu.“ (Kladivo, 2009)

4.5 Obecný postup testování hypotéz

- Prvním krokem je správná volba hladiny významnosti (značí se malým písmenem p.) Hladinu významnosti p volíme co nejnižší, zpravidla $p = 0,05$ (5 %), nebo $p = 0,01$ (1 %). Odchylky, které mají pravděpodobnost nižší, než je stanovená hladina významnosti jsou nazývány jako statisticky významné na zvolené hladině významnosti.
- Druhou fází je definování nulové hypotézy. Nulová hypotéza (také zvaná jako „prověřovaná hypotéza“) má charakteristiky základního souboru. Nulová hypotéza je vždy negací hypotézy, která je testovaná.

- Volba vhodného testovacího kritéria – všechna testovací kritéria mají svá určitá rozdělení (například *t-rozdělení*, *F-rozdělení* a další).
- Ve čtvrté fázi přichází řada na výpočet testového kritéria.
- Následně se porovnává hodnota testového kritéria s kritickou hodnotou.
- Poslední fází je vyřčení závěru. Platnost testované hypotézy určíme po porovnání testovacího kritéria a kritickou hodnotou. V případě, že je vypočtené kritérium vyšší než kritická hodnota, můžeme říct, že obecně nastává případ, který jsme očekávali s mírnou pravděpodobností (1 nebo 5 %), následně zamítáme nulovou hypotézu a závěrem testování je, že na vybrané hladině významnosti je rozdíl mezi testovanými charakteristikami významný. V případě, že nastane po porovnání situace, že je testovací kritérium nižší, než kritická hodnota jedná se o situaci, kterou jsme očekávali s pravděpodobností 1-p (pravděpodobnost 95 % nebo 99%), výskyt můžeme považovat za téměř jistý. Nezamítáme nulovou hypotézu a na vybrané hladině významnosti není rozdíl statisticky významný. (Kladivo, 2013)

4.6 Použité vzorce při testování hypotéz

4.6.1 Vzorec pro výpočet rozptylu

„Rozptyl je nejdůležitější charakteristikou variace hodnot znaků ve statistickém souboru.“ (Kladivo, 2013)

$$\chi^2 = \sum_{j=1}^k \frac{(n_{e,j} - n_{t,j})^2}{n_{t,j}},$$

$$s^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}$$

$$s^2 = \frac{\sum_{i=1}^k (x_i - \bar{x})^2 \cdot n_i}{\sum_{i=1}^k n_i}$$

Výpočet rozptylu je definován jako průměr ze čtverců odchylek jednotlivých hodnot znaku od jejich aritmetického průměru. Vzorec vlevo je určen pro výpočet rozptylu nerozříděného souboru, vzorec vpravo uvažuje soubor rozříděný do intervalů (Kladivo, 2019).

4.6.2 Vzorec pro výpočet aritmetického průměru

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} .$$

Aritmetický průměr je považován za nejpoužívanější statistickou charakteristiku, jejíž výpočet je velmi banální – výpočet spočívá v úhrnu hodnot statistického znaku, který se dělí rozsahem souboru (Kladivo, 2009).

„Mezi základní vlastnosti aritmetického průměru patří:

- *algebraický součet všech odchylek jednotlivých hodnot znaku od aritmetického průměru je roven nule,*
- *je-li znak konstantní, průměr je roven této konstantě,*
- *přičteme-li ke všem hodnotám znaku konstantu k , zvětší se i průměr o tuto konstantu,*
- *vynásobíme-li všechny hodnoty znaku konstantou k , je i průměr k -krát větší.“*
(Kladivo, 2009).

4.7 Průměry

Následující tabulky porovnávají celkové průměry z let 2018 a 2021. Mimo jiné se níže nachází i detailní srovnání let prezentující obě pohlaví.

Tabulka 5 – Porovnání celkových průměrů

ČINNOSTI	Průměr 2018	Průměr 2021
LDC	60.24	62.55
LFČ	116.86	165.32
TDČ	63.53	68.45
TFČ	39.15	35.68

Zdroj: vlastní výzkum

Porovnání výzkumů z let 2018 a 2021 ukazuje minimální trend navýšení v roce 2021 u kategorií duševních, a to konkrétně LDC a TDČ. Kategorie fyzické přináší markantnější rostoucí trend u LFČ, kdy se celkový průměr hodin zvýšil o 48,46 hodin. Naopak TFČ zaznamenaly minimální pokles o hodnotu 3,48 hodiny.

Tabulka 6 – Detail porovnání celkových průměrů

ČINNOSTI	Průměry M 2018	Průměry Ž 2018	Průměry M 2021	Průměry Ž 2021
LDC	56,06	64,42	72,59	52,51
LFČ	121,28	112,44	204,56	126,09
TDČ	72,25	54,81	77,54	59,36
TFČ	38,72	39,58	36,49	34,88

Zdroj: vlastní výzkum

Odlíšná situace nastává při detailnějším porovnání průměrů dle pohlaví. V tomto srovnání již lze pozorovat markantnější rozdíly mezi jednotlivými pohlavími, kdy každá kategorie má odlišný trend.

LDČ

V rámci porovnání mužské kategorie lze vidět jednoznačný růst v oblasti lehkých duševních činností. Původní průměr z roku 2018 – 56,06 hodin vzrostl o 16,53 hodin. Naopak ženy snížily svůj průměr 64,43 hodin na hodnotu 52,51 hodin v roce 2021.

LFČ

Mužská kategorie lehkých fyzických činností zaznamenala velký nárůst, kdy původní hodnota z roku 2018 – 121,28 hodin vzrostla na 204,56 hodin. V rámci LFČ probíhá růst také u žen, kdy původní hodnota 112,44 hodin vzrostla na 126,09 hodin.

TDČ

Kategorie těžkých duševních činností zaznamenala minimální růst u obou pohlaví. U mužů je patrný růst o 5,29 hodiny a u žen o 4,55 hodiny.

TFČ

Jediná kategorie těžkých fyzických činností se vyznačuje poklesem. Mužská kategorie zaznamenala pád na hodnotu 36,49 hodin a ženská kategorie poté na hodnotu 34,88 hodin.

4.8 Průměrná týdenní doba

V následující tabulce lze pozorovat detailnější náhled na průměry jednotlivých činností, a to v týdenní závislosti. Tabulka je rozdělena dle pohlaví, kdy každému pohlaví připadá jeden typ činnosti a znázornění všech 8 týdnů výzkumu.

Muži zaznamenali výraznější výkyv zejména v 8. týdnu u LFČ, kdy hodnota překročila 30 hodin. Od 6. týdnu je u LFČ v mužské kategorii možno pozorovat rostoucí trend. Ženská kategorie je v týdenním průměru stabilnější, avšak týdenní průměry kategorie TDČ a LFČ různě kolísají.

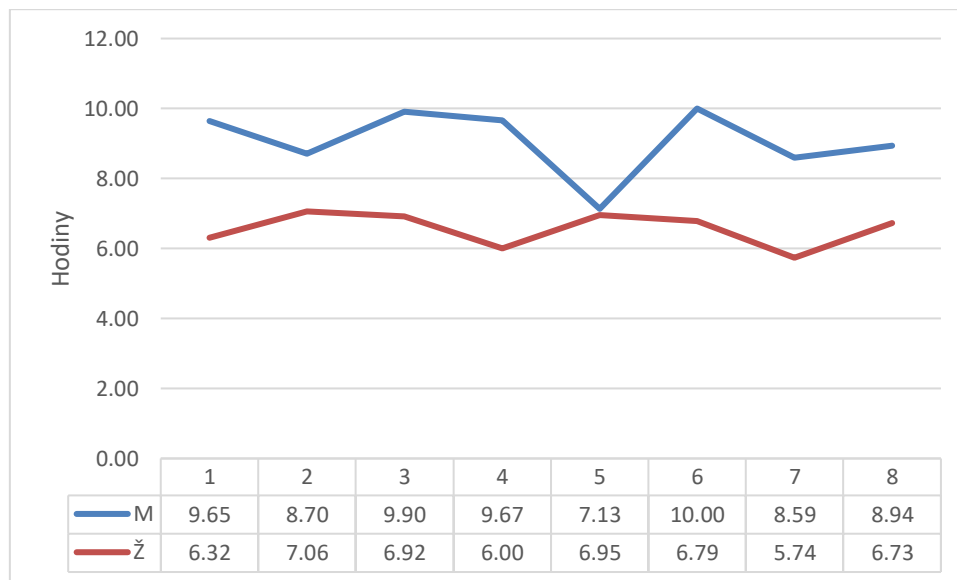
Z tabulky č. 3 je patrný velký rozdíl v kategorii LFČ, kdy muži tráví aktivitami v této kategorii průměrně více času než ženy.

Tabulka 7 – Týdenní průměry

pohlaví	týden								Celkový součet
typ činnosti	1	2	3	4	5	6	7	8	
M	12.59	11.78	12.45	13.04	11.22	13.80	13.11	12.34	100.32
LDČ	9.65	8.70	9.90	9.67	7.13	10.00	8.59	8.94	72.59
LFČ	25.55	23.10	23.41	24.23	21.43	27.00	27.04	32.79	204.56
TDČ	7.78	8.85	9.80	11.71	9.39	10.61	10.27	9.13	77.54
TFČ	5.17	5.35	3.62	4.54	4.48	5.09	4.20	4.04	36.49
Ž	8.30	8.66	7.48	9.51	8.80	9.31	9.56	9.26	70.88
LDČ	6.32	7.06	6.92	6.00	6.95	6.79	5.74	6.73	52.51
LFČ	13.26	16.46	11.23	19.72	15.93	16.73	16.62	16.15	126.09
TDČ	7.04	8.37	6.35	6.83	5.80	9.28	7.96	7.74	59.36
TFČ	4.64	3.57	4.69	3.71	4.60	5.04	4.50	4.14	34.88

Zdroj: vlastní výzkum

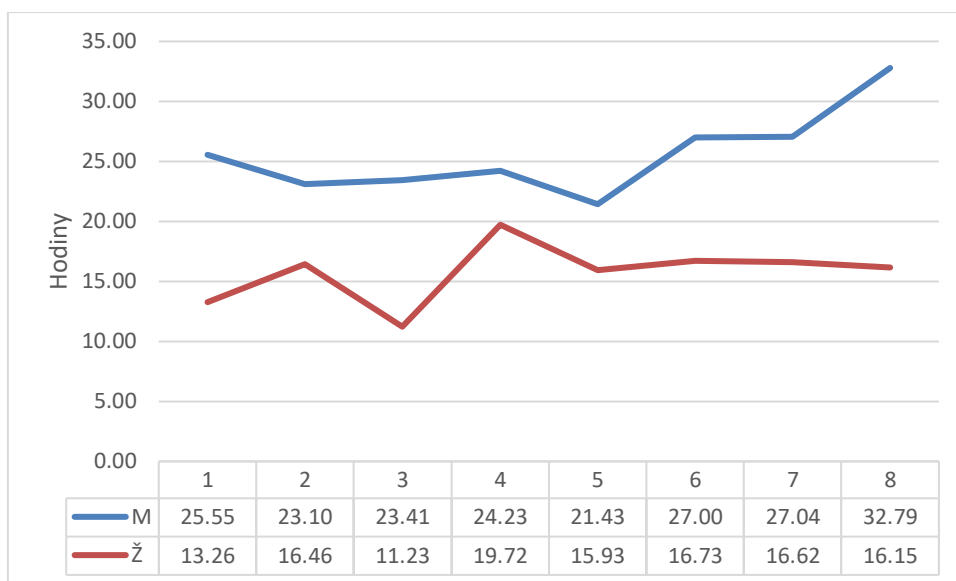
Graf 1 – Týdenní průměr LDČ



Zdroj: vlastní výzkum

Z grafu č. 1 (týdenní průměr LDČ) je patrné, že lehká duševní činnost je v čase u obou pohlaví poměrně konstantní. U mužského pohlaví je denní hodinová zátěž průměrně o 40% vyšší než u pohlaví ženského.

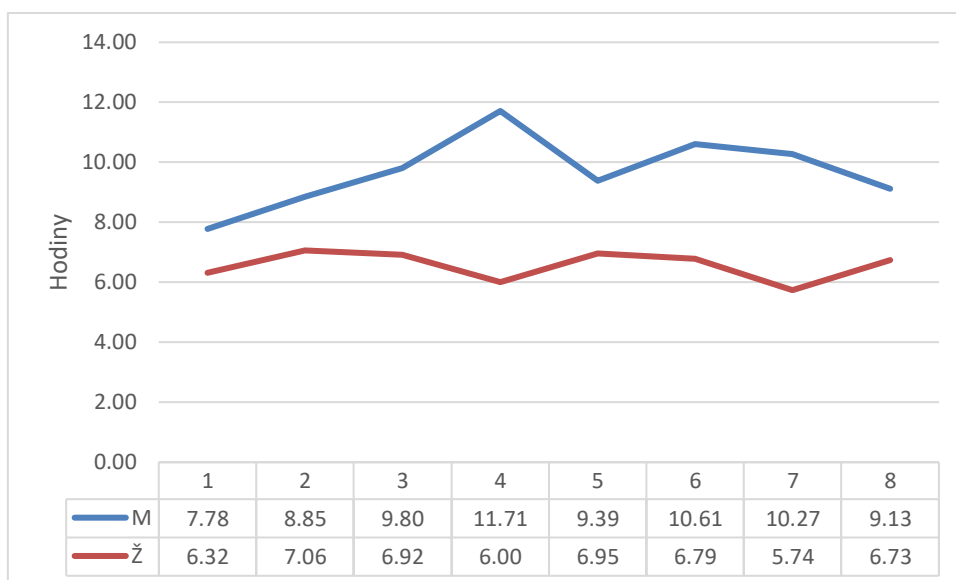
Graf 2 – Týdenní průměr LFC



Zdroj: vlastní výzkum

Z grafu č. 2 můžeme opět vyčíst, že u mužského pohlaví je lehká fyzická činnost v průměru vyšší. Zatímco v průběhu času LFC je u žen víceméně konstantní, u mužského vzorku se postupem času denní hodinový průměr zvyšuje. Může to být dáno vyšší motivací u mužského pohlaví.

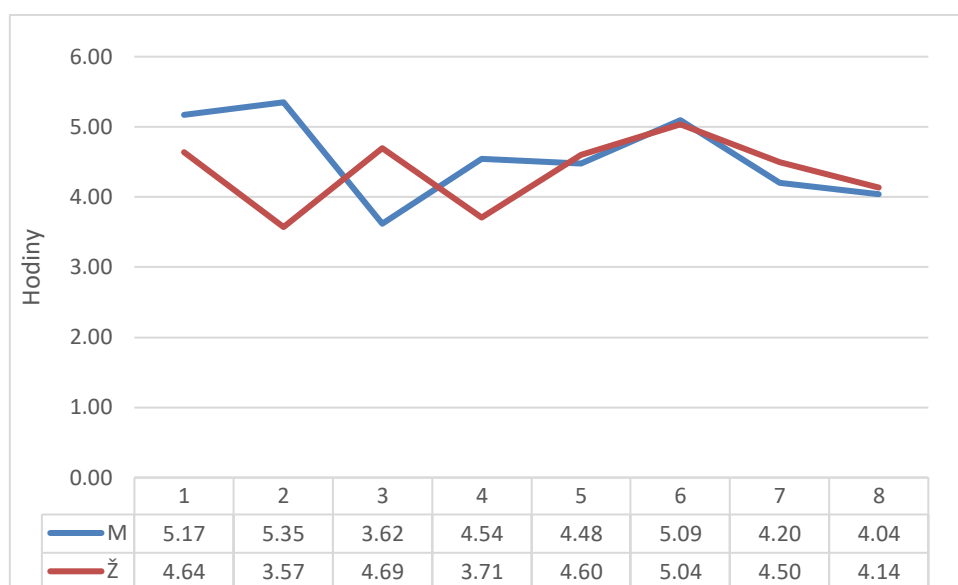
Graf 3 – Týdenní průměr TDC



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 3 zaznamenává týdenní průměr těžkých duševních činností respondentů. V tomto případě můžeme vidět, že křivka ženského pohlaví zůstává konstantnější než křivka mužského pohlaví. Na rozdíl od žen se dokonce u mužů průměr těžké duševní zátěže mění s přibývajícím týdny.

Graf 4 – Týdenní průměry TFC



Zdroj: vlastní výzkum

U grafu č. 4 se jako u jediné křivky obou pohlaví protínají. To znamená, že hodnoty těžké fyzické zátěže jsou u mužů i u žen velmi podobné. V pátém, šestém i osmém týdnu nabývají prakticky totožných hodnot. Mezi druhým a třetím týdnem došlo u mužů ke značnému poklesu, co se týká těžké fyzické aktivity.

4.9 Nejčastější činnosti

Autorka ve svém výzkumu zaznamenávala detailní data také k jednotlivým konkrétním činnostem. Tyto konkretizované činnosti jsou nyní porovnávány s daty z roku 2018, kdy stejný typ výčtu činností provedl Ing. Řípa ve svém výzkumu k bakalářské práci. První tabulka znázorňuje výsledky výzkumu z roku 2021 a druhá poté výsledky z roku 2018.

Tabulka 8 – Top 5 nejčastějších činností 2021

typ činnosti	muži		ženy	
	činnost	hodin	činnost	hodin
LDČ	Instagram	486	Facebook	223
	ostatní sociální sítě	399	ostatní sociální sítě	174
	Facebook	350	koničky	167
	relax	184	filmy/seriály	162
	čas s přáteli	154	Instagram	158
LFČ	spánek	4708	spánek	2446
	práce/brigáda	272	vaření	350
	sport	228	domácí práce	177
	vaření	74	cestování	154
	koničky	58	nakupování	12
TDČ	studium	1300	studium	1901
	sběr informací	365	práce/brigáda	260
	investování	228	koničky	228
	poslech hudby	74	seberozvoj	74
	seberozvoj	58	sběr informací	58
TFČ	sport	480	sport	457
	domácí práce	51	práce/brigáda	260
	fyzická činnost	48	sexuální aktivita	228
	sexuální aktivita	32	čas s přáteli	51
	cestování	15	fyzická činnost	30

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 9 – Top 5 nejčastějších činností 2018

typ činnosti	muži		ženy	
	činnost	hodin	činnost	hodin
LDČ	Facebook	845,5	Facebook	519
	Instagram	370	sledování TV	368,5
	sledování TV	364	další sociální sítě	301,5
	PC, hry	329	Instagram	287
	další sociální sítě	273,5	brigáda	269
LFČ	spánek	4639	spánek	3607
	dojíždění	460	lehké domácí práce	374
	brigáda	156	procházka	326

	lehké domácí práce	149	brigáda	202
	procházka	148	dojíždění	85,5
TDC	studium	1220,5	studium	1121
	práce	394	vyhledávání informací	142,5
	vyhledávání informací	257,5	získávání dovedností	84
	získávání dovedností	190	kresba/malování	25
	programování	146,5	hraní divadla	11,5
TFČ	sport	718	fyzické zaměstnání	432
	fyzické zaměstnání	309	sport	263,5
	práce v okolí domu	103	párty	76
	sex	28	práce v okolí domu	59
	párty	21	sex	15

Zdroj: Řípa, 2018

V rámci LDC se na prvních místech stále drží sociální sítě. Dvě nejoblíbenější sociální sítě jsou stále Facebook a Instagram, přičemž Facebook obhájuje prvenství u žen a u mužů přeskočil z prvního místa až na místo třetí. První místo u mužů vystřídal Instagram. Další sociální sítě jsou již pod taktovkou názvu „ostatní sociální sítě“, kdy žádná z těchto sítí nepřevažovala počtem hodin nad ostatními, a proto není žádná konkrétní síť jmenována. Dalším rozdílem oproti roku 2018 je úplné vymizení sledování TV a hraní PC her. Tyto jsou naopak nahrazeny časem s přáteli a časem na koníčky, což je jednoznačně posun k lepšímu.

Na prvních místech u LFČ se v obou letech shodně umístil spánek, kdy celkový čas u mužů je velmi podobný v obou letech, naopak z dat můžeme vyčíst, že u žen došlo k razantnímu úbytku spánku. Další činnosti jsou si svým charakterem velmi podobné. Oproti roku 2018 přibyl sport, cestování, nakupování a vaření. Naopak dojíždění není v žebříčku zahrnuto vůbec.

Těžké duševní činnosti mají na prvních příčkách studium shodně v obou letech. Zároveň v obou výzkumech zůstává práce a vyhledávání informací. Novinkou z roku 2021 je trávení času investováním, seberozvojem, nebo poslechem hudby. Zmizelo programování a získávání nových dovedností. Kresba a malování, jež jsou uvedeny ve výzkumu z roku 2018 mohou být zaměněny s koníčky z roku 2021.

Těžkým fyzickým činnostem u mužů stále dominuje sport, zároveň je v tabulce také sexuální aktivita a fyzická činnost. Novinkou je cestování a domácí práce, které

nahradily párty a práce v okolí domu. Ženy z prvního místa sesadily sport fyzické zaměstnání výměnou za sport. Nicméně práci se věnují hned na druhém místě, nadále sexuální aktivitě nebo času s přáteli. Ze seznamu zmizela také práce v okolí domu a párty.

V celkovém pojetí se hlavní činnosti z obou let shodují, dochází pouze k minimálním změnám. Sociální sítě jsou stále na vrcholu, avšak čas strávený online je zároveň kompenzován sportem, studiem nebo prací. Dochází také k objevení zcela nových činností jako je investování nebo seberozvoj.

4.10 Výsledky testování hypotéz

Testování hypotéz probíhalo v software MS Excel. Prvním krokem k testování hypotéz bylo použití funkce filtr. Filtr byl používán na souhrnná data, ze kterých autorka bakalářské práce získala potřebné hodnoty k jednotlivým hypotézám. Získané hodnoty pomocí filtru autorka rozdělila do dvou sloupců – „muži“ a „ženy“. Následně si autorka bakalářské práce pro testování hypotéz vložila do software analytické funkce. Získané hodnoty pro jednotlivé hypotézy byly nejprve testovány pomocí dvou výběrového F – testu, kde autorka zkoumala rozptyly a dále probíhal dvou výběrový t – test. Dvou výběrový T – test se volil buď s rovností nebo nerovností rozptylů. Ve dvou výběrových testech byla zkoumána p – hodnota, která byla porovnávána s hodnotou 0,05.

Tabulka 10 – P-Hodnoty

Hypotéza	p – hodnota F – test	p – hodnota t – test
1	0,011	0,000006
2	0,102	0,276
3	0,01	0,000006
4	0,002	0,35
5	0,083	0,0151
6	0,049	0,249

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 11 – Výsledky hypotéz

Hypotéza	H0	H1	Výsledek testování
1	Ženy > muži	Ženy < muži	Zamítá se H0
2	Muži > Ženy	Muži < Ženy	Zamítá se H0
3	Ženy = Muži	Ženy ≠ Muži	Zamítá se H0
4	Muži > Ženy	Muži < Ženy	Zamítá se H0
5	Ženy > muži	Ženy < muži	Nezamítá se H0
6	Muži > Ženy	Muži < Ženy	Zamítá se H0

Zdroj: vlastní výzkum

5. Shrnutí výsledků

Teoretická část práce shrnuje podstatné informace o kvalitě života aktuální generace studentů, popisuje definice a historii zdraví nebo kvalitu života. Mimo jiné se autorka věnuje tématům, která byla aktuální ve výzkumu v roce 2018. Tím je například sport se zaměřením na pohybovou aktivitu VŠ studentů a celkově na člověka. Zároveň také popis vlivu sociálních médií na člověka se zvýrazněním dvou často používaných sítí Facebook a Instagram. Část práce je také věnována zdravému životnímu stylu, který souvisí se všemi výše uvedenými tématy a je jedním z největších vlivů pro kvalitu života. Závěrem teoretické části je popis programu VitalMind, který sloužil jako metodická podpora pro výzkum. Součástí tohoto programu jsou tzv. deníčky, v rámci kterých respondenti zaznamenávali své aktivity po dobu 8 týdnů.

Data, která autorka získala, jsou zpracována pomocí softwaru MS Excel. Vizualizace dat je provedena pomocí stejného softwaru ve formě grafů a tabulek. V práci byly stanoveny hypotézy, které byly v praktické části vyhodnoceny za pomoci statistických metod jako je dvou výběrový F – test nebo dvou výběrový t – test.

5.1 Konkrétní shrnutí dat

Podkapitola 5.1 se věnuje shrnutí obecných výstupů z výzkumu a porovnáním let 2018 a 2021.

- Činnosti, které jsou počtem hodin na prvních místech žebříčku jednotlivých typů činností jsou obdobné v obou letech výzkumu. Sociální sítě jsou stále oblíbeným nástrojem pro trávení volného času.
- Zajímavým zjištěním je, že z nejčastějších činností zcela zmizelo dojíždění. Toto může být zapříčiněno aktuální pandemií COVID-19, kdy studenti absolvovali výuku převážně online.
- Výzkum z roku 2020 přináší nové činnosti, které se ve výzkumu z roku 2018 vůbec neobjevily. Je to například trávení časů investováním, nebo seberozvojem.
- Muži tráví typem aktivity LFC mnohem více času než ženy. Celkový součet průměrů u mužů je 204,56 hodin, kdežto u žen pouze 126,09 hodin.
- Muži i ženy v roce 2020 trávili více času sexuální aktivitou než v roce 2018.

- Muži věnovali v roce 2018 mnohem více času sportu než v roce 2020. Konkrétně v roce 2018 to bylo 718 hodin a v roce 2020 to bylo 480 hodin za celkovou dobu výzkumu.

6. Závěry a doporučení

Tématem bakalářské práce byla kvalita života se zaměřením na výzkum psychických a fyzických činností univerzitních studentů. Autorka zvolila toto téma z oboru psychologie, kterou absolvovala v rámci předmětů studia na FIM. Práce je doplněna o statistické výpočty, které jsou v souladu se statistickými předměty vyučovanými na fakultě a tyto je možné nalézt v praktické části práce.

Pro tuto bakalářskou práci byly velmi důležité všechny odpovědi zúčastněných studentů výzkumu. Odpovědi respondentů byly sloučeny do jednoho celistvého souboru v software MS Excel. Ze souhrnných dat byly vytvořeny všechny výpočty, které slouží pro porovnání hodnot z výzkumu v roce 2018.

Po porovnání výsledků výzkumu z roku 2018 a 2020 vyplývá, že na prvních příčkách stále dominuje trávení času na sociálních sítích v lehkých duševních činnostech. Z výzkum z roku 2020 vyplývá, že se studenti věnují novým činnostem investování a seberozvoji, které nebyly ve výzkumu z roku 2018 zaznamenány, jinak se výsledky z let 2018 a 2020 v celkovém pojetí příliš neliší. Výzkumem bylo také zjištěno, že muži věnují lehkým fyzickým činnostem mnohem více svého času než ženy.

Důležitým faktorem, který měl vliv na činnosti studentů v roce 2020 byla celosvětová pandemie COVID -19, která ovlivnila každodenní život každému z nás.

Autorka této práce pevně věří, že byl splněn cíl, jenž byl se v teoretické části věnovat tématům, která jsou provázána s výzkumem, který je vyhodnocován v části praktické.

Praktická část měla za cíl shrnutí výsledků z výzkumu a porovnat je s výsledky výzkumu z roku 2018.

Autorka neváhala použít své nabyté znalosti a zkušenosti ze studia na univerzitě v Hradci Králové aplikovat je do bakalářské práce.

7. Seznam použité literatury

BSTAN-'DZIN-RGYA-MTSHO XIV a Howard C. CUTLER. *Cesta ke štěstí: průvodce dobrým životem*. Vydání druhé. Přeložil Helena BÖNISCHOVÁ. Praha: Alpha Book, 2016. ISBN 978-80-87529-05-8.

DRAESSLER, Jan. *Sbírka příkladů aplikovaná statistika*. Hradec Králové, 2008.

DRAESSLER, Jan. *Statistické metody a software*. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013, 93 s. ISBN 978-80-7435-287-4.

HARRISON, Eric. *Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli: jak meditovat kdykoliv a kdekoliv*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3768-3.

ILARDI, Stephen S. *Jak vyléčit depresi, aneb, Šest kroků k zdravému životnímu stylu*. Přeložil Iveta SKALIČKOVÁ. Voznice: Leda, 2015. ISBN 978-80-7335-418-3

HAMPLOVÁ, Lidmila. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro zdravotnické obory*. Praha: Grada Publishing, 2019. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0568-7.

HEŘMANOVÁ, Eva. *Koncepty, teorie a měření kvality života*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2012. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-106-0.

OUHRABKA, Miloš. *Život je tanec*. [Česko]: Crea, 2019. ISBN 978-80-88086-04-8

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

KALINA, Aleš. *Emoční rovnice: odhalte svůj zdrojový kód*. Praha: Mindsoft, 2014. ISBN 978-80-85335-23-1.

KLADIVO, Petr. *Základy statistiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3841-2.

NOVÁK, Tomáš. *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada, 2004. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0695-4.

PAVLÍČEK, Antonín. *Nová média a sociální sítě*. Praha: Oeconomica, 2010. ISBN 978-80-245-1742-1.

PAVLÍČEK, Antonín. *Nová média a sociální sítě*. Praha: Oeconomica, 2010. ISBN 978-80-245-1742-1.

ŘÍPA, Jiří. Výzkum psychické a fyzické činnosti u studentů vysokých škol. Hradec Králové: Fakulta informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové, 2019, 61 s. Bakalářská práce.

STRNADOVÁ, Věra a Petr VOBORNÍK. *New Strategies for the Research on the Present Population's Share of Mental and Physical Activities with the Help of Current Information Technologies*. The International Academy of Business and Public Administration Disciplines. 2013, 11 s. DOI: 10.13140/RG.2.1.3299.1526/1.

STRNADOVÁ, Věra. *Kurz psychologie*. 3. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009, 309 s. ISBN 978-807-0415-993.

VESELÁ, Natálie. *Šest způsobů, jak sociální sítě zhoršují naše psychické zdraví* [online]. 2019 [cit. 2021-8-8]. Dostupné z: <https://patalie.cz/sest-zpusobu-jak-socialni-site-zhorsuji-nase-psychicke-zdravi/>

VLČEK, Petr. *ZÁKON O PODPOŘE SPORTU: TERMINOLOGICKÉ PROBLÉMY*. Pedagogická fakulta, Masarykova Univerzita, Brno, Česká republika, 2011. Příspěvek. Masarykova Univerzita, Brno.

WEISS, Brian L. *Uvolnění stresu, dosažení vnitřního klidu: od nepohody k nalezení vnitřního míru*. V Praze: Metafora, 2014. ISBN 978-80-7359-435-0.

WITKIN, Georgia. *Jak přežít stres - průvodce pro muže, aneb, Všechno, co jako muž potřebujete vědět o stresu*. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-276-7.

8. Seznam internetových zdrojů

GAJDOŠOVÁ. Pohybová aktivita a zdraví. [online]. 2005 [cit. 2021-8-7]. Dostupné z: <https://www.linkos.cz/lekar-a-multidisciplinari-tym/kongresy/po-kongresu/databaze-tuzemskych-onkologickych-konferencnich-abstrakt/pohybova-aktivita-a-zdravi/>

Jaká jsou negativa sociálních sítí? *Facebook* [online]. 2019 [cit. 2021-8-7]. Dostupné z: https://www.tyden.cz/rubriky/zdravi/jaka-jsou-negativa-socialnich-siti_533827.html

Co je to Instagram? Význam slova: Co znamená termín, výraz, pojem, vysvětlení hesla Instagram? *Co je to* [online]. [cit. 2021-8-7]. Dostupné z: <https://cojeto.superia.cz/software/instagram.php>

Informace o inzerátech propagovaných na Marketplace. *Facebook* [online]. [cit. 2021-8-7]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/business/help/800378530343391?id=150605362430228>

HANDL, Jan. Facebook pro začátečníky. *Facebook* [online]. 2009 [cit. 2021-8-7]. Dostupné z: <https://www.lupa.cz/clanky/facebook-pro-zacatecniky/>

Daniel Dočekal. Největší sociální sítě na světě? Facebook je sice jednička, ale.... *Lupa* [online]. 2014, 13. 11. 2014 [cit. 2021-8-8]. Dostupné z: <https://www.lupa.cz/clanky/nejvetsi-socialni-site-na-svete-facebook-je-sice-jednicka-ale/>

Co je to instagram? [online]. [cit. 2021-8-8]. Dostupné z: <https://topranker.cz/slovník/co-je-to-instagram/>

Facebook [online]. 2021, 15. 2. 2021 18:32 [cit. 2021-8-8]. Dostupné z:
<https://www.aktualne.cz/wiki/ekonomika/facebook/r~i:wiki:1064/>

Facebook [online]. 2021, 15. 2. 2021 18:32 [cit. 2021-8-8]. Dostupné z:
<https://www.aktualne.cz/wiki/ekonomika/facebook/r~i:wiki:1064/>

VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, Alena a Radkin HONZÁK. *Stres, eustres a distres* [online]. KEM Praha, 2008 [cit. 2021-8-10]. Dostupné z:
www.internimedicina.cz

9. Zdroje obrázků, tabulek a grafů

9.1 Seznam obrázků

OBRÁZEK 1 – VZÁJEMNÉ VZTAHY MEZI ZDRAVÍM A DETERMINANTY ZDRAVÍ.....	14
OBRÁZEK 2 – TĚLO, MYSL, DUCH.....	14
OBRÁZEK 3 – DISCIPLÍNA	19
OBRÁZEK 4 – REAKTIVITA NA STRES	23
OBRÁZEK 5 – PRVNÍ LIST DENÍČKU	30
OBRÁZEK 6 – DRUHÝ LIST DENÍČKU	31

9.2 Seznam tabulek

TABULKA 1 – HODNOCENÍ BMI.....	16
TABULKA 2 – DESET NEJNÁROČNĚJŠÍCH ŽIVOTNÍCH UDÁLOSTÍ	24
TABULKA 3 – ROZDĚLENÍ RESPONDENTŮ Z ROKU 2020.....	27
TABULKA 4 – VĚKOVÉ ROZLOŽENÍ RESPONDENTŮ	30
TABULKA 5 – POROVNÁNÍ CELKOVÝCH PRŮMĚRŮ.....	35
TABULKA 6 – DETAIL POROVNÁNÍ CELKOVÝCH PRŮMĚRŮ	35
TABULKA 7 – TÝDENNÍ PRŮMĚRY.....	37
TABULKA 8 – TOP 5 NEJČASTĚJŠÍCH ČINNOSTÍ 2021	40
TABULKA 9 – TOP 5 NEJČASTĚJŠÍCH ČINNOSTÍ 2018.....	40
TABULKA 10 – P-HODNOTY	42
TABULKA 11 – VÝSLEDKY HYPOTÉZ	43

9.3 Seznam grafů

GRAF 1 – TÝDENNÍ PRŮMĚR LDČ.....	37
GRAF 2 – TÝDENNÍ PRŮMĚR LFČ	38
GRAF 3 – TÝDENNÍ PRŮMĚR TDC.....	38
GRAF 4 – TÝDENNÍ PRŮMĚRY TFČ	39

Zadání bakalářské práce

Autor: Renata Eisová

Studium: I1800541

Studijní program: B6208 Ekonomika a management

Studijní obor: Finanční management

Název bakalářské práce: **Výzkum podílu psychické a fyzické činnosti u vysokoškolských studentů**

Název bakalářské práce AJ: Research into the share of mental and physical activity in university students

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl práce: Výzkum fyzické aktivity a její dopad na psychiku vysokoškolských studentů, vliv sociálních sítí na současnou generaci vysokoškolských studentů

Osnova: 1. Úvod 2. Teoretická část 2.1 Zdraví a kvalita života 2.2 Sport 2.3 Sociální média 2.4 Zdravý životní styl 2.5 Stres 3. Praktická část 3.1 Výzkum 4. Shrnutí a srovnání 5. Závěr

Strnadová, V.: Kurz psychologie I. 4. akt. vyd. Gaudeamus, Hradec Králové 2015

ŠEVČÍKOVÁ, A. A KOLEKTIV Děti a dospívající online - vybraná rizika používání internetu, 1. vyd. Praha 7: Grada Publishing, a. s. ve spolupráci s Masarykovou univerzitou, 2014, ISBN: 978-80-247-5010-1 (Grasa Publishing), ISBN: 978-80-210-7527-6 (Masarykova univerzita)

Mareš, Jiří a kol. Kvalita života u dětí a dospívajících I. 1. Brno: MSD, 2006, 228 s. ISBN 80-86633-65-9

Vand'urová, Helena a Pavel MŮHLPACHR. Kvalita život: Teoretická a metodologická východiska, 1. Brno: Masarykova univerzita, 2005, ISBN 80-210-3754-7

PAULÍK Karel. Psychologie lidské odolnosti. 1. praha:Grada, 2010, 240 s. ISBN: 978-80-247-2959-6

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. 1. Praha: Grada, 1994, 192 s. ISBN 80-7169-121-6

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. 1. Praha: Portál, 2001, 279 s. ISBN 80-7178-551-2 : 349

BAŠTĚCKÁ, Bohumila, Klinická psychologie v praxi. 1. Praha: Portál, 2003, 420 s. ISBN 80-7178-735-3 :579

HILL, Grahame, Moderní psychologie. 1. Praha: Portal, 2004, 283 s. ISBN 80-7178-641-1

Benefity využití sportovních a prožitkových aktivit v edukačních souvislostech : kolektivní monografie / editor: M. Švamberská Šauerová. -- Vydání: první. Praha : Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2016. -- 335 stran; ISBN 978-80-87723-30-2

Člověk v kontextech celoživotního vývoje / Marek Blatný, Brno : Psychologický ústav AV ČR, v.v.i, 2014. 347 s. ISBN 978-80-86174-18-1

Durdová, Irena, Sport jako sociálně ekonomický fenomén / Irena Durdová. -- 1. vydání. Ostrava : VŠB - Technická univerzita Ostrava, 2015. -- 135 s. ISBN 978-80-248-3658

Harantová, Lenka, 1984-Vnímání sociální reklamy vysokoškolskými studenty / Lenka Harantová. 1. vyd.Zlín : VeRBuM, 2014. -- 154 s. ISBN 978-80-87500-52-1

Chrpová, DianaS výživou zdravě po celý rok / Diana Chrpová. -- Vyd. 1. Praha : Grada, 2010. -- 133 s. : il. ; 21 cm. -- (Zdraví & životní styl) ISBN 978-80-247-2512-3

Kawasaki, Guy, 1954-Umění sociálních médií : silné tipy pro silné uživatele / Guy Kawasaki a Peg Fitzpatricková ; překlad: Marek Čtrnáct. Tetčice : Impossible, s.r.o., [2017], ©2017. -- 160 stran : ISBN 978-80-87673-30-0

Mužík, Vladislav, 1952-Škola a zdraví pro 21. století, 2010 : škola, pohyb a zdraví : výzkumné výsledky a projekty / Vladislav Mužík, Petr Vlček et al.. -- 1. vyd.Brno : Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. -- 280 s.ISBN 978-80-210-5371-7

Rychtecký, Antonín, 1945- Životní styl české mládeže : pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti / Antonín Rychtecký, Pavel Tilinger. -- Vydání první. Praha : Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. -- 201 s. ISBN 978-80-246-3746-4

Garantující
pracoviště: Katedra managementu,
Fakulta informatiky a managementu

Vedoucí práce: PhDr. Věra Strnadová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 6.3.2020