

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Vztah pohybové aktivity, pocitu nudy a tendence
vyhledávat mimořádné prožitky u studentů středních škol**

Diplomová práce

Autor: Bc. Luboš Machek
Studijní program: Učitelství pro střední školy
Studijní obor: Učitelství pro střední školy – Informatika
Učitelství pro střední školy – Tělesná výchova
Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Hradec Králové 2020

Zadání diplomové práce

Autor: **Luboš Machek**

Studium: P17P0638

Studijní
program: N7504 Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství pro střední školy - informatika, Učitelství pro střední školy - tělesná výchova

**Název
diplomové
práce:** **Vztah pohybové aktivity, pocitu nudy a tendence vyhledávat
mimořádné prožitky u studentů středních škol.**

Název
diplomové
práce AJ: The relationship between physical activity, boredom and the tendency to find
exciting experiences within high school students

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je za pomoci standardizovaných testů, dotazníků a měření u studentů středních škol zjistit vztah mezi jejich pohybovou aktivitou, pocitem nudy a tendencí vyhledávat mimořádné prožitky.

Hall, N. C., & Goetz, T. (2013). The handbook of emotion, motivation, and self-regulation in learning and instruction. Bingley, Yorkshire: Emerald Group Publishing. Hasson, G. (2015). Emoční inteligence. Praha: Grada Publishing. Hrabal, V., Man, F., & Pavelková, I. (1989). Psychologické otázky motivace ve škole. Praha: Statní pedagogické nakl. Hrbáčková, K. (2011). Rozvoj autoregulace učení studentů. Praha : Hnutí R. Svendsen, L. F. (2011). Malá filosofie nudy. Zlín: Kniha Zlín. Zuckerman, M. (2007). Sensation seeking and risky behavior. Washington, DC: American Psychological Association.

Garantující
pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Oponent: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně pod vedením vedoucí mé diplomové práce Mgr. Dity Culkové, Ph.D. a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 10. 12. 2020

..... podpis

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 1/2013 (Řád pro nakládání se školními a některými jinými autorskými díly na UHK).

Datum:

Podpis studenta:

Poděkování

Tímto bych rád poděkoval vedoucímu mé diplomové práce Mgr. Ditě Culkové, Ph.D. za odborné vedení, kvalitní připomínky a nápady. Rád bych také poděkoval doc. PhDr. Janě Marii Havigerové, Ph.D. za odbornou konzultaci a pomoc při generování výsledků v programu SPSS. V neposlední řadě bych rád poděkoval osloveným středním školám za možnost realizace praktické části i všem testovaným dívkám a chlapcům, bez kterých bych nemohl svůj výzkum zrealizovat.

Anotace

Machek, Luboš. Vztah pohybové aktivity, pocitu nudy a tendence vyhledávat mimořádné prožitky u studentů středních škol. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2020. 69 s. Diplomová práce

Předkládaná práce si klade za cíl explorativně popsat a analyzovat vztah mezi mírou pohybové aktivity, tendencí vyhledávat mimořádné prožitky, pocity nudy a preferovaným učebním stylem žáků všeobecně zaměřených gymnaziálních tříd a žáků gymnázií s rozšířenou tělesnou výchovou a sportovní přípravou. V první části práce popisuje teoretické poznatky získané z odborných publikací zaměřených na výše uvedené pojmy. Ve druhé části je popis výzkumného souboru. Třetí část pojednává o zvolené metodice a nástrojích pro vyhodnocení testování. Čtvrtá a pátá část shrnuje výsledky a následnou diskusi nad vyhodnocenými testy.

Klíčová slova: Pohybová aktivita, Nuda, Vyhledávání prožitků, Styl učení, IPAQ, BPS, LSI, SSS-V

Annotation

Machek, Luboš The relationship between physical activity, boredom and the tendency to find exciting experiences within high school students. Hradec Kralové: Faculty of Education, University of Hradec Kralové, 2020. 69 p. Diploma thesis.

The purpose of this thesis is to explore and analyse the relationship between the amount of physical activity, the temptation to look for sensation seeking, the feeling of boredom and the preferred learning style of students at general and sport-focused grammar schools. In the first part of the paper, the author examines the theoretical framework derived from academic publications focused on the above-mentioned concepts. Secondly, the thesis contains the description of the interviewed group. In the third chapter, the author presents the chosen research methodology and assessment tools in order to summarize in the fourth and fifth part the findings and the follow-up discussion on the test results.

Keywords: Physical activity, Boredom, Sensation seeking, Learning style, IPAQ, BPS, LSI, SSS-V

Obsah

Úvod	1
1. Teoretická východiska	3
1.1 Pohybová aktivita.....	3
1.2 Vyhledávání mimořádných prožitků	9
1.3 Nuda	15
1.4 Vztah pohybové aktivity, pocitu nudy a tendence vyhledávat mimořádné prožitky ..	18
2. Výzkumný problém, otázky a cíl.....	19
2.1 Cíl práce.....	19
2.2 Výzkumné otázky.....	19
2.3 Úkoly výzkumu.....	19
3. Metodika	20
3.1 Metody získávání dat.....	20
3.2 Nástroje sběru dat.....	21
3.3 Metody zpracování dat	24
3.4 Charakteristika výzkumného souboru	25
4. Výsledky	26
4.1 Základní popisné charakteristiky	26
4.2 Základní popisné charakteristiky pro jednotlivé skupiny respondentů s ohledem na zaměření studované školy a s ohledem na pohlaví.....	27
4.3 Vyhodnocení jednotlivých testů.....	29
4.4 Porovnání celkového vztahu s ohledem na pohlaví	32
4.5 Gymnázium se sportovním zaměřením vs. gymnázium se všeobecným zaměřením	36
4.6 Chlapci z gymnázia se sportovním zaměřením vs. dívky z gymnázium se sportovním zaměřením.....	38
4.7 Chlapci z gymnázia s všeobecným zaměřením vs. dívky z gymnázia s všeobecným zaměřením.	40

5. Diskuse.....	44
5.1 Přednosti a limity testování.....	46
6. Závěr	48
7. Zdroje a použitá literatura	50
7.1 Internetové zdroje.....	52
Seznam zkratek	53
Seznam tabulek	53
Seznam obrázků	55
Seznam příloh.....	56

Úvod

V dnešní době je čím dále více potřeba apelovat na pohybový rozvoj jedince. Obzvláště ve věkové hranici, kde bylo prováděno testování v rámci této práce. Mladiství mají v tomto období častější sklony měnit své aktivní návyky na návyky sedavého charakteru, ať už je to z jakéhokoliv důvodu. Mladiství, na které se tato práce zaměřuje, jsou prakticky od narození vystavováni vlivům moderního světa. Od mobilních telefonů přes počítače až po rodičovský odvoz autem, nejlépe až před vchodové dveře vzdělávacího zařízení, které navštěvují. Bohužel tyto věci mají za následek, že se rapidně zvyšuje počet případů civilizačních onemocnění spojených s nedostatkem pohybu. Pokud budeme chtít tuto věc změnit, je důležité šířit povědomí nejenom mezi mladou populací, ale zařadit do tohoto spektra i jejich rodiče, ty též informovat o benefitech vhodně zvolených pohybových aktivit. Dalším krokem je podpořit celkový přístup k aktivnímu životu ve smyslu pokusit se snížit (ne minimalizovat) počet minut, v některých případech dokonce hodin, sezení u PC nebo sledování mobilních zařízení.

Téma diplomové práce jsem zvolil z důvodu získání nových poznatků a rozšíření informací v této problematice. Zájem o zážitkovou pedagogiku se pojí nejenom s pohybovou aktivitou, ale i s aktivizací žáků napříč celým systémem vzdělávání. Učení prožitkem by mohlo nejednomu žákovi pomoci s překonáním nechuti ke vzdělávání. Dostatečná neinformovanost o tom, že lze výuku praktikovat i jiným než frontálním způsobem, je bohužel v dnešní době „děsivá“. V této práci je mým cílem zjistit míru propojenosti pohybové aktivity s dalšími hodnotami, jako jsou poddajnost k nudě, vyhledávání mimořádných prožitků a preferování učebních stylů. Pokusím se zjistit, zda mají žáci sklony k nudě a zda je to na základě nedostatečné aktivizace formou pohybové aktivity nebo díky stylu učení, který žáci upřednostňují.

Při výběru oblasti testování byly zvoleny dvě principiálně odlišné školy, avšak ve své podstatě stejné instituce; gymnázium a sportovní gymnázium. Klasické gymnázium je spojeno s náročností studia. Jeho alternativa, sportovní gymnázium, je typická tím, že žáci musí absolvovat tréninky a někteří mají díky své výjimečnosti i individuální studijní plán.

V první části práce se zaměřím na teoretické poznatky a východiska ve všech oblastech, které budou v rámci této práce testovány. Zaměřím se na pohybovou aktivitu jako takovou, popíšu základní principy vyhledávání mimořádných prožitků a pokusím se přiblížit problematiku spojenou s nudou.

Ve druhé části práce se budu zabývat samotným testováním respondentů z obou gymnázií. V prvních částech přiblížím výzkumné otázky, proč jsem je určil, poté popíšu metody sběru dat. Cílem bude srovnání všech respondentů z různých úhlů pohledu.

1. Teoretická východiska

V teoretické části diplomové práce se zaměřím na vymezení témat, jako jsou pohybová aktivita, pocit nudy, vyhledávání prožitků širší veřejností a rozbor souvisejících témat. Součástí práce bude problematika začlenění a využití výuky prožitkem do školního vzdělávacího programu.

1.1 Pohybová aktivita

Na úvod si položíme otázku, zda pohyb, tělesná aktivita a kondice nejsou v dnešní době už pouhý přežitek minulosti. Dnes máme auta, eskalátory, pračky, myčky a vesměs většinu strojů, které vykonají všechnu práci za nás. Odpověď možná nalezneme v minulosti, je jí termín kalokagathia, pojem pocházející ze starověké antiky skrývající ideální rovnováhu mezi duševní a tělesnou stránkou člověka. Už ve starověku věděli, že jedno bez druhého nemůže fungovat a výtobytky dnešní doby to nedokážou změnit. Pohyb jako takový je prevencí před mnohými onemocněními, která naši generaci postihují více než kdy dřív. J. A. Komenský přirovnal život k ohni a pohyb ke vzduchu. „Bez vzduchu oheň jen slabě plápolá a nehoří, bez pohybu člověk nežije, ale živoří.“

Pohybová aktivita a celkově zdraví a zdravý životní styl jsou v dnešní době nejčastěji zmiňované termíny v kinantropologii a v lékařství vůbec. Pohybová aktivita byla hnacím motorem vývoje lidstva a pohled na konstituci lidského těla dokazuje, že tělo je k pohybové aktivitě velmi dobře uzpůsobeno.

Nicméně bohužel tento pojem není v žádné terminologii ustálen, a tak si pod pojmem pohybová aktivita každý představí něco jiného. Někdo má za pohybovou aktivitu jakoukoliv činnost, kterou vykonává, někteří předešlé tvrzení spojují s energetickým výdejem. O pojmu a jeho definici píše Hendl. Rozlišuje 4 variace pohybové aktivity. Jsou to pohybová aktivita, sportovní pohybová aktivita, pohybová aktivnost a pohybová nedostatečnost.

Pohybová aktivita je definována jako „druh nebo druhy pohybu člověka, které jsou výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje, charakterizované svébytnými vnitřními determinanty a vnější podobou.“ (Hendl, 2011). Bavíme-li se o sportovní pohybové aktivitě, přidává se strukturovanost pohybu, pravidla, organizovanost celého sportu, je zapotřebí konkrétní vybavení a pohyb lze kvantifikovat. Pohybová aktivnost je již komplexní záležitostí, která zahrnuje různé druhy pohybových aktivit – od pěší chůze, přes práci na zahradě až po atletiku. Většinou se však setkáme s tím, že pod pojmy pohybová

aktivita a pohybová aktivnost autoři zahrnují totéž. Pohybová nedostatečnost se oproti tomu vyznačuje malým množstvím běžných denních pohybových aktivit a zvýšeným sedavým způsobem života (Hendl, 2011).

Marcusová, Forsythová (2010) Ve své publikaci vymezují pohybové aktivity a tělesné (pohybové) cvičení, kdy tělesné cvičení chápou jako druh pohybových aktivit, které jsou naplánované, strukturované a které se opakují.

Životní styl není pouze prostou sumou činností reprezentujících způsoby uspokojování různých druhů potřeb člověka. Je to vnitřně propojená struktura potřeb spjatých s hodnotami, ve které se navzájem prolíná materiální s duchovním, usměrňuje se obsah a formy veškerého života. Základní determinantou tohoto prolínání je přijatý hodnotový systém a dosažená úroveň společnosti (Hodaň & Borůvka, 1995).

1.1.1 Pohyb

„Pohyb je základní potřebou každého živého tvora, včetně člověka, zvláště je-li uskutečňován s pozorností a spontánně.“ (Štílec, 2003, 27). Pohyb je základní projev života a má zásadní význam pro vývoj a přežití samotné. Pohyb nemá jen lokomoční smysl, není to jen pohyb svalů, ale i myšlenek, citů a nálad. Není to pouze psychologická nebo psychofyzilogická záležitost, ale i společenská síla motivující lidskou soudržnost ve všech úrovních, na nichž se tato soudržnost realizuje (Rýdl, 2000). Pohyb úzce souvisí s prožitkem a je základním výrazovým prostředkem člověka, jazykem jeho pocitů a nálad, je prvotní formou prastaré lidské komunikace (Mužík, Krejčí, 1997). Díky pohybu se dokážeme pomocí vlastních svalových zdrojů pohybovat v prostoru. Z počátku pozorujeme hlavně spontánní pohybovou aktivitu, která se v průběhu dospívání snižuje, začínají převládat pohyby cílené. Pro běžný život a pro zachování zdraví je nutná alespoň základní pohybová aktivita, mezi kterou řadíme především chůzi, sebeobslužné činnosti, pracovní činnosti atd.

1.1.2 Pojem pohybová aktivita

Z hlediska energetického výdeje lze pohybovou aktivitu charakterizovat jako jakýkoliv tělesný pohyb zabezpečený kosterním svalstvem vedoucí ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince. Pohybová aktivita tvoří 15 až 40 % z celkového energetického výdeje jedince (Bouchard, Shephard & Stephens, 1994). V rámci životního stylu můžeme také rozdělit pohybovou aktivitu na vykonávanou v zaměstnání (ve škole), v domácnosti, ve volném čase a sportu, ale i jako součást dopravy a přesunů z místa na místo.

Sport jako takový je pouze jedna z podskupin. Nejedná se tedy jenom o sportovní aktivity, ale o všechny tělesný pohyb jedince.

Je nezbytné vymezit pojmy, které k pohybové aktivitě neodmyslitelně patří. Hlavními pojmy jsou pohybová aktivita organizovaná či neorganizovaná, dále pohybová aktivnost, což je vlastnost poté pohybová nedostatečnost (pohybová inaktivita), pohybová činnost, pohybová dovednost a v neposlední řadě zdravotně orientovaná zdatnost. Každý autor definuje jednotlivé pojmy jiným způsobem, jednotná definice těchto pojmů neexistuje.

Pohybová aktivita se dělí, jak bylo výše uvedeno, na dvě podskupiny. První podskupinou je organizovaná pohybová aktivita, která zahrnuje takovou aktivitu, která je jedinci zprostředkována. Jedná se o činnosti pohybového charakteru organizované jednotlivcem, skupinou lidí nebo příslušnou institucí (organizátorem často bývají učitelé, cvičitelé, trenéři, ale i rodiče). Druhá podskupina je neorganizovaná pohybová aktivita, do níž patří aktivita spontánní. Jedná se o aktivitu volnou bez jakéhokoli vedení. O průběhu a organizaci rozhoduje jedinec sám.

Pokud se bavíme o pohybové aktivitě, jedná se o souhrn nestrukturovaných (běžných) a strukturovaných (dovednostních) pohybových aktivit v konkrétní časové jednotce (den, měsíc, doba pobytu doma, ve škole, mimo ni apod.) (Stackeová, 2009). Pojem pohybová aktivnost se v praxi užívá velmi zřídka.

Pohybovou nedostatečností rozumíme pohybovou aktivitu jedince, která se projevuje velmi nízkou účastí pohybových aktivit běžného života a absencí pohybových aktivit dovednostního charakteru. Minimální objem pohybových aktivit neodpovídá doporučením lékařů (Dobrá, Čechovská, Kračmar, Psotta, Süß, 2009).

Dobrá (2008) zmiňuje, že současná generace adolescentů je považována za nejméně aktivní generaci v historii. Dle Světové zdravotnické organizace (WHO) lze o pohybové nedostatečnosti mluvit jako o rizikovém faktoru, který se výrazně podílí na celosvětové úmrtnosti. Po vysokém krevním tlaku, kouření a vysoké hladině glukózy v krvi se jedná o hlavní faktor. Nedostatek pohybové aktivity ovlivňuje negativně zdraví, podílí se tak na řadě onemocnění, mezi které řadíme například velkou skupinu kardiovaskulárních onemocnění, cukrovku či rakovinu. Příčin nedostatku pohybu je mnoho, například pohodlnost a s ní spojená doprava prostřednictvím různých dopravních prostředků, výtahů a eskalátorů. Další příčinou je třeba radikální snížení domácích prací. V dnešní době televizi, mobilů a tabletů je zde doposud nejsilnější protivník pohybové aktivity (Kubátová, 2009).

Pohybovou činností rozumíme projev pohybových schopností a dovedností, které jsou zaměřeny na splnění určitého úkolu s motorickým charakterem. Je to proces řízený nervovou soustavou, který působí na člověka i jeho okolí (Encyklopedie tělesné kultury, 1988). Mnozí autoři neuvádějí rozdíl mezi pojmy činnost a aktivita. Termín aktivita je však obecnějšího charakteru, protože činnost je vázána na konkrétní projev určitého člověka.

Měkota, Cuberek (2007) popisují pohybovou dovednost následovně: „Motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku.“ Ve své publikaci píšou taktéž o tom, že se stále jedná o způsobilost vykonat pohybovou činnost správně, ekonomicky, vhodným způsobem, a to i při změně podmínek. Pohybovou dovedností míníme však pouze činnost, která využívá již dřívějších pohybových zkušeností. Mezi její znaky patří maximální jistota v provedení a spolehlivost během dosahování cíle v minimálním čase za pomoci minimálního výdeje energie.

Zdravotně orientovaná zdatnost, jinými slovy taktéž tělesná zdatnost, je skupina prvků, která pozitivně ovlivňuje zdravotní stav jedince a působí preventivně na problémy vznikající následkem nedostatku pohybu. Pomáhá s vyrovnáváním se s běžnými i neočekávanými tělesnými zátěžemi. Taktéž umožňuje prožívání volného času s možností využití různých pohybových aktivit a zároveň pomáhá splnit společenskou potřebu spojenou se začleněním se do kolektivu a různých skupin. Celkově působí zdravotně orientovaná zdatnost jako prevence před civilizačním onemocněním, a snižuje tak šance ke vzniku např. kardiovaskulárních onemocnění, obezity, je bojem proti cukrovce. Mezi základní komponenty zdravotně orientované zdatnosti se řadí aerobní zdatnost, tělesné složení, svalová síla, vytrvalost a flexibilita (Suchomel, Jančoková, 2007).

1.1.3 Zásady pohybové aktivity

Některé pohybové aktivity lze konkretizovat za pomoci zásad, které jsou důležité především z hlediska dosahování stanovených cílů. Mezi zásady patří: druh, objem, intenzita a frekvence (Fialová, 2013).

Fialová (2013) definuje strukturu pohybové aktivity jako „soubor prostředků a forem činností přispívajících k udržení a rozvoji fyzické zdatnosti“. Dále můžeme dělit pohybovou aktivitu podle druhu, a to na vytrvalostní cvičení, cvičení silová, cvičení pohyblivosti, balanční cvičení, relaxační cvičení.

Objem (množství) pohybové aktivity lze určit různými způsoby.

1. Podle měřítka času by měl být minimální objem pohybové aktivity denně 3 x 10 minut.
2. Výsledek času a intenzity = Množství vydané energie.
 - Minimální hodnota výdeje energie pohybovými aktivitami se uvádí 4200–6300 kJ/týden
 - Optimální hodnota je 9000–19000 kJ/týden.
3. Energie vydaná na kilogram tělesné hmotnosti.
 - Minimální hodnota se uvádí 41,8–105 kJ/kg (10–25 kcal/kg).
4. Minimální počet kroků Fialová (2013) uvádí jako 10 000 kroků/den.

Intenzita pohybové aktivity určuje zatížení kardiopulmonálního a kardiovaskulárního systému. Nejčastěji se intenzita určuje v procentech z maximální srdeční frekvence (SFmax). Maximální srdeční frekvenci vypočítáme podle vzorcem: $SF_{max} = 220 - \text{věk}$. Podle procent maximální srdeční frekvence rozlišujeme intenzitu pohybové aktivity:

1. Nízká (50–60 % SFmax) – úroveň vhodná pro starší osoby a osoby s nízkou fyzickou zdatností, pro osoby nemocné a rekonvalescenty. Do této kategorie zařazujeme pohybové aktivity jako například jóga, kalanetika, dechová a relaxační cvičení nebo turistika.
2. Střední (60–80 % SFmax) – používá se nejčastěji ve spojitosti s redukcí hmotnosti. Na tuto úroveň lze praktikovat pohybové aktivity jako například plavání, jízda na kole, bruslení nebo různé sportovní hry.
3. Submaximální (80–90 % SFmax) – úroveň, která je vhodná pro trénované jedince. Patří sem všechny předchozí aktivity, ale nyní jsou prováděny ve větším tempu a se zapojením většího spektra svalové soustavy.
4. Maximální (nad 90 % SFmax) – Na tuto úroveň se dostanou vesměs pouze jedinci trénovaní ve sportovním tréninku (Fialová, 2013).

Intenzitu pohybové aktivity lze definovat i pomocí násobků klidového metabolismu (1 MET = množství spotřebovaného kyslíku/min/kg v klidu) nebo pomocí hodnoty maximální spotřeby kyslíku VO₂max (Fialová, 2013).

Zásada frekvence udává opakování během určité doby (týden). Frekvence pohybové aktivity závisí na druhu, objemu a intenzitě (čím vyšší objem a intenzita, tím menší frekvence). Jako optimální frekvence se uvádí každodenní pohybová aktivita střední nebo submaximální intenzity trvající okolo čtvrt hodiny (Fialová, 2013).

1.1.4 Pohybová aktivita studentů středních škol

Většina adolescentů má v dnešní době dostatek zkušeností a informací týkajících se pohybové aktivity. Díky nim si mohou plánovat pohybové aktivity s ohledem na důležité faktory např. zdraví, pohybové schopnosti a dovednosti, nálada, sociální vazby a vztahy. Dokážou vnímat, jak tělo na pohybovou aktivitu reaguje, co se s ním děje. I přes všechny tyto informace se u této věkové skupiny stále setkáváme s nedostatkem pohybových aktivit, a to především u dívek (Pastucha a kol., 2014).

Světová zdravotnická organizace uvádí, že pohybové aktivity by měly být součástí volného času, pracovních a domácích povinností, her, sportovních činností a společenských aktivit. Pohybová aktivita by měla být zastoupena v denním režimu každý den, a to minimálně po dobu 30 minut mírné intenzity, pohybová aktivita vysoké intenzity by měla být zastoupena alespoň třikrát týdně alespoň po dobu 20 minut. Pohybové aktivity by měly být provozovány prostřednictvím dopravy, rekreace, tělesné výchovy, společenských aktivit, her a sportů. Můžeme se setkat s požadavkem na minimální počet kroků. (Hendl, Dobrý a kol., 2011) Uvádí se, že pro chlapce ve věku šest až sedmnáct let je minimem 13 000 kroků za den a pro dívky stejného věku 11 000 kroků denně.

1.1.5 Pohybová aktivita středoškoláků a faktory s tím spojené

V dnešní době sociálních sítí je pro adolescenty důležité dbát celkově o svůj zevnějšek. Kladou důraz nejen na vzhled, je pro ně důležitý i vztah s kamarády. V této fázi života jsou většinou už oproštěni od problémů puberty, vedou bezproblémový vztah s rodinou, mají své mimoškolní aktivity a většina z nich prožívá první vážné partnerské vztahy.

Marcus a Forsyth (2010) zmiňují následující faktory, které ovlivňují pohybové chování jedince:

1. osobní faktory – faktor psychologický, biologický a vývojový;
2. sociální faktory – přátelé, rodina, kolegové/spolužáci;
3. institucionální faktory – škola, zdravotní zařízení;
4. komunitní faktory – dostupnost pohybových aktivit v místě, bezpečnost;
5. veřejná politika – výhodnější pojištění pro zdatné jedince.

Fialová a kol. (2014) zmiňují následující činitele, ovlivňující motivaci k pohybové aktivitě:

1. První a základní kámen, který ovlivňuje motivaci k pohybové aktivitě, je bezesporu rodina.
2. Novost situace, která souvisí s vrozenou zvědavostí lidí. Do této skupiny patří i rozvíjení už dříve nabitých zkušeností za pomoci nových činností, což podporuje náš celkový pohybový rozvoj.
3. Důležitý a podstatný je pocit uspokojení z dané pohybové aktivity, který způsobuje pocit radosti.
4. Úspěch má za následek zvyšování našeho sebevědomí a sebehodnocení, díky tomu stoupá motivace danou činnost provozovat opakovaně. Nicméně cíl by neměl být až příliš snadno dosažitelný. Cíl by měl být nastaven tak, aby jeho dosažení bylo relativně obtížné, ale ne nereálné.
5. Významnou částí motivace je například sociální hodnocení. Jedná se o pochvalu za dobře odvedenou činnost či přijetí mezi ostatní členy skupiny (kamarádi nebo rodina)
6. Naši motivaci výrazně ovlivňují i vzory, sdělovací prostředky i tradice.
7. Motivaci může ovlivnit i učitel.
8. Důležitými činiteli ovlivňujícími vztah k pohybu jsou také masmédiá (televize, tisk, filmy a literatura).

1.2 Vyhledávání mimořádných prožitků

V této části diplomové práce se blíže zaměříme na druhé ze tří rozebíraných témat, a to jsou témata jako zážitek, prožitek a samotné vyhledávání mimořádných prožitků.

1.2.1 Zážitek

Nejprve musíme vymezit, co zážitek je. Podle psychologického slovníku je zážitek každý duševní jev, který jedince prožívá. Zážitky jako takové pomáhají v sebevýchově. To, co zažijeme, nás posouvá dopředu. Pokud jsou naše zážitky něco nevšedního, otevře nám tato zkušenost nové možnosti a cíle, k nimž můžeme mířit. „Aktivita nás plně pohlcuje, zapomínáme na čas i na své okolí, dané okamžiky intenzivně prožíváme. Po dosažení cíle se cítíme schopnější a zkušenější“ (Neumen a kol., 1999.).

Zážitkem se zabýval již W. Dilthey koncem 19.století. Ve své filosofii života představuje sedm kritérií zážitku (Felten H., 1998).

1. Bezprostřednost je hlavní a základní kámen zážitku.

2. Jednota – pokud máme dostatek zážitků, tak se vytváří jednota, kterou lze nazvat žití.
3. Napětí – prožívání napětí zážitku se odehrává ve dvou rovinách. V rovině všeobecně platné pro společnost, kdy je prožívání principiálně srovnatelné mezi lidmi (láska, bolest, radost). Druhá rovina je individuálního prožívání zážitku, které je odvozeno od závislosti na pohlaví, rase, kultuře, povolání atd.
4. Historický charakter – zážitek působí ve smyslu přeměny. Díky zkušenostem se v průběhu času učíme.
5. Schopnost vývoje – každý nový zážitek se připojuje k již prožitým zážitkům a vytváří dohromady silnější skupinu zážitků.
6. Objektivní pud – touto potřebou získává zážitek svůj plný význam. Člověk reaguje v zážitku nejprve skrze své pocity a představy. S tímto pocitem vytváří impuls chtění, který demonstruje projevem nebo jednáním.
7. Tvůrčí síla – souvislost mezi žitím, projevem a porozuměním. Zážitek je něco, co nelze zprostředkovat osobě, která událost neprožila. Skutečný zážitek je to, co se nám po roce vybaví, jako by to bylo včera.

Zážitek probíhá v okamžiku, kdy stojíme na hranici svých možností a skrze zkušenost se učíme zvládat situaci, v níž se ocitáme. Zážitky zprostředkovávají proměny v psychice a sociálním chování. Napomáhají hledání identity člověka v sobě samém a poskytují možnost vyzkoušet si riziko, kam až můžeme zajít.

Felten H. (1998) uvedl že „Zážitky nejsou jen procesy se začátkem a koncem a se silným psychickým rozbouřením, nýbrž zůstávají jako vnitřní zkušenostní potenciál. A tento potenciál jsme schopni využít v situacích, které jsou podobné těm, které jsme prožili.“

1.2.2 Prožitek

Jedná se o jeden z nejdůležitějších pojmů zážitkové pedagogiky. Prožitek je dnes velmi často využívaný a populární pojem. Do povědomí se začal dostávat díky silicímu tlaku na různé zážitkové, adaptační nebo teambuildingové akce. (Kirchner, 2009)

Hlavním společným úkolem všech těchto aktivit je, aby si účastníci všechno dostatečně prožili, jinak budou aktivity postrádat význam. Prožitek je přesto hlavně spojen s důležitými tématy pedagogiky, jako je výchova, terapie a další důležité části této vědy.

Pokud chceme získat definici termínu prožitek, v psychologickém slovníku je uvedena jako prožívání či jako výchova prožitkem. Avšak budeme-li chtít prožívání

psychologicky vymezit, zjišťujeme, že se v odborné literatuře definuje jako „duševní činnost“ nebo „součást vědomí“.

Arrivé (2004) dává logicky prožitek do vztahu s emocemi. Tvrdí, že emoce odrážejí kvalitu našeho vztahu ke světu. Proto platí, že vnitřní a vnější svět se navzájem prolínají a emoce je známkou tohoto prolínání. Emoce je prvním a nejvíce spontánním citovým vyjádřením našeho světa. Právě prožitek bychom mohli považovat za kvalitu našeho vztahu ke světu, která se odrazí v našich emocích. (Kirchner, 2009, s. 5)

Při objasnění pojmu prožitek lze vycházet z definice uvedeného pojmu, jak ji prezentují Hartl a Hartlová (2000, s. 461). Prožitek autentický (authentic experience) je jeden ze základních obsahů psychiky:

1. citově zabarvené vnímání aktuálního, často dramatického životního okamžiku;
2. náhlé poznání vzniklé ze zhodnocení okolní skutečnosti.

1.2.3 Zážitek versus prožitek

Některé jazyky nerozlišují pojmy prožitek – zážitek – zkušenost, například angličtina pro všechny tyto pojmy používá výraz „experience“. Čeština je specifická tím, že význam těchto slov rozlišuje. To vede k zamyšlení, zda existují jasně vymezené rozdíly mezi těmito pojmy. Jirásek (2004) uvádí, že v obecné češtině není rozdíl mezi pojmy prožitek a zážitek vůbec pocítován.

Obvykle zařazujeme prožitek do zkušenosti, která je jeho součástí. V souladu s naším přesvědčením má prožitek obsah, který je ohraničený. V podstatě se může zážitek skládat z několika odlišných prožitků. (Kirchner, 2009, s. 24–25)

Pokud si pojmy zážitek a prožitek rozložíme do základu slova, pojem prožitek se skládá z předpony PRO a základu slova ŽÍT. Předpona „pro“ udává slovu „prožít“ význam „aktivní“, s hodnotou emočního náboje. Prožitou skutečností je člověk „bohatší“ o „vnitřní statek“. Něco, co jsem „prožil“, mělo aktivní, stimulující, vše prostupující a energizující charakter. (Jirásek, 2005, s. 199) Podle Kirchnera (2009) má prožitek mnohé podoby, lze ho nalézt v různých podmínkách, v přírodě, při poslechu hudby, když vnímáme harmonie tónů nebo vlastní práce. Onen proces tvorby, působení fyzického, psychického výkonu nám dává také určitou formu prožitku.

Zážitek má nadřazenější význam a postavení. V základu tohoto slova najdeme dvě části, předponu ZA a slovo ŽÍT. Předpona „za“ dává celému slovu „zážitek“ význam

uceleného, celistvého, přesahujícího. Zážitek proto čerpá ze skupiny prožitků. Zážitek tak v sobě obsahuje současně uskutečněné prožitky (emoční náboj ze situace a jednání) a zvnitřněné zkušenosti (proces uvědomění s zvnitřněním). (Kirchner, 2009).

1.2.4 Tendence vyhledávat mimořádné prožitky

Nejznámější osobnost, která se nejvíce zabývá prožitkovostí, je prof. Marvin Zuckerman, který je považován ze předního odborníka v této oblasti. Tendence vyhledávání mimořádných prožitků je známa hlavně pod anglickým názvem Sensation seeking tendency neboli SST.

Sensation seeking tendency lze nejúčelněji charakterizovat pomocí jeho definice, která v překladu zní: Sensation seeking je rys definovaný jako vyhledávání rozmanitých, nových, komplexních a intenzivních prožitků, zážitků a zkušeností, dále ochota podstoupit fyzické, sociální, právní a finanční riziko kvůli této zkušenosti. (Kuban, 2006)

Prof. Zuckerman rozděluje tendenci vyhledávat mimořádné prožitky do čtyř základních oblastí.

- Vyhledávání napětí a dobrodružství (TAS – Thrill and Adventure Seeking) - oblast sportu a fyzické činnosti;
- Vyhledávání zkušeností (ES – Experience Seeking) – oblast smyslového vnímání;
- Disinhibice (Dis – Disinhibition) – oblast míry respektování právních a morálních norem;
- Vnímavost nudy (BS – Boredom Susceptibility) – oblast resistance vůči opakovaným podnětům.

1.2.5 Vyhledávání napětí a dobrodružství (TAS – Thrill and Adventure Seeking) - oblast sportu a fyzické činnosti

Tato oblast vyjadřuje touhu zabývat se činnostmi, k nimž je zapotřebí fyzické úsilí, nebezpečí nebo notná dávka rizika, jako je třeba sport. Mnohdy se nejedná pouze o kontakt se soupeřem v lidské podobě, ale jedná se i o překonání různých překážek (přírodní nebo často i osobní bariéra).

Podle Kubana (2006) s sebou fyzické riziko přináší zejména sportovní a částečně pracovní oblast. Obě tyto oblasti spolu úzce souvisí a neumožňují pouze soutěžení mezi

jednotlivci, ale také do určité míry sebepoznání jedince. Na základě úspěchů dochází i k upevnění sebevědomí a sebedůvěry.

Sportovní činnost je jedním z hlavních zdrojů nejsilnějších prožitků hlavně v roli aktivního účastníka, ale taktéž i pasivního jedince jakožto diváka. Sport působí velmi prožitkově, dalo by se až říct jako vzrušující. Za nejvíce vzrušující lze považovat tzv. outdoorové aktivity, jako je třeba lyžování, snowboarding, vodáctví nebo například horolezectví či různé modifikace survivalu. (Kuban, Kirchner & Vomáčko, 2003). Další velmi atraktivní kategorií v oblasti vyhledávání mimořádných prožitků jsou sporty úpolové. Nicméně nesmíme zapomenout ani na masové sporty, které se hrají v dnešní době v každém koutě naší planety. Jedná se o sporty jako fotbal, hokej či v dnešní době čím dál známější florbal.

Samozřejmě se nemusí jednat pouze o sport, ale i o povolání, která s sebou nesou nálepku napětí, riziko a nekonečné dobrodružství (hasič, záchranář či policista). Toto jsou povolání, která aktivují naše prožitkové vnímání na maximum.

Nehledejme však za dosažením prožitku v oblasti fyzického výkonu vždy pouze výkon na obecné hranici lidských možností. Vzpomeňme na fyzicky handicapované osoby, pro některé může být velmi silný prožitek i to, co je pro zdravého jedince běžná věc. (Kuban, 2006)

1.2.6 Vyhledávání zkušeností (ES – Experience Seeking) – oblast smyslového vnímání

Tato oblast zahrnuje tendenci vyhledávat nové zkušenosti prostřednictvím mysli a smyslů (například hudba, umění, cestování, seznámení se s nekonformním životním stylem, nekonvenčními přáteli). Do této oblasti patří například i prožitky získané v oblasti gastronomie. Nelze opomenout i prožitky získané prostřednictvím návykových látek, ačkoli nemluvíme o pozitivním prožitku, do této kategorie patří též.

Dosažení kladně hodnocených prožitků v oblasti ES je zpravidla podloženo schopností hlubšího smyslového vnímání individuality, velmi dlouhou odbornou přípravou, studiem a mnohdy určitou mírou talentu (například prožitky dosažené v různých oblastech umění). S pokrokem doby a více dostupnějšími možnostmi dopravy „hraje cestování prim“ při získávání zkušeností a prožitků. Typické je pro tuto oblast vnímání krás přírodního prostředí (například východ a západ slunce). Dále je taktéž důležité, v jakém prostředí je například sportovní aktivita prováděna. Rozdíl mezi lezením na umělé stěně nebo na skalním útvaru kdesi v horách je značný. (Kuban, 2006).

1.2.7 Disinhibice (Dis – Disinhibition) – oblast míry respektování právních a morálních norem

Disinhibice zahrnuje vyhledávání prožitků prostřednictvím různých druhů aktivit. Mezi tyto aktivity lze zařadit večírky, společenské popíjení, sex a střídání sexuálních partnerů. Do této kategorie zařazujeme i právní a finanční rizika.

Právní riziko nejčastěji souvisí s oblastí podnikání nebo s činnostmi, které se pohybují na okrajích daných právních norem. Finanční rizika naopak přináší větší porci nebezpečí každodenního života. Toto riziko nás pronásleduje v běžném pracovním životě, ale lze ho vyhledávat i jako volnočasovou aktivitu. Jedná se zejména o sázení, kasina nebo třeba hraní automatů. Rozsah a obliba prožitků získaných v této oblasti úzce souvisí s morálními zábrany osobnosti nebo její tendencí prosadit se.

Důležitá jsou i rizika zneužívání moci a uplatňování sociálního postavení v neprospěch okolí. Hovoříme o prožitku z pocitu moci, který se může projevat například šikanováním nebo terorizováním okolí.

Se sportovní oblastí souvisí jevy, jako je zdravá sportovní soutěživost, sebedůvěra v souvislosti s vedoucím postavením nebo jevy související s etikou sportovního boje a ducha fair-play. Samozřejmě je zde i protipól této kategorie. Je jím například úloha tzv. zlých mužů, kteří mají odvádět v týmu „černou práci“ (ochrana spoluhráčů a výjimečných talentů nebo záměrná provokace a působení na psychiku protihráče) (Kuban, 2006).

1.2.8 Vnímavost nudy (BS – Boredom Susceptibility) – oblast resistance vůči opakovaným podnětům

Tato oblast popisuje averzi vůči opakovaným zkušenostem a prožitkům jakéhokoli druhu. Zařazujeme sem například rutinní práce.

Jako kladné je zde možné vyzdvihnout například prožitky spojené s vytvářením a pobytem v harmonickém sociálním prostředí, jako je třeba rodina, dlouhodobé sociální působení, které lze vyzorovat například u charitativních pracovníků. Aktivních pozitivních prožitků v této oblasti nelze dosáhnout bez schopnosti koncentrace na dosažení cíle.

Za negativní jevy v oblasti BS lze považovat především pasivní uspokojení související s pohodlností nebo leností a neschopnost koncentrace na cílevědomou činnost (Kuban, 2006).

Co se sportu týká, sportovní veřejnost vnímá výkony sportovců spíše jako slávu, atraktivitu, a hlavně velký finanční přínos pro sportovce samotné. Bohužel ten, kdo někdy provozoval jakýkoliv sport na vyšší úrovni než pouze hobby, si je vědom, že za úspěchem vrcholových sportovců je mnoho úsilí. Nekonečné monotónní opakování již naučeného z důvodu zdokonalení je pro mnohé zdrcující, tento okamžik často dělá rozdíl mezi profesionálními sportovci.

1.3 Nuda

Nuda je slovo, které v běžném životě slycháme často. Zejména jím mládež a děti zastřešují svůj nezájem a negativní postoj vůči určité věci či situaci (Hill & Perkins, 1985b).

Další část práce zpracovává podrobněji vymezení pojmu nuda, včetně odlišností u různých autorů.

1.3.1 Vymezení pojmu nuda

„S trávením volného času a se životem vůbec jsou také spojována období, kterým se zjednodušeně říká ‚nuda‘. Jedinec cítí pronikavý nedostatek zájmu o své obvyklé aktivity a je pro něj obtížné se na ně soustředit. Nuda tedy nutně neznamená, že člověk vůbec nemá, co dělat, ale spíše to, že se nedokáže pro žádnou aktivitu nadchnout, i když by si přál se v něčem angažovat. Pro nudu jsou charakteristické pocity omrzelosti, zbytečnosti, nespokojenosti, nezajímavosti, snížená pozornost, pocit únavy a depresivní nálady.“ (Hartl a Hartlová, 2000, s. 361).

V dnešní době se nejvíce problematice nudy věnuje švédský filosof Lars F.H. Svendsen a se svým dílem Malá filozofie nudy dává možnost nahlédnout z pohledu psychologie, teologie i populární kultury. Jak říká on sám, fenomén, jakým bezesporu nuda je, vyžaduje mezioborový přístup.

Nuda jako taková se čím dál více stává součástí dnešní doby, přesto je i nadále těžké definovat tento psychologický stav. Nikdo není jednoznačně schopen odpovědět, co vlastně nuda je. Je nuda více sociálním nebo psychologickým problémem?

Pavelková uvádí, že nuda je psychofyzický stav. Rozlišuje nudu na složky:

- Afektivní: člověk má nulovou chuť cokoli vykonávat;
- Kognitivní: typické je denní snění;
- Fyziologickou: projevuje se únavou, neklidem a ospalostí;

- Expresivní: prázdný výraz v obličeji, tzv. kroužení „do blba“;
- Motivační: snaha vyhledat a provozovat náhradní aktivity, aby zahnal nudu (Pavelková, 2010; Hrabal & Pavelková, 2010).

Hartl s Hartlovou (2010, s. 353) v psychologickém slovníku uvádí, že „nuda je duševní stav vyvolaný nedostatkem či jednotvárností podnětů; projevuje se omrzelostí, pocity zbytečnosti, ztraceného času, nespokojeností, pasivitou, oslabením pozornosti, pocity únavy, skleslými náladami.“

1.3.2 Psychologické vymezení pojmu nuda

Psychologie se nudou zabývá o poznání více než pedagogika, avšak stále není ustálena jednotná definice. O souhrn psychologických definic nudy se pokusili Vogel-Walcutt a kol. (2012), kteří pročetli mnoho studií zabývajících se nudou, poté vybrali 109 studií, ve kterých byla nuda blíže popsána, a analýzou textu došli k závěru. Nejčastěji je nuda definována jako emoce, jak jí popisuje Leary (1986, cit. podle Vodanovich, 2003), která se však neprojevuje jen na úrovni emocionální, ale také na úrovni kognitivní (Hrabal & Pavelková, 2010). Toto pojetí tvrdí, že nuda je citový proces, a tak by se mohla zařadit k běžným citům, jako je například láska, štěstí, strach, závist a další. Důležité je nezaměnit pojem nuda s pojmem relaxace, oboje ve své podstatě značí, že je člověk utlumen. Podstatný rozdíl je však v tom, že při relaxaci je člověku příjemně, na rozdíl od stavu nudy, kdy je člověk také v útlumu, ale tento stav je mu naopak nepříjemný.

Psychologický slovník říká: nuda je duševní stav vyvolaný nedostatkem či jednotvárností podnětů. Emoce jako takové mají několik základních složek, kterými je například vzrušení. U nudy vzrušení chybí, možná proto ji někteří autoři popisují spíše jako nepříjemný přechodný duševní stav. Fisher (1993) mluví o tom, že nuda je nepříjemný krátkodobý afektivní stav, ve kterém jedinec cítí intenzivní nedostatek zájmu o danou aktivitu a problém soustředit se na ni. V případě, že chceme po jedinci zapojení se do aktivity, která ho nebaví, nenaplňuje, nudí, můžeme pozorovat, že udržet nebo vrátit pozornost na danou aktivitu od něj vyžaduje velké úsilí. Na aktivity provozované ve stavu nudy se je velmi těžké soustředit, a to lze považovat za nejdůležitější z problémů, který často trápí učitelskou profesi, respektive studenty ve školních lavicích.

Ať už je nuda duševní stav, emoce nebo nálada, jak o ní mluví Svendsen, je často doprovázena nepříjemnými pocity (omrzelost, pocit zbytečnosti, nespokojenost, snížená pozornost, pocity únavy).

1.3.3 Pohled pedagogiky na nudu

Isabella Pavelková je jedním z odborníků v České republice věnujícím se zkoumání nudy na poli pedagogiky. Pedagogický slovník popisuje nudu jako „negativní emocionální prožitek ve škole, který je výsledkem frustrace žákových potřeb. Zdrojem bývá učitel (obsahová nezajímavost výkladu, monotónnost verbálního projevu), použití organizační formy a vyučovací metody (stereotypní, málo aktivizující), učivo (nepřiměřené, či ze žákova pohledu neúčinné).

Průběžné výsledky výzkumu I. Pavelkové jsou často prezentovány v odborných publikacích nebo článcích týkajících se tohoto tématu. Žák reaguje na nudu ve škole např. sněním, fantazijní aktivitou, zabýváním se jinými věcmi nebo činnostmi, „oživováním“ hodiny a může dokonce přecházet až v agresivní chování či záškoláctví.“ (Průcha, Walterová, & Mareš, 2009).

1.3.4 Filosofie a její pohled na nudu

Už v období antiky se tehdejší filosofové zaobírali něčím, jako je nuda. Nuda měla a má mnoho jmen i podob. Filosofové rozdělují nudu na situační a existenciální. Situační nuda má konkrétní příčinu. Jsou to velmi často běžné situace, které nás potkávají denně, například když čekáme ve frontě, účastníme se nezajímavých školení nebo jsme nemocní a nemůžeme nic dělat. Vždy je tu přítomna příčina, kterou dokážeme okamžitě nebo s odstupem času popsat.

Opakem tohoto je existenciální nuda, která nemusí mít přesný důvod, ale přesto je možné ji pociťovat. V tomto případě se nabízí termín „duševní prázdnota“. Při hluboké existenciální nudě člověka nudí sama nuda, je doslova nudou pohlcen (Svendsen, 2011). Svendsen popsal tuto podobu: nechce se mi nic dělat, nechce se mi ani nic nedělat, jsem v pasti.

Svendsen spojuje nudu i se zážitky a s dosažením určitého cíle. Pokud si člověk určí cíl a nedosáhne ho, bude následovat utrpení. V případě, že cíl splní, následuje nuda. V tom případě je potřeba určit si rychle cíl nový a pracovat na něm. Tak to pokračuje stále dokola, člověk se snaží plnit jeden cíl za druhým. To ho žene za zážitky, aby ho nedostihla tolik obávaná nuda.

1.4 Vztah pohybové aktivity, pocitu nudy a tendence vyhledávat mimořádné prožitky

Nadpis této kapitoly lze zároveň použít jako východisko pro otázku: Jaká je souvislost výše zmíněných proměnných? Jedná se o „alfu a omegu“ celé této práce. V dostupných zdrojích nebylo nikde nalezeno širší propojení těchto zajímavých, zároveň do jisté míry i závažných témat. Spojitost pohybové aktivity a dotazníku nudy je naprosto zřejmá. Propadám nudě a na základě tohoto uvědomění jdu vykonávat nějakou pohybovou aktivitu? Nemusí se nutně jednat o maratonský běh, ale díky dotazníku IPAQ se zaměřujeme např. i na pohybovou aktivitu (dále jen PA) spojenou s domácími pracemi. Náhledem na předešlé proměnné, nudu a PA ze širšího úhlu, lze obě propojit s problematikou vyhledávání prožitků. PA jako taková má různé definice, jak je uvedeno v kapitole 1.1.2. Jednou z nich je i „Pohyb v jakékoliv podobě stimuluje produkci různých chemických látek a hormonů dobré nálady, jako je serotonin (hormon štěstí). Kromě toho samotná fyzická aktivita a s ní související změna prostředí odvádí pozornost od problémů, pomáhá zklidnit emoce a myslet jasněji. Uvolňování endorfinů se začne zvyšovat až po 15 až 20 minutách aktivního pohybu. Také sport prováděný v přírodě na čerstvém vzduchu má velmi blahodárný vliv na psychiku“ (Peterková, 2010, [online]). Z uvedené citace lze vyvodit, že různorodost PA je žádána. Otázkou je, zda je i tak chápána; žáci vyhledávají mimořádné prožitky spojené s pohybovou aktivitou, nebo jestli je naplňují pouze situace všedního dne. Strukturu standardizovaného dotazníku SSS-V při bližším prostudování, viz kapitola 1.2.4–1.2.8, už rozdělením na samotné subtesty (zahrnuje část Boredom Suspect, oblast zabývající se vlivem nudy). Doplněním práce o dotazník stylu učení a z nich zvolených subškál bych rád doprovodil tvrzení, která budu vyhodnocovat ve výsledcích (kapitola 4), o další proměnné, jež mají logickou spojitost se všemi výše uvedenými dotazníky.

2. Výzkumný problém, otázky a cíl

2.1 Cíl práce

Cílem práce je explorativně popsat a analyzovat vztah mezi mírou pohybové aktivity, tendencí vyhledávat mimořádné prožitky, pocity nudy a preferovaným učebním stylem žáků všeobecně zaměřených gymnaziálních tříd a žáků gymnázií s rozšířenou tělesnou výchovou a sportovní přípravou.

2.2 Výzkumné otázky

Na základě stanovených cílů jsem určil tyto výzkumné otázky.

VO1: Jaké jsou rozdíly mezi sledovanými studenty v míře pohybové aktivity, v tendenci vyhledávat mimořádné prožitky, v pocitech nudy a v preferovaném učebním stylu ve vztahu k pohlaví?

VO2: Jaké jsou rozdíly mezi sledovanými studenty v míře pohybové aktivity, v tendenci vyhledávat mimořádné prožitky, v pocitech nudy a v preferovaném učebním stylu ve vztahu k příslušnosti ke všeobecně či sportovně zaměřené třídě?

VO3: Jaké jsou rozdíly mezi studenty v míře pohybové aktivity, v tendenci vyhledávat mimořádné prožitky, v pocitech nudy a v preferovaném učebním stylu ve vztahu k pohlaví a zároveň k příslušnosti ke všeobecně či sportovně zaměřené třídě?

2.3 Úkoly výzkumu

- Stanovení cíle;
- studium odborných zdrojů k danému tématu;
- samotný výzkum (tvorba dotazníků a následné shromáždění dat prostřednictvím dotazníkového šetření);
- zpracování a vyhodnocení získaných dat;
- vytvoření textu výzkumné části včetně grafického zpracování získaných výsledků;
- sepsání závěru a doporučení pro teorii a praxi.

3. Metodika

Hlavní výzkumnou strategií je kvantitativní šetření explorativního charakteru. Při kvantitativním výzkumu se nejčastěji pro sběr dat používá technika kvantitativních měření, testování a pozorování nebo, jako v tomto případě, standardizované dotazníky.

Dotazník je samostatnou výzkumnou technikou, lze ho definovat jako operativní prostředek sloužící k tradičnímu sběru dat. Zároveň se jedná o nejrozšířenější techniku, jejímž úkolem je sloužit k získávání ucelených informací o zkoumaném jevu (Punch 2008; Reichel 2009).

Standardizovaný dotazník (Kebza, Pechačová 2001) znamená, že tato výzkumná metoda má přesně strukturované pořadí daných otázek, které mají mezi sebou návazné souvislosti tak, aby byly otázky v dotazníku srozumitelné, dobře pochopitelné pro respondenta a nedocházelo ke zbytečným chybám při jejich vyplňování.

3.1 Metody získávání dat

Praktická či metodická část se zabývá analýzou a srovnáním získaných dat ze tří standardizovaných dotazníků a jednoho dotazníku, jehož standardizovaná verze byla pro účely této práce přeložena do českého jazyka .

U skupiny respondentů byly sledované proměnné zjišťovány pomocí standardizovaných dotazníků:

- Pohybová aktivita – dotazník International Physical Activity Questionnaire (dále IPAQ);
- Dotazník stylu učení – dotazník Learning Style Inventory (dále LSI) (Rita Dunnová, Kenneth Dunn, Gary E. Price, 2004);
- Vyhledávání mimořádných prožitků – Sensation Seeking Scale (dále SSS) (Zuckerman, 1994; Kuban, 2003)

Standardizovaný dotazník, který bylo nutno přeložit z anglického do českého jazyka:

- Nuda – přeložený dotazník Boredom Pronensess Scale (dále BPS) (Farmer a Sundberg, 1986)

Ve všech případech mají tyto dotazníky svou standardizovanou verzi v českém nebo anglickém jazyce. Dotazník LSI byl zařazen ve zkrácené verzi z důvodu zaměření se na určitou skupinu otázek, a to dle zadávacího klíče v příručce o použití tohoto dotazníku. Reliabilita není tímto postupem snížena, jelikož se počítá ze skupiny otázek, které jsou zachovány, nikoli z dotazníku jakožto celku.

Dotazníky byly rozdány osobně a byly anonymní, pouze se rozlišovalo pohlaví respondenta. Celkem bylo rozdáno 476 dotazníků, návratnost byla 100% z důvodu přímé mé účasti. Sběr dat proběhl v časovém rozmezí srpen až říjen 2019. Všechny vyplněné dotazníky byly převedeny do počítačové podoby a rozřizeny dle klíče v programu Microsoft Excel, následně převedeny do statistického programu SPSS, který všechna data vyhodnotil a náležitě porovnal.

3.2 Nástroje sběru dat

Při výběru dotazníku jsem se snažil použít standardizované testy, aby otázky byly srozumitelné a jasné.

3.2.1 Organizace výzkumu

Testování probíhalo ve druhé polovině kalendářního roku 2019. Nejdříve byly kontaktovány školy, kde mělo probíhat testování, proběhlo představení celé práce ředitelům zapojených škol. Následně mi byl dle domluvy umožněn přístup k respondentům. Dotazníky jsou z etických důvodů a z důvodu ochrany osobních údajů anonymní. Jedná se o tištěné dotazníky, respondenti na ně odpovídali písemně. Nejdříve byli studenti seznámeni s tématy, o kterých tato práce pojednává.

Po vysvětlení a zodpovězení všech dotazů byly respondentům rozdány k vyplnění dotazníky: dotazník na pohybovou aktivitu (IPAQ), dotazník na vyhledávání prožitků (SSS – Sensation seeking scale), dotazník na poddajnost k nudě (BPS) a dotazník stylu učení (LSI). Následně bylo vše převedeno z papírové podoby do elektronického formátu.

3.2.2 IPAQ LONG – Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

International Physical Activity Questionnaire (Craig et al., 2003, Hagströmer et al., 2008)

V češtině Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (Křen et al., 2007)

Zjišťuje stav pohybové aktivity na základě sebehodnocení (self-report population surveys). Respondent hodnotí předcházející týden své pohybové aktivity (nebo „průměrného týdne“).

3.2.2.1 *Struktura dotazníku IPAQ*

V rámci práce byla použita dlouhá (long) varianta. Dotazník má pět částí, které komplexně zkoumají pohybovou aktivitu jedince:

1. Pohybová aktivita v rámci práce nebo studia;
2. Přesuny – pohybová aktivita při dopravě;
3. Domácí práce, údržba domu (bytu) a péče o rodinu;
4. Rekreační, sport a volnočasová pohybová aktivita;
5. Čas strávený sezením.

Na závěr dotazníku je položeno pár demografických otázek (pohlaví, věk, vzdělání apod.)

3.2.2.2 *METs – výsledná jednotka pro vyhodnocení dotazníku IPAQ*

„MET neboli metabolický ekvivalent je množství kyslíku vztažené na kilogram tělesné hmotnosti, které spotřebuje naše tělo v klidu za 1 minutu“ (Stejskal, 2004). Metabolický ekvivalent je jednotka určená k popisu spotřeby energie za danou aktivitu.

3.2.3 **LSI – Dotazník stylu učení**

Dotazník stylu učení je určen pro studenty základních a středních škol a zjišťuje, jaké preference mají jednotliví žáci a při jakých podmínkách se nejlépe dokážou soustředit. Dále se z tohoto dotazníku můžeme dozvědět, čemu dávají žáci přednost, když se učí nové nebo složitější učivo, případně když se učí novým věcem. Dotazník obsahuje celkem 71 otázek, ty se dělí na 21 proměnných.

Z dotazníku bylo použito pouze 8 z nich. Tato výzkumná práce je zaměřena na hledání souvislostí mezi nudou a tendencí vyhledávat mimořádné prožitky, proto jsem u dotazníku vybíral proměnné, které souvisí s těmito tématy. V případě zachování testu v celém svém rozsahu by jeho obsáhlost mohla být zavádějící, a tím negativně ovlivnit výsledek.

Formátem odpovědí je v dotazníku škála od 1 (úplný nesouhlas) až po hodnotu 5 (úplný souhlas) (Slavík & Mareš, 2004).

3.2.4 Test zájmů a zálib

Test zájmů a zálib vytvořil v roce 1978 Zuckerman a v roce 2003 přepracoval z originální verze do české nynější podoby Kuban.

Test zájmů a zálib je tvořen celkem čtyřiceti otázkami, které jsou dále rozděleny do čtyř skupin:

1. (TAS – Thrill and Adventure Seeking) Vyhledávání napětí a dobrodružství, skupina zabývající se oblastí sportu a fyzické činnosti;
2. (ES – Experience Seeking) Otázky týkající se vyhledávání zkušeností a oblasti smyslového vnímání;
3. (Dis – Disinhibition) Část týkající se oblasti respektování sociálních, morálních a právních norem;
4. (BS – Boredom Susceptibility) Oblast resistance vůči opakovaným podnětům.

Každá otázka má k sobě přiřazené dvě možnosti, které se navzájem negují, testovaná osoba musí vždy volit jednu z těchto možností.

3.2.5 Dotazník měření nudy

Dotazník BPS měří náklonnost jedince k zažívání nudy, má 28 otázek, které jsou napsány v první osobě. Podle autorů BPS zjišťuje „stupeň propojenosti člověka s jeho prostředím v různých situacích a jeho schopnost získávat adaptivní zdroje a realizovat své kompetence“ (Farmer & Sundberg, 1986, str. 10). Jedná se o první dotazník vytvořený výhradně za účelem diagnostiky nudy. Farmer a Sundberg shromáždili na dvě stovky tvrzení týkajících se nudy. Základním zdrojem byla literatura, situace, které byly označovány jako nudné, a rozhovory.

Původní škála je tvořena 28 otázkami s možností odpovědi ano/ne. Z důvodu zvýšení citlivosti BPS Vodanovich & Kass (1990) převedli odpovědi na sedmibodovou škálu.

Vodanovich a kol. (2005) zhodnotil dosavadní faktorová řešení a navrhl dva zastřešující faktory nazvané nedostatek interní stimulace a nedostatek externí stimulace. Zároveň navrhl zkrácenou (dvanácti položkovou) verzi dotazníku. U této verze však nebyla prokázána dvoufaktorová struktura. Craparo a kol. (2013) navrhuje třífaktorové řešení, kdy faktory (nedostatek interní a externí stimulace) doplňují o apatii. Farmer & Sundberg uvádí, že dotazník BPS souvisí s tématy jako deprese, úzkost, osamocení, bezmocnost (Farmer &

Sundberg, 1986). Vodanovich doplňuje, že lze hledat souvislosti i například s agresivitou, impulzivností či sklonem k prokrastinaci (Vodanovich, 2003).

3.3 Metody zpracování dat

Data byla získána formou dotazníkového šetření a následně zpracována za pomoci následujících metod a postupů.

3.3.1 Statistické zpracování dat

Pro každý test a s ním spojené sledované parametry byly vypočítány základní statistické hodnoty (průměr, modus, median, minimum, maximum).

Jednotlivé části zpracování dat jsou popsány v následujících bodech.

- Dotazník IPAQ byl z papírové formy přepsán ručně do systému INDARES a následně byla vygenerovaná data převedena do programu MS Office EXCEL.
- Ostatní dotazníky byly ručně přepsány z papírové formy do on-line podoby skrz software Google Forms, následně přeneseny přímo do MS Office EXCEL.
- Všechna data byla sdružena do jednoho souboru a zpracována statistickým softwarem SPSS Statistics.
- Kolmogorov-Smirnov test – metoda užívaná pro zjištění, zda jsou data, se kterými tazatel pracuje, parametrická, či neparametrická.
- Na základě Kolmogorovova-Smirnov testu byla ověřena normalita rozložení dat a bylo určeno, že žádný ze subtestů nedosahuje normálního rozložení, a proto budeme následně pracovat s neparametrickými metodami.
- Spearmanův korelační koeficient (Spearman's rho) – test zjišťující korelační vztah užívaný v případě, že daná data jsou neparametrická
- Mann – Whitney U test – neparametrický test, který mezi sebou porovnává vždy dvě skupiny na zvolené hladině významnosti 0,05. V případě, že hodnota přesáhne 0,05, je výsledek statisticky neprůkazný.
- Cronbach's Alpha – ověřuje vnitřní konzistenci použitých dotazníků.

3.3.2 Program INDARES

Program INDARES (International Database for Research and Educational Support) je komplexní on-line systém sloužící k záznamu, analýze a srovnání pohybové aktivity

uživatelů. Lze v něm nejenom zapisovat dotazníková šetření (např. dotazník IPAQ), ale lze vést např. tréninkový deník.

System indares.com byl vyvinut ve spolupráci s Centrem kinantropologického výzkumu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a pracoviště ho využívá v rámci záměru Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy České republiky v mezinárodních projektech (Křen et al., 2007).

Každý registrovaný uživatel programu získává přehled o své pohybové aktivitě pomocí grafů a statistik. Je zde také možnost porovnávat své výsledky s obecným doporučením či s průměrnými výsledky své skupiny, na základě těchto informací si tak lze stanovit vlastní cíle (Křen et al., 2007). Program je dostupný na adrese www.indares.com s bezplatnou registrací.

3.4 Charakteristika výzkumného souboru

Vzhledem k tomu, že studuji obor Učitelství pro střední školy, byly k výzkumu vybrány střední školy. Při bližším prohledání seznamu škol bylo od počátku snahou oslovit Sportovní gymnázium. Nabízela se proto varianta porovnání s klasickým gymnáziem, což se nakonec povedlo, a tak v této práci srovnávám právě tyto dvě školská zařízení

Celkem se výzkumu zúčastnilo 476 studentů, soubor byl tvořen 292 dívkami a 184 chlapci. Z toho bylo na sportovním gymnáziu 54 dívek a 107 chlapců a na všeobecném gymnáziu bylo dotazníky osloveno 130 dívek a 185 chlapců. Poměr počtu dívek k poměru chlapců je na obou školách rozdílný. Data byla získávána od studentů 1.–3. ročníku.

4. Výsledky

4.1 Základní popisné charakteristiky

Celková data od 476 respondentů bez rozdílu zaměření a pohlaví v rozmezí věku od 15-18 let nalezneme v Tabulce 1.

Tabulka 1: Počet respondentů ve spojení pohlaví a zaměření školy

		Zaměření školy		Celkem
		0	1	
Pohlaví	0	130	54	184
	1	185	107	292
Celkem		315	161	476

Díky programu SPSS byly zjištěny tyto hodnoty (Tabulka 2 a 3).

Tabulka 2: Základní popisné charakteristiky pro BPS, SSS-V a IPAQ

		Sensation Seeking Scale	SSS TAS	SSS ES	SSS DiS	SSS BS	Boredom Proneness Scale	IPAQ score	IPAQ level
N	Valid	476	476	476	476	476	476	459	476
	Missing	0	0	0	0	0	0	17	0
Mean		22,43	6,58	5,05	6,67	4,13	14,04	14797,24	2,12
Median		22,00	7,00	5,00	6,00	4,00	14,00	13787,00	2,00
Minimum		9	2	1	0	1	4	2064	1
Maximum		32	10	10	10	9	24	38763	3

Tabulka 3: Základní popisné charakteristiky pro dotazník LSI

		LSI Vnitřní motivace	LSI Vytvalost	LSI Konzumování jídla, pití při učení	LSI Zážitekové učení	LSI Preferování ticha	LSI Taktikální učení	LSI Změna místa při učení	LSI Učit se s kamarády
N	Valid	476	476	476	476	476	476	476	476
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		13,07	2,40	7,80	12,43	3,39	7,35	8,05	2,50
Median		13,00	2,00	8,00	13,00	4,00	8,00	8,00	2,00
Minimum		9	1	3	5	1	3	3	1
Maximum		17	5	15	20	5	15	12	5

U všech dat byla provedena kontrola vnitřní konzistence tzv. Cronbachova alfa. Bylo provedeno podrobné čištění dat, eliminace dotazníků s extrémními hodnotami (kladnými či

zápornými). Díky této kontrole bylo odhaleno několik testů, kdy výsledné hodnoty extrémně vybočovaly mimo ostatní. Jednalo se ve všech případech o test IPAQ a velice nízké hodnoty METs. Následně data byla podrobena analýze validity a reliability.

4.2 Základní popisné charakteristiky pro jednotlivé skupiny respondentů s ohledem na zaměření studované školy a s ohledem na pohlaví

Hodnoty z Tabulek 4–10 ukazují deskriptivní statistické údaje o testovaném souboru respondentů pro jednotlivé poskupiny.

4.2.1 Gymnázium se všeobecným zaměřením

Tabulka 4: Hodnoty pro gymnázium s všeobecným zaměřením – dívky

		Sensation Seeking Scale	SSS TAS	SSS ES	SSS DiS	SSS BS	Boredom Proneness Scale	IPAQ score	IPAQ level
N	Valid	130	130	130	130	130	130	119	130
	Missing	0	0	0	0	0	0	11	0
Mean		22,98	6,61	5,35	6,71	4,32	13,18	13413,94	1,98
Median		22,00	7,00	5,00	6,00	4,00	12,00	13023,00	2,00
Std. Deviation		5,249	1,911	1,777	2,118	2,161	5,667	7644,813	0,590
Minimum		12	2	1	0	1	4	2064	1
Maximum		32	10	9	10	9	24	35493	3

Tabulka 5: Hodnoty pro gymnázium s všeobecným zaměřením – dívky

		LSI Vnitřní motivace	LSI Vytvalost	LSI Konzumování jídla, pití při učení	LSI Zážitekové učení	LSI Preferování ticha	LSI Taktikální učení	LSI Změna místa při učení	LSI Učit se s kamarády
N	Valid	130	130	130	130	130	130	130	130
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		12,92	2,26	8,02	12,50	3,22	7,15	7,82	2,54
Median		13,00	2,00	8,00	13,00	3,00	8,00	7,00	2,00
Std. Deviation		1,327	0,977	3,457	2,788	1,414	3,204	1,978	1,195
Minimum		9	1	3	5	1	3	3	1
Maximum		16	5	15	18	5	15	12	5

Tabulka 6: Hodnoty pro gymnázium s všeobecným zaměřením – chlapci

		Sensation Seeking Scale	SSS TAS	SSS ES	SSS DiS	SSS BS	Boredom Proneness Scale	IPAQ score	IPAQ level
N	Valid	185	185	185	185	185	185	185	185
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		21,93	6,52	4,83	6,60	3,98	13,10	15798,40	2,23
Median		21,00	7,00	5,00	7,00	4,00	14,00	13684,50	2,00
Std. Deviation		4,889	1,812	1,736	2,147	1,948	5,375	7250,195	0,448
Minimum		9	2	1	2	1	4	3008	1
Maximum		32	10	10	10	9	23	37894	3

Tabulka 7: Hodnoty pro gymnázium s všeobecným zaměřením – chlapci

		LSI Vnitřní motivace	LSI Vytvalost	LSI Konzumování jídla, pití při učení	LSI Zážitekové učení	LSI Preferování ticha	LSI Taktikální učení	LSI Změna místa při učení	LSI Učit se s kamarády
N	Valid	185	185	185	185	185	185	185	185
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		13,15	2,46	7,68	12,39	3,52	7,46	8,21	2,48
Median		13,00	2,00	7,00	12,00	4,00	7,00	8,00	2,00
Std. Deviation		1,676	1,084	3,390	3,230	1,383	3,578	1,752	1,225
Minimum		9	1	3	5	1	3	3	1
Maximum		17	5	15	20	5	15	12	5

4.2.2 Sportovně založená škola

Tabulka 8: Hodnoty pro gymnázium se sportovním zaměřením – dívky

		Sensation Seeking Scale	SSS TAS	SSS ES	SSS DiS	SSS BS	Boredom Proneness Scale	IPAQ score	IPAQ level
N	Valid	54	54	54	54	54	54	54	54
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		22,20	6,41	5,24	6,41	4,15	15,30	14184,49	2,15
Median		21,00	7,00	5,00	6,00	4,00	15,00	12963,75	2,00
Std. Deviation		4,881	1,986	1,601	2,261	2,041	4,951	7665,178	0,563
Minimum		12	2	1	0	1	4	2262	1
Maximum		32	10	9	10	9	24	30571	3

Tabulka 9: Hodnoty pro gymnázium se sportovním zaměřením – dívky

		LSI Vnitřní motivace	LSI Vytvalost	LSI Konzumování jídla, pití při učení	LSI Zážitekové učení	LSI Preferování ticha	LSI Taktikální učení	LSI Změna místa při učení	LSI Učit se s kamarády
N	Valid	54	54	54	54	54	54	54	54
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		13,11	2,26	8,37	12,39	3,24	7,41	7,78	2,41
Median		13,00	2,00	8,00	13,00	3,00	8,00	7,50	2,00
Std. Deviation		1,396	0,955	3,509	2,968	1,400	3,265	1,880	1,206
Minimum		9	1	3	5	1	3	3	1
Maximum		16	5	15	18	5	15	12	5

Tabulka 10: Hodnoty pro gymnázium se sportovním zaměřením – chlapci

		Sensation Seeking Scale	SSS TAS	SSS ES	SSS DiS	SSS BS	Boredom Proneness Scale	IPAQ score	IPAQ level
N	Valid	107	107	107	107	107	107	101	107
	Missing	0	0	0	0	0	0	6	0
Mean		22,75	6,75	4,97	6,90	4,13	16,09	14920,89	2,09
Median		22,00	7,00	5,00	7,00	4,00	16,00	14784,00	2,00
Std. Deviation		5,095	1,781	1,886	2,078	1,909	3,258	7843,666	0,575
Minimum		9	2	1	3	1	6	2292	1
Maximum		32	10	10	10	9	23	38763	3

Tabulka 11: Hodnoty pro gymnázium se sportovním zaměřením – chlapci

		LSI Vnitřní motivace	LSI Vytvalost	LSI Konzumování jídla, pití při učení	LSI Zážitekové učení	LSI Preferování ticha	LSI Taktikální učení	LSI Změna místa při učení	LSI Učit se s kamarády
N	Valid	107	107	107	107	107	107	107	107
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		13,07	2,51	7,46	12,42	3,48	7,36	8,19	2,53
Median		13,00	2,00	7,00	12,00	4,00	7,00	8,00	2,00
Std. Deviation		1,606	1,102	3,427	3,320	1,369	3,468	1,781	1,231
Minimum		9	1	3	5	1	3	3	1
Maximum		17	5	15	20	5	15	12	5

4.3 Vyhodnocení jednotlivých testů

Pro potřeby naší práce byl zvolen Spearmanův korelační koeficient (Spearman's rho) a následně byla vytvořena korelace mezi všemi subtesty, je uvedena v Tabulce 12.

4.3.1 Korelační sonda do vzájemných vztahů

Při korelační analýze jsme změřili spjitost všech subtestů nezávisle mezi sebou, viz Tabulka 12.

Tabulka 12: Korelační tabulka neboli Spearman's rho

		Sensation Seeking Scale	SSS TAS	SSS ES	SSS DiS	SSS BS	Boredom Proneness Scale	LSI Vnitřní motivace	LSI Výtvalost	LSI Konzumování jídla, pití při učení	LSI Zábítkové učení	LSI Preferování sícha	LSI Taktikální učení	LSI Změna místa při učení	LSI Učit se s kamarády	IPAQ score	IPAQ level	
Spearman's rho	Sensation Seeking Scale	Correlation Coefficient	1,000															
		Sig. (2-tailed)		0,000	0,000	0,000	0,000	0,823	0,387	0,570	0,244	0,451	0,756	0,602	0,232	0,402	0,378	0,664
		N	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476
	SSS TAS	Correlation Coefficient	,383	1,000	,222	-,184	0,061	-0,013	-0,004	-0,059	-0,039	0,038	-0,027	0,026	-0,048	0,075	-0,015	-0,007
		Sig. (2-tailed)	0,000		0,000	0,000	0,161	0,774	0,924	0,200	0,395	0,405	0,551	0,571	0,292	0,104	0,754	0,882
		N	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476
	SSS ES	Correlation Coefficient	,752	,222	1,000	,374	,421	0,038	0,011	0,038	-0,036	-0,044	-0,020	0,003	-0,070	-0,007	0,044	0,016
		Sig. (2-tailed)	0,000	0,000		0,000	0,000	0,406	0,814	0,413	0,429	0,341	0,658	0,942	0,125	0,878	0,351	0,734
		N	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476
	SSS DiS	Correlation Coefficient	,646	-,184	,374	1,000	,441	0,036	-0,078	,103	-0,022	-0,032	0,073	-0,001	0,023	-,090	0,061	0,034
		Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000		0,000	0,429	0,091	0,025	0,639	0,489	0,110	0,975	0,616	0,048	0,191	0,457
		N	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476
	SSS BS	Correlation Coefficient	,756	0,061	,421	,441	1,000	-0,055	-0,031	0,017	-0,053	-0,016	0,015	0,027	-0,060	-0,037	0,027	0,015
		Sig. (2-tailed)	0,000	0,161	0,000	0,000		0,229	0,494	0,712	0,247	0,734	0,736	0,550	0,192	0,424	0,565	0,747
		N	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476
	Boredom Proneness Scale	Correlation Coefficient	-0,010	-0,013	0,038	0,036	0,055	1,000	-0,040	0,051	-,186*	-,157*	0,044	-,154*	-0,050	-0,058	-0,051	-0,047
		Sig. (2-tailed)	0,823	0,774	0,406	0,429	0,229		0,385	0,263	0,000	0,001	0,342	0,000	0,274	0,203	0,274	0,308
		N	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476
	LSI Vnitřní motivace	Correlation Coefficient	-0,040	-0,004	0,011	-0,078	-0,031	-0,040	1,000	-,300*	-0,033	,092	,189*	,110	-,171*	0,024	-0,048	0,011
		Sig. (2-tailed)	0,387	0,924	0,814	0,091	0,494	0,385		0,000	0,470	0,044	0,000	0,016	0,000	0,805	0,301	0,818
		N	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476
	LSI Výtvalost	Correlation Coefficient	0,026	-0,059	0,038	,103	0,017	0,051	-,300*	1,000	,187*	-0,063	0,088	,154*	,280*	0,033	0,090	0,036
		Sig. (2-tailed)	0,570	0,200	0,413	0,025	0,712	0,263	0,000		0,000	0,167	0,055	0,001	0,000	0,470	0,053	0,431
		N	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476
	LSI Konzumování jídla, pití při učení	Correlation Coefficient	-0,054	-0,039	-0,036	-0,022	-0,053	-,186*	-0,033	-,187*	1,000	,165*	,141*	,410*	,248*	-0,031	0,040	0,041
		Sig. (2-tailed)	0,244	0,395	0,429	0,639	0,247	0,000	0,470	0,000		0,000	0,002	0,000	0,000	0,495	0,388	0,389
		N	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476
	LSI Zábítkové učení	Correlation Coefficient	-0,035	0,038	-0,044	-0,032	-0,016	-,157*	,092	-0,063	-,165*	1,000	0,049	,285*	-0,068	,204*	0,023	0,015
	Sig. (2-tailed)	0,451	0,405	0,341	0,489	0,734	0,001	0,044	0,167	0,000		0,290	0,000	0,061	0,000	0,630	0,741	
	N	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	
LSI Preferování sícha	Correlation Coefficient	0,014	-0,027	-0,020	0,073	0,015	0,044	-,189*	0,088	,141*	0,049	1,000	,213*	,142*	-,248*	0,034	0,048	
	Sig. (2-tailed)	0,756	0,551	0,658	0,110	0,736	0,342	0,000	0,055	0,002	0,290		0,000	0,002	0,000	0,468	0,313	
	N	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	
LSI Taktikální učení	Correlation Coefficient	0,024	0,026	0,003	-0,001	0,027	-,194*	,110	,154*	,410*	,285*	,213*	1,000	,114*	0,037	0,057	0,088	
	Sig. (2-tailed)	0,602	0,571	0,942	0,975	0,550	0,000	0,016	0,001	0,000	0,000	0,000		0,013	0,422	0,221	0,058	
	N	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	
LSI Změna místa při učení	Correlation Coefficient	-0,055	-0,048	-0,070	0,023	-0,060	-0,050	-,171*	,280*	,248*	-0,068	,142*	,114*	1,000	0,015	0,000	0,016	
	Sig. (2-tailed)	0,232	0,292	0,125	0,616	0,192	0,274	0,000	0,000	0,000	0,061	0,002	0,013		0,749	0,998	0,734	
	N	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	
LSI Učit se s kamarády	Correlation Coefficient	-0,039	0,075	-0,007	-,090	-0,037	-0,058	0,024	0,033	-0,031	,204*	-,248*	0,037	0,015	1,000	-0,009	0,022	
	Sig. (2-tailed)	0,402	0,104	0,878	0,048	0,424	0,203	0,605	0,470	0,495	0,000	0,000	0,422	0,749		0,843	0,637	
	N	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	
IPAQ score	Correlation Coefficient	0,041	-0,015	0,044	0,061	0,027	-0,051	-0,048	0,090	0,040	0,023	0,034	0,057	0,000	-0,009	1,000	,786	
	Sig. (2-tailed)	0,378	0,754	0,351	0,191	0,585	0,274	0,301	0,053	0,388	0,630	0,468	0,221	0,998	0,843		0,000	
	N	459	459	459	459	459	459	459	459	459	459	459	459	459	459	459	459	
IPAQ level	Correlation Coefficient	0,020	-0,007	0,016	0,034	0,015	-0,047	0,011	0,038	0,041	0,015	0,046	0,068	0,016	0,022	,786	1,000	
	Sig. (2-tailed)	0,864	0,882	0,734	0,457	0,747	0,308	0,818	0,431	0,369	0,741	0,313	0,056	0,734	0,637	0,000		
	N	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	476	

Tučně zvýrazněná políčka v tabulce výše jsou hodnoty subtestů, které k sobě mají blízky vztah dle určených korelačních hodnot. Statistická významnost byla posuzována na hladině kritických hodnot:

Jedna * - statistická významnost na hladině 0,05;

Dvě ** - statistická významnost na hladině 0,01.

Výsledky byly považovány za statisticky signifikantní (významné), pokud $p \leq 0,05$ nebo $p \leq 0,01$. V případě, že bylo $p \geq 0,05$, byly výsledky vyhodnoceny jako statisticky nesignifikantní (nevýznamné).

Když se blíže podíváme na tabulku je zřejmé, že testy byly zvoleny správně a jejich vzájemná závislost dle výsledných korelačních hodnot je správná. Například spojení dotazník BPS a některých subtestů LSI (třeba konzumování jídla a pití či zážitkové učení) má opodstatněnou logickou a nyní i korelačně podloženou spojitost. Samozřejmě je nutné dodat, že některé hodnoty mohou být i se statisticky významným vztahem věcně nevýznamné.

Největší spojitost mezi testy dle korelačního koeficientu byla určena mezi následujícími dotazníky.

4.3.1.1 SSS – DIS a LSI – Učit se s kamarády a Vytrvalost

Tato spojitost říká, že studenti, kteří se potýkají s větším vlivem disinhibice nebo jinak řečeno mají vyšší či nižší resistenci vůči nudě. Disinhibice je popsána v extrémních případech i jako neuměřená až extrémní ztráta zábran a nerespektování zákazů, jako je například užívání drog, alkoholu aj.. Také ale hovoříme o prožitku z pocitu moci, který se může projevovat například šikanováním nebo terorizováním okolí. Tito jedinci mají větší sklony k práci v týmovém prostředí a chtějí pracovat ve skupinách, kde mohou tuto vlastnost uplatňovat. Nicméně vše probíhá na úkor vytrvalosti, kdy je potřeba těmto respondentům dávkovat informace a umožnit jim vracet se k učebním činnostem později.

4.3.1.2 BPS a LSI - Konzumování jídla a pití při učení, Zážitkové učení a Taktikální učení

BPS se snaží zjistit stupeň propojenosti člověka s jeho prostředím v různých situacích a jeho schopností soustředit se na právě provozovanou činnost. Zajímá se i o interní stimulaci zaměstnat sebe samého.

V případě vzájemného vztahu z tabulky 12 lze usoudit, že lidé, kteří mají vyšší BPS, tedy větší poddajnost k nudě, vyžadují více zážitkovou pedagogiku, kde se nejedná pouze o klasickou frontální výuku, ale mohou si věci vyzkoušet, zažít a více poznat problematiku dané věci do hloubky. Dle Spearman's Rho lidé s vyšším skóre v BPS raději ve svých výukových metodách častěji uvítají prvky taktikálního učení (například podtrhávání si, tvoření zápisků při výkladu a celkové zaměstnávání rukou, aby nedocházelo k jejich nečinnosti).

4.3.2 Mann – Whitney U testu

Díky Mann – Whitney U testu byly v programu SPSS porovnávány všechny subtesty ve vztahu k výsledkům dotazníku IPAQ, a to vždy ve dvou proměnných v následujících vztazích:

- chlapci vs. dívky;
- gymnázium se sportovním zaměřením vs. gymnázium se všeobecným zaměřením;
- chlapci z gymnázia se sportovním zaměřením vs. dívky z gymnázia se sportovním zaměřením;
- chlapci z gymnázia s klasickým zaměřením vs. dívky z gymnázia s klasickým zaměřením.

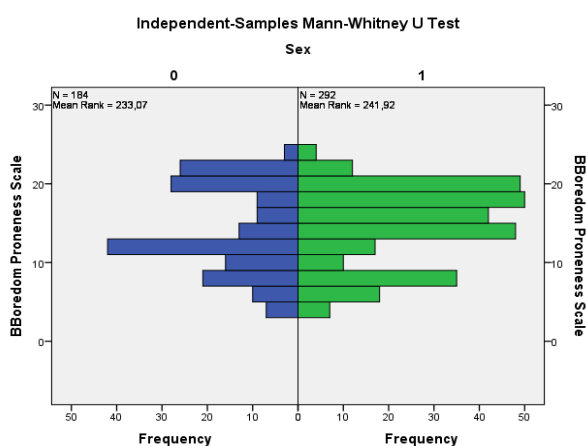
4.4 Porovnání celkového vztahu s ohledem na pohlaví

Všechny testy a jejich jednotlivé subtesty byly porovnávány s hodnotami dotazníku IPAQ.

V této kapitole se zabývám VO1, která zní: Jaké jsou rozdíly mezi sledovanými studenty v míře pohybové aktivity, v tendenci vyhledávat mimořádné prožitky, v pocitech nudy a v preferovaném učebním stylu ve vztahu k pohlaví?

4.4.1 Test Boredom Proneness Scale

Při vyhodnocování výsledků bylo zjištěno, že rozdíly v tomto srovnání (Obrázek č.1) jsou mezi těmito proměnnými zanedbatelné, resp. podle signifikace v Tabulce 13, v tomto období nejsou pohlavní rozdíly určující. Podle tohoto testování tvrdit, že se dívky nebo chlapci nudí více či méně.



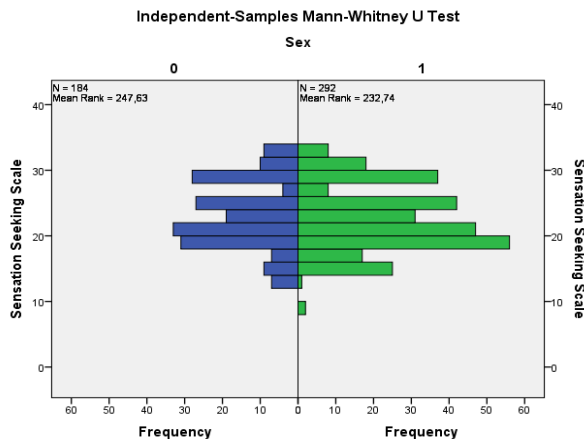
Obrázek č. 1: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) v BPS

Tabulka 13: Hodnoty pro srovnání BPS dle pohlaví

Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	476
Mann-Whitney U	27862,500
Wilcoxon W	70640,500
Test Statistic	27862,500
Standard Error	1458,661
Standardized Test Statistic	0,685
Asymptotic Sig.(2-sided test)	0,494

4.4.2 Test SSS-V

Tento test je rozdělen na 4 subtesty a každý se zaměřuje na jiné aspekty vnímání vyhledávání mimořádných prožitků. V celkovém měřítku se test neprojevil nijak statisticky významněji pro jedno nebo druhé pohlaví, avšak dílčí část dotazníku byla vyhodnocena jako statisticky významná.



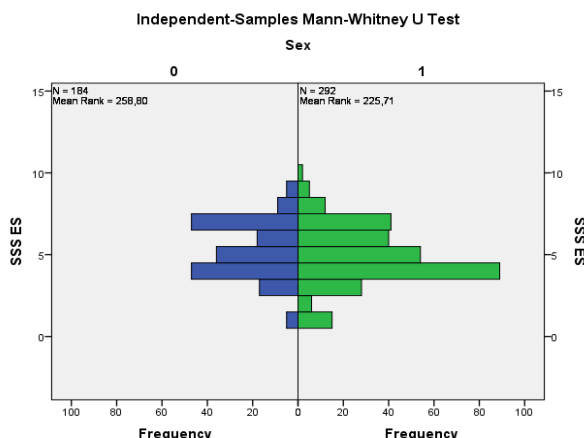
Tabulka 14: Hodnoty pro srovnání SSS dle pohlaví

Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	476
Mann-Whitney U	25183,500
Wilcoxon W	67961,500
Test Statistic	25183,500
Standard Error	1455,723
Standardized Test Statistic	-1,154
Asymptotic Sig.(2-sided test)	0,248

Obrázek č. 2: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) v SSS

4.4.2.1 Test SSS – ES

Test ES (Experience Seeking) se zaměřuje na otázky týkající se vyhledávání zkušeností a oblasti smyslového vnímání. V tomto případě se u chlapců jeví tato hodnota statisticky významněji. Lze tvrdit, že chlapci častěji vyhledávají prožitky, v nichž uplatňují své smysly (třeba z oboru gastronomie), ale často se jedná i o pocity spojené například s cestováním.



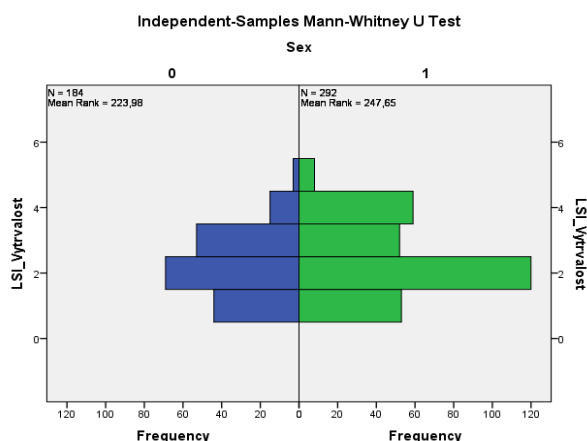
Tabulka 15: Hodnoty pro srovnání SSS-ES dle pohlaví

Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	476
Mann-Whitney U	23129,000
Wilcoxon W	65907,000
Test Statistic	23129,000
Standard Error	1432,453
Standardized Test Statistic	-2,607
Asymptotic Sig.(2-sided test)	0,009

Obrázek č. 3: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) v SSS-ES

4.4.3 Test Learning Style Inventory

Test LSI se zaměřuje na okolnosti spojené se vztahem k výuce a učení se celkově. Prvním subtestem, který se zaměřuje na zjišťování vytrvalosti a schopnosti dokončovat své úkoly, bylo zjištěno, že ač je výsledek hraniční, tak narozdíl od dívek dokážou chlapci dlouhodoběji pracovat na jednom úkolu, jsou více vytrvalí. Když se blíže podíváme na Obrázek č. 4, zjistíme, že ani u jednoho pohlaví není tato míra extra nízká. Dle otázky „Často mi dělá potíže dokončit zadané úkoly“ ve spojení s nejčtetnější odpovědí (známka 2, spíš nesouhlasím) je patrné, že žáci jsou schopni pracovat na úkolech dlouhodoběji.

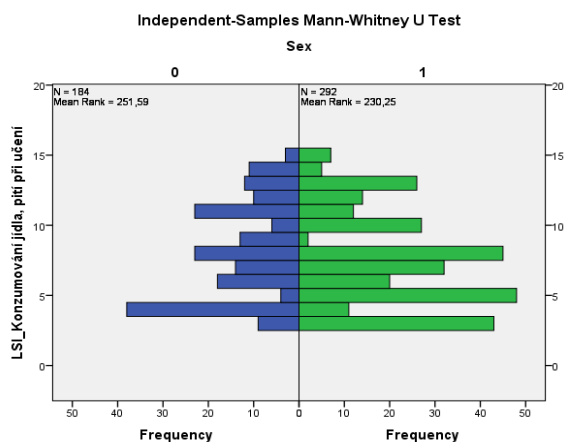


Tabulka 16: Hodnoty k Obrázku č. 4

Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	476
Mann-Whitney U	29536,500
Wilcoxon W	72314,500
Test Statistic	29536,500
Standard Error	1397,483
Standardized Test Statistic	1,912
Asymptotic Sig.(2-sided test)	0,056

Obrázek č. 4: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) v dotazníku LSI – vytrvalost

Dle nízkého bodového ohodnocení na Obrázku č. 5 je vidět, že zejména chlapci preferují potřebu něco při učení konzumovat. Statisticky se opět pohybujeme na hranici významnosti, ale tato spojitost potvrzuje fakt získaný z dotazníku SSS – ES uvedený v kapitole 4.4.2.1., kde je vyhodnoceno, že chlapci preferují smyslové vnímání zážitku.

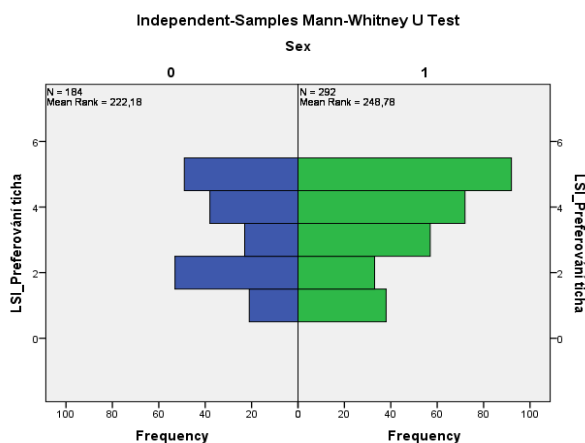


Tabulka 17: Hodnoty k Obrázku č. 5.

Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	476
Mann-Whitney U	24456,000
Wilcoxon W	67234,000
Test Statistic	24456,000
Standard Error	1454,465
Standardized Test Statistic	-1,656
Asymptotic Sig.(2-sided test)	0,098

Obrázek č. 5: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) v dotazníku LSI – Konzumování jídla

Že chlapci a muži všeobecně nedokážou dělat více věcí najednou, je obecně známé. Hypotéza a výsledek tohoto subtestu jsou v tomto kontextu logické. Chlapci při svém učebním stylu mají raději klid a ticho, ve kterém se dokážou lépe soustředit a naučit se nové věci. To dokazuje Obrázek č. 6.

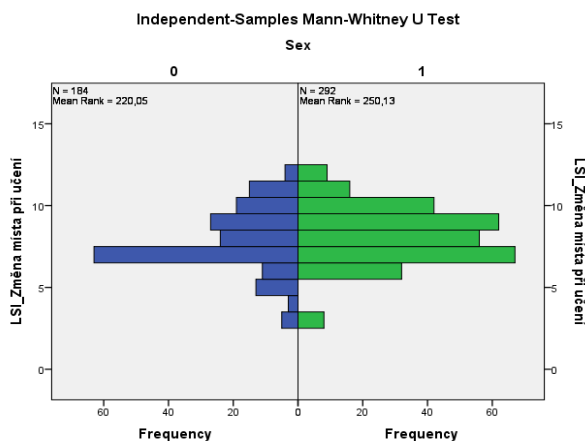


Obrázek č. 6: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) v dotazníku LSI – preferování ticha

Tabulka 18: Hodnoty k Obrázku č.6.

Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	476
Mann-Whitney U	29866,000
Wilcoxon W	72644,000
Test Statistic	29866,000
Standard Error	1423,737
Standardized Test Statistic	2,109
Asymptotic Sig.(2-sided test)	0,035

Změna místa při učení je další ze subtestů v rámci dotazníku LSI. Výsledek vyšel, ač překvapivě, s ohledem na Obrázek č. 6 „lépe“ pro dívky. Chlapci dle Obrázku č.7 nedokážou dlouhodobě vydržet na jednom místě, musí se při učení častěji přesouvat. Dívky jsou schopné dlouhodobě pracovat na jednom místě.



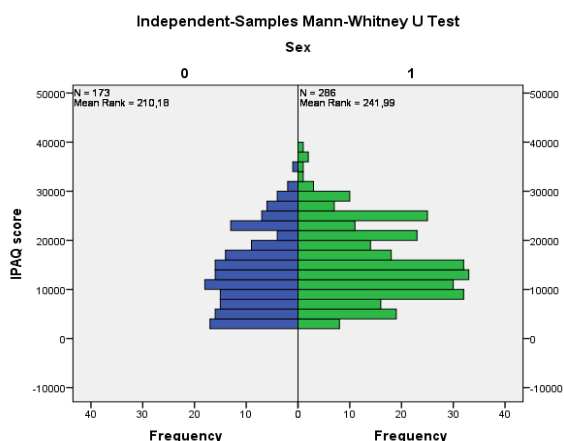
Obrázek č. 7: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) v dotazníku LSI – změna místa při učení

Tabulka 19: Hodnoty k Obrázku č.7

Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	476
Mann-Whitney U	30258,500
Wilcoxon W	73036,500
Test Statistic	30258,500
Standard Error	1435,724
Standardized Test Statistic	2,364
Asymptotic Sig.(2-sided test)	0,018

4.4.4 Test IPAQ

Když se určovali výzkumné otázky, byl předpoklad, že je odpověď, zda se více hýbou studenti všeobecného gymnázia nebo sportovně zaměřeného, jasná, více v kapitole 4.5.4. Nečekal jsem, že více statisticky významněji proběhne srovnání na základě pohlaví. Na Obrázku č.8 je vidět, že chlapci jsou na tom se svým vztahem k pohybové aktivitě statisticky významněji lépe než děvčata ve stejném věku.



Tabulka 20: Hodnoty k Obrázku č.8

Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	459
Mann-Whitney U	28167,500
Wilcoxon W	69208,500
Test Statistic	28167,500
Standard Error	1377,187
Standardized Test Statistic	2,489
Asymptotic Sig.(2-sided test)	0,013

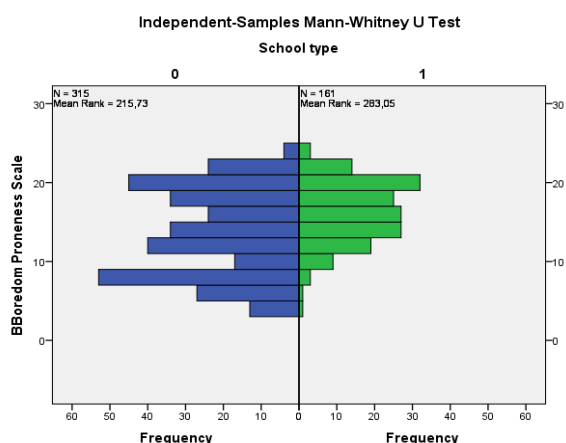
Obrázek č. 8: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) v dotazníku IPAQ

4.5 Gymnázium se sportovním zaměřením vs. gymnázium se všeobecným zaměřením

Kapitola zkoumající odpověď na VO2: Jaké jsou rozdíly mezi sledovanými studenty v míře pohybové aktivity, v tendenci vyhledávat mimořádné prožitky, v pocitech nudy a v preferovaném učebním stylu ve vztahu k příslušnosti ke všeobecně či sportovně zaměřené třídě?

4.5.1 Test Boredom Proneness Scale

Zde dle teoretických předpokladů došlo i k předpokládanému závěru. Studenti školy se sportovním zaměřením mají statisticky menší tendenci se poddávat stresu v jakékoliv podobě. V dalších kapitolách budeme zjišťovat, zda je to sportovním zaměřením a větším vyplněním volného času tréninku nebo sportovními utkáními, popřípadě závody.



Tabulka 21: Hodnoty k Obrázku č.9.

Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	476
Mann-Whitney U	32530,000
Wilcoxon W	45571,000
Test Statistic	32530,000
Standard Error	1417,171
Standardized Test Statistic	5,061
Asymptotic Sig.(2-sided test)	0,000

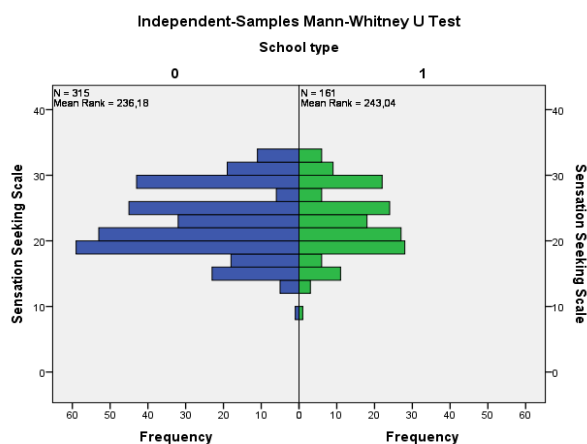
Obrázek č. 9: Srovnání všeobecného (0) a sportovního (1) gymnázia v rámci dotazník BPS

Obrázek č.9 v tomto případě reprezentuje rozložení dat pro danou školu (0) všeobecná a (1) sportovní a z Tabulky 21 lze vyčíst, že Asymptotic Sig. je na hladině 0,000, tudíž statisticky významná hodnota.

4.5.2 Test SSS-V

Z následujícího grafu na Obrázku č. 10 a z Tabulky 22 lze vyčíst, že signifikace u celkového testu SSS-V není statisticky významná. Tudíž lze z tohoto srovnání vyvodit závěr, že studenti sportovního i všeobecného gymnázia mají stejné preference při vyhledávání mimořádných prožitků týče.

Tabulka 22: Hodnoty k Obrázku č.10.



Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	476
Mann-Whitney U	26089,000
Wilcoxon W	39130,000
Test Statistic	26089,000
Standard Error	1414,316
Standardized Test Statistic	0,517
Asymptotic Sig.(2-sided test)	0,605

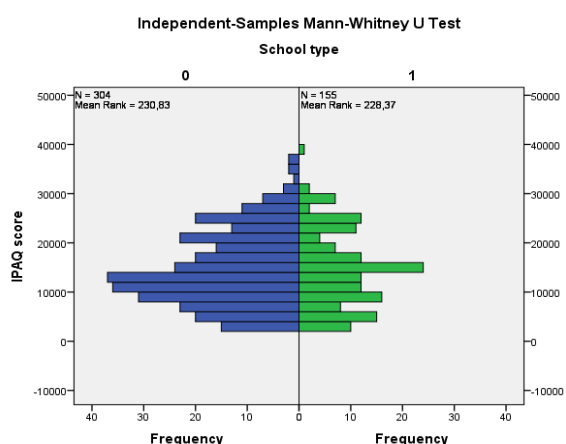
Obrázek č.10: Srovnání všeobecného (0) a sportovního (1) gymnázia v rámci dotazník SSS - V

4.5.3 Test Learning Style Inventory

Stejně tak jako v předchozím testování v rámci pohlaví bylo i v rámci škol porovnáno všech 8 subtestů navzájem a žádné výsledky, které vyšly z našeho zkoumání, nejsou statisticky významné tak, aby bylo důležité je prezentovat.

4.5.4 Test IPAQ

Zde se nachází největší otázka celé práce; zda se potvrdí hypotéza, že studenti sportovní školy mají nesrovnatelně více pohybu než studenti klasické školy. Odpověď nalezneme na níže uvedeném Obrázku č. 11, a v Tabulce 23.



Tabulka 23: Hodnoty k Obrázku č. 11

Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	459
Mann-Whitney U	23307,500
Wilcoxon W	35397,500
Test Statistic	23307,500
Standard Error	1343,970
Standardized Test Statistic	-0,188
Asymptotic Sig. (2-sided test)	0,851

Obrázek č. 11: Srovnání všeobecného (0) a sportovního (1) gymnázia v rámci dotazník IPAQ

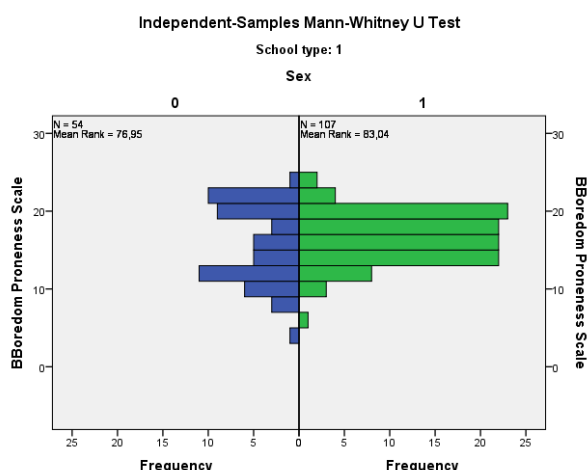
Z Obrázku č. 11 to vypadá, že klasická škola (1) má větší hodnoty, nicméně dle použité metody, která pracuje s mediánem daných skupin, se lze v Tabulce 23 dočíst, že počet METs jednotek v rámci škol je téměř totožný, na hodnotě 0,851 jde velice zanedbatelný rozdíl, jakou školu respondent navštěvuje.

4.6 Chlapci z gymnázia se sportovním zaměřením vs. dívky z gymnázium se sportovním zaměřením

Následující kapitola zabývající se rozdílnostmi v pohlaví a zaměření daného respondenta a tím zpracované výsledky ve spojení s VO3: Jaké jsou rozdíly mezi studenty v míře pohybové aktivity, v tendenci vyhledávat mimořádné prožitky, v pocitech nudy a v preferovaném učebním stylu ve vztahu k pohlaví a zároveň k příslušnosti ke všeobecně či sportovně zaměřené třídě?

4.6.1 Test Boredom Proneness Scale

V rámci dané školy na rozdíl od srovnání sportovní a klasické školy rozdílů v poddajnosti k nudě dle tohoto zkoumání neshledáváme. Nicméně když se podívám na tabulky č. 8 a 10 a podíváme se na průměr hodnot zjistím, že se pohybujeme na hodnotě přibližně 15,5 bodů což z 28 bodové stupnice je vyšší polovina. Tudíž se můžeme přiklánět k teorii, že studenti sportovního zaměření celkově nudě spíše nepropadají.



Tabulka č. 24: Hodnoty k obrázku č. 12

Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	161
Mann-Whitney U	3107,500
Wilcoxon W	8885,500
Test Statistic	3107,500
Standard Error	278,428
Standardized Test Statistic	0,785
Asymptotic Sig.(2-sided test)	0,433

Obrázek č.12: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) na sportovním gymnázia v rámci dotazník BPS

4.6.2 Test Learning Style Inventory

Srovnání chlapců a dívek už v rámci dotazníku LSI není rozdílné, resp. nejsou k vidění žádné statistické významné rozdíly. Jeden však za zmínku stojí, a to opakované hraničně významné hodnoty v rámci konzumování jídla, pití při učení. Opět se ukazuje (na Obrázku č.13), že i v rámci školy jsou chlapci ve vztahu k jídlu celkově více závislí.



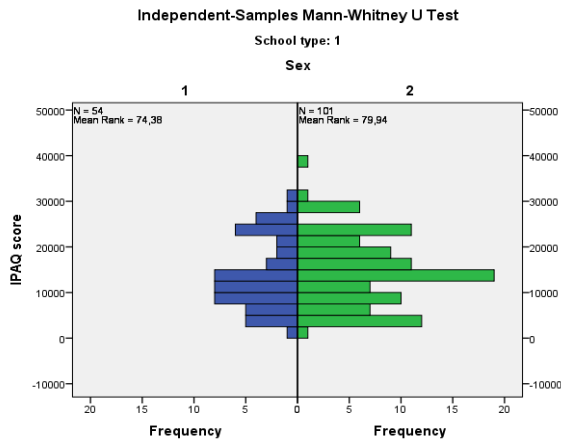
Tabulka č. 25: Hodnota k Obrázku č. 13

Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	161
Mann-Whitney U	2437,000
Wilcoxon W	8215,000
Test Statistic	2437,000
Standard Error	277,900
Standardized Test Statistic	-1,626
Asymptotic Sig.(2-sided test)	0,104

Obrázek č.13: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) na sportovním gymnázia v rámci dotazník LSI – konzumace jídla

4.6.3 Test IPAQ

V rámci srovnání chlapců a dívek na stejném gymnáziu už je patrné, že není žádný významný rozdíl v přístupu k pohybové aktivitě viz Tabulka 24.



Tabulka 26: Hodnota k Obrázku č. 14

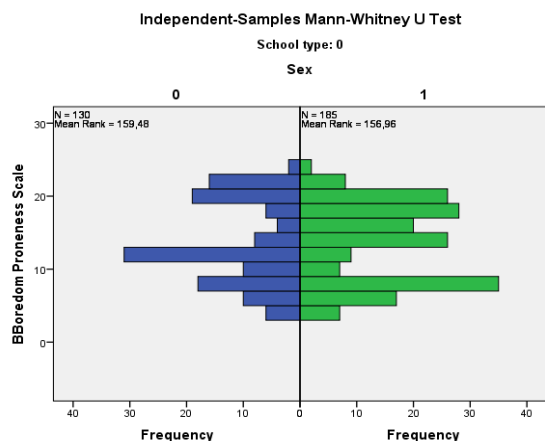
Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	155
Mann-Whitney U	2922,500
Wilcoxon W	8073,500
Test Statistic	2922,500
Standard Error	266,267
Standardized Test Statistic	0,734
Asymptotic Sig.(2-sided test)	0,463

Obrázek č. 14: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) na sportovním gymnáziu v rámci dotazníku IPAQ

4.7 Chlapci z gymnázia s všeobecným zaměřením vs. dívky z gymnázia s všeobecným zaměřením.

4.7.1 Test Boredom Proneness Scale

V měřítku školského zařízení nebyl shledán dle grafu na Obrázku č. 15 statistický rozdíl ve vnímání nudy mezi chlapci a dívkami.



Tabulka 27: Hodnota k Obrázku č. 15

Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	315
Mann-Whitney U	11832,500
Wilcoxon W	29037,500
Test Statistic	11832,500
Standard Error	794,224
Standardized Test Statistic	-0,242
Asymptotic Sig.(2-sided test)	0,808

Obrázek č. 15: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) na všeobecném gymnáziu v rámci dotazníku BPS

4.7.2 Test SSS-V

V grafu (Obrázek č. 16) níže je názorně zobrazeno, že v rámci klasického školského zařízení je rozdíl mezi chlapci a dívkami v měřítku vyhledávání mimořádných prožitků, i když hraniční, přesto je statisticky významný.

Tabulka 28: Hodnota k Obrázku č. 16



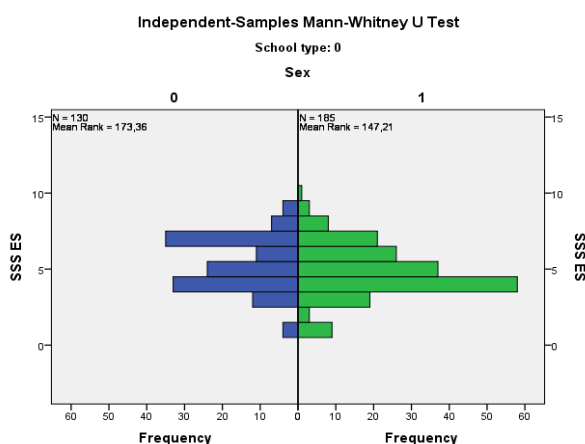
Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	315
Mann-Whitney U	10478,000
Wilcoxon W	27683,000
Test Statistic	10478,000
Standard Error	792,512
Standardized Test Statistic	-1,952
Asymptotic Sig.(2-sided test)	0,051

Obrázek č. 16: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) na všeobecném gymnáziu v rámci dotazníku SSS

4.7.2.1 Test SSS – ES

Tento výsledek v testu zabývajícím se vyhledáváním zkušeností v oblasti smyslového vnímání je s ohledem na celkové výsledky očekávaný. Zde je vidět, že chlapci statisticky významněji vyhledávají prožitky, u kterých zapojují své smyslové vnímání. Výsledky dokreslují rozdílnosti mezi testovanými školami.

Tabulka 29: Hodnota k Obrázku č. 17

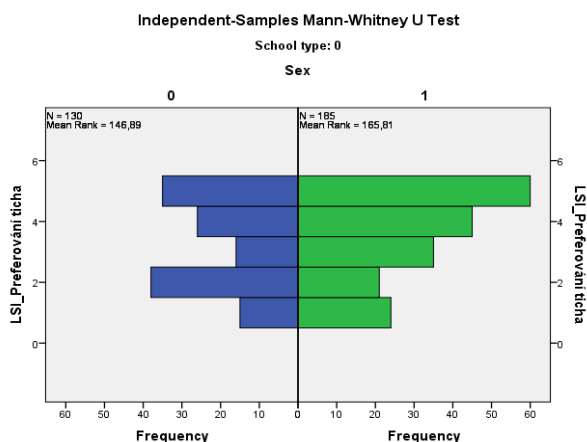


Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	315
Mann-Whitney U	10028,500
Wilcoxon W	27233,500
Test Statistic	10028,500
Standard Error	779,837
Standardized Test Statistic	-2,560
Asymptotic Sig.(2-sided test)	0,010

Obrázek č. 17: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) na všeobecném gymnáziu v rámci dotazníku SSS - ES

4.7.3 Test Learning Style Inventory

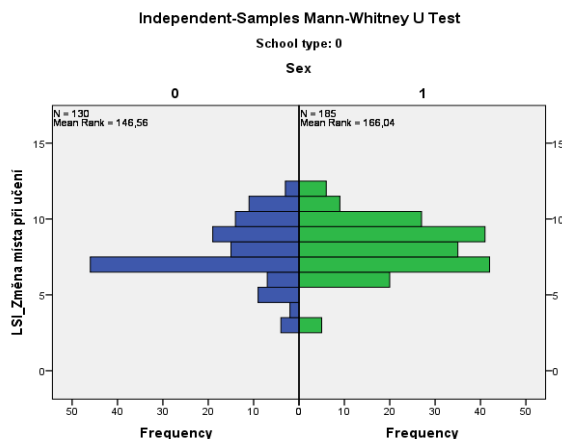
Test neukázal žádné určité statisticky významné hodnoty, ale ve dvou subtestech se přiblížil k hranici významnosti, a to v testování na preferování ticha (Obrázek č.17 a Tabulka 29) a změně místa při učení (Obrázek č.18 a Tabulka 30). Obě hodnoty jsou velmi hraniční, proto důležité zmínit je a zařadit jako důležitou součást vyhodnocování všech testů.



Tabulka 30: Hodnota k Obrázku č. 18

Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	315
Mann-Whitney U	13469,000
Wilcoxon W	30674,000
Test Statistic	13469,000
Standard Error	775,014
Standardized Test Statistic	1,863
Asymptotic Sig.(2-sided test)	0,062

Obrázek č. 18: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) na všeobecném gymnáziu v rámci dotazníku LSI – preferování ticha



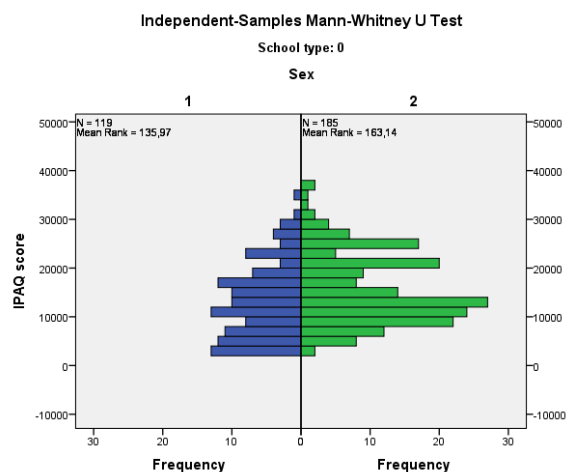
Tabulka 31: Hodnota k Obrázku č. 19

Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	315
Mann-Whitney U	13512,500
Wilcoxon W	30717,500
Test Statistic	13512,500
Standard Error	781,411
Standardized Test Statistic	1,904
Asymptotic Sig.(2-sided test)	0,057

Obrázek č. 19: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) na všeobecném gymnáziu v rámci dotazníku LSI – změna místa

4.7.4 Test IPAQ

Díky podrobnému srovnání lze určit i mezipohlavní rozdíl na klasicky zaměřené škole. Zde Tabulka 20 ukazuje, že chlapci na všeobecně zaměřeném gymnáziu jsou na tom se vztahem k pohybu statisticky lépe. Hodnota (Tabulka 20) 0,009 napovídá, že tento rozdíl je opravdu významný.



Obrázek č. 20: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) na všeobecném gymnáziu v rámci dotazníku IPAQ

Tabulka 32: Hodnota k Obrázku č. 19

Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary	
Total N	304
Mann-Whitney U	12975,000
Wilcoxon W	30180,000
Test Statistic	12975,000
Standard Error	748,026
Standardized Test Statistic	2,630
Asymptotic Sig.(2-sided test)	0,009

5. Diskuse

Cílem práce bylo provést korelaci pohybové aktivity mladistvých a tendence vyhledávat mimořádné prožitky, zažívat pocit nudy a preferovaného učebního stylu. Touto prací jsem chtěl především poukázat na spojitosti těchto faktorů, jak jedna proměnná ovlivňuje jiné aspekty vnímání.

Ke zjištění vzájemných vztahů jsme použili tyto výzkumné otázky, které nám pomohou zodpovědět postoj mladistvých k této problematice. Nejdříve jsme se zaměřili na celkovou korelaci chlapců a dívek, následně jsme porovnali hodnoty získané na jednotlivých školských zařízeních, v závěru byly porovnány výsledky dívek a chlapců na jednotlivých gymnáziích.

VO1: Jaké jsou rozdíly mezi sledovanými studenty v míře pohybové aktivity, v tendenci vyhledávat mimořádné prožitky, v pocitech nudy a v preferovaném učebním stylu ve vztahu k pohlaví?

Když se podíváme na vypočítané hodnoty (tedy jednotky METs), v případě pohybové aktivity zjistíme, že rozdíl je mezi pohlavím v průměru cca 1500 jednotek (chlapci 15359 a dívky 13789). Dle tohoto čísla a díky statistickému vyhodnocení jsme došli k závěru, že nezáleží na tom, zda je daný respondent dívka nebo chlapec, v průměrných číslech obě pohlaví dosahují střední úrovně PA. Tato čísla jsou však v rozporu s prací Frömel et al., (2007), který porovnával mladistvé chlapce a dívky a určil, že statisticky významněji jsou na tom, co se do PA týče, lépe chlapci. Dále také Frömel a Vašíčková (2009) uvádí ve svém výzkumu prováděném na adolescentech ve věku 15–19 let, že skoro 90 % testovaných adolescentů neplní doporučení pro udržování zdraví. S tímto tvrzením se tato práce taktéž neshoduje. V našem případě se naopak většina studentů pohybuje v pásmu střední úrovně PA.

Dále jsme se zaměřili na vyhodnocení dotazníku SSS – V, kde nebyl v celkovém ohledu shledán žádný rozdíl, avšak v dílčích částech byl dle statistických výpočtů rozdíl v ohledu Experience Seeking statisticky významný. S odkazem na zjištění týkající se PA nelze zatím určit jasnou spojitost, ale je nutné poznamenat, že žáci a žákyně mající rozdílné výsledky v SSS – ES vykazují i vyšší hodnoty v ohledu PA.

Pokud přidáme do těchto výsledků dotazník BPS, nijak se v tomto srovnání hodnoty nezmění. Dle závěru výzkumu, který provedl Vodanoviche a Kassa (1990) nebo Vodanoviche et al. (2011) z USA, kteří zjistili, že chlapci vykazují větší sklon k nudě, byl předpoklad (chlapci nebudou mít větší signifikaci v rámci předešlých dotazníků, budou jednoznačně statisticky

rozdílní od žen) chybný. Nicméně díky doplnění dotazníky LSI dává celé hodnocení a srovnání všech subtestů větší smysl. Dotazníky LSI se zaměřením na vytrvalost, preferování ticha, změnu místa a konzumaci jídla a pití při učení dokreslují celou problematiku.

Na základě tohoto srovnání lze říci, že respondent (bez ohledu na pohlaví), který má dostatečnou PA, má zároveň větší odolnost vůči prožívání nudy. Naproti tomu si čas, v němž má potenciální možnost nudit se, vyplňuje vyhledáváním mimořádných prožitků smyslové povahy. Vše se promítá i do jeho stylu učení, kde se, ač přes možné obtíže studia, snaží najít cestu jak nepropadnout nudě a danou práci řádně dokončit.

VO2: Jaké jsou rozdíly mezi sledovanými studenty v míře pohybové aktivity, v tendenci vyhledávat mimořádné prožitky, v pocitech nudy a v preferovaném učebním stylu ve vztahu k příslušnosti ke všeobecně či sportovně zaměřené třídě?

Ve druhé výzkumné otázce jsme se zaměřili na rozdíly zaměření respondentů (zda jsou respondenti studenty sportovně nebo všeobecně zaměřeného gymnázia).

Nejdříve jsme se opět zaměřili na celkovou hodnotu vypočítanou z dotazníku IPAQ ve srovnání obou gymnázií. Výsledky v tomto srovnání jsou stejně, jako v případě VO1 dle Mann – Whitney U testu, statisticky zanedbatelné. Hronková (2011) ve své práci tvrdí „Pokud budeme porovnávat běžnou populaci se studenty sportovních škol, je asi už předem odhadnutelné, jak výsledky budou vypadat.“ Dle našeho zkoumání měl být závěr totožný, avšak zvolené statistické metody tuto domněnku vyvrátily. Je otázkou, zda je to uvědoměním si, že sport není pouze fyzická záležitost, ne celoživotní poslání, proto je potřeba mít pro budoucí „posportovní“ život i dostatečné vzdělání. Můžeme se pouze domnívat, že to důvodem, proč sportovci preferují všeobecně zaměřená gymnázia před sportovními, a to i na úkor náročnějšího programu.

Dle stejného statistického srovnání obou gymnázií v rámci dotazník BPS byl výsledek oproti srovnání IPAQ statisticky významný. Výsledky dotazníku BPS ukazují, že studenti na všeobecně zaměřeném gymnáziu mají i přes předpoklad větší náročnosti studia větší poddajnost k nudě. Zda tento výsledek ovlivňuje fyzická náročnost studia na sportovním gymnáziu nebo „nezajímavostí“ studia na všeobecném gymnáziu, to se můžeme jen domnívat. Ani v ohledu vyhledávání mimořádných prožitků nebyl určen žádný statisticky významný rozdíl. Při získávání povědomí o této problematice se mi bohužel nepodařilo najít podobné výzkumy na sledování tendence k vyhledávání prožitků ve školním prostředí. Jediným blízkým

výzkumem s podobným tématem byl výzkum Kuban, Kirchner a Vomáčko (2003), kteří porovnávali výsledky respondentů z dotazníku SSS mezi horolezci a veřejností.

V ostatních testovaných ohledech nebyl shledán žádný statisticky významný rozdíl.

VO3: Jaké jsou rozdíly mezi studenty v míře pohybové aktivity, v tendenci vyhledávat mimořádné prožitky, v pocitech nudy a v preferovaném učebním stylu ve vztahu k pohlaví a zároveň k příslušnosti ke všeobecně či sportovně zaměřené třídě?

V této výzkumné otázce jsme rozdělili výsledky na dvě vyhodnocovací skupiny. Porovnání rozdílů v rámci pohlaví k dané škole. Porovnávaly se dosažené výsledky dotazníkového šetření u chlapců a dívek na sportovně zaměřeném gymnáziu. Druhý klíč pro rozřazení bylo porovnání chlapců a dívek na všeobecně zaměřeném gymnáziu.

I v této výzkumné otázce byl stejný postup rozklíčování vyhodnocených výsledků. Nejdříve byly porovnány výsledky dotazníku IPAQ, kde se dle statistických metod došlo stejně, jako v obou předchozích výzkumných otázkách, ke stejnému závěru. Srovnání pohlaví na obou školách vyšlo bez jakékoliv statisticky rozdílné hodnoty.

Dotazník BPS dopadl v tomto případě, resp. v obou případech, stejně jako u předešlého srovnání, a to bez jakýchkoliv statisticky významných hodnot, které by nám napověděly, jaké srovnání těchto skupin je.

V rámci hodnocení dotazníku Sensation Seeking Scale opět vyšel statisticky významný okruh otázek zabývající se Experience Seeking, který napovídá, že respondenti opravdu preferují smyslové zážitky, rádi si věci prohlédnou, osahají, popřípadě ochutnají.

Hraničně statisticky významné hodnoty byly určeny u subtestů, jež se zabývaly preferováním ticha a změnou místa při učení. Tato návaznost jasně odkazuje na nutnost klidu na soustředění se při učení u chlapců.

V rámci rešerše jsem nedokázal vyhledat jinou publikaci či podobně široce zaměřenou práci, která by blíže zkoumala dohromady tyto proměnné nebo porovnávala alespoň v obdobných pohledech respondenty.

5.1 Přednosti a limity testování

Jako hlavní přednost této práce bych určil poměrně vysoký počet respondentů (476), přičemž testování byli jenom mladiství studenti vybraných škol. Věkové rozpětí bylo díky pouze v rozmezí 15–18 let, žáci středních škol od 1. do 3. ročníku. Rozdílnost zaměření škol a

složení žáků díky tomuto dává zajímavý kontext výsledkům této práce. Díky rozsáhlému dotazníkovému šetření bylo možné porovnávat mnoho témat, která spolu potenciálně souvisí a bylo je za použití různých výpočtů a statistických metod možné navzájem vyhodnotit. Srovnání sportovního a nesportovní zaměření školského zařízení je také velkým plusem této práce, je provedena sonda do srovnání pohybové aktivity dvou potenciálně odlišných skupin žáků. Samozřejmě má tato studie svá problematická místa, která mohla mít vliv na prezentované výsledky. Prvotním metodologickým problémem je množství dotazníků, kterým byl respondent podroben. I když byla snaha o co nejlepší podmínky pro vyplňování, je možné, že množstvím dotazníků byl respondent do jisté míry znechucen a unaven. Vyplnění všech dotazníků navíc zabralo poměrně dlouhý čas (cca 2 vyučovací hodiny). Data byla sbírána papírovou formou na základě subjektivního hodnocení a následně převedena do elektronické podoby. S dotazníkovými metodami se obecně pojí riziko nepravdivosti odpovědí. Respondenti mohli odpovídat nepravdivě záměrně i nezáměrně. Samozřejmě by bylo vhodnější použít objektivnější metody, jako je například využití krokoměru nebo vedení pohybového deníku s údaji o době strávené určitou aktivitou. Byl však zvolen dotazník IPAQ, který je na subjektivním hodnocení založen.

Také je potřeba zohlednit rozdíl mezi statistickou a věcnou významností výsledků výzkumu. Statisticky významné vztahy mezi jednotlivými proměnnými a skupinami respondentů jsou popsány výše, nicméně je důležité podívat se také na hodnoty jednotlivých korelací. Statistická významnost zjištěných výsledků se zdá malá, avšak vzhledem k věcné spojitosti jednotlivých subtestů je důležité na tyto vztahy brát zřetel a dále je zkoumat. Přes malé statistické úspěchy rozhodně nelze považovat výsledky za bezvýznamné. V navazujícím či rozšiřujícím výzkumu bych doporučoval hlubší a přesnější testování míry pohybové aktivity. Dále bych doporučil testování respondentů rozložit do více etap, mít pro ně připravené dotazníky v elektronické podobě, což by znatelně urychlilo a zjednodušilo vyhodnocování velkého množství dotazníků. Výsledky této práce mohou ale i tak posloužit jako východisko pro hlubší výzkumy. Účast respondentů byla anonymní a dobrovolná, přičemž na první straně dotazníkové baterie byli respondenti seznámeni s účelem studie a její časovou náročností.

6. Závěr

Cílem diplomové práce bylo zjistit a analyzovat úroveň pohybové aktivity v souvislosti s tendencí vyhledávat mimořádné prožitky, zažívat pocit nudy a s preferovaným učebním stylem u studentů gymnázií.

Dílčí cíle měly za úkol zjistit, zda jsou rozdíly nejenom v zaměření školy, ale i mezi pohlavními v rámci škol samotných i mezi školami zvlášť. Výzkumné otázky byly určeny tak, aby jejich výsledky byly nejbližší k tomuto závěru :

- Jaké jsou rozdíly mezi sledovanými studenty v míře pohybové aktivity, v tendenci vyhledávat mimořádné prožitky, v pocitech nudy a v preferovaném učebním stylu ve vztahu k pohlaví?
- Jaké jsou rozdíly mezi sledovanými studenty v míře pohybové aktivity, v tendenci vyhledávat mimořádné prožitky, v pocitech nudy a v preferovaném učebním stylu ve vztahu k příslušnosti ke všeobecně či sportovně zaměřené třídě?
- Jaké jsou rozdíly mezi studenty v míře pohybové aktivity, v tendenci vyhledávat mimořádné prožitky, v pocitech nudy a v preferovaném učebním stylu ve vztahu k pohlaví a zároveň k příslušnosti ke všeobecně či sportovně zaměřené třídě?

Nyní uvedu nejzajímavější výsledky, které jsem během výzkumu zjistil.

- Testování na základě dotazníku IPAQ uvedli a bylo díky tomu vypočteno, že v celkovém ohledu jsou na tom chlapci s PA statisticky významněji lépe než dívky.
- V rámci srovnání podle pohlaví byl díky Mann – Whitney U testu vypočítán statisticky významný rozdíl v dotazníku zaměřeném na vyhledávání mimořádných prožitků, přesněji na jeho subtest Experience seeking. Chlapci prokazatelně více preferují tento způsob vyhledávání prožitků.
- Největší statisticky vypočítaný rozdíl byl určen při porovnání sportovního a všeobecně zaměřeného gymnázia v rámci dotazníku zaměřeného na měření nudy.

Dle dosažených výsledků lze tvrdit, že se mladiství, kteří byli součástí testu v rámci pohybové aktivity za pomoci dotazník IPAQ – LONG, pohybují převážně v prostřední kategorii PA vytvořené pro sledovaný soubor. Kategorie pro určení úrovně PA byly vytvořeny na základě výsledků testovaného souboru s ohledem na WHO, avšak když hodnoty

přesahovaly ve většině případů cca 90 % doporučení WHO, čímž by spadaly do nejvyšší úrovně, byly tyto hodnoty v rámci jednotlivých kategorií navýšeny za pomoci koeficientu x , aby byly ve stejném rozmezí a porovnatelných hodnotách. Dle mého úsudku je toto zjištění pozitivní zprávou. V kontextu informací o vysoké míře obezity v České republice a celkově ve světě je tato zpráva velmi pozitivní.

Ve vyhodnocení dotazníku nudy v celkovém měřítku sledávám také pozitivní výsledek. Průměrná hodnota 14,04 uvedená v Tabulce 2 je opět cca na prostřední úrovni poddajnosti k nudě. Samozřejmě není to zcela lichotivé číslo, ale lze vyvodit závěr, že žáci se dokáží sami zabavit zajímavými činnostmi, aby se nudě vyhnuli.

Dotazník Sensation Seeking Scale (dotazník míry vyhledávání mimořádných prožitků) v případě našeho testování ukázal průměrnou hodnotu 22,43. Tato průměrná hodnota se jako u předchozích testů pohybuje ve středové úrovni, opět vychází závěr v pozitivních číslech. Vyhledávání mimořádných prožitků je velmi specifická věc, která je ovlivněna například lidskou povahou. Dle obecných hypotéz o sportovcích a pohybově aktivní populaci, že se jedná o lidi více akční, sdílnější, týmovější, docházím k závěru, že tato čísla podporují logickou návaznost na testovaný vzorek populace.

Učební styly byly v tomto testu zvoleny taktéž správně. Zařazení subtestů v rámci otázek preferování ticha, vytrvalosti nebo například konzumování jídla se v rámci testování napříč spektrem respondentů projevilo v některých případech jako statisticky významné, doporučil bych je nadále sledovat a testovat. Je jedno, zda v kontextu, na který je zaměřena tato práce, nebo i v užších souvislostech.

7. Zdroje a použitá literatura

- Arrivé Jean-Yves, & Bodnárová Kateřina. (2004). *Umění prožívat emoce*. Portál.
- Bouchard, C., Shephard, R. J., & Stephens, T. (1994). *Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement*. Human Kinetics Publishers.
- Daniela, S. (2010). *Hygiena. Zdravotní Benefity Pohybové Aktivnosti*.
<https://doi.org/10.21101/hygiena>
- Dobrá, L. (2008). *Krátká historie pohybové aktivity a zdravotních benefitů*. Tělesná Výchova a Sport Mládeže
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). *Boredom Proneness--The Development and Correlates of a New Scale*. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 4-17.
doi:10.1207/s15327752jpa5001_2
- Felten, H. *Erlebnis pädagogik als Möglichkeit zur Kompensation von Verhaltensdefiziten: Dargestellt an der Beispielen aus der ästhetischen Erziehung*. Frankfurt am Mein: Lang, 1998. s. 38-39
- Fialová Dana. (2013). *Zdravotní aspekty pohybové aktivity žen*. MSD.
- Fialová Ludmila. (2014). *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Karolinum.
- Fisher, C. D. (1993). *Boredom at work: a neglected concept*. Bond University, School of Business
- Frömel, K., Fojtík, I., Chmelík, F., Bláha, L., Feltlová, D., Horák, S., Klobouk, T., Ludva, P., Lukavská, M., Mitáš, J., Nykodým, J., Řepka, E., Suchomel, A., Šeberle, Z., Sigmund, E., Sigmundová, D., Neuls, F., (2007) *Pohybová aktivita české mládeže: koreláty intenzivní pohybové aktivity*. Česká kinantropologie
- Hendl, J., & Dobrá Lubomír. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Karolinum.
- Hill, A. B., & Perkins, R. E. (1985). *Towards a model of boredom*. *British Journal of Psychology*, 76(2), 235–240. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1985.tb01947.x>
- Hodaň, B., & Borůvka, J. (1995). *Tělesná kultura a životní styl*. In *sborník. Filozoficko – sociologická dimenze tělesné kultury*. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.
- Jirásek, I. (2004) *Vymezení pojmu zážitková pedagogika*. Gymnasion.

- Kebza Vladimír, & Pechačová Zdeňka. (2001). *Úvod do psychologické metodologie*. Provozně ekonomická fakulta ČZU v Praze ve vydavatelství Credit.
- Kirchner Jiří. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. Computer Press.
- Křen, F., Chmelík, F., Frömel, K., Fical, P., Fical, J., Kudláček, M., & Mitáš, J. (2007). *Indares.com – online system [Computer software]*. Olomouc: Centrum kinantropologického výzkumu, Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci
- Kuban Jiří. (2006). *Tendence k vyhledávání prožitku a její diagnostika*. Gaudeamus. Kuban, J., Kirchner, J., & Vomáčko, S. (2003). *Tendence vyhledávání mimořádných prožitků v rizikové sportovní činnosti. V J. Kirchner, Prožitek a tělesnost*. Praha: UK FTVS.
- Machová Jitka, & Kubátová Dagmar. (2009). *Výchova ke zdraví*. Grada.
- Marcus, B. H., & Forsyth, L. A. H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Portál.
- Měkota Karel, & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mužik Vladislav, & Krejčí Milada. (1997). *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Hanex.
- Mužik Vladislav, & Süß Vladimír. (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Masarykova univerzita.
- Mužik Vladislav, Dobrý Lubomír, & Süß Vladimír. (2008). *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*: Masarykova univerzita.
- Neuman, J., & Ďoubalík Petr. (1999). *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Portál.
- Pastucha, D. (2014). *Tělovýchovné lékařství: vybrané kapitoly*. Grada.
- Pavelková, I. (2010). *Nuda ve škole*. H. Krykorková & R. Váňová et al. *Učitel v současné škole*
- Pavelková, I., Hrabal, K. & Hrabal, V. (2010). *Mezinárodní srovnání motivačních zdrojů učební činnosti žáků*. Pedagogika.
- Průcha Jan, Walterová Eliška, & Mareš Jiří. (2009). *Pedagogický slovník*. Portál.
- Punch, K. (2008). *Úspěšný návrh výzkumu*. Portál.
- Punch, K. (2008). *Základy kvantitativního šetření*. Portál.
- Reichel Jiří. (2009). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Grada.

Rýdl, M. (2000). *Pohyb jako zprostředkovací článek mezi biologickou a společenskou determinovaností člověka*. V Hogenová, A. *Pohyb a tělo*. Praha:Karolinum.

Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, spol. s.r.o.

Suchomel Aleš. (2007). *Pohybová aktivita a zdraví*. Technická univerzita v Liberci.

Svendsen, L. F. H. (2011). *Malá filosofie nudy*. Kniha Zlín.

Štílec Miroslav. (2003). *Pohybově-relaxační programy pro starší občany*. Karolinum.

Vodanovich, S. J. (2003). *Psychometric Measures of Boredom: A Review of the Literature*. *The Journal of Psychology*, 137(6), 569–595. <https://doi.org/10.1080/00223980309600636>

Vodanovich, S. J., Kass, S. J. (1990). *A Factor Analytic Study of the Boredom Proneness Scale*. *Journal of Personality Assessment*, 55 (1&2), 115-123. doi: 10.1207/s15327752jpa5501&2_11.

Vogel-Walcutt, J. J., Fiorella, L., Carper, T., & Schatz, S. (2011). The Definition, Assessment, and Mitigation of State Boredom Within Educational Settings: A Comprehensive Review. *Educational Psychology Review*, 24(1), 89–111. <https://doi.org/10.1007/s10648-011-9182-7>

7.1 Internetové zdroje

World Health Organization. (2020, Prosinec 5). *Czechia*. World Health Organization. <https://www.euro.who.int/en/countries/czechia>.

Peterkova, K. (2014, August 18). *Vliv pohybu na lidský organismus*. Retrieved Prosinec 05, 2020, from <http://www.viviente.cz/bez-pohybu-to-nejde/>

Frömel, K., & Vašíčková, J. (2009). *Pohybově aktivní životní styl adolescentů České republiky: Východiska pro kurikula tělesné výchovy*. https://www.researchgate.net/profile/Jana_Vasickova/publication/229176071_Pohybove_aktivni_zivotni_styl_adolescentu_Ceske_republiky_Vychodiska_pro_kurikula_telesne_vychovy/links/0912f5008009d5fc48000000/Pohybove-aktivni-zivotni-styl-adolescentu-Ceske-republiky-Vychodiska-pro-kurikula-telesne-vychovy.pdf.

Hronková, I. (2011). Měření pohybové aktivity studentů UK FTVS a Palestry pomocí dotazníku IPAQ. <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/71426>.

Seznam zkratk

PA – Pohybová aktivita

WHO – World Health Organization

SFMax – maximální srdeční frekvence

VO₂Max – Maximální objem kyslíku

SSS-V – Sensation seeking scale – v

TAS – Thrill and Adventure Seeking

ES – Experience Seeking

DIS – Disinhibition

BS – Boredom Susceptibility

IPAQ – International Physical Activity Questionnaire

LSI – Learning style inventory

BPS – Boredom pronensess scale

INDARES – International Database for Research and Educational Support

Seznam tabulek

Tabulka 1: Počet respondentů ve spojení pohlaví a zaměření školy

Tabulka 2: Základní popisné charakteristiky pro BPS, SSS-V a IPAQ

Tabulka 3: Základní popisné charakteristiky pro dotazník LSI

Tabulka 4: Hodnoty pro gymnázium s všeobecným zaměřením – dívky

Tabulka 5: Hodnoty pro gymnázium s všeobecným zaměřením – dívky

Tabulka 6: Hodnoty pro gymnázium s všeobecným zaměřením – chlapci

Tabulka 7: Hodnoty pro gymnázium s všeobecným zaměřením – chlapci

Tabulka 8: Hodnoty pro gymnázium se sportovním zaměřením – dívky

Tabulka 9: Hodnoty pro gymnázium se sportovním zaměřením – dívky

Tabulka 10: Hodnoty pro gymnázium se sportovním zaměřením – chlapci

Tabulka 11: Hodnoty pro gymnázium se sportovním zaměřením – chlapci

Tabulka 12: Korelační tabulka neboli Spearman's rho

Tabulka 13: Hodnoty pro srovnání BPS dle pohlaví

Tabulka 14: Hodnoty pro srovnání SSS dle pohlaví

Tabulka 15: Hodnoty pro srovnání SSS-ES dle pohlaví

Tabulka 16: Hodnoty k Obrázku č. 4

Tabulka 17: Hodnoty k Obrázku č. 5.

Tabulka 18: Hodnoty k Obrázku č.6

Tabulka 19: Hodnoty k Obrázku č.7

Tabulka 20: Hodnoty k Obrázku č.8

Tabulka 21: Hodnoty k Obrázku č.9.

Tabulka 22: Hodnoty k Obrázku č.10

Tabulka 23: Hodnoty k Obrázku č.11

Tabulka 24: Hodnoty k Obrázku č.12

Tabulka 25: Hodnoty k Obrázku č.13

Tabulka 26: Hodnoty k Obrázku č.14

Tabulka 27: Hodnoty k Obrázku č.15

Tabulka 28: Hodnoty k Obrázku č.16

Tabulka 29: Hodnoty k Obrázku č.17

Tabulka 30: Hodnota k Obrázku č. 18

Tabulka 31: Hodnota k Obrázku č. 19

Tabulka 32: Hodnota k Obrázku č. 20

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) v BPS

Obrázek č. 2: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) v SSS

Obrázek č. 3: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) v SSS-ES

Obrázek č. 4: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) v dotazníku LSI – vytrvalost

Obrázek č. 5: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) v dotazníku LSI – konzumování jídla

Obrázek č. 6: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) v dotazníku LSI – preferování ticha

Obrázek č. 7: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) v dotazníku LSI – změna místa při učení

Obrázek č. 8: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) v dotazníku IPAQ

Obrázek č. 9: Srovnání všeobecného (0) a sportovního (1) gymnázia v rámci dotazník BPS

Obrázek č. 10: Srovnání všeobecného (0) a sportovního (1) gymnázia v rámci dotazník SSS –
V

Obrázek č. 11: Srovnání všeobecného (0) a sportovního (1) gymnázia v rámci dotazník IPAQ

Obrázek č. 12: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) na sportovním gymnáziu v rámci dotazník
BPS

Obrázek č. 13: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) na sportovním gymnázia v rámci dotazník
LSI – konzumace jídla

Obrázek č. 14: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) na sportovním gymnáziu v rámci dotazníku
IPAQ

Obrázek č. 15: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) na všeobecném gymnáziu v rámci dotazníku
BPS

Obrázek č. 16: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) na všeobecném gymnáziu v rámci dotazníku
SSS

Obrázek č. 17: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) na všeobecném gymnáziu v rámci dotazníku
SSS – ES

Obrázek č. 18: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) na všeobecném gymnáziu v rámci dotazníku
LSI – preferování ticha

Obrázek č. 19: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) na všeobecném gymnáziu v rámci dotazníku LSI – změna místa

Obrázek č. 20: Srovnání dívek (0) a chlapců (1) na všeobecném gymnáziu v rámci dotazníku IPAQ

Seznam příloh

Příloha 1: Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

Příloha 2: Test zájmů a zálib

Příloha 3: Testový klíč pro vyhodnocení SSS verze V

Příloha 4: Test Boredom pronensess scale

Příloha 5: Dotazník stylu učení

Příloha 6: Ukázka vygenerovaných dat ze systému INDARES

Příloha 7: Vstupní podklady pro program SPSS

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Zajímáme se o pohybovou aktivitu, kterou vykonáváte jako součást Vašeho každodenního života. V otázkách se Vás budeme ptát na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou v posledních 7 dnech. Prosíme Vás o zodpovězení všech otázek, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka. Zamyslete se prosím nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přesunu z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení nebo sportu.

Zamyslete se nad **intenzivní** (tělesně náročná) a **středně zatěžující** pohybovou aktivitou, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů**. Intenzivní pohybová aktivita se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním. **Středně zatěžující** pohybová aktivita se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu víc než normálně.

1. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI PRÁCE NEBO STUDIA

První část se týká Vaší práce nebo studia. Zahnuje Vaše placené zaměstnání, školní docházku, zemědělské práce, dobrovolnickou práci a jakoukoliv další neplacenou práci, kterou jste dělal/a mimo svůj domov. Nezapomínejte sem neplacenou práci, kterou děláte doma, jako např. domácí a zahradní práce, údržbu domu (bytu) a péči o rodinu. Na to se ptáme ve 3. části.

1. Máte v současnosti zaměstnání (školní docházka) nebo neplacenou práci mimo svůj domov?

Ano

Ne



Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

Následující otázky se týkají veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** jako součást Vašeho placeného zaměstnání (školní docházka) nebo neplacené práce. Není sem zahrnut přesun do práce a z práce (do školy a ze školy).

2. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, např. zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), těžké stavební práce, výstup do schodů v rámci Vaší práce nebo studia? Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, které trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

____ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem



Přejděte k otázce č. 4

3. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně

____ minut denně

4. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, např. přenášení lehkých břemen, v rámci Vaší práce nebo studia? Nezapomínejte prosím chůzi.

____ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem



Přejděte k otázce č. 6

5. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně

____ minut denně

6. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste chodil/a nepřetržitě alespoň 10 minut v rámci Vaší práce nebo studia? Nezapočítávejte prosím chůzi do práce (školy) nebo z práce (školy).

____ dnů v týdnu

Žádná chůze spojená s prací nebo studiem



Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

7. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně

____ minut denně

2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

Následující otázky se vztahují k tomu, jak se přesouváte z místa na místo, včetně míst jako pracoviště, obchody, kina atd.

8. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste cestoval/a motorovým dopravním prostředkem, jako např. vlakem, autobusem, autem nebo tramvají?
____ dnů v týdnu
 Žádné cestování motorovým dopravním prostředkem → *Přejděte k otázce č. 10*
9. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů cestováním ve vlaku, autobusu, autě, tramvaji nebo jiném motorovém dopravním prostředku (v průměru za jeden den)?
____ hodin denně
____ minut denně

Nyní berte v úvahu pouze jízdu na kole a chůzi při cestování do práce a z práce, do školy a ze školy, pochůzkách nebo jiném přesunu z místa na místo.

10. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste jezdil/a na kole nepřetržitě alespoň 10 minut při přesunu z místa na místo?
____ dnů v týdnu
 Žádná jízda na kole z místa na místo → *Přejděte k otázce č. 12*
11. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů jízdou na kole z místa na místo (v průměru za jeden den)?
____ hodin denně
____ minut denně
12. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste chodil/a nepřetržitě alespoň 10 minut při přesunu z místa na místo?
____ dnů v týdnu
 Žádná chůze z místa na místo → *Přejděte ke 3. části: DOMÁCÍ PRÁCE...*
13. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů chůzí z místa na místo (v průměru za jeden den)?
____ hodin denně
____ minut denně

3. ČÁST: DOMÁCÍ PRÁCE, ÚDRŽBA DOMU (BYTU) A PÉČE O RODINU

Tato část se týká pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a během posledních 7 dnů doma a okolo domu, jako např. domácí práce, zahrádkaření, práce v okolí domu, údržba domu (bytu) a péče o rodinu.

14. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste prováděl/a intenzivní pohybovou aktivitu, jako zvedání těžkých břemen, štípání dříví, odklízení sněhu nebo rytí na zahradě nebo v okolí domu?
____ dnů v týdnu
 Žádná intenzivní pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → *Přejděte k otázce č. 16*
15. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním intenzivní pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?
____ hodin denně
____ minut denně
16. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste prováděl/a středně zatěžující pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, zametání, mytí oken a hrabání na zahradě nebo v okolí domu?
____ dnů v týdnu
 Žádná středně zatěžující pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → *Přejděte k otázce č. 18*

17. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně
18. Ještě jednou berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, které jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, mytí oken, drhnutí podlahy a zametání u vás doma?
- ____ dnů v týdnu
- Žádná středně zatěžující pohybová aktivita doma → *Přejděte ke 4. části: REKREACE...*
19. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity u vás doma (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně

4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

Tato část se týká veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** pouze při rekreaci, sportu, cvičení nebo ve volném čase. Nezapomínejte prosím tu aktivitu, které jste uvedl/a již dříve.

20. Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste chodil/a nepřetržitě alespoň 10 minut ve svém volném čase?
- ____ dnů v týdnu
- Žádná chůze ve volném čase → *Přejděte k otázce č. 22*
21. Kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně
22. Berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu ve svém volném čase, jako např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání?
- ____ dnů v týdnu
- Žádná intenzivní pohybová aktivita ve volném čase → *Přejděte k otázce č. 24*
23. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně
24. Opět berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu ve svém volném čase, jako např. jízdu na kole běžným tempem, plavání běžným tempem a tenisovou čtyřhru?
- ____ dnů v týdnu
- Žádná středně zatěžující pohybová aktivita ve volném čase → *Přejděte k 5. části: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM*
25. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů ve svém volném čase prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně

5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

Poslední otázky se týkají času, který strávíte sezením v práci, ve škole, doma, při studiu a ve volném čase. To může zahrnovat čas, který strávíte sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo sezením a ležením při sledování televize. Nezahnujte čas strávený sezením v motorovém dopravním prostředku, který jste již uvedli/a dříve.

26. Kolik času denně jste obvykle strávili/a sezením v pracovních dnech během posledních 7 dnů (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

27. Kolik času denně jste obvykle strávili/a sezením ve víkendových dnech během posledních 7 dnů (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

1. Pohlaví: Muž
 Žena
2. Kolik vám bylo let při vašich posledních narozeninách?
 Let
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět
3. Kolik let školní docházky máte ukončeno (včetně základní školy)?
 Let
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět
4. Máte v současné době placeně zaměstnání?
 Ano
 Ne
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět
5. Pokud ano, kolik hodin týdně pracujete ve všech zaměstnáních?
 Hodin týdně
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět
6. Kam zařadíte místo, kde žijete?
 Velké město (> 100 000 obyvatel)
 Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)
 Menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)
 Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět

Přejděte k otázce č. 6

Přejděte k otázce č. 6

Přejděte k otázce č. 6

Doplňující údaje

- Výška (cm): Hmotnost (kg):
- Bydliště: okres: obec: Národnost:
- Způsob bydlení (dům-D, bytový dům-B): Kuřák (ano-A, ne-N):
- Způsob života (sám-S, v rodině-R, v rodině s dětmi do 18 let-RD): Máte psa (ano-A, ne-N):
- Materiální podmínky: mám k dispozici (ano-A, ne-N) kolo auto chatu, chalupu
- Organizovanost (pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku-organizuje osoba nebo instituce, ne-N, 1x, 2x, více krát - týdně):
- Sportovní činnost, kterou během roku nejčastěji provozujete
a kterou byste nejraději provozoval/a
Neprovozují žádnou sportovní aktivitu

Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.

TEST ZÁJMŮ A ZÁLÍB

Každá z položek, které jsou dále uvedeny, obsahuje dvě volby - A a B. Prosím, označ ve svém dotazníku, která z uvedených možností nejvíce odpovídá Tvým zálibám nebo Tvým pocitům. V některých případech můžeš shledat, že obě možnosti vyjadřují Tvé záliby či pocity. Vyber prosím tu, která Tvé záliby nebo pocity vyjadřuje lépe. Někdy možná naleznesh položky, z nichž Ti nebude vyhovovat ani jedna z možností. V takových případech označ volbu, která je pro Tebe méně nepřijatelná. Žádnou položku nenech nevyplněnou. Pokud dotazovanou aktivitu vykonáváš, značíš „Rád(a) bych....“

Je důležité, abys na každou položku **odpověděl(a) pouze jednou z možností - A nebo B**. Zajímají nás pouze Tvé záliby nebo pocity, nikoliv jaké jsou pocity jiných nebo jaké pocity se u někoho předpokládají. Neexistují zde žádné správné nebo špatné odpovědi. Buď upřímný/á a uveď své skutečné ohodnocení.

Otázky:

1. A. Mám rád „divoké“ nevázané večírky.
B. Dávám přednost klidným večírkům s dobrou konverzací.
2. A. Jsou některé filmy, které s potěšením shlédnu podruhé nebo dokonce i potřetí.
B. Nemohl bych se dívat na film, který jsem už jednou viděl.
3. A. Často si přeji, abych mohl(a) být horolezcem(-kyní).
B. Nepochopím lidi, kteří riskují své životy tím, že lezou po skalách.
4. A. Nemám rád(a) jakékoliv tělesné vůně.
B. Mám rád některé z lidských tělesných pachů.
5. A. Nudí mě, když se dívám na stále stejné tváře.
B. Mám rád příjemnou důvěrnost každodenních přátel.
6. A. Rád(a) sám(sama) prozkoumávám neznámé město nebo části města, dokonce i když to znamená, že se ztratím.
B. Pokud jsem na místě, které dobře neznám, dávám přednost průvodci.
7. A. Nemám rád(a) lidi, kteří dělají nebo říkají věci proto, aby polekali nebo rozčílili jiné.
B. Pokud se dá předpokládat téměř vše, co člověk udělá nebo řekne, musí být dotyčný, či dotyčná nudní.
8. A. Obvykle si příliš neužiji film nebo divadelní hru, kde dokážu předvídat předem, co se stane.
B. Nevadí mi, když sleduji film nebo divadelní hru, kde dokážu předvídat předem, co se stane.
9. A. Již jsem zkusil(a) marihuanu nebo bych ji ráda zkusila(a).
B. Nikdy bych marihuanu nekouřil(a).
10. A. Nechtěl(a) bych zkusit žádnou drogu, která by u mě mohla vyvolat zvláštní a nebezpečné účinky.
B. Rád(a) bych zkusil(a) některou z nových drog, která vyvolává halucinace.
11. A. Rozumný člověk se vyhýbá činnostem, které jsou nebezpečné.
B. Někdy rád(a) dělám věci, které trochu nahání strach.

-
12. A. Nemám rád(a) „bouřliváky“ (lidi, kteří jsou nevázaní a nemají sexuální zábrany).
B. Jsem rád(a) ve společnosti opravdových „bouřliváků“.
13. A. Shledávám, že povzbuzující prostředky jsou mi nepříjemné.
B. Jsem často rád(a) v povzneseném stavu (pití alkoholu nebo kouření marihuany).
14. A. Rád(a) ochutnám nové jídlo, které jsem nikdy předtím nejedl(a).
B. Objednávám si jídla, která mi jsou důvěrně známá, abych se vyvaroval(a) zklamání nebo nepříjemnosti.
15. A. Rád(a) se dívám na rodinné filmy nebo snímky z cest.
B. Při sledování něčích rodinných filmů nebo snímků z cest se strašně nudím.
16. A. Rád(a) bych začal(a) s vodním lyžováním.
B. Nechci začít s vodním lyžováním.
17. A. Chtěl(a) bych zkusit ježdění na snowboardu.
B. Nechtěl(a) bych zkusit ježdění na snowboardu.
18. A. Rád(a) bych vyrazil(a) na výlet, kde by nebyla předem plánovaná nebo určená trasa ani časový plán.
B. Když jedu na výlet, rád(a) si naplánuji trasu a časový plán dost pečlivě.
19. A. Dávám přednost přátelům, kteří patří mezi praktické lidi.
B. Rád(a) bych se seznámil(a) s lidmi z bohémských skupin jako jsou umělci nebo „pankáči“.
20. A. Nechtěl(a) bych se naučit létat s letadlem.
B. Chtěl(a) bych se naučit létat s letadlem.
21. A. Dávám přednost vodní hladině před hloubkami.
B. Rád(a) bych dělal(a) potápění.
22. A. Rád(a) bych se seznámil(a) s některými homosexuálními osobami (muži i ženami).
B. Držím se stranou kohokoliv, kdo je podezřelý, že je „teplouš“ nebo lesbička.
23. A. Chtěl(a) bych zkusit seskok padákem.
B. Nikdy bych nechtěl(a) zkusit vyskočit z letadla s padákem nebo bez něho.
24. A. Dávám přednost přátelům, kteří jsou napínavě nepředvídatelní.
B. Dávám přednost přátelům, kteří jsou spolehliví a předvídatelní.
25. A. Nezajímám se o zážitky, které jsou samoúčelné.
B. Mám rád(a) nové a vzrušující zkušenosti a prožitky i když trochu nahání strach, jsou neobvyklé nebo ilegální. v
26. A. Podstata dobrého umění je v jeho srozumitelnosti, symetrii formy a harmonii barev.
B. Často nalézám krásu v „křivklavých“ barvách a nepravidelných formách moderního malířství.
27. A. Rád(a) trávím čas v důvěrném prostředí.
B. Jsem velice nepokojný(á), když musím jakkoliv dlouho zůstat doma.
28. A. Rád(a) skáču z výšky do vody (skokanský můstek, most, skála, stavidlo).
B. Nemám rád(a) pocit, že bych měl(a) stát na skokanském můstku.
29. A. Mám rád(a) schůzky s osobami druhého pohlaví, které se mi líbí.
B. Mám rád(a) schůzky s osobami druhého pohlaví, které uznávají stejné hodnoty.

30. A. Značné pití obvykle zkazí večírek, protože někteří lidé začnou být hluční a začnou se vyťahovat.
B. Hodně pití je klíčem k dobrému večírku.
31. A. Nejhorší společenský přečin je být hrubý.
B. Nejhorší společenský přečin je být nudný.
32. A. Před manželstvím by měl mít člověk značné sexuální zkušenosti.
B. Je lepší, když dva lidé, kteří uzavřou manželství, zahájí své sexuální zkušenosti spolu.
33. A. I kdybych na to měl(a), neměl(a) bych zájem se zařadit mezi boháče a žít s nimi jejich způsob života.
B. Jsem schopen(na) si představit, že by mi bylo příjemné ve světě „společenské smetánky“.
34. A. Mám rád(a) lidi, kteří jsou ironičtí a zábavní, i když občas někoho urazí.
B. Nemám rád(a) lidi, kteří vidí legraci v posmívání a „kanadských žertíků“.
35. A. Ve filmech je celkově příliš mnoho sexu.
B. Rád(a) se dívám na erotické filmy.
36. A. Nejlépe se cítím v lehké alkoholové špičce.
B. S lidmi, kteří potřebují alkohol, aby se cítili dobře, není něco v pořádku.
37. A. Lidé by se měli oblékat podle určitého standardního vkusu, upravenosti a stylu.
B. Lidé by se měli oblékat individuálním způsobem, i když je výsledek někdy zvláštní.
38. A. Dálkové plavby v malých plachetnicích jsou ztreštěnosti.
B. Rád(a) bych podnikl(a) dálkovou plavbu po moři v malé plachetnici.
39. A. S hloupými nebo nudnými lidmi nemám trpělivost.
B. Téměř na každé osobě, se kterou mluvím, najdu něco zajímavého.
40. A. Extrémní lyžování na příkrých svazích je riskantní a zavání zraněním.
B. Myslím, že bych měl(a), potěšen z velmi rychlého sjíždění na lyžích z vysokých horských svahů.

DĚKUJI TI MNOHOKRÁT ZA TVŮJ ČAS A SPOLUPRÁCI 😊

Příloha 3: Testový klíč pro vyhodnocení SSS verze V

	Počet položek		Bodované položky								
TAS	10	3A	11B	16A	17A	20B	21B	23A	28A	38B	40B
ES	10	4B	6A	9A	10B	14A	18A	19B	22A	26B	37B
Dis	10	1A	12B	13B	25B	29A	30B	32A	33B	35B	36A
BS	10	2B	5A	7B	8A	15B	24A	27B	31B	34A	39A
Celkem	40	1A	2B	3A	4B	5A	6A	7B	8A	9A	10B
		11B	12B	13B	14A	15B	16A	17A	18A	19B	20B
		21B	22A	23A	24A	25B	26B	27B	28A	29A	30B
		31B	32A	33B	34A	35B	36A	37B	38B	39A	40B

DOTAZNÍK MĚŘENÍ NUDY

Boredom Proneness Scale (BPS)

Dobrý den,

jsem student Univerzity Hradec Králové, Pedagogické fakulty, obor: Učitelství pro střední školy. Toto je dotazník měření nudy, vyvinutý univerzitními výzkumníky. Výsledky, které vyjdou z tvých odpovědí na tyto otázky, vyhodnotím a uvedu ve své diplomové práci, která se zajímá právě o tuto problematiku.

Děkuji Machek Luboš

- 1) Je pro mě snadné soustředit se na právě provozovanou činnost.
 Ano
 Ne
- 2) Když pracuji, často přemýšlím nad starostmi.
 Ano
 Ne
- 3) Přijde mi, že čas plyne vždy pomalu.
 Ano
 Ne
- 4) Často mám pocit, že se nacházím ve slepé uličce a nevím, co mám dělat.
 Ano
 Ne
- 5) Často jsem uvězněn(a) v situaci, kde jsem nucen(a) dělat zbytečné věci.
 Ano
 Ne
- 6) Muset se dívat na něčí videa/fotky z cest nebo domácí videa/fotky mě neuvěřitelně nudí.
 Ano
 Ne
- 7) Pořád mám v hlavě projekty a věci, co bych chtěl(a) dělat.
 Ano
 Ne

-
- 8) Dokážu se snadno zabavit.
- Ano
 - Ne
- 9) Většina věcí co dělám je monotónních a opakujících se.
- Ano
 - Ne
- 10) Potřebuji více podnětů, abych se pro něco nadchl(a) než ostatní.
- Ano
 - Ne
- 11) Jsem nadšený(á) z většiny věcí, které dělám.
- Ano
 - Ne
- 12) Málokdy se dokážu zabavit svou prací.
- Ano
 - Ne
- 13) Snažím se v každé situaci najít něco, co by mě mohlo zajímat.
- Ano
 - Ne
- 14) Mnoho času strávím tím, že jen sedím a nic nedělám.
- Ano
 - Ne
- 15) Dokážu trpělivě čekat na jednom místě.
- Ano
 - Ne
- 16) Často se dostávám do situace, kdy nemám co dělat a mám spoustu času.
- Ano
 - Ne
- 17) V situacích, jako je třeba čekání ve frontě, jsem velmi neklidný(á).
- Ano
 - Ne
- 18) Často se probouzím s novým nápadem.
- Ano
 - Ne

- 19) Bylo by pro mě velmi náročné najít práci, která by mě dostatečně nadchla.
- Ano
 - Ne
- 20) Rád bych měl(a) v životě více výzev.
- Ano
 - Ne
- 21) Mám pocit, že většinu času pracuji pod své možnosti/schopnosti.
- Ano
 - Ne
- 22) Mnoho lidí by řeklo, že jsem kreativní a vynalézavý člověk.
- Ano
 - Ne
- 23) Mám tolik koníčků, že nejsem schopný(á) je dělat všechny.
- Ano
 - Ne
- 24) Mezi mými přáteli jsem ten, kdo dokáže vše dělat nejdéle.
- Ano
 - Ne
- 25) Pokud nedělám něco vzrušujícího nebo dokonce nebezpečného, přijdu si nudný, napůl mrtvý.
- Ano
 - Ne
- 26) Často musím dělat změny, abych se nezačal(a) nudit.
- Ano
 - Ne
- 27) Připadá mi, že se věci v televizi a ve filmech opakují, nedávají nic nového.
- Ano
 - Ne
- 28) V dětství jsem se často nacházel(a) v nudných a únavných situacích.
- Ano
 - Ne

DOTAZNÍK STYLU UČENÍ, ZÁJMŮ A ZÁLIB

třída:	identifikace:	pohlaví: chlapec – dívka
bydliště:	výkonnostní sportovec/sportovkyně: ano – ne	

POKYNY PRO VYPLŇOVÁNÍ

Dotazník se ptá na Tvoje učení, když se učíš něco nového nebo dost těžkého. Přečti si pozorně každou větu a rozhodni, jestli věta vystihuje tvůj způsob učení nebo ne. Dotazník se ptá na to, jak postupuješ při učení nejčastěji, jaký způsob učení Ti nejvíce vyhovuje. Některé otázky se opakují v trochu pozměněné podobě, to kvůli spolehlivosti výsledků.

Nerad' se, nespěchej a odpovídej co nejpřesněji. Žádnou otázku nemůžeš přeskočit. Odpovědi zahrnují škálu od úplného nesouhlasu (1) po úplný souhlas (5). **Odpovídá se zakroužkováním jedné z nabízených možností.** Uvědom si, že přiděluješ body, neznámkuješ. Když se spleteš, škrtni to, co neplatí a zakroužkuj správnou odpověď.

1. Záleží mi na tom, abych měl(a) ve škole dobré výsledky.	1	2	3	4	5
2. Mimoškolní záležitosti jsou pro mne důležitější, než učení ve škole.	1	2	3	4	5
3. Často mně dělá potíže dokončit zadané úkoly.	1	2	3	4	5
4. Lépe mně to myslí, když během učení něco jím.	1	2	3	4	5
5. Učivo potřebuji trochu prožívat, mít při učení nějaké pocity.	1	2	3	4	5
6. Zvuky mně obvykle překážejí v tom, abych se soustředil na učení.	1	2	3	4	5
7. Velmi rád dělám při učení nějaké pokusy, experimentuji.	1	2	3	4	5
8. Snadněji si zapamatuji učivo, které mně není lhostejné, které jsem při učení prožíval.	1	2	3	4	5
9. Vyhovuje mně, když doma při učení mohu měnit místo, kde se učím.	1	2	3	4	5
10. Při učení vydržím sedět na jednom místě velmi dlouho.	1	2	3	4	5
11. Učení ve škole mně nebaví.	1	2	3	4	5
12. Baví mně něco vymodelovat vlastníma rukama.	1	2	3	4	5
13. Když se učím, musím při tom něco jíst, pít, nebo aspoň žvýkat žvýkačku.	1	2	3	4	5
14. Nejraději se učím, když mohu něco vyrábět, skládat, prostě vytvářet vlastníma rukama.	1	2	3	4	5
15. Lépe se vžívám do učiva, když ho mohu vyjádřit nějakým pohybem, když mohu ten pohyb prožívat.	1	2	3	4	5
16. Rád se učím pomocí opravdových zážitků, když mohu učivo prožívat.	1	2	3	4	5
17. Školu mám docela rád.	1	2	3	4	5
18. Když se doma učím, musím přitom něco přikusovat.	1	2	3	4	5
19. Učím se rád s kamarády.	1	2	3	4	5
20. Je pro mne těžké, abych vydržel při učení sedět dlouho na jednom místě.	1	2	3	4	5

Příloha 6: Ukázka vygenerovaných dat ze systému INDARES

Kod	sex	lpaq_SUMMET
A	1	4173
B	1	15174
C	1	11391
D	1	5157
E	1	7948,5
F	1	16218
G	1	10960,5
H	1	4330,5
I	1	24930
J	1	8368
K	1	14784
L	1	28763
M	1	29322
N	1	5135,5
O	1	2291,5
P	1	9066
Q	1	6134,5
R	1	8595
S	1	4902
T	1	4305
U	1	278
V	1	14901
W	1	4444,5
X	1	3231
Y	1	2955
Z	1	13791
AA	1	211,5
AB	1	10452
AC	1	1371
AD	1	4488
AE	1	3274
AF	1	6918
AG	1	2869,5
AH	1	1945,5
AI	1	2823
AJ	1	916
AK	1	1557
AM	1	4548,5
AN	1	15708
AO	1	5325

Příloha 7: Vstupní podklady pro program SPSS

J	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S
1	Označení	Celkem	TAS	ES	Dis	BS	Dotazník měření nudy	Vnitřní motivace	Vytrvalost	Konzumování jídla při př. učení	Základové učení	Preferování ticha	Taktickými učení	Změna místa při učení	účet se s kamarády	IPAQ	Úroveň IPAQ	Pohlaví	Zaměření
2	1	28	7	5	8	8	15	11	2	8	15	2	12	6	2	8874	2	1	1
3	2	23	6	3	8	6	15	13	3	11	10	4	4	9	4	17758	2	1	1
4	3	23	5	6	7	5	14	15	2	5	12	2	9	9	2	16667	2	1	1
5	4	21	9	4	5	3	19	14	3	4	9	5	4	7	3	24767	3	1	1
6	5	29	8	6	8	7	15	12	2	8	15	4	9	8	1	23625	3	1	1
7	6	21	7	4	5	5	9	14	2	3	16	1	9	7	5	23362	3	1	1
8	7	15	6	3	4	2	11	16	1	10	18	3	9	7	3	14166	2	1	1
9	8	19	7	4	6	2	16	13	2	3	11	2	4	6	2	24653	3	1	1
10	9	32	9	7	10	6	19	14	2	7	14	4	10	6	2	15132	2	1	1
11	10	19	5	3	8	3	15	13	2	13	14	4	11	9	1	11479	2	1	1
12	11	19	7	4	6	2	18	9	4	12	11	3	8	12	4	11893	2	1	1
13	12	29	8	7	10	4	23	15	2	12	18	4	15	10	1	9422	2	1	1
14	13	21	5	3	9	2	16	14	2	8	13	3	12	8	1	18368	2	1	1
15	14	21	2	7	9	3	15	12	2	10	15	3	12	7	3	13077	2	1	1
16	15	24	8	7	4	5	18	13	3	15	13	2	8	9	5	12781	2	1	1
17	16	28	5	6	10	7	11	13	2	14	14	5	12	8	2	24830	3	1	1
18	17	20	6	4	5	5	14	11	2	9	19	4	8	12	4	14173	2	1	1
19	18	22	8	4	6	4	17	14	2	3	9	5	4	11	4	14784	2	1	1
20	19	19	8	4	5	2	14	12	4	15	13	4	5	7	4	38763	3	1	1
21	20	28	7	6	10	5	20	13	2	5	9	1	6	6	1	29322	3	1	1
22	21	15	3	4	7	1	17	13	4	13	13	4	6	8	1	5135	2	1	1
23	22	14	3	3	6	2	17	13	2	7	14	4	3	7	1	22291	3	1	1
24	23	22	9	4	7	2	14	13	3	11	12	3	3	8	2	9096	2	1	1
25	24	27	6	7	10	4	19	12	4	8	16	4	7	10	3	16134	2	1	1
26	25	26	8	5	9	4	19	14	2	3	16	1	9	7	5	8595	2	1	1
27	26	14	5	1	7	1	19	16	1	10	18	3	9	7	3	14902	2	1	1
28	27	25	7	4	8	6	13	13	2	3	11	2	4	6	2	24305	3	1	1
29	28	18	6	4	4	4	16	14	2	7	14	4	10	6	2	18595	2	1	1
30	29	30	8	7	9	6	15	13	2	13	14	4	11	9	1	14902	2	1	1
31	30	25	9	7	4	5	14	9	4	12	11	3	8	12	4	24305	3	1	1
32	31	30	10	9	8	3	19	13	2	12	18	4	15	10	1	22278	3	1	1
33	32	24	5	6	7	6	15	14	2	8	13	5	12	8	1	14901	2	1	1
34	33	24	9	8	4	3	9	12	2	10	15	3	12	7	3	14444	2	1	1
35	34	29	8	6	8	7	11	13	3	15	13	2	8	9	5	13331	2	1	1
36	35	21	7	4	5	5	16	13	2	14	14	5	12	8	2	11246	2	1	1
37	36	13	5	6	0	2	21	16	3	14	12	1	7	8	1	13875	2	0	1
38	37	24	7	5	9	3	7	13	2	5	11	4	11	10	1	18516,5	2	0	1
39	38	24	8	7	4	5	13	10	3	13	8	2	4	7	1	16596	2	0	1
40	39	20	4	5	6	5	14	15	1	11	14	4	8	5	3	25877	3	0	1
41	40	22	4	7	8	3	10	15	3	7	9	2	4	5	1	23784	3	0	1
42	41	29	9	7	5	8	13	14	1	4	10	4	9	9	2	26781	3	0	1
43	42	31	6	9	9	7	16	14	3	7	11	5	6	6	2	14040	2	0	1
44	43	12	3	3	5	1	20	14	2	4	8	5	8	7	2	5589	2	0	1
45	44	27	9	7	6	5	12	13	2	8	16	3	10	7	3	12106	2	0	1
46	45	23	5	4	7	7	17	13	2	6	14	1	8	7	2	30571	3	0	1
47	46	26	9	6	9	2	17	14	3	9	13	2	4	10	1	20540	2	0	1
48	47	24	4	4	8	8	4	14	2	3	11	5	5	8	2	19337	2	0	1
49	48	32	10	7	9	6	14	13	2	14	8	5	6	7	1	11010,5	2	0	1
50	49	19	8	4	4	3	10	16	1	12	9	2	4	7	2	26916	3	0	1
51	50	28	8	8	8	4	21	10	2	9	6	1	10	8	2	6479	2	0	1
52	51	19	6	5	4	4	9	14	2	8	15	1	6	9	1	3712	1	0	1
53	52	24	7	5	9	3	22	14	4	6	13	5	6	11	1	14433	2	0	1
54	53	24	8	7	4	5	18	14	3	6	12	5	4	9	4	9342	2	0	1
55	54	20	4	5	6	5	24	14	2	7	14	3	8	4	3	29097	3	0	1