

**UNIVERZITA PALACKÉHO
V OLOMOUCI**

PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Ústav pedagogiky a sociálních studií

Diplomová práce

Bc. Petra Zouharová

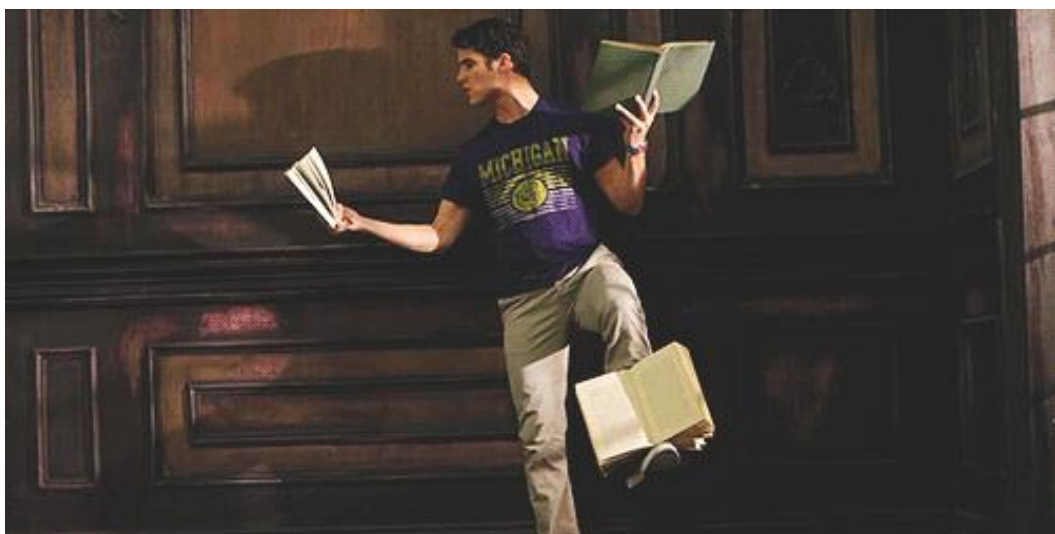
Vliv aktivního trávení volného času na kvalitu
spánku vysokoškolských studentů

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a použila pouze uvedené zdroje.

Olomouc 2019

Podpis

Děkuji paní Mgr. Pitnerové, Ph.D. za laskavé a vstřícné vedení mé diplomové práce a zároveň za lidský a profesionální přístup. Velké poděkování náleží také samotným studentům, kteří našli pár minut času a vyplnili dotazník potřebný pro výzkum. Také děkuji své rodině, která mě po celou dobu studia plně podporovala.



Zdroj : Pinterest

„Proti trampotám života dal Bůh člověku tři věci - naději, spánek a smích.“ (I. Kant)

ANOTACE

Jméno a příjmení :	Bc. Petra Zouharová
Ústav :	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce :	Mgr. Dagmar Pítnerová, Ph.D.
Rok obhajoby :	2019
Název práce :	Vliv aktivního trávení volného času na kvalitu spánku vysokoškolských studentů
Název v angličtině :	Effect of active leisure spending on the quality of sleep of college students
Anotace práce :	<p>Diplomová práce na téma <i>Vliv aktivního trávení volného času na kvalitu spánku vysokoškolských studentů</i>, se ve své teoretické části zabývá spánkem, jeho definicemi, historií a proměnami během lidského vývoje, včetně faktorů, které jej ovlivňují. Dále předkládá teoretické poznatky o volném čase, jeho funkci, možnostech a teoretických přístupech, a v neposlední řadě popisuje vysokoškolského studenta jako jedince stojícího na pomezí vývojového období adolescence a mladé dospělosti. Hlavním cílem výzkumné části je zjistit, zda způsob trávení volného času u studentů na vysokých školách má významný vliv na kvalitu jejich spánku, a to pomocí kvantitativních metod (PSQI dotazník a dotazník volnočasových aktivit). Výzkumný vzorek tvoří 233 respondentů z Univerzity Palackého v Olomouci.</p>
Klíčová slova :	volný čas, vysokoškolský student, kvalita spánku, spánek

Anotace v angličtině :	<p>The diploma thesis on the influence of active leisure time on the quality of sleep of university students, in its theoretical part, dealt with sleep, its definitions, history history and changes of its perception in society, and changes during human development, including factors that influence it. Furthermore, theoretical knowledge of leisure time, its function, possibilities, and theoretical approaches were presented, and last but not least, a university student was characterized as an individual standing on the border of the developmental periods of adolescence and young adulthood. In the practical part, the main goal was to find out whether the university students' ways of spending free time have a significant influence on the quality of their sleep, using quantitative methods (PSQI questionnaire and Leisure time questionnaire). A total of 233 respondents from UPOL were included. The results revealed two interesting problems, namely that there was no effect between sleep quality and passive or active leisure time, and despite the subjective satisfaction of an absolute majority of respondents with their sleep, the quality of the sleep from an objective point of view is, on the contrary, very poor.</p>
Klíčová slova v angličtině :	active leisure, quality of sleep, college students
Přílohy v práci vázané :	<p>Příloha č. 1:Dotazník zaměřený na volný čas vysokoškolských studentů</p> <p>Příloha č. 2: PSQI</p>
Rozsah práce / jazyk práce:	98 stran / čeština

OBSAH

ÚVOD	8
1 SPÁNEK	10
1.1 Co je to spánek.....	10
1.2 Historie spánku	12
1.3 Spánkové fáze	14
1.4 Význam spánku pro člověka.....	17
1.5 Pozitivní i negativní faktory, které spánek ovlivňují	19
2 VOLNÝ ČAS	27
2.1 Vymezení pojmu.....	27
2.2 Význam volného času	28
2.3 Přístupy k volnému času	32
2.4 Funkce a činnosti volného času	33
2.5 Faktory ovlivňující trávení volného času.....	36
2.6 Aktivně trávený volný čas- sportování	38
3 CHARAKTERISTIKA STUDENTA VŠ	43
3.1 Věkové vymezení studenta VŠ	43
3.2 Pozdní adolescence	44
3.3 Mladá dospělost	48
3.4 Vysokoškolský student a současnost	51
3.5 Vysokoškolský život.....	53
3.6 Souvislost mezi spánkem a fyzickou aktivitou u vysokoškoláků.....	56
4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	59
4.1 Hypotézy	59
4.2 Metodologie, organizace, cílová skupina.....	61
4.3 Výsledky výzkumu	63
4.4 Diskuze	78
4.5 Závěr výzkumné části	81
ZÁVĚR	84
SEZNAM ODBORNÉ LITERATURY	86
SEZNAM GRAFŮ	96
SEZNAM TABULEK	97
SEZNAM PŘÍLOH	98

ÚVOD

Spánek je jednou z esenciálních potřeb člověka, stejně jako uspokojivé trávení volného času. Obě tyto oblasti lidského života, které k němu neodmyslitelně patří, mají svá jistá specifika. Zatímco pozitivní účinky spánku byly jasně prokázané, stále tato oblast nabízí mnoho otázek k zodpovězení. Volný čas a aktivity, které si jedinci v tomto čase volí k seberealizaci a možnosti sebeuspokojení, se staly předmětem výzkumu teprve nedávno. Volnočasové aktivity jsou pro jedince neméně důležité, protože již od útlého dětství napomáhají učení ve všech jeho formách (kognitivní, afektivní, psychomotorické), pomáhají rozvíjet kreativitu a osobnost, prostřednictvím těchto aktivit také dochází k seberealizaci a k uspokojení. Jedinec díky nim zažívá úspěch a učí se překonávat i zklamání z případného neúspěchu. Navíc slouží tyto aktivity i k odpočinku a relaxaci. Spánek a volnočasové aktivity nás provázejí celý život a pro účely této práce bylo vybráno zvláště náročné období lidského života, a sice adolescence a mladá dospělost, které se svým průběhem shodují s pobytem na vysoké škole. Studenti jsou specifickou sociální skupinou na pomezí mezi adolescencí a plnohodnotnou dospělostí. V přípravě na jejich budoucí povolání je zpravidla podporují rodiče, na kterých proto ještě nějakou dobu zůstávají ekonomicky závislí. Jelikož se mladí lidé ocitají na univerzitách, jsou často bez rodičovské kontroly a mají šanci vytvořit si vlastní denní program a činnosti v souladu se svými studijními povinnostmi. Vznikají tak návyky, které si mnohdy převádějí i později do pracovního života. K těmto návykům pak patří nejen přístup ke spánku, ale také ke trávení volného času.

Hlavním cílem této práce je zkoumat, zda existuje významný vztah mezi volenými volnočasovými aktivitami a kvalitou spánku u vysokoškolských studentů.

Dílčí cíle:

- popsat význam spánku pro člověka, historii spánku a jeho fáze,
- charakterizovat funkce a činnosti volného času,
- předložit vývojové charakteristiky období adolescence a mladé dospělosti,
- zjistit, jaké volnočasové aktivity studenti nejčastěji volí ve svém volném čase,
- zkoumat, jaká je subjektivně vnímaná kvalita spánku vysokoškolských studentů,
- pomocí databáze standardizovaného PSQI dotazníku převést subjektivní hodnocení kvality spánku u vysokoškoláků na objektivní hodnocení,
- porovnat výsledky kvality spánku vysokoškolských studentů s výsledky výzkumů spánku, které proběhly u studentů jak v ČR, tak i v zahraničí.

1 SPÁNEK

„A kdyby pravda bylo vše a láska jenom snění, já bych se k spánku položil a nechtěl probuzení...“ (Vítězslav Hálek).

Spánek je součástí denních biologických rytmů jako jedna z hlavních potřeb člověka a je nezbytný pro podporu zdraví a optimální tělesné funkce. Navzdor tomuto vědecky doloženému faktu je spánek stále velmi podceňovaným a je neustále přizpůsobován chodu moderní společnosti a pracovní době. Špatná kvalita spánku má však velmi nepříznivé psycho-sociální důsledky. Nevhodné spánkové vzorce a nedostatečná spánková hygiena se objevují převážně mezi mladými dospělými, jejichž spánkové vzory nejvíce ovlivňují behaviorální a environmentální faktory.

1.1 Co je to spánek

Spánek, jak tomuto procesu říkáme, není pouze záležitostí člověka, ale vyskytuje se u všech zvířat (Kotler, Karinch, 2013, str.5). Spánek je magická a tajná přísada v lidském životě. (Stevenson, 2017, str.27). Je to zvláštní stav těla i mysli, ve kterém může organismus hluboce odpočívat, dochází k poklesu činnosti metabolismu a vnější svět si ve chvíli spánku naplno neuvědomujeme (Chopra, 2004, str.6). Tento příjemný jev je nepostradatelný, přesto o něm nevíme vše a otázkou zůstává jeho význam pro lidské zdraví, psychiku a celkový vývoj jedince. Postupně bylo zjištěno, že kojeneček potřebuje mnohem více spánku než adolescent či senior, a tedy že s přibývajícím věkem je z fyziologického hlediska potřeba spánku čím dál tím menší. S věkem se mění také struktura spánku. Pro většinu z nás je spánek naprosto normální a běžná věc. V dnešní době jsme vynalezli možnosti, jak prodloužit náš den a zkrátit čas, který prospíme. Pro mnoho generací před námi byla relativní délka noci a dne dána nekompromisním otáčením zeměkoule (Kotler, Karinch, 2013, str.12-13). Nyní nevstáváme a nechodíme spát podle Slunce, ale podle hodinek. Pokud nastane tma a my nemáme dokončenou práci, prostě zapneme světlo a pracujeme dál. Život v tomto století ztratil svoji rovnováhu a odchýlil se od přírodního rytmu, jako tomu bývalo za dob našich předků, ale spánek naštěstí zůstal součástí tohoto nového řádu, avšak zkrácený nebo nekvalitní (Chopra, 2004, str.18-19). Lidé 21. století se od vnímání přirozených biorytmů oddálili používáním umělého osvětlení, kofeinu, léky a dalšími věcmi, které umí potřebu spánku ovlivňovat a popřípadě zkrátit na kratší či nejnutnější dobu, což v určitých ohledech není

tak úplně správné, jelikož stále platí, že kvalitní a dobrý spánek je důležitý pro lidskou paměť a učení, a proto abychom se po noci cítili odpočatí a zdraví. Pokud nemáme dostatek kvalitního spánku, nemůžeme podat optimální a dostatečný výkon (Kotler, Karinch, 2013, str.6). Spaním strávíme téměř třetinu svého života. Je to mnohem více času než kolik strávíme s dětmi, přáteli a více než strávíme v práci. Každý člověk se rodí s darem bezproblémového spánku. Pokud dítě chce spát, zavře oči a usne. Když jsme starší, naučíme se pracovat a využívat spací návyky (dobré i špatné) podle zvyklostí společnosti, ve které se nacházíme. Naši přirozenou schopnost spát, tak vyměníme za naučené chování (Idzikowski, 2012, str. 11). Společnost se lidem snaží vnutit systém monofázového spánkového vzorce (souvislý), tj. jeden ucelený úsek spánku, hlavně v noci (Idzikowski, 2012, str. 21). K vědecky potvrzeným přínosům spánku patří například: Znásobení schopnosti soustředit se a snáze si zapamatovat nově přichozí informace, díky kvalitnímu spánku dochází ke zlepšení nálady a také napomáhá k lepším sportovním výkonům a koordinaci (Griffey, 2017, str. 14). Kvalitní spánek má také nezanedbatelný vliv na schopnost organismu regulovat tělesnou hmotnost. Lidé, kteří spí déle, produkují menší množství hormonu ghrelinu, který je odpovědný za pocit hladu. U lidí, kteří si pravidelně odpírají kvalitní spánek, klesá přirozená produkce hormonu leptin, který je zodpovědný za pocit nasycení. Jinými slovy, čím méně kvalitně budeme spát, tím více bude náš organismus tloustnout z důvodu nerovnováhy hormonů řídící pocity hladu a nasycení (Stassinopoulos, 2017, str. 31). Navíc pokud dostatečně spíme, nevyplavuje se stresový hormon kortizol, tudíž přes den nepociťujeme tak silný stres a během spánku také lépe pracuje kolagen, důležitý pro pleť bez vrásek (Griffey, 2017, str.21). Spánek je stav, který lze lehce zvrátit, a to zpravidla silnějším zvukem, dotekem nebo jednoduše tím, že jsme již dostatečně prospaní (Kotler, Karinch, 2013, str.17). Hypofýza díky stavu spánku může uvolňovat růstový hormon, zaručující nejenom vývoj buněk, ale i jejich obnovu. Toto se může odehrávat pouze ve 3. a 4. fázi spánku, které budou rozebrány níže (Griffey, 2017, str.15). Dostatek kvalitního spánku hlavně v průběhu nemoci nám pomáhá posílit náš imunitní systém a zároveň se chránit proti dalším infekcím (Griffey, 2017, str.21).

1.2 Historie spánku

Pokud ustoupíme dnešnímu chápání spánku jako potřebě nenahraditelné a důležité, pak v dobách minulých byl spánek považován za něco nepřirozeného a nesamozřejmého. Moc uspávat měli v archaických dobách pouze bohové jako dobré bytosti, na straně druhé však uspávat mohli i démoni. Spánek tedy v dřívějších dobách spadl do kompetencí nadpřirozených sil, jak dobrým, tak zlým a k přivolání samotného spánku byla zapotřebí modlitba či specifický rituál (Idzikowski, 2012, str. 13).

Ve starověkém Egyptě bohatí lidé chodili trávit svou noc do chrámů spánku, aby jim kněží mohli vyložit jejich sny a zároveň prosili bohy o pomoc s životními otázkami, které je trápily. Sny se tedy stávaly komunikačními prostředky mezi občany starověkého Egypta a jejich božstvy. **Řekové** věřili, že spánek je stav mezi životem a smrtí. Za spánek byl zodpovědný bůh Hypnos, dvojče boha Smrti a syn boha Noci, přebývající v černočerné jeskyni, kudy protékala Léthé, řeka zapomnění, která pomáhala lidem na chvíli zapomenout na jejich lidské trápení a umožňovala jim usnout (Stassinopoulos, 2017, str. 71,73). **V Římské kultuře** byl bohem spánku Somna a **Íránci** dokonce měli démona spánku Bušáspu. Tyto informace poukazují na to, že některé staré kultury neměly ve spánek důvěru a myslely si, že je bohové přemáhají proti jejich vůli. Pojetí spánku chápaly jako stav, při kterém je utlumeno naše vnímání reality, snížená schopnost útěku v případě nebezpečí, nastává bezbrannost a celková aktivita je výrazně omezená, tudíž tento stav přirovnávali ke stavu smrti. **Židovský národ** dokonce dlouhou dobu věřil, že každý spánek je jako mála smrt, protože dochází k odtržení ducha od těla a že ve spánku nejsou pod Boží ochranou. Středověká křesťanská mytologie hovoří například o nočních démonech Inkubovi a Sukubě, astrálních upířům, kteří obtěžovali spící oběti. Postupem času se lékaři, vědci i filozofové snažili spánek popsat realističtěji a věcněji a nepřipisovat spánek mystickým silám. **Nejdéle se udržel názor Aristotelův** (384-322 př.n.l.), tvrdící, že spánku podléháme kvůli výparům z jídel, která jsme snědli, rozkládající se v žaludku. Tato teorie se udržela až do **15.století**, kdy vědci měli šanci lépe poznat fyziologii člověka a tudíž pochopili, že toto tvrzení není reálně možné. O výzkum spánku jako takového však celkově zájem spíše klesal. V **18.století** se objevil názor, že kvůli stoupající krvi do mozku je na něj vyvinut tlak, který způsobuje jeho „*odpojení, či přerušeni*“, tedy způsobí spánek.

Spánek nefascinoval pouze starověké kultury, později vědce a lékaře, ale stal se inspirací pro mnoho slavných literárních umělců. Světoznámý autor **E.A.POE** nazval spánek jako "*malými částčkami smrti*", římský **OVIDIUS** o spánku pronesl: "*Co ještě je spánek krom mrazivé podoby smrti?*" a **W. SHAKESPEARE** považoval spánek za "*přírodní a osvěžující léčitelku*" (Schenck, 2007).

Konečný průlom přišel až v **roce 1929**, kdy psychiatr **HANS BERGER** vynalezl přístroj zvaný elektroencefalogram (**EEG**), měřící elektrické aktivity mozku a toto zařízení tím pádem dokázalo empiricky objasnit různé úrovně bdělosti a spánku. Další osobností, která pomohla pochopit spánek a jeho fáze, byl americký psycholog **NATHANIEL KLEITMAN** a jeho student **EUGENE ASERINSKY** v 50. letech minulého století. Tito, u spících miminek, pozorováním přišli na to, že v určitou chvíli během spánku, začnou pod zavřenými víčky rychle pohybovat očima, a že tento jev vždy doprovází specifické mozkové vlny, které zachytávali s pomocí EEG. V tomto momentě byla objevena fáze **REM** (rapid eye movement) a díky dalším experimentům s EEG také čtyři další fáze spánku. Kleitman dokonce přišel s teorií, že pohyby očí jsou způsobeny tím, že dotyčnému spáči se v tomto momentě něco zdá. Začal tedy později dospělé spáče budit a ptal se jich, jestli se jim teď něco zdálo. A překvapivě probuzení si snáze vybavovali i jemné detaily snu, i dokonce vícero snů (Stassinopoulos, 2017 str. 101). Důležitým zjištěním těchto všech experimentů a pokusů bylo, že mozek při spánku není utlumený celý, ani není úplně nečinný, jak si do této doby všichni mysleli, ale že díky spánku se mozek regeneruje, zpracovává informace získané během dne, a že kvalitní spánek je nedílnou součástí zdravého a normálního fungování. Tedy teprve před padesáti lety věda konečně odhalila první velká pozitivní fakta o spánku (Idzikowski, 2012, str. 13).

Díky pokroku a moderním přístupům bylo možné poodhalit jistá tajemství spánku, ale spousta nevyřešených otázek zůstává. Například nevíme jistě, odkdy lze spánek evolučně datovat, jak se na prvopočátku vyvíjel a zda byl vyvinut pro jednu nebo více funkcí. Co už jsme však definitivně zjistili, je fakt, že kvalitní spánek v jisté formě potřebují všichni – rostliny, bakterie, zvířata, lidé. Logické je se domnívat, že pokud by byl spánek nepotřebný, sama evoluce by se ho jistým způsobem zbavila už před mnoha tisíci lety (Idzikowski, 2012, str. 12). Spánek je zkrátka klíčovou součástí vnímání pohody a velmi silně ovlivňuje všechny další faktory a prvky v životě člověka (Stassinopoulos, 2017, str.10).

1.3 Spánkové fáze

Organismus a jeho centrální nervová soustava během 24 hodin prochází dvěma základními funkčními stavy, a to mezi bděním neboli vigilitou a spánkem (Trojan a kol, 2003, str. 676). Bdění je funkční stav organismu s běžnými a normálními senzoryckými a motorickými vztahy s okolním světem. V průběhu bdění nervový systém pracuje, přijímá, zpracovává, vyhodnocuje a uchovává nově přicházející informace, které je následně schopen dále využít. Důležitým znamením bdělého stavu je uvědomování si sebe sama, vlastního těla, času a prostoru (Langmeier, 2009, str. 275). Za stav bdělosti odpovídají dva hormony – **kortikosteroidy** a **adrenalin** (Griffey, 2017, str.15). Spánek je naopak funkční stav organismu se sníženou bdělostí a senzorycké a motorické vztahy jsou omezeny a přijímání nebo zpracovávání informací je sníženo, stejně jako vylučování „*bdělostních hormonů*“ (Langmeier, 2009, str. 275).

Délku samotného spánku určují dva jevy – **spánkový „dluh“**, narůstající během našeho bdění a naše **cirkadiánní hodiny**, které se nacházejí v mozku, konkrétně v hypothalamu. Tyto vnitřní hodiny jsou spojeny s čtyřicetihodinovým cyklem (Kotler, Karinch, 2013, str.18). Tento biologický rytmus je řízen melatoninem, uvolňujícím se z mozkové šišinky podle množství a intenzity vnímaného okolního světla nebo tmy (Griffey, 2017, str.42).

Díky těmto biologickým hodinám, které má v sobě každý zakódované, můžeme o každém jedinci podle jeho spaní a bdění říci, zda je noční sova či ranní skřivan (Idzikowski, 2012, str. 30). **Sova** je takový jedinec, který chodí spát pozdě v noci a ráno déle spí, má svůj biologický rytmus nastavený na menší zpoždění oproti 24 hodinovému dnu. **Skřivan** je naopak ten jedinec, který chodí brzy spát a ráno brzy vstává a oproti „sovám“ má své biologické hodiny napřed (Idzikowski, 2012, str. 30). Vnitřní hodiny má každý individuální. Ovlivňují kdy máme hlad, kdy jsme bdělí či ospalí, aktivní nebo unavení, ale rozhodují také o vylučování hormonů a tělesné teplotě (Griffey, 2017, str.31).

V odborné literatuře se nejčastěji setkáváme se dvěma hlavními popsány fázemi spánku. Po usnutí nastupuje první fáze, a to je pomalý spánek (SWS – slow wave sleep), který je charakteristický takzvaně pomalými mozkovými vlnami, je známější pod zkratkou **N-REM**.

Druhým typem spánku je spánek typický rychlými pohyby očí (**REM** – rapid eye movement sleep) (Trojan a kol., 2003, str. 677). Celkový průběh spánku ale tak jednoduchý není, lze jej popsat detailněji podle rozložení na jednotlivé fyziologické části. Každou noc člověk průměrně spí 6-9 hodin, během kterých postupně probíhají 3 až 4 různě dlouhé fáze v 90ti minutových cyklech. Tyto jsou ještě proloženy krátkými stavy bdělosti, které si však ráno nikdo nepamatuje. Každý cyklus je dále tvořen: ospalostí, lehkým (neboli mělkým) spánkem, dvěma fázemi N-REM hlubokého spánku a REM fází. Obecně tedy platí, že po usnutí vždycky projdeme od fáze 1 až k fázi 4, poté se vrátíme do fáze 2, a dále následuje první REM fáze. Spánek není jev přímočarý, není možné metodicky postupovat od mělkých (fáze 1 a 2) k hlubokým (fáze 3 a 4) a pak do REM spánku. Fázemi během spánku cestujeme tam a zpět a tudíž se v jedné zdržíme déle, jinde krátce a takto za noc třeba i pětkrát v rámci jednoho cyklu. Zdravý spánek zdravého dospělého člověka by měl být tvořen 25% hlubokého spánku, 50% mělkého spánku a 25% REM spánku (Idzikowski, 2012, str. 15, 35, 36).

Spánek zahajuje N-REM fáze, kterou je možno na základě vyšetření EEG rozdělit do 4 dalších stádií. Jejich nástup je pomalý a postupný a pomáhá prohloubit samotný spánek (Vašutová, 2009, str. 53). Obecně dochází ke zpomalení dechové a srdeční frekvence, k uvolnění svalstva a pod víčky nejsou vidět pohyby očí (Atkinson, 2003, str. 65). Na začátku spánku **N-REM 1** dochází ke změnám poloh, můžou se objevovat křeče a záškuby celého těla, které vedou ke krátkému probuzení. Způsobují je impulzy z mozku a z jeho nižších center a takto je regulován přechod do další fáze spánku. Tento jev se nazývá hypnagogický záškub, je neškodný, sice nepříjemný, ale normální (Griffey, 2017, str.26). Také se mohou objevovat pocity padání (Plháková, 2013, str. 23), u některých lidí se objevují i živé halucinace a návrat do bdělosti může proběhnout velmi rychle (Idzikowski, 2012, str. 34). V rámci fáze N-REM 2, která trvá zhruba 20 minut, dochází ke zpomalení svalových pohybů a snížení napětí, klesá tělesná teplota i tepová frekvence (Plháková, 2013, str. 23). V této fázi trávíme zhruba 50% celkové doby spánku, spánek je lehký a bezesný (Nevšimalová, 2007, str.25) a o okolním světě už nemáme žádné povědomí (Nevšimalová, Šonka et al., 2007, str. 20). Jsme –li v této fázi probuzeni, ať už zvukem či dotekem, subjektivně budeme mít pocit, že jsme ještě vůbec nespali, což není pravda (Praško, 2004, str. 53). Ve fázi nejpomalejších mozkových vln, tedy v **N-REM 3**, je již spánek velmi hluboký a probudit spícího člověka je dost obtížné. Pokud by se to podařilo, bude dotyčný silně zmatený a dezorientovaný. Tento stav je popisován jako

„*spánková kocovina*“. Někteří lidé jsou v této fázi náměsíční (Nevšimalová, 2007, str.25). Svaly jsou úplně uvolněné, spolu s teplotou klesl i krevní tlak. Podle toho, jak je toto stádium kvalitní, je pak následně popisována subjektivní spokojenost se spánkem a pocit odpočatosti (Praško, 2004, str. 53). **Fáze N-REM 4** je další částí hlubokého spánku a také má svůj význam pro pocit svěžesti a odpočatosti. V této fázi nastává hluboká regenerace sil nejen fyzických, ale také psychických, dochází k obnově buněk i tkání (Nevšimalová, 2007, str. 26). Probudit spáče i v této fázi je velice obtížné a v případě úspěchu bude působit, jako kdyby byl opilý (Idzikowski, 2012, str. 15). Ve fázi 3 a 4 naše tělo nejvíce odpočívá a dobíjí energii (Griffey, 2017, str.26). Tento celý cyklus trvá 70-90 minut a teprve na něj navazuje REM fáze. Během spánku se cykly N-REM spánku zopakují asi čtyři krát a naváže na ně REM trvající zhruba deset minut a tvořící celkem 25% délky celého spánku. REM fáze se po první desetiminutové postupně prodlužují na úkor NREM spánku, přesto se stávají čím dál víc povrchnější. Spontánní probuzení nastává v průběhu poslední REM fáze, která trvá cca 30 minut (Plháková, 2013, str. 30).

REM fáze je naprosto odlišná od ostatních fází, neboť mozek spícího je v tuto chvíli vysoce aktivní a mozkové vlny, které jsou zachyceny na EEG, jsou podobné stavu bdělosti (Kotler, Karinch, 2013, str.17). Z toho důvodu se REM začalo říkat „*paradoxní spánek*“, práh probuzení je velmi vysoký, tepová frekvence značně nepravidelná a stejně tak i dechová frekvence a pod víčky můžeme pozorovat rychlé záškuby očí (Vašutová, 2009, str. 55). REM fáze je však velice důležitá, neboť z výzkumů, které byly provedeny víme, že pokud člověku budeme cíleně odepírat spánek v REM fázi, budeme ho v určitých intervalech budit a neumožníme mu snít, bude prokazatelně rozladěný, unavený, bez energie a bude klesat jeho schopnost pamatovat si. Tento objev umocňuje další fakt, že lidé při dohánění spánku pro celkový odpočinek dají vždy přednost spaní v REM fázi před „*zdřímnutím si*“, tedy lehkým spaním (Idzikowski,2012, str. 42). Charakteristické jsou v této fázi sny. Lidé, které v této fázi probudíme, budou svoje sny popisovat jako velmi živé, emocionálně zabarvené a nelogické. Také bývají subjektivně dlouhé a provází je nejen zrakové, ale i pohybové představy, čímž se tyto sny liší od těch v N-REM fázích (Plháková, 2013, str. 32). V této fázi také ochabuje svalstvo (Idzikowski, 2012, str. 43). Díky naprosté uvolněnosti svalů, blížící se paralýze, jsou nervové impulsy blokovány za účelem omezit pohyby způsobené našimi sny (Griffey, 2017, str.26).Tento jev je jednoduše obranným mechanismem našeho těla, který neumožňuje jednat podle toho, co se spícímu zrovna zdá, protože bychom si mohli ublížit. Ve spánku, jak již bylo popsáno

výše, je většina mozkových center v režimu „vypnuto či omezeno“, konkrétní mozková centra tedy brání výstupům z jiných center, která jsou normálně odpovědná za pohyby. Tímto způsobem můžeme vysvětlit sen, ve kterém běžíme, ale nemůžeme, křičíme, ale nevydáme ani pípnutí a podobně (Idzikowski, 2012, str. 43). Pokud teď spícího člověka probudíme a on opět usne, vrací se ihned zpět do REM fáze. Navíc také během REM spánku dochází k upevňování nových informací a k jejich převodu do dlouhodobé paměti (Nevšimalová, 2007, str.28), což je vysvětlením toho, proč si po probuzení sny pamatujeme jen pár chviliek a pak na ně zapomeneme (Idzikowski, 2012, str. 15). Probudíme-li člověka, který spal dostatečný počet hodin a pokud se trefíme do nejdější fáze REM spánku, pak bude tento člověk odpočatý, nabitý energií a svěží. Pokud jej ale probudíme v jiné fázi spánkového cyklu nebo pokud se za noc probudí několikrát a znovu usne, pak bude spánek popisovat jako nekvalitní, nedostatečný, bude mít špatnou náladu, nebude mít dostatek energie a hlavně bude mít silnou potřebu znovu usnout (Praško, Espa-Červená, Závěšická, 2004, str. 65).

1.4 Význam spánku pro člověka

Během života se spánkový vzorec, (jak spíme, kolik hodin, v jakých fázích) mění. Po narození miminko potřebuje 18 hodin spánku v podobě krátkých časových intervalů, které jsou odděleni stavy bdělosti, hlavně kvůli nakrmení. Předškoláci jsou navyknutí na spánek v noci a na zdřímnutí si ve školce po obědě, tedy jsou naučení na spánek bifázický (Praško J., Espa-Červená K., Závěšická L., 2004, str. 55). Předškoláci zvládnou prospat i dvanáct hodin (Idzikowski, 2012, str. 40). Školáci si už nedopřávají odpolední spánek a místo něj vydrží spát celou noc, jsou tedy převedeni na spánek monofázický (Praško J., Espa-Červená K., Závěšická L., 2004, str. 55), který zpravidla trvá okolo devíti hodin (Idzikowski, 2012, str. 42). Období puberty a dospívání je označováno jako zátěžové období, a proto stoupá i potřeba spánku. Mladí lidé mají tendenci odkládat spánek až do pozdních hodin a posouvají si tak vlastní cirkadiální rytmus (Idzikowski, 2012, str. 44). V adolescenci je N-REM spánek na vrcholu (15-20 % celkové délky spánku) a s dalšími roky již jeho potřeba i množství klesá (Uhlíková, 2008, str. 45). Během puberty dosahuje spánek délky 8-9 hodin a ke konci období adolescence se jeho délka ustaluje na 7-8 hodin spánku, což už je délka spánku dospělého člověka (Idzikowski, 2012, str. 45).

Jsou-li studenti nevyspaní, je to zpravidla důsledek společenských či akademických tlaků na ně (Chopra, 2004, str.6). Tělesný růst a reorganizace mozku klade na jedince zvýšené nároky a spolu s působením hormonů utváří uvnitř těla velmi silnou stimulační směs (Griffey, 2017, str.52). Během celého procesu dospívání se prokazatelně mění nejen délka spánku, ale také jeho kvalita. U mladých lidí je velmi rozšířená denní spavost, která může mít za následek zhoršení výkonů a také negativní vliv na zdraví a na bezpečnost. Změny ve spánkových vzorcích se objevují napříč dospívající populací. Zajímavý je například rozpor mezi spánkem u školáků a u mladých dospělých o víkendu a během školního týdne. Zatímco děti ve věku 9-10 let prospí obvykle konzistentně okolo 10 hodin přes týden i o víkendu, tak dospívající délku spánku během víkendu značně prodlužují. Tento jev se objevuje čím dál tím častěji a má za následek nejen zkracování nočního spánku, ale také narůstání spánkového dluhu a jeho dohánění přes den. Navzdor těmto zásahům do biologických rytmů má mladý člověk potřebu spát 9-10 hodiny denně (Millman, 2005, str. 68). Narůstání spánkového deficitu, nekvalitní spánek a dokonce přemíra spánku mají významný vliv na vznik obezity a diabetu a celkově zkracují lidský život (Kotler, Karinch, 2013, str.18). **Raná dospělost, 18.-30. rok**, je obdobím změn životního stylu. V tomto období máme již naučený a vyhovující spánkový cyklus a většinou spíme dostatečně, přesto se zde vyskytují měnící faktory, ovlivňující klidné spaní: nástup do nového pracovního režimu, změna pracovní náplně, nová zkušenost s finanční odpovědností, chod vlastní domácnosti, péče o děti, partnera, nadměrná konzumace alkoholu, spaní s někým, kdo chrápe apod. (Idzikowski, 2012, str. 22-23). Po 30. roce života člověk ztrácí umění dlouhého spánku (Uhlíková, 2008, str. 50) a po 50. až 60. roce života se délka spánku zkracuje na 5-6 hodin denně (Idzikowski, 2012, str. 25). Mimo zkracování délky spánku dochází i ke zhoršování jeho kvality, plynulosti a efektivity. Noční spánek je kratší a zvláště u seniorů jsou typická odpolední zdřímnutí, která ale významně neovlivňují ani nedoplňují spánek v noci. Podíl N-REM spánku klesá (Nevšimalová, Šonka a kol., 2007, str. 45) a současně s tímto jevem se také začínají objevovat některé poruchy spánku. Spánek se stává nejen kratším, ale také povrchnějším a přechody mezi jednotlivými fázemi jsou nepravidelné (Borzová, 2009, str. 35).

Indikátor kvality spánku je vždy subjektivní. Každý ho vnímá jinak. PRAŠKO (2009) považuje za kvalitní spánek takový, kdy se ráno po probuzení cítíme odpočatí a plní energie. Dále uvádí, že pokud jsme se v noci dobře vyspali, budeme snadněji řešit každodenní problémy a toto tvrzení platí podle něj i naopak. Po ulehnutí se nám lépe a rychleji usíná v momentě, kdy jsme spokojeni s prožitým dnem. Uvedenou teorii podpořil i

HARVEY et al. (2008), který souhlasí se subjektivním vnímáním kvality spánku, které je dáno především únavou po nočním bdění. Celková kvalita našeho spaní totiž netkví v tom, kolik hodin spíme, ale kolik hodin se nacházíme v hlubších fázích spánku (Kukačka, 2009, str.104). Z dobrého spánku se pravděpodobně nebudeme často budit a pokud k tomu dojde, neměl by být problém znovu rychle usnout. Dále by po kvalitním spánku neměl být problém se vstáváním a probouzením se přirozeně bez nutnosti opakovaných budíků, vyspaný člověk je plný vitality a energie, jenž přetrvává po celý den a rozhodně se necítí zmateně, otupěle či rozrušeně. Dobře vyspaný člověk nemá starosti s tím, jak bude další noc usínat a co bude dělat, když spánek nebude přicházet vůbec (Chopra, 2004, str.8-9). Kvalitu spánku samozřejmě reflektují denní aktivity a činnosti, které, pokud se každý den přibližně stejné opakují, mohou predikovat lepší spaní. Pokud je den neuspořádaný a pokaždé jiný, bez řádu či rytmu, bez pravidelných rituálů a činností, mohou se objevit jisté problémy s usínáním a s kvalitou spánku (Kukačka, 2009, str.104).

1.5 Pozitivní i negativní faktory, které spánek ovlivňují

„Pokud nemůžete spát, vstaňte a jděte něco dělat, místo abyste leželi v posteli a dělali si starosti. Tím, co vás ničí, není nedostatek spánku, ale obavy.“ (Dale Carnegie)

Zde jsou uvedeny faktory, které mohou mít pozitivní (i negativní) vliv na spaní a na subjektivní hodnocení kvality spánku:

Teplo nebo zima

Je potřeba najít takovou teplotu, která vyhovuje každému jednotlivci. Každý má rád něco jiného. Někdo musí spát i v létě s teplými ponožkami, někdo si spánek s nimi neumí představit a dává přednost studenějšímu vzduchu. Někdo spí i v zimě s pootevřeným oknem, jiný je zakrytý v létě až po bradu. Pro představu, výzkumy uvádí, že „*optimální teplota*“ pro kvalitní spánek je mezi 16°C a 24°C, což je některými bráno již jako rušivé a vede k častějšímu probouzení se během noci. Ovšem konstantní teplota v místnosti není zárukou kvalitního spánku, jelikož během spánku se mění i teplota našeho těla, dle rytmů našich biologických hodin. Tedy obecně platí, že nejvyšší teplotu míváme brzy večer a v době ulehnutí do postele, poté klesne v momentě psychické i fyzické přípravy na spánek a na nejnižším bodě je kolem 4. hodin ráno (Idzikowski, 2012, str. 50).

Ticho versus „bílý šum“

Většina lidí je přesvědčena, že k tomu, aby usnuli, potřebují naprosté ticho. To však prakticky není možné a je to spíš velmi vzácné. V případě, že se podaří najít opravdovou oázu klidu a ticha, postupně zjistíme, že usnout v tak naprostém tichu není možné. Z toho důvodu je většina z nás zvyklá usínat při drobném hluku v pozadí. Ve spánku je náš sluch plně funkční ve fázích mělkého REM spánku. Když se pokusíte promluvit na spícího během REM, buď vám odpoví nebo si hlas, který slyší, přidá do svého snu. Existují však i zvuky, které pomáhají usnout. Jedná se o tzv. **bílý šum**, což je v praxi vysokofrekvenční hluk připomínající šumění, s trochou představivosti je velmi podobný šumění moře a skutečných mořských vln narážející na skály, obě varianty jsou velmi relaxační a uklidňující (Idzikowski, 2012, str. 52). V lázních jsou také poměrně rozšířeným typem jistých uklidňujících zvuků například zvonkohry a tiché melodie či kovové zvonění tibetských zpívajících mís. Všechny tyto zvuky totiž pomohou mozku dostat se do takzvané hladiny alfa a postupně přivádějí k uvolnění a ke spánku (Griffey, 2017, str. 102).

Světlo a barvy v místnosti

Intenzita světla nebo naprostá tma jsou také individuální volbou jednotlivce. Někdo rád usíná se ztlumenými světly, někdo dává přednost naprosté tmě. Naše biologické hodiny a vnitřní nastavení pro spánek ovlivňuje vylučování hormonu **melatoninu**, který je vázán na množství světla, které vnímáme. Velmi nebezpečné je proto takzvané **modré světlo**, které přímo blokuje uvolňování melatoninu, a proto oddaluje spánek nebo způsobuje až nemožnost hluboce usnout. Modré světlo je součástí vyzařovaného spektra u některých spotřebičů a moderních zařízeních s displeji. Do této kategorie světél spadají například PC monitory, LED televize, tablety, mobily, některá stropní svítidla aj., a před spaním bychom se jim měli naprosto vyhnout, nejlépe je nemít ani v místnosti, ve které spíme. Bohužel dle výzkumu profesora WIESMANA používá před spaním moderní zařízení 80% lidí a mezi mladými ve věku 18-24 číslo stoupá dokonce na 91% (Griffey, 2017, str.86).

Barvy v místnosti hrají také důležitou roli. Je zásadní zvolit takové barvy, které spícího uklidňují, ovšem volba je opět individuální. Obecně však platí, že žluté a červené tony barev budí k aktivitě, zato zelené a modré odstíny působí tlumivě a uklidňují (Idzikowski, 2012, str. 64).

Jídlo a nápoje pro spánek

Jídlo zvyšuje rychlost našeho metabolismu, zvyšuje teplotu a dodává energii. Nejlepší doba na spánek je ta, kdy našemu tělu klesá teplota, což se děje přibližně hodinu před tradičním ulehnutím ke spánku. Logicky z toho vyplývá fakt, že pokud dojde k najezení se těsně před spánkem, hrozí zhoršená schopnost usnutí. Na druhou stranu však známe případy, že po dobrém obědě se nám chce hned spát, jsme ospalí a unavení.

To je způsobeno tím, že mozek dostane pokyn k přesunutí většího množství krve do žaludku a tím dojde k navýšení pocitu vnitřní teploty, naopak méně krve proudí do svalů, a proto se cítíme malátní a unavení, střed těla však příjemně hřeje. Před spaním bychom tak neměli jíst nic těžko stravitelného a vůbec nejíst nejlépe tři hodiny před spánkem

(Idzikowski, 2012, str.76). Ze spánku nás může probudit i pokles hladiny cukru v krvi, jenž spustí uvolňování **kortizolu**, a to v případě, pokud jsme večereli dlouhou dobu před spánkem (Griffey, 2017, str. 109). Je potřeba také dostatečně znát potraviny, které jsou vhodné pro dobrý spánek a které nikoli. Sýr má údajně přivolávat špatné sny, a to kvůli látce zvané tyramin, jenž zvyšuje hladinu chemických látek v krvi. Kvůli těm se v těle spouští stresová reakce související právě se zlými sny. Naopak hlávkový salát, jak věřili staří Egypťané, má uspávací, bolest tlumící a uklidňující účinky, a to kvůli přítomnosti protibolestivé látky podobné opiátu v jeho listech. Tento fakt byl nedávno potvrzen, avšak množství uváděné látky je zanedbatelné a účinky jsou minimální.

Na naši duševní i fyzickou kondici má samozřejmě vliv přijímání tekutin. Během 24 hodinového cyklu v našem těle ztratíme značnou část vody, proto by bylo dobré každý den vypít 1,7 až 2, 3 litry vody. Ovšem málokdo dnes tolik pije a navíc vodu, avšak dehydratace, patří mezi jednu z příčin špatného spánku, je často opomíjena (Idzikowski, 2012, str. 74-76). Dobré a spánku prospěšné potraviny mohou být dále například drůbež, mléčné výrobky, obiloviny, avokádo, dýně, cizrna, banán, vlašské ořechy aj. (Griffey, 2017, str. 109). **Tryptofan** je esenciální aminokyselina nacházející se v různých potravinách, například drůbež, mléčné výrobky, obiloviny, avokádo, dýně nebo cizrna. Tato aminokyselina v kombinaci s vitamínem B6 se přemění na **serotonin** a **niacin** v játrech. V momentě, kdy je přítomna v krevním oběhu, šišinka mozková jej začne využívat pro tvorbu melatoninu. Dalším velmi důležitým prvkem je hořčík, minerální látka, jejíž nedostatek stále trápí značné procento populace. Má přímý vliv na naši schopnost uvolnit se a bezproblémově usnout.

V případě deprimovaných jedinců je vyplaveno nadměrné množství adrenalinu a spolu se s trestem odčerpávají z těla hořčík. Je důležitý pro správnou funkci GABA (gama aminomáselné kyseliny v mozku, což je neurotransmitter s uklidňujícími účinky, je ovlivňován katecholaminami (noradrenalin, serotonin, histamin), které bezpodmínečně řídí právě GABA funkci. Máme-li těchto chemikálií moc, bez přítomnosti gama-aminomáselných kyselin, jsme neustále aktivní, připravení k rychlým reakcím a tudíž nemůžeme usnout (Griffey, 2017, str. 98).

Fyzická námaha

Fyzická aktivita náš spánek ovlivňuje tím, že působí na rychlost metabolismu a tělesnou teplotu, velmi podobně jako samotné jídlo, jak již bylo uvedeno (Griffey, 2017, str. 109). Odborné studie se pokusily vysvětlit fyziologické a psychické účinky fyzické aktivity na kvalitu spánku (Chennaoui et al., 2015; Lang et al., 2016). Pravidelná fyzická aktivita zvyšuje tělesnou teplotu, čímž aktivně zapojuje termoregulační mechanismus, který se snaží teplotu těla snížit tím, že ohřátou krev rozptýlí po těle pomocí vasodilatace (rozšíření cév). Tento mechanismus je pro zlepšení kvality spánku nezbytný (Raymann, Swaab, & Van Someren, 2008). Špatný spánek také zaviňují vysoké hladiny kortizolu a snížené hladiny testosteronu a tím pádem by fyzická aktivita mohla působit jako prevence nedostatečného spánku úpravou těchto hormonálních hladin (Uchida et al., 2012). Fyzická aktivita také zlepšuje psychickou pohodu. Obecně je vědecky zdokumentováno, že fyzická aktivita zlepšuje náladu (Dunn, Trivedi, Kampert, Clark, & Chambliss, 2005) a je také významně spojena s poklesem výskytu duševních onemocnění, případně narušený psychický stav zlepšuje (Cartwright, Baehr, Kirkby, Pandi-Perumal, & Kabat, 2003). Otázkou tedy zůstává, jaká je optimální doba cvičení pro zdravý spánek. Dle výzkumů stačí 20-ti minutové cvičební bloky týdně, zaměřené na aerobní cvičení, které dokážou navýšit příjem kyslíku a podpoří správné fungování plic, srdce a krevního oběhu (Idzikowski, 2012, str.84). Optimální doba na fyzickou aktivitu je kolem třetí až šesté odpoledne, vždy však záleží na náročnosti aktivity (Griffey, 2017, str. 109).

Síla přírody

Velkou úlohu při snaze zlepšit spánek hrají bylinky. Bylinářky či bylináři se zaměřují spíše na znovuoobnovu organismu a samoléčebné fyziologické funkce těla. Pro spánek jsou konkrétní bylinky prospěšné tím, že pomáhají tělo bránit před duševními a někdy i fyzickými neduhy či úzkostmi, které mohou vyústit až v nespavost. Je možné pít před ulehnutím bylinné nálevy, přidat pár kapek éterických olejů do vany plné vody nebo

inhalovat přímo vůni z aromalampy. Samozřejmě platí, že pokud se jedinec rozhodne pro tuto cestu, je vždy nejlepší poradit se s odborníkem přes bylinky či s aromaterapeutem. Dále uvedu pár příkladů bylin, které pozitivně pomáhají v boji proti nespavosti a přispívají k celkovému klidu a uvolnění: **sluncovka kalifornská** (kalifornský mák) jako nápoj pomáhá zklidnit tělo i mysl a může se podat i dětem, chmelovými šišticemi se velmi často léčí nespavost, odvar z nich uvolňuje, zmizí napětí a utlumí bolesti. Nejznámější bylinou pro zklidnění je **levandule**, jejíž květy pomáhají v boji proti depresím a křečím, levandulový olej je hojně využíván aromaterapií jako vonná esence do koupele a při masážích. **Máta peprná** zase dokáže odstranit zažívací potíže a pozitivně působí také proti zácpě, dokonce je využívána jako anestetikum a desinfekce. A samozřejmě pomáhá při rýmě, která brání normálnímu dýchání a tudíž i normálnímu spánku. **Květy heřmánku římského** jsou používány na bylinný čaj, působící v malém množství jako sedativum, má také protizánětlivé účinky, pomáhá proti nespavosti, uklidňuje a bojuje proti úzkosti. A poslední nejznámější zástupce, **kozlík lékařský**, je téměř jediná bylina, která byla testována pomocí nejnovějších technik, díky čemuž je podáván ve formě tablet na spaní a prokázalo se, že pomáhá proti nervozitě, bolestem hlavy, střevních křečích, úzkosti a také opravdu zlepšuje spánek bez pocitu ranní opilosti, kterou způsobují „chemické“ léky na spaní (Idzikowski, 2012, str. 96-99).

Zabijáci kvalitního spánku – kofein, alkohol, nikotin

V západoevropských zemích je pití kávy, čaje, sladkých nápojů, kouření a popíjení alkoholu, společensky akceptovatelné a normální. **Kofein** dokáže zvýšit výkon mozkových center pro bdění a díky tomu se zvýší míra pozornosti a zvýší se tím i tělesná výdrž (Idzikowski, 2012, str. 80). Kofein je purinový alkaloid, vyskytující se v různých rostlinách, například kávové boby, ořechy kola, maté, plody rostliny guarana a v menším množství také v listech čajovníku. Tato látka je kromě kávy obsažena také v populární coca-cole. Káva z pražených zrn obsahuje zhruba 80-100 mg kofeinu, naproti tomu instantní káva obsahuje kofeinu méně, a to 50-60 mg. Kofein se dostává do krevního oběhu za 30-45 min po vypití a doba, po kterou ho máme v těle, než se vyloučí, je zhruba 4 hodiny (Kukačka, 2009, str. 153). Problémem je však postupná závislost na kofeinu, protože čím více pijeme tekutiny, ve kterých je obsažen, tím se vůči stávající dávce stáváme imunní a potřebujeme ho čím dál více, abychom byli dostatečně čilí.

Pokud během dne, což je v podstatě ani ne 12 hodin, vypijeme velké množství nápoje s kofeinem, ten se nahromadí a naruší přirozený útlum center pro bdění a tím pádem nemůžeme usnout (Idzikowski, 2012, str. 80).

Do této kategorie spadají také **energetické nápoje**, které nám pomáhají cítit se svěže a probraně. Je to kombinace kofeinu a dalších látek, například aminokyseliny taurin a cukru. Užíváním těchto energetických směsí se lidé snaží dostat do stavu, který není z evolučního hlediska vůbec možný, a to do stavu 24 hodinové aktivity bez potřeby spánku. Tyto sladké nápoje mají pestrou škálu vedlejších příznaků, které se objevují při jejich nadměrném užívání. Například žaludeční nevolnost, třes, zvracení, nervozita, prudké změny nálad, blouznění, různé záchvaty, průjmy atd. (Stassinopoulos, 2017 str. 62, 65). Energetické nápoje jsou u vysokoškoláků ve velké oblibě, zvláště pak jejich kombinace s alkoholem. Pokud se smíchá aktivizující účinek energetického nápoje s naopak tlumivým účinkem alkoholu, pak dochází k tomu, že konzument nezaznamená, kolik čeho vypil a necítí na sobě opilost, jeho pozornost je také velmi funkční a má zachované i motorické dovednosti. Během večera se však účinky energetického nápoje vstřebají a vymizí, alkohol v krvi zůstane a jeho účinky se projeví náhle a v plné síle, včetně vyvolání úporného zvracení a dechových obtíží. Dále tato směs vyvolává dehydrataci a znemožňuje tělu metabolizovat alkohol běžným způsobem a tím pádem zvyšuje i jeho toxicitu (Attila, Çakir, 2011). Do výzkumu v roce 2011 se zapojilo celkem 439 studentů z vysokých škol ve věku od 19 – 39 let. Pravidelný spánek s délkou 7,23 hodin uvedlo jen 45,1 % dotázaných. Zkušenost s energetickým nápojem popsalo 48,3 % a většinou jej zkoušeli ze zvědavosti na jeho účinky a chuť a také potřebovali navýšit energii a soustředění. Dohromady 60% studentů uvedlo, že jej užívali pravidelně, hlavně v prvním ročníku na univerzitě a 37,2 % studentů jej míchalo s alkoholem (Attila, Çakir, 2011). Jiný výzkum v roce 2013 zahrnoval 2 854 studentů s průměrným věkem 20,3 (\pm 1,3) let. Dle PSQI dotazníku se u 48,1 % vyskytovala špatná kvalita spánku, minimálně jeden alkoholický nápoj za měsíc konzumovalo 34,1% studentů a u těchto se také projevila horší kvalita spánku. Stejně tak se zhoršení kvality ukázalo u konzumentů energetických nápojů, kdy konkrétně šlo o delší spánkovou latenci a denní dysfunkce. Prevalence užívání energetických nápojů byla vyšší u mužů (62,9%) než u žen (55,6%) (Lohsoonthorn et al., 2013). I přes mnohokrát popsanou škodlivost energetických nápojů, roste jejich obliba i spotřeba. Celých 34% studentů ve věku 18-24 let je konzumuje pravidelně. Během roku 2006 utratili v USA víc, než 3,2 miliard dolarů jen za energetické nápoje. Dohromady 67%

jejich konzumentů si popíjením energetického nápoje doplňuje energii, kterou nedokázali získat spánkem. Z uvedeného je tedy jasné, že uživatelé stimulantů sloužících k oddálení nebo dohánění spánku, obvykle logicky vykazují jeho zhoršenou kvalitu, hlavně z důvodu prodloužené spánkové latence a potlačení REM fáze spánku (Hershner, Chervin, 2014).

V odstavci výše jsou zmíněny nápoje, které organismus za jistou cenu povzbudí, jejich protikladem je také zmíněný **alkohol**. V malém množství totiž alkohol uklidňuje a navozuje pocit relaxace. Při větším množství zhorší kvalitu spánku, a to z důvodu zkrácení nejen REM, ale i N-REM fáze. Lidé s velkým množstvím alkoholu v krvi se častěji budí s bušícím srdcem a s vtíravými pocity neklidu (Idzikowski, 2012, str. 80). Doktor John Shneerson, ředitel Centra spánku v nemocnici v Papworth ve Spojeném království říká, že: *„Jakmile alkohol začne vyprchávat, vaše tělo se může dostat z hlubokého spánku do fáze REM, z níž se lze mnohem snáze probudit. Právě proto se často vzbudíte po pouhých několika hodinách, když jste před spaním pili.“* (Griffey, 2017, str. 88).

K nejhroženějším skupinám patří dospívající a vysokoškoláci, kteří spadají do rizikové skupiny pravidelných konzumentů nebo záchvatovitého opíjení. Průměrný věk první zkušenosti a alkoholem je okolo 12 let. Epidemiologie užívání alkoholu v populaci mladistvých se dotýká prakticky všech komunit v USA. Prevalence se zvyšuje s věkem a pokud ve 12 letech okusí alkohol 2,6 % mladistvých, ve věku 21 let se jedná o 67% mladých dospělých. Na vysokých školách v prezenční formě studia byl objeveno 42% studentů, kteří přiznali nárazové opíjení se a 18% uvedlo, že patří k pravidelným konzumentům alkoholu za poslední měsíc. V roce 1990 zemřelo kvůli alkoholu zhruba 1400 studentů ve věku 18 až 24 let, a to nejčastěji na následky zranění a automobilových nehod, které se staly pod vlivem alkoholu (Zeigler et al., 2005). Na rozdíl od kofeinu má totiž alkohol negativní účinky na kognitivní výkon, úsudek a způsobuje neschopnost vytvářet nové vzpomínky. Negativně ovlivňuje celou škálu psychomotorických funkcí a zpomaluje reakční dobu, zhoršuje paměť a zvyšuje pravděpodobnost výskytu chyby. Každý jedinec zvláště je jinak citlivý na množství vypitého alkoholu a tato citlivost je dána genetickými predispozicemi (Alford, Hamilton-Morris, Verster, 2012).

Nikotin je ukrytý v tabákových výrobcích, přesněji v tabákovém kouři (Idzikowski, 2012,

str. 81). Tabákový kouř sám o sobě obsahuje stovky chemických látek, například dehet, oxid uhelnatý a dokonce látky jako je kyanid, arsenid či formaldehyd. Z nich je přibližně 60 až 100 rakovinotvorných. Ovšem návyková látka je v celém tom chemickém spektru jen jediná, a to právě nikotin (Blahutková, Matějková, Peričková, 2010, str. 72). Jedná se o stimulující látku, která se do těla dostává přes sliznici dýchacích cest. Na začátku se může zdát, že vykouření cigarety náš organismus probudí a kuřák se cítí uvolněně. To však není způsobeno žádnou stimulací center pro bdění, nýbrž je to prostá uspokojenost a úleva po užití nikotinu, na kterém je organismus stává závislý. Jakmile metabolismus vstřebá všechny nikotin a dotyčný by třeba chtěl usnout, okamžitě se probudí, protože jeho tělo volá po další dávce. Nikotin dokonce spouští hormon adrenalin, který už sám o sobě brání člověku být v klidu, ale naopak nutí tělo maximálně pracovat a být ve střehu. Vyplavení adrenalinu je pak dále reakcí na stres z důvodu nedostatečného množství času stráveného v hlubokém N-REM spánku. Zajímavý výzkum na Státní Pensylvánské univerzitě odhalil, že kuřákům trvá dvakrát déle usnout, než nekuřákovi a ti, kteří s kouřením přestali, zkrátili svoji dobu usnutí z původních 52 minut na pouhých 18 minut (Idzikowski, 2012, str. 78-81).

SHRNUTÍ

Pro začátek této práce byl popsán spánek, jeho definice a přínos pro lidský organismus. Jelikož se lidé od narození vyvíjí, mění se i potřeba spánku pro jednotlivá vývojová období, která byla uvedena společně s počtem hodin a změnami, které ovlivňují délku spánku v průběhu lidského života. Dále byla stručně popsána historie spánku společně s výzkumníky, kteří měli největší podíl na pochopení spánkových fází, které byly následně také objasněny. V neposlední řadě byly vysvětleny ty faktory, které nejvíce spánek ovlivňují, a to jak pozitivně, tak i negativně (například jídlo, fyzická aktivita, bylinky, barvy, alkohol apod.).

2 VOLNÝ ČAS

Dnešní moderní doba s sebou přináší mnohé výhody, kterých jsme dosáhli pomocí pokroku v mnoha oblastech lidského vědění, ale také s sebou přináší nespočet nevýhod. Jednou z těchto je téměř lineárně rostoucí tlak na výkon a na schopnost stihnout v co nejkratším čase co největší počet povinností a úkolů. Lidé jsou vyčerpaní a subjektivně můžou mít pocit, že nemají dostatek času na plnou regeneraci sil, jak fyzických, tak psychických. Volný čas se tak stává prostorem, ve kterém se mohou od myšlení na povinnosti oprostit a věnovat se tomu, o co se sami zajímají a co je baví vykonávat. Volný čas se stal poměrně novou oblastí zájmu vědy, a proto je zde popsán jeho význam, definice, přístupy a funkce, včetně faktorů, které jej ovlivňují.

2.1 Vymezení pojmu

Pojem „volný čas“ vyvolává v lidech nejrůznější individuální představy. Z obecného hlediska ho však téměř všichni chápou jako ten čas, který zůstane po splnění všech povinností, ať už školních, rodinných nebo osobních. Málokdo se ale zamyslí, odkdy je vlastně volný čas člověku k dispozici. CHUDÝ objasňuje, že volný čas je na světě odnepaměti, aniž by ho kdokoli stavěl do pozice problematiky či jako součást hlubších úvah. Například ve **starověkém Řecku** měl volný čas přesně stanovenou strukturu, čas v něm nemohl být promarněn a lidé se museli věnovat těm činnostem, které byly předem jasně určené a strukturované (Chudý, 2005, str. 18). Na volný čas v dobách antiky bylo tedy nahlíženo jako na dobu "*nepráce*" a naopak. Ti, kteří nemuseli pracovat, se ve svém volnu zabývali vznešenými aktivitami, jako například intelektuálními, kulturními či uměleckými činnostmi. Tato výsada se však týkala pouze malého procenta tehdejší společnosti, a to pouze bohatých. Jejich (i dnešní) subjektivní chápání volného času je obsaženo v latinském slově "*licere*", znamenající "*dovoleno jest*", tedy jakoukoli svobodnou činnost, kterou si jedinec vybere z vlastní vůle. Tento latinský pojem je spojován také s anglickými a francouzskými pojmy, představující "*volno*", kde je však překlad nejednotný. Na jedné významové straně jsou slova "*Free time*" a "*temps libre*", které představují čas nebo dobu, která sice není pracovní, ale není ještě určena, zaplněna činností, na druhé straně významu jsou slova "*leisure (time)*" a "*loisir*", která také znamenají svobodu, čili "*nepráci*", jež je vyjádřená v původním latinském označení.

V těchto dvou pojmech jde o skutečnost rozhodnutí, individuální výběr dané činnosti dle přání, zájmů či tužeb. V češtině toto dvojí nahlížení doby, v níž člověk jednoznačně nepracuje, není příliš běžné. Při obecném zkoumání tomu odpovídají české výrazy *volno* a *volný čas* (Slepičková, 2005, str. 11).

Trávení volného času je závislé především na věku jedince (Duffková a kol., 2008, 141), ale není to jediný faktor. Volný čas dětí a mládeže je ještě specifičtější v tom, že se od volného času dospělých liší svým rozsahem, obsahem, mírou samostatnosti a závislosti a nutností pedagogického (tedy výchovného) působení (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, str.68).

2.2 Význam volného času

Během lidského života vstupuje každý jedinec do různých prostředí, ve kterých se většinou dobrovolně zapojuje do nabízených volnočasových aktivit. Díky těmto se přímo či nepřímo učí novým praktickým dovednostem a navíc se setkává i s teoretickými informacemi, se kterými dále pracuje (poznává, třídí, propojuje, kriticky hodnotí, ukládá do paměti) a následně je může využít v dalším životě a v dalších situacích. Volnočasové aktivity také pomáhají uspokojit potřeby jedince a rozvinout jeho zájmy. Pokud mají děti i dospělí šanci svůj volný čas zaplnit těmi aktivitami, které je baví, pak je jim umožněno rozvíjet vlastní kreativitu, splňovat svá přání, naplňovat ambice, ale i zhodnocovat své úspěchy, či výsledky, a také si ověřovat své síly, hranice a možnosti. Díky všem těmto možnostem, které skýtá trávení volného času dle vlastního výběru, se právě tento čas a jeho obsah stal velmi podstatnou oblastí rozvoje lidské osobnosti a celkově člověčenství. Problematika a výzkum volného času tedy umožňuje poznávat, jak k volnému času každý příslušník mladé generace přistupuje, co je pro něho volný čas a smysluplně jej užívat i v dospělosti (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, str.10).

Určení podstaty a hlubšího významu se dá chápat i ze tří různých hledisek, a to ze subjektivního, objektivního a syntézy obou, tzn. celostního či holistického pohledu (Murphy, 1989 in Slepičková, 2005, str. 11). **Subjektivní hledisko** je chápáno z Aristotelova pohledu na společnost, svět a z pohledu psychologického a psychosociálního. **Objektivní hledisko** je zaměřeno na určování množství a na teoriích, které objasňují a předpovídají lidské chování. A poslední hledisko, **celostní**, pak pohlíží na otázku volného času celkově ze všech zmíněných aspektů.

Při vysvětlení těchto tří hledisek pak volný čas literatura obecně pojímá jako záležitost: svobodné volby, času, formy činnosti, symbolu sociálního statusu, sociální nástroj, sociálních skupin a životního stylu (Slepičková, 2005, str. 11). Existuje mnoho dalších autorů, kteří se touto problematikou zabývají a snaží se nalézt nejvhodnější vyjádření pojmu volný čas. Přesto ani v dnešní době není možné přesně určit konkrétní a výstižnou definici tohoto pojmu. Důvod, proč není možné zcela definovat volný čas je fakt, že obecně zájem o volný čas a vznik disciplín zabývajících se touto oblastí, měl významný vliv až v druhé polovině 20. století. Ten v té době prošel náhlým a prudkým vývojem. Rostl jeho definovaný obsah, rozsah, popsáný vliv a význam pro člověka (Kaplánek, 2017, str.43). "*Vytvořil jej až kapitalismus, respektive volný čas jako masový jev vznikl v období průmyslové revoluce, a to v důsledku jednak ekonomicko-technického, jednak sociálního pokroku.*" (Duffková, 2008, 141).

Volným časem se tedy zabývají vývojově poměrně mladé disciplíny, a to **věda o volném čase**, která zkoumá vznik samotného volného času, rozsáhlost jeho možností i funkcí, dále řeší, jak volný čas a v jaké podobě přichází k mladým lidem. Druhou vědou zkoumající sféru volného času je **pedagogika volného času**, která se stala samostatnou odnoží pedagogiky (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, str.10). Jedná se o společenskovední obor, který se zabývá výchovou ve volném čase (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, str.68).

Volný čas, konkrétně jeho trávení, je možné chápat také z hlediska kvantitativního, což vyjadřuje objem či množství volného času a kvalitativního, tvořící strukturu volného času, tedy konkrétní volnočasové činnosti a aktivity (Duffková, 2008, str.141).

ZICH popisuje volný čas takto: „*Pro současného člověka v moderní vyspělé společnosti je život bez času, v němž se může věnovat svým zálibám, bavit se, odpočívat, prostě nepředstavitelný. Každý prožívá denně svůj volný čas a naplňuje jej podle svých představ nejrůznějšími aktivitami. Přitom si často ani neuvědomuje, že jde o volný čas*“ (Zich, 1978, str. 39).

HOFBAUER volný čas chápe jako ten čas, kdy člověk není pod tlakem kvůli činnostem, které musí splnit, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, speciálně pak z dělby práce a potřebou rozvíjet a zachovat vlastní život (Hofbauer, 2003, str. 13).

DUMAZEDIER vymezuje volný čas jako „*souhrn činností, které člověk může dělat úplně dobrovolně, proto, aby si odpočinul, nebo aby se pobavil nebo rozvinul své znalosti, dobrovolnou společenskou činnost nebo své tvořivé schopnosti potom, co se osvobodil od pracovních, rodinných a společenských závazků.*“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, str.68).

Pedagogický slovník jej definuje jako „*čas, se kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů*“ a dále sděluje, že „*je to doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku)*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2008, str. 274).

PÁVKOVÁ dodává, že volný čas je opakem času pracovního, tedy nutné práce a povinností, a je brán jako čas, kdy si jedinec může své činnosti svobodně zvolit ke svému pocitu štěstí, spokojenosti a uvolnění (In Prokešová, 2008, str.14).

Nejpříhodnější definici vytvořila DUFFKOVÁ, která volný čas chápe jako nezbytou součást životního způsobu a jako důležitou dimenzi každodennosti. Volný čas je pro ni oblastí, díky které jedinec může svobodně rozhodovat o tom, co bude dělat, jak volný čas stráví. Konkrétní podoba volného času je vždy individuální, dle potřeb daného jedince, jeho zájmů, hodnot, jenž jsou působením vnějšího prostředí více či méně vnuceny (Duffková, 2008, 141).

Ve všech výše zmíněných definicích se objevují jisté společné prvky, a to svobodné rozhodování a vlastní možnost nakládat se svým volným časem jakkoli dle svého přání (Pospíšilová, 2010, str.12). Ty činnosti, kterým se ve volném čase jedinec věnuje, jsou příjemné a přinášejí potěšení, příležitost k odpočinku, odpoutání se od celého světa a obnovení všech sil na další den (Pávková, 2014, str.12). Čas, který je pak dobře využit, je následně zdrojem : prevence sociálně patologických jevů, odpočinkem a možnostmi pro regeneraci sil pro práci, zdrojem pozitivních myšlenek a pocitů, zdrojem zdravě nastavených sociálních kontaktů a možnostmi pro naplňování některých hodnot (Pospíšilová, 2010, str.12).

SLEPIČKOVÁ uvádí: "*Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů*

úzkostí." (Slepičková, 2005, str.14)

Volný čas však je možné chápat dle VÁŽANSKÉHO jako pozitivní i negativní. V pozitivním smyslu je to čas, který jedince nesvazuje, nemusí spěchat, dělá to, co jej baví a vše provádí svobodně. Naopak negativní je takový čas, který mnohdy v omezeném množství zbude po vykonání všech pracovních či studijních povinnostech (Vážanský, Smékal, 2001, str. 30).

Pro určení volného času se dále používá dělení na pracovní čas, vázaný čas, polovázaný a volný čas. **Pracovní čas** je ten, který využíváme na povinnosti (například chození do školy a pracovní proces) (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, str.11). Jsou to ty činnosti, které se bezprostředně týkají profese a zaměstnání jedince (Prokešová, 2008, str.12). **Čas vázaný** zahrnuje biofyzilogické potřeby každého jedince (hygiena, jídlo, voda, spánek apod.). Dále do času vázaného spadají například rodinné povinnosti, provoz domácnosti, péče o děti, dojíždění a další nutné mimopracovní povinnosti. Ovšem v literatuře se používá i pojem čas **polovolný**, který je hraniční s časem vázaným a povinným. Do tohoto času spadají ty aktivity, které člověka dělají šťastným, ale zároveň z nich má praktický užitek (například práce na zahradě, kutilství aj.) (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, str.11). Zbytkový čas je tedy nazýván jako volný. **Volný čas** je ta doba, která zůstane po splnění všech povinností a která umožňuje jedinci věnovat se těm aktivitám, které ho naplňují, sebeurčují a sebevytváří. Ten zahrnuje (dle Bláhy 1990) například odpočinek, relaxaci, sebenaplnění, rozvíjení sebe sama, zábavu, dobrovolné vzdělávání apod. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, str.68). ZICH dodává, že člověk ve volném čase zůstává oproštěn od všech povinností, společenských, rodinných povinností i povinností vůči sám sobě a je tedy schopný se zabývat těm činnostem na základě svého svobodného rozhodnutí (In Prokešová, 2008, str.12).

Podstatným rozdělením volného času je ještě jeho rozdělení na základě rytmu střídání práce a volna, a to na denní volný čas, víkend a dovolenou. Pro **denní volný čas** (denní rytmus, kde se střídá práce s volným časem) je typický nižší objem volného času a velká míra závislosti dle práce. Nejčastěji je zaplněn odpočinkovými či relaxačními aktivitami a běžnými denní pracemi spojené s chodem domácnosti. **Víkend** (týdenní rytmus) znamená dva dny nepřerušovaného volna, který často bývá využit i na náročnější aktivity, například výlety, pobyt na chatě a podobně. Velmi často se však o víkendu dodělávají věci, které se přes týden nestihly, ať už v domácnosti, či " *resty*" z práce. **Dovolená** (roční rytmus) tento typ rytmu si udržuje statut volného času, neboť splňuje relaxaci, zábavu i vzdělávání a je charakteristický také krátkodobou změnou životního stylu (Duffková, 2008, str.155).

Aby se o volném čase dalo hovořit jako o čase opravdu volném, pak musí být splněny konkrétní podmínky. Ve volném čase člověk nesmí plnit žádné závazky nebo povinnosti. Všechny činnosti, které bude jedinec vykonávat si vybírá dobrovolně a vychází z jeho individuálních potřeb. Jedinec by měl být v době vykonávání zvolené volnočasové aktivity spokojený a prováděná činnost mu má přinášet radost nebo uspokojení. A v neposlední řadě je třeba splnit podmínku, že jedincem zvolená činnost je v jeho sociálním a kulturním prostředí považována za volnočasovou (Slepičková, 2005, str.14).

2.3 Přístupy k volnému času

Pávková a kol. (2002) na problematiku volného času nahlíží z celkem pěti úhlů pohledu: ekonomického, sociologického a sociálněpsychologického, politického, zdravotně-hygienického a pedagogicko-psychologického. **Ekonomický pohled** poukazuje na důležitost toho, kolik prostředků společnost investuje do zařízení zaměřených na volný čas a zda se alespoň nějaké procento prostředků vrátí zpět. Z volného času se tedy stal prostor jak výchovně-vzdělávací, tak komerční, který v dnešní době dobře prosperuje. O úrovni společnosti svědčí i to, kolik prostředků jsou právě lidé ochotni věnovat pro využívání volného času, protože všichni, kteří jsou dostatečně odpočatí a spokojení se svým volnem, podávají v práci lepší výkon a v době svého volna se mohou zajímat i o nové věci, tudíž díky volnému času a investicím, které k tomu poskytnou, může růst jak jedinec, tak společnost. **Sociologický a sociálněpsychologický pohled** především sleduje mezilidské vztahy a to, jak jsou ovlivněny právě činnostmi ve volném čase a jestli je dané činnosti pomáhají kultivovat. Absence kvalitních mezilidských vztahů, a to převážně v rodinách, kde rodiče nejsou pro děti vzory (v pozitivním i negativním slova smyslu – málo citu, lásky, pocitů, pozornost a pocit péče), spojeny s neúspěchy ve škole a dlouhotrvajícím pocitem nudy, vedou ke snadné manipulaci a takoví jedinci pak velice často hledají možnost seberealizace v sociálně závadném prostředí, kde je jejich řádný vývoj ohrožen. **Politické hledisko**, tedy stát, pečlivě zvažuje své zásahy do volného času prostřednictvím svých správních orgánů, jaká bude školská politika a zda v rámci školské soustavy bude brán zřetel na zařízení, která se zaměřují na volnočasové aktivity. Stát by hlavně nikdy neměl narušovat základní specifika samotného volného času.

Zainteresovanost státu spočívá hlavně: v zakládání a financování zařízení pro volný čas dětí a mládeže, nabídnutí pomoci organizacím, pracujícím s tímto odvětvím, vytváření

kladného postoje dospělých členů k dětským aktivitám a v ochraně před nepřiměřenou komercializací. **Zdravotně-hygienický pohled** se především zaměřuje na podporu zdravého tělesného i duševního vývoje člověka. Nezbytnou součástí správného vývoje je i režim dne, respektování křivky výkonnosti, hygiena prostředí i sociálních vztahů a hygiena duševního zdraví. Správné využívání volného času se pak kladně odráží na zdravotním stavu jedince. Pedagogická a psychologická hlediska berou na zřetel věkové a individuální zvláštnosti každého jedince a respektují jejich volný čas. Je potřeba zjistit, do jaké míry a jakým způsobem jsou aktivity, které se uskutečňují ve volném čase, přínosné pro uspokojování biologických a psychických potřeb člověka. Volný čas by měl být také pedagogicky ovlivňován, a tudíž by měl podporovat aktivitu dětí a mládeže, vytvořit dostatečný prostor pro jejich spontánnost, naplnit potřeby spojené s novými dojmy, umožnit pocit sebenaplnění, sociální kontakty, kladné citové zpětné vazby a především poskytovat pocit bezpečí a jistoty (Pávková, 2002, str.15- 17).

2.4 Funkce a činnosti volného času

Volný čas musí mít svůj význam a funkci. Tyto prvky jsou navíc důležité vzhledem ke kvalitě života a dopomáhají k uvědomění si, jak moc je i kvalita celého života podstatná. Podobně jako stanovit jednotnou definici pro volný čas je obtížné i určit správnou funkci volného času. V odborné literatuře je možné nalézt nemalé vymezení funkcí volného času. Zjednodušeně řečeno dle KNOTOVÉ (2011) se funkce dělí podle toho, zda se zaměřují na individuálního jedince nebo na společnost. Rozdílnost mezi definicemi a jejich autory je způsobená tím, na co autoři sami volný čas cílí - na společnost, způsob života nebo na svobodnou volbu činnosti (Knotová, 2011, str. 33).

DUMAZEDIÉR vymezil 3 základní funkce volného času, které jsou vzájemně propojeny a které existují v různé míře u všech činností, které jedinec vykonává :

- a) **odpočinek**, kdy volný čas má být využit k uzdravení, regeneraci pracovních sil. Dochází k uvolnění, oproštění se od únavy a snižuje se fyzické či psychické napětí (Knotová, 2011, str. 33). Odpočinek je protikladem k práci, pomáhá zredukovat stres a pracovní vyčerpání. V dnešní době je psychická únava daleko častější než ta fyzická, která byla v popředí dříve. Životní prostředí je stále více znečištěné, čas subjektivně plyne rychleji, okolí je přeplněno lidmi, to vše doléhá na člověka a

proto lidé hledají klidné aktivity spjaté se zatím "nezkaženou" přírodou, například práce na zahrádce či rybaření (Filipcová, 1967, str.24-25).

- b) **rozptýlení**, například od monotónní práce, možnost úniku do vnitřního imaginárního světa nebo prosté bavení se - to je spjato s nárokem na objevování nových zážitků, setkání s novými lidmi, kteří nejsou součástí všedního dne, neobvyklá či adrenalinová činnost (Filipcová, 1967, str.25-26).
- c) **rozvoj**, díky aktivitě v kreativních, kulturních či společenských organizacích je možné rozvinout celou osobnost jedince. Lidský organismus je znaven celodenním sezením v práci či stereotypní duševní prací, proto by se mělo tělo fyzicky rozvíjet, otužovat, manuálně zdokonalovat (Filipcová, 1967, str. 26).

V Dicitonary of Sociology jsou funkce volného času rozděleny na :

- a) **terapeutická**, ve které je řečeno, že volný čas má být prostorem pro pomáhání ostatním. V českém prostředí tuto sféru naplňují hlavně sociální práce a sociální pedagogika.
- b) **poradenská**, kde volný čas má být místem pro podporu optimalizace životní dráhy i v profesní kariéře
- c) **autonomní**, zde se volný čas zaměřuje na seberealizaci, uspokojování vlastních individuálních potřeb, přání a zájmů, a vymanění se ze společenského tlaku.
- d) **podporující zdraví**, zacíleno na zdravý životní styl (Knotová, 2011, str. 33).

V českém prostředí a literatuře je hojně využívání rozdělení německého pedagoga volného času OPACHOWSKÉHO :

- a) **rekreace**, jenž je z latinského *rekreo* - znovuzrození, znovu tvoření,
- b) **kompence**, která vyrovnává to, co se v životě nedaří nebo čeho se jedincům nedostává, tudíž ve volném čase jedinec dělá to, co umí, co ho baví apod., může si zde vybit i své frustrace nebo vztek, funkce zábavy, rozptýlení,
- c) **enkulturační a edukační**, kulturní seberozvoj, celoživotní učení a vzdělávání
- d) **kontemplační**, *templum* je chrám, zvnitřnění, rozjímání v sobě samém, zaposlouchání se do ticha, "*usebrání a rozplynutí zároveň*". Kon-templace znamená vkročení do chrámu vlastního srdce,
- e) **komunikační**, díky volnému času je člověk schopný sociálnímu učení, dokáže komunikovat s lidmi na různých úrovních,
- f) **participační**, což jsou občanské a spolkové aktivity,
- g) **konzumní**, tedy spotřeba materiálních statků (Knotová, 2011, str. 33).

FILIPCOVÁ však konstatuje, že jakékoli rozdělení funkcí volného času je jen v teoretické rovině, a že ve skutečnosti se všechny funkce vzájemně ovlivňují. Sama uvádí tyto funkce: odpočinek a rekreace, kompenzace jednostranné zátěže, informace a orientace (Vážanský, 1997, str. 87-88).

KRATOCHVÍLOVÁ připravila důkladnější dělení a jejím hlavním posuzovacím prvkem je výchovný význam činností. Určuje 5 základních funkcí volného času: zdravotně-hygienickou, seberealizační, formativně-výchovnou, socializační a preventivní (Knotová, 2011, str. 34).

V dnešní době je jasně patrné, že preventivní funkce ve volném čase má svůj nezanedbatelný vliv. Aktivity ve volném čase, které jsou smysluplně tráveny, pomáhají snižovat sociologicko patologické jevy ve společnosti (alkoholismus, kouření, krádeže, závislosti na počítačích aj.) (Hobza, Hodaň, 2002, str. 71).

Činnosti volného času, respektive volnočasové aktivity, v dnešní době mají velmi širokou a pestrou škálu nejrůznějších možností, které se neustále rozšiřují a obohacují.

DUFFKOVÁ usnadnila jejich třídění a stanovila 7 velkých oblastí, do kterých činnosti spadají: **Kulturní aktivity** - literatura je dále dělí jako receptivní, díky nimž člověk přijímá určité umělecké hodnoty (návštěvy divadel, kin, přednášek, sledování televize aj.) a perceptivní, jež jsou umělecky tvořivě a kreativně založené (tvorba hudby, malování, výroba dekorací aj.). **Sportovní aktivity** se v dnešní době rozšířily hlavně o adrenalinové zážitky, avšak v tomto případě se jedná pouze o nepravidelné akce. Do této kategorie se v hrubém pojetí řadí také procházky jako jistá forma pohybu. **Sociální či společenské aktivity** jsou zaměřeny především na rozvoj a zdokonalování sociálních kontaktů, mezilidských vztahů či setkávání se s příbuznými, rodinnými známými, přáteli a obecně lidmi. V empirických výzkumech do tohoto druhu volnočasových aktivit patří vinárny, bary, plesové a taneční události, posezení v kavárnách apod. **Vzdělávací aktivity**-potřeba vzdělávání a sebevzdělávání v souvislosti s dnešním technologickým a informativním světem stoupá. Kromě toho, vzdělávání je jednou ze tří hlavních pilířů samotného volného času. Tento typ aktivit může mít podobu individuálního sebevzdělávání, ať už četbou knih či objevování nových znalostí přes internet, či účasti na kroužcích, přednáškách až k podobě institucionalizovanému typu – například univerzity třetího věku. **Veřejné aktivity** reprezentují ty oblasti, kde veřejně jedinec vystupuje, vyjadřuje svůj názor, spadají sem například různé demonstrace, protesty aktivistů ekologických hnutí. Ovšem veřejnou aktivitou se chápe i jakékoli prosazování se ve veřejných otázkách.

Rekreační a cestovatelské aktivity se zčásti mohou shodovat se sportovními aktivitami, ale mají svoji specifickou podobu - zahrádkaření, chalupaření, chataření. Cestovatelské aktivity se zaměřují na cestování za účelem odpočinku a poznání. **Hobby** či koníčky zaštiťují celou řadu aktivit, kterými se jedinec ve svém volnu zabývá a k nimž má citovou vazbu a je v nich (buď amatérsky a bez výdělku) odborníkem svého druhu. Hobby v širším kontextu souvisí s manuálními činnostmi (jako je včelařství, modelářství, vyšívání, rybaření aj.), avšak spadají sem i aktivity nemanuální jako sběratelství čehokoli. **Hry** jsou speciální činnosti, které by ze své podstaty měly patřit do více uvedených skupin. V současné době nejde ani tak o hry společenské (Sázky a dostihy, Člověče, nezlob se, Monopoly aj.) jako spíše o hry počítačové a virtuální (Duffková, 2008, str.156-161).

2.5 Faktory ovlivňující trávení volného času

Jak jedinec tráví svůj volný čas, závisí pouze na něm, na jeho osobnosti, na výchově, která se mu dostala a na sociokulturních podmínkách. Podstatný je soubor hodnot, jenž se tvoří už od dětství a formuje v průběhu celého života. Na volnočasové aktivity, které si jedinec vybírá, působí i faktory, které si jedinec zčásti nemůže vybrat. Dle SPOUSTY a ŠERÁKA (1994) je to : věk, pohlaví, fyzická kondice a zdravotní stav, psychická kondice, profese, vzdělání a sociální skupina (především rodina).

Věk nejvíce mění obsah volného času. Předškolní dítě nerozlišuje, co je hra a práce, jelikož vše, co dělá, je pro něj rozděleno na dobu spánku a bdění (Spousta 1994, str. 50). Volný čas je poprvé dětmi vnímán při vstupu do školy. Pro dítě školou povinné je psaní úkolů, tedy práce, zcela jasným trestem a sobota, neděle a prázdniny odpočítává po minutách. I přes to má žák v jistém směru možnost sám naložit se svým volnem. Na 1.stupni ZŠ je však velmi podstatné, aby žákův volný čas byl zčásti organizačně zajištěn, protože takové dítě potřebuje dozor dospělého, který nedovolí, aby byl jeho volný čas promrhán či vyplněn vývoj ohrožujícími aktivitami. Dohled rodičů však může vést až k zcela opačnému extrému-k omezování volného času žáka, jenž je způsobeno řadou aktivit, které rodiče pro své dítě svévolně a v původně dobré víře "*naplánovali*". Jde například o výuku cizího jazyka, fotbal, umělecké či hudební kroužky, gymnastiku aj. Rodiči vybrané údajně volnočasové činnosti se postupně stávají nutnými a pro dítě náročnými povinnostmi, jenž nejenomže snižují množství skutečného volného času u dítěte, ale také způsobují fyzické či psychické zatížení.

Proto by volnočasové aktivity měly být rodiči vybírány s rozumem a s velkým přihlédnutím k vlohám dítěte a k jeho vlastním přáním (Pospíšilová, 2010, str. 89). Nový smysl volného času dítě začíná vnímat kolem 10. roku života, tedy v období pubescence, přinášející s sebou řadu změn, například se začínají objevovat problémy s chováním, dítě si hledá vlastní identitu, jež je spojena s touhou o sobě samém rozhodovat. Díky volnočasovým aktivitám se naplno odráží osobnost dítěte, ve které se ukazují jeho zájmy a systém hodnot. Jeho aktivity musí být čistě z jeho vůle a pokusy rodičů o jakékoli snahy o lepší organizaci jeho volného času, byť se sebelepším úmyslem, chápe jako tvrdou manipulaci (Spousta 1994, str. 50). Více diplomacie musí dospělí zapojit v případě adolescence, tedy ve věkovém rozmezí 15-16. rokem a 20 až 21. rokem života, jelikož se výchova transformuje do sebevýchovy. Jedinec je již odpovědný za to, jak tráví volný čas, jak s ním nakládá, jakou si volí zábavu, ale také za to, jak umí odpočívat a jakým způsobem pracuje na seberozvoji. Obecně u dospělých se problematika volného času stává čím dál více individualizovanou, je determinována osobností každého jednotlivce a jeho společensko- sociální situací. Volný čas dospělých má totiž především funkci psychohygienickou (Slepičková, 2005, str.20). Třicátník až čtyřicátník velmi silně touží po slušném výdělku a nabízených věcech, často i na úkor seberealizace v rodinném životě. Čtyřicátníkům až padesátníkům se rozšiřují obzory a začínají doceňovat možnost cestovat. Po šedesátce se začíná mluvit o nemocech, stáří, smrti, bilancuje se nad propastí, hodnotí se vlastní život, někteří se uchylují do izolace a opouští je všechny touhy. Po sedmdesátce u mužů mizí nadšení z práce i z koníčků, věci začínají postrádat smysl. Osmdesátníci veškerou svoji energii spotřebují na udržení svého těla v chodu a s bojem se samotou (Spousta 1994, str. 49).

Pohlaví je úzce spjato s chápáním ženského a mužského světa (Spousta 1994, str. 50). Například u ženy se objevují nejvýraznější rozdíly mezi volnočasovými aktivitami v období, kdy se stává matkou. Její aktivity jsou zaměřeny hlavně na péči o rodinu (Filipcová, 1967, 57). Ženy si dále péči o děti kompenzují na sobě - více o sebe dbají, jsou zdobivější než muži, ženy-vdovy udržují více sociálních kontaktů a pomáhají si. Ženy jsou obecně extravagantnější a jejich aktivita je zřejmá i na veřejnosti. Muži se uchylují do svých garáží nebo dílen, kde "*něco opravují*", někteří běhají po golfových hřištích. Velmi smutné jsou však příběhy osamocených mužů-penzistů, kteří musí dožít v domovech pro seniory. Dobře oblečený penzista, "*švihák*", je dnes vzácnou raritou a spíše exotickým jevem.

Fyzická kondice a zdravotní stav se řadí mezi hlavní určující faktory volby povolání, úspěchu v něm a i toho, co bude člověk dělat mimo pracovní dobu. Fyzický stav mužů a žen má dvě strany. Jsou zde sportovci, kteří překonávají rekordy a jsou ve špičkové formě, ale na druhé straně je tu masa lidí, kteří svoji fyzickou kondici zanedbávají. Těmto pak postupně vznikají různorodé obtíže. Obezita je dnes velkým problémem jak zdravotním, tak pracovně- sociálním.

Psychická kondice je určena temperamentem, "výši *inteligence a stupněm aktivity, energičnosti, podmiňující snahovou složku osobnosti*" (Spousta 1994, str. 50). Výbava po psychické stránce je spolu s tělesnou rozhodujícím faktorem pro životní styl. **Profese**, jež člověk vykonává, má nezanedbatelný vliv na trávení volna. Někdo je svou prací tak zahlcen a vytížen, že nemá téměř žádný čas na svoje volno a rozhodně ne tolik, kolik by považoval za vhodné nebo žádoucí. Pro někoho může být zaměstnání zároveň největším koníčkem a do práce si chodí v podstatě odpočinout.

Čím vyšší **vzdělání** člověk má, tím vyšší má potřebu všestranně rozvinout svoji osobnost, cíle a zájmy jsou konkrétnější, vyspělejší a v nabídce volnočasových aktivit se tito jedinci snadněji orientují. Svůj čas se snaží trávit aktivněji, více se věnují četbě, sportu, kulturním událostem, či pobytům v přírodě (Spousta 1994, str. 48-50). Takoví lidé pak ke svému volnému času přistupují racionálněji a jsou schopni do něj zařadit pohybové či sportovní aktivity mnohokrát více než ti, kteří mají subjektivně volna více (Slepičková, 2005, str.20). Člověk je dále součástí mnoha **sociálních skupin**. Ty mají nastavené normy a hodnotový systém, který ovlivňuje jedince po celý život. Nejdůležitější sociální skupinou je rodina, ta má největší vliv na utváření člověka a jeho následný výběr volnočasových aktivit (Spousta 1994, str. 48-50).

2.6 Aktivně trávený volný čas- sportování

Obecně pohybová aktivita je „*komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie.*“ (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999, s. 132).

Volný čas a sport jsou v dnešní době velmi úzce spjatými pojmy především v hospodářsky rozvinutých zemích. Minulé století díky svým bouřlivým, ale podstatným změnám a pokroku, dostalo spoustu přívlastků, a to i v rámci této problematiky.

Konkrétně DUMAZEDIÉR nazval 20. století za " *století zrodu volného času pro*

sport a pro určitou rehabilitaci lidského těla." (Vigarello, 1990 in Slepíčková, 2005, str. 6). Při snaze pochopit, proč je sport a volný čas tak propojen, stačí přeložit latinské slovo "*desportare*", jenž znamená rozptylovat se, bavit se (Slepíčková, 2005, str.28).

Sport při konfrontaci s ostatními volnočasovými aktivitami má dvě přednosti, a to, že v dnešní době nabízí širokou škálu pestrých aktivit uskutečňovány různými organizacemi a dále, že působí mnohostranně, což je výrazným rozdílem, jelikož u sportování nestačí zapojit jen fyzickou složku, ale podstatnou část tvoří i mentální schopnosti a sociální dovednosti (Slepíčková, 2005, str.99). To ostatně dokazuje definice podle Evropské charty sportu, která sport definuje jako: *„všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“* (Evropská charta sportu, 1992, článek 2).

Motivů pro sportování je velmi mnoho. Ve sportu, kde převažuje soutěžení, jde o nejlepší výkon, vzrušení ze hry či soupeření. V alternativním nezávodním sportu jsou to důvody jako lepší zdraví, kondice, pohoda či uvolnění (Slepíčková, 2005, str. 59).

Vzhledem k nabídce volnočasových aktivit není samozřejmé, že každý musí mít nutně zájem o sportovní aktivity nebo alespoň takové aktivity, ve kterých je zapotřebí pohyb. Oblasti sportu jako takové konkuruje velké množství jiných aktivit, které jsou v popředí hlavně díky masové informovanosti a obecně kultuře tohoto století. Podstatnou otázkou je to, zda lidé vůbec mají volný čas. Na jeho nedostatek se objevuje stále více stížností a je významným problémem to, že subjektivní vnímání nedostatku času má objektivní příčinu. Jak uvádějí děti, mládež i dospělí, nedostatek volného času je hlavním důvodem toho, proč se nevěnují aktivnímu sportování (Slepíčková, 2005, str. 20).

Samotný přínos sportu ve volném čase v jakékoli podobě je nezanedbatelný. Pozitivní účinky jsou viditelné nejdříve na psychice jedince. To znamená, že díky pohybovým aktivitám má jedinec ze sebe radost, případně z výsledků svého snažení, umocňuje si sebedůvěru, zvyšuje odolnost, zdatnost, posílí si své zdraví aj.. Sportovní aktivity jsou pro běžného jedince přiměřenou cestou k pocitu pohody, tzv. well-beingu. V těchto momentech má jedinec dobrou náladu, není psychicky napjatý. Účinky, které se projeví na tělesné úrovni, jsou viditelné až po delší době. K čemu tedy pohybové aktivity pomáhají: zvyšuje se účinnost srdce a plic, snižuje se riziko srdeční cévních onemocnění, zvyšuje se svalová síla a vytrvalost, snižují se problémy se zády, zlepšuje vzhled, zabraňuje se tloustnutí, zdokonalují se psychické funkce, odbourává stres, oddalují se projevy stárnutí a způsobuje se pozitivní, přirozená únava, dochází k odpočinku (Slepíčková, 2005, str. 64).

Dále dochází ke stimulaci produkce endorfinů v mozku, zvyšuje se duševní potenciál, optimalizuje se endokrinní systém, upravuje metabolismus, snižuje se úbytek vápníku z kostí, výrazně se zlepšuje přenos kyslíku v krvi, upravují se hodnoty krevního oběhu (Vondruška 1997, s. 29).

HODAŇ se na podíl tělesné kultury vzhledem ke zdravému a správnému životu v kterémkoli věku zaměřil poněkud obecněji a podle něj tělesná kultura ovlivňuje: rovné držení celého těla a lidskou lokomoci, dorozumivací a výrazová motorika, běžná motorika a tělocvičná motorika (Hodaň, 1997, str. 24).

McKINNEY dodává, že pokud jedinec vede fyzicky aktivní životní styl, je vysoké procento pravděpodobnosti, že se sníží výskyt mnoha chronických onemocnění a dokonce sníží úmrtnost (McKinney, 2016, str. 168). Naopak při nedostatečném pohybu nebo při trvale pasivně tráveném volném čase se projevuje například snížení celkové tělesné i duševní vitality a vytrvalosti, snížení pevnosti kostí, kloubů a pojivového materiálu, omezení dechových funkcí, je snižená obranyschopnost těla proti infekcím a mnoho dalších (Vondruška 1997, s. 30).

KUKAČKA proto dodává, že: *„Pravidelné cvičení a přirozená pohybová aktivita jsou spolu s přiměřeným příjmem energie nejlepším, nejbezpečnějším a ekonomicky nejméně náročným preventivním a léčebným prostředkem většiny civilizačních onemocnění.“* (Kukačka, 2010, str. 5). Pro lidské tělo bohatě postačí obyčejná **chůze** a je také nejvíce doporučovanou aktivní činností. Chůze se velmi často nazývá královnou všech fyzických aktivit, protože je pro lidský organismus nejpřirozenějším pohybem a nevyžaduje žádné zvláštní náčiní (Tombak 2014, s. 30). V rámci odborné literatury je možné setkat se i s pojmem **rekreační tělesné aktivity**, mezi které se řadí sportovní aktivity, ale také aktivity volného času stojící mimo sport. Patří sem například práce na zahradě, kynologie, myslivost, ochrana přírody apod. Pro jednoho je fyzická práce na zahradě nejlepším odpočinkem a *"balzámem na nervy"*, druhý miluje cykloturistické výlety, další se zamiloval do myslivosti. V každé z těchto činností ve vyšší či nižší formě je možné nalézt jistý druh pohybu, který je jedním z přímých nástrojů k uspokojování ostatních zájmu a radostí (Slepičková, 2005, str. 20). Proto tělocvičnou (pohybovou) rekreací Hohler (1977, str. 24) myslí jako: *„jednu z nejdůležitějších a nejmasovějších forem aktivního odpočinku, která využívá zájmové pohybové činnosti k udržení a obnovení tělesného i duševního zdraví a kondice. Tvořivé využití volného času je výrazně motivováno tendencí po osvěžení, kulturní zábavě a požitku z ní.“*

Sport jako takový je možno rozdělit na aktivní a pasivní. S tím jsou spojené služby, které

tyto umožňují:

Služby pro aktivní sport

a) **pravidelné lekce** - zde jsou účastníkům nabízeny takové sportovní aktivity, které jsou typické svou opakovaností, tj. 1 krát až vícekrát do týdne a slouží především pro udržení a rozvoje dobrého stavu těla a zdraví. Do této kategorie spadá například jóga, body-building, bojová umění, aerobik, cvičení rodičů s dětmi, tréninky ve sportovních klubech aj.

b) **kurzy** - jsou to jednorázové akce trvající převážně pár dnů. Ty jsou předem naplánovány, mají jasně stanovený cíl, spočívající především ve zdokonalování dovedností určité sportovní aktivity. Smyslem těchto kurzů je umožnit účastníkům radovat se z vlastního zlepšení, ale také se zde objevují ty činnosti, které se zaměřují i na kognitivní složku jedince - rozšířit znalosti, jeho osobnost, sociální kontakty a celkově zpestřit pobyt. Nejčastěji jsou organizovány v přírodě, protože to je přesně to, co je činí tak populárními, prospěšnými a přitažlivými. Z příkladu například kurzy lyžování, regenerační, rekondiční kurzy aj.

c) **veřejné sportovní školy**, zaměřující se především na nácvik sportovních dovedností. Nejznámějším příkladem jsou lyžařské školy, kde si zákazníci na své zimní dovolené zaplatí za lekce například ve snowboardingu.

d) **víkendové akce, akce o dovolených a prázdninách**, tento typ aktivit je zaměřen hlavně na aktivní sportovní turismus, kdy zákazníkům umožňuje pobyty v přírodě spojené s pohybem, ale i se společensky-zábavných a kulturních událostí. Jejich hlavním cílem je, podobně jako u kurzů, rozvinout celou osobnost zákazníků, navodit jim příjemné pocity, uvolnit je, dopřát jim, aby na chvíli zapomněli na stresy a povinnosti a jen se bavili, užívali si a relaxovali. Typickými zástupci tohoto typu jsou dětské tábory, rekreační pobytové zájezdy či putovní akce (tj. cykloturistické výjezdy, sjezdy řek v kánoích apod.

Služby pro pasivní sportování

a) **sportovní diváctví**, tento druh umožňuje prožít silný emocionální zážitek ze sportovního utkání družstev či jednotlivců, kteří se účastní pravidelných soutěží nebo sportovních akcí. Jejich pole působnosti je od místní až po mezinárodní. Diváci tuto oblast velmi milují, neboť sledování sportu jim poskytuje zábavu, mohou se identifikovat s úspěšnými týmy/jednotlivci a mohou je motivovat k vlastním výkonům nebo alespoň donutit je se hýbat.

b) sportovně-kulturní aktivity - Sportovní tematika může být obsažena i ve výstavách či muzeích a patří sem i různá vyhlásování nejlepších sportovců, autogramiády aj. Diváci či návštěvníci získají hlubší znalosti o daném sportu a o jeho nejznámějších tvářích, které daný sport reprezentují (Slepičková, 2005, str.87-89)

SHRNUTÍ

Pojem volný čas znamená pro většinu lidí takový časový prostor, který mohou využívat dle vlastních potřeb a zájmů. Výše byly předloženy definice volného času dle různých autorů, jejichž oblastí zájmu se stal právě volný čas a aktivity, které si v rámci náplně volného času jedinec volí, nejen s ohledem na věk, ale také s ohledem na ekonomicko-sociální a kulturní podtext.

3 CHARAKTERISTIKA STUDENTA VŠ

Vysokoškolští studenti jsou velmi specifická sociální skupina. Není možné je jednoznačně zařadit mezi adolescenty, ani mezi plnohodnotné dospělé. Jsou to mladí lidé, kteří se prostřednictvím vysokých škol profesně připravují na své budoucí povolání spojené s lepší kvalifikací a s vytvořením si dobrých podmínek pro práci, stejně tak s přijutím zodpovědnosti. Práce postupně rozebere vysokoškolského studenta z pohledu vývojové psychologie a z pohledu statistického úřadu, neboť počet vysokoškolských studentů v ČR stoupá vzhledem ke snadnější dostupnosti studia a dále práce přiblíží novou cestu, po které se jako vysokoškolák vydává.

3.1 Věkové vymezení studenta VŠ

Nejtypičtějším věkem pro studium na vysoké škole je věk mezi 19 - 26 lety. Přesné věkové vymezení tohoto období života je nejednoznačné. Každý autor jej periodizuje jinak, například na prepubertu, pubertu a adolescenci a jiní toto období dělí pouze na dvě části, a to na pubertu a adolescenci. Ovšem to, na čem se všichni autoři shodují je, že se jedná o životní období hlubokých a zásadních změn, kdy se " z popela dětství rodí fénix dospělého." (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012, str. 55) Chronologicky se tedy puberta uskutečňuje v rozmezí od 11 do 15 let a adolescence od 15 do 22 let, přičemž VÁGNEROVÁ (1997, 2012) rozděluje adolescenci na ranou (12-15, tedy puberta) a pozdní adolescenci (15-22 let) (Farková, 2017, str.197). MACEK (2003,s. 20) ale dělí adolescenci jinak, a to na tři části, na časnou adolescenci (10-13 let), střední (14-16 let) a pozdní (17-20 let). Z tohoto je možné konstatovat, že mezi odborníky nepanuje jasný názor na to, jak toto období přesně časově vymezit (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 35).

3.2 Pozdní adolescence

Pojem adolescence se používá jako synonymum pro mládí, z latiny volně přeloženo jako vyrůstat, mohutnět. V tomto období dochází ke stabilizaci jak psychického tak fyzického vývoje. Jedinec také prochází adaptačním procesem v oblastech ideové, sexuální, profesionální a sociální. Zakladatel psychologie adolescentů HALL považuje toto za období "*Sturm und Drang*", tedy obdobím bouří a konfliktů. Dodává, že zásadním úkolem v této etapě je najít sebe sama (Novotná, Hříchová, 2012, str. 55). Tato fáze života je typická pro dokončování změn v mnoha oblastech života adolescenta. Po dokončení tohoto období by měl nastoupit ritualizovaný přechod k životu dospělého jedince, který logicky nemůže být dospělý, neprošel-li si touto fází (Farková, 2017, str. 207).

Z právního hlediska je možné nahlížet na období pozdní adolescenci takto :

- 18 let - Adolescent se stává zletilým, tedy dospělou osobou, která je psychicky schopná chápat svá jednání a za případné protiprávní činy se zodpovídat. Tato osoba má práva uzavřít manželství, samostatně bydlet, má volební právo a je zplnomocněna získat řidičské oprávnění. Může být také bez jakéhokoli problému kdekoli zaměstnána a má nárok na plat.
- 19 let - Většina středoškoláků ukončuje své středoškolské vzdělání, převážně maturitou. Tato první velká zkouška je důležitým mezníkem v profesním životě.
- 21 let - Adolescent může být zvolen do zastupitelských orgánů občanské samosprávy.
- 23-25 let - Období, ve kterém dochází k ukončení vysokoškolského studia a tím by také mělo skončit období adolescence (Valjent, 2010, str.16).

Uvedené období je charakteristické vysokou **fyzickou výkonností**. Jedinci, kteří se dají na sportovní dráhu mohou dosahovat špičkových výkonů. Jejich úspěch bude větší v krátkodobějších a zátěžově intenzivnějších sportech. Nejsou to ještě "běžci dlouhých tratí". Takové aktivity pak jedinci velmi prospívají, neboť slouží k ventilaci nehromaděné energie a díky fyzické únavě zažívají pocity uvolnění a spokojenosti sami se sebou. Také potřeba prožití úspěchu je neméně důležitým zážitkem (Šimíčková-Čížková, 2010, str.127).

ŘÍČAN poukazuje na nejvyšší míru pozornosti věnovanou na **tělesnému vzhledu**, který je nezbytnou součástí sebepojetí a identity. Fyzické vlastnosti a proporce jsou předním aspektem porovnávání se s ostatními vrstevníky, ale i modelkami či modely, které jsou aktuálně předkládány prostřednictvím médií jako vzory. Akceptování svého těla pomáhá jedinci získat pocit sebejistoty a spokojenosti se sebou, a to i vůči jiným vrstevníkům (In Novotná, Hříchová, 2012, str. 56). Harmonizuje se a stabilizuje se také motorika. Mladý organismus je na vrcholu svých sil a energie, snadno se vyrovná se zátěží a je nejzdravější. Adolescent umí zmobilizovat všechny své síly, snadno se pro něco nadchnout a vybrané aktivity zvládnout a je schopný také odložit uspokojení ostatních potřeb. To, že je jedinec fyzicky silný, mu opět zvyšuje pocit sebevědomí a na svou budoucnost se převážně dívá velmi pozitivně (Novotná, Hříchová, 2012, str. 56).

Intersexuální rozdíly jsou v adolescentním věku zásadní. Dívky zrají fyzicky i psychicky až o dva roky rychleji než chlapci a více se realizují díky vztahům k jiným (kde se učí zodpovědnosti k druhým, péče o druhé apod.). Chlapci se realizují prostřednictvím svých výkonů a sociální pozicí, kterou získali, tedy spíše dominancí a soupeřením (Novotná, Hříchová, 2012, str. 56). Adolescenti jsou také více zaměřeni na své **emoce**, myšlení a jednání. „*Tak je v přístupu ke světu i k sobě samému umožněno nové panoramatické vidění života, které poskytuje bezpečnější základnu pro budoucí rozhodování a jednání.*“ Langmeier, Krejčířová (1999, s. 148). Po emoční stránce dochází ke stabilizaci, lepší diferenciaci a akceptování vlastních emocí, včetně lepšího rozvoje empatie a pochopení emocí druhých lidí, včetně jejich respektování a naslouchání (Macek, 2003, s. 45). Je ukončen také **intelektuální vývoj**. Inteligence je na vrcholu, myšlení je rychlé, přizpůsobivé, samostatné, tvořivé a nezátížené zkušenostmi. Tito mladí jsou schopni přijít na netradiční řešení problémů. VÁGNEROVÁ dodává, že "*Adolescentní řešení bývají radikální. Sice mohou být v některém směru nová a netradiční, ale občas mohou být zbrklá a necitlivá.*" (1993, str. 304). Objevují se myšlenky zabývající se smyslem života a vlastní existence. V tomto období se také usazuje **náboženská a politická orientace** (Novotná, Hříchová, 2012, str. 56). **Představivost** je v pozdní adolescenci ještě velmi bohatá a pestrá, protože přibývají zkušenosti a nové zážitky, které bývají často silně emočně prožívány. To umožňuje rychlé, kvalitní a pohotové vybavení různých představ a asociací, často jsou neobvyklé a originální (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, str. 103).

Z puberty pokračuje **individuace**, tedy vytváření vlastní individuální identity, snaha poznat sám sebe, zhodnocování svých vlastností, dovedností a charakteru, převládá tedy introspekce. Je velmi důležité, aby jedinec rozvíjel své sebepoznání a sebereflexi,

kteřá je nezbytnou součástí pro správný přerod do dospělosti. Může se však stát, že jedinec je až příliš zahleděn do sebe, myslí si, že je výjimečný a není respektován či uznáván. Tomu se říká adolescentní egocentrismus (Novotná, Hříchová, 2012, str. 56).

Dále je adolescence také typická pro **mravní perfekcionismus**, tj. kritické posuzování chování a jednání již dospělých autorit z pohledu mravních norem. S tím souvisí také přehnaná kritičnost k názorům a stylu života rodičů (Novotná, Hříchová, 2012, str. 56). Rovněž přetrvává **kritický realismus**, projevující se přezkoumáváním dosud získaných zkušeností, ale již na vyšší úrovni, než tomu bylo v pubertě. Ztrácí se naivní romantismus a jedinec se více přiklání k realitě. Adolescent je typický radikalismem a nekompromisností. To se projevuje v jednostranném chápání problému, nezahrnu všechny faktory, ovlivňující danou skutečnost, a proto často problém zjednodušuje, řešení je hned jasné, svůj radikální názor horečně prosazuje, zvláště ve střetu s dospělým světem. Vše je způsobeno pouze nedostatkem náročnějších životních zkušeností (Šimíčková-Čížková, 2010, str.128).

Podstatná je potřeba navazování **intimních osobních kontaktů** a potřeba erotického vztahu. Narůstá sexuální napětí, začínají první sexuální zážitky a zkušenosti, první velké lásky a zklamání. Trvalejší citové vazby zatím nevznikají, stejně tak zpravidla ani manželství. Adolescenti jsou jak psychicky, tak ekonomicky nezralí na zakládání rodin, ale riziko neplánovaných rodičovství je v tomto věku velmi vysoké (Novotná, Hříchová, 2012, str. 57).

ERIKSON, který popsal celkem osm vývojových stádií, charakterizoval adolescenci jako období „*hledání identity versus zmatení rolí*“. Aby se jedinec mohl ve vývoji posunout na další úroveň, je potřeba, aby úspěšně vyřešil konflikt, který mu do života přináší právě období adolescence. Úkolem tedy je zmobilizovat všechny kognitivní zkušenosti, možnosti prostředí a představy o svém osamostatnění k tomu, aby si dokázal vytvořit reálnou představu o sobě sama, tedy dojít k vlastní identitě. V tomto bodě může nastat problém, jelikož při pokusu o vytvoření celku z vlastních zkušeností, emocí, rolí a potřeb může nastat zmatek a mladý člověk se sám v sobě nemusí úplně správně zorientovat, což vede ke zmatení rolí, které ještě více zhoršuje tlak okolní společnosti a aktuální situace adolescenta. Adolescenta, který svoji identitu úspěšně objevil je možno poznat tak, že je schopen navazovat hlubší a dlouhodobější vztahy, společenské i intimní a zdravě si vytvořil vlastní ego, které není předimenzované a ani neúměrně snížené. Jedinec, který však tímto obdobím neprošel úspěšně, je charakteristický vnitřní nestabilitou, nestálostí a zhoršenou schopností sebeovládání (Erikson, 2002, s. 45).

HAVIGHURTS vytvořil 6 hlavních úkolů, které by adolescent měl splnit, aby se z něho stal plnohodnotný, harmonický a vyrovnaný dospělý: přijmout vlastní tělesnou strukturu a roli svého pohlaví, vytvořit nové vztahy a postoje k vrstevníkům obojího pohlaví, stát se emocionálně nezávislým na rodičích, zvolit si povolání a vybrat k němu adekvátní cestu, nabýt pocitu ekonomické jistoty a nezávislosti, připravit se na manželství a rodinný život (In Novotná, Hříchová, 2012, str. 57). Volba povolání je v průběhu adolescence velmi zásadním momentem. JAIDE proto klasifikoval 3 typy adolescentů v závislosti na volbě povolání. Adolescent **typu A** si volí povolání na přání či rozhodnutí rodičů nebo vnějších okolností, protože mu není umožněno rozhodnout se na základě svých vlastních zájmů, sklonů nebo předpokladů. Adolescent **typu B** si plní svá konkrétní přání, ty však ale nejsou přesně cílená na konkrétní povolání a jeho rozhodnutí je pak následkem tlaku z okolí. Adolescent **typu C** si vybírá povolání podle vlastního osobního plánu, který je založený na jeho vlastních cílech, které má předem pečlivě připravené (In Pacher, 2017, str. 68). KOVAŘÍK (2003) adolescenci chápe jako období, kde mladý člověk "*je někým, kdo se hledá*", snaží nalézt své vlastní já, svoji identitu. Toto je hlavní úkol celé fáze dospívání a mladé dospělosti. S tím souvisí také 8 dílčích vývojových úkolů, kdy každý z nich přináší nové výzvy, ale také hrozby a případná ohrožení:

1. přijetí vlastního těla a vzhledu, s jeho klady i nedostatky,
2. vytvoření nových a zralých vztahy s vrstevníky obou pohlaví,
3. dosáhnout emocionální nezávislosti na rodičích, být samostatný,
4. dosáhnout vzdělání, které jej naplní a uživí,
5. dobře se připravit na výběr povolání, vyvážit práci, rodinu a volný čas, vhodně si vybrat volnočasové aktivity,
6. úplně rozvinout své intelektové schopnosti,
7. dosáhnout sociálně zodpovědného jednání,
8. připravit se na partnerství, manželství a rodinný život (In Valjent, 2010, str.18)

3.3 Mladá dospělost

Dospělost je v literatuře chápána jako doba od 20. roku života do 60. let. Evoluční doba je u konce, nyní již začíná postupná involuce, tedy pozvolný úbytek některých schopností. Je to životní fáze, jejímiž hlavními tématy jsou: práce, rodičovství a manželství (Pacher, 2017, str. 71). Říčan, Příhoda a Kuric dělí dospělost na: **časnou dospělost** (mecítma), probíhající od 20 do 32 let, **střední dospělost** (adultium), představující dobu od 30 - 45 let a **pozdní dospělost** (intervium), tedy 45 let až 65 let (In Novotná, Hříchová, 2012, str. 58). Thorová pak uvádí, že **mladá dospělost** je obdobím od 20. roku do 35 let (Thorová, 2015, str.440). Touto se bude práce dále zabývat, jelikož vysokoškolský student se nachází v mladém dospělosti. V rámci oboru psychologie zatím není vytvořena jasná a přesná definice toho, co znamená být dospělý. Ze společenského hlediska je možné říci, že dospělým se jedinec stává v momentě 18. narozenin, kdy je mu dovoleno pít alkohol, volit či uzavřít sňatek. Ovšem v tomto věku ještě nemusí být plně mentálně vyzrálý. Zralost totiž neurčuje biologický věk, ale zkušenosti, které jedinec získává během celého života (Thorová, 2015, str.433).

Andragogické pojetí chápe jako základní znaky dospělosti: **biologickou dospělost** (tedy plnou reprodukční funkčnost), **citovou zralost** (spočívající v odpoutání se od rodičů), **psychickou zralost** (kdy je jedinec odpovědný za své činy jako otec, zaměstnanec, manžel aj.), **sociologickou zralost** (jedinec je schopný přesně pojmenovat a naplnit své individuální sociální potřeby - přátelství, sounáležitosti, uznání apod.) a **ekonomickou zralost** (kdy je jedinec zcela ekonomicky nezávislý) (Bednaříková, 2012, str.15). THOROVÁ charakterizuje zralého jedince takto:

- je samostatný při každodenním fungování a ekonomicky soběstačný,
- efektivně pracuje a má své společenské uplatnění,
- udržuje zralé a funkční mezilidské vztahy (formální, přátelské i intimní),
- zvládá adaptaci na nové prostředí nebo životní situace,
- ovládá své emoce a je odolnější vůči působení stresu a zátěži, volí vhodné strategie k řešení problémů,
- svoji budoucnost si realisticky naplánoval a má o ní přehled (Thorová, 2015, str.435)

Jak bylo zmíněno výše, zralost je formována především na základě zkušeností vzniklých na podkladu řešení náročných situací. Dovězení jisté míry zralosti je v dnešní době velmi individuální a hranice pro ideální věk se neustále posouvá. Vyvržení se tak stává spíše odkládaným mezníkem z toho důvodu, aby se mladí mohli nezávazně bavit, poznávat, objevovat, být svobodní, cestovat do zahraničí a všechny povinnosti, spojené se zralostí (založení a péče o rodinu aj.) zkrátka nejsou pro dnešní mladé lidi tak atraktivní (Thorová, 2015, str.433). Prodlužování doby mezi dětstvím a plnou dospělostí je navíc více umožněno a podporováno v ekonomicky prosperujících zemích. Lidé ve věku od 23 do 33 let se stále necítí být plně dospělí a pořád si připadají jako děti (Ule, Kuhar in Thorová, 2015, str. 437), protože se bojí přijmout definitivní zodpovědnost za své činy, jak v pracovní, společenské tak i v soukromé oblasti života. Toto období je pak literaturou označováno jako **moratorium**, které se týká jedinců nevyzrálých a emočně nestabilních. Dnešní společností je však tento stav tolerován a pokládán za přirozenou součást vývoje jedince (Thorová, 2015, str. 437).

ARNETT na základě svého výzkumu s 300 mladými ve věku od 18 do 25 lety předložil svých 5 základních rysů, kterými se vyznačuje mladá dospělost :

- Věk hledání identity - mladí se v tomto věku rozhodují, kým jsou a kam hodlají směřovat (v partnerství, škole, práci).
- Věk nestability - změny ve škole, v partnerství, v pracovní oblasti, bydlení
- Věk orientace na vlastní osobu – Před vlastním založením rodiny se snaží nabrat co nejvíce zkušeností, aby věděli, kam opravdu chtějí směřovat, co je naplní a s kým chtějí zbytek svého života strávit
- Věk pocitů na půli cesty - začínají chápat podstatu odpovědnosti za svůj život, avšak jsou velmi silně spjati s rodinami, a proto se cítí na půli cesty mezi dospělostí a dětstvím
- Věk možností - mladá dospělost je dobou velkých aspirací, tužeb a přání a hlavně optimistického postoje ke všemu. Drtivá většina mladých si v tuto dobu myslí, že budou lepšími rodiči, jejich život bude lepší, smysluplnější, nikdy se nerozvedou a budou mít více peněžních prostředků (In Thorová, 2015, str. 437).

Období rané mladé dospělosti otevírá všechny možnosti světa a vzniká místo pro intenzivní psychické dospívání, přičemž fyzický a kognitivní vývoj je zcela vyvinutý a ukončený. V tomto věku člověk prožívá vrchol svých sil, jak fyzických, tak sexuálních,

je plný energie a je zcela zdrav. Narozdíl od adolescence je emoční prožívání již méně intenzivnější, protože mladí dospělí znají své charakteristické reakce na určité emoce a díky tomu se umí lépe ovládat a jsou citově stabilnější. Celková psychika však ještě není zcela ustálená, protože vývoj mozku stále probíhá a zdokonaluje se schopnost sebekontroly a sebereflexe. Proto mladí tak rádi riskují, jsou soutěživí a často se předvádí.

Typickými hazardéry se životem jsou mladí nezkušení řidiči automobilů. Pokud je člověk již dostatečně vybouřený, tak dokáže uspokojit své psychické potřeby společensky přijatelným a tolerovaným způsobem, nemá problém se podřídit autoritě a dělat kompromisy, umí pomáhat druhým, rozhodnout se bez dlouhého odkládání, umí přijímat prohry a odpustit jak sobě, tak druhým. Mladí lidé začínají na sebe sami vydělávat a jsou ekonomicky nezávislí na rodičích. S tím přichází i větší nezávislost emoční, postojová a fyzická (vlastní byt). Pro zdravý a harmonický osobnostní růst je nezbytnou součástí zralosti odpuštění rodičům za chyby a jejich selhání ve výchově. Osobnostní zralost je možné vidět: v dobrém pracovním výkonu, v mezilidských, přátelských i intimních vztazích. Hlavní smysl této fáze lidské ontogeneze je vytvoření stabilního monogamního vztahu, která bude tvořit pevný základ pro správně fungující rodinu a následně i pro stát (Thorová, 2015, str.440-441). Základem pro vybudování pevné rodiny je splnění vývojového úkolu prohloubení intimity, schopnosti milovat, důvěřovat, mít úctu a respekt a pocítit lásku (Pacher, 2017, str. 71). **Láska** je nejvyšší lidský cit, projevující se jako náklonnost k druhému partnerovi, touhou po tělesném i duševním sblížení. Pokud láska není opětována nebo úplně chybí, nastupují pocity samoty, smutku a méněcennosti. Základním kamenem lásky je sexuální pud. Ten přechází z adolescentní polygamie (způsobenou nezralou osobností a hledáním objektů své sexuální touhy) na monogamní vztah, založený na vzájemné důvěře, náklonnosti, sounáležitosti. S tím je spojen další mezník v životě každého člověka, a to manželství, jelikož manželství představuje nejintimnější vztah dvou partnerů (Novotná, Hříchová, 2012, str. 59). Objevuje se **generativa**, tedy touha plodit děti s vyvoleným partnerem a starat se o ně, tj. převzetí rodičovské role (Pacher, 2017, str. 71). Nově vzniklá manželství musí projít fází hledání, přizpůsobování a ověřování strategií a nalézání takového stylu, který by vyhovoval oběma partnerům. První dva roky manželství se ukazuje, kdo je autorita, kdo prosazuje své vedení, zároveň se navzájem učí respektu, toleranci, dialogu a řešení dosud nezažitých situací či problémů. Mecítma (20-32 let) je pak obdobím nejvíce uzavřených sňatků a porodů v životě člověka (Novotná, Hříchová, 2012, str. 61).

Dospělost není spojena pouze se založením rodiny, ale také s pracovním uplatněním a tím pádem vybudováním si sociálního statusu. Zvyšuje se touha prosadit se v pracovním procesu, ta je zvláště důrazná u mužů, kteří se snaží najít si takovou práci, která dobře ekonomicky zajistí rodinu. Ambice žen jsou snižovány mateřstvím a péčí o rodinu (Novotná, Hříchová, 2012, str. 61). Dochází zde k celkovému ukotvení lidské identity, k jeho identifikaci s rolí dospělého a se vším, co tato role obnáší (Pacher, 2017, str. 71). Mladá dospělost je v každém případě velmi dynamickým obdobím plným aktivity, pozitivismu, vitality, budování integrity a nadějí. V souhrnu je důležité, aby jedinec tuto fázi dovršil hledáním pracovního místa, ve kterém bude spokojený a začne být samostatný, našel pevný partnerský vztah, který pak umožní založení nové, zdravě fungující rodiny (Novotná, Hříchová, 2012, str. 59).

3.4 Vysokoškolský student a současnost

Nová politická situace na začátku 90. let minulého století vedla k nové hodnotové orientaci s důrazem na svobodu a vzdělávání. To právě umožnilo obrovský rozmach vysokoškolského vzdělávání a takovému vzdělání je v České republice připisována vysoká váha a je považováno za mimo jiné za důležitý zdroj osobnostního rozvoje. Na diplom je pohlíženo jako na podmínku pro dobré pracovní uplatnění (Dejmalová, 2018, str.7). Během následujících let způsobil značný kvantitativní nárůst vysokoškolských studentů, že diplom přestal být výsadou elit a v dnešní době se stává standardem. Pro představu v roce 2006/2007 se na vysoké školy (veřejné, státní i soukromé) zapsalo skoro 75 000 studentů. To v té době představovalo 54% celé populace odpovídajícího věku. V roce 2000 to přitom bylo necelých 25% populace (Průcha, 2009, str. 373 in Dejmalová, 2018, str.8).

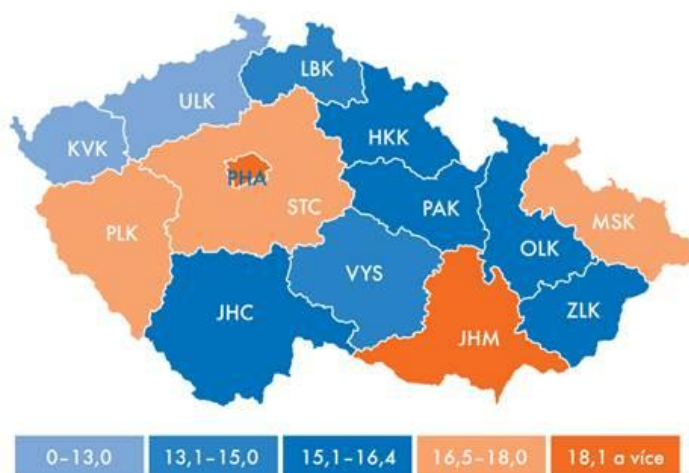
V České republice jsou 4 typy vysokých škol:

- veřejné (Univerzita Palackého v Olomouci a 25 dalších),
- státní vysoké školy (Policejní akademie ČR v Praze a Univerzita obrany),
- soukromé vysoké školy (Vysoká škola zdravotnická, o.p.s., Praha a 35 dalších)
- zahraniční vysoké školy (Vysoká škola zdravotnictví a sociální práce Sv. Alžběty v Bratislavě - Ústav sv. Jana N. Neumanna, Příbram a 6 dalších) (MŠMT, Přehled vysokých škol v ČR, online)

Za tradičního vysokoškolského studenta zákon považuje "uchazeče, který se stává studentem dnem zápisu do studia" (Zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách)). "Student vysoké školy je člověk zabývající se duševní prací, která vyžaduje úroveň intelektových, emocionálních a volních schopností a připravující se k plnění určitých pracovních rolí."(Miňhová in Dejmalová, 2018, str.26).

Množství vysokoškolsky vzdělaných se v České republice aktuálně mění v závislosti na věku a pohlaví. Žen vysokoškolaček je přes 40%, o 13% více než mužů vysokoškoláků, uvádí Marek Rojíček, předseda Českého statistického úřadu (CZSO, Roste počet vysokoškolaček i podnikatelek, online). Pro srovnání, v roce 2003/2004 bylo celkem 234 719 vysokoškolských studentů, v roce 2016/2017 jich už bylo 311 367. Zajímavé je i číslo studujících magistrů v roce 2003/2004 - 114 589 studentů, v roce 2016/2017 jich bylo pouhých 29 526 studentů. Naopak bakalářské studium v roce 2003/2004 studovalo 64 466, v roce 2016/2017 už 138 558 studentů (CZSO, online).

Podíl vysokoškolsky vzdělaných z celkového počtu osob ve věku 15 a více let (2017, v %):



Zdroj: <https://www.czso.cz/csu/czso/podil-vysokoskolaku-mame-nizsi-nez-eu>

Graf popisuje Gabriela Strašilová z odboru statistiky trhu práce ČSÚ na základě výsledků Výběrového šetření pracovních sil: „Nejvzdělanější obyvatelstvo žije v Praze. Vysokoškolským diplomem disponuje víc než 38 % obyvatel metropole. Jihomoravský kraj má 22,6 % vysokoškoláků. Naopak nejméně formálně vzdělané obyvatelstvo mají kraje Karlovarský a Ústecký,“ (CZSO, online).

Česká republika se řadí k zemím s vysokým podílem středoškolsky vzdělaných lidí. V porovnání s Evropskou unií je zde málo vysokoškolsky vzdělaných lidí. V roce 2017 v ČR bylo pouhých 20% obyvatelstva, kteří dosáhli vysokoškolského vzdělání od 15 do 75 let. To je ve srovnání s EU o 6,4 % méně. Ředitel Střediska Vzdělávací politiky Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy Jan Koucký tvrdí, že v ČR je nižší počet vysokoškoláků proto, že se do statistik započítávají i lidé do 65 let. Pokud se statistika bude zajímat pouze o mladé, tedy ve věku 25-35 let, pohybuje se podíl kolem 33%, který je dokonce lehce nad evropských průměrem. V tuzemském vysokoškolském systému jsou dle Kouckého nedostatky: *"Hlavní chyba je, že se nepovedlo rozvinout krátký vysokoškolský sektor. Jistá snaha tady ale byla v 90. letech. Prostřednictvím takzvaných vyšších odborných škol."* Jan Koucký. Dále tvrdí, že v místě, kde terciární vzdělávání zaostává je malá pestrost vysokých škol, které by byly zaměřeny na krátkou dobu studia (Rozhlas Plus, online).

3.5 Vysokoškolský život

V dnešní době je na vysokých školách poměrně dost studentů, kteří jsou při zahájení studia plni euforie, entusiasmů, očekávání, ale zároveň strachu z neznámého (Slavík, eds., 2012). Role studenta vysoké školy je pro jedince v dnešní době stále ještě prestiží, neboť ne každý má předpoklady studovat na vysoké škole (Vágnerová, 2005). Mezi středoškolským a vysokoškolským stylem učení je zásadní rozdíl. Na vysoké škole chybí systematická kontrola, narůstá množství požadované látky, kterou studenti musí znát a je také kladen velký důraz na samostatnost. Zde se projeví to, jak je student schopný vlastní autonomie, zvláště očitne-li se bez dozoru rodičů. Student ke studiu přistupuje dle svých osobnostních zvláštností, motivací a dle požadavků vyučujících. To, jak se naučí, záleží jen na něm, tudíž si veškeré studijní plány určuje a realizuje sám. Jeho úspěšnost pak závisí na tom, jak se dokáže adaptovat na jiný styl vzdělávání, než jak tomu bylo by střední škole (Dejmalová, 2018, str.30). Z pohledu vysokoškolského studenta je jeho specifická pracovní činnost a úsilí, které je zacíleno na dosažení kvalitních a dobrých studijních výsledků chápáno jako studium. To je tedy uskutečňováno v konkrétním institucionálním prostředí. Studium je pojímáno jako osobní aktivita spojená s vlastní mírou motivace a vědomou reflexí učení. Takové správné studium by mělo mít 4 provázené složky, které jsou předpokladem dobrého absolvování a úspěšného ukončení vysokoškolského studia:

1. Individuální předpoklady studenta - přizpůsobení se novému stylu učení, samostatnost, vůle, a dále důležitá motivační a sociální složka studijního stylu -

studijní zodpovědnost a úsilí, které je založeno na samostudiu, vypracovávání různých úkolů a požadavků až po závěrečnou práci.

2. Zvládání rozmanitých studijních strategií - Student se sám rozhoduje, zda zpracuje například seminární práci jen z formálního hlediska nebo jestli tuto práci pojme jako svůj seberozvoj a něco se při ní doopravdy naučí.
3. Studijní techniky - Na vysoké škole má student k dispozici obrovské množství informací - z výuky, z doporučené literatury či z jiných informačních zdrojů. To by však mělo vést ke správnému rozvržení osobní managementu, tedy k rozvržení času na učení, volna a efektivní četbu literatury.
4. Učení a zapamatování - aby bylo studium úspěšné, je žádoucí znát techniky porozumění (například hledání vlastní aplikace, přirovnání, hledání souvislostí apod.) a techniky zapamatování (mnemotechnické pomůcky, vzájemné zkoušení, učení nahlas aj.) (Dejmalová, 2018, str.35).

ONDREJKOVIČ (1995) rozdělil vysokoškolské studium na 3 etapy. První fází nazval **adaptační**, jenž je spojená se střetnutím se s řadou životních událostí, novými způsoby komunikace, a střetnutí původních představ o průběhu studia na vysoké škole s realitou. Studenti však touto fází nemusí projít vždy lehce. Mohou mít problémy s rodiči, s partnerem, finanční problémy, zdravotní apod. Důsledkem toho je poměrně velký stres, ke kterému se připočítají i povinnosti vůči samotné škole (Bruthans, 2007, str. 25). Druhá fáze je nazývána fází **středních semestrů** a nastupuje po zvládnutí adaptace na vysokou školu a je před závěrečnou etapu studia. Student pochopil, jak využít svůj čas na studium a odpočinek, jak sehnat literaturu apod. Poslední fází je co nejlepší **dokončení studia** a hledání zaměstnání (Ondrejko, 1995, s. 125).

V průběhu studia student zjišťuje, že většinu svého doposud volného času musí věnovat na přípravu na studium či na zkoušky. Každý se na tyto zásadní změny musí připravit a vypořádat se s nimi po svém. V podstatě jde o dost nepříjemný psychický nátlak, kterým si každý student na vysoké škole projde (Konečný, 2000, str. 72).

Autoři, kteří svůj výzkum zaměřují na vysokoškolské studenty (na jejich studovaný obor i věk), se pokoušejí i o studentskou typologii podle toho, jaký obor si vybírají. VAŠUTOVÁ (2002) zdůrazňuje rozdělení LANGEROVO, shrnující rakouské šetření, ve kterém bylo určeno 6 typů studentů, a to typ zaměřený na : **vědní obor, profesi, přelétavý typ studenta** (studuje pro přítomnost), **nepравý student** (usilující o novou sociální příslušnost), typ, který se snaží **vyniknout přes status** (očekávající vysoké společenské

postavení) a poslední typ snažící se **vyniknout přes kompetence** (studuje pro externí vědomosti) (Vašutová 2002, s. 154). VAŠUTOVÁ (2002) dále pojímá studenta v různých pozicích, a to :

- Student jako osobnost - individuální jedinec s vlastními potřebami, vlastnostmi či problémy
- Student jako učící se jedinec, který disponuje intelektovými předpoklady, svými zájmy
- Student jako klient, který prostřednictvím vysoké školy očekává zisk v podobě znalostí a dovedností v oboru, který studuje a kterému se chce po ukončení studia věnovat.

Dále dodává, že dnešní mladí vysokoškoláci jsou otevření, dosti kritičtí, sebevědomí a asertivní, nemají potíže s jazyky či s vycestováním do jiné země, kde hledají dobrodružství a jsou zvyklí pracovat i s informačními technologiemi.,,*Jsou sice svobodnější, nikoliv však samostatnější a zodpovědnější.*“ Vašutová (2002, s. 158).

Samotný **adaptační proces**, kterým si vysokoškoláci procházejí a změny, které se s tímto procesem pojí, mohou být pro mladé lidi velmi náročné až stresující. Konkrétně se jedná o tyto 2 změny:

Omezení nebo úplný zánik některých stávajících možností - Kvůli vysoké škole, která je často mimo původní bydliště, je nutno buď dojíždět nebo bydlet na kolejích, což způsobuje omezení kontaktu s rodinou, přáteli, známými. Dále se mění životní a materiální podmínky, které tvoří určitou životní pohodu. Například studenti, kteří bydlí na kolejích se třemi spolubydlícími ztrácí soukromí a nemají takové pohodlí, jako ho měli doma. Mohou být omezovány také zájmové činnosti, kterým se dříve student věnoval.

Objevení nových požadavků - vysokoškolské podmínky pro splnění předmětu jsou odlišné od střední školy. Nezvyklé formy výuky, nároky na způsob přípravy, specifické podmínky či požadavky, to vše je potřeba uchopit a adaptovat se na změny. Student, pokud má o studium zájem, musí prokázat samostatnost a vlastní vůli studium zvládnout, nikdo ho nebude vodit za ruku, jak tomu často bývá na středních školách (Konečný, 2000, str. 69).

PROVAZNÍKOVÁ (2002) (in Valjent, 2010) poukazuje na to, že ačkoli jsou mladí vysokoškoláci ve věku, který je obdobím nejnižší nemocnosti a úmrtnosti, jsou přesto specifickou skupinou populace, která je ohrožena zvýšeným rizikem zdravotních problémů. Proto je velmi důležité najít si aktivitu, která umožní odreagování a pomůže potlačit vnímaný stres, který doprovází výše uvedené změny. Nejčastěji využívaným odreagováváním je sport, při kterém je možné začít příjemný pocit fyzické únavy, uvolnit nashromážděnou energii a zároveň z těla odplavit škodlivé látky vzniklé působením stresorů. Druhým nejoblíbenějším způsobem uvolnění je setkávání s přáteli, tedy sociální vazby. Alarmující je však i vzrůstající procento mladých, kteří se pro své uvolnění uchylují do nadměrného požívání alkoholu, který patří do nevhodného způsobu řešení jakéhokoli problému (Valjent, 2010, str. 21).

3.6 Souvislost mezi spánkem a fyzickou aktivitou u vysokoškoláků

Fyzická aktivita a spánek představují důležité prvky životního stylu z hlediska primární prevence a terapeutického vzdělávání. Fyzickou aktivitu je možno definovat jako každý pohyb produkovaný kosterními svaly, které pohybují tělem a následně vedou ke značnému nárůstu energetické spotřeby. Toto je v přímém kontrastu s dobou odpočinku, definovanou nedostatkem aktivity nebo denním odpočinkem. Je známo, že aktivní životní styl snižuje riziko mnoha onemocnění a je s ním spojeno také snižování krevního tlaku, zlepšování paměti, zlepšení koordinace a držení těla, snížení hladiny cholesterolu a celkově vede pohyb ke zmírnění stresu a úzkosti (Verburgh et al, 2013). Pro osoby ve věku 18–65 let doporučuje WHO 150 minut týdně mírnější fyzické aktivity anebo 75 minut týdně intenzivnější fyzické aktivity jako naprosto minimální úroveň fyzické aktivity vůbec, která vede k prokazatelnému přínosu pro zdraví. Bohužel, 21% lidí ve věku 15 let a starších jsou fyzicky neaktivní, s vyšší prevalencí mezi ženami, a to ve většině rozvinutých zemí (Dumith et al., 2011). Navíc bylo zjištěno, že sedavý způsob života (charakteristický nízkým výdejem energie), převážně u počítačů nebo u televizí, souvisí se špatným zdravotním stavem a vysokou úmrtností nezávislou na fyzické aktivitě (Lira et al., 2011).

Špatná kvalita spánku se však stala rostoucím zdravotním problémem, vedoucím k negativním zdravotním výsledkům, jako je zhoršení zdravotního stavu (Geiger, Sabanayagam, & Shankar, 2012) a vyšší riziko kardiovaskulárních onemocnění, metabolických onemocnění a k celkové mortalitě (Sigurdson & Ayas, 2007).

Problémy související s kvalitou spánku ovlivňují přibližně 40% mladých dospělých (Centra pro prevenci nemocí a kontrol, 2011). V této specifické populaci způsobuje nejen špatná kvalita spánku, ale také jeho nedostatek, zvýšené riziko automobilových nehod (Danner & Phillips, 2008), psychické problémy (Glozier et al., 2010) a delikventní chování (Clinkinbeard, Simi, Evans, Anderson, 2011). Mladí dospělí obecně spí méně než před desítkami let (Keyes et al., 2015) a prochází většími změnami v životním stylu, jako je například akademická příprava, zakládání rodin, zapojování se do pracovního procesu a také využívají v čím dál tím větším měřítku online média, a to vše má potencionálně negativní vliv na fyzickou aktivitu (Keating et al., 2005). Nekvalitní spánek se projevuje i mezi adolescenty, kteří si procházejí přechodem ze střední školy na univerzity a čelí vlastní nezávislosti a akademickým tlakům na úspěch (Briggs, Clark, & Hall, 2012). Tato potencionálně zátěžová situace je pak spojena nejen s nekvalitním spánkem, ale také negativně ovlivňuje rozvoj sociálních a akademických kompetencí (Dahl & Lewin, 2002). Nekvalitní spánek je tedy často příčinou poklesu akademického výkonu, špatného fyzického i psychického zdraví (Perkinson-Gloor, Lemola, & Grob, 2013).

Špatná kvalita spánku se vyznačuje několika faktory, mezi které patří delší spánková latence (prodlužování doby mezi ulehnutím a usnutím), snížená účinnost spánku (špatný poměr REM a N-REM fází), poruchy spánku (potíže s usínáním, probouzení se v noci apod.), užívání léků a denní dysfunkce (ospalost, únava, nedostatek energie a elánu apod.) (Buysse et al., 1989). Přibližně jedna třetina mladých dospělých nespĺňuje současné doporučení 7-9 hodin spánku (Centers for Disease Control and Prevention, 2011; Quick et al., 2016; Hirshkowitz et al., 2015). Problémy se spánkem jsou často nediagnostikované a neléčené a často vedou k užívání svépomocných léků, včetně alkoholu nebo léků jako melatonin či prášky na spaní (Kripke et al., 1998). Časté užívání ale vede k toleranci nebo závislosti na látce a problém se spánkem takto zůstává nevyřešen, naopak se jedinec dostává do bludného kruhu (Youngstedt, 2003). Kognitivní nebo behaviorální terapie s vyškoleným odborníkem na léčbu spánku jako způsob řešení problémů s nespavostí může být velmi nákladné a časově náročné, a proto je toto řešení pro mladé studenty většinou nedostupné. Možnost nefarmakologické léčby problémů se spánkem je zvýšení fyzické aktivity a omezení sedavého životního stylu, což jsou strategie mnohem méně nákladné (Youngstedt, 2005), nicméně asociace mezi fyzickou aktivitou, sedavým životním stylem a kvalitou spánku není úplně vědecky objasněna (Kakinami et al., 2017).

Nedávno byla velká pozornost věnována podpoře fyzické aktivity (Gerber, Brand, Holsboer-Trachsler, & Puhse, 2010; Kakinami et al., 2017; Loprinzi & Cardinal, 2011; Lund, Reider, Whiting, & Prichard, 2010) a tělesné zdatnosti (Chang & Chen, 2015; Franquelo-Morales et al., 2016) s cílem zlepšit kvalitu spánku vzhledem k tomu, že jak bylo popsáno výše, mladá populace nesplňuje doporučení ani pro délku spánku a ani pro minimální fyzickou aktivitu. Konkrétně bylo zjištěno, že 40 % mladých dospělých nedodrží doporučení týkající se minimální fyzické aktivity (Warburton, Nicole & Bredin, 2006). Nicméně, asociace fyzické aktivity a fyzické zdatnosti s kvalitou spánku byla velmi nekonzistentní. Zatímco některé studie uváděly pozitivní výsledky a pozitivní vliv tělesné aktivity a fyzické zdatnosti na kvalitu spánku (Brand et al., 2016; Buman, Phillips, Youngstedt, Kline, & Hirshkowitz, 2014; Chang & Chen, 2015; Franquelo-Morales a kol., 2016; Lang a kol., 2016), další studie nevykazovaly žádnou asociaci (Kakinami et al., 2017; Lund et al., 2010). Obecně, nedávné metaanalytické hodnocení ukázalo, že pravidelné cvičení má malý přínos pro zlepšení kvality spánku, malé až střední příznivé účinky spánkovou latenci a nástupu spánku a mírné příznivé účinky na kvalitu spánku (Kredlow, Capozzoli, Hearon, Calkins, & Otto, 2015). Podobné nálezy byly také nalezeny ve studiích Lang et al. (2016) a Chennaoui, Arnal, Sauvet a Léger (2015). Podle výše uvedených skutečností byly smíšené výsledky asociace fyzické aktivity a fyzické zdatnosti se spánkem detekovány zejména u mladých dospělých. Problémy se spánkem se začínají totiž obecně vyskytovat v mladém věku, a to vzhledem ke změnám v jejich životě, ke kterým dochází, a které byly zmíněny výše (Matthews et al., 2017).

SHRNUTÍ

Život na vysoké škole je velmi specifickým obdobím pro každého jedince, který se pro něj rozhodne a je na univerzitu přijat. Z hlediska vývojové psychologie se jedná o hranici mezi adolescencí a mladou dospělostí, které byly popsány z hlediska různých autorů. Každé výše zmíněné období s sebou přináší různé specifické úkoly, které je třeba zvládnout. V rámci vysokoškolského života si mladý člověk může vyzkoušet mimo rodičovský dohled mnoho věcí a pomalu se stává dospělým a zodpovědným. Vzdělávání na vysoké škole umožňuje zvýšit si kvalifikaci, připravit se na budoucí povolání, osamostatnit se a získat mnoho nových zkušeností, ne vždy pozitivních a zdravě prospěšných. Ruku v ruce se studiem také přichází nutnost naučit se hospodařit s penězi, naučit se nakládat s povinnostmi a volným časem a nezapomínat ani na dostatek kvalitního spánku.

4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Výzkumné šetření je zaměřeno na vysokoškolské studenty, jejich volný čas a kvalitu spánku během studování vysoké školy

Formulace výzkumných předpokladů a hypotéz :

- Předpokládáme, že spánek vysokoškolských studentů z náhodně vybraného vzorku hodnocený za poslední měsíc nebude subjektivně vnímán jako kvalitní.
- Objektivně dle výsledků dotazníku PSQI je předpokládána nedostatečná spánková kvalita, a to u nadpoloviční většiny respondentů (PSQI Total Score větší, než 5)
- Předpokládáme, že provozování aktivního trávení volného času bude mít příznivý vliv na kvalitu spánku vysokoškolských studentů
- Předpokládáme, že studenti budou pro trávení svého volného času volit pasivní aktivity, což bude mít negativní vliv na kvalitu jejich spánku
- Předpokládáme, že z nabídky volnočasových aktivit budou studenti nejvíce vybírat internet a seriály, bary a kluby a spánek
- Předpokládáme, že trávení volného času nejvíce negativně ovlivňují prvky - nedostatek financí, lenost a plnění školních povinností

4.1 Hypotézy

H1 Aktivně trávený volný čas má příznivý vliv na kvalitu spánku u vysokoškolských studentů.

H1A Studenti, kteří tráví volný čas aktivně, mají kvalitnější spánek, než studenti, kteří jej tráví pasívně.

H10 Volnočasové aktivity nemají významný vliv na kvalitu spánku u vysokoškolských studentů.

H2 Počet hodin skutečného každodenního spánku, který studenti naspali za poslední měsíc, významně ovlivňuje jejich subjektivní hodnocení kvality spánku.

- H2A Počet hodin, které studenti během posledního měsíce skutečně naspali, ovlivnil jejich subjektivní hodnocení vlastní kvality spánku ve smyslu, že čím déle spali, tím spokojenější se spánkem jsou.
- H20 Počet hodin, které studenti během posledního měsíce skutečně naspali, nijak významně neovlivní jejich subjektivní hodnocení kvality spánku.
- H3 Spokojenost s trávením volného času studentů významně ovlivňuje kvalitu jejich spánku.**
- H3A Studenti, kteří jsou nespokojeni s trávením svého volného času, mají horší kvalitu spánku než-li studenti, kteří jsou se svým volným časem spokojeni
- H30 Spokojenost s trávením volného času významným způsobem neovlivňuje kvalitu spánku u vysokoškolských studentů.
- H4 Počet reálně naspáných hodin má přímý vliv na množství času, který je studenty věnován volnočasovým aktivitám.**
- H4A Studenti, kteří naspí denně 8 – 9 hodin věnují volnočasovým aktivitám více času, než studenti, kteří naspí 3-4 hodiny denně.
- H40 Mezi počtem reálně denně naspáných hodin a délkou času věnovanému volnočasovým aktivitám neexistuje významný vztah.
- H5 Elán, který si studenti zachovávají během dne, má významný vliv na způsob trávení volného času u vysokoškoláků.**
- H5A Studenti, kteří nemají problém si během dne udržet dostatek elánu věnují více volného času denně aktivnějším volnočasovým aktivitám, než studenti, kteří přes den nemají dostatek elánu.
- H50 Mezi pocitem elánu a odpočatosti a výběrem volnočasových aktivit neexistuje významný rozdíl.

4.2 Metodologie, organizace, cílová skupina

V rámci výzkumného šetření byla využita metoda kvantitativního výzkumu. Jako výzkumný nástroj byly využity dva dotazníky a jejich šíření probíhalo online, a to především přes sociální sítě, které umožnily kontaktovat poměrně velkou skupinu vysokoškolských studentů. Chráska dotazník charakterizuje takto: "*Samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně*" (Chráska, 2007, str. 163). Dotazník využitý pro potřeby této práce byl rozdělen na dvě části - první byla zaměřena na volný čas studentů a obsahovala 20 otázek, včetně demografických otázek (pohlaví, věk, typ a ročník aktuálního studia). Tento dotazník byl zkonstruován na základě prostudování příslušné odborné literatury a byl sepsán tak, aby vyhovoval účelům této práce a z nasbíraných odpovědí bylo možno odpovědět na výzkumné otázky a splnit stanovené cíle. Druhou část dotazníku tvořil standardizovaný dotazník PSQI - Dotazník Pittsburghské univerzity o kvalitě spánku (Pittsburgh Sleep Quality Index), obsahující 26 otázek. PSQI dotazník byl vytvořen a publikován v roce 1988 kolektivem autorů (Buysse, Reynolds, Monk et al., 1988). Ti svůj výzkum uskutečnili v rámci Spánkového lékařského institutu při univerzitě v Pittsburghu. Tento dotazník je efektivním pomocníkem pro zjištění kvality spánku a dokáže rozlišit kvalitní spánek od nekvalitního pomocí bodového systému, který se zabývá oblastmi : subjektivně vnímaná kvalita spánku, usínání, délka spánku, efektivita spánku, poruchy spánku, užívanými léky a denní dysfunkce. Všechny tyto oblasti jsou zkoumány vždy v časovém horizontu posledního měsíce, tedy po dobu 30-ti dní. Smyslem takto sestavených otázek je převést subjektivní vnímání spánku na objektivně definovatelné hodnocení pomocí bodového systému pro jednotlivou odpověď. Obsahuje celkem 10 otázek, ke kterým patří vždy i sebehodnotící podotázky. Tato forma byla pro online dotazník upravena, a proto je v dotazníku, který studenti vyplňovali, každá sebehodnotící podotázka počítána a zaznamenávána zvlášť. Původní počet otázek se tedy navýšil na 26. Odpovědi studentů byly následně bodovány systémem 0 bodů (žádné problémy během posledního měsíce) a 3 body (jev se vyskytoval pravidelně třikrát týdně nebo více). Pro celkové zhodnocení celého PSQI dotazníku se dále používají výpočetní vzorce a zpracovávají se body prostřednictvím zpřístupněné oficiální databáze. Pro potřeby této práce bylo pracováno jen s některými výsledky, a to převážně s PSQI TOTAL SCORE (Buysse et al., 1988).

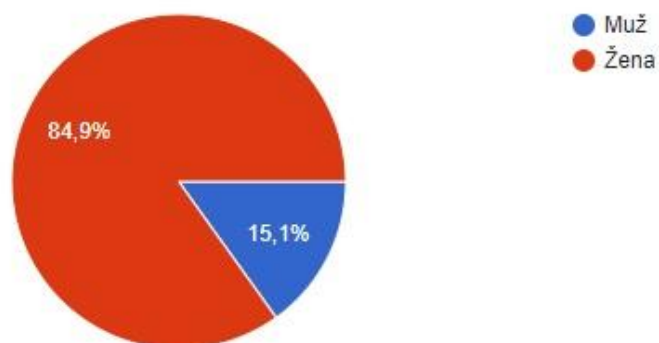
V dotaznících bylo využito všech tří typů otázek (otevřené, uzavřené, polouzavřené). Samotný sběr dat probíhal na začátku měsíce března, kdy byl dotazník umístěn online. Šetření se zúčastnilo celkem 233 respondentů. Výběr respondentů byl zcela anonymní, ničím neřízený a náhodný. Jediným stanoveným kritériem bylo, aby respondent aktuálně studoval na vysoké škole. Respondenti z vysokých škol byli vybráni také proto, že většina tuzemských výzkumů, které se orientují na problematiku kvalitního spánku a trávení volného času, se spíše zaměřují na děti, seniory a žáky ze středních škol. Data, která byla respondenty poskytnuta, byla dále zpracována pomocí výpočtů absolutní a relativní četnosti. Ty byly využity pro splnění dílčích cílů a také pro zodpovězení výzkumných otázek. Pro lepší přehlednost byla získaná data převedena do tabulek a grafů. Pro ověření stanovených hypotéz byl využit test nezávislosti chí-kvadrát (χ^2) pro čtyřpolní kontingenční tabulku. *"Tohoto testu významnosti je možno využít v případech, kdy rozhodujeme, zda existuje souvislost (závislost) mezi dvěma pedagogickými jevy, které byly zachyceny pomocí nominálního měření. Tato situace je častá při zpracovávání výsledků dotazníkového šetření"* (Chráska, 2007, str. 74). Díky Chí- kvadrátu došlo k posouzení vzájemné souvislosti stanovených jevů, a to pomocí vzorce

$$\chi^2 = \frac{(ad-bc)^2}{(a+b) \times (a+c) \times (b+d) \times (c+d)} \cdot n.$$

Pokud byl výsledek výpočtu větší, než stanovená hladina významnosti (3,84), pak došlo k přijetí hypotézy. Byl-li výsledek menší, pak bylo nutné přijmout nulovou hypotézu (Chráska, 2007, str. 75).

4.3 Výsledky výzkumu

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 233 respondentů, z toho 198 (84,9 %) žen a 35 (15,1%) mužů.



Graf č. 1 Pohlaví

Věkové rozpětí respondentů se v době vyplnění dotazníku pohybovalo mezi 19 a 30 lety, přičemž nejvyšší počet respondentů dosahoval 20 let věku (44, tj. 18,8 %), dále 21 let věku (43, tj. 18,4 %) a 23 let (39, tj. 16,7%).

Věk	Počet respondentů	Relativní počet respondentů
19	15	6,4 %
20	44	18,8 %
21	43	18,4 %
22	29	12,4 %
23	39	16,7 %
24	28	12,0 %
25	15	6,4 %
26	5	2,1 %
27	3	1,3 %
28	7	3,0 %
29	3	1,3 %
30	2	0,8 %

Tab. Č. 1 Věk respondentů

Největší počet respondentů studoval v době vyplnění dotazníku první ročník bakalářského oboru (50, tj. 21,6 %), dále vyplnilo nejvíce studentů třetího ročníku bakalářského studia (44, tj. 19 %) a také vyplnil největší počet studentů z navazujícího magisterského studia, konkrétně ze 4. ročníku (30, tj. 12,9%).

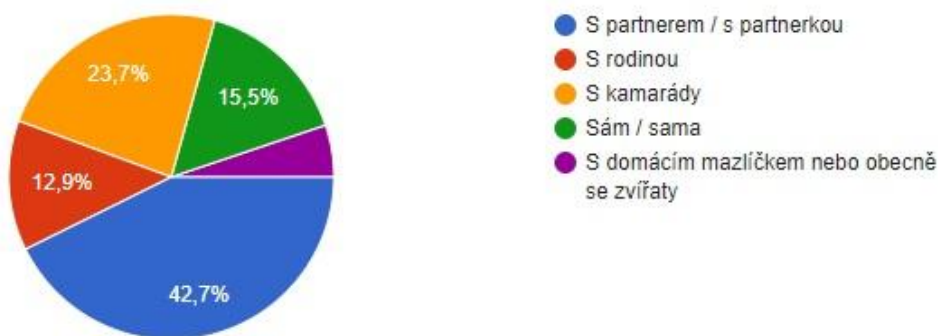
Typ a ročník aktuálního studia	Počet resp.	Relativní počet
1. ročník bakalářského studia	50	21,6 %
2. ročník bakalářského studia	24	9,9 %
3. ročník bakalářského studia	44	19 %
4. ročník navazujícího magisterského studia	30	12,9 %
5. ročník navazujícího magisterského studia	27	11,6 %
1. ročník magisterského studia	13	5,6 %
2. ročník magisterského studia	26	11,2 %
3. ročník magisterského studia	4	1,7 %
4. ročník magisterského studia	7	3 %
5. ročník magisterského studia	8	3,4 %

Tab. Č. 2 Typ a ročník studovaného oboru

Respondenti si mohli vybrat z nabídky definic, která nejlépe vystihuje jejich nahlížení na trávení volného času. Největší počet respondentů, tj. 108 (46,1 %) uvedl, že volný čas definují jako čas, ve kterém si mohou svobodně zvolit aktivity, kterým se chtějí věnovat.

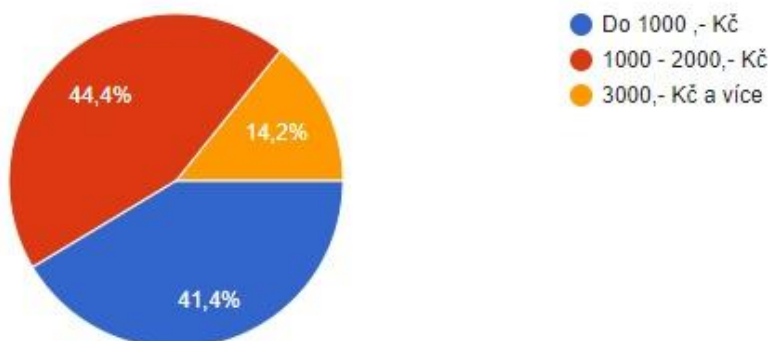
Jakým způsobem definujete volný čas	Počet resp.	Relativní počet
Je to čas, ve kterém si mohu svobodně zvolit aktivity, kterým se chci věnovat.	109	46,1 %
Je to čas, kdy mohu odpočívat, relaxovat, rozptýlit se a nemyslet na povinnosti	59	25 %
Je to čas, který mi zbude po splnění všech studijních či rodinných povinností.	49	21,1 %
Je to čas, který mohu trávit s lidmi, které mám rád/a.	8	3 %
Je to čas, kterého mám stále nedostatek.	6	2,6 %
Je to čas, který trávím výhradně sám/sama.	2	0,9 %

Tab. Č. 3 Jak respondenti definují volný čas



Graf. č. 2 S kým tráví volný čas

Dále jsme se respondentů zeptali, kolik finančních prostředků jsou ochotni věnovat volnému času. Nejvíce respondentů, tedy 103 (44,4 %) odpovědělo, že do volného času investují měsíčně 1000 – 2000,- Kč. Do 1000,- Kč investuje měsíčně 97 respondentů (41,4 %).



Graf. č. 3 Kolik financí investují měsíčně do volného času

Respondenti měli také možnost vybrat z nabídky své oblíbené volnočasové aktivity. Všichni dotazovaní měli možnost vybrat si celkem ze tří odpovědí a všechny četnosti, jsou uvedeny v tabulce níže. Nejvíce si respondenti volili Internet a seriály (110, tj. 47,4%), dále pak 93 respondentů (39,7 %) vybralo Turistiku, procházky a výlety a na třetím místě skončilo Posezení s přáteli (90 respondentů, tj. 38.8 %).

Nejčastěji volené volnočasové aktivity	Počet respondentů	Relativní počet respondentů
Internet a seriály	110	47,4 %
Turistika, procházky, výlety	93	39,7%
Posezení s přáteli	90	38,8 %
Kino, koncerty, výstavy, divadlo	82	35,3 %
Aktivní sport	78	33,6 %
Četba knih	66	28,4 %
Spánek	58	25 %
Poslech hudby, meditace, jóga, sauna	49	21,1 %
Bar, klub, hospoda	36	15,5 %
Komunikace na sociálních sítích	35	15,1 %
Brigády	31	13,4 %
Sledování TV	30	12,9 %
Manuální práce (na zahradě, uklízení...)	28	12,1 %
Rodinné aktivity	27	11,6 %
Kreativní tvorba	24	10,3 %
Práce se zvířaty	21	9,1 %
Hra na hudební nástroj	20	8,6 %
Hraní her na PC	17	7,3 %
Nakupování v obchodních centrech	16	6,9 %
Společenské hry	11	4,7 %

Tab.č. 4 Nejčastěji volené volnočasové aktivity

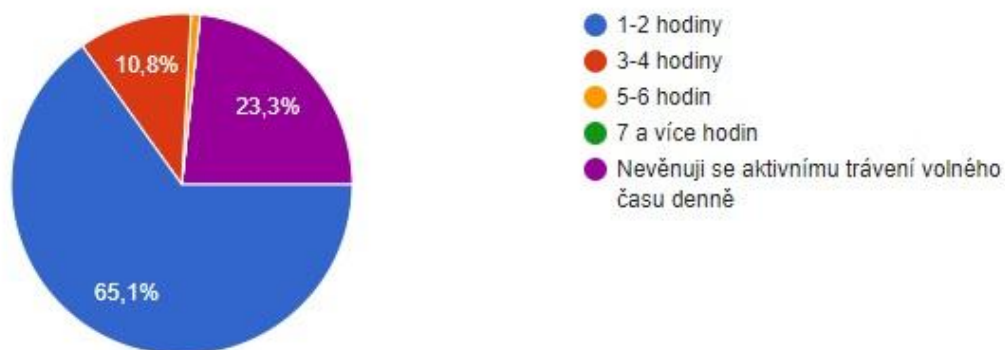
Respondenti uváděli další činnosti, konkrétně pak jmenovali Geocaching, Larp, Dobrovolnictví, Wellness, Cestování, Tanec, Vaření a pečení a Adrenalinové sporty, vše po 1 respondentu.

V další otázce se respondenti mohli vyjádřit, jaké faktory mohou negativně ovlivňovat jejich trávení volného času. Vybírat si mohli po třech faktorech z celkového počtu šestnácti možností. Mezi nejčastější faktory, které negativně ovlivňují volný čas u respondentů, pak patřily Studijní povinnosti (163 respondentů, 70,3 %), Lenost (126 respondentů, tj. 54,3 %) a Počasí (84 respondentů, tj. 36,2 %).

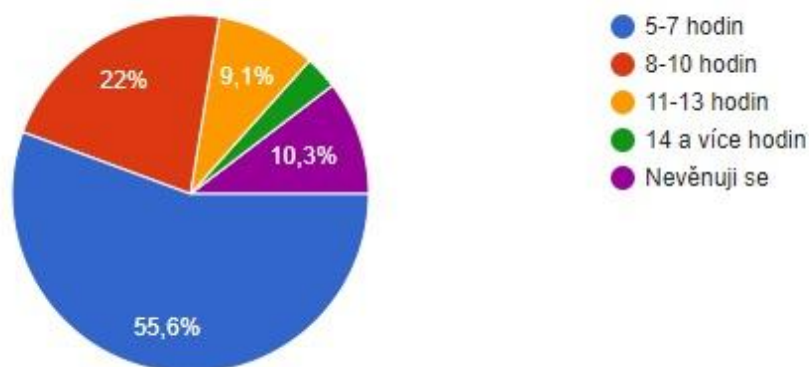
Negativní ovlivnění volného času	Počet respondentů	Relativní počet respondentů
Studijní povinnosti	163	70,3 %
Lenost	126	54,3 %
Počasí	84	36,2 %
Nálada	82	35,3 %
Nedostatek času	65	28 %
Nedostatek financí	63	27,2 %
Studijní prospěch, zkoušky	54	23,3 %
Brigáda	50	21,6 %
Zdravotní potíže a omezení	45	19,4 %
Nedostatek spánku	40	17,2 %
Stydlivost	28	12,1 %
Zaměstnání	27	11,6 %
Osamělost	21	9,1 %
Nabídka volnočasových aktivit ve městě	10	4,3 %
Rodina	10	4,3 %
Módní trendy v trávení volného času	1	0,4 %

Tab. č. 5 *Negativní ovlivnění volného času*

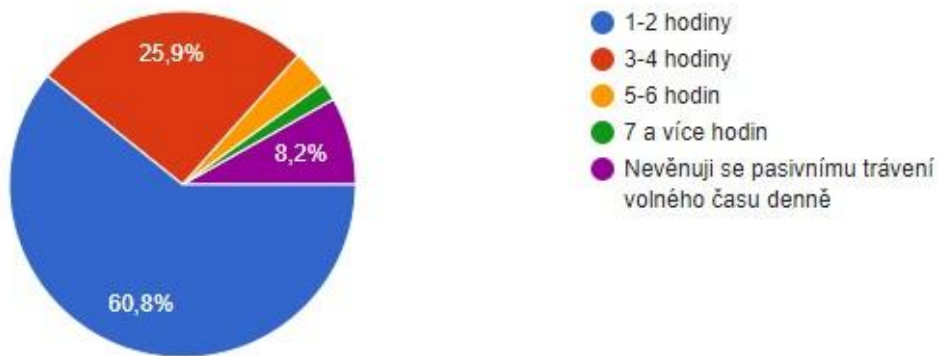
Dále se respondenti vyjádřili, kolik hodin denně a týdně věnují volnočasovým aktivitám a kolik hodin denně a týdně věnují pasivnímu trávení volného času.



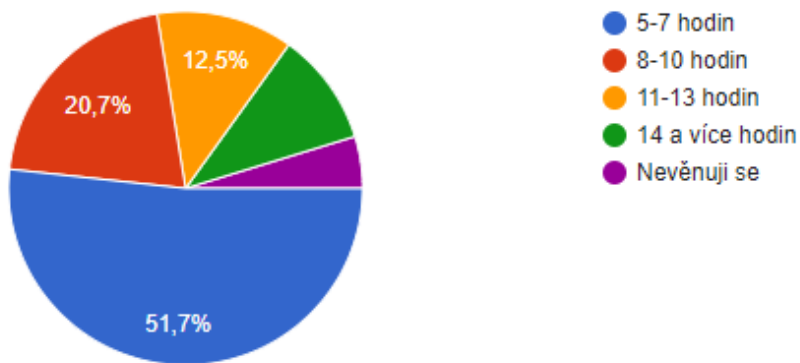
Graf č. 4 Počet hodin aktivně stráveného volného času denně



Graf č. 5 Počet hodin aktivně stráveného volného času týdně



Graf č. 6 Počet hodin pasivně stráveného volného času denně

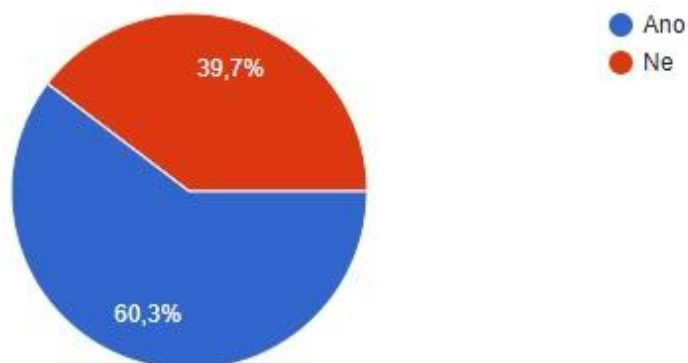


Graf č. 7 Počet hodin pasivně stráveného volného času týdně

Aktivnímu trávení volného času denně se věnuje v rozsahu 1-2 hodiny největší počet respondentů, a to 152 (65,1 %). Ve stejném rozsahu se pasivnímu trávení volného času věnuje 141 respondentů (60,8 %).

V rozsahu 5-7 hodin týdně se aktivnímu volnému času věnuje největší počet respondentů, a to 129 (55,6 %) respondentů. Pasivnímu trávení volného času se týdně ve stejném rozsahu věnuje 120 respondentů (51,7 %).

Na základě grafu níže je možno konstatovat, že s trávením svého volného času je spokojená nadpoloviční většina respondentů, konkrétně 141 (60,3 %) respondentů.



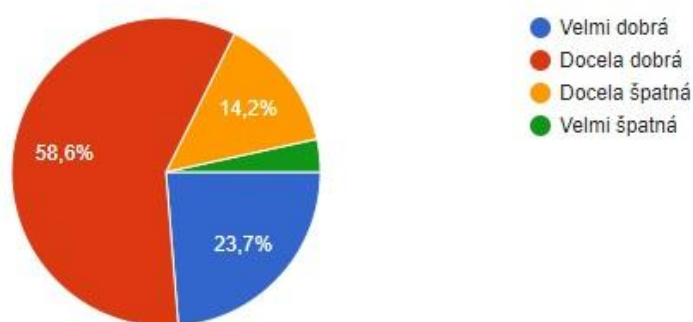
Graf č. 8 Spokojenost s trávením volného času

Následující položky byly vybrány z dotazníku PSQI.

PSQI Total score	Počet respondentů	Relativní počet respondentů
1	6	2,5 %
2	14	6,0 %
3	20	8,6 %
4	30	12,8 %
5	30	12,8 %
6	27	11,6 %
7	22	9,4 %
8	16	6,9 %
9	20	8,6 %
10	17	7,3 %
11	10	4,3 %
12	7	3,0 %
13	5	2,2 %
14	4	1,7 %
15	4	1,7 %
16	0	0
17	0	0
18	1	0,4 %

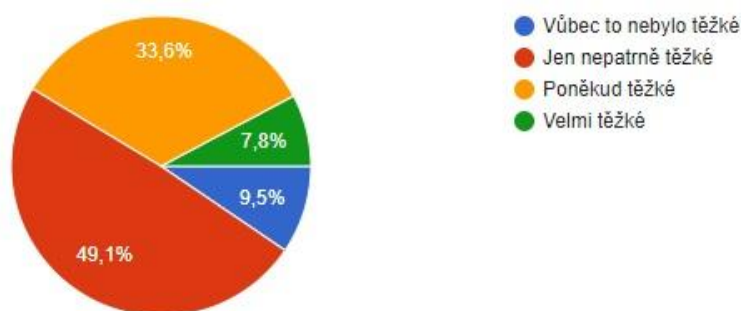
Tab. č. 6 Objektívni kvalita spánku dle PSQI dotazníku

Na základě Tabulky č. 6 je možné konstatovat, že dle PSQI dotazníku mají kvalitní pánek pouze ti respondenti, jejichž celkový výsledek byl menší, nebo roven skóre 5. Toto pravidlo splňuje rovných 100 respondentů (42,9 %), jejichž spánek je skutečně kvalitní. V kontrastu s objektivními výsledky se respondenti měli šanci také vyjádřit ke kvalitě svého spánku za poslední měsíc ze subjektivního hlediska. Z níže uvedeného grafu je patrné, že většina respondentů, tedy 137 (58,6 %) hodnotí svůj spánek jako „docela dobrý“ a 55 respondentů (23,7 %) hodnotí svůj spánek jako „velmi dobrý“. Celkem je tedy 192 (82,4 %) respondentů subjektivně spokojených s kvalitou svého spánku.



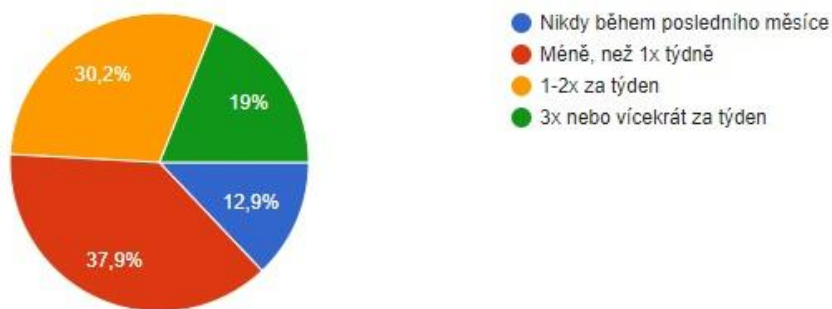
Graf č. 9 Subjektivní spokojenost se spánkem

Na základě těchto informací se respondenti také vyjadřovali k tomu, jak pro ně bylo těžké si během dne udržet dostatek elánu a energie.



Graf č. 10 Náročnost udržet si elán a dostatek energie během dne

Udržet si elán nebyl problém pouze pro 22 (9,5 %) respondentů. Nepatrně těžké bylo udržet si elán pro 115 (49,1 %) respondentů a poněkud těžké to bylo pro 78 (33,6 %) respondentů.



Graf č. 11 Pociťovaná ospalost během řízení auta a jiných činností

Tento graf zobrazuje, kolikrát pociťovali respondenti ospalost během řízení auta a jiných činností za poslední měsíc. Ospalost během měsíce pociťovalo méně, než 1x za týden 89 respondentů (37,9 %), 1-2x za týden 70 respondentů (30,2%) a 3x a vícekrát za týden se cítilo ospalých 44 respondentů (19%).

K ověření první hypotézy bylo pracováno s celkovým výsledkem Total Score PSQI a s odpověďmi na otázku „Kolik hodin týdně věnuje aktivnímu trávení volného času?“ Týdenní počet hodin strávených aktivně byl následně vynásoben čtyřmi pro představu o počtu hodin strávených aktivně za měsíc. Následně byly využity odpovědi na otázku „Kolik hodin týdně věnujete pasivnímu trávení volného času?“ Do čtyřpolní kontingenční tabulky pak byla zanesena ta data, která odpovídala mezním hodnotám pro odpovědi v rámci obou otázek z dotazníku PSQI a z Dotazníku volnočasových aktivit. Data byla následně spočítána pomocí vzorce $\chi^2 = \frac{(ad-bc)^2}{(a+b) \times (a+c) \times (b+d) \times (c+d)} \cdot n$

$n = 136$	Aktivní volný čas 20-28 hodin měsíčně	Aktivní volný čas 56 hodin měsíčně a více
Kvalita spánku dle PSQI (≤ 5)	a) 50	c) 4
Kvalita spánku dle PSQI (> 6)	b) 79	d) 3

Tab. č. 7 Čtyřpolní kontingenční tabulka pro test závislosti počtu hodin strávených aktivním volným časem a kvalitou spánku

$$\chi^2 = \frac{27556}{3998484} \times 136 \qquad \chi^2 = 0,94$$

$n = 122$	Pasivní volný čas 20-28 hodin měsíčně	Pasivní volný čas 56 hodin měsíčně a více
Kvalita spánku dle PSQI (≤ 5)	a) 53	c) 0
Kvalita spánku dle PSQI (> 6)	b) 67	d) 2

Tab. č. 8 Čtyřpolní kontingenční tabulka pro test závislosti počtu hodin strávených pasivním volným časem a kvalitou spánku

$$\chi^2 = \frac{11236}{877680} \times 122 \qquad \chi^2 = 1,56$$

Jak je patrné, ani v jednom případě nedošlo k překročení hladiny významnosti 3,84, a to v případě aktivně tráveného volného času a tudíž je přijata nulová hypotéza. Volný čas trávený jak aktivně, tak pasivně, nemá významný vliv na objektivní kvalitu spánku u vysokoškolských studentů.

K ověření druhé hypotézy byla použita data výhradně z PSQI dotazníku. Konkrétně bylo pracováno s odpověďmi na otázky „Kolik hodin za noc jste za poslední měsíc obvykle opravdu spal/a?“ a „Jak byste celkově ohodnotil/a kvalitu svého spánku během posledního měsíce?“ Do čtyřpolní kontingenční tabulky pak byla zanesena ta data, která odpovídala mezním hodnotám pro odpovědi v rámci obou otázek z dotazníku PSQI.

$n = 66$	Naspáno denně 8-9 hodin	Naspáno denně 3-4 hodiny
Subjektivně hodnocená kvalita „velmi dobrá“	a) 52	c) 1
Subjektivně hodnocená kvalita „velmi špatná“	b) 13	d) 0

Tab. č. 9 Čtyřpolní kontingenční tabulka pro test závislosti počtu hodin naspáných denně a subjektivním hodnocením kvality spánku

$$\chi^2 = \frac{169}{44785} \times 66 \qquad \chi^2 = 0,25$$

V tomto případě nedošlo k překročení hladiny významnosti 3,84 a proto je možno přijmout nulovou hypotézu. Počet hodin, které studenti během posledního měsíce skutečně naspali, nijak významně neovlivní jejich subjektivní hodnocení kvality spánku.

Třetí hypotéza byla ověřena pomocí odpovědí na otázku „Jste spokojen/á s kvalitou trávení svého volného času?“ a také pomocí Total score dotazníku PSQI. Do čtyřpolní kontingenční tabulky pak byla zanesena mezní data.

$n = 233$	Ano	Ne
Kvalita spánku dle PSQI (≤ 5)	a) 64	c) 36
Kvalita spánku dle PSQI (> 6)	b) 77	d) 56

Tab. č. 10 Čtyřpolní kontingenční tabulka pro test závislosti spokojenosti s volným časem a objektivní kvalitou spánku

$$\chi^2 = \frac{659344}{172527600} \times 233 \qquad \chi^2 = 0,89$$

K překročení hladiny významnosti 3,84 nedošlo a tudíž je přijata nulová hypotéza. Spokojenost s trávením volného času významným způsobem neovlivňuje kvalitu spánku u vysokoškolských studentů.

Čtvrtá hypotéza byla ověřena na základě odpovědí z otázek „Kolik hodin za noc jste za poslední měsíc obvykle opravdu spal/a?“ a „Kolik hodin denně věnuje aktivnímu/pasivnímu trávení volného času?“ Do čtyřpolní kontingenční tabulky pak byla zanesena odpovídající mezní data z dotazníku Volnočasových aktivit a PSQI dotazníku.

$n = 65$	Denně naspaných 8-9 hodin	Denně naspaných 3-4 hodiny
Aktivní volný čas denně 5-7 hodin	a) 64	c) 1
Aktivní volný čas denně 14 a více	b) 0	d) 0

Tab. č. 11 Čtyřpolní kontingenční tabulka pro test závislosti počtu naspaných denně a počtu hodin strávených aktivní volnočasovou aktivitou

$$\chi^2 = \frac{0}{0} \times 65 \qquad \chi^2 = 0$$

$n = 61$	Denně naspaných 8-9 hodin	Denně naspaných 3-4 hodiny
Pasivní volný čas denně 5-7 hodin	a) 55	c) 3
Pasivní volný čas denně 14 a více	b) 3	d) 0

Tab. č. 12 Čtyřpolní kontingenční tabulka pro test závislosti počtu naspaných denně a počtu hodin strávených pasivní volnočasovou aktivitou

$$\chi^2 = \frac{81}{30276} \times 61 \qquad \chi^2 = 0,16$$

I v případě čtvrté hypotézy nedošlo k překročení hladiny významnosti 3,84 a proto dochází k přijetí nulové hypotézy. Mezi počtem reálně denně naspaných hodin a délkou času věnovanému volnočasovým aktivitám, ať už pasivním nebo aktivním, neexistuje významný vztah.

Pro ověření páté hypotézy byly využity odpovědi na otázky „Kolik hodin měsíčně věnuje aktivnímu/pasivnímu trávení volného času?“ a „Jak těžké bylo pro vás během posledního měsíce udržet si dostatek elánu pro dokončení činností?“ V rámci kontingenční tabulky byly zahrnuta mezní data.

$n = 46$	Aktivní volný čas 20-28 hodin měsíčně	Aktivní volný čas 56 hodin měsíčně a víc
Vůbec to nebylo těžké	a) 18	c) 28
Velmi těžké	b) 0	d) 0

Tab. č. 13 Čtyřpolní kontingenční tabulka pro test závislosti aktivního trávení volného času a schopnosti udržet si elán

$$\chi^2 = \frac{0}{0} \times 46 \qquad \chi^2 = 0$$

$n = 63$	Pasivní volný čas 20-28 hodin měsíčně	Pasivní volný čas 56 hodin měsíčně a víc
Vůbec to nebylo těžké	a) 36	c) 26
Velmi těžké	b) 1	d) 0

Tab. č. 14 Čtyřpolní kontingenční tabulka pro test závislosti aktivního trávení volného času a schopnosti udržet si elán

$$\chi^2 = \frac{676}{59644} \times 63 \qquad \chi^2 = 0,71$$

Ani v rámci výpočtu páté hypotézy nedošlo k překročení hladiny významnosti a dochází tak k přijetí nulové hypotézy. Mezi pocitem elánu a odpočatosti a výběrem volnočasových aktivit, ať už jsou pasivní nebo aktivní, neexistuje významný rozdíl.

Dále bylo v rámci Dotazníku volnočasových aktivit zjištěno, že studenti využívají nabídku UPOL (Sport Akademik) v počtu 53 respondentů (22,8 %). Z konkrétní nabídky Akademiku pak 45 respondentů (19,4 %) využívá možnost skupinových lekcí, 13 respondentů (5,6 %) využívá možnosti tanců a 11 respondentů (4,7 %) si vybírá halové sporty. V rámci celého města Olomouce je s nabídkou volnočasových aktivit spokojeno 191 respondentů (82,3 %).

Z dotazníku PSQI můžeme například konstatovat, že největší počet respondentů (84, tj. 35,8 %) chodí spát ve 23:00. Ve 22:00 chodí spát celkem 58 respondentů (25%) a o půlnoci ulehá 48 respondentů (20,7 %). V jednu hodinu ráno pak chodí spát 20 respondentů (8,6 %). Usínání trvá 10-15 minut 54 respondentům (22,8 %), 52 respondentů (22,4 %) usínalo 15-20 minut a dále trvalo usínání 5-10 minut celkem 49 respondentům (21,1%).

Z postele vstával v 7 hodin ráno největší počet respondentů, a sice 75 (31,9 %). V 8 hodin ráno vstává 62 respondentů (26,7 %) a v 6 hodin ráno vstává 51 respondentů (22%).

4.4 Diskuze

Kvalita spánku, volnočasové aktivity a období adolescence a mladé dospělosti jsou faktory, které jsou ovlivňovány nejen akademickými požadavky, ale také širokým využíváním nejrůznějších online médií. Společně s nedostatkem fyzické aktivity ve volném čase a nedostatečnou životosprávou může toto chování vést k nedostatečnému spánku a snížené kvalitě. Fyzická aktivita může být tím nejlepším preventivním opatřením, které povede ke zlepšení kvality jejich spánku. Výsledky předloženého šetření je možno porovnat s výsledky zahraničních výzkumů, které si kladly za cíl objasnit souvislost mezi fyzickou aktivitou či pasivitou a kvalitou spánku mezi vysokoškolskými studenty (mladá dospělost).

Výsledky tohoto šetření ukázaly, že mezi vysokoškolskými studenty (233 respondentů) **neexistuje významný vztah** mezi vybranými volnočasovými aktivitami, ať už pasivními nebo aktivními, a kvalitou jejich spánku objektivně změřenou s pomocí PSQI dotazníku. Ke stejnému nebo podobnému závěru se kloní i výzkumy zahraničních odborníků:

KAKINAMI (2017) se pokusila prokázat vliv sedavého životního stylu (pasivní trávení volného času) a fyzické aktivity na kvalitu spánku. Zahrnula 658 respondentů z Kanady a k výzkumu použila PSQI a IPAQ (Mezinárodní dotazník fyzické aktivity). Z jejich výsledků vyplynulo, že sedavý životní styl vede ke zhoršení kvality spánku, ale naopak vztah mezi fyzickou aktivitou a kvalitou spánku se neprokázal. Sedavý způsob života ovlivňuje množství spánku a intenzita nebo délka trvání fyzické aktivity nemá přímý vliv na zlepšení nebo zhoršení kvality spánku nebo jeho délky (Kakinami et al., 2017).

KALDIRIMCI (2017) provedl podobnou studii se 161 účastníky ve věku od 19 do 20 let věku z Erzurumu a také použil IPAQ a PSQI dotazník a také došel k závěru, že mezi fyzickou aktivitou a kvalitou spánku neexistuje významný vztah, vzájemná korelace těchto dvou proměnných se ukázala jako pouze středně silná až slabá (Kaldırımci et al., 2017).

YOUNGSTEDT (2005) zkoumal vztah mezi kvalitou spánku a fyzickou aktivitou pomocí zápisových deníků a z výsledků také nevyplývala významná vztahová korelace. Stejně závěry uvedl i MITCHELL (2016).

Významný vliv neprokázala ani MYLLYMAKI (2012), která zkoumala kvalitu spánku u 14 mužů, kdy porovnávala kvalitu spánku během dní bez fyzické aktivity a dny s intenzivní fyzickou aktivitou.

SEMPLONIUS (2018) provedla výzkum na 827 respondentech z Ontaria a tito byli dotazováni po celé tři roky, a to od roku 2011 do roku 2013. Autorka na základě zjištěných údajů dospěla k závěru, že vztah mezi kvalitou spánku a fyzickou aktivitou je obousměrný, ale významnou proměnnou jsou emoce. Vztah mezi kvalitou spánku a fyzická aktivitou je sám o sobě dle autorky smíšený. Nejčastěji se dojde v jiných výzkumech k závěru, že fyzická aktivita zlepšuje kvalitu spánku a naopak; nebo že lepší spánek vede k většímu zapojení se do akčnějších volnočasových aktivit a naopak. V závěru studie autorka uvádí, že kvalita spánku nepřímo predikuje zvýšenou fyzickou aktivitu o různé intenzitě prostřednictvím jejího pozitivního vlivu na regulaci emocí (Semplonius et al., 2018).

Pouze **průměrný vztah** mezi kvalitou spánku a fyzickou aktivitou také předložil výzkum BADICU (2018) z Rumunska, který zahrnul 394 studentů z Transylvánské univerzity a také jako výzkumné nástroje použil PSQI a IPAQ. Autor dospěl k závěru, že fyzická aktivita je pro tělo prospěšná a může zlepšit kvalitu spánku, nicméně jedině v případě, že je prováděna pravidelně, systematicky a nepřetržitě (Badicu et al., 2018).

Rozporné výsledky ukázala studie CHANGA (2013). Zjistil, že mírná fyzická aktivita nemá vliv na prokazatelné symptomy nespavosti, které znamenají sníženou kvalitu spánku, ale také došel k závěru, že více času stráveného intenzivnější tělesnou námahou vede ke snížení nebo vymizení stejných symptomů nespavosti (Chang et al., 2013).

Podobně autor ŠTEFAN (2018) zjistil, že účastníci výzkumu, kteří vykazovali nedostatečnou kvalitu spánku, byli také méně fyzicky aktivní ve srovnání s těmi účastníky, kteří byli fyzicky aktivnější. Propojil tak špatnou kvalitu spánku s nedostatečnou fyzickou aktivitou (Štefan et al., 2018).

V rozporu s výsledky této práce i se závěry uvedených odborníků jsou autoři, kteří **prokázali vztah** mezi fyzickou aktivitou a kvalitou spánku.

Studie provedená PODHORECKOU et al. (2017) prokázala, že respondenti, kteří prováděli intenzivní nebo mírnou tělesnou aktivitu se během noci méně budili, rychleji usínali a kvalita jejich spánku byla prokazatelně vyšší (Podhorecka et al., 2017).

Studie provedená WUNSCHEM (2017) doložila, že fyzická aktivita má příznivý účinek zvláště u studentů, kteří byli ve stresu. Uvedl, že tento efekt závisí na celkové intenzitě a délce provádění fyzické aktivity ve volném čase během stresového období. Proto by mělo být udržení vysoké úrovně fyzické aktivity hlavním cílem pro studenty, kteří čelí akademickému stresu (Wunsch et al., 2017).

HURDIEL (2017) zahrnul do své studie devatenáct studentek (18-24 let), jejichž životní styl byl převážně sedavý a subjektivně svůj spánek hodnotily jako velmi nekvalitní. Studentky podrobil 12-týdennímu univerzitnímu programu pohybových aktivit s přihlédnutím k pohybovým doporučením dle WHO a na začátku, uprostřed a na konci provedl měření pomocí PSQI. Intenzitu pohybových aktivit měřil pomocí EKG monitoru. Výsledky následně ukázaly, že kvalita spánku se zlepšila z původních PSQI TOTAL Score průměrně určeného 9 na průměrných 4-5 (Hurdiel et al., 2017).

KALAK (2012) ve svém výzkumu použil náhodný vzorek 27 adolescentů, kteří běželi 30 minut v dopoledních hodinách po dobu 3 týdnů. Intenzitu jejich fyzické aktivity také měřil pomocí EKG. Do druhé skupiny zahrnul 24 adolescentů, kteří neběhali. Z výsledků pak vyplynulo, že subjektivní kvalita spánku se zlepšila u těch studentů, kteří běhali (Kalak et al., 2012).

SCHMID (2009) použil opačný způsob a u 15 mužů omezil nejrůznějšími opatřeními možnost kvalitního spánku. Tito muži pak k trávení volného času volili méně fyzicky náročné aktivity a také se zabývali v menší míře o cokoli jen trošku namáhavé, než muži, jejichž spánek byl nepřerušovaný a kvalitní (Schmid et al., 2009).

GARAULET (2011) na základě svého výzkumu uvedla, že jak krátkodobé cvičení (1 fyzická aktivita za týden) tak dlouhodobější cvičení (více, než 1 fyzická aktivita za týden) mají pozitivní vliv na zvyšování ukazatelů kvalitního spánku (zkracují spánkovou latenci, urychlují usínání apod.) (Garaulet et al., 2011).

ŠTEFAN (2018) zahrnul do svého výzkumu 2100 účastníků (20-23 let) a došel k závěru, že nižší tělesná zdatnost, nedostatečná fyzická aktivita a špatná kvalita spánku jsou ve vzájemně významném vztahu mezi mladými dospělými v poměrně velkém vzorku.

Na základě všech výše uvedených skutečností je možno opět poukázat na nejednoznačnost výsledků a na neshodu, která panuje mezi názory na vztah mezi kvalitou spánku a tělesnou aktivitou provozovanou ve volném čase vysokoškolského studenta.

4.5 Závěr výzkumné části

Hlavním cílem předložené diplomové práce bylo zjistit, zda existuje významný vztah mezi objektivní kvalitou spánku a aktivitami, které si respondenti vybírali pro svůj volný čas. V rámci dílčích cílů byly v teoretické části této práce předloženy dohledané poznatky z odborné literatury o spánku, a to jak o jeho skladbě a délce, tak i o jeho historii a o faktorech, které jej ovlivňují. Následně byla objasněna problematika volného času, jako poměrně nově objeveného výzkumného zájmu v moderní vědě a jako poslední bylo předloženo vývojové období adolescence a následně i mladá dospělost, které mají přímo kontextovou vazbu na vysokoškolské studenty, kteří do těchto období spadají a jejichž charakteristika byla také v rámci teoretické části práce objasněna. Na základě poznatků o volném čase pak byl zkonstruován výzkumný nástroj pro praktickou část této práce, a sice dotazník volnočasových aktivit. V rámci praktické části pak byly naplněny zbývající výzkumné předpoklady a došlo k objasnění hypotéz. Z výsledků praktické části je možno konstatovat následující.

Do online šetření se zapojilo 233 vysokoškolských studentů (198 žen, tj. 84,9 % a 35 mužů, tj. 15,1 %). Věkové rozpětí se pohybovalo mezi 19 a 30 lety, přičemž největší počet respondentů dosáhl v době vyplnění dotazníku 20 let (44, tj. 18,8 %). V době vyplnění dotazníku studoval největší počet respondentů první ročník bakalářského studia, prezenční formu (50, tj. 21,6 %). Volný čas pak respondenti definují jako „*Čas, ve kterém si mohu svobodně zvolit aktivity, kterým se chci věnovat*“ (108 respondentů, tj. 46,1 %). Z nabídky volnočasových aktivit si studenti nejčastěji vybírali Internet a seriály (110 respondentů, tj. 47,4 %), dále Turistiku a procházky (93, tj. 39,7 %) a Posezení s přáteli (90, tj. 38,8 %).

Původní předpoklad se tedy potvrdil jen v bodě Internetu a seriálů, avšak většinou se jedná spíše o pasivní aktivity. Z nabídky negativních faktorů, které mohou ovlivňovat volný čas, si respondenti nejčastěji vybírali Studijní povinnosti (163, tj. 70,3 %), Lenost (126, tj. 54,3 %) a Počasí (84, tj. 36,2%). Původní předpoklad byl splněn ve dvou bodech, nedostatek financí se u respondentů zahrnutých do výzkumu nepotvrdil. Dále bylo zjištěno, že respondenti věnují aktivnímu trávení volného času 1-2 hodiny denně (65,1 %) a týdně věnují respondenti aktivnímu trávení volného času také 1-2 hodiny (60,8 %). Pasivním volnočasovým aktivitám se pak věnuje denně na 1-2 hodin 55,6 % respondentů a týdně je to také 5-7 hodin (51,7 %). Se svým volným časem je spokojeno 141 respondentů (60,3 %).

Rozložení mezi aktivním a pasivním volným časem je tedy poměrně rovnoměrné. Dle PSQI dotazníku dosahuje kvalitního spánku pouze 100 respondentů (42,9 %). Navzdor tomu, že objektivně trpí nekvalitním spánkem nadpoloviční většina, ze subjektivního hlediska je se svým spánkem spokojeno 192 respondentů (82,4%), kteří jej sami hodnotí jako kvalitní.

Další dílčí cíl byl následně splněn pomocí statistické metody testu nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní kontingenční tabulku a došlo k vyvrácení hypotézy.

- H1 Z výsledku testu nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní kontingenční tabulku bylo zjištěno, že výsledek výpočtu nepřekročil hladinu významnosti 3,84 ($\chi^2 = 0,94$; $\chi^2 = 1,56$) a proto byla přijata nulová hypotéza. Volný čas trávený jak aktivně, tak pasivně, nemá významný vliv na objektivní kvalitu spánku u vysokoškolských studentů.
- H2 K překročení hladiny významnosti nedošlo ani v případě ověření druhé hypotézy ($\chi^2 = 0,25$). Na základě uvedeného je tedy možné konstatovat, že počet hodin, které studenti zahrnutí do tohoto šetření během posledního měsíce skutečně naspali, nijak významně neovlivnil jejich subjektivní hodnocení kvality spánku.
- H3 Dále bylo zjištěno, že spokojenost s trávením volného času významným způsobem neovlivňuje kvalitu spánku u vysokoškolských studentů a to proto, že nedošlo k překročení hladiny významnosti ($\chi^2 = 0,89$) a proto byla v tomto případě také přijata nulová hypotéza.

- H4 V případě ověřování této hypotézy také nedošlo k překročení hladiny významnosti ($\chi^2 = 0,16$; $\chi^2 = 0$) a proto je možno uvést, že mezi počtem reálně denně naspaných hodin a délkou času věnovanému volnočasovým aktivitám, ať už pasivním nebo aktivním, neexistuje významný vztah.
- H5 Jako poslední byla ověřována hypotéza zaměřená na výběr volnočasových aktivit a udržení si dostatku elánu během dne. Ani mezi těmito dvě proměnnými nebyl určen významný vztah, neboť nedošlo k překročení hladiny významnosti ($\chi^2 = 0$; $\chi^2 = 0,71$) a proto je možno konstatovat, že mezi pocitem dostatku elánu a výběrem volnočasových aktivit, ať už jsou pasivní nebo aktivní, neexistuje významný rozdíl.

Z dalších zjištěných skutečností pak vyplynulo, že například 99 respondentů (42,7 %) nejraději tráví volný čas s partnerem. Z finančních prostředků obětuje volnému času 44,4 % respondentů (tj. 103) měsíčně 1000-2000,- Kč.

Udržet si během dne dostatek energie připadá nepatrně těžké 49,1 % respondentů (tj. 115) a ospalost během řízení a jiných aktivit pociťuje 89 respondentů (37,9 %) méně, než jedenkrát za měsíc.

Výsledky výzkumného šetření nepotvrdily informace, které jsou uváděné v teorii. Kvalitu spánku u vysokoškolských studentů neovlivňuje způsob trávení jejich volného času a ani počet hodin, který volnému času věnují. Jelikož jako hlavní negativní faktor ovlivňující volný čas zvolili s poměrně velkou jednoznačností studijní povinnosti, pak se můžeme domnívat, že na kvalitu jejich spánku budou mít spíše vliv psychické faktory (například stres). V každém případě je kombinace volnočasových aktivit a kvality spánku oblastí u vysokoškolských studentů ne příliš probádanou a jistě vhodnou k dalšímu šetření, neboť jak již bylo zmíněno výše, mnoho návyků, které si studenti na univerzitách vypěstují, si následně přenášejí i do profesního a rodinného života a z toho důvodu by tyto měly být pokud možno co nejvíce v souladu se zdravým životním stylem, coby prevencí rizik vzniku mnoha onemocnění, nejen tělesných, ale i duševních.

ZÁVĚR

Spánek patří k nepostradatelným lidským potřebám podobně, jako příjem potravy a vylučování. Navzdor tomuto existuje o spánku ještě příliš mnoho nejasností. Přesto je jeho význam pro lidský organismus a psychiku nezanedbatelný, jelikož spánkem strávíme třetinu svého života. Podobně důležitý je i pro člověka jeho volný čas. Ten je určován několika faktory, ke kterým patří věk, pohlaví, skupina vzdělání, profese, psychický stav a také fyzická kondice. Trávení volného času samo o sobě také splňuje určité podmínky, které jsou založené na svobodě výběru aktivity, odložení plnění povinností a závazků, spokojenosti a pocit uvolnění při vykonávání zvolené volnočasové činnosti. Především pak aktivní trávení volného času znamená zlepšování kondice a současně přináší pocit pohody a uvolnění, které jsou společné i pasivním aktivitám. Studenti vysokých škola pak představují pro kombinaci kvality spánku a trávení volného času specifickou skupinu. Jsou to mladí lidé, kteří se nejen profesně připravují na vykonávání budoucího povolání, ale díky volnějším životu na vysoké škole mimo dohled rodičů mají šanci pěstovat si takové návyky, které je budou následně doprovázet do zaměstnání, a to jsou mimo jiného i spánkové návyky a výběr trávení volného času. Teoretická část diplomové práce se proto zabývala jak spánkem, tak trávením volného času a vysokoškoláky.

V rámci praktické části bylo hlavním cílem zjistit, zda způsob trávení volného času u studentů na vysokých školách má významný vliv na kvalitu jejich spánku. Výzkumné šetření probíhalo v rámci února a března 2019 a to metodou kvantitativního výzkumu. Dotazník měl dvě části, a to Dotazník volnočasových aktivit, který byl sestaven na základě prostudování odborné literatury, vztahující se k problematice volného času a druhá polovina obsahovala dotazník PSQI, v rámci kterého je možné převést subjektivní hodnocení kvality spánku respondentů na objektivní hodnocení. Do výzkumu bylo zahrnuto celkem 233 (198 žen a 35 mužů) respondentů. Výsledná data byla dále zpracována pomocí statistických metod (absolutní četnost, relativní četnost, test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní kontingenční tabulku) a utříděna do přehledných tabulek a grafů. Z výsledků vyplynulo, že neexistuje statisticky významný vztah mezi kvalitou spánku a výběrem volnočasových aktivit. Celkem 108 respondentů (46,1 %) definuje volný čas jako takový, ve kterém si mohou svobodně zvolit aktivity, kterým se chtějí věnovat. Dále bylo zjištěno, že 99 respondentů (42,7 %) nejraději tráví volný čas s partnerem. Z nabízených možností si 47,4 % respondentů (110) vybírá ve volném čase sledování seriálů a internet a největším negativem, které ovlivňuje volný čas jsou studijní

povinnosti (163 respondentů, 70,3 %). Dle PSQI dotazníku má kvalitní spánek pouze 100 respondentů (42,9 %), přesto je s kvalitou svého spánku subjektivně spokojeno 192 respondentů (82,4 %). Díky výpočtům došlo ke zjištění, že na subjektivní kvalit spánku nemá vliv počet hodin, které respondenti naspali. Na objektivní kvalitu spánku dle PSQI nemá vliv spokojenost s trávením volného času. Významný vztah neexistuje ani mezi počtem denně naspáných hodin a výběrem aktivity pro volný čas a tento výběr neovlivňuje ani elán a odpočatost během dne.

SEZNAM ODBORNÉ LITERATURY

- 1) ALFORD, Ch., J. HAMILTON-MORRIS, C. VERSTER. 2012. The effects of energy drink in combination with alcohol on performance and subjective awareness. *Psychopharmacology.*, vol. 222, issue 3, s. 519-532. DOI: 10.1007/s00213-012-2677-1, ISSN 0033-3158
- 2) ATKINSON, R. L. 2003. *Psychologie. 2., aktualiz. vyd., V Portálu 1.* Překlad Erik Herman, Miroslav Petržela, Dagmar Břejlová. Praha: Portál, xxii, 751 s. ISBN 80-717-8640-3
- 3) ATTILA, S. and B. ANU- ÇAKIR. 2011. Energy-drink consumption in college students and associated factors. *Nutrition.*, vol. 27, issue 3, s. 316-322. DOI: 10.1016/j.nut.2010.02.008
- 4) BEDNAŘÍKOVÁ, Iveta. *Kapitoly z andragogiky 1.* 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. 77 s. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. ISBN 978-80-244-3248-9.
- 5) BLAHUTKOVÁ, Marie, MATĚJKOVÁ, Eva a PERIČKOVÁ, Lucie. *Psychologie zdraví: pro studenty bakalářských a magisterských oborů.* 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2010. 128 s. ISBN 978-80-210-5417-2.
- 6) BORZOVÁ, C. 2009. *Nespavost a jiné poruchy spánku: pro nelékařské zdravotnické obory.* 1. vyd. Praha: Grada, , 141 s. ISBN 978-80-247-2978-7
- 7) BRAND, S., KALAK, N., Gerber, M., Kirov, R., Puhse, U., & Holsboer-Trachsler, E. (2016). High self-perceived exercise exertion before bedtime is associated with greater objectively assessed sleep efficiency. *Sleep Medicine*, 15, 1031–1036.
- 8) BRIGGS, A. R. J., CLARK, J., & HALL, I. (2012). Building bridges: Understanding student transition to university. *Quality in Higher Education*, 18(1), 3–21.
- 9) BRUTHANS, Jan. Vytváření návyků na VŠ. In: *Důležité momenty na studákově cestě: sborník vydaný u příležitosti 6. ročníku celostátní studentské konference Současná úloha a postavení studentů na vysokých školách, pořádané Akademickým centrem studentských aktivit.* 1. vyd. Brno: Vysoké učení technické, Akademické centrum studentských aktivit, 2007, s. 41. ISBN 978-80-214-3494-3.
- 10) BUMAN, M. P., Phillips, B. A., Youngstedt, S. D., Kline, C. E., & Hirshkowitz, M. (2014). Does nighttime exercise really disturb sleep? Results from the 2013 national sleep foundation sleep in America poll. *Sleep Medicine*, 15, 755–761.

- 11) CARTWRIGHT, R., BAEHR, E., KIRKBY, J., PANDI-PERUMAL, S. R., & KABAT, J. (2003). REM sleep reduction, mood regulation and remission in untreated depression. *Psychiatry Research*, 121(2), 159–167.
- 12) CENTRES FOR DISEASE AND CONTROL PREVENTION (2011). Morbidity and mortality weekly report. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 60, 233–256.
- 13) CLINKINBEARD, S. S., SIMI, P., EVANS, M. K., & ANDRESON, A. L. (2011). Sleep and delinquency: Does the amount of sleep matter? *Journal of Youth and Adolescence*, 40(7), 916–930.
- 14) COREN, Stanley. Zloději spánku: průvodce posledními objevy i stálými tajemstvími spánku. 1. vyd. Praha: Robot, 1998. 278 s. ISBN 80-902061-1-5.
- 15) DAHL, R. E., & LEWIN, D. S. (2002). Pathways to adolescent health sleep regulation and behavior. *Journal of Adolescent Health*, 31(6), 175–184.
- 16) DANNER, F., & PHILIPS, B. (2008). Adolescent sleep, school start times, and teen motor vehicle crashes. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 4(6), 533–535.
- 17) DEJMALOVÁ, Lenka. Osobní organizace vysokoškolských studentů. První vydání. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2018. iv, 191 stran. ISBN 978-80-261-0726-2.
- 18) DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš a DUBSKÝ, Josef. Sociologie životního stylu. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. 237 s. Vysokoškolské učebnice. ISBN 978-80-7380-123-6.
- 19) DUMITH SC, HALLAL PC, REIS RS, et al. Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human development index in 76 countries. *Prev Med* 2011;53:24–8.
- 20) DUNN, A. L., TRIVEDI, M. H., KAMPERT, J. B., CLARK, C. G., & CHAMBLISS, H. O. (2005). Exercise treatment for depression: Efficacy and dose response. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(1), 1–8.
- 21) ERIKSON, Erik H. Dětství a společnost. Vyd. 1. Praha: Argo, 2002. 387 s. ISBN 80-7203-380-8
- 22) FARKOVÁ, Marie. Vybrané kapitoly z psychologie. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2017. 400 stran. ISBN 978-80-7452-130-0
- 23) FILIPCOVÁ, B., Člověk, práce, volný čas. Praha: Svoboda, 1966.
- 24) FRANQUELO - MORALES, P., SÁNCHEZ- LÓPEZ, M., NOTARIO - PACHECO, B., Miota-Ibarra, J., Lahoz-García, N., Gómez-Marcos, M. A., et al. (2016). Association between health-related quality of life, obesity, fitness, and sleep quality in young adults: The cuenca adultstudy. *Behavioral Sleep Medicine*, 18, 1–11.

- 25) FRÖMEL, Karel. Kompendium psaní a publikování v kinantropologii. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002. ISBN 80-244-0514-8.
- 26) GARAULET M, Ortega FB, Ruiz JR, et al. Short sleep duration is associated with increased obesity markers in European adolescents: effect of physical activity and dietary habits. The HELENA study. *Int J Obes (Lond)*. 2011;35:1308–17.
- 27) GEIGER, S. D., SABANAYAGAM, C., & SHANKAR, A. (2012). The relationship between insufficient sleep and self-rated health in a nationally representative sample. *Journal of Environmental and Public Health*, 2012, 518263.
- 28) GERBER, M., BRAND, S., HOLSBOER - TRACHSLER, E., & PUHSE, U. (2010). Fitness and exercise as correlates of sleep complaints: Is it all in our minds? *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(5), 893–901.
- 29) GLOZIER, N., MARTINIUK, A., PATTON, G., IVERS, R., Li, Q., HICKIE, I., et al. (2010). Short sleep duration in prevalent and persistent psychological distress in young adults: The DRIVE study. *Sleep*, 33(9), 1139–1145.
- 30) GRIFFEY, Harriet. Chci spát: jak se v noci dobře vyspat. Vydání první. Praha: Euromedia, 2017. 143 stran. Esence. ISBN 978-80-7549-308-8.
- 31) HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.
- 32) HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál, 2011. 239 s.
- 33) HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. 127 s. ISBN 978-80-7290-471-6.
- 34) HERSHNER, S. and R. CHERVIN. 2014. Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*., roč. 6. DOI: 10.2147/NSS.S62907
- 35) HOBZA, Vladimír. Ekonomie a volný čas – Paralely. In HODAŇ, Bohuslav. Volný čas a jeho současné problémy: sborník příspěvků přednesených na vědeckém sympoziu v Olomouci, ve dnech 20. a 21. května 2002. Olomouc: Hanex, 2002, s. 71. ISBN 80-85783-37-1.
- 36) HODAŇ, Bohuslav a Vladimír HOBZA. Financování tělesné kultury jako složky občanské společnosti. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. Monografie. ISBN 978-80-244-2658-7.

- 37) HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.
- 38) HOHLER, Vilém (1977). Vztah mezi obecnou a tělesnou kulturou. Praha
- 39) HUFFINGTON, Arianna Stassinopoulos. Spánková revoluce: transformujte svůj život noc po noci. Vydání první. Praha: Práh, 2017. 314 stran. ISBN 978-80-7252-681-9.
- 40) HURDIEL, Rémy, Timothée WATIER, Kimberly HONN, Thierry PEZÉ, Gautier ZUNQUIN a Denis THEUNYNCK. Effects of a 12-week physical activities programme on sleep in female university students. *Research in Sports Medicine*. 2017, 25(2), 191-196. DOI: 10.1080/15438627.2017.1282354. ISSN 1543-8627. Dostupné také z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15438627.2017.1282354>
- 41) CHANG SP, Chen YH. Relationships between sleep quality, physical fitness and body mass index in college freshmen. *J Sports Med Phys Fitness* 2015;55:1234–41.
- 42) CHANG, S. P., & CHEN, Y. H. (2015). Relationships between sleep quality, physical fitness and body mass index in college freshmen. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(10), 1234–1241.
- 43) CHENNAOUI, M., ARNAL, P. J., SAUVET, F., & LÉGER, D. (2015). Sleep and exercise: A reciprocal issue? *Sleep Medicine Reviews*, 20, 59–72.
- 44) CHOPRA, Deepak. Spokojený spánek: insomnie a jak ji léčit. Hodkovičky [Praha]: Pragma, [2004]. 142 s. ISBN 80-7205-096-6.
- 45) CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 265 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1369-4.
- 46) IDZIKOWSKI, Christopher. Zdravý spánek: bez problémů usnete, vydržíte klidně spát, osvěžte tělo i ducha. V Praze: Slovart, 2012. 160 s. Jak na to. ISBN 978-80-7391-545-2.
- 47) KAKINAMI, L., O'LOUHLIN, E. K., BRUNET, J., DUGAS, E. N., CONSTANTIN, E., SABISTON, C. M., et al. (2017). Association between physical activity and sedentary behavior with sleep quality and quantity in young adults. *Sleep Health*, 3(1), 56–61.
- 48) KAKINAMI, Lisa, Erin K. O'LOUGHLIN, Jennifer BRUNET, Erika N. DUGAS, Evelyn CONSTANTIN, Catherine M. SABISTON a Jennifer O'LOUGHLIN, 2017. Associations between physical activity and sedentary behavior with sleep quality and quantity in young adults. *Sleep Health*. 3(1), 56-61. DOI: 10.1016/j.sleh.2016.11.001. ISSN 23527218. Dostupné také z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2352721816301255>

- 49) KALAK N, Gerber M, Kirov R, et al. Daily morning running for 3 weeks improved sleep and psychological functioning in healthy adolescents compared with controls. *J Adolesc Health*. 2012;51: 615–22.
- 50) KAPLÁNEK, Michal. Volný čas a jeho význam ve výchově. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1250-8.
- 51) KAVANOVÁ, Alica a CHUDÝ, Štefan. Výchova a volný čas: vybrané kapitoly z pedagogiky volného času. Vyd. 1. Zlín: Univerzita Tomáše Bati, 2005. 156 s. Učební texty vysokých škol. ISBN 80-7318-266-1.
- 52) KEATING XD, GUAN J, PINERO JC, et al. A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *J Am Coll Health* 2005;54:116–26.
- 53) KERN, Hans et al. Přehled psychologie. Vyd. 2., opr. Praha: Portál, 2000. 287 s. ISBN 80-7178-426-5
- 54) KEYES KM, MASLOWSKY J, HAMILTON A, et al. The great sleep recession: changes in sleep duration among US adolescents, 1991-2012. *Pediatrics* 2015;135:460–8.
- 55) KNOTOVÁ, Dana. Pedagogické dimenze volného času. Brno: Paido, 2011, s. 32. ISBN 978-80-7315-223-9. (Knotová, 2011, str. 33).
- 56) KONEČNÝ, Josef et al. Úvod do vysokoškolského studia. dotisk 1. Vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000, s. 8. ISBN 80-7067-628-0.
- 57) KOTLER, Ronald L. a KARINCH, Maryann. Tajemství dobrého spánku: 365 způsobů, jak se dobře vyspat. 1. vyd. V Brně: Jota, 2013. 198 s. ISBN 978-80-7462-302-8.
- 58) KREDLOW, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 427–449.
- 59) KRIPKE DF, KLAUBER MR, WINGARD DL, FELL RL, ASSMUS JD, GARFINKEL L. Mortality hazard associated with prescription hypnotics. *Biol Psychiatry*. 1998;43(9):687–693
- 60) KUKAČKA, Vladislav. Udržitelnost zdraví: vědecká monografie. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-217-5.
- 61) KUKAČKA, Vladislav. Zdravý životní styl. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2009. 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5.
- 62) LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. 368 s. Psyché. ISBN 80-247-1284-9
- 63) LANGMEIER, Miloš a kol. Základy lékařské fyziologie. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 320 s. ISBN 978-80-247-2526-0.

- 64) LIRA FS, PIMENTEL GD, SANTOS RV, OYAMA LM, DAMASO AR, OLLER do NASCIMENTO CM, et al. Exercise training improves sleep pattern and metabolic profile in elderly people in a time-dependent manner. *Lipids Health Dis.* 2011;10:1–6
- 65) LOHSOONTHORN, V., H. KHIDIR, G.CASILLAS, S.LERTMAHARIT, M.G. TADESSE, W. C. PENSUKSAN, T.RATTANANUPONG, B. GELAYE a M.A. WILLIAMS.2013. Sleep quality and sleep patterns in relation to consumption of energy drinks, caffeinated beverages, and other stimulants among Thai college students. *Sleep and Breathing.*, vol. 17, issue 3, s. 1017-1028. DOI: 10.1007/s11325-012-0792-1
- 66) LOPRINZI, P. D., & CARDINAL, B. J. (2011). Association between objectively-measured physical activity and sleep, NHANES 2005-2006. *Mental Health and Physical Activity*, 4(2), 65–69.
- 67) LUND, H. G., REIDER, B. D., WHITTING, A. B., & PRICHARD, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124–132.
- 68) MACEK, Petr. *Adolescence. 2., upr. vyd.* Praha: Portál, 2003. 141 s. ISBN 80-7178-747-7
- 69) MATTHEWS, T., Danese, A., Gregory, A. M., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2017). Sleeping with one eye open: Loneliness and sleep quality in young adults. *Psychological Medicine*, 47(12), 2177–2186
- 70) MCKINNEY, James, Daniel J. LITHWICK, Barbara N. MORRISON, Hamed NAZZARI, Saul H. ISSEROW, Brett HEILBRON a Andrew D. KRAHN. The health benefits of physical activity and cardiorespiratory fitness. *British Columbia Medical Journal* [online]. 2016, 58(3), 131-137 [cit. 2018-01-06]. ISSN 00070556.
- 71) MENTAL HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY. 2018, 14. ISSN 17552966. Dostupné také z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1755296617301928>
- 72) MILLMAN, R. P.2005. Excessive Sleepiness in Adolescents and Young Adults: Causes, Consequences, and Treatment Strategies. *PEDIATRICS.*, vol. 115, issue 6, s. 1774-1786. DOI: 10.1542/peds.2005-0772.
- 73) MITCHELL JA, GODBOLE S, MORAN K, et al. No evidence of reciprocal associations between daily sleep and physical activity. *Med Sci Sports Exerc.* 2016;48(10):1950–6.
- 74) MYLLYMA "KI T, RUSKO H, SYVA"OJA H, et al. Effects of exercise intensity and duration on nocturnal heart rate variability and sleep quality. *Eur J Appl Physiol.* 2012;112(3):801–9.

- 75) NEVŠÍMALOVÁ, S., K. ŠONKA a L. ZÁVĚŠICKÁ. 2007. Poruchy spánku a bdění: zvládání nespavosti. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Galén, 345 s. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7262-500-0
- 76) NEVŠÍMALOVÁ, S., K. ŠONKA. 1997. Poruchy spánku a bdění. Praha: MAXDORF, 256 s. Jesenius. ISBN 80-858-0037-3
- 77) NOVOTNÁ, Lenka, HRÍCHOVÁ, Miloslava a MIŇHOVÁ, Jana. Vývojová psychologie. 4. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012. 82 s. ISBN 978-80-261-0115-4
- 78) ONDREJKOVIČ, P. (1995). Úvod do sociologie výchovy: Teoretické základy sociologie výchovy a mládeže. Bratislava: Veda
- 79) PACHER, Petr. Vývojová psychologie. Praha: University of Applied Management, 2017. 103 stran. ISBN 978-80-88186-16-8
- 80) PÁVKOVÁ, Jiřina et al. Pedagogika volného času. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.
- 81) PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. 145 s. ISBN 978-80-7290-666-6 (Pávková, 2014, str.12).
- 82) PERKINSON- GLOOR, N., LEMOLA, S., & GROB, A. (2013). Sleep duration, positive attitude toward life, and academic achievement: The role of daytime tiredness, behavioral persistence, and school start times. *Journal of Adolescence*, 36(2), 311–318.
- 83) PLHÁKOVÁ, A. 2013. Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití. Vyd. 1. Praha: Portál, 258 s. ISBN 978-802-6203-650
- 84) PODHORECKA, M.; CYTARSKA, M.; GŁEBKA, D.; Perkowski, R.; Androsiuk-Perkowska, J.; Jaroch, A.; Siedlecka-Główczevska, E.; Sokołowski, R.; Zukow, W.; Kędziora-Kornatowska, K. Can physical activity influence the quality of sleep among the elderly? *J. Educ. Health Sport* 2017, 7, 7–288. [CrossRef]
- 85) POSPÍŠILOVÁ, Helena, ed. Mládež, hodnoty a volný čas. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2010. 272 s. ISBN 978-80-7409-036-3. (Pospíšilová, 2010, str. 89)
- 86) PRAŠKO, J., K. ESPA-ČERVENÁ a L. ZÁVĚŠICKÁ. 2004. Nespavost: zvládání nespavosti. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, 102 s. Rádci pro zdraví. ISBN 80-717-8919-4
- 87) PROKEŠOVÁ, Miriam. Volný čas z hlediska kvality života [online]. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2008 [cit. 2019-03-18]. ISBN 978-80-7368-555-3.
- 88) PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. Pedagogický slovník. 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. 395 s. ISBN 978-80-7367-647-6.

- 89) PRUSIŇSKI, Antoni. Nespavost a jiné poruchy spánku. Praha: Maxdorf, 1993. 81 s. Medica; Sv. 3. ISBN 80-85800-01-2.
- 90) RAYMANN, R. J., SWAAB, D. F., & Van SOMEREN, E. J. (2008). Skin deep: Enhanced sleep depth by cutaneous temperature manipulation. *Brain*, 131(2), 500–513.
- 91) SEMPLONIUS, THALIA a TEENA WILLOUGHBY. Long-Term Links between Physical Activity and Sleep Quality. 2018, 50(12), 2418-2424. DOI: 10.1249/MSS.0000000000001706. ISSN 0195-9131. Dostupné také z: <http://Insights.ovid.com/crossref?an=00005768-201812000-00005>
- 92) SCHENCK, C. H. 2007. Sleep: The mysteries, the problems, and the solutions. 1. vyd. New York: Avery Trade,. ISBN 978-1583333013
- 93) SCHMID SM, Hallschmid M, Jauch-Chara K, et al. Short-term sleep loss decreases physical activity under free-living conditions but does not increase food intake under time-deprived laboratory conditions in healthy men. *Am J Clin Nutr*. 2009;90(6):1476–82.
- 94) SIGURDSON, K., & AYAS, N. T. (2007). The public health and safety consequences of sleep disorders. *Canadian Journal of Physiology and Pharmacology*, 85(1), 179–183.
- 95) SLAVÍK, Milan. Vysokoškolská pedagogika. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4054-6.
- 96) SLEPIČKOVÁ, Irena. Sport a volný čas: vybrané kapitoly. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 115 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-1039-6.
- 97) SPOUSTA, Vladimír et al. Teoretické základy výchovy ve volném čase. 1. vyd. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity, 1994, s. 50. ISBN 80-210-1007-X.
- 98) STEVENSON, Shawn. Spánek je umění: 21 klíčových strategií, jak zlepšit kvalitu spánku a života: 14 denní program. Vydání první. Praha: Euromedia, 2017. 375 stran. Esence. ISBN 978-80-7549-247-0.
- 99) Sustainability. 2018, 10(7). ISSN 2071-1050. Dostupné také z: <http://www.mdpi.com/2071-1050/10/7/2410>
- 100) SVOBODA, P. 2012. Metodologie kvantitativního speciálněpedagogického výzkumu. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 123 s. ISBN 978-80-244-3067-6
- 101) ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka et al. Přehled vývojové psychologie. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. 189 s. Studijní texty. ISBN 978-80-244-2433-0

- 102) THOROVÁ, Kateřina. Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015. 575 s. ISBN 978-80-262-0714-6. (Thorová, 2015, str.433).
- 103) TROJAN, Stanislav a kol. Lékařská fyziologie. Vyd. 4., přeprac. a dopl. Praha: Grada Publishing, 2003. 771 s. ISBN 80-247-0512-5.
- 104) UHLÍKOVÁ, P. 2008. Poruchy spánku u dětí a dorostu z pohledu pedopsychiatra. *Pediatric pro praxi.*, roč. 9, č. 2.
- 105) UCHODA, S., SHIODA, K., MORITA, Y., KUBOTA, C., GANEKO, M., & TAKEDA, N. (2012). Exercise effects on sleep physiology. *Frontiers in Neurology*, 3, 48.
- 106) VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
- 107) VALJENT, Zdeněk. Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze). 1. vyd. V Praze: České vysoké učení technické, Elektrotechnická fakulta, 2010. 160 s. ISBN 978-80-01-04669-2.
- 108) VAŠUTOVÁ, J. (2002). Strategie výuky ve vysokoškolském vzdělávání. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- 109) VAŠUTOVÁ, K. 2009. Praktické lékařství: Spánek a vybrané poruchy spánku a bdění. Olomouc: Solen, roč. 5, č. 1. ISSN 1803-5329
- 110) VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. Základy pedagogiky volného času. 2. dopl. vyd. Brno: Print - Typia, 2001, 175 s.
- 111) VERBURGH, L.; Königs, M.; SCHERDER, E.J.; OOSTERLAAN, J. Physical exercise and executive functions inpreadolescent children, adolescents and young adults: A meta-analysis. *Br. J. Sports Med.* 2013, 48.
- 112) VONDRUŠKA, Vladimír a Karel BARTÁK. Zdravý životní styl, aneb, "Prevence založená na důkazech". 1. vyd. Hradec Králové: Ústav tělovýchovného lékařství FN a LFUK, 2002, 28 s. ISBN 80-238-9361-0.
- 113) WARBURTON, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809.
- 114) WUNCH, K.; KASTEN, N.; FUCHS, R. The effect of physical activity on sleep quality, well-being, and affect in academic stress periods. *Nat. Sci. Sleep* 2017, 9, 117–126. [CrossRef] [PubMed]
- 115) YOUNGSTEDT SD, KRIPKE DF. Long sleep and mortality: rationale for sleep restriction. *Sleep Med Rev.* 2004;8(3):159–174.

- 116) YOUNGSTEDT SD. Ceiling and floor effects in sleep research. *Sleep Med Rev.* 2003; 7(4):351–365.
- 117) YOUNGSTEDT SD. Effects of exercise on sleep. *Clin SportsMed.* 2005;24(2):355–365 [xi].
- 118) ZEIGLER, D.W., C. C. WANG, R. A. YOAST, B. D. DICKINSON, M. A. MCCAFFREE, C.B. ROBINOWITZ a M. L. STERLING. 2005. The neurocognitive effects of alcohol on adolescents and college students. *Preventive Medicine.*, vol. 40, issue 1, s. 23-32. DOI: 10.1016/j.ypmed.2004.04.044, ISSN 00917435
- 119) ZICH, František. *Co s volným časem.* Praha: Pressfoto, 1978.

SEZNAM GRAFŮ

- Graf č. 1 Pohlaví
- Graf č. 2 S kým tráví volný čas
- Graf č. 3 Kolik financí investují měsíčně do volného času
- Graf č. 4 Počet hodin aktivně stráveného volného času denně
- Graf č. 5 Počet hodin aktivně stráveného volného času týdně
- Graf č. 6 Počet hodin pasivně stráveného volného času denně
- Graf č. 7 Počet hodin pasivně stráveného volného času týdně
- Graf č. 8 Spokojenost s trávením volného času
- Graf č. 9 Subjektivní spokojenost se spánkem
- Graf č. 10 Náročnost udržet si elán a dostatek energie během dne
- Graf č. 11 Pociťovaná ospalost během řízení auta a jiných činností

SEZNAM TABULEK

Tab. č. 1	Věk respondentů
Tab. č. 2	Typ a ročník studovaného oboru
Tab. č. 3	Jak respondenti definují volný čas
Tab. č. 4	Nejčastěji volené volnočasové aktivity
Tab. č. 5	Negativní ovlivnění volného času
Tab. č. 6	Objektivní kvalita spánku dle PSQI dotazníku
Tab. č. 7	Čtyřpolní kontingenční tabulka pro test závislosti počtu hodin strávených aktivním časem a kvalitou spánku
Tab. č. 8	Čtyřpolní kontingenční tabulka pro test závislosti počtu hodin strávených pasivním volným časem a kvalitou spánku
Tab. č. 9	Čtyřpolní kontingenční tabulka pro test závislosti počtu hodin naspaných denně a subjektivním hodnocením kvality spánku
Tab. č. 10	Čtyřpolní kontingenční tabulka pro test závislosti spokojenosti s volným časem a objektivní kvalitou spánku
Tab. č. 11	Čtyřpolní kontingenční tabulka pro test závislosti počtu naspaných denně a počtu hodin strávených aktivní volnočasovou aktivitou
Tab. č. 12	Čtyřpolní kontingenční tabulka pro test závislosti počtu naspaných denně a počtu hodin strávených pasivní volnočasovou aktivitou
Tab. č. 13	Čtyřpolní kontingenční tabulka pro test závislosti aktivního trávení volného času a schopnosti udržet si elán
Tab. č. 14	Čtyřpolní kontingenční tabulka pro test závislosti aktivního trávení volného času a schopnosti udržet si elán

SEZNAM PŘÍLOH

1 Příloha: Nestandardizovaný dotazník - Volný čas

2 Příloha: Standardizovaný dotazník - PQSI

NESTANDARDIZOVANÝ DOTAZNÍK - VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Dobrý den,

jmenuji se Petra Zouharová a jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, obor Řízení volnočasových aktivit. Chtěla bych Vás poprosit o vyplnění tohoto dotazníku týkající se trávení Vašeho volného času a kvality spánku. Data, která mi poskytnete, jsou zcela anonymní a jsou nezbytnou součástí mého výzkumu.

Děkuji za Váš čas a za ochotu při vyplňování dotazníku. Snažte se, prosím, vyplnit všechny položky.

Jsem:

Věk:

- MUŽ
- ŽENA

Typ a ročník studia :

- Ročník bakalářský (1.Bc.)
- 2.Bc
- 3.Bc
- 4. Ročník navazující magisterský (4.nMgr.)
- 5.nMgr.
- 1. Ročník magisterský (1. Mgr.)
- 2.Mgr.
- 3.Mgr.
- 4.Mgr.
- 5.Mgr.

1. Jakým způsobem definujete volný čas?

- a) Je to čas, který mi zbude po splnění všech studijních či rodinných povinností
- b) Je to čas, který mohu trávit s lidmi, které mám rád/a
- c) Je to čas, ve kterém si svobodně mohu zvolit aktivity, kterým se chci věnovat
- d) Je to čas, kdy mohu odpočívat, relaxovat, rozptýlit se, nemyslet na povinnosti
- e) Je to čas, který trávím výhradně sama/ sám
- f) Vlastní definice (uveďte) :.....

.....

2. Svůj volný čas nejraději trávíte :

- a) s partnerem/partnerkou
- b) s rodinou
- c) s kamarády
- d) sám/sama
- e) s domácím mazlíčkem nebo s jinými zvířaty

3. Kolik finančních prostředků jste schopni měsíčně obětovat pro volný čas?

- a) do 1000 Kč
- b) 1000 - 2000 Kč
- c) 3000 Kč a více

4. Vyberte 3 činnosti, kterým se nejraději věnujete v rámci svého volného času:

- a) Aktivní sport
 - b) Turistika, procházka, výlety
 - c) Kino, koncerty, kultura, divadla
 - d) sledování TV
 - e) Komunikace na sociálních sítích
 - f) Internet, seriály
 - g) Bary, kluby
 - h) Nakupování v obchodních centrech
 - i) Manuální práce (práce na zahradě, vaření, uklízení ...)
 - j) Relax (poslech hudby, meditace, jóga)
 - k) Četba knih
 - l) Posezení s přáteli
 - m) Péče o zvířata, práce se zvířaty
 - n) Spánek
 - o) rodinné aktivity
 - p) kreativní tvorba (kreslení, psaní, výroba čehokoli)
 - q) Hraní her na PC
 - r) Hra na hudební nástroj
 - s) Brigáda
 - t) Společenské hry
 - u) Jiné (uved'te):
-

5. Kolik hodin denně máte volného času?

- a) 1-2 hodiny
- b) 3-4 hodiny
- c) 5-6 hodin
- d) více než 6 hodin denně

6. Kolik hodin denně věnujete aktivnímu trávení volného času?

- a) 1-2 hodiny
- b) 3-4 hodiny
- c) 5-6 hodin
- d) více než 6 hodin denně
- e) nemám

7. Kolik hodin denně věnujete pasivnímu trávení volného času?

- a) 1-2 hodiny
- b) 3-4 hodiny
- c) 5-6 hodin
- d) více než 6 hodin denně
- e) nemám

8. Jste spokojen/ spokojená s kvalitou trávení svého volného času?

- a) Ano
- b) Ne

9. Pokud jste odpověděli v otázce č. 3 "Ne", uveďte, prosím, stručně důvody své nespokojenosti:

- a) Jsem spokojen/spokojená
- b) Nejsm spokojen/spokojená, protože.....

.....

10. Kolik hodin týdně máte volného času?

- a) 5-7 hodin týdně
- b) 8-10 hodin týdně
- c) 11-13 hodin týdně
- d) 14 a více hodin týdně

11. Kolik hodin týdně věnujete aktivnímu trávení volného času?

- a) 5-7 hodin týdně
- b) 8-10 hodin týdně
- c) 11-13 hodin týdně
- d) 14 a více hodin týdně
- e) nemám

12. Kolik hodin týdně věnujete pasivnímu trávení volného času?

- a) 5-7 hodin týdně
- b) 8-10 hodin týdně
- c) 11-13 hodin týdně
- d) 14 a více hodin týdně
- e) nemám

13. Co si myslíte, že může negativně ovlivňovat Váš volný čas?

(Vyberte maximálně 3 možnosti)

- a) rodina
- b) lenost
- c) nálada
- d) počasí
- e) módní trendy v trávení volného času
- f) studijní povinnosti, studijní prospěch, zkoušky
- g) nabídka volnočasových aktivit ve městě, kde studuji či bydlím
- h) brigáda, práce
- i) nedostatek financí
- j) nedostatek času
- k) zdravotní obtíže
- l) nedostatek spánku
- m) stydlivost
- n) osamělost

14. Využíváte volnočasových aktivit v rámci Univerzity Palackého? (sport Akademik)

- a) Ano
- b) Ne

15. Pokud jste u otázky č. 9 odpověděli "ano", o jaké aktivity se zajímáte?

- a) Halové sporty (fotbal, badminton, florbal, basketball, volejbal, frisbee)
- b) Bojová umění
- c) Skupinové lekce - aerobik, jóga, gymbally ...)
- d) "Outdoor" sporty (kanositika)
- e) Tance (balet, latino, salsa...)
- f) Nezajímám se a nevyužívám

16. Jste s nabídkou volnočasových aktivit v Olomouci spokojeni?

- a) Ano
- b) Ne, protože (doplňte, prosím)

.....

17. Které volnočasové aktivity v Olomouci využíváte?

.....

DOTAZNÍK PITTSBURGHSKÉ UNIVERSITY O KVALITĚ SPÁNKU
(Czech version of the Pittsburgh Sleep Quality Index - PSQI)

POKYNY:

Následující otázky se týkají vašich obvyklých spánkových návyků pouze během posledního měsíce (posledních 30 dnů). Ve svých odpovědích byste měli označit ten stav, který co nejpřesněji vystihuje většinu dní a nocí v minulém měsíci. Prosím, odpovězte na všechny otázky.

1. V kolik hodin jste obvykle během posledního měsíce večer ulehl(a) do postele?

ČAS ULEHNUTÍ DO POSTELE _____

2. Jak dlouho (v minutách) vám obvykle každý večer během posledního měsíce trvalo, než jste usnul(a)?

POČET MINUT _____

3. V kolik hodin jste obvykle během posledního měsíce ráno vstával(a) z postele?

ČAS VSTÁVÁNÍ _____

4. Kolik hodin za noc jste minulý měsíc obvykle opravdu spal(a)? (To se může lišit od počtu hodin strávených v posteli.)

OBVYKLÝ POČET HODIN SPÁNKU ZA JEDNU NOC _____

U každé ze zbývajících otázek označte jednu nevhodnější odpověď. Odpovězte, prosím, na všechny otázky.

5. Jak často jste během posledního měsíce měl(a) problémy se spánkem, protože . . .

- a) jste nemohl(a) usnout do 30 minut

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo vícekrát _____ za týden _____

- b) jste se vzbudil(a) uprostřed noci nebo brzy ráno

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo vícekrát _____ za týden _____

- c) jste musel(a) vstát a jít na záchod

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo vícekrát _____ za týden _____

jste nemohl(a) dobře dýchat

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo vícekrát _____ za týden _____

e) jste hlasitě kašlal(a) nebo chrápal(a)

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo vícekrát _____ za týden _____

f) vám bylo příliš chladno

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo vícekrát _____ za týden _____

g) vám bylo příliš horko

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo vícekrát _____ za týden _____

h) jste měl(a) špatné sny

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo vícekrát _____ za týden _____

i) jste měl(a) bolesti

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo vícekrát _____ za týden _____

j) jiné _____ důvody; _____ prosím, _____ popište

Jak často jste kvůli těmto jiným důvodům měl(a) během posledního měsíce problémy se spánkem?

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo vícekrát _____ za týden _____

6. Jak byste celkově ohodnotil(a) kvalitu svého spánku během posledního měsíce?

Velmi dobrá _____

Docela dobrá _____

Docela špatná _____

Velmi špatná _____

Kolikrát jste během posledního měsíce užil(a) léky nebo jiné přípravky, které vám pomáhají usnout a spát (na lékařský předpis nebo bez předpisu)?

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo vícekrát za týden _____

8. Jak často jste se během minulého měsíce cítil(a) ospalý (ospalá) při řízení auta, při jídlu nebo při jiné společenské činnosti?

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo vícekrát za týden _____

9. Jak těžké bylo pro vás během posledního měsíce udržet si dostatek elánu pro dokončení činností?

Vůbec to nebylo těžké _____

Jen nepatrně těžké _____

Poněkud těžké _____

Velmi těžké _____

10. Spí ve vašem bytě nebo ve vaší posteli ještě někdo jiný?

Nikdo nespí v mé posteli ani v mém bytě _____

Někdo spí v mém bytě, ale v jiné místnosti _____

Někdo spí ve stejné místnosti, ale ne ve stejné posteli _____

Někdo se mnou spí ve stejné posteli _____

Pokud někdo spí v pokoji nebo v posteli s vámi, zeptejte se ho (jí), jak často během minulého měsíce jste. . .

a) hlasitě chrápal(a)

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo vícekrát za týden _____

b) ve spánku měl(a) dýchání přerušované dlouhými přestávkami

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo vícekrát za týden _____

c) ve spánku cukal(a) nebo škubal(a) nohama

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo vícekrát za týden _____

d) měl(a) při nočním probuzení chvilkové stavy dezorientace nebo zmatenosti

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo vícekrát _____ za týden _____

e) byl(a) během spánku jinak neklidný (neklidná); prosím, popište _____

Nikdy během posledního měsíce _____ Méně než jednou týdně _____ Jednou nebo dvakrát za týden _____ Třikrát nebo vícekrát _____ za týden _____

This form may only be used for non-commercial education and research purposes. If you would like to use this instrument for commercial purposes or for commercially sponsored research, please contact the Office of Technology Management at the University of Pittsburgh at 412-648-2206 for licensing information.

Contact MAPI Research Trust for information on translated versions. (E-mail: contact@mapi-trust.org – Internet: www.mapi-trust.org).

© 1989 ,University of Pittsburgh. All rights reserved. Developed by Buysse,D.J., Reynolds,C.F., Monk,T.H.,

Berman,S.R., and Kupfer,D.J. of the University of Pittsburgh using National Institute of Mental Health Funding.

Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ: Psychiatry Research, 28:193-213, 1989.