

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální patologie a sociologie

**Sport, pohybová aktivita a subjektivní
pohoda u studentů vysokých škol**
Bakalářská práce

Autor: Adam Ježek

Studijní program: P7507, Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální patologie a prevence

Forma studia: prezenční

Vedoucí práce: PhDr. Stanislav Pelcák, Ph.D.

Zadání bakalářské práce

| | |
|--------------------------------|--|
| Autor: | Adam Ježek |
| Studium: | P16P0704 |
| Studijní program: | P7507, Specializace v pedagogice |
| Studijní obor: | Sociální patologie a prevence |
| Název bakalářské práce: | Sport, pohybová aktivita a subjektivní pohoda u studentů vysokých škol. |
| Název bakalářské práce AJ: | Sport, physical activity and subjective well-being of university students. |

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce se zabývá vlivem pravidelné pohybové aktivity na subjektivní pohodu vysokoškolských studentů. Charakterizuje vývojové zvláštnosti mladé dospělosti, hlavní pozornost je věnována problematice pohybové aktivity a jejímu vlivu na kvalitu života vysokoškoláka. Empirická část práce zjišťuje vztahy mezi pravidelnou pohybovou aktivitou, tělesným sebepojetím, zdatností a kvalitou prožívání. Výzkumná metoda: dotazník vlastní konstrukce.

Primární literatura:

Fialová Ludmila, Krch František David. Pojetí vlastního těla - zdraví, zdatnost, vzhled. Praha: Karolinum 2012, 280 s. ISBN 9788024621609

Slepička Pavel, Mudrák Jiří, Slepičková Irena. Sport a pohyb v životě seniorů. Praha: Karolinum 2016, 164 s. ISBN 9788024631103

Slepička Pavel, Hošek Václav, Hátlová Běla. Psychologie sportu. Praha: Karolinum 2011, 242 s. ISBN 9788024616025

Vágnerová Marie. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5

| | |
|-------------------------------|--|
| Garantující pracoviště: | Katedra sociální patologie a sociologie, Pedagogická fakulta |
| Vedoucí práce: | PhDr. Stanislav Pelcák, Ph.D. |
| Oponent: | Kasal Josef, PhDr. MBA, Ph.D. |
| Datum zadání závěrečné práce: | 10.11.2017 |

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval (pod vedením PhDr. Stanislav Pelcák, Ph.D., svého vedoucího bakalářské práce) samostatně a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne....

Podpis

Anotace

JEŽEK, ADAM. *Sport, pohybová aktivita a subjektivní pohoda u studentů vysokých škol*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta, Univerzita Hradec Králové, 2018/2019

Bakalářská práce se zabývá vlivem pravidelné pohybové aktivity na subjektivní pohodu vysokoškolských studentů. Charakterizuje vývojové zvláštnosti mladé dospělosti, hlavní pozornost je věnována problematice pohybové aktivity a jejímu vlivu na kvalitu života vysokoškoláka. Empirická část práce zjišťuje vztahy mezi pravidelnou pohybovou aktivitou, tělesným sebepojetím, zdatností a kvalitou prožívání. Výzkumná metoda: dotazník vlastní konstrukce.

Klíčová slova: sport, subjektivní pohoda, pohybová aktivita, studenti vysokých škol, kvalita života

Anotation

JEŽEK, ADAM. *Sport, physical activity and subjective well-being of university students*. Hradec Králové: Faculty of Pedagogy, Univerzity of Hradec Králové, 2016/2017

The bachelor thesis deals with the influence of regular physical activities on the subjective well-being of university students. It characterizes the developmental traits of young adulthood, the main attention is paid to the issue of physical activity and its influence on the quality of life of university student. The empirical part of the thesis identifies the relationships between regular physical activity, physical self-conception, ability and quality of experience. Research method: questionnaire of own construction.

Key words: sport, *subjective well-being, physical activity, university students, quality of life*

Obsah

| | |
|---|----|
| Úvod..... | 1 |
| 1. Sport a pohybová aktivita..... | 2 |
| 1.1 Sport jako životní hodnota..... | 3 |
| 1.2 Důvody nesportování v dnešní době..... | 6 |
| 2. Subjektivní pohoda..... | 9 |
| 2.1 Demografické faktory..... | 11 |
| 3. Vztah pohybové aktivity a subjektivní pohody..... | 17 |
| 4. Pohybová aktivita a kvalita života u studentů VŠ..... | 18 |
| 4.1 Cíl výzkumného šetření, hypotézy..... | 18 |
| 4.2 Výzkumné metody..... | 18 |
| 4.2.1 Dotazník spokojenosti se svým tělem..... | 18 |
| 4.2.2 Bernský dotazník subjektivní spokojenosti (BSW-A)..... | 18 |
| 4.2.3 Dotazník pohybové aktivity a inaktivity..... | 19 |
| 4.3 Charakteristika výzkumného souboru..... | 19 |
| 4.4 Výsledky a diskuse..... | 22 |
| 4.4.1 Spokojenost s tělem u studentů VŠ..... | 22 |
| 4.4.2 Subjektivní pohoda u studentů VŠ..... | 27 |
| 4.4.3 Pohybová aktivita a inaktivita u studentů VŠ..... | 40 |
| 4.4.4 Pohybová aktivita a subjektivní pohoda u vysokoškoláků..... | 44 |
| 5. Souhrn..... | 46 |
| Závěr..... | 48 |
| Použitá literatura..... | 50 |
| Příloha..... | 52 |
| Dotazník..... | 52 |

Úvod

Toto téma jsem si vybral, protože já sám jsem vášnivým sportovcem, který může porovnat situaci, když člověk může a nemůže sportovat. Zároveň jsem zpozoroval psychické změny při mé nemožnosti aktivní fyzické mobility. Byl jsem zvyklý nejméně čtyřikrát týdně sportovat. Přibližně před rokem jsem měl vážný úraz kolene při florbalovém zápase a verdikt doktorů byl bohužel, artroskopická operace. Už tohle byla pro mě rána. Ale mělo být ještě hůře. Při artroskopickém zákroku lékaři odhalili přetržené přední křížové vazy a přetržený meniskus, který dokázali sešít. Čekala mě tedy druhá operace, která znamenala čtyři měsíce bez normálního chození a půl roku od jakéhokoli sportu a nejméně rok od nějakého sportovního utkání. I když si myslím, že jsem situaci zvládnul celkem dobře, i tak jsem na sobě pozoroval hromadu psychických změn. Rozhodně alespoň zezáчатку byla narušena moje subjektivní pohoda. Největší problém vidím v tom, že jsem byl zvyklý si skrz sport filtrovat emoce, takže samozřejmě se objevila větším kolísavost nálad mé osoby. Když jsem mohl sportovat, tak jsem byl určitě spokojenější, ale nemyslím si, že to je jenom kvůli tomu, že mě jakákoli pohybová aktivita vždy bavila. Domnívám se, že sport celkově zlepšuje subjektivní pohodu lidí. Proto mě toto téma tolik zajímá.

V práci bych se chtěl zabývat právě tím, jaký má sport a pohybová aktivita vliv na subjektivní pohodu případně kvalitu života. Chci se zaměřit na tuto problematiku u studentů vysokých škol. Nejdříve bych se chtěl věnovat sportovním aktivitám, jako životním hodnotám. Následně bych chtěl vysvětlit, co to vlastně subjektivní pohoda je. Hlavní pozornost potom chci věnovat vztahu pohybové aktivity, a jejímu vlivu na kvalitu života. Empirická část práce by měla ukázat právě zmíněné vztahy mezi pravidelnou pohybovou aktivitou, tělesným sebe pojetím, zdatností a kvalitou prožívání. Pro tuto výzkumnou část jsem si vybral metodu dotazníku, který jsem si sestavil sám. Tento dotazník bych chtěl rozdat stu respondentů, kteří jsou studenty vysokých škol.

1. Sport a pohybová aktivita

Podle Charváta můžeme považovat sport za specializovanou pohybovou aktivitu, která se vyznačuje úsilím o maximalizaci tělesného výkonu či vítězstvím nad soupeřem. Cílem sportu je podání co nejlepšího možného sportovního výkonu. Jelikož maximálního tělesného výkonu můžeme dokázat jediné tak, že trénujeme určité naše schopnosti. Není tedy sporu, že k optimálnímu výsledku je nutný sportovní trénink (Charvát, 2002). Sportovní trénink můžeme charakterizovat jako souhrn cílených pohybových činností, které záměrně zdokonalují určité dovednosti a schopnosti k dosažení co nejlepšího sportovního výkonu. Maximalizace sportovního výkonu samozřejmě zahrnuje v sobě nejenom trénink fyzický, ale i mentální. Například bez odolnosti vůči stresu se dnes už neobejde žádný sportovec. Těžko si představit, že například Martin Fourcade¹ přiběhne na střelnici v biatlonovém závodě a nebude potřebovat zachovat klid ke sestřelení všech terčů. Když se mu nepodaří „vyčistit“ většinu terčů, tak i přes nejlepší fyzickou, v biatlonu běžeckou připravenost, nebude s největší pravděpodobností schopný závod vyhrát.

Podle Bunce je základní rozdíl mezi sportovními a pohybovými aktivitami je v jejich hlavních cílech (Bunc, 2006). Zatímco ústřední podstatou sportu je vždy záměrná a uvědomělá činnost s konkrétním cílem. A tím základním cílem sportu je soutěž a tedy dosažení co nejlepšího výkonu. Tak u pohybové aktivity je cílem rozvíjení základních pohybových schopností, základů organizace pohybového tréninku jako jsou příprava, denní režim, pitný režim nebo bezpečnostní zásady sportu. V neposlední řadě jde také o základní schopnost hodnotit účinky pohybové zátěže na organismus. Pohybové aktivity mají také za úkol ovlivnit zdravotní stav pohybujícího. Na rozdíl od sportu není pohybová aktivita specializována na výsledek, ve smyslu soutěžení, výkonu. Za jeden z cílů pohybové aktivity můžeme považovat také prevenci negativních dopadů dnešního „líného“ životního stylu na jedince. Tento nešvar můžeme označit jako hypokineziický problém (Bunc, 2006). Za hypokinezi Placheta označuje nedostatek pohybu s negativním dopadem na zdraví a tělesnou zdatnost populace

¹ Martin Fourcade je aktuálně nejlepší biatlonista světa

(Placheta aj., 1995). Podstatná část sportovních aktivit jsou zároveň pohybovými aktivitami, tedy sport by se bez pohybových aktivit neobešel (Bunc, 2006).

1.1 Sport jako životní hodnota

Fyzická, pohybová aktivita byla důležitá od pradávna, od samotného lidského vývoje. Člověk, který byl pohybově zdatnější, měl větší šanci, že jeho genofond přežije do další generace. Přece jenom pohyb byl hlavním nástrojem člověka pro přežití a nejenom to, zdatnější jedinci byli schopni si lépe sehnat potravu a byli atraktivnější jako možní partneři k reprodukčním činnostem. Navíc tato důležitá převaha zajišťovala zdatnému jedinci silnou sociální pozici. (Slepíčka, 2011). Všechny tyto faktory pomáhaly člověku nalézt větší subjektivní pohodu, jež pomáhaly člověku přežít v porovnání s ostatními jedinci.

V každé kultuře existují a existovaly nějaké pohybové aktivity, ale ne všechny měly společné znaky jako je například formální organizování, písemné vedení nebo zaznamenávání nejlepších výsledků. V pravěku ještě neexistoval smysl a význam slova sport jako je tomu v současnosti. První zmínky o fyzických cvičeních a hrách pocházely náhodně z pracovních činností. Postupem času se pořád a pořád vyvíjely. Tento proces platí dodnes (Sekot, 2003). Výsledek tohoto vývinu dneska nazýváme jako sport. Sport můžeme považovat za jedno z největších kulturních lákadel dnešní doby. Sport je čím dál oblíbenější společensky. Tvoří mediálně přitažlivou formu obdivovaných hodnot krásy, pohybu a sociálního vzestupu. Právě sociální status sportovců se pořád zvyšuje. I když musíme uznat, že záleží také na lokaci. Jiná situace oblíbenosti amerických fotbalistů je ve Spojených státech amerických před Superbowlem (finále amerického fotbalu)² a jiná před finále stejného sportu v zemi, kde tento sport není tak oblíbený. Samotný pojem sport potom můžeme vymezit jako pohybovou aktivitu, která je organizována a provozována podle jasně daných pravidel a navíc výsledky této hry musí být porovnatelné s jinými výsledky stejné sportovní činnosti.

² Finále amerického fotbalu je jednou z nejsledovanějších světových sportovních akcí a ve Spojených státech amerických vůbec nesledovanější.

Sport bychom zkráceně mohli definovat jako zábavnou motorickou akci. „Jeho euforiogenní potenciál je značný. V posledních desetiletích postupně dochází ke změnám v psychologickém paradigmatu sportu. Mění se pojetí toho, co se považuje ve sportu za nejdůležitější. Historicky je to bezesporu výkon a jeho zlepšování. Vystihuje to Coubertainovo olympické krédo „Aldus, citius, fortius“ a v olympijském elitním sportu skutečně výkonové paradigma platí stále jako hlavní. Mezitím v průpravném a rekreačním sportu dochází k posunu od výkonového paradigmatu k paradigmatu prožitkovému“ (Slepíčka a kol., 2011, s. 229). S tím já naprosto souhlasím. Prožívání definuje Ilona Gillernová jako „vnitřní svět člověka, jeho psychické obsahy, které jsou plně přístupné jen jemu samotnému a které si více či méně uvědomujeme“ (Gillernová, 2000, s. 45). A právě prožívání je dle mého názoru mnohem důležitější, než orientace na výkon. Pohybová aktivita plní hromadu funkcí. Šimonek dělí základní pohybové funkce na zdravotní, vzdělávací a výchovné. Do zdravotní funkce můžeme zahrnout hygienu prostředí, zvykání si na otužování, procvičování všech svalových skupin, správné držení těla, naučení se správného dýchání, správná technika chůze (běhu), trénink regenerace nebo respektování zvyšování fyziologického účinku. Vzdělávací funkcí můžeme rozvíjet orientaci v prostoru a rovině, tvoření kladného vztahu ke sportu a celkově pohybovým aktivitám, propojování pohybové aktivity s dalšími činnostmi v životě, rozvíjení sportovních schopností a dovedností nebo sladění pohybu s hudbou. A výchovnou funkcí je míněno rozvíjení pozitivních vlastností osobnosti jedince, jako je ovládnutí chování, pokornost, empatická schopnost, která nás vede k větší ohleduplnosti vůči ostatním, naučit se prohrávat (Šimonek a kol., 2004).

Pro mě osobně je sport velmi důležitý, je jednou z životních hodnot, kterých si velice vážím. Nejenom, že prožívám pohodu, když sportuji a je to moje největší zábava, ale kolem sportu se točí hromada dalších aspektů, které stojí za zmínění. Třeba vytváření přátelských vztahů je jednou z komponent, kterou sport pomáhá vytvářet. Osobně jsem si při sportování vytvořil hromadu cenných

dlouhodobých přátelských vztahů, kterých si velice vážím. Tento aspekt můžeme vidět hlavně u kolektivních sportů, kde je nutná vzájemná kooperace. Sport sbližuje, nehledě na fakt, že pomocí kolektivních sportů cvičíme dílčí stránky naší osobnosti, jako jsou kromě kolektivní spolupráce, například trénink tolerance, nesobeckost, dodržování pravidel nebo ovládnání emocí. Rád bych se u emocí na chvíli zastavil. Myslím si, že v mé situaci, kdy jsem se nemohl hýbat, mi nejvíce chybělo právě filtrování emocí skrze sport. Domnívám se, že v rámci vylučování endorfinů během pohybové aktivity se člověk značně uvolní a tedy dochází k opuštění od svých nahromaděných emocí. Člověk je většinou zvyklý emoce filtrovat pomocí sportu a takový člověk, když sport nemůže poté dělat z jakéhokoli důvodu, má to své následky. Tím pádem je tento jedinec samozřejmě velmi napnutý a náladový. Další věcí, kterou můžeme během sportování zlepšovat, je naučení se prohrávat a čelit neúspěchu. V životě nás potkává hromada překážek, které občas nejsme schopni překonat, je důležité se s tím vyrovnat. Sport je v tomto ohledu vynikající terapií, představme si příklad, kdy malé dítě má s prohráváním obrovský problém. Jestliže nikdo nezasáhne, bude mít tento jedinec v životě velké problémy. Když do této situace vstoupí například rodiče a nenechají děti pořád vyhrávat i za cenu, že dítě nebude spokojené, bude brečet a dělat rámus. V této oblasti opravdu mohou pomoci ti nejbližší, kteří touto tvrdou cestou naučí dítě prohrávat. Postupem času se totiž soutěživost tímto způsobem bude zmenšovat, a tedy tento jedinec bude lépe připravený na život. Jednou tento člověk bude moci hrdě prohlásit: „já prohrávat umím.“ Sport je tedy dle mého názoru důležitou hodnotou v životě, která rozvíjí naše subjektivní vlastnosti, a pomáhá nám být lepším člověkem.

1.2 Důvody nespportování v dnešní době

Proč můžeme v dnešní době zaznamenat pokles pohybové aktivity? Opravdu tomu tak je? Jaké následky může mít menší chuť sportovat? Jedním z argumentů by určitě mohlo být, že zábava v moderním světě je pestřejší, než bývala. Děti mají dneska větší možnosti v zaplňování volného času. Hlavní podíl „viny“ na tom má vědecký pokrok, který stále vyvíjí lepší elektronické výrobky, počítače nebo herní konzole, na kterých děti tráví hodně času. Interaktivní elektronika se zvýšenou kvalitou her jde sice pořád dopředu a je až neuvěřitelné, co herní návrháři jsou schopni vytvořit, ale mám takový pocit, že právě lepší a lepší grafika her bere dětem nejenom fantazii, ale i chuť se zkoušet zabavit jinak. Další faktorem je určitě ekonomická situace naší republiky, kdy podle mého názoru lidé mají, čím dál více prostředků, aby byli schopni pořizovat svým ratolestem nejnovější technické vymoženosti. Výrazně se situace začala měnit po roce 1989, kdy se otevřely hranice, a k moci se dostal kapitalismus.

Statistiky, které uvádí Sekot k roku 2006, ukazují, že přibližně jen dvacet procent mládeže nebo dětí se věnuje aktivně nějaké sportovní nebo pohybové aktivitě (Sekot, 2006). Věřím tomu, že situace v roce 2018 je ještě hroživější. Velkou vinu za tento stav bych přisuzoval rodičům, právě oni by totiž měli děti vést k pravidelné pohybové aktivitě, potažmo sportu. Pokud člověk není od malička motivován ke sportovní aktivitě, těžko pak v pozdějším životě nalézá chuť trávit volný čas právě touto aktivitou. Důležité je, aby jedinec nezůstal jenom u jedné sportovní aktivity. Je potřeba si vyzkoušet více jejích druhů a poté se specializovat. Mohu ze své zkušenosti potvrdit, že pro můj vztah ke sportu bylo klíčové, že jsem si zkusil více disciplín a až poté jsem si vybral své favority. Dle mého je člověk poté nejenom všestrannější a nemusí prožít krizi ve smyslu, zůstat u první zábavy, která ho potká a co je důležitější, nebude nucen zůstat u jednoho sportu. Častá nechut' k pohybové aktivitě se objevuje, když rodič projektuje svoje nenaplněné sny do svého dítěte a nutí ho dělat nějaký sport, i proti jeho vůli. Jedinec cítí tlak od rodičů a má pocit, že tuto aktivitu dělá pro ně. Postupem času se u dítěte vytváří averze a zvláště v období vzdoru v pubertě

revoltuje proti nastoleným pořádkům a často sport nadobro opouští. U kolektivních sportů bývá problémem nerovnoměrné zařazení všech dětí do hry. Důležitější je totiž samotná hra než konečný výsledek. Toto je pak úkolem trenérů, vhodně všechny děti namotivovat k zápasu a hrát opravdu kolektivně. Toto si myslím neplatí jenom u dětí. I v profesionálním sportu často vidáme, že sportovec mění klub, z důvodu nízkého vytížení. Dítě je v dětství přirozeně přitahováno sportem, už jen kvůli porovnávání se s vrstevníky. Přirozené je chtít být lepší než ostatní, co známe, a pohybová aktivita je výborná na porovnávání (Sekot, 2006). To bychom mohli charakterizovat, jako jeden z hlavních důvodů, proč děti sportovat začínají. Se zvyšujícím se věkem děti postupně upouštějí od pohybových aktivit a věnují svůj volný čas jiným oblastem zábavy. Častým zlomem bývá také přechod na střední nebo vysokou školu. I sociologický aspekt hraje velkou roli, při rozhodování dítěte, jestli u sportovní aktivity zůstat nebo ne. Jestliže se jedinec nachází v kolektivu, kde se cítí komfortně, tak je velká pravděpodobnost, že u sportu zůstane. Pakliže se dítě ocitá v situaci, kdy necítí důvěru spoluhráčů, ani trenéra nebo dokonce mu naprosto nevyhovují ostatní lidé v kolektivu, tak je časté, že klub opouští. Neznámou také není, že některé sporty jsou finančně náročnější a rodiny si nemohou dovolit dále děti sponzorovat. Tento problém řeší ustavičně Český svaz ledního hokeje, který se snaží dotovat menší kluby, aby mohly v případě nouze pomoc sociálně slabším rodinám, alespoň pomocí půjčování výstroje. I tak se nevyhneme v moderní době tomu, že dítě musí skončit s oblíbeným sportem z finančních důvodů.

Konec se sportovní činností máme možnost rozdělit do dvou skupin. V první se nachází jedinci, kteří sportovní aktivity nechali úplně. To znamená, že už sportovec nepokračuje v žádné pohybové aktivitě, ani v jiné oblasti sportovního odvětví. Tuto skupinu bychom mohli označit, jako komplexní upuštění od sportovních aktivit. V druhém případě se člověk nenechá sportu komplexně, ale jen upustí od své primární sportovní aktivity a dále se věnuje jinému odvětví sportu, protože primární sportovní aktivita pro něj už neměla takovou hodnotu jako dříve. Tedy ve druhém případě můžeme hovořit o syndromu vyhoření, stejně jako se tento termín používá například v práci. Postižený trpí pocitem, že není naplněný a hledá jinou životní cestu, než primární

sportovní aktivitu (Sekot, 2006). Syndrom vyhoření je typický hlavně tím, že člověk si přijde emočně vyprahlý a navíc má pocit psychické, fyzické i sociální opotřebovanosti. Ilona Gillnerová považuje Burn-out efekt za „ztrátu schopnosti dostatečně citlivě a se zájmem reagovat na problémy druhých osob. Týká se hlavně profesí pomáhajících druhým lidem, jako jsou zdravotníci, učitelé, sociální pracovníci atp. Jde o únavu, respektive obranu psychiky v situaci, dlouhodobého vystavení emočním podnětům, spoluprožívání problémů klientů a pacientů. Může jít o jev krátkodobý, kdy na zotavení stačí odpočinek, dovolená, anebo dlouhodobý stav, kdy je vhodné změnit náplň práce, někdy dokonce i profesi” (Gillnerová, 2000, s. 11). Jak jsem již výše zmiňoval, stejnou problematiku můžeme pozorovat i u sportu. Burn-out syndrom můžeme považovat za celosvětovou pandemii. Já osobně jsem přesvědčen, že za život postihne snad každého člověka - buď v pracovní sféře, nebo v osobním životě ve volnočasových aktivitách. Dle mého je pro člověka menším zlem nekomplexní varianta zanechání sportovní aktivity. Člověk sice mění svoje priority, ale pohybová aktivita je pro organismus velice prospěšná, ať už po psychické, sociální, ale i fyzické stránce, a i když přeneseme svoje směřování na jiné oblasti života, od sportu bychom úplně upouštět neměli.

2. Subjektivní pohoda

Mnoho lidí se domnívá, že v životě je nejdůležitější nalézt a pociťovat štěstí. Ale už Aristoteles si myslí, že to tak není. Nejlepší jednání je to, které není prostředkem, nýbrž cílem. Takovým cílem je pro člověka eudamonia neboli blaženost, která je trvalá. Štěstí je dle něj pomíjivé. Dle Aristotela je blažený, ten kdo v jednání uskutečňuje dokonalé dobro a má k tomu nutné podmínky po celý život. Cestou k blaženosti je ctnost, která se získává učením, zkušeností a návykem (Aristoteles, 2013). Pojem štěstí se poté zabývala hromada autorů. Já osobně si myslím, že pro naši subjektivní pohodu je právě pocit štěstí velmi důležitý. Marek Blatný definuje osobní pohodu jako „dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem. Stav osobní pohody je však vyjádřen v různých emočních prožitcích a kognitivních obrazcích, a není proto považován za jednoduchý konstrukt, ale spíše za širokou kategorii různých psychologických proměnných“ (Blatný a kol., 2010, s. 198). Pojem štěstí bych subjektivně definoval jako lidský stav, který se realizuje plněním svých individuálních potřeb, schopností zvládat a překonávat životní překážky, ujasnění si etických hodnot, řízení se jimi a v neposlední řadě i socializací člověka ve světě. Co se týká definice, uvedl jsem svojí vlastní, protože pojem štěstí je dle mého značně subjektivní a nedá se tedy definovat jasná obecná definice.

To, že je jedna osoba spokojená se svým životem neznamena, že by byl jiný člověk šťastný za stejných podmínek. Nicméně se můžeme snažit vytvořit podmínky, ve kterých má druhý možnost cítit se šťastně, pokud jich využije. Důležité je rozlišování pozitivní nálady od subjektivní pohody. Dobrá nálada netrvá dlouho, většinou je způsobena nějakým impulzem, který na krátkou chvíli docílí pocit spokojenosti. Subjektivní pohoda je oproti náladě časově delší, tento prožitek trvá nejméně několik dní. Vědy, které se nejvíce zabývají subjektivní pohodou, jsou sociologie s psychologií. Zatímco psychologie se věnuje většinou přímo jednomu jedinci, kterému se snaží pomoci nalézt svojí spokojenost, sociologie se věnuje spíše výzkumu statistik, kolik lidí ve společnosti má pocit,

že našli subjektivní pohodu a zkoumá, co nejčastěji má vliv na tento pozitivní stav.

Konceptu osobní pohody nebyla dlouho věnována dostatečně velká pozornost. Kromě občasného zachycení této problematiky filozofickými autory hlavně ve starověkém Řecku, můžeme tvrdit, že výhradně se osobní pohodou zabývá psychologie. Pravdou však je, že dlouhou dobu se psychologie zabývala výhradně negativním charakterem jedince. Pro psychology bylo daleko důležitější zkoumat negativní prvky naší psychiky a zabývat se příčinami osobní nepohody, které se snažili analyzovat a posléze zkoumali, jak se tyto stavy dají nejlépe eliminovat. To však neznamená, že by se subjektivní pohoda specializovala jenom na pozitivní stavy psychiky, zároveň hledá i záporné stránky lidské psychiky. Tyto nevyrovnané poměry se začaly měnit až v půlce sedmdesátých let, kdy se o kvalitu života začali odborníci více zajímat. (Blatný a kol., 2010) Samozřejmě, dalo by se namítat, že i předtím se někteří myslitelé zabývali tímto tématem, jako například Albert Bandura nebo Alfréd Adler. Avšak právě až od půlky sedmdesátých let můžeme mluvit o uceleném zájmu psychologů, v tomto tématu. „Nově vzniklá oblast vědeckého zájmu získala označení „Psychologie osobní pohody” a v současnosti je již plně etablovanou psychologickou disciplínou. Na prahu nového století jsme pak svědky formování nového směru v psychologii, tzv. pozitivní psychologie, která se snaží porozumět pozitivním silám v člověku a rozvíjet je. Postupně se tak naplňuje definice zdraví zveřejněná Světovou zdravotnickou organizací (WHO) již v roce 1948, podle níž není zdraví chápáno jen jako nepřítomnost choroby či poruchy, ale též jako „stav úplné tělesné, duševní a společenské pohody (well-being)”” (Blatný a kol., 2010, str. 6).

2.1 Demografické faktory

Mají na subjektivní pohodu vliv faktory, jako jsou věk, vzdělání, ekonomická situace, víra nebo věk? Já osobně jsem si vždy říkal, že nějakou roli hrát samozřejmě mohou, ale v omezené míře. Je jasné, že lidé, kteří nemají existencionální biologickou jistotu života, ve většině případů nebudou spokojeni se svými životy. Ale když vyjmemme tyto extrémní případy zemí třetího světa, nemyslím si, že by hlavní vliv na osobní pohodu člověka měli mít tyto faktory. Jakmile se začali badatelé zajímat o koncept osobní pohody, přirozeně nejdříve zaměřili svoji pozornost na demografické faktory. I laikové se domnívají, že jedinci, kteří jsou zdraví, ekonomicky zajištěni a s pevným rodinným zázemím jsou na tom lépe se subjektivní pohodou než ti, kteří nemají takové štěstí, nejsou zdravotně v pořádku, nemají pevnou půdu pod nohama a ani rodina jim nefunguje. Tento předpoklad se potvrdil. Ale podle Blatného je míra, kterou by asi mnozí čekali, že budou tyto demografické faktory ovlivňovat subjektivní pohodu, je daleko menší. Podle různých výzkumů se ukazuje, že demografické faktory ovlivňují subjektivní pohodu přibližně v pěti až dvaceti procentech (Blatný a kol., 2010).

Zdraví je jedním z hlavních demografických článků. Jestliže se člověk potýká s častými nemocemi nebo dokonce vážným onemocněním, je logické, že subjektivní pohoda není taková, jako kdyby byl jedinec zdravý. Avšak vztah mezi zdravím a subjektivní pohodou není tak zásadní, jak bychom čekali (Blatný a kol., 2010). Samozřejmě sem můžeme řadit i různá zranění. Má ovlivnitelnost nemocí či zraněním je nejspíše větší, než uvádí Blatný. Jelikož zdraví úzce souvisí i s ostatními životními faktory, tak je dle mého názoru tento problém daleko rozsáhlejší, než uvádí statistiky. Před rokem jsem měl vážně poraněné koleno, přetržený přední křížový vaz a přetržený meniskus. Sice si myslím, že jsem situaci zvládl na své poměry velice dobře a překvapilo mě, že mě to netrápilo, tak jak jsem čekal, ale moje subjektivní pohoda získala velké trhliny. Zprvu absolutní motorická invalidita a posléze omezená fyzická aktivita byly velkým psychickým břemenem. Nejenom, že jsem se nemohl pohybovat, ale nemohl jsem ani řádně studovat. Absence sportu měla za následek hromadění negativních emocí a v neposlední řadě jsem měl pocit, že nemám vůbec žádnou

životní náplň. Proto si myslím, že zdraví je velmi důležité ve vztahu k subjektivní pohodě.

Ekonomická situace je úplně odlišnou kapitolou. Když vyjmeme opět ty nejradikálnější případy, kdy se jedná o existenční nouzi, tak si nemyslím, že finance nějakou vysokou měrou ovlivňují subjektivní pohodu. Blatný udává, že statistiky ukazují na vyšší spokojenost příslušníků bohatších národů, než kterou by našli u obyvatel států ekonomicky chudších. Tam je rozdíl mezi osobní pohodou v návaznosti na financích výraznější. Neexistuje důkaz o vyšší subjektivní pohodě při vyšším osobním finančním ohodnocení (Blatný a kol., 2010). Dokonce není tajemstvím, že lidé prioritně směřování k materiálním statkům, jsou často nespokojenější, než lidé chudí. Miliardáři často zmiňují, že v životě šťastní úplně nejsou a to peníze řešit nemusí. Mimo to, honba za majetkem je nekonečná, lidé tedy nikdy nemohou dosáhnout svého cíle, protože mohou vlastnit více a více. Ve Spojených státech amerických zjistili, že průměrná mzda každého obyvatele vzrostla od 1946 dva a půl krát oproti roku 1989, avšak osobní pohoda zůstala stejná (Diener a Suh, 1997).

Co můžeme považovat za jeden z hlavních indikátorů osobní pohody, je uspokojivá práce. Celkově bychom sem mohli zařadit aktivity, které zabírají největší část našeho života. Všeobecně se předpokládá, že nejvíce času trávíme v práci a jestliže vykonáváme něco, co nás nenaplnuje nebo dokonce ničí, tak se naše pohoda výrazně zhoršuje. Není to však jenom o trávení času, práce je samozřejmě jedním z nejčastějších prostředků, jak se seberealizovat a vytvářet si sociální status, který je do jisté míry vždy důležitý. Ztráta práce je vždy velkým zásahem do osobní pohody, protože je jedním s pilířů, na kterém subjektivní pohoda stojí.

Úzce související s prací je dosažené vzdělání. Čím vyšší vzdělání člověk získá, tím větší šanci má být v budoucnu materiálně zajištěný, což poskytuje určité uspokojení. Ale rozhodně si nemyslím, že ruku v ruce jde vzdělání se subjektivní pohodou. Můžeme argumentovat, že vzdělanější jedinec je flexibilnější ve zvládnání těžkých nebo stresových situací. Na druhou stranu si nejsem úplně jistý, zda člověk, který každodenně přemýšlí o světě, o bytí

a smyslu života, je spokojenější než ten, kterého ani nenapadne, že by o něčem takovém mohl uvažovat. Dle mého se dá souhlasit z prakticky materiálních důvodů s tím, že vyšší vzdělání zvyšuje subjektivní pohodu jedince, ale tvrzení, že určitý filosofický pohled na život zvyšuje osobní pohodu člověka, mi přijde více než problematické. Moje subjektivní pohoda se paradoxně zvyšuje, když příliš mozek nezapojuji.

Není pochyb o tom, že sport má antistresové účinky. Už jen z hlediska zábavnosti by se dalo říci, že pro osobní pohodu člověka je důležité pěstovat sport. Avšak proti tomu by se dalo namítnout, že pohybová aktivita není zábavná pro každého, protože vztah ke sportu může být u každého člověka diametrálně rozlišný. Co ovšem nemůžeme sportovním aktivitám upřít je schopnost neurohumorální adaptace, což můžeme laicky přeložit jako zvýšená pohotovost na podnět, přeneseně činnost a zároveň spuštění hormonů, které mají tělo připravit na svalovou zátěž. „Tato připravená reakce v organismu se patrně evolučně vytvořila v souladu s instinktivní reakcí na stresor, kterou je u živočichů především útěk nebo útok, v obou případech potřebující mobizační pohotovost a energetické krytí zajišťované právě neurohumorální odezvou na stres.“ (Slepička a kol., 2011, s. 227). Fyzicky neblahé následky stresu spočívají v tom, že se v organismu kumulují nevyužité produkty metabolismu stresových odezev. Evolučně je to prokázáno. Podívejme se například na zvířata, která pokud jsou v přírodě ve stresu, ve většině případů buď instinktivně utíkají, nebo útočí a právě v téhle situaci se stresové produkty metabolismu spotřebovávají. V dnešní době se lidé, čím dále tím více zahlcují prací a na pohybové činnosti nezbývá tolik času. Tudíž stresové faktory neblahým způsobem ovlivňují lidskou psychiku daleko více než je zdravé, produkty metabolismu zůstávají v těle a postupem času mohou být také příčinou nějaké civilizační nemoci (Slepička a kol., 2011). Jednou z těchto nemocí může být například cukrovka. „Sport mírné intenzity má u všech typů diabetu jednoznačně příznivý účinek. Fyzická aktivita zvyšuje inzulínovou senzitivitu u diabetiků prvního a druhého typu, má stěžejní úlohu v prevenci kardiovaskulární morbiditě i mortality ovlivněním rizikových faktorů aterosklerózy, přispívá k redukci hmotnosti, především viscerální tukové hmoty, a pomáhá budovat aktivní svalovou hmotu. Zlepšuje kvalitu života osob

s diabetem, zvyšuje trénovanost, a tím napomáhá kontrolovat glykémii při zátěži v běžném životě. Pravidelná fyzická aktivita u rizikové skupiny jedinců (porušená tolerance glukózy, pozitivní rodinná anamnéza diabetu) je významným preventivním faktorem vzniku diabetu druhého typu” (Rušavý a kol., 2012, s. 10). Kromě fyzických účinků pohybové aktivity na jedince s diabetickým onemocněním, bych zdůraznil hlavně vliv na psychickou stránku člověka, která prokazatelně vede, ke zlepšení fyzického stavu jako takového. Pokud jsme psychicky vyrovnaní, zákonitě se nám více vyhýbají onemocnění než těm, kteří se sebou stále bojují. Není tedy pochyb, že fyzicky náročná aktivita, jako je sport, člověku po stresově nabitém dnu pomůže v psychohygieně. Jestliže mluvíme o odreagování, každý člověk preferuje jinou volbu rekreace a to i co se týče sportovní aktivity. Někdo si jde zaběhat, jiný zahrát tenis. Pravdou však je, že po náročném dnu plný stresorů je lepší zvolit spíše sport herní povahy. „Psychologická antistresová výhoda sportu spočívá v odvedení pozornosti z existenční pracovní roviny do nevážné roviny zábavy a hry. Jde o mechanismus emočního přeladění s dobrými psychohygienickými důsledky. Prožitky radosti (flow) mají harmonizační účinky a jsou momentem zkvalitnění života” (Slepička a kol., 2011, s. 228). Sport působí také preventivně, kumulace stresu probíhá neustále a pomocí pohybové aktivity jsme schopni vhodně filtrovat emoce a tedy i předcházet stresovému přehlcení. Neexistuje jenom stresové přetížení, ale i přílišné napětí vztekové, které můžeme eliminovat také fyzickou aktivitou. U vztekového napětí je výstupní potencionální hrozbou otevřená agrese. Na filtraci agresivního chování se nejvíce hodí sporty, kde můžeme agresi v přiměřené míře použít, ať už jsou to přímo bojové sporty, nebo kolektivní hry, kdy můžeme například využít agresi pro větší rychlost střely při fotbalovém zápase. U takových aktivit člověk většinou pocítuje uvolnění a zmenšuje se riziko agresivního chování v jiné oblasti života. Další pozitivním vlivem pohybové aktivity může být nahrazení činnosti, která v sedavých zaměstnáních chybí a opět působí antistresově. Sport vlastně působí na bázi pohybové relaxace. Přesně takto působí sport na mě. Po náročném dnu ve škole jsem psychicky vyčerpaný a cítím se být unavený, i když by se mohlo zdát, že únavu sportem jen prohloubím, opak je pravdou. Fyzická aktivita je často klíčem ke zlepšení psychického stavu. U dětí

sport funguje ještě více než u dospělých. Není důležitý jenom z hlediska biologického, psychologického nebo sociálního, ale i motorického rozvoje, pohybové spontaneity a tvořivosti. Děti totiž potřebují také psychohygienu, což bývá často podceňováno. Pohybová aktivita pomůže této věkové skupině pomocí vyřádní odfiltrovat nahromaděnou energii za celý den. Kromě toho je sportovní aktivita emotivní složkou, která v dnešní době dětem schází. Kvůli úpadku sportování se děti snaží hledat náhradu v internetovém nebo ve fiktivním světě, který si vytváří, kvůli nezačlenění se do toho reálného. To samozřejmě není jediné řešení neuspokojení emotivity. Zde hrozí nebezpečí rozvoje sociálně patologických jevů, ať už jde o drogy, či jiné závislosti, začínající cigaretami a alkoholem, nebo prostituci, drobné krádeže, násilnosti, atd.

Abychom nemluvili jenom o psychických výhodách sportu, je jasné, že pohybová aktivita přináší i rizika. I tak si myslím, že pozitivní faktory převažují nad těmi negativními. Sice sport většinou působí jako antistresor, ale může mít i opačné tendence, hlavně u sportování směřovaném na výkon. Faktory, které negativně mohou ovlivnit lidskou psychiku, jsou v tomto případě napětí z naplnění předpokladů, například když je mužstvo favoritem a vše než vítězství nepřipadá v úvahu, nebo když se běžec připravuje čtyři roky na olympijské hry a stojí na startu rozhodujícího závodu, kde má zúročit předchozí čtyřleté snažení. Dalším faktorem může být přetížení organismu, který je pak náchylnější k nezvládnání úkolů, jež by sportovec normálně zvládl. I pouze větší odpor soupeře může nahodit psychiku sportovce. Jestliže se člověk necítí dobře a to už z jakéhokoli důvodu, může to negativně působit na jeho psychickou stránku a subjektivní pohodu. Absence volného času se může také negativně projevit na člověku. V neposlední řadě je tu i sociální faktor, kdy sportovec špatně snáší nepřítel diváků, rozhodčích nebo svých blízkých a cítí se být ukřivděn. Příčinou stresoru může být samozřejmě i strach z prohry nebo ostudy. Zdravotní problémy, pokles aktuální formy nebo nedostačivá finanční situace jsou důvody, které také spadají do této kategorie. Důležité je, že stresory jsou u každého člověka subjektivní, někomu vadí pokles formy, jiný se nedokáže smířit s tím, že nemá žádný volný čas. Podle Slepíčky můžeme příznaky stresu rozdělit do tří skupin - organické, emocionální a behaviorální. „Mezi organické můžeme řadit

rychlý tlukot srdce bez adekvátní zátěže, zadýchání a pocení bez námahové příčiny, bolest na prsou, sevření hrudi, nepříjemné pocity v krku, křeče a bolesti v dolní části břicha, průjem, časté močení, nechutenství (k jídlu, k sexu, k tréninku), enormní svalové napětí, zvláště v oblasti krční a bederní páteře, bolestivost v těchto oblastech, migrény šířící se od krku k temeni a k čelu, případně jedné poloviny hlavy, enantém - červené fleky na kůži v oblasti krku nebo problémy s viděním a pocity pálení v končetinách. Do emočních patří kolísání nálad, hypochondrie, nadměrné trápení pro nicotnosti, snivost, nesoustředěnost, podrážděnost, úzkostnost, nepřiměřená unavenost, utlumenost, obavy ze sociálního kontaktu, neschopnost empatie nebo impulzivita. A behaviorální jsou například nerozhodnost, bědování, naříkání, pomalé hojení a uzdravování, náchylnost k nemocem, pokles pracovitosti, ztráta formy, zhoršení technické kvality při sportu, pokusy o podvody, odmítání úkolů, hledání tisících prostředků, ať už to jsou léky nebo opojné látky, poruchy životního rytmu, excesy, kázeňské problémy nebo tendence k izolaci” (Slepička a kol., 2011, s. 226). Sice jsem vyjmenoval spoustu příznaků, ale jsou spíše orientačního charakteru, protože jak už jsem psal, každý reaguje na stres odlišně, a tudíž je individuální. Často se také stresové situace podceňují a lidé mají za to, že stesky nejsou relevantní částí života, kterou by se měli zabývat, zvláště sportovci. Ti občas ignorují potřebu psychohygieny, která pomáhá odbourat nežádoucí účinky na organismus, například se zbavit zbytečného přetrénování, potřeba kvalitně regenerovat a odpočívat. Absence respektu k duševní čistotě může znamenat paradoxně prohloubení psychických problémů, které mohou vést až k výraznému pohoršení výkonnosti. Tudíž psychická trénovanost a regenerace je stejně důležitá jako fyzická zdatnost u sportovců.

3. Vztah pohybové aktivity a subjektivní pohody

Jak už jsem psal v předcházejících kapitolách, dle mého názoru pohybová aktivita velmi ovlivňuje subjektivní pohodu. „Sport s kvalitou života souvisí především tím, že je jedním ze symptomů kvality života. Sportování je určitým projevem kvality života, podobně jako aktivity herní. Živořící člověk nesportuje. Sport představuje v životě projevovaný nadstandard. Je projevem vnitřní vitality, bujnosti a radosti. Sportující má energii navíc” (Slepička a kol., 2011, s. 231). Dále by se sport dal považovat za projev a prostředek subjektivní pohody. Zároveň je pohybová aktivita jedním z aspektů. Sport tedy není jen prostředkem pro pocit štěstí. Navíc ovlivňuje pozitivně fyzické parametry osob, které se sportu věnují. Podle Fialové se dost často stává, že vzhled ovlivňuje psychickou pohodu (Fialová a Krch, 2012).

Rozhodně bychom našli spoustu způsobů, jak může pohybová aktivita zkvalitňovat subjektivní pohodu v nejdůležitějších oblastech života, například v somatické, estetické, psychické, sociálního zakotvení, environmentální nebo léčebné. Somatická oblast je sportem povznášena. Jedná se o procvičování a udržování svalů a orgánů, tím se může prodloužit a zkvalitnit náš život. Oblast estetická je nejvíce viditelná, protože je vnější a v dnešním povrchnějším světě je často oceňovaným atributem. Psychickou oblastí jsme se tu už zabývali. Důležitá je ovšem oblast sociální, kdy jedinec může získat vylepšený sociální status, když je například sportovně úspěšný. Navíc, u pohybových aktivit je vždy místo pro sociální interakci a sblížování se s ostatními lidmi. Environmentální oblast sportu pomáhá subjektivní pohodě, kvůli větší spolupráci člověka s přírodou. V neposlední řadě je to i lékařský okruh, kdy sport funguje většinou jako podpůrná součást pomoci pacientům (Slepička, 2011). Samozřejmostí je, že tento vztah mezi subjektivní pohodou a pohybovou aktivitou najdeme nejenom u studentů vysokých škol, ale u všech věkových skupin. Například u seniorů může být sport prostředkem ke zlepšování subjektivní pohody a kvality života (Slepička, Mudrák, Slepičková, 2015).

4. Pohybová aktivita a kvalita života u studentů VŠ

4.1 Cíl výzkumného šetření, hypotézy

Pravidelná pohybová aktivita je významným faktorem adherence ke zdravému životnímu stylu. Řada autorů ji také zahrnuje mezi základní salutoprotektivní faktory, které volně zastřešuje teoretický konstrukt resilience. Cílem empirické části práce je ověřit vztahy mezi pravidelnou pohybovou aktivitou a subjektivní pohodou u studentů VŠ. V souladu s výzkumným cílem byly stanoveny tyto hypotézy:

Hypotéza 1: Ženy trpí depresemi více než muži.

Hypotéza 2: Pohybová inaktivita souvisí s nižší subjektivní pohodou.

Hypotéza 3: Vyšší spokojenost s vlastním tělem souvisí s vyšší subjektivně prožívanou subjektivní pohodou.

Hypotéza 4: Pozitivní postoj k životu souvisí s méně závažnými somatickými problémy.

Hypotéza 5: Vyšší sebeúcta souvisí s méně závažnými projevy deprese.

4.2 Výzkumné metody

4.2.1 Dotazník spokojenosti se svým tělem

V první části testové baterie měli respondenti na výběr pět odpovědí, které byly škálovitě rozdělené, od jedničky, která znamenala naprostou spokojenost až k pětce, která značila naprostou nespokojenost. Tato první část dotazníku se skládá z dvanácti podotázek. Jedná se o dotazník vlastní konstrukce, ve kterém se zjišťovalo, jaký vztah má odpovídající k vlastnímu tělu.

4.2.2 Bernský dotazník subjektivní spokojenosti (BSW-A)

„Autorem Bernského dotazníku subjektivní pohody BSW-A (verze pro dospělé) je Grob (1991, 1995, 1998). Vychází z konstruktů osobní pohody (well-being) zahrnujícího kognitivní a afektivní komponenty, osobnostní dispozice a přechodné vlivy, vědomí sebe a sebe prezentaci. Dotazník byl vytvořen z úspěšného dotazníku životní spokojenosti pro mládež (BSW-Y; Grob, Luethi,

Kaiser, 1991). Na Slovensku jej použil Džuka (2001) na vzorku 328 adolescentů ve věku 15–17 let z východního Slovenska a Dolního Rakouska. Lašek (2004) jej použil u souboru 420 respondentů – studentů PdF. Dotazník je zaměřen na šest základních komponent subjektivní spokojenosti: POPŽ – pozitivní postoj k životu (7 položek), PRBL – prožívané problémy či uvědomování si problémů (7 položek), SOMP – somatické obtíže, tělesné těžkosti a reakce (8 položek), SEBÚ – sebeúcta či sebeocnění (3 položky), DEPN – depresivní nálady, depresivní ladění (4 položky), RADŽ – radost v životě (5 položek).

Dotazník je dostatečně citlivý díky použití Likertovy škály, kdy respondenti mají možnost vyjádřit míru či stupeň svého souhlasu, resp. nesouhlasu v dimenzi „silně nesouhlasím“ (1 bod) až po „silně souhlasím“ (6 bodů). Zaznamenané body se sčítají za každou ze šesti škál, zjištěné výsledky jsou dále statisticky zpracovány (Lašek, 2004).” (Pelcák, 2013)

4.2.3 Dotazník pohybové aktivity a inaktivity

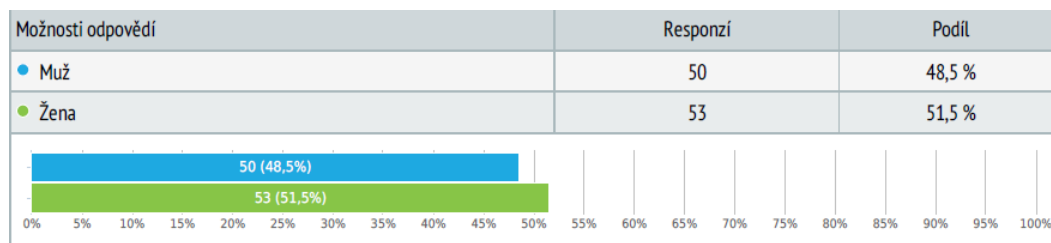
„Jako metoda zjišťování pohybové aktivity byl použit sebehodnotící dotazník. Byl převzat ze studie Institutu aktivního životního stylu – Centra kinantropologického výzkumu. Zachycuje průměrné roční množství pohybové aktivity obyvatelstva České republiky. První část nabízí konkrétní druhy pohybových aktivit. Zde museli respondenti uvést, kterou aktivitu dělají nejčastěji. Druhá část se zaměřuje na pohybovou inaktivitu. Zde jsou uvedeny různé druhy pohybových inaktivit – např. sezení, ležení u počítače nebo televize a respondenti označovali, které inaktivitě se věnují nejčastěji.” (Staňková, 2017, str. 46)

4.3 Charakteristika výzkumného souboru

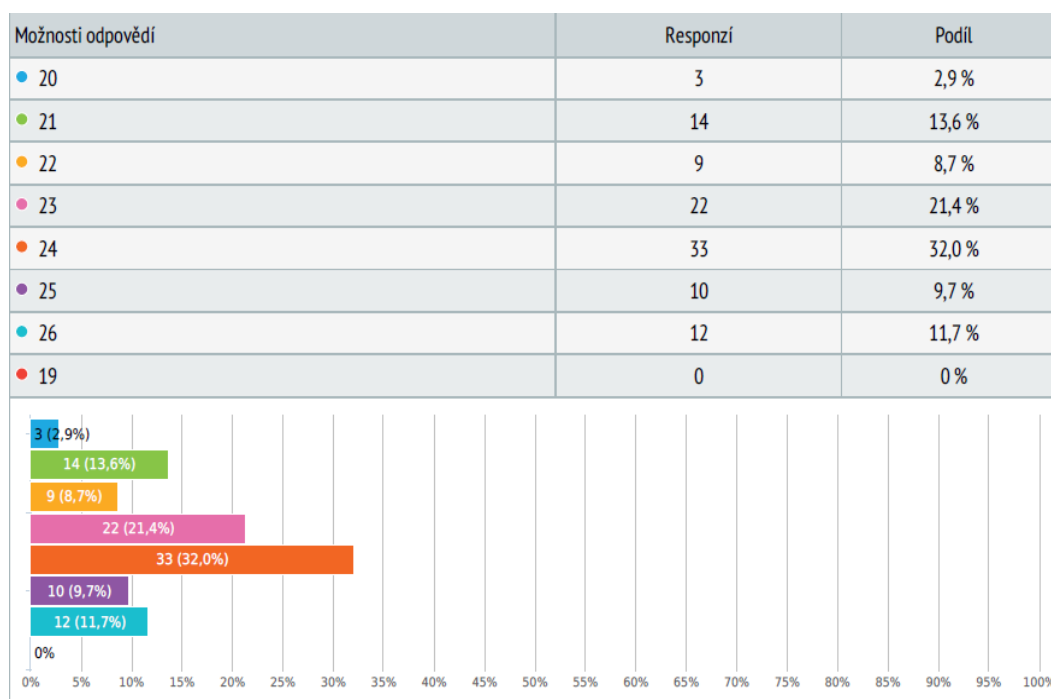
Jak už je patrné z názvu bakalářské práce, respondenty tvořili studenti vysokých škol, neorientoval jsem se jenom na Univerzitu Hradec Králové, ale zastoupeny jsou i jiné vysoké školy. Nedokázal jsem získat přesné zastoupení různých fakult, tudíž se musím spokojit s procentuálními rozdíly mezi odlišnými fakultami. Dotazník byl vztahován výhradně na studenty prezenčního studia. Pozitivním prvkem mé práce je rozhodně to, že jsem sehnal přibližně stejně

příslušníků obou pohlaví. Jak je patrné z první tabulky a grafu s názvem Rozdělení respondentů podle pohlaví. Z celkového počtu sto tři respondentů, bylo padesát tři (48,5 %) žen a padesát (51,5 %) mužů.

Tabulka číslo 1: Rozdělení respondentů podle pohlaví

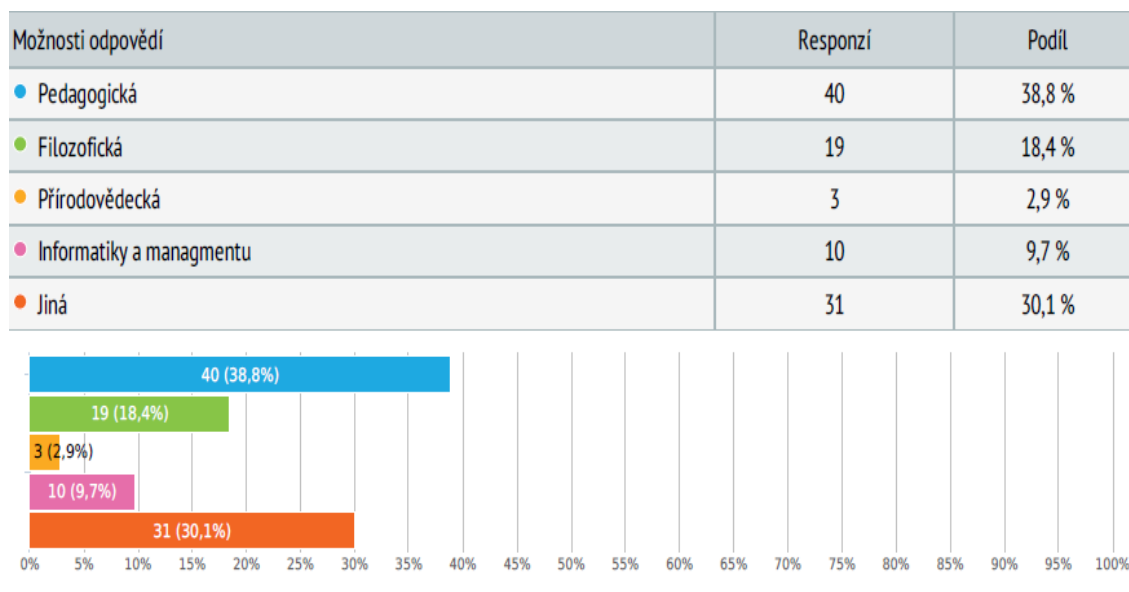


Tabulka číslo 2: Rozdělení respondentů podle věk



Ve druhé tabulce můžeme sledovat věk respondentů, který se pohyboval mezi dvaceti až dvaceti šesti lety. Průměrný věk poté byl po zaokrouhlení 23,42. Tři (2,9 %) respondenti byli dvacetiletí, čtrnáct (13,6 %) dosáhlo v průběhu vypracování dotazníku dvacet jedna let, dvacet dva bylo devíti respondentům (8,7 %). Dvacet tři let bylo dvaceti dvěma respondentům (21,4 %), nejrozšířenější skupinou byli dvaceti čtyřletí, třicet tři (32 %) se jich účastnilo dotazníku. Deset (9,7 %) lidí bylo pětadvacetiletých a konečně šestadvacetiletí byli zastoupeni dvanácti (11,7 %) účastníky.

Tabulka číslo 3: Rozdělení respondentů podle fakulta



V další otázce jsem se zaměřil na zmíněné fakulty. V grafu bohužel nejsou vyobrazeny všechny možnosti, protože poslední odpověď byla otevřená a respondenti mohli napsat do tabulky vyhovující možnost, což mi bohužel portál Survio.cz nedovolí vygenerovat, nicméně se pokusím i nezobrazené výsledky zanást do výčtu odpovědí. Nejvíce zastoupení měla podle očekávání pedagogická fakulta, kde odpovědělo na dotazník čtyřicet respondentů (38,8 %). Můžeme sledovat, že studenti pedagogických oborů tvořili více než třetinu dotázaných. Více než o polovinu méně než předešlá fakulta měla respondentů filozofická fakulta, i přesto se umístila na pomyslném druhém místě. Z filozofické fakulty odpovídalo devatenáct (18,4 %) lidí. Následuje fakulta informatiky a managementu, která nashrádala deset (9,7 %) respondentů. A nyní se dostáváme k fakultám, které jak už jsem zmínil, nefigurují v grafickém znázornění tabulky 3. Ekonomická fakulta byla zastoupena osmi (7,8 %) lidmi, právnická sedmi respondenty (6,8 %). Lékařská fakulta dodala pět (4,9) lidí, kteří byli ochotni mi pomoci s vyplněním dotazníku, stejným počtem přispěla také farmaceutická fakulta, tedy pěti (4,9). Poslední graficky vyobrazená fakulta byla přírodovědecká, ze které pocházejí tři studenti (2,9 %), stavební na tom byla stejně, tedy tři respondenti (2,9 %). Náš výčet doplňují dva (1,9 %) ze strojní fakulty a jeden (1%) jedinec z chemické fakulty.

4.4 Výsledky a diskuse

4.4.1 Spokojenost s tělem u studentů VŠ

V první části dotazníku jsem se tázal respondentů, jak jsou spokojeni se svým vlastním tělem, k dispozici měli pět odpovědí, které byly škálovitě rozdělené, od jedničky, která znamenala naprostou spokojenost až k pětce, která značila naprostou nespokojenost. Tato první část dotazníku se skládá z dvanácti podotázek. Jedenáct z nich se vyptává na spokojenost člověka s jednotlivými částmi těla, poslední podotázka je směřována na celkovou spokojenost se svým tělem. Pod tabulkou 4 můžete vidět zmíněné statistiky a pod ní graficky znázorněný průměr známek, který respondenti udělili.

První podotázkou jsem se ptal, jak jsou respondenti spokojení se svým obličejem. Naprosto spokojeno bylo čtrnáct (13,6 %) z nich, spíše spokojeno bylo nejvíce lidí, dokonce více než polovina respondentů, padesát pět (53,4 %). Neutrální stanovisko zaujmul dvacet šest (25,2 %) lidí. Spíše nespokojeno bylo šest (5,8 %) respondentů a jen dva (1,9 %) lidé se vyslovili pro naprostou nespokojenost se svým obličejem. Průměrnou známkou bylo pak číslo 2,3. Takže z těchto odpovědí vyplývá, že lidé jsou víceméně spokojeni se svým obličejem. Křivka směřuje více ke spokojenosti, než k neutralitě.

Druhá podotázka směřovala na výšku daného respondenta. Přes polovinu lidí je naprosto spokojeno se svojí výškou, přesně padesát dva (50,5%). Výška tedy evidentně není pro jedince tak problematická jako jiné oblasti lidského těla. Další dvacet dva jedinci (21,4 %) jsou spíše spokojeni se svojí výškou. Trojku neboli střed spokojenosti zvolilo dvacet (19,4 %) respondentů, sedm (6,8 %) spíše spokojeno nebylo a opět jen dva (1,9 %) z dotázaných se domnívají, že mají naprosto nevyhovující výšku, nejsou s ní spokojeni. Průměrná známka vyšla na 1,9, což značí, že lidé jsou většinou se svojí výškou spokojeni a křivka se pohybuje spíše k absolutní spokojenosti, než na druhou stranu k neutralitě a nespokojenosti.

Jako třetí podotázku jsem zvolil spokojenost s rozložením hmotnosti. Šestnáct (15,5 %) respondentů bylo přesvědčeno o tom, že jsou naprosto spokojeni s rozložením své váhy, v uvozovkách jen spokojeno byli třicet tři

(32 %) respondenti. Střed, tedy ani spokojenost ani nespokojenost zvolilo dvacet devět (28,2 %) respondentů. Oproti předchozím dvěma otázkám můžeme vidět, že se nespokojenost v této oblasti zvětšila, nespojeni byli dvacet tři z nich (22,3 %). Nicméně úplně nespokojení s rozložením své tělesné hmotnosti byli opět jenom dva (1,9 %) jedinci. Průměrná celková známka se nakonec zastavila na čísle 2,6. Z toho lze tedy vypočítat, že lidé jsou s rozložením své hmotnosti spíše spokojeni než nespokojeni, nicméně křivka se pohybuje směrem ke střednímu bodu mezi spokojeností a nespokojeností.

Čtvrtou podotázkou byla šířka ramen. Třicet pět (34 %) respondentů uvedlo, že jsou naprosto spokojeni se svojí šířkou ramen, třicet dva (31,1 %) dotázaní jsou pak spokojeni. Můžeme vypočítat, že přibližně dvě třetiny lidí tihnou v této otázce ke spokojenosti. Navíc dvacet dva (21,4 %) dotázaní nejsou v této otázce vyhranění a zvolili střední cestu neutrality. Deset (9,7 %) lidí je nespokojeno se svou šířkou ramen a jen čtyři respondenti jsou naprosto nespokojeni s touto částí těla. Průměrnou známkou zde je číslo 2,2, což značí, že velká skupina lidí je spokojena se svými rameny a křivka postupuje spíše ke spokojenosti, než k neutralitě.

Pátá podotázka směřuje opět o něco níže v konstituci našeho těla, tentokrát k hrudi, neplést s prsy, ty se objeví až v další podotázce. Naprostou spokojenost s hrudí vyslovilo dvacet pět (24,3 %) jedinců vyplňujících dotazník. V uvozovkách jenom spokojených byli třicet čtyři (33 %) respondenti. Podobný počet byl i neutrálních názorů, kterých tentokrát bylo třicet dva (31,1 %). Nespokojenost vyjádřilo dvanáct (11,7 %) respondentů. V kolonce úplná nespokojenost poprvé zasvítla nula, žádný člověk vyplňující dotazník nebyl naprosto nespokojený se svojí hrudí. Průměrné číslo se zastavilo na 2,3. Opět tedy můžeme sledovat, že více lidí je spíše spokojeno se svojí hrudí a křivka opět směřuje spíše ke spokojenosti než k neutrálním názorům.

V šesté podotázce, jak už jsem zmínil, se řešila problematika prsou. Zvláště dívky jsou v tomto ohledu velmi citlivé. Velice spokojeni byli dvacet dva respondenti (21,4 %), spíše spokojeni byli třicet čtyři z dotázaných (33 %). Neutrálně se vyjádřili třicet tři (32 %) aktéři dotazníku. Dvanáct (11,7 %) jedinců nebylo spokojeno se svými nadry a úplnou nespokojenost se svými prsy cítí dva

(1,9 %) respondenti. Celková hodnota, která byla napočítána v této otázce, vyšla na 2,4. Tedy u mého vzorku panovala spíše spokojenost s vlastními prsy. Křivka ukazuje, že směřuje spíše směrem ke spokojenosti, než k neutralitě. Můžeme si všimnout velmi podobných výsledků s předcházející otázkou, která se zabývala hrudí.

Na šestou podotázku navazuje ta sedmá, která se zabývá pasem. Dvacet dva (21,4 %) jedinci pravili, že jsou se svým pasem velice spokojeni. Třicet devět (37,9 %) respondentů uvedlo, že jsou spíše spokojeni a třicet jeden (30,1 %) zaujal středové, nevyhraněné stanovisko. Devět (8,7 %) lidí vyplňující dotazník je spíše nespokojeno se svým pasem a naprostou nespokojenost vyjádřili opět dva (1,9 %) lidé. Průměrná známka se znovu pohybuje na podobném rozhraní jako u minulých otázek, tentokrát se průměr zastavila na 2,3. Průměrová křivka směřuje spíše ke spokojenosti, než neutralitě v pohledu na pas každého člověka.

Osmá podotázka měla za úkol zjistit, jaký mají respondenti vztah ke svým bokům. Velice spokojen byl dvacet jeden (20,4 %) respondent, dvacet osm (27,2 %) jedinců bylo spíše spokojeno než nespokojeno. Ani spokojený, ani nespokojený názor měli třicet dva (31,1 %) dotázaní. Svoji mírnější nespokojenost vyjádřilo devatenáct (18,4 %) respondentů a konečně naprosto nespokojeni byli tři (2,9 %) respondenti dotazníku. Celkový průměr daných odpovědí byl 2,6, což je číslo, které je blíže neutrálnímu postoji, než ke přímé spokojenosti. Nicméně pořád se pohybujeme v pozitivních hodnotách.

Další dvě otázky byly směřovány na nohy. Devátá podotázka se vázala ke spokojenosti se stehny. Sedmnáct (16,5 %) respondentů uvedlo, že je velice spokojeno se svými stehny, třicet čtyři (33 %) studenti jsou spíše spokojeni s horní svalovou částí nohou. Dvacet šest (25,2 %) lidí uvedlo, že nemají v tomto ohledu vyhraněný názor a neprijdou si ani spokojeni, ale ani nespokojeni. Nicméně zde můžeme sledovat větší nárůst nespokojených jedinců, dvacet dva (21,4 %) se vyjádřili jako spíše nespokojeni a čtyři (3,9 %) jako velice nespokojeni se svými stehny. Průměrná hodnota odpovědí na tuto otázku byla 2,6, tedy stejné číslo, které vyšlo u předcházející otázky. Průměrná odpověď spíše inklinuje k neutrální odpovědi, spíše než k pozitivním odpovědím.

Jak už jsem naznačil v minulém odstavci, i desátá podotázka se bude zabývat spodními končetinami a to tentokrát tvarem nohou. Na rozdíl od minulé otázky můžeme nalézt vrůstající pozitivní reakci respondentů. Dvacet osm (27,2 %) jich bylo velice spokojených, třicet sedm (35,9 %) lidí alespoň spokojených se svým tvarem nohou. Středový nevyhraněný názor sdílí dvacet pět (24,3 %) respondentů mého vzorku. Jenom deset (9,7 %) tazatelů bylo spíše nespokojených se svým tvarem nohou a naprosto nespokojeni byli jenom tři (2,9 %). Průměrné číslo tentokrát vyšlo na 2,3. Opět se tedy přibližujeme hranici spokojenosti spíše než neutrálnímu názoru.

Poslední individuálně vedená podotázka na části těla se zabývala tentokrát horními končetinami. Dvacet pět (24,3 %) lidí bylo spokojeno se svými pažemi velice. Třicet osm (36,9 %) respondentů bylo spokojeno se stavbou svých rukou, neutrální názor na tuto problematiku si vypěstovalo dvacet šest (25,2 %) dotázaných. Nespokojených bylo jenom čtrnáct (13,6 %), naprosto nespokojený se nenašel ani jeden. Průměrná naměřená hodnota byla jako v předcházející otázce 2,3. Tudíž převládají pozitivní názory nad negativními a pomyslná křivka tíhne více ke spokojenosti, než k neutrálnímu přístupu.

Dvanáctá poslední podotázka už nebyla zaměřena na individuální části našeho těla, ale týkala se spokojenosti s celým tělem jako takovým. V dotazníku odpovědělo na tuto otázku třináct (12,6 %) respondentů, že je naprosto spokojeno se svým tělem, nadpoloviční většina byla více méně spokojená, přesně tento vzorek obsahoval padesát čtyři (52,4 %) lidí, kteří takto odpověděli. Dvacet osm (27,2 %) odpovídajících říká, že nejsou spokojeni, ani nespokojeni, volí střední cestu. Osm (7,8 %) respondentů je nespokojeno se svojí tělesnou konstitucí, ale ani jeden se nevyjádřil v tom smyslu, že by byl naprosto nespokojený se svým tělem. Průměrná hodnota této otázky byla 2,3. To naznačuje, že většina lidí je spíše spokojena se svým tělem. Křivka se naklání spíše k pozitivnímu náhledu na sebe samého, než k neutrálnímu a negativnímu. Tato hodnota se téměř shoduje i s průměrem z předcházejících dílčích jedenácti otázek, tento průměr po zaokrouhlení také vyšel na 2,3. Můžeme tedy odvodit, že účastníci dotazníku jsou spíše spokojeni s celkovým stavem těla.

Tabulka číslo 4: Spokojenost/Nespokojenost se vzhledem

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------------------|
| Naprosto spokojený s obličejem ● | 14 (13,6 %) | 55 (53,4 %) | 26 (25,2 %) | 6 (5,8 %) | 2 (1,9 %) | ● Úplná nespokojenost |
| Naprosto spokojený s výškou ● | 52 (50,5 %) | 22 (21,4 %) | 20 (19,4 %) | 7 (6,8 %) | 2 (1,9 %) | ● Úplná nespokojenost |
| Naprosto spokojený s rozložením hmotnosti ● | 16 (15,5 %) | 33 (32,0 %) | 29 (28,2 %) | 23 (22,3 %) | 2 (1,9 %) | ● Úplná nespokojenost |
| Naprosto spokojený s šířkou ramen ● | 35 (34,0 %) | 32 (31,1 %) | 22 (21,4 %) | 10 (9,7 %) | 4 (3,9 %) | ● Úplná nespokojenost |
| Naprosto spokojený s hrudí ● | 25 (24,3 %) | 34 (33,0 %) | 32 (31,1 %) | 12 (11,7 %) | 0 | ● Úplná nespokojenost |
| Naprosto spokojený s prsama ● | 22 (21,4 %) | 34 (33,0 %) | 33 (32,0 %) | 12 (11,7 %) | 2 (1,9 %) | ● Úplná nespokojenost |
| Naprosto spokojený s pasem ● | 22 (21,4 %) | 39 (37,9 %) | 31 (30,1 %) | 9 (8,7 %) | 2 (1,9 %) | ● Úplná nespokojenost |
| Naprosto spokojený s boky ● | 21 (20,4 %) | 28 (27,2 %) | 32 (31,1 %) | 19 (18,4 %) | 3 (2,9 %) | ● Úplná nespokojenost |
| Naprosto spokojený se stehny ● | 17 (16,5 %) | 34 (33,0 %) | 26 (25,2 %) | 22 (21,4 %) | 4 (3,9 %) | ● Úplná nespokojenost |
| Naprosto spokojený s tvarem nohou ● | 28 (27,2 %) | 37 (35,9 %) | 25 (24,3 %) | 10 (9,7 %) | 3 (2,9 %) | ● Úplná nespokojenost |
| Naprosto spokojený s pažemi ● | 25 (24,3 %) | 38 (36,9 %) | 26 (25,2 %) | 14 (13,6 %) | 0 | ● Úplná nespokojenost |
| Naprosto spokojený s celkovým vzhledem ● | 13 (12,6 %) | 54 (52,4 %) | 28 (27,2 %) | 8 (7,8 %) | 0 | ● Úplná nespokojenost |

| Body Part | Average Rating |
|---|----------------|
| Naprosto spokojený s obličejem | 2,3 |
| Naprosto spokojený s výškou | 1,9 |
| Naprosto spokojený s rozložením hmotnosti | 2,6 |
| Naprosto spokojený s šířkou ramen | 2,2 |
| Naprosto spokojený s hrudí | 2,3 |
| Naprosto spokojený s prsama | 2,4 |
| Naprosto spokojený s pasem | 2,3 |
| Naprosto spokojený s boky | 2,6 |
| Naprosto spokojený se stehny | 2,6 |
| Naprosto spokojený s tvarem nohou | 2,3 |
| Naprosto spokojený s pažemi | 2,3 |
| Naprosto spokojený s celkovým vzhledem | 2,3 |

4.4.2 Subjektivní pohoda u studentů VŠ

Subjektivní pohoda u studentů VŠ byla měřena s využitím Bernského dotazníku subjektivní pohody (Grob, 1998). V první části jsem zjišťoval, jak jsou spokojeni respondenti se svým životem (pozitivní postoj k životu). Výskyt odpovědí můžeme nalézt v tabulce číslo pět. První podotázka, potažmo výrok zněl: Moje budoucnost vypadá dobře. S touto větou silně nesouhlasili čtyři (3,9 %) respondenti. Jeden (1 %) se vyjádřil, že je nespokojený se svojí potencionální budoucností. Deset (9,7 %) lidí si spíše myslí, že jejich budoucnost spíše nevypadá dobře, naopak spíše spokojeni je dvacet sedm (26,2 %) odpovídajících na můj dotazník. S tímto výrokiem souhlasilo čtyřicet šest (44,7 %) lidí a naprostý souhlas vyjádřilo patnáct (14,6 %) dotázaných. Průměrná známka vyšla na 4,5. Takže podle mého dotazníku vyšlo, že o své dobré budoucnosti jsou lidé z velké části přesvědčeni. Křivka se nachází přímo v půlce mezi možnostmi, spíše souhlasím a souhlasím.

Druhá podotázka se věnovala posuzování subjektivního názoru respondentů, jestli užívají života více než ostatní lidé. Jeden (1 %) člověk se domnívá, že si život rozhodně, v žádném případě neužívá jako ostatní lidé. Dalších deset (9,7 %) odpovídajících se domnívá, že si života neužívají jako ostatní. Dvacet čtyři (23,3 %) respondenti se přikláněli spíše k tomu, že si život neužívají jako ostatní lidé. Spíše souhlasí s výrokiem spokojenosti oproti dalším třicet osm (36,9 %) účastníků dotazníku. Dvacet (19,4 %) lidí souhlasí, že si užívají života více než další lidé. A naprosto přesvědčeno o svém užívání si života bylo deset (9,7 %) respondentů. Průměrná známka odpovědí všech absolventů mého dotazníku byla po zaokrouhlení 3,9. Takže průměrná hodnota se přibližuje výrazně k možnosti „spíše souhlasím“ s tím, že si život užívám více než většina lidí. Přibližně dvě třetiny respondentů byla spíše spokojená, než nespokojená.

Další větou, u které měli vyjádřit svůj odpovídající souhlas, nebo nesouhlas byla: Dokážu se dobře vypořádat s věcmi ve svém životě, které nemohou být měněny. S tímto výrokiem silně nesouhlasili tři (2,9 %) lidé, nesouhlasilo pak dalších jedenáct (10,7 %) studentů. Osmnáct (17,5 %)

respondentů se spíše nedomnívá, že se dokážou vypořádat s věcmi v životě, se kterými nemohou nic dělat. Spíše souhlasí s uvedeným výrokem třicet jeden (30,1 %) respondent. Dalších dvacet šest (25,2 %) dotázaných souhlasí, že se dokážou v životě vypořádat s neměnnými věcmi. A naprosto souhlasí v této problematice čtrnáct (13,6 %) odpovídajících. Průměrná hodnota tak zůstala na čísle 4. Můžeme tedy tvrdit, že člověk se domnívá, že se dokáže vypořádat se složitými životními situacemi, které nelze změnit.

Dalším bodem mého dotazníku bylo zjistit, jestli si dotazovaní jsou schopni brát vždy to nejlepší z veškerých věcí, které se stanou v životě. Absolutně si tuto situaci neumí představit tři (2,9%) lidé. Čtrnáct (13,6 %) studentů uvedlo, že nesouhlasí s tím, že by si vždy brali ze všech situací, to nejlepší a spíše nesouhlasí dalších dvacet sedm (26,2 %) lidí. Dvacet tři (22,3 %) respondenti se domnívají, že si spíše dokážou brát lepší věci ze všech situací. Další dvacet pět (24,3 %) odpovídajících si je touhle skutečností jistých ještě o něco více. A jedenáct (10,7 %) účastníků dotazníku uvedlo, že jsou naprosto přesvědčeni o tom, že ať se stane v životě cokoli, tak jsou schopni si z dané situace vzít to lepší. Ze všech sedmi podotázek, měla tato nejmenší průměrnou hodnotu a to 3,8. I tak pořád je to hodnota, která směřuje velmi výrazně k názoru, že většina lidí je přesvědčena, že je schopna spíše si brát ze životních situací to lepší.

Pokračujeme otázkou nazvanou: Mám rád život. Čtyři (3,9 %) lidé můžeme považovat s lehkou nadsázkou za nihilisty, život rádi nemají absolutně, další dva (1,9 %) nesouhlasí s tím, že by měli rádi žítí. Stejný počet, tedy dva (1,9 %) můžeme nalézt u odpovědi, spíše nesouhlasím. Z toho vyplývá, že osm lidí nějakým způsobem nemá ráda život, ostatní mají. Devět (8,7 %) lidí hlasovalo pro odpověď, spíše mám rád život. Třicet tři (32 %) studenti jsou spokojeni se svým životem, mají ho rádi. A naprostý souhlas s výrokem vyjádřili padesát tři (51,5 %) respondenti. Přes polovinu lidí neváhalo označit možnost číslo šest. Průměrná známka se ustálila na hodnotě 5,2 a z tohoto aspektu můžeme vyvozovat, že většina odpovídajících je optimistických.

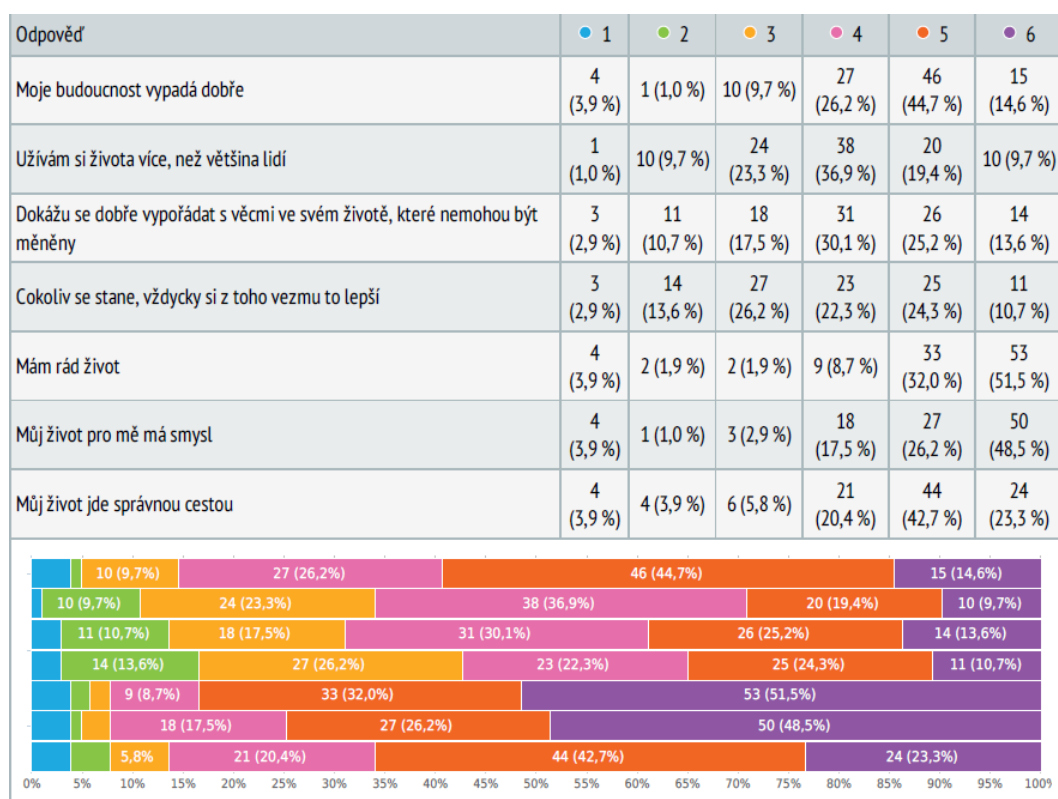
Šestá podotázka se vztahovala ke smyslu života, přesněji jestli pro respondenty má jejich život smysl. S tímto absolutně nesouhlasili čtyři

(3,9 %) studenti, další jeden (1 %) nesouhlasil a spíše nesouhlasili další tři (2,9 %) dotázaní. Spíše spokojeno se svým smyslem života je osmnáct (17,5 %) z dotázaných, spokojeno dalších dvacet sedm (26,2 %) z nich a naprosto souhlasí s tím, že jejich život má smysl padesát (48,5 %) lidí. Průměrná hodnota u této podotázky je 5,1, což je podobné číslo jako u podotázky minulé. Můžeme tedy vypořadovat, že většina lidí je minimálně spokojená se svým smyslem života.

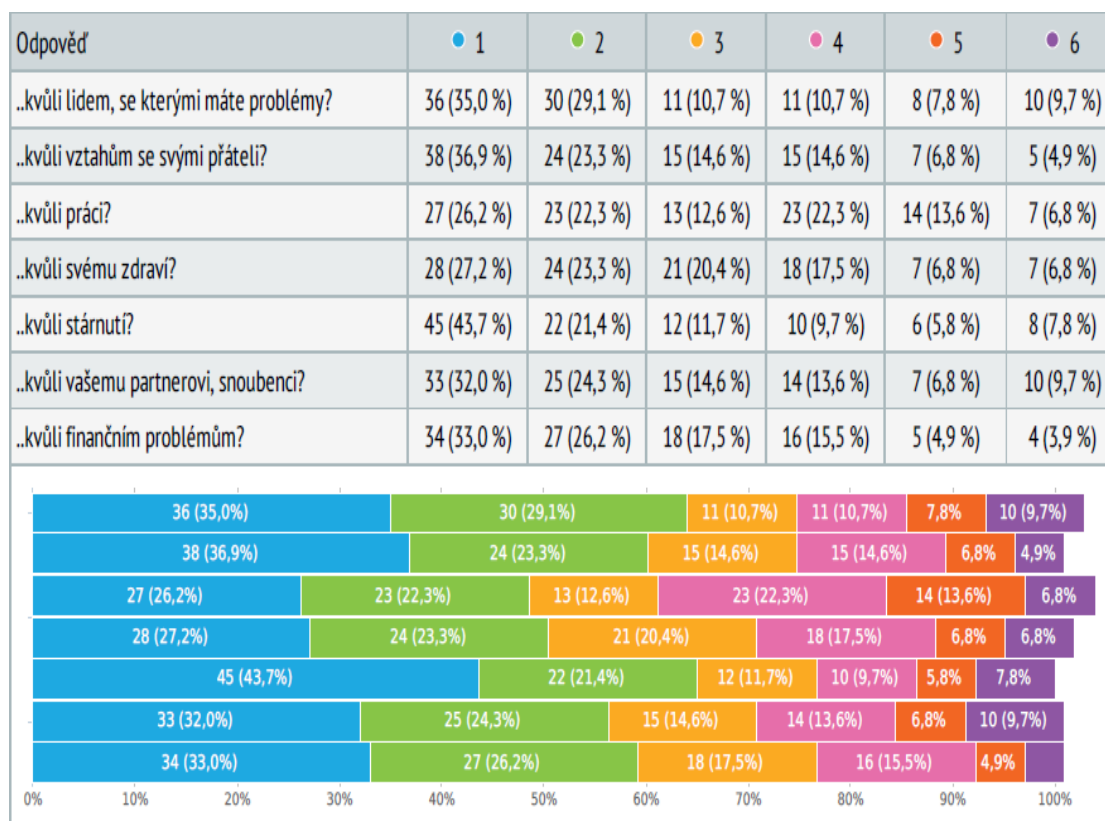
V poslední podotázce tohoto oddílu nabraly výsledky mírně negativističtější výsledky. Věta, na kterou měli studenti odpovídat, byla: Můj život jde správnou cestou. Naprosto nesouhlasili čtyři (3,9 %) z odpovídajících, stejný počet můžeme nalézt i u nesouhlasících, tedy čtyři (3,9 %). Šest (5,8 %) lidí spíše nesouhlasilo. Naopak spíše souhlasil dvacet jeden (20,4 %) respondent. Přímý souhlas můžeme evidovat u čtyřiceti čtyř (42,7 %) lidí, kteří vyplňovali dotazník. A konečně dvacet čtyři studentů uvedlo, že je přesvědčeno, že jejich život kráčí správným směrem. Průměrná hodnota odpovědí se zastavila na čísle 4,6. Můžeme tedy vydedukovat, že většina lidí je buď spokojená, nebo spíše spokojená se svojí životní cestou, co se týče budoucna.

Po spočítání celkové průměrné hodnoty těchto sedmi otázek jsem se dostal k číslu 4,5. To znamená, že většina dotázaných se domnívá, že jejich budoucnost vypadá spíše dobře nebo i dobře. Což je určitě pozitivní poznatek, protože negativní smýšlení, dle mého názoru, míří i k negativním závěrům.

Tabulka číslo 5: Pozitivní postoj k životu



Tabulka číslo 6: Problémy v životě



Tato část mé práce se bude opět zabývat sedmi otázkami. Tentokrát se budeme věnovat obavám respondentů v minulých týdnech. V první podotázce jsem se ptal, jestli měli studenti obavy v minulých několika týdnech, kvůli lidem se kterými mají problémy. Silně nesouhlasilo třicet šest (35 %) respondentů, dalších třicet (29,1 %) nesouhlasilo a spíše nesouhlasilo jedenáct (10,7 %) odpovídajících. Přesně stejný počet jedenácti (10,7 %) lidí se vyjádřilo, že by spíše souhlasilo. Osm (7,8 %) studentů souhlasilo, že v uplynulých pár týdnech měli strach z lidí, se kterými nemají dobré vztahy a dalších deset (9,7 %) respondentů s tímto výrokem silně souhlasilo. Průměrnou známka vyšla na číslo 2,6. Z toho můžeme vyvodit, že většina lidí se spíše neznepokojuje lidmi, se kterými mají problémy.

V druhé otázce jsem se zaměřil na opačný problém, jestli měli respondenti obavy z lidí, se kterými naopak mají dobré vztahy a mohou je nazvat přáteli. Kategoricky nesouhlasilo třicet osm (36,9 %) lidí, dalších dvacet čtyři (23,3 %) jenom nesouhlasili a spíše nesouhlasilo patnáct (14,6 %) odpovídajících. Opět stejný počet respondentů jako u „spíše nesouhlasilo“, můžeme sledovat u „spíše souhlasilo“, tedy patnáct (14,6 %) účastníků dotazníku. Dalších sedm (6,8 %) lidí souhlasilo s výrokem a pět (4,9 %) vyjádřilo naprostý souhlas s tím, že měli obavy, kvůli vztahům s jejich kamarády. Průměrná hodnota odpovědí se zastavila na čísle 2,5, což je přesně hranice mezi možnostmi „nesouhlasím“ a „spíše nesouhlasím“. Respondenti tedy převážně neměli strach, kvůli vztahům se svými blízkými.

Třetí otázka byla směřována na obavy spojené s prací. Dvacet sedm (26,2 %) lidí naprosto nesouhlasí s tím, že by měli obavy způsobené prací. Dvacet tři (22,3 %) studenti nesouhlasí a spíše nesouhlasí dalších třináct (12,6 %) respondentů. Na druhou stranu celých dvacet tři (22,3 %) dotázaných spíše připouští, že jejich obavy způsobila práce. Souhlasí s tímto výrokem čtrnáct (13,6 %) odpovídajících a naprosto souhlasí sedm (6,8 %) jedinců. Výsledná průměrná hodnota odpovědí byla 2,9. Číslo atakující třibodovou hranici naznačuje, že většinový názor se přibližuje spíše k nesouhlasu, že práce vyvolává u jejich osoby obavy.

Měli jste obavy v poslední době, kvůli vašemu zdraví? Tak zněla otázka číslo čtyři. Dvacet osm (27,2 %) lidí vyslovilo svůj absolutní nesouhlas s tímto výrokem. Dvacet čtyři (23,3 %) respondenti nesouhlasili a spíše nesouhlasil další dvacet jeden (20,4 %) jedinec. Osmnáct (17,5 %) lidí se spíše obávalo svého zdravotního stavu v několika uplynulých týdnech. S danou větou souhlasilo sedm (6,8 %) a stejný počet sedmi (6,8 %) naprosto souhlasilo. Průměrná hodnota se tentokrát zastavila na 2,7. Průměrný názor se tedy vyskytuje mezi názory, že kvůli zdraví neměli a spíše neměli obavy z důvodu zdraví.

Pátou otázkou bylo, zda se u respondentů objevují obavy ohledně stárnutí. Naprosto nesouhlasilo čtyřicet pět (43,7 %) lidí, nesouhlasilo dalších dvacet dva (21,4 %) odpovídajících. Spíše nesouhlasilo dvanáct (11,7 %) lidí, oproti tomu odpověď „spíše souhlasím” získala deset (9,7 %) příznivců. Šest (5,8 %) jedinců s tímto výrokem souhlasilo a naprosto přesvědčení o svých obavách ze stáří, bylo osm (7,8 %) respondentů. Průměrná hodnota odpovědí mého vzoru se pohybovala okolo 2,4. Opět se tedy nacházíme na hranici mezi odpověďmi „nesouhlasím” a „spíše nesouhlasím”. Obecně tak můžeme říci, že většina lidí nemá strach ze stárnutí.

Předposlední otázka byla věnována partnerskému životu, zda si respondenti dělají obavy, kvůli partnerovi, snoubenci/e nebo manželce/ovi. Upřímně říkám, že mě výsledky překvapily, očekával jsem je negativnější. Třicet tři (32 %) z dotázaných kategoricky odmítli obavy spojené se svým partnerem. Dalších dvacet pět (24,3 %) nesouhlasilo s obavami, které by měl partner způsobovat, spíše nesouhlasí patnáct (14,6 %). Spíše souhlasí čtrnáct (13,6 %) jedinců. Sedm (6,8 %) lidí připouští obavy ohledně partnera a absolutně souhlasí s tímto výrokem deset (9,7 %) respondentů. Průměrná známka tentokrát dosáhla 2,7, což se nejvíce přibližuje k odpovědi „spíše souhlasím” a tím pádem většina lidí není znepokojena svým protějškem.

Poslední otázka zněla: Měl/a jste v poslední době obavy, kvůli finančním problémům? Třicet čtyři (33 %) respondenti naprosto nesouhlasili s takovými obavami, dvacet sedm (26,2 %) respondentů nesouhlasilo a spíše nesouhlasilo osmnáct (17,5 %) dotázaných. Naopak spíše souhlasilo šestnáct (15,5 %) tázaných. Odpověď „souhlasím” zvolilo pět (4,9 %) lidí a naprosto souhlasili čtyři

(3,9 %) respondenti. Průměrné hodnocení v této problematice je pro tentokrát 2,4. Což znamená, že ve většině případů odpovídajícím finanční důvody nezpůsobují obavy. Samozřejmě zde hraje roli faktor, že studenti jsou většinou ještě finančně dotováni rodiči a nemusí často řešit tyto problémy.

Průměrná hodnota všech sedmi otázek tohoto úseku se zastavila na 2,6. Můžeme tedy prohlásit, že lidé v mém dotazníku většinou nejsou spokojeni obavami z různých zmíněných problémů. U některých otázek je patrné, že průzkum byl dělán mezi studenty a tedy ještě řada otázek nehraje v jejich životě, tak závažnou roli, například peníze nebo práce.

V dalším segmentu otázek se budu věnovat osmi nepříjemným zdravotním záležitostem a budu se ptát, jestli účastníci dotazníku v několika minulých týdnech zažili tyto fyziologické obtíže. Odpovědi, procenta a grafy můžete nalézt v tabulce číslo šest.

Stalo se vám v několika posledních týdnech, že jste měli bolesti žaludku (břicha)? Tak zněla první otázka, kterou jsem položil. Třicet sedm (35,9 %) kategoričce odmítlo, že by tímto problémem trpělo, dalších dvanáct (11,7 %) nesouhlasilo a spíše nesouhlasilo deset (9,7 %) respondentů. Čtrnáct (13,6 %) odpovídajících spíše souhlasilo a patnáct (14,6 %) souhlasilo. Stejný počet, tedy patnáct (14,6 %) se vyjádřilo, že rozhodně mělo žaludeční problémy nebo bolesti břicha. Průměrná hodnota odpovědí na podotázku číslo jedna byla 3, což odpovídá výsledku „spíše nesouhlasím“. Můžeme říci, že většina lidí spíše neměla žaludeční obtíže.

Druhá otázka směřovala na problém se srdcem, ať se jednalo o přetrvávající bušení nebo bolest na srdci. Tentokrát výsledky byly jednoznačnější. Padesát šest (54,4 %) lidí naprosto odmítlo, že by takový problém mělo v uplynulých týdnech, osmnáct (17,5 %) nesouhlasilo s tímto výrokiem a dalších deset (9,7 %) spíše nesouhlasilo. Šest (5,8 %) odpovídajících spíše souhlasilo. Sedm (6,8 %) si uvědomuje, že se s těmito problémy v posledních týdnech setkalo a dalších šest (5,8 %) je o tom naprosto přesvědčeno. Výsledná průměrné číslo se snížilo oproti minulé otázce skoro o jeden bod, hodnota totiž činí 2,1. Výsledky průměrně odpovídají nesouhlasu se srdečními problémy v posledních týdnech.

Třetí otázka se týká pracovní neschopnosti v důsledku zdravotních problémů. Sedmdesát pět (72,8 %) odmítlo, že by k takové události vůbec mohlo dojít. Nesouhlasilo dalších jedenáct (10,7 %) respondentů. Ostatní možnosti byly voleny sporadicky. Spíše nesouhlasili čtyři (3,9 %) respondenti, opačný názor „spíše souhlasím” měli tři (2,9 %) jedinci. Čtyři (3,9 %) lidé zaškrtnuli odpověď „souhlasím”. Konečně šest (5,8 %) odpovídajících přiznalo, že nebylo schopno pokračovat v práci, kvůli zdravotním potížím. Průměrnou hodnotu tentokrát reprezentovalo číslo 1,7. Je tedy patrné, že většina lidí odmítá, že by museli přestat pracovat ze zdravotních důvodů.

Čtvrtá otázka se zabírala nechutenstvím. Šedesát tři (61,2 %) naprosto nesouhlasili s tím, že by trpěli nechutenstvím. Dalších devět (8,7 %) nesouhlasilo a jedenáct (10,7 %) respondentů zvolilo možnost „spíše nesouhlasím”. Pět (4,9 %) jedinců spíše souhlasilo se skutečností, že zažili minulé týdny nechutenství. Osm (7,8 %) potvrdili, že jím trpěli. A naprosto souhlasilo s nechutenstvím u sebe samých sedm (6,8 %) dotázaných. Průměrná známka se zastavila tentokrát na 2,1, což odpovídá možnosti „nesouhlasím”. Většina odpovídajících popřela problém spojený s nechutenstvím.

Stalo se vám v posledních několika týdnech, že jste měli závrať? Tak zněla otázka číslo pět. Sedmdesát jeden (68,9 %) jedinec naprosto nesouhlasil, že by v minulých týdnech trpěl tímto problémem. Dalších osm (7,8 %) nesouhlasilo a spíše nesouhlasilo sedm (6,8 %) respondentů. Na druhé straně spíše souhlasilo pět (4,9 %) odpovídajících, dalších devět (8,7 %) souhlasilo. A konečně naprosto přesvědčenými o tom, že zažili závrať, byli tři (2,9 %) lidé. Průměrné číslo bylo tedy tentokrát 1,9. To znamená, že většina lidí se nesetkala v posledních týdnech se závratí.

Šestá otázka se věnovala problémům se spánkem. Třicet (29,1 %) lidí naprosto nesouhlasilo s tím, že by nemohlo usnout. Dobrý spánek má určitě dalších čtrnáct (13,6 %) lidí, kteří vyplnili možnost „nesouhlasím”, spíše nesouhlasili dvacet tři (22,3 %) respondenti. Spíše souhlasilo šestnáct (15,6 %) dotázaných a souhlasilo deset (9,7 %) lidí. Velké problémy s usnutím mělo deset (9,7 %) jedinců. Průměrná hodnota činí u této otázky 2,9. Což znamená, že průměrný člověk, nemá spíše problémy s usnutím, dle výsledků dotazníku.

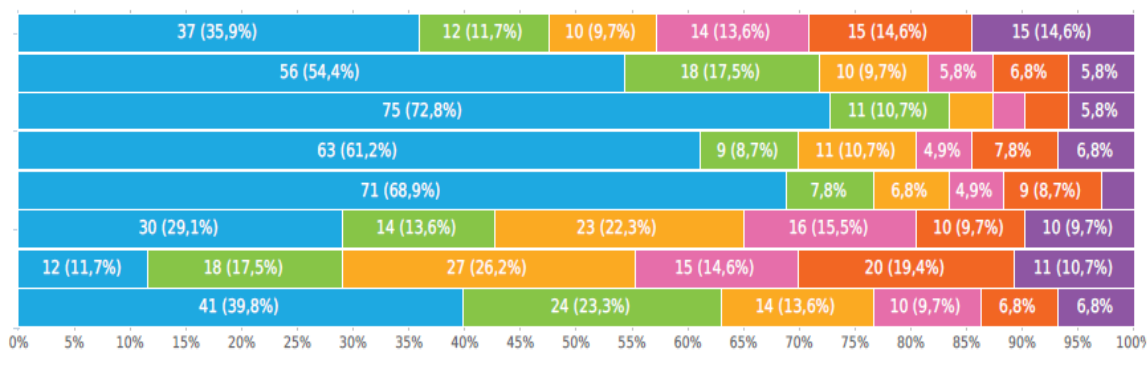
Sedmá otázka byla směřována na unavenost. Jen dvanáct (11,7 %) respondentů kategoricky odmítlo, že by v posledních týdnech trpěli únavou. Možnost „nesouhlasím“ zaškrtno osmnáct (17,5 %) lidí a „spíše nesouhlasím“ dalších dvacet tři (22,3 %). Spíše souhlasilo s výskytem únavy u jejich osoby patnáct (14,6 %) jedinců a souhlasilo dvacet (19,4 %) odpovídajících. Únavu uznalo naprosto jedenáct (10,7 %) respondentů. Průměrné číslo této otázky se zastavilo 3,4, což je suverénně největší číslo v tomto bloku otázek. Můžeme tvrdit, že průměrná odpověď leží někde mezi přiznání a odmítnutím únavy.

V poslední otázce v tomto úseku jsem se zajímal o problém s bolestí hlavy v posledních týdnech. Čtyřicet jeden z dotázaných (39,8 %) silně nesouhlasil, že by trpěl na bolesti hlavy, dalších dvacet čtyři (23,3 %) nesouhlasili též, pouze bolest naprosto nevyloučili. Spíše nesouhlasilo čtrnáct (13,6 %) respondentů. Spíše souhlasilo deset (9,7 %) studentů. Velkou bolest hlavy připustilo sedm lidí (6,8 %) a naprosto přesvědčených o této nepříjemné záležitosti bylo také sedm (6,8 %) dotázaných. Průměrná hodnota tentokrát činila 2,4. Podle výsledků můžeme odvodit, že většina respondentů netrpí velkou bolestí hlavy, alespoň tomu tak nebylo v minulých týdnech.

Průměrná hodnota této subškály je 2,4, tudíž výsledky ukazují, že lidé většinou netrpí zmíněnými nepříjemnými zdravotními problémy, nebo alespoň ne často. Největší procento lidí je náchylné na únavu, následně na bolesti břicha, naopak závrať nebo nemoc, která by způsobila pracovní neschopnost, u studentů tak často nenajdeme.

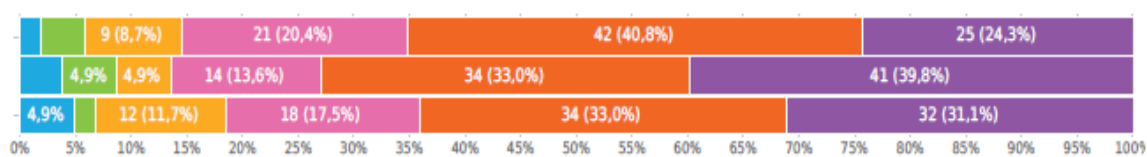
Tabulka číslo 6: Somatické obtíže

| Odpověď | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ..jste měl bolesti břicha(žaludku)? | 37 (35,9 %) | 12 (11,7 %) | 10 (9,7 %) | 14 (13,6 %) | 15 (14,6 %) | 15 (14,6 %) |
| ..jste trpěl tlukotem či bolestí srdce? | 56 (54,4 %) | 18 (17,5 %) | 10 (9,7 %) | 6 (5,8 %) | 7 (6,8 %) | 6 (5,8 %) |
| ..jste byl nemocný a nemohl pokračovat v práci? | 75 (72,8 %) | 11 (10,7 %) | 4 (3,9 %) | 3 (2,9 %) | 4 (3,9 %) | 6 (5,8 %) |
| ..jste trpěl nechutenstvím? | 63 (61,2 %) | 9 (8,7 %) | 11 (10,7 %) | 5 (4,9 %) | 8 (7,8 %) | 7 (6,8 %) |
| ..jste měl závrať? | 71 (68,9 %) | 8 (7,8 %) | 7 (6,8 %) | 5 (4,9 %) | 9 (8,7 %) | 3 (2,9 %) |
| ..jste nemohl usnout? | 30 (29,1 %) | 14 (13,6 %) | 23 (22,3 %) | 16 (15,5 %) | 10 (9,7 %) | 10 (9,7 %) |
| ..jste byl často unavený? | 12 (11,7 %) | 18 (17,5 %) | 27 (26,2 %) | 15 (14,6 %) | 20 (19,4 %) | 11 (10,7 %) |
| ..jste měl velké bolesti hlavy? | 41 (39,8 %) | 24 (23,3 %) | 14 (13,6 %) | 10 (9,7 %) | 7 (6,8 %) | 7 (6,8 %) |



Tabulka číslo 7: Sebeúcta

| Odpověď | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|-----------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Isem schopen dělat věci stejně dobře jako většina lidí | 2 (1,9 %) | 4 (3,9 %) | 9 (8,7 %) | 21 (20,4 %) | 42 (40,8 %) | 25 (24,3 %) |
| Cítím se stejně hodnotný jako ostatní | 4 (3,9 %) | 5 (4,9 %) | 5 (4,9 %) | 14 (13,6 %) | 34 (33,0 %) | 41 (39,8 %) |
| Mám k sobě pozitivní postoj | 5 (4,9 %) | 2 (1,9 %) | 12 (11,7 %) | 18 (17,5 %) | 34 (33,0 %) | 32 (31,1 %) |



Další subškálu dotazníku tvoří tři podotázky. Výsledky můžete najít v tabulce číslo sedm. První z nich se dotazuje, zda je respondent schopný dělat věci stejně dobře jako většina lidí. Dva lidé (1,9 %) si myslí, že určitě ne, další čtyři (3,9 %) nesouhlasí s daným výrokiem a spíše nesouhlasí devět (8,7 %) odpovídajících. Naopak spíše souhlasí dvacet jeden (20,4 %) dotázaný. Schopnost řešit problémy jako ostatní přiznávají čtyřicet dva (40,8 %) studenti a dvacet pět (24,3 %) jich je přesvědčeno, že stoprocentně většinu věcí dělá lépe nebo alespoň

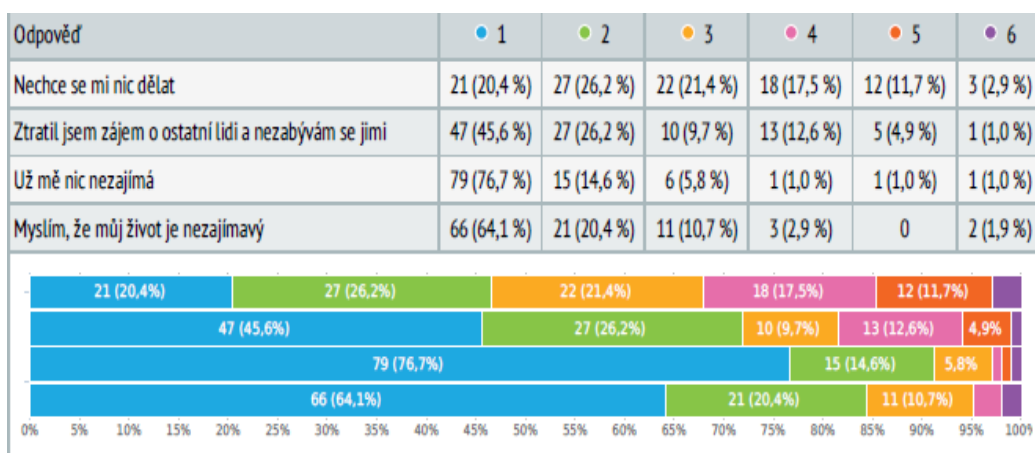
stejně dobře jako ostatní lidé. Průměrná hodnota činí 4,7, takže můžeme mluvit o převaze lidí, kteří mají dojem, že dělají věci stejně dobře jako ostatní.

Druhá podotázka zní: „Cítím se stejně hodnotný jako ostatní.“ Čtyři (3,9 %) lidé odpověděli, že s tím naprosto nesouhlasí, navíc dalších pět (4,9 %) jenom nesouhlasí. Spíše nesouhlasí rovněž pět (4,9 %) respondentů. Na druhé straně čtrnáct (13,6 %) odpovídajících spíše souhlasí. Stejně hodnotní se cítí třicet čtyři (33 %) osoby a vůbec o tom nepochybuje čtyřicet jeden (39,8 %) student. Průměrná známka této otázky je 4,9. Můžeme tedy tvrdit, že většina lidí se považuje za stejně hodnotné jako ostatní jedinci.

Poslední otázka tohoto úseku se zabývala pozitivním postojem k sobě samému. Pět (4,9 %) odpovídajících má k sobě naprosto negativní postoj, další dva (1,9 %) se sebou nejsou spokojeni a dvanáct (11,7 %) studentů spíše nesouhlasilo s výrokem. Spíše spokojené stanovisko zastává osmnáct (17,5 %) zúčastněných. Třicet čtyři (33 %) dotázaní jsou spokojeni se svým postojem k sobě a vůbec o sobě nepochybují třicet dva (31,1 %) respondenti. Průměrná hodnota odpovědí se zastavila na 4,7. Tedy velká většina lidí má pozitivní pohled na sebe samého.

Průměrná hodnota této subškály činila 4,7, což znamená převažující pozitivní myšlení při použití sebereflexe. Velké procento respondentů je se sebou spokojeno.

Tabulka číslo 8: Depresivní nálada



Tato subškála se skládá ze čtyř otázek. Výsledky ukazuje tabulka číslo osm. První výrok zní: „Nechce se mi nic dělat“. Dvacet jeden (20,4 %) respondent naprosto nesouhlasil. Dvacet sedm (26,2 %) studentů nesouhlasilo s tím,

že by se jim nechtělo nic dělat a spíše nesouhlasili dvacet dva (21,4 %) odpovídající. Osmnáct (17,5 %) respondentů zvolilo odpověď „spíše souhlasím”. Dvanáct (11,7 %) jedinců připustilo, že se jim nechce nic dělat. A naprosto přesvědčení o svém nechutenství, co se týče jakýchkoli aktivit, byli tři (2,9 %) lidé. Průměrná hodnota odpovědí byla 2,8. Takže většina lidí se domnívá, že se jim chce něco dělat.

V druhé otázce se řešil zájem o ostatní lidi. Čtyřicet sedm (45,6 %) respondentů uvedlo, že naprosto nesouhlasí s tím, že by ztratili zájem o ostatní. K tomu dvacet sedm (26,2 %) jedinců nesouhlasilo, názor spíše se orientující k nesouhlasu uvedlo deset (9,7 %) studentů. Třináct (12,6 %) odpovídajících připustilo, že spíše ztratilo zájem o ostatní lidi. Pět (4,9 %) respondentů souhlasilo se ztrátou chuti se zajímat o ostatní a jeden (1 %) člověk o tom je naprosto přesvědčen. Průměrná hodnota se tentokrát vyšvihla na 2,1. Můžeme odvodit, že většina lidí neztratila zájem o druhé lidi a zabývá se jimi.

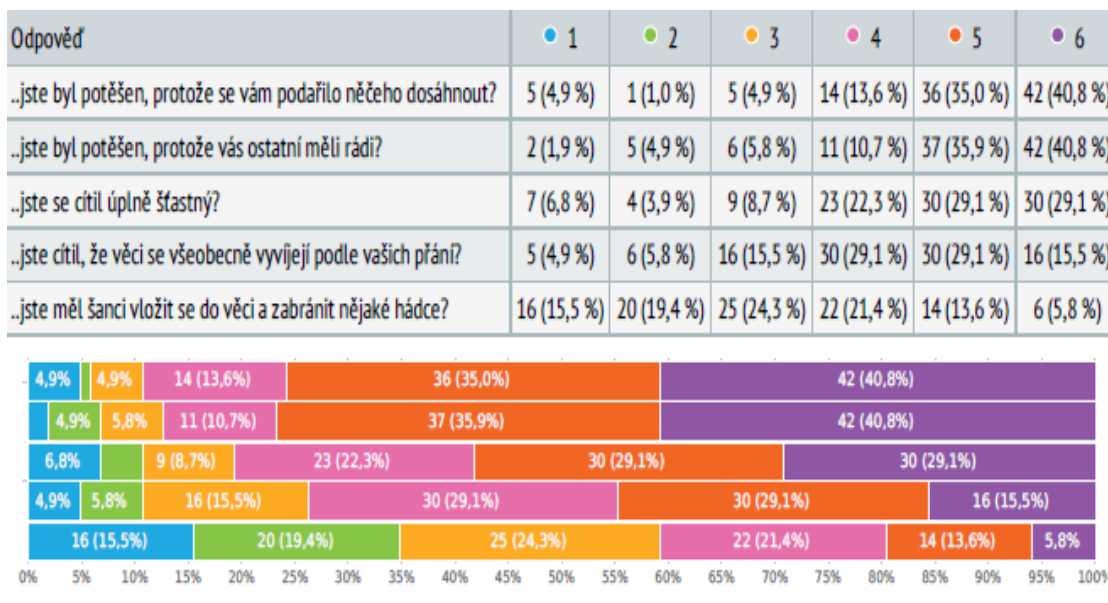
Třetí výrok zní: „Už mě nic nezajímá”. S tím naprosto nesouhlasilo sedmdesát devět (76,7 %) jedinců. Což je víc než tři čtvrtiny všech dotázaných, navíc patnáct (14,6 %) souhlasilo. Život spíše zajímá šest (5,8 %) studentů, jen jeden (1 %) se vyjádřil v opačném smyslu. Zbývající obě možnosti, „souhlasím” a „silně souhlasím” získaly také po jednom (1 %) přívrženci. Průměrná hodnota této otázky byla 1,4. Toto číslo napovídá, že většina uvádí, že v životě ještě mají něco, co je zajímá a to ve velkém procentu.

Poslední otázka této subškály se snaží najít odpověď na to, jestli lidé považují svůj život za zajímavý. Šedesát šest (64,1 %) aktérů dotazníku si myslí, že tomu opravdu tak je. Další dvacet jeden (20,4 %) respondent nesouhlasil, že by byl jeho život nezajímavý. Spíše si život užívá jedenáct (10,7 %) odpovídajících. Oproti tomu tři (2,9 %) lidé považují svůj život za spíše nezajímavý. Odpověď „souhlasím” se svým nudným životem nezaškrtl nikdo a dva (1,9 %) vyplňující popsali svůj život jako naprosto nezajímavý. Průměrné číslo vycházející z otázky je tentokrát 1,6. Z toho tedy můžeme vydedukovat, že velká většina lidí považuje svůj život za zajímavý.

Celková hodnota těchto čtyř otázek vyšla na hodnotu 2, což přesně vychází na odpověď „nesouhlasím” a jelikož jsou otázky uváděny v záporném smyslu,

znamená to, že většina lidí je spokojena se svým životem. U žen poté byla naměřena celková hodnota 2,23, zatímco u mužů 1,77. Což podporuje **hypotézu číslo 1**.

Tabulka číslo 9: Radost ze života



V poslední subškále „Radost ze života“ se nachází pět otázek. Statistiky můžete nalézt v tabulce číslo devět. První podotázka zněla: Stalo se vám v minulých týdnech, že jste byl potěšen, protože se vám podařilo něčeho dosáhnout? Pět (4,9 %) lidí naprosto nesouhlasilo a jeden (1 %) člověk nesouhlasil. Pět (4,9 %) respondentů zaškrtno možnost „spíše nesouhlasím“. Spíše se podařilo něčeho dosáhnout čtrnácti (13,6 %) dotázaným. Souhlasilo třicet šest (35 %) odpovídajících a čtyřicet dva (40,8 %) studenti byli potěšeni z důvodu dosažení něčeho v životě. Průměrná hodnota odpovědí se zastavila na čísle 5, tedy většina lidí byla spokojena, protože něčeho dosáhli.

Druhá otázka směřovala k potěšení, protože nás má někdo rád. Dva (1,9 %) jedinci s tím naprosto nesouhlasili. K pěti (4,9 %) studentům potěšení nepřišlo během několika posledních týdnů. Šest (5,8 %) respondentů „zvolilo cestu“ spíše nesouhlasím. Spíše souhlasilo jedenáct (10,7 %) respondentů. Třicet sedm (35,9 %) studentů směřovalo k potěšení, protože měli pocit, že je má někdo rád. Čtyřicet dva (40,8 %) dotázaní o tom byli naprosto přesvědčeni. Průměrná známka činila 5. Tedy většina lidí udala, že se cítila dobře, kvůli tomu, že cítí náklonnost někoho jiného.

Třetí otázka zněla, zda jsou respondenti šťastní. Sedm (6,8%) naprosto nesouhlasilo a dalších pět (4,9 %) nesouhlasilo. Spíše si nepřijde šťastnými devět (8,7 %) dotázaných. Opačnou možnost zvolili dvacet tři (22,3 %) studenti. Jako šťastní se cítilo třicet (29,1 %) dotázaných a stejný počet tedy třicet (29,1 %) se považuje za naprosto spokojené. Průměrná hodnota této části byla 4,5. To znamená, že většina respondentů se nachází někde mezi názory, spíše jsem šťastný a jsem šťastný.

Čtvrtá otázka směřovala k tomu, jestli se podle respondentů vyvíjí věci tak, jak by měly. Silně nesouhlasí pět (4,9 %) jedinců. Dalších šest (5,8 %) studentů nesouhlasilo a spíše nesouhlasilo šestnáct (15,5 %) odpovídajících. Spíše se dobře vyvíjí situace v životě pro třicet (29,1 %) lidí a stejný počet studentů, třicet (29,1 %), souhlasilo. Naprosto spokojených tentokrát bylo šestnáct (15,5 %) jedinců. Průměrná známka této otázky se zastavila na 4,2. Z toho plyne, že většina lidí je spíše spokojena s věcmi v životě, jak se právě vyvíjejí.

Poslední otázkou subškály bylo, jestli dotázaní svou intervencí zmařili nějakou hádku. Šestnáct (15,5 %) účastníků dotazníku tuto skutečnost naprosto vyloučilo. Dvacet (19,4 %) nesouhlasilo s danou otázkou. Dvacet pět (24,3 %) lidí spíše nepomohlo k zamezení nějaké hádky. Zatímco dvacet dva se domnívali, že spíše pomohli předejít hádkám. Čtrnáct (13,6 %) lidí souhlasilo s otázkou a dalších šest (5,8 %) studentů bylo naprosto přesvědčeno, že svým jednáním pomohlo snížit možnost hádek. Průměr této otázky se zastavil na čísle 3,2, což odpovídá odpovědi „spíše nesouhlasím“. Tím pádem převažují lidé, kteří svým jednáním spíše hádkám nezabránili.

Celková průměrná hodnota subškály je 4,4. Toto číslo napovídá, že respondenti jsou spíše spokojeni až spokojeni se svým životem.

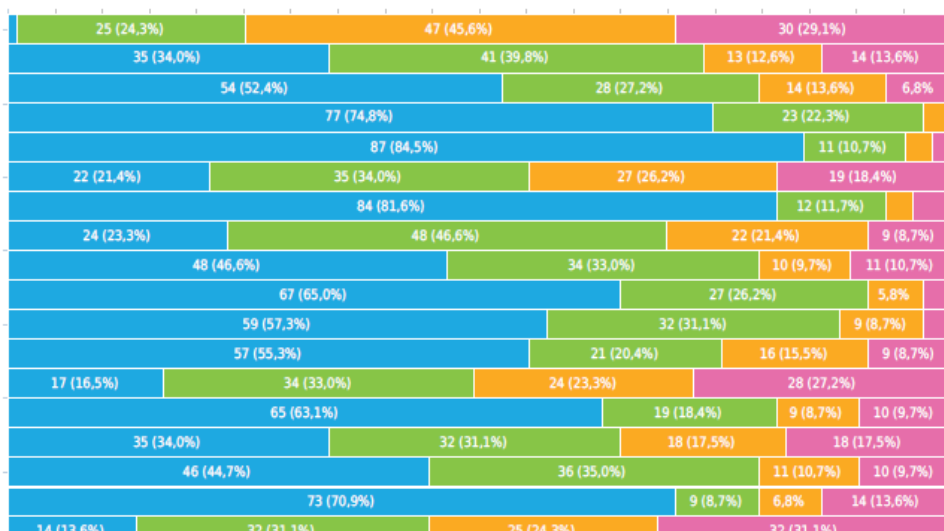
4.4.3 Pohybová aktivita a inaktivita u studentů VŠ

Následuje část dotazníku, která mapuje druhy sportovních aktivit u studentů VŠ., skládá se z dvaceti tří podotázek, které jsou rozdělené do dvou segmentů, na které mohli respondenti odpovídat čtyřmi možnostmi. Možnostmi byly: 1 - vůbec ne, 2 – občas, 3 – často a 4 – pravidelně. Výsledky prvního

segmentu můžete najít v tabulce číslo 10, nazvané sportovní aktivita. Odpovídající hodnotili vždy aktivitu za minulý rok.

Tabulka číslo 10: Druhy pohybové aktivity preferované vysokoškoláky

| Odpověď | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Chůze a turistika | 1 (1,0 %) | 25 (24,3 %) | 47 (45,6 %) | 30 (29,1 %) |
| Běh, jogging | 35 (34,0 %) | 41 (39,8 %) | 13 (12,6 %) | 14 (13,6 %) |
| Cvičení s houbou (aerobic, fitness apod.) | 54 (52,4 %) | 28 (27,2 %) | 14 (13,6 %) | 7 (6,8 %) |
| Klasický tanec | 77 (74,8 %) | 23 (22,3 %) | 3 (2,9 %) | 0 |
| Základní a sportovní gymnastika | 87 (84,5 %) | 11 (10,7 %) | 3 (2,9 %) | 2 (1,9 %) |
| Kondiční cvičení a posilování | 22 (21,4 %) | 35 (34,0 %) | 27 (26,2 %) | 19 (18,4 %) |
| Baseball a další páčkové hry | 84 (81,6 %) | 12 (11,7 %) | 3 (2,9 %) | 4 (3,9 %) |
| Plavání | 24 (23,3 %) | 48 (46,6 %) | 22 (21,4 %) | 9 (8,7 %) |
| Lyžování sjezdové | 48 (46,6 %) | 34 (33,0 %) | 10 (9,7 %) | 11 (10,7 %) |
| Lyžování - běh | 67 (65,0 %) | 27 (26,2 %) | 6 (5,8 %) | 3 (2,9 %) |
| Bruslení a lední hokej | 59 (57,3 %) | 32 (31,1 %) | 9 (8,7 %) | 3 (2,9 %) |
| Skateboard, koloběžka, kolečkové brusle | 57 (55,3 %) | 21 (20,4 %) | 16 (15,5 %) | 9 (8,7 %) |
| Jízda na kole, včetně turistiky | 17 (16,5 %) | 34 (33,0 %) | 24 (23,3 %) | 28 (27,2 %) |
| Fotbal, nohejbal | 65 (63,1 %) | 19 (18,4 %) | 9 (8,7 %) | 10 (9,7 %) |
| Posilování | 35 (34,0 %) | 32 (31,1 %) | 18 (17,5 %) | 18 (17,5 %) |
| Raketové hry: tenis, stolní tenis, badminton apod. | 46 (44,7 %) | 36 (35,0 %) | 11 (10,7 %) | 10 (9,7 %) |
| Floorbal, hokej, hokejbal apod. | 73 (70,9 %) | 9 (8,7 %) | 7 (6,8 %) | 14 (13,6 %) |
| Domácí práce vyžadující pohyb (zahradra, péče o trávník, štípání dříví aj.) | 14 (13,6 %) | 32 (31,1 %) | 25 (24,3 %) | 32 (31,1 %) |

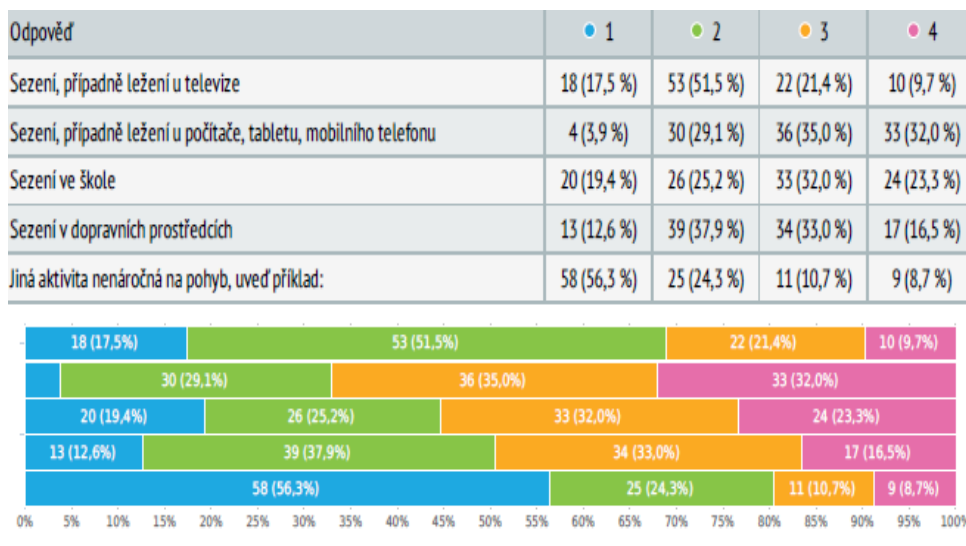


Nejčastější sportovní aktivitou byla zvolena chůze a turistika s průměrnou známkou 3. Což odpovídá možnosti, často provozuji tuto aktivitu. Pravidelně chodí třicet (29,1 %) respondentů a dalších čtyřicet sedm (45,6 %) lidí se věnuje turistice. Naopak jenom jeden (1 %) jedinec se nikdy této aktivitě nevěnoval. Výsledky připisují hlavně tomu, že chůzi není potřeba extra speciální čas, který

je potřeba vyhranit tomuto sportu, protože je součástí našeho života. Stejný důvod vidím u vysokého procenta i druhé nejčastější aktivity, tedy domácích prací, které vyžadují pohyb. Ta získala průměrnou hodnotu 2,7, což pořád napovídá tomu, že většina lidí se spíše často věnuje této činnosti. Pravidelně se věnují domácím pracím třicet dva (31,1 %) oslovení a dalších dvacet pět (24,3 %) zaškrtno možnost často. Občas doma pracují třicet dva (31,1 %) z dotázaných a odpověď nikdy označilo čtrnáct (13,6 %) odpovídajících. Obdobnou sportovní aktivitou je i jízda na kole, pro kterou svojí pravidelnost zvolilo dvacet osm (27,2 %) respondentů. Často jezdí na kole dvacet čtyři (23,3 %) dotázaní. A jenom sedmnáct (16,5 %) lidí se nevěnuje jízdě na kole vůbec. Průměrnou hodnotou je číslo 2,6. Což stále napovídá tomu, že lidé často jezdí na kole, alespoň turisticky. Kondiční cvičení a posilování má mezi studenty také velkou oblibu. Devatenáct (18,4 %) lidí ho provozuje pravidelně, dvacet sedm (26,2 %) často a dalších třicet pět (34 %) občas. Pouhé dvacet dva (21,4 %) respondenti necvičí nikdy. Průměrná hodnota kondičního cvičení je 2,4, což dokazuje, že velké procento lidí se tomuto sportu věnuje, alespoň občas. Samotné posilování dostalo průměrnou známku 2,2. Úplně stejnou známku dostalo i plavání, kterému se pravidelně věnuje devět (8,7 %) dotázaných, často si jdou zaplavat dvacet dva (21,4 %) odpovídající a příležitostně tuto aktivitu provozuje čtyřicet osm (46,6 %) respondentů. Pouze dvacet čtyři (23,3 %) z celkového počtu nechodí plavat vůbec. Běh a jogging se vešly ještě do hranice dvou bodů, získaly hodnotu 2,1. I přesto, že třicet pět (34 %) respondentů vůbec tuto aktivitu neprovozuje. S průměrem 1,9 se na sedmém místě umístily raketové sporty. Zámku 1,8 obdržely kolečkové brusle, skateboard, koloběžky a spolu s nimi sjezdové lyžování. Tady jde již o sporty, které se nachází ve škále pomalu se blížící k všeobecnému nedělání. O desetinu méně, tedy 1,7, opět obdržely dva sporty, cvičení s hudbou a fotbal s nohejbalem. 1,6 průměrně dostaly hokejkové sporty, jako je florball nebo hokejbal a společně s nimi i bruslení a lední hokej. Alespoň polovina lidí si jde občas zaběžkovat, o čemž hovoří hodnota 1,5. Třetím od konce se stal baseball, který s hodnotou 1,3 není příliš oblíbenou hrou v naší společnosti. Na předposledním místě skončil se stejnou hodnotou 1,3 klasický tanec a naprosto poslední pozici zaujala gymnastika s průměrnou známkou 1,2, což svědčí o tom,

že ji jen málokdo provozuje. Osmdesát sedm (84,5 %) lidí uvedlo, že se jí nikdy nevěnuje. Celkový průměr všech sportů má hodnotu 1,9, což napovídá, že většina respondentů si jde občas zasportovat.

Tabulka číslo 11: Pohybová inaktivita u VŠ



Druhá část dotazníku se skládala z pěti otázek, výsledky naleznete v tabulce číslo jedenáct s názvem Aktivita s méně intenzivním pohybem, odpovídající hodnotili vždy aktivitu za uplynulý rok. Na prvním místě se umístilo sezení u počítače a dalších technologií, které získalo průměrnou hodnotu 3, což odpovídá možnosti: často sedím u počítače. Jenom čtyři (3,9 %) respondenti nikdy tímto způsobem netráví svůj volný čas. Hned druhým nejčastějším trávením volného času bylo zvoleno sezení ve škole s průměrnou hodnotou 2,6. Přijde mi překvapivé, že celých dvacet z nich (19,4 %) evidentně do školy vůbec nechodí nebo tam nesedí, i když jsou stále studenty. To samé mě zarazilo u otázky o sezení v dopravních prostředcích, kdy i přes průměrnou známku 2,5, třináct (12,6 %) odpovídajících uvedlo, že nikdy nesedají do dopravních prostředků. Sezení nebo ležení u televize dostalo průměrně 2,3 bodů, takže u většiny dotázaných je trávení času koukáním na televizi občas dobré. Poslední místo průměrně zaujaly jiné aktivity nenáročné na pohyb, s průměrem 1,7. Padesát osm (56,3%) tázaných odpovědělo, že si žádnou takovou aktivitu neuvědomují. Průměrnou hodnotou všech pěti otázek byla známka 2,4, takže odpověď mezi občas a často.

4.4.4 Pohybová aktivita a subjektivní pohoda u vysokoškoláků

Cílem této části šetření bylo ověřit vztah mezi pravidelnou pohybovou aktivitou, pohybovou inaktivitou a subjektivní pohodou. Subjektivní pohoda byla zjišťována prostřednictvím subškál SWB. Tabulka 12 ukazuje výsledky korelační analýzy.

Tabulka číslo 12: Korelace mezi pohybovou aktivitou, inaktivitou a položkami subjektivní pohody

| | SPT | AKT | INAKT | POPŽ | PRBL | SOMP | SEBÚ | DEPN | RADŽ |
|-------|--------|------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|------|
| SPT | 1 | | | | | | | | |
| AKT | ,22* | 1 | | | | | | | |
| INAKT | ,06 | -,02 | 1 | | | | | | |
| POPŽ | ,21* | ,05 | -,29** | 1 | | | | | |
| PRBL | ,32** | ,23* | ,11 | -,11 | 1 | | | | |
| SOMP | -,31** | ,02 | ,19 | -,25** | ,53** | 1 | | | |
| SEBÚ | ,32** | ,11 | -,23* | ,54** | -,21* | -,14 | 1 | | |
| DEPN | -,32** | -,12 | ,20* | -,25** | ,35** | ,30** | -,31** | 1 | |
| RADŽ | -,16 | ,11 | -,32** | ,37** | -,16 | -,16 | ,43** | -,26** | 1 |

*výsledky na 5% hladině významnosti

**výsledky na 1% hladině významnosti

Vysvětlivky: SPT - spokojenost s tělem, AKT - skóre pohybové aktivity, INAKT – skóre pohybové inaktivity, POPŽ – pozitivní postoj k životu, PRBL – prožívané problémy či uvědomování si problémů, SOMP – somatické obtíže, tělesné těžkosti a reakce, SEBÚ – sebeúcta či sebeocení, DEPN – depresivní nálady, depresivní ladění, RADŽ – radost v životě.

Negativní vztah byl zjištěn mezi pohybovou inaktivitou s pozitivním postojem k životu ($r = -0,29$), mezi pohybovou inaktivitou a radostí ze života ($r = -0,32$). Další vztahy i při nižší statistické významnosti potvrzují předpokládaný vztah. **Výše uvedená statistika potvrzuje Hypotézu 2.** Pohybová inaktivita také souvisí s nižší sebeúctou ($r = -0,23$), závažnějšími projevy depresivního ladění ($r = 0,20$) a nižší radostí ze života ($r = 0,22$).

Statisticky významné vztahy byly zjištěny mezi spokojeností s tělem a sebeúctou ($r = 0,32$). Spokojenost s tělem také souvisí s méně závažnými somatickými obtížemi ($r = -0,31$) a méně závažnými depresivními náladami ($r = -0,32$). Pozitivní vztah můžeme nalézt mezi spokojeností s tělem a pozitivním postojem k životu ($r = 0,21$). Všechny uvedené vztahy naznačují, že čím více

jsme spokojeni se svým tělem, tím vyšší je naše subjektivní pohoda. **Tudíž hypotéza 3 se potvrdila.**

Pozitivní postoj k životu souvisí s vyšší sebeúctou ($r = 0,54$), kladná korelace byla také zjištěna mezi pozitivním postojem a radostí k životu ($r = 0,37$). Problémy v životě souvisejí se somatickými obtížemi ($r = 0,53$) a s depresivními náladami ($r = 0,35$).

Negativní vztah můžeme spatřit mezi somatickými obtížemi a pozitivním vztahem k životu ($r = -0,25$). A také u somatických obtíží můžeme pozorovat vztah s depresivními vztahy ($r = 0,30$). **Takže hypotéza 4 je potvrzena.**

Negativní vztah mezi sebou mají depresivní stavy a sebeúcta ($r = -0,31$), tudíž můžeme pozorovat, že čím vyšší je sebeúcta člověka, tím méně trpí depresemi. **Hypotéza 5 je tedy také potvrzena.** A konečně radost do života má pozitivní vztah k sebeúctě ($r = 0,43$) a pozitivním postojem k životu ($r = 0,37$).

5. Souhrn

Stanovil jsem si pět hypotéz, na které jsem se v průběhu testování zaměřil a předkládal jejich výsledky:

Hypotéza 1: Ženy trpí depresemi více než muži.

Hypotéza byla potvrzena. U žen byla naměřena větší míra depresivních sklonů (2,23), než u mužů (1,77).³

Hypotéza 2: Pohybová inaktivita souvisí s nižší subjektivní pohodou.

Hypotéza byla potvrzena. Negativní vztah byl zjištěn mezi pohybovou inaktivitou s pozitivním postojem k životu ($r = -0,29$). Další vztahy i při nižší statistické významnosti potvrzují předpokládaný vztah. Pohybová inaktivita také souvisí s nižší sebeúctou ($r = -0,23$), závažnějšími projevy depresivního ladění ($r = 0,20$) a nižší radostí ze života ($r = 0,22$). Čím méně jedinec sportuje, tím je jeho subjektivní pohoda nižší.

Hypotéza 3: Vyšší spokojenost s vlastním tělem souvisí s vyšší subjektivně prožívanou subjektivní pohodou.

Hypotéza byla potvrzena. Statisticky významné vztahy jsem naměřil mezi spokojeností s tělem a uvědomováním si problémů ($r = 0,32$), mezi spokojeností s tělem a sebeúctou ($r = 0,32$) a mezi spokojeností s tělem a radostí ze života ($r = 0,21$). Naopak spokojenost s tělem byla v negativním vztahu se somatickými obtížemi ($r = -0,31$) a depresivními náladami ($r = -0,32$). Všechny tyto vztahy nám ukazují korelaci mezi spokojeností s tělem a subjektivní pohodou, čím více jsme spokojeni se svým tělem, tím lepší je naše subjektivní pohoda. Výsledky potvrzují, že pakliže je člověk spokojený se svým tělem, tak poté jeho subjektivní pohoda také vzrůstá.

Hypotéza 4: Pozitivní postoj k životu souvisí s méně závažnými somatickými problémy.

Hypotéza byla potvrzena. Negativní vztah můžeme spatřit mezi somatickými obtížemi a pozitivním vztahem k životu ($r = -0,25$). Výsledky dokazují, že čím

³ 1 – žádná deprese, 6 – permanentní depresivní stav. Čím nižší aritmetický průměr, tím menší tendence se uchylovat k depresi.

nižší máme pozitivní vztah k životu, tím více narůstají méně závažné somatické problémy a opačně.

Hypotéza 5: Vyšší sebeúcta souvisí s méně závažnými projevy deprese.

Hypotéza byla potvrzena. Výsledky potvrzují, že negativní vztah mezi sebou mají depresivní stavy a sebeúcta ($r = -0,31$), tudíž můžeme pozorovat, že čím vyšší je sebeúcta člověka, tím méně trpí depresemi.

Závěr

V mé bakalářské práci jsem se zabýval sportem a pohybovou aktivitou ve vztahu k subjektivní pohodě u studentů vysokých škol. Postupně jsem se dostal k dílčím podtématům, jako je „sport jako životní hodnota” nebo subjektivní pohodě samostatně. Na závěr teoretické části se moje pozornost obrátila na vztah mezi pohybovou aktivitou a kvalitou života. Odborná literatura potvrdila moje očekávání, že sport výrazně ovlivňuje subjektivní pohodu jedince. Sport se subjektivní pohodou souvisí především tím, že je jedním ze symptomů kvality života. Sportování je určitým projevem kvality života, podobně jako aktivity herní. Sport signalizuje v životě jednotlivce neskrývaný nadstandard, je projevem vnitřní síly a radosti. Pohybová aktivita způsobí u člověka zvýšení kapacity energie. Zároveň je pohybová aktivita jedním z aspektů zdravého životního stylu. Sport tedy není pouze prostředkem k dosažení pocitu štěstí. Rozhodně bychom našli mnoho způsobů, jak může pohybová aktivita zkvalitňovat subjektivní pohodu v nejdůležitějších oblastech života, například v somatické, estetické, psychické, sociálního zakotvení, environmentální nebo léčebné.

Empirická část práce měla pak ukázat právě zmíněné vztahy mezi pravidelnou pohybovou aktivitou, tělesným sebepojetím, zdatností a kvalitou prožívání. Pro tuto výzkumnou část jsem si vybral metodu dotazníku, který jsem si sestavil sám (dotazník vlastní konstrukce). Pro svůj výzkum jsem získal sto tři respondentů. V dotazníku spokojenosti se svým tělem měli respondenti na výběr z pěti odpovědí, které byly škálovitě rozdělené, od jedničky, která znamenala naprostou spokojenost až k pětce, která značila naprostou nespokojenost. Tato první část dotazníku se skládá z dvanácti podotázek. Jedná se o dotazník vlastní konstrukce, ve kterém se zjišťovalo, jaký vztah má odpovídající k vlastnímu tělu. Druhou část tvořil Bernský dotazník subjektivní spokojenosti (BSW-A). Skládal se ze šesti segmentů, přičemž každou část tvořilo několik podotázek. Jednalo se o pozitivní postoj k životu (7 položek), prožívané problémy či uvědomování si problémů (7 položek), somatické obtíže, tělesné těžkosti a reakce (8 položek), sebeúcta či sebeocení (3 položky), depresivní nálady, depresivní ladění (4 položky), radost v životě (5 položek). Třetí část tvořil dotazník pohybové

aktivity a inaktivity, který jsem využil, ke zjištění průměrné roční aktivity a zhodnocení vztahu studentů ke sportu a dalším podobným aktivitám a naopak k nepohyblivým aktivitám. Stanovil jsem si pět hypotéz, na které jsem se v průběhu testování zaměřil. Zmíněnými hypotézami byly. H1: Ženy trpí depresemi více než muži. Hypotéza byla potvrzena. U žen byla naměřena větší míra depresivních sklonů než u mužů. H2: Pohybová inaktivita souvisí s nižší subjektivní pohodou. Hypotéza byla potvrzena. Čím méně jedinec sportuje, tím je jeho subjektivní pohoda nižší. H3: Vyšší spokojenost s vlastním tělem souvisí s vyšší subjektivně prožívanou subjektivní pohodou. Hypotéza byla potvrzena. Výsledky nám ukazují korelaci mezi spokojeností s tělem a subjektivní pohodou, čím více jsme spokojeni se svým tělem, tím lepší je naše subjektivní pohoda. H4: Pozitivní postoj k životu souvisí s méně závažnými somatickými problémy. Hypotéza byla potvrzena. Výsledky dokazují, že čím nižší máme pozitivní vztah k životu, tím více narůstají méně závažné somatické problémy a opačně. H6: Vyšší sebeúcta souvisí s méně závažnými projevy deprese. Hypotéza byla potvrzena. Výsledky potvrzují, že čím vyšší je míra sebeúcty člověka, tím méně trpí depresemi. Všech pět hypotéz bylo tedy potvrzeno.

Použitá literatura

ARISTOTELÉS. *Etika Nikomachova*. 4., nezměn. vyd. Praha: Rezek, 2013. 291 s. ISBN 978-80-86207-35-3.

BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. 78 s.

BLATNÝ, M. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha : Grada, 2010. 301 s. ISBN 978-80-247-3434-7.

BUNC, V. *Energetická náročnost pohybových aktivit a její využití pro ovlivňování tělesné hmotnosti*. In VOBR, R. (ed). *Disportare 2006*. České Budějovice: Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity, 2006.

DIENER, E., SUH, E. *Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators*. Social Indicators Research, 1997, s. 189-216.

FIALOVÁ, L., KRCH, F. D. *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2012. 278 s. ISBN 978-80-246-2160-9.

GILLERNOVÁ, I. *Slovník základních pojmů z psychologie*. Vyd. 1. Praha: Fortuna, 2000. 79 s. ISBN 80-7168-683-2.

CHARVÁT, M. *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: Paido, 2002.

PELCÁK, S. *Osobnostní nezdolnost a zdraví*. vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013. ISBN 978-80-7435-342-0.

PLACHETA, Z. aj. *Zátěžová funkční diagnostika a preskripce pohybové léčby ve vnitřním lékařství*. Brno: Masarykova univerzita, 1995. 156 s.

RUŠAVÝ, Z - BROŽ, J. *Diabetes a sport: příručka pro lékaře ošetřující nemocné s diabetem 1. typu*. Praha: Maxdorf, 2012. 183 s. Jessenius. ISBN 978-80-7345-289-6.

SEKOT, A. 2006. *Sociologie sportu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 410 s. ISBN 80-210-4201-X.

SEKOT, A. a kol. *Sport a společnost*. 1. vyd. Brno, 2004, 191 s. ISBN 80-7315-047-6.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum 2011, 242 s. ISBN 9788024616025

SLEPIČKA, P., MUDRÁK, J., SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3110-3.

STAŇKOVÁ, J. *Stres a životní styl u seniorů*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2017. 69 s. Diplomová práce.

ŠIMONEK, J. a kol. *Metodika telesnej výchovy pre stredné školy*. 1. vyd. Bratislava: SPN, 2014, 286 s. ISBN 80-10-00380-8.

Příloha

Dotazník

1. Pohlaví – a) Muž, b) Žena
2. Věk – otevřená otázka
3. Fakulta – otevřená otázka
4. Ohodnoťte spokojenost s vlastním tělem na škále od 1 do 5. Zaškrtněte vždy jedno políčko. 1 - naprostá spokojenost, 5 - úplná nespokojenost
 - A) Spokojenost s obličejem
 - B) Spokojenost s výškou
 - C) Spokojenost s rozložením hmotnosti
 - D) Spokojenost s hrudí
 - E) Spokojenost s pasem
 - F) Spokojenost se stehny
 - G) Spokojenost s tvarem nohou
 - H) Spokojenost s pažemi
 - I) Spokojenost s celkovým vzhledem
5. Zaškrtněte vždy jednu odpověď ze škály 1 až 6. 1 znamená „silně nesouhlasím“ a 6 „silně souhlasím“.
 - A) Moje budoucnost vypadá dobře
 - B) Užívám si života více, než většina lidí
 - C) Dokážu se dobře vypořádat s věcmi ve svém životě, které nemohou být měněny
 - D) Cokoliv se stane, vždycky si z toho vezmu to lepší
 - E) Mám rád život
 - F) Můj život pro mě má smysl
 - G) Můj život jde správnou cestou
6. Měl(a) jste v posledních několika týdnech obavy? Zaškrtněte vždy jednu odpověď ze škály 1 až 6. 1 znamená „silně nesouhlasím“ a 6 „silně souhlasím“.
 - A) ...kvůli lidem, se kterými máte problémy?
 - B) ...kvůli vztahům se svými přáteli?

- C) ...kvůli práci?
- D) ...kvůli svému zdraví?
- E) ...kvůli stárnutí?
- F) ...kvůli vašemu partnerovi, snoubenci?
- G) ...kvůli finančním problémům?

7. Stalo se vám v posledních několika týdnech, že..? Zaškrtněte vždy jednu odpověď ze škály 1 až 6. 1 znamená „silně nesouhlasím“ a 6 „silně souhlasím“.

- A) ...jste měl bolesti břicha (žaludku)?
- B) ...jste trpěl tlukotem či bolestí srdce?
- C) ...jste byl nemocný a nemohl pokračovat v práci?
- D) ...jste trpěl nechutenstvím?
- E) ...jste měl závratě?
- F) ...jste nemohl usnout?
- G) ...jste byl často unavený?
- H) ...jste měl velké bolesti hlavy?

8. Zaškrtněte vždy jednu odpověď ze škály 1 až 6. 1 znamená „silně nesouhlasím“ a 6 „silně souhlasím“.

- A) Jsem schopen dělat věci stejně dobře jako většina lidí
- B) Cítím se stejně hodnotný jako ostatní
- C) Mám k sobě pozitivní postoj

9. Zaškrtněte vždy jednu odpověď ze škály 1 až 6. 1 znamená „silně nesouhlasím“ a 6 „silně souhlasím“.

- A) Nechce se mi nic dělat.
- B) Ztratil jsem zájem o ostatní lidi a nezabývám se jimi
- C) Už mě nic nezajímá
- D) Myslím, že můj život je nezajímavý

10. Stalo se vám v posledních několika týdnech, že..? Zaškrtněte vždy jednu odpověď ze škály 1 až 6. 1 znamená „silně nesouhlasím“ a 6 „silně souhlasím“.

- A) ...jste byl potěšen, protože se vám podařilo něčeho dosáhnout?
- B) ...jste byl potěšen, protože vás ostatní měli rádi?
- C) ...jste se cítil úplně šťastný?

D) ...jste cítil, že věci se všeobecně vyvíjejí podle vašich přání?

E) ...jste měl šanci vložit se do věci a zabránit nějaké hádce?

11) V této části dotazníku se zamyslete nad vaší pohybovou aktivitou? Číslicí 1-4 vyznačte pravidelnost pohybové aktivity, které se věnoval minulý rok. 1 = vůbec ne, 2 = občas, 3 = často, 4 = pravidelně.

A) Chůze a turistika.

B) Běh, jogging.

C) Cvičení s hudbou (aerobic, fitness, apod.).

D) Klasický tanec.

E) Základní a sportovní gymnastika.

F) Kondiční cvičení a posilování.

G) Baseball a další páčkové hry.

H) Plavání.

I) Lyžování sjezdové.

J) Lyžování – běh.

K) Bruslení a lední hokej.

L) Skateboard, koloběžka, kolečkové brusle.

M) Jízda na kole.

N) Fotbal, nohejbal.

O) Posilování.

P) Raketové sporty (tenis, stolní tenis, badminton, apod.).

Q) Floorbal, hokejbal, apod.

R) Domácí práce vyžadující pohyb (zahradka, péče o trávník, štípání dříví, apod.)

12. Nyní označte činnosti, které jsou spojeny s méně intenzivním pohybem. Hodnotíte opět uplynulý rok. 1 = vůbec ne, 2 = občas, 3 = často, 4 = pravidelně.

A) Sezení, případně ležení u televize.

B) Sezení, případně ležení u počítače, tabletu, mobilního telefonu.

C) Sezení ve škole.

D) Sezení v dopravních prostředcích.