

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**  
**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**2017**

**Pavla Lišková**

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA PSYCHOLOGIE**

**PSYCHOHYGIENICKÉ ASPEKTY ŽIVOTA STUDENTŮ**  
DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Pavla Lišková**

*Učitelství pro SŠ, obor AJ - GE*

Vedoucí práce: PhDr. Alexandra Aišmanová

**Plzeň, 2017**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 30. června 2017

.....  
vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé diplomové práce, paní PhDr. Alexandře Aišmanové, za odbornou pomoc, podporu, cenné rady a podnětná doporučení, kterých se mi od ní při zpracování této diplomové práce dostalo.

Dále mé díky patří všem respondentům, kteří si udělali chvíli času na vyplnění dotazníku, a tím se zúčastnili mého výzkumného šetření.

V Plzni dne 30. června 2017

.....  
vlastnoruční podpis

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

## OBSAH

|  |    |
|--|----|
| ÚVOD.....  | 3  |
| 1 SPOLEČENSKÝ KONTEXT ZDRAVÍ.....  | 5  |
| 2 PSYCHOHYGIENA JAKO DŮLEŽITÁ SOUČÁST UPEVNĚOVÁNÍ ZDRAVÍ.....              | 10 |
| 2.1 VYMEZENÍ POJMU PSYCHOHYGIENA.....                                      | 10 |
| 2.2 PSYCHOHYGIENA JAKO SOUČÁST SEBEVÝCHOVY.....                            | 11 |
| 3 STRES JAKO FAKTOR OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ.....                                 | 14 |
| 3.1 PŘÍČINY STRESU.....  | 14 |
| 3.1.1 STRESORY V ŽIVOTĚ VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ.....                      | 16 |
| 3.2 PROJEVY A NÁSLEDKY STRESU.....   | 17 |
| 3.3 MANAGEMENT STRESU.....   | 19 |
| 4 AKTIVNÍ OCHRANA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ.....                                    | 21 |
| 4.1 ŽIVOTNÍ STYL A ŽIVOTOSPRÁVA.....                                       | 21 |
| 4.1.1 VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM.....  | 22 |
| 4.1.2 PRÁCE A ODPOČINEK.....   | 27 |
| 4.1.3 DENNÍ REŽIM A HOSPODAŘENÍ S ČASEM.....                               | 32 |
| 4.2 RIZIKOVÉ FORMY CHOVÁNÍ.....  | 33 |
| 4.2.1 KOUŘENÍ.....   | 33 |
| 4.2.2 KONZUMACE ALKOHOLU.....  | 34 |
| 4.2.3 UŽÍVÁNÍ DROG.....  | 35 |
| 4.3 MEZILIDSKÉ VZTAHY A SOCIÁLNÍ OPORA.....                                | 35 |
| 5 POZDNÍ ADOLESCENCE A RANÁ DOSPĚLOST.....                                 | 38 |
| 6 OBYVATELÉ TCHAJ-WANU.....  | 40 |
| 7 VÝZKUM.....  | 44 |
| 7.1 CÍLE A ÚKOLY VÝZKUMU.....  | 44 |
| 7.2 METODIKA VÝZKUMU.....  | 44 |
| 7.3 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU RESPONDENTŮ.....                     | 46 |
| 7.4 ANALÝZA, VYHODNOCENÍ A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU...49              |    |
| 7.4.1 OBLAST STRESU.....   | 49 |
| 7.4.2 OBLAST MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ A SOCIÁLNÍ OPORY (SPOLUŽÁCI, RODIČE)..... | 62 |
| 7.4.3 OBLAST HOSPODAŘENÍ S ČASEM A DENNÍ REŽIM.....                        | 66 |
| 7.4.4 OBLAST PRÁCE A ODPOČINKU (SPÁNEK, RELAXACE, ZÁJMY, POHYB).....       | 70 |
| 7.4.5 RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ (UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK).....                     | 78 |
| 7.4.6 OBLAST VÝŽIVY.....   | 81 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 7.5 SHRNU TÍ VÝZKUMU.....            | 101 |
| ZÁVĚR.....                           | 105 |
| RESUMÉ.....                          | 108 |
| RESUME.....                          | 109 |
| SEZNAM LITERATURY.....               | 110 |
| SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ..... | 114 |
| PŘÍLOHY.....                         | I   |

## ÚVOD

„Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím.“

Artur Schopenhauer

Úvodní citát říká vše. Zdraví je to nejcennější, co člověk může mít. Lidé žijí již ve třetím tisíciletí, ale doba přesto není pro ně ideální. Mluví se o době hektické, turbulentní, kdy se neustále za něčím člověk žene, žije v neustálém stresu, zhoršujícím se životním prostředí a je vystaven řadě negativních faktorů. Zvyšuje se počet lidí, kteří pod tlakem okolností selhávají, psychicky se hrouť, vykazují psychogenní onemocnění psychické či psychosomatické povahy (Černoch, Drlík, Mikšík, 1992, s. 43). Udržet si celkové zdraví není pak snadné. Jedním ze způsobů, který může člověku pomoci k dosažení celkového zdraví je psychohygienu. Dodržování pravidel psychohygieny má určitě pozitivní vliv na udržení psychického i fyzického zdraví. Lidé s pevným psychickým zdravím mohou pozitivně ovlivňovat i své sociální okolí. To by mělo být i jedním z cílů učitelů, kteří mají často velký vliv na své studenty.

Tato diplomová práce s názvem „Psychohygienické aspekty života studentů“, jak už z jejího názvu vypovídá, se zabývá tématem duševní hygieny. V dnešní době se zvyšují nároky na vzdělání. Mnoho mladých lidí proto usiluje o získání vysokoškolského vzdělání. Studium na vysoké škole je náročné a stresující. Pro studenta znamená určitou zátěž. Pro zvládnutí studia na vysoké škole je nezbytné dodržování zásad psychohygieny. Již Míček (1984, s. 15) píše o tom, jaký význam má duševní hygiena pro vysokoškolského studenta: *„Duševní rovnováha patří k nejdůležitější psychické výzbroji vysokoškolského studenta, a to jak pro jeho přítomné úkoly, tak pro jeho budoucí povolání.... Duševní hygiena je návodem, který by bylo třeba nejen znát, ale také respektovat.... Pro studenty psychologie i učitelských oborů by mělo být povinně cvičení sebe sama v těch disciplínách, které studují. Duševní hygiena k tomu poskytuje dostatek podrobných návodů.“*

Celá diplomová práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a praktické. Cílem teoretické části je vyhledat, uvést a porovnat teoretické vědecké poznatky v oblasti psychohygieny obecně. Začíná kapitolou s názvem „Společenský kontext zdraví“. Tato kapitola je věnována pojmu zdraví, protože dodržování pravidel duševní hygieny by k němu mělo přispět. Následuje kapitola „Psychohygienu jako důležitá součást upevňování zdraví“. Pozornost je v ní zaměřena na vymezení pojmu psychohygieny a rovněž sebevýchově, na kterou duševní hygiena klade důraz. Na tuto kapitolu navazuje kapitola



„Stres jako faktor ohrožující zdraví“, kde je vymezen pojem stresu, uvedeny jeho příčiny a projevy a způsoby jeho zvládnutí. Další kapitola nese název „Aktivní ochrana duševního zdraví“. Pozornost je zde soustředěna zvláště na životní styl a životosprávu (výživu a pitný režim, práci a odpočinek, pohybovou aktivitu, denní režim a hospodaření s časem). Součástí této kapitoly je i uvedení rizikových forem chování (kouření, konzumace alkoholu, užívání drog) a jejich vlivu na zdraví. Kapitola je zakončena oblastí mezilidských vztahů a sociální opory, která může člověku v životě významně pomoci. V následující kapitole s názvem „Pozdní adolescence a raná dospělost“ jsou charakterizována vývojová období, do kterých studenti vysokých škol většinou spadají. Teoretická část je zakončena kapitolou „Obyvatelé Tchaj-wanu“, ve které je čtenáři přiblížena jedna z asijských společností a její pohled na vzdělání.

Druhá část je praktická. Pro výzkum byly vybrány dvě skupiny studentů ze dvou různých vysokých škol a kultur. Jednu skupinu tvoří čeští studenti ze Západočeské univerzity (ZČU) v Plzni, druhou tchaj-wanští studenti z Chienkuo Technology University (CTU) v Changhua. Metodou dotazníkové šetření byl proveden výzkum, který sledoval, zda a v jaké míře ve svém životě studenti dodržují zásady psychohygieny. Dotazníky byly distribuovány respondentům v místě, kde je jejich větší koncentrace, tedy ve třídách. Celkem bylo rozdáno 140 dotazníků. Bohužel se zpět nevrátily všechny rozdané dotazníky a v některých chybělo pár odpovědí. Vyřazeny byly dotazníky, které vyplnil respondent nepatřící ani do jedné zkoumané kultury. Nakonec tak bylo k analýze využito 66 dotazníků z každé kultury, celkem tedy 132 dotazníků. Cílem výzkumu bylo zjistit, zda se tyto dvě odlišné skupiny zásadně liší v dodržování pravidel duševní hygieny a ve kterých oblastech mají velké nedostatky. Na základě shromážděných dat byly hledány rozdíly a shody mezi vybranými skupinami respondentů.

Tato diplomová práce je vhodná pro učitele, kterým může ukázat problematiku dodržování zásad psychohygieny v životě studentů, se kterými pracují a také pro studenty, u kterých může probudit zájem o psychohygienu a pomoci jim uvědomit si, co je třeba v jejich životě změnit. Téma je velmi rozsáhlé a daná problematika velmi složitá. Není proto možné se ani jednomu v rámci této práce věnovat více a do hloubky. Nastíněny jsou pouze některé problémové oblasti.

# 1 SPOLEČENSKÝ KONTEXT ZDRAVÍ

Zdraví je v centru pozornosti celé oblasti psychohygieny. Vycházíme proto z vymezení tohoto důležitého pojmu. Každý člověk si pod pojmem zdraví může představit něco jiného. David Seeddhouse (Křivohlavý, 1995, s. 30) uvádí tyto čtyři příklady: „*Lékař rozumí pod slovem zdraví nepřítomnost nemoci, choroby či úrazu. Sociolog vidí zdravého člověka jako jedince, který je schopen fungovat ve všech jemu příslušných sociálních rolích. Humanista označuje za zdravého člověka jedince, který je schopen pozitivně se vyrovnávat s životními úkoly, které se před ním naskytanou. Idealista za zdravého člověka považuje jedince, kterému je dobře tělesně, duševně, duchovně i sociálně.*“

Křivohlavý (Jiřincová, Holeček, Miňhová a kol., 1996, s. 5) říká, že termín zdraví se může používat v podstatě ve čtyřech významech: „*zdraví jako ideální stav člověka (jako cílový stav v jeho fyzické, psychické, duchovní a společenské dimenzi), zdraví ve smyslu optimálního funkčního stavu (být zdrav, znamená být fit), zdraví jako zboží (reklama, komerční cíle zdravotnického, farmaceutického, potravinářského průmyslu a služeb) a zdraví jako projev osobní síly člověka.*“

V roce 1946 Světová zdravotnická organizace (World Health Organization) definovala zdraví jako „*stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.*“ (Křivohlavý, 2009, s. 37). Pojem zdraví obsahuje tyto tři složky: tělesnou a psychosociální integritu, nenarušenost životních funkcí a společenských rolí a adaptabilitu ve smyslu fyziologické a sociologické homeostázy. Mezi determinanty zdraví (vnější a vnitřní) patří jak neovlivnitelné vlivy - genetický základ (10-15 %), tak i vlivy ovlivnitelné - životní styl (50-60 %), socioekonomické prostředí - životní prostředí (20-25 %) a zdravotnická péče a služby (10-15 %). (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

V současné době existují podle odborníků tyto čtyři propojené oblasti zdraví, které spolu úzce souvisejí: tělesné zdraví, sociální zdraví, duševní zdraví a duchovní zdraví. Tělesné zdraví se týká naší kondice. Pokud máme tělo zdravé a pružné, pak nejsme unaveni a cítíme se spokojeně po celý den. K zachování tělesného zdraví slouží pravidelné cvičení, umění správně dýchat a uvolnění svalového napětí. Uvolněním mysli se uvolní tělo a naopak – uvolnění těla vede k uvolnění mysli. Důležitým faktorem tělesného zdraví je strava a tělesná hygiena. (Krejčí, Šulová, Rozum, Havlíková, 2011, s. 124).

Pod pojmem sociální zdraví chápeme schopnost být šťastný a umět šťastnými učinit i druhé. Řadíme sem i schopnost odpočívat a prožívat život v celé jeho kráse. „*Dobré*

*sociální zdraví také snižuje stres a napětí. Rozvíjet sociální zdraví znamená pracovat na sobě i pro druhé.*“ Znaky sociálních nemocí jsou dnes např. drogová závislost, vysoká rozvodovost, kriminalita. Obraz světa je vytvářen i různými počítačovými hrami, filmy, videopořady s přemírou agresivity a násilí. Tyto činnosti nepřispívají k dobrému sociálnímu zdraví. (Krejčí, Šulová, Rozum, Havlíková, 2011, s. 128).

*Být duchovně zdrav znamená být bez předsudků a komplexů (rasy, náboženství,...), myslet svobodně.*“ Svobodné myšlení pomáhá objektivně hodnotit své vlastnosti a postoje. Dochází tak k posílení sebekontroly, protože se posiluje schopnost samostatně řešit problémy a úspěšně komunikovat s okolím. „*K duchovnímu zdraví vede pozitivní myšlení a tolerance, u věřících modlitba, meditace.*“ (Krejčí, Šulová, Rozum, Havlíková, 2011, s. 128).

Základními kategoriemi psychohygieny jsou duševní zdraví a duševní rovnováha. Míček (1976, s. 7) „*ztotožňuje duševní zdraví s nepřítomností příznaků duševní nemoci, nerovnováhy a poruch adaptace, respektive s nepřítomností stresu.*“ U duševně zdravého člověka probíhají všechny pochody optimálním způsobem. Mezi složkami a úrovněmi takovéto osobnosti je harmonický vztah (zvláště mezi emocemi, intelektem a sebepojetím). Zdravému člověku to umožňuje správně odrážet vnější skutečnost i jeho vnitřní stav, reagovat pohotově a přiměřeně na všechny podněty. Přitom převažuje pocit spokojenosti, štěstí, blaha, radosti, tedy tělesná, duševní a sociální pohoda. Zdravý jedinec má dobrý vztah k sobě a respekt k druhým, rozvinuté sociální a kulturní hodnoty a směřuje k seberealizaci. (Miňhová, 2006, s. 12).

Snahy o upevnění duševního zdraví znamenají boj proti výskytu duševních nemocí, proti příznakům nevyrovnanosti, proti různým hrubým poruchám chování, proti toxikomániím atd. (Míček, 1984, s. 22). Kondáš (1981, s. 10) charakterizuje duševní zdraví jako stav, ve kterém všechny duševní pochody probíhají optimálně, správně odráží vnější realitu, přičemž řešení úloh doprovází pocit uspokojení. Osobnost duševně zdravého člověka představuje jednotu, je integrovaná, dostatečně diferencovaná a má tendenci k zdokonalování se. Jahodová (Křivohlavý, 2009, s. 145) tvrdí, že pozitivní duševní zdraví vyžaduje i kladný postoj člověka k sobě samému, duševní a duchovní růst. Na duševní zdraví působí řada faktorů. Vobořilová (2015, s. 14) uvádí tyto vlivy na duševní zdraví: podmínky působící z makroprostředí (ekonomické, politické, kulturní), faktory tělesné, faktory rodinné (emoční vztah rodičů k dětem, emoční atmosféra rodiny), faktory vrstevnické či školní, regulační mechanismy (výchova) a autoregulační mechanismy (sebevýchova).

„Hodnotou mladých lidí se stále častěji stává výkon, úspěch, konzum a pod tlakem agresivní reklamy se slabost (zvláště ta psychická) netoleruje nebo je vnímána jako standardní daň za vysoké výkony.“ Konečným důsledkem jsou pak nejrůznější duševní poruchy, které mohou být jak příčinou, tak i důsledkem selhání v zásadách psychohygieny člověka. Výzkumy ukazují vyšší výskyt duševních poruch u lidí ze sociálně slabších vrstev než u lidí, kteří jsou dobře ekonomicky zajištěni. Rovněž v městských aglomeracích je vyšší výskyt psychických poruch než na venkově. Člověk s dobrým rodinným zázemím méně často podléhá psychickým zátěžovým situacím apod. (Bedrnová a kol., 2015, s. 115 - 117). Obecně platí, že nikdo není absolutně psychicky zdravý a je jen otázkou času a situace, kdy u něho dojde k duševní poruše.

Duševní rovnováha je někdy pojímána jako synonymum psychického zdraví, jindy je chápána jako jeden ze symptomů duševního zdraví. Miňhová, Jiřincová a Holeček (1996, s. 7) uvádí tyto čtyři obecné předpoklady duševní rovnováhy: soulad životních rolí jedince s jeho osobnostním vybavením, bohatý rejstřík pozitivních hodnot, převažující pocit životní spokojenosti a adekvátní sebepojetí. Jedinec by měl naplnit pouze role odpovídající jeho osobnostním vlastnostem. Zdrojem neurotizace může být právě rozpor mezi osobnostní výbavou a profesní rolí. Člověk, který má chudý hodnotový rejstřík je velmi zranitelný. Při ohrožení jeho hodnotového systému může dojít až k tzv. existenciální frustraci, ztrátě smyslu života. Z hlediska psychohygieny je důležitá síla pozitivních myšlenek. Přiměřené sebepojetí a sebehodnocení tvoří základ adekvátního vztahu jedince k okolí a k němu samému. Za důležitý mentálně hygienický aspekt se považuje důvěra člověka ve své vlastní schopnosti a jeho sebeúcta.

Míček (1986) píše o těchto známkách růstu duševní rovnováhy: upevnění tělesného zdraví, přirozenosti, schopnosti čelit nesnázím, nezávislosti a vnitřní autonomii, adekvátním sebepoznání, sebeakceptaci, odvaze stále začínat, spokojenosti a tiché radostnosti, jemnosti, smyslu pro krásu, akceptaci druhých lidí, nesobeckosti a výrazném smyslu pro etiku.

Optimální duševní zdraví, často splývá s optimální životní adaptací. Adaptace je proces, ve kterém se jedinec přizpůsobuje měnícím se podmínkám, jak vnějšího prostředí, tak i svého vnitřního prostředí, subjektivního světa. Jedním ze základních projevů duševního zdraví jedince je správná adaptace. Mezi znaky správné adaptace řadíme: převahu aktivních způsobů adaptace, vysokou míru sebeovládání, jednání „na úrovni“, pružnost, realistické uvažování a spolupráci s druhými. (Míček, 1986). „*Základem duševní*

*pohody je čistota myšlení směřující k dobru bez postranních úmyslů, pocit svobody, spokojenosti a zdravé sebevědomí.*“ (Krejčí, Šulová, Rozum, Havlíková, 2011, s. 127).

Ve většině zemí stojí zdraví v žebříčku hodnot na nejvyšších místech. Zdraví jedinci jsou pro každou společnost a stát velkým přínosem. Nejen na státní úrovni, ale také na světové úrovni bylo proto vytvořeno mnoho programů na podporu zdraví. Např. Světová zdravotnická organizace (WHO) vydala v roce 1998 program „Zdraví pro všechny v 21. století“. Tento program přišel s novou myšlenkou, že ke zdraví má být člověk v 21. století vychováván systematicky. V České republice byl program WHO přijat jako „Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky“ - „Zdraví pro všechny v 21. století“ usnesením vlády v roce 2002. Nejenom rodiče, ale i učitelé se stávají významnými činiteli ve výchově ke zdraví. Výchova ke zdraví je tak dnes novým předmětem a součástí výuky na základních školách. (Krejčí, Šulová, Rozum, Havlíková, 2011, s. 131). V naší zemi existuje také např. program „Škola podporující zdraví“. Filozofie „Školy podporující zdraví“ má vést žáky ke zdravému způsobu života a je zformulována do těchto bodů (Havlíková, In: Křivohlavý, 2009, s. 233 - 234):

- Zdraví je chápáno holisticky, tj. jako jev fyzický, psychický, sociální i duchovní.
- Jde o všestrannou podporu a vedení takového života, který je plnohodnotný jak pro daného jedince, tak pro společnost. Zdraví má v tomto pojetí kvality života prioritní hodnotu.
- Odpovědnost za takto chápaný zdravý a kvalitní život má každý člověk osobně (jak žák, tak učitel, ředitel školy apod.). Má ji však i komunita, která se má o školu a výchovu dětí a mládeže starat.
- Výše uvedeným cílům napomáhá znalost a praktické používání zásad duševní hygieny a psychologie zdraví (např. toho, co se ví o stresu a jeho zvládnání...).
- Sociální interakce a sociální komunikace (např. typu úcty k druhým lidem v jednání s nimi apod.) má zde také své místo.
- Pro výchovu k výše uvedeným cílům je třeba vytvářet vhodné podmínky a aktivně se starat o zdravé prostředí nejen ve škole, ale i v rodinách dětí, v dané komunitě, přírodě apod.

Do sítě projektu „Zdravá škola“ a „Zdravá mateřská škola“ se zapojila řada škol. Program je realizován pod záštitou Ministerstva zdravotnictví, podporován Evropským parlamentem a garantován Státním zdravotním ústavem v Praze. Vede k posilování zdraví dětí a mládeže. (Křivohlavý, 2009, s. 234). V roce 2015 byla aktualizována a vydána metodika programu „Škola podporující zdraví“, kde jsou zmíněny tyto tři pilíře a zásady:

První pilíř: Pohoda prostředí (Zásady: Pohoda věcného prostředí. Pohoda sociálního prostředí. Pohoda organizačního prostředí.), Druhý pilíř: Zdravé učení (Zásady: Smysluplnost. Možnost výběru, přiměřenost. Spoluúčast, spolupráce. Motivující hodnocení.), Třetí pilíř: Otevřené partnerství (Zásady: Škola – model demokratického společenství. Škola – kulturní a vzdělávací středisko obce.). (Nejedlá a kol., 2015).

Dokonce i studium na vysoké škole má velký vliv na zdraví člověka. Výzkumy ukázaly, že studenti vysokých škol během svého studia možná nedodržují všechna doporučení pro vedení zdravého způsobu života, ale celkově vykazují nižší úmrtnost, než lidé bez vysokoškolského vzdělání. Výhoda se týká jak mužů, tak i žen. Vzdělaní lidé mají méně infekčních nemocí, chronických nemocí a méně stresu než méně vzdělaní lidé. Je to zřejmě tím, že vysokoškolští studenti disponují většími znalostmi o zdraví, lepším postojem k důležitosti zdraví a pozitivními zdravotními návyky. (Brannon, Feist, Updegraff, 2014, s. 7)

V současné době podpora zdraví neznamena pouze zodpovědnost za zdravotnictví, ale také jeho individuální ovlivnitelnost a zodpovědnost za ně prostřednictvím životního stylu každého jedince a jeho reflexi v osobní pohodě (Kebza, 2005). Podpora zdraví na školách by měla spočívat v rozvíjení životních kompetencí každého žáka (studenta) tak, aby úcta k hodnotě zdraví a schopnost chovat se odpovědně ke zdraví svému i druhých patřily mezi jeho celoživotní priority. (Havlinová, 2006).

## **2 PSYCHOHYGIENA JAKO DŮLEŽITÁ SOUČÁST UPEVNĚNÍ ZDRAVÍ**

### **2.1 VYMEZENÍ POJMU PSYCHOHYGIENA**

Pojem „psychohygiena“ může být chápán také jako „duševní hygiena“ či „mentální hygiena“. Jedná se o ekvivalentní označení. (Řehulka, 1988, s. 5). Kořeny psychohygieny sahají až do starověku, kdy byla duševní hygiena spjata s představami o tom, jak žít šťastně a harmonicky (Kondáš, 1981, s. 9). Slovo hygiena, které slovo psychohygiena obsahuje, je odvozeno od řecké bohyně zdraví Hygie a má úzký vztah ke zdraví a zvláště k prevenci nemocí. (Křivohlavý, 2009, s. 143). Z řečtiny se slovo hygiena překládá „*jako zdravotní věda, tedy soubor poznatků a metodických postupů zaměřených na to, jak si udržet zdraví.*“ (Vobořilová, 2015, s. 11). V anglosaské oblasti se používá pro duševní hygienu termín – „*mental health*“. Tento anglický termín „*často znamená citlivost k negativním odchylkám od duševní normality (např. prevenci neuróz) a tlumení procesu rozvoje psychóz, případně hledání vhodných způsobů jednání s psychiatrickými pacienty.*“ (Křivohlavý, 2009, s. 143).

Existuje mnoho definic psychohygieny. Míček (1984, s. 9) rozumí duševní hygienou „*system vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.*“ Podle Bedrnové a kol. (2015, s. 17) zahrnuje duševní hygiena „*praktické záležitosti života člověka se zaměřením na uchování si fyzického a duševního zdraví i přes nepříznivé dopady mnoha dílčích podnětů a situací.*“ Podle Hartla a Hartlové (2010, s. 190) je psychohygiena „*obor zabývající se rozvojem a podporou duševního zdraví, prevencí duševních chorob a nemocí. K hlavním oblastem patří životospráva, zdravotní výchova, poradenství.*“ Jiné definice mentální hygieny zdůrazňují její zaměření „*na vytváření optimálních podmínek pro duševní činnost, udržení duševního zdraví, upevnění duševní zdatnosti, posílení odolnosti vůči nejrůznějším vlivům, které negativně ovlivňují náš duševní život, na otázky prevence duševních poruch apod.*“ (Křivohlavý, 2009, s. 143). Podle Černocho, Drlíka a Mikšíka (1992, s. 44) studuje psychohygiena „*vlivy, které ohrožují duševní zdraví, a vymezuje možnosti, cesty i pravidla jeho ochrany, posilování a rozvoje.*“ Psychohygiena „*se uplatňuje hlavně v prevenci psychických poruch a nemocí, zahrnuje zásady životosprávy, jednání s lidmi, řešení konfliktů a životních situací, zvládání emocionálního napětí, stresových situací, psychických zátěží apod.*“ (Vobořilová, 2015, s. 12).

Zařazení psychohygieny není jednoznačné. Duševní hygiena je interdisciplinární obor, který se zaměřuje na otázky hledání a nalézání efektivního způsobu života, optimální životní cesty pro každého člověka. (Bedrnová a kol., 2015, s. 18). Tato disciplína stojí na rozhraní věd lékařských, psychologických a sociálních. (Míček, 1984, s. 12). Kondáš (1981, s. 10) tvrdí, že se psychohygieny opírá nejen o poznatky psychologických věd, psychopatologie a psychiatrie, ale i o některé poznatky pedagogiky a sociologie. Křivohlavý (2009, s. 154) vidí duševní hygienu jako oblast, která patří k perspektivním úkolům psychologie zdraví a kvality života. Většina otázek, kterými se dnes psychohygieny zabývá, patří do problematiky psychologie zdraví. Psychologie zdraví je větev psychologie, která se zabývá tím, jak působí individuální chování a životní styl na lidské fyzické zdraví. V oblasti psychologie přispívá k upevnění zdraví, prevenci, léčbě nemocí, identifikaci faktorů ohrožujících zdraví a zlepšení zdravotního systému péče. (Brannon, Feist, Updegraff, 2014, s. 13).

Bartko (1990) rozděluje psychohygienu z pohledu vývoje jedince na: psychohygienu dětského věku, psychohygienu školního věku, psychohygienu puberty a adolescence, psychohygienu dospělého věku a psychohygienu stárnutí.

Cílem duševní hygieny by mělo být předcházení psychickým poruchám, boj o duševní zdraví dvěma základními cestami: odstraňováním či alespoň zmírňováním působení škodlivých vnějších vlivů na duševní zdraví člověka a vytvářením vodítek, jak aktivně chránit jeho vlastní duševní zdraví, organizovat jeho duševní činnost a životní styl vedoucí k harmonizaci jeho vztahu s podmínkami existence a k překonávání náročných životních situací (Černoch, Drlík, Mikšík, 1992, s. 44). Aišmanová (2009, s. 4) uvádí tyto tři nejdůležitější cíle psychohygieny: psychoprolaxe (ochrana disponovaných jedinců před onemocněním), prevence (odstraňování škodlivých faktorů, které by mohly negativně působit i u zdravého jedince) a upevnování duševního zdraví úpravou životních podmínek člověka.

## **2.2 PSYCHOHYGIENA JAKO SOUČÁST SEBEVÝCHOVY**

Dodržování pravidel psychohygieny je určeno nejen zdravým jedincům, ale i těm, kteří jsou na hranici zdraví a nemoci anebo již tělesně i duševně nemocní. Díky znalosti duševní hygieny a dodržování jejích zásad dochází k upevnování a posilování zdraví, zkvalitnění životní adaptace a umožnění lépe poznat sama sebe, rozebrat příčiny začínajících poruch, ukázání cesty ke znovunabytí rovnováhy či zkrácení doby léčení. Psychohygieny má význam pro prevenci somatických a psychických nemocí. Lépe odolává



somatickým chorobám duševně zdravý a vyrovnaný jedinec. Pokud je porušena duševní rovnováha, vzniká řada somatických nemocí (např. žaludeční vředy, kožní nemoci, některé typy rakoviny apod.). Respektování pravidel duševní hygieny pozitivně působí také na prevenci duševních nemocí. Dodržování zásad psychohygieny pomáhá člověku i v oblasti sociálních vztahů. Výzkumy byla prokázána i souvislost mezi kvalitou pracovního výkonu a duševní rovnováhou. (Míček, 1984, s. 13-14). Výsledkem získání znalostí z oblasti psychohygieny a respektováním jejích základních zásad by měl být nakonec vyrovnaný, subjektivně spokojený jedinec. Psychohygieny „nepřivede člověka ke štěstí, ale může ukázat chyby, které štěstí a spokojenost ničí, podkopávají, a varovat před nimi. Může také poskytnout základní rady, jejichž respektování se v životě vyplácí. Avšak tam věda o životě končí a začíná umění života“ (Míček, 1984, s. 15).

Psychohygieny proto klade velký důraz na sebevýchovu. „...psychohygienické zásady se musí stát předmětem a cílem sebevýchovy, jinak by nezískaly pro osobnost smysl, a sebevýchova zákonitě směřuje ke konfrontaci s psychohygienickými idejemi a k přijetí určitého modelu psychohygienického systému“ (Řehulka, 1988, s. 72). Kuric (Řehulka, 1988, s. 72) tvrdí, že si „pod pojmem sebevýchova můžeme představit práci na zdokonalování vlastního charakteru a prohlubování vlastního vzdělání, zásah regulující síly – sebe – do vývojového procesu osobnosti, na jehož základě vznikají životní postoje, návyky, dovednosti a ustálené způsoby“. Vobořilová (2015, s. 13) píše, že pro člověka je z hlediska duševní hygieny důležité ujasnění si hodnotových cílů, ke kterým bude směřovat, mít uspokojivé citové a sociální vztahy a cílevědomě pracovat na sobě samém. Všichni by se měli tedy snažit žít a pracovat ve shodě se zásadami psychohygieny. Pouze člověk sám může sebe změnit. K zvládnutí pravidel duševní hygieny v každodenním životě mohou vést tyto čtyři stupně (Míček, 1984, s. 16):

1. znalost pravidel duševní hygieny,
2. promyšlení těchto pravidel, jejich zkonkrétnění ve vlastním životě,
3. praktické provádění zásad duševní hygieny,
4. ztotožnění se s určitými pravidly tak, že si na ně navykne jako na přirozený způsob jednání, který jsme si v každodenním životě osvojili. Jde o to, naučit sami sebe využívat účinné poznatky hygieny duševního života v každodenní praxi.

Vlastní sebevýchova, vlastní autoregulace začíná podle Míčka (1976, s. 14) sebezpoznaním. Sebezpoznaní je důležitá cesta ke zlepšení adaptace a upevnění duševního zdraví. Čím více se známe, tím lepší je naše adaptace. Sebezpoznavání činí jedince otevřenějším vůči osobním zkušenostem a zvyšuje jeho ochotu k nápravě a k sebevýchově.

Sebevýchova je nejpozději v adolescenci a po ní v celém dalším životě hlavním činitelem ve vlastním vývoji člověka. Bedrnová a kol. (2015, s. 12) zdůrazňuje, že „*jak z pohledu celospolečenského, tak i z hlediska jednotlivců, chybí především výchova k odpovědnosti za vlastní život i k odpovědnosti vůči druhým lidem a vůči společnosti jako celku.*“ K tomu, aby se člověk optimálně vyrovnal se svým životem je potřeba nalézt efektivní životní cestu, která je pro každého jedince jiná vzhledem k jedinečnosti každé lidské osobnosti. Každý by se měl zamyslet nad způsobem vlastního života a do budoucnosti se ho naučit lépe uspořádat. To může cestou, která povede od duševně hygienické prevence až k aktivnímu managementu vlastního rozvoje. Ale je třeba nastartovat změny ve vlastním životě a naučit se řídit sami sebe efektivně.

Program životní cesty každého jedince by měl vždy zahrnovat alespoň rámcové záměry v oblastech fyzického a duševního zdraví, pracovního uplatnění, rodinného a přátelského zázemí, zájmů či koníčků. Důležité je si uvědomit i určitá kompenzační hlediska. Nedaří-li se člověku v některém období např. v oblasti práce, může se více zaměřit na svou rodinu a nalézt v ní i určitou oporu, případně se může více soustředit na svoje zájmy. To platí i při nezdarech v dalších oblastech. (Bedrnová a kol., 2015, s. 384). Základními opěrnými sloupy individuálního života jsou tedy zdraví, práce, rodina, přátelé a koníčky (Vobořilová, 2015, s. 17). Základní zdroje a cesty aktivní ochrany duševního zdraví by měl člověk začít hledat v sobě samotném. A to systémově, sebezpoznaním počínaje a volbou konkrétních způsobů kompenzace a relaxace konče.

## **3 STRES JAKO FAKTOR OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ**

### **3.1 PŘÍČINY STRESU**

Duševnímu zdraví určitě neprospívá dnešní život ve stresu. Stres patří mezi faktory, které ohrožují naše zdraví. Pojem stres znamená tíseň, nesnáz, tlak, zátěž. Zátěž je nespecifická reakce organismu na nadměrné duševní, tělesné, nebo sociální nároky, které na něj klade situace, prostředí a život. Nesoulad mezi požadavky a schopností na ně odpovědět člověk prožívá jako ohrožení rovnováhy organismu. Podle Holečka, Miňhové a Prunnera (2007) je stres stav organismu, který je odezvou na nadměrnou tělesnou či psychickou zátěž a má důsledky jak psychické, tak i fyziologické. Velikost zátěže může být u každého nahlížena různě. To, co někteří lidé považují za poměrně jednoduše zvládnutelné, mohou ale jiní vidět jako hraniční či extrémní zátěž. Podle Vobořilové (2015, s. 33) se stresem běžně rozumí *„nepříjemně pocíťované situace, zejména konflikty, úzkost, frustrace,..., odborně se stresem obecně rozumí takový stav organismu, kdy jeho integrita je ohrožena....“*

Frustraci (stav porušení psychické rovnováhy) vyvolává překážka, která stojí na cestě k cíli nebo brání uspokojení určité potřeby. V životě člověka se vyskytují překážky vnější a vnitřní. Mezi překážky vnější se řadí fyzikální překážky nebo sociální překážky, které jsou způsobené jednáním jiných. Mezi vnitřní překážky patří vlastnosti osobnosti (lenost, strach, plachost atd.). Pro zvládnutí frustrací je důležitá frustrační tolerance (stupeň odolnosti vůči frustraci). Ovlivňována může být některými základními chybami v životosprávě (nedostatkem spánku, nedostatkem pohybu, tělesné práce a sportu, nedostatkem odpočinku, nevhodnou stravou, neúměrnou námahou atd.). Nevhodným způsobem života si mnozí lidé podstatně snižují svoji frustrační toleranci a stávají se tak kandidáty neuróz a psychosomatických onemocnění, jako jsou žaludeční vředy, vysoký krevní tlak atd. (Míček, 1976).

Deprivace může u člověka vzniknout dlouhodobým neuspokojováním jeho potřeb nebo při neúspěchu v dosahování vytyčených cílů. Podle toho, jaká potřeba není saturována, se rozlišují deprivace biofyziologické (nastávají při nedostatku výživy, pití, jídla, sexu, vody, tepla, ale i kyslíku či spánku), sociální (nastávají při nedostatku sociálních kontaktů, nebo když dlouhodobě existují vážné problémy v mezilidských vztazích) a psychické (nastávají při neuspokojení psychických potřeb). (Holeček, Miňhová, Prunner, 2007). Do budoucna může deprivace zásadním způsobem nepříznivě ovlivnit jak psychiku člověka, tak i jeho fyzický stav.

Významným zdrojem zátěže (stresu) bývají také konflikty. Konflikt je psychický stav, kdy se člověk ocitá ve střetu dvou nebo více protichůdných sil. Pokud tato situace vzniká při cestě k určitému cíli, řadí se konflikt do frustrace. Často se rozlišují tyto druhy konfliktů: intrapersonální (vznikající uvnitř jedince) a interpersonální (mezilidský), kdy dochází ke střetu mezi nejméně dvěma jedinci či skupinami různých zájmů, potřeb, názorů, motivů apod. Nejvíce vznikají stresující konflikty v oblasti mezilidských vztahů. Konflikty, zážitky rozporného až neslučitelného jednání a mezilidské konfliktní situace jsou také jednou z nejvýraznějších příčin neuróz. Neurotik je plný konfliktů, současně ho charakterizuje konfliktní způsob reagování. Stává se spoluvůrcem svých i cizích konfliktů (Kondáš, 1985, s. 204).

Vobořilová (2015) charakterizuje stres jako druh psychofyzické reakce na vnější a vnitřní zátěž (stresory). Stresory nebo také příčiny stresu mohou být následující: přetížení množstvím práce, velká zodpovědnost, časový stres, sociální fobie, poruchy životosprávy (např. spánku, výživy - obezita, diety), přílišná hlučnost, kouření, alkohol, užívání drog, hráčství, nezdravý sexuální život, únavový syndrom, sociální jevy, závažné životní události vedoucí k napětí. (Blahutková, Dvořáková, Řehulka, 2005, s. 32). Pokud jde o hluk, patří k negativním faktorům nejen na pracovišti, ale v životě vůbec. Jeho negativní účinek je jednak přímý (poškození sluchových orgánů v důsledku hluku), jednak nepřímý (např. zvýšená nespavost, bolesti hlavy, zvracení, žaludeční vředy apod.). Pokud jde o spánek, jeho nedostatek má přímý vliv na snížení pozornosti, zhoršení koncentrace, produkci halucinací apod. Jeho nedostatek vede i k nadměrným pocitům únavy, těžkostem v rozhodování, úzkosti apod. (Křivohlavý, 2009, s. 177). Významným faktorem vedoucím ke stresu je i místo, kde člověk pracuje. Měl by pracovat ve vhodných fyzických a sociálních podmínkách, s nekonfliktními lidmi.

Vobořilová (2015, s. 35) zmiňuje např. tyto stresory: hluk, překážky v uspokojování primárních potřeb (spánku, jídla, odpočinku), sociální stresory (sociální izolace, konflikty v mezilidských vztazích...), konflikty, zátěže při výkonu (spojené především s prací – na jedné straně z časové tísně a nadměrných požadavků, na druhé straně mohou být stresující i nízké požadavky), různé traumatické události (smrt blízké osoby). Čevela, Čeledová a Dolanský (2009, s. 54-55) dělí stresory na fyzikální faktory (prudké světlo, nadměrný hluk, nízká nebo vysoká teplota), události (narození dítěte, úmrtí, únos, znásilnění, válka, setkání, sňatek, rozvod, stěhování, chronické onemocnění, ztráta zaměstnání, ztráta životní role), zodpovědnost (nezaplacené účty, nedostatek peněz), práce nebo škola (zkoušky, dopravní špička, termíny úkolů), frustrace, nesplněná očekávání,

osobní vztahy (konflikt, nevěra, zklamání, týrání), životní styl (přejídání, nezdravé složení stravy, kouření, nadměrné pití alkoholu, nedostatek spánku apod.), vystavení stresu v raném věku (může trvale zvýšit odpověď na stres, např. u týraných a zneužívaných dětí), věk. Jiné dělení stresorů (negativních životních faktorů) nabízí Schreiber (Chamoutové, 2006, s. 18). Příčiny stresů třídí na fyzikálně-chemické, úkolové, myšlenkové a sociální. Jiný pohled na stresory uvádí Virginie Satirová (Chamoutové, 2006). Na stresory se dívá na základě oblastí našeho života, kde se s nimi můžeme setkat. Tyto oblasti (sféry) zachycuje v tzv. Mandale našeho života (tělo, intelekt, city, smysly, interakce, výživa, kontext a duchovnost). Z těchto sfér se skládá náš život a mají na naši duševní rovnováhu nezastupitelný vliv.

Pro zjištění míry stresovanosti existuje řada přístupů. Např. pokud se za stresor považuje každá změna životních podmínek, lze k hodnocení stresovanosti použít tabulku, kterou v roce 1967 publikovali Holmes a Rahe (Chamoutové, 2006, s. 29). Najdeme v ní přehled stresujících životních událostí, změny v životě a jejich bodové hodnocení (jak silnou způsobují stresovou reakci). Na základě výsledného celkového skóre událostí, které se staly během minulého roku, se zjistí, jak je člověk náchylný ke stresu, jakou má míru zátěže, zda nedošlo k nebezpečnému nárůstu a kumulaci stresu. Překročení určité hranice únosnosti se projeví radikální změnou zdravotního stavu.

### **3.1.1 STRESORY V ŽIVOTĚ VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ**

Stresorů v životě vysokoškolských studentů se najde celá řada. Studium na vysoké škole znamená pro studenty jednu z jejich podstatných životních změn a náročnou životní situaci. Vysokoškolští studenti jsou také vystaveni mnoha stresovým faktorům (např. novému prostředí, studijním problémům, konfliktům s rodiči a učiteli, volbě povolání, možnému kontaktu s drogami, vztahům s příslušníky opačného pohlaví, dokončení vysokoškolského vzdělání apod.). Míček (1984, s. 35-36) vyčleňuje příčiny zátěže (stresory) v životě vysokoškoláků do dvou skupin: objektivní příčiny zátěže a subjektivní příčiny zátěže. Objektivní příčiny zátěže jsou podle něho ve vnějším prostředí (např. obtěžující hluk, nedostatek tepla, světla, málo prostoru, nutnost dojíždění atd.), ve vlastní životosprávě (nepravidelnosti stravování, nedostatek spánku, spěch, příliš mnoho změn, nepořádek, mnoho drobných úkolů, nemoc, tělesné bolesti atd.), v práci a v pracovním prostředí (nahromadění více závažných úkolů a povinností, potíže se sháněním materiálů a pomůcek k vlastní práci, zabírání domácího volna prací atd.) a v meziosobních vztazích (např. hroutící se rodinné vztahy, náročné vztahy ke spolupracovníkům, nadřazeným

i podřízeným, konfliktní vztahy k rodičům atd.). Mezi subjektivní příčiny zátěže řadí subjekt sám o sobě. Subjekt se tedy stává stresorem sám sobě. Jedinec si například připouští starosti, uvědomuje si vlastní chyby a nedostatky, má stavy beznaděje, strach a úzkost, obtížně se rozhoduje, není schopen se uvolnit, trpí existenční nejistotou atd.

Dnes se často hovoří o přetěžování žáků (studentů). Nezvládnutí učiva navozuje subjektivní pocit psychické a fyzické únavy, která je nad rámec únavy přirozené. Na přetěžování žáků (studentů) se podílejí hlavně tyto faktory: obsah a organizace vyučování, psychický stav žáka (studenta), hygiena a zdravotní stav žáka, postavení žáka (studenta) v třídním kolektivu, zapojení do mimoškolní činnosti a školních soutěží, rodinné prostředí žáka (studenta), režim jeho dne a styl jeho práce, učitel. (Řehulka, 1988, s. 35).

Výzkumem, který byl proveden u vysokoškoláků a zabýval se stresem, se také zjistilo, že plná třetina studentů má těžkosti v oblasti mezilidského styku. Tyto těžkosti tvořily převážně konflikty s druhými studenty (Křivohlavý, 2009, s. 177).

Zajímavý je také výzkum, který se zabýval tím, jak se vysokoškolští studenti vyrovnávají s nadměrným psychickým napětím, které je vede ke stresu a mělo podíl na jejich neurotickém stavu. Podle výsledků tohoto výzkumu se 57 % studentů odreagovává rozhovorem s dobrým přítelem či přítelkyní, 27 % sebevyjádřením hudbou či zpěvem, 23 % stáhnutím se do samoty, 22 % sportem, 21 % pobytem ve veselé společnosti, 16 % pláčem, 17 % tělesnou prací, 12 % smíchem a 2 % spánkem. (Míček, 1976).

### **3.2 PROJEVY A NÁSLEDKY STRESU**

Podle průběhu stresu se obvykle rozlišují tři fáze. První fáze, poplachová reakce bývá někdy také označována jako akutní stres. Cílem této reakce je zmobilizovat síly v organismu k obraně. Druhá fáze se označuje jako adaptace. Organismus se v této fázi snaží zvládnout obtížnou situaci, adaptovat se na ni. Pokud jsou stresory středně silné, v rovnováze se silami jedince, tato střední fáze rezistence, kdy se zdánlivě neděje vůbec nic, může přetrvávat delší dobu, i několik let. Chronický stres, situace, kterou jedinec nemůže řešit, zvládnout a kumuluje se, může oslabit imunitní systém člověka a vést k častějším akutním onemocněním. (Chamoutové, 2006). V třetí fázi stresu nastává vyčerpání. Dojde k němu, pokud se nevyřeší stresové události ve fázích poplachu a adaptace. V této fázi již dochází k vyčerpání adaptačních schopností organismu a k jeho zhroucení. To může mít podobu psychosomatického onemocnění, psychické poruchy, ale

také syndromu vyhoření, deprese, která může skončit až smrtí. V důsledku snížené imunity se zvyšuje i náchylnost k infekcím. (Holeček, Miňhová, Prunner, 2007).

Stresový stav se projevuje řadou příznaků. Mezi fyziologické příznaky stresu patří bušení srdce, úporné bolesti hlavy, zvýšené svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, bolesti a pocity svírání za hrudní kostí, nechutenství a plynatost v břišní oblasti, křečovitě, svíravé bolesti v dolní části břicha, časté nucení na močení, ztráta sexuální apetence, výraznější změny v menstruačním cyklu, bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou, migréna, vyrážka v obličeji, nepříjemné pocity v krku, obtížné soustředění pohledu obou očí na jede bod, až dvojité vidění. V oblasti našeho chování a jednání bývá při stresu pozorována nerozhodnost, změny v denním rytmu, neustálé nářky a bědování, změny ve vztahu k potravě (buď ztráta chuti k jídlu, nebo naopak příjem stále většího množství jídla), zvýšená nepozornost, zvýšená snaha vyhnout se práci, úkolům a odpovědnosti, zvýšené množství vykouřených cigaret, zvýšený příjem alkoholu, větší závislost na drogách všeho druhu, snížené množství práce a zhoršení kvality práce. V psychice člověka se stres projevuje prudkými a výraznými změnami nálad, zvýšenou podrážděností, popudlivostí a úzkostností, nadměrným pocitem únavy, nadměrnými starostmi o vlastní zdravotní stav a fyzický zjev, neschopností projevit emocionální náklonnost a sympatii v mezilidských vztazích, nadměrným sněním a omezováním kontaktu s druhými lidmi, nadměrným trápením se věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité a potřebné. (Křivohlavý, 2010, s. 22-24).

Na základě intenzity dříve v textu uvedených fází stresu se rozlišují dva druhy stresu: eustres a distres. Eustres, nebo-li počáteční příznivá část stresu, má na člověka stimulační, a tedy pozitivní vliv. Naopak distres, nebo-li nadměrná zátěž, svými účinky již ohrožuje fyzické a duševní zdraví člověka. Mluví-li se o stresu, většinou se jím rozumí spíše distres, tedy škodlivá část stresu. (Vobořilová, 2015, s. 35). Dlouhodobé přetěžování či stereotypní činnost bez dostatečného odpočinku vedou k vývoji patologických adaptací na nefyziologickou situaci a projevují se řadou tzv. civilizačních chorob a zrychlením stárnutí celého organismu. Distres může způsobit přímo nebo nepřímo negativní změnu zdravotního stavu, onemocnění. Přímo obvykle ovlivňuje imunitní, endokrinní nebo nervový systém. Nepřímo působí stres na chování člověka (např. na změnu životního stylu, tj. na jeho zdravotně důležité formy a způsob života). Existuje i vztah mezi stresem (působením stresorů) a vznikem depresí či úzkostnosti. Ovlivnit může i identitu člověka. (Křivohlavý, 2009, s. 184). Na některé zátěžové faktory tedy jedinec reaguje duševními poruchami, na jiné fyzickým onemocněním. Duševní poruchy a onemocnění zahrnují

široké spektrum různých typů postižení psychiky, které jsou klasifikovány Světovou zdravotnickou organizací v MKN-10. Bedrnová a kol. (2015) dělí tyto poruchy podle závažnosti onemocnění od nejlehčích po nejtěžší takto: neurózy – poruchy osobnosti – psychózy. Léčení duševních poruch je záležitostí psychiatrie. V dnešní době jsou bohužel typickým jevem nejrůznější psychosomatické potíže a psychosomatické nemoci.

### 3.3 MANAGEMENT STRESU

Každý člověk je ve svém životě vystaven vysoké míře různých stresorů, s nimiž se musí nějakým způsobem vyrovnávat. Schopnost zvládat stres (zátěž) se považuje za jednu z nejvýraznějších známek duševního zdraví. (Křivohlavý, 2009). Stresové nemoci lze vyléčit tak, že se vyřeší následky těchto nemocí nebo se odstraní jejich příčiny (Vobořilová, 2015). Nejlepší řešení problematiky stresu však představuje prevence stresu. Psychická i fyzická kondice úzce souvisejí se způsobem života, a proto je třeba se v oblasti prevence zaměřit zejména na: udržování normální tělesné hmotnosti, udržování normálního krevního tlaku, udržování správné hladiny celkového cholesterolu, nepřekračování takových dávek alkoholu, které ještě neškodí, eliminaci kouření, řádný spánek, správnou výživu, pohybovou aktivitu, antistresové programy a relaxaci.

Křivohlavý (2010, s. 27) radí tyto strategie zvládnání stresu: snažit se vyhnout se stresové situaci, hledat pozitivní stránky nastalé situace, plánovat hledání řešení daného problému, uklidňovat rozrušené emoce, utkat se s těžkou situací, distancovat se od stresové situace, přijmout osobní odpovědnost za nastalou situaci, hledat sociální opory. Plamínek (2008, s. 152) doporučuje udělat si dost času na spánek, hýbat se, zdravě se stravovat, naučit se relaxovat, nepoužívat nebo omezit používání prostředků, které uměle stimulují k aktivitě (káva, alkohol, kouření, léky, drogy), aktivně vyhledávat a hluboce prožívat eustresové situace, být dobrými lidmi. Stres není v tom, co se děje, ale v tom, jak na to reagujeme.

Opakem stresu je relaxace. Podle Vobořilové (2015) bývá hlavní příčinou stresu neschopnost relaxovat, odpočívat. Umění relaxovat, uvolnit se, zbavit se napětí, odpočinout si a nabrat sil je jedním z nejvýznamnějších způsobů zvládnání stresu, který se stal součástí našeho každodenního života (Kebza, Komárek, 2003). Řada autorů uvádí různé techniky relaxace, např. Míček (1984). Další možností, jak zvládnout stres je náboženství. Náboženská víra je jedna z forem pomoci při zvládnání životních těžkostí. K. I. Pargament (Křivohlavý, 2009) naznačil tyto způsoby, jimiž se vliv víry (křesťanské) ubírá: vidění světa v širších a hlubších souvislostech, očekávání pozitivního vyústění krizové



situace, nalézání smysluplnosti v utrpení, spoléhání na vyšší moc v boji s těžkostmi apod. Dále rozlišuje tři druhy cest, kterými se ubírá náboženská víra při zvládnání utrpení: odevzdání se s důvěrou do rukou vyšší moci, sebeřizení - využití svobody, která byla člověku dána, a odpovědné zacházení s danými možnostmi, spolupráce – kooperace člověka s Bohem při řešení problému.

Bedrnová a kol. (2015) doporučují přistupovat k řešení neuropsychické zátěže co nejkompexněji. Podle nich nestačí pouhá prevence, za mnohem vhodnější považují proaktivní přístup k životu charakterizovaný výběrem přiměřených cílů, priorit a způsobů, jak jich dosahovat, doplněný vhodným hospodařením s časem a racionální životosprávou. Dále uvádí nutnost udržování fungující sítě sociálních vztahů. Dobré rodinné zázemí, přátelé, dobré vztahy se sousedy, s kolegy apod., to vše podle nich podporuje životní zakotvenost a vyrovnanost, chrání před negativními vlivy stresu a posiluje odolnost.

Jak již bylo zmíněno výše, dobrá sociální síť, dobré vztahové zázemí také pomáhají člověku zvládnout různé zátěže v životě. Na druhé straně se však člověk v interakci s druhými lidmi dostává často do konfliktu. Nejvhodnější řešení konfliktu představuje přijatelný kompromis. Při řešení konfliktních situací se využívá i účinná komunikační strategie – asertivní komunikace. Asertivita představuje řešení zejména pro lidi nadměrně sociálně plaché a úzkostné. Použití asertivní otevřené komunikace by mělo těmto lidem zajistit, aby jejich potřeby, přání, hodnoty a očekávání byly jejich okolím brány do úvahy. Asertivní jednání kladně působí na důstojnost a sebeúctu a to vlastní i druhých. Asertivní jedinec zná svoje práva a dokáže je prosadit. Současně však respektuje i práva druhých. V přístupu k řešení konfliktu je asertivní strategie ve výrazném kontrastu ke dvěma odlišným způsobům jednání – pasivnímu (snaha vyhnout se konfliktům, nesdělení požadavků a přání nebo nesprávný způsob vyjádření, který druzí nebudou brát v úvahu) a agresivnímu (bezohledné prosazování vlastního stanoviska a ignorování názorů, práv a pocitů druhých). Asertivní jedinec konflikty nevyhledává a ani se jim nevyhýbá. V konfliktní situaci vyjadřuje bez obav svůj názor a zároveň pozorně poslouchá názory druhého člověka, i když jsou odlišné od jeho vlastních. Jednou z asertivních taktik je používání slůvka „NE“. Člověk by se neměl nechat nikým manipulovat ke spěchu a nekvalitní práci. Měl by umět odmítnout nátlakové akce a vydírání ze strany těch silnějších, nenechat na sebe naložit jejich práci a starosti. Doporučuje se vyjít lidem vstříc, pokud něco potřebují, ale ne na úkor vlastního času a potřeb. (Bedrnová a kol., 2015).

## 4 AKTIVNÍ OCHRANA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Jak už bylo v předchozích částech této práce zmíněno, psychohygiena slouží jako prostředek k uchování nejen duševního zdraví. *„Poskytuje návod, jak cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby se nejen zabránilo nepříznivým vlivům, ale aby se co nejvíc uplatnily vlivy posilující naši duševní kondici, duševní rovnováhu.“* Jsou to propracovaná pravidla a rady, které slouží k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševní rovnováhy. *„Duševně zdravý, vyrovnaný člověk bývá odolnější proti somatickým chorobám a projevuje se u něj dobrá pracovní výkonnost, společenská vyrovnanost a spokojenost.“* (Vobořilová, 2015, s. 12).

Existuje řada zdrojů, které vedou k narušení našeho duševního zdraví. Mnohdy je to člověk sám, kdo se svým duševním zdravím zachází nešetrně, nedodrжуje psychohygienické zásady života. V neposlední řadě jsou to i podmínky a okolnosti života, nároky, které jsou na jedince kladeny, sociální prostředí, ve kterém se pohybuje. Tak jako existuje řada zdrojů, které narušují duševní zdraví, existuje i mnoho cest a prostředků, které pomáhají k jeho aktivní ochraně: *„od životosprávy přes styl života, formulování životních perspektiv, utváření systému životních opor a vztahů k druhým lidem až po volbu prostředků se vyrovnávat s náročnými životními situacemi.“* (Černoch, Drlík, Mikšík, 1992, s. 45).

V souvislosti se zdravím by člověka měla šokovat některá fakta. Lidé žijí v moderní společnosti, která se vyznačuje nedostatkem pohybu, stresem, psychickou únavou, civilizačními chorobami a psychickými nemocemi. V 50 % - 60 % případů jsou předčasné úmrtí lidí způsobena nevhodným stravováním, kuřáctvím, nedostatkem pohybu, psychickým stresem, alkoholem, léky, drogami, nevhodným sexuálním chováním. 20 % předčasných úmrtí způsobuje narušené a v některých oblastech devastované prostředí a dalších 20 % zdravotnictví s nedostatečným preventivním zaměřením nebo opožděnou diagnostikou a léčbou chorob. (Vobořilová, 2015, s. 8, 13). Tato fakta by měla vést člověka k zamyšlení se nad tím, jak může zvýšit kvalitu svého života, udržet si a zlepšit svoje zdraví, snížit zdravotní rizika vyplývající z jeho chování a předejít řadě nemocí. K tomu mu může pomoci i tato kapitola.

### 4.1 ŽIVOTNÍ STYL A ŽIVOTOSPRÁVA

Pro uchování si nejen duševního zdraví, ale i celkového zdraví je třeba začít u dodržování zdravého životního stylu, způsobu života. Blahutková, Řehulka a Dvořáková

(2005, s. 33) píší, že „*zdravý životní styl (wellness) představuje zdravé životní zvyky, tedy správný způsob výživy, pohybovou aktivitu a vyhýbání se negativním faktorům života (drogám, alkoholu, kouření, přejídání, stresu, hráčství, workoholismu apod.)*.“ Černocho, Drlík a Mikšík (1992, s. 50) konstatují, že k aktivní ochraně a rozvíjení duševního zdraví nepostačuje pouze vhodná životospráva, ale „*významnou roli hraje osvojená soustava chování, návyků, zájmů a koníčků, zálib, názorů, systém společenského života, aktivit a vztahů (rodinného zázemí, přátelských pracovních a jiných interpersonálních vztahů), prostě vše to, čím a jakým způsobem člověk žije, pracuje a baví se, jak uspokojuje své potřeby a co shrnujeme pod pojem způsob života.... Způsob života může být zdrojem či projevem harmonického duševního života – anebo jeho narušení*.“ Machová a Kubátová (2009, s. 16) tvrdí, že „*životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují*.“ Způsob života by nám měl umožňovat nacházet vnitřní uspokojení z naplňování životních potřeb (potřeby bezpečí, poznávání, uznání, sociálního kontaktu a porozumění, nezávislosti atd.), a to cestami a způsoby, které jsou v souladu s našimi zájmy a vedou k prožitkům reálné sebedůvěry. (Křivohlavý, 2010).

Hlavní složku psychohygieny tvoří životospráva. Zdravá životospráva respektuje jednotu tělesného a duševního zdraví. Směřuje k adekvátnímu uspokojování základních životních potřeb zabezpečujících regeneraci a rozvoj zdraví. Zaměřuje se na optimalizaci níže uvedených činitelů.

### 4.1.1 VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM

V době, kdy žil Aristoteles platilo: „*Necht' výživa je tvým lékem*“. V současné době nikdo ani nepochybuje o zásadním vlivu výživy na celkový fyzický i psychický stav člověka. Výživa prostřednictvím příjmu potravy a tekutin znamená pro člověka hlavní zdroj energie. Spolu s dýcháním kyslíku je výživa pro zachování života a zdraví základní a přirozenou životní potřebou. (Bedrnová a kol., 2015, s. 65). Patří mezi fyziologické potřeby. Správnou výživou si jedinec může upevnit svoji duševní rovnováhu, zvýšit odolnost proti infekcím, zvednout svoji pracovní výkonnost, prodloužit svůj život. Kyslíková výživa má mimořádný význam pro činnost nervového systému člověka. Pokud je snížena, narušuje činnost mozku, stejně jako zvýšení obsahu vydechovaného kysličníku uhličitého. Je proto třeba zabezpečit dostatečné množství kyslíku např. větráním místnosti. (Černocho, Drlík, Mikšík, 1992, s. 46).

Stravu člověka tvoří tyto živiny: voda, makronutrienty (sacharidy, tuky, bílkoviny), vitamíny a minerální látky (mikronutrienty). Potrava by měla dodat organismu správné množství těchto nezbytných živin. Každá z těchto složek potravy plní určitou funkci. Tuky jsou zdrojem energie a základní stavební složkou buněk našeho těla. Jsou obsaženy např. v rostlinných olejích, mléčných produktech, živočišných tucích. Rybí maso je bohatým zdrojem mastných kyselin. Nedostatek těchto kyselin se projevuje poruchou růstu a regenerace organismu, ztrátou vlasů, suchostí kůže, u plodu poruchami vývoje mozku. Nadbytečná konzumace tuků vede ke vzniku mnoha civilizačních chorob (vzniku obezity, metabolickým a kardiovaskulárním chorobám, k rozvoji některých nádorových onemocnění apod.). (Bedrnová a kol., 2015, s. 74-75).

Materiálem pro výstavbu nových tělesných buněk, pro opravu poškozených buněk, případně i pro náhradu buněk odumírajících jsou bílkoviny. Tvoří hlavní a důležitou složku potravy. Tyto látky se skládají z řetězců aminokyselin. Při jejich nedostatku v potravě dochází i k odbourávání aktivní hmoty. Jejich nadbytečný příjem zase souvisí v době dětství i dospělosti s rozvojem obezity, zátěží ledvin apod. Nachází se buď v rostlinných zdrojích (např. sóje a sójových produktech, luštěninách, zelenině) nebo živočišných zdrojích (např. masa savců – zvěřině, hovězím, skopovém, vepřovém, drůbežím – krůtím, kuřecím, kachním, husím, masa ryb, vejcích a mléčných výrobcích – v tvarohu, sýrech, jogurtech. (Bedrnová a kol., 2015, s. 71).

Sacharidy jsou zdrojem energie, nezbytnou složkou buněčného metabolismu a základní živinou pro centrální nervový systém. Mezi sacharidy řadíme i vlákninu. Vláknina má význam pro dobrou funkci trávicího ústrojí. Díky ní střeva správně fungují a je udrženo bakteriologické osídlení střeva. Vláknina také na sebe váže nadbytečné tuky z jídla. Potřeba sacharidů stoupá při stresu, zvýšení tělesné teploty, aerobních činnostech apod. Sacharidy jsou obsaženy např. v rostlinných složkách potravy (např. obilovinách, luštěninách, ovoci, zelenině), mléce a mléčných výrobcích. Konzumací nadbytečného množství sacharidů dochází k řadě zdravotních problémů (např. zubním kazům, obezitě). (Bedrnová a kol., 2015, s. 72-73).

Jak makronutrienty, tak i mikronutrienty jsou nezbytné k udržení zdraví člověka. Mikronutrienty se ve stravě vyskytují v miligramových až mikrogramových množstvích. Mezi mikronutrienty patří vitamíny, minerály a stopové prvky. Pokud jde o vitamíny, jsou obsaženy zejména v ovoci a zelenině. Vitamíny se dělí na vitamíny rozpustné ve vodě (vitamíny skupiny B, C, N, H – thiamin B1, riboflavin B2, kyselina nikotinová B3, pyridoxin B6, kyselina panthotenová a biotin – vitamín H, kyselina listová – vitamín N

a cyankobalamin – vitamín B12) a v tucích (vitamín K, E-tokoferoly, A - karotenoidy a D – kalciferol). Minerály (např. vápník, sodík, draslík, železo, zinek, měď) jsou prvky důležité pro správnou funkci organismu. Stopové prvky (např. zinek, měď, selen, mangan, chróm, molybden, wolfram, jód, fluór a kobalt) tvoří většinou důležitou součást enzymů a koenzymů v těle. (Bedrnová a kol., 2015, s. 77-79).

Další nepostradatelnou složkou výživy je pití nápojů. Přibližně polovinu příjmu tekutin by měly tvořit nemineralizované vody. Doporučuje se denně vypít několik sklenic samotné vody (asi 1,5 – 2 litry). (Křivohlavý, 2009, s. 220). Denní příjem tekutin slouží k pokrytí ztráty tekutin, ke které dochází při dýchání, pocením, močí a stolicí. O velké množství tekutin člověk přichází také při práci v horku, při sportu, horečce, zvracení a průjmech. (Vobořilová, 2015, s. 81). Dokonce i velké množství příjmu tekutin může být zdraví škodlivé. Dávky čisté vody nad 5 litrů za den mohou vést dokonce i k smrti v důsledku minerálového rozvratu. Doporučuje se pít hlavně pitnou a pramenitou vodu, dále pak ředěné ovocné a zeleninové šťávy, zelené nebo ovocné čaje. (Vobořilová, 2015, s. 82).

Většina lidí se dopouští určitých chyb v oblasti výživy. Mezi ně Míček (1984, s. 45) řadí: sklon k přejídání, neuspokojivé složení stravy a individuální chyby. Český národ patří mezi národy, které trpí nadváhou. Je obecně známo, že některé osoby čelí stresům a zklamání běžného života právě přejídáním. Obezita znamená ohrožení zdraví i života. Obecně je známo, že se v české kultuře preferují živočišné tuky oproti rostlinným, jí se příliš mnoho tučných a moučných jídel (vepřová, knedlík), málo se využívá ovoce, zeleniny a černého chleba. Řada lidí spěchá při požívání potravy, nedostatečně snídá, případně snídání i vynechá a naopak si dopřává u příliš bohaté večeře.

Většina studentů pravidelně snídání podceňuje. Byla sledována křivka glykémie u skupiny studentů, kteří snídali a u skupiny studentů, kteří nesnídali. Bylo zjištěno, že již během prvních dvou hodin přednášek došlo k prudkému poklesu glykémie u studentů, kteří nesnídali a jevíli tak známky zvýšené únavnosti. U studentů, kteří ráno snídali, klesala hladina cukru v krvi zvolna v průběhu dopoledních hodin a jejich výkonnost byla větší.

Správná výživa má zajistit tělu pravidelný a dostatečný příjem energie a živin, zdravý růst a vývoj organismu a tím udržet zdravou kondici člověka. Množství přijaté energie má být v rovnováze s energií vydanou. (Vobořilová, 2015, s. 77).

Doporučují se tyto zásady správně výživy:

- jíst pestrou a vyváženou stravu převážně rostlinného původu,

- udržovat rovnováhu mezi příjmem a výdejem energie tak, aby BMI byl v rozmezí 18,5 – 25,
- každý den konzumovat rozmanité druhy zeleniny a ovoce,
- konzumovat potraviny, které pocházejí z obilovin, zejména celozrnné a také luštěniny,
- vyvarovat se pravidelné konzumaci alkoholu,
- konzumovat červené maso (vepřové, hovězí, skopové) méně než 1 x denně, mělo by být nahrazeno spíše rybami a drůbežím,
- konzumovat polotučné mléko a mléčné produkty (kefír, kyselé mléko, jogurt a sýr), které mají nízký obsah tuku a soli,
- omezit konzumaci tučných potravin, zejména živočišného původu,... (Vobořilová, 2015, s. 77-78),
- pravidelný energetický a živinový příjem rozdělit podle typu zátěže do 3 – 5 denních porcí,
- omezit konzumaci energetických nápojů a drog (kofein, thein – silné čaje, nikotin),
- omezit až vyloučit konzumaci instantních potravin, soli a rafinovaného cukru,... (Bedrnová a kol., 2015, s. 69).

Z výše uvedeného je vidět, že je důležité jíst všechno, tedy mít pestrou stravu, aby se do těla dostalo co nejvíce látek nezbytných pro zdraví. Některé potraviny a nápoje je ale třeba konzumovat jen v omezené míře. Pokud si člověk není jistý, kterým potravinám a nápojům dát přednost, může mu jako vodítko pro výběr vhodné a zdravé stravy posloužit česká potravinová pyramida (viz Obrázek č. 1 níže), kterou vydalo Fórum zdravé výživy (<http://www.fzv.cz>). V prvním patře pyramidy jsou umístěny potraviny, které by se měly jíst přednostně - zelenina, luštěniny, celozrnné pečivo a ovoce. Ve druhém patře se nachází např. ovesné vločky, ryby, tuky, rýže, brambory a těstoviny. Ve třetím patře jsou umístěny libová bílá masa, vejce, tmavá libová masa, bílé pečivo a sýry. Ministerstvo zdravotnictví České republiky doporučuje konzumaci mléčných výrobků každý den (2 – 3) porce. V posledním patře jsou vidět potraviny, které by se v jídelníčku měly objevit jen výjimečně. Patří sem slazené a sycené nápoje, alkohol, uzeniny, sladké pečivo a moučníky, sádlo, máslo a cukr. Řadí se k nim i masné výrobky, polotovary a instantní výrobky, fast-food, velmi tučná masa a těžké smažené pokrmy. (Vobořilová, 2015, 79-80).

Obrázek č. 1 – Česká potravinová pyramida



Zdroj: <http://fzv.cz>

Jedním z ukazatelů, který odhalí, zda se člověk stravuje správně a má svoji váhu v normě je index tělesné hodnoty - BMI (Body Mass Index). Tato hodnota určuje „ideální“ proporce tělesné hmotnosti vůči tělesné výšce. Může ale také upozornit na specifické případy psychosomatického onemocnění, jakými jsou některé poruchy příjmu potravy. Mezi ně se řadí obezita, anorexie, bulimie. V mezinárodní klasifikaci chorob jsou tyto poruchy zařazeny pod poruchy duševní a poruchy chování.

Rozměr BMI se uvádí v  $\text{kg/m}^2$ . Vypočítá se tak, že se vydělí tělesná hmotnost v kg kvadrátem výšky v metrech, tedy:  $\text{BMI} = \text{hmotnost (kg)} : \text{výška}^2 \text{ (m)}$ . Rozmezí hodnot BMI pod 19 (20)  $\text{kg/m}^2$  signalizuje podváhu, rozmezí 19 (20) – 25  $\text{kg/m}^2$  správné rozmezí, normu, 25 - 29 (30)  $\text{kg/m}^2$  lehkou nadváhu. Hmotnost nad 30  $\text{kg/m}^2$  je považována již za obezitu, hmotnost nad 40  $\text{kg/m}^2$  dokonce za obezitu tzv. morbidní či monstrózní. (Bedrnová a kol., 2015).

V lidovém pojetí je obézní člověk ten, který je tlustý. To znamená, že má značnou tukovou rezervu. Stále více se obezita stává civilizační chorobou západní kultury. Není výsledkem jen sedavého způsobu práce, ale i snadnou dostupností výživných potravin. Podle místa na těle, kde se tuk nejvíce hromadí, existují dva typy obezity: obezita

mužského typu (androidní, typ jablko) a obezita ženského typu (gynoidní, typ hruška). Nejčastější příčinou obezity je nadměrný příjem potravy u jedince s nízkou pohybovou aktivitou. Dále se na vzniku obezity může podílet dědičnost, hormonální vlivy, některé léky zvyšující chuť k jídlu, nedostatek spánku, emoční stavy. (Vobořilová, 2015). Mezi staršími psychology je rozšířena psychoanalyticky orientovaná teorie, která tvrdí, že nadměrný příjem jídla je podvědomě spojen s neuspokojenými potřebami a tužbami, z nichž mnohé pocházejí z raného mládí daného člověka. Jedná se o představu vlivu potlačeného konfliktu na chování, např. v době dospělosti. (Křivohlavý, 2009).

Obezita se v poslední době stala globálním zdravotním problémem lidstva. Velký nárůst obézních lidí zažívají nejen USA, ale i evropské země. České republice patří jedno z předních míst v jejím výskytu. Každý pátý dospělý Čech je obézní. K příčinám obezity u dětí patří nepravdivelná strava, fastfood, sladké sušenky a limonády a nedostatek pohybu. Podle Světové zdravotnické organizace je obezita považována za závažné chronické onemocnění, které přispívá k řadě dalších zdravotních komplikací (k metabolickým komplikacím - např. diabetu II. typu, zvýšenému krevnímu tlaku, kardiovaskulárním onemocněním, zvýšené hladině cholesterolu v krvi, k mechanickým komplikacím – např. zatížení kloubů, šlach a dýchacím potížím). Léčení obezity má tři základní složky: nízkoenergetická dieta, zvýšení pohybové aktivity a změna životního stylu. (Vobořilová, 2015).

#### **4.1.2 PRÁCE A ODPOČINEK**

Během studia řada studentů chodí do práce. Psychologický význam práce spočívá v tom, že se člověk prací utváří, zdokonaluje, poznává a pomocí ní i rozvíjí svoji tělesnou a duševní energii, schopnosti a um. Práce zvyšuje psychickou aktivaci (nastavení na činnost), posiluje nervo-psychickou dynamiku i intelektové a volní regulační procesy. Člověka formuje a všestranně rozvíjí. Polidšťuje ho i zespolečenšťuje. V ní se jedinec učí spolupracovat s druhými, zvyšuje si svoji sebedůvěru a sebejistotu. Prací se seberealizuje, uspokojuje svoje základní biologické, psychologické a sociální potřeby, z čehož vyplývá i její význam při duševní vyrovnanosti a spokojenosti. (Kondáš, 1981).

Přechod k dospělosti nejvíce určuje postup od studijních aktivit k vlastním aktivitám pracovním. Člověk přestává být závislý na druhých lidech, rodičích. Začíná si vydělávat a starat se o svůj život vlastními silami. Díky rozvíjení vlastní pracovní činnosti dosahuje nejen finanční saturace, ale i určitého sebeuplatnění a potřebné seberealizace. Optimální je taková situace, kdy studenti již v průběhu svého studia realizují určitou



praktickou činnost. Mohou tak činit prostřednictvím různých brigád. Prakticky si vyzkouší, co je to pracovat, získají předem zkušenosti, finanční prostředky a zmírní tak sobě i svým rodičům finanční náročnost studia na vysoké škole. V práci také zjistí, zda jsou předměty, které studují užitečné v praxi a zda chtějí tuto práci po skončení svého studia skutečně dělat. Od začátku studia si jedinec má naprogramovat svou profesní dráhu nejlépe sám. (Bedrnová a kol, 2015, s. 383).

Kromě práce je pro člověka nezbytný i odpočinek. V režimu práce a odpočinku hrají důležitou roli biorytmy, které určují čas k práci a k odpočinku. Respektování životních rytmů by mělo stát na začátku každého úsilí člověka o nalezení optimálního režimu práce a odpočinku. Základem je zde rytmus spánku a bdění (aktivní činnosti), jehož vyvážení poskytuje člověku možnost plánovat si svůj život tak, aby byl co nejproduktivnější a aby mu současně poskytoval i prostor pro přiměřenou seberealizaci i relaxaci. (Bedrnová a kol., 2015, s. 55). „*Schopnost práce – tedy fyzické a psychické vytrvalostní i nárazové zátěže – je závislá na tom, jak kvalitně umíme odpočívat, jak jsme schopni vnímat signály vlastního organismu a jak střídáme činnosti a organizujeme si svůj bdělý čas i prostor pro regeneraci.*“ (Bedrnová a kol., 2015, s. 90).

Odpočinek je časový a činnostní prostor, kdy dochází ke kompenzaci předchozí zátěže a vytváření podmínek pro regeneraci a další smysluplnou činnost. Člověka by měl vést k obnovení jeho sil a k odstranění únavy. Nejčastěji se odpočinek dělí na pasivní a aktivní. Při pasivním odpočinku přechází jedinec do nečinnosti (např. spánku, uvolněného ležení apod.) a při aktivním odpočinku střídá činnost jednoho druhu s činností jiného druhu (např. fyzickou práci s duševní prací a naopak). Bedrnová a kol. (2015, s. 92-96) rozeznávají tyto typy odpočinku: spánek, odpočinek během či po fyzické činnosti, odpočinek během a po psychické či emocionální zátěži, odpočinek na dovolené a rekonvalescence po prodělaném onemocnění. Chamoutové (2006, s. 106) dělí odpočinek na fyzický, smyslový, emoční a mentální.

Za základní druh odpočinku se považuje spánek. Obecně je známo, že celou třetinu našeho života prospíme. Každý jedinec spánek potřebuje. Je to biologická potřeba a jako taková musí být uspokojena. Spánek bývá zpravidla subjektivně velmi příjemný. Umožňuje člověku odpočinout si hlouběji a zaspát přitom některé nepříjemné zážitky, nepříznivé skutečnosti, problémy a starosti. (Bedrnová a kol., 2015). Hlavním účelem spánku je regenerace nervové soustavy člověka. Nedostatek spánku poškozuje celkovou kvalitu života, radost ze života a výkonnost. Jeho dlouhodobý nedostatek či jeho násilné přerušování vedou člověka rychle k únavě, snižování jeho pracovní schopnosti, špatnému

soustředění a špatné náladě. Pokud tato nepravidelnost trvá delší čas, mohou vzniknout poruchy nervové činnosti, neurózy a dokonce i těžké psychotické stavy. Může platit i opak, např. některé druhy neuróz provází nespavost. Kvalita spánku může být narušena také např. stresem, alkoholem apod.

U lidí se rozlišují dva typy, tzv. „skřivani“ a „sovy“. Příslušný typ určují geny. 25 % populace jsou „sovy“, 25 % „skřivani“ a 50 % obojetní. (Vobořilová, 2015, s. 74-75). „Skřivani“ brzo vstávají, brzo chodí spát a jsou nejaktivnější během dopoledne. „Sovy“ oproti „skřivanům“ pozdě vstávají, pozdě chodí spát a jsou nejaktivnější odpoledne a v noci. (Krejčí, Šulová, Rozum, Havlíková, 2011, s. 145).

Potřeba spánku je individuální. Obvykle záleží na věku člověka (platí, že čím mladší věk, tím větší potřeba spánku), celkové tělesné konstituci daného jedince, na jeho zdravotním stavu, kvalitě nervové soustavy a četných psychických faktorech. (Křivohlavý, 2010). Nejlepším kritériem, zda se člověk dostatečně vyspal, je jeho stav po probuzení. Jedinec by se měl probouzet bez pocitů únavy a ospalosti, bolesti hlavy a podrážděnosti, osvěžen a dobře naladěný. To ale nezáleží jen na spánku samotném, ale i na tom, nakolik člověk dovede usnout, dostatečné hloubce spánku a nepřerušovaném spaní. Pro každého dospělého jedince můžeme považovat za vhodnou normu 7 – 8 hodinový spánek (Bartko, 1990, s. 491). Umění usnout a spát je zvláště významné za vyhocenějších životních podmínek a situací. Nemůže-li člověk usnout, často se probouzí, má hrůzné sny, chodí na WC, pozdě se budí s pocitem nedostatečného vyspání, ... bývá při psychických napětích, menší odolnosti vůči zátěži, zejména pak neuropsychické nebo to vše mohou být již počínající příznaky fyzického či psychického onemocnění. (Bedrnová a kol., 2015).

Pro předcházení spánkových poruch, kterými v současné době trpí zhruba 48 % obyvatel, se doporučuje dodržovat následující spánkovou hygienu (Schwarzová, 2007, s. 15):

- 1) *„Dodržovat pravidelný čas usínání (s odchylkou 30 minut).*
- 2) *Nedívat se v posteli na televizi.*
- 3) *Nepožívat několik hodin před spaním alkohol, kofein ani jiné stimulační látky.*
- 4) *Upravit prostředí ke spánku (ideální je tichá a tmavá místnost s dostatečným přívodem čerstvého vzduchu).*
- 5) *Vyhýbat se užívání léků na spaní, které se po čase stanou neefektivními a paradoxně zhoršují spánek.“ (Srovnej např. s Bedrnová a kol., 2015).*

Kromě spánku je důležité, aby si člověk našel čas v průběhu dne a týdne také na relaxaci, psychické uvolnění. (Černocho, Drlík, Mikšík, 1992, s. 48). Pojem relaxace

znamená uvolnění. V první řadě se jedná o uvolnění svalů, v širším pojetí i o uvolnění všech napětí. „*Umět se uvolnit je stejně důležité jako umět se soustředit na práci.*“ (Křivohlavý, Pečenková, 2004, s. 23). „*Ve stavu tělesné pohody se lépe a snadno učíme. ....ve schopnosti něčemu se naučit nebo si něco zapamatovat sehrává velmi kladnou úlohu uvolnění.*“ K uvolňovacím technikám patří např. masáže, saunování, vodní procedury, aromaterapie, arteterapie, muzikoterapie, zdravý pohyb. (Krejčí, Šulová, Rozum, Havlíková, 2011, s. 132-133). Bedrnová a kol. (2015) doporučují např. tyto relaxační techniky: Schultzův autogenní relaxační trénink, Jakobsonovu formu relaxace, jógová cvičení dechu a ásány. Psychohygienický význam zde má i siesta, poslech hudby, snění, humor, pohled na příjemné přírodní jevy, schopnost a umění občas zastavit čas a oddat se tělesnému a duševnímu klidu, volnému plynutí asociací (Černocho, Drlík, Mikšík, 1992, s. 48). Kvalitě relaxace napomáhá i změna prostředí.

Na regeneraci a rekultivaci sil každého jedince se značnou měrou podílí i odpočinek aktivní. Představují ho zejména vlastní aktivity volného času. Pěstování oblíbených koníčků má pro duševní život člověka velký význam. I když není pro život bezpodmínečně nutný, působí jedinci radost. Zájmové aktivity mu také pomáhají čas od času kompenzovat některé problémy či neúspěchy v práci nebo v rodinném životě. Pro každého člověka může být koníčkem něco jiného. Pro někoho je to hudba, pro jiného výlety a cestování, pro dalšího folklór. Nabízí se řada možností. (Křivohlavý, Pečenková, 2004, s. 23). Máme-li na mysli aktivní odpočinek, měla by to být jiná činnost než jakou vykonáváme v zaměstnání (např. sport, hry, fyzická práce u duševně pracujících lidí). Jednostranná přepínaná intelektuální činnost, namáhavá a nezajímavá duševní práce podporuje vznik onemocnění. (Bartko, 1990, s. 491- 492).

Veškeré pohybové aktivity pozitivně ovlivňují zdraví člověka. Pohyb tvoří nejdůležitější prvek autoregulace pro zachování duševního a tělesného zdraví (Míček, 1984, s. 55). Je základním projevem živých organismů. Organismus chrání, snižuje riziko onemocnění srdce a cév, vede ke snížení krevního tlaku, podpoře redukce hmotnosti, zvyšování výkonnosti dýchacích svalů a plic, snižování hladiny krevního cukru, slouží jako prevence cukrovky, příznivě ovlivňuje hladinu krevních tuků, zabraňuje rozvoji řídnutí kostí, posiluje svaly, zlepšuje ohebnost kloubů, psychického stavu, schopnost zvládat stres, přispívá k odbourávání psychické únavy,... (Vobořilová, 2015, s. 83). Bohužel již od raného dětství mnoho lidí patří k televizní a počítačové kultuře, která celkovou míru pohybu v životě výrazně snižuje. Stávají se „*kulturou sedících lidí,*“ kteří minimálně využívají své dolní končetiny a už vůbec nekompenzují zejména svá sedavá

zaměstnání pohybovými aktivitami. S přibývajícím věkem a přibývajícími pracovními a dalšími povinnostmi, pohybových aktivit výrazně ubývá. Důsledkem toho jsou pak poruchy pohybového ústrojí nebo celkově nedostatečná pružnost a pohyblivost, se kterou je velmi často spojena i tělesná nadváha. (Bedrnová a kol., 2015, s. 56).

Všechny formy pohybu pomáhají člověku při naplňování spokojené životní cesty. Proto jsou sport, sportovně pohybové aktivity a tělesná výchova důležitou součástí života člověka. Jejich prostřednictvím může jedinec odstraňovat životní nejistoty a hledat vlastní cesty ve smyslu naplňování života a zdraví. (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005, s. 8). Hošek (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005, s. 13) tvrdí, že *„sport představuje obohacení života, je to jeden ze zdrojů zážitků plynutí (flow), které je spojeno s pocitem radosti a štěstí. Základem pohybových aktivit je prožitek pohody, radosti, dále pak hravost a tvořivost.“* Z duševně hygienického hlediska má sportovní činnost své místo také mezi prostředky, které snižují negativní dopad stresu na organismus. (Chamoutové, 2006, s. 184).

Pohybové aktivity by si měl člověk vybírat přiměřeně podle věku, svým schopnostem, potřebám, druhu sportovní aktivity apod. Pravidelným pohybem se zvyšuje rovněž přísun kyslíku nezbytného pro tvorbu životní energie a posiluje se imunitní systém. Nedostatek pohybu představuje především výraznou zátěž psychiky a zhoršuje emoční stav každého člověka. U dětí má nedostatek pohybu (hypokinéza) vliv na jejich zvýšený psychosomatický neklid a agresivitu. Hypokinéza se u dětí stejně jako u dospělých projevuje impulzivností, podrážděností, sníženou schopností koncentrace a sebekontroly. Mnoho dětí preferuje trávení volného času u počítače a televize, videoprogramů, mobilů před pohybovými aktivitami. Upřednostňují tak virtuální prožitek s minimálním pohybem. (Krejčí, Šulová, Rozum, Havlíková, 2011, s. 134).

Aktivní odpočinek zaměstnává jiné svalové skupiny či mozková centra než převažující typ pracovní či jiné činnosti. Jedinec obnovuje svou pracovní schopnost a duševní svěžest tím, že přeruší vykonávanou aktivitu a vystřídá jí jinou činností, která je kvalitativně odlišná. Tento druh odpočinku by měl člověku přinést současně i potřebné uspokojení. Obsah aktivního odpočinku má význam hlavně v době mimo zaměstnání, v době volného času. (Černocho, Drlík, Mikšík, 1992, s. 49). Volný čas se vymezuje těmito funkcemi, které plní: odpočinek, zábava a zájmové činnosti, rozvoj osobnosti. (Řehulka, 1988, s. 24).

### **4.1.3 DENNÍ REŽIM A HOSPODAŘENÍ S ČASEM**

V současné době se často hovoří o time managementu (hospodaření s časem). Time management se podílí na duševní hygieně v oblasti práce a každodenního života jedince. Souvisí s jeho pracovním a životním uplatněním. Způsob zacházení s časem často určuje, zda člověk ve svém životě uspěje či nikoliv. Time management usnadňuje co nejeфекtivněji zvládat náročné pracovní a životní úkoly. Pomáhá i k dosažení životních a profesních cílů. Člověka naučí stanovovat si cíle, určovat priority, analyzovat a plánovat si svůj čas, vyvarovat se časových tísní, etapizovat vykonávané činnosti a delegovat některé úkoly na jiné osoby. (Bedrnová a kol., 2015).

Doporučuje se dělat si analýzu času k zjištění „časových žroutů“ a časových rezerv. Pak už je na člověku samotném, jak dokáže snížit či odstranit ztráty času, které mají na svědomí jeho „časoví žrouti“. Mezi tyto „žrouty“, nebo-li efektně nevyužitý čas, může patřit např. sledování TV, doprava. Také by si člověk měl při analýze svého času uvědomit i to, co v jeho denním programu zcela chybí. Bývá to například individuální studium mimo návštěvy školy, pohybové aktivity, .... Aby se vyvaroval časté časové tísní, která je běžná v dnešní době, měl by se snažit řešit úkoly postupně a průběžně.

S akademickým prostředím je tradičně spojována prokrastinace. Jde o iracionální, bez objektivního důvodu odkládání započatí či dokončení plánovaných povinností či úkolů. Výzkumy ukázaly, že 85 % - 90 % univerzitních studentů občas prokrastinuje, 75 % se považuje za prokrastinátory a 50 % studentů má s prokrastinací vážné problémy. Pokud jde o pravidelnost či naopak nepravidelnost pracovního a životního režimu, mívají studenti v době studií zpravidla svůj pracovní a životní režim velmi nepravidelný. Každý semestr se studentům mění rozvrh, průběžnou docházku na přednášky a semináře v rámci semestru střídají časově nepravidelná zkoušková období, roli hrají i prázdniny, i když značné množství studentů v jejich průběhu zcela nebo alespoň částečně pracuje, atd. Určitou pravidelnost režimu pak zajišťuje částečné pracovní zapojení, které je dnes pro mnohé studenty dokonce i nezbytné. Mnoho studentů jen taktak stíhá studium a vůbec se přitom nesnaží si svůj čas rozumně rozplánovat, jejich život je hektický. Absence jejich pracovního a životního režimu je pak následně značně vyčerpává. (Bedrnová a kol., 2015, s. 224-225).

I když je člověk také závislý na dalších lidech, měl by umět řídit si svůj čas. V každodenních činnostech by neměl zapomínat na to, co mu přináší uvolnění a rozptýlení, jako např. sport, četba, procházka, divadlo, rozhovor s přáteli. (Vobořilová, 2015). Ve svém

rozvrhu (plánu) by měl mít rovnoměrně zastoupeny všechny oblasti svého života: osobní, vztahovou a pracovní. (Chamoutové, 2006, s. 115). Moudře hospodařit s časem ho učí duševní hygiena. Krivohlavý, Pečenková (2004, s. 24-25) uvádí toto desatero o moudrém hospodaření s časem: považujeme čas za vzácný dar, vědomě řídíme výdej času, odlišujeme důležité od nedůležitého, důležitým věcem věnujme více času, nejdůležitějším věcem věnujme nejvíce času, méně důležitým věcem přiznávejme jen minimum času, naučme se též říci „ne“ (znamená důsledně mnohé věci nedělat, např. ty, které budou stát na konci žebříčku našeho uspořádání priorit), při skupinové činnosti dojednejme předem délku jejího trvání, naučme se dívat na každou činnost z hlediska její hodnoty, pravidelně bilancujme své hospodaření s časem.

Optimální hospodaření s časem by mělo zahrnovat dobré rozvržení pracovních a ostatních povinností, umění udělat si ve svém programu čas na pěstování rodinných a přátelských vztahů, na procházky a další tělesné aktivity, na koníčky a jiné činnosti, které způsobují člověku radost.

## **4.2 RIZIKOVÉ FORMY CHOVÁNÍ**

V rámci duševní hygieny by se člověk měl vyvarovat rizikových forem chování. V pozadí zhoršeného zdravotního stavu je možno vidět zejména tyto rizikové formy chování: kouření, nadměrnou konzumaci alkoholu, drog, promiskuitní chování apod. Takovéto chování může vést až k závislosti.

### **4.2.1 KOUŘENÍ**

Mezi nejběžnější rizikové chování patří inhalování nikotinu – kouření. Kouření znamená jakoukoliv formu spotřeby tabáku (kouření cigaret, doutníků, dýmky, žvýkání a šňupání tabáku, pasivní kouření). Přispívá ke vzniku řady onemocnění (např. kardiovaskulárních, nádorových, rakovině plic), zdravotních rizik a k předčasnému úmrtí na řadu chorob, které způsobuje. (Vobořilová, 2015). Úmrtnost kuřáků je vyšší než u nekuřáků. Za 30 % úmrtí na rakovinu může kouření. Lidé kouří proto, že je k tomu vedou určité kladné hodnoty, a nekouří pak z toho důvodu, že ve hře jsou určité záporné momenty. Důvody, proč lidé kouří, jsou multifaktoriální. Kouření je do určité míry vhodným prostředníkem mezi stresem a jeho zvládnutím. Lidé jím momentálně řeší zátěžové situace. Výzkumy ukázaly, že hraje roli i psychika potencionálního kuřáka. Kouření přitahuje zejména lidi nejisté, se zvýšenou mírou pocitů méněcennosti, lidi žijící v relativní sociální izolaci apod. Kouření slouží často jako úvodní druh závislosti k dalším

formám závislosti (např. drogám). Negativně ovlivňuje i nekuřáky, kteří pobývají ve společnosti kuřáků. Podle výsledků výzkumu kladou kuřáci menší váhu na hodnotu zdraví, obvykle pijí i více kávy než nekuřáci, konzumují obvykle více alkoholu než nekuřáci a podle empirických zjištění jsou méně fyzicky aktivní. (Křivohlavý, 2009). Po čase se může objevit u kuřáků i somatická a psychická závislost. Běžné jsou i akutní otravy nikotinem v důsledku vykouření velkého množství cigaret v krátké době. Skoncovat s kouřením může člověku pomoci např. používání nikotinových náplastí, pastilek a žvýkaček, inhalátory, moderní léky, elektronická cigareta, poradny, biorenezance (léčivé byliny, přírodní medicína). (Vobořilová, 2015).

#### **4.2.2 KONZUMACE ALKOHOLU**

Dalším nejčastějším rizikovým chováním je u lidí konzumace alkoholu. Jedním z důvodů, proč lidé pijí alkohol, může být stimulace aktivity, která umožní člověku lepší zvládnutí stresu (konfliktu apod.) a zlepšení nálady. Tak tomu může být u nižších dávek alkoholu. Alkohol se řadí k nejdostupnějším prostředkům proti úzkosti a působí rychleji a příjemněji než jiné léky. (Vobořilová, 2015). Alkohol by se měl konzumovat pouze v umírněné míře. V malých dávkách organismu prospívá, dokonce může být v některých případech i lékem (např. zvyšuje celkovou látkovou přeměnu, zrychluje cirkulaci krve, stimuluje sekreci žaludeční kyseliny, povzbuzuje chuť k jídlu, osvědčuje se někdy při trávicích těžkostech bez vážnější organické příčiny). (Bartko, 1990, s. 424).

Příjem většího množství alkoholu může mít na člověka negativní účinky. Nadměrná konzumace alkoholu způsobuje somatická rizika (např. cirhózu jater, nádorová onemocnění, hypertenzi), duševní a sociální potíže, agresivní chování, úrazy, sebevraždy, problémy v zaměstnání, kriminalitu. (Vobořilová, 2015). Pod vlivem alkoholu se mění přesnost, koordinace, správnost percepce a uvažování, výdrž pozornosti a schopnosti správného rozhodování. V důsledku snížení percepce se lze u alkoholiků setkat na jedné straně s okázalým až nadměrným přátelstvím, ovšem na druhé straně také se sexuální agresivitou a hostilitou (nepřátelstvím, projevy nevraživosti, zlosti apod.). (Křivohlavý, 2009). Konzumace alkoholu má ve střední a východní Evropě vzestupný trend.

Alkohol se řadí k psychotropním drogám, které působí na nervovou soustavu. Požití většího množství alkoholu vede k opilosti. Pokud člověk dlouhodobě zneužívá alkohol, vede to až k závislosti na alkoholu (alkoholizmu). Potom se jedinec stává na alkoholu závislým, a pokud jej nemá, objeví se u něho abstinenční příznaky. (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

### **4.2.3 UŽÍVÁNÍ DROG**

Mnohé drogy jsou v malých dávkách léky. Přesáhne-li jejich přijetí určitou hranici, projeví se jejich negativní vliv. V psychopatologii je droga charakterizována jako „*látka, která je požívána a zneužívána pro změnu nálady, vědomí, povzbuzení či tlumení somatopsychických funkcí.*“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 109). Nejběžnější způsob klasifikace drog je dle účinku na tlumivé látky (např. opium, heroin, braun, metadon), stimulační drogy (např. kokain, crack, efedrin, kofein, amfetamin, metamfetaminy, pervitin) a drogy s halucinogenními účinky (např. marihuana, hašiš). (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

Různé drogy mají různý vliv na fyzickou i psychickou činnost člověka. Podle stupně závažnosti se reakce organismu na drogy dělí na: akutní intoxikaci, škodlivé užívání, syndrom závislosti, odvykací stav, psychotické poruchy, reziduální stav. (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009). Při opakovaném užívání drogy může u člověka vzniknout závislost. Začátek závislosti není příliš dramatický. Je jím např. první sklenka, první cigareta, první rizikový sexuální styk, první dávka drogy. Závislost se často považuje za nevyléčitelnou, protože toxikoman (člověk závislý na droze) je většinou pouze v dočasném stavu absence drogy a riziko recidivy je velmi vysoké. (Bedrnová a kol., 2015).

### **4.3 MEZILIDSKÉ VZTAHY A SOCIÁLNÍ OPORA**

Harmonické mezilidské vztahy a dobrá komunikace mezi lidmi je jedním z faktorů pro udržení duševního zdraví (Míček, 1986). V průběhu života je každý člověk zařazován či začleňován do různých sociálních skupin. Nikdo tak není izolovanou jednotkou. Člověk jako tvor společenský by se bez své sociální skupiny, bez její péče nedožil dospělosti. Ve skupinách se stýká s druhými lidmi a vytváří si s nimi určité vztahy. Je tak zároveň součástí i produktem celé řady mezilidských vztahů. Tím, jak se začleňuje do společnosti, by se měl současně profilovat jednak jako svébytný jedinec-osobnost, a jednak jako člen společnosti. Mohou nastat ale problémy vyplývající ze začlenění jedince do skupin. Ve formálních skupinách (školní třídě, pracovní skupině) se citové vazby mezi členy formují postupně a pomalu. Snadno tak může docházet k pocitům nepochopení a odcizení. Může dojít dokonce i k izolaci jedince. Dominantní lidé se stávají v takovýchto skupinách „hvězdami“ a nacházejí si tak snadno své místo na výsluní kolektivu. Lidé submisivní se často ocitají na okraji. I v neformálních skupinách (rodina, přátelé) dochází často k tomu,



že někteří jedinci mají vlivnější postavení a jiní zcela zanedbatelné. (Bedrnová a kol., 2015).

Pro každého jedince je důležité zázemí. Sociální okolí by mu mělo poskytnout takové zázemí, které mu umožní získat tzv. bazální jistotu. Měl by v něm najít bezpečí, přiměřenou reflexi sebe sama, uznání od lidí, na nichž mu záleží, uspokojení z citového prožívání sounáležitosti, vzájemnosti apod. Křivohlavý (2019, s. 82-83) uvádí tyto sociální potřeby, které se člověk snaží v sociálním prostředí uspokojit: potřebu sociálního kontaktu, potřebu sociální komunikace, potřebu přátelského vztahu, potřebu sociálního připoutání, potřebu sociální péče, potřebu sociálního srovnávání, potřebu spolupráce, potřebu sociálního bezpečí, potřebu sociálního respektu, potřebu kladného sociálního hodnocení, potřebu sociálního přijetí, potřebu sociální identity, potřebu laskavosti, soucítění a lásky.

Velmi důležité je také sebehodnocení člověka. Pro jedince má značný psychologický význam. Sebehodnocení („self-esteem“, sebeúctu, sebeocení) můžeme chápat jako celkový vztah k sobě a vědomí vlastní hodnoty. Je spojeno s tím, jak lidé cítí, myslí a jak se chovají. Získávání pozitivního sebehodnocení je postupný proces, jehož úspěšnost souvisí do značné míry s interakcemi s druhými lidmi. Sebehodnocení je provázáno s oceněním, které jedinec dostává od druhých lidí a s představou, jak ho hodnotí a vnímají zejména pro něj emocionálně významní lidé. Sebehodnocení může také sloužit jako zdroj zvládnání rozmanitých náročných životních situací. Pozitivní ocenění sebe sama je pojímáno jako základní komponenta mentálního zdraví a jedním z důležitých aspektů duševní rovnováhy člověka. Podle Yaloma (Bedrnová a kol., 2015, s. 242) lidé, kteří vyhledávají pomoc v oblasti duševního zdraví, mají společné potíže v těchto dvou oblastech:

*„1. vytváření a udržování mezilidských vztahů a*

*2. udržování pocitu vlastní hodnoty (sebeúcty).“*

Bylo zjištěno, že *„lidé s rozvinutými sociálními vazbami žijí déle a disponují celkem lepším fyzickým i psychickým zdravím než lidé bez těchto vazeb“* (Křivohlavý, 2009, s. 93). Člověk od druhých potřebuje porozumění, uznání, pozitivní hodnocení, projevy sympatie a přátelství, povzbuzení, ochotu, v případě nouze i pomoc. (Černocho, Drlík, Mikšík, 1992). Potřebuje někoho, na koho se může spolehnout a dostane od něho sociální oporu, pokud ji bude potřebovat. Subjektivně vnímaná sociální opora je charakterizována jako *„přesvědčení či pocit, že je o člověka pečováno, že je milován, ceněn a že je součástí pozitivní komunikační sítě.“* (Svoboda, Krejčířová, Vágnerová, 2009, s. 695). Tato důležitá záchraná vztahová síť pomáhá člověku v překonávání

životních krizí. Je jedním z nejdůležitějších pozitivních faktorů, které modifikují a moderují nepříznivý vliv různých negativních životních situací na psychický i fyzický zdravotní stav jedince, na jeho pohodu (well-being) a na kvalitu jeho života. Poskytuje mu pocit sociální sounáležitosti, který je charakteristický pro občanskou společnost.

V životě se člověk dostává do těžkých, zátěžových situací, které musí řešit. Poskytnou-li mu lidé sociální oporu, mohou mu určitým způsobem ulehčit jeho situaci. Výzkum ukazuje, že lidé, kteří mají nízkou úroveň sociální opory, vykazují častěji výskyt stresových nemocí než ti, kteří mají vyšší hodnoty míry sociální opory. Sociální opora je tak významný protektivní faktor. (Křivohlavý, 2009, s. 104, 107). Nejčastěji člověk očekává pomoc a sociální oporu od svých nejbližších, rodiny, přátel, sousedů.

Rodina je prvním a velmi silným činitelem při formování jedince. Fungující rodina tvoří jeden z hlavních pilířů duševního zdraví jedince. Velký význam má v uspokojování psychických, resp. emocionálních potřeb a v krizových situacích jedince. Z hlediska psychohygieny má velký vliv na duševní rovnováhu studentů i osobnost učitele a jeho vztah ke studentům. Ve vztahu učitele a studenta jsou obsaženy tyto složky: složka oficiální (institucionální), složka rodičovsko-synovská, složka přátelská, složka osobnostní a lidská. Vztah učitele a žáka vytváří základní psychologické klima ve škole a odpovědnost za ně. Učitel ovlivňuje motivaci studentů k učení, stimuluje kognitivní procesy a výkonnost, vztahy ve třídě a optimální emoční klima. Ve vztahu učitel a studenti se studenti učí orientovat se v procesech hodnocení, posuzování, kritické analýzy apod. A to jim pomáhá k vytváření způsobilosti k sebehodnocení, sebeposuzování, sebekritické analýze, sebepoznání a sebepojetí. Učitel se podílí na formování tělesného a psychického zdraví studentů a proto by měl být modelem duševně zdravé osobnosti, tvůrcem zdravých mezilidských vztahů ve škole (zvláště vztahu učitel – student) a realizátor hygienických zásad pedagogického procesu. Měl by být i on sám schopen dodržovat psychohygienické zásady. (Řehulka, 1988).

Na vysoké škole je student součástí školní třídy, tedy formální malé sociální skupiny, skupiny vrstevníků. V této skupině člověk získává důležité zkušenosti v sociální interakci. Pro zvládnutí zátěžových situací, které s sebou život a studium na vysoké škole přináší, mají určité velký význam i přátelé - spolužáci, na které se jedinec v případě potřeby může obrátit a získat od nich pomoc.

## **5 POZDNÍ ADOLESCENCE A RANÁ DOSPĚLOST**

Většina studentů vysokých škol spadá do vývojové periody pozdní adolescence (17 – 21 let) a rané dospělosti (20 – 32 let). Adolescence (mládí) zahrnuje životní úsek mezi dětstvím a dospělostí. V tomto období dochází ke stabilizaci fyzického a psychického vývoje. Jedinec se adaptuje v oblasti sexuální, sociální, ideové a profesionální. Svoji pozornost často zaměřuje na svůj tělesný vzhled, který je důležitou částí vlastního sebepojetí. Porovnává se jak se svými vrstevníky, tak i s estetickými modely. Je-li jedinec se svým vzhledem spokojen (akceptuje ho), získává pocit jistoty a ostatní adolescenti ho kladně přijímají. Adolescence je považována za nejzdravější období v životě člověka. Jedinec se umí zmobilizovat, nadchnout pro určitou aktivitu a snadno odložit uspokojení ostatních potřeb. Organismus člověka se lehce vyrovnává se zátěží a dosahuje maxima fyzické výkonnosti. Uvědomování si fyzické síly pomáhá člověku ke zvýšení a rozvíjení jeho sebevědomí. Svoji budoucnost vidí spíše optimisticky. Pokud jde o intersexuální rozdíly, dívky zrají tělesně a psychicky rychleji než chlapci (až o dva roky). (Hříchová a kol., 2012).

V tomto období je intelektuální vývoj již ukončen, myšlení pružné, samostatné, tvořivé. Chybí ale zkušenosti. Inteligence by měla být na svém vrcholu. Jedinec pokračuje v hledání a budování si individuální identity, snaží se poznat sám sebe a hodnotí své vlastnosti. Skrz sebepoznání dochází k sebeformování, autoregulaci. U jedince převažuje adolescentní egocentrismus (zaměření se na sebe). Dochází také k dokončení a stabilizaci charakteru a ostatních osobnostních vlastností. Pozorovat můžeme i mravní perfekcionismus, kritické hodnocení chování dospělých zejména vlastních rodičů. Dokončuje se proces separace (oddělení) od rodiny. Vrstevníci jsou tu od toho, aby sdíleli prožitky a pocity adolescenta a poskytovali si navzájem emoční podporu. Významná se stává sexualita. Vznikají první sexuální zážitky a zkušenosti. (Hříchová a kol., 2012).

Období adolescence je poměrně klidné. Podle Hvinghusta (Hříchová a kol., 2012) najdeme v období adolescence tyto hlavní vývojové úkoly: přijetí vlastní fyzické struktury a role svého pohlaví, vytvoření nových vztahů k vrstevníkům obojího pohlaví, emocionální nezávislost na rodičích a ostatních dospělých, získání jistoty o ekonomické nezávislosti, výběr povolání a příprava na ně, příprava na manželství a rodinný život.

Dalším vývojovým obdobím, do kterého studenti vysokých škol spadají je časná nebo-li raná dospělost, zahrnující období od 20 do 32 let. Toto dynamické období plné aktivity a vitality, integrace a stabilizace osobnosti je dobou energického životního startu,

nadějí a optimismu. Završuje se proces hledání pracovního a společenského uplatnění. Jedinec si vybírá profesi a realizuje manželské a rodičovské role. Ve dvaceti letech vrcholí fyzický růst, ustaluje se výška, zvětšuje se váha kostí a svalů. (Hříchová a kol., 2012).

Jedinec získává nové zkušenosti, zrychlují se u něho psychické, zvláště intelektuální operace a zdokonaluje se koncentrace pozornosti. Myšlení je zralejší, dynamičtější a samostatnější. Nedochozí již ke zvyšování inteligence. Výrazně se v tomto období projevuje tvořivost. Pamětní schopnosti se již nezvyšují, ale schopnost učit se vrcholí. Člověk si v tomto období tvoří vlastní názory na filozofické, kulturní, společenské a jiné otázky. Zobecňuje si vlastní zážitek a zkušenosti, vytváří si reálné názory a postoje k životu, světu, společnosti i k sobě samému. V oblasti citů dochází ke zklidnění, harmonizaci a citové stabilizaci. V tomto období dochází k uzavírání nejvíce manželství a k porodům. Dvacetiletí je počátkem rodičovství, formují se rodičovské city a postoje, dochází k identifikaci s rolí matky či otce. Období rané dospělosti neznamena pouze dosažení a naplnění reprodukčních schopností, ale i získání společenského a pracovního uplatnění. „*Profesionalizace vyžaduje dlouhodobou a systematickou práci na sobě samém, další sebevzdělávání a zdokonalování.*“ Třicátým rokem mládí končí. (Hříchová a kol., 2012, s. 61).

## 6 OBYVATELÉ TCHAJ-WANU

V této práci bude jednou zkoumanou skupinou skupina českých vysokoškolských studentů a druhou skupinou skupina tchaj-wanských vysokoškolských studentů. Je proto třeba si tuto odlišnou kulturu trochu blíže představit. Tchaj-wanci žijí na ostrově Tchaj-wan, který se nachází ve východní Asii. Oficiálně vystupuje tento ostrov jako Čínská republika, samostatná republika, která má svoji prezidentku, vládu, demokratický systém a nepovažuje se za součást Číny. Čínská lidová republika ale považuje Tchaj-wan za jednu ze svých provincií. Vzájemné vztahy Tchaj-wanu a Čínské lidové republiky nejsou jednoduché. Tchaj-wan patří spolu s Japonskem a Jižní Koreou k nejbohatším a nejmodernějším státům Asie.

Srovnáme-li Českou republiku s Tchaj-wanem, rozlohou je Tchaj-wan menší než polovina České republiky, ale žije na něm více než dvojnásobné množství obyvatel (přes 22 milionů). Tchaj-wan patří k nejhustěji osídleným místům na Zemi. Hustotu obyvatel má v průměru více než 600 lidí na km<sup>2</sup>. Většina obyvatel na jedné straně přemrštěně obdivuje vše, co pochází z Ameriky, na druhé straně má stále úctu ke svým tradicím. (Liščák, 2003). Tchaj-wanští studenti dokonce tvoří třetí nejpočetnější skupinu na univerzitách v USA (na prvním místě jsou studenti z Čínské lidové republiky). (Obuchová, 1999, s. 245). Společnost na Tchaj-wanu je poměrně homogenní. 98 % obyvatel tvoří etnikum Chan (Číňané). Zbytek tvoří původní obyvatelé. Tchaj-wanci jsou potomky Číňanů, kteří na Tchaj-wan přišli zejména z provincií Fu-t'ien a Kuang-tung nacházející se v jihovýchodní a jižní Číně. (Liščák, 2003). Typickými rysy čínské (tchaj-wanské) společnosti jsou především rodinná soudržnost, pocit povinnosti, vytrvalost, pracovitost, šetrnost, prakticismus, disciplinovanost a oddanost autoritám, zdvořilost k jiným lidem, příklon k tradicím a sklon přejímat nové. V oblasti rodinných vztahů jsou Tchaj-wanci poměrně konzervativní. Tradiční rysy jsou zachovány. Nejen v rodině, ale i ve společnosti se dodržuje konfuciánský etický systém. Jsou respektovány vztahy nadřízenosti a podřízenosti, nadvláda otce nad synem, staršího bratra nad mladším, nadvláda manžela nad manželkou, společensky výše postaveného nad níže postaveným. Podle tradičního myšlení si lidé nikdy nebyli rovni. Vždy jeden byl starší než druhý, výše nebo níže postaven na hierarchickém žebříčku, muž nebo žena a podle toho se musel chovat. Dobrovolné vzájemné podřizování se podle pevně stanovených pravidel bylo považováno za základ humánního chování. (Obuchová, 1999).

Na rozdíl od většiny z nás (ateistů) se více jak padesát procent obyvatel Tchaj-wanu hlásí k náboženství. Náboženství na Tchaj-wanu je velmi rozmanité. Vyznačuje se velkou tolerancí, proto zde mohou vedle sebe existovat v symbióze různé nábožensko-filosofické systémy. Nikdy zde nebyly náboženské války. Oficiálně je povolena činnost zhruba šestnácti církvím. Tchaj-wanci mají stále respekt před neidentifikovatelnými silami, které žijí v nich i kolem nich a mohou výrazně ovlivnit průběh jejich života. Čínskou kulturu a historii utvářely po staletí tři formální asijské náboženské směry – konfucianství, taoismus a buddhismus, které jsou na Tchaj-wanu nejoblíbenější. Oblibě se těší i křesťanství a islám. K islámu se hlásí muslimové, kteří na ostrově Tchaj-wan tvoří zvláštní národnostní menšinu. (Bakešová a kol., 2004).

Nejrozšířenějším náboženstvím na Tchaj-wanu je taoismus. Byl prvním velkým náboženstvím přeneseným z čínské pevniny na tento ostrov. Taoismus je staročínský filozofický a náboženský směr. Vznikl mezi 4. a 3. stoletím př. n. l. na základním pojmu „tao“. „Tao“ ve smyslu univerzálního kosmického principu, příčiny i vývoje věcí i lidí znamená v překladu „cesta“. Je to jak náboženství, tak způsob života. (Self, 2008).

Druhým nejrozšířenějším náboženstvím na Tchaj-wanu je buddhismus. (Bakešová a kol., 2004). Buddhismus vznikl v severovýchodní Indii kolem roku 500 př. n. l. Toto náboženství založil Buddha. Obsahuje praktický návod, jak překonat utrpení a žízeň po životě a dosáhnout nirvány. Buddhismus nabízí metodu k pochopení světa a toho, co se v něm děje. Učí lidi meditovat. Člověk zklidní díky meditaci svou mysl a dosáhne určitého stavu pokoje. Pro vyznavače představuje buddhismus cestu k nesobeckému dosažení pokoje mysli a štěstí. (Self, 2008).

Velký vliv na Tchaj-wanu má i konfucianismus, který Tchaj-wanci nepovažují za náboženství, ale za filosofii. (Bakešová a kol., 2004). Konfucianismus vznikl v Číně. Založil ho čínský myslitel Konfucius, který žil v letech 551- 479 př. n. l. . Toto náboženství řeší především, jak se mají lidé k sobě navzájem chovat. Zdůrazňuje důležitost vzdělání a poctivé práce. (Self, 2008).

Pro Evropu typické náboženství - křesťanství je na Tchaj-wanu zastoupeno římskokatolickou a protestantskou vírou. V 17. století na Tchaj-wan přivezli protestanství Nizozemci a římskokatolické náboženství Španělé. (Bakešová a kol., 2004). Křesťanství je monoteistické náboženství a vzniklo v 1. století v Palestině. Základy křesťanské víry jsou obsaženy v Bibli. Dříve byla většina obyvatel žijících na dnešním území České republiky věřící. Díky dalšímu historickému vývoji a dřívější politické ideologii se mnoho těchto obyvatel distancovalo od křesťanství a v současné době podle statistik je většina lidí

žijících na území České republiky nevěřících. Mezi náboženství, která dnešní lidé v České republice vyznávají, patří hlavně křesťanství.

Většina lidí na světě má nějakou životní filozofii, která jim může pomoci najít cestu k životní vyrovnanosti a při překonávání obtížných životních situací. Může být zdrojem přístupu k životu v obecné sféře (víra v sebe, v rodinu, náboženství apod.). (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005, s. 33). Vyznávání náboženství může vést k uchování duchovního a koneckonců i duševního zdraví člověka. K duchovnímu zdraví nevede jen pozitivní myšlení, tolerance a meditace, ale u věřících právě i modlitba (Krejčí, Šulová, Rozum, Havlíková, 2011, s. 129). Náboženská víra se také uplatňuje jako jedna z forem pomoci při zvládnutí životních těžkostí.

Pokud jde o vzdělání, je u obyvatel na Tchaj-wanu stejně jako u nás ceněno ve společenské hierarchii velmi vysoko. Snaha po vzdělání je většinou spojena s touhou dosáhnout vyššího postavení a tím i bohatství a vážnosti ve společnosti. V minulosti bylo školství ovlivněno tradičním konfuciánským vzdělávacím systémem. Po staletí učila čínská škola hlavně to, co odpovídalo politice, etice a základním principům konfuciánství. „*Neučila žáky myslet, posuzovat, analyzovat, pouze trénovala paměť a vkládala do hlav studentů hotové vzory a moudrosti, které bylo nutno slepě přijímat jako dogma.*“ (Obuchová, 1999, s. 246).

V současné době jsou na Tchaj-wanu kladeny vysoké nároky na vzdělávání. Tchaj-wan se zaměřuje na moderní technologie, výzkum a vývoj. Aktivně se snaží navazovat kontakty s mezinárodním akademickým prostředím. Dosud ale přetrvává tradiční způsob studia, který je založen na memorování učiva za účelem dosažení maximálního počtu bodů ve zkouškách. Tvůrčí myšlení je často opomíjeno. (Bakešová a kol., 2004). Zkouškový systém je většinou založen na písemných testech. Neúspěch ve zkouškách může mít zásadní vliv na budoucí kvalifikaci a společenské zařazení studentů. Žáci musí uspět i ve vstupních testech, které otevírají přístup na prestižní střední a vysoké školy, nejlépe v zahraničí. Všechno je podřízeno tomuto cíli. Většina studentů jak na základních tak i na středních školách se proto usilovně učí i o prázdninách, chodí do školy na doučování a navštěvuje ještě odpoledne a večer různé kurzy doučování. V jejich životním stylu převažuje práce nad využíváním volného času. Děti chodí na Tchaj-wanu do školy velice brzo. Učí se často i odpoledne. V poledne mají přestávku na oběd a po něm povinně odpočívají, často ve třídách s hlavami na lavicích. Na základní a střední školy chodí žáci ve stejnokrojích. (Obuchová, 1999). Co se týká vztahu mezi pedagogem a žáky přetrvává autoritativní vztah. Někdy se ještě objevují na základních a středních školách fyzické tresty

a jiné druhy sankcí (např. klečení, stání na hanbě), které mohou snižovat důstojnost člověka. Ministerstvo školství na Tchaj-wanu ponechává školám volnost v interpretaci obecné směrnice a umožňuje zohlednění požadavků rodičů na výchovu mládeže. (Bakešová a kol., 2004).



## 7 VÝZKUM

### 7.1 CÍLE A ÚKOLY VÝZKUMU

Tato praktická část diplomové práce se týká provedeného výzkumu. Tématem práce jsou psychohygienické aspekty života vysokoškolských studentů. Pozornost byla proto zaměřena na oblast dodržování základních psychohygienických zásad vysokoškolskými studenty. Výzkumem se zjišťovalo, zda vybraní jedinci vůbec respektují dodržování základních pravidel životosprávy a zdravého životního stylu, ve které oblasti nemají problémy a kde naopak se objevuje nejvíce nedostatků. Hlavním cílem bylo zmapovat a popsat, jak studenti ve svém životě dodržují základní pravidla psychohygieny. Byly stanoveny tyto úkoly výzkumu:

- zhodnocení psychohygienických aspektů života u vybraného vzorku studentů,
- porovnání úrovně dodržování pravidel psychohygieny u dvou různých kultur,
- zhodnocení zkoumaných oblastí psychohygieny a jejich vzájemné porovnání.

Výzkum byl nakonec zaměřen převážně na dodržování životosprávy a zdravého životního stylu. Na základě shromážděných dat byly hledány rozdíly a shody mezi vybranými skupinami respondentů v těchto oblastech: stres, mezilidské vztahy a sociální opora, hospodaření s časem a denní režim, práce a odpočinek, rizikové chování, výživa.

Komparace byla provedena mezi vysokoškolskými studenty pocházejícími z evropské (české) kultury (ze Západočeské univerzity v Plzni) a asijské (tchaj-wanské) kultury (z Chienkuo Technology University v Changhua). Celkem se zúčastnilo výzkumu 132 studentů. U obou kultur byly hledány společné a rozdílné prvky v dodržování pravidel duševní rovnováhy, v oblasti výživy, oblasti práce a odpočinku, oblasti hospodaření s časem a denního režimu, oblasti užívání návykových látek, oblasti mezilidských vztahů a sociální opoře a v oblasti stresu. Z výzkumu mělo být také zjištěno, zda má jiná kultura vliv na dodržování pravidel duševní hygieny, zda se v této oblasti obě kultury významně liší.

### 7.2 METODIKA VÝZKUMU

Výzkum byl realizován v krátkém období (cca 1 rok) za pomoci dotazovací techniky. Ke sběru dat byl využit dotazník vlastní konstrukce (viz Příloha č. 1). Dotazník je druhem interview v písemné podobě a jednou z nejběžnějších výzkumných metod

v kvantitativní metodologii. Jeho využití ve výzkumu bylo velmi praktické, časově a finančně nenáročné. Bylo možno jím oslovit více respondentů a tím získat velké množství dat. Výsledky se daly statisticky zpracovat. Nevýhodou jeho využití byla možnost neupřímných odpovědí, zkreslení dat a nevyplnění všech otázek v něm uvedených. Na začátku dotazníku byl tazatelkou představen výzkum, ujištění o anonymitě výzkumu a poděkování za ochotu vyplnění dotazníku. Dále byl vytvořen seznam otázek který byl uspořádán podle jednotlivých okruhů zájmu, které byly předmětem výzkumu. Otázky byly rozděleny do tří částí.

V první části dotazníku se nachází úvodní otázky, které jsou identifikační. Pomocí nich bylo u respondentů zjišťováno pohlaví, věk, výška, váha, náboženské vyznání, národnost, druh studia na vysoké škole (VŠ), rok studia na VŠ a fakulta, na které respondenti studují. Dvě otázky jsou uzavřené, ostatní otevřené. Respondenti měli svoji odpověď buď zaškrtnout nebo ji doplnit. V dalších částech dotazníku jsou již všechny otázky uzavřené. Odpovědi jsou standardizovány. Mohly tak být snadno analyzovány a porovnány odpovědi různých respondentů. I pro samotné respondenty byly snazší, protože si vybírali pouze jednu alternativu z nabízených odpovědí.

Druhá část dotazníku obsahuje tvrzení (hodnotící otázky) se škálou s malým počtem stupňů. Zkoumaní jedinci měli k dispozici čtyři stupně (1-4). Respondenti zakroužkovali číslo vybrané odpovědi. Nebyla použita škála s lichým počtem stupňů, aby se respondentům zamezilo volit si neutrální střední alternativu odpovědi typu „tak napůl“, „jak kdy“ apod. Většina by si ji pravděpodobně zvolila a nebyla by tak jasná odpověď, zda je respondentovi bližší souhlas či nesouhlas. Stupně 1-4 odpovídají této slovní stupnici: 1 - ANO, SOUHLASÍ (ČASTO), 2 - SPÍŠE ANO, 3 - SPÍŠE NE a 4 - NE, NIKDY. Respondenti se tedy vyjadřovali k jednotlivým otázkám pomocí této hodnotící škály, výběrem z těchto čtyř možných odpovědí. Tato druhá část dotazníku je zaměřena na oblast životosprávy a životního stylu, rizikové formy chování, stres (stresory) a oblast mezilidských vztahů a sociální opory.

Tvrzení neobsahují citlivá témata jako např. užívání drog, kdy dochází k porušení společenských norem a respondenti by neuváděli pravdivou odpověď. Vystavovali by se tak případným sankcím. V české společnosti je užívání drog tabuizovaným tématem.

Pro přehlednost jsou uvedeny jednotlivé oblasti výzkumu a k nim vztahující se čísla otázek (tvrzení) v Tabulce č. 1 – Struktura dotazníku (viz níže).

Tabulka č. 1 – Struktura dotazníku

| <b>OBLASTI</b>                      | <b>Číslo tvrzení</b>  |
|-------------------------------------|---|
| STRES (STRESORY)                    | Tvrzení č. 18, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 46, 48, 49 |
| MEZILIDSKÉ VZTAHY A SOCIÁLNÍ OPORTA | Tvrzení č. 35, 36, 41, 45, 47   |
| HOSPODAŘENÍ S ČASEM A DENNÍ REŽIM   | Tvrzení č. 23, 24, 25, 26   |
| PRÁCE A ODPOČINEK                   | Tvrzení č. 1, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 28, 29                          |
| RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ                    | Tvrzení č. 9, 10, 11, 21  |
| VÝŽIVA                              | Tvrzení č. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 22  |

*Zdroj: Vlastní zpracování*

Pro lepší představu o dodržování pravidel psychohygieny v oblasti výživy bylo třeba vytvořit ještě třetí část dotazníku. V ní byla zkoumána frekvence konzumace některých druhů potravin. Zkoumané osoby v tabulce vyznačili křížkem, jak často jí uvedené potraviny. Na výběr měli tuto škálu: denně, 1-3 x týdně, 1-3 měsíčně, méně. Vzor dotazníku je uveden v příloze č. I.

### **7.3 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU RESPONDENTŮ**

Výzkumné šetření probíhalo mezi vysokoškolskými studenty ze dvou různých univerzit a kultur. Výzkumu se zúčastnili studenti z evropské (české) kultury a asijské kultury (tchaj-wanské) kultury. Vybráni byli studenti, kteří studovali v bakalářském studijním programu na české univerzitě (Západočeské univerzitě v Plzni) a studenti v bakalářském studijním programu na tchaj-wanské univerzitě (Chienkuo Technology University v Changhua). Ve třídách bylo rozdáno celkem 140 dotazníků. Návratnost dotazníků byla vysoká. V některých dotaznicích chybělo pár odpovědí. Vyřazeny byly dotazníky, které vyplnil respondent nepatřící ani do jedné zkoumané kultury. Nakonec tak bylo k analýze využito 66 dotazníků z každé kultury, celkem tedy 132 dotazníků.

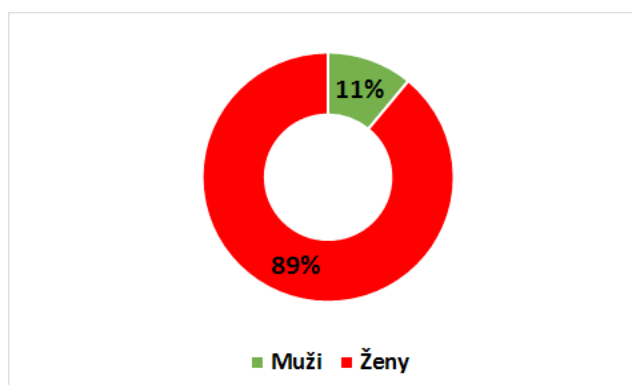
Z dotazníků bylo zjištěno, že věkové rozpětí studentů se pohybuje od 19 let do 25 let. Z tabulky č. 2 (viz níže) vyplývá, že celkově se výzkumu zúčastnilo 7 českých studentů a 59 českých studentek ze ZČU a 18 tchaj-wanských studentů a 48 tchaj-wanských studentek z CTU. Všichni respondenti ze ZČU byli české národnosti a z CTU tchaj-wanské národnosti. Pokud jde o obory, které studenti studují, jedná se o humanitní a pedagogické obory. Všichni zkoumaní studenti se dostali z prostředí střední školy do zcela odlišného prostředí školy vysoké. Na základě dělení života do věkových stupňů se tento zkoumaný vzorek řadí k pozdní adolescenci a mladé dospělosti. Tito jedinci prochází nebo již prošli obdobím adolescence a dosáhli dospělosti. I když jsou to už dospělí jedinci, díky studiu na vysoké škole, jsou většinou stále ještě závislí na svých rodičích, zejména v oblasti financí.

**Tabulka č. 2 - Genderové zastoupení respondentů**

| UNIVERZITA | POHLAVÍ | POČET | PROCENTA |
|------------|---------|-------|----------|
| ZČU        | Muži    | 7     | 11 %     |
|            | Ženy    | 59    | 89 %     |
| CTU        | Muži    | 18    | 27 %     |
|            | Ženy    | 48    | 73 %     |

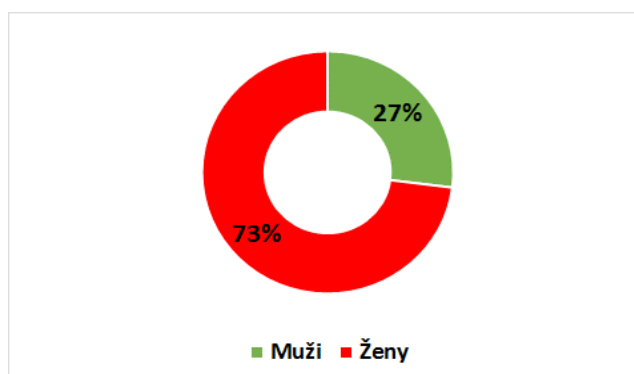
*Zdroj: Vlastní zpracování*

**Graf č. 1 – Genderové zastoupení studentů na ZČU (v %)**



*Zdroj: Vlastní zpracování.*

Graf č. 2 – Genderové zastoupení studentů na CTU (v %)



Zdroj: Vlastní zpracování.

Z tabulky č. 2 a grafů č. 1 a č. 2 (viz výše) vyplývá, že výzkumu se zúčastnilo 89 % studentek (žen) a 11 % studentů (mužů) ze ZČU a 73 % studentek (žen) a 27 % studentů (mužů) z CTU. V drtivé většině převažují na obou univerzitách ženy. Zřejmě je to způsobeno tím, že studenti, kteří byli zahrnuti do tohoto výzkumu, studují humanitní nebo pedagogické obory a v nich obecně častěji převažují dívky.

Tabulka č. 3 – Počet věřících

| Víra                 | ZČU   |          | CTU   |          |
|----------------------|-------|----------|-------|----------|
|                      | Počet | Procenta | Počet | Procenta |
| <b>Budhismus</b>     | 1     | 2 %      | 5     | 8 %      |
| <b>Taoismus</b>      | 0     | 0 %      | 10    | 15 %     |
| <b>Křesťanství</b>   | 4     | 6 %      | 5     | 8 %      |
| <b>Žádné vyznání</b> | 61    | 92 %     | 16    | 24 %     |
| <b>Neodpovědělo</b>  | 0     | 0 %      | 30    | 45 %     |

Zdroj: Vlastní zpracování

Z tabulky č. 3 (viz výše) je patrné, že většina dotazovaných není věřících. 45 % studentů z Tchaj-wanu neodpovědělo vůbec na otázku, zda jsou věřící. Tato otázka mohla být pro ně velmi osobní nebo spíše již nejsou tak náboženstvím ovlivněni jako jejich rodiče či prarodiče a nevěří, že by na jejich život měli vliv nějakí bohové. 8 % studentů ze ZČU je věřících, z toho 6 % vyznává křesťanství a 2 % budhismus. Mezi tchaj-wanskými studenty najdeme celkem 31 % věřících, z toho 8 % vyznává budhismus, 15 % taoismus a 8 % křesťanství.

## 7.4 ANALÝZA, VYHODNOCENÍ A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

### 7.4.1 OBLAST STRESU

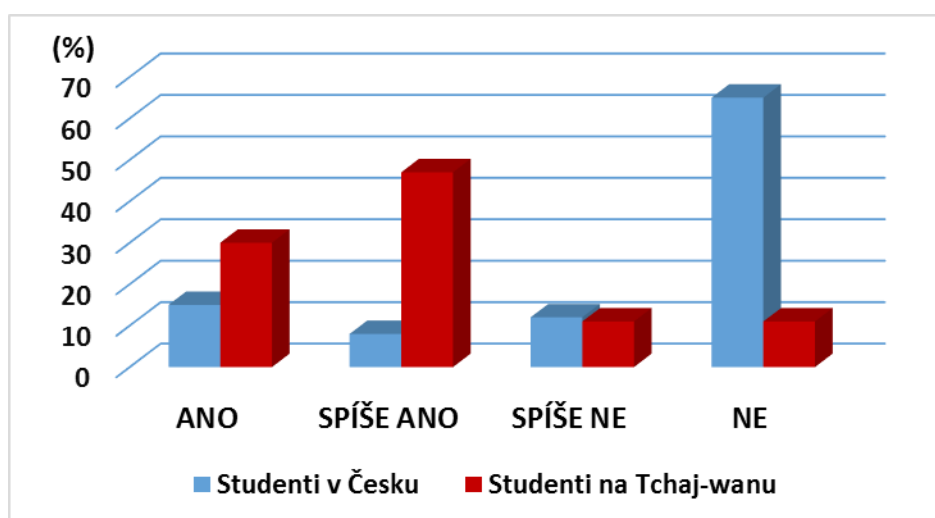
V dotazníku byla oblast stresu zkoumána tvrzeními č. 18, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 46, 48 a 49. Nejdříve byly analyzovány, vyhodnoceny a interpretovány stresory, které souvisí se studiem.

Tabulka č. 4 – Tvrzení č. 30 - Každý den dojíždím do školy minimálně jednu hodinu.

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |    | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|----|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 10    | 15 | 5         | 8  | 8        | 12 | 43    | 65 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 20    | 30 | 31        | 47 | 7        | 11 | 7     | 11 | 65     | 99  |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 3 – Tvrzení č. 30 - Každý den dojíždím do školy minimálně jednu hodinu.



Zdroj: Vlastní zpracování.

Ve tvrzení č. 30 (viz výše) nás zajímalo, zda studentům trvá cesta na vysokou školu minimálně jednu hodinu. Z tabulky č. 4 a grafu č. 3 (viz výše) vyplývá, že jedno procento tchaj-wanských respondentů na tuto otázku neodpovědělo, 23 % českým studentům a 77 % tchaj-wanským studentům trvá cesta na vysokou školu minimálně jednu hodinu. Do hodiny se na vysokou školu dostane každý den 77 % českých studentů a 22 % tchaj-wanských studentů. Z toho plyne, že většina tchaj-wanských studentů již každý den ráno do školy může pociťovat zátěž, nepohodu, být ve stresu díky nejméně jednohodinovému dojíždění

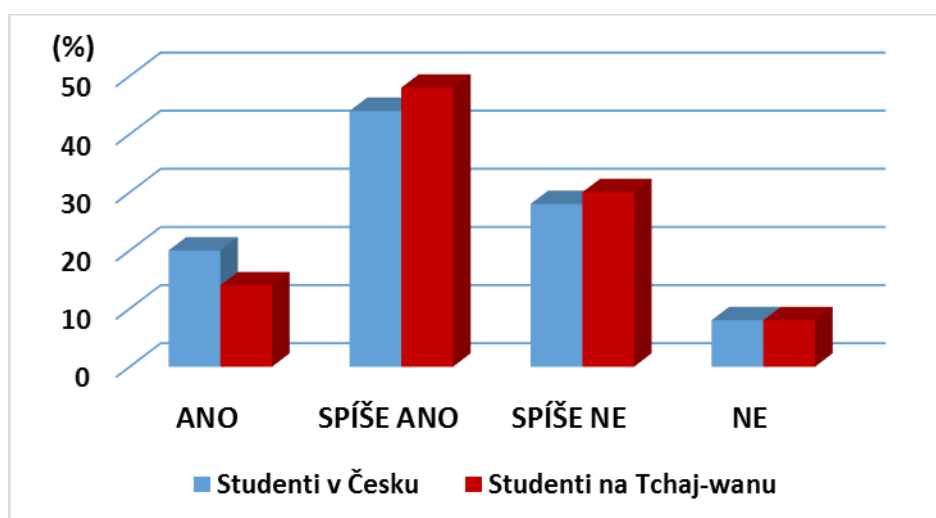
na studium na VŠ, zatímco českých studentů může být ohroženo stresem z dojíždění pouze 23 %.

**Tabulka č. 5 – Tvrzení č. 33 - Do školy chodím rád/a.**

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 13    | 20 | 29        | 44 | 19       | 28 | 5     | 8 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 9     | 14 | 32        | 48 | 20       | 30 | 5     | 8 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Graf č. 4 – Tvrzení č. 33 - Do školy chodím rád/a.**



Zdroj: Vlastní zpracování.

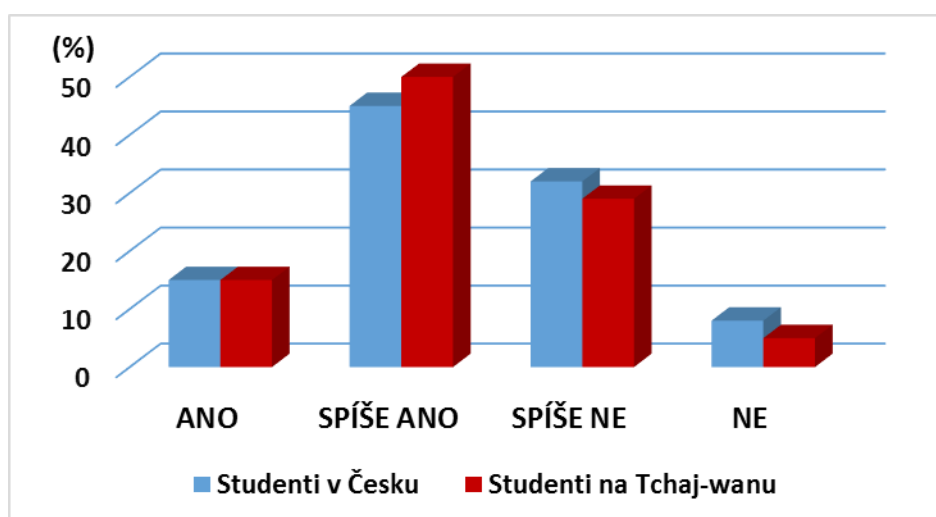
Tvrzením č. 33 (viz výše) bylo zjišťováno, zda studenti chodí rádi do školy. Výsledky z tabulky č. 5 a grafu č. 4 (viz výše) jsou velmi potěšující. Říkají nám, že 64 % českých studentů a 62 % tchaj-wanských studentů chodí rádo do školy. Nerado chodí studovat do školy 36 % českých studentů a 38 % tchaj-wanských studentů. Většina studentů je tedy spokojena se svým studiem a prostředím, kde studuje, což potvrzují i výsledky následujících tvrzení.

**Tabulka č. 6 – Tvrzení č. 32 - Univerzitní prostředí se mi líbí.**

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 10    | 15 | 30        | 45 | 21       | 32 | 5     | 8 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 10    | 15 | 33        | 50 | 19       | 29 | 3     | 5 | 65     | 99  |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 5 – Tvrzení č. 32 - Univerzitní prostředí se mi líbí.



Zdroj: Vlastní zpracování.

Z tabulky č. 6 a grafu č. 5 (viz výše) je patrné, že jedno procento tchaj-wanských respondentů neodpovědělo na otázku, zda se jim univerzitní prostředí líbí. 60 % českých studentů a 65 % tchaj-wanských studentů je spokojeno či spíše spokojeno s univerzitním prostředím, ve kterém studují. Spíše nespokojeno či nespokojeno s prostředím VŠ je 40 % českých studentů a 34 % tchaj-wanských studentů.

Tvrzením č. 31 (viz níže) bylo zkoumáno, zda jsou studenti s oborem, který si vybrali studovat spokojeni. Z tabulky č. 7 a grafu č. 6 (viz níže) vyplývá, že většina českých studentů je s ním spokojena. 90 % studentů uvedlo, že jsou s ním spokojeni či spíše spokojeni. Nespokojeno či spíše nespokojeno s oborem je pouze 10 % českých studentů. Podobně dopadlo hodnocení i u tchaj-wanských studentů. Se svým oborem je jich spokojeno či spíše spokojeno 71 %, nespokojeno či spíše nespokojeno 27 %. 2 % studentů na Tchaj-wanu na tuto otázku neodpověděla.

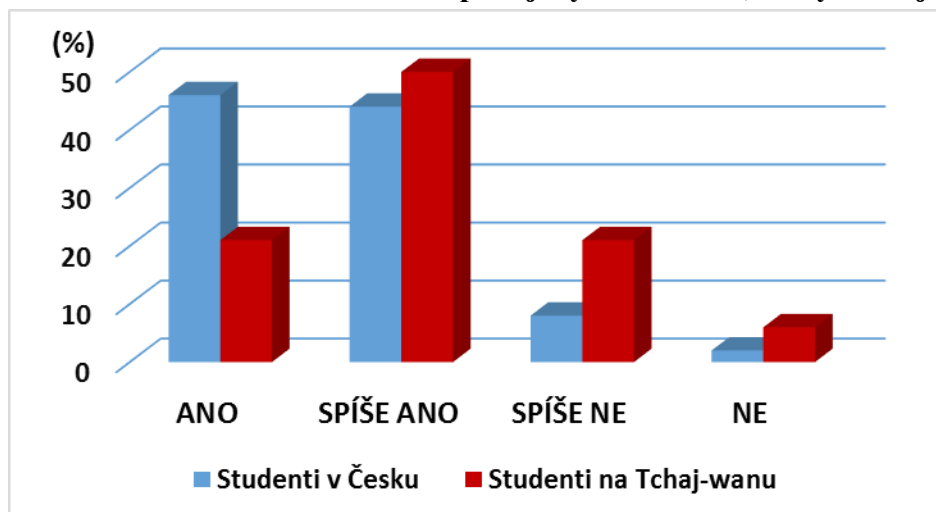
Tabulka č. 7 – Tvrzení č. 31 - Jsem spokojený/á s oborem, který studuji.

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 31    | 46 | 29        | 44 | 5        | 8  | 1     | 2 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 14    | 21 | 33        | 50 | 14       | 21 | 4     | 6 | 65     | 98  |

Zdroj: Vlastní zpracování.



Graf č. 6 – Tvrzení č. 31 - Jsem spokojený/á s oborem, který studuji.



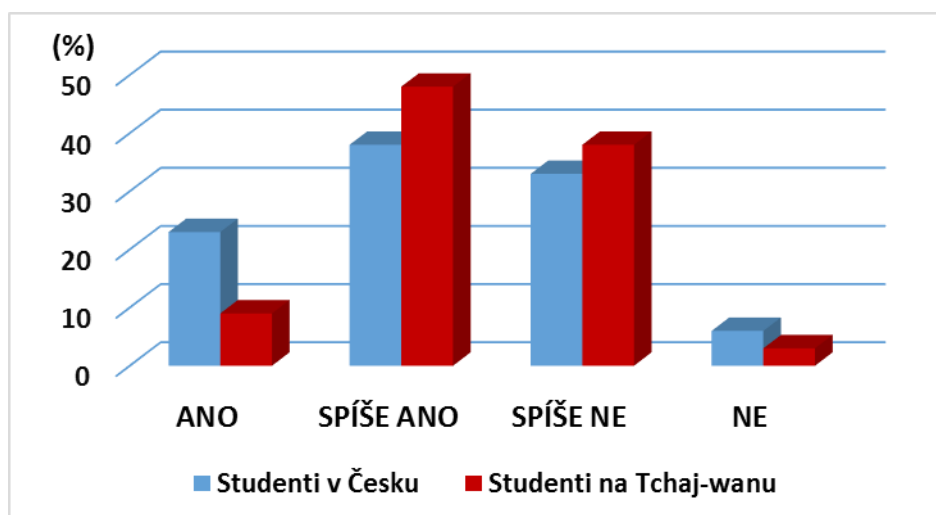
Zdroj: Vlastní zpracování.

Tabulka č. 8 – Tvrzení č. 34 - Rozvrh ve škole mi vyhovuje.

|                      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 15    | 23 | 25        | 38 | 22       | 33 | 4     | 6 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 6     | 9  | 32        | 48 | 25       | 38 | 2     | 3 | 65     | 98  |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 7 – Tvrzení č. 34 - Rozvrh ve škole mi vyhovuje.



Zdroj: Vlastní zpracování.

Pokud jde o rozvrh ve škole, z tabulky č. 8 a grafu č. 7 (viz výše) vyplývá, že rozvrh vyučování na VŠ vyhovuje či spíše vyhovuje 61 % českých studentů a 57 % tchaj-wanských studentů. Rozvrh nevyhovuje či spíše nevyhovuje celkem 39 % českých

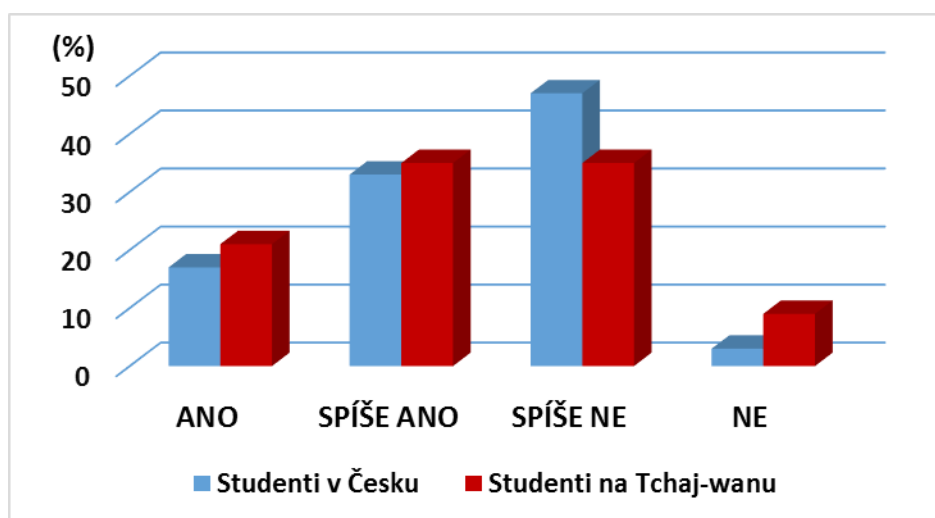
studentů a 41 % tchaj-wanských studentů. 2 % tchaj-wanských respondentů na tuto otázku neodpovědělo. Většina studentů je tedy spokojena se svým rozvrhem vyučovacích hodin.

**Tabulka č. 9 – Tvrzení č. 39 - Učitelé nás přetěžují úkoly.**

| STUDENTI             | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 11    | 17 | 22        | 33 | 31       | 47 | 2     | 3 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 14    | 21 | 23        | 35 | 23       | 35 | 6     | 9 | 66     | 100 |

*Zdroj: Vlastní zpracování.*

**Graf č. 8 – Tvrzení č. 39 - Učitelé nás přetěžují úkoly.**



*Zdroj: Vlastní zpracování.*

Pokud jde o přetěžování úkoly, z tabulky č. 9 a grafu č. 8 (viz výše) vyplývá, že polovina českých studentů se domnívá, že jsou (17 %) či spíše jsou (33 %) přetěžováni úkoly, které jim učitelé zadávají. 47 % českých studentů si myslí, že je učitelé úkoly spíše nepřetěžují. 3 % českých studentů se vůbec necítí být přetěžováni úkoly. Pokud jde o tchaj-wanské studenty, situace je odlišná. Většina z nich se domnívá, že jsou (21 %) či spíše jsou (35 %) úkoly přetěžováni. Pouze 35 % tchaj-wanských studentů si myslí, že spíše nejsou a 9 % že nejsou úkoly přetěžováni.

Tvrzením č. 46 (viz níže) bylo zjišťováno, zda studenti studují svědomitě a úkoly si vypracovávají pravidelně. Z tabulky č. 10 a grafu č. 9 (viz níže) vyplývá, že většina studentů z obou kultur toto pravidlo dodržuje. Celkem odpovědělo kladně či spíše kladně 68 % českých studentů a 63 % tchaj-wanských studentů. Pouze 32 % českých studentů

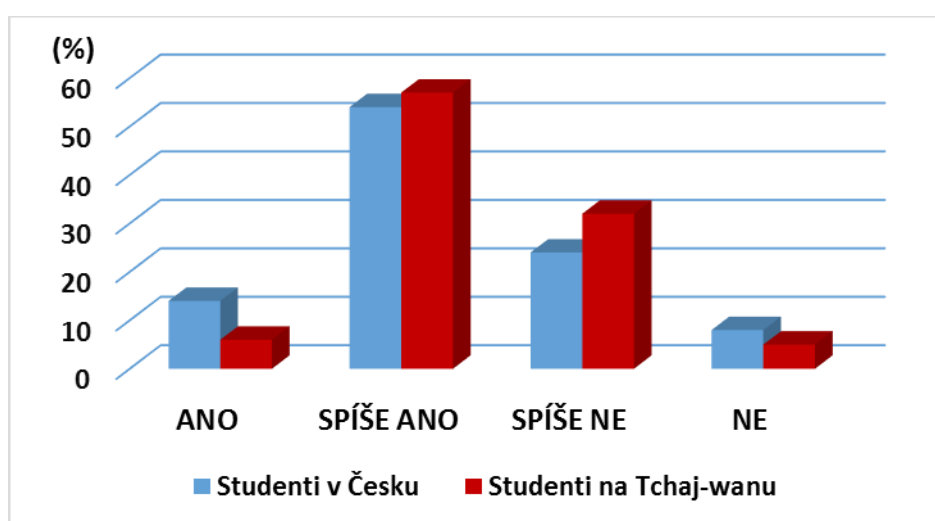
a 37 % tchaj-wanských studentů nestuduje či spíše nestuduje svědomitě a úkoly si pravidelně nevypracovává.

**Tabulka č. 10 – Tvrzení č. 46 - Studuji svědomitě, úkoly pravidelně vypracovávám.**

| STUDENTI             | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 9     | 14 | 36        | 54 | 16       | 24 | 5     | 8 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 4     | 6  | 38        | 57 | 21       | 32 | 3     | 5 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Graf č. 9 – Tvrzení č. 46 - Studuji svědomitě, úkoly pravidelně vypracovávám.**



Zdroj: Vlastní zpracování.

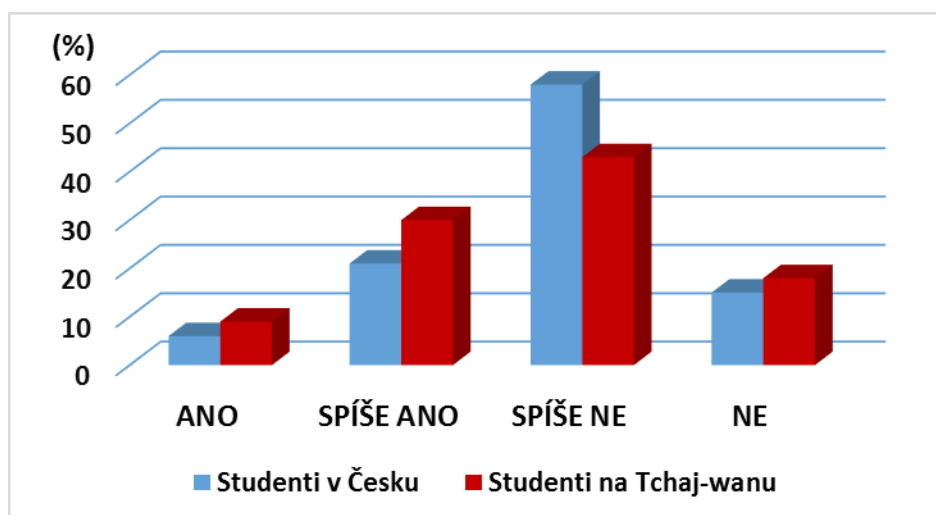
Studentům je doporučováno věnovat se studiu doma každý den alespoň chvíli. Z tabulky č. 11 a grafu č. 10 (viz níže) vidíme, že toto doporučení nedodrží většina studentů, celkem tedy 73 % českých studentů a 61 % tchaj-wanských studentů. Z celkového počtu dotazovaných respondentů studuje každý den doma pouze 6 % českých studentů a 9 % tchaj-wanských studentů. Odpověď „spíše ano“ si vybralo 21 % českých studentů a 30 % tchaj-wanských studentů.

**Tabulka č. 11 – Tvrzení č. 18 - Každý den doma studuji.**

| STUDENTI             | ANO   |   | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |    | CELKEM |     |
|----------------------|-------|---|-----------|----|----------|----|-------|----|--------|-----|
|                      | POČET | % | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 4     | 6 | 14        | 21 | 38       | 58 | 10    | 15 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 6     | 9 | 20        | 30 | 28       | 43 | 12    | 18 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 10 – Tvrzení č. 18 - Každý den doma studuji.



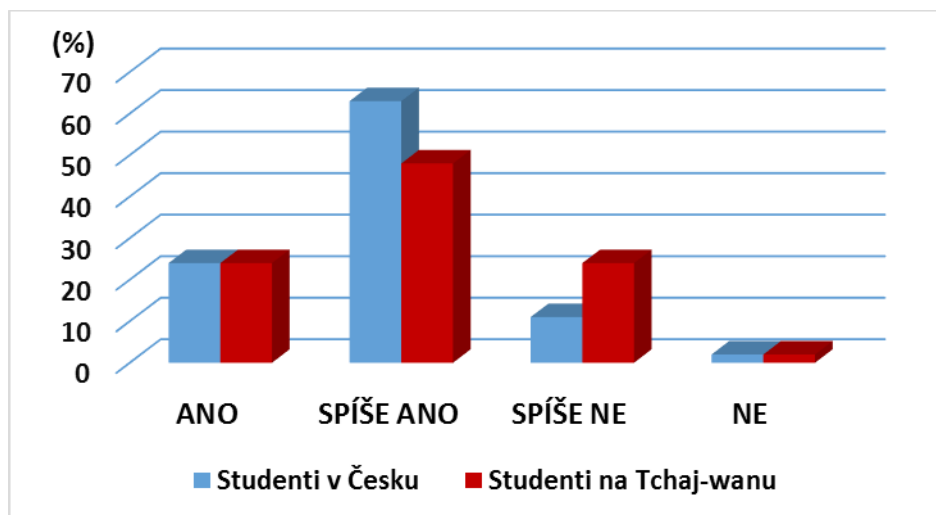
Zdroj: Vlastní zpracování.

Tabulka č. 12 – Tvrzení č. 37 - Učitelé mě a moje názory respektují.

|                      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| <b>STUDENTI</b>      |       |    |           |    |          |    |       |   |        |     |
| <b>V ČESKU</b>       | 16    | 24 | 42        | 63 | 7        | 11 | 1     | 2 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 16    | 24 | 32        | 48 | 16       | 24 | 1     | 2 | 65     | 98  |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 11 – Tvrzení č. 37 - Učitelé mě a moje názory respektují.



Zdroj: Vlastní zpracování.

Pokud jde o tvrzení, zda učitelé studenty a jejich názory respektují, výsledky jsou pozitivní. Z tabulky č. 12 a grafu č. 11 (viz výše) vyplývá, že 87 % českých studentů a 72 % tchaj-wanských studentů a jejich názory učitelé na univerzitách respektují. Pouze

13 % českých studentů a 26 % tchaj-wanských studentů uvádí, že oni ani jejich názory nejsou či spíše nejsou učiteli respektovány.

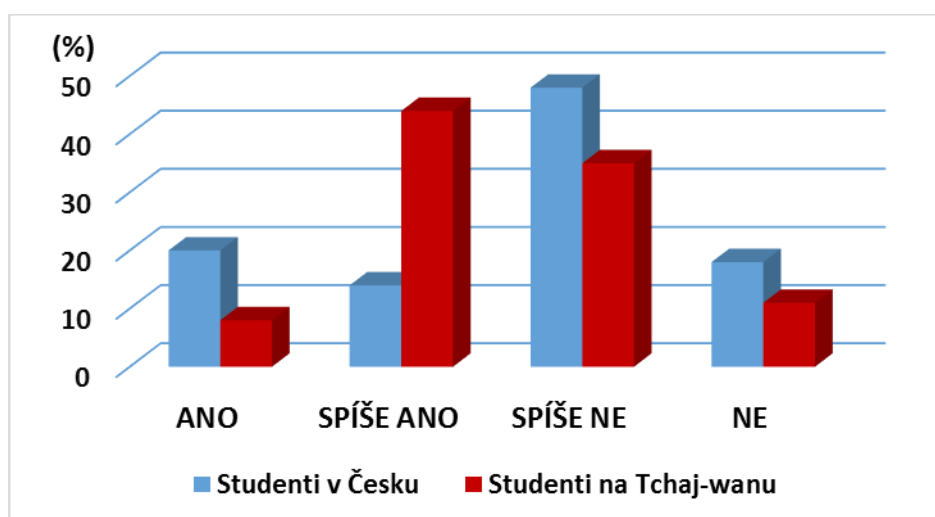
Následuje analýza, vyhodnocení a interpretace dalších možných stresorů v životě studentů.

**Tabulka č. 13 – Tvrzení č. 27 - Minulý rok jsem se ocitl/a nejméně ve 3 náročných životních situacích.**

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |    | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|----|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 13    | 20 | 9         | 14 | 32       | 48 | 12    | 18 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 5     | 8  | 29        | 44 | 23       | 35 | 7     | 11 | 64     | 98  |

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Graf č. 12 – Tvrzení č. 27 - Minulý rok jsem se ocitl/a nejméně ve 3 náročných životních situacích.**



Zdroj: Vlastní zpracování.

Z tabulky č. 13 a grafu č. 12 (viz výše) vyplývá, že většina českých studentů se minulý rok spíše (48 %) či vůbec (18 %) neocitla v nejméně 3 náročných životních situacích, tedy není ohrožena stresory v těchto oblastech. Pouze 20 % českých studentů odpovědělo, že se minulý rok ocitlo nejméně ve 3 náročných životních situacích. Odpověď „spíše ano“ si vybralo 14 % českých studentů. Pokud jde o tchaj-wanské studenty, situace se liší. Odpověď „ano“ či „spíše ano“ si vybralo celkem 52 % tchaj-wanských respondentů. Zápornou či spíše zápornou odpověď uvedlo dohromady 46 % tchaj-wanských studentů. 2 % studentů nevedlo ani jednu odpověď. Pokud se podíváme, jaké živelné pohromy se vyskytují na Tchaj-wanu, zjistíme, že na ostrově Tchaj-wan je časté zemětřesení a tajfuny.

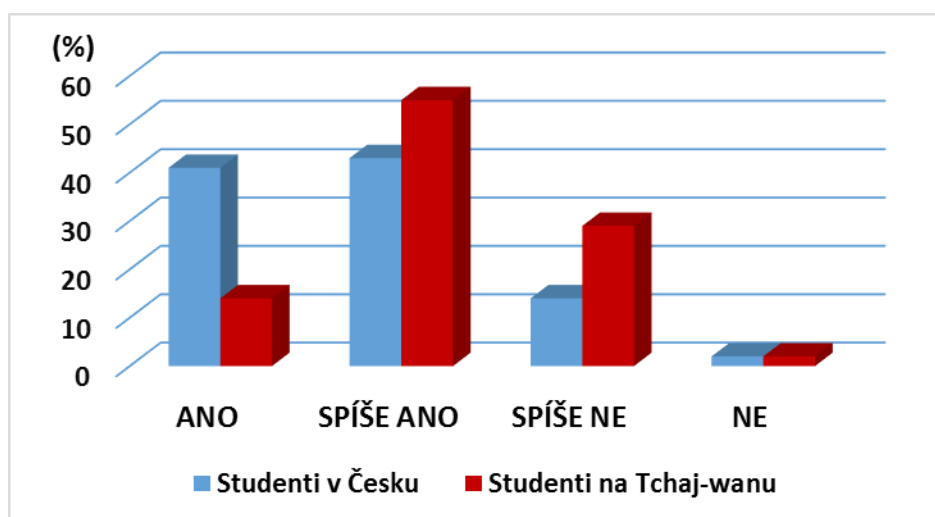
Výsledky studentů na Tchaj-wanu mohly být ovlivněny i těmito stresory. Jsou velmi závažné a mohou ohrozit i životy tchaj-wanských studentů. Studenti v České republice nejsou takovými stresorům vůbec vystaveni.

**Tabulka č. 14 – Tvrzení č. 44 - Cítím se být fyzicky zdravý/á.**

| STUDENTI             | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 27    | 41 | 29        | 43 | 9        | 14 | 1     | 2 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 9     | 14 | 37        | 55 | 19       | 29 | 1     | 2 | 66     | 100 |

*Zdroj: Vlastní zpracování.*

**Graf č. 13 – Tvrzení č. 44 - Cítím se být fyzicky zdravý/á.**



*Zdroj: Vlastní zpracování.*

Tvrzením č. 44 (viz výše) bylo zjišťováno, zda se studenti cítí být zdraví. Z tabulky č. 14 a grafu č. 13 (viz výše) vyplývá, že většina studentů není fyzicky nemocná. Pokud jde o české studenty, 41 % se jich cítí být zdrávo, 43 % uvedlo, že se cítí být spíše zdraví. 14 % českých studentů se spíše necítí být zdraví a 2 % se necítí být fyzicky zdraví. Pokud jde o tchaj-wanské studenty, zcela zdraví se cítí být 14 %, spíše zdrávo 55 %. 29 % se spíše necítí být po fyzické stránce fit a 2 % uvedla, že nejsou zdravotně fit. Z toho vyplývá, že převážná část studentů se nachází ve fyzické pohodě, není stresována zdravotními problémy.

Výsledky v tabulce č. 15 a grafu č. 14 (viz níže) ukazují, že většina studentů si myslí, že netrpí nadváhou. 55 % českých studentů a 33 % tchaj-wanských studentů odpovědělo, že netrpí nadváhou. 13 % českých studentů a 30 % tchaj-wanských studentů

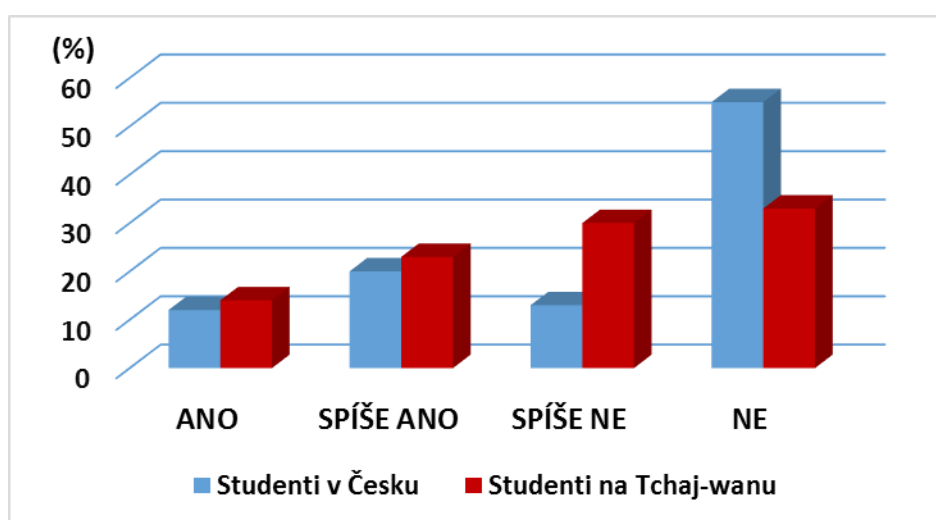
se domnívá, že spíše nadváhou netrpí. 12 % českých studentů a 14 % tchaj-wanských studentů si myslí, že má nadváhu. 20 % českých studentů a 23 % tchaj-wanských studentů uvedlo, že nadváhu spíše má.

**Tabulka č. 15 – Tvrzení č. 49 - Trpím nadváhou.**

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |    | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|----|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 8     | 12 | 13        | 20 | 9        | 13 | 36    | 55 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 9     | 14 | 15        | 23 | 20       | 30 | 22    | 33 | 66     | 100 |

*Zdroj: Vlastní zpracování.*

**Graf č. 14 – Tvrzení č. 49 - Trpím nadváhou.**



*Zdroj: Vlastní zpracování.*

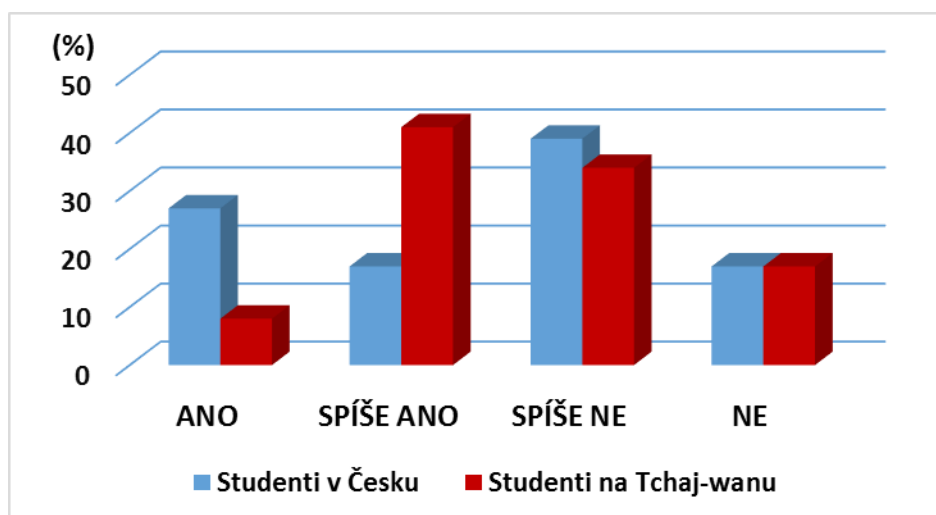
V tabulce č. 16 a grafu č. 15 (viz níže) vidíme, že 44 % českých studentů pociťuje (27 %) či spíše pociťuje (17 %) bolesti hlavy nebo zad, 39 % je spíše nepociťuje a 17 % vůbec bolesti hlavy nebo zad nemá. Pokud jde o tchaj-wanské studenty, 49 % z nich bolesti hlavy nebo zad pociťuje (8 %) či spíše pociťuje (41 %). 51 % tchaj-wanských studentů tyto bolesti nemá (17 %) nebo spíše nemá (34 %). Z toho vyplývá, že studenti z obou kultur netrpí nebo spíše netrpí bolestmi hlavy nebo zad.

**Tabulka č. 16 – Tvrzení č. 42 - Pociťuji bolesti hlavy nebo zad.**

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |    | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|----|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 18    | 27 | 11        | 17 | 26       | 39 | 11    | 17 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 5     | 8  | 27        | 41 | 23       | 34 | 11    | 17 | 66     | 100 |

*Zdroj: Vlastní zpracování.*

Graf č. 15 – Tvrzení č. 42 - Pociťuji bolesti hlavy nebo zad.



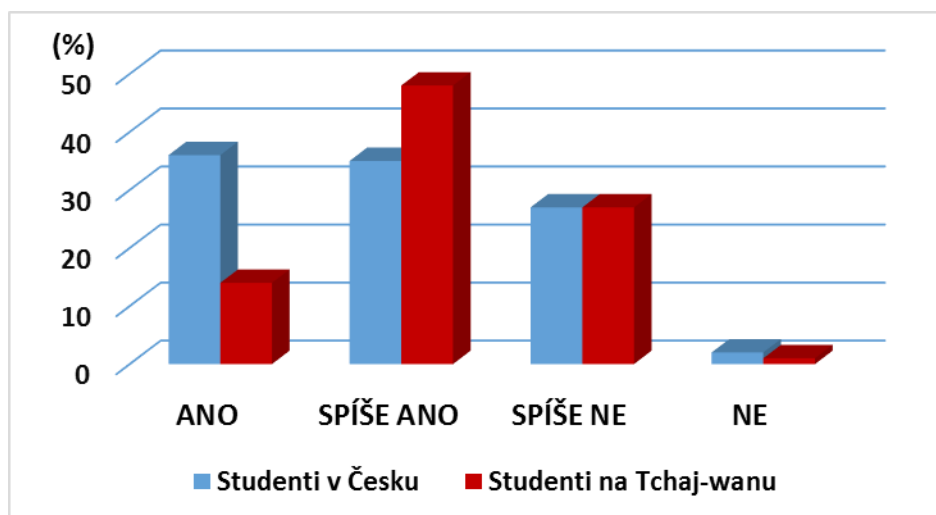
Zdroj: Vlastní zpracování.

Tabulka č. 17 – Tvrzení č. 40 - Cítím se často unavený/á.

|                      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |    | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|----|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 24    | 36 | 23        | 35 | 18       | 27 | 1     | 2  | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 9     | 14 | 32        | 48 | 18       | 27 | 7     | 11 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 16 – Tvrzení č. 40 - Cítím se často unavený/á.



Zdroj: Vlastní zpracování.

Pokud jde o únavu, výsledky jsou již negativní. Z tabulky č. 17 a grafu č. 16 (viz výše) je vidět, že většina studentů se cítí být často unavená. Na otázku, zda se cítí často unavení, odpovědělo 36 % českých studentů, že „ano“, 35 % „spíše ano“, 27 % „spíše ne“



a 2 % „ne“. Odpovědi tchaj-wajských studentů jsou obdobné. 14 % z nich odpovědělo „ano“, 48 % „spíše ano“, 27 % „spíše ne“ a 11 % „ne“.

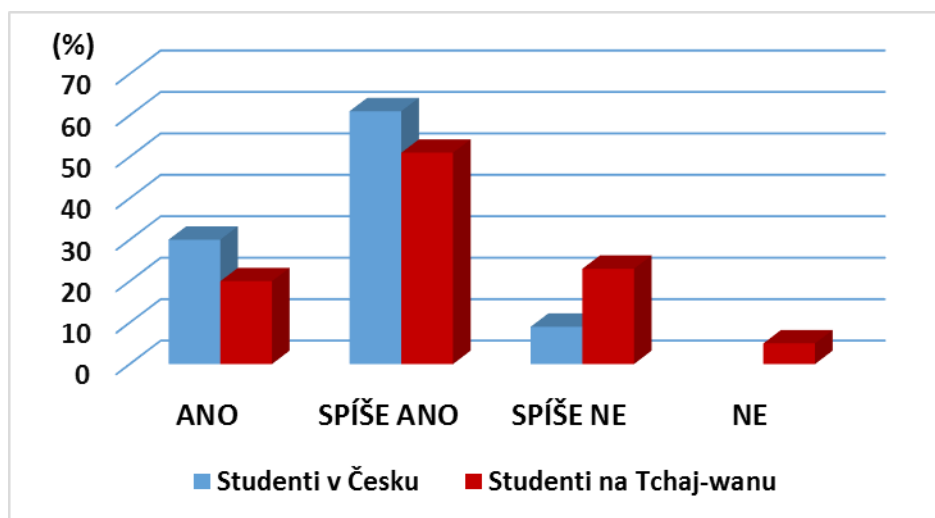
Pokud jde o stresové situace a konflikty, z tabulky č. 18 a grafu č. 17 (viz níže) je vidět, že většina studentů se snaží či spíše snaží jim vyhýbat – celkem 91 % českých studentů a 71 % tchaj-wanských studentů. Negativně či spíše negativně odpovědělo pouze 9 % českých studentů a 28 % tchaj-wanských studentů. 1 % tchaj-wanských studentů na tuto otázku neodpovědělo vůbec.

**Tabulka č. 18 – Tvrzení č. 38 - Snažím se vyhýbat stresovým situacím, konfliktům.**

| STUDENTI             | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 20    | 30 | 40        | 61 | 6        | 9  | 0     | 0 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 13    | 20 | 34        | 51 | 15       | 23 | 3     | 5 | 65     | 99  |

*Zdroj: Vlastní zpracování.*

**Graf č. 17 – Tvrzení č. 38 - Snažím se vyhýbat stresovým situacím, konfliktům.**



*Zdroj: Vlastní zpracování.*

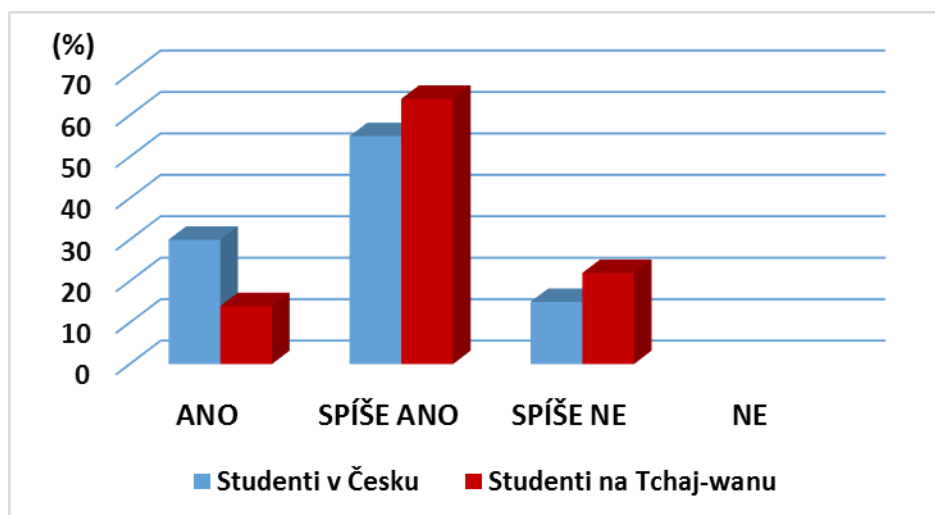
Pokud jde o pozitivní myšlení, většina českých studentů (85 %) i tchaj-wanských studentů (78 %) se snaží myslet v životě pozitivně a vidět věci z lepší stránky. To nám dokazují výsledky uvedené v tabulce č. 19 a grafu č. 18 (viz níže). Pouze 15 % českých studentů a 22 % tchaj-wanských studentů odpovědělo na otázku, zda se snaží myslet pozitivně a vidět věci z lepší stránky „spíše ne“.

Tabulka č. 19 – Tvrzení č. 43 - Snažím se myslet pozitivně a vidět věci z lepší stránky.

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 20    | 30 | 36        | 55 | 10       | 15 | 0     | 0 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 9     | 14 | 42        | 64 | 15       | 22 | 0     | 0 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 18 – Tvrzení č. 43 - Snažím se myslet pozitivně a vidět věci z lepší stránky.



Zdroj: Vlastní zpracování.

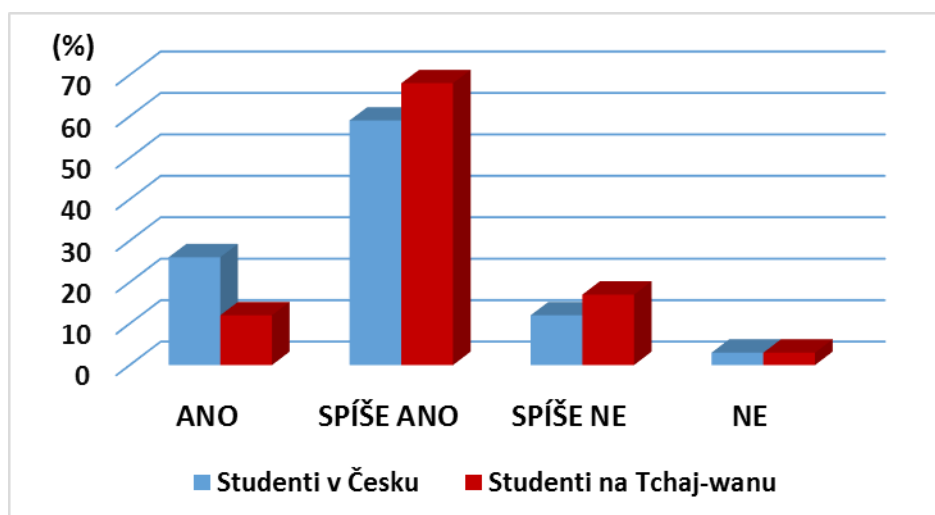
Tvrzením č. 48 (viz níže) bylo zkoumáno, zda jsou studenti spokojeni sami se sebou a se svým životem. Z tabulky č. 20 a grafu č. 19 (viz níže) vyplývá, že většina studentů je v životě šťastná, tedy spokojená sama se sebou a se svým životem. Na otázku, zda jsou spokojeni sami se sebou a svým životem, odpovědělo „ano“ či „spíše ano“ 85 % českých studentů a 80 % tchaj-wanských studentů. „Ne“ či „spíše ne“ odpovědělo pouhých 15 % českých studentů a 20 % tchaj-wanských studentů.

Tabulka č. 20 – Tvrzení č. 48 - Jsem spokojený/á sám/a se sebou a se svým životem.

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 17    | 26 | 39        | 59 | 8        | 12 | 2     | 3 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 8     | 12 | 45        | 68 | 11       | 17 | 2     | 3 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 19 – Tvrzení č. 48 - Jsem spokojený/á sám/a se sebou a se svým životem.



Zdroj: Vlastní zpracování.

Překonat problémy, pomoci v těžkých životních situacích nejen studentům, ale každému člověku mohou druzí lidé. Následuje proto podkapitola, ve které se analyzuje, vyhodnocuje a interpretuje oblast mezilidských vztahů, které mohou vytvářet i různé sociální opory.

#### 7.4.2 OBLAST MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ A SOCIÁLNÍ OPORY (SPOLUŽÁCI, RODIČE)

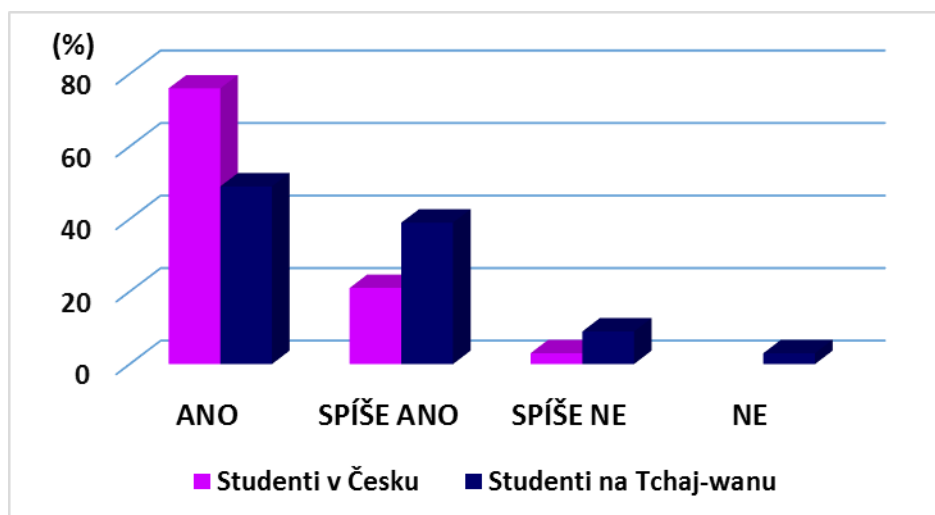
Jak jsou na tom studenti v oblasti mezilidských vztahů a sociální opory, bylo zkoumáno v dotazníku tvrzeními č. 35, 36, 41, 45 a 47. Začneme v univerzitním prostředí, kde studenti tráví přes týden spoustu času. Tvrzením č. 36 bylo zkoumáno, zda studenti mají v tomto prostředí alespoň dvě kamarádky nebo dva kamarády. Z tabulky č. 21 a grafu č. 20 (viz níže) vyplývá, že na univerzitě má či spíše má alespoň dva kamarády nebo dvě kamarádky 97 % českých studentů a 88 % tchaj-wanských studentů. Méně jak dva kamarády či dvě kamarádky nebo žádné kamarády mají na VŠ pouze 3 % českých studentů a 12 % tchaj-wanských studentů. Většina studentů si tedy našla na univerzitě alespoň dvě kamarádky nebo dva kamarády, se kterými může sdílet své starosti i radosti, což vyplývá i z tabulky č. 22 a grafu č. 21 (viz níže).

Tabulka č. 21 – Tvrzení č. 36 - Ve škole mám alespoň dva kamarády/ky.

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |   | NE    |   | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|---|-------|---|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | % | POČET | % | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 50    | 76 | 14        | 21 | 2        | 3 | 0     | 0 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 32    | 49 | 26        | 39 | 6        | 9 | 2     | 3 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 20 – Tvrzení č. 36 - Ve škole mám alespoň dva kamarády/ky.



Zdroj: Vlastní zpracování.

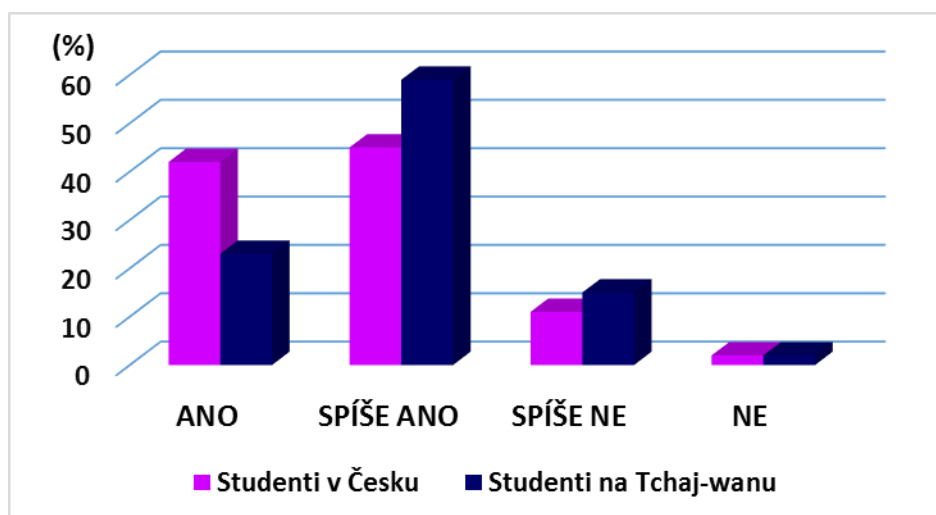
Zda se na své spolužáky mohou studenti kdykoli obrátit o pomoc bylo zjišťováno tvrzením č. 35 (viz níže). Výsledky z tabulky č. 22 a grafu č. 21 (viz níže) jsou velmi pozitivní. 87 % českých studentů a 82 % tchaj-wanských studentů se může či spíše může kdykoli obrátit o pomoc na své spolužáky. Pouze 13 % českých studentů a 17 % tchaj-wanských studentů se nemůže či spíše nemůže o pomoc obrátit na své spolužáky. 1 % tchaj-wanských respondentů na tuto otázku vůbec neodpovědělo. Další pozitivní výsledek najdeme i v tabulce č. 23 a grafu č. 22 (viz níže).

Tabulka č. 22– Tvrzení č. 35 - Na své spolužáky se mohu kdykoli obrátit o pomoc.

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 28    | 42 | 30        | 45 | 7        | 11 | 1     | 2 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 15    | 23 | 39        | 59 | 10       | 15 | 1     | 2 | 65     | 99  |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 21 – Tvrzení č. 35 - Na své spolužáky se mohou kdykoli obrátit o pomoc.



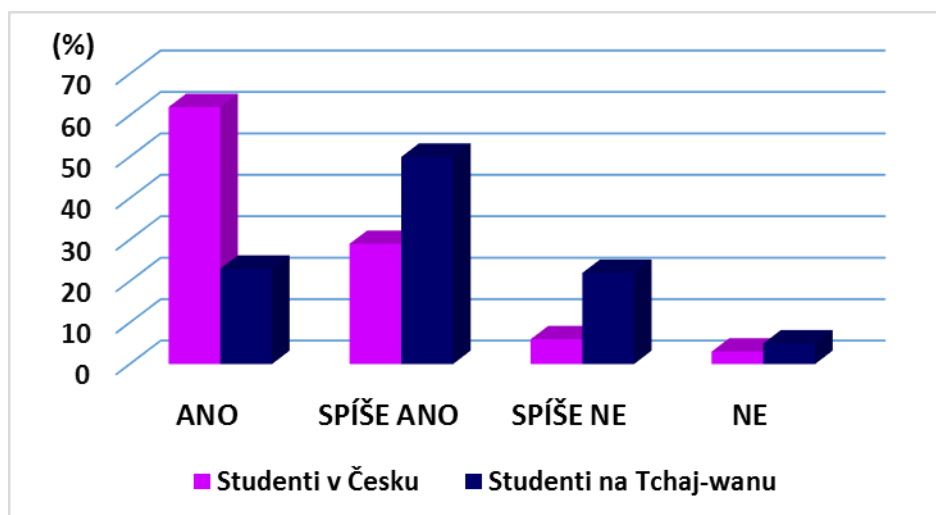
Zdroj: Vlastní zpracování.

Tabulka č. 23 – Tvrzení č. 41 - Kdykoliv se mohou obrátit na mé rodiče o pomoc.

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 41    | 62 | 19        | 29 | 4        | 6  | 2     | 3 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 15    | 23 | 33        | 50 | 15       | 22 | 3     | 5 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 22 – Tvrzení č. 41 - Kdykoliv se mohou obrátit na mé rodiče o pomoc.



Zdroj: Vlastní zpracování.

Další důležitou a dokonce nejdůležitější podporu by měli studentům poskytovat jejich rodiče. Z tabulky č. 23 a grafu č. 22 (viz výše) vyplývá, že většina studentů se může kdykoliv obrátit o pomoc na své rodiče. Na otázku, zda se mohou kdykoliv obrátit

na rodiče o pomoc odpovědělo kladně 62 % českých studentů a 23 % tchaj-wanských studentů, spíše kladně 29 % českých studentů a 50 % tchaj-wanských studentů. Jen 6 % českých studentů a 22 % tchaj-wanských studentů odpovědělo, že spíše ne. Zcela záporně odpověděla pouze 3 % českých studentů a 5 % tchaj-wanských studentů.

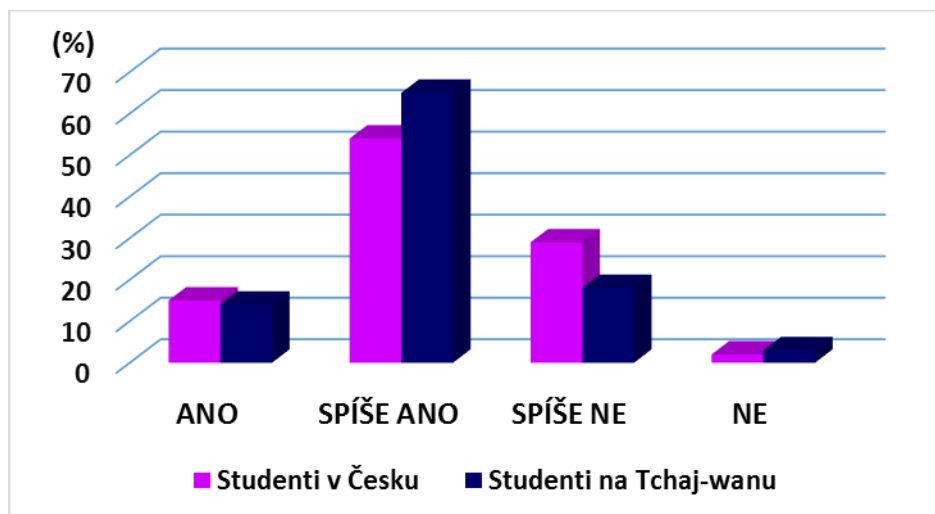
V oblasti mezilidských vztahů je důležité umět ovládat své emoce. Tabulka č. 24 a graf č. 23 (viz níže) nám ukazují, zda vybraný vzorek studentů dokáže ovládat své emoce. Výsledky jsou velmi pozitivní. Většina českých studentů (69 %) i tchaj-wanských studentů (79 %) dokáže ovládat a tedy i zvládat své emoce. Pouze 31 % českých studentů a 21 % tchaj-wanských studentů to nedokáže či spíše nedokáže.

**Tabulka č. 24 – Tvrzení č. 45 - Dokáží ovládat své emoce.**

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 10    | 15 | 36        | 54 | 19       | 29 | 1     | 2 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 9     | 14 | 43        | 65 | 12       | 18 | 2     | 3 | 66     | 100 |

*Zdroj: Vlastní zpracování.*

**Graf č. 23 – Tvrzení č. 45 - Dokáží ovládat své emoce.**



*Zdroj: Vlastní zpracování.*

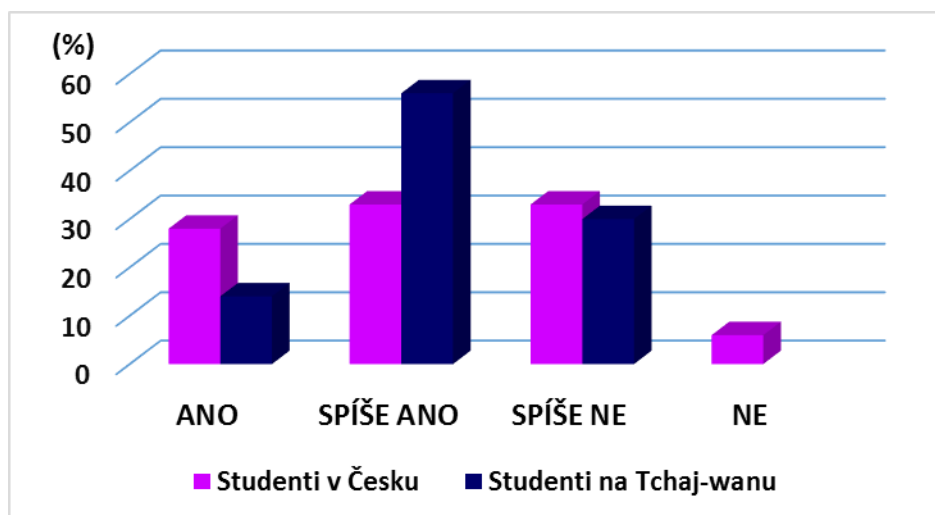
V mezilidské komunikaci je důležité se umět i prosadit a nenechat se zneužívat. K tomu slouží jedna z asertivních technik „asertivní ne“. Zda tuto techniku studenti umí používat, dokládá tabulka č. 25 a graf č. 24 (viz níže). 61 % českých studentů a 70 % tchaj-wanských studentů se domnívá, že umí či spíše umí používat „asertivní ne“. Přibližně 39 % českých studentů a 30 % tchaj-wanských studentů tuto techniku spíše nebo vůbec neumí používat.

Tabulka č. 25 – Tvrzení č. 47 - Umím říci asertivní „NE“ (používat asertivní „NE“).

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 18    | 28 | 22        | 33 | 22       | 33 | 4     | 6 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 9     | 14 | 37        | 56 | 20       | 30 | 0     | 0 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 24 – Tvrzení č. 47 - Umím říci asertivní „NE“ (používat asertivní „NE“).



Zdroj: Vlastní zpracování.

### 7.4.3 OBLAST HOSPODAŘENÍ S ČASEM A DENNÍ REŽIM

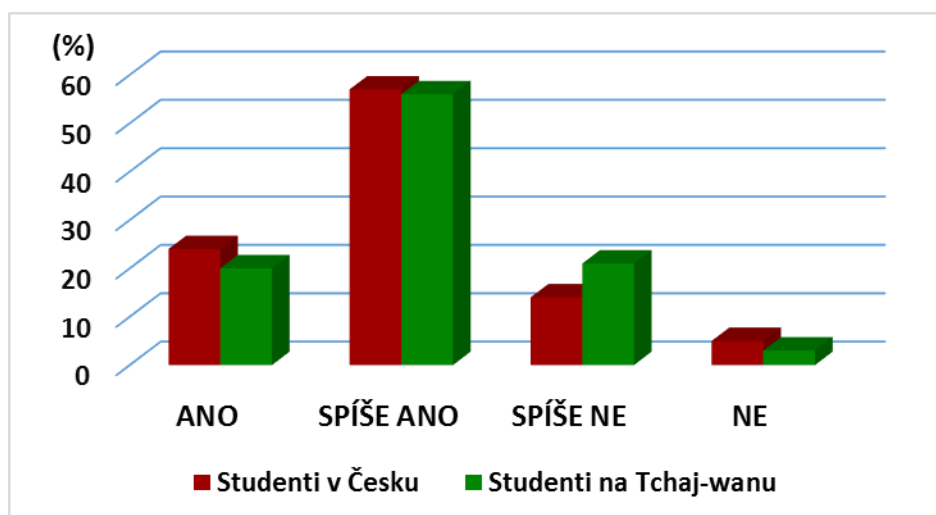
Jak jsou na tom studenti v oblasti hospodaření s časem a dodržování denního režimu bylo zjišťováno v dotazníku otázkami č. 23, 24, 25 a 26. Jak důležité je umět v životě hospodařit s časem není třeba znovu připomínat. Z tabulky č. 26 a grafu č. 25 (viz níže) lze vyčíst, že čeští i tchaj-wanští studenti to umí. Celkem 81 % českých studentů a 76 % tchaj-wanských studentů umí či spíše umí si řídit svůj čas. Pouze 19 % českých studentů a 24 % tchaj-wanských studentů to spíše neumí nebo vůbec neumí.

Tabulka č. 26 – Tvrzení č. 23 - Umím si řídit svůj čas.

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 16    | 24 | 38        | 57 | 9        | 14 | 3     | 5 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 13    | 20 | 37        | 56 | 14       | 21 | 2     | 3 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 25 – Tvrzení č. 23 - Umím si řídit svůj čas.



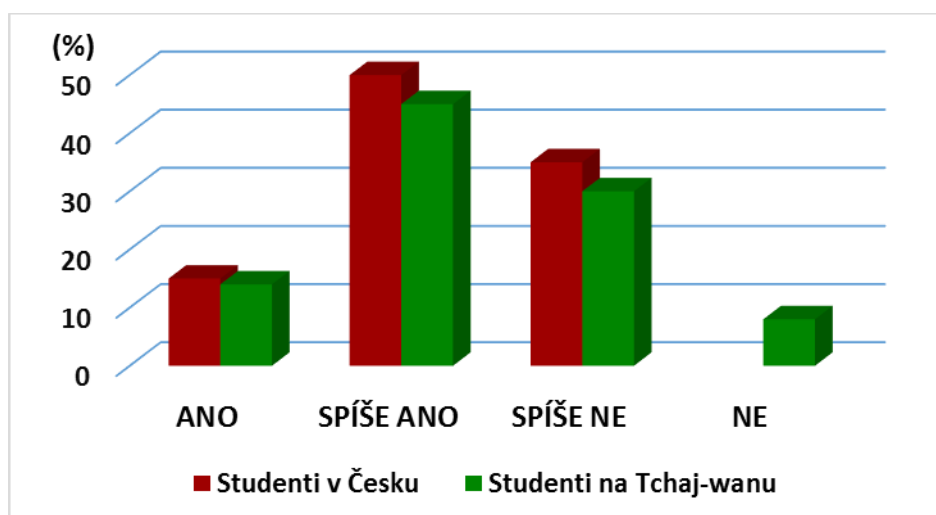
Zdroj: Vlastní zpracování.

Tabulka č. 27 – Tvrzení č. 24 - Dodržuji pravidelný denní režim.

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 10    | 15 | 33        | 50 | 23       | 35 | 0     | 0 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 9     | 14 | 30        | 45 | 20       | 30 | 5     | 8 | 64     | 98  |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 26 – Tvrzení č. 24 - Dodržuji pravidelný denní režim.



Zdroj: Vlastní zpracování.

Dalším pozitivním zjištěním je, že většina studentů dodržuje pravidelný denní režim. Z tabulky č. 27 a grafu č. 26 (viz výše) vyplývá, že 65 % českých studentů a 59 % tchaj-wanských studentů dodržuje či spíše dodržuje pravidelný denní režim. Pouze 35 % českých studentů a 38 % tchaj-wanských studentů pravidelný denní režim nedodržuje či



spíše nedodrží. 2 % tchaj-wanských respondentů nevedlo žádnou odpověď na toto téma.

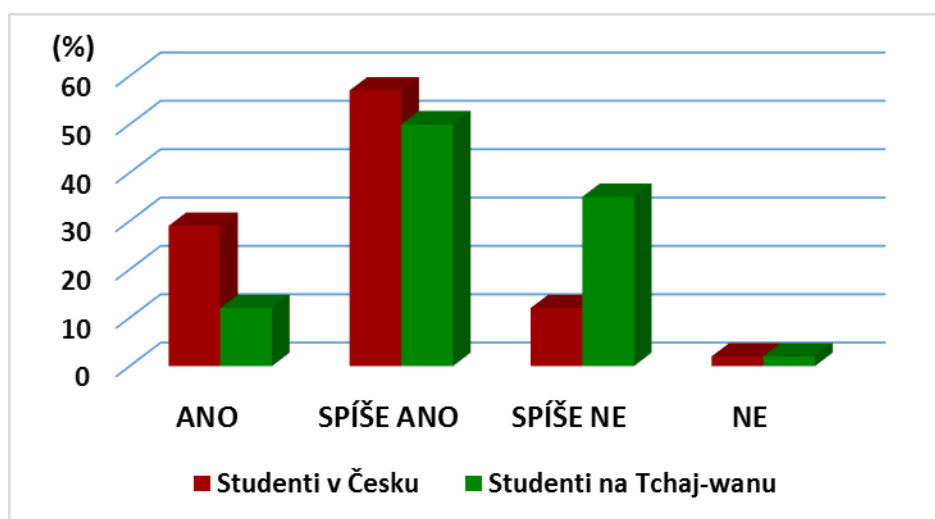
Jestli si studenti dokáží rozdělit svoji práci dle důležitosti, nám ukazuje tabulka č. 28 a graf č. 27 (viz níže). Většina studentů z obou kultur si umí rozdělit úkoly dle důležitosti. Na otázku, zda si dokáží svou práci rozdělit dle důležitosti, odpovědělo „ano“ 29 % českých respondentů a 12 % tchaj-wanských respondentů, „spíše ano“ 57 % českých studentů a 50 % tchaj-wanských studentů, „spíše ne“ 12 % českých respondentů a 35 % tchaj-wanských respondentů a „ne“ 2 % českých studentů a 2 % tchaj-wanských studentů. 1 % tchaj-wanských respondentů tuto otázku vůbec nezodpovědělo.

**Tabulka č. 28 – Tvrzení č. 25 - Dokáží si svou práci rozdělit dle důležitosti.**

| STUDENTI             | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 19    | 29 | 38        | 57 | 8        | 12 | 1     | 2 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 8     | 12 | 33        | 50 | 23       | 35 | 1     | 2 | 65     | 99  |

*Zdroj: Vlastní zpracování.*

**Graf č. 27 – Tvrzení č. 25 - Dokáží si svou práci rozdělit dle důležitosti.**



*Zdroj: Vlastní zpracování.*

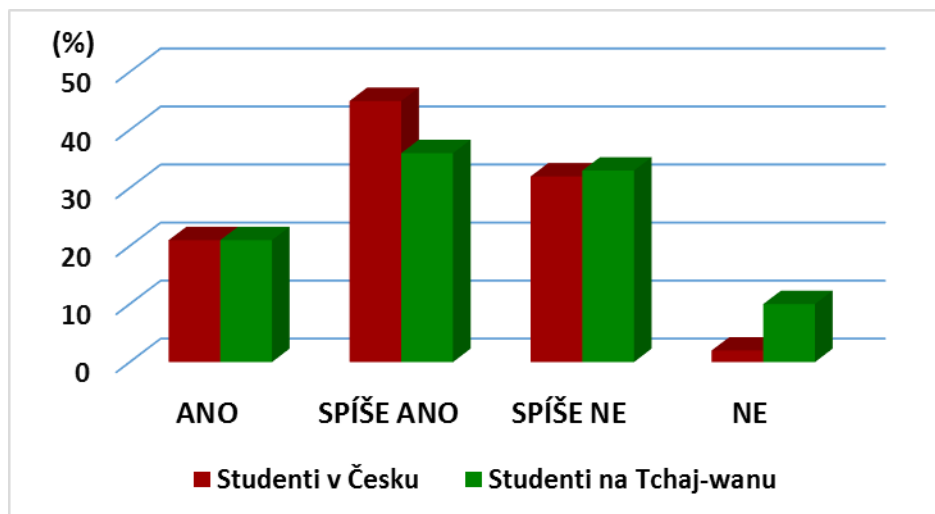
I když většina studentů uvedla, že umí hospodařit s časem a rozdělit si úkoly podle důležitosti, přesto nestíhají plnit úkoly a potřebovali by více času, jak uvádí tabulka č. 29 a graf č. 28 (viz níže). Z tabulky lze vyčíst, že 66 % českých studentů a 57 % tchaj-wanských studentů nestíhá či spíše nestíhá plnit úkoly a potřebovali by více času. Pouze 34 % českých studentů a 43 % tchaj-wanských studentů se domnívá, že stíhá plnit úkoly a nepotřebuje tak na ně už více času.

Tabulka č. 29 – Tvrzení č. 26 - Nestíhám plnit úkoly, potřeboval/a bych více času.

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |    | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|----|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 14    | 21 | 30        | 45 | 21       | 32 | 1     | 2  | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 14    | 21 | 24        | 36 | 22       | 33 | 6     | 10 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 28 – Tvrzení č. 26 - Nestíhám plnit úkoly, potřeboval/a bych více času.



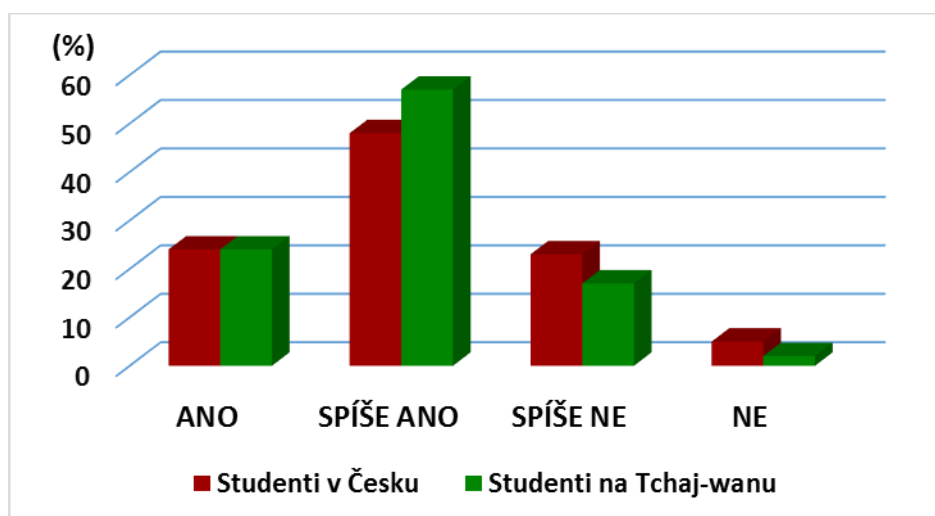
Zdroj: Vlastní zpracování.

Tabulka č. 30 – Tvrzení č. 19 - Umím si najít čas na odpočinek a relaxaci.

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 16    | 24 | 32        | 48 | 15       | 23 | 3     | 5 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 16    | 24 | 38        | 57 | 11       | 17 | 1     | 2 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 29 – Tvrzení č. 19 - Umím si najít čas na odpočinek a relaxaci.



Zdroj: Vlastní zpracování.

Jedním z důvodů, proč studenti nestíhají plnit si své úkoly, může být i to, že dají raději přednost odpočinku a relaxaci, jak ukazuje tabulka č. 30 a graf č. 29 (viz výše). Celkem 72 % českých studentů a 81 % tchaj-wanských studentů si umí či spíše umí najít čas na odpočinek a relaxaci. Pouze 28 % českých studentů a 19 % tchaj-wanských studentů si spíše neumí nebo vůbec neumí najít čas na odpočinek a relaxaci.

#### 7.4.4 OBLAST PRÁCE A ODPOČINKU (SPÁNEK, RELAXACE, ZÁJMY, POHYB)

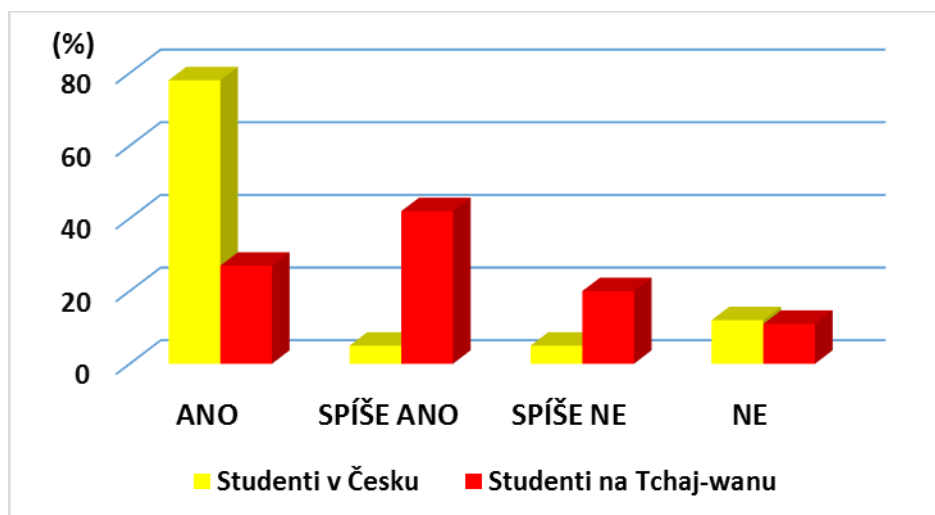
Zda studenti dodržují zásady psychohygieny v oblasti práce a odpočinku bylo zkoumáno tvrzeními č. 1, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 28 a 29. Na začátku bylo zjišťováno tvrzením č. 17 (viz níže) zda studenti kromě studia na vysoké škole chodí ještě do práce nebo na brigádu.

Tabulka č. 31 – Tvrzení č. 17 - Během svého studia pracuji nebo chodím na brigádu.

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |    | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|----|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 52    | 78 | 3         | 5  | 3        | 5  | 8     | 12 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 18    | 27 | 28        | 42 | 13       | 20 | 7     | 11 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 30 – Tvrzení č. 17 - Během svého studia pracuji nebo chodím na brigádu.



Zdroj: Vlastní zpracování.

Tabulka č. 31 a graf č. 30 (viz výše) potvrzují známý fakt, že většina studentů během svého studia pracuje nebo chodí na brigádu. Na dotaz, zda během svého studia chodí do práce nebo na brigádu odpovědělo 78 % českých studentů a 27 % tchaj-wanských

studentů „ano“, 5 % českých studentů a 42 % tchaj-wanských studentů „spíše ano“, 5 % českých studentů a 20 % tchaj-wanských studentů „spíše ne“ a „ne“ 12 % českých respondentů a 11 % tchaj-wanských respondentů.

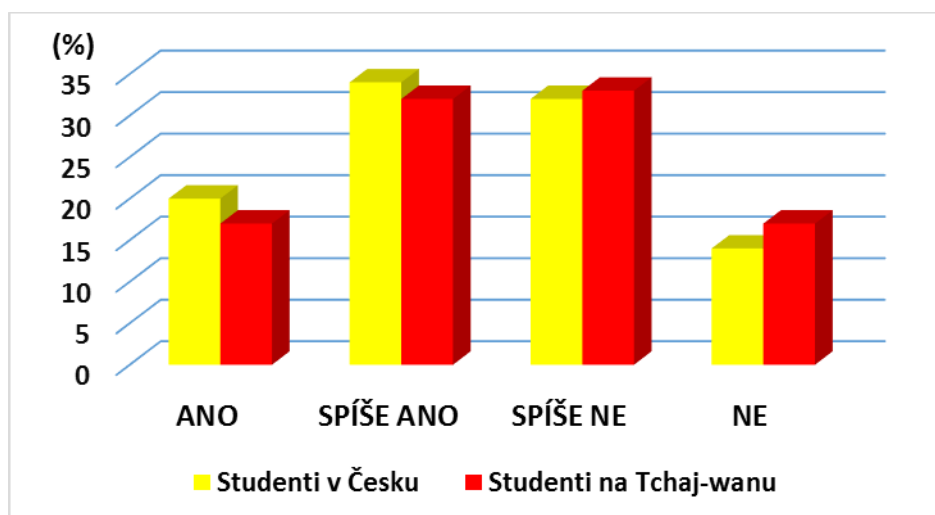
Kromě práce je důležitý také odpočinek. Nejvíce času bychom měli věnovat pasivnímu odpočinku v podobě spánku. Jak jsou na tom naši respondenti s oblastí spánku, udávají následující tabulky a grafy. Z tabulky č. 32 a grafu č. 31 (viz níže) vyplývá, že většina českých studentů 54 % dodržuje či spíše dodržuje každý den minimálně sedmihodinový spánek. U tchaj-wanských studentů dochází již k porušování tohoto doporučení. 49 % tchaj-wanských studentů dodržuje či spíše dodržuje toto doporučení. 46 % českých studentů spíše nedodržuje či nedodržuje toto doporučení. Z tchaj-wanských respondentů spíše nedodržuje či nedodržuje minimální sedmihodinový spánek každý den 50 % studentů. 1 % tchaj-wanských studentů nezodpovědělo tuto otázku.

**Tabulka č. 32 – Tvrzení č. 12 - Každý den spím 7 a více hodin.**

| STUDENTI             | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |    | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|----|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 13    | 20 | 23        | 34 | 21       | 32 | 9     | 14 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 11    | 17 | 21        | 32 | 22       | 33 | 11    | 17 | 65     | 99  |

*Zdroj: Vlastní zpracování.*

**Graf č. 31 – Tvrzení č. 12 - Každý den spím 7 a více hodin.**



*Zdroj: Vlastní zpracování.*

Důležitá je i doba, kdy člověk chodí spát. Mělo by to být před 23:00 hodinou. V tabulce č. 33 a grafu č. 32 (viz níže) najdeme, že většina českých studentů toto

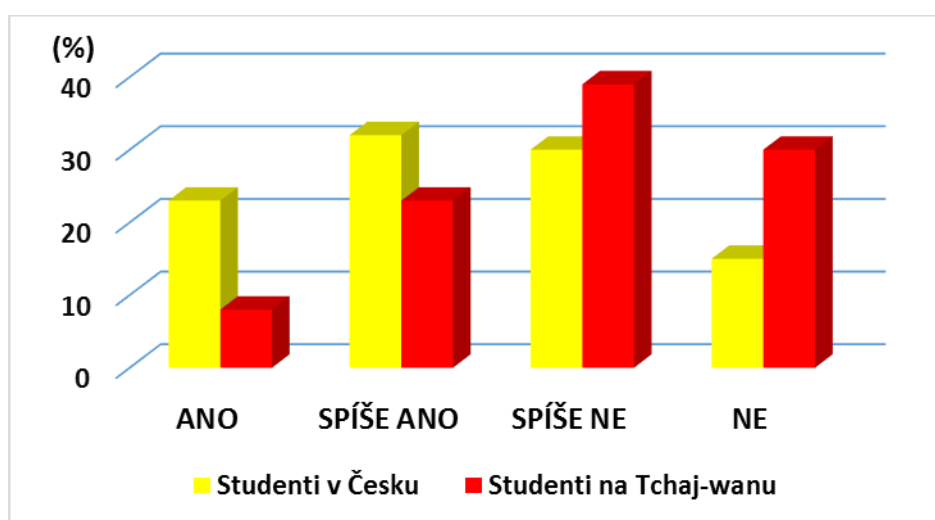
doporučení dodržuje. 55 % českých studentů odpovědělo na dotaz, zda chodí denně spát před 23:00 hodinou „ano“ či „spíše ano“, 30 % „spíše ne“ a „ne“ 15 %. Situace u tchaj-wanských studentů se liší. Většina jich chodí denně spát až po 23:00 - celkem 69 %. Doporučení chodit spát před 23:00 dodržuje nebo spíše dodržuje pouze 31 % tchaj-wanských studentů.

**Tabulka č. 33 – Tvrzení č. 13 - Denně chodím spát před 23:00.**

| STUDENTI             | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |    | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|----|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 15    | 23 | 21        | 32 | 20       | 30 | 10    | 15 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 5     | 8  | 15        | 23 | 26       | 39 | 20    | 30 | 66     | 100 |

*Zdroj: Vlastní zpracování.*

**Graf č. 32 – Tvrzení č. 13 - Denně chodím spát před 23:00.**



*Zdroj: Vlastní zpracování.*

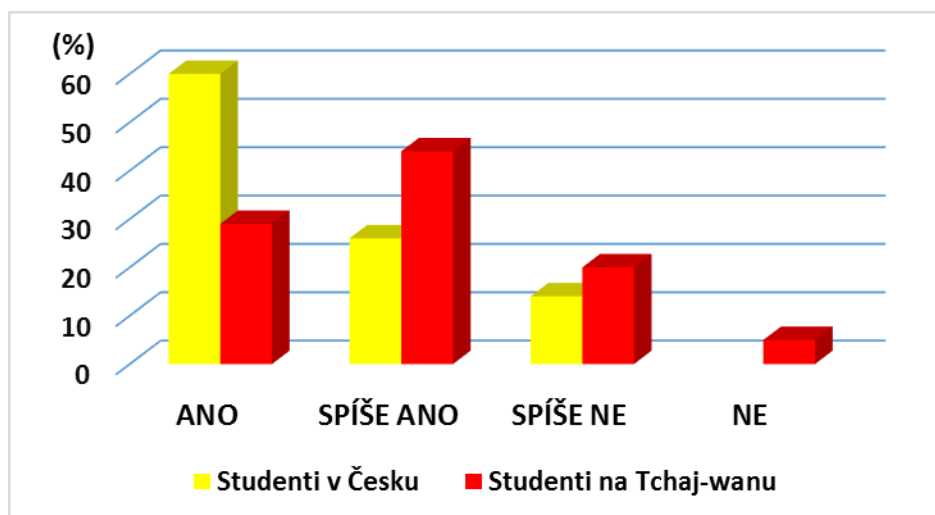
Pro dobrý spánek je důležité i prostředí, kde člověk spí. Měl by spát v tichém a klidném prostředí. Z tabulky č. 34 a grafu č. 33 (viz níže) vyplývá, že většina studentů z obou kultur spí v tichém a klidném prostředí bez světla a hluku. Čeští studenti na otázku, zda spí v tichém a klidném prostředí bez světla a hluku odpovídali takto: 60 % „ano“, 26 % „spíše ano“ a 14 % „spíše ne“. Studenti z Tchaj-wanu odpověděli takto: 29 % „ano“, 44 % „spíše ano“, 20 % „spíše ne“ a 5 % „ne“. 2 % tchaj-wanských studentů na tuto otázku neodpověděla vůbec.

Tabulka č. 34 – Tvrzení č. 16 - Spím v tichém a klidném prostředí (bez světla, hluku).

| STUDENTI             | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 40    | 60 | 17        | 26 | 9        | 14 | 0     | 0 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 19    | 29 | 29        | 44 | 13       | 20 | 3     | 5 | 64     | 98  |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 33 – Tvrzení č. 16 - Spím v tichém a klidném prostředí (bez světla, hluku, ...).



Zdroj: Vlastní zpracování.

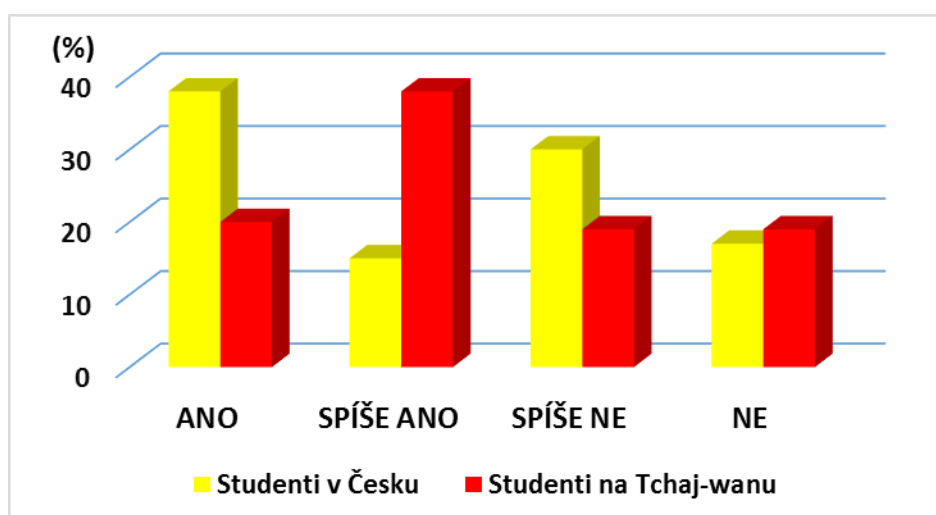
Zda člověk spí kvalitním spánkem, je možné poznat také podle toho, zda netrpí poruchami spánku. Většina dotazovaných studentů z obou kultur netrpí či spíše netrpí poruchami spánku, jak vyplývá z tabulky č. 35 a grafu č. 34 (viz níže). 53 % českých studentů a 58 % tchaj-wanských studentů netrpí či spíše netrpí poruchami spánku. 47 % českých studentů a 40 % tchaj-wanských studentů naopak trpí či spíše trpí poruchami spánku. 2 % tchaj-wanských respondentů tuto otázku nezodpověděla vůbec.

Tabulka č. 35 – Tvrzení č. 14 - Netrpím poruchami spánku.

| STUDENTI             | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |    | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|----|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 25    | 38 | 10        | 15 | 20       | 30 | 11    | 17 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 13    | 20 | 25        | 38 | 13       | 20 | 13    | 20 | 64     | 98  |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 34 – Tvrzení č. 14 - Netrpím poruchami spánku.



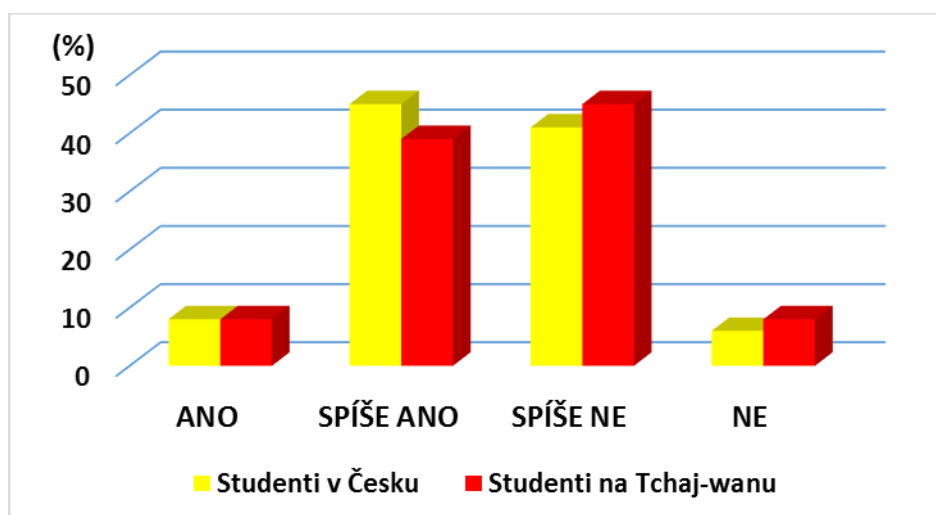
Zdroj: Vlastní zpracování.

Tabulka č. 36 – Tvrzení č. 15 - Ráno se probouzím svěží a odpočatá/ý.

| STUDENTI      | ANO   |   | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|---------------|-------|---|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|               | POČET | % | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 5     | 8 | 30        | 45 | 27       | 41 | 4     | 6 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 5     | 8 | 26        | 39 | 30       | 45 | 5     | 8 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 35 – Tvrzení č. 15 - Ráno se probouzím svěží a odpočatá/ý.



Zdroj: Vlastní zpracování.

Dalším ukazatelem kvalitního spánku může být i to, jak se cítíme ráno po probuzení. Měli bychom se cítit svěže a odpočatě. Podle tabulky č. 36 a grafu č. 35 (viz výše) se více svěže a odpočatě cítí čeští studenti než tchaj-wanští studenti. Na otázku zda

se ráno probouzí svěží a odpočatí odpověděli čeští respondenti takto: 8 % „ano“, 45 % „spíše ano“, 41 % „spíše ne“ a 6 % „ne“. Tchaj-wanští studenti odpovídali takto: 8 % také „ano“, 39 % „spíše ano“, 45 % „spíše ne“ a 8 % „ne“.

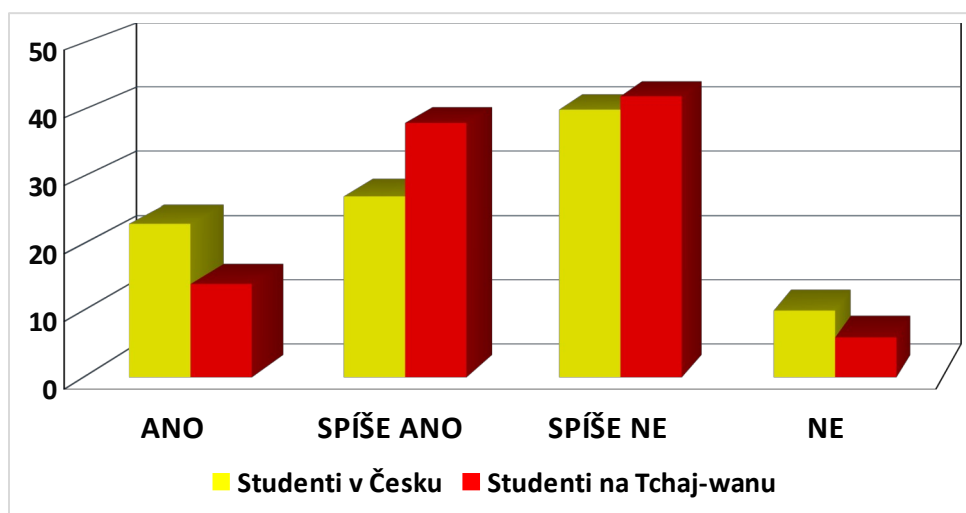
Mezi aktivní odpočinek patří řada zájmů, zálib, koníčků. Nejdůležitějším aktivním odpočinkem jsou pohybové aktivity. Jak jsou na tom v této oblasti zkoumaní studenti, ukazuje tabulka č. 37 a graf č. 36 (viz níže). Z nich vyplývá, že minimálně tři krát týdně cvičí nebo sportuje polovina nebo většina dotazovaných studentů. 50 % českých studentů a 52 % tchaj-wanských studentů vybralo odpověď „ano“ nebo „spíše ano“, 50 % českých respondentů a 48 % tchaj-wanských respondentů odpověď „spíše ne“ nebo „ne“.

**Tabulka č. 37 – Tvrzení č. 1 - Pravidelně cvičím nebo sportuji (min. 3 x týdně).**

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |    | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|----|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 15    | 23 | 18        | 27 | 26       | 40 | 7     | 10 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 9     | 14 | 25        | 38 | 28       | 42 | 4     | 6  | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Graf č. 36 – Tvrzení č. 1 - Pravidelně cvičím nebo sportuji (min. 3 x týdně).**



Zdroj: Vlastní zpracování.

Pokud jde o zájmy, z tabulky č. 38 a grafu č. 37 (viz níže) vyplývá, že většina studentů z obou kultur se věnuje pravidelně alespoň jedné zálibě. Na otázku zda mají alespoň jednu zálibu, které se pravidelně věnují, odpověděli čeští studenti takto: 51 % „ano“, 26 % „spíše ano“, 18 % „spíše ne“ a 5 % „ne“. Tchaj-wanští studenti odpověděli



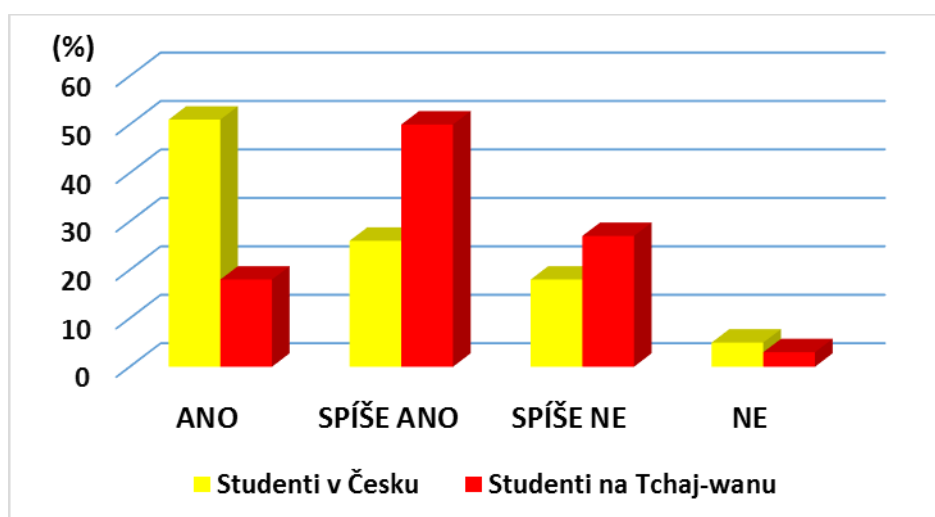
takto: 18 % „ano“, 50 % „spíše ano“, 27 % „spíše ne“ a 3 % „ne“. 2 % tchaj-wanských studentů nezodpověděla tento dotaz.

**Tabulka č. 38 – Tvrzení č. 20 - Mám alespoň jednu zálibu (hobby), které se pravidelně věnuji.**

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 34    | 51 | 17        | 26 | 12       | 18 | 3     | 5 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 12    | 18 | 33        | 50 | 18       | 27 | 2     | 3 | 65     | 98  |

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Graf č. 37 – Tvrzení č. 20 - Mám alespoň jednu zálibu (hobby), které se pravidelně věnuji.**



Zdroj: Vlastní zpracování.

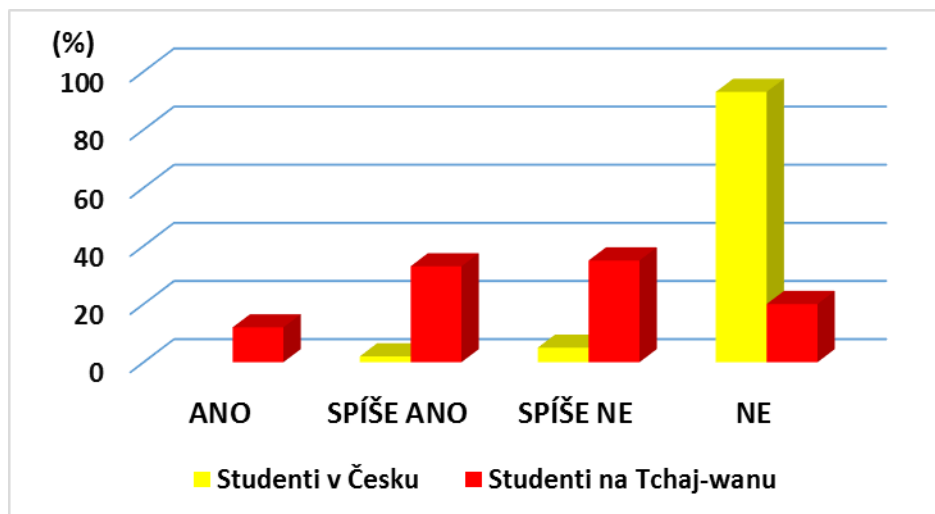
Určitým druhem odpočinku může být i vyznávání určitého náboženství, setkávání se s lidmi stejné víry na místě k tomu určeném. Z níže uvedených tabulek č. 39 a 38 a grafů č. 40 a 39 vyplývá, že většina (98 %) českých studentů není členem náboženské skupiny a ani nenavštěvuje (96 %) pravidelně žádný kostel, chrám, mešitu či synagogu. U tchaj-wanských studentů se situace trochu liší. 45 % tchaj-wanských studentů je či spíše je členem či členkou náboženské skupiny a 37 % jich navštěvuje pravidelně kostel či chrám. Zřejmě je to dáno tradicemi a zvyky dané kultury. 1 % tchaj-wanských studentů na otázku, zda pravidelně navštěvují kostel nebo chrám neodpovědělo vůbec.

Tabulka č. 39 – Tvrzení č. 28 - Jsem členem/členkou náboženské skupiny.

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |    | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|----|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 0     | 0  | 1         | 2  | 3        | 5  | 62    | 93 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 8     | 12 | 22        | 33 | 23       | 35 | 13    | 20 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 38 – Tvrzení č. 28 - Jsem členem/členkou náboženské skupiny.



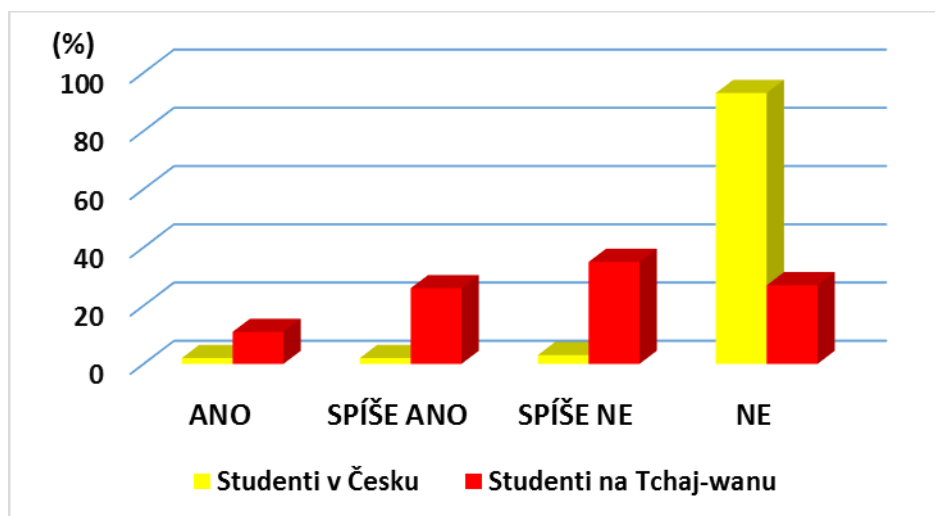
Zdroj: Vlastní zpracování.

Tabulka č. 40 – Tvrzení č. 29 - Pravidelně navštěvuji kostel, chrám nebo mešitu.

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |    | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|----|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 1     | 2  | 1         | 2  | 2        | 3  | 62    | 93 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 7     | 11 | 17        | 26 | 23       | 35 | 18    | 27 | 65     | 99  |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 39 – Tvrzení č. 29 - Pravidelně navštěvuji kostel, chrám nebo mešitu.



Zdroj: Vlastní zpracování.

### 7.4.5 RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ (UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK)

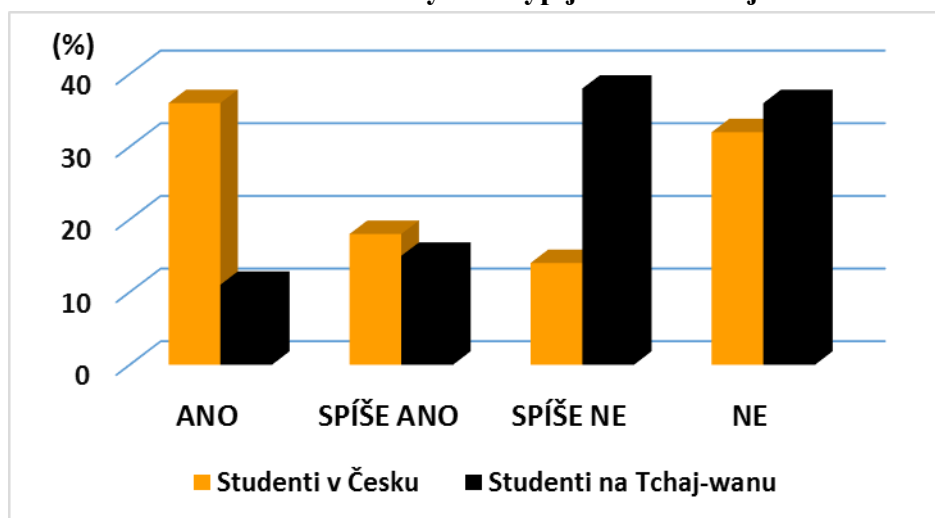
Tvrzeními č. 9, 10, 11 a 21 bylo v dotazníku zjišťováno, zda studenti užívají některé návykové látky a vykazují známky rizikového chování. Z tabulky č. 41 a grafu č. 40 (viz níže) vyplývá, že většina českých studentů holduje pití kávy každý den. Na otázku, zda každý den vypijí minimálně jeden šálek kávy, odpověděli čeští studenti takto: „ano“ 36 %, „spíše ano“ 18 %, „spíše ne“ 14 %, „ne“ 32 %. Tchaj-wanští studenti odpověděli takto: „ano“ 11 %, „spíše ano“ 15, „spíše ne“ 38 %, „ne“ 36 %. Z toho vyplývá, že studenti na Tchaj-wanu kávu moc nepijí a preferují jiné nápoje.

**Tabulka č. 41 – Tvrzení č. 11 - Každý den vypijí minimálně jeden šálek kávy.**

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |    | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|----|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 24    | 36 | 12        | 18 | 9        | 14 | 21    | 32 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 7     | 11 | 10        | 15 | 25       | 38 | 24    | 36 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Graf č. 40 – Tvrzení č. 11 – Každý den vypijí minimálně jeden šálek kávy.**



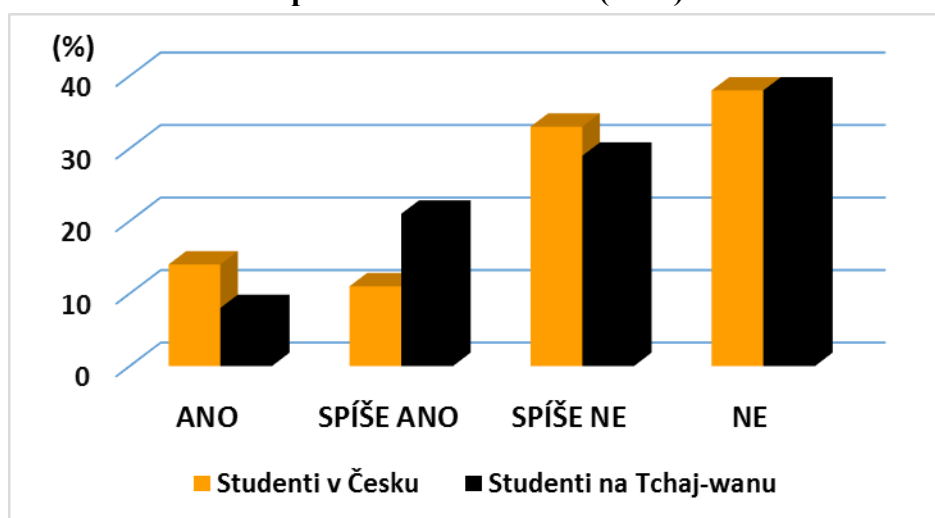
Zdroj: Vlastní zpracování.

**Tabulka č. 42 – Tvrzení č. 10 - Alkohol konzumují min. 3x v týdnu v průměrném množství (2 dcl).**

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |    | CELKEM |    |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|----|--------|----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | %  | POČET  | %  |
| V ČESKU       | 9     | 14 | 7         | 11 | 22       | 33 | 25    | 38 | 63     | 96 |
| NA TCHAJ-WANU | 5     | 8  | 14        | 21 | 19       | 29 | 25    | 38 | 63     | 96 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Graf č. 41 – Tvrzení č. 10 - Alkohol konzumuji min. 3x v týdnu v přiměřeném množství (2 dcl).**



*Zdroj: Vlastní zpracování.*

Pokud jde o konzumaci alkoholu, z tabulky č. 42 a grafu č. 41 (viz výše) je vidět, že většina studentů z obou kultur alkoholu moc neholduje, konzumuje alkohol v přiměřeném množství a občas. Více jak 3 x v týdnu konzumuje alkohol 25 % českých studentů a 29 % tchaj-wanských studentů. Zodpovědně ke konzumaci alkoholu přistupuje 71 % českých studentů a 67 % tchaj-wanských studentů. 4 % českých studentů a 4 % tchaj-wanských studentů tuto otázku vůbec nezodpověděla.

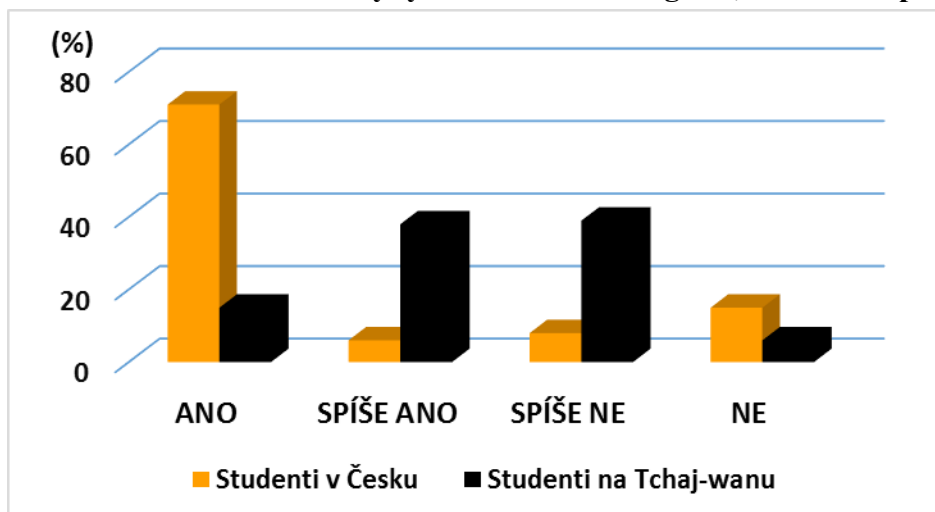
Dalším častým jevem v dnešní společnosti je u velkého počtu mladých lidí kouření. Jak si na tom stojí naši zkoumaní studenti, dokládá tabulka č. 43 a graf č. 42 (viz níže). Na otázku, zda se vyhýbají kouření cigaret, doutníků apod. odpověděli čeští studenti takto: „ano“ 71 %, „spíše ano“ 6 %, „spíše ne“ 8 % a „ne“ 15 %. Tchaj-wanští studenti odpověděli takto: „ano“ 15 %, „spíše ano“ 38 %, „spíše ne“ 39 % a „ne“ 6 %. 2 % tchaj-wanských studentů nevybrala žádnou z nabízených odpovědí. Z toho vyplývá, že většina studentů se vyhýbá kouření a snaží se nekouřit.

**Tabulka č. 43 – Tvrzení č. 9 - Vyhýbám se kouření cigaret, doutníků apod.**

| STUDENTI             | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |    | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|----|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 47    | 71 | 4         | 6  | 5        | 8  | 10    | 15 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 34    | 15 | 13        | 38 | 6        | 39 | 13    | 6  | 65     | 98  |

*Zdroj: Vlastní zpracování.*

Graf č. 42 – Tvrzení č. 9 - Vyhýbám se kouření cigaret, doutníků apod.



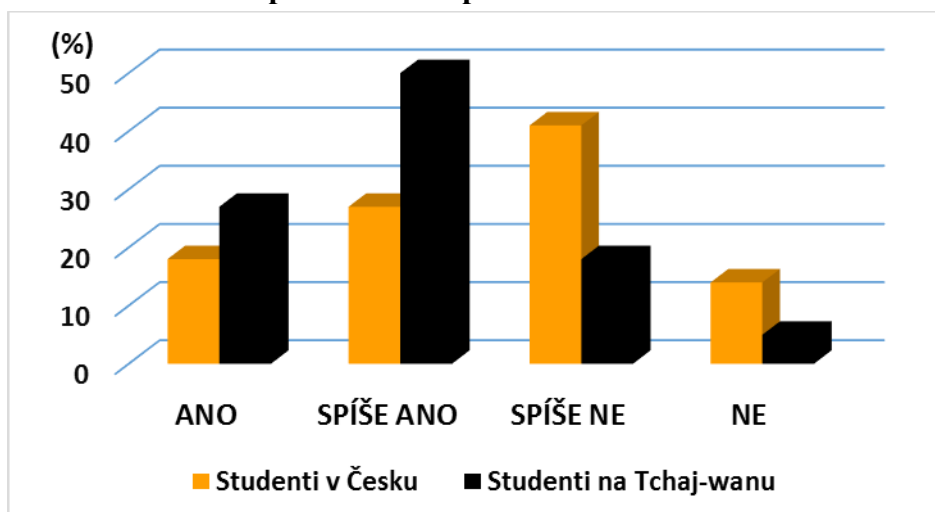
Zdroj: Vlastní zpracování.

Tabulka č. 44 – Tvrzení č. 21 - Denně strávím 3 a více hodin u televize, počítače nebo používám mobil.

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |    | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|----|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 12    | 18 | 18        | 27 | 27       | 41 | 9     | 14 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 18    | 27 | 33        | 50 | 12       | 18 | 3     | 5  | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 43 – Tvrzení č. 21 - Denně strávím 3 a více hodin u televize, počítače nebo používám mobil.



Zdroj: Vlastní zpracování.

Pro dnešní moderní společnost je nevyhnutelné používání moderních technologií v každodenním životě. Většina nás tráví spoustu času u počítače, s mobilem v ruce a večer

u televize. Z tabulky č. 44 a grafu č. 43 (viz výše) vidíme, jak jsou na tom v této oblasti zkoumaní studenti. Zdá se, že čeští studenti nejsou zatím zcela závislí na nových technologiích. Na otázku, zda denně tráví 3 a více hodin u televize, počítače nebo používáním mobilu odpověděli čeští respondenti takto: „ano“ 18 %, „spíše ano“ 27 %, „spíše ne“ 41 % a „ne“ 14 %. U tchaj-wanských studentů je situace jiná. 77 % tchaj-wanských studentů odpovědělo, že „ano“ či „spíše ano“, tedy že tráví denně 3 a více hodin u televize, počítače nebo používáním mobilu. Pouze 23 % tchaj-wanských studentů není tak závislá na nových technologiích.

#### 7.4.6 OBLAST VÝŽIVY

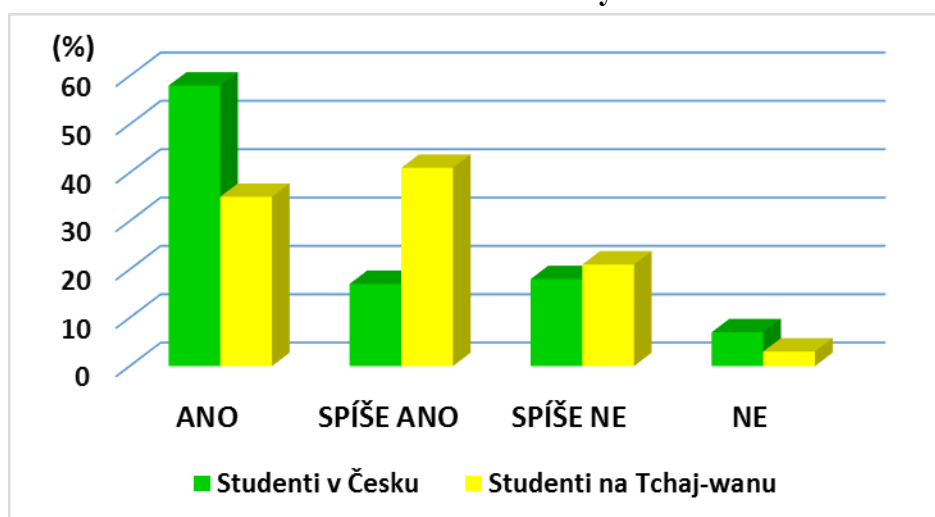
Poslední oblastí, která nás zajímá z hlediska dodržování psychohygieny, je oblast výživy, která je v životě člověka základní a také nejdůležitější. Na tuto oblast se v dotazníku zaměřovala tvrzení č. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 a 22.

Tabulka č. 45 – Tvrzení č. 8 - Každý den snídám.

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 38    | 58 | 11        | 17 | 12       | 18 | 5     | 7 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 23    | 35 | 27        | 41 | 14       | 21 | 2     | 3 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 44 – Tvrzení č. 8 - Každý den snídám.



Zdroj: Vlastní zpracování.

Z tabulky č. 45 a grafu č. 44 (viz výše) vidíme, že se většina studentů snaží každý den snídat. Na otázku, zda každý den snídají, odpovědělo 58 % českých studentů a 35 %

tchaj-wanských studentů „ano“, 17 % českých studentů a 41 % tchaj-wanských studentů „spíše ano“, 18 % českých respondentů a 21 % tchaj-wanských respondentů „spíše ne“ a „ne“ 7 % českých studentů a 3 % tchaj-wanských studentů.

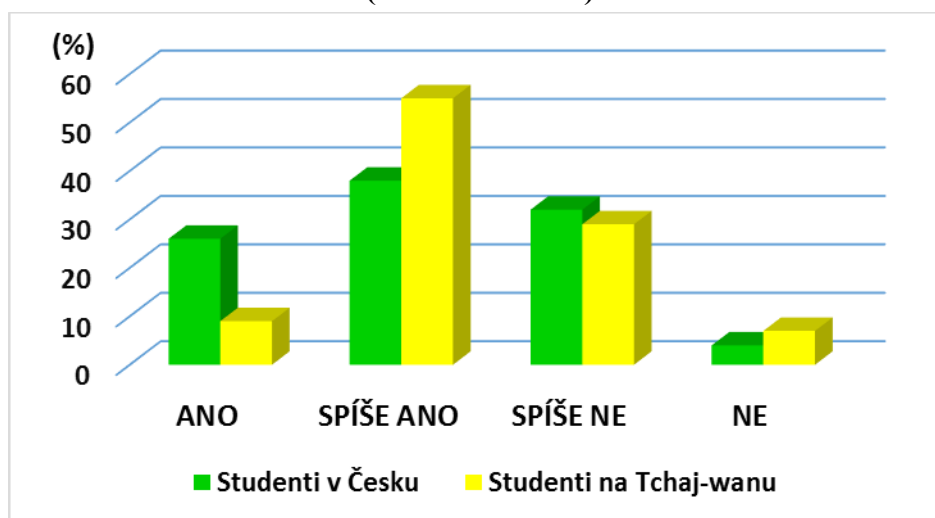
Jak je to s doporučením jíst menší porce jídla v častějších intervalech ukazuje tabulka č. 46 a graf č. 45 (viz níže). Z nich vyplývá, že většina studentů, 64 % českých studentů a 64 % tchaj-wanských studentů opět toto doporučení dodržuje či spíše dodržuje. Dané doporučení spíše nedodržuje či vůbec nedodržuje celkem 36 % českých respondentů a 36 % tchaj-wanských respondentů.

**Tabulka č. 46 – Tvrzení č. 2 - Jím menší porce v častějších intervalech (cca 4-5 x denně)**

| STUDENTI             | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 17    | 26 | 25        | 38 | 21       | 32 | 3     | 4 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 6     | 9  | 36        | 55 | 19       | 29 | 5     | 7 | 66     | 100 |

*Zdroj: Vlastní zpracování.*

**Graf č. 45 – Tvrzení č. 2 - Jím menší porce v častějších intervalech (cca 4-5 x denně)**



*Zdroj: Vlastní zpracování.*

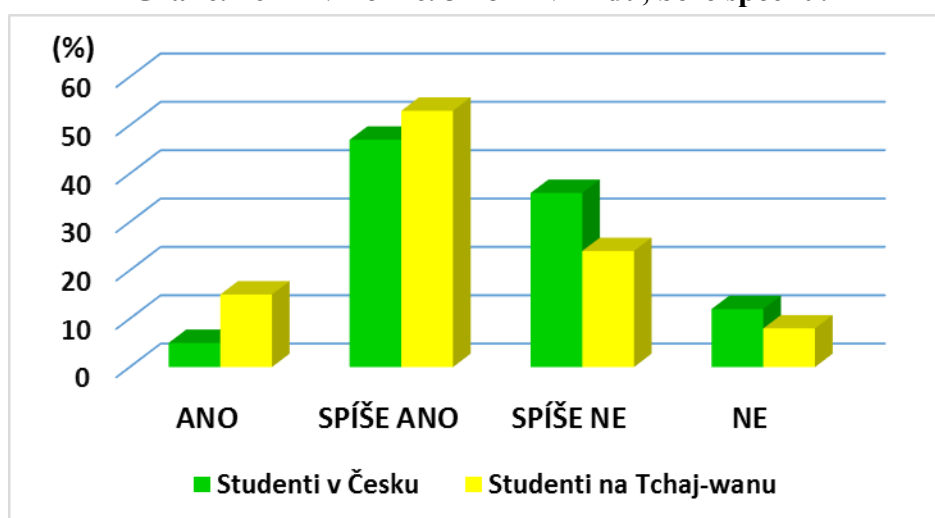
Dalším pozitivním zjištěním je, že většina studentů z obou kultur jí v klidu a beze spěchu. Tedy můžeme říci, že mají čas se najíst, pokud potřebují. Z tabulky č. 47 a grafu č. 46 (viz níže) vidíme, že s tvrzením č. 3 – „Jím v klidu, beze spěchu“ souhlasí zcela či spíše souhlasí 52 % českých studentů a 68 % tchaj-wanských studentů. Spíše nesouhlasí či zcela nesouhlasí celkem 48 % českých respondentů a 32 % tchaj-wanských respondentů.

Tabulka č. 47 – Tvrzení č. 3 - Jím v klidu, beze spěchu.

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |    | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|----|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 3     | 5  | 31        | 47 | 24       | 36 | 8     | 12 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 10    | 15 | 35        | 53 | 16       | 24 | 5     | 8  | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 46 – Tvrzení č. 3 - Jím v klidu, beze spěchu.



Zdroj: Vlastní zpracování.

Pestrou a vyváženou stravu se snaží dodržovat také většina dotazovaných studentů. Jak vidíme z tabulky č. 48 a grafu č. 47 (viz níže). Na otázku, zda je jejich strava pestrá a vyvážená odpověděli čeští studenti následovně: „ano“ 15 %, „spíše ano“ 58 %, „spíše ne“ 26 % a „ne“ 1 %. U tchaj-wanských studentů jsou odpovědi obdobné: „ano“ 11 %, „spíše ano“ 44 %, „spíše ne“ 42 % a „ne“ 3 %.

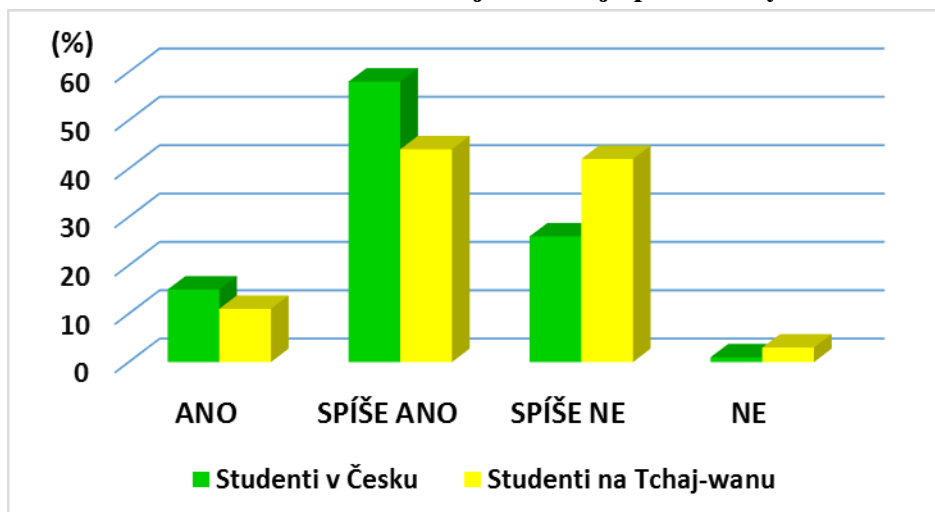
Tabulka č. 48 – Tvrzení č. 7 - Moje strava je pestrá a vyvážená.

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 10    | 15 | 38        | 58 | 17       | 26 | 1     | 1 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 7     | 11 | 29        | 44 | 28       | 42 | 2     | 3 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.



Graf č. 47 – Tvrzení č. 7 - Moje strava je pestrá a vyvážená.



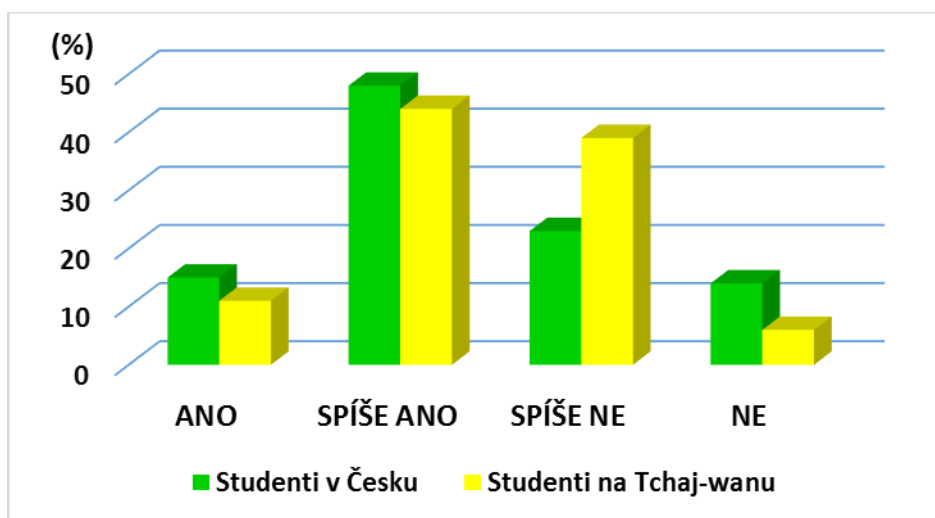
Zdroj: Vlastní zpracování.

Tabulka č. 49 – Tvrzení č. 6 - Snažím se omezovat množství cukrů a tuků ve stravě.

|                      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |    | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|----|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 10    | 15 | 32        | 48 | 15       | 23 | 9     | 14 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 7     | 11 | 29        | 44 | 26       | 39 | 4     | 6  | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 48 – Tvrzení č. 6 - Snažím se omezovat množství cukrů a tuků ve stravě.



Zdroj: Vlastní zpracování

V tabulce č. 49 a grafu č. 48 (viz výše) vidíme výsledky odpovědí na otázku, zda se studenti snaží omezovat množství cukrů a tuků ve stravě. Jelikož byla většina dotazovaných žen, výsledky nás nepřekvapí. Většina se snaží či spíše snaží množství cukrů a tuků ve stravě omezovat – celkem 63 % českých dotazovaných a 55 % tchaj-wanských

dotazovaných. Spíše a vůbec se nesnaží omezovat množství cukrů a tuků ve stravě 37 % českých respondentů a 45 % tchaj-wanských respondentů.

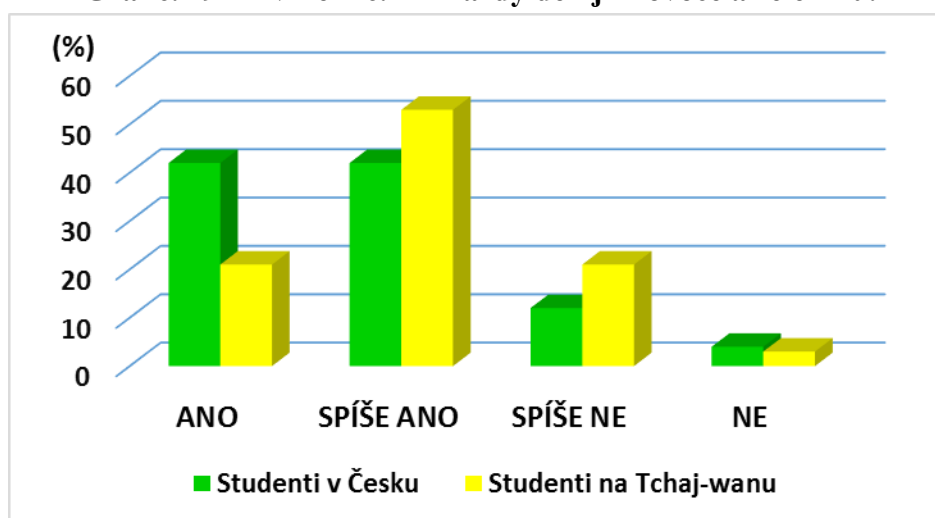
Další pozitivní zjištění dokládá tabulka č. 50 a graf č. 49 (viz níže), ze kterých vidíme, že většina dotazovaných se snaží či spíše snaží každý den jíst ovoce a zeleninu. Na otázku, zda jí každý den ovoce a zeleninu odpověděli čeští studenti takto: „ano“ 42 %, „spíše ano“ 42 %, „spíše ne“ 12 %, „ne“ 4 %. Tchaj-wanští studenti odpověděli podobně: „ano“ 21 %, „spíše ano“ 53 %, „spíše ne“ 21 % a „ne“ 3 %. Pouze 2 % tchaj-wanských respondentů nezodpověděla tuto otázku vůbec.

**Tabulka č. 50 – Tvrzení č. 4 - Každý den jím ovoce a zeleninu.**

| STUDENTI             | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 28    | 42 | 28        | 42 | 8        | 12 | 2     | 4 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 14    | 21 | 35        | 53 | 14       | 21 | 2     | 3 | 65     | 98  |

*Zdroj: Vlastní zpracování.*

**Graf č. 49 – Tvrzení č. 4 - Každý den jím ovoce a zeleninu.**



*Zdroj: Vlastní zpracování.*

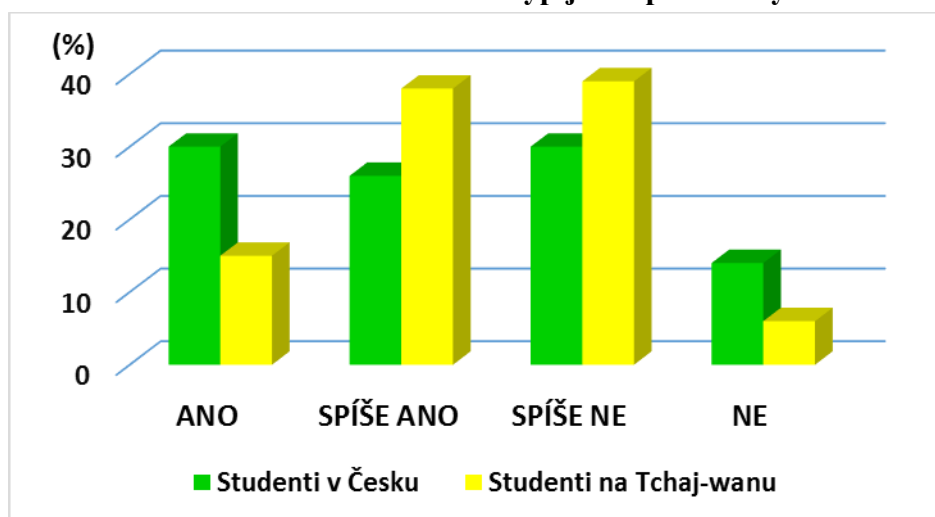
Podíváme se nyní na pitný režim studentů. Z tabulky č. 51 a grafu č. 50 (viz níže) vidíme, že většina studentů se snaží dodržovat pitný režim. Denně vypije či spíše vypije alespoň 2 litry tekutin celkem 56 % českých studentů a 53 % tchaj-wanských studentů. Méně než 2 litry tekutin denně vypije celkem 44 % českých studentů a 45 % tchaj-wanských studentů. 2 % tchaj-wanských respondentů nezodpověděla tuto otázku.

Tabulka č. 51 – Tvrzení č. 5 - Denně vypiji alespoň 2 litry tekutin.

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |    | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|----|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 20    | 30 | 17        | 26 | 20       | 30 | 9     | 14 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 10    | 15 | 25        | 38 | 26       | 39 | 4     | 6  | 65     | 98  |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 50 – Tvrzení č. 5 - Denně vypiji alespoň 2 litry tekutin.



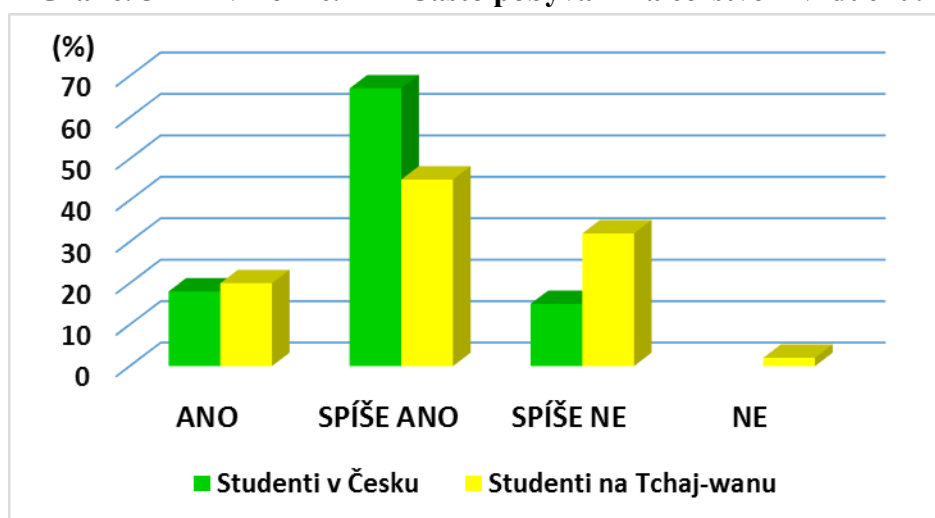
Zdroj: Vlastní zpracování.

Tabulka č. 52 – Tvrzení č. 22 - Často pobývám na čerstvém vzduchu.

| STUDENTI      | ANO   |    | SPÍŠE ANO |    | SPÍŠE NE |    | NE    |   | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-----------|----|----------|----|-------|---|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET     | %  | POČET    | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 12    | 18 | 44        | 67 | 10       | 15 | 0     | 0 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 13    | 20 | 30        | 45 | 21       | 32 | 1     | 2 | 65     | 99  |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 51 – Tvrzení č. 22 - Často pobývám na čerstvém vzduchu.



Zdroj: Vlastní zpracování.

Určitým druhem výživy je i příjem čerstvého vzduchu. Čerstvý vzduch okysličuje krev v našem těle a je důležitý pro náš život. Z tabulky č. 52 a grafu č. 51 (viz výše) vyplývá, že většina studentů pobývá či se spíše snaží pobývat často na čerstvém vzduchu – celkem 85 % českých studentů a 65 % tchaj-wanských studentů. „Spíše ne“ a „ne“ odpovědělo celkem 15 % českých studentů a 34 % tchaj-wanských studentů. 1 % tchaj-wanských studentů na tuto otázku neodpovědělo vůbec.

### **FREKVENCE KONZUMACE NĚKTERÝCH DRUHŮ POTRAVIN**

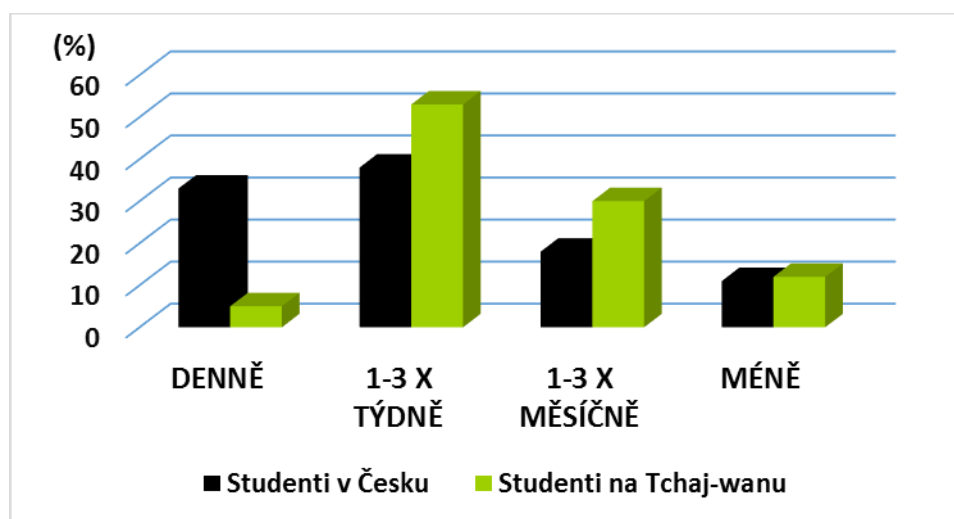
Pro lepší dokreslení dodržování zásad psychohygieny v oblasti správné výživy, sloužilo vyplnění třetí části dotazníku. Zde jsme sledovali frekvenci konzumace některých druhů potravin.

**Tabulka č. 53 – Frekvence konzumace bílého pečiva**

| STUDENTI             | DENNĚ |    | 1-3 X TÝDNĚ |    | 1-3 X MĚSÍČNĚ |    | MÉNĚ  |    | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-------------|----|---------------|----|-------|----|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET       | %  | POČET         | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 22    | 33 | 25          | 38 | 12            | 18 | 7     | 11 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 3     | 5  | 35          | 53 | 20            | 30 | 8     | 12 | 66     | 100 |

*Zdroj: Vlastní zpracování.*

**Graf č. 52 – Frekvence konzumace bílého pečiva**



*Zdroj: Vlastní zpracování.*

Tabulka č. 53 a graf č. 52 (viz výše) ukazuje frekvenci konzumace bílého pečiva. 33 % českých studentů a 5 % tchaj-wanských studentů konzumuje bílé pečivo denně, 38 % českých studentů a 53 % tchaj-wanských studentů 1-3 x týdně, 1-3 x měsíčně je to 18 %

českých studentů a 30 % tchaj-wanských studentů. Skoro vůbec nejí bílé pečivo 11 % českých studentů a 12 % tchaj-wanských.

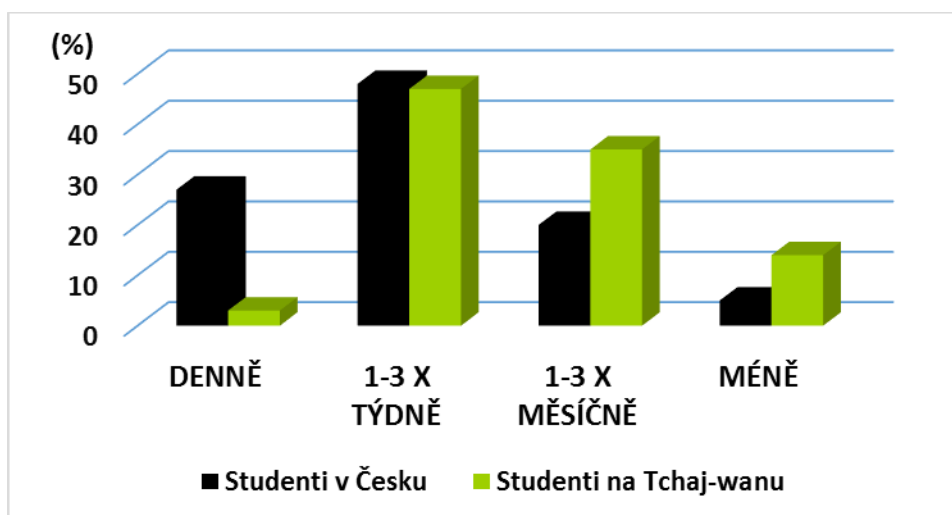
Obecně se doporučuje preferovat konzumaci tmavého celozrnného pečiva před bílým pečivem. Čeští studenti se tuto zásadu správné výživy snaží dodržovat více. Z tabulky č. 54 a grafu č. 53 (viz níže) vidíme, že 27 % českých studentů a 3 % tchaj-wanských studentů konzumuje tmavé celozrnné pečivo denně, 48 % českých studentů a 47 % tchaj-wanských studentů 1-3 x týdně, 1-3 x měsíčně 20 % českých studentů a 35 % tchaj-wanských studentů. Skoro vůbec nejí tmavé celozrnné pečivo 5 % českých studentů a 14 % tchaj-wanských studentů. 1 % tchaj-wanských studentů tuto otázku nezodpovědělo vůbec.

**Tabulka č. 54 – Frekvence konzumace tmavého celozrnného pečiva**

| STUDENTI             | DENNĚ |    | 1-3 X TÝDNĚ |    | 1-3 X MĚSÍČNĚ |    | MÉNĚ  |    | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-------------|----|---------------|----|-------|----|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET       | %  | POČET         | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 18    | 27 | 32          | 48 | 13            | 20 | 3     | 5  | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 2     | 3  | 31          | 47 | 23            | 35 | 9     | 14 | 65     | 99  |

*Zdroj: Vlastní zpracování.*

**Graf č. 53 - Frekvence konzumace tmavého celozrnného pečiva**



*Zdroj: Vlastní zpracování.*

Dalším doporučením je konzumace luštěnin. Z tabulky č. 55 a grafu č. 54 (viz níže) zjišťujeme, že 41 % českých studentů a 50 % tchaj-wanských studentů se snaží konzumovat luštěniny alespoň 1-3 x týdně. 1-3 x měsíčně je konzumuje 53 % českých studentů a 29 % tchaj-wanských studentů. Příležitostně jí luštěniny pouze 6 % českých

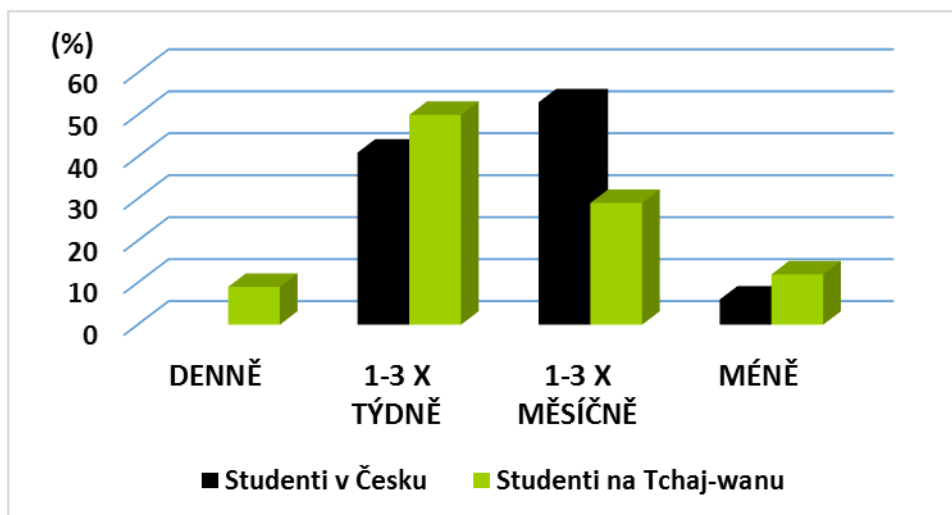
studentů a 12 % tchaj-wanských studentů. Z toho plyne, že toto pravidlo se snaží dodržovat většina studentů.

**Tabulka č. 55 – Frekvence konzumace luštěnin**

| STUDENTI             | DENNĚ |   | 1-3 X TÝDNĚ |    | 1-3 X MĚSÍČNĚ |    | MÉNĚ  |    | CELKEM |     |
|----------------------|-------|---|-------------|----|---------------|----|-------|----|--------|-----|
|                      | POČET | % | POČET       | %  | POČET         | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 0     | 0 | 27          | 41 | 35            | 53 | 4     | 6  | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 6     | 9 | 33          | 50 | 19            | 29 | 8     | 12 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Graf č. 54 - Frekvence konzumace luštěnin**



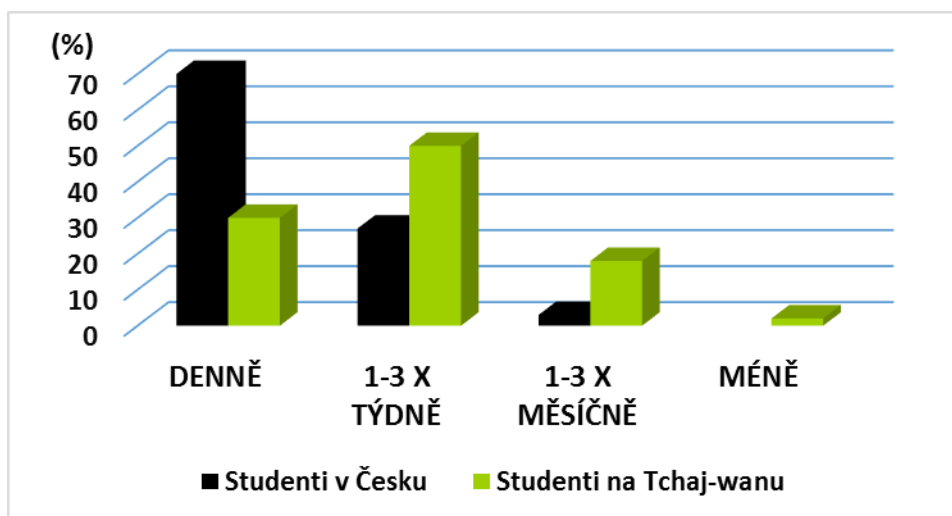
Zdroj: Vlastní zpracování.

**Tabulka č. 56 – Frekvence konzumace ovoce**

| STUDENTI             | DENNĚ |    | 1-3 X TÝDNĚ |    | 1-3 X MĚSÍČNĚ |    | MÉNĚ  |   | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-------------|----|---------------|----|-------|---|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET       | %  | POČET         | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 46    | 70 | 18          | 27 | 2             | 3  | 0     | 0 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 20    | 30 | 33          | 50 | 12            | 18 | 1     | 2 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Graf č. 55 – Frekvence konzumace ovoce**



Zdroj: Vlastní zpracování.

Z tabulky č. 56 a grafu č. 55 (viz výše) vyplývá, že čeští studenti jí častěji ovoce než studenti na Tchaj-wanu. Denně sní ovoce 70 % českých studentů a 30 % tchaj-wanských studentů. 27 % českých studentů a 50 % tchaj-wanských studentů jí ovoce 1-3 x týdně, 1-3 x měsíčně pouze 3 % českých studentů a 18 % tchaj-wanských studentů.

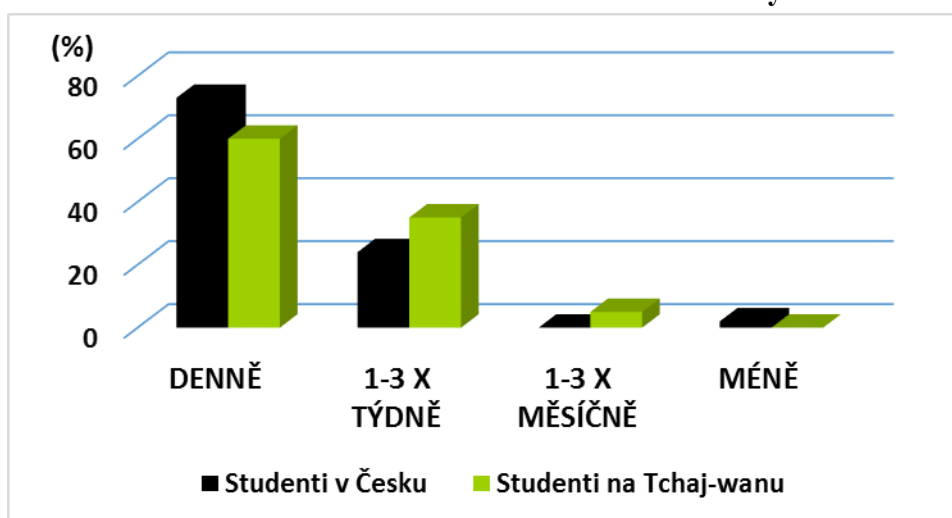
Pokud jde o frekvenci konzumace zeleniny, vidíme z tabulky č. 57 a grafu č. 56 (viz níže), že se obě skupiny snaží dodržovat zásadu a jí každý den zeleninu – celkem 73 % českých studentů a 60 % tchaj-wanských studentů. 1-3 x týdně konzumuje zeleninu 24 % českých a 35 % tchaj-wanských studentů, 1-3 x měsíčně pouze 5 % tchaj-wanských studentů. 1 % českých respondentů na tuto otázku vůbec neodpovědělo.

**Tabulka č. 57 – Frekvence konzumace zeleniny**

| STUDENTI             | DENNĚ |    | 1-3 X TÝDNĚ |    | 1-3 X MĚSÍČNĚ |   | MÉNĚ  |   | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-------------|----|---------------|---|-------|---|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET       | %  | POČET         | % | POČET | % | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 48    | 73 | 16          | 24 | 0             | 0 | 1     | 2 | 65     | 99  |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 40    | 60 | 23          | 35 | 3             | 5 | 0     | 0 | 66     | 100 |

*Zdroj: Vlastní zpracování.*

**Graf č. 56 – Frekvence konzumace zeleniny**



*Zdroj: Vlastní zpracování.*

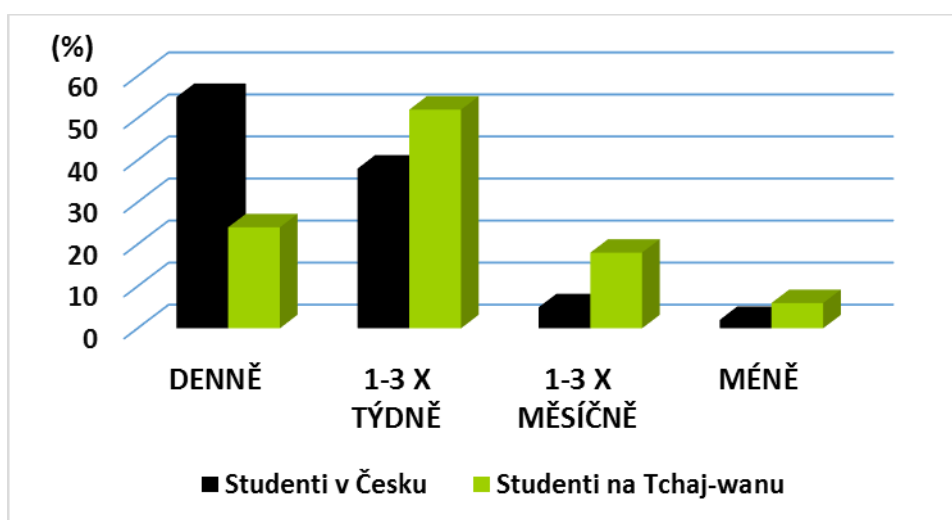
Mléčné výrobky doporučuje Ministerstvo zdravotnictví konzumovat každý den. Z tabulky č. 58 a grafu č. 57 (viz níže) vidíme, že toto pravidlo dodržuje většina českých studentů (55 %). Tchaj-wanští studenti toto pravidlo nedodržují. Každý den konzumuje mléčné výrobky pouze 24 % tchaj-wanských studentů. 1-3 týdně si dá mléčné výrobky 38 % českých studentů a 52 % tchaj-wanských studentů, 1-3 x měsíčně 5 % českých studentů a 18 % tchaj-wanských studentů. Méně často konzumuje mléčné výrobky pouze 6 % tchaj-wanských studentů a 2 % českých studentů.

Tabulka č. 58 – Frekvence konzumace mléčných výrobků

| STUDENTI      | DENNĚ |    | 1-3 X TÝDNĚ |    | 1-3 X MĚSÍČNĚ |    | MÉNĚ  |   | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-------------|----|---------------|----|-------|---|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET       | %  | POČET         | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 36    | 55 | 26          | 38 | 3             | 5  | 1     | 2 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 16    | 24 | 34          | 52 | 12            | 18 | 4     | 6 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 57 – Frekvence konzumace mléčných výrobků



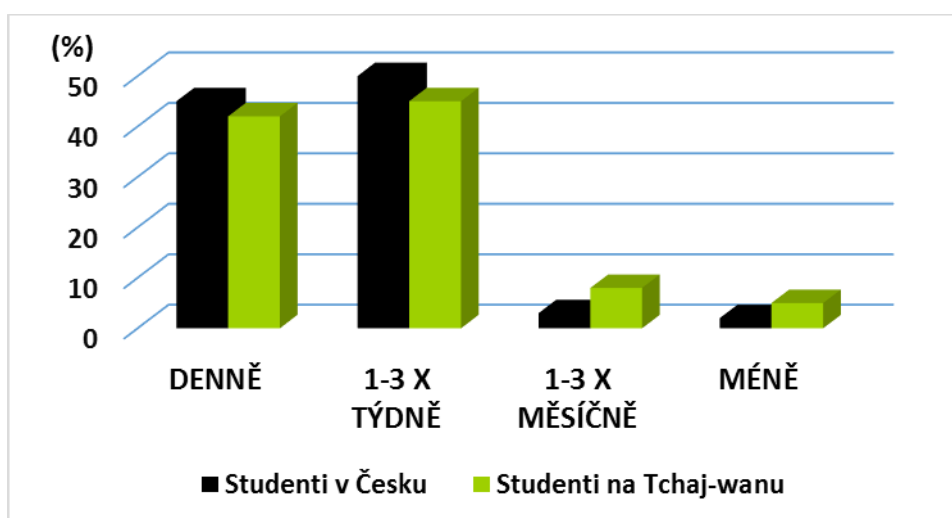
Zdroj: Vlastní zpracování.

Tabulka č. 59 – Frekvence konzumace masa

| STUDENTI      | DENNĚ |    | 1-3 X TÝDNĚ |    | 1-3 X MĚSÍČNĚ |   | MÉNĚ  |   | CELKEM |     |
|---------------|-------|----|-------------|----|---------------|---|-------|---|--------|-----|
|               | POČET | %  | POČET       | %  | POČET         | % | POČET | % | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 30    | 45 | 33          | 50 | 2             | 3 | 1     | 2 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 28    | 42 | 30          | 45 | 5             | 8 | 3     | 5 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 58 – Frekvence konzumace masa



Zdroj: Vlastní zpracování.



Pokud jde o maso, doporučuje se konzumovat maso méně než 1 x denně. Z tabulky č. 59 a grafu č. 58 (viz výše) plyne, že toto pravidlo studenti moc nedodržují. 45 % českých studentů a 42 % tchaj-wanských studentů konzumuje maso každý den, 1-3 x v týdnu 50 % českých studentů a 45 % tchaj-wanských studentů, 1-3 x měsíčně pouze 3 % českých studentů a 8 % tchaj-wanských studentů. Skoro vůbec nejí maso pouhá 2 % českých studentů a 5 % tchaj-wanských studentů.

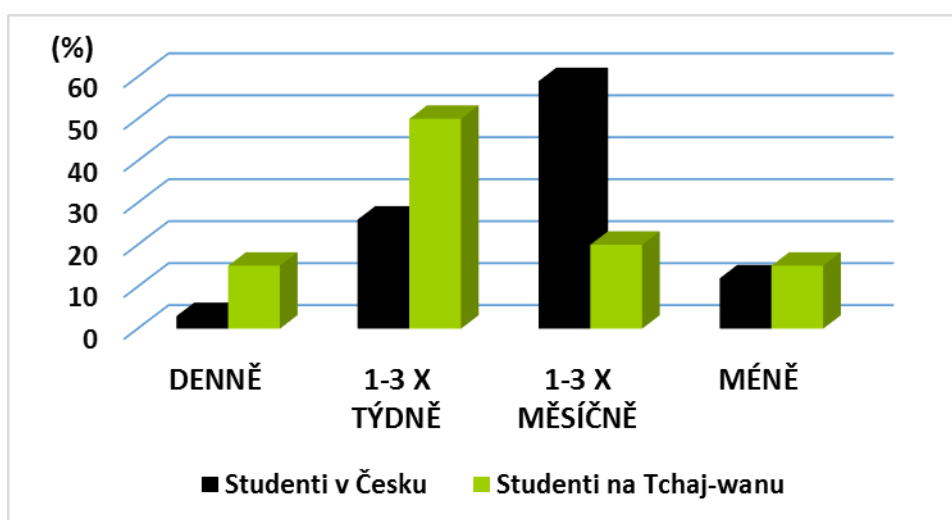
Z masa je doporučováno preferovat ryby. To se moc nedaří českým studentům. Z tabulky č. 60 a grafu č. 59 (viz níže) vyplývá, že pouhá 3 % českých studentů jí ryby každý den, 26 % 1-3 x týdně, 59 % 1-3 x měsíčně a 12 % je konzumuje méně často. Tchaj-wanští studenti se snaží jíst ryby alespoň 1-3 x týdně – 50 %. Denně jich jí ryby přibližně 15 %. 1-3 x měsíčně si dá rybu k jídlu 20 % tchaj-wanských studentů. Méně často jich konzumuje ryby 15 %.

**Tabulka č. 60 – Frekvence konzumace ryb**

| STUDENTI             | DENNĚ |    | 1-3 X TÝDNĚ |    | 1-3 X MĚSÍČNĚ |    | MÉNĚ  |    | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-------------|----|---------------|----|-------|----|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET       | %  | POČET         | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 2     | 3  | 17          | 26 | 39            | 59 | 8     | 12 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 10    | 15 | 33          | 50 | 13            | 20 | 10    | 15 | 66     | 100 |

*Zdroj: Vlastní zpracování.*

**Graf č. 59 – Frekvence konzumace ryb**



*Zdroj: Vlastní zpracování.*

Česká republika jako vnitrozemský stát nedisponuje čerstvými mořskými živočichy. Mořské plody se musejí do naší země dovážet, a tak nebývají ani levné. Konzumace mořských plodů proto není u Čechů tak častá, což dokazuje i tabulka č. 61

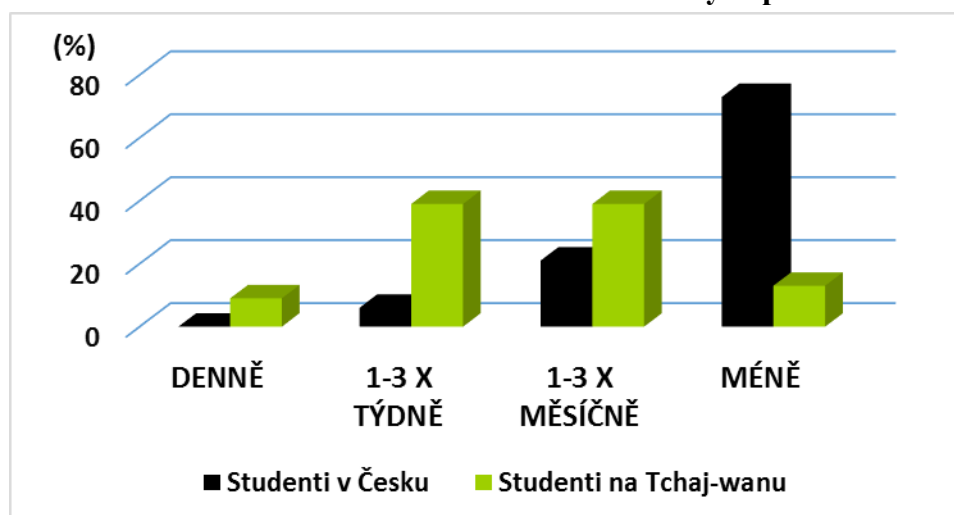
a graf č. 60 (viz níže). Z nich je patrné, že 73 % českých studentů konzumuje mořské plody méně často jak 1-3 x měsíčně. Pouze 21 % českých studentů jí mořské plody 1-3 x měsíčně, 1-3 x týdně jich konzumuje pouze 6 %. Tchaj-wanští studenti jsou obklopeni mořem a tedy i mořskými plody. Konzumují je tedy častěji. Každý den sní mořské plody 9 % tchaj-wanských studentů, 1-3 x týdně 39 %, 1-3 x měsíčně také 39 %. Méně často jak 1-3 x měsíčně konzumuje mořské plody pouze 13 % tchaj-wanských studentů.

**Tabulka č. 61 – Frekvence konzumace mořských plodů**

| STUDENTI             | DENNĚ |   | 1-3 X TÝDNĚ |    | 1-3 X MĚSÍČNĚ |    | MÉNĚ  |    | CELKEM |     |
|----------------------|-------|---|-------------|----|---------------|----|-------|----|--------|-----|
|                      | POČET | % | POČET       | %  | POČET         | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 0     | 0 | 4           | 6  | 14            | 21 | 48    | 73 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 6     | 9 | 26          | 39 | 26            | 39 | 8     | 13 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Graf č. 60 – Frekvence konzumace mořských plodů**



Zdroj: Vlastní zpracování.

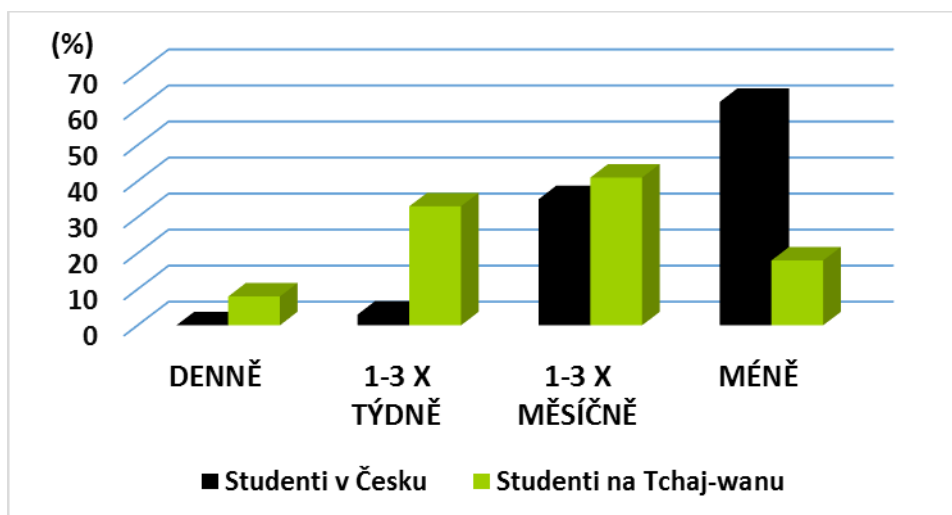
Pro dnešní mladou a střední generaci je typické časté stravování se v restauracích s rychlým občerstvením, kde si pochutnávají na tzv. fast foodech. Výsledky v tabulce č. 62 a grafu č. 61 (viz níže) nás mile překvapí. Čeští studenti nejedí denně fast food. 1-3 x týdně si ho dají pouhá 3 % českých studentů, 1-3 x měsíčně 35 %. Ještě méně často jich konzumuje fast food 62 %. Z vybrané skupiny tchaj-wanských studentů jí fast food denně 8 % studentů, 33 % 1-3 x týdně a 41 % 1-3 x měsíčně. Méně často konzumuje fast food 18 % tchaj-wanských studentů.

Tabulka č. 62 – Frekvence konzumace fast foodu

| STUDENTI             | DENNĚ |   | 1-3 X TÝDNĚ |    | 1-3 X MĚSÍČNĚ |    | MÉNĚ  |    | CELKEM |     |
|----------------------|-------|---|-------------|----|---------------|----|-------|----|--------|-----|
|                      | POČET | % | POČET       | %  | POČET         | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 0     | 0 | 2           | 3  | 23            | 35 | 41    | 62 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 5     | 8 | 22          | 33 | 27            | 41 | 12    | 18 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 61 – Frekvence konzumace fast foodu



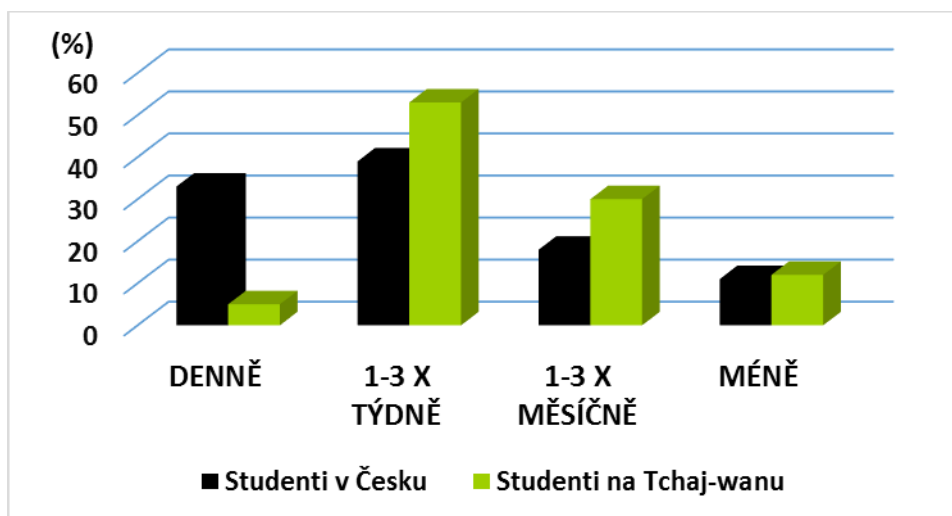
Zdroj: Vlastní zpracování.

Tabulka č. 63 – Frekvence konzumace sladkostí

| STUDENTI             | DENNĚ |    | 1-3 X TÝDNĚ |    | 1-3 X MĚSÍČNĚ |    | MÉNĚ  |    | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-------------|----|---------------|----|-------|----|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET       | %  | POČET         | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 22    | 33 | 25          | 38 | 12            | 18 | 7     | 11 | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 3     | 5  | 35          | 53 | 20            | 30 | 8     | 12 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 62 – Frekvence konzumace sladkostí



Zdroj: Vlastní zpracování.

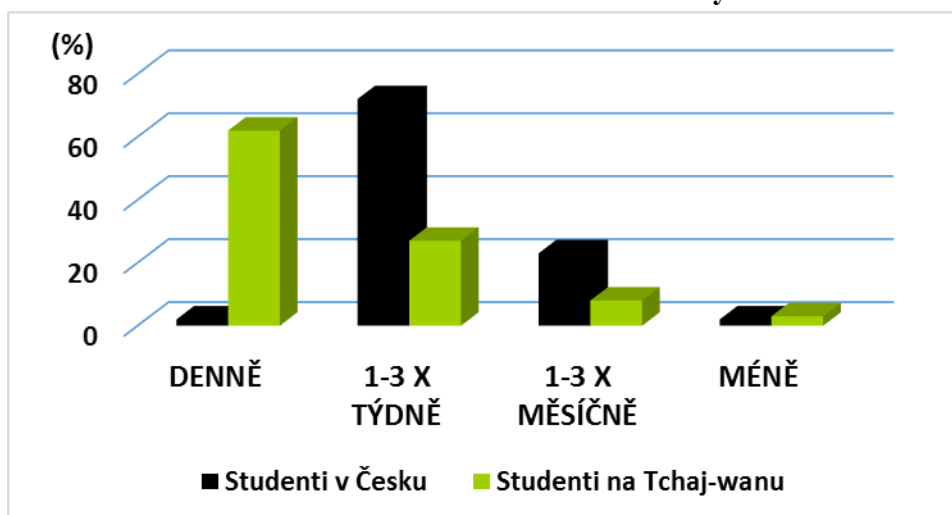
Pokud jde o sladkosti, měli bychom se jim vyhýbat. Bohužel česká společnost sladkosti miluje, což dokazují i tabulka č. 63 a graf č. 62 (viz výše). Z nich vyplývá, že častěji konzumují sladkosti čeští studenti. Denně je konzumuje 33 % českých studentů a 5 % tchaj-wanských studentů, 1-3 x týdně 38 % českých studentů a 53 % tchaj-wanských studentů, 1-3 x měsíčně 18 % českých studentů a 30 % tchaj-wanských studentů. Méně často jak 1-3 x měsíčně jí sladkosti pouze 11 % českých studentů a 12 % tchaj-wanských studentů.

**Tabulka č. 64 – Frekvence konzumace rýže**

| STUDENTI             | DENNĚ |    | 1-3 X TÝDNĚ |    | 1-3 X MĚSÍČNĚ |    | MÉNĚ  |   | CELKEM |     |
|----------------------|-------|----|-------------|----|---------------|----|-------|---|--------|-----|
|                      | POČET | %  | POČET       | %  | POČET         | %  | POČET | % | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 1     | 2  | 48          | 72 | 15            | 23 | 1     | 2 | 65     | 99  |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 41    | 62 | 18          | 27 | 5             | 8  | 2     | 3 | 66     | 100 |

*Zdroj: Vlastní zpracování.*

**Graf č. 63 – Frekvence konzumace rýže**



*Zdroj: Vlastní zpracování.*

Pokud jde o frekvenci konzumace rýže a brambor, výsledky výzkumu nás nepřekvapí. Pro asijské národy je hlavní poživatinou rýže, pro národy střední Evropy jsou to brambory. Z tabulky č. 64 a grafu č. 63 (viz výše) vidíme, že rýži každý den konzumuje 62 % tchaj-wanských studentů a pouhých 2 % českých studentů. 1-3 x týdně jí rýži 72 % českých studentů a 27 % tchaj-wanských studentů. 1-3 x měsíčně konzumuje rýži 23 % českých studentů a 8 % tchaj-wanských studentů. Méně často jak 1-3 x měsíčně jí rýži pouhých 2 % českých studentů a 3 % tchaj-wanských studentů. 1 % českých respondentů na tuto otázku vůbec neodpovědělo.

Frekvenci konzumace brambor u zkoumaných studentů najdeme v tabulce č. 65 a grafu č. 64 (viz níže). Z nich vyplývá, že 8 % českých studentů a 3 % tchaj-wanských

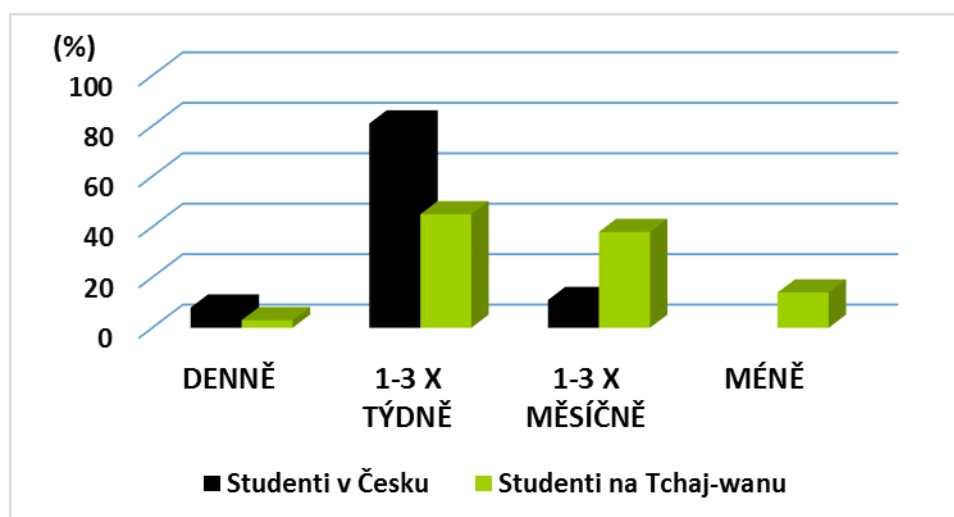
studentů jí brambory denně. 1-3 x týdně si dá k jídlu brambory 81 % českých studentů a 45 % tchaj-wanských studentů. 1-3 x měsíčně konzumuje brambory 11 % českých studentů a 38 % tchaj-wanských studentů. Méně často jak 1-3 x měsíčně jí brambory pouze 14 % tchaj-wanských studentů.

**Tabulka č. 65 – Frekvence konzumace brambor**

| STUDENTI             | DENNĚ |   | 1-3 X TÝDNĚ |    | 1-3 X MĚSÍČNĚ |    | MÉNĚ  |    | CELKEM |     |
|----------------------|-------|---|-------------|----|---------------|----|-------|----|--------|-----|
|                      | POČET | % | POČET       | %  | POČET         | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| <b>V ČESKU</b>       | 5     | 8 | 54          | 81 | 7             | 11 | 0     | 0  | 66     | 100 |
| <b>NA TCHAJ-WANU</b> | 2     | 3 | 30          | 45 | 25            | 38 | 9     | 14 | 66     | 100 |

*Zdroj: Vlastní zpracování.*

**Graf č. 64 – Frekvence konzumace brambor**



*Zdroj: Vlastní zpracování.*

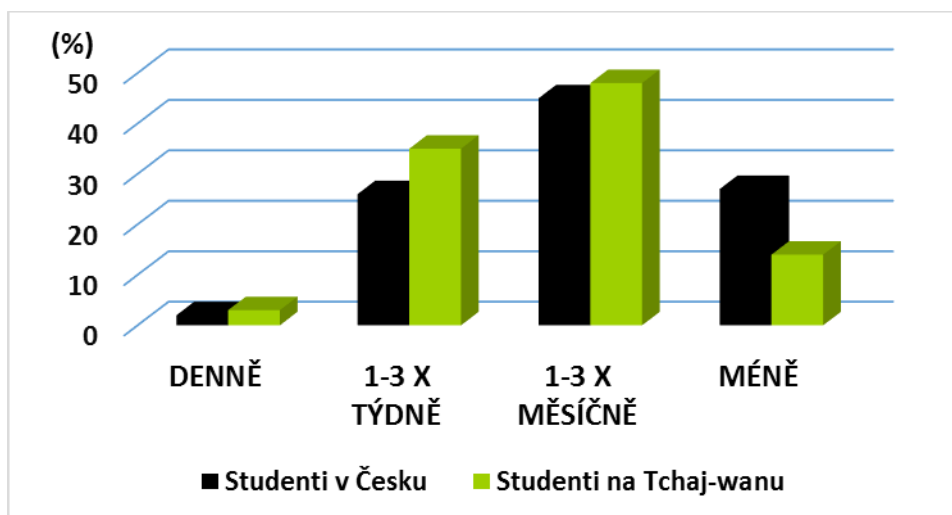
Pokud jde o knedlíky, každá ze zkoumaných kultur konzumuje odlišné druhy knedlíků. Výsledky týkající se konzumace knedlíků mohou být proto zavádějící. Obecně bychom se měli konzumaci českých knedlíků spíše vyhýbat. Většina zkoumaných studentů dodržuje zásadu a snaží se konzumaci knedlíků omezovat. Z tabulky č. 66 a grafu č. 65 (viz níže) lze vyčíst, že denně jí knedlíky pouhá 2 % českých studentů a 3 % tchaj-wanských studentů. 1-3 x týdně si dá knedlíky 26 % českých studentů a 35 % tchaj-wanských studentů. 1-3 x měsíčně konzumuje knedlíky 45 % českých studentů a 48 % tchaj-wanských studentů. Méně často jak 1-3 x měsíčně jí knedlíky pouze 27 % českých studentů a 14 % tchaj-wanských studentů.

Tabulka č. 66 – Frekvence konzumace knedlíků

| STUDENTI      | DENNĚ |   | 1-3 X TÝDNĚ |    | 1-3 X MĚSÍČNĚ |    | MÉNĚ  |    | CELKEM |     |
|---------------|-------|---|-------------|----|---------------|----|-------|----|--------|-----|
|               | POČET | % | POČET       | %  | POČET         | %  | POČET | %  | POČET  | %   |
| V ČESKU       | 1     | 2 | 17          | 26 | 30            | 45 | 18    | 27 | 66     | 100 |
| NA TCHAJ-WANU | 2     | 3 | 23          | 35 | 32            | 48 | 9     | 14 | 66     | 100 |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 65 – Frekvence konzumace knedlíků



Zdroj: Vlastní zpracování.

### **BODY MASS INDEX**

V teoretické části bylo již řečeno, že jedním z ukazatelů, který odhalí, zda se člověk stravuje správně a má svoji váhu v normě je index tělesné hodnoty - BMI (Body Mass Index). Tabulky č. 67, č. 68, č. 69 a č. 70 (viz níže) ukazují výšku (v cm), váhu (v kg) a celkový BMI našich respondentů podle pohlaví a kultury. Z údajů bylo zjištěno, že průměrná česká studentka VŠ měří 169 cm, váží 65 kg a má BMI 23. Průměrná tchaj-wanská studentka VŠ je menší a lehčí. Měří 161 cm, váží 52 kg a její BMI dosahuje průměrné hodnoty 20. V obou souborech je mužská populace zastoupena minimálně. Průměrný český student VŠ měří 185 cm, váží 88 kg a hodnota jeho BMI dosahuje 26. Průměrný tchaj-wanský student VŠ měří 173 cm, váží 66 kg a jeho BMI činí 22. Čtyři čeští respondenti a jedenáct tchaj-wanských respondentů svoji váhu nebo výšku neuvedlo.

Tabulka č. 67 – Výška (v cm), váha (v kg) a BMI českých studentek VŠ

| Číslo respondentky | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Výška (v cm)       | 185 | 173 | 174 | 165 | 158 | 165 | 161 | 178 | 164 | 172 | 168 | 170 | 161 | 155 | 160 | 157 |
| Váha (v kg)        | 69  | 55  | 64  | 64  | 69  | 53  | 55  | 60  | 55  | 87  | 60  | 73  | 67  | 52  | 60  | 47  |
| BMI                | 20  | 18  | 21  | 24  | 28  | 19  | 21  | 19  | 20  | 29  | 21  | 25  | 26  | 22  | 23  | 19  |

Zdroj: Vlastní zpracování.

| Číslo respondentky | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  | 32  |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Výška (v cm)       | 175 | 167 | 169 | 168 | 169 | 171 | 185 | 167 | 160 | 161 | 173 | 175 | 165 | 169 | 179 | 175 |
| Váha (v kg)        | 65  | 49  | 54  | 60  | 62  | 63  | 112 | 58  | 48  | 60  | 75  | 57  | 85  | 56  | 75  | 70  |
| BMI                | 21  | 18  | 19  | 21  | 22  | 22  | 33  | 21  | 19  | 23  | 25  | 19  | 31  | 20  | 23  | 23  |

| Číslo respondentky | 33  | 34  | 35  | 36  | 37  | 38  | 39  | 40  | 41  | 42  | 43  | 44  | 45  | 46  | 47  | 48  |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Výška (v cm)       | 161 | 169 | 163 | 175 | 165 | 165 | 178 | 170 | 175 | 170 | 161 | 168 | 172 | 177 | 172 | 165 |
| Váha (v kg)        | 67  | 55  | 62  | 85  | 50  | 60  | 70  | 63  | 65  | 58  | 53  | 55  | 62  | 65  | 54  | 60  |
| BMI                | 26  | 19  | 23  | 28  | 18  | 22  | 22  | 22  | 21  | 20  | 20  | 19  | 21  | 21  | 18  | 22  |

| Číslo respondentky | 49  | 50  | 51  | 52  | 53  | 54  | 55  | 56  |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Výška (v cm)       | 170 | 182 | 169 | 164 | 164 | 173 | 164 | 181 |
| Váha (v kg)        | 65  | 69  | 88  | 68  | 54  | 95  | 84  | 73  |
| BMI                | 22  | 21  | 31  | 25  | 20  | 32  | 31  | 22  |

Tabulka č. 68 – Výška (v cm), váha (v kg) a BMI českých studentů VŠ

| Číslo respondenta | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Výška (v cm)      | 198 | 190 | 185 | 180 | 168 | 187 |
| Váha (v kg)       | 105 | 105 | 85  | 90  | 65  | 80  |
| BMI               | 27  | 29  | 25  | 28  | 23  | 23  |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Tabulka č. 69 – Výška (v cm), váha (v kg) a BMI tchaj-wanských studentek VŠ

| Číslo respondentky | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Výška (v cm)       | 160 | 160 | 165 | 156 | 164 | 176 | 163 | 162 | 165 | 148 | 155 | 163 | 175 | 155 | 167 | 165 |
| Váha (v kg)        | 61  | 42  | 51  | 45  | 64  | 65  | 63  | 50  | 40  | 40  | 50  | 55  | 75  | 58  | 56  | 45  |
| BMI                | 24  | 16  | 19  | 18  | 24  | 21  | 24  | 19  | 15  | 18  | 21  | 21  | 24  | 24  | 20  | 17  |

Zdroj: Vlastní zpracování.

| Číslo respondentky | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  | 32  |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Výška (v cm)       | 167 | 165 | 151 | 167 | 160 | 157 | 155 | 160 | 154 | 150 | 155 | 164 | 158 | 181 | 160 | 150 |
| Váha (v kg)        | 47  | 53  | 56  | 55  | 43  | 50  | 38  | 55  | 52  | 50  | 40  | 50  | 47  | 64  | 55  | 42  |
| BMI                | 17  | 19  | 25  | 20  | 17  | 20  | 16  | 21  | 22  | 22  | 17  | 19  | 19  | 20  | 21  | 19  |

| Číslo respondentky | 33  | 34  | 35  | 36  | 37  |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Výška (v cm)       | 157 | 153 | 162 | 165 | 150 |
| Váha (v kg)        | 65  | 54  | 48  | 50  | 45  |
| BMI                | 26  | 23  | 18  | 18  | 20  |

Tabulka č. 70 – Výška (v cm), váha (v kg) a BMI tchaj-wanských studentů VŠ

| Číslo respondenta | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Výška (v cm)      | 170 | 173 | 163 | 165 | 170 | 175 | 170 | 164 | 171 | 169 | 184 | 180 | 174 | 177 | 174 | 173 |
| Váha (v kg)       | 78  | 73  | 51  | 67  | 65  | 55  | 65  | 48  | 60  | 48  | 75  | 98  | 61  | 65  | 58  | 70  |
| BMI               | 27  | 24  | 19  | 25  | 22  | 18  | 22  | 18  | 21  | 17  | 22  | 30  | 20  | 21  | 19  | 23  |

Zdroj: Vlastní zpracování.

| Číslo respondenta | 17  | 18  |
|-------------------|-----|-----|
| Výška (v cm)      | 176 | 177 |
| Váha (v kg)       | 77  | 77  |
| BMI               | 25  | 25  |

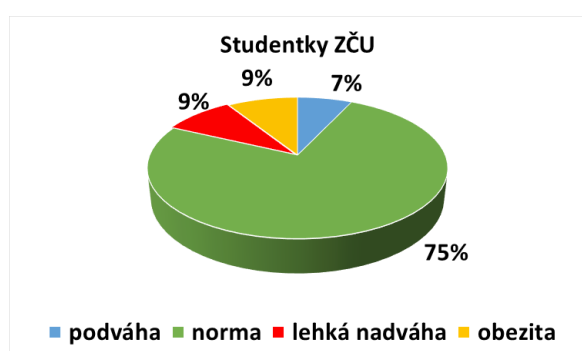


Tabulka č. 71 - BMI studentů ZČU a CTU

| BMI           | ZČU      |            |           |            | CTU       |            |           |            |
|---------------|----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|
|               | Muži     | %          | Ženy      | %          | Muži      | %          | Ženy      | %          |
| do 18         | 0        | 0          | 4         | 7          | 3         | 17         | 11        | 30         |
| 19 - 25       | 3        | 50         | 42        | 75         | 13        | 72         | 25        | 68         |
| 26 - 30       | 3        | 50         | 5         | 9          | 2         | 11         | 1         | 2          |
| 31 - 40       | 0        | 0          | 5         | 9          | 0         | 0          | 0         | 0          |
| <b>Celkem</b> | <b>6</b> | <b>100</b> | <b>56</b> | <b>100</b> | <b>18</b> | <b>100</b> | <b>37</b> | <b>100</b> |

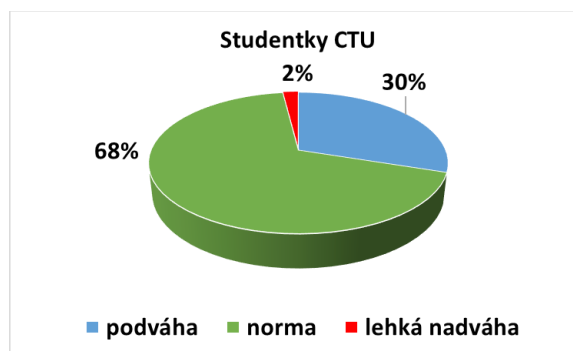
Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 66 - BMI studentek ZČU (v %)



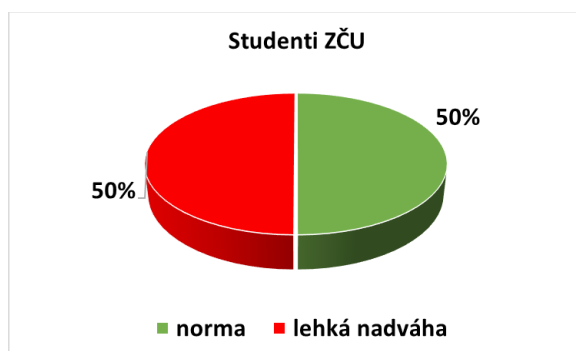
Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 67 - BMI studentek CTU (v %)



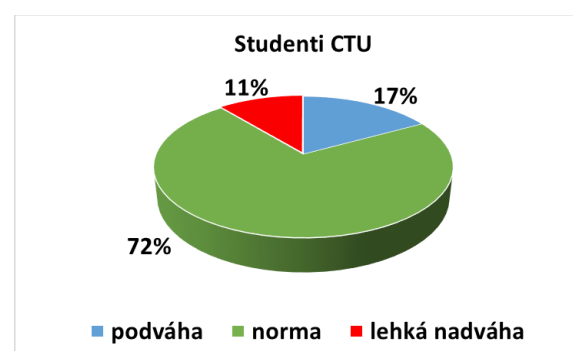
Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 68 - BMI studentů ZČU (v %)



Zdroj: Vlastní zpracování.

Graf č. 69 - BMI studentů CTU (v %)



Zdroj: Vlastní zpracování.

Z tabulky č. 71 a grafů č. 66, 67, 68 a 69 (viz výše) vyplývá, že 7 % českých studentek má podváhu, 75 % normální váhu, 9 % lehkou nadváhu a obezitu 9 %. Tchaj-wanské studentky vykazují častěji podváhu než české studentky. 30 % tchaj-wanských studentek trpí podváhou, 68 % jich má normální váhu a pouze 2 % lehkou nadváhu. Pokud jde o studenty, 50 % českých studentů má „ideální“ proporce tělesné hmotnosti vůči tělesné výšce a 50 % lehkou nadváhu. Mezi tchaj-wanskými studenty se objevuje častěji

než u českých studentů podváha. 17 % tchaj-wanských studentů vykazuje podváhu, 72 % normální váhu a 11 % lehkou nadváhu. Celkově si většina respondentů udržuje svoji váhu v normě.

## 7.5 SHRNU TÍ VÝZKUMU

Shrneme-li výsledky výzkumu zda a v jaké míře ve svém životě studenti dodržují základní zásady psychohygieny, získáváme v jednotlivých oblastech tento přehled:

### Stres (stresory)

Pokud jde o stres a stresory spojené s univerzitním prostředím, výsledky dopadly celkově pozitivně. Studenti z obou kultur chodí rádi na univerzitu, jsou spokojeni s univerzitním prostředím, s oborem, který si vybrali studovat, rozvrh ve škole jim vyhovuje, učitelé je a jejich názory respektují. Co obě skupiny studentů stresuje je, že je učitelé na obou univerzitách přetěžují velkým množstvím úkolů. To se zřejmě na nich projevuje ve formě únavy. Většina studentů z obou kultur se cítí často unavena. Navíc na skupinu tchaj-wanských studentů může negativně působit a vyvolávat u nich stres více jak hodinové dojíždění na vysokou školu každý den a prostředí, ve kterém žijí, kde jsou často vystaveni zemětřesení a pravidelným tajfunům. Vliv těchto přírodních živlů se zřejmě promítl i do hodnocení náročných životních situací, kdy se většina tchaj-wanských studentů předchozí rok ocitla nejméně ve třech náročných životních situacích.

Podíváme-li se na některé zásady prevence stresu, zjistíme, že většina studentů z obou kultur se snaží studovat svědomitě a úkoly si vypracovává pravidelně. Obě skupiny však nedodržují zásadu a nestudují každý den doma. Pokud jde o stresové situace a konflikty, obě skupiny studentů se jim snaží vyhýbat. Většina studentů v životě myslí pozitivně, snaží se vidět věci z lepší stránky, je spokojena sama se sebou a se svým životem. Většina studentů není fyzicky nemocná, netrpí nadváhou, nepocítuje bolesti hlavy ani zad. Můžeme konstatovat, že většina českých i tchaj-wanských studentů je ve fyzické a psychické pohodě.

### Mezilidské vztahy a sociální opora

Z předchozí části vyplývá, že studenti z obou kultur chodí na univerzitu rádi a se svými učiteli mají většinou dobré vztahy. Z výsledků analýz je dále patrné, že většina studentů z obou skupin má na univerzitě nejméně dvě kamarádky nebo dva kamarády a na spolužáky se může obrátit o pomoc. Situace je stejná i v rodinném prostředí, kde

většina studentů z obou kultur nachází oporu, pokud ji potřebuje. V mezilidských vztazích je velmi důležité umět ovládat své emoce a používat asertivní techniku „asertivní ne“, což většina studentů z obou kultur umí. Většina studentů si tedy vede v mezilidských vztazích dobře a nemá problém zde najít i potřebnou sociální oporu. Můžeme konstatovat, že se většina studentů nachází v sociální pohodě.

### **Hospodaření s časem a denní režim**

Pokud jde o hospodaření s časem a denní režim, většina studentů z obou zkoumaných kultur se domnívá, že umí hospodařit se svým časem, dokáže si řídit svůj čas, dodržuje pravidelný denní režim, rozděluje si svoji práci dle důležitosti, nachází si i čas na odpočinek a relaxaci. I když vše zmíněné umí, přiznává většina studentů z obou skupin, že nestíhá plnit své úkoly a potřebovala by na ně více času. V tomto případě bychom mohli studentům doporučit k nastudování některé knihy zabývající se time managementem.

### **Práce a odpočinek**

Pokud jde o práci, bylo potvrzeno již známé. Většina studentů z obou skupin chodí při studiu do práce nebo na brigádu. Během studia si tak vytváří pracovní návyky. Kromě práce je v životě důležitý i odpočinek, který by se měl střídat s prací. Základním druhem pasivního odpočinku je spánek. Obě zkoumané skupiny spí v tichém a klidném prostředí, netrpí poruchami spánku. Pravidlo jít spát před 23:00 hodinou dodržuje většina českých studentů. Většina tchaj-wanských studentů toto pravidlo porušuje. Pravidelný sedmihodinový a vícehodinový spánek nedělá problém většině českých studentů. Většina tchaj-wanských studentů tuto zásadu opět porušuje a tak nás nepřekvapí, že se na rozdíl od českých studentů tchaj-wanští studenti neprobouzí ráno svěží a odpočatí.

Nejdůležitější formou aktivního odpočinku je pohybová aktivita, která přispívá k regeneraci organismu. Většina studentů z obou kultur se snaží minimálně třikrát týdně pravidelně cvičit nebo provozuje sport. Pokud jde o jiné formy aktivního odpočinku, většina studentů z obou skupin má alespoň jednu zálibu, koníčka, kterému se pravidelně věnuje. Na rozdíl od českých studentů, je téměř polovina tchaj-wanských studentů členem nějaké náboženské skupiny a pravidelně navštěvuje kostel nebo chrám.

### **Rizikové chování**

Co se týká rizikového chování a užívání návykových látek, nalezneme zde spíše pozitiva. Obě skupiny studentů se vyhýbají kouření cigaret a alkoholické nápoje konzumují v přiměřeném množství a ne často. Pokud jde o pití kávy, zodpovědně se chovají tchaj-

wanští studenti, kteří kávu moc nepijí. Většina českých studentů bohužel vypije každý den minimálně jeden šálek kávy. Na Tchaj-wanu se preferuje pití čaje, čaje s mlékem a bubble tea. Co se týká závislosti na televizi, počítačích a mobilních telefonech, situace je opačná. Většina českých studentů se snaží nebýt u televize, na počítačích a na mobilu více jak tři hodiny denně. Zato většinu tchaj-wanských studentů můžeme vidět u televize, počítače a s mobilem v ruce většinu dne. Zřejmě to patří k dnešní moderní době.

### **Výživa**

Poslední oblast, která byla zkoumána, byla oblastí nejdůležitější. Správná výživa je základem správného fungování lidského organismu. Už z výsledků BMI je patrné, že většina studentů z obou zemí se snaží dodržovat zásady správně výživy. Většina respondentů z obou univerzit má BMI v normě. V každé skupině se většina snaží každý den snídat, jíst v klidu, beze spěchu, pestrou, vyváženou stravu, častěji menší porce, každý den ovoce a zeleninu, omezovat množství cukrů a tuků ve stravě a fastfood. Většina respondentů z obou skupin nejí bílé pečivo, ale ani celozrné pečivo každý den, luštěniny se snaží jíst nejméně jednou až třikrát každý měsíc. Zásadu konzumovat často mléčné výrobky dodržuje pouze většina českých studentů, tchaj-wanští studenti toto pravidlo porušují. Pokud jde o maso, mnoho studentů preferuje maso každý den. Nepřekvapí nás, že v množství konzumace ryb a mořských plodů jsou na tom čeští studenti velmi špatně, zatímco tchaj-wanští studenti jí ryby velmi často díky mořským zdrojům v blízkém okolí. Denní konzumace rýže tchaj-wanskými studenty nám potvrzuje, že se jedná o typickou asijskou kulturu, preference brambor českými studenty zase o středoevropskou kulturu. Obě skupiny nepreferují ve stravě knedlíky. Pokud jde o sladké, čeští studenti si dopřávají sladkosti docela často na rozdíl od jejich tchaj-wanských kolegů. V oblasti výživy je důležitý i pitný režim a pobyt na čerstvém vzduchu. Psychohygienické zásady v těchto oblastech se snaží studenti dodržovat. Většina respondentů z obou skupiny denně vypije alespoň dva litr tekutin a snaží se často pobývat na čerstvém vzduchu.

Celkově můžeme říci, že většina studentů z obou zkoumaných skupin se snaží dodržovat psychohygienické aspekty svého života. Snaží se dodržovat zdravý životní styl, vyhýbat se stresorům a konfliktům, dívat se pozitivně na věci, chovat se přiměřeně v mezilidských vztazích, hospodařit efektivně se svým časem, dodržovat pravidelný denní režim, zásady v oblasti spánku, střídat práci a odpočinek, najde si čas na relaxaci, svoje záliby, vyhýbá se návykovým látkám, pobývá na čerstvém vzduchu, dodržuje pitný režim a pravidla ve stravování. K tomu všemu má ještě většina vytvořenu kvalitní základní

sociální síť, kde může hledat oporu. Jsou tedy ve fyzické, duševní i sociální pohodě a to vše přispívá k duševní rovnováze a vede k duševnímu a tedy i celkovému zdraví.

## ZÁVĚR

Tato diplomová práce nese název „Psychohygienické aspekty života studentů“ a zaměřuje se na psychohygienické aspekty života studentů vysokých škol. Zabývá se hlavně otázkami dodržování pravidel v oblasti životního stylu a opatřeními, jak předcházet stresu. Celá diplomová práce je rozdělena do dvou rozsáhlých částí – teoretické a praktické.

Teoretická část diplomové práce je rozdělena na sedm kapitol. Popisuje a vysvětluje různé odborné pojmy z oblasti psychohygieny a vzájemné souvislosti za pomoci odborné vědecké literatury. První kapitola je věnována společenskému kontextu zdraví. V druhé kapitole je vysvětlen pojem psychohygieny a její role v upevňování zdraví. Třetí kapitola je zaměřena na oblast stresu, který je jedním z faktorů ohrožující lidské zdraví. Ve čtvrté kapitole je pozornost soustředěna na aktivní ochranu duševního zdraví. Postupně jsou zde uvedena pravidla, která by se měla dodržovat v oblasti životního stylu a životosprávy (výživa a pitný režim, práce a odpočinek, pohybová aktivita, denní režim a hospodaření s časem). Součástí této kapitoly je i uvedení rizikových forem chování (kouření, konzumace alkoholu, užívání drog) a jejich vlivu na zdraví. Kapitola je zakončena oblastí mezilidských vztahů a sociální opory, která může člověku v životě významně pomoci. Pátá kapitola přibližuje období pozdní adolescence a rané dospělosti, ve kterých se studenti vysokých škol převážně nachází. V šesté kapitole jsou charakterizováni obyvatelé Tchaj-wanu, kteří tvořili druhou zkoumanou skupinu.

Praktická část se zabývá výzkumem. Rozdělena je na podkapitoly, kde jsou stanoveny cíle a úkoly výzkumu, uvedena metodika výzkumu, charakterizován vzorek respondentů, analyzovány, vyhodnoceny a interpretovány výsledky výzkumu a nakonec celý výzkum shrnut.

Cílem teoretické části bylo vyhledat, uvést a porovnat teoretické vědecké poznatky v oblasti psychohygieny obecně. Hlavním cílem výzkumu pak bylo zmapovat a popsat, jak studenti ve svém životě dodržují základní pravidla psychohygieny. Pomocí dotazníkového šetření se zjišťovalo, zda čeští studenti a tchaj-wanští studenti respektují dodržování základních pravidel životosprávy a zdravého životního stylu, ve které oblasti nemají problémy a kde naopak se objevuje nejvíce nedostatků. Byly stanoveny tyto oblasti: stres (stresory), mezilidské vztahy a sociální opora, hospodaření s časem a denní režim, práce a odpočinek, rizikové chování a oblast výživy. Nakonec byly obě kultury v těchto oblastech porovnány.

Rozdáno bylo celkem 140 dotazníků. Jejich návratnost byla vysoká. Vyřazeny byly dotazníky vyplněné studenty, kteří nebyli české nebo tchaj-wanské národnosti. Ve výzkumu bylo nakonec využito 66 vyplněných dotazníků od českých studentů Západočeské univerzity v Plzni a 66 vyplněných dotazníků od tchaj-wanských studentů z Chienkuo Technology University. Celkem tedy 132 dotazníků. Ne všechny dotazníky však byly kompletně vyplněny. Při vyplňování dotazníků tchaj-wanskými studenty bylo shledáno, že škála otázek není studentům zcela jasná. O číslech uvažovali jako o známkách od výborně (1) do nejhůře (4) a ne 1 znamená ano, souhlasí (často), 2 - spíše ano, 3 - spíše ne a 4 - ne, nikdy. Dalším problémem mohla být i slova v dotazníku. Významy slov mohly být odlišné. Např. knedlík na Tchaj-wanu vypadá trochu jinak a skládá se z jiných surovin než knedlík český, brambory znají tchaj-wanští studenti převážně batáty, bílé pečivo a celozrné pečivo často nechutná jako české atd. Dále bylo zjištěno, že některé otázky byly v dotazníku nepřesně položené. Např. položka č. 4 - Každý den jím ovoce a zeleninu. Otázka měla být položena odděleně - Každý den jím ovoce. Každý den jím zeleninu. Otázka č. 6 - Snažím se omezovat množství cukrů a tuků ve stravě. - Snažím se omezovat množství cukrů ve stravě. Snažím se omezovat množství tuků ve stravě. Otázka č. 7 - Moje strava je pestrá a vyvážená. - Moje strava je pestrá. Moje strava je vyvážená. Tyto situace však neznemožnily vyhodnocení dotazníků. Např. na ovoce a zeleninu byly otázky ještě ve třetí části dotazníku. K vyhodnocení dotazníků byly využity ještě zkušenosti autorky a její pozorování v daném prostředí.

Na závěr můžeme konstatovat, že kultura nemá vliv na dodržování zásad psychohygieny vysokoškolskými studenty. Výsledky výzkumu jsou velmi uspokojivé. Mezi kulturami nebyly zjištěny velké rozdíly v dodržování pravidel psychohygieny. Obě zkoumané skupiny nevykazují velké nedostatky. Slabiny můžeme najít u obou skupin v rozvržení si studia během roku. Ani jedna skupina nedodrhuje zásadu učit se doma každý den. Studenti nestíhají plnit úkoly a potřebovali by na jejich splnění více času. Cítí se být učiteli přetěžováni úkoly. Tchaj-wanští studenti nedodrhuji každý den minimálně sedmihodinový spánek a chodí spát až po 23:00 hodině. Čeští studenti jsou závislí na kávě a sladkostech. Každý den vypijí nejméně jednu kávu a často si dopřávají i sladkosti. Většina českých studentů i tchaj-wanských studentů se ale snaží dodržovat základní pravidla psychohygieny ve většině oblastí svého života. Studenti dodrhuji zdravý životní styl, vyhýbají se stresorům a konfliktům, dívají se pozitivně na věci, chovají se přiměřeně v mezilidských vztazích, hospodaří efektivně se svým časem, dodrhuji pravidelný denní režim, střídají práci a odpočinek, snaží se dodržovat zásady v oblasti spánku, nachází si čas

na relaxaci, svoje záliby, vyhýbají se návykovým látkám, pobývají často na čerstvém vzduchu, dodržují pitný režim a pravidla ve stravování. K tomu všemu má ještě většina studentů obou kultur vytvořenu kvalitní základní sociální síť, ve které mohou najít oporu. Většina studentů se tedy nachází ve fyzické, duševní i sociální pohodě a to vše přispívá k jejich duševní rovnováze a vede k jejich duševnímu a tedy i celkovému zdraví.



## RESUMÉ

Tato diplomová práce má název „Psychohygienické aspekty života studentů“. Celá diplomová práce je rozdělena do dvou rozsáhlých částí – teoretické a praktické. Hlavním cílem teoretické části bylo vyhledat, uvést a porovnat teoretické vědecké poznatky v oblasti psychohygieny obecně. Teoretická část obsahuje sedm kapitol. První kapitola je věnována společenskému kontextu zdraví. Ve druhé kapitole je vysvětlen pojem psychohygieny a její role v upevňování zdraví. Třetí kapitola je zaměřena na oblast stresu, který je jedním z faktorů ohrožujícím lidské zdraví. Ve čtvrté kapitole je pozornost soustředěna na aktivní ochranu duševního zdraví. Postupně jsou zde uvedena pravidla, která by se měla dodržovat v oblasti životního stylu a životosprávy (výživa a pitný režim, práce a odpočinek, pohybová aktivita, denní režim a hospodaření s časem). Součástí této kapitoly je i uvedení rizikových forem chování (kouření, konzumace alkoholu, užívání drog) a jejich vlivu na zdraví. Kapitola je zakončena oblastí mezilidských vztahů a sociální opory, která může člověku v životě významně pomoci. Pátá kapitola přibližuje období pozdní adolescence a rané dospělosti, ve kterých se studenti vysokých škola převážně nachází. V šesté kapitole jsou charakterizováni obyvatelé Tchaj-wanu, kteří tvořili druhou zkoumanou skupinu.

Praktická část se zabývá výzkumem. Rozdělena je na podkapitoly, kde jsou stanoveny cíle a úkoly výzkumu, uvedena metodika výzkumu, charakterizován vzorek respondentů, analyzovány, vyhodnoceny a interpretovány výsledky výzkumu a nakonec celý výzkum shrnut. Hlavním cílem výzkumu bylo zmapovat a popsat, jak studenti ve svém životě dodržují základní pravidla psychohygieny. Pomocí dotazníkového šetření se zjišťovalo, zda čeští studenti a tchaj-wanští studenti respektují dodržování základních pravidel životosprávy a zdravého životního stylu, ve které oblasti nemají problémy a kde naopak se objevuje nejvíce nedostatků. Byly stanoveny tyto oblasti: stres (stresory), mezilidské vztahy a sociální opora, hospodaření s časem a denní režim, práce a odpočinek, rizikové chování a oblast výživy. Nakonec byly obě kultury v těchto oblastech porovnány. Pro lepší přehlednost byla zjištěná fakta uvedena a porovnána v tabulkách a graficky.

## **RESUME**

The name of this Diploma Thesis is “The Psychohygienic Aspects of Life of Students“. The whole thesis is divided into two main parts – theoretical and practical. The main aim of the theoretical part was to find, mention and compare the theoretical scientific knowledge in the area of psychohygiene in general. The theoretical part contains seven chapters. The first chapter is dedicated to the social context of health. In the second chapter the concept of psychohygiene and its role in the consolidation of health are explained. The third chapter is focused on the area of stress, which is one of the factors endangering human health. The fourth chapter is concentrated on the active protection of mental health. Gradually, the rules that should be observed in lifestyle (diet and drinking regime, work and rest, physical activity, daily routine and time management) are introduced there. In this chapter risk behaviour (smoking, alcohol consumption, drug use) and its impact on health are also included. This chapter is concluded with the areas of interpersonal relationships and social support, which can greatly help people in their lives. In the fifth chapter the period of late adolescence and early adulthood which influence college students are described. In the sixth chapter, the inhabitants of Taiwan, who formed the second group surveyed, are characterized.

The practical part deals with research. It is divided into sub-chapters, where the objectives and tasks of the research are determined, the research methodology is presented, the sample of the respondents is characterized, the results of the research are analyzed, evaluated and interpreted. Finally, the research is summarized. The main objective of the research was to find and describe how students in their lives follow the basic rules of psychohygiene. The questionnaire survey investigated whether Czech students and Taiwanese students respect the basic principles of healthy diet and healthy lifestyle, in which the area they have no problems, and where, on the contrary, the most shortcomings appeared. The following areas have been chosen: stress (stressors), interpersonal relations and social support, time management and daily routine, rest and work, risk behaviour and diet. Finally, both cultures were compared in these areas. For better clarity, the facts found were listed and compared in tables and graphically.

## SEZNAM LITERATURY

- BAKEŠOVÁ, Ivana, Rudolf FÜRST a Zdenka HEŘMANOVÁ. *Dějiny Taiwanu*. Praha: Lidové noviny, 2004. ISBN 80-7106-708-3.
- BARTÁK, Jan, Miroslav BECHYNĚ a kol. *Encyklopedický slovník*. Praha: Odeon, 1993. ISBN 80-207-0438-8.
- BARTKO, Daniel. *Moderná psychohygienu*. Bratislava: Obzor, 1990. ISBN 80-215-0102-2.
- BEDRNOVÁ, Eva, Daniela PAUKNEROVÁ a kol. *Management osobního rozvoje. Duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl*. 2. vyd. Praha: Management Press, 2015. ISBN 978-80-7261-381-6.
- BLAHUTKOVÁ, Marie, Šárka DVOŘÁKOVÁ a Evžen ŘEHULKA. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1.
- ČÁP, Jan a Zdeněk DYTRYCH. *Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti*. Praha: UK, 1967.
- ČERNOCH, Felix, Zdeněk DRLÍK a Oldřich MIKŠÍK. *Vybrané kapitoly z pedagogiky a psychologie*. Praha: Magnet-Press, 1992.
- ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2860-5.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HAVLÍNOVÁ, Miluše. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. 2. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-059-3.
- HOLEČEK, Václav, Jana MIŇHOVÁ a Pavel PRUNNER. *Psychologie pro právníky*. 2. vyd. Plzeň: Čeněk, 2007. ISBN 978-80-7380-065-9.

HŘÍCHOVÁ, Miloslava, Lenka NOVOTNÁ a Jana MIŇHOVÁ. *Vývojová psychologie*. Plzeň: ZČU, 2012. ISBN 978-80-261-0115-4.

CHAMOUTOVÁ, Kateřina a Hana CHAMOUTOVÁ. *Duševní hygiena. Psychologie zdraví*. Praha: ČZU, 2006. ISBN 978-80-213-1152-7.

JIŘINCOVÁ, Božena, Václav HOLEČEK a Jana MIŇHOVÁ a kol. *Vybrané kapitoly z psychologie zdraví*. Plzeň: ZČU, 1996. ISBN 55-069-97.

KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

KEBZA, Vladimír a Lumír KOMÁREK. *Pohyb a relaxace*. 2. vyd. Praha: SZÚ, 2003. ISBN 80-7071-217-1.

KONDÁŠ, Ondrej. *Psychohygienu všedního dne*. 2. vyd. Martin: Osveta, 1981. ISBN 70-103-85.

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Psychoterapie: směry, metody, výzkum*. 3. vyd. Praha: Avicenum, 1987.

KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ a kol. *Výchova ke zdravému životnímu stylu*. Plzeň: Fraus, 2011. ISBN 978-80-7238-930-8.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, *Pozitivní psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-726-8.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres*. Příručka pro duševní pohodu. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3149-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro a Jaroslava PEČENKOVÁ. *Duševní hygiena zdravotní sestry*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0784-5.

LIŠČÁK, Vladimír. *Taiwan*. Praha: Libri, 2002. ISBN 80-7277-097-7.

MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: SNP, 1984.

MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: SPN, 1976.

MIŇHOVÁ, Jana. *Psychopatologie pro právníky*. 3. vyd. Plzeň Aleš Čeněk, 2006. ISBN 80-86898-70-9.

OBUCHOVÁ, L'ubica. *Čiňané 21. století*. Praha: Academia, 1999. ISBN 80-200-0641-9.

PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznaní, sebeřízení a stres*. 2. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2593-2.

ŘEHULKA, Evžen. *Psychohygienické otázky pedagogické psychologie*. Praha: SNP, 1988.

SELF, David. *Encyklopedie světových náboženství*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009. ISBN 978-80-7195-282-4.

SCHWARZOVÁ, Anna. *Psychohygiena a její význam v životě ředitele školy*. Praha: Národní institut pro další vzdělávání, 2007. ISBN 80-86956-14-8.

SVOBODA, Mojmir, Dana KREJČÍŘOVÁ a Marie VÁGNEROVÁ. *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-566-0.

VOBOŘILOVÁ, Jarmila. *Duševní hygiena a stres*. Praha: ČVUT, 2015. ISBN 978-80-01-05724-7.

## **INTERNETOVÉ ZDROJE**

AIŠMANOVÁ, Alexandra. *Psychohygiena (duševní hygiena)*. [online]. Plzeň: ZČU, 2009. [cit. 2017-02-05]. Dostupné z: [http://fpe.zcu.cz/export/sites/fpe/study/celozivotni\\_vzdelava ni/nabidka/ESF\\_mistri/materialy2011/LS\\_podpory/kps\\_pshy/PSHY\\_Ajsmanova.pdf](http://fpe.zcu.cz/export/sites/fpe/study/celozivotni_vzdelava ni/nabidka/ESF_mistri/materialy2011/LS_podpory/kps_pshy/PSHY_Ajsmanova.pdf).

AIŠMANOVÁ, Alexandra a Lenka NOVOTNÁ. *Psycho-hygienic Aspects of Teaching Profession*. In: *School and Health 21*. [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4929-1. [cit. 2017-02-05]. Dostupné z: [http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2009/31/31/texty/general\\_eng\\_papers/21\\_aismanova\\_novotna.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2009/31/31/texty/general_eng_papers/21_aismanova_novotna.pdf).

BRANNON, Linda, Jess FEIST a John A. UPDEGRAFF. *Health Psychology*. [online]. 8. vyd. Wadsworth: Cengage Learning, 2014. ISBN 978-1-133-59307-2. [cit. 2017-02-05]. Dostupné z: [https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=uP8KWs0KHFwC&oi=fnd&pg=PP1&dq=Brannon+Health+psychology&ots=tYMWM\\_05rT&sig=PMC4EGYUIeDE8M2-2v3IJ24A2og&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Brannon%20Health%20psychology&f=false](https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=uP8KWs0KHFwC&oi=fnd&pg=PP1&dq=Brannon+Health+psychology&ots=tYMWM_05rT&sig=PMC4EGYUIeDE8M2-2v3IJ24A2og&redir_esc=y#v=onepage&q=Brannon%20Health%20psychology&f=false)

FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY. [online]. [cit. 2017-02-05]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz>.

NEJEDLÁ, Marie a kol. *Program Škola podporující zdraví*. [online]. Praha: UK, 2015. ISBN 978-80-7422-406-5. [cit. 2017-02-05]. Dostupné z: [http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/Program\\_SPZ/07\\_Skola\\_podporujici\\_zdravi.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/Program_SPZ/07_Skola_podporujici_zdravi.pdf).

## SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

|  |    |
|--|----|
| Obrázek č. 1 – Česká potravinová pyramida.....   | 26 |
| Tabulka č. 1 – Struktura dotazníku.....  | 46 |
| Tabulka č. 2 – Genderové zastoupení respondentů.....   | 47 |
| Tabulka č. 3 – Počet věřících.....   | 48 |
| Tabulka č. 4 – Tvrzení č. 30 - Každý den dojíždím do školy minimálně jednu hodinu....                      | 49 |
| Tabulka č. 5 – Tvrzení č. 33 - Do školy chodím rád/a.....  | 50 |
| Tabulka č. 6 – Tvrzení č. 32 - Univerzitní prostředí se mi líbí.....                                       | 50 |
| Tabulka č. 7 – Tvrzení č. 31 - Jsem spokojený/á s oborem, který studuji.....                               | 51 |
| Tabulka č. 8 – Tvrzení č. 34 - Rozvrh ve škole mi vyhovuje.....  | 52 |
| Tabulka č. 9 – Tvrzení č. 39 - Učitelé nás přetěžují úkoly.....  | 53 |
| Tabulka č. 10 – Tvrzení č. 46 - Studuji svědomitě, úkoly pravidelně vypracovávám.....                      | 54 |
| Tabulka č. 11 – Tvrzení č. 18 - Každý den doma studuji.....  | 54 |
| Tabulka č. 12 – Tvrzení č. 37 - Učitelé mě a moje názory respektují.....                                   | 55 |
| Tabulka č. 13 – Tvrzení č. 27 - Minulý rok jsem se ocitl/a nejméně ve 3 náročných životních situacích..... | 56 |
| Tabulka č. 14 – Tvrzení č. 44 - Cítím se být fyzicky zdravý/á.....   | 57 |
| Tabulka č. 15 – Tvrzení č. 49 - Trpím nadváhou.....  | 58 |
| Tabulka č. 16 – Tvrzení č. 42 - Pociťuji bolesti hlavy nebo zad.....                                       | 58 |
| Tabulka č. 17 – Tvrzení č. 40 - Cítím se často unavený/á.....  | 59 |
| Tabulka č. 18 – Tvrzení č. 38 - Snažím se vyhýbat stresovým situacím, konfliktům.....                      | 60 |
| Tabulka č. 19 – Tvrzení č. 43 - Snažím se myslet pozitivně a vidět věci z lepší stránky...61               | 61 |
| Tabulka č. 20 – Tvrzení č. 48 - Jsem spokojený/á sám/a se sebou a se svým životem.....                     | 61 |
| Tabulka č. 21 – Tvrzení č. 36 - Ve škole mám alespoň dva kamarády/ky.....                                  | 63 |
| Tabulka č. 22 – Tvrzení č. 35 - Na své spolužáky se mohu kdykoli obrátit o pomoc.....                      | 63 |
| Tabulka č. 23 – Tvrzení č. 41 - Kdykoliv se mohu obrátit na mé rodiče o pomoc.....                         | 64 |
| Tabulka č. 24 – Tvrzení č. 45 - Dokáži ovládat své emoce.....  | 65 |
| Tabulka č. 25 – Tvrzení č. 47 - Umím říci asertivní „NE“ (používat asertivní „NE“)......                   | 66 |
| Tabulka č. 26 – Tvrzení č. 23 - Umím si řídit svůj čas.....  | 66 |
| Tabulka č. 27 – Tvrzení č. 24 - Dodržuji pravidelný denní režim.....                                       | 67 |
| Tabulka č. 28 – Tvrzení č. 25 - Dokáži si svou práci rozdělit dle důležitosti.....                         | 68 |

|  |    |
|--|----|
| Tabulka č. 29 – Tvrzení č. 26 - Nestíhám plnit úkoly, potřeboval/a bych více času.....                     | 69 |
| Tabulka č. 30 – Tvrzení č. 19 - Umím si najít čas na odpočinek a relaxaci.....                             | 69 |
| Tabulka č. 31 – Tvrzení č. 17 - Během svého studia pracuji nebo chodím na brigádu.....                     | 70 |
| Tabulka č. 32 – Tvrzení č. 12 - Každý den spím 7 a více hodin.....   | 71 |
| Tabulka č. 33 – Tvrzení č. 13 - Denně chodím spát před 23:00.....  | 72 |
| Tabulka č. 34 – Tvrzení č. 16 - Spím v tichém a klidném prostředí (bez světla, hluku)....                  | 73 |
| Tabulka č. 35 – Tvrzení č. 14 - Netrpím poruchami spánku.....  | 73 |
| Tabulka č. 36 – Tvrzení č. 15 - Ráno se probouzím svěží a odpočatá/y.....                                  | 74 |
| Tabulka č. 37 – Tvrzení č. 1 - Pravidelně cvičím nebo sportuji (min. 3 x týdně).....                       | 75 |
| Tabulka č. 38 – Tvrzení č. 20 - Mám alespoň jednu zálibu (hobby), které se pravidelně věnuji.....          | 76 |
| Tabulka č. 39 – Tvrzení č. 28 - Jsem členem/členkou náboženské skupiny.....                                | 77 |
| Tabulka č. 40 – Tvrzení č. 29 - Pravidelně navštěvuji kostel, chrám nebo mešitu.....                       | 77 |
| Tabulka č. 41 – Tvrzení č. 11 - Každý den vypiji minimálně jeden šálek kávy.....                           | 78 |
| Tabulka č. 42 – Tvrzení č. 10 - Alkohol konzumuji min. 3x v týdnu v přiměřeném množství (2 dcl).....       | 78 |
| Tabulka č. 43 – Tvrzení č. 9 - Vyhýbám se kouření cigaret, doutníků apod.....                              | 79 |
| Tabulka č. 44 – Tvrzení č. 21 - Denně strávím 3 a více hodin u televize, počítače nebo používám mobil..... | 80 |
| Tabulka č. 45 – Tvrzení č. 8 - Každý den snídám.....   | 81 |
| Tabulka č. 46 – Tvrzení č. 2 - Jím menší porce v častějších intervalech(cca 4-5 x denně)                   | 82 |
| Tabulka č. 47 – Tvrzení č. 3 - Jím v klidu, beze spěchu.....   | 83 |
| Tabulka č. 48 – Tvrzení č. 7 - Moje strava je pestrá a vyvážená.....                                       | 83 |
| Tabulka č. 49 – Tvrzení č. 6 - Snažím se omezovat množství cukrů a tuků ve stravě.....                     | 84 |
| Tabulka č. 50 – Tvrzení č. 4 - Každý den jím ovoce a zeleninu.....   | 85 |
| Tabulka č. 51 – Tvrzení č. 5 - Denně vypiji alespoň 2 litry tekutin.....                                   | 86 |
| Tabulka č. 52 – Tvrzení č. 22 - Často pobývám na čerstvém vzduchu.....                                     | 86 |
| Tabulka č. 53 – Frekvence konzumace bílého pečiva.....   | 87 |
| Tabulka č. 54 – Frekvence konzumace tmavého celozrnného pečiva.....  | 88 |
| Tabulka č. 55 – Frekvence konzumace luštěnin.....  | 89 |
| Tabulka č. 56 – Frekvence konzumace ovoce.....   | 89 |
| Tabulka č. 57 – Frekvence konzumace zeleniny.....  | 90 |
| Tabulka č. 58 – Frekvence konzumace mléčných výrobků.....  | 91 |
| Tabulka č. 59 – Frekvence konzumace masa.....  | 91 |



|   |     |
|---|-----|
| Tabulka č. 60 – Frekvence konzumace ryb.....  | 92  |
| Tabulka č. 61 – Frekvence konzumace mořských plodů.....   | 93  |
| Tabulka č. 62 – Frekvence konzumace fast foodu.....   | 94  |
| Tabulka č. 63 – Frekvence konzumace sladkostí.....  | 94  |
| Tabulka č. 64 – Frekvence konzumace rýže.....   | 95  |
| Tabulka č. 65 – Frekvence konzumace brambor.....  | 96  |
| Tabulka č. 66 – Frekvence konzumace knedlíků.....   | 97  |
| Tabulka č. 67 – Výška (v cm), váha (v kg) a BMI českých studentek VŠ.....                               | 98  |
| Tabulka č. 68 – Výška (v cm), váha (v kg) a BMI českých studentů VŠ.....                                | 98  |
| Tabulka č. 69 – Výška (v cm), váha (v kg) a BMI tchaj-wanských studentek VŠ.....                        | 99  |
| Tabulka č. 70 – Výška (v cm), váha (v kg) a BMI tchaj-wanských studentů VŠ.....                         | 99  |
| Tabulka č. 71 – BMI studentů ZČU a CTU.....   | 100 |
|   |     |
| Graf č. 1 – Genderové zastoupení studentů na ZČU (v %).....   | 47  |
| Graf č. 2 – Genderové zastoupení studentů na CTU (v %).....   | 48  |
| Graf č. 3 – Tvrzení č. 30 - Každý den dojíždím do školy minimálně jednu hodinu.....                     | 49  |
| Graf č. 4 – Tvrzení č. 33 - Do školy chodím rád/a.....  | 50  |
| Graf č. 5 – Tvrzení č. 32 - Univerzitní prostředí se mi líbí.....                                       | 51  |
| Graf č. 6 – Tvrzení č. 31 - Jsem spokojený/á s oborem, který studuji.....                               | 52  |
| Graf č. 7 – Tvrzení č. 34 - Rozvrh ve škole mi vyhovuje.....  | 52  |
| Graf č. 8 – Tvrzení č. 39 - Učitelé nás přetěžují úkoly.....  | 53  |
| Graf č. 9 – Tvrzení č. 46 - Studuji svědomitě, úkoly pravidelně vypracovávám.....                       | 54  |
| Graf č. 10 – Tvrzení č. 18 - Každý den doma studuji.....  | 55  |
| Graf č. 11 – Tvrzení č. 37 - Učitelé mě a moje názory respektují.....                                   | 55  |
| Graf č. 12 – Tvrzení č. 27 - Minulý rok jsem se ocitl/a nejméně ve 3 náročných životních situacích..... | 56  |
| Graf č. 13 – Tvrzení č. 44 - Cítím se být fyzicky zdravý/á.....   | 57  |
| Graf č. 14 – Tvrzení č. 49 - Trpím nadváhou.....  | 58  |
| Graf č. 15 – Tvrzení č. 42 - Pociťuji bolesti hlavy nebo zad.....                                       | 59  |
| Graf č. 16 – Tvrzení č. 40 - Cítím se často unavený/á.....  | 59  |
| Graf č. 17 – Tvrzení č. 38 - Snažím se vyhnout stresovým situacím, konfliktům.....                      | 60  |
| Graf č. 18 – Tvrzení č. 43 - Snažím se myslet pozitivně a vidět věci z lepší stránky.....               | 61  |
| Graf č. 19 – Tvrzení č. 48 - Jsem spokojený/á sám/a se sebou a se svým životem.....                     | 62  |
| Graf č. 20 – Tvrzení č. 36 - Ve škole mám alespoň dva kamarády/ky.....                                  | 63  |

|   |    |
|---|----|
| Graf č. 21 – Tvzení č. 35 - Na své spolužáky se mohu kdykoli obrátit o pomoc.....                         | 64 |
| Graf č. 22 – Tvzení č. 41 - Kdykoliv se mohu obrátit na mé rodiče o pomoc.....                            | 64 |
| Graf č. 23 – Tvzení č. 45 - Dokáži ovládat své emoce.....   | 65 |
| Graf č. 24 – Tvzení č. 47 - Umím říci asertivní „NE“ (používat asertivní „NE“)......                      | 66 |
| Graf č. 25 – Tvzení č. 23 - Umím si řídit svůj čas.....   | 67 |
| Graf č. 26 – Tvzení č. 24 - Dodržuji pravidelný denní režim.....  | 67 |
| Graf č. 27 – Tvzení č. 25 - Dokáži si svou práci rozdělit dle důležitosti.....                            | 68 |
| Graf č. 28 – Tvzení č. 26 - Nestíhám plnit úkoly, potřeboval/a bych více času.....                        | 69 |
| Graf č. 29 – Tvzení č. 19 - Umím si najít čas na odpočinek a relaxaci.....                                | 69 |
| Graf č. 30 – Tvzení č. 17 - Během svého studia pracuji nebo chodím na brigádu.....                        | 70 |
| Graf č. 31 – Tvzení č. 12 - Každý den spím 7 a více hodin.....  | 71 |
| Graf č. 32 – Tvzení č. 13 - Denně chodím spát před 23:00.....   | 72 |
| Graf č. 33 – Tvzení č. 16 - Spím v tichém a klidném prostředí (bez světla, hluku, ...). ....              | 73 |
| Graf č. 34 – Tvzení č. 14 - Netrpím poruchami spánku.....   | 74 |
| Graf č. 35 – Tvzení č. 15 - Ráno se probouzím svěží a odpočatá/y.....                                     | 74 |
| Graf č. 36 – Tvzení č. 1 - Pravidelně cvičím nebo sportuji (min. 3 x týdně).....                          | 75 |
| Graf č. 37 – Tvzení č. 20 - Mám alespoň jednu zálibu (hobby), které se pravidelně věnuji<br>.....         | 76 |
| Graf č. 38 – Tvzení č. 28 - Jsem členem/členkou náboženské skupiny.....                                   | 77 |
| Graf č. 39 – Tvzení č. 29 - Pravidelně navštěvuji kostel, chrám nebo mešitu.....                          | 77 |
| Graf č. 40 – Tvzení č. 11 - Každý den vypiji minimálně jeden šálek kávy.....                              | 78 |
| Graf č. 41 – Tvzení č. 10 - Alkohol konzumuji min. 3x v týdnu v přiměřeném množství<br>(2 dcl).....       | 79 |
| Graf č. 42 – Tvzení č. 9 - Vyhýbám se kouření cigaret, doutníků apod.....                                 | 80 |
| Graf č. 43 – Tvzení č. 21 - Denně strávím 3 a více hodin u televize, počítače nebo<br>používám mobil..... | 80 |
| Graf č. 44 – Tvzení č. 8 - Každý den snídám.....  | 81 |
| Graf č. 45 – Tvzení č. 2 - Jím menší porce v častějších intervalech (cca 4-5 x denně)....                 | 82 |
| Graf č. 46 – Tvzení č. 3 - Jím v klidu, beze spěchu.....  | 83 |
| Graf č. 47 – Tvzení č. 7 - Moje strava je pestrá a vyvážená.....  | 84 |
| Graf č. 48 – Tvzení č. 6 - Snažím se omezovat množství cukrů a tuků ve stravě.....                        | 84 |
| Graf č. 49 – Tvzení č. 4 - Každý den jím ovoce a zeleninu.....  | 85 |
| Graf č. 50 – Tvzení č. 5 - Denně vypiji alespoň 2 litry tekutin.....                                      | 86 |
| Graf č. 51 – Tvzení č. 22 - Často pobývám na čerstvém vzduchu.....  | 86 |

|  |     |
|--|-----|
| Graf č. 52 – Frekvence konzumace bílého pečiva.....              | 87  |
| Graf č. 53 – Frekvence konzumace tmavého celozrnného pečiva..... | 88  |
| Graf č. 54 – Frekvence konzumace luštěnin.....                   | 89  |
| Graf č. 55 – Frekvence konzumace ovoce.....                      | 89  |
| Graf č. 56 – Frekvence konzumace zeleniny.....                   | 90  |
| Graf č. 57 – Frekvence konzumace mléčných výrobků.....           | 91  |
| Graf č. 58 – Frekvence konzumace masa.....                       | 91  |
| Graf č. 59 – Frekvence konzumace ryb.....                        | 92  |
| Graf č. 60 – Frekvence konzumace mořských plodů.....             | 93  |
| Graf č. 61 – Frekvence konzumace fast foodu.....                 | 94  |
| Graf č. 62 – Frekvence konzumace sladkostí.....                  | 94  |
| Graf č. 63 – Frekvence konzumace rýže.....                       | 95  |
| Graf č. 64 – Frekvence konzumace brambor.....                    | 96  |
| Graf č. 65 – Frekvence konzumace knedlíků.....                   | 97  |
| Graf č. 66 – BMI studentek ZČU (v %).....                        | 100 |
| Graf č. 67 – BMI studentek CTU (v %).....                        | 100 |
| Graf č. 68 – BMI studentů ZČU (v %).....                         | 100 |
| Graf č. 69 – BMI studentů CTU (v %).....                         | 100 |

# **PŘÍLOHY**

## **SEZNAM PŘÍLOH**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Příloha č. 1 – Vzor dotazníku..... | II |
|------------------------------------|----|

## Příloha č. 1 – Vzor dotazníku

## Dotazník

Milá studentko, milý studente,

prosím Vás o vyplnění tohoto dotazníku, který má posloužit k získání informací potřebných pro zpracování diplomové práce. Dotazník je zcela anonymní a získané údaje budou využity pouze pro potřeby diplomové práce.

Předem Vám děkuji za ochotu,  
studentka ZČU v Plzni

Pohlaví:  žena  muž

Věk:.....

Výška:.....

Váha:.....

Náboženské vyznání:..... Národnost:.....

Studium:  magisterské  bakalářské

Rok studia na vysoké škole:.....

Fakulta: .....

Obor studia:.....

Instrukce k vyplnění dotazníku

U všech následujících otázek zvýrazněte/zakroužkujte vždy jednu variantu, se kterou se nejvíce ztotožňujete/se kterou nejvíce souhlasíte. Na výběr máte z těchto možností:

1 - ANO, SOUHLASÍ (ČASTO)

2 - SPÍŠE ANO

3 - SPÍŠE NE

4 – NE, NIKDY

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| 1. Pravidelně cvičím nebo sportuji (min. 3 x týdně)                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Jím menší porce v častějších intervalech (cca 4-5 x denně)        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Jím v klidu, beze spěchu.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Každý den jím ovoce a zeleninu.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Denně vypiji alespoň 2 litry tekutin.                             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Snažím se omezovat množství cukrů a tuků ve stravě.               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Moje strava je pestrá a vyvážená.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Každý den snídám.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Vyhýbám se kouření cigaret, doutníků apod.                        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Alkohol konzumuji min. 3 x v týdnu v přiměřeném množství (2dcl). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Každý den vypiji minimálně jeden šálek kávy.                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Každý den spím 7 a více hodin.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Denně chodím spát před 23:00.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Netrpím poruchami spánku.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Ráno se probouzím svěží a odpočatá/ý.                            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Spím v tichém a klidném prostředí (bez světla, hluku,...)        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Během svého studia pracuji nebo chodím na brigádu.               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Každý den doma studuji.  | 1 | 2 | 3 | 4 |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| 19. Umím si najít čas na odpočinek a relaxaci.                             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Mám alespoň jednu zálibu, které se pravidelně věnuji (hobby).          | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Denně strávím 3 a více hodin u televize, počítače nebo používám mobil. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Často pobývám na čerstvém vzduchu.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Umím si řídit svůj čas.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Dodržuji pravidelný denní režim.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Dokáži si svou práci rozdělit dle důležitosti.                         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Nestíhám plnit úkoly, potřeboval/a bych více času.                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Minulý rok jsem se ocitl/a nejméně ve 3 náročných životních situacích. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Jsem členem/členkou náboženské skupiny.                                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Pravidelně navštěvuji kostel, chrám nebo mešitu.                       | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Každý den dojíždím do školy minimálně jednu hodinu.                    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. Jsem spokojený/á s oborem, který studuji.                              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. Univerzitní prostředí se mi líbí.                                      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Do školy chodím rád/a.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. Rozvrh ve škole mi vyhovuje.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. Na své spolužáky se mohu kdykoliv obrátit o pomoc.                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. Ve škole mám alespoň dva kamarády/ky.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. Učitelé mě a moje názory respektují.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. Snažím se vyhýbat stresovým situacím, konfliktům.                      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. Učitelé nás přetěžují úkoly.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. Cítím se často unavený/á.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41. Kdykoliv se mohu obrátit na mé rodiče o pomoc.                         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42. Pociťuji bolesti hlavy nebo zad.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43. Snažím se myslet pozitivně a vidět věci z lepší stránky.               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44. Cítím se být fyzicky zdravý/á.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45. Dokáži ovládat své emoce.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46. Studuji svědomitě, úkoly pravidelně vypracovávám.                      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47. Umím říci NE.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48. Jsem spokojený/á sám/a se sebou a se svým životem.                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49. Trpím nadváhou.  | 1 | 2 | 3 | 4 |

Jak často konzumujete tyto potraviny? Vyznačte v tabulce křížkem:

| POTRAVINA               | denně | 1 x 3 týdně | 1 x 3 měsíčně | méně |
|-------------------------|-------|-------------|---------------|------|
| Bílé pečivo             |       |             |               |      |
| Tmavé, celozrnné pečivo |       |             |               |      |
| Luštěniny               |       |             |               |      |
| Ovoce                   |       |             |               |      |
| Zelenina                |       |             |               |      |
| Mléčné výrobky          |       |             |               |      |
| Maso                    |       |             |               |      |
| Ryby                    |       |             |               |      |
| Fast Food               |       |             |               |      |
| Mořské plody            |       |             |               |      |
| Sladkosti               |       |             |               |      |
| Rýže                    |       |             |               |      |
| Brambory                |       |             |               |      |
| Knedlíky                |       |             |               |      |