

Životní styl studentů středních škol

Petra Máchová

Bakalářská práce
2017



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Petra Máchová**
Osobní číslo: **H140495**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Životní styl studentů středních škol**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti školské legislativy a výchovy ke zdravému životnímu stylu.

Příprava metodiky k praktické části.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. Člověk – prostředí – výchova: k otázkám sociální pedagogiky. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.

NAKONEČNÝ, Milan. Základy psychologie osobnosti. Praha: Management Press, 1993. ISBN 80-85603-34-9.

PRŮCHA, Jan. Alternativní školy a inovace ve vzdělávání. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-977-1.

SAK, Petr. Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Eva Šalenová

Ústav pedagogických věd


Datum zadání bakalářské práce:

7. prosince 2016

Termín odevzdání bakalářské práce:

26. dubna 2017

Ve Zlíně dne 7. prosince 2016


doc. Ing. Aněžka Lengálová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 1. 5. 2018

.....


1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydávalečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce zkoumá úroveň a preference životního stylu studentů na středních školách. Práce je rozdělena do dvou výchozích částí. Teoretická část se zaměřuje na pojmový výklad, historii, zabývá se determinanty zdraví a vliv moderních technologií. V praktické části budeme zkoumat preferenci životního stylu studentů. Praktická část je věnována metodice výzkumu, která bude provedena na základě dotazníkového šetření, výsledné hodnoty budou zpracovány do grafického výstupu. Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit jaký životní styl zaujímají studenti středních škol, co preferují a jakými faktory jsou ovlivňováni.

Klíčová slova: období dospívání, životní styl, determinanty zdraví, moderní technologie, volný čas

ABSTRACT

This Bachelor thesis examines the level and preference of secondary school students' lifestyle. The thesis is separated in two main parts. The theoretical part focuses on the conceptual interpretation, history, deals with determinants of health and the impact of modern technologies. We will explore preferences of students' lifestyle. The practical part is devoted to the research of methodology which will be provided based on the survey the results will be processed into graphic upshot. The main aim of the thesis is to find out which lifestyle occupy the secondary school students, what they prefer and which factors are influenced.

Keywords: adolescence, lifestyle, determinants of health, modern technologies, leisure time

Mé poděkování patří vedoucí bakalářské práce Mgr. Evě Šalenové za rady, připomínky, trpělivost a metodické vedení. Zároveň děkuji všem, kteří se zapojili do výzkumného projektu, svým blízkým a rodině za podporu, pochopení a toleranci.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 VYMEZENÍ POJMU „ŽIVOTNÍ STYL“	11
1.1 OVLIVŇUJÍCÍ FAKTORY ŽIVOTNÍHO STYLU	11
1.1.1 Životní podmínky.....	12
1.1.2 Duševní rovnováha	12
1.1.3 Společenské a kulturní prostředí.....	12
1.1.4 Výchova	13
1.1.5 Rodina.....	14
1.2 VÝVOJ FILOSOFICKÉHO NÁHLEDU	15
1.3 VÝVOJ PSYCHOLOGICKÉHO NÁHLEDU.....	16
1.4 VÝVOJ SOCIOLOGICKÉHO NÁHLEDU.....	16
2 SLOŽKY ŽIVOTNÍHO STYLU	18
2.1 ZDRAVÍ A VÝŽIVA	18
2.2 POHYB	19
2.3 SPÁNEK A ODPOČINEK.....	20
2.4 VOLNÝ ČAS	21
2.5 MODERNÍ KOMUNIKAČNÍ TECHNOLOGIE	22
3 DOSPÍVÁNÍ	24
3.1 DETERMINANTY OVLIVŇUJÍCÍ UTVÁŘENÍ ŽIVOTNÍHO STYLU	25
3.2 DEMOGRAFICKÉ PODMÍNKY	25
3.3 NÁVYKOVÉ LÁTKY.....	25
II PRAKTICKÁ ČÁST	27
4 VÝZKUM	28
4.1 CÍL VÝZKUMU	28
4.2 ZPŮSOB ZÍSKÁNÍ DAT	28
4.3 VÝZKUMNÝ VZOREK.....	29
4.4 ZPRACOVÁNÍ DAT	29
5 ANALÝZA DAT DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	30
5.1 VÝZKUMNÉ PROSTŘEDÍ.....	30
5.1.1 Věk a pohlaví respondentů.....	30
5.1.2 Složení souboru podle demografického hlediska	30
5.1.3 Rodinné prostředí.....	31
5.1.4 Představa životního stylu studentů.....	32
5.1.5 Postoj studentů ke stravě.....	33
5.1.6 Návykové látky	34
5.1.7 Volný čas	37
5.1.8 Sociální prostředí, rodina, kamarádi	41

6	HYPOTÉZA A OVĚŘENÍ.....	46
7	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU A DISKUZE	48
8	DOPORUČENÍ PRO PRAXI	50
	ZÁVĚR	51
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	52
	INTERNETOVÉ ZDROJE	54
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	55
	SEZNAM GRAFŮ.....	56
	SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ	57
	SEZNAM PŘÍLOH	58

ÚVOD

Tématem pro moji bakalářskou práci je životní styl studentů středních škol, vzhledem k prováděné osvětě, informovanosti, medializaci a prevenci týkající se zdraví. Mělo by docházet k větší informovanosti a hodnotovému posunu či změně individuálních postojů u studentů. Zkoumány jsou názory, determinanty a postoje, které ovlivňují preference činností ve volném čase a vliv moderních technologií ve vztahu studentů ke zdravému způsobu života. Studenti v období adolescence mezi 15. - 20. rokem života již mají dostatečné znalosti po stránce informativní ve spojitosti se zdravím a jsou ovlivňováni v oblasti vnitřních i vnějších aspektů, které zasahují do roviny psychologické, ekonomické, sociální i kulturní.

V současnosti je snahou mateřských, základních a středních škol zahrnovat do učebních cílů projekty, které podporují zdraví, učí žáky a studenty správným návykům, jak předcházet úrazům a upozorňují na možná rizika návykových látek. Práce bude členěna na dvě části a to část teoretickou a praktickou.

V teoretické části jsou vymezeny základní složky životního stylu, popsán psychologický vývoj adolescentů v období dospívání, vymezeny determinanty, které působí na jejich psychologický aspekt a kterými jsou ovlivňováni.

V praktické části za pomoci kvantitativní metody je proveden výzkum, zda studenti středních škol ve svém volném čase aktivně a zdravě žijí a jaké jsou jejich postoje k tomuto zdravému způsobu života, využití volného času a postoj k moderním technologiím.

Pomoc a podpora vychází z individuálních potřeb jedinců, kteří sdělují své postoje pomocí dotazníkového šetření bez udání identifikačních údajů. Díky spolupráci škol bylo umožněno předat studentům jednotlivé dotazníky a na jejich základech tento výzkum vypracovat. Jednotlivá data shromážděná v dotazníkovém šetření jsou následně zpracována do grafů a výsledky zhodnoceny v závěru bakalářské práce.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VYMEZENÍ POJMU „ŽIVOTNÍ STYL“

Definovat jej můžeme jako způsob projevu, hodnot, zvyků a postojů každého jednotlivce, který se dotýká zdraví, práce i chování. Dle názoru docentky Bakošové, je životní styl definován jako „...projev myšlení a konání člověka, vybaveného určitou genetickou predispozicí a do ní se také promítají zvyky, normy, životní hodnoty, zájmy, vzdělání dále věk, rasová příslušnost, pohlaví, vzhled, ekonomická situace a zdravotní stav. (Bakošová aj., 2013, s. 496)

Můžeme také říci, že jde o „...způsob života složený na zjistitelných vzorcích chování, které ovlivňují zdraví v pozitivním či negativním smyslu“ (Kunzová a Hrubá, 2013, s. 24). Určitou shodu nacházíme v obdobně užívaných názvech a to životní způsob, životní sloh, aktivní způsob života, alternativní životní styl. Časté užití také nacházíme v názvu aktivní životní styl.

Ve vztahu k sociální skupině, třídě či populaci, která se projevuje určitým způsobem života, který je pro danou skupinu typický, užíváme názvu životní způsob. Skupinu, která se ztotožňuje s určitým společenským způsobem života, můžeme označit jako nositele určitého životního způsobu.

Docházíme tedy k závěru, že životní styl zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, projevuje se v jeho chování i ve způsobu využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek. „Každý člověk má svůj individuální systém hodnot, který se utváří vlivem životních podmínek a aktivitou jedince.“ (Pávková, 2008, s. 28), tvoří tak jeho identitu.

Identita je sebeurčení, které nám odpovídá na základní životní otázky, kdo jsem, kam patřím, kam směřuji a jaký je můj cíl.

1.1 Ovlivňující faktory životního stylu

Faktory, které ovlivňují kvalitu našeho života, jsou propojeny s rodinnými hodnotami, zvyklostmi, výchovou, způsobem stravování, zájmovou činností. Každý jedinec si utváří svůj způsob života a formou osobního výběru preference a způsob žití.

1.1.1 Životní podmínky

Životními podmínkami rozumíme podmínky pro život jedince v určitém prostředí, pomáhají nám žít, rozvíjet se a plnohodnotně prožívat život. Tvořeny jsou vnějšími vnitřními podmínkami, které na sebe navzájem působí. Děleny jsou na přírodní, biologické a společenské.

- Přírodními podmínkami rozumíme existenční prostor a věci okolo nás, které nás obklopují a na jejichž podněty jedinec reaguje, bez svého vědomí.
- Biologické podmínky jsou ovlivněny genotypem, jedná se o genově vrozené dispozice jedince v době početí a fenotypem, získané osobní zkušenosti jedince vlivem vnějšího prostředí a jeho osobnostními vlastnostmi.
- Společenskými a kulturními podmínkami můžeme označit proces socializace, který probíhá ve dvou rovinách. Primárně prostřednictvím rodiny, tak činí formou výchovy v období raného dětství a prostřednictvím přejímání vzorců chování a hodnot, která končí individualizací jedince. Sekundárně probíhá v nejbližším okolí, ve škole a při kontaktu s vrstevníky. Příprava jedince na přijetí sociální role ve společnosti se uskutečňuje prostřednictvím vnitřních podmínek.

1.1.2 Duševní rovnováha

Můžeme ji vnímat jako stav vnitřního klidu a vyrovnanosti, která je základem pro dobrou psychickou pohodu, zdraví a spokojené mezilidské vztahy. Prostřednictvím duševní rovnováhy dokážeme eliminovat negativní zážitky, posilujeme sebevědomí a zvyšujeme sebedůvěru. Jedná se také o míru sebeovládání a přiměřený způsob reagování na podněty. Tyto reakce jsou vázané na temperament, emoční prožívání a celkovou reaktivitu jedince. Jednotlivé složky osobnosti tvoří charakter, schopnosti a aktivačně motivační vlastnosti. Duševní rovnováha je prevencí proti panice, stresu a pro udržení stavu duševní vyrovnanosti. Má schopnost rozlišovat, používat rozum, emoční vyrovnanost a vyzrálost. Podporuje a posiluje vnitřní klid a harmonii, kterou lze podporovat vlastní aktivitou, procházkami v přírodě, sportem, meditačním cvičením nebo také terapiemi.

1.1.3 Společenské a kulturní prostředí

Společenské prostředí je spjata s kulturním prostředím a vede člověka procesem socializace. Společenský život představuje souhrn jevů, kde dochází ke vzájemnému

ovlivňování jedince a interakce prostředí. Aby společnost jako sociální útvar mohl existovat, potřebuje podmínky:

- přírodní - biologické, geografické, demografické;
- ekonomické – materiální a duchovní produkty, uspokojení lidských potřeb;
- kulturní – výtvořiny lidské činnosti.

Kultura existuje pouze v lidské společnosti, jedná se o souhrn všech duchovních a materiálních hodnot a výplodů lidské práce. Pozitivně se podílí na utváření osobnostní složky jedince, hodnotových systémů a vzorů chování.

1.1.4 Výchova

Jedná se o celoživotní proces, kterým dochází k rozvoji jedince po stránce fyzické, sociální i psychické a to záměrným působením na jednotlivé složky osobnosti. Každý jedinec nese určité genetické předpoklady, osobní rysy a vlohy, které rozvíjí v určitém prostředí. Tyto složky na sebe vzájemně působí. Výchova je rozdělena na sebevýchovu, kterou dosahujeme individuálním rozvojem a edukační složku, která je rozvíjena druhým jedincem. Jednoduše shrnout tedy tyto dva aspekty můžeme označením „vychovávat a být vychováván.“ Současné moderní pojetí výchovy je velmi univerzální a vede k mnohostranně orientované výchově, která bývá označována jako pluralitní.

Z pohledu pedagogického je výchova záměrným působením s cílem dosáhnout pozitivních změn a pomocí ní probíhá také příprava jedince na jeho sociální roli ve společnosti. Dochází k rozvoji po stránce osobnostní, emotivní, kognitivní a volní. Již J. A. Komenský odkazoval na důležitost komplexního rozvoje hlavy, srdce i rukou.

Dělení výchovy:

- školní (vyučování, školní prostředí, doplňkové aktivity);
- mimoškolní (kulturní, společenské centra a organizace);
- rodinnou (rodinné aktivity);
- sebevýchovu (samovzdělávání, automotivace, vlastní aktivity).

Školní výchovu dle Průchy tvoří vzdělávací projekt, nebo plán, z kterého se následně stanovuje průběh a obsah studia. Konečným výsledkem je praktické využití znalostí studenta, které získá ve škole k hodnocení a plánování (Průcha a kol., 1995, s. 106).

Obsah učiva je stanoven pomocí vzdělávacích standardů, které specifikují jednotlivé okruhy. Školní výchova může probíhat tradičním způsobem a to působením subjektu, který formuluje cíle na objekt. Reformní způsob výchovy dává všestrannému přednost rozvoji vychovávaného, který se stává rovnoprávným se subjektem a upouští se od jednostrannosti výchovného působení.

Rozvíjeny jsou tak znalosti a dovednosti v rámci výchovně vzdělávacího procesu prohlubující zájmy vědecké, technické, pracovní, kulturní a společenské. Vznikají nové alternativní směry školství a objevují se nové styly výuky, jedná se o školy (waldorfskou, montessori, jenskou, daltonskou). Tento systém výuky odmítá cíle, manipulaci a násilí na jedinci (Procházka, 2012, s. 95).

1.1.5 Rodina

Rodina a prostředí pro výchovu dítěte má pro jeho zdravý rozvoj výrazný vliv. Jedná se o formu sociální instituce a chápeme ji jako ochranu a útočiště, jejímž účelem je utvářet bezpečné a stabilní prostředí pro vývoj dítěte. Vždy je spojeno s nějakým místem, které nazýváme domovem a osobami, které žijí společně v této domácnosti. Rodina, tvořena rodiči, sourozenci, prarodiči a okolím, je vnímána jako základní primární jednotka, prostřednictvím které probíhá výchovný proces.

Výchovným procesem jsou předávány hodnoty, normy a vzory chování. Rodina plní funkci biologicko-reprodukční, sociálně-ekonomickou, výchovnou, socializační, emoční, ochrannou a rekreační. Významný podíl má na vývoji jedince způsob, jakým tráví rodina volný čas. Společně vykonávané aktivity a zážitky mají význam pro utváření pozitivního životního stylu a předchází rizikovým projevům chování.

Do rizikové skupiny mládeže ohrožené společensky nežádoucími vlivy patří, sledovači televize, uživatelé počítačových her, sociálních sítí, mládež bloudící po ulicích, nákupních a zábavních centrech a častí návštěvníci restauračních zařízení. Mládež, která neplnohodnotně využívá volný čas, má více sklon, dle studie ESPAD, k agresivitě, kriminalitě, vyhledávání adrenalinových záležitostí, konzumaci alkoholu a užívání návykových látek (Procházka, 2012, s. 142).

Současné rodiny prochází změnami a potýkají se s neustále se zvyšující rozvodovostí, nárůstem neúplných rodin, rodin s týranými a zanedbávanými dětmi.

Rodinu lze dělit na:

- funkční a funkční s přechodnými problémy (nestabilita trhu, větší finanční zátěž, emocionální výkyvy);
- problémová rodina, kdy je potřeba zvládnání vypjatých situací terapiemi, či jinou vyhledanou odbornou pomocí;
- dysfunkční rodina, která má dlouhodobé a vážné problémy. Je vnitřně poškozena a panuje v ní dlouhodobá krize;
- afunkční rodina (týrání, zanedbávání, zneužívání). Taková rodina přestává plnit svoji sociální i výchovnou funkci a spíše závažným způsobem ohrožuje a škodí (Procházka, 2012, s. 113).

Enormní vliv má ekonomická situace na rodinu, kdy často dochází k přetížení rodiny z důvodu časového vytížení rodičů zaměstnáním či pracovními povinnostmi, které jsou spojené s finanční stránkou rodiny. Na rodiče jsou kladeny velké nároky jak ze strany dětí, tak i po stránce pracovní. Rodiče jsou více unavení a nemají již dost sil na zvládnutí volnočasových aktivit společně s dětmi. Dopadem je odcizení mezi členy rodiny a komunikační bariéra. Proto si važme každé chvíle s rodiči a rodinou, neboť život je velmi krátký.

1.2 Vývoj filosofického náhledu

Filosofický náhled na životní styl zaujímá speciální věda zvaná antropologie. Zabývá se podstatou a jedinečností lidského bytí, řeší otázky smyslu života, lidských cílů, způsobů a metod. Klade si otázky týkající se vztahu člověka k Bohu, spojené s pozicí člověka ve světě. Představitel transcendentálního idealismu je Immanuel Kant, který hlásal, že člověk se má spoléhat na svůj rozum a myšlení, neboť to co on považuje za správné pro něj je správné i pro jeho okolí. Dílem *Kritika čistého rozumu* obohatil svět svými myšlenkami o metafyziku, názory na etiku a morálku. Na tyto základy navazuje fenomenolog Max Scheler, který etice přisuzuje velký význam mravních hodnot, které rozdělil na hierarchické, personální, duchovní a virtuální. Poukazuje na hledání životního způsobu ve spojení s životním prostředím, v kterém žijeme a poukazuje na tvorbu vlastního rozvoje

či hledání způsobu života za podmínek, které si sami volíme. Hodnoty se utváří, vznikají a determinují vlivem vývoje společnosti. Shledáváme se i s názorem, že „Hodnoty sugerují přání, činnost, cíle, vášně, valence, nebo morálku“ (Cakirpaloglu, 2012, s. 354).

1.3 Vývoj psychologického náhledu

Každou osobnost tvoří jedinečné biologické, sociální a psychické vlastnosti. Člověk osobností se stává prostřednictvím socializace a výběrem podmínek, které na něj působí. Označení určitého životního způsobu životním stylem se poprvé objevujeme v oblasti psychologie u zakladatele individuální psychologie Alfreda Adlera. Jeho práce poukazují na osobitost a jedinečnost člověka. Alfred Adler byl představitelem směru hlubinné psychologie, žákem a spolupracovníkem Sigmunda Freuda. Adler se odlišně od Freuda nezaměřoval na lidskou psychiku ovlivňovanou sexuálními pudy, ale na jednotlivce jako osobnost a zkoumal individualitu člověka, kterou pojímal jako jednotu.

Svým náhledem poukazuje na utváření životního stylu během prvních čtyř až pěti let života dítěte, kdy se domnívá, že se jedná o určitý druh metody, kterou si uskutečňujeme splnění či dosažení svého životního cíle. Dochází-li k přehodnocení způsobů jejich dosažení, mění se následně také metoda.

1.4 Vývoj sociologického náhledu

Pohledem sociologickým jsou jádrem životního stylu činnosti, vztahy a na sebe navazující způsoby jednání, jak jsou vnímány tak jak na nás působí. Pojem socializace prvotně přináší do společenských věd Émile Durkheim. Tento proces probíhá neustále od narození a prostřednictvím socializace se postupným učením stáváme jedincem schopným prožívat vnitřní psychologické procesy. Jsme schopni sociálního chování a začleňování se do sociálních procesů. Můžeme teda souhlasit s pohledem Miloslava Procházky na rozdělení procesu socializace, který činí z biologické bytosti, bytost sociální, kdy jsme ovlivňováni:

- mikroprostředím - rodina, přátelé,
- makroprostředím – sociální vrstvy, profesní a soukromé životy,
- exoprostředím – významné socializační vlivy, které pocházejí z nejbližšího okolí, vykonávanou prací rodičů a dopady politických změn na prožívání rodičů,

- mezoprostředím – vztahy, kdy dochází k přenosům hodnot mezi prostředím a schopnost adaptovat se (Procházka, 2012, s. 89)

Představitel sociologie, který přináší náhled na životní styl je sociolog Max Weber. Ten rozdělil jednání člověka do dvou směrů. Směr **účelově-rationální** zkoumá vztah mezi účelem a důsledkem jednání člověka, následným dopadem jednání a **hodnotově-rationálním** jednání bez ohledu na důsledky.

Dle Webera má veškeré konání člověka účel a důsledek, který má dopad na okolí, proto by mělo být vždy naše konání smysluplné, racionální a ohleduplné. Loužek uvádí, dle Webera dvě základní determinanty a to orientované osobním výběrem v svém životním chování a strukturálními podmínkami zastupované v životních šancích (Loužek, 2005, s. 99).

Ze sociologického pohledu je životní styl zkoumán jako vztah mezi jednotlivcem a skupinou, seskupením lidí, komunitou, zkoumáním sociálních vazeb či životní úrovně.

2 SLOŽKY ŽIVOTNÍHO STYLU

Životní styl představuje z hlediska vlivu na zdraví jeden z nejdůležitějších faktorů. Na neuspokojivém zdravotním stavu jedince se nejvíce podílí špatná výživa, nevhodná životospráva a nízká pohybová aktivita. Následkem je vznik závažných onemocnění a to srdečně-cévních, nádorových a metabolických. Základem prevence je omezení zdravotních rizik v oblasti kouření, výživy, tělesné aktivity a stresu. Doporučení specialistů na výživu a lékařů vyzdvihují jako součást prevence také spánek a odpočinek formou relaxace.

2.1 Zdraví a výživa

Zdraví je specifikováno jako souhrn duševní, sociální a tělesné pohody. Nejedná pouze o nepřítomnost nemoci, ale celkový stav člověka po stránce psychické, fyzické i sociální, díky kterým jedinec dosahuje optimální kvality života (Křivohlavý, 2003, s. 40).

Mezi základní složky životního stylu řadíme výživu, volný čas, fyzickou, zájmovou a sexuální aktivitu, duševní pohodu, zaměstnání, sociální vztahy a odolnost vůči stresu, který může způsobit různé druhy závislostí.

Faktory působící na zdraví a kvalitu života jedince jsou ovlivňovány genetickou výbavou, životním a pracovním prostředím, zdravotním stavem a životním stylem, který je tvořen z velké části stravou. Základem pro správnou funkci lidského organismu je správné poměrové zastoupení živin a vyváženost potravy. Potrava by měla obsahovat dostatek bílkovin, sacharidů, tuků, tekutin, vlákniny, vitamínů a minerálních látek.

Skladba stravy by měla poměrově v denním jídelníčku být zastoupena:

- ovoce a zelenina 35 %,
- sacharidy 40 %,
- bílkoviny 20 %,
- tuky 5 %.

Pro rychlejší orientaci bylo odborníky výživové doporučení zpracováno do grafického znázornění v podobě potravinové pyramidy dle Fóra zdravé výživy na obrázku 1.



Obrázek č. 1 – Potravinová pyramida dle Fóra zdravé výživy, 2017

Složení potravy ovlivňuje zejména u adolescentů vliv multimédií a určité pojetí moderního stylu mezi mládeží. Rychlé občerstvení formou fast foodu působí na adolescenty jako prestižní věc a určitá forma společenské záležitosti. Další výhodou je časová úspora při přípravě stravy. Jídlo je však připravované na velkém množství tuku a především smažené s velkým obsahem aromatických látek. Takto připravené jídlo adolescentům chutná, neboť je zcela odlišné od stravy poskytované školním stravovacím systémem.

2.2 Pohyb

Pohyb je prostředek existence člověka, který slouží jako prostředek k vyjádření emocí, nálad a postojů. Jedná se o jakýkoli pohyb, který je spojený se svalovou kontrakcí a vytváří tak výdej energie nad klidovou hladinu. Tělo potřebuje pravidelnou aktivitu, neboť je k tomu uzpůsobeno. Aktivitu provádíme ve volném čase, v zaměstnání, ale i doma. Dle studie Státního zdravotního ústavu v Praze, nesplňuje více než polovina české populace doporučenou úroveň pohybové aktivity. Nízká úroveň pohybové aktivity způsobuje špatné držení těla, diabetes, obezitu, kardiovaskulární nemoci nebo také osteoporózu.

Naopak přínos pohybové aktivity spočívá v posílení srdce, podpory kardiovaskulárního systému a průtoku krve. Výsledkem je také dobrá kvalita spánku a hubnutí, neboť pohyb podporuje spalování tuků v organismu. Působí také proti stresu a depresi, posílení trávení, metabolismu a chrání před osteoporózou.

2.3 Spánek a odpočinek

Jedná se o pasivní formu regenerace organismu, při které dochází k obnově svalů a jiných tkání, které odvádí zplodiny z organismu, regeneruje nervové buňky, zvyšuje produktivitu, kontroluje chuť k jídlu (regulace hormonálních hladin) a ukládá myšlenky do paměti. Nekvalitní či nedostatečný spánek má vliv na celkový stav organismu, který se odráží na fyzické, psychické a výkonnostní stránce lidského organismu.

Fáze spánku:

Během spánku dochází k cyklickému střídání fází REM a Non-REM a to nejméně 3x za noc.

- Non-REM fáze – jedná se o dobu regeneračního a klidového spánku, kterou dále rozdělujeme na lehký spánek (45-50 %) a hluboký spánek (15-20 %), do této fáze spadá i doba usínání, která zabírá 5 %. Celkově se tak jedná o 75 % doby z celkového spánku.
- REM fáze – Tvoří 90 min po usnutí, kdy je mozková činnost aktivní a naopak dochází k navýšení mozkové aktivity, kdy zpracováváme myšlenky, obrazy, tváře, které ukládáme do paměti. Tyto vjemy se nám poté promítají do snů (Ronnie, 2016, cit. dle National Sleep Foundation).

Sny a snění se mohou projevovat v obou fázích, ale především spadají do fáze REM. Dále se snižuje svalové napětí a dochází k poklesu kožních reflexů a aktivity EEG, podobná aktivitě bdělého stavu. Celkově se tak jedná o 25 % celkového spánku.

Kvalita spánku je dělena dle jednotlivých režimů spánku:

- monofázový (jednodobý) spánek, jedná se o spánek 8 hodin souvislou dobu za noc,
- polyfázový (nepravidelné probouzení), který můžeme rozdělit do nočního a denního režimu pro úsporu času,
- hluboký, který je kvalitnější a má vhodnější regenerační účinky pro organismus.

Nedostatkem či nekvalitním spánkem vznikají poruchy spánku, které způsobují např. nárůst hmotnosti, pokles výkonnosti, zhoršení imunitního systému, srdeční poruchy (Trojan, 2003, s. 315).

2.4 Volný čas

Dle Pávkové je označován volný čas jako doba odpočinku, rekreace a zábavy. Neméně důležité jsou zájmové činnosti, kdy volný čas je vyplněn koníčky. Do ztrátového volného času řadíme například dobu trávenou v hromadných dopravních prostředcích, u pokladen při nákupu a další. Naopak volného času je doba povinností, která je spojena s chodem domácnosti, starostí o děti, péče o rodinu, tyto povinnosti jsou nutné pro udržitelný stav domácnosti bez ohledu na to, zda mu jsou příjemné, či nepříjemné. Do sféry povinností patří také péče o rodinu, o domácnost, zajišťování a uspokojování základních biologických potřeb a veškeré ztrátové časy, které s tím souvisejí (Pávková, 2002, s. 10).

Tímto oborem se v sociologii zabývá Sociologie volného času. Nejvýznamnějším představitelem Joffre Dumazedier poukázal na potřebu a nutnost jednotlivce na odpočinek, zábavu a vzdělání formou neorganizovaného volného času. Rozdělení činností dle Dumazediera je na manuální, estetické, intelektuální, fyzické, sociální a v současnosti obohaceno o spotřební činnosti. Do centra zájmu postavil jednotlivce oproti společnosti. Volný čas je historickým jevem, který je spojován s vědeckotechnickou revolucí, kdy většina manuální práce přešla na stroje. Již prvopočátky nacházíme v období antiky, kdy byl tento čas pro sebe nazýván scholé. Aristoteles poukazoval na kulturu těla a kulturu ducha. Tam také radil volný čas a odpočinek. Má především hédonistickou povahu a měl by sloužit k odpočinku, relaxaci a osobnímu rozvoji.

Volný čas podporuje rozvoj individuality jedince. Umožňuje nám vyjádřit sama sebe a projevuje se v životním stylu. Životní styl je v současnosti ovlivněn masmédií, zejména reklamou, propagací různých výrobků a služeb. Ty dávají spotřebiteli vizi, která poukazuje na určitý životní způsob. Ovlivňují jej demografické a geografické údaje, sociální status osoby (pohlaví, věk, stav, kultury, tradice) a socioekonomické určení (pozice, moc, bydliště, vzdělání).

Mezi mládeží jsou nejčastěji vyhledávanou zájmovou aktivitou sledování televize, pobyt venku s přáteli, sportovní a pohybové aktivity, poslech hudby a internetová a mobilní komunikace. Soudobý moderní trend u mladých lidí ovlivňuje výrazně kvalitu jejich života. Většina mladých lidí tráví hodně svého času pobytem v nákupních centrech a nakupováním. Centra a zábavní parky poskytují určitou formu relaxace, zábavy a bezpečí, proto jsou mladými lidmi vyhledávaná a stále se staví více těchto center. Preference využití volného času každého jednotlivce je dána životním způsobem jedince a jeho mírou sociálního určení.

2.5 Moderní komunikační technologie

Dnes často diskutovaným tématem je vliv moderních technologií na rozvoj jedince. Od narození komunikujeme prostřednictvím verbální a neverbální komunikace a podporujeme tak svůj rozvoj po stránce psychologické a kognitivní. Komunikace nám poskytuje vzájemné dorozumění s okolím. Máme potřebu své problémy a situace sdělovat, oznamovat a řešit komunikační formou. Moderní technologie nám usnadňují komunikaci s okolím a sociálním prostředím, která se neustále zdokonalují a inovují.

Mezi nejčastěji používané moderní komunikační technologie řadíme masmédia, která záměrně a cíleně působí na jedince. Působí na něj dlouhodobě a ovlivňují určitým způsobem náš náhled a smýšlení, na které reagujeme kupní silou. Záleží velmi na přijmutí a zpracování předávané zprávy a obsahu sdělení.

Masmédia jsou prostředkem masové komunikace a dělí se na tištěná a elektronická. Mezi tištěné formy řadíme knihy, časopisy, bulvární a denní tisk. Do elektronických médií se řadí televize, rozhlas a internet. V dnešní době moderní technologie došlo k převodu tištěné formy do elektronické a to do internetu, což má velký dopad na jejich informační hodnotu. Na internetových komunikačních sítích tak vznikají nové formy blogů, deníčků, recenzí a komentářů prostřednictvím kterých vstupujeme a jsme přímo účastni se vyjadřovat k dané zprávě, aktualitě či dění. Do této formy novodobé občanské žurnalistiky vstupují jak žurnalisté, tak i amatéři. Masmédia jsou pomocí internetu šířena do mobilních zařízení a počítačů. Šířené informace jsou stručné, mají krátkou obsahovou hodnotu a formu sdělení s poutavou vizualizací.

Důsledkem této doby internetu je ztráta mezilidského kontaktu mezi mládeží komunikujících více na sociálních sítích a po mobilních zařízeních. Ve většině případů jde i ztrátu osobního soukromí. Mládež své pocity a tělesné stavy vyjadřuje formou komunikace po internetu a síťových médiích prakticky neustále a pokud možno využívají hned několik těchto médií současně. Jsou izolováni v umělém kyberprostoru (online prostředí). Můžeme tedy o dnešní mládež hovořit jako o dětech síťové generace.

Na základě nedávného celoevropského průzkumu ve věku dětí od 9 do 16 let byla pod názvem EU Kids Online bylo zjištěno, že více než 93 % dětí užije alespoň jedenkrát týdně internet a z toho 60 % každý den. Výzkum byl proveden v počtu 25 000 dětí z 25 zemí Evropy (Procházka, 2012, s. 112).

Děti a mládež využívá internet ke vzdělávání, přístupu k sociálním sítím, vytvářením blogů, sledování videoklipů, hraní her nebo také sdílení zpráv. Je dobré se zamyslet, co tedy děti motivuje k aktivnímu a neustálému zapojení v tomto kyberprostoru. Co hledají? Zprávy, novinky dění, informace, zábavu, vzdělání, hledání vlastního já, vztahy, hledání skupin určení, odreagování a především vytiženost a separace rodičů a rodin. Nové technologie přináší jak výhody, tak i značné nevýhody a ohrožení. Pedagogům umožňují více přenosu informací pomocí knihoven, zdrojů, odkazů, domácích cvičení, které napomáhají rozvíjet osobnost jedince, ale také současně dochází k šíření špatných vlivů chování, rozpad běžných mezilidských vztahů, neschopnost dětí se vyjadřovat vlastními slovy a neschopnost sdělit vlastní pocity. Rizikem, které vzniká závislostním jednáním, je mravní ohrožení spojené se sexuálním obsahem, ztráta soukromí a únikem osobních dat. Negativní dopad nesou rizika především v rodinném prostředí a sociálním okolí. Dochází ke změnám v osobnosti jedince a chování.

3 DOSPÍVÁNÍ

Adolescence je dle Langmajera označována jako období dospívání mezi dětstvím a dospělostí. Jedná se o období mezi 15. – 20. rokem života, kdy dochází ke změnám po emocionální stránce spojené s ukončováním tělesného růstu a plné reprodukční zralosti (Langmajer a Krejčířiková, 2006, s. 5).

Po vývojové stránce osobnosti je potřeba nadále rozvíjet všechny složky osobnosti tak, aby byly naplněny cíle pro optimální rozvoj na základě intelektu jedince, vloh, možností a schopnosti se učit. Působíme na jedince komplexně a posilujeme tedy složky kognitivní, afektivní a psychomotorické. V období dospívání může docházet k negativním změnám v sociálních vazbách s rodinou. Jestliže se nedaří adolescentovi odpoutat od rodiny, může dojít k nenávisti a ztrátě vzájemného citového pouta, ale také se může proměnit na infantilní vztah odmítající vztahy nové. Objevují se sklony k adolescentní kultuře a životnímu stylu teenagerů. Uvolňuje se vazba k rodičům. Pubescent již nechce být závislý na rodičích a naopak vyjadřuje nesouhlas s jeho názory, neboť zastává a formuje si své vlastní. Odmítá organizovaný volný čas, touží po osamostatnění, hledá pocit uznání a sounáležitosti, který nachází především se svými vrstevníky.

V tomto období si jedinec utváří kritéria po stránce psychologické, kdy dosahuje osobní autonomie, kdy ukončuje vzdělání a zaujímá životní role ve společnosti. Daný projev vysvětluje Přádka. „Pro uspokojení osobních potřeb jako jsou, např. potřeba uznání, jistoty, citové odezvy, aj. hledá jedinec takové společenství a prostředí, které mu je přinesou“ (Přádka a spol., 2004, s. 52).

Nezastupitelné místo v období dospívání mají zejména volnočasové aktivity a vrstevnická skupina. V tomto období dochází k formování osobní autonomie a působí na něj různé determinanty, které výrazně ovlivňují jeho názorové postoje a hodnoty. Dochází k navazování vztahů s vrstevníky, řešíme volbu povolání a sexualitu. Klade si otázky spojené s vlastní identitou kdo je a jaké bude volit zaměstnání, řeší morální hodnoty a nachází se ve stavu vnitřního chaosu. Rizikovou mládeží v tomto období jsou děti, u nichž není dostatečně vyvinuta sociální vazba s rodiči. Důsledkem neuspokojivého sociálního prostředí dochází k vzniku různých společensky nežádoucích jevů.

3.1 Determinanty ovlivňující utváření životního stylu

Determinanty, které zásadně ovlivňují způsob života jedince jsou vázané na výchovu a prostředí. Každý jedinec má schopnost se měnit, utvářet a vzdělávat. Záleží na vhodné zvolené formě výchovy a prostředí. Výchovu definujeme jako cílené a záměrné působení na jedince, jejichž výsledkem by měli být změny na jeho znalostech, schopnostech a dovednostech. Výchova je předávána především v rodinném a školském prostředí. Primárním zdrojem výchovy je rodina, zde dochází k uspokojování našich potřeb, chrání nás před okolním světem a dopřává nám soukromí. Naopak ve školském prostředí nás učí pozornosti, zodpovědnosti a vědomostem. V sociálním prostředí navazujeme sociální vztahy s okolím, získáváme nové poznatky, hodnoty a náhledy na realitu.

3.2 Demografické podmínky

Těmito údaji je myšlena velikost měst, zcela odlišný je životní styl na vesnici od životního stylu ve městě, nebo případně na samotě. Výběrem prostředí pro život si také volíme cíl a směr životního způsobu. Na vybrané životní prostředí nám v souvislosti navazují sociální a kulturní prostředí i priority hodnot. K statistickým údajům se vztahují demografické podmínky úmrtnosti, porodnosti, stárnutí populace, stěhování v rámci regionů, nám poskytují zpětnou vazbu o situaci.

3.3 Návykové látky

Návykové látky jsou takové látky, jejímž opakovaným užitím je vyvolán návyk či závislost. Tyto psychoaktivní látky mění prožívání, vnímání, tělesný stav i tělesný proces, navozují pocity štěstí, nezávislosti, pocit radosti, přílivu energie, odevzdanosti nebo také mohou tlumit bolest. Syndromu závislosti (craving - bažení) je silná touha či nutkání, jejímž konečným důsledkem je utrpení, může být spojována s užitím návykové látky např. omamnými látkami, alkoholem, lehkou či tvrdou drogou, tabákem, opiáty, amfetaminy, barbituráty, které jsou prokazatelné toxikologickým vyšetřením. Při nepodání látky se dostavují abstinenci příznaky, které navozují depresivní stavy spojené se sníženou schopností sebeovládání, pocitem bezmoci, změny hodnot a zájmů, neklidem a bezmocností.

Rozeznáváme několik stádií závislosti (Bakošová, 2005, s. 173):

- počáteční stádium – experiment,
- zaujetí drogou – pravidelnější používání, vyhledávání,
- rozvoj závislosti – psychická a fyzická závislost, rozvoj abstinenčních příznaků, změna životního stylu,
- konečné stádium – likvidace vztahů, vazeb, devastace osobnosti.

Nešpor popisuje fázi závislosti, jako stav, ve kterém se dostavují abstinenční příznaky, které jsou vyvolány porušením přísunu pravidelného množství návykové látky, které již není jedinec schopen sám dále kontrolovat. V důsledku výrazně ovlivňují kvalitu života postiženého i okolí. Souběžně se rozvíjí další problémové stavy, jako jsou poruchy osobnosti, kleptomanie, workoholismus, poruchy příjmu potravy, rozpady rodin, sociální vyloučení a mnohé další (Nešpor, 2011, s. 11).

V soudobé společnosti se objevují nové formy závislostí a to psychické závislosti na počítačových hrách, sociálních sítích, gemblingu a počítačové erotice. Jedná se o závislosti, které vyvolávají nutkavou potřebu použití internetu, dochází k pocitu viny, ztrátě kontroly, omezuje okolí i jeho uživatele. Příznaky závislosti jsou bolest očí, nervozita, podrážděnost, agresivita a zanedbávání pracovních povinností. Důsledkem mohou být rozpady rodin a vztahů, zadlužení nebo také ztráta zaměstnání. Hlavní příčinou závislostí uživatelů internetových sítí či nových komunikačních technologií je pocit samoty. Z pohledu sociálních deviací, které se dostávají do popředí ve školním prostředí je alkoholismus, kouření, delikvence, násilné chování, šikana, kyberšikana, záškoláctví, vandalismus, rasismus, xenofobie, antisemitismu atd. Velmi důležitá je prevence proti sociálně patologickým jevům, které zařadila MŠMT do tematických okruhů.

Provedeným průzkumem chceme upozornit na neustálý vývoj a proměny životního stylu studentů. Pokrokovost moderní doby, která mění nejen sociální prostředí, ale i podmínky, v kterých studenti vyrůstají, provedeným výzkumem budeme zjišťovat k jakým proměnám ve společnosti a sociálním prostředí dochází. Vlivem pedagogického působení přispíváme k informovanosti a všeobecné znalosti za pomoci preventivních programů. Preventivní programy zaměřené na oblast zdraví, zdravé výživy, prevenci psychopatologických jevů, konané formou přednášek a prezentací jsou pro studenty velikým přínosem.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUM

Praktická část je zaměřena na analýzu současného životního stylu studentů v brněnských středních školách. Věkové rozmezí dotazovaných respondentů v době konání průzkumu bylo ve věkovém rozmezí 15 - 19 let. Cílem je zjistit zda a v jaké míře studenti užívají či konzumují návykové látky, jakým způsobem tráví volný čas, jaký je jejich postoj k životnímu stylu a jejich vztah k moderním technologiím. Tato cílová skupina oslovených respondentů byla vybrána záměrně. Data byla sesbírána a zpracována kvantitativní metodou pomocí dotazníkového šetření do grafů v procentuálním vyjádření.

4.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je průzkum vybraných složek životního stylu studentů středních škol a zjištění míry jejich závislosti na moderních technologiích.

Díličí cíle mají za úkol zjistit:

- do jaké míry a jak často jsou užívány návykové látky mezi studenty
- jakým způsobem tráví studenti svůj volný čas
- jaký je postoj studentů k moderním technologiím
- přínos moderních technologií pro studenty

4.2 Způsob získání dat

Pro analýzu životního stylu studentů byla vyhodnocena jako nejvhodnější kvantitativní metoda a způsob získávání dat pomocí dotazníkového šetření. Velkou výhodou je získání co možná největšího množství dat v krátkém časovém rozmezí. Dotazník (příloha I) je složen z 35 otázek rozdělených do několika okruhů. Kladeny jsou otázky otevřené, uzavřené a škálové, které jsou obsahově zaměřeny na postoje studentů k životnímu stylu a jejich osobní zkušenosti. Snahou je získat aktuální ucelený náhled. Dotazovaní respondenti byli informováni o účelu a zpracování s upozorněním, že se jedná o zcela anonymní dotazník bez uvedené citlivých osobních údajů. Úvod je složen z otázek osobního charakteru o respondentech a demografické otázky. Následující otázky se týkají tématu životního stylu studentů.

4.3 Výzkumný vzorek

Dotazníky byly respondentům předávány průběžně prostřednictvím vyučujícího pedagoga na začátku vyučovací hodiny. V dotazníkovém šetření bylo předáno k administraci 120 kusů. Vyřazeno kvůli nedostačujícím, nebo špatně vyplněným bylo 23 kusů, nezpracovaných 12 kusů. Jako podklad pro výzkumné šetření bylo použito 85 kusů dotazníků.

Dotazníkové šetření jsme rozdělili do několika okruhů, které budou shrnuty v závěru bakalářské práce.

Otázky č. 1-7 jsou zaměřeny na obecné informace o respondentovi a demografické údaje. Následující otázky č. 8-11 se vztahují ke stravě, č. 12-15 návykovým látkám, č. 16-22 volnému času a moderním technologiím, č. 23-26 strážce finanční a č. 27-35 sociálním otázkám (kamarádi, rodiče, budoucnost).

4.4 Zpracování dat

Vyplněné dotazníky byly roztříděny a vyhodnoceny. Data následně byla do tabulkového editoru MS Excel. Všechny výpočty byly exportovány a vytvořeny procentuální grafy každé z otázek. Absolutní četnosti jsou uvedeny v závorce za procentuálním vyjádřením výsledků s označením N.

5 ANALÝZA DAT DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

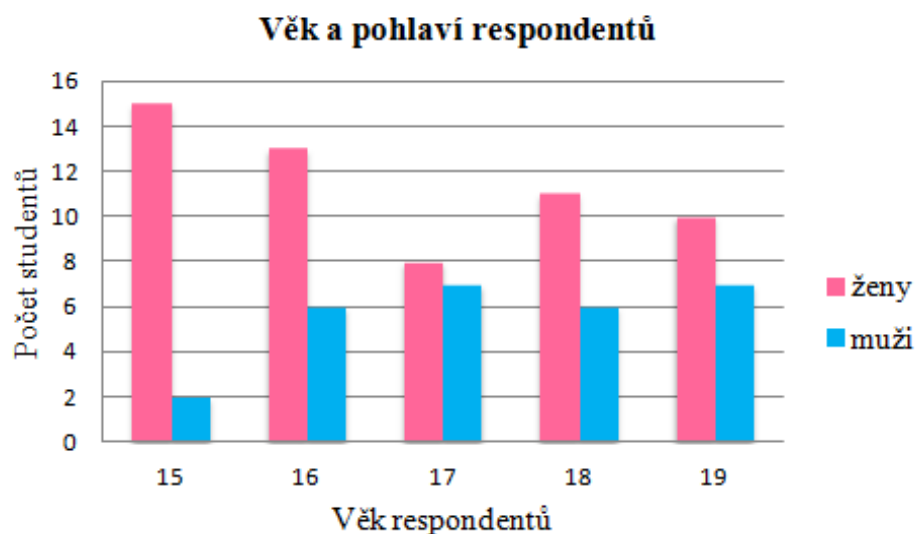
Výzkum byl proveden v období ledna 2017. Výzkumné prostředí bylo záměrně voleno tak, aby dotazovaných respondentů bylo co největší spektrum. Jednalo se o střední školy, které mají v průměru kolem 2000 žáků.

5.1 Výzkumné prostředí

V prvním okruhu jsou zjišťovány všeobecné informace poskytující nám demografické údaje, kterými jsou informace o soukromí a o tom jak si respondenti představují pojem životního styl.

5.1.1 Věk a pohlaví respondentů

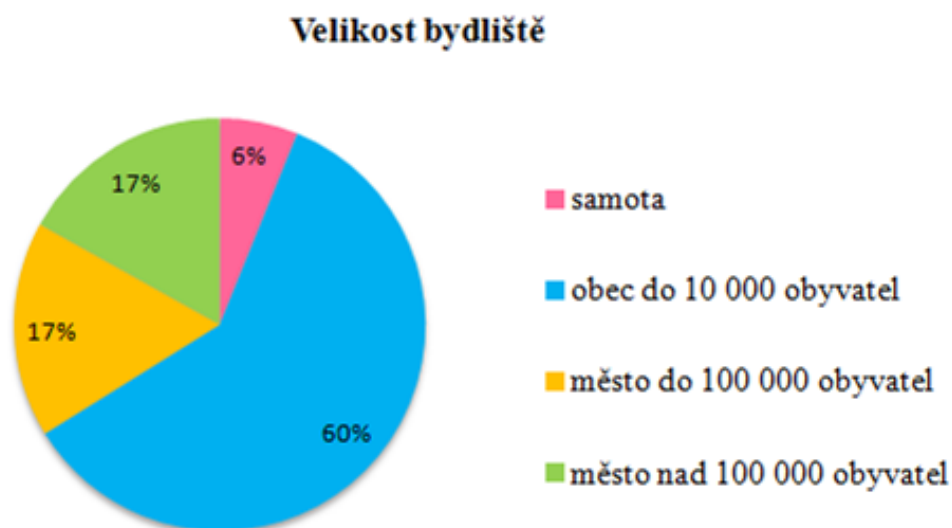
Věkovému rozložení a pohlaví jsou věnovány první dvě otázky dotazníku, které se zaměřují na osobní údaje. Poměrově jsou dotazovaní respondenti více zastoupeni ženami a nejvíce ve věkovém rozmezí 15-16 let.



Graf 1: Věk a pohlaví respondentů

5.1.2 Složení souboru podle demografického hlediska

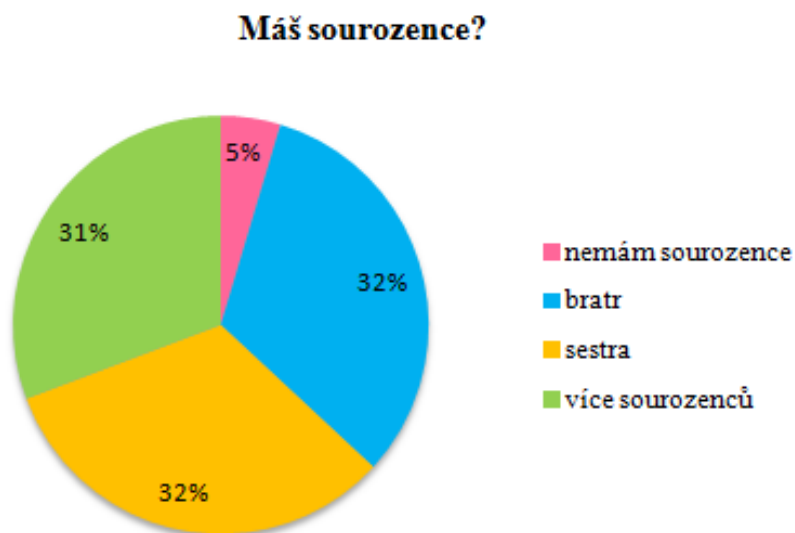
Na třetí otázku týkající se demografického rozložení bydliště respondentů byly největším poměrem 60 % (N=51) zastoupeny obce o velikosti do 10 000 obyvatel, města nad 100 000 obyvatel byla stejně jak nad 100 000 obyvatel jsou v poměru 17 % (N=14). Nejmenší zastoupení mělo bydlení na samotě 6% (N=5). Vyhodnocit tedy lze, že se účastnilo výzkumu více respondentů kteří mají bydliště v obcích, než ve městě.



Graf 2: Velikost bydliště

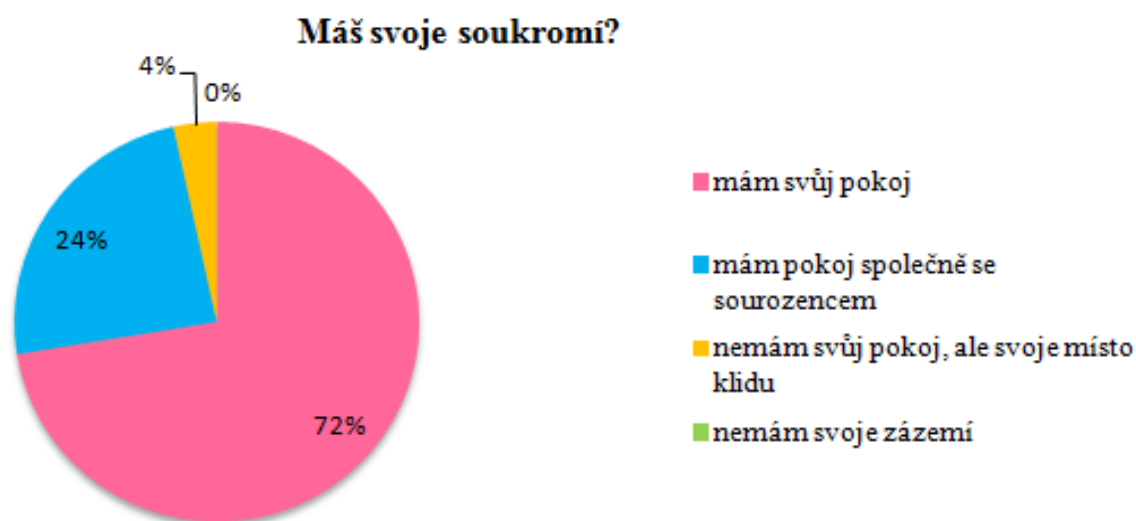
5.1.3 Rodinné prostředí

Čtvrtou a pátou otázkou, které byly orientovány na zkoumané rodinné zázemí respondentů a jejich podmínky pro soukromí. V provedeném výzkumu bylo vyhodnoceno, že respondentů bez sourozenců je 5 % (N=4), bratra má 32 % (N=27), sestru 32 % (N=27) a 31 % (N=26) respondentů má více sourozenců.



Graf 3: Máš sourozence?

Graf čtvrtý odkazuje na soukromí respondentů. Svůj pokoj má 72 % (N=61) respondentů, 24 % (N=20) užívá prostor společně se sourozencem, 4 % (N=3) dotazovaných respondentů nemá svůj pokoj, ale má své vlastní místo klidu.



Graf 4: Máš svoje soukromí?

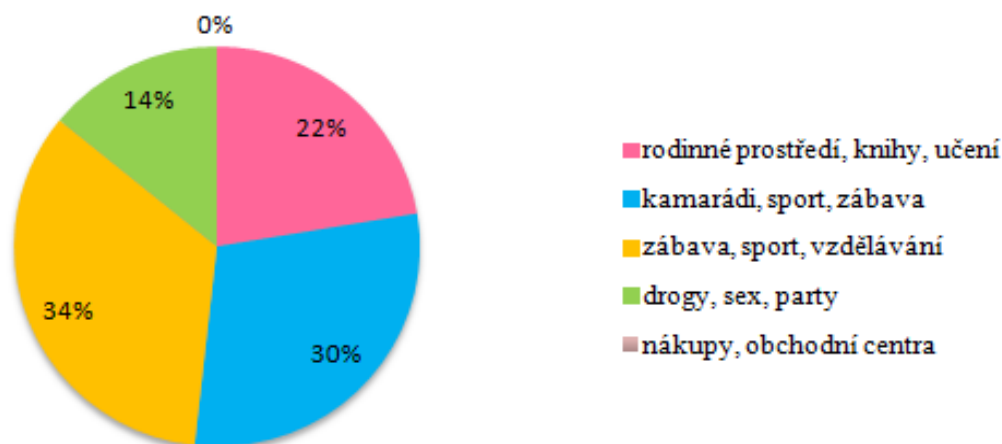
5.1.4 Představa životního stylu studentů

V otázkách šest a sedm jsme prováděli výzkum o představě životního stylu.

Odpovědi na šestou otázku týkající se představy o „životním stylu“ studenti uváděli nejvíce současný styl kterým žijí. Dle respondentů je životní stylejvíce označován pravidelnou stravou, zdravím životním stylem, sportem a odpočinkem.

Na sedmou otázku byl životní styl studenty volen ve 34 % (N=29) případech jako zábava, sport a vzdělání. Následně 30 % (N=25) odpovědí respondenti vybrali možnost kamarádi, sport a zábava, 22 % (N=19) respondentů udává rodinné prostředí, knihy a vzdělání. Možnost sex, drogy a party volilo 14 % (N=12) dotazovaných. Bez volby zůstaly nákupy a obchodní a zábavní centra. Dvě nejčtenější odpovědi nám představují životní styl mládeže spojený s sportem či pohybem, vzděláním, přáteli a zábavou, volba byla možná z více odpovědí.

Jak si představuješ životní styl studentů?



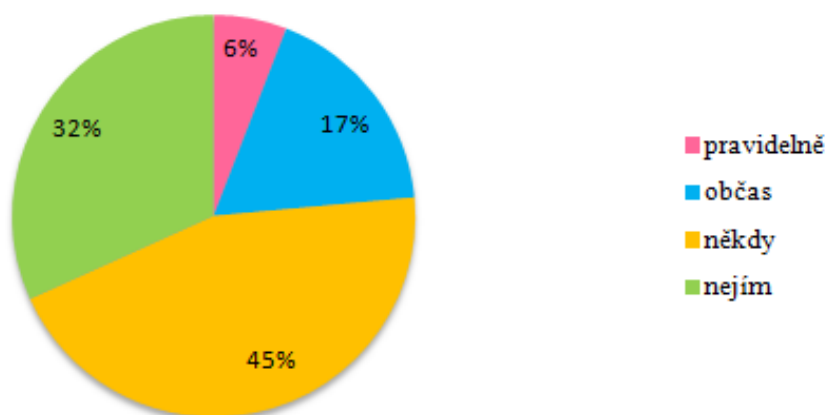
Graf 5: Jak si představuješ životní styl studentů?

5.1.5 Postoj studentů ke stravě

U otázek osm až jedenáct jsme se zaměřili na četnost konzumace ovoce a zeleniny ve stravě a pravidelnost stravování.

Na osmou otázku, týkající se složení potravin, respondenti odpověděli, že složení potravin zajímá 22 % (N=30), na možnost spíše ano odpovědělo 35 % (N=26). Označení spíše se nezajímají o výživové složení potravin je 31 % (N=19) a zbylých 12% (N=10) se nezajímá. Značí nám tedy, že dotazovaní respondenti se zajímají o zdravou výživu.

Oblíbenost fast foodové stravy u studentů vykazuje devátá otázka, na kterou bylo odpovězeno s největší četností 45 % (N=38), že studenti se stravují ve fast foodech pouze, když mají chuť. Několikrát týdně navštěvují fast food v 17 % (N=15) a pravidelně každý den se v těchto zařízeních stravuje pouze 6 % (N=5) studentů. Pozitivním zjištěním provedeného výzkumného šetření je výsledek, že se nestravuje v tomto typu zařízení 32 % (N=27) dotazovaných respondentů.

Jak často navštěvuješ fast food?

Graf 6: Jak často navštěvuješ fast food?

Analýza a deskripce výsledků desáté a jedenácté otázky výzkumného šetření poukazuje na nedostatečnou konzumaci ovoce a zeleniny, které jsou zastoupené ve stravě. Pravidelně konzumuje ovoce a zeleninu pouze 14 % (N=12) a pouze 31 % (N=26) dotazovaných respondentů se stravuje pravidelně. V tomto ohledu studenti nevykazují dobré známky. Strava by měla být dodávána převážně s pravidelností.

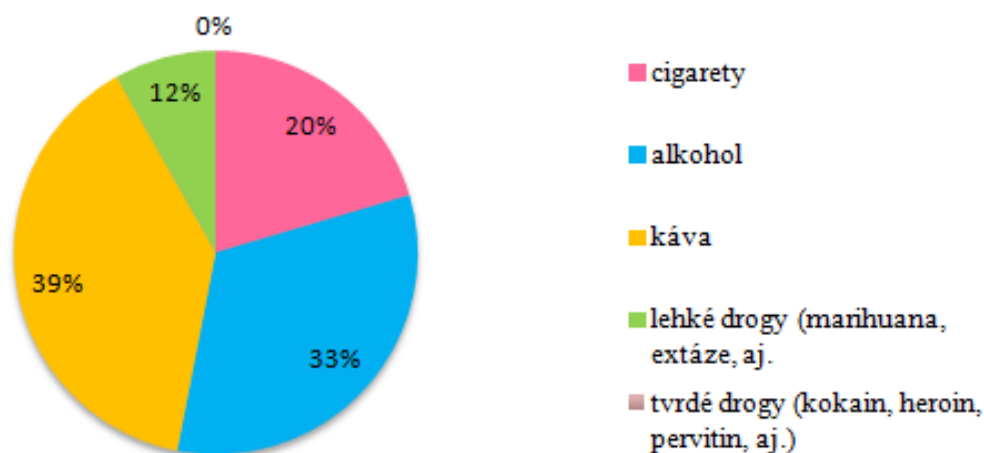
5.1.6 Návykové látky

Cíl okruh otázek dvanáct až patnáct byla zaměřena na četnost užití a první kontakt s návykovou látkou.

Do návykových látek řadíme kávu, alkohol, cigarety, barbituráty, marihuanu a taneční drogy (extáze). Tvrdými drogami jsou látky kokain, pervitin, heroin. Odpovědi bylo možno volit ve více variantách.

Výzkumné šetření na otázku dvanáct, nejčastěji vyhledávanou návykovou látkou byla označena káva 39 % (N=57), druhou látkou s nejvíce četností byl alkohol 33 % (N=48) a následují tabákové výrobky ve 20 % (N=30). Nejméně vyhledávanou byla marihuana a extáze 8 % (N=12). Tvrdé drogy nebyly v dotazníkovém šetření voleny.

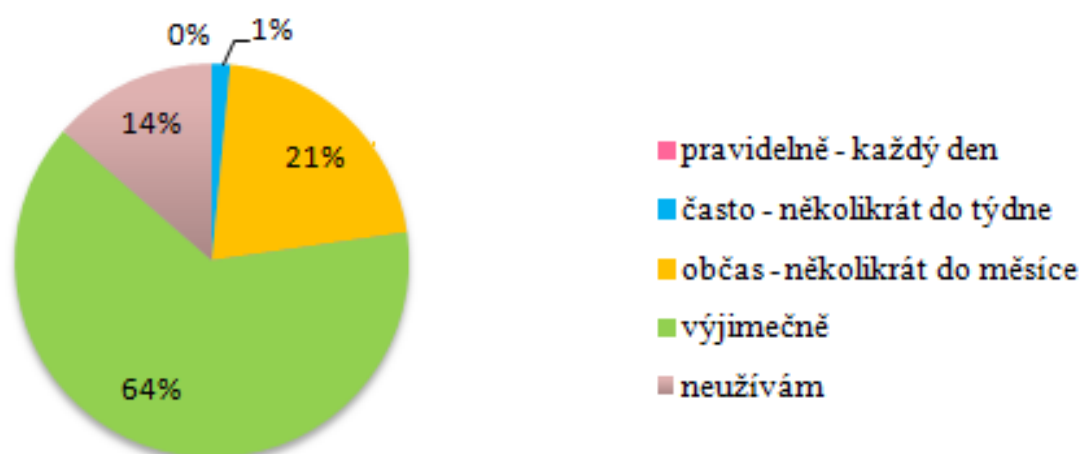
Se kterými návykovými látkami máš zkušenost?



Graf 7: Se kterými návykovými látkami máš zkušenost?

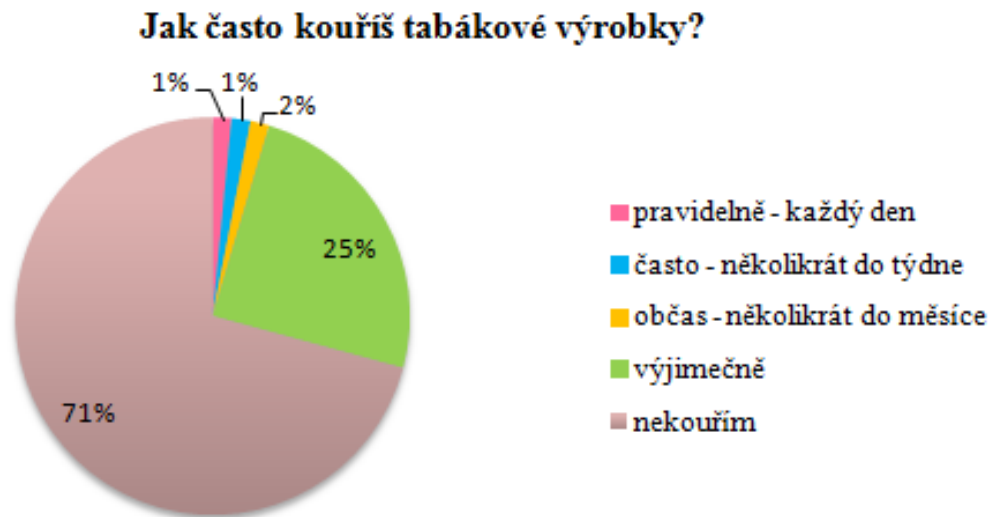
Třináctá otázka je zaměřena na konzumaci alkoholu mezi studenty, který výjimečně užije 64 % (N=54), několikrát do měsíce označilo odpověď 21 % (N=18) a několikrát do týdne 1 % (N=1). Ve výsledku šetření se neuvádí pravidelná každodenní konzumace alkoholu a doporučujeme provádět prevenci v rámci závislostního chování studentů. Dotazovaných, kteří nepijí alkohol, bylo 14 % (N=12).

Jak často konzumuješ alkohol?



Graf 8: Jak často konzumuješ alkohol?

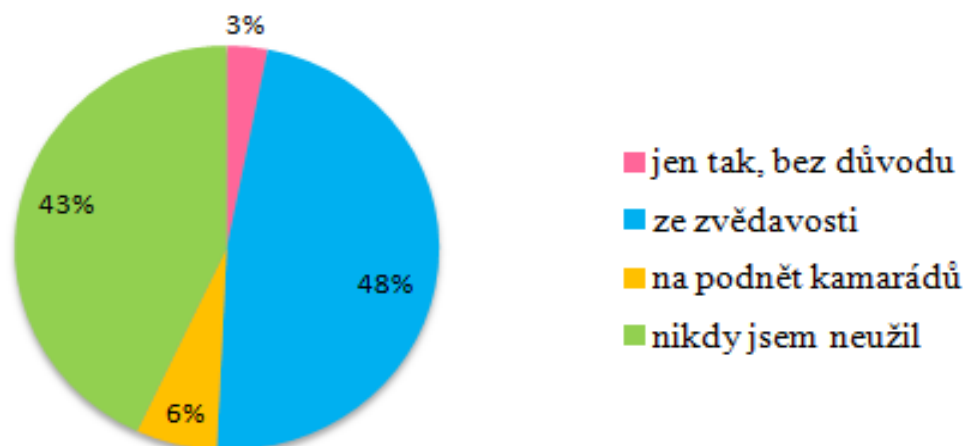
Výzkumná otázka čtrnáct se dotazovala na četnost užití tabákových výrobků studenty, kdy pravidelně každý den kouří 1 % (N=1) z dotazovaných respondentů, 1 % (N=1) kouří několikrát do týdne, 2 % (N= 2) několikrát do měsíce. Jen výjimečně užije tabákové výrobky kouří 25 % (N=21) dotazovaných. Velmi pozitivním jevem zjištěným ve výsledku šetření je, že 71 % (N=60) studentů nekouří vůbec.



Graf 9: Jak často kouříš tabákové výrobky?

Otázka patnáct vypovídá o prvním kontaktu s návykovou látkou. Výsledkem výzkumu ukazuje, že důvodem užití návykové látky byla ze 48 % (N=37) zvědavost, 43 % (N=40) uvádí, že návykovou látku nikdy neužilo. Na podnět kamarádů volilo 6 % (N=5) dotazovaných a 3 % (N=3) látku užilo bezdůvodně. Velký vliv zde hraje zvědavost a touha zkusit nové věci.

Proč jsi poprvé užil návykovou látku (lehkou nebo tvrdou drogu)?



Graf 10: Proč jsi poprvé užil návykovou látku?

5.1.7 Volný čas

Okruh otázek šestnáct až devatenáct byl věnován dotazům na volný čas studentů, poslech hudby, odpočinek a pohybovou aktivitu.

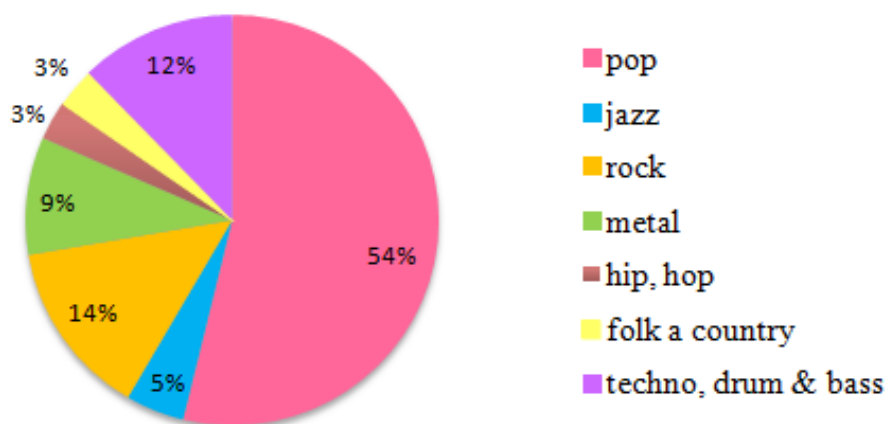
Výsledky získané vyhodnocením na otázku šestnáct ukazují, že do 1 hodiny tráví svůj volný čas chůzí 43 % (N=37), 2 a více hodiny denně chodí 26 % (N=26) a 30 min denně chodí 31 % (N=22) studentů.

Na otázku sedmnáct týkající se odpočinku bylo zodpovězeno, že odpočívá každý den 35 % (N=30) respondentů, občas odpočívá 48 % (N=41), potřebu odpočinku nepociťuje 5 % (N=4) a zbylých 12 % (N=10) studentů neodpočívá vůbec. Doba relaxace a odpočinku je velmi důležitá pro lidský organismus, předchází vzniku stresových situací a stavu celkového vyčerpání.

Otázka osmnáctá dotazovaná na péči o své věci doma, byla vyhodnocena v plném kladném zastoupení.

Výběr hudebního stylu mezi studenty byla kladena devatenáctá otázka šetření. Mezi studenty je oblíbený pop 54 % (N=46), rock poslouchá 14 % (N=12), v oblíbě je u studentů také techno, drum & bass 12 % (N=10). Metal poslouchá 9 % (N=8) dotazovaných, jazz poslouchá 5 % (N=4) a po 3 % (N=3) folk, country a hip hop.

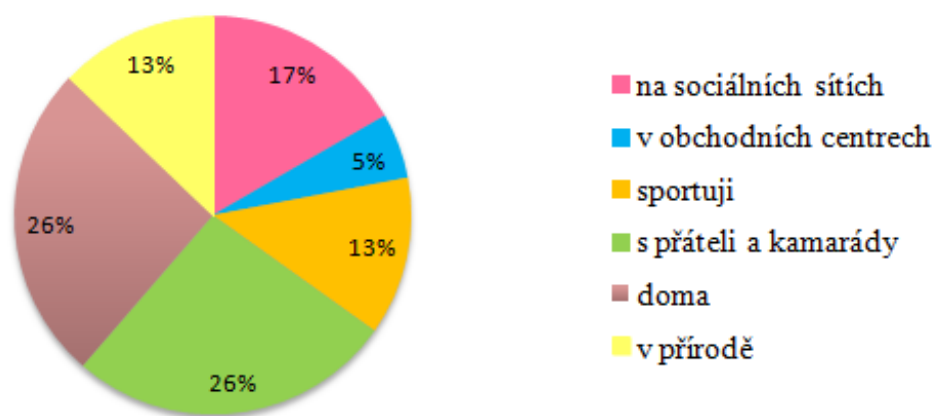
Jakou hudbu rád posloucháš?



Graf 11: Jakou hudbu rád posloucháš?

Na otázku dvacátou, týkající obvyklého způsobu trávení volného času mezi studenty, bylo stejnou měrou odpovězeno 26 % (N=34) doma a s kamarády a přáteli, 17 % (N=22) se pohybuje na sociálních sítích, 13 % (N=17) tráví volný čas sportem a v přírodě. V nákupních a zábavních centrech odpovědělo 5 % (N=7) dotazovaných.

Jak obvykle v týdnu trávíš svůj volný čas?



Graf 12: Jak obvykle trávíš svůj volný čas?

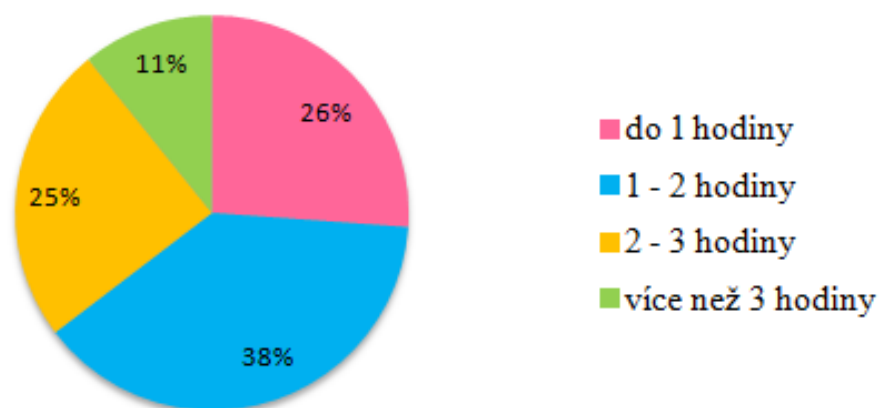
Volný čas internet a mobilní aplikace

Dotazy orientované na pohyb na internetu, sociálních sítích a elektronickou komunikaci byly zodpovězeny respondenty v otázkách dvacet jedna a dvacet dva.

Otázka dvacátá prvá je zaměřena na délku času pohybu na mobilních aplikacích a sociálních sítích.. Surfováním po internetu a hraním počítačových her tráví respondenti mezi 1-2 hodinami. Zde se v odpovědích pohybujeme nejčastěji a to 38 % (N=32) mezi 1-2 hodinami, 26 % (N=22) tráví touto aktivitou do 1 hodiny, 25 % (N=21) věnuje čas 2-3 hodiny denně a více než 3 hodiny se pohybuje na sociálních sítích a internetu 11 % (N=9).

Tato otázka byla ověřena hypotézou v závěru výzkumné části, proveden výpočet testu dobré shody a vypracována kontingenční tabulka.

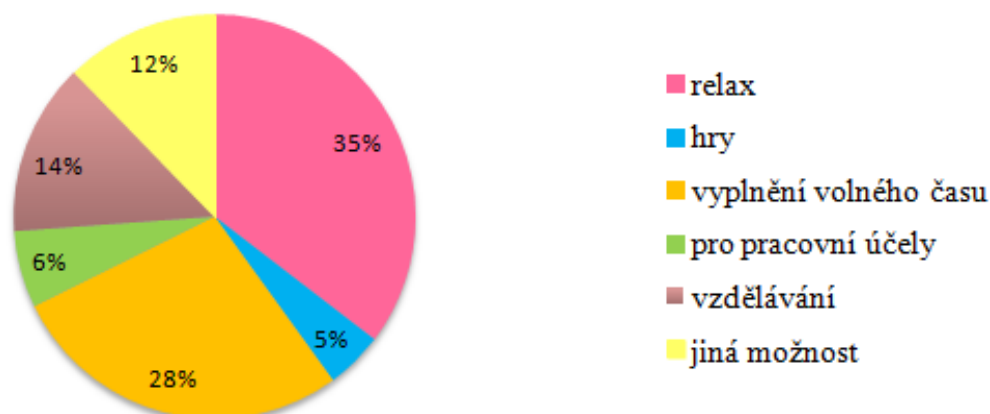
Kolik času denně věnuješ PC hrám, serfováním na internetu či mobilním aplikacím?



Graf 13: Kolik času denně věnuješ PC hrám, surfování na internetu či mobilním aplikacím?

Přínos komunikace formou elektronické komunikace nám ukazuje výsledek výzkumného šetření v otázce dvacet dva. Tato aktivita ve 35 % (N=30) dotazovaným přináší odreagování pro vyplnění volného času 28 % (N=24), dotazovaných pro pracovní účely využívá elektronické komunikace 6 % (N=5), 14 % (N=12) upřednostňuje touto formou způsob vzdělávání a 5 % (N=4) hraje počítačové hry.

Jaký přínos má pro Tebe elektronická komunikace?



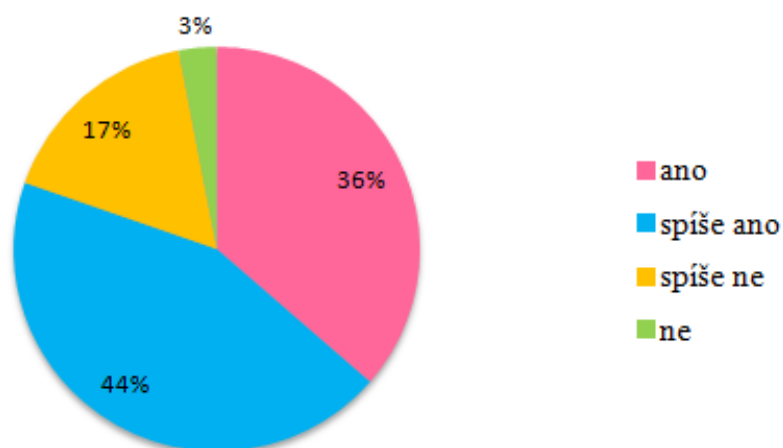
Graf 14: Jaký přínos má pro Tebe elektronická komunikace?

Finance

Získávání zdrojů finančních prostředků a nakládání s nimi jsou předmětem otázek dvacet tři až dvacet pět. Otázkou dvacet tři se dotazujeme na vlastnictví finančních prostředků. Finanční prostředky vlastní 54 % (N=46) studentů, své finanční prostředky má někdy k dispozici 46 % (N=39) studentů.

Nakládání s finančními prostředky ukazuje výzkumné šetření v dvacáté čtvrté otázce, kde uvádí 36 % (N=31) dotazovaných, že finance spoří, odpověď spíše spořím, volilo 44 % (N=37) dotazovaných, 17 % (N=14) spíše nespoří a 3 % (N=3) nespoří vůbec.

Spoříš si?



Graf 15: Spoříš si?

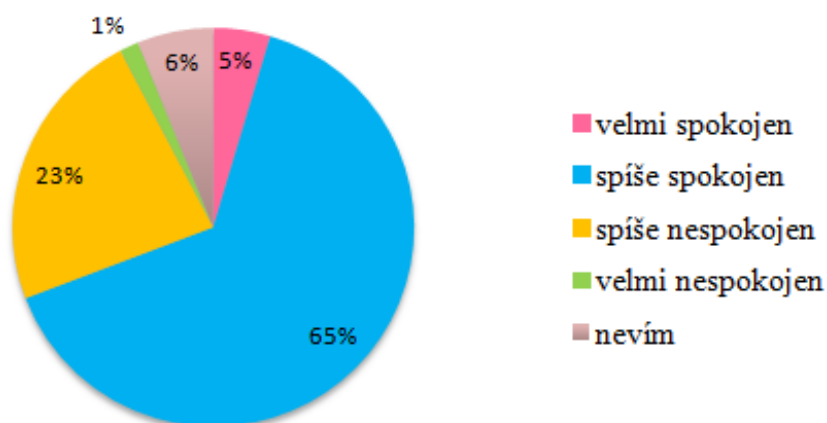
Otázkou dvacet pět na, zdroj financí bylo zjištěno, že 45 % (N=38) získá finance formou kapesného, pracuje 29 % (N=25) respondentů, 22 % (N=19) dostává finance darem a 4 % (N=3) uvedlo jiný zdroj. Volba odpovědí byla možná kombinací.

5.1.8 Sociální prostředí, rodina, kamarádi

Závěrečný okruh otázek dvacet šest až dvacet sedm se váže k sociálnímu prostředí, kamarádům, věnovaná část je i vztahům s rodiči, vzdělání a budoucnosti.

Otázkou dvacet sedm se dotazujeme studentů na spokojenost v souvislosti s výsledky ve vzdělání. S výsledky je spokojeno 65 % (N=55) studentů, spíše spokojeno 23 % (N=20), velmi spokojeno 5 % (N=4), 1 % (N=1) dotazovaných není spokojeno se svými dosaženými výsledky a odpověď nevím volilo 6 % (N=5) respondentů.

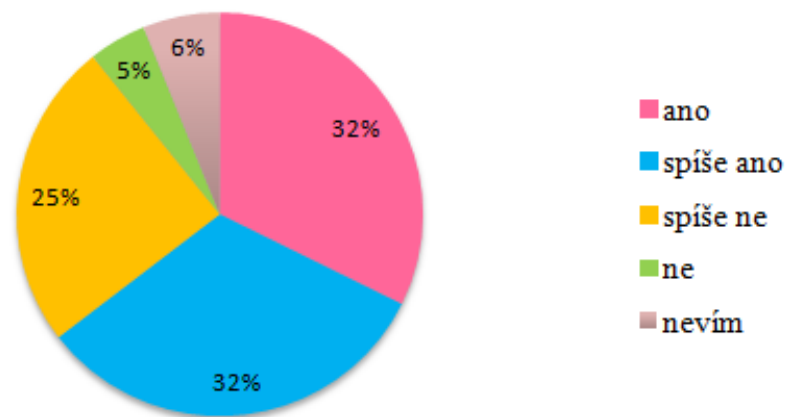
Jak si spokojen se svými výkony ve škole?



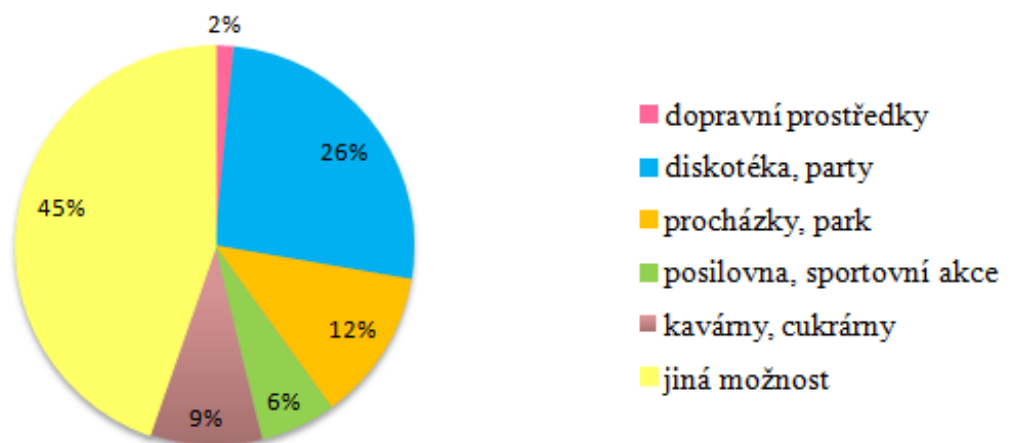
Graf 16: Jak jsi spokojen se svými výkony ve škole?

Studenti byli dotazováni dvacátou sedmou otázkou na zvládání stresových a zátěžových situací, odpověď spíše zvládám stresové situace, volilo 42 % (N=37) dotazovaných, spíše nezvládám 43 % (N=36). Zcela spokojených bylo 12 % (N=10) respondentů a 3 % (N=2) nezvládají dotazovaných psychickou zátěž ve spojitosti se školními povinnostmi a výsledky ve studiu.

Na otázku dvacátou osmou byly voleny odpovědi s 32 % (N=27), že se studenti seznamují rádi, 25 % (N=21) nejeví zájem o seznámení, 5 % (N=4) studentů se nechce seznamovat a 6 % (N=5) označilo odpověď nevím.

Seznamuješ se rád?*Graf 17: Seznamuješ se rád?*

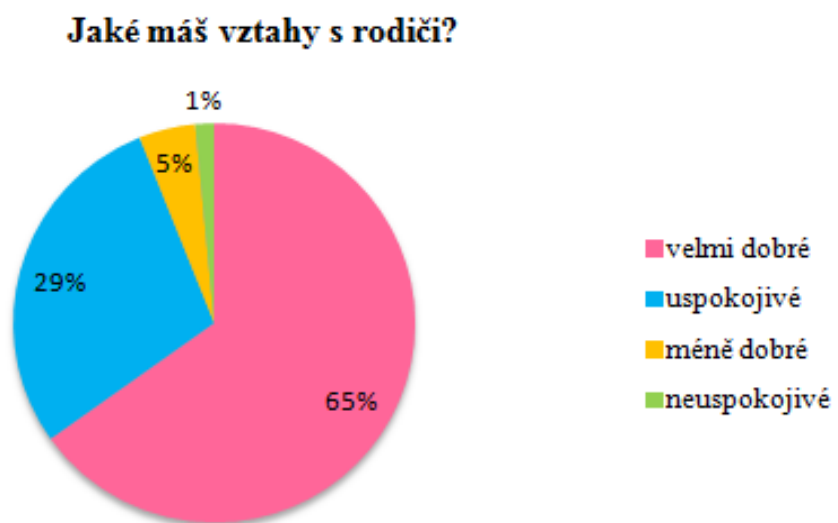
Na otázku dvacátou devátou, kde se studenti nejčastěji seznamují, výsledek výzkumného šetření ukazuje, že dotazovaní se seznamují v dopravních prostředcích 2 % (N=2), 6 % (N=5) na sportovních akcích a posilovně. Odpověď na možnost seznámení v kavárně a cukrárně bylo 9 % (N=8) v parku a při procházce upřednostňuje 12 % (N=10) respondentů. Jiné možnosti seznámení než výše uvedené označilo 45 % (N=38). Studenti udržují uspokojivé sociální vazby s kamarády.

V jakém prostředí se rád seznamuješ?*Graf 18: V jakém prostředí se rád seznamuješ?*

Na otázku třicet, máš kamarády, bylo odpovězeno 100 % (N=85), že všichni dotazovaní respondenti mají kamarády. Vykazuje nám toto zjištění udržování dobrých sociálních vztahů s okolím.

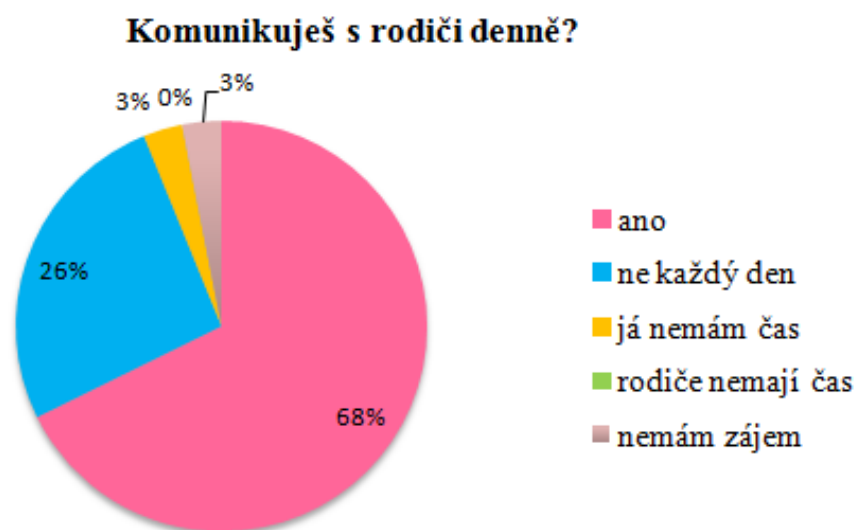
Otázka třicet jedna týkající se opory a pomoci ze strany kamarádů v případě potřeby bylo odpovězeno, že 54 % (N=46) dotazovaných se zcela může na pomoc kamarádů a přátel spolehnout, 34 % (N=29) udává občas a 12 % (N=10) se na případnou pomoc může spolehnout jen někdy.

O očekávané sociální podpoře ze strany rodičů nám výsledek provedeného šetření v otázce třicáté druhé vyhodnotil 65 % (N=55) dobrých vztahů, 29 % (N=25) respondentů udává uspokojivé vztahy. Méně spokojeni 5 % (N=4) a 1 % (N=1) uvádí, že jejich vztahy nejsou uspokojivé.



Graf 19: Je u tebe dobrá sociální podpora ze strany rodičů?

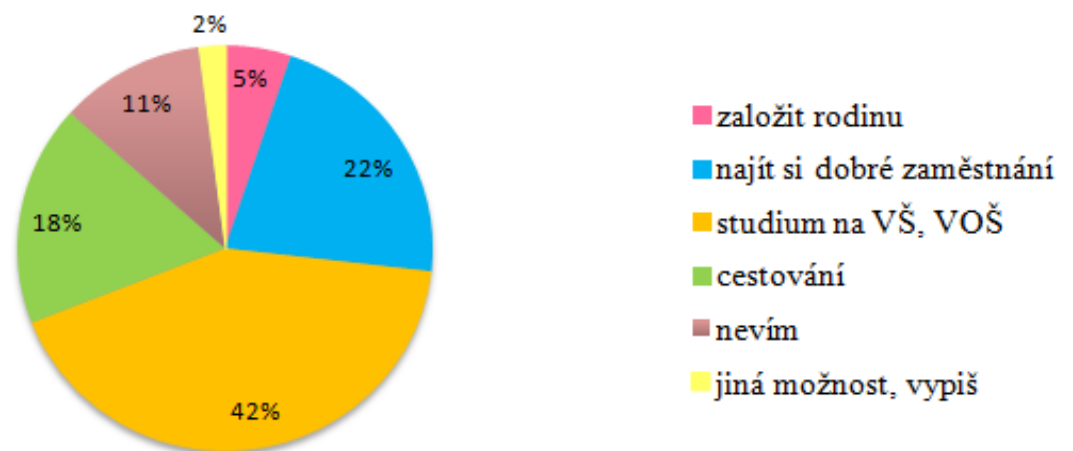
Odpovědi na otázku třicátou třetí týkající se komunikace bylo odpovězeno 68 % (N=58), že komunikace probíhá každý den, 26 % (N=22) respondentů uvedlo, že ne každý den probíhá komunikace s rodiči. Shodně ve 3 % (N=3) studenti uvedli, že nemají čas na komunikaci a 3 % (N=3) rodičů nemá zájem komunikovat s dítětem.



Graf 20: Komunikuješ s rodiči denně?

Otázka třicátá čtvrtá se dotazuje na obavy z budoucnosti, respondenti z daných voleb 54 % (N=46), označili obavu o zaměstnání, 14 % (N=12) se obávají ekonomické situace. Studentů, kteří mají starost o zajištění bydlení 15 % (N=13) a 8 % (N=7) si není jistá vztahy v rodině. Z tohoto výsledku můžeme usuzovat, že obavy se týkají především ekonomické situace a zaměstnání.

Na otázku o představách blízké budoucnosti 42 % (N=41) dotazovaných respondentů uvedlo, že i nadále chtějí studovat, ve 22 % (N=21) chtějí najít dobré zaměstnání, 18 % (N=17) dotazovaných touží cestovat. Nemá představy o své budoucnosti 11% (N=5) studentů, 5 % by chtělo založit rodinu a 2 % (N= 2) uvedli jiné možnosti než uvedené.

Jaké jsou Tvoje představy v blízké budoucnosti?

Graf 21: Jaké jsou Tvoje představy v blízké budoucnosti?

6 HYPOTÉZA A OVĚŘENÍ

Hypotéza bude ověřena výpočtem testu dobré shody a data zpracována do kontingenční tabulky. Ověření se provádí dle vzorce chí-kvadrátu:

$$x^2 = \sum \frac{(P - O)^2}{O}$$

x^2 – testovací kritérium chí-kvadrát

P – pozorovaná četnost

O – očekávaná četnost

Hypotéza

H_0 Čas věnovaný komunikaci na sociálních sítích a internetu není ovlivněn pohlavím.

H_1 Je rozdíl mezi dívkami a chlapci v době strávené na sociálních sítích a internetu.

Tabulka č. 1 - Frekvence doby komunikace na mobilních a sociálních sítích

Frekvence doby komunikace na mobilních a sociálních sítích													
	do 1 hod			1 - 2 hod			2 - 3 hod			více než 3 hod			
Pohlaví	P	O	$\frac{(P-O)^2}{O}$	P	O	$\frac{(P-O)^2}{O}$	P	O	$\frac{(P-O)^2}{O}$	P	O	$\frac{(P-O)^2}{O}$	$\sum P$
Ženy	5	7,2	0,2	14	14,82	0,04	15	11,01	1,44	1	2,96	1,3	36
Muži	11	9,8	0,15	21	20,18	0,03	11	14,99	1,06	5	4,03	0,96	49
součet	17		0,35	35		0,07	26		2,50	7		2,26	85

Očekávaná četnost

$$O = \frac{P_s * P_r}{N}$$

r – řádek

s – sloupec

Stupeň volnosti

$$f = (r - 1) \cdot (s - 1)$$

$$f = (2 - 1) \cdot (4 - 1)$$

$$f = 1 \cdot 3$$

$$f = 3$$

Hladina významnosti $h = 0,05$

Výsledek chí kvadrátu $\chi^2 = 5,18$

Výsledek: Je shoda mezi pozorovanými a očekávanými četnostmi a H_0 se nezamítá

Jedná se náhodný vztah mezi pohlavím a délkou věnované komunikaci na sociálních sítích.

7 SHRNU TÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU A DISKUZE

Na začátku výzkumné části práce byl představen záměr výzkumu, následně byla zvolena vhodná metoda k ověření výzkumného šetření a způsob jeho provedení. Dotazníkové šetření bylo rozděleno do několika okruhů, kterými byly zkoumány postoje studentů ke stravě, návykovým látkám, otázkám volného času a moderních technologií, finanční stránce a sociálnímu prostředí.

Provedeným šetřením v praktické části práce byl za pomoci šetření analyzován životní styl mládeže na středních školách. Dotazovaný soubor byl složen z 57 dívek a 28 chlapců, celkově bylo použito 85 kusů dotazníků k vyhodnocení, věk respondentů se pohyboval v rozmezí 16-19 let.

Zhodnocení výsledku soukromí respondentů vykazuje, že dle demografických údajů, 60 % (N=51) dotazovaných studentů žije v obcích do 10 000 obyvatel. Z celkového počtu 85 respondentů, ve 32 % (N=27) mají sourozence a 72 % (N=61) studentů má svůj pokoj. Zábavu, sport a vzdělání vymezilo životním stylem studentů 29 dotazovaných respondentů.

Z hlediska stravování studenti mají představu o terminologii, kterou představuje životní styl, zajímají se 35 % (N=30) o složení stravy, není jimi upřednostňována forma rychlého občerstvení, 27 respondentů uvedlo, že nenavštěvuje fast food. Studenti nemají dostatečný přísun ovoce a zeleniny, pravidelně každý den konzumuje ovoce a zeleninu pouze 14 % (N=12), diskutabilní je pravidelnost stravy, respondenti uvádějí z 31 % (N=26), kdy je dodržována pravidelnost stravování. Můžeme tedy usoudit, že míra konzumace ovocné a zeleninové složky potravy je nedostatečná a nejsou studenty dodržována pravidla zdravé výživy.

Provedeným výzkumem byla zjišťována četnost a konzumace návykových látek. Výsledek výzkumu poukazuje u nejvíce četných voleb, kterými jsou káva, alkohol a tabákové výrobky, že dochází k úbytku konzumace a poklesu hodnot. Z dotazovaných respondentů 71 % (N=60) nekouří, alkohol je konzumován ve výjimečných případech 64 % (N=54), s drogou nemá zkušenost 43 % (N=37). Klesající tendenci v užívání a konzumaci návykových látek potvrzují i údaje získané studii mezi 16letými studenty, dle ESPAD 2011-2016, kdy bylo porovnáním zjištěno, že dochází k výraznému poklesu u alkoholu, tabákových výrobků a drog průběžně během těchto každoročních výročních

výzkumů. Jedná se o dlouhodobý jev, který stále trvá od roku 2011. Výsledky výzkumu ESPAD 2016 ukazují, že vyzkoušelo konopné látky od roku 2011 o 10,3 % méně studentů, snížil se také počet uživatelů tabákových výrobků o 11,7 % a konzumace alkoholu o 8,5 %. Vzhledem k tomu, že se jedná o nižší počet respondentů výzkumného vzorku, nelze tyto získané hodnoty generalizovat. Ukazují se také vhodné kampaně v rámci prevence konané na téma návykových látek, informovanost má pozitivní vliv na studenty.

Studenti svůj volný čas tráví společně ve větší míře s přáteli a kamarády, nebo v prostředí domova. Výraznou proměnu zjišťujeme na výsledcích výzkumu, kdy studenti využívají ve velké míře elektronickou komunikaci 38 % (N=32) a ta jim poskytuje formu odpočinku a naplňuje jejich volný čas. Této aktivitě se intenzivně věnují 1-2 hodiny denně. Tento údaj nám poukazuje na snižování pohybové aktivity u studentů ve volném čase, kterou nahrazuje internet a mobilní aplikace. Z odpovědí respondentů také bylo vyzorováno nedostatečné množství odpočinku, ve výzkumném šetření uvádějí občasný odpočinek ve 48 % (N=41) volbách.

Zdrojem finančních prostředků, které mají studenti k dispozici je především forma kapesného věnovaná rodiči. Pozitivním zjištěním je, že studenti jako zdroj finančních prostředků označili ve velké míře 22 % (N=12) práci a finanční prostředky si respondenti sami spoří. Vyhodnotit tedy můžeme, že k volbě určitého životního standardu jsou schopni vynaložit i pracovní úsilí a zdroj financí si řešit sami bez zátěže rodičů.

Studenti udávají velmi uspokojivé sociální vazby s rodiči a přáteli, na které se mohou dle potřeby obrátit pro pomoc. Z celkového počtu 68 % (N=58) dotazovaných komunikuje se svými rodiči denně. Toto zjištění je přínosné a informuje nás o uspokojivých sociálních vztazích.

Vzhledem k budoucnosti vyjadřují studenti své obavy s uplatněním na trhu práce a ekonomickou situací v rámci zajištění vlastního bydlení.

8 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Výsledky výzkumného šetření ukazují, že studenti nahrazují pohybovou aktivitu vykonávanou ve volném čase komunikací na mobilních sítích a internetu. Moderní technologie tedy postupně zaujímají významné místo ve volbě volnočasové aktivity.

Většina středních škol koná v rámci preventivních programů sportovní hry s účastí na sportovních soutěžích. Snahou je studenty motivovat a aktivizovat k pohybu. Preventivní program zaměřený na zvýšení pohybové aktivity u studentů, by měla zajišťovat nejen škola, ale především i rodina. Vhodné je motivovat studenty k vlastní snaze o změnu životního stylu. Doporučujeme formou besed se studenty a rodiči navázat na znalosti, již získané informace o zdravém životním stylu. Připomenout jim zásady pravidelného stravování, důležitost výběru potravin a výuku konanou ve vnitřních prostorách vzdělávacího zařízení z části přetransformovat do venkovního prostoru.

V rámci volného času nabídnout studentům možnost využití formou pohybových a zájmových kroužků školní tělocvičny, plavecký bazén, stejně tak školní posilovnu, běhací ovál, venkovní sportovní hřiště, nebo tenisové kurty. Zapojit studenty více do sportovních akcí konaných školou a sportovních soutěží. Tento preventivní program by obsahoval větší zátěž ze strany odborného dohledu volnočasových pedagogů, dobrovolníků a odborných pracovníků a instituce.

Cílem preventivního programu je podpora aktivního způsobu života, podpora zdravého životního stylu, dobré psychické pohody a utužování sociálních vazeb mezi studenty. Doporučujeme i nadále v rámci prevence vzniku rizikového a závislostního chování mládeže konat besedy, sezení, diskuze a přednášky konané na středních školách ve spolupráci s Policií ČR, Městskou policií, Záchranou službou JmK a dalšími odborníky. Vykazované výsledky ve studiích ESPAD a provedeném šetření ukazují, že tyto preventivní programy se osvědčily a vykazují dobré výsledky spojené se snížením projevů rizikového chování studentů.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo poukázat na úroveň a preference životního stylu studentů na středních školách, informovat o historii vývoje a poukázat na proměny společnosti.

V teoretické části jsme vymezili pojem životní styl, seznámili jsme se s jednotlivými aspekty životního stylu a popsali proměny podmínek prostředí, které výrazně ovlivňují preference a utváření náhledu studentů na hodnotu volného času, jeho využití. Z důvodu zvýšeného rizika spojeného s obdobím adolescence v oblasti návykových látek jsme uvedli faktory, které přispívají značnou měrou k výraznému hodnotovému posunu v četnosti a užití návykových látek.

V praktické části jsme za pomoci dotazníku provedli výzkumné šetření se zaměřením na životní styl ve spolupráci se studenty na odborných středních školách. Dotazník byl rozdělen do několika okruhů. Otázky byly kladeny otevřené, polozavřené i škálové. U vybraných druhů otázek byla možnost vícečetných voleb. Získaná data byla zpracována, analyzována a interpretována do grafické podoby.

V závěru bakalářské práce jsou shrnuty výsledky získané výzkumným šetřením s vyhodnocením přínosu a popisem zjištěných skutečností. V rámci doporučení pro praxi jsou zde uvedeny náměty jak zvýšit zájem studentů o pohybovou aktivitu a minimalizovat výskyt rizikového chování mládeže v rámci prevence.

Přínosem této práce pro sociální pedagogiku je informovat o aktuálním vývoji a směru preferencí v hodnotovém postoji studentů středních škol v oblasti volného času. Zjištěné proměny společnosti nemají výrazný dopad na rodinné a sociální prostředí studentů. Zjištěnými poznatky jsou snížení pohybové aktivity u studentů, preference komunikace formou mobilních aplikací a elektronické komunikace, která ale ve výsledku nemá výrazný dopad na komunikaci s rodiči. Studenti nedostatečně pečují o své zdraví a nedodržují zásady zdravé výživy, které se týkají pravidelnosti stravování a podílu přísunu ovoce a zeleniny ve skladbě stravy. Výsledky šetření ukazují na snížení užití návykových látek a preferenci zdravého způsobu života. Jsem velmi ráda, že o tyto pozitivními výsledky výzkumu se mohu podělit s veřejností.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BAKOŠOVÁ, Zlatica. *Sociální pedagogika jako životná pomoc*. FF UK Bratislava vykladatelství STIMUL, 2005, s 220
2. BAKOŠOVÁ, Zlatica. *Terminologický výkladový slovník ze sociální pedagogiky*. Trnava:FSPV, Vyd. 1., 2013, s 512, ISBN 978-80-8105-514-0
3. CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). S. 287, ISBN 978-80-247-4033-1.
4. DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Vyd. 1. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, s. 237, ISBN 978-80-7380-123-6.
5. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*, Vyd. 1. Brno: Paido, 2007, s. 260, ISBN 978-80-247-1369-4.
6. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, s. 272 ISBN 978-80-247-1369-4
7. KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. *Člověk – prostředí – výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. s. 199, ISBN 80-7315-004-2
8. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003, s. 280, ISBN 80-7178-774-4
9. KUBÁTOVÁ, Hana. *Sociologie životního způsobu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, s. 272 ISBN 978- 80-247-2456-0
10. LOUŽEK, Marek. *Max Weber*. Vyd. 1, Praha: Karolinum, 2005, s. 753 ISBN 80-246-0812-x.
11. NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 2002, s. 590, ISBN 80-200-0689-3
12. NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál, 2011, s. 173 ISBN 978-80-7367-908-8.

13. NOVÁČEK Cyril, Diplomová práce, *Životní styl subkultury mládeže*, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta, 2016
14. PRŮCHA, Jan aj. . *Moderní pedagogika*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, s 481, ISBN 978-80-7367-503-5.
15. PRŮCHA, Jan. aj. *Pedagogický slovník*. Vyd. Praha: Portál, 2009, s 400, ISBN 978-.80-7367-647-6.
16. PRŮCHA, Jan. *Alternativní školy a inovace ve vzdělávání*. Praha: Portál, 2012, s. 192 ISBN 978-80-7178-999-4
17. PŘADKA, Milan, Dana KNOTOVÁ a Jarmila FALTÝSKOVÁ. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004, s. 102 ISBN 80-210-3469-6.
18. SAK, Petr. *Proměny české mládeže v pohledu sociologických výzkumů*. Praha: Petrklíč, 2000, s. 291 ISBN 80-7229-042-8
19. SMOLÍK, Jakub. *Subkultury mládeže*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s 288, ISBN 978-80-247-2907-7
20. ŠAFR, Jiří. *Životní styl a sociální třídy*. Vyd. 1. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2008, s 165, ISBN 978-80-7330-154-5.
21. TROJAN, Stanislav. *Lékařská fyziologie*. Praha: Grada, 2003. s. 771 ISBN 8024705125.

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. Fórum zdravé výživy, 2017. *Pyramida FZV* [online] 2. 3. 2017 [cit. 17.2.2017].
Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>
2. HLADNÁ, Renata, 2016. *Užívání drog mezi dospívajícími v Evropě klesá, české zkušenosti náctiletých zůstávají nadprůměrné. Potvrdila to studie ESPAD 2015* [online] 20. 9. 2016 [cit. 10. 1. 2017] Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/media/uzivani-drog-mezi-dospivajicimi-v-evrope-klesa-ceske-zkusenosti-nactiletých-zustavaji-nadprumerne--potvrdila-to-studie-espad-2015-149001/>
3. KRČOVÁ, Daniela, 2016. *Spánek jako determinant výkonnosti a zdraví* [online] 25. 11. 2016 [cit. 30. 12. 2016] Dostupné z: <http://medicina.ronnie.cz/c-24944-spanek-jako-determinant-vykonnosti-a-zdravi.html>
4. National Sleep Foundation, 2016. *What Happens When You Sleep?* [online] [cit. 4. 3. 2016]. Dostupné z: <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/what-happens-when-you-sleep>
5. ŠEBEŠ, Marek, 2017. *Děti a mládež v kyberprostoru* [online] 17. 2. 2017 [cit. 17.2.2017]. Dostupné z: <http://www.mediapodlupou.cz/lekce/deti-a-mladez-v-kyberprostoru>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Non-REM	(non-rapid-eye-movement - spánek klidový), který se také nazývá fáze synchronní a probíhá ve čtyřech stádiích
REM	(rapid-eye-movement- spánek s rychlými očními pohyby) jinak také nazývaný spánek paradoxní, je velmi důležitý v procesu učení.
Tj.	To je
MŠMT	Ministerstvo školství a tělovýchovy
ESPAD	Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách
x^2	testovací kritérium chí-kvadrát
P	pozorovaná četnost
O	očekávaná četnost
N	četnost odpovědí
i	stupeň volnosti
h	hladina významnosti
\sum	suma
r	Řádek
s	sloupec

SEZNAM GRAFŮ

<i>Graf 1: Věk a pohlaví respondentů</i>	30
<i>Graf 2: Velikost bydliště</i>	31
<i>Graf 3: Máš sourozence?</i>	31
<i>Graf 4: Máš svoje soukromí?</i>	32
<i>Graf 5: Jak si představuješ životní styl studentů?</i>	33
<i>Graf 7: Jak často navštívuješ fast food?</i>	34
<i>Graf 8: Se kterými návykovými látkami máš zkušenost?</i>	35
<i>Graf 9: Jak často užíváš tabákové výrobky?</i>	36
<i>Graf 10: Proč jsi poprvé užil návykovou látku?</i>	37
<i>Graf 11: Jakou hudbu rád posloucháš?</i>	38
<i>Graf 12: Jak obvykle trávíš svůj volný čas?</i>	38
<i>Graf 13: Kolik času denně věnuješ PC hrám, internetu a mobilním aplikacím?</i>	39
<i>Graf 14: Jaký přínos má pro Tebe elektronická komunikace?</i>	40
<i>Graf 15: Spoříš si?</i>	40
<i>Graf 16: Jak jsi spokojený se svými výkony ve škole?</i>	41
<i>Graf 17: Seznamuješ se rád?</i>	42
<i>Graf 18: V jakém prostředí se rád seznamuješ?</i>	42
<i>Graf 19: jaké máš vztahy s rodiči?</i>	43
<i>Graf 20: Komunikuješ s rodiči denně?</i>	44
<i>Graf 21: Jaké jsou Tvé obavy z blízké budoucnosti?</i>	45

SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ

Tabulka č. 1 - Frekvence doby komunikace na mobilních a sociálních sítích 46

Obrázek č. 1 - Potravinová pyramida dle Fóra zdravé výživy, 2017 19

SEZNAM PŘÍLOH

P I Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Životní styl studentů středních škol

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času k vyplnění následujícího dotazníku. Dotazník je zcela anonymní a slouží jako podklad pro zpracování výzkumné části bakalářské práce.

1. Věk?

- žena
- muž

3. Kde žiješ?

- samota
- obec do 10 000 obyvatel
- město do 10 000 obyvatel
- město nad 100 000 obyvatel

4. Máš sourozence?

- nemám sourozence
- bratr
- sestra
- více sourozenců

5. Máš svoje soukromí?

- mám svůj pokoj
- mám pokoj společně se sourozencem
- nemám svůj pokoj, ale svoje místo klidu
- nemám svoje zázemí

6. Když se řekne „životní styl“ představíš si?

7. Jaký výrok podle Tebe vystihuje životní styl studentů?

- rodinné prostředí, knihy, učení
- kamarádi, sport, zábava
- zábava, sport, vzdělání
- drogy, sex, party
- obchodní centra

8. Zajímá Tě složení potravin, které konzumuješ?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

9. Jak často se stravuješ ve fast foodech?

- pravidelně – každý den
- občas – několikrát do týdne
- někdy – pouze když mám chuť
- nejím ve fast foodech

10. Jak často konzumuješ zeleninu a ovoce?

- pravidelně – každý den
- občas – několikrát do týdne
- někdy- pouze když mám chuť
- nekonzumuji

11. Stravuješ se pravidelně?

- ano
- ne vždy, podle toho, jak se stíhá
- ne

12. Se kterými návykovými látkami máš zkušenost?

- cigarety
- alkohol
- káva
- lehké drogy (marihuana, extáze, aj.)
- tvrdé drogy (kokain, heroin, pervitin, aj.)

13. Jak často konzumuješ alkohol?

- pravidelně - každý den
- často – několikrát do týdne
- občas – několikrát do měsíce
- výjimečně
- neužívám

14. Jak často kouříš tabákové výrobky?

- pravidelně – každý den
- často – několikrát do týdne
- občas – několikrát d měsíce
- výjimečně
- neužívám

15. Proč jsi poprvé užil návykovou látku?

- jen tak, než důvodu
- zvědavost
- na podnět kamarádů
- nikdy jsem neužil

16. Kolik času trávíš denně chůzí?

- 30 minut
- 1 hod
- 2 a více

17. Odpočíváš?

- ano, každý den
- občas odpočívám
- nemám potřebu odpočinku
- neodpočívám, ale chtěl/a bych

18. Pečuješ o své věci doma?

- ano
- ne
- pečují jiní

19. Jakou hudbu rád posloucháš ve volném čase?

- pop
- jazz
- rock
- metal
- hip hop
- folk a country
- techno, drum & Bass

20. Jak obvykle trávíš v týdnu svůj volný čas?

- sociální sítě
- obchodní centra
- sport
- přátelé a kamarádi
- doma
- příroda

21. Kolik času denně věnuješ PC hrám, surfování po internetu či mobilním aplikacím?

- do 1 hod
- 1 - 2 hod
- 2 – 3 hod
- více než 3 hod

22. Jaký přínos má pro tebe elektronická komunikace?

- relax
- hry
- vyplnění volného času
- pro pracovní účely
- vzdělávání
- jiná možnost, vypiš:

23. Máš svoje finanční prostředky?

- ano
- někdy
- ne

24. Spoříš si?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

25. Kde čerpáš zdroje svých finančních prostředků?

- dostávám kapesné
- pracuji
- dostávám darem
- jiná možnost, vypiš:

26. Jak jsi spokojen se svými výkony ve škole?

- velmi spokojen
- spíše spokojen
- spíše nespokojen
- velmi nespokojen
- nevím

27. Jak zvládáš stresové situace? (škola, známky, zkoušení)

- zvládám
- spíše zvládám
- spíše nezvládám
- nezvládám

28. Rád se seznamuješ?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne
- nevím

29. Pokud jsi odpověděl v předchozí otázce kladně, odpověz: V jakém prostředí se rád seznamuješ?

- dopravní prostředky
- diskotéka, párty
- procházky, park
- posilovna, sportovní akce
- kavárny, cukrárny
- jiná možnost, vypiš:

30. Máš kamarády a přátele?

- ano a stačí mi
- ne nestačí mi a chtěl/a bych více
- ne a jsem spokojen/á

31. Jsou ti kamarádi oporou a pomocí?

- vždy
- občas
- někdy
- nikdy

32. Jaké máš vztahy s rodiči?

- velmi dobré
- méně dobré
- neuspokojivé

33. Komunikuješ s rodiči denně? (škola, volný čas, kamarádi, pocity)

- ano
- ne každý den
- já nemám čas
- rodiče nemají čas
- nemám zájem

34. Jaké své situace se v budoucnu obáváš?

- zaměstnání
- ekonomické
- vztahy v rodině
- bydlení
- jiná možnost, vypiš:

35. Jaké jsou tvoje představy v blízké budoucnosti?

- založit rodinu
- najít si dobré zaměstnání
- studium na VŠ, VOŠ
- cestování
- nevím