

Životní styl očima studentů SŠ

Veronika Krejčířová

Bakalářská práce
2021



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2020/2021

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Veronika Krejčířová**
Osobní číslo: **H18230**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **Kombinovaná**
Téma práce: **Životní styl očima studentů SŠ**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti životního stylu, faktorů, které ovlivňují životní styl, způsobu a kvality života.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **Tištěná/elektronická** .

Seznam doporučené literatury:

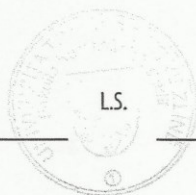
- DUFFKOVÁ, J., L. URBAN a J. DUBSKÝ, 2008. Sociologie životního stylu. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk. ISBN 978-80-7380-123-6.
- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. Vývojová psychologie 2., aktual. vydání. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- OCHRANA, František, 2019. Metodologie, metody a metodika vědeckého výzkumu. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-4200-0.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Karla Hrbáčková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **27. ledna 2021**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2021**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 27. ledna 2021

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 1.4.2021

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 nevydělěčně 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 nahlázení 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 pořízovat 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 nezahrnuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užíje-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 výdělků jím 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 přihlédne k výši výdělků dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

V bakalářské práci se věnujeme některým aspektům, které ovlivňují životní styl studentů SŠ. V teoretické části se zaměřujeme na životní styl a jeho základní pojmy, rizikové faktory, rizikové chování a volný čas studentů. V praktické části se věnujeme popisu výsledků kvantitativního výzkumu, který byl realizován pomocí dotazníku u studentů SŠ. V našem výzkumu jsme se zaměřovali na aspekty, které ovlivňují životní styl studentů SŠ, jako jsou rizikové faktory, užívání návykových látek a trávení volného času. Z výsledků je zřejmé, že studenti SŠ věnují přiměřený čas fyzické aktivitě ve volném čase a také se větší část stala obětí šikany nebo byla strůjcem.

Klíčová slova: životní styl, faktory ovlivňující životní styl, volný čas, adolescent

ABSTRACT

In our bachelor thesis we focus on some aspects that affect the lifestyle of high school students. In the theoretical part we focus on lifestyle and its basic concepts, risk factors, risk behavior and leisure time of students. In the practical part, we describe the results of quantitative research, which was carried out using a questionnaire for high school students. In our research, we focused on aspects that affect the lifestyle of high school students, such as risk factors, substance use and leisure time. It is clear from the results that high school students devote a reasonable amount of time to physical activity in their free time and also the majority of them became victims of bullying or were the instigator.

Keywords: lifestyle, factors influencing lifestyle, free time, high school students

Děkuji Mgr. Karle Hrbáčkové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, připomínky, čas a trpělivost kterou mi věnovala při vypracování mé bakalářské práce.

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 ŽIVOTNÍ STYL.....	12
1.1 ŽIVOTNÍ ZPŮSOB A ŽIVOTNÍ SLOH.....	13
1.2 ŽIVOTNÍ ÚROVEŇ A KVALITA ŽIVOTA	13
1.3 ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA.....	14
2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ STYL.....	17
2.1 RIZIKOVÉ FAKTORY.....	18
2.1.1 Riziková mládež a syndrom rizikového chování mládeže (SRCH-D).....	19
2.1.2 Teorie rizikového chování	20
2.2 ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK	20
2.2.1 Závislost na tabáku a alkoholu.....	21
2.2.2 Látkové závislosti.....	22
2.2.3 Nelátkové závislosti.....	23
2.2.4 Rizikové sexuální chování	24
2.2.5 Šikana a kyberšikana	25
3 VOLNÝ ČAS.....	26
4 ADOLESCENT	28
4.1 ŽIVOTNÍ STYL STUDENTŮ STŘEDNÍ ŠKOLY	28
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	30
5 VÝZKUMNÁ ČÁST	31
5.1 CÍL VÝZKUMU.....	31
5.2 ZPŮSOB SBĚRU DAT	31
5.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR	32
5.4 ZPŮSOB VYHODNOCENÍ	33
6 VÝSLEDKY A JEJICH INTERPRETACE	34
6.1 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK	34
6.1.1 Otázky zaměřené na volný čas.....	34
6.1.2 Otázky zaměřené na rizikové chování.....	42
6.1.3 Otázky zaměřené na školní prostředí.....	48
7 SRHNUTÍ A DISKUZE	52
ZÁVĚR.....	54
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	55
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	58
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	59
SEZNAM TABULEK	60

SEZNAM PŘÍLOH	61
----------------------------	-----------

ÚVOD

V mé bakalářské práci se zaměříme na vybrané oblasti životního stylu studentů středních škol (dále jen SŠ). Největší problém je, že studenti často experimentují s návykovými látkami nebo tráví mnoho času na sociálních sítích. Používání sociálních sítí je dnes moderní a v podstatě žádoucí. Pokud tyto sítě nemáte, můžete být vyloučen ze skupiny a později se může rozvinout šikana nebo jiné agresivní chování mezi jedinci. Sociální sítě dle mého názoru až příliš ovlivňují náš životní styl a také zdravý životní styl. Většina studentů i dětí na základní škole je vidět venku s telefonem a hledají připojení k internetu. Málo dětí nebo studentů se věnuje sportovním aktivitám.

V bakalářské práci se zaměříme na věkovou skupinu studentů SŠ ve věku 15-19 (20) let a jejich trávení volného času, rizikové chování a další aspekty životního stylu. Samozřejmě životní styl obsahuje také zdravý životní styl. Snažili jsme se zaměřit na volný čas studentů, jejich pohybové aktivity ve volném čase a kolik času věnují fyzickým aktivitám. Dále jsme se rozhodli zpracovat témata, jako je šikana mezi studenty nebo užívání návykových látek. Myslíme si, že všechny tyto faktory ovlivňují životní styl nejen studentů, ale dětí, mládeže a celé společnosti a mělo by se na tyto faktory poukázat.

Tato práce má dvě části. V první teoretické části se zaměříme na popis životního stylu a jeho části. Součástí tohoto popisu je i zdravý životní styl a základní lidské potřeby. Ve druhé kapitole se věnujeme rizikovým faktorům, které ovlivňují životní styl. V další kapitole popisujeme volný čas, který je důležitý pro náš životní styl a pro odpočinek od pracovního nebo školního procesu. V poslední kapitole teoretické části se zaměříme na adolescenta z hlediska vývojového i výzkumného.

V praktické části se zaměříme na výzkum různých aspektů, které ovlivňují životní styl studentů SŠ. Výzkum je tvořen pomocí dotazníku. Zvolili jsme si výzkumné otázky, které se zaměřují na to, jak studenti SŠ tráví svůj volný čas, jakým pohybovým aktivitám se věnují, jak často provozují nějaké fyzické aktivity ve volném čase a zda studenti věnují pozornost rizikovému chování. Po vyhodnocení budou výsledky shrnuty a porovnány s dalšími podobnými výzkumy, které byly realizovány.

Naše bakalářská práce by měla sloužit jako doplnění podobných výzkumů a díky výsledkům se budeme moci zaměřovat na prevenci rizikového chování ve školách.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ŽIVOTNÍ STYL

Když se zeptáme člověka, co je životní styl (způsob), dostaneme různé odpovědi, např. to, jak žijeme, jak se oblékáme, bydlíme, pracujeme nebo trávíme volný čas. Také se můžeme setkat s pojmem zdravý životní styl nebo nekonformní životní styl. (Čeledová, 2010)

Psychologický slovník definuje pojem životní styl jako „individuální souhrn postojů, hodnot a dovedností odrážejících se v činnosti člověka výrobní, umělecké aj., zahrnuje síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizaci času, zájmy a záliby.“ (Hartl, Hartlová, 2015, s.573)

Pojem životní styl je konkrétnější a Duffková rozlišuje životní styl skupiny a životní styl jednotlivce. Jednotlivé části si navzájem odpovídají, jsou ve vzájemném vztahu, vycházejí z jednotného základu, mají společné jádro. Tvoří tzv. jednotný styl, který se prolíná všemi podstatnými činnostmi, vztahy, zvyklostmi nositele životního stylu. (Kubátová, 2010)

Duffková uvádí že „Životní styl skupiny pak představuje typické společné rysy životního způsobu, resp. jeho hlavních určujících momentů, které jsou příznačné pro převážnou většinu členů nějaké skupiny. Častěji jde o větší či menší skupiny, jejichž členové se navzájem všichni neznají, ale obecně vzato mají společně něco, co je důležité pro vytváření životního způsobu/stylu – např. profesní skupiny či obecněji skupiny vytvářející v souvislosti s povoláním a přípravou na něj: životní styl lékařů, profesionálních sportovců, vysokoškolských studentů apod.“ (Duffková, 2008, s.81)

Podle J. Linharta je životní styl vyznačován vnitřní integrací, koherencí a kvalitativní souvislostí všech prvků. (Čeledová, Čevela, 2010)

Kubátová (2010) uvádí, že lze způsob života nabývat také jako: životní způsob, životní styl nebo životní sloh. Také ho můžeme považovat za synonymum úrovně nebo ho srovnávat s kvalitou života.

Machová uvádí 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. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrého chování (výběrem) a životní situace (možností).“ (Machová, 2015, s.33)

„Životní styl je stěžejní determinantou zdraví. Životní styl můžeme definovat jako styl zahrnující formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností.“ (Čevela, Čeledová, 2010, s.39)

1.1 Životní způsob a životní sloh

Dle Kubátové (2010) životní způsob je považován za obecnější pojem než pojem životní styl. Životní způsob je nikoli „systém“, ale kvantitativní souhrn činností, vztahů, projevů a aspektů.

Čeledová uvádí že „na životní způsob a životní styl lze však také pohlížet jako na odlišné pojmy, pokud se zaměříme na jejich kvalitativní stránku.“ (Čeledová, Čevela, 2010, s.50)

Podle Krause (2006) lze životní způsob charakterizovat, když se zaměříme na aktivity každodenního života. Při podrobné analýze zjistíme, že jde o aktivity, které jsou zaměřené na práci a přípravu na ni. Aktivity, které jsou spojené s uspokojováním základních biologických potřeb, zájmové aktivity, aktivity zaměřené na společenský život a aktivity s rodinou.

Dle Duffkové, je termín životní sloh více specifikovaný, ale také nejméně používaným pojmem. Životní sloh byl také charakterizován jako životní způsob, který je typický pro určité historické období. Tuto definici zavedl český architekt Karel Honzík. (Duffková, Urban, Dubský, 2008.)

Čeledová a Čevela (2010) uvádí, že K. Honzík používal pojem životní sloh. Také se domníval, že životní sloh je soustavou vzájemně vztažených životních forem, jimiž se projevuje život určité společnosti v určité životní společnosti. Přímo K. Honzík odlišuje pojem životní způsob od pojmu životní sloh, protože neodpovídá materiálnímu aspektu životního slohu.

1.2 Životní úroveň a kvalita života

„Životní úroveň je vymezena kvantitativně, ekonomicky. Rozlišujeme životní úroveň společnosti a životní úroveň jednotlivce nebo domácnosti. Životní úroveň společnosti je chápána jako materiální blahobyť.“ (Kubátová, 2010, s.21)

„Životní úroveň jednotlivce nebo rodiny je chápána jako materiální blahobyť, který se týká úrovně spotřeby, materiálního vybavení domácnosti a obecně věcí, které lze koupit.“ (Kubátová, 2010, s.22)

Dále Kubátová uvádí že „životní úroveň se odvozuje od výše příjmů osob a domácností, ale také od materiální vybavenosti domácností a bytů.“ (Kubátová, 2010, s.22),

Kvalitu života můžeme rozlišovat u jednotlivce nebo rodiny a také kvalitu života na úrovni společnosti.

Kvalita života jednotlivce nebo rodiny je obvykle chápána jako kulturnost životního stylu. Týká se kulturnosti trávení volného času, popř. vybavení domácnosti kulturními předměty (např. knihy), výše vzdělání a složitosti vykonávané práce. Kvalita života bývá také spojována s problémem autenticity a odcizení. (Kubátová, 2010)

Pojem kvalita života na úrovni společnosti postupně nahrazuje pojem životní úroveň společnosti. Obsahem pojmu životní úroveň je užší než obsah pojmu kvalita života. (Kubátová, 2010)

Psychologický slovník uvádí definici kvality života takto: „Kvalita života je vyjádření pocitu životního štěstí; ke znakům patří soběstačnost, pohyblivost, míra seberealizace a duševní harmonie.“ (Hartl, Hartlová, 2015, s.122)

Podle WHO se kvalitou života rozumí to „jak člověk vnímá své postavení v životě v kontextu kultury a hodnotových systémů, ve kterém žije a ve vztahu ke svým osobním cílům, očekáváním, životnímu stylu a zájmům.“ (Čeledová, Čevela, 2010, s.89)

Podle WHO se kvalitou života rozumí to „jak člověk vnímá své postavení v životě v kontextu kultury a hodnotových systémů, ve kterém žije a ve vztahu ke svým osobním cílům, očekáváním, životnímu stylu a zájmům.“ (Čeledová, Čevela, 2010, s.89)

1.3 Zdravý způsob života

„Zdravý způsob života zahrnuje pravidelný denní režim s dodržováním zásad zdravé životosprávy, tedy s dostatkem odpočinku a spánku, zdravým a pravidelným stravováním, dostatkem pohybové aktivity, dodržováním zásad osobní hygieny, ochranou před infekčními chorobami, úrazy, absencí užívání návykových látek a psychickou pohodou zejména v mezilidských vztazích.“ (Hamplová, 2020, s. 49)

Zdravý způsob života znamená dodržovat zásady zdravé výživy, pravidelně realizovat zdraví prospěšnou pohybovou aktivitu, dostatek spánku a odpočinku, dodržovat zásady osobní hygieny apod.“ (Hamplová, 2020)

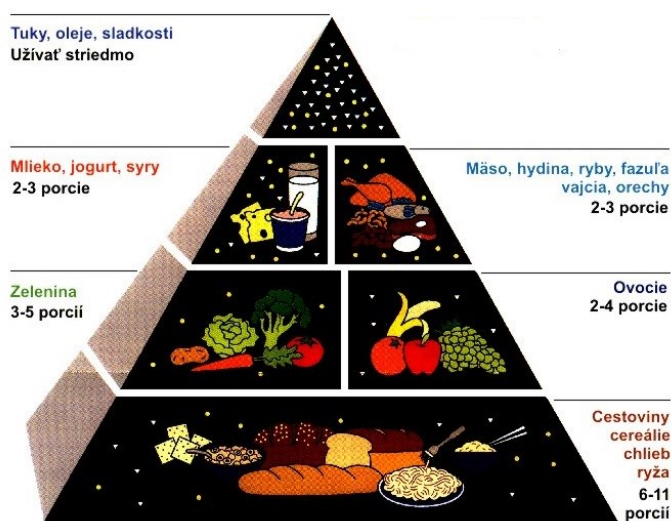
„Zdravý způsob života zahrnuje zdravý životní styl, tj. takový, který vede k podpoře zdraví a k ochraně před vznikem nemocí.“ (Čevela, Čeledová, 2010, s.39)

Dle Krause je potřeba v rámci zdravého životního stylu rozvíjet stránku psychickou, duchovní, tělesnou. (Kraus, 2006).

Podstata zdravotního stylu je „dodržovat a respektovat v různých sférách života komplex určitých pravidel a norem směřujících k udržení a upevnění zdraví, přičemž je důležité v každém případě vycházet z konkrétních podmínek exogenních i endogenních.“ (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 163)

Zdravá výživa

Doporučené složení stravy představuje pyramida zdravé výživy. Základ pyramidy tvoří přílohy a pečivo. Potraviny, které jsou umístěny na vrcholu pyramidy bychom měli konzumovat jen v malém množství. Ve druhém patře je ovoce a zelenina. Ve třetím jsou živočišné potraviny. Vrchol pyramidy pak tvoří cukry a tuky. Viz. Obr.č.1 (Čevela, Čeledová, 2009)



Obrázek 1 Výživová pyramida

Tělesná aktivita

Čevela, Čeledová (2010 s. 63) říkají že „pohyb je jedním ze základních projevů existence života. Tělesná zdatnost je dána složkami vytrvalostními, svalovou silou, pohyblivostí kloubů a koordinací pohybu.“

Machová, Kubátová (2020) tvrdí, že pro zachování a upevňování zdraví je nezbytné a nepřírozenější aktivní pohyb.

Duševní hygiena

Duševní hygiena je systém propracovaných pravidel a rad, které slouží k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševní rovnováhy. (Čevela, Čevelová, 2010)

Pojmem duševní zdraví se rozumí, že dosáhneme ideálního stavu, jenž výsledkem je dodržování zásad duševní hygieny. (Čevela, Čevelová, 2010)

Maslowova pyramida potřeb

Abraham Harold Maslow byl nejčastěji uváděn jako autor hierarchie lidských potřeb. K jeho nejvýznamnějším závěrům patří hierarchie lidských potřeb, kterou zobrazoval jako pyramidu. Pyramida je popisována shora a obsahuje různé položky, např. potřebu seberealizace, potřebu uznání a úcty, potřebu lásky a sounáležitosti, potřebu bezpečí a jistoty a fyziologické potřeby. (Čevela, Čevelová, 2010)



Obrázek 2 Maslowova pyramida potřeb

2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ STYL

„Rizikové faktory působí ve vazbě na jiné faktory životního stylu, a proto se pozitivní působení životního stylu uplatňuje jen pro komplexním dodržování správných zásad.“ (Čevela, Čeledová, 2010, s.55)

Faktory životního stylu můžeme rozdělit na vnitřní a vnější.

Mezi vnější faktory patří:

Ekonomické faktory: dostatek finančních prostředků je již od dětství základním předpokladem pro zajištění zdravého životního stylu. Lidé s nízkými příjmy, bez vzdělání, odkázaní na sociální dávky často nepovažují zdravý životní styl za svou prioritu. Sociální faktory: do životního stylu se promítá vliv společnosti, protože obecně platí, že příslušníci určité sociální vrstvy, se stejným sociálním statusem, mají obdobný životní styl pouze s individuálními odlišnostmi. Geografické vlivy: životní styl každého jedince a celé populace ovlivňuje zeměpisné pásmo. Etnická příslušnost: Tradice a zvyky různých etnických skupin ovlivňují jejich životní styl. Rodinné vlivy: rodina ovlivňuje v dětství úroveň výživy, náplň trávení volného času a další faktory, které určují budoucí životní styl adolescenta a dospělého člověka. Úroveň vědeckého, zejména medicínského poznání: medicína nabízí stále nové odborné poznatky a aplikuje je do praxe. Tím dochází ke zkvalitnění lékařské péče a ovlivnění a změně chování lidí. Pracovní podmínky: pracovní podmínky mohou být příčinou poškození fyzického i duševního zdraví. (Hamplová, 2020).

Mezi vnitřní faktory můžeme zařadit:

Psychologické faktory: osobnost jedince a jeho psychika hraje důležitou roli ve zdraví, které je prospěšné i rizikové chování, hlavně v adolescenci. Zdravotní stav: onemocnění, která jsou vrozená nebo získaná omezují zdraví prospěšné aktivity. Např. kvalitu stravování nebo úroveň pohybové aktivity. Zdravotní gramotnost: znalost aktuálních vědecky podložených informací, které se týkají jednotlivých oblastí životního stylu. Jejich aplikace pomáhá v realizaci zdraví prospěšného chování. (Hamplová, 2020).

Duffková, Urban a Dubský (2008) rozdělují faktory, které ovlivňují životní styl na vnější a vnitřní. Do vnitřních faktorů patří člověk, jako konkrétní subjekt, který má všechny dovednosti, schopnosti, potřeby, ambice apod. Jako vnější faktory považují životní podmínky. Životní podmínky můžeme rozdělit na geografické a ekologické, biologické,

demografické, sociálně – politické a politické, sociálně – ekonomické a ekonomické, kulturní a obecně ideové a technologické.

„Mezi základní determinanty (faktory) ovlivňující zdraví patří životní styl, hygiena a péče o vlastní zdraví fyzické i duševní, zdravotnické služby a jejich kvalita, životní a pracovní prostředí a genetické faktory.“ (Machová, 2020 s.36)

Machová udává, že nejvýznamnějším determinantem zdraví je životní styl, který ovlivňuje člověka z asi 50 %. Dále jsou faktory životního prostředí z asi 15-20 %, genetické faktory asi 10-15 % a zdravotní péče také cca 10-15 %. (Hamplová, 2020)

2.1 Rizikové faktory

Mezi rizikové faktory životního stylu patří např. Rizikové zdravotní návyky – užívání a závislost na návykových látkách, nedostatečná pohybová aktivity, nesprávná výživa, poruchy příjmu potravy, gambling, sexuálně rizikové chování, netolismus (závislost na sociálních sítích, videohrách apod.). Mezilidské agresivní chování – fyzická a slovní agrese, šikana, týrání, domácí násilí, extremismus, rasismus, xenofobie apod. Projevy agrese vůči osobám i majetku – vandalismus, krádeže, sebepoškozování, sebevražedné chování. Rizikové chování vedoucí ke vzniku a šíření infekčních chorob – nedostatečná hygiena, odmítání povinného očkování, šíření sexuálně přenosných nemocí atd. (Hamplová, 2020).

Mezi rizikové faktory můžeme zařadit také stres.

„Stres je stav, kdy je organismus vystaven působení nepříznivých vlivů zevního a vnitřního prostředí. Za stres je považováno takové zatížení organismu, které překračuje možnost, jimiž organismus disponuje k jeho zvládnutí. Při stresu dochází k ohrožení rovnováhy funkcí organismu.“ (Hamplová, 2020, s.192)

V každodenní životě se člověk vyvíjí prostřednictvím činností nebo setkáváním se s jinými lidmi. Závažné jevy v životě můžeme označit pojmem náročná životní situace, jako jsou např. konflikt, frustrace, deprivace nebo stres. (Čevela, Čeledová, 2010)

Způsoby vyrovnání se se stresem jsou útek nebo útok. (Čevela, Čeledová, 2010)

Děti si začínají ve třídě vytvářet vlastní subkultury, které se vyznačují zvláštním jazykem, rituály APOD. Ve třídě jsou také tvořeny sub-subkultury, které spojují společné zájmy a činnosti. (Matoušek,2003)

Matoušek (2003, s.75) uvádí že „v některých případech mohou být tyto podskupiny zárodkem asociálních part, a to už u dětí na prvním stupni základní školy. Jejich vzniku napomáhá neangažovanost učitele, resp. jeho zřetelné preferování či zatracování některých dětí.“

2.1.1 Riziková mládež a syndrom rizikového chování mládeže (SRCH-D)

Podle Sobotkové se za rizikovou mládež považují adolescenti, u kterých je následkem působení více faktorů, zvýšená pravděpodobnost selhání v sociální a psychické oblasti. (Sobotková, 2014, s.147)

Rizikovou mládeží je myšleno takovou, pro kterou je typické agresivní chování a disociální chování. Nejčastěji přicházejí do kontaktu s patologickými jevy, jako je např. závislost, alkoholismus, kouření, kriminalita, delikvence apod. Do této skupiny patří i dospívající z tzv. sociálně znevýhodněných skupin., např z dysfunkčních rodin, děti vyrůstající v podmínkách neúplné rodiny. (Sobotková, 2014)

„Experimentování s rizikovými způsoby chování je v období adolescence v současném pojmání do jisté míry považováno za součást vývoje, většinou je takové chování dočasné a samo s věkem odezní a ve většině případů nepřekročí hranici trestného činu. Rizikové chování bývá velmi často – vzhledem k osobnostnímu vývoji jedince – účelové a v tomto smyslu funkční.“ (Sobotková, 2014, s.148)

Syndrom rizikového chování je specifický pro dospívání. Některé jeho formy jsou rizikové pouze v tomto věku (např. konzumace alkoholu). Je důležité, že rizikové chování většinou přináší dospívajícímu pozitivní satisfakci, tj. uspokojení některé z jeho vývojových potřeb (zvýšení sebevědomí, možnost komunikace s vrstevníky apod.) (Machová, 2015)

WHO považuje adolescenty za samostatnou rizikovou skupinu, kterou zahrnuje do tří oblastí, které se navzájem kombinují a usnadňují společně svůj vznik. Zneužívání návykových látek, negativní jevy v oblasti psychosociálního vývoje, rizikové chování v oblasti reprodukční. (Sobotková, 2014)

Stejně jako WHO popisuje Machová okruhy rizikového chování na: zneužívání návykových látek, popř. závislost na nich, rizikové chování v oblasti psychosociální a rizikové chování v oblasti sexuální. (Machová, 2015)

„V nejužším pojetí řadíme do základních typů rizikového chování (Miovský, Standarda, Pavlas a Martanová, 2012) záškoláctví, šikanu a extrémní projevy agrese, extrémně rizikové

sporty a rizikové chování v dopravě, rasismus a xenofobii, negativní působení sekt, sexuální rizikové chování, závislostní chování (adiktologie).“ (Národní ústav pro vzdělávání, online Typologie rizikového chování, Národní pedagogický institut České republiky (dříve Národní ústav pro vzdělávání) (nuv.cz 2014)

V širším pojetí zařazujeme dva okruhy. Okruh poruch a problémů spojených se syndromem týraného a zanedbaného dítěte a spektrum poruch příjmu potravy. (Typologie rizikového chování, Národní pedagogický institut online, 2014)

„Rizikovým chováním rozumíme takové vzorce chování, v jejichž důsledku dochází k prokazatelnému nárůstu zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik pro jedince i pro společnost.“ (Typologie rizikového chování, Národní pedagogický institut, online 2014).

„Rizikové chování má určité typické projevy, jako je např. užívání návykových látek či vandalismus a po dosažení dospělosti v převážné většině samo odezní.“ (Sobotková, 2014. s.122)

Podle Sobotkové (2014) mezi rizikové chování řadíme záškoláctví, lhaní, agresivita, agresivní chování, šikana, kyberšikana, násilné chování, obecně kriminální jednání, vandalismus, rizikové chování na internetu, závislost na chování, rizikové sexuální chování, rizikové chování v dopravě, extrémně rizikové sporty, užívání anabolik a steroidů, nezdravé stravovací návyky, extremismus, xenofobie, rasismu, intolerance, antisemitismus.

2.1.2 Teorie rizikového chování

Teorie vzniku rizikového chování můžeme rozdělit do tří skupin:

- Teorie biologicko – psychologické – tyto teorie hledají souvislosti mezi chováním a charakterem. Tělesnou stavbou, genetikou, hormony apod.
- Teorie sociálně – psychologické – psychologicky orientované teorie vzniku rizikového chování, které je zaměřené na sociální učení, osobnostní rysy a kognitivní styly
- Teorie sociologické – soustředí se na společenská a kulturní kontext vzniku rizikového chování. (Sobotková, 20104)

2.2 Zneužívání návykových látek

Při dlouhodobém užívání látkových i nelátkových návykových látek vzniká závislost. Tento pojem popisuje Bělík a kol. 2017, s.441-442) ve slovníku sociální patologie takto: „Syndrom

závislosti je fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince přednost před jiným jednáním, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou je touha užívat psychoaktivní látky, alkohol nebo tabák.“

2.2.1 Závislost na tabáku a alkoholu

Podle Machové a Kubátové sem patří nikotin a alkohol, protože na ně v dospívání snadno vniká návyk. Tyto látky poškozují organismus a nejčastěji startují rizikový životní styl. Vytvářejí zvyk řešit obtížné situace. (Machová, Kubátová, 2015)

„Experimentování s kouřením začíná v dětství a v dospívání, je ovlivněno sociálním prostředím. Fyzická závislost na nikotinu se vyvíjí po určité době, většinou do dvou let od zahájení kouření. U mladistvých začínajících kuřáků se závislost vyvine mnohem dříve než u dospělých začínajících kuřáků.“ (Machová, Kubátová 2015, s.109)

Hamplová uvádí že „závislost na tabáku zahrnuje behaviorální (psychosociální) a biologickou (fyzickou) závislost. Psychosociální závislost znamená, že kuřák má kouření spojené s určitými podněty (např. káva, pivo nebo jiné alkoholické nápoje) a také s určitým prostředím (např. restaurace, domov po práci, pracoviště atd.)“ (Hamplová, 2020, s.112)

Rizikové chování v adolescentním věku je nejvíce zastoupeno konzumací alkoholu, kouřením cigaret a zkušenostmi s drogami, zejména s marihuanou. (Sobotková, 2014)

Abstinenční příznaky zahrnují touhu kouřit, špatnou náladu, depresi, poruchy spánku, úzkost, neschopnost koncentrace nebo zvýšenou chuť k jídlu. (Hamplová. 2020)

„Psychoaktivní účinky alkoholu závisí na množství, formě a způsobu užití pozitivního alkoholického nápoje. Intoxikace se projevuje jako opilost. Při nižších dávkách a na počátku konzumace působí stimulačně a dochází k vzestupu nálady, zvýšenému sebevědomí, ztrátě zábrán nebo agresivitě. Škodlivé užívání je způsob užívání alkoholu, který vede k poškození duševního nebo somatického zdraví. Škodlivé užívání se postupně vyvíjí v závislost.“ (Hamplová, 2020, s.128)

Bělík a kol. (2017, s.23-24) uvádí že alkoholismus je „chorobný návyk (závislost) při požívání alkoholu. Je to jev nebezpečný z hlediska jedince (poškození zdraví), tak společnosti (vysoký výskyt dopravních nehod, trestných činů pod její vlivem).“

„Alkohol je používán pro jeho působení na nervovou soustavu, jako příjemný, snadný a rychlý způsob, jak se cítit dobře, k usnadnění společenských kontaktů, k povzbuzení chuti

k jídlu, k zahnání nudy, stresu a u dospívajících jako způsob, jak být akceptován jako dospělý.“ (Machová, Kubátová, 2015, s.266)

Závislost na alkoholu tzv. alkoholismus, je chronická a progresivní nemoc. Nebezpečný je alkoholismus u mladistvých. (Machová, Kubátová, 2015)

Dále se také alkoholismus projevuje např. ztrátou kontroly nad pitím, zaujatostí alkoholem, pokračování pití i přes jeho nepříznivé následky. (Machová, Kubátová, 2015)

Machová a Kubátová (2015, s.274) rozdělují dva způsoby užívání alkoholu u dětí a mládeže takto:

- „Děti a mládež jako oběti užívání alkoholu ze strany jiných lidí, především rodičů, jsou ohroženy trvalým stresem, zanedbáváním péče, zneužíváním, týráním a rozpadem rodiny.
- Děti a mládež konzumující alkohol.“

2.2.2 Látkové závislosti

„Drogová závislost je sociální, psychologický a somatický syndrom, ke kterému dochází následkem opakovaného užívání jedno nebo více psychoaktivních látek a který se manifestuje modelem chování, v němž droga stojí na žebříčku hodnot nejvýše.“ (Hamplová, 2020, s.144)

„V praxi se osvědčila definice J. Presla (1995), podle které je možno označit za drogu každou látku, ať již přírodní, nebo syntetickou, která splňuje dva základní požadavky:

Má tzv. psychotropní účinek, tj. působí na psychiku (mění prožívání okolní reality i „vnitřní naladění“ člověka).

Může vyvolat závislost. Závislostní potenciál (míra nebezpečí vzniku závislosti) je u různých drog odlišný, může být větší nebo menší, ale je přítomen vždy.“ (Machová, Kubátová, 2015, s.304)

Hamplová (2020) popisuje problémové užívání drog jako tělesný, psychologický, sociální nebo právní problém, který je spojen s nadměrným užíváním drog, léků nebo jiných látek chemického původu.

Hamplová (2020) dělí drogovou závislost na dva typy:

Psychická závislost – je popisována jako stav, při kterém droga vyvolává příjemné pocity a uspokojení. Při pocítění nepříjemných pocitů, kdy droga chybí, je potřeba její opakované aplikace.

Fyzická závislost – je adaptační stav, který se projevuje tělesnými problémy, pokud je podávání drogy omezeno. Tento stav můžeme znát pod pojmem abstinenční syndrom. (Hamplová, 2020)

Termín drogová závislost neboli toxikomanie je podle definice WHO z roku 1969 definován jako „duševní, a někdy také tělesný stav vyplývající ze vzájemné interakce mezi organismem a drogou, charakterizovaný změnami chování a jinými reakcemi.“ (Machová, Kubátová, 2015 s.306)

„Nejčastější klasifikace drog je podle účinků. Dělí se na tlumivé (narkotické) látky, stimulační drogy (psychostimulancia) a drogy s halucinogenními účinky (kanabisové – konopné drogy a ostatní halucinogeny).“ (Machová, Kubátová, 2015, s.325)

V současné době se drogy v řadě zemí stávají mnohem větším problémem u mládeže než dříve. Rostoucí obliba marihuany spočívá v její schopnosti uvést člověka do stavu uvolnění a lehké euforie. Což umožňuje na chvíli zmírnit pocit napětí a nejistoty, které dospívající prožívají. (Machová, Kubátová, 2015)

„Je zjišťováno, na základě mezinárodních srovnání, že česká středoškolská mládež má v porovnání se studenty ostatních evropských zemí větší sklon k návykovému chování.“ (Machová, Kubátová, 2015, s.382-383)

Příčinou návykového chování je zejména tolerantní postoj dospělých občanů české populace k užívání legálních návykových látek, jako jsou tabák a alkohol, k jejich časté konzumaci. (Machová, Kubátová, 2015)

2.2.3 Nelátkové závislosti

Mezi nelátkové závislosti patří patologické hráčství neboli gambling a tzv. netolismus.

Patologické hráčství – gambling

„Patologické hráčství, někdy nazývané gambling, gamblerství, závislost na automatech, patří mezi tzv. návykové a impulzivní poruchy. Patologické hráčství je porucha spočívající v často opakovaných epizodách hráčství, které převládají na úkor sociálních, materiálních, rodinných a pracovních hodnot a závazků.“ (Hamplová, 2020, s.189)

Gamblerství je typické neschopností odolat hře a neschopností v hraní přestat. Gambler při hraní prožívá vzrušení. Varovný signál této závislosti je, že jedinec hraje častěji, zanedbává školu, práci, přátele. Může začít lhát nebo krást. Gamblerství je úzce spojeno se stresem. (Hamplová, 2020)

Základním znakem gamblingu je opakované hraní, kterého závislý nedokáže odolat. Výrazně narušuje osobní, rodinní, finanční a pracovní záležitosti. Gambler své finanční ztráty nahrazuje dalším hraním s vidinou rychlého řešení svých dluhů. (Národní zdravotnický informační portál Ministerstva zdravotnictví České republiky, online)

Netolismus

„Netolismus je termín označující závislost na sociálních sítích, zejména na internetu, počítačových hrách, online televizi, virtuálních videích.“ (Hamplová, 2020, s.190)

Typickými příznaky závislosti patří ztráta kontroly nad časem. Jedinec má potřebu být stále online. Pokud dotyčný není připojený do online světa prožívá nervozitu a neklid. Jeden z dopadů netolismu je narušení vztahů s rodinou, přáteli apod. (Hamplová, 2020)

U netolismu jedinec je závislý na procesu nebo způsobu chování, které nemůže ovládnout, např. potřeba být neustále online nebo pořád kontrolovat mobilní telefon. K virtuálním drogám patří např. sociální sítě, počítačové hry, ale také zařízení jako je telefon nebo televize. (národní zdravotní informační portál Ministerstva zdravotnictví České republiky, online)

2.2.4 Rizikové sexuální chování

S objevováním sexuality se mladistvá vystavují rizikům. „Lukšík (2003) ve studii shrnující šest výzkumů týkajících se sexuálního a rizikového chování uvádí, že velmi často je rizikové sexuální chování spojeno s užíváním marihuany nebo alkoholu.“ (Sobotková, 2014, s.179)

„Za rizikové sexuální chování je považováno takové sexuální chování, které vykazuje prokazatelný nárůst zdravotních, sociálních a dalších typů rizik. Jedná se o nechráněný pohlavní styk při náhodné známosti, výrazně promiskuitní chování, rizikové sexuální praktiky.“ (Hamplová, 2020, s.199)

Můžeme sem zařadit fenomény jako jsou např. zveřejňování intimních fotografií na internetu, posílání telefonem apod. K rizikovému sexuálnímu chování můžeme také zařadit předčasný začátek pohlavního života, promiskuita, prostituční chování apod. (Hamplová, 2020)

2.2.5 Šikana a kyberšikana

Martínek rozlišuje dva základní termíny, šikana a teasing.

„Za teasing můžeme označit chování, které zdánlivě šikanu připomíná. Jde o nevinné škádlení mezi dětmi, např. na druhém stupni ZŠ chlapci provokují děvčata, protože se jim líbí.“ (Martínek, 2015, s.413)

Šikana je jev, kdy jeden neví více žáků úmyslně a většinou opakovaně týrá spolužáka nebo spolužáky. Agresor používá agresi a manipulaci. (Martínek, 2015)

„Učitelův nezáměr či agresivita mohou být také živou půdou šikanování ve třídě. Není zcela výjimečné, že učitel svým chováním agresorům „označí“ jedince, který je v nějakém ohledu nedostačivý a jehož se pak i děti cítí oprávněny beztretně napadat.“ (Matoušek, 2003 s.76)

Vývojová stádia šikany:

- Ostrakismus – jedná se o první fázi šikany. Agresoři neublíží oběti fyzicky, ale oběť vyčlení z kolektivu.
- Fyzická agrese a psychická manipulace – tato fáze nastane, když se třída dostane do stresového napětí. Agresoři potřebují tlak vykompenzovat a oběť je vhodným kompenzačním prostředkem. V tomto stádiu začíná bití, kopání, silné slovní urážky apod.
- Vytvoření jádra – agresor si uvědomuje převahu nad obětí, může si s ní dělat co chce. Agresoři také ovlivňují celý kolektiv. Vzniká tzv. pyramida šikanování
- Vytváření norem – třída se začíná rozdělovat na „vládnoucí třídu“ a „poddané“. Charakteristikou pro tuto fázi je to, že ti, kteří šikaně přihlíželi, se stávají agresory. Agresoři jsou závislí na šikanujícím chování, oběti ubližují z nudy a pro pobavení.
- Totalita – konečná a poslední fáze šikany. Celá třída poslouchá hlavního agresora. Agresoři jsou opojeni svou mocí, v ubližování jim nic nezabrání, formy jsou agresivní a hrubé a může hrozit i těžké ublížení na zdraví oběti. (Martínek, 2015)

Kyberšikana je moderní fenomén sociálně patologického chování dětí a mládeže. Moderní technologie se mohou stát prostředkem, jak někomu ublížit, ponížit jej. (Martínek 2015)

„Kyberšikanu definujeme jako zneužití ICT (informačních komunikačních technologií), především mobilních telefonů a internetu, k takovým činnostem, které mají někoho záměrně vyvést z rovnováhy.“ (Martínek, 2015, s.555)

3 VOLNÝ ČAS

„Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají u jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce, nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností – to je tzv. zbytková, reziduální teorie volného času rozšířená zejména v německé literatuře. Přesnější a úplnější je však jeho charakteristika jako činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení.“ (Hofbauer, 2004, s.13)

Hájek (2008, s.10) popisuje „volný čas je částí lidského života mimo pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. vázaný čas, který zahrnuje biofyziologické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygiena), chod rodiny, provoz domácnosti, péče o děti, dojíždění za prací a další nutní mimopracovní povinnosti. Volný čas je dobou, která má splnění těchto potřeb a povinností člověka k dispozici pro činnosti sebeurčující a sebevytvářející: odpočinek a zábavu, rozvoj zájmové sféry, zlepšení kvalifikace, účast na veřejném životě.“

Hlavní znaky volného času můžeme vymezit jako „Je to doba svobodné volby činností (člověk dělá to, co chce, ne to, co musí), zvolené činnosti jsou pro člověka příjemné, přinášejí potěšení, radost, činnosti ve volném čase dávají příležitost k rekreaci, odpočinku, obnově sil i k osobnostnímu rozvoji.“ (Pávková, 2014, s.11)

„Volný čas můžeme vymezit jako dobu, která nám zbývá po splnění našich povinností a po uspokojení našich základních životních potřeb.“ (Vyhnálková, 2013, s.9)

Pedagožka Kratochvílová říká že volný čas, je čas na oddych, rekreaci, společenská setkání, poznávání světa, seberealizace a další činnosti, potřeby a zájmy podle jedince. (Vyhnálková, 2013)

Bendl a kol. (2015, s. 497) uvádí že „slova volný čas mají pro většinu lidí příjemný zvuk, vyvolávají hezké představy. Spojujeme si je s oblíbenými činnostmi, jako je například turistika v zajímavé krajině, poznávání přírody, sporty a pohybové aktivity, drobné kutilství, sběratelství, chovatelství a pěstitelství, práce s informačními technologiemi, umělecké aktivity.“

K volnému času dále patří setkávání se s kamarády, partnerny, dobrá zábava, nové zážitky. Někteří lidé berou volný čas, jako čas, kdy nic nedělají a spojují ho s klidným odpočinkem a relaxací. (Bendl a kol.2015)

Dle Bendla (2015, s. 497) volný čas je „doba, ve které se člověk svobodně rozhoduje, a podle toho volí, jak se svým časem naloží.“

Volný čas a oblast povinností nemůžeme jednoznačně oddělit. Některé povinnosti člověk plní ochotně a rád, např. pěstitelství, chovatelství. (Pávková, 2014)

Důležitou součástí volného času jsou zájmové činnosti – koníčky a hobby. Můžeme sem také zařadit ztrátové časy, které souvisí s volným časem. Je to např. doba strávená na cestě za zájmovou činností nebo čekání u pokladem. (Bendl a kol. 2015)

Pávková (2014) uvádí základní výchovné funkce volného času, jsou to: výchovně vzdělávací funkce, zdravotní, sociální a preventivní.

Německý pedagog Horst Opaschowski používá výraz volnočasové potřeby místo volnočasové funkce. Rozdělil tyto potřeby od osmi kategorií. Je to rekreace, kompenzace, edukace, kontemplace, komunikace, integrace, participace, enkulturace. (Vyhnálková, 2013)

Bendl a kol (2015) vymezuje hlavní znaky volného času tak, že je to doba svobodné volby činností, zvolené činnosti jsou pro člověka příjemné a přinášejí mu radost a potěšení. Činnosti ve volném čase dávají příležitost k odpočinku a rekreaci.

Bendl a kol. (2015, s.508) uvádí že „oblast volného času a oblast povinností nelze úplně přesně oddělit. Existují povinnosti, které člověk plní ochotně, dokonce i rád, volnočasové aktivity, které nejsou jen zábavou, ale například přinášejí i hmotný efekt (např. drobné kutilství, pěstitelství, chovatelství, rybolov).“

Další rozdělení funkcí uvedla Emílie Kratochvílová, zdravotně hygienická funkce, seberealizační funkce, formativní výchovná funkce, socializační (společenská funkce a preventivní funkce. (Vyhnálková, 2013)

Činitelé, kteří nás ovlivňují můžeme rozdělit na skupiny vnější (exogenní) činitelé – demografie, zdravotní stav, psychika a vnitřní (endogenní) činitelé – rodina, vrstevnická skupina, místo bydliště, masmédiá apod. (Vyhnálková, 2013)

4 ADOLESCENT

„Období adolescence je druhou fází relativně dlouhého časového úseku dospívání. Trvá přibližně od 15 do 20 let s určitou individuální variabilitou. Vstup do fáze adolescence je biologicky ohraničen pohlavním dozráním.“ (Vágnerová, 2000, s.190)

V tomto vývojovém období se mění osobnost dospívajícího, jeho sociální pozice, získává nové role. Vrstevnický vztah je významnější než v dřívějších vývojových fázích. S tímto obdobím je spojené navazování partnerských vztahů a pohlavní styk. Adolescenti se připravují na výkon jejich budoucího povolání studiem na středních školách. Někteří po dokončení studia nastupují na vysoké školy nebo se hlásí do zaměstnání. (Vágnerová, 2000)

Období adolescence můžeme definovat některými proměnami jako jsou např. první pohlavní styk, ukončení povinné školní docházky a dovršení přípravného profesního období, plnoletost. (Vágnerová, 2000)

V období adolescence se mění postoj k budoucnosti. Jedinec se cítí k budoucím možnostem svobodný. Může si vybrat a naplnit některé role. Zaměření na budoucnost příliš neovlivňuje aktuální prožitky. (Vágnerová, 2000)

„Rychle se mění postavení jednotlivce ve společnosti – došlo k přechodu ze základní školy do učebního poměru nebo na střední školu, začínají častější a hlubší erotické vztahy, mění se zásadně sebepojetí. Běžně bývá tato věková skupina označována jako mladiství, dorost, teenager.“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s.144)

„Dospívání (adolescence) je širší pojem pro vývojový přechod mezi dětstvím a dospělostí. Pubertou začíná a po jejím skončení ještě pokračuje přibližně do devatenácti až jednadvaceti let.“ (Machová, Kubátová, 2010 s.812)

4.1 Životní styl studentů střední školy

„Vztah dospívajících k vlastnímu zdraví je jiný než v dětství nebo dospělosti. Obecně se dospívající za nedostatky ve svém zdravotním stavu – tak jako i za jiné nedostatky – stydí a neradi si je připouštějí.“ (Machová, Kubátová, 2010, s. 818)

Dospívající často dává přednost rizikovému životnímu stylu než zdravému životnímu stylu, protože rizikové chování mu pomáhá řešit aktuální problémy. (Machová, Kubátová, 2010)

V užívání návykových látek (alkohol, nikotin) bylo zjištěno, že v začátku užívání těchto látek jde v dospívání o motivaci sociální. 98 % dospívajících nezačíná kouřit a pít o samotě, ale kvůli vrstevníkům a jejich uznání. (Machová, Kubátová, 2010)

„Britské centrum pro výzkum sociálního zdraví v roce 2001 ukázalo, že věk a okolnosti začátku sexuálního života mají podstatný význam pro zdraví společnosti. Nízký věk při prvním pohlavním styku má důsledky pro stav sexuálního zdraví.“ (Machová, Kubátová, 2010, s.835)

Rozsáhlým výzkumem bylo zjištěno, že čím nižší věk byl při prvním pohlavním styku, tak byla větší pravděpodobnost, že jeden z partnerů byl jednal pod tlakem. (Machová, Kubátová, 2010)

Mezi rizikové faktory v dospívání patří malá sebedůvěra a sebeúcta, těhotenství v dospívání, malé a nejisté perspektivy do budoucnosti. (Machová, Kubátová, 2010)

Každodenní pohybovou aktivitu plní aspoň 1 hodinu denně 14 % 15letých dívek a 30 % kluků. (Kalman, 2011)

Kalman (2011) uvádí, že více než polovina výzkumného souboru tráví volná čas u televize nebo DVD v průběhu týdne 2 hodiny denně.

Kalman (2011) zjistil, že kouření roste s věkem mládeže, 15letých mladistvých kouří více než tři čtvrtiny.

Ve výzkumu ESPAD se zjistilo, že kouření cigaret alespoň jednou v životě uvedlo 54 % 16letých studentů. (Dzúrová, Csémy, Spilková, Lustigová, 2015)

„Dvě třetiny 15letých pily alkohol poprvé před svými třináctinami a většina z nich se takto brzy rovněž poprvé opila.“ (Kalman, 2011, s.80)

Kalman (2011, s.90) uvádí, že „zkušenost s marihuanou, má 30 % 15letých. Každý sedmí chlapec či dívka v 15 letech s marihuanou experimentuje nebo ji užívá často směrem k pravidelnosti.“

Zkušenosti s užitím marihuany v ČR má 42 % středoškolských studentů. (Dzúrová, Csémy, Spilková, Lustigová, 2015)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÁ ČÁST

Ve výzkumné části se snažíme zjistit jakým způsobem studenti SŠ vnímají jejich životní styl.

K získání výsledků jsme využili mezinárodní výzkumnou studii o zdraví a životním stylu dětí a školáků - HBSC (Health Behaviour in School-aged Children). Dotazník, který byl ve studii použit vytvořila WHO (Světová zdravotnická organizace). (O studii | HBSC, online)

V následujících kapitolách popisujeme cíl výzkumného šetření, výzkumné otázky. Zaměříme se na způsob, jakým jsme sbírali data a poté následuje vyhodnocení celého výzkumu a interpretace výsledků.

5.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu bakalářské práce je zjistit, jak studenti SŠ pohlíží na životní styl, jaký je jejich životní styl, jak tráví volný čas a jestli se účastní různých typů rizikového chování. Během vyplňování dotazníku někteří studenti mohli zhodnotit a zamyslet se nad svým životním stylem nebo chováním a popř. jim to mohlo pomoci svůj životní styl přehodnotit a změnit.

Stanovili jsme si několik výzkumných otázek:

1. Jak studenti SŠ tráví svůj volný čas?
2. Jakým pohybovým aktivitám se věnují studenti SŠ ve volném čase?
3. Jak často se studenti SŠ věnují nějaké pohybové aktivitě ve svém volném čase?
4. Věnují studenti SŠ pozornost rizikovému chování?

5.2 Způsob sběru dat

V této bakalářské práci jsme použili kvantitativní výzkum. Metodu, kterou jsme sbírali data byl standardizovaný dotazník. Dotazník byl záměrně anonymní, aby respondenti mohli odpovídat co nejvíce pravdivě. Dotazník se skládal z otázek otevřených i uzavřených. U některých otázek byla možnost výběru většího množství odpovědí. Dotazník obsahoval 21 otázek, které byly rozděleny do několika okruhů.

1. Otázky osobní (1-2)
2. Otázky na volný čas (3-12)

3. Otázky směřované na rizikové chování (13-18)

4. Otázky týkající se školního prostředí (19-21)

V tabulce můžeme vidět počet položek u okruhů na které jsme se zaměřili.

Osobní	Volný čas	Rizikové chování	Školní prostředí	Celkem
2	10	6	3	21

Tabulka 1 Výzkumné otázky

Dotazník byl vytvořen pomocí webové stránky Survio. Následně byl dotazník rozeslán mezi cílovou skupinu prostřednictvím sociálních sítí a e-mailu. Všichni byli informovaní o tom, kdo jsem, co studuji za obor a proč je žádám o vyplnění dotazníku a také o tom, že dotazník je zcela anonymní. Celkový počet rozeslaných dotazníků byl 140 a vrátilo se vyplněných 90 dotazníků.

5.3 Výzkumný soubor

Základní výzkumný soubor tvořilo 90 respondentů. Studenti SŠ byli vybíráni pomocí seznamu středních škol v Přerově. Oslovena byla střední pedagogická škola a střední průmyslová škola, aby výzkumný vzorek byl alespoň na stejné úrovni v počtu respondentů. Ze 140 oslovených studentů vyplnilo dotazník 90.

V tabulce můžeme vidět, že větší podíl ve složení respondentů mají dívky a to s 62,2 %. Chlapci jsou zastoupeni v menším počtu 37,8 %. Celkový výzkumný vzorek je tedy 90 respondentů.

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost
dívka	56	62,2 %
chlapec	34	37,8 %
celkem	90	100 %

Tabulka 2 pohlaví respondentů

Z tabulky je zřejmé, že největší podíl respondentů je ve věku 19 let (35,6 %). Nejméně respondentů je ve věku 20 let (2,2 %). Respondenti s věkem 15 let jsou v zastoupení 5,5 %. Ve věku 16 let vyplnilo dotazník 12,2 %. Dalších 16,7 % tvořilo studenty ve věku 17 let a studentů, kteří mají 18 let bylo 27,8 %.

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost
15	5	5,5 %
16	11	12,2 %
17	15	16,7 %
18	25	27,8 %
19	32	35,6 %
20	2	2,2 %
Celkem	90	100 %

Tabulka 3 Věk respondentů

5.4 Způsob vyhodnocení

Data, která byla shromážděna jsou zpracována v naší bakalářské práci. Výsledky nejdříve byly zpracovány prostřednictvím webové stránky Survio, ve které byl dotazník vytvořen a poté byly zpracovány v programu Word a Excel. Výsledky jsou interpretovány pomocí grafů a tabulek a slovního popisu

6 VÝSLEDKY A JEJICH INTERPRETACE

Téma je zaměřeno na vybrané oblasti životního stylu u studentů SŠ, které jsou významné pro ně a jejich život.

Tato kapitola popisuje výsledky dotazníkového šetření. Každá otázka z dotazníku je vyhodnocena zvlášť. Výsledky jsou zobrazeny pomocí grafů a tabulek. Výsledky jsou i slovně popsány.

6.1 Vyhodnocení výzkumných otázek

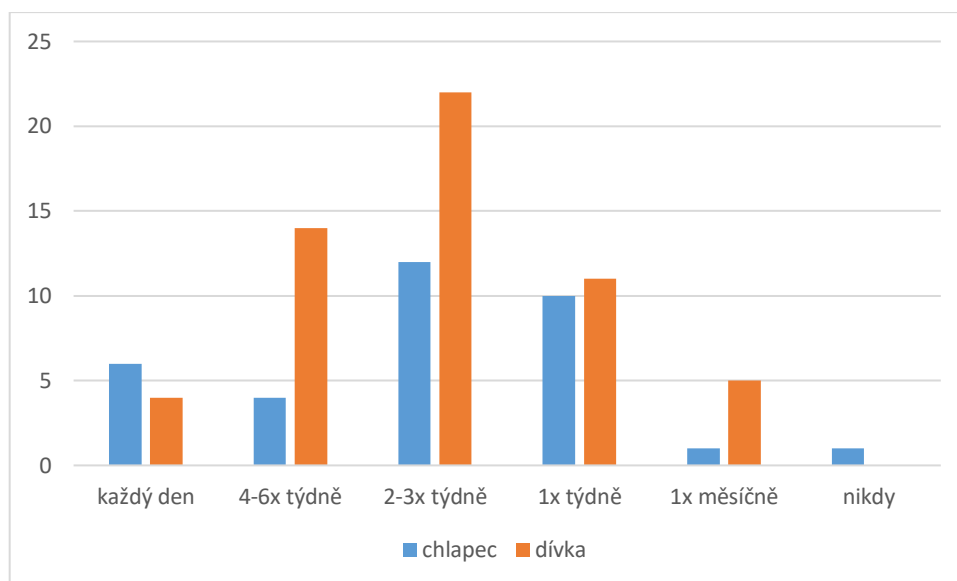
6.1.1 Otázky zaměřené na volný čas

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Každý den	10	11,1 %
4 - 6x týdně	18	20 %
2 - 3x týdně	34	37,8 %
1x týdně	21	23,3 %
1x měsíčně	6	6,7 %
Nikdy	1	1,1 %
celkem	90	100 %

Tabulka 4 Volný čas a fyzická aktivita

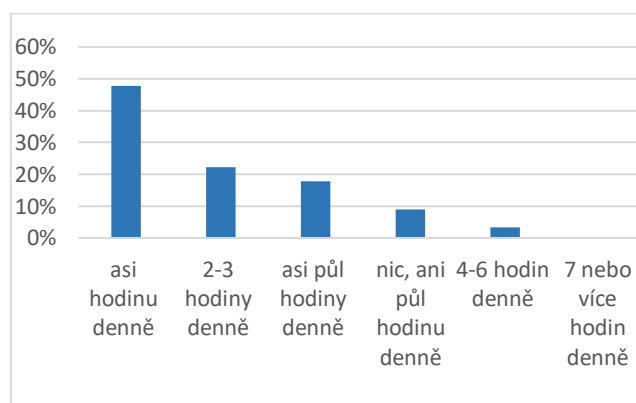
Zjišťujeme, že nejvíce respondentů (37,8 %) tráví svůj volný čas fyzickou aktivitou 2 - 3x týdně. Druhý nejvyšší podíl u odpovědi 1x týdně je 23,3 % respondentů. 20 % respondentů se věnuje fyzické aktivitě 4 - 6x týdně. Každý den respondenti tráví svůj volný čas fyzickou aktivitou v 11,1 %, to je 10 respondentů ze zkoumaného vzorku. 1x měsíčně se fyzické aktivitě věnuje 6,7 % respondentů a nejmenší podíl je u možnosti „nikdy“ a to je 1,1 %.

Dále jsme zjišťovali, jak často tráví volný čas fyzickou aktivitou dívky a chlapci. Dle grafu níže je zřejmé, že nejvíce volného času fyzickou aktivitou tráví dívky v rozmezí 2 - 3x týdně. Chlapci naopak tráví volný čas pohybovou aktivitou více než dívky a to 4 - 6x týdně. Naopak setkali jsme se s malým počtem chlapců, kteří uvedli, že volný čas fyzickou aktivitou netráví vůbec.



Graf 1 Čas trávený fyzickou aktivitou dívek a chlapců

Větší část respondentů, tedy skoro 50 % uvedlo, že fyzická aktivita jim denně zabere asi hodinu. Dále něco přes respondentů 20 % tráví volný čas fyzickou aktivitou 2-3 hodiny denně. Žádný z respondentů netráví 7 hodin a více času denně fyzickou aktivitou. Ale malé procento respondentů uvedlo, že fyzická aktivita jim zabere 4-6 hodin denně.



Graf 2 Počet hodin strávený fyzickou aktivitou ve volném čase

V tabulce níže, můžeme vidět chlapce a dívky a jejich volný čas trávený fyzickou aktivitou. Nejvíce dívek tráví asi hodinu denně fyzickou aktivitou. Chlapci rovněž tráví 1 hodinu denně fyzickou aktivitou. Dále 11 dívek uvedlo, že fyzická aktivita je u nich 2-3 hodiny denně. Naopak v rozmezí 4-6 hodin denně vykonávají fyzickou aktivitu 3 chlapci, ale žádná dívka.

	Chlapci	Dívky	Celkem

Nic, ani půl hodiny denně	2	6	8
Asi půl hodiny denně	7	9	16
Asi hodinu denně	13	30	43
2-3 hodiny denně	9	11	20
4-6 hodin denně	3	0	3
7 nebo více hodin denně	0	0	0
celkem	34	56	90

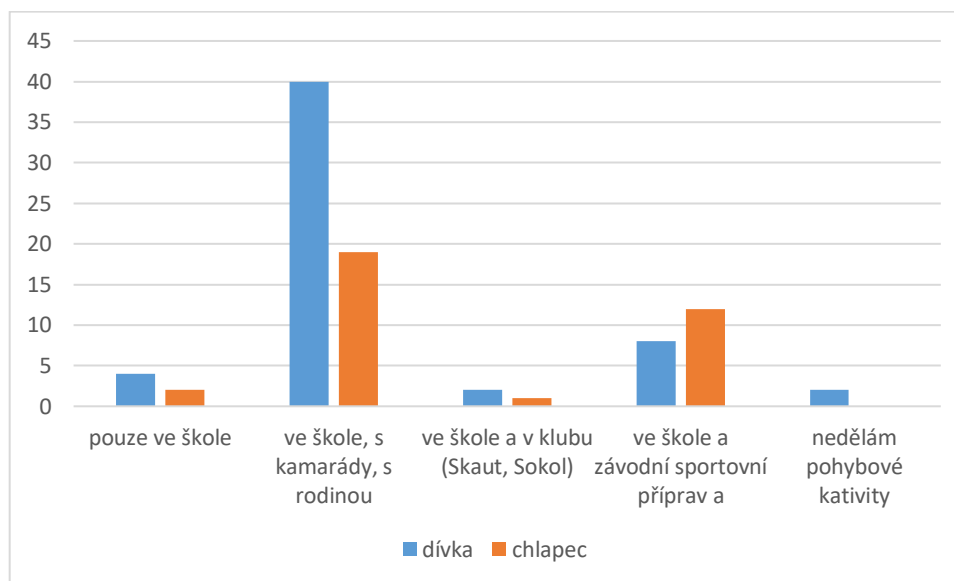
Tabulka 5 Počet hodin fyzické aktivity dívek a chlapců

Z celkového počtu respondentů uvedlo 65,6 %, že pohybové aktivity provozují ve škole, s kamarády a s rodinou. Dalších 22,2 % uvedlo, že pohybovou aktivitu provádí ve škole a v závodní sportovní přípravě. Nejméně respondentů, tedy 2,2 % uvedlo, že pohybové aktivity nedělá vůbec. Ze spodního grafu je zřejmé, že pohybovou aktivitu vykonává nejvíce dívek ve škole, s kamarády nebo s rodinou. Naopak chlapců nejvíce využívá pohybovou aktivitu ve škole v závodní sportovní přípravě. K odpovědi, že vykonávají pohybovou aktivitu jen ve škole, se připojilo větší množství dívek než chlapců. Malé množství dívek se připojilo také k odpovědi, že nedělají pohybové aktivity kdežto u chlapců se k této odpovědi nikdo nepřipojil.

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Pouze ve škole	6	6,7 %
Ve škole, s kamarády, s rodinou	59	65,6 %
Ve škole, v klubu (Sokol, Skaut)	3	3,3 %
Ve škole a závodní sportovní příprava	20	22,2 %
Nedělám pohybové aktivity	2	2,2 %

Celkem	90	100 %
--------	----	-------

Tabulka 6 Forma pohybových aktivit



Graf 3 Forma pohybových aktivit u chlapců a dívek

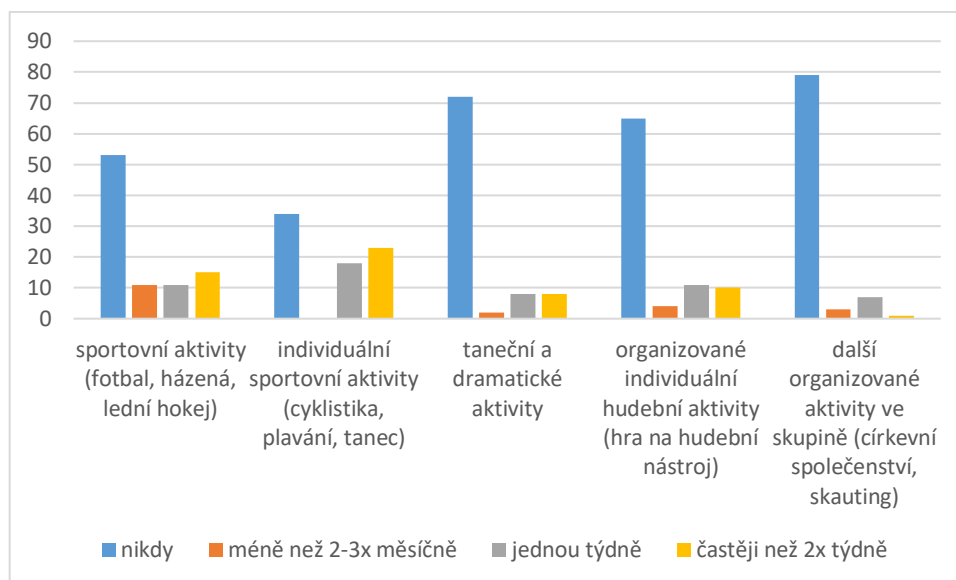
Sportovní aktivity (fotbal, házená, lední hokej) uvedlo 53 (58,9 %) respondentů, že tuto činnost nevykonávají. 2x týdně tuto činnost dělá 16,7 %. A zbylých 24,4 % u sportovních aktivit uvedlo, že se této činnosti věnuje jednou týdně nebo méně než 2 - 3x měsíčně.

Individuální aktivity jako jsou např. cyklistika, plavání a tanec uvedlo 37,8 %, že tuto činnost nedělají nikdy. 16,6 % uvedlo, že tuto aktivitu vykonává méně než 2 - 3x měsíčně. Nejvíce respondentů (25,6 %) uvedlo, že se této činnosti věnují častěji než 2x týdně a 20 % tyto činnosti provozuje jednou týdně.

Taneční a dramatické aktivity nedělá 80 % z respondentů. Shodně uvedlo 8,9 % respondentů, že tyto aktivity dělají buď 1x týdně anebo častěji než 2x týdně. A zbylá 2,2 % uvedlo, že tuto činnost vykonávají 2 - 3x měsíčně.

Organizované hudební aktivity, jako je hra na hudební nástroj provozuje 12,3 % respondentů 1x týdně a 11,1 % tuto aktivitu dělá častěji než 2x týdně.

Další organizované aktivity ve skupině, jako je např. skauting vykonává tuto aktivitu 7,8 % jednou týdně. Jen 1 % uvedlo, že se do těchto aktivit zapojují častěji než 2x týdně. Méně než 2 - 3x za měsíc tyto se těmito činnostem věnuje 3,3 %.



Graf 4 Organizované aktivity

Jak je uvedeno v tabulce, nejvíce z respondentů (29,2 %) se dívá na TV, DVD asi 2 hodiny denně ve všedních dnech a 27,3 % se dívá na TV, DVD o víkendu taktéž asi 2 hodiny denně. Naopak nejmenší počet (5,6 %) se zmínilo, že se na TV, DVD dívá asi 4 hodiny denně ve všedních dnech, ale o víkendu je to procent 11,4 %, kdo sleduje TV, DVD v těchto hodinách více. Skoro stejné procento respondentů (15,7 % a 15,9 %) uvedlo, že se na TV, DVD nedívají vůbec ani ve všedních dnech ani o víkendu. 19,2 % uvedlo, že se ve všedních dnech dívá na TV, DVD asi půl hodiny denně, ale o víkendu jsou to jen 2,3 %, kdo se na TV, DVD dívá půl hodiny. Sledování TV, DVD asi 5 a více hodin, uvedlo 6,7 % a o víkendu 8 % z výzkumného vzorku.

	Všední dny	Víkend
Vůbec se nedívám	15,7 %	15,9 %
Asi půl hodiny denně	19,2 %	2,3 %
Asi hodinu denně	14,6 %	20,5 %
Asi 2 hodiny denně	29,2 %	27,3 %
Asi 3 hodiny denně	9 %	14,6 %
Asi 4 hodiny denně	5,6 %	11,4 %

Asi 5 a více hodin denně	6,7 %	8 %
celkem	100 %	100 %

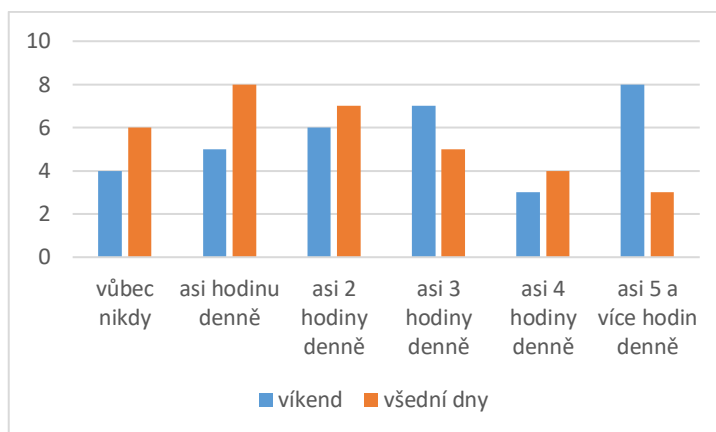
Tabulka 7 Počet hodin u TV ve všedních dnech a o víkendu

Ve všedních dnech uvádí více jak polovina respondentů (56,8 %), že nehrají vůbec nikdy. V porovnání se stejnou otázkou, akorát zaměřenou na víkend, počet procent klesl na rovných 50 %. Největší skok mezi čísly, která se týkala všedních dnů a víkendu je u odpovědi asi 5 a více hodin. Ve všedních dnech tráví jen 3,5 % respondentů na PC nebo u herních konzol, ale o víkendu je to 9,1 %. Naopak u odpovědi „asi 4 hodiny denně“ je ve všedních dnech uvedeno větší procento (4,5 %) využití PC nebo herních konzolí oproti víkendovému číslu (3,4 %). Podobné to je u možnosti, že respondenti se těmto činnostem věnují asi hodinu denně. Ve všedních dnech je procento vyšší než o víkendu. Většina dat se pohybuje v relativně podobné procentuální linii.

	Všední dny	Víkend
Vůbec nikdy	56,8 %	50 %
Asi hodinu denně	18,2 %	15,9 %
Asi 2 hodiny denně	10,2 %	12,5 %
Asi 3 hodiny denně	6,8 %	9,1 %
Asi 4 hodiny denně	4,5 %	3,4 %
Asi 5 a více hodin denně	3,5 %	9,1 %
Celkem	100 %	100 %

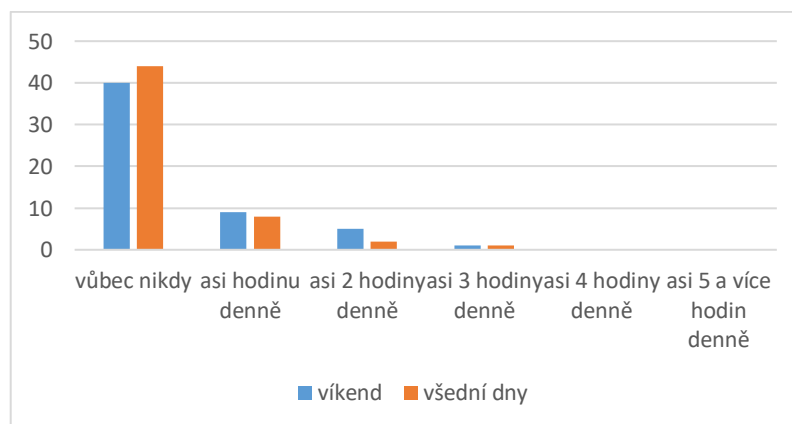
Tabulka 8 Počet hodin hraní her ve všedních dnech a o víkendu

V grafu níže, můžeme vidět trávení volného času o chlapců ve všedních dnech a o víkendu.



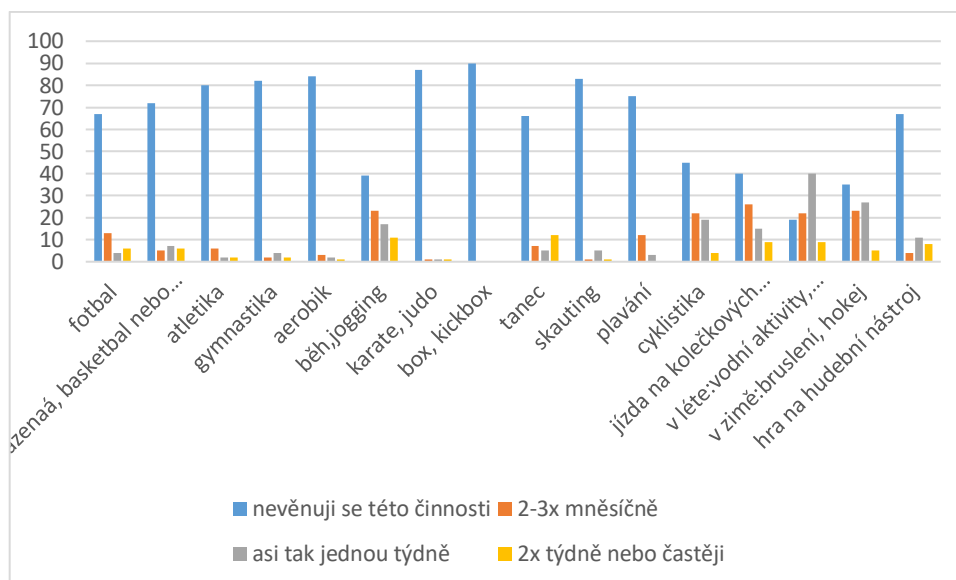
Graf 5 Čas hraní her na PC a herních konzolích u chlapců

O víkendu nejvíce chlapců hraje hry asi 5 a více hodin. V týdnu nejvíce chlapců hraje asi 3 hodiny denně. Stejně procento respondentů odpovědělo, že ve všedních dnech hraje asi 2 hodiny denně a o víkendu asi 3 hodiny denně. Ve všedních dnech větší množství respondentů uvádí, že nehrají nikdy a stejný počet respondentů také uvádí, že hrají hry asi 2 hodiny denně o víkendu. Největší skok mezi všedními dny a víkendem je u poslední možnosti odpovědi, kdy chlapci hrají hry asi 5 a více hodin denně.



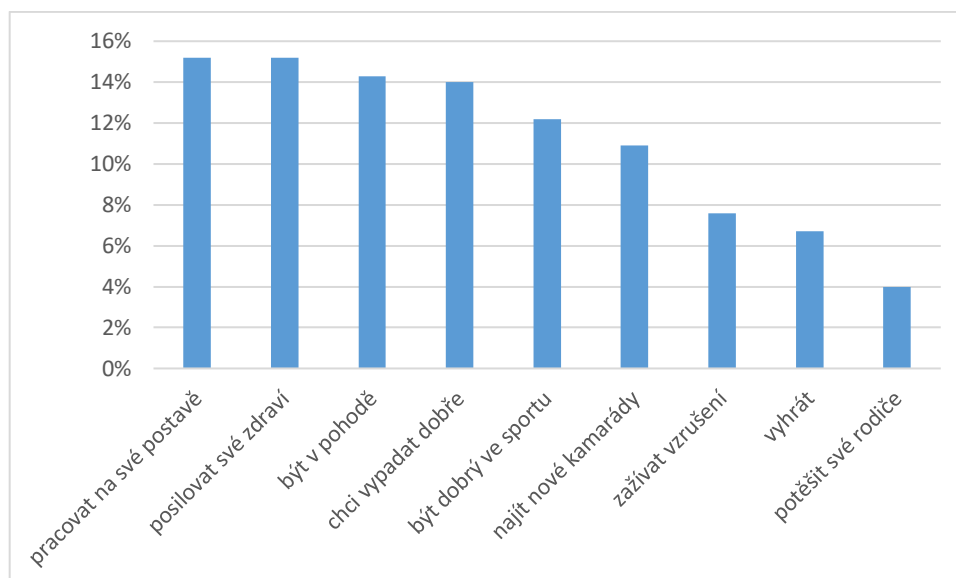
Graf 6 Čas hraní her na PC a herních konzolích u dívek

Dle obou grafů můžeme vidět, že chlapci všeobecně hrají hry více než dívky. Nejvíce získaných odpovědí bylo u možnosti odpovědi, že vůbec hry nehrají. Dívky podle získaných dat nehrají hry 4 hodiny denně a ani 5 hodin denně. Nejméně dívek uvedlo, že hrají hry asi 3 hodiny denně ve všedních dnech a totožně i o víkendu. Když se zaměříme na odpovědi, kdy dívky hrají hry, nejvíce děvčat odpovědělo, že hrají hry asi hodinu denně, a to o víkendu.



Graf 7 Provozované aktivity ve volném čase

Podle grafu je zřejmé, že jedinou aktivitu, které se žádný respondent nevěnuje je box a kickbox. Další aktivity, u kterých byla zvolena odpověď „nevěnuji se této činnosti“ jsou: karate, judo, aerobik, gymnastika, skauting a zpěv a hra v kapele. S touto volbou odpovědi souhlasilo 87–82 respondentů. Nejmenší počet respondentů (19) uvedlo, že se v létě nevěnují činnostem, jako je plavání. 2 - 3x měsíčně se nejvíce respondentů (26) věnuje jízdě na skateboardu nebo kolečkových bruslích. 25,6 % respondentů uvedlo, že 2 – 3x měsíčně se věnují běhu a joggingu a v zimním období se věnují bruslení a hokeji. Další shodný počet respondentů (24,4 %) se ukázal u aktivit v létě (plavání) a cyklistiky. Nejméně respondentů (1) uvedlo, že se 2 – 3x měsíčně věnují aktivitám, jako jsou: zpěv v kapele, skauting, karate, judo. Jednou týdně se nejvíce respondentů (44,4 %) věnují v létě (vodním aktivitám). Naopak nejmenší počet respondentů (1-3) se nevěnují judu, karate, atletice, aerobiku a samotnému plavání mimo letní období. U možnosti odpovědi „2 a vícekrát týdně“ se věnují ze všech aktivit nejvíce tanci a běhu, joggingu. Tyto aktivity uvedlo 11–12 respondentů. Nejméně se studenti věnují aerobiku, gymnastice, atletice a hře v kapele. Ve výsledku můžeme zjistit, že nejméně oblíbené aktivity pro trávení volného času jsou atletika, gymnastika, aerobik, box/kickbox, karate, judo, skauting a zpěv/hra v kapele. Naopak docela oblíbené činnosti jsou v létě častější trávení volného času plaváním a vodním aktivitám. V zimní období se studenti věnují bruslení nebo lednímu hokeji. Mezi další relativně oblíbené aktivity patří také běh a jogging, cyklistika, jízda na kolečkových bruslích.



Graf 8 Důvody pohybových aktivit

Nejvíce respondentů (15,2 %) uvádí, že dělají pohybové aktivity, aby pracovali na své postavě a také aby posilovali své zdraví. Dalších 14,3 % dělá pohybové aktivity, aby byli v pohodě a hned dalších 14 % se vyskytlo u odpovědi, že studenti chtějí vypadat dobře. Méně důležité je pro studenty potěšit své rodiče. Tuto možnost odpovědi zvolili 4 %. 6,7 % studentů sportuje nebo se věnuje nějaké aktivitě, protože chtějí vyhrát a dalších 7,6 % zvolilo odpověď, že chtějí zažít vzrušení. Najít kamarády chce 10,9 % a být dobrý ve sportu uvedlo 12,2 %. Z těchto skutečností vyplývá, že studenti SŠ hlavně chtějí sportovat pro své zdraví a aby byly v pohodě.

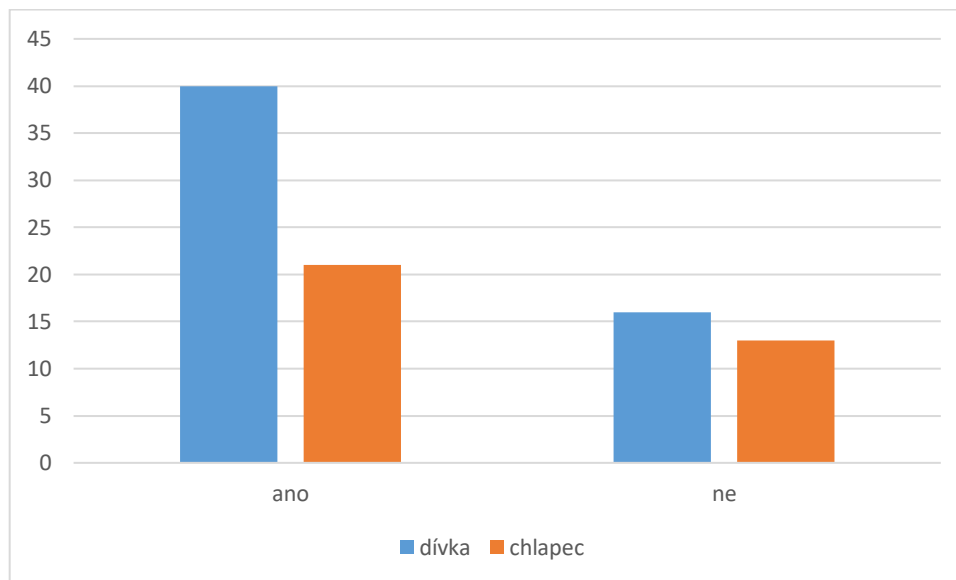
6.1.2 Otázky zaměřené na rizikové chování

U otázek, které jsou zaměřeny na rizikové chování jsme zjišťovali, zda studenti SŠ užívají návykové látky jako je alkohol, tabákové výrobky a marihuana a jak často tyto látky užívají a v jakém množství.

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	61	67,8 %
Ne	29	32,2 %
celkem	90	100 %

Tabulka 9 Kouření tabáku

V tabulce můžeme vidět, že nejvíce studentů (61) SŠ někdy kouřily tabák nebo tabákové výrobky. Zbýlých 32,2 % respondentů uvedlo, že nikdy nezkoušeli kouřit tabák nebo tabákové výrobky.



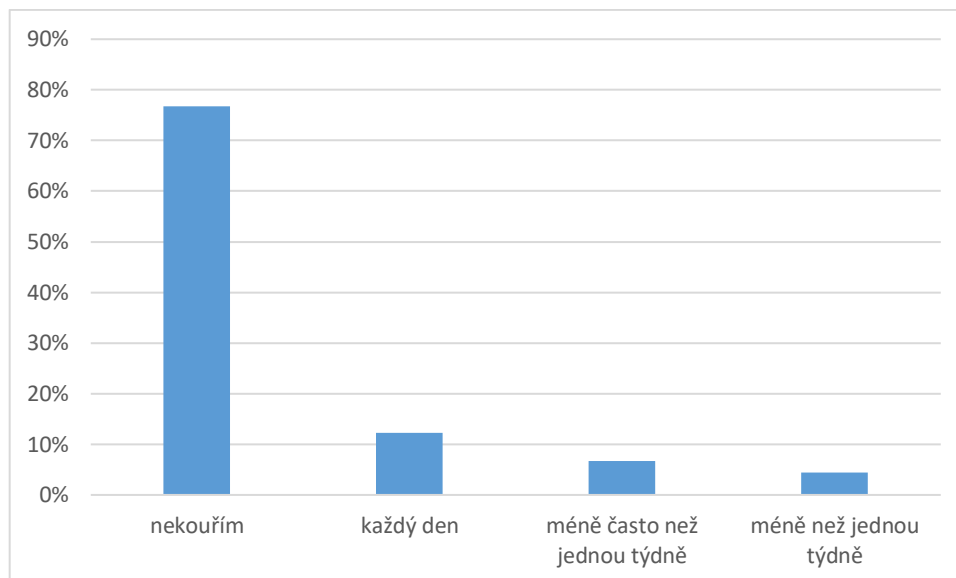
Graf 9 Kouření tabáku chlapci a dívky

Z grafu vyplývá, že nejvíce dívek (40) uvedlo, že někdy kouřily tabák nebo tabákové výrobky. U chlapců to bylo respondentů 21. U druhé možnosti odpovědi více dívek (16) uvedlo, že nezkoušely kouřit tabák a tabákové výrobky. U chlapců to bylo pouze o 3 respondenty méně (13).

Z tabulky i z grafu vyplývá, že více než polovina respondentů někdy vyzkoušela cigaretu nebo jiné tabákové výrobky.

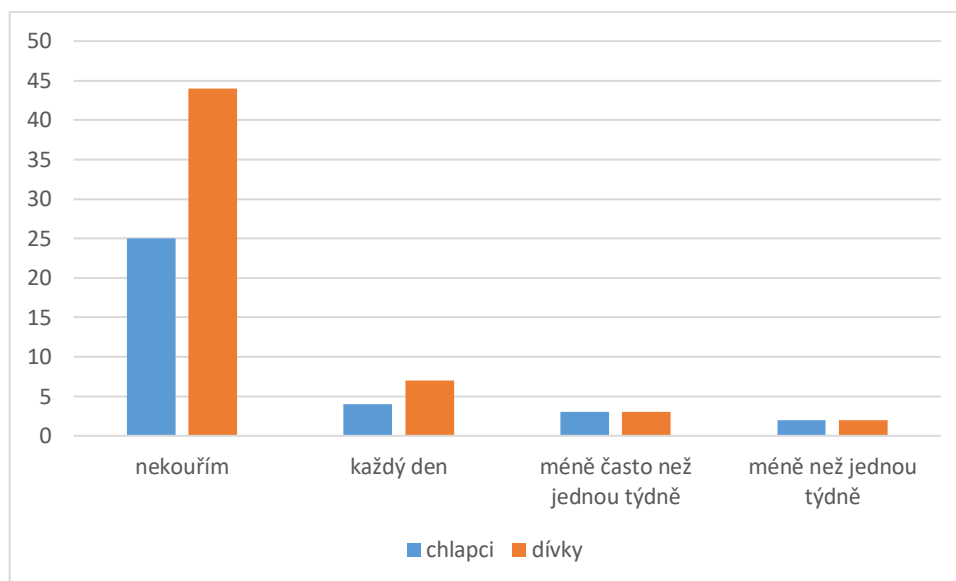
Více než 1/3 (76,7 %) respondentů uvedla, že v současné době nekouří. Dalších 12,2 % respondentů kouří v současné době každý den. Méně často, než jednou týdně kouří 6,7 % a méně, než jednou týdně kouří 4,4 %.

Když porovnáme otázku č. 13 a č. 14, tak zjišťujeme, že více než polovina studentů SŠ někdy vyzkoušela tabák a tabákové výrobky, ale u každodenního kouření z nich zůstalo jen 12,2%.



Graf 10 Kouření a současná doba

V dalším grafu můžeme vidět, jak často kouří dívky a chlapci zvlášť.



Graf 11 Kouření u dívek a chlapců

Nejvíce počtu dívek uvedlo, že v současné době nekouří, ale zároveň také 7 respondentek uvedlo, že kouří každý den. 25 chlapců uvedlo, že v současné době nekouří a další 4 odpověděli, že kouří každý den. Ve stejné rovině se drží odpověď „méně často než jednou týdně“, kdy dívky i chlapci odpověděli ve stejném počtu respondentů. Méně, než jednou týdně uvedlo rovněž stejný počet respondentů.

Ks cigaret	0	1	2	5	7	10	15
respondenti	68	2	5	8	3	2	2

Tabulka 10 Počet cigaret

Dle tabulky je zřejmé, že většina respondentů uvedlo, že vykouří 0 cigaret za týden. Tento výsledek se dával očekávat už z výsledků předchozích otázek, které byly zaměřeny na cigarety a jejich užívání, kdy také největší procento nekuřáků převažovalo. Druhé nejvyšší číslo je u 8 respondentů při užívání 5 ks cigaret za týden. U dalších 2 respondentů bylo uvedeno 10 ks cigaret týdně a rovněž také 2 respondenti uvedli 15 ks cigaret vykouřených za týden. 3 respondenti uvedli, že vykouří týdně 7 ks cigaret.

	Každý den	Každý týden	Každý měsíc	Méně než jednou za měsíc	Nikdy
Pivo	2	20	17	26	25
Víno	0	15	16	27	32
Lihoviny (rum, vodka, apod.)	0	8	17	42	23
Míchané nápoje s alkoholem	2	8	15	35	30
Jiný nápoj obsahující alkohol	1	9	17	31	32

Tabulka 11 Alkoholické nápoje

Nejvíce respondentů (35,6 %) uvedlo, že víno a jiný nápoj obsahující alkohol nepijí nikdy. Dalších 33,3 % uvedlo, že míchané nápoje taktéž nikdy nepijí. Pivo také nikdy nepije 27,8%. Méně, než jednou za měsíc nejvíce respondentů (46,7 %) odpovědělo, že pijí lihoviny. Dalších 38,9 % uvedlo, že méně, než jednou za měsíc pijí míchané alkoholické nápoje a

34,4% pijí jiný nápoj obsahující alkohol. Naopak nejméně respondentů (28,9 %) uvedlo, že méně, než jednou za měsíc pijí pivo a víno pije méně, než jednou za měsíc 30 % respondentů. Zjistila jsem, že u možnosti každý měsíc, je podobné množství respondentů. Nejvíce a rovněž shodně na tom bylo pivo, lihoviny a jiný nápoj obsahující alkohol zastoupen 19 %. Hned poté je 17,8 % respondentů, kteří pijí pravidelně každý měsíc víno a 16,7 % respondentů si každý měsíc dá nějaký míchaný nápoj, který obsahuje alkohol. Respondentů, kteří pijí pivo každý týden je 22,2 %. V dalším nejvyšším zastoupení je víno se 16,7 %. Jiné alkoholické nápoje každý týden užívá 10 % studentů SŠ a míchané nápoje a lihoviny si dá každý týden 8,9 %. Nejmenší počet respondentů ze všech možností měla možnost odpovědi „každý den“ požití alkoholu. Každý den si dají pivo nebo nějaký míchaný nápoj 2 respondenti. Víno naopak nepije žádný z respondentů každý den a jiné alkoholické nápoje si dá pouze 1 respondent.

Ve výsledku jsme zjistili, že nejvíce respondentů nepijí alkohol nikdy. A nejmenší procento užití alkoholu je u možnosti každý den.

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ne, nikdy	14	15,6 %
Ano, jednou	16	17,8 %
Ano 2 - 3x	15	16,7 %
Ano 4 - 10x	21	23,3 %
Ano, více než 10x	24	26,6 %
celkem	90	100 %

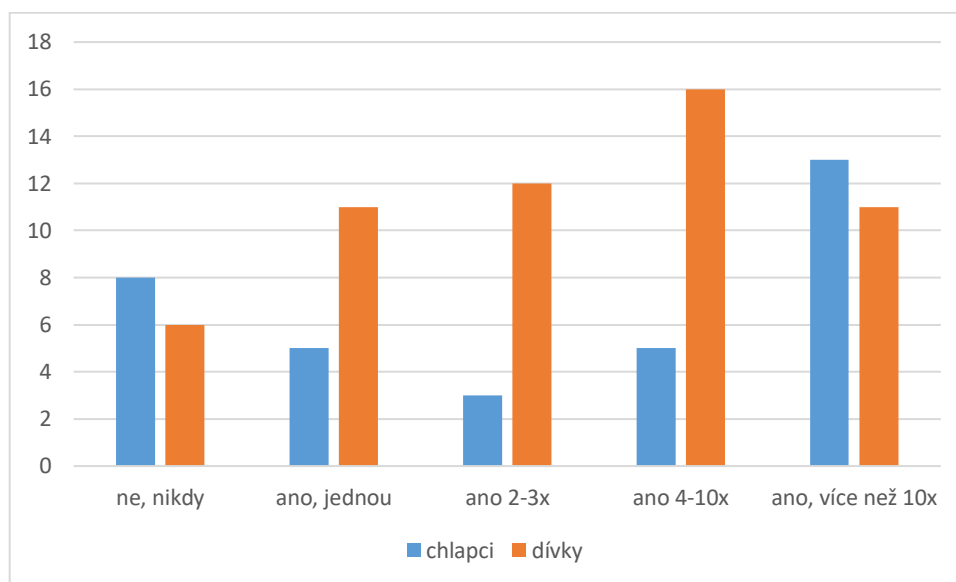
Tabulka 12 Opilost

Dle tabulky je zřejmé, že největší procento (26,6 %) je zastoupeno v opilosti více než 10 %. Můžeme vidět, že 15,6 % studentů SŠ vypilo jen malé množství alkoholu, protože se úplně neopili. Jednou se opilost stala 17,8 % studentů a 4 – 10x se opilo 23,3 %. Z těchto výsledků si můžeme představit, že studenti SŠ experimentují s alkoholem.

V grafu jsou uvedeny zvlášť chlapani a zvlášť dívky, kolikrát se stalo, že se úplně opily.

Podle výsledků můžeme vidět, že dívky nejvíce uvedli, že se opila 4 - 10x oproti chlapcům. A chlapani naopak uvedli, že se opili více než 10x oproti dívkám vícekrát. Více chlapců

uvedlo, že se nikdy neopily. Dívky zase uvedly, že se opily jednou oproti chlapcům. Větší zastoupení dívek je také u možnosti „ano, 2 – 3x“ oproti chlapcům. Dívek tuto možnost uvedlo 12 a chlapci pouze 3. U děvčat jsme zjistili, že se opily 4 - 10x a tuto informaci uvedlo 16 dívek a 5 chlapců.



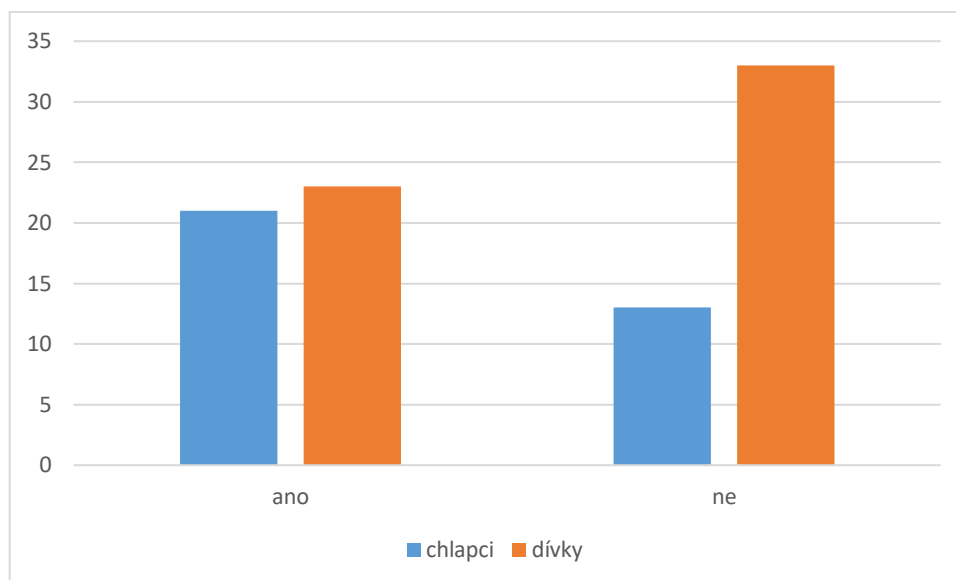
Graf 12 Opilost u chlapců a dívek

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	44	48,9 %
Ne	46	51,1 %
Celkem	90	100 %

Tabulka 13 Užití marihuany

Z tabulky je zřejmé, že užití marihuany a neužití je skoro na stejné úrovni. 51,1 % respondentů marihuanu neužilo a 48,9 % marihuanu užilo. Můžeme tedy soudit, že skoro polovina respondentů experimentuje i s návykovými látkami jako je právě marihuana.

Rozdělili jsme také užití marihuany na chlapce a dívky, abychom měli představu, která skupina s marihuanou experimentuje více, méně nebo zda je to také na stejné úrovni.

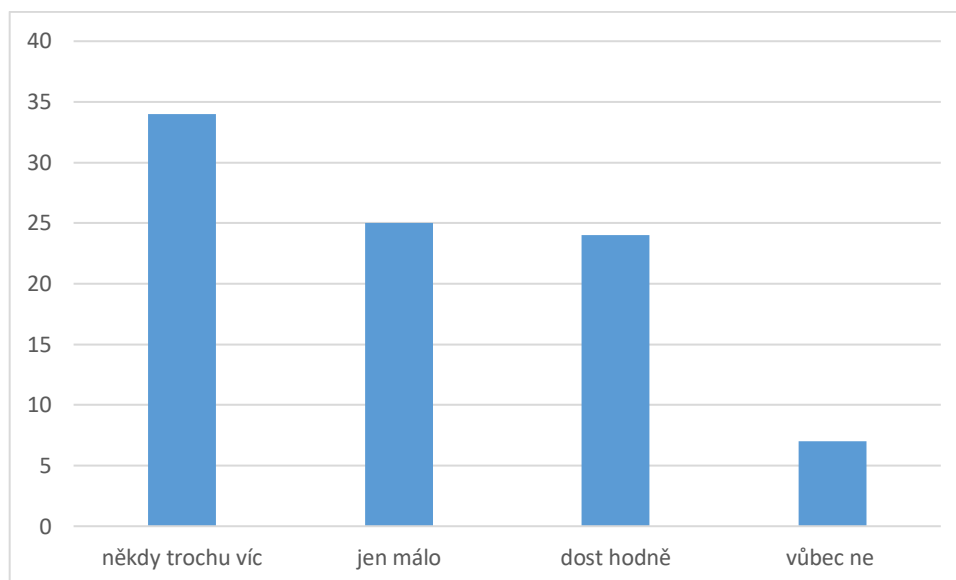


Graf 13 Užití marihuany u chlapců a dívek

Z grafu je zřejmé, že dívky užily marihuanu více než chlapci. Dívek bylo 25,5 % a chlapci, kteří užili marihuanu bylo 23,3 %. U neuzítí marihuany byly procentuálně více zastoupené dívky s 36,6 % a chlapci pouze 14,4 % z výzkumného souboru. Můžeme usoudit, že chlapci v průměru více užili marihuanu vzhledem k výzkumného vzorku.

6.1.3 Otázky zaměřené na školní prostředí

Jak můžeme vidět z grafu níže nejvíce respondentů (37,8 %) uvedlo, že je školní příprava a školní povinnost, někdy trochu víc stresuje. Skoro stejné procento studentů SŠ uvedlo, že je školní povinnost jen málo stresuje anebo dost hodně. U možnosti malého stresu odpovědělo 27,8 % respondentů a u možnosti dost hodně se připojilo 26,7 % studentů. Jen malé procento (7,8 %) studentů uvedlo, že je školní povinnost vůbec nestresuje. Z těchto výsledků můžeme usoudit, že studenti SŠ jsou ve stresu ze školních povinností.

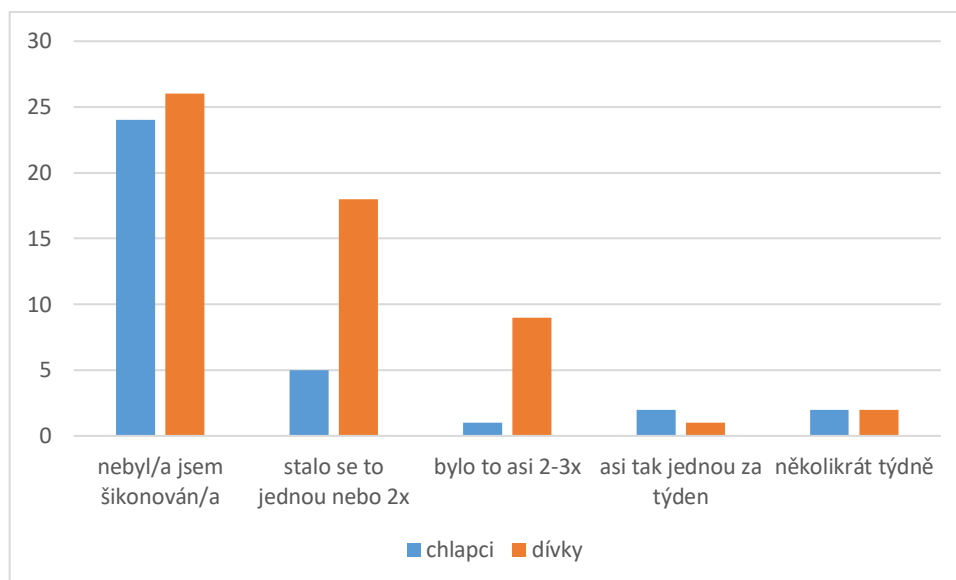


Graf 14 Stres u školní povinnosti

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nebyl/a jsem šikanován/a	50	55,6 %
Stalo se to jednou nebo 2x	23	25,6 %
Bylo to asi 2 - 3x	10	11,1 %
Asi tak jednou za týden	3	3,3 %
Několikrát týdně	4	4,4 %
Celkem	90	100 %

Tabulka 14 Šikana

Nejvíce procent (55,6 %) studentů SŠ nebylo obětí šikany. Z 90 respondentů uvedli 4 respondenti, že byly šikanováni několikrát týdně a další 3,3 % studentů je šikanováno jednou za týden. Nejvíce studentů, kteří byli obětí šikany aspoň jednou nebo 2x je 25,6 % z výzkumného vzorku. Další 11,1 % studentů bylo obětí 2 – 3x. Z těchto dat vyplývá, že šikana je ve škole rozsáhlý problém. Když sečteme všechny studenty, kteří byli obětí šikany, je to 44,4 %. Což je skoro polovina výzkumného vzorku.



Graf 15 Šikana u chlapců a dívek

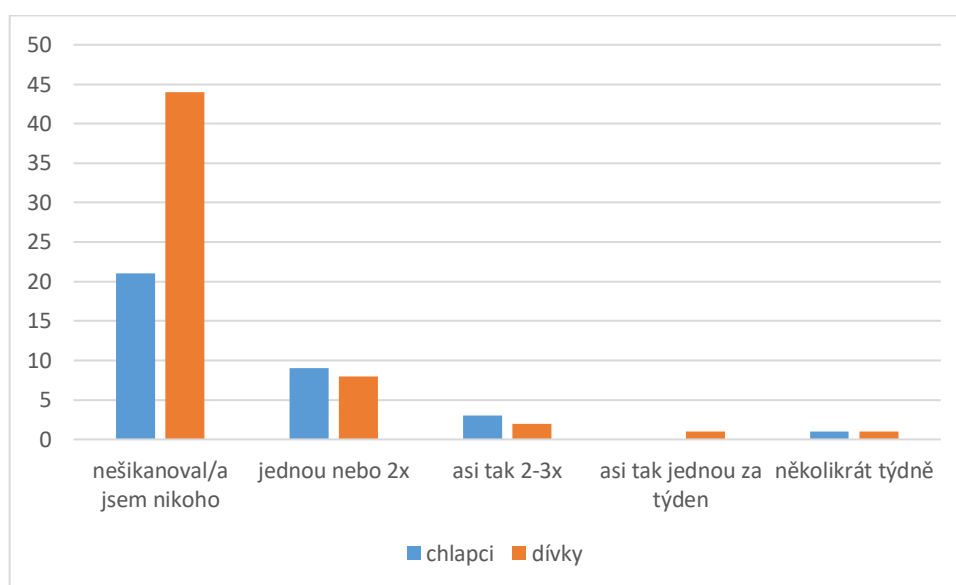
Zaměřili jsme se také na rozdíl mezi chlapci a dívkami, jako oběťmi šikany. Z grafu můžeme vyčíst, že větší počet dívek (18) bylo šikanováno jednou nebo 2x. 2 - 3x bylo 9 studentek obětí šikany. V grafu vidíme, že chlapci jsou častěji šikanováni jednou týdně. Těchto chlapci jsou asi 2 z výzkumného vzorku. Dívek pouze 1. Naopak u poslední možnosti šikany, a to několikrát týdně zvolilo shodné množství chlapců i dívek. Součet dívek, které se staly obětí je 30 a chlapců 10. Výzkumná vzorek obsahuje 56 dívek a 34 chlapců (viz. Tabulka č.1) Z těchto čísel je jasné, že dívek, které nebyly šikanovány nikdy je 26 a chlapců je 24.

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nešikanoval/a jsem nikoho	65	72,2 %
Jednou nebo 2x	17	18,9 %
Asi tak 2 - 3x	5	5,6 %
Asi tak jednou za týden	1	1,1 %
Několikrát týdně	2	2,2 %
celkem	90	100 %

Tabulka 15 Účast na šikaně

Z tabulky vyčteme, že 72,2 % studentů nikoho nešikanovalo. Po sečtení studentů, kteří se někdy podíleli na šikaně je 27,8 % z výzkumného vzorku. Nejvíce studentů se zapojilo do šikany jednou nebo 2x. 5,6 % se zapojilo 2 - 3x. Další 2,2 % studentů se podílelo na šikaně několikrát týdně.

Data, která jsme zjistili u předchozí otázky (viz. tabulka č.12) jsou taková, že 44,4 % studentů jsou oběti šikany a žáků kteří šikanují je 27,8 %. Z těchto dat vyplývá, že jeden agresor šikanuje více obětí.



Graf 16 Účast na šikaně chlapců a dívek

Tento graf je zaměřen na účast šikany u dívek a chlapců zvlášť. Z grafu můžeme vyčíst, že dívek, které nikdy nešikanovali je více než chlapců. Chlapci se staly agresory tak jednou nebo 2x. Chlapců bylo 10 % a dívek 8,9 %. Jednou týdně byla agresorem jedna dívka z výzkumného souboru. Opět shodná odpověď, jako u předchozí otázky je, že chlapci i dívky byly agresory několikrát týdně ve stejném poměru.

Jak už bylo zmíněno, výzkumný vzorek obsahuje 56 dívek a 34 chlapců. Z výpočtů vyplývá, že 12 dívek (13,3 %) bylo agresory. U chlapců je to číslo 13 (14,4 %). Z těchto čísel můžeme usoudit, že chlapci i dívky jsou agresory ve skoro stejné míře.

7 SRHNUTÍ A DISKUZE

Zajímavé zjištění je, že se v dnešní době studenti nevěnují ve volném čase sledováním TV nebo hraním her na herních konzolích, ale věnují se fyzickým aktivitám, aby posílili své zdraví a chtějí mít dobrou postavu. Z toho tedy vyplývá, že rodiče nemusí adolescenty do sportu nutit, ale že si sami uvědomují, že sport a fyzická aktivita je důležitá.

„V rámci studie ESPAD 2019 bylo podrobně sledováno trávení času na internetu, a to především trávení času hraním digitálních her. Celkem 21,9 % respondentů hraje digitální hry 7 dní v týdnu, výrazněji se jedná o chlapce s 36,9 % a dívky 6,3 %.“ (Chomynová, studie ESPAD v ČR, online, 2020)

„Pohybová aktivita má významný psychoregulační charakter při tlumení mentální zátěže dětí a mládeže. Příznivě zvyšuje toleranci ke stresu, depresi a přetížení nervového systému, plní funkci relaxační plynoucí ze vztahu napětí svalového a psychické tenze. Důležitý je vliv tělesné aktivity na emoce člověka.“ (MŠMT, Volný čas a prevence u dětí a mládeže, 2002 s.15)

„Velmi potřebnou aktivitou je sport a tělovýchova. Plní funkci socializace jedince a naplňuje potřebu sounáležitosti, potřebu patřit do nějaké skupiny.“ (MŠMT, Volný čas a prevence u dětí a mládeže, 2002, s.45)

Překvapivý výsledek byl, že studenti SŠ se věnují fyzické aktivitě 2 – 3x týdně. Studují na středních školách, kde výuka bývá dlouhá a náročná. Což jsme si také ověřili v jedné z otázek zaměřené na stres ve škole.

Z našeho výzkumu vyplynulo, že 67,8 % studentů SŠ někdy kouřilo cigarety nebo jiné tabákové výrobky. Ale v dnešní době, z respondentů pravidelně kouří pouze 2 studenti. Z toho můžeme usoudit, že studenti SŠ v dnešní době většinou nekouří.

Dle výzkumné studie ESPAD má zkušenost s kouřením cigaret aspoň jednou v životě 54 % respondentů. Uvádí, že současná míra kouření poklesla pod hodnoty, které byly sledované v 90. letech minulého století. Z výzkumu je zřejmé, že jde o dlouhodobý pokles u kouření mládeže. (Chomynová, studie ESPAD, 2020)

U konzumace alkoholu jsme zjistili, že nejvíce studenti pijí jednou za měsíc. U chlapců i dívek je to podobné číslo respondentů. Což je zajímavý výsledek, protože očekávání bylo takové, že studenti SŠ budou alkohol a další alkoholické výrobky užívat ve větší míře.

Zajímavý výsledek byl také, že užití marihuany ve větší míře užívali nebo zkusili dívky oproti chlapcům.

Lze říct, že během 4 let došlo k výraznému poklesu užívání alkoholických nápojů u mladistvých. A během dalších 4 let došlo k poklesu konzumace alkoholu u dospívajících. (Mravčík, studie ESPAD, online, 2020)

Dalším pozitivním výsledkem je zjištění, že studenti SŠ i když hodně z nich uvedlo, že více než 10x byli opilý, tak v dnešní době většina pije v minimálním množství.

V našem výzkumu jsme zjistili, že studentů SŠ, kteří někdy byli obětí šikany je 44,5 %. Zaměřili jsme se na rozdíly mezi chlapci a dívkami. U agresorů bylo 14,4 % chlapců a u dívek 13,3 %. Z toho vyplývá, že účast na šikaně u dívek je v podstatě stejná jako u chlapců. Výsledek, že dívky se účastní šikany ve stejné míře, jako chlapci je hodně znepokojivý. Jde vidět, že dívky se mění a začínají být agresivnější a v podstatě ubližují jiným.

Z celkových výsledků můžeme zjistit, že studenti SŠ v dnešní době spíše preferují zdravější životní styl. Usuzujeme podle toho, že většina z nich nekouří, pije minimální množství alkoholu a hlavně sportují. Můžeme předpokládat, že i když je pro ně studium na SŠ stresující snaží se odbourat stres a školní povinnost fyzickou aktivitou, kterou provozují často. Pouze jeden znepokojivý výsledek byl ohledně šikany a účasti na šikaně ve škole.

Celý výzkum můžeme srovnávat s naším bývalým studiem na SŠ. V té době byly dívky milé, ohleduplné a jen v malé míře agresivní nebo se účastnily šikany. Také se dřív e studenti SŠ dle našeho názoru věnovali větší pozornost návykovým látkám a rizikovému chování, jako je kouření.

ZÁVĚR

V této bakalářské práci jsme se věnovali aspektům životního stylu u studentů SŠ. Zaměřili jsme se na to, jak studenti SŠ tráví volný čas, jakým aktivitám se věnují, jak často věnují volný čas fyzické aktivitě, rizikovému chování a také jsme se zaměřili na školní prostředí a šikanu.

Jako výzkumnou metodu jsme zvolili dotazníkové šetření, které bylo zaměřeno na životní styl studentů SŠ. Tímto šetřením bylo zjištěno, že není student SŠ, který by se aspoň jednou týdně nevěnoval nějaké fyzické aktivitě buď ve škole, nebo s kamarády, s rodinou nebo také v závodní přípravě. Myslíme si, že tohle zjištění je pozitivní, protože vidíme, že se studenti opravdu snaží smysluplně využít volný čas. Také pozitivní zjištění bylo, že se adolescenti nevěnují jen jedné pohybové činnosti, ale většinou je to 2 a více. Individuální aktivity dělá menší procento z výzkumného vzorku. Je pozitivní, že se snaží získat kamarády a sociální kontakt a neizolovat se od ostatních vrstevníků.

Další část výzkumného šetření se věnovala rizikovému chování. V dotazníku byly otázky, které se zaměřovaly na užívání tabákových výrobků, pití alkoholických nápojů a jak často tyto látky užívají. V tomto odvětví byla otázka také na užití marihuany. Odpovědi na otázky byly relativně průměrné. Chlapci i dívky na tom byly v procentech docela podobně. Skoro stejný podíl procent u užití marihuany, kdy chlapci i dívky byly na stejné úrovni.

Poslední část dotazníkové šetření se věnovala stresu ze školních povinností a také šikaně. Větší procento studentů se shodlo, že školní povinnosti, je docela stresující. A jen málo respondentů uvedlo, že je školní povinnost vůbec nestresuje. Tato otázka byla zařazena do dotazníku z důvodu, že stres je negativní faktor a může ovlivnit naši osobnost a životní styl. Další otázky ze školního prostředí byly zaměřeny na šikanu. Nemilé zjištění bylo, že z výzkumného vzorku uvedlo větší množství respondentů, že už někdy byly oběťmi šikany. U další otázky, jak často respondenti šikanovali někoho jiného, bylo to procento podobné. Chlapci i dívky byli skoro na stejné procentuální úrovni.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BENDL, Stanislav. *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru*. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4248-9.

BĚLÍK, Václav, Stanislava SVOBODA HOFERKOVÁ a Blahoslav KRAUS. *Slovník sociální patologie*. Praha: Grada, 2017. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0599-1.

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. Vysokoškolské učebnice (Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk). ISBN 978-80-7380-123-6.

DZÚROVÁ, Dagmar, Ladislav CSÉMY, Jana SPILKOVÁ a Michala LUSTIGOVÁ, ed. *Zdravotně rizikové chování mládeže v Česku*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2015. ISBN 978-80-7071-343-3.

HAMPLOVÁ, Lidmila. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada Publishing, 2020. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5562-5.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

KALMAN, Michal. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health Behaviour in School-aged Children: WHO*

Collaborative Cross-National study (HBSC)“ : HBSC, Česká republika, 2010. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2985-4.

KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada, 2010. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2456-0.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

MARTÍNEK, Zdeněk. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. 2., aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5309-6.

MATOUŠEK, Oldřich a Andrea KROFTOVÁ. *Mládež a delikvence: [možné příčiny, struktura, programy prevence kriminality mládeže]*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-771-x.

OCHRANA, František. *Metodologie, metody a metodika vědeckého výzkumu*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4200-0.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.

SOBOTKOVÁ, Veronika. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4042-3.,

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

VYHNÁLKOVÁ, Pavla. *Základy pedagogiky volného času*. Univerzita Palackého v Olomouci: Agentura Gevak s.r.o, 2013. ISBN 978-80-83768-73-1.

Internetové zdroje:

Drogy-info [online]. 2020 [cit. 2021-04-19]. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/article/press-centrum/cesti-teenageri-uzivaji-navykove-latky-stale-mene-ukazuji-vysledky-ceske-casti-mezinarodni-studie-espad/>

MINISTERSTVO MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, odbor pro mládež. *Volný čas a prevence u dětí a mládeže* [online]. Praha, 2002 [cit. 2021-04-19].

Národní zdravotnický informační portál [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2021 [cit. 30.03.2021]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz>. ISSN 2695-0340.

NÚV. *Typologie rizikového chování* [online]. 2011-2021 [cit. 2021-03-31]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/co-je-skolska-primarni-prevence-rizikoveho-chovani/typologie-rizikoveho-chovani>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Aj - a jiné

apod. - a podobně

atd. - a tak dále

HBSC - Health Behaviour in School-aged Children

Ks - kus

SŠ - Střední škola

SRCHD - Syndrom rizikového chování mládeže

Tzv. - takzvaný

WHO - Světová zdravotnická organizace

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Výživová pyramida	15
Obrázek 2 Maslowova pyramida potřeb.....	16

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Čas trávený fyzickou aktivitou dívek a chlapců	35
Graf 2 Počet hodin strávený fyzickou aktivitou ve volném čase	35
Graf 3 Forma pohybových aktivit u chlapců a dívek	37
Graf 4 Organizované aktivity.....	38
Graf 5 Čas hraní her na PC a herních konzolích u chlapců	40
Graf 6 Čas hraní her na PC a herních konzolích u dívek	40
Graf 7 Provozované aktivity ve volném čase	41
Graf 8 Důvody pohybových aktivit.....	42
Graf 9 Kouření tabáku chlapci a dívky.....	43
Graf 10 Kouření a současná doba	44
Graf 11 Kouření u dívek a chlapců	44
Graf 12 Opilost u chlapců a dívek.....	47
Graf 13 Užití marihuany u chlapců a dívek.....	48
Graf 14 Stres u školní povinnosti.....	49
Graf 15 Šikana u chlapců a dívek	50
Graf 16 Účast na šikaně chlapců a dívek.....	51

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Výzkumné otázky	32
Tabulka 2 pohlaví respondentů	32
Tabulka 3 Věk respondentů	33
Tabulka 5 Volný čas a fyzická aktivita	34
Tabulka 6 Počet hodin fyzické aktivity dívek a chlapců	36
Tabulka 7 Forma pohybových aktivit	37
Tabulka 8 Počet hodin u TV ve všedních dnech a o víkendu	39
Tabulka 9 Počet hodin hraní her ve všedních dnech a o víkendu	39
Tabulka 10 Kouření tabáku	42
Tabulka 11 Počet cigaret	45
Tabulka 12 Alkoholické nápoje	45
Tabulka 13 Opilost	46
Tabulka 14 Užití marihuany	47
Tabulka 15 Šikana	49
Tabulka 16 Účast na šikaně	50

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

1. Jsi

- Chlapec
- Dívka

2. Jaký je tvůj věk? (Odpověď doplň)

3. Jaký čas věnuješ ve svém volném čase fyzické aktivitě?

- Každý den
- 4-6x týdně
- 2-3x týdně
- 1x týdně
- 1x měsíčně
- Nikdy

4. Kolik hodin se ve svém volném čase věnuješ nějaké fyzické aktivitě?

- Nic, ani půl hodiny denně
- Asi půl hodiny denně
- Asi hodinu denně
- 2-3 hodiny denně
- 4-6 hodin denně
- 7 nebo více hodin denně

5. Jakou formou provozuješ pohybové aktivity?

- Pouze ve škole
- Ve škole, s kamarády, s rodinou
- Ve škole a v klubu (Sokol, Skaut apod.)
- Ve škole a závodní sportovní příprava
- Nedělám pohybové aktivity

6. Které z uvedených organizovaných aktivit provozuješ ve svém volném čase? (Organizované aktivity jsou myšlené aktivity, které provozuješ ve sportovním nebo jiném klubu či organizaci). Vyber jednu odpověď v každém řádku.

	nikdy	Méně než 2-3x měsíčně	Jednou týdně	Častěji než 2x týdně
Sportovní aktivity (fotbal, hokej)				
Individuální sportovní aktivity (cyklistika, tanec)				
Taneční a dramatické aktivity ve skupině				
Organizované hudební aktivity				
Další organizované aktivity ve skupině				

7. Asi kolik hodin se ve svém volném čase ve všední dny díváš na TV, DVD apod.?

- Vůbec se nedívám
- Asi půl hodiny denně
- Asi hodinu denně
- Asi 2 hodiny denně
- Asi 3 hodiny denně
- Asi 4 hodiny denně
- Asi 5 a více hodin

8. Asi kolik hodin se ve svém volném čase díváš o víkendu na TV, DVD apod.?

- Asi půl hodiny denně
- Asi hodinu denně
- Asi 2 hodiny denně

- Asi 3 hodiny denně
 - Asi 4 hodiny denně
 - Asi 5 a více hodin denně
 - Vůbec se neřádím
9. Asi kolik hodin obvykle hraješ hry na PC nebo na herních konzolích (POS, XBOX, Nintendoo apod.) ve všedních dnech?
- Vůbec nikdy
 - Asi hodinu denně
 - Asi 2 hodiny denně
 - Asi 3 hodiny denně
 - Asi 4 hodiny denně
 - Asi 5 a více hodin denně
10. Kolik hodin denně obvykle hraješ hry na PC nebo herních konzolích (PS, XBOX, Nintendoo) o víkendu?
- Vůbec nikdy
 - Asi hodinu denně
 - Asi 2 hodiny denně
 - Asi 3 hodiny denně
 - Asi 4 hodiny denně
 - Asi 5 a více hodin denně
11. Jak často ve svém volném čase provozuješ každou z níže uvedených aktivit? Pokud některou z aktivit neděláš, označ první okénko a posuň se k další aktivitě na seznamu.

	Nevěnuji se této činnosti	2-3x měsíčně	Asi tak jednou týdně	2x nebo častěji
Fotbal				
Házenou, basketbal				
Atletiku				
Gymnastiku				

Aerobik				
Běh, jogging				
Karate, judo				
Box, kickbox				
Tanec				
Skauting				
Plavání				
Cyklistika				
Jízda na skateboardu, kolečkových bruslích				
V létě: vodní aktivity				
V zimě: bruslení, lední hokej				
Hra na hudební nástroj Zpěv/hra v kapele				

12. Zde uvádím seznam důvodů, které vedou mladé lidi k pohybovým aktivitám ve volném čase. Vyber více možností odpovědi

- Být dobrý ve sportu
- Vyhrát
- Najít nové kamarády
- Posilovat své zdraví
- Pracovat na své postavě
- Chci vypadat dobře
- Potěšit své rodiče
- Být v pohodě
- Zažívat vzrušení

13. Kouřil/a jsi někdy tabák? (Alespoň jednu cigaretu, doutník nebo dýmku?)

- Ano
- Ne

14. Jak často kouříš v současné době?

- Každý den
- Méně než jednou týdně
- Méně často než jednou týdně
- Nekouřím

15. Kolik kusů cigaret v průměru vykouříš za týden? Odpověď napiš

16. Jak často se napiješ nějakého alkoholického nápoje, jako je pivo, víno lihoviny? Do odpovědi započítej i případy nebo situace, kdy piješ jen velmi malá množství těchto nápojů.

	Každý den	Každý týden	Každý měsíc	Méně než jednou za měsíc	nikdy
Pivo					
Víno					
Lihoviny (rum, vodka)					
Míchané nápoje s alkoholem					
Jiný nápoj, který obsahuje alkohol					

17. Vypil/a jsi někdy takové množství alkoholu, že jsi byl/a opravdu opilý/á?

- Ne, nikdy
- Ano jednou
- Ano 2-3x
- Ano 4-10x
- Ano. Více než 10x

18. Užil/a jsi někdy marihuanu?

- Ano
- Ne

19. Jak moc tě stresují školní práce, školní povinnost?

- Vůbec ne
- Jen málo
- Někdy trochu víc
- Dost hodně

20. Jak často jsi byl/a ve škole šikanována?

- Nebyl/a jsem šikanován/a
- Stalo se to jednou nebo 2x
- Bylo to asi 2-3x
- Asi tak jednou za týden
- Několikrát týdně

21. Jak často ses účastnil/a ve škole šikanování někoho jiného?

- Nešikanoval/a jsem nikoho
- Jednou nebo 2x
- Asi tak 2-3x
- Asi tak jednou za týden
- Několikrát týdně