



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Studies

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta
Katedra veřejného a sociálního zdravotnictví

Diplomová práce

Životní styl vysokoškolských studentů

Vypracoval: Bc. Tomáš Kůra
Vedoucí práce: doc. MUDr. Hana Provazníková, CSc.

České Budějovice 2015

Abstrakt

Životní styl člověka je jednou z determinant zdraví. Tvoří ho komplex faktorů, které mají významný vliv na zdraví a vznik nemocí. Mezi faktory životního stylu se řadí způsob života tj. režim práce a odpočinku, pohybová aktivita, výživa, škodlivé návyky, ale také vzdělání, způsob zvládnání stresu a společenské postavení. Podle Světové zdravotnické organizace životní styl ovlivňuje rozhodujícím způsobem kvalitu zdraví populace. Řada epidemiologických studií prokázala, že většina populace akceptuje rizikové i protektivní faktory ovlivňující zdraví pouze na teoretické úrovni.

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část byla zpracována sekundární analýzou dat odborné literatury. V teoretické části jsem se zaměřil především na determinanty zdraví (osobní pohoda, životní prostředí, životní styl, výživa, volný čas, režim dne. V dalších kapitolách jsem se zabýval problematikou stresu, pohybové aktivity, rizikového chování a zátěže vysokoškolským studiem.

Praktickou část diplomové práce jsem prováděl kvantitativní metodou pomocí dotazníkového šetření zaměřeného na životní styl vysokoškolských studentů. Dotazník byl anonymní. Sběr dat byl proveden v měsících března a dubna, dotazníkový formulář byl rozeslán pomocí emailu studentům ZSF JCU. Získaná data a výsledky byly zpracovány v grafické podobě pomocí počítačového programu Microsoft Office Excel 2007. Výzkumný soubor tvořili studenti bakalářských a magisterských oborů ZSF JCU. Osloveno bylo 300 studentů 1,2,3,4 a 5 ročníku. Část oslovených studentů dotazník nevyplnila, část vyplnila dotazník pouze částečně. návratnost dotazníků byla 80 %. Soubor tvořilo 232 studentů, (211 žen a 21 mužů) z různých oborů na ZSF JCU (viz tabulka č. 1).

V diplomové práci byly stanoveny následující hypotézy:

H1: Studenti Zdravotně sociální fakulty mají nedostatky ve způsobu a kvalitě života. Tato hypotéza se potvrdila na základě výsledků na otázky v dotazníkovém formuláři. Konkrétně se jedná o otázky týkající se stravování, především nedostatečná

konzumace ovoce, zeleniny, ryb. Dále mají studenti nedostatky v oblasti pohybové aktivity, kdy se doporučuje denně alespoň jedna hodina pohybové aktivity.

H2: Studenti Zdravotně sociální fakulty budou mít znalosti o vlivu bio-psycho-sociálních faktorů na zdraví populace. Druhá hypotéza byla také verifikována. Potvrzení hypotézy vychází z odpovědí na otázku „*Jaké jsou hlavní zdravotní rizika při nevhodném životním stylu?*“ Na tuto otázku správně odpovědělo 95 % dotazovaných studentů.

H3: Studenti Zdravotně sociální fakulty se po ukončení studia účastní práce v programech podpory zdraví a výchovy ke zdraví populace. Tato hypotéza nebyla potvrzena. Pouze 10 % z dotazovaných studentů chce po ukončení studia pracovat v programech podpory zdraví a výchovy ke zdraví populace.

H4: Zdravotně sociální fakulta vytváří podmínky pro podporu zdravého životního stylu. Tato hypotéza byla verifikována. Zdravotně sociální fakulta umožňuje zúčastnit se tělesné výchovy v rámci studia. Tuto možnost využívá 54 % studentů z celkového počtu dotazovaných. Dále umožňuje stravování v menze přímo v prostorách fakulty. Dále v rámci studia jsou na ZSF JCU přednášky zabývající se danou problematikou.

Dodržování zásad správného životního stylu je velmi důležité v boji proti vzniku a rozvoji civilizačních onemocnění.

Tato diplomová práce může být využita jako zdroj informací v oblasti životního stylu. Své využití může najít ve vyučovacích hodinách ve škole, ve výživových poradnách a také u laické populace, která se zajímá o životní styl.

Abstract

Lifestyle of people is one of the determinants of health. It is created from complex factors that have influence on health and sicknesses. Factor of lifestyle is way of living, that includes regime of work and rest, physical activity, nutrition, bad habits, but also education, way of coping with stress and social status. According to the World Health Organization is lifestyle affected by quality of healthy population. Many epidemiological studies have shown that the majority of the population accept the risky and protective factors affecting health only at theoretical level.

This thesis is divided into theoretical and practical part. The theoretical part was processed by secondary data analysis of literature. In the theoretical part I focused mainly on health determinants (personal wellbeing, environment, life style, food, leisure, day mode). In another chapters I dealt with issue of stress, physical activity, risk behaviors and stress from University education.

The practical part of thesis I conducted a quantitative method using questionnaire survey on the lifestyle of college students. The questionnaire was anonymous. Data were collected in March and April and questionnaire was sent out via email to students of ZSF JCU. Data and results were processed in graphical form using Microsoft Office excel 2007. The sample consisted of students of Bachelor's and Master's degrees ZSFJCU. Sample were 300 students of 1,2,3,4, and 5 year. Part of questioned students did not reply to the questionnaire, one only partially. 80 % returned questionnaire. The sample consisted of 232 students (211 woman and 21 mans) from different branches of ZSFJCU (see Table 1).

In thesis the hypotheses were:

H1: Students of Health and Social Studies have weaknesses in the way and quality of life. This hypothesis was confirmed based on the result of the questions in the questionnaire. Specifically, the issues relating the food, particularly inadequate consumption of fruits, vegetables and fish. Furthermore, students have deficiencies in physical activity, which is recommended daily for at least one hour of physical activity.

H2: Health and Social Studies students will have knowledge about the impact of bio-psycho-social factors on health. The second hypothesis is based on responses to the question : What are the main health risks caused by inappropriate lifestyles? This question answered correctly 95 % of students that were asked.

H3: Students of Health and Social Studies after completing their studies, participate in programs of health promotion and health education of population. This hypothesis was not confirmed. Only 10 % of students want to work after graduation programs of health promotion and health education of the population.

H4: Health and Social Studies creates conditions to support a healthy lifestyle. This hypothesis was verified. Health and Social studies allows you to participate in physical education in the study. This option uses 54 % of the total number of students that were asked. It also allows food in the canteen on the premises of the faculty. Furthermore, in the study are ZSF JCU lectures dealing with the topic.

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 11. 8. 2015

.....

Bc. Tomáš Kůra

Poděkování

Tímto bych chtěl poděkovat své vedoucí práce doc. MUDr. Haně Provazníkové, CSc. za její odborné vedení, rady a cenné připomínky při zpracování této diplomové práce.

Obsah

1.	Současný stav.....	12
1.1	Determinanty zdraví	12
1.1.1	Osobní pohoda	14
1.1.2	Životní prostředí	16
1.1.3	Životní styl.....	18
1.1.4	Výživa, stravovací režim	20
1.1.5	Režim dne	25
1.1.6	Volný čas	27
1.2	Stres.....	30
1.2.1	Zvládání stresu zaměřené na emoce	31
1.2.2	Kognitivní zvládání stresu	32
1.2.3	Zvládání stresu ve škole.....	33
1.3	Pohybové aktivity	34
1.3.1	Aktivní trávení volného času	35
1.3.2	Pasivní trávení volného času.....	38
1.4	Rizikové chování.....	41
1.5	Zátěž vysokoškolským studiem	42
2	Cíle práce a hypotézy.....	44
3	Metodika	45
4	Výsledky	47
5	Diskuze	70
6	Závěr	77
7	Seznam použité literatury	79
8	Přílohy.....	84

Seznam použitých zkratk

BMI – body mass index

WHO – Světová zdravotnická organizace

ZSF JCU – Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity

Úvod

Ve své diplomové práci jsem zpracovával téma životní styl vysokoškolských studentů. Toto téma jsem si vybral z důvodu mého zájmu o zdravý životní styl.

Vysokoškolští studenti tvoří zvláštní skupinu populace. Z vývojového hlediska je věk, ve kterém mladý člověk studuje na vysoké škole, charakterizován dovršením zralosti v oblasti somatické, psychické, emoční i sociální. Podle statistických údajů je populace mezi 20. – 30. rokem života skupinou s nejnižší nemocností.

Výsledky studií, které se zabývaly rizikovými faktory působícími na vysokoškolskou populaci, upozorňují, že zdravotní stav vysokoškoláků je horší, než stejně staré nestudující populace (Studie na 11 univerzitách v Kanadě, 1993). Vlivy, které působí na zdraví studentů, úzce souvisí s jejich studiem na vysoké škole. Pro úspěšné zvládnutí studia, při zachování zdraví, je nutné, aby se student dokázal zadaptovat na požadavky, které jsou na něho kladeny, na životní podmínky a vyvaroval se nedostatků ve svém životním stylu. Podle Strnada (1989) se úspěšné studium = schopnost + motivace + vůle + vhodný studijní styl + racionální využití volného času + vhodná životospráva.

Většina vysokoškolských studentů zná, na teoretické úrovni, působení rizikových i protektivních faktorů na zdraví, jejich vliv bagatelizuje a doporučení často nerespektuje. Řada vysokých škol nabízí v rámci svého curricula zájmové aktivity, volitelné kurzy, vědecko-výzkumné aktivity, které vychovávají studenty k uvědomění si vlastního zdraví. Některé obory studia se ve výukových programech problematice životního stylu přímo věnují, jejich cílem je vychovat odborníky, kteří se budou zabývat ochranou a podporou veřejného zdraví.

Práce klade důraz také na sociálně patologické jevy, pokud se podíváme na současnou situaci, zejména co se týká užívání alkoholu a drog, tak situace je poměrně tristní, obdobně můžeme situaci komentovat i v případě nikotinu, právě proto se této problematice budeme také věnovat.

Zde nás především zajímá, do jaké míry studenti vysoké školy užívají alkohol, drogy a pochopitelně také tabákové výrobky, přeci jenom můžeme předpokládat, že tito

studenti poměrně dobře znají zdravotní rizika, které tyto látky způsobují, a ve výzkumné části nás bude zajímat, do jaké míry oni sami používají tyto látky.

Pochopitelně nás také bude zajímat, jakým způsobem přistupují studenti ke svému volnému času, do jaké míry se věnují pohybovým aktivitám, zde opět předpokládáme, že vzhledem ke svým znalostem budou schopni si zaplnit svůj volný čas smysluplnými aktivitami, které se budou odehrávat také v pohybových aktivitách.

Práce se zabývá i tím, jak studenti využívají nabídky své fakulty, a to jak v oblasti pohybových aktivit, tak v oblasti kulturních aktivit.

1. Současný stav

1.1 Determinanty zdraví

V této kapitole se budeme zabývat následujícími pojmy:

- osobní pohoda,
- životní prostředí,
- životní styl,
- výživa,
- stravovací režim,
- režim dne,
- volný čas.

Pro každého jedince je velmi důležitá takzvaná osobní pohoda, která spočívá zejména v důsledné psychohygieně, to znamená, že člověk by měl být sám se sebou spokojený, měl by mít takovou pracovní náplň, která ho uspokojuje. V našem případě se jedná především o vysokoškolské studium, tito mladí lidé by si měli vybrat takovou školu, která je bude především bavit a to se poté v pozitivním směru také promítne do jejich osobní pohody, pochopitelně sem řadíme i partnerské vztahy, rodinné vztahy a celá řada další atributů, které vytvářejí osobní pohodu.

Další kategorií je životní prostředí, to nás pochopitelně ovlivňuje velmi významným způsobem. Jedná se o to, jak kvalitní životní prostředí máme, jaký vzduch dýcháme, a do jaké míry je znečištěno naše bezprostřední prostředí, ve kterém žijeme. Všichni víme, že existují oblasti, které jsou více rizikové, například se jedná o oblast Ostravska, ale celou řadu dalších lokalit, které trpí nevhodným životním prostředím. Tyto oblasti se poté promítají do našeho zdravotního stavu, který je často poškozen, zejména u malých dětí. I když se stát na jednu stranu stará o zlepšení těchto faktorů, tak se často setkáváme s tím, že v určitých oblastech je průmysl v takové koncentraci, že tyto snahy státu jsou nedostatečné.

Další oblastí je samotný životní styl. Ten také z velké části ovlivňuje náš zdravotní stav. Sem patří jak pozitivní, tak pochopitelně také negativní faktory. Za pozitivní můžeme označit například dostatečnou a pestrou stravu, dostatek pohybu, psychohygienu, atd. Za negativní můžeme označit nepřiměřený stres, nedostatek pohybu, nikotin, alkohol, drogy, atd.

Je tedy podstatné, abychom životnímu stylu věnovali dostatečnou pozornost a podporovali právě pozitivní faktory, které jsme vyjmenovali, ale je jich další řada. Zde je nutná zejména výchova a to jak v primárním školství, tak v neformálním vzdělávání, ale také na vysokých školách, které nás zajímají, ale i v pracovních kolektivech, kde jsme často svědky toho, že zaměstnavatel zdravý životní styl svých zaměstnanců podporuje.

Dalším hlediskem je výživa a stravovací režim, zde je nutné dodržovat několik základních zásad, abychom mohli mít pevné zdraví. Jelikož si uvědomujeme význam toho, co člověk jí, tak jsme se rozhodli zaměřit této problematice zvláštní kapitolu, existuje totiž celá řada neduhů, které se poté projevují na našem zdravotním stavu.

Dalším faktorem je režim dne, zde je důležité, aby člověk měl pevně stanovený režim dne, aby se příliš neměnil, měli bychom například usínat v pravidelnou hodinu a také v pravidelnou hodinu vstávat, tímto způsobem se nastavují naše vnitřní biologické hodiny, ale také podstatné, aby člověk pravidelně střídal fáze pracovní a odpočinek, měl by mít určitý rytmus. Nelze jenom pracovat, to je psychicky i fyzicky náročné.

Samostatnou kapitolou tvoří volný čas. Každý člověk má svůj určený volný čas a záleží pouze na něm, jakým způsobem ho využije. Součástí volného času by ovšem měly být pohybové aktivity. Velmi důležité je, aby člověk trávil nějaký volný čas v přírodě, tento faktor je často opomíjen, což je ovšem velkou chybou. Právě proto se zaměříme na trávení volného času vysokoškoláků.

1.1.1 Osobní pohoda

„Mezi odborníky dosud nepanuje shoda v tom, jaké hlavní složky můžeme v rámci konstruktů osobní pohody rozlišit. V zásadě se rozlišují čtyři komponenty subjektivního pocitu osobní pohody:

- *psychická pohoda v užším slova smyslu,*
- *sebeúcta,*
- *sebeuplatnění,*
- *osobní zvládnání.*

Ryftová pracuje s konceptem šesti faktorů osobní pohody:

- *sebeakceptace,*
- *pozitivní vztahy s druhými,*
- *autonomie,*
- *schopnost ekologicky působit v prostředí,*
- *smysl života,*
- *osobnostní růst.*¹

Jednoznačným základem osobní pohody je zejména sebeakceptace, to znamená, že si je člověk vědom sám sebe, svých pozitivních faktorů, ale také negativních a je schopen je sám akceptovat. S tím také souvisí sebeúcta. Člověk si má vážít sám sebe zejména proto, co dělá, a aby dokázal být sám na sebe pyšný.

Každý člověk chce mít kvalitní vztahy s ostatními lidmi, to je velmi podstatná součást sociální složky každého jedince. Jedná se zejména o vztahy na pracovišti, v rodině, ale také u přátel. Proto, aby člověk měl osobní pohodu, tak potřebuje mít kvalitní vztahy v rodině, v partnerské a přátelské rovině a pochopitelně sem patří i pracovní vztahy.

„Pro oblast subjektivní pohody platí několik charakteristických znaků:

- *je subjektivní, ačkoliv objektivní podmínky mohou mít vliv na subjektivní pohodu, rozhodující je subjektivní výpověď jedince o svém stavu duševní pohody,*

¹ DOSEDLOVÁ, J., *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*, 2008, s. 34.

- *měření subjektivní pohody se zaměřuje na zjišťování pozitivních faktorů, čímž se liší od posuzování duševního zdraví orientovaného většinou pouze na absenci negativních faktorů,*
- *měření subjektivní pohody obsahuje celostní zhodnocení všech aspektů života jedince, ačkoliv předmětem výzkumu mohou být emoce a spokojenost v určité oblasti, důraz je kladen na integrovaný soud o jedincově životě.“²*

Pokud tedy chceme zkoumat a zabývat se osobní pohodou jedince, tak si musíme uvědomit, že zde hraje primární roli především subjektivní vnímání každého jedince. Každý z nás je totiž do jisté míry originálem a součástí našeho vnímání je náš aktuální stav.

Právě proto se můžeme setkat s tím, že za stejných podmínek může být jeden člověk v naprosté osobní pohodě a jiný člověk ve stejných podmínkách může být do nějaké míry nespokojen, a to souvisí se subjektivním vnímáním každého jedince.

„Sebeúcta je obecně definována jako hodnotící dimenze sebepojetí, která zahrnuje hodnocení vlastní ceny. Současné teoretické přístupy ji přisuzují čtyři zdroje rozvíjející se v průběhu socializace: akceptaci, hodnocení, sociální srovnání a účinnost. Sebeúcta se v rámci rané ontogeneze odvíjí od přijetí, které se dítěti dostává v primární rodině. V pozitivním případě jde o nepodmíněnou lásku budující pocit bezpečí a důvěry bez ohledu na výkonovou sféru. Později přibývá nároků a dítě se naučí vnímat standardy, které rozlišují žádoucí a nežádoucí hodnoty v rámci určité společnosti.“³

Základem tvorby sebeúcty je rané dětství, zde záleží na tom, zdali rodiče, prarodiče dokáží vytvořit takové podmínky, při kterých dokáží malé dítě přijmout bez výhrady. Takto malé dítě potřebuje především lásku a pocit bezpečí, pokud se mu ho dostává, tak je vše v naprostém pořádku.

Postupně jde dítě do školy, kde je konfrontováno s tím, že se po něm chtějí nějaké výsledky, začíná soupeřit, totéž pochopitelně platí i v práci, kde se musí rovněž uplatnit.

² DOSEDLOVÁ, J., *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*, 2008, s. 35.

³ TAMTÉŽ, s. 41.

Pokud toto vše člověk dokáže zvládnout a zvládá i překážky například v podobě studia, tak mu roste i jeho vlastní sebeúcta. Pochopitelně je také důležité, aby se jedinec zvládl etablovat na trhu práce.

1.1.2 Životní prostředí

„Člověk je s životním prostředím úzce spjat. Každý dospělý člověk potřebuje ke svému životu denně přibližně 15 -20 metrů krychlových vzduchu a potravu o váze, která činí asi 0,7 % jeho hmotnosti, připočteme-li vodu, je to asi pětikrát více. Spolu s potřebou bezpečí a přístřeší se jedná o ty nezákladnější potřeby člověka, které byly odjakživa nezbytné pro jeho přežití.“⁴

Životní prostředí je právem jednou ze základních determinant životního stylu každého jedince, díky životnímu prostředí je vlastně zajištěna jeho existence, ze životního prostředí získává kyslík a další nezbytné látky potřebné pro život.

Pochopitelně také potřebuje mít potřebné zázemí, zejména potřebu bydlení, které by mělo obsahovat také určité determinanty a splňovat základní podmínky pro přežití člověka, životní prostředí by mělo člověku také dávat pocit bezpečí.

„Životní prostředí působí na člověka všemi svými složkami:

- *přírodní složky, které se dále dělí na abiotické a biotické,*
- *umělé složky – technosféra, specifické výrobní a nevýrobní činnosti člověka,*
- *sociální složky.“⁵*

Pokud se blíže podíváme na přírodní složky, tak ty můžeme dělit do dvou základních skupin, tou první je živá příroda, tou druhou pochopitelně neživá příroda. Mezi neživou, nebo také abiotickou, řadíme například pedosféru, atmosféru, atd. Právě

⁴ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ D., *Výchova ke zdraví: zdraví a prevence, životní styl - problémy a rizika, dospívání a zdravotní problémy*, 2010, s. 256.

⁵ TAMTÉŽ, s. 256.

atmosféra nás velmi ovlivňuje, podobně na tom je i pedosféra. Mezi živou přírodu, tedy biotickou, můžeme řadit živé organismy a vztahy mezi nimi.

Člověk naproti tomu ovšem vytváří také umělé složky, které jsou součástí našich životů, je to v podstatě vše, co člověk svým úsilím vytvořil a to jak v pozitivní, tak i pochopitelně negativní rovině.

Musíme si ovšem uvědomit, že člověk je tvor sociální. K tomu, aby vůbec mohl žít, potřebuje kolem sebe mít další lidi, to dohromady tvoří takzvanou sociální složku, ať se jedná o rodinu, přátele, spolupracovníky, známé, atd.

„Regionální prostředí je dáno geografickými a klimatickými podmínkami dané oblasti – klimatické pásmo, nadmořská výška, geologické poměry, atd. Tyto podmínky člověk nedokáže ovlivnit, přizpůsobuje se jim charakterem odívání, typem staveb, způsobem výživy, atd.“⁶

To, v jakém klimatickém pásmu se člověk narodí a dále žije, ho velmi významným způsobem ovlivňuje, například v severských zemích, kde je nedostatek slunečního záření, je nutné, aby si lidé doplňovali vitamin D, rovněž musí přizpůsobit svůj styl oblékání, atd. Zkrátka každé klimatické pásmo má svá určitá specifika, se kterými je nutno počítat.

„Komunální prostředí se týká podmínek přímo v dané lokalitě, kde člověk žije – hustota a charakter zástavby, stav zeleně, stupeň znečištění ovzduší, vody a půdy, kvalita potravin, hluk. Jde o podmínky, které jsou dnes v centru zájmu“.⁷

Každý člověk žije v určitém konkrétním prostředí, které se vyznačuje určitými rysy, se kterými se musí naučit žít, pokud například žije tam, kde je horší kvalita ovzduší a zejména v zimním období, tak například nemůže chodit s malým dítětem ven, apod. Musí se tomuto prostředí přizpůsobit, pokud v něm chce setrvat.

„Pracovní prostředí se týká podmínek na pracovišti – protiúrazová zábrana, ochranné prostředky, osvětlení, hluk. Pro zlepšování podmínek na pracovišti je důležitá účinnost správních, ekonomických a kontrolních orgánů.“⁸

⁶ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ D., *Výchova ke zdraví: zdraví a prevence, životní styl - problémy a rizika, dospívání a zdravotní problémy*, 2010, s. 256.

⁷ TAMTÉŽ, s. 256.

Co se týká pracovního prostředí, tak pokud je nějakým způsobem nevyhovující, například je hlučné, tak musí pochopitelně člověk používat ochranné prostředky, na druhou stranu je ovšem nutné, aby tyto nepříznivé podmínky poté nepanovaly v domácím prostředí člověka, tyto efekty se musí vzájemně vyrovnat.

„Intimní prostředí se odvíjí od socioekonomické a kulturní úrovně rodiny, v mnoha směrech je silně individuálně podmíněné a ovlivnitelné.“⁹

Do značné míry záleží opravdu jenom na daném jedinci, jaké si vytvoří své domácí prostředí, právě proto je toto prostředí velmi ovlivnitelné.

1.1.3 Životní styl

„Životní styl ve významu produktu kultury je chápán jako způsob chování, charakteristický pro danou etapu ontogeneze. Současně se týká určitých forem rodinného, profesního, veřejného života. Klasická koncepce životního stylu Maxe Webera rozumí podpojmem životní styl životní šance dané skupiny a individuální rozhodnutí ze strany jednotlivce.“

Životní styl zahrnuje:

- *komplex činností, kterými lidé uspokojují své potřeby,*
- *komplex vztahů, které v tomto životním koloběhu vznikají,*
- *komplex hodnot, idejí a norem.“¹⁰*

I když z pojetí této diplomové práce se zabýváme životním stylem vysokoškolských studentů, tak se přeci jenom domníváme, že je nutné zmínit životní styl rodiny, jelikož ten je právě do značné míry určující pro způsob životního stylu každého jedince. Je totiž velmi známé, že mladí lidé do značné míry kopírují to, co se naučili ve své primární rodině. Právě primární rodina je pro děti prvním příkladem, který se sami snaží následovat, pochopitelně velkou roli také hrají vrstevnické skupiny.

⁸ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ D., *Výchova ke zdraví: zdraví a prevence, životní styl - problémy a rizika, dospívání a zdravotní problémy*, 2010, s. 257.

⁹ TAMTÉŽ, s. 257.

¹⁰ KRAUS, B., *Životní styl současné české rodiny*, 2015, s. 94.

„Náš život se odvíjí nejen v jistém prostoru, ale také v jistém čase. V této souvislosti se náš životní styl promítá do dvou sfér a to pracovní a mimopracovní. Veškerý čas mimopracovní zahrnuje důležitou oblast z hlediska životního stylu a to je volný čas. Volný čas je fenomén, který zajímá řadu vědních disciplín a stává se současně čím dál aktuálnější. Především proto, že dochází k jeho nárůstu a sehrává v životě každého z nás čím dál větší roli. Nejde již jen o běžnou funkci socializační, ale čím dál většího významu nabývá funkce kompenzační, seberealizační a hlavně preventivní.“¹¹

V soudobé společnosti můžeme označit volný čas za skutečný fenomén doby, díky úpravě pracovní doby ho máme čím dále více, proto se společnost zaměřuje na trávení volného času, v tomto ohledu musíme také zmínit rodinu, tedy jak ona sama tráví svůj volný čas, zdali ho vůbec tráví nějakým smysluplným způsobem nebo je tomu naopak.

Volný čas a jeho trávení je také otázkou ekonomickou, z tohoto hlediska můžeme konstatovat, že směrem k trávení volného času se zaměřuje hodně firem a společností, které se snaží nabídnout nějakou formu trávení volného času a snaží se na tomto základě vytvářet zisk.

„Životní styl společenské skupiny obsahuje množství společensky determinovaných vzorů chování a interpretací sociálních situací vypracovaných a využívaných skupinou v každodenním životě a také různorodé faktory, pod jejichž vlivem mohou podléhat změnám.“¹²

Nyní jsme plynule přešli ke skupinovému životnímu stylu, který se v případě vysokoškolských studentů odehrává také v rovině vrstevnické skupiny. Tato skupina se vytváří v přirozeném sociálním prostředí, zejména spolužáků. Tato skupina přitom také vytváří svůj svébytný prostor pro životní styl, který můžeme například vyjádřit stylem oblékání, nebo také společným trávením volného času, apod.

Otázkou životního stylu se také zabývá výchova a vzdělávání a to jak na prvním i druhém stupni základního školství, tak pochopitelně také střední školství, ale v našem

¹¹ KRAUS, B., *Životní styl současné české rodiny*, 2015, s. 95.

¹² TAMTÉŽ, s. 98.

konkrétním případě je nutné, aby se této problematice věnovaly i české vysoké školy, a to jak v rámci oficiálního vzdělávání, tak zejména v rámci volnočasových aktivit, které svým studentům zcela jistě nabízejí.

„Je třeba upozornit, že vzdělávací obsah oboru Výchova ke zdravému životnímu stylu má specifický charakter, který značně komplikuje možnou standardizaci. Svým pojetím sleduje naplňování cílů především v oblasti afektivní, provázeném předpokládanými adekvátními způsoby chování.“¹³

1.1.4 Výživa, stravovací režim

Se současným životním stylem, který je do značné míry hektický, je také spojeno riziko nedostatečné výživy, stačí například zmínit význam fast foodů pro náš jídelníček. Zásadním významem výživy je fakt, aby lidské tělo dostalo vše, co potřebuje ke svému zdravému vývoji.

Mezi základní složky výživy řadíme:

- vitamíny,
- sacharidy,
- vláknina,
- minerální látky,
- tuky,
- bílkoviny.

¹³ FIALOVÁ, L., *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*, 2014, s. 54.



Zdroj: www.fzv.cz, Fórum zdravé výživy.

Cukry neboli sacharidy jsou základním palivem pro naše buňky, v praxi to znamená, že naše tělo využívá pro okamžitou aktivitu právě sacharidy jako zdroj energie. Zavádějící a nesprávný název cukr vyvolává mylnou asociaci s bílým práškem, kterým normálně sladíme kávu nebo čaj. To je jen jeden z mnoha druhů cukrů.

„Aby mohly být sacharidy využity z potravy, musejí nastat tři procesy. Nejprve se dostanou do trávicího traktu, potom procházejí střevní stěnou do krevního řečiště a nakonec cestují z krevního řečiště k buňkám, které je zrovna potřebují.“¹⁴

¹⁴ DOLEČEK, R., STŘEDA L., CAJTHAMLOVÁ, K., *Nebezpečný svět kalorií: z pohledu tří lékařů*, 2013, s. 124.

Vláknina je další potravinu, kterou bychom měli zařadit do našeho jídelníčku. Vláknina pomůže zasytit, snižuje hladinu cholesterolu a cukru v krvi a podporuje zdraví střev a celého zažívacího ústrojí.

Nerozpustná vláknina se nerozpouští ve vodě a tělo ji nestráví ani nevstřebá. Protože dobře zasytí, redukuje pocit hladu. Zároveň čistí trávicí ústrojí a napomáhá pravidelným střevním pohybům tím, že přivádí do tlustého střeva vodu. Dobrým zdrojem je hnědá rýže, celozrnný chléb, cereálie, semínky, slupky ovoce, zelenina a luštěniny.

„Rozpustná vláknina zpomaluje rozklad komplexních sacharidů a pomáhá snižovat hladinu cukru v krvi. Rozpouští se ve vodě a vytváří rosolovitou hmotu, která váže cholesterol ve stolici. Pokud jí přijímáte skutečně dostatek, může skutečně pomoci snížit množství cholesterolu v krvi. K dobrým zdrojům patří zelenina, luštěniny, ovoce a obilniny jako žito, ječmen a oves. Platí jednoduché pravidlo, že polovinu příjmu potravin by měly obsahovat potraviny bohaté právě na tento typ vlákniny.“¹⁵

„V jídelníčku by měly být také obsaženy pochopitelně ryby, to nejméně tři dny v týdnu. Tučné ryby ze studených vod jsou bohaté na omega-3 mastné kyseliny a další zdravé fosfolipidy. Mají nespočet zdravotních přínosů, včetně kladného účinku na imunitní systém, mozek, srdce. DHA v rybách také chrání mozek a sítnici.“¹⁶

V optimalizovaném jídelníčku by měly tuky činit 30 % z celkového energetického příjmu. Ve skutečnosti je u populace příjem tuků vyšší, často přesahuje 40 %. Tuků jsou ukládány v těle zejména působením hormonu inzulínu, který je vyplavován při příjmu sacharidů. Inzulín zároveň brání odbourávání tuků. Metabolismus tuků tak úzce souvisí s příjmem sacharidů, protože příjem sacharidů zvyšuje sekreci inzulínu. Drastickým omezením sacharidů v potravě lze dosáhnout odbourávání tělesných tuků, tuky jsou nuceny měnit se na volné mastné kyseliny a ketolátky. Organismus pak využívá ketolátky z rozpadlých tuků jako náhradu za sacharidy pro akutní energetické děje.

¹⁵ ANDERSEN, W. S., *Najděte své ideální zdraví!*, 2014, s. 152.

¹⁶ TAMTÉŽ, s. 152.

„Hodné tuky podporují HDL cholesterol a snižují hladinu LDL cholesterolu v krvi. Jsou to rostlinné oleje – olivový, slunečnicový, řepkový, kukuřičný, apod. Zlé tuky působí opačně, zvyšují hladinu LDL cholesterolu a naopak snižují HDL. Sem patří takzvané nasycené tuky, které jsou v maso, sádlo a uzeninách, ale i potravinách s obsahem sádla, například sušenky, koláče a další pečivo, dále v sýrech, mléčných výrobcích, atd. Existují ale také tuky, které cholesterol nijak neovlivní, ty najdeme ve vejcích, koryšcích a drůbežím maso a nikoliv ovšem v jejich kůži, dále se jedná o rybí tuky.“¹⁷

Bílkoviny plní v těle několik úloh. Jsou stavebními strukturami, mohou fungovat jako transportní či skladovací látky, jsou nezbytné pro pohyb, ale i pro regulaci a řízení a podílejí se na ochraně organismu. V obecném povědomí jsou bílkoviny nejčastěji spojovány se svalovinou a výstavbou svalů, protože základními složkami svalů jsou aktin a myozin, které fungují jako smršťující elementy a zkracováním a prodlužováním kosterních svalů umožňují pohyb. Proto je maso považováno za hlavní zdroj bílkovin. Obecně se rozdělují na proteiny živočišného a rostlinného původu. Zdrojem rostlinných bílkovin je například sója, řasy, oříšky, obilniny a luštěniny. Zdrojem živočišných bílkovin jsou – maso, vnitřnosti, mléko a mléčné výrobky, vejce.

„Čisté proteiny se vyskytují v přírodě vzácně. V rostlinách, které obsahují bílkoviny, se vždy zároveň vyskytují cukry. V živočišných produktech jsou bílkoviny obvykle společně s tuky.“¹⁸

„Vitamíny jsou organické látky velmi důležité pro náš život. Jsou nezbytné pro normální činnost našeho organismu, který je kromě výjimečných případů sám nemůže tvořit. Vitamíny jsou zcela nevyhnutelné pro růst, vitalitu, popřípadě pro všeobecný pocit zdraví. V potravinách se nacházejí ve velmi malém množství, které však organismu dostačuje. Vitamíny získáváme buď z potravin, nebo je můžeme přijímat ve formě doplňkových látek – tablety, atd. Právě proto doporučujeme jíst pravidelně ovoce

¹⁷ DOLEČEK, R., STŘEDA L., CAJTHAMLOVÁ, K., *Nebezpečný svět kalorií: z pohledu tří lékařů*, 2013, s. 127.

¹⁸ TAMTÉŽ, s. 130.

a zeleninu, které jsou bohaté na vitaminy a jsou navíc čerstvé, nikoliv se omezit pouze na jejich umělé doplňování. ¹⁹

„Nadváha v dětském věku a v dospívání ještě nemusí znamenat obezitu. Mírné zvýšení váhy ještě neznamená nemoc, ale zvyšuje nadváhu, která může nejen bezprostředně ohrožovat zdraví jedince, ale zvýší riziko výskytu nebezpečných chorob.“ ²⁰

„Zásady zdravé životosprávy:

- 1. Snížení spotřeby tuku.*
- 2. Celoroční zvýšená konzumace zeleniny a ovoce.*
- 3. Zvýšení konzumu škorbu a dalších sacharidů.*
- 4. Omezit spotřebu cukru a cukrem slazených nápojů.*
- 5. Udržování zdravé tělesné hmotnosti.*
- 6. Snížení příjmu kuchyňské soli.*
- 7. Snížení konzumu alkoholických nápojů.*
- 8. Udržování přiměřeného množství vápníku.*
- 9. Obezřetnost při nabídkách suplementace.* ²¹

V případě výživy je také nutné zmínit význam pitného režimu, je to jeden ze základních způsobů, jak pokrýt každodenní ztrátu tekutin v organismu člověka. V zásadě platí, že bychom měli každý den vypít něco mezi dvěma až třemi litry vody denně. Také platí pravidlo, že bychom měli pít pravidelně, nejlépe ještě před pocitem žízně. Také je důležité pít vhodné tekutiny, nejlépe pitnou neslazenou vodu, můžeme také pít stoprocentní ovocné šťávy, neslazené čaje. Rozhodně by se neměl náš pitný režim skládat z alkoholických nápojů a kávy.

¹⁹ DOLEČEK, R., STŘEDA L., CAJTHAMLOVÁ, K., *Nebezpečný svět kalorií: z pohledu tří lékařů*, 2013, s. 137.

²⁰ FRAŇKOVÁ, S., PAŘÍZKOVÁ J., MALICHOVÁ, E., *Dítě s nadváhou a jeho problémy*, 2015, s. 12.

²¹ KOTULÁN, J., *Zdravotní nauky pro pedagogy*, 2009, s. 66.

1.1.5 Režim dne

Je nutné, aby člověk měl pravidelný režim dne, na tento režim si musí také zvyknout jeho organismus, ale třeba také biologické hodiny, často jsme například svědky toho, že člověk každé ráno vstává například v sedm do práce či do školy, a i když má volno, tak přesto vstává v sedm hodin ráno, jelikož jeho organismus je na tuto hodinu zvyklý, člověk by měl chodit spát pravidelně a také vstávat pravidelně a to i když má například volno od svých povinností.

Režim dne musí být ovšem nastaven tak, aby člověk ráno měl čas na osobní hygienu a kvalitní snídani, posléze následuje pracovní činnost, po této činnosti by se měl věnovat odpočinkovým činnostem, ale také pohybovým aktivitám, je totiž důležité, aby člověk střídal fáze pracovní a odpočinkové.

Je zcela přirozené, že dochází ke kolísání výkonnosti během dne, to se projevuje tím, že každý člověk má nějakým způsobem nastavený režim dne, právě proto je podstatné, aby tento režim člověk pravidelně dodržoval. Je vhodné, aby měl nastaven režim práce i odpočinku, a to v pravidelných intervalech.

Význam spánku tkví především v regeneraci nervového systému. Beze spánku, či při jeho nedostatečné kvalitě nemůže dojít k potřebnému zotavení, což se projeví zhoršením myšlení, snížením pozornosti a pocitem únavy následující den. Právě proto je podstatné, aby měl člověk pravidelný a vydatný spánek. U většiny dospělé populace se kalkuluje s tím, že potřebujeme ke správné regeneraci přibližně sedm až devět hodin spánku denně. Také platí pravidlo, že je potřebný vydatný spánek do půlnoci.

„Pokud se podíváme na denní režim na základě vědeckých výzkumů, tak zjistíme, že dochází k úbytku pravidelnosti denního režimu a to jak mezi muži, tak i mezi ženami. Zvyšuje se nám tak nepravidelnost režimového uspořádání životního stylu.“²²

V současné době trpí nějakou poruchou spánku přibližně polovina populace nad 65 let, je to zapříčiněno zejména věkem, přesto uvádíme nejčastěji se vyskytující

²² JANSÁ, P., *Komparace názorů a postojů české veřejnosti k životosprávě, pohybovým aktivitám a sportu*, 2014, s. 21.

poruchy spánku, jejichž léčba si vyžádá lékařský zásah:

- insomnie,
- hypersomnie,
- narkolepsie,
- Kleinův – Lewinův syndrom,
- parasomnie,
- náměsíčnost,
- noční můry a noční děsy,
- syndrom neklidných nohou,
- syndrom spánkové apnoe.

Samotné příčiny nespavosti dělíme do dvou základních skupin:

- vnitřní,
- vnější.

Vnitřní příčinou může být například:

- psychická porucha,
- neurologická nebo jiná choroba,
- stres,
- bolest,
- dušnost,
- svědění,
- věk.

K vnějším příčinám patří zejména nevhodný životní styl, například nedostatek pohybové aktivity během dne, opakované zdřímnutí přes den, případně vliv prostředí. Nadměrný hluk, horko a světlo usínání, spánek narušuje. Častým nepřítelem kvalitního spánku je pochopitelně dnešní fenomén – stres.

1.1.6 Volný čas

„Volný čas je nedílnou součástí životního stylu a ovlivňuje jedince, ale i celé rodiny a jejich životy. Na jedné straně je volný čas běžnou součástí denního života, ale na druhou stranu je u každé rodiny a jedince velmi specifický. Prostřednictvím trávení volného času (v jakém prostředí, s kým, jak často, atd. jej jedince, skupina, ale i rodina tráví). Je zpětně posuzována a takzvaně škatulkována v rámci sociální hierarchie. V posledních letech došlo k poměrně velkým proměnám v oblasti volného času co do množství, druhu preferovaných aktivit, možností, ale i dalších demografických ukazatelů.“²³

Volný čas hraje významnou roli v současné společnosti, jeho míra také závisí na frekvenci pracovní aktivity, tedy kolik nám vlastně toho volného času zbývá, pokud ale sledujeme celkový vývoj ve společnosti, tak můžeme konstatovat, že míra volného času postupně narůstá, což se projevuje tím, že volný čas nabývá na silném významu jak v životě společnosti, tak i jedince a pochopitelně také rodin.

„Mezi volným časem dospělých a dospívající generace existují také značné rozdíly, které se týkají především míry samostatného ovlivňování volného času, jeho množství a rozložení během dne a týdne, struktury zastoupených činností a finančních možností. Jak mezi dospělými, tak mezi dospívajícími existují jisté disproporce. Například v množství volného času jsou někteří jedinci či skupiny, kteří mají velké množství volného času nebo naopak velmi málo.“²⁴

Tyto disproporce v míře a množství volného času jsou dány zejména pracovními aktivitami, zde musíme konstatovat, že člověk by měl mít takovou práci, která mu zabere osm hodin denně, v tomto poměru má totiž dostatek volného času, který může nějakým smysluplným způsobem, využít, je to důležité jak pro zdraví daného jedince, tak i pro jeho psychiku.

„Sak se pokusil na základě výzkumu volnočasových aktivit mládeže a faktorové analýzy sestavit pět základních orientací dle převažující náplně ve volném čase. Ta

²³ KRAUS, B., *Životní styl současné české rodiny*, 2015, s. 138.

²⁴ TAMTÉŽ, s. 141.

ukázala obecnější trendy jedinců, které jsou následně v aplikaci do skutečného života individuálně upravovány:

1. *Kulturní orientace* – obsahuje náročné málo frekventované kulturní aktivity a zahrnuje i mimoškolní vzdělávání, jako jsou návštěva divadla, četba knih, návštěva koncertu vážné hudby, výtvarná činnost.
2. *Sportovní orientace* – zde je výrazně zastoupen sport, ať již aktivně nebo pasivně, bohužel zde chybí kulturní či intelektuální činnosti. K této orientaci patří i mimo návštěvy sportovních utkání i hraní na automatech a počítačích.
3. *Extrovertní orientace* – je založena na interakci s druhými a uspokojování sociálních potřeb, zahrnuje i partnerské a sexuální kontakty. Příkladem jsou návštěva kaváren či restaurací, schůzky s partnerem, návštěva diskoték a sexuální aktivity.
4. *Manuální orientace* – manuální dovednosti mohou spadat do uspokojování seberealizačních potřeb a nemusí vyplývat pouze z nutnosti. Zařadit do této skupiny lze kutilství, práce na zahradě, chov zvířat, ale i vedlejší výdělečnou činnost.
5. *Introvertně-konzumní orientace* – tyto nositele je možné zařadit mezi nejméně činnou skupinu, protože sem spadá konzumní pasivnost, jako nicnedělání, ale také introvertní chování. U skupin lidí, kteří spadají do této oblasti, chybí výraznější aktivní činnosti a převažují konání jako poslech hudby, odpočinek, nicnedělání, sledování televize, psaní dopisů nebo deníků.²⁵

Zejména u mládeže a dětí bychom měli klást důraz na rozvoj celostní osobností, to znamená, že jejich zájmy by měly být co nejširší, děti by měly se setkat se sportem, kulturními činnostmi, měly by vyhledávat a fungovat v kolektivu, ale také by měly být sami sebou.

To je důležité pro jejich zdravý rozvoj, je tedy podstatné, aby děti měly co nejširší zájmy a mohly si tak vybrat dle své vlastní orientace ty, které jim budou posléze

²⁵ KRAUS, B., *Životní styl současné české rodiny*, 2015, s. 143-144.

co nejbližší, zde můžeme například vysledovat trendy v oblasti základního vzdělávání, který si klade za cíl rozvoj celostní osobnosti dítěte.

„Německý pedagog Opaschowski uvádí podrobnější členění základních funkcí volného času. Některé z nich jsou velmi blízké předchozímu členění, další je doplňují a upřesňují. Jedná se o následující funkce:

- *rekreace,*
- *kompence,*
- *výchova a další vzdělávání,*
- *kontemplace – hledání smyslu života,*
- *komunikace – sociální kontakty,*
- *participace – podílení se,*
- *integrace – stabilizace života rodiny,*
- *akulturace – kulturní rozvoj sebe samých.*“²⁶

Pokud se podíváme na trávení volného času, tak můžeme konstatovat, že se jedná o další část národního hospodářství, v tomto sektoru se vyskytuje nepřeborné množství různorodých aktivit, ale v poslední době se jedná zejména o animační programy, které jsou do značné míry zaměřeny na rodiny s dětmi.

*„Animátor by měl být schopen respektovat autoritu rodiče, zároveň ale svým optimistickým a otevřeným působením může přispět k uvolněné atmosféře. V takovém prostředí je menší pravděpodobnost vzniku konfliktů. Postupovat by se mělo dle pravidla – uspokojený rodič, rovná se uspokojené dítě.“*²⁷

V oblasti vzdělávání můžeme vysledovat celou řadu oborů, které se věnují aktivnímu trávení volného času – například wellness, rekreologie, dále například animační studia, sportovní studia, trenérství, atd.

Je tedy zřejmé, že v naší společnosti dále poroste význam trávení volného času a tomu se tedy přizpůsobuje celá společnost a to včetně vzdělávacích institucí, které se snaží vychovávat a vzdělávat pracovníky, kteří se budou těmito aktivitami ve svém profesním životě dále zabývat.

²⁶ KRAUS, B., *Životní styl současné české rodiny*, 2015, s. 145.

²⁷ HANDLÍŘOVÁ, P., MELOUN, J., *Animace rodin s dětmi*, 2015, s. 8.

1.2 Stres

„Stres zná každý z nás – v současné době koneckonců představuje hrozbu číslo jedna. Stresujeme se ve vztahu, při řízení auta, ale především v práci. Podle odhadů je u 16 % mužů a 22 % žen stres na pracovišti příčinou vzniku srdečních chorob. Ještě předtím, než se pracovní stres projeví nápadnými symptomy a způsobí výpadky v práci, dává o sobě vědět v podobě vnitřního napětí, neklidu a strachu. Stres při práci ohrožuje zdraví, ovlivňuje naše pocity a kvalitu života daného jedince.“²⁸

Můžeme tedy říci, že stres je přirozenou součástí našich životů, pokud si tuto myšlenku a nesporný fakt připustíme, tak máme možnost si určit, jakým způsobem se budeme v životě se stresem vyrovnávat, těchto metod je totiž celá řada. Na druhou stranu je ovšem nutné připustit, že určitá míra stresu je pozitivní, ovšem na druhou stranu ta míra je u každého jedince různorodá.

„Stres je do značné míry stresem psychologickým. Stresové reakce z velké části závisejí na individuálním vnímání a hodnocení situace. Obě tyto perspektivy – na jedné straně to, jak osoba individuálně vnímá sama sebe, a na druhé straně to, jak hodnotí situaci – se vzájemně ovlivňují. Situace jako je například ranní atmosféra ve sborovně nebo hádka s jedním z kolegů, s sebou nesou určité nároky. Je-li člověk toho názoru, že tyto nároky nezvládne a že se jim nedokáže postavit, dochází ke stresu. Určitá situace tedy není stresující sama o sobě, ale stává se jí teprve v závislosti na osobě, která ji tak vyhodnotí. Vlastní možnosti zvládnání stresu jsou pak vnímány jako nedostatečné.“²⁹

Pro stres jako takový je nutno zdůraznit, že se vždy jedná o fakt, do jaké míry tento stres vnímá daná osoba, to co stresuje jednu osobu do té míry, že již není schopná sama tento stres řešit, může být pro druhou osobu poměrně snadno řešitelné.

Právě proto se budeme v dalších podkapitolách věnovat možnostem, jak se se stresem jako takovým vyrovnávat, je to užitečné jak pro pracující lidi, tak pochopitelně pro studenty vysokých škol, kteří jsou zpravidla také vystavováni stresovým obdobím v průběhu svého studia.

²⁸ BUCHWALD, P., *Stres ve škole a jak ho zvládnout*, 2013, s. 8.

²⁹ TAMTÉŽ, s. 9.

1.2.1 Zvládání stresu zaměřené na emoce

„Pomocí relaxačních technik lze sympatický nervový systém ovlivnit a snížit tak jeho nadměrnou aktivitu včetně fyzických projevů. Existuje celá řada nejrůznějších forem relaxace:

- *svalová relaxace,*
- *dechová relaxace,*
- *jóga,*
- *pohybový trénink,*
- *autogenní trénink.*

*Volba relaxační metody je věcí osobního vkusu a názoru. Vždy je však důležité cvičit pravidelně. Jen tehdy je jedinec schopen tyto techniky cíleně využívat ve svém osobním i profesním životě. Navíc tyto techniky mohou pomoci získat vnitřní klid a rovnováhu.*³⁰

Tyto techniky ovšem můžeme využívat i společně, například se může jednat o svalovou a dýchací relaxaci. Zde je ovšem nutné, aby se dechová relaxace používala až po svalové relaxaci.

Je tedy podstatné, aby si každý člověk, který již nemůže zvládat z rozličných důvodů své stresové situace, našel nějakého pomocníka, který mu s tímto faktorem dokáže pomoci.

Základním smyslem těchto technik je především uvolnění a to jak fyzických partií, tak i psychiky daného člověku, právě tato činnost mu následně pomáhá zvládat těžké životní situace. Důležité ovšem je, aby si člověk našel vždy pravidelný čas ve svém dni na tyto relaxační praktiky.

³⁰ BUCHWALD, P., *Stres ve škole a jak ho zvládnout*, 2013, s. 44.

1.2.2 Kognitivní zvládnání stresu

„Zatímco pozitivní myšlenky nám pomáhají stres zvládnout, negativní myšlenkou jsou spíše překážkou. Negativním myšlenkovým pochodem se můžete vědomě bránit pomocí tak zvané stop techniky, při níž co nejdříve zastavíte rodící se negativní myšlenky. Tím je možné předejít zbrklému jednání a jeho důsledkům. Tato metoda je relativně snadná. Kdykoliv se přistihnete při tom, že si s něčím lámete hlavu a máte negativní myšlenky, řekněte si nebo si prostě pomyslete Stop! nebo Dost!. K zastavení tohoto negativního myšlení lze také používat i své vlastní povely.“³¹

U kognitivního zvládnání stresu je především nutné, aby jedinec nepropadal negativistickému pohledu na řešení daného problému. Záleží také na tom, jak je vlastně jedinec založen, ale také na tom, v jakém rodinném prostředí se vyskytoval. Nicméně negativní myšlení způsobuje samo o sobě celou řadu stresových faktorů.

Pokud je jedinec schopen zvládat své negativní myšlení, tak lze přistoupit k dalším činnostem, kam můžeme zařadit zejména tvorbu pozitivního myšlení. Pokud je jedinec pozitivně naladěný, tak se mu všechny problémy mnohem snáze překonávají.

V případě školy můžeme konstatovat, že na pozitivní úrovni by již měl být samotný pedagog, který je pak také schopen toto své myšlení přenést na své studenty. Jedná se o vytvoření pozitivního klimatu ve školní skupině.

Jako návod můžeme použít klasickou školní situaci, kdy pedagog v rámci probíraného učiva již velmi dobře ví, kde mají studenti největší problémy se zvládnutím učiva, poté je může také připravit na tuto novou situaci mnohem lépe. Zde můžeme totiž vysledovat rozdíl mezi touto stresovou situací a klasickou spontánní stresovou situací, kterou nelze pochopitelně dopředu předpokládat.

³¹ BUCHWALD, P., *Stres ve škole a jak ho zvládnout*, 2013, s. 56.

1.2.3 Zvládání stresu ve škole

„Vedení školy, pedagogický sbor, školní psycholog, sociální pracovníci, rodiče žáků, spolužáci, přátelé, životní partneři. Každý člověk je součástí sítě sociálních vztahů, přičemž jednotlivé vztahy vznikají chtěně i nechtěně. Skutečnost, že člověk je součástí sociální sítě, však ještě neznamená, že se může spolehnout na pomoc jejich členů, bude-li to potřeba. Rozhodující není počet osob, tj. kvantita sociálních vztahů, ale jejich kvalita. Jedna opravdová kamarádka je při zvládání stresu mnohem užitečnější než deset známých.“³²

Pro každého jedince je důležité, aby měl ve svém okolí dostatek lidí, kteří jsou schopni mu pomoci při zvládání jeho životních problémů, nejčastěji se jedná o blízké rodinné příslušníky, ale také o partnera či partnerku, přátele. Zde je podstatné, aby měl ve svém okolí alespoň pár lidí, kteří jsou schopni s ním sdílet jeho problémy a pomoci mu je všechny také vyřešit.

„Rozlišujeme tyto typy podpor:

- *emocionální,*
- *instrumentální,*
- *informační.*

„Instrumentální oporou se rozumí praktická pomoc, například obstarání nákupů nebo vyřízení nejrůznějších úkolů. Poslední typ, informační opora, znamená zprostředkování informací, poskytnutí rad nebo doporučení. Všechny tři typy sociální opory mohou zmírnit stresovou zátěž.“³³

Poměrně často se ovšem setkáváme s takzvaným sociálním stresem. Ten spočívá v tom, že naše okolí nebo společnost po nás požaduje nějaké výkony, kterých bychom měli dosáhnout, pokud se to ovšem nedaří, tak se dostáváme do takzvaného sociálního stresu. S tímto typem stresu se setkáváme poměrně často.

Stresová zátěž vzniká na základě příliš vysokých očekávání a nároků, které máme na sebe, své žáky, spolupracovníky. Perfektně vedená domácnost kamarádky,

³² BUCHWALD, P., *Stres ve škole a jak ho zvládnout*, 2013, s. 92.

³³ TAMTÉŽ, s. 92.

dobré výkony kolegy nebo harmonické partnerské soužití kamaráda nás často vedou ke srovnávání.

1.3 Pohybové aktivity

„Sportovně pohybové aktivity se vyvíjejí v určitém kulturním klimatu a jsou výslednicí sociálně podmíněného hodnotového směřování, utváření vzorců činnosti a jednání. Tato skutečnost může uvozovat řadu naléhavých otázek:

- 1. Jakou úlohu hraje sport v životě jedince a jakými cestami spoluutváří jeho osobnostní rysy a životní styl?*
- 2. Jak lze nahlížet na proces sportovní angažovanosti z hlediska životního směřování?*
- 3. Co vůbec znamená sport v životě moderního člověka?*
- 4. Jak se liší jeho vliv v rovině rekreačního a výkonnostního sportu?*
- 5. Jaký osobnostní dopad může znamenat ukončení sportovní kariéry?*
- 6. Je sport nedílnou a ničím nezastupitelnou součástí rozvoje jedince a společnosti?*
- 7. Co si obecně můžeme představit pod pojmem socializace sportem? “³⁴*

Pokud budeme hledat odpovědi na tyto otázky, tak zjistíme postavení sportu ve společnosti, na druhou stranu většina lidí, kteří se věnují nějaké sportovní aktivitě, tak činí pro svou vlastní radost a také na rekreační úrovni.

³⁴MICHÁLEK, J., *Výsledky šetření pohybové aktivity dospělé populace České republiky*, 2014, s. 21.

1.3.1 Aktivní trávení volného času

„Výčet možné náplně volného času, jak ji dokumentuje nominální struktura času, ukazuje, že spektrum možných aktivit je velmi široké. Přitom časový prostor, který je k dispozici, není velký. Sportu tak konkuruje celá řada možností, aktivit, jimiž lze volný čas vyplnit.“³⁵

Sport je jen jednou z možností, jak lze trávit volný čas, ovšem je podstatné, aby lidé měli ve svém volném čase zařazeny nějaké pohybové aktivity, prospívají totiž jak fyzické stránce, tak i psychické pohodě. Na druhou stranu nabízí naše společnost celou řadu aktivit, kterými lze vyplnit volný čas. Z tohoto pohledu je poněkud smutné, pokud malé děti tráví svůj volný čas u televize, případně počítačových her.

„Volný čas poskytuje prostor pro naplnění řady lidských potřeb. Mezi základní patří také nutnost si odpočinout, zregenerovat své fyzické a psychické síly, zrekreovat se. Rekreace má v našem životě nezastupitelné místo, je jeho větší či menší součástí.“³⁶

Pokud se podíváme na význam rekreace, tak se jedná především o to, aby člověk nabral nové síly, které lze uplatnit v pracovním životě. Možnosti rekreace jsou velmi rozmanité.

Například je u nás velmi oblíbené chalupaření, jsme na světové špičce, pokud se zamyslíme nad množstvím chat a chalup, které vlastní lidé v naší zemi. To je velmi pozitivní, jelikož celá řada lidí tráví léto, někdy i zimu, ale také celé víkendy na chatách, kde se pravidelně rekreují.

V poslední době jsou velmi oblíbené trávení víkendů na horách, stačí si jenom uvědomit význam a rozmach různých wellnes programů.

„Rekreování se, rekreace jsou spojovány s dobou mimo práci, mimo pracovní povinnosti. Každý člověk dává přednost určitému způsobu a formě rekreace. Výběr, který učiní, je podmíněn mnoha vlivy od kulturních tradic, prostředí, v němž žije, výchovy, již prošel, i aktuální situace, v níž se nachází. Každodenní přítomnost rekreace

³⁵ SLEPIČKOVÁ, I., *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*, 2005, s. 19.

³⁶ TAMTÉŽ, s. 33.

odráží nejen život jedince, ale i rodiny či celé společnosti. Zahrnuje v sobě aktivity určitého typu, jejichž provádění současně přináší:

- zábavu,
- odpočinek,
- znovunabytí psychických i fyzických sil.³⁷

Základním smyslem rekreace je tedy především zábava, to znamená, že rekreace samotná musí být pro člověka činnost, která mu dává nejen smysl života, ale také prostor pro jeho tvořivou činnost, touží něco poznávat, atd. S tím souvisí i odpočinek, který je také součástí rekreace, je to do jisté míry prostor pro to, aby si jedinec odpočinul od práce, aby střídal pracovní a rekreační činnosti.

„Sport nabízí možnou cestu k dosahování osobní spokojenosti. Je nejen jednou z forem rekreace ať už aktivní nebo i v pasivní formě. Sport souvisí jak s individuálními, tak objektivními charakteristikami a výrazně překračuje oblast rekreace. Přispívá ke zlepšení úrovně psychologických ukazatelů například tím, že umožňuje navazovat nová přátelství, utužuje vztahy v rodině, dává prostor pro seberealizaci, atd. Při sportu člověk získává nové zkušenosti, obohacuje svůj život o řadu zážitků a prožitků. To vše se děje ve společenském prostředí. Je důležité, aby společnost vytvořila podmínky pro existenci dostatku volného času, aby prezentovala pozitivní vzory pro jeho naplňování a mezi nimi i aktivní sport určený co nejširší společnosti. Podpora sportování široké veřejnosti je často považována za ukazatel kulturní úrovně a rozvoje společnosti.“³⁸

Je důležité, aby se sport stal nedílnou součástí životního stylu společnosti, v předešlých řádcích jsme upozornili na celou řadu pozitivních faktorů, kam můžeme zařadit například tyto faktory:

- psychologické,
- sociální,
- zdravotní.

³⁷ SLEPIČKOVÁ, I., *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*, 2005, s. 33.

³⁸ TAMTÉŽ, s. 41.

Právě psychologické faktory jsou nesmírně podstatné, jelikož právě ve sportu dochází u člověka k naplnění jedné ze základních potřeb – seberealizace. Člověk má totiž nějakým smysluplným způsobem naplněn svůj volný čas, je to jenom jeden z faktorů.

Mezi sociální faktory řadíme samotnou socializaci, to znamená, že většina sportovních aktivit probíhá ve společnosti, kde člověk navazuje nová přátelství a u dětí dochází k tolik potřebné socializaci.

Pochopitelně je zde i hledisko zdravotní, právě rekreační sport velmi prospívá celému zdravotnímu hledisku jedince.

„Pro potřeby sportu jsou budována zařízení nejrůznějšího charakteru, jsou vytvářena nová pracovní místa, je rozšiřována nabídka služeb. Sport může například velmi silně přispívat k rozvoji regionů, v nichž jsou vhodné přírodní a ekologické podmínky.“³⁹

V posledních desetiletích se významným způsobem rozvíjel sektor služeb, mezi tyto služby můžeme pochopitelně zařadit také sportovní odvětví, je zde přítomna celá řada sportovních oddílů, sportovních staveb, které se dále rozvíjí, řada obchodů se sportovními potřebami, atd. Právě tento sektor nabývá na ekonomickém, ale také společenském významu.

„Za nejdůležitější důvody, z jakých došlo k tak obrovskému rozmachu služeb ve sportu, lze v obecné rovině považovat:

- *na straně společnosti, okolního prostředí rozšíření prostoru pro činnost subjektů zabývajících se sportem – například nárůst volného času, podpora činnosti sportovních organizací, ekonomický a právní rámec,*
- *na straně sportu jeho globalizaci podpořenou sdělovacími prostředky. Hlavně však rozvoj sportovních služeb vyrostl z rozšiřující se nabídky aktivit pro zájemce odvíjející se z heterogenosti sportu. Objevují se stále nové a nové sporty. Některé jsou zvláště přitažlivé pro určitou, hlavně mladší část veřejnosti, neboť se vyznačují určitými prvky rizika a napětí. Stále*

³⁹ SLEPIČKOVÁ, I., *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*, 2005, s. 82.

populárnější se stávají aktivity v přírodě – cykloturistika, velmi často jako prostředek úniku z městských průmyslových a přelidněných aglomerací. ⁴⁰

1.3.2 Pasivní trávení volného času

„Sociálně patologické jevy u dětí a mládeže jsou multifaktorově podmíněny. Vedle vlivu rodiny, osobnostních vlivů, vlivů subkultury a společenských vlivů se část mládeže na „šikmou plochu“ dostává díky akčnímu vakuu ve volném čase. Tento vliv je ještě markantnější v té části populace, která má výrazněji vyjádřenou potřebu mimořádných zážitků bez schopnosti získat uspokojující prožitky vlastní aktivní činností a vlastním přičiněním. ⁴¹

Z tohoto důvodu je tedy vhodné, aby se ve společnosti co nejméně vyskytovalo pasivní trávení volného času, které je mimo jiné zdrojem různých sociálně patologických jevů. Právě proto je zde důležitá úloha vzdělávacích institucí, které musí podporovat a vytvářet podmínky pro aktivní trávení volného času. V našem případě by měly i vysokoškolské fakulty podporovat aktivní trávení volného času svých studentů.

„Do této skupiny dětí a mládeže se zvýšeným rizikem výskytu společensky nežádoucích jevů patří:

- *chroničtí sledovači televize, filmů a počítačových her*
- *mládež bloudící po ulicích a restauračních zařízeních a ubíjející nudu*
- *mládež vyhledávající dramatické a dobrodružné aktivity zástupným způsobem; pomocí násilí, kriminality, drog, alkoholu apod.* ⁴²

„Negativním fenoménem doby je medializace současné generace dětí a mládeže, která vyrůstá pod tlakem masové kultury a především komerční televize. Normální se pro značnou část mládeže stává, aby byla bavena bez vynaložení námahy. Sport a ostatní aktivní formy využívání volného času se pro velkou část mladých stávají příliš

⁴⁰ SLEPIČKOVÁ, I., *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*, 2005, s. 82.

⁴¹ ČESKO. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE, TĚLOVÝCHOVY A SPORTU. *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. 2013. Přístupné z www.msmt.cz/file/7327_1_1/download/.

⁴² ČESKO. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE, TĚLOVÝCHOVY A SPORTU. *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. 2013. Přístupné z www.msmt.cz/file/7327_1_1/download/.

*namáhavé. Několik desítek let se diskutuje o vlivu filmů, televize a nejnověji počítačových her na psychiku dítěte. Vedle toho, že chroničtí sledovači těchto médií jsou poškozováni na zdraví, poškozován je pohybový aparát, zrak, oběhový systém, nervová soustava a jiné orgány, jsou tito mladí jedinci konfrontováni s násilím. Toto se stalo každodenní součástí zpravodajství i ostatních televizních programů, akčních filmů a videoher.*⁴³

V soudobé společnosti žijeme na základě svých zážitků, je ale smutné, kolik lidí má tyto zážitky spojené s masovou kulturou, kterou nabízejí počítače, televize a sociální sítě, děti jsou v tomto směru vychovávány od malička a tento svůj postoj si často nesou celým svým životem.

Například se značně vytrácí spojení člověka s přírodou, dnešní lidé netráví tolik volného času v přírodě, je to často pro ně neznámý pojem, ovšem v této souvislosti můžeme připomenout úlohu vzdělávacího systému, ovšem ten není jediný, základem je opravdu rodina, která si předává tento příklad z generace na generaci.

Určitá míra zalíbení v akčních filmech a videohrách nemusí být nutně příznakem nějakých problémů, pokud je tato záliba kompenzována pozitivním vlivem rodiny, školy a jinými aktivitami ve volném čase, pokud se dítě umí dívat na média kritickými očima. Kdyby mediální násilí bylo izolovaným jevem, asi by žádný problém nepředstavovalo. V souhrně s dalšími rodinnými a společenskými faktory však může stát u zrodu násilí reálného. Vyrůstá agresivita i v běžném životě, vyrůstá i verbální agrese ve společnosti a rodinách.

Pokud se sejde víc rizikových faktorů, potom i mediální násilí může mít větší vliv. Dítě vyrůstající v nepřátelském a agresivním prostředí, přebírá tyto vzorce chování. Nekultivované prostředí nezpůsobí vždy, že se dítě vydá na šikmou plochu, ale posune ho tím směrem. Žije-li dítě v rodině, kde jsou vztahy přijatelné, má vybudované ochranné sociální dovednosti, má přiměřenou školní úspěšnost, nemusí ho žádné násilí, ani mediální, deformovat. Pokud dítě vyrůstá v podmínkách horších, nebo dokonce špatných, může pro něj akční hrdina sehrát roli důležitého vzoru.

⁴³ ČESKO. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE, TĚLOVÝCHOVY A SPORTU. *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. 2013. Přístupné z www.msmt.cz/file/7327_1_1/download/.

„Cesta asi nevede přes zákaz násilnických filmů, řešením není návrat „hvězdiček“ na televizní obrazovky nebo takzvaných v-chipů, které umožňují rodičům určitý program zablokovat. Děti žijící v dobře fungujících rodinách, kde jim rodiče věnují svůj čas a pro které pak nejsou media jediným společníkem, se kterým tráví děti veškerý volný čas, nejsou ve zvýšené míře ohroženy. Nedochozí k úpadku kultury jazyka a duše dětí nehrubnou a nechudnou tím, že jsou zahlceny televizními a internetovými informacemi.“⁴⁴

Zde se potvrzuje pravidlo, že i když je dítě vystaveno konzumaci televizní zábavy v určité míře, tak mu to neškodí, pokud ho ovšem rodiče vezmou v neděli na výlet někam do přírody, má zde totiž určitý vzor.

„Asociální chování lze charakterizovat jako nespolečenské, nerespektující mravní normy, porušující práva ostatních. Typickým znakem jsou krádeže, záškoláctví, agresivní chování. Pro tyto jedince je charakteristické, že si splňují pouze okamžitou potřebu. Dlouhodobější cíle a plány jsou jimi ignorovány. Jejich zájmy se v podstatě koncentrují na to, jak může jejich bezprostřední okolí napomáhat k uspokojení jejich potřeb. Antisociální zaměřenost těchto jedinců souvisí zejména s tím, že selhávají zejména v sociálním učení prostřednictvím jejich interakce s rodiči a dalšími dospělými. Tato fakta jsou významná zejména v souvislosti s volbou a realizací výchovně vzdělávacích přístupů k těmto jedincům a ve strategii uplatňované v rámci prevence antisociálního chování a kriminality mládeže.“⁴⁵

⁴⁴ ČESKO. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE, TĚLOVÝCHOVY A SPORTU. *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. 2013. Přístupné z www.msmt.cz/file/7327_1_1/download/

⁴⁵ ČESKO. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE, TĚLOVÝCHOVY A SPORTU. *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. 2013. Přístupné z www.msmt.cz/file/7327_1_1/download/

1.4 Rizikové chování

Pokud se podíváme na rizikové chování, tak nejčastěji se v naší společnosti vyskytují tyto závislosti:

- závislost na cigaretách a nikotinu,
- alkoholismus,
- drogová závislost.

„Dlouhodobá konzumace alkoholu navozuje změny ve většině mozkových struktur. Specifické změny se vyskytují zejména ve funkci mezimozku, mozečku, spánkového a čelního laloku koncového mozku. Subkortikální struktury zůstávají relativně nedotčeny. Neuropatologické změny ve středním mozku a kortikálních strukturách jsou příčinou zhoršení kognitivních funkcí. Právě tyto faktory a změny vyvolávají závislost na alkoholu.“⁴⁶

Závislost na alkoholu se tvoří postupně, ovšem její důsledky jsou velké a to jak po zdravotní stránce, tak i po psychické stránce. Alkoholik je také často postižen ztrátou zaměstnání, rozpadá se mu jeho rodina, což jenom celý jeho stav zhoršuje. Právě proto je nutné ve společnosti přijmout opatření, která povedou ke snížení spotřeby alkoholu.

„Tabák patří mezi návykové drogy, jeho účinky se neprojevují tak rychle a dramaticky, vzhledem k rozšířenosti kouření jsou citelné. Tabákový kouř obsahuje řadu škodlivin, dehet, kysličník uhelnatý, formaldehyd, arsenid, kyanid. Nešpor konstatuje, že z velkého množství chemikálií v tabákovém kouři je návyková pouze jedna – nikotin. To je v rozporu s tvrzením Duška a Janíka, kteří uvádějí, že při kouření tabáku nejde pouze o závislosti na nikotinu, ale i na některých dalších látkách, které jsou v tabáku obsaženy. Tyto látky ovšem nespecifikují.“⁴⁷

Závislost na nikotinu je také velmi rozšířená, její důsledky ovšem bývají často fatální, právě proto se například přijímají opatření, která mají omezit používání této drogy. Například od příštího roku si nebude možné v restauracích zakouřit, což bude

⁴⁶ FISCHER, S., ŠKODA, J., *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*, 2014, s. 94.

⁴⁷ MÜHLPACHR, P., *Sociální patologie*, 2001, s. 22.

platit i pro elektronické cigarety, které jsou do značné míry novinkou. Prozatím ovšem nevíme, do jaké míry jsou elektronické cigarety škodlivé, ani odborníci nejsou v tomto směru jednotní, nicméně se jedná o určitou módu.

Drogy jsou známé a užívané od dob prvních lidských civilizací, v současné době existuje celá řada drog, a to jak přírodních, tak pochopitelně i umělých, tedy vyrobených člověkem, což souvisí s rozvojem například farmakologie. Také se jedná o velmi nebezpečnou závislost, kterou zpravidla jedinec není schopen zvládat sám a musí být léčen ve specializovaném oddělení.

1.5 Zátěž vysokoškolským studiem

„U většiny mladých lidí je období začátku studia na VŠ spojeno s prvním výraznějším osamostatněním od rodičů, často navíc kombinováno s více či méně náročným druhem výdělečné činnosti, což s sebou zákonitě přináší výskyt množství zcela nových situací, které je třeba řešit. Studenti se tak setkávají s řadou stresorů v situacích, které jsou pro ně zcela nové, a to v různých množstvích či kombinacích, s kterými se dříve neměli možnost setkat.“⁴⁸

Jen započetí studia je podle stupnice Životních událostí Holmese a Raheho (1967, in Birkenbihlová, 1996) hodnoceno 26 body ze sta – v těsném závěsu pak změna životních podmínek, změna osobních zvyklostí, změna pracovní doby, změna bydliště, atd., tedy faktory, s kterými se každý student musí vypořádávat.

Zákonitě se tímto směrem upíná i pozornost studentů, kteří mu jsou vystaveni, a zajímají se tedy, jak jsou na tom ostatní studenti, jak si stojí v porovnání s nimi studenti jiných kateder, zda existují nějaké účinné metody, které by mohli sami využít apod. V seminárních pracích a během cvičení, nejčastěji zmiňovaných situací výskytu stresorů a stresogenních situací v životě studentů ČZU, je zřejmé, že během studia se celková úroveň stresu výrazně zvyšuje oproti hladině vnímané před nástupem studia. Uvedená míra přirozeně narůstá zejména v době zkouškového období, patrně několikanásobně oproti míře stresu vnímané během zbytku školního roku.

⁴⁸ PROVAZNÍK, K., KOMÁREK, L., PROVAZNÍKOVÁ H., *Manuál prevence v lékařské praxi 6: prevence poruch zdraví dětí a mládeže*, 1998, s. 140.

„K tomuto jevu se studenti vyjadřují jednak v porovnání k již zmiňovanému období před začátkem studia na VŠ, jednak v porovnání s vrstevníky, kteří nestudují VŠ, ale pracují v zaměstnání. Studenti si uvědomují negativní působení stresu během zkouškového období např. na kvalitu a délku spánku apod. Zvýšené působení stresorů během zkouškového období na sobě pozorují i ti jednotlivci, kteří vzniklou situaci řeší návštěvou poradny katedry psychologie – často až při nezvládnutí situací spojených s následky stresu, nebo při kombinaci většího množství faktorů – méně obvyklý je (i zde) zájem o prevenci.“⁴⁹

V soudobé společnosti se změnilo očekávání společnosti do vysokoškolských studentů, kteří jsou vystaveni poměrně vysoké škále stresorů ve svém životě. Za prvé to je samotný nástup na školu, kdy se musí obejít bez rodičů, učí se novým sociálním vztahům, ale také často se snaží při studiu pracovat, v prvních ročnících se jedná především o různorodé brigády.

S postupem studia se ovšem snaží nalézt uplatnění ve svém oboru, a to hlavně proto, aby zvýšili své šance v oblasti získání odpovídajícího zaměstnání po skončení svého studia.

Stresory jsou zesíleny hlavně v období zkoušek, právě proto se snaží školy svým studentům pomoci a nabízejí jim podporu v oblasti poradenství se zvládnutím studia.

⁴⁹ ČESKO. K PROBLEMATICE STRESU PROŽÍVANÉHO STUDENTY VŠ. Hana Chamoutová. 2011. Přístupné z http://www.agris.cz/Content/files/main_files/61/139341/cham.pdf

2 Cíle práce a hypotézy

Téma diplomové práce se zabývá analýzou životního stylu vysokoškolských studentů. Studijní obory ZSF JCU se ve výukových programech problematice životního stylu věnují, jejich cílem je vychovat odborníky, kteří budou mít znalosti o vlivu bio-psycho-sociálních faktorů na zdraví populace.

Cíle práce:

C1: Zjistit životní styl, způsob života studentů Zdravotně sociální fakulty.

C2: Zjistit znalosti a postoje studentů k rizikovým a prospektivním faktorům životního stylu.

C3: Zjistit podmínky vytvářené fakultou pro podporu zdravého životního stylu studentů.

Hypotézy:

H1: Studenti Zdravotně sociální fakulty mají nedostatky ve způsobu a kvalitě života.

H2: Studenti Zdravotně sociální fakulty budou mít znalosti o vlivu bio-psycho-sociálních faktorů na zdraví populace.

H3: Studenti Zdravotně sociální fakulty se po ukončení studia účastní práce v programech podpory zdraví a výchovy ke zdraví populace.

H4: Zdravotně sociální fakulta vytváří podmínky pro podporu zdravého životního stylu.

3 Metodika

Výzkumnou část diplomové práce jsem prováděl kvantitativní metodou pomocí dotazníkového šetření zaměřeného na životní styl vysokoškolských studentů. Po prostudování odborné literatury byl vypracován dotazníkový formulář, který byl tvořen 36 otázkami. Každá otázka nabízela uzavřený počet odpovědí. Na některé otázky mohli dotazovaní volit více odpovědí.

Otázky v dotazníku byly rozděleny do šesti tematických okruhů: sociodemografické údaje, životní podmínky, výživa a stravovací zvyklosti, sportovní a pohybové aktivity, stres a znalosti o zdravém životním stylu. Dotazník byl anonymní. Sběr dat byl proveden v měsících březen a duben, dotazníkový formulář byl rozeslán pomocí emailu studentům ZSF JCU.

Získaná data a výsledky byly zpracovány v grafické podobě pomocí počítačového programu Microsoft Office Excel 2007.

Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořili studenti bakalářských a magisterských oborů ZSF JCU. Osloveno bylo 300 studentů 1. – 5. ročníku. Část oslovených studentů dotazník nevyplnila, část vyplnila dotazník pouze částečně. Návratnost dotazníků byla 80 %. Soubor tvořilo 232 studentů, (211 žen a 21 mužů) z různých oborů na ZSF JCU (Tabulka 1).

Tabulka č. 1: Základní charakteristika souboru podle pohlaví

Obory	Muž	Žena	Celkem
Porodní asistentka	0	12	12
Radiologický asistent	2	8	10
Všeobecná sestra	3	51	54
Zdravotnický laborant	1	8	9
Zdravotnický záchranář	2	2	4
OVZ	2	10	12
Fyzioterapie	1	19	20
Nutriční terapeut	2	17	19
CBRNE	2	8	10
OVZN	2	12	14
CNP	3	7	10
RPBK	0	22	22
SPK	0	14	14
OSNP	0	7	7
SPKV	1	14	15

Zdroj: vlastní výzkum

4 Výsledky

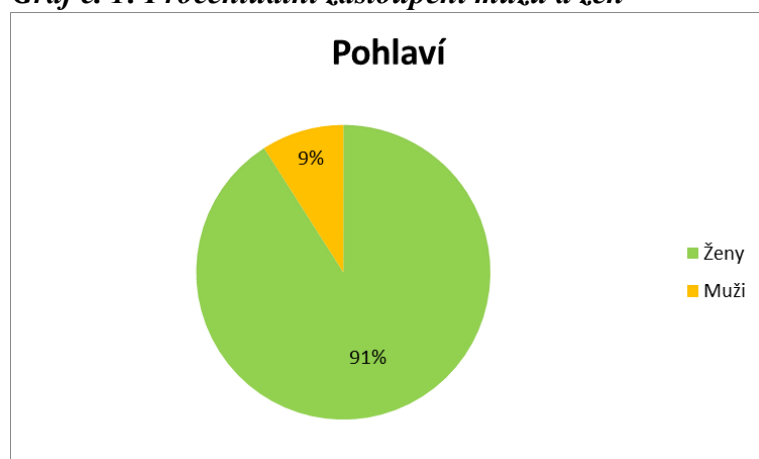
V této kapitole se zaměříme na výsledky, které jsem získal pomocí dotazníkového šetření.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 232 studentů Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Jednotlivé výsledky jsou graficky znázorněny v procentech.

Otázka č. 1: *Pohlaví?*

Z grafu č. 1 vyplývá, že dotazníkového šetření se zúčastnilo 91 % žen a 21 % mužů.

Graf č. 1: Procentuální zastoupení mužů a žen



Zdroj: vlastní výzkum

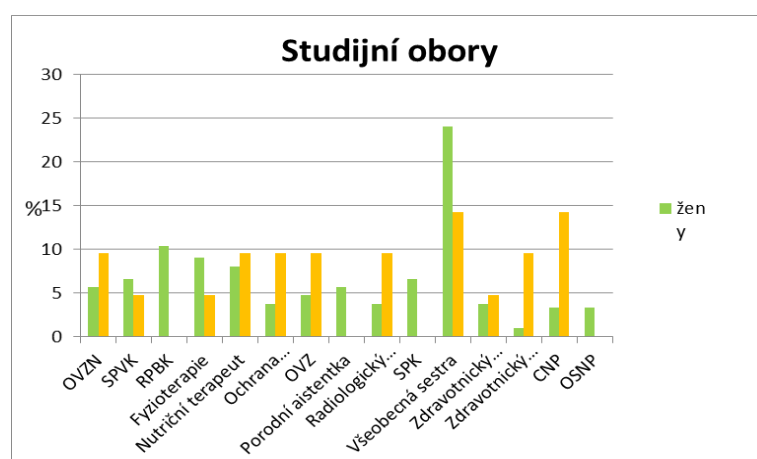
Otázka č. 2: *Jaký studijní obor studuješ na ZSF JČU?*

Z grafu č. 2 můžeme vyčíst, jaké obory studenti studují na ZSF JČU, kteří se zúčastnili výzkumu. Z celkového počtu 211 dotazovaných žen má největší procentuální zastoupení obor všeobecná sestra (24 %) a rehabilitační psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory (10 %). Ostatní studijní obory mají menší procentuální zastoupení: fyzioterapie (9 %), nutriční terapeut (8 %), sociální práce ve veřejné správě (7 %), odborný pracovník v ochraně veřejného zdraví (6 %), speciální pedagogika –

vychovatelství (7 %), porodní asistentka (6 %), ochrana veřejného zdraví (5 %), radiologický asistent (4 %), civilní nouzová připravenost (3 %), ochrana obyvatelstva (4 %), zdravotnický laborant (4 %), ošetrovatelství ve vybraných klinických oborech (4 %) a zdravotnický záchranář (1 %).

Z celkového počtu 21 dotazovaných mužů studuje 14 % všeobecnou sestru, 14 % civilní nouzovou připravenost, 9,5 % zdravotnického záchranáře, 9,5 % radiologického asistenta, 9,5 ochranu veřejného zdraví, 9,5 % ochranu obyvatelstva, 9,5 % nutričního terapeuta, 9,5 % odborného pracovníka v ochraně veřejného zdraví, 5 % zdravotnického laboranta, 5 % fyzioterapeuta a 5 % speciální pedagogiku – vychovatelství.

Graf č. 2: Procentuální zastoupení studijních oborů

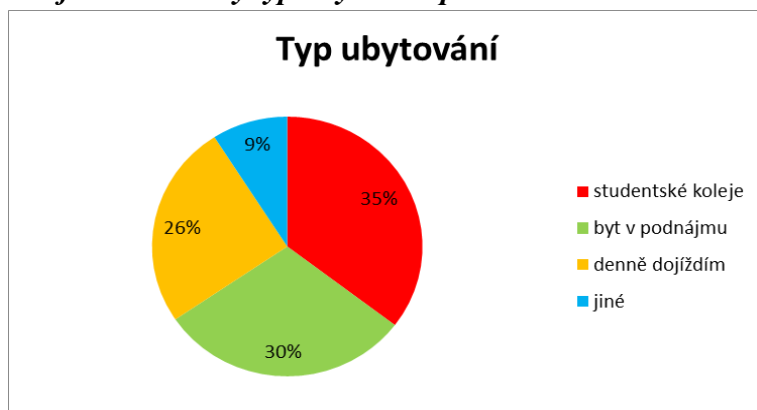


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 3: Jaký typ ubytování jsi zvolil/a při studiu?

Z grafu č. 3 vyplývá, že nejčastějším voleným typem ubytování při studiu jsou studentské koleje (35 %). 30 % studentů volilo možnost byt v podnájmu, 26 % studentů denně dojíždí a 9 % zvolilo možnost jiné (nejčastější odpovědi byly vlastní bydlení a bydlení u rodičů).

Graf č. 3: Zvolený typ ubytování při studiu

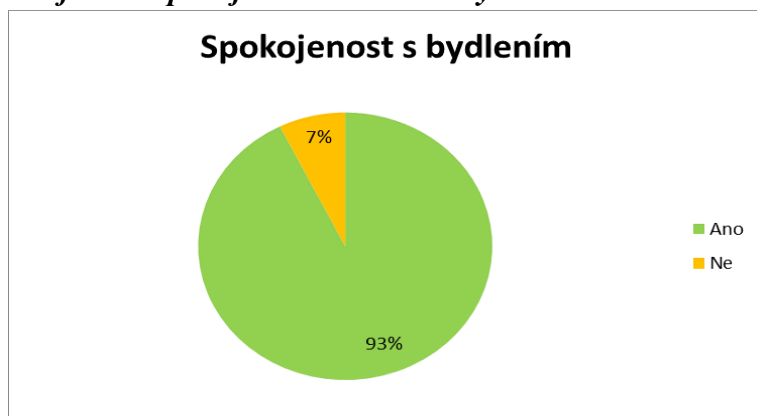


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 4: Jsi se svým bydlením spokojený/á?

Z celkového počtu 232 dotazovaných studentů je 93 % spokojeno se svým bydlením a zbylých 7 % uvádí, že je nespokojeno. Jako důvody nespokojenosti studenti uvedli hluk, nedostatek soukromí a příliš velká vzdálenost bydliště od fakulty.

Graf č. 4 : Spokojenost studentů s bydlením



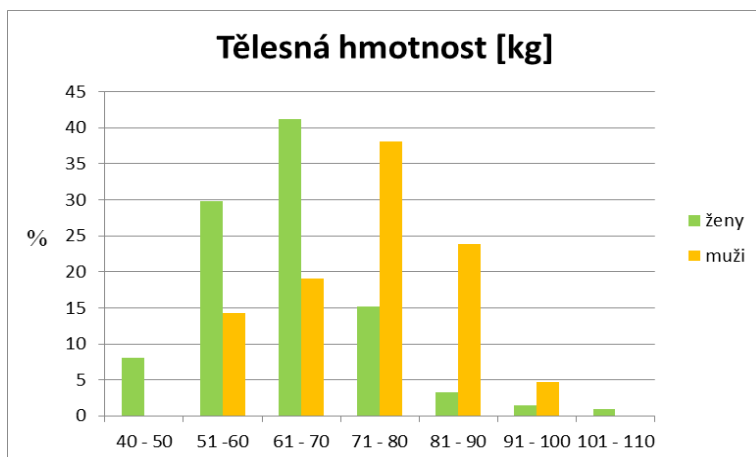
Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 5: Kolik v současné době vážíš?

V grafu č. 5 je uvedena tělesná hmotnost dotazovaných studentů. Z celkového počtu 211 žen 8 % uvedlo tělesnou hmotnost 40 – 50 kg, 30 % tělesnou hmotnost 51 – 60 kg, 41 % tělesnou hmotnost 61 – 70 kg, 15 % tělesnou hmotnost 71 – 80 kg, 3 % tělesnou hmotnost 81 – 90 kg, 1,5 % tělesnou hmotnost 91 – 100 kg a 1 % tělesnou hmotnost 101 – 110 kg.

Z celkového počtu 21 mužů 14 % uvedlo tělesnou hmotnost 51 – 60 kg, 19 % tělesnou hmotnost 61 – 70 kg, 38 % tělesnou hmotnost 71 – 80 kg, 24 % tělesnou hmotnost 81 – 90 kg a 5 % tělesnou hmotnost 91 – 100 kg.

Graf č. 5: Znázornění tělesné hmotnosti studentů



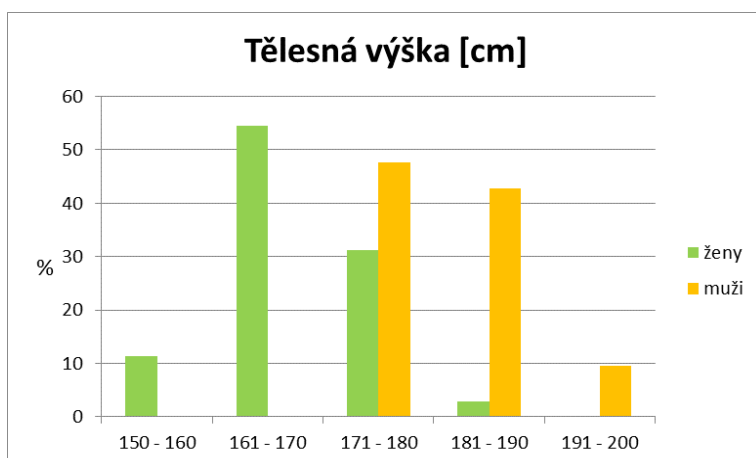
Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 6: Jak jsi vysoký/á?

V této otázce uvedlo 11 % žen svoji tělesnou výšku 150 – 160 cm, 54,5 % žen tělesnou výšku 161 – 170 cm, 31 % žen tělesnou výšku 171 – 180 cm a 3 % žen tělesnou výšku 181 – 190 cm.

Z dotazovaných mužů 47 % měří 171 – 180 cm, 43 % mužů měří 181 – 190 cm a 10 % mužů měří 191 – 200 cm.

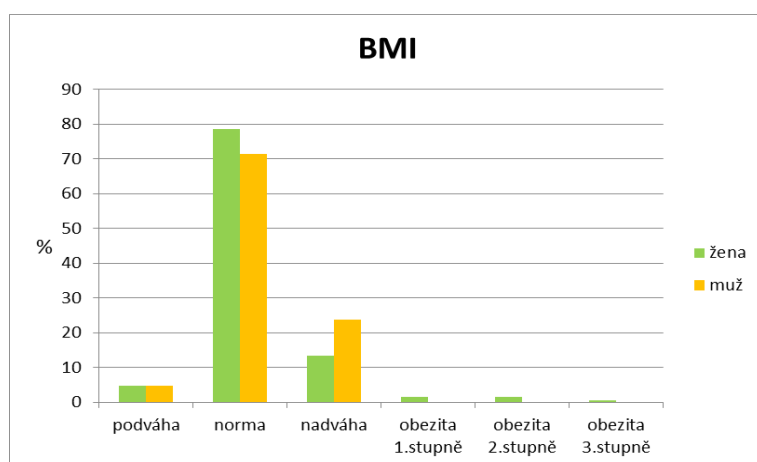
Graf č. 6: Znázornění tělesné výšky studentů



Zdroj: vlastní výzkum

Na základě výše zjištěných údajů o tělesné hmotnosti a výšce jsem u dotazovaných studentů stanovil BMI. Z následujícího grafu č. 7 lze vyhodnotit, že převážná většina dotazovaných studentů (79 % žen a 71 % mužů) má hodnotu BMI v normě. Dalších 5 % žen i mužů spadají do kategorie podváha, 13 % žen a 24 % mužů řadíme do kategorie nadváha. V kategoriích obezita 1., 2., 3. stupně jsou zanedbatelné hodnoty.

Graf č. 7: Stanovení hodnoty BMI



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 7: Jaká je tvoje postava podle tvého vlastního mínění?

U této otázky si 64 % z 232 dotazovaných studentů myslí, že jejich postava je optimální. Dalších 23 % studentů se domnívá, že mají nadváhu a naopak 11 % studentů má dle vlastního mínění postavu hubenou. Pouze 2 % studentů předpokládá, že jsou obézní.

Graf č. 8: Zjištěná postava podle vlastního mínění studentů

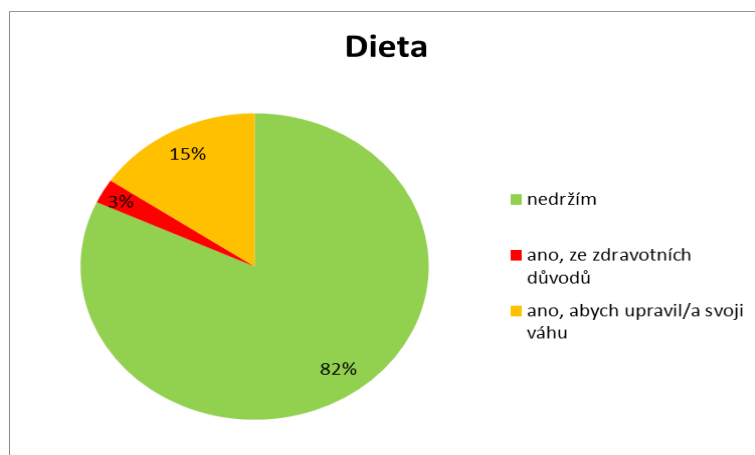


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 8: Držíš v současné době dietu?

Z celkového počtu 232 dotazovaných studentů 82 % žádnou dietu nedrží, 15 % drží dietu k udržení své tělesné váhy a 3 % drží dietu ze zdravotních důvodů.

Graf č. 9: Procentuální vyjádření držení diety u studentů



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 9: Co si myslíš o svém zdravotním stavu?

Z grafu č. 10 je patrné, že 73 % dotazovaných studentů je přesvědčeno, že jejich zdravotní stav je dobrý. 13 % studentů si myslí, že jejich zdravotní stav je vynikající a zároveň 13 % studentů se naopak domnívá, že jejich zdravotní stav není moc dobrý. Pouze 1 % studentů tvrdí, že mají špatný zdravotní stav.

Graf č. 10: Vyhodnocení zdravotního stavu studentů



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 10: Kolikrát týdně se ve tvém jídelníčku objevují uvedené potraviny a nápoje?

Z grafu č. 11 vyplývá, že 46 % dotazovaných studentů konzumují ovoce 2 – 4x týdně, 24 % studentů každý den, 18 % 5 – 6x týdně, 11 % 1x týdně a 1 % studentů nejí ovoce ani jednou do týdne.

Zelenina je v jídelníčku zahrnuta každý den u 29 % dotazovaných studentů, u 24 % studentů se objevuje 5 – 6x týdně, u 36 % studentů 2 – 4x týdně, u 10 % studentů 1x týdně a ani jednou se nevyskytuje u 1 % studentů.

Pouze 4 % z dotazovaných studentů nezahrnují do svého jídelníčku sladkosti ani jednou týdně, 35 % studentů konzumuje sladkosti 1x týdně, u 40 % studentů se sladkosti objevují 2 – 4x týdně, 12 % studentů konzumuje sladkosti 5 – 6x týdně a 9 % studentů jí sladkosti každý den.

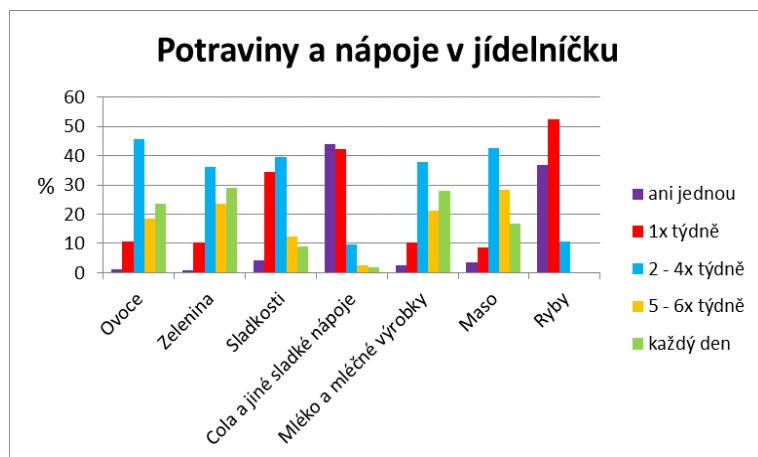
Cola a jiné sladké nápoje se u 44 % dotazovaných studentů neobjevuje v jídelníčku ani jednou do týdne. 42 % studentů pije colu nebo sladké nápoje 1x týdně, 9 % studentů pije colu 2 – 4x týdně, 3% studentů 5 – 6x týdně a pouze 2 % studentů pije colu každý den.

Mléko a mléčné výrobky se objevují v jídelníčku každý den u 28 % dotazovaných studentů, 5 – 6x týdně u 21 % studentů, 2 – 4x týdně u 38 % studentů, 1x týdně u 10 % studentů a ani jednou u 3 % studentů.

Maso konzumuje každý den z dotazovaných studentů 17 %, 5 – 6x týdně 28 % studentů, 2 – 4x týdně 43 % studentů, 1x týdně 8 % studentů a ani jednou 3 % studentů.

Ryby se v jídelníčku u 37 % dotazovaných studentů neobjevují, u 53 % studentů se objevují v jídelníčku jednou týdně a u 10 % studentů 2 – 4x týdně.

Graf č. 11: Výskyt uvedených potravin a nápojů v jídelníčku studentů

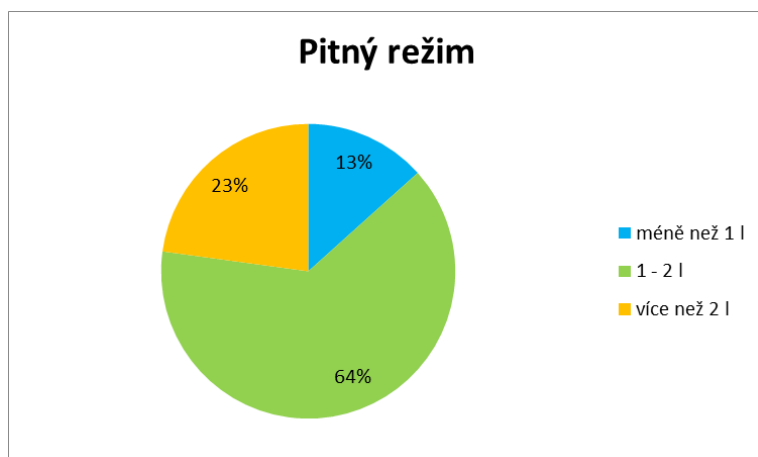


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 11: Kolik litrů tekutin (mimo kávu a alkohol) denně vypiješ?

Na tuto otázku odpovědělo 64 % dotazovaných studentů, že denně vypije 1 – 2 l tekutin, 23 % studentů více než 2 l tekutin a 13 % studentů vypije méně než 1 l tekutin za den.

Graf č. 12: Vyhodnocení pitného režimu studentů

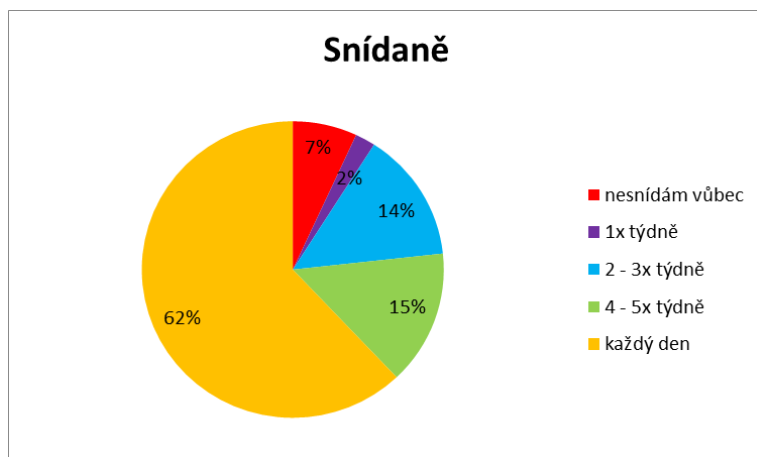


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 12: Kolikrát v týdnu snídáš?

Z dotazovaných studentů celkem 62 % snídá každý den, dále 15 % studentů snídá 4 – 5x týdně, 14 % studentů snídá 2 – 3x týdně, 1x týdně snídá 2 % studentů a 7 % studentů nesnídá vůbec.

Graf č. 13: Procentuální vyhodnocení preference snídaně u studentů

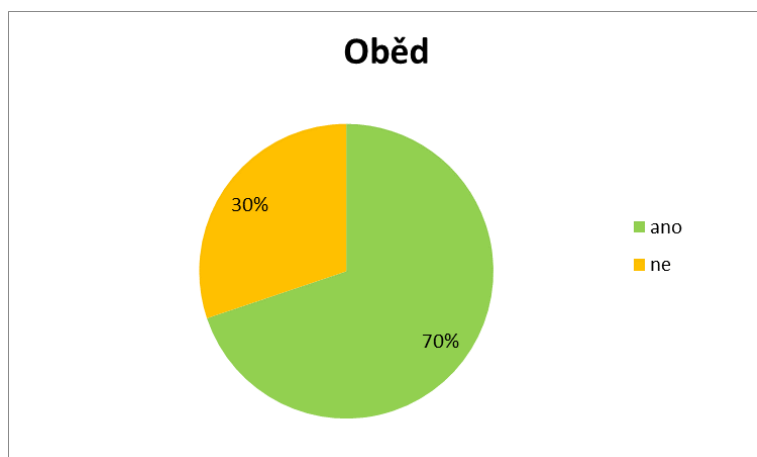


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 13: Obědváš denně?

Denně obědvá 70 % dotazovaných studentů a naopak 30 % studentů neobědvá každý den.

Graf č. 14: Procentuální vyjádření preference obědu u studentů

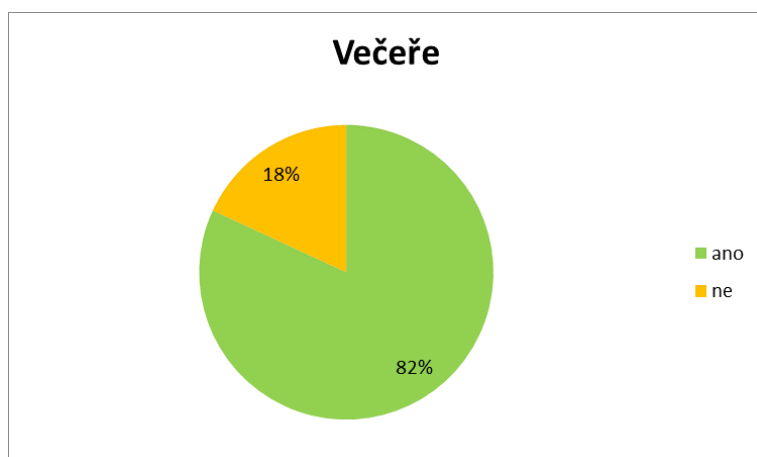


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 14: Večeříš denně?

82 % dotazovaných studentů zvolilo odpověď ANO a zbylých 18 % studentů zvolilo odpověď NE.

Graf č. 15: Procentuální vyjádření preference večeře u studentů

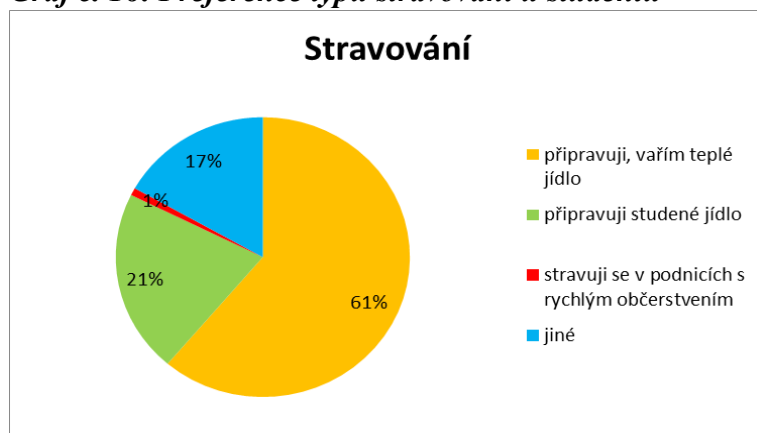


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 15: K obědu, večeři si nejčastěji?

Z 232 dotazovaných studentů si 61 % připravuje k obědu a večeři teplé jídlo, 21 % studentů studené jídlo, 1 % studentů se stravuje v podnicích s rychlým občerstvením a 17 % studentů uvedlo jinou odpověď (mezi nejčastějšími odpověďmi se objevovalo stravování v menze a stravování v restauracích).

Graf č. 16: Preference typu stravování u studentů

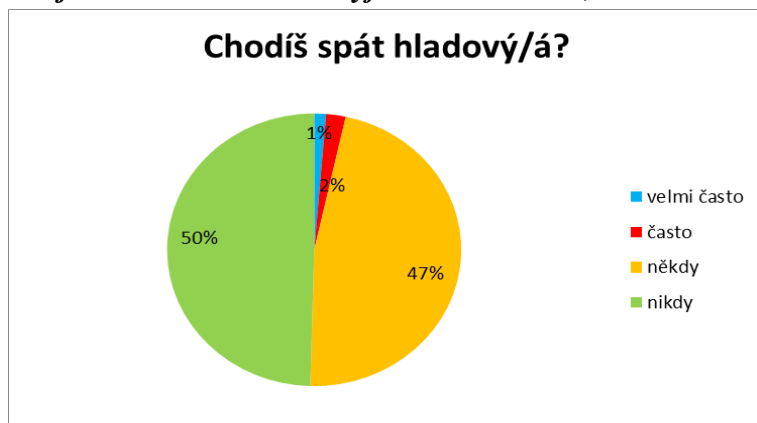


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 16: Stalo se ti někdy, že jdeš spát hladový/á z důvodu nedostatku jídla?

Z grafu č. 17 vyplývá, že 50 % dotazovaných studentů nechodí nikdy spát hladový, 47 % studentů chodí někdy spát hladový, 2 % studentů chodí spát často a jen 1 % studentů velmi často.

Graf č. 17: Procentuální vyjádření studentů, kteří chodí spát hladový

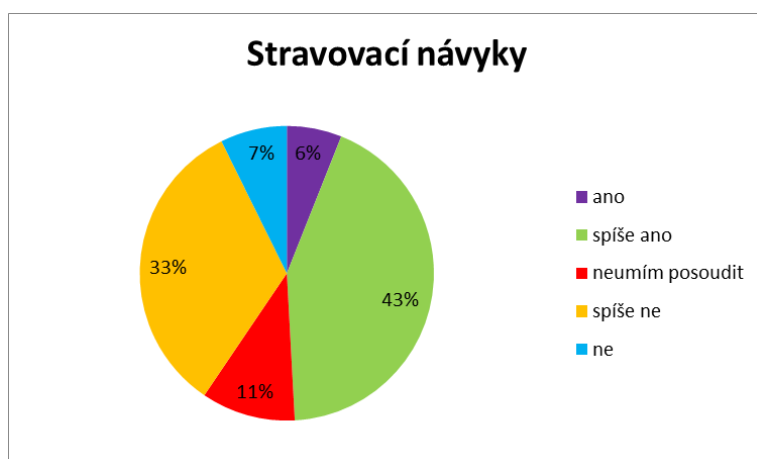


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 17: Myslíš si, že tvoje stravovací návyky jsou správné?

V této otázce jsem zjišťoval, zda mají dotazovaní studenti správné stravovací návyky. Studenti měli na výběr z 5 možných odpovědí. Nejčastější odpověď byla SPÍŠE ANO, kterou uvedlo 43 % studentů. Dalších 33 % studentů zvolilo odpověď SPÍŠE NE a ostatní odpovědi měly podobné procentuální zastoupení.

Graf č. 18: Vyhodnocení stravovacích návyků u studentů

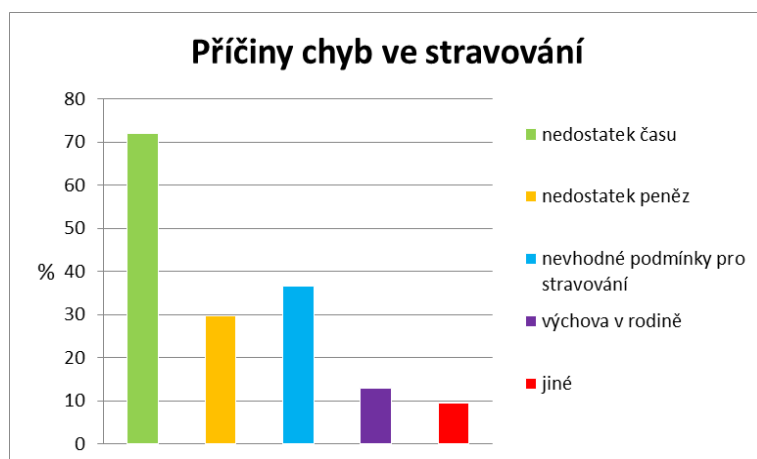


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 18: Uved', v čem vidíš hlavní příčiny chyb v tvých stravovacích návycích (můžeš zvolit více odpovědí)

V této otázce měli dotazovaní studenti možnost zvolit více odpovědí. Z grafu č. 19 je patrné, že z 232 dotazovaných studentů 72 % volilo odpověď nedostatek času. Odpověď nevhodné podmínky pro stravování zvolilo z 232 dotazovaných studentů 37 %. Další odpověď nedostatek peněz zvolilo z celkového počtu dotazovaných studentů 30 %. Dalších 13 % z celkového počtu dotazovaných si myslí, že jejich příčinou chyb ve stravování je výchova v rodině. Dotazovaní studenti, kteří zvolili odpověď jiné (10 %), uváděli navíc jako příčinu chyb ve stravování lenost, pohodlnost a nedostatek pevné vůle.

Graf č. 19: Hlavní příčiny chyb ve stravovacích návycích studentů



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 19: Kolikrát týdně se věnuješ fyzické aktivitě alespoň jednu hodinu?

V této otázce jsou nejvíce zastoupeny odpovědi 2 – 3x týdně, kterou zvolilo 45 % dotazovaných studentů a 1x týdně, kterou označilo 35 % studentů. 4 – 5x týdně se fyzické aktivitě věnuje 11 % studentů. Jen 6 % z dotazovaných studentů se fyzické aktivitě nevěnuje vůbec a naopak 3 % studentů vykonává fyzickou aktivitu každý den.

Graf č. 20: Četnost vykonávání fyzické aktivity u studentů

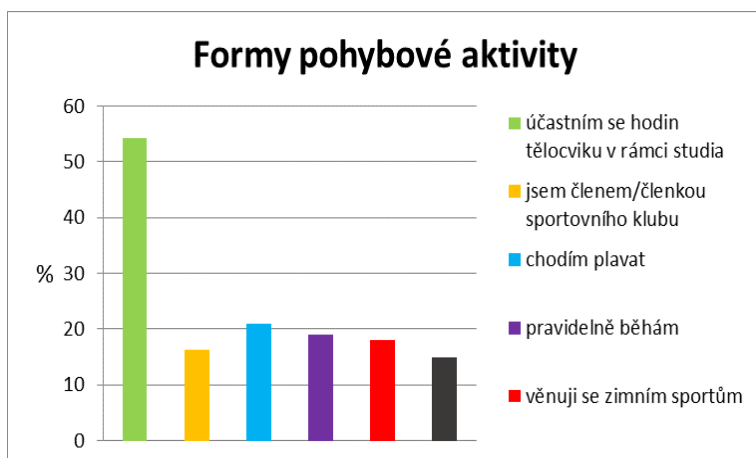


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 20: Jakou formou provozuješ pohybové aktivity (můžeš vybrat více odpovědí)?

Více jak polovina (54 %) z celkového počtu dotazovaných studentů provozuje pohybovou aktivitu formou hodin tělocviku v rámci studia. Prostřednictvím sportovního klubu se pohybové aktivitě věnuje 16 % z celkového počtu dotazovaných. 21 % z celkového počtu dotazovaných studentů vykonává pohybovou aktivitu formou plavání a 19 % formou pravidelného běhání. Zimním sportům se věnuje 18 % z celkového počtu dotazovaných studentů. V odpovědích dotazovaných studentů, kteří volili možnost jiné (15 %), byly nejvíce zastoupeny pohybové aktivity jako fitness, chůze a cyklistika.

Graf č. 21: Formy pohybové aktivity studentů

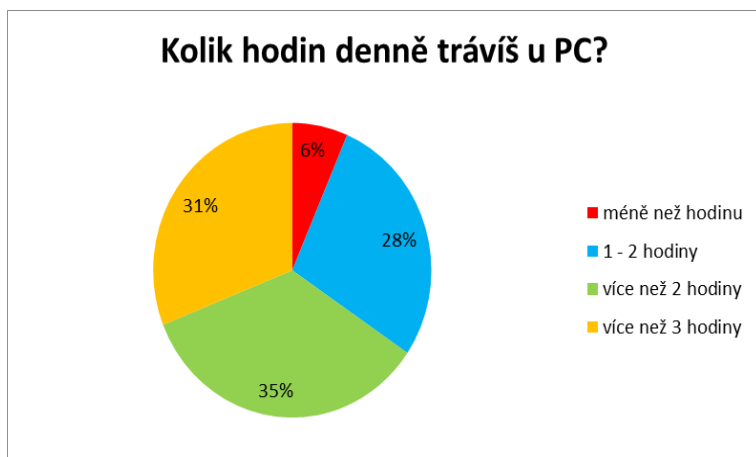


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 21: Kolik hodiny denně obvykle trávíš u počítače?

Z grafu č. 22 lze vyhodnotit, že u počítače tráví více než 3 hodiny denně 31 % dotazovaných studentů. Více než 2 hodiny denně u počítače tráví 35 % dotazovaných studentů. 28 % z dotazovaných studentů tráví u počítače 1 – 2 hodiny denně a jen 6 % studentů méně než 1 hodinu denně.

Graf č. 22: Četnost hodin studentů strávených u počítače

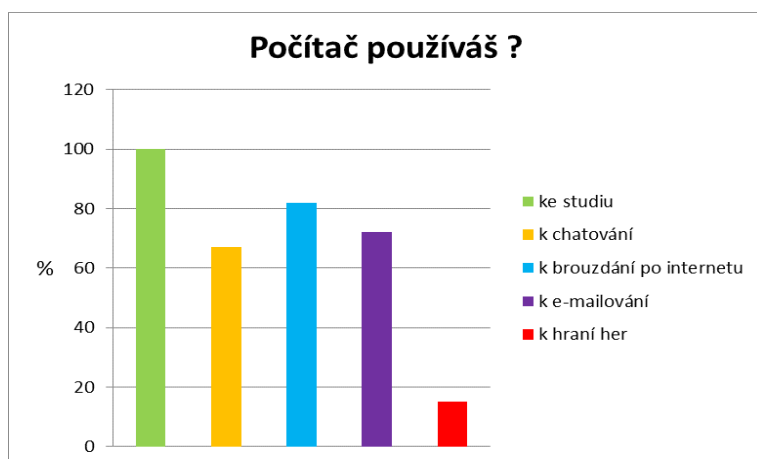


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 22: Počítač používáš (můžeš vybrat více odpovědí)?

V této otázce mohli studenti označit více odpovědí. Všichni dotazovaní studenti (100%) uvedli, že počítač používají ke studiu. Z celkového počtu 232 studentů 82 % dále uvedlo, že počítač používají k brouzdání po internetu. 72 % z celkového počtu dotazovaných studentů využívá počítač k e-mailování. K chatování využívá počítač 67 % z celkového počtu dotazovaných a jen 15 % k hraní her.

Graf č. 23: Účel využívání počítače studentů



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 23: Kouřil/a jsi někdy tabák?

Odpověď ANO zvolilo 68 % dotazovaných studentů a zbylých 32 % studentů zvolilo odpověď NE.

Graf č. 24: Procentuální vyjádření kouření tabáku u studentů

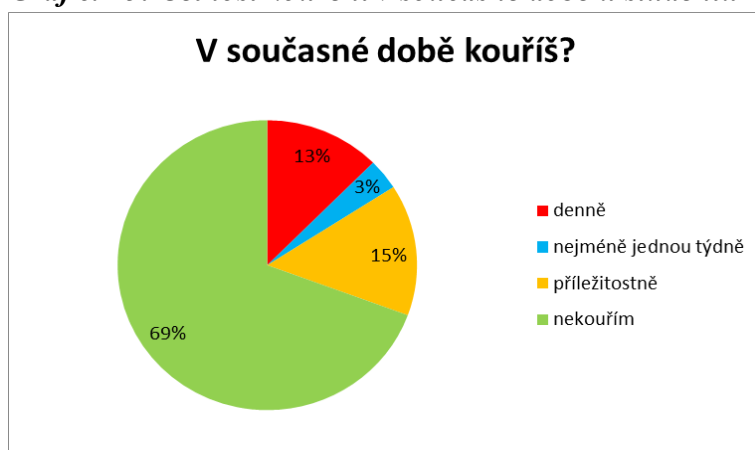


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 24: Jak často v současné době kouříš?

Na tuto otázku odpovědělo 69 % dotazovaných studentů, že v současné době nekouří. Příležitostných kuřáků je 15 % z dotazovaných studentů. Nejméně jednou týdně kouří pouhé 3 % z dotazovaných studentů. Z celkového počtu dotazovaných studentů 13 % kouří denně.

Graf č. 25: Četnost kouření v současné době u studentů



Zdroj: vlastní výzkum

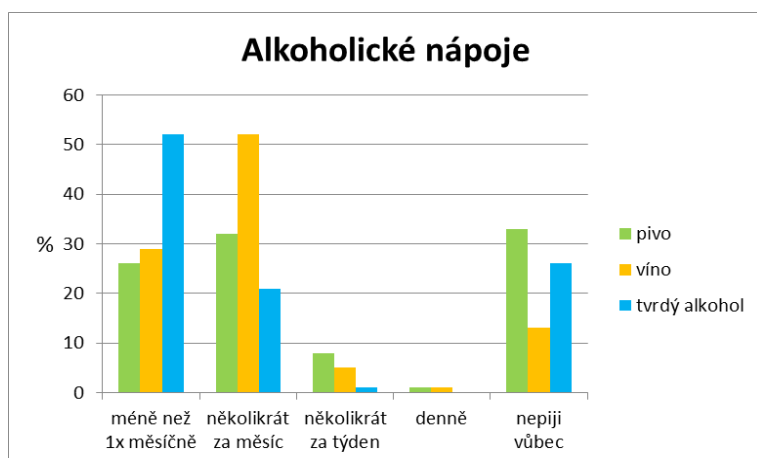
Otázka č. 25: Jak často piješ alkoholické nápoje, jako je pivo, víno a lihoviny? (Zatrhni jednu možnost v každém řádku)

Z grafu č. 26 lze vyčíst, že z celkového počtu dotazovaných studentů pivo nepije vůbec 33 %, dále jen 1 % z dotazovaných studentů pije pivo denně. Několikrát za týden pije pivo 8 %, několikrát za měsíc 32 % a méně než jednou měsíčně 26 % z dotazovaných studentů.

Víno nepije vůbec 13 % dotazovaných studentů. Denně pije víno pouhé 1 % studentů. Několikrát za týden pije víno 5 %, několikrát za měsíc 52 % a méně než jednou měsíčně 29 % z dotazovaných studentů.

Z dotazovaných studentů 26 % nepije tvrdý alkohol vůbec. Tvrdý alkohol pije několikrát za týden 5 %, několikrát za měsíc 21 % a méně než jednou měsíčně 52 % z dotazovaných studentů.

Graf č. 26: Četnost pití uvedených alkoholických nápojů u studentů

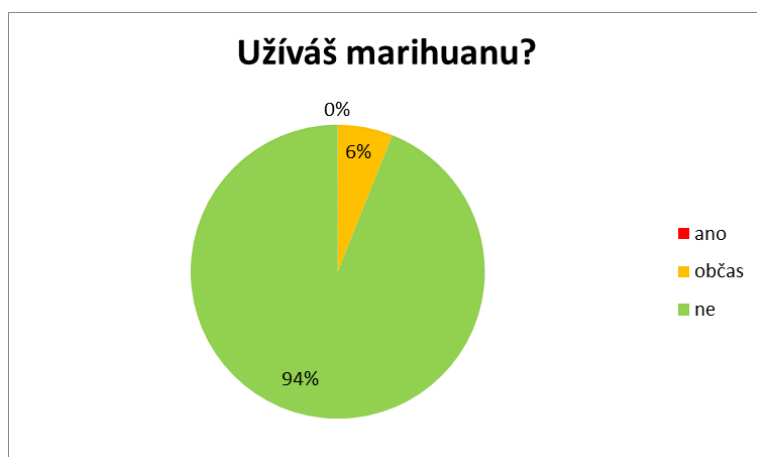


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 26: Užíváš marihuanu?

Z celkového počtu dotazovaných studentů 94 % uvedlo, že marihuanu neužívá. Pouze 6 % dotazovaných studentů marihuanu užívá občas. Mezi dotazovanými studenty se nenašel nikdo, kdo by marihuanu užíval pravidelně.

Graf č. 27: Procentuální vyjádření užívání marihuany u studentů



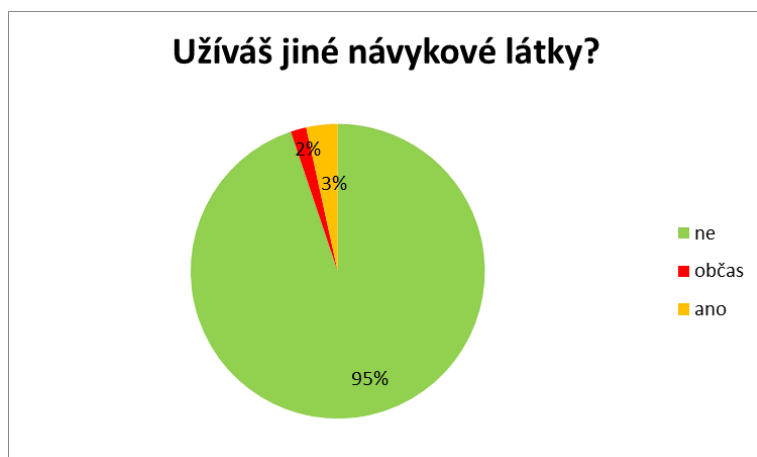
Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 27: Užíváš jiné návykové látky?

Odpověď NE uvedlo 95 %, odpověď OBČAS zvolilo 2 % a odpověď ANO zvolilo 3 % z dotazovaných studentů.

U odpovědi ANO měli studenti doplnit, o jakou návykovou látku se jedná. Všichni z nich uvedli kofein (káva).

Graf č. 28: Užívání jiných návykových látek u studentů

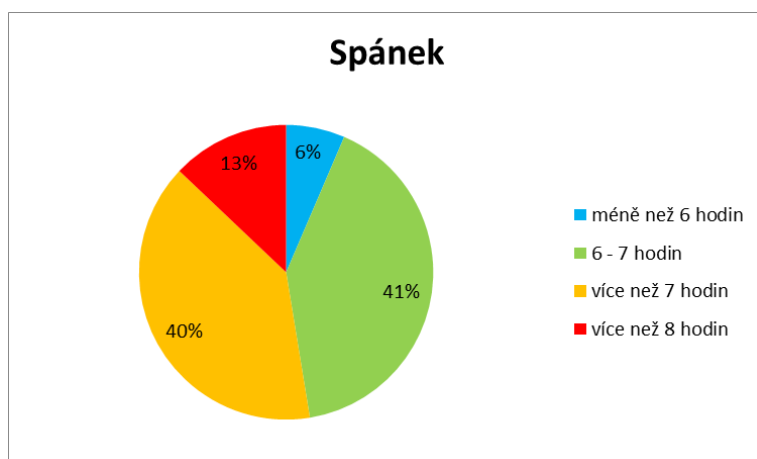


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 28: Kolik hodin denně věnuješ spánku?

Z celkového počtu dotazovaných studentů 6 % uvedlo, že spánku věnuje méně než 6 hodin, dále 41 % studentů spí denně 6 – 7 hodin, 40 % studentů spí více než 7 hodin denně a více než 8 hodin věnuje spánku 13 % studentů.

Graf č. 29: Délka spánku u studentů

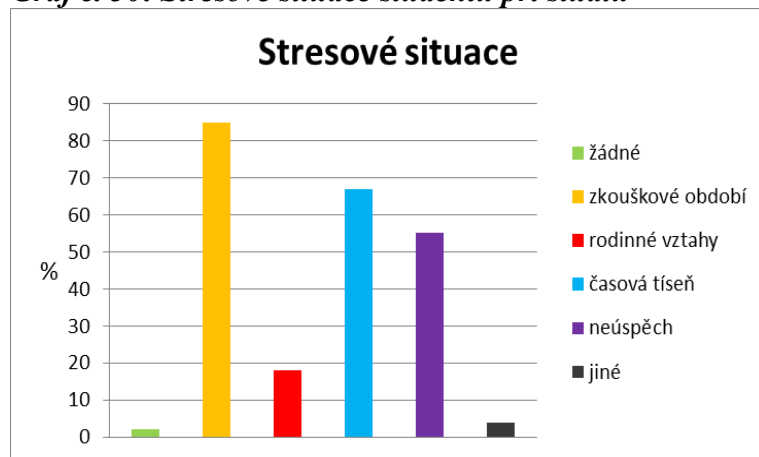


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 29: Jaké stresové situace tě nejvíce stresují při studiu (můžeš zvolit více odpovědí)?

Graf č. 30 znázorňuje, že pro 85 % z celkového počtu dotazovaných studentů je nejvíce stresující zkouškové období. Z celkového počtu dotazovaných studentů uvedlo 67 %, že je nejvíce stresuje časová tíseň a 55 % neúspěch. Rodinné vztahy za nejvíce stresující označilo 18 % z celkového počtu dotazovaných studentů. Jen 2 % z celkového počtu studentů uvedlo odpověď žádná a 4 % odpověď jiné (nejčastěji uvedli kombinace práce a školy).

Graf č. 30: Stresové situace studentů při studiu

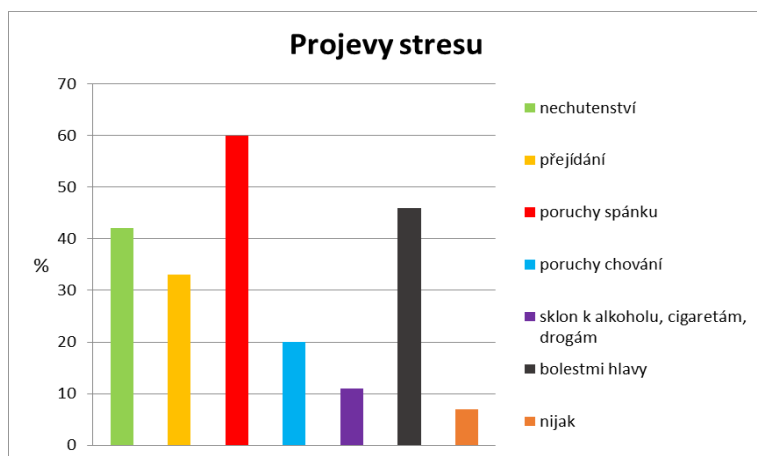


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 30: Jak se u tebe projevuje stres (můžeš zvolit více odpovědí)?

Z celkového počtu dotazovaných studentů 60 % uvedlo, že se u nich stres projevuje poruchami spánku. Z celkového počtu studentů 46 % označilo, že se u nich stres projevuje bolestmi hlavy a 42 % nechutenstvím. Za projev stresu označilo přejídání z celkového počtu studentů 33 %, 20 % poruchy chování a 11 % sklon k alkoholu, cigaretám a drogám. Pouze 7 % z celkového počtu studentů uvedlo, že se u nich stres neprojevuje.

Graf č. 31: Projevy stresu u studentů



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 31: Studium považuješ za?

Odpověď LEHKÉ uvedlo 6 % dotazovaných studentů, odpověď STŘEDNĚ TĚŽKÉ označilo 66 % studentů, odpověď TĚŽKÉ 24 % studentů a odpověď OBTÍŽNÉ 4 % studentů.

Graf č. 32: Obtížnost studia

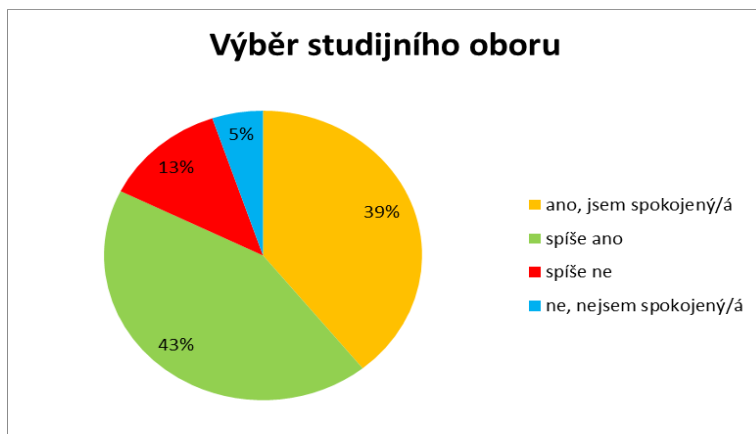


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 32: Jsi spokojený/á s výběrem studijního oboru?

Z grafu č. 33 vyplývá, že 39 % z dotazovaných studentů uvedlo odpověď ANO a 43 % studentů uvedlo odpověď SPÍŠE ANO. Naopak 13 % dotazovaných studentů označilo odpověď SPÍŠE NE a jen 5 % odpověď NE.

Graf č. 33: Spokojenost studentů s výběrem studijního oboru

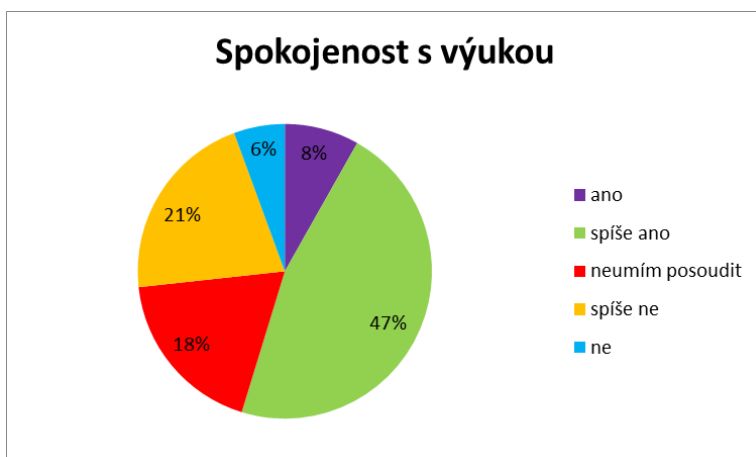


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 33: Jsi spokojený/á s výukou na ZSF JCU, která tě připravuje na budoucí práci v preventivních oborech?

V této otázce 8 % z dotazovaných studentů označilo odpověď ANO a 47 % studentů SPÍŠE ANO. Naopak odpověď NE označilo 6 % dotazovaných studentů a 21 % studentů uvedlo odpověď SPÍŠE NE. 18 % dotazovaných studentů neumělo spokojenost s výukou posoudit.

Graf č. 34: Spokojenost studentů s výukou na ZSF JCU

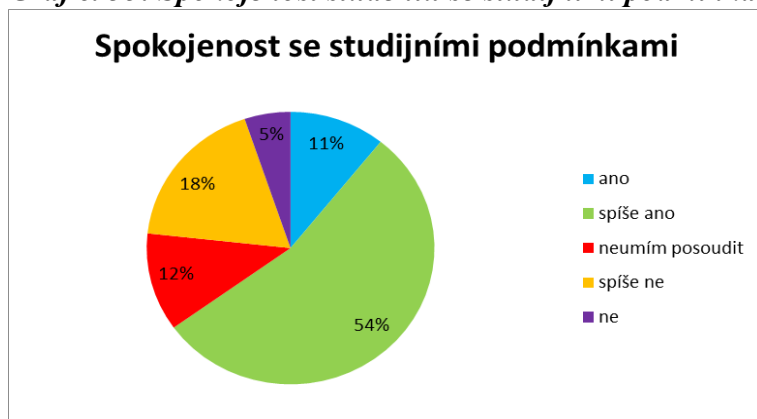


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 34: Jsi spokojený/á se studijními podmínkami?

Se studijními podmínkami je spokojeno 11 % z dotazovaných studentů a 54 % dotazovaných studentů označilo odpověď SPÍŠE ANO. Nespokojeno se studijními podmínkami je 5 % z dotazovaných studentů a 18 % dotazovaných studentů uvedlo odpověď SPÍŠE NE. Spokojenost se studijními podmínkami neumělo posoudit 12 % dotazovaných studentů.

Graf č. 35: Spokojenost studentů se studijními podmínkami na ZSF JCU



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 35: Jaké jsou hlavní zdravotní rizika při nevhodném životním stylu (vyjmenujte)?

Na tuto otázku nevědělo odpověď pouze 5 % z celkového počtu dotazovaných studentů. 72 % z celkového počtu dotazovaných studentů uvedlo odpověď OBEZITA, 68 % z celkového počtu studentů uvedlo odpověď KARDIOVASKULÁRNÍ NEMOCI, 62 % z celkového počtu studentů uvedlo DIABETES MELLITUS II TYPU. HYPERTENZI uvedlo 40 % z celkového počtu dotazovaných studentů a NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ uvedlo 34 % studentů. K nejčastějším odpovědím patřila i ANOREXIE, kterou uvedlo 21 % z celkového počtu studentů.

Graf č. 36: Zdravotní rizika při nevhodném životním stylu

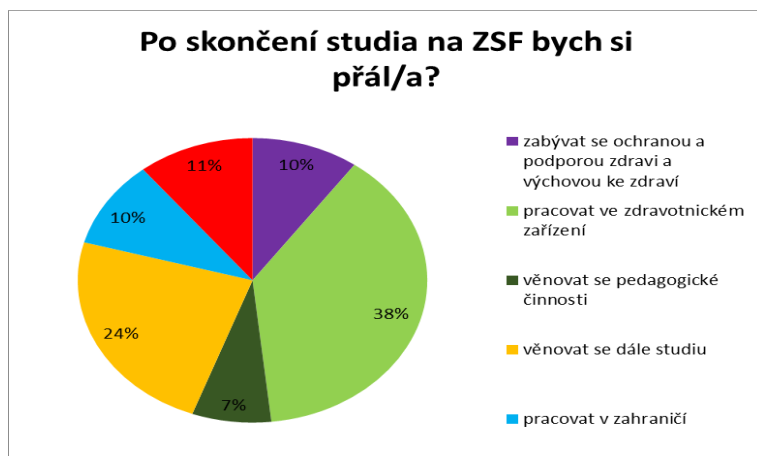


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 36: Po skončení studia na ZSF JCU by sis přál/a?

Z grafu č. 37 lze vyčíst, že z celkového počtu dotazovaných studentů si 38 % přeje pracovat ve zdravotnickém zařízení., 24 % studentů se chce dále věnovat studiu, 10 % studentů chce pracovat v zahraničí a 10 % se chce zabývat ochranou a podporou zdraví a výchovou ke zdraví. Pedagogické činnosti se chce po skončení studia věnovat 7 % z dotazovaných studentů a 11 % studentů uvedlo jinou činnost (nejčastěji odpověď nemám představu ještě, mateřská dovolená, pracovat u HZS).

Graf č. 37: Plány studentů po skončení studia na ZSF JCU



Zdroj: vlastní výzkum

5 Diskuze

Diplomovou práci na téma životní styl vysokoškolských studentů jsem si vybral z důvodu mého zájmu o tuto oblast. Cílovou skupinu tvořili studenti ze Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích z různých oborů.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 232 studentů, z toho 211 žen a 21 mužů. Nejvíce studentů bylo z oboru všeobecná sestra (54 studentů), poté následoval obor rehabilitační psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory (22 studentů), dále obor fyzioterapie (20 studentů), nutriční terapeut (19 studentů), ostatní obory měly podobné zastoupení (viz graf č. 2).

Hodnoty o tělesné výšce a tělesné hmotnosti jsem použil pro výpočet BMI indexu, které jsou znázorněny v grafu č. 7. V grafu vidíme, že nejvíce studentů spadá do kategorie norma (79 % žen a 71 % mužů), do kategorie nadváha spadá 24 % mužů a 13 % žen a do kategorie podváha spadá 5 % mužů i žen. Podle longitudinální epidemiologické studie prevalence obezity v ČR, která byla prováděna v lednu 2006, přibližně 52 % dospělé populace České republiky se dle hodnot BMI pohybuje nad hranici normální hmotnosti, přičemž 35 % spadá do kategorie nadváhy a 17 % spadá do kategorie obezity. Z toho vyplývá, že studenti ze ZSF JCU mají nižší výskyt obezity a nadváhy než je průměrný výskyt u dospělé populace.

První blok otázek byl zaměřen na sociodemografické údaje. Na otázku „*Jaký typ ubytování jsi zvolil/a při studiu*“?, odpovědělo 35 % studentů vysokoškolské koleje, 30 % studentů uvedlo, že bydlí v podnájmu a 26 % studentů zvolilo odpověď denně dojíždím. Zbýlých 9 % studentů zvolilo odpověď jiné, především vlastní bydlení a bydlení u rodičů. Centrum pro studium vysokého školství (CSVŠ) realizovalo v letech 2003–2005 projekt výzkumu a vývoje Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) v rámci programu „*Výzkum pro státní správu*“ s názvem „*Sociální portrét vysokoškolských studentů v ČR*“. Podlé této studie je podíl ubytovaných vysokoškolských studentů na vysokoškolských kolejích 40 %.

Další otázka byla zaměřena na spokojenost se svým bydlením při studiu. 93 % dotazovaných studentů uvedlo, že je spokojeno a jen 7 % studentů je nespokojeno. Mezi

nejčastější důvody nespokojenosti studenti uvedli hluk, nedostatek soukromí a příliš velká vzdálenost bydliště od fakulty.

Další blok otázek byl zaměřen na zdravotní stav a výživu studentů. Na otázku „*Držíš v současné době dietu?*“ odpovědělo 82 % studentů, že žádnou dietu nedrží, 15 % studentů dodržuje dietu k udržení tělesné váhy a jen 3 % drží dietu ze zdravotních důvodů.

Z grafu č. 10 lze vyčíst, že 73 % studentů se domnívá, že jejich zdravotní stav je dobrý, 13 % studentů vynikající, 13 % studentů si myslí, že jejich zdravotní stav není moc dobrý a jen 1 % si myslí, že má špatný zdravotní stav.

Otázka č. 10 je zaměřena kolikrát týdně se objevuje ovoce, zelenina, sladkosti, maso, ryby, mléko a mléčné výrobky, cola a jiné sladké nápoje v jídelníčku studentů ZSF JCU.

Zeleninu konzumuje denně jen 29 % studentů, 24 % studentů konzumuje zeleninu pětkrát až šestkrát týdně, 36 % dvakrát až čtyřikrát. Zelenina se neobjevuje v jídelníčku jen u 1 % studentů. 46 % studentů konzumuje ovoce 2 – 4x týdně, 24 % studentů každý den, 18 % 5 – 6x týdně, 11 % 1x týdně a 1 % studentů nejí ovoce ani jednou do týdne. WHO doporučuje denně konzumovat více než 400 g ovoce a zeleniny. Podle Stránského a Ryšavé je optimální příjem ovoce 250 g a 400 g zeleniny. Z toho vyplývá, že většina studentů nedosahuje doporučených hodnot WHO.

Sladkosti do svého jídelníčku nezahrnuje 4 % studentů, naopak každý den konzumuje sladkosti 9 % studentů. Podle studie HBSC (Česká republika – 2010/ Zdraví a životní styl školáků) 30 % patnáctiletých dětí uvedlo, že konzumuje sladkosti denně. Při srovnání výsledků mého výzkumu vyplývá, že četnost konzumace sladkostí s rostoucím věkem klesá. Colu a jiné sladké nápoje nepije 44 % studentů, 42 % pije colu a jiné sladké nápoje jednou týdně, naopak jen 2 % studentů uvádí, že pije colu a jiné sladké nápoje každý den.

Mléko a mléčné výrobky jsou zařazeny denně do jídelníčku u 28 % studentů, 5 – 6x týdně u 21 % studentů, 2 – 4x týdně u 38 % studentů, 1x týdně u 10 % studentů a ani jednou pouze u 3 % studentů.

Maso konzumuje každý den z dotazovaných studentů 17 %, 5 – 6x týdně konzumuje maso 28 % studentů, 2 – 4x týdně 43 % studentů, 1x týdně 8 % studentů a 3 % studentů nejí maso vůbec. Stránský a Ryšavá doporučuje konzumovat maso maximálně 3x týdně, alespoň jednou týdně zařadit do jídelníčku bezmasý den.

Ryby se v jídelníčku u 37 % dotazovaných studentů neobjevují, u 53 % studentů se objevují v jídelníčku jednou týdně a u 10 % studentů 2 – 4x týdně. V současné době se spotřebuje v ČR 5 kg ryb ročně na osobu (např. v Německu je to 14 kg ryb ročně na osobu). Řada odborných společností, včetně české Společnosti pro výživu, doporučuje konzumovat rybu v každém věku dvakrát týdně. Tento požadavek splňuje pouze 10 % dotazovaných studentů.

Další otázka byla zaměřena na pitný režim. 64 % studentů uvedlo, že denně vypije 1 – 2l tekutin (mimo kávu a alkohol). Dalších 23 % studentů zvolilo odpověď více než 2l a 13 % studentů méně než 1l. Podle Stránského a Ryšavé je doporučený denní příjem tekutin 2,5l. Tuto doporučenou hodnotu tedy splňuje pouze 23 % dotazovaných studentů.

Denně snídá 62 % studentů, 15 % studentů snídá 4 – 5x týdně, 14 % studentů snídá 2 – 3x týdně, 1x týdně snídá 2 % studentů a 7 % studentů nesnídá vůbec. Procento mladých lidí, kteří snídají, se s věkem snižuje, přičemž ve věku 6–11 let snídá 92 % dětí a ve věku 12–19 let snídá 77 % dospívajících (U. S. Department of Health and Human Services, 2008). Podle studie HBSC byl výskyt respondentů, kteří snídají každý den v rozmezí od 42 % (15leté dívky) do 69 % (11letí chlapečci).

Z dotazovaných studentů denně obědvá 70 % a zbylých 30 % neobědvá každý den. V další otázce jsem zjišťoval, zda studenti večeří denně, 82 % odpovědělo ano a 18 % ne.

Na otázku „*K obědu, večeři si nejčastěji?*“ odpovědělo 61 % studentů, že si připravují teplé jídlo. Odpověď studené jídlo zvolilo 21 % studentů. V podnicích s rychlým občerstvením se stravuje pouze 1 %. Zbylých 17 % studentů zvolilo odpověď jiné. Nejčastější odpověď byla stravování v menze a stravování v restauracích.

V grafu č. 17 lze vidět, že 50 % studentů nechodí spát nikdy hladový, 47 % chodí spát někdy hladový. Zbylé možnosti měly zanedbatelné hodnoty.

Z grafu č. 18 lze vyčíst, že 43 % studentů se domnívá, že jejich stravovací návyky jsou spíše správné a 33 % studentů si myslí, že jejich stravovací návyky jsou spíše nesprávné. Ostatní odpovědi měly podobné procentuální zastoupení.

Jako hlavní příčinu chyb ve stravovacích návycích volili studenti nedostatek času (72 %). Další nejčastější příčinou chyb ve stravování studenti označili nevhodné podmínky pro stravování (37%). Nedostatek peněz zvolilo z celkového počtu studentů 30 %. Výchovu v rodině označilo za příčinu chyb ve stravování 13 % studentů a 10 % z celkového počtu dotazovaných studentů zvolilo odpověď jiné (lenost, pohodlnost, nedostatek pevné vůle).

Další blok otázek byl zaměřen na pohybovou aktivitu. Pouze 3 % studentů vykonává fyzickou aktivitu alespoň jednu hodinu denně, 6 % studentů nevykonává fyzickou aktivitu vůbec. 45 % studentů se věnuje fyzické aktivitě alespoň jednu hodinu 2 – 3x týdně a 35 % studentů 1x týdně. Odpověď 4 – 5x týdně označilo 11 % studentů. Míru pohybové aktivity dospělé populace v ČR zjišťovala studie GPAQ z roku 2011. Podle této studie má 32 % dospělých nízkou pohybovou aktivitu, 21 % střední a 46 % vysokou pohybovou aktivitu. Pohybovou aktivitu zjišťovala studie HBSC 2010. Podle výsledků studie je velká část dětí nedostatečně pohybově aktivní. Pouze pětina dívek a čtvrtina chlapců splňovala doporučení věnovat se pohybové aktivitě alespoň jednu hodinu denně. Na základě porovnání výsledků jsem dospěl k závěru, že studenti ZSF JCU se nevěnují dostatečně pohybové aktivitě.

Studenti ZSF JCU provozují nejčastěji pohybovou aktivitu formou hodin tělocviku v rámci studia. Tuto možnost označilo 54 % z celkového počtu dotazovaných studentů. Prostřednictvím sportovního klubu se pohybové aktivitě věnuje 16 % z celkového počtu dotazovaných studentů. Odpověď plavání označilo 21 % a odpověď běhání 19 % z celkového počtu dotazovaných. V odpovědích dotazovaných studentů, kteří volili možnost jiné (15 %), byly nejvíce zastoupeny pohybové aktivity jako fitness, chůze a cyklistika.

Na otázku „*Kolik hodin denně obvykle trávíš u počítače?*“ odpovědělo více než 3 hodiny denně 31 % studentů. Více než 2 hodiny denně tráví u počítače 35 % studentů a 28 % studentů tráví u počítače 1 – 2 hodiny denně. Pouze 6 % studentů tráví

u počítače méně než 1 hodinu denně. Podle studie HBSC 2010 tráví u počítače více než dvě hodiny denně více než polovina respondentů. V porovnání více než dvě hodiny denně u počítače tráví 66 % studentů ze ZSF JCU.

Všichni dotazovaní studenti uvedli, že počítač používají ke studiu. Dále z 232 studentů 82% uvedlo, že počítač používají k brouzdání po internetu a 72% k e-mailování. K chatování využívá počítač 67% studentů z celkového počtu dotazovaných. Pouze 15 % studentů používá počítač k hraní her.

Další blok otázek byl zaměřen na kouření, alkohol a drogy. Kouřit tabák vyzkoušelo 68 % z dotazovaných studentů a 32 % nikdy nekouřilo tabák. Podle studie ESPAD z roku 2003 vyzkoušelo kouřit tabák 79,6% dotazovaných studentů. Na otázku „*Jak často v současné době kouříš?*“ odpovědělo, že 69 % studentů v současné době nekouří. Příležitostných kuřáků je 15 % dotazovaných studentů a 13 % studentů kouří denně. Podle studie Kuřáctví dospělé populace v ČR (SZU 2012) je 24,2 % občanů, kteří kouří denně, dále podle této studie je v ČR 4,9 % příležitostných kuřáků. Podle vzdělání kouří nejméně lidé s vysokoškolským titulem. V porovnání je na ZSF JCU méně studentů kouřících denně, ale naopak je více příležitostných kuřáků.

Z celkového počtu dotazovaných studentů 33% nepije vůbec pivo, několikrát týdně 8 % a několikrát za měsíc 28 %. Méně než jednou za měsíc pije pivo 26 % studentů. Víno nepije vůbec 13 % studentů, 52 % studentů uvedlo, že pije víno několikrát za měsíc, méně než jednou měsíčně 29 % studentů. Z dotazovaných studentů 26 % nekonzumuje vůbec tvrdý alkohol, méně než jednou za měsíc konzumuje tvrdý alkohol 52 % studentů a 21 % studentů pije tvrdý alkohol několikrát za měsíc. Podle WHO a Evropské komise je konzumace čistého alkoholu na jednoho dospělého obyvatele ČR 16,6 l (nejvíce v EU). Podle studie ESPAD 98 % dotazovaných dospívajících konzumuje alkoholické nápoje, přibližně 60 % lze považovat za pravidelné konzumenty. Za mírnou konzumaci alkoholu se podle WHO rozumí přísun 10 – 30 g denně. Na ZSF JCU je pravidelných konzumentů méně, než uvádí studie ESPAD. Může to být způsobeno tím, že na fakultě studuje převážně více dívek. Je známo, že rizikové pití alkoholu se vyskytuje více u mužského pohlaví.

Na otázku, zda studenti ZSF JCU užívají marihuanu, 94 % zvolilo odpověď ne a jen 6 % odpověď občas. Pravidelně marihuanu neužívá žádný dotazovaný student. Podle celopopulační studie Národní výzkum užívání návykových látek mělo zkušenost s marihuanou 27,9 respondentů ve věku 15 – 64 let. Dále 95 % studentů odpovědělo, že neužívá jinou návykovou látku, zbylé 2 % občas a 3 % zvolilo odpověď ano (všichni studenti uvedli kofein).

Poslední blok otázek byl zaměřen na spánek, stres a studium. Na otázku „*Kolik hodin denně věnuješ spánku?*“ odpovědělo 6 % studentů, že spí méně než 6 hodin denně, 6 – 7 hodin denně spí 41 % studentů a 40 % studentů spí více než 7 hodin denně. Více než 8 hodin denně věnuje spánku 13 % studentů. Doba spánku by se měla pohybovat mezi 7 – 8 hodinami. Toto rozpětí by splňovalo 81% dotazovaných studentů. Jedná se však o velmi individuální záležitost.

Studenty při studiu nejvíce stresuje zkouškové období, tuto odpověď zvolilo 85 % z 232 dotazovaných studentů. Odpověď časová tíseň označilo 67 % z 232 studentů a odpověď neúspěch 55 % z 232 studentů. Rodinné vztahy za nejvíce stresující označilo 18 % z celkového počtu dotazovaných studentů. Jen 2 % z celkového počtu studentů uvedlo odpověď žádné a 4 % odpověď jiné (nejčastěji uvedli kombinace práce a školy). V ČR nejsou k dispozici systematická data o expozici stresorům u české populace.

Stres se u studentů ZSF JCU nejvíce projevuje poruchami spánku (uvádí 60 % z celkového počtu dotazovaných studentů), dále bolestmi hlavy (46 % z dotazovaných studentů), nechutenstvím (42 %), přejídáním (33%), poruchami chování (20%), sklonem k návykovým látkám (11 %). Pouze 7 % z celkového počtu dotazovaných uvedlo, že se u nich stres neprojevuje.

Většina studentů považuje studium na ZSF JCU za středně těžké (66 %), za těžké považuje studium 24 % studentů, 6 % studentů za lehké a za obtížné 4 % studentů.

S výběrem studijního oboru je spokojeno 82 % studentů (odpovědi ano 39 % a spíše ano 43 %). Naopak 18 % studentů je nespokojeno s výběrem svého oboru (odpověď spíše ne 13 % a odpověď ne 5 %).

Z grafu č. 34 lze vyčíst, že s výukou na ZSF JCU je spokojeno 8 % studentů a spíše spokojeno je 47 % studentů. S výukou je nespokojeno 6 % studentů a spíše nespokojeno 21 % studentů. 18 % studentů neumělo spokojenost posoudit.

Se studijními podmínkami je spokojeno 11 % studentů a spíše spokojeno 54 % studentů. Naopak nespokojeno je 5 % studentů a spíše nespokojeno 18 % studentů. Spokojenost se studijními podmínkami neumělo posoudit 12 % studentů.

Na otázku „*Jaké jsou hlavní zdravotní rizika při nevhodném životním stylu?*“ znalo odpověď 95 % studentů a 5 % odpověď neznalo. V grafu č. 36 jsou uvedeny nejčastěji zmiňované zdravotní rizika.

V poslední otázce bylo zjišťováno, jaké plány mají studenti ZSF JCU po ukončení studia. Ve zdravotnickém zařízení chce pracovat 38 % studentů, věnovat se studiu chce 24 % studentů, ostatní odpovědi mají podobné procentuální zastoupení (viz graf č. 37).

6 Závěr

Tématem diplomové práce byl životní styl vysokoškolských studentů. V dotazníkovém šetření bylo osloveno 300 studentů ze ZSF JCU. Návratnost byla 80 %, což odpovídá celkem 232 respondentům. Podle pohlaví bylo v dotazníkovém šetření zastoupeno 211 žena 21 mužů.

Cíle a hypotézy byly vyhodnoceny na základě údajů, které byly získány při vyhodnocování dotazníku. Cílem diplomové práce bylo zjistit životní styl a způsob života studentů ZSF JCU. Dalším cílem bylo zjistit znalosti a postoje studentů k rizikovým a prospektivním faktorům životního stylu a zjistit podmínky vytvářené fakultou pro podporu zdravého životního stylu studentů. Stanovené cíle byly splněny na základě výsledků z dotazníkového šetření, ve kterém jsem zjišťoval základní informace k uvedeným cílům.

V návaznosti na zvolené cíle mé diplomové práce byly stanoveny čtyři hypotézy.

H1: Studenti Zdravotně sociální fakulty mají nedostatky ve způsobu a kvalitě života. Tato hypotéza se potvrdila na základě reakcí na otázky, které se týkají dané problematiky. Konkrétně se jedná o otázky týkající se stravování, především nedostatečná konzumace ovoce, zeleniny, ryb a naopak nadměrná konzumace masa. Dále mají studenti nedostatky v oblasti pohybové aktivity, kdy se doporučuje denně alespoň jedna hodina pohybové aktivity. Toto doporučení splnilo pouze 6 % z dotazovaných studentů.

H2: Studenti Zdravotně sociální fakulty budou mít znalosti o vlivu bio-psycho-sociálních faktorů na zdraví populace. Druhá hypotéza byla také verifikována. Potvrzení hypotézy vychází z odpovědí na otázku „*Jaké jsou hlavní zdravotní rizika při nevhodném životním stylu?*“ Na tuto otázku správně odpovědělo 95 % dotazovaných studentů, pouze 5 % uvedlo odpověď neví.

H3: Studenti Zdravotně sociální fakulty se po ukončení studia účastní práce v programech podpory zdraví a výchovy ke zdraví populace.

Tato hypotéza nebyla potvrzena. Důkazem jsou odpovědi na otázku „*Po skončení studia na ZSF JCU by sis přál/a?*“ Pouze 10 % z dotazovaných studentů chce po ukončení studia pracovat v programech podpory zdraví a výchovy ke zdraví populace.

H4: Zdravotně sociální fakulta vytváří podmínky pro podporu zdravého životního stylu studentů. Tato hypotéza byla verifikována. Zdravotně sociální fakulta umožňuje zúčastnit se tělesné výchovy v rámci studia. Tuto možnost využívá 54 % studentů z celkového počtu dotazovaných. Dále umožňuje stravování v menze přímo v prostorách fakulty. Dále v rámci studia jsou na ZSF JCU přednášky zabývající se danou problematikou.

Dodržování zásad správného životního stylu slouží jako prevence proti vzniku a rozvoji civilizačních onemocnění.

Tato diplomová práce může být využita jako zdroj informací v oblasti životního stylu. Své využití může najít ve vyučovacích hodinách ve škole, ve výživových poradnách a také u laické populace, která se zajímá o životní styl.

7 Seznam použité literatury

ANDERSEN, Wayne Scott. *Najděte své ideální zdraví!*. 1. vyd. Brno: CPress, 2014, 216 s. ISBN 978-80-264-0486-6.

BACHMANN, Pavel. *Zakládání klubů mládeže: metodická příručka*. Hradec Králové: Společnost mladých agrárníků České republiky, 2005, 30 s. ISBN 80-239-4459

BAUMAN, Zygmunt. *Úvahy o postmoderní době*. 2. vyd. Přeložil Miloslav Petrušek. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2002, 165 s. ISBN 80-858-5011-

BEDNÁŘ, Miloš. *Pohyb člověka na biodromu: cesta životem z pohledu (nejen) kinantropologie*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2009, 190 s. ISBN 9788024616650.

BLAHUŠOVÁ, Eva. *Wellness, fitness*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005, 235 s. ISBN 80-246-0891-X.

BUCHWALD, Petra. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. 1. vyd. Brno: Edika, 2013, 104 s. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0159-3.

COLDWELL, Leonard. *Neomezená moc podvědomí: Úspěšný program pro naplněný život*. 1. vyd. Přeložil Lumír Wolf. Olomouc: Votobia, 1994, 195 s. ISBN 80-858-8513-1.

CAJTHAMLOVÁ Kateřina, DOLEČEK, Rajko, STŘEDA Leoš. *Nebezpečný svět kalorií: z pohledu tří lékařů*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2013, 414 s. ISBN 978-80-249-2113-6.

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. Brno: MSD, 2008, 141 s. ISBN 978-80-739-2010-4.

DIAMOND, Harvey. *Fit pro život - 3: Tvé srdce, Tvá planeta*. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 1994, 223 s. ISBN 80-856-1999-7.

DRUCK, Ken. *Skutečná pravidla života: jak se vyrovnat s životními podmínkami podle svého*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015, 235 s. ISBN 978-80-247-4696-8.

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, 237 s. ISBN 978-80-738-0123-6.

ERIKSEN, Thomas Hylland. *Syndrom velkého vlka: hledání štěstí ve společnosti nadbytku = [Orig.: Storeulvsyndromet]*. Vyd. 1. Přeložil Daniela Zounková. Brno: Doplněk, 2010, 214 s. ISBN 978-80-723-9244-5.

FOSTER, Vernon W. *Nový začátek: Kniha o zdravém životním stylu*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1993, 229 s. ISBN 80-717-2000-3.

FIALOVÁ, Ludmila. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2014, 234 s. ISBN 978-80-246-2885-1.

FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014, 231 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0.

FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 218 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2781-3.

FOSTER, Vernon W. *Nový začátek: Kniha o zdravém životním stylu*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1993, 229 s. ISBN 80-717-2000-3

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015, 254 s. ISBN 978-80-262-0797-9.

HANDLÍŘOVÁ, Petra a Jan MELOUN. *Animace rodin s dětmi*. Vyd. 1. Jablonec nad Nisou: Educa - vzdělávací centrum, 2015, 48 s. ISBN 978-80-260-7626-1.

HAMPLOVÁ, Dana. *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. 1. vyd. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2004, 43 s. ISBN 80-733-0063-X.

HAŠKOVÁ, Hana. *Vlastní cestou?: životní dráhy v pozdně moderní společnosti*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2014, 397 s. ISBN 978-80-741-9178-7.

HUČÍN, Jakub. *Hovory o psychoterapii: péče o duši současného člověka*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001, 189 s. ISBN 80-717-8525-3.

JANSA, Petr. *Komparace názorů a postojů české veřejnosti k životosprávě, pohybovým aktivitám a sportu*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2014, 116 s. ISBN 978-80-246-2444-0.

KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. *Zelená kniha zdravého životního stylu se zaměřením na podporu pohybové aktivity*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 69 s. ISBN 978-80-244-3451-3.

KERNOVÁ, Věra. *Všech pět pohromadě: výchova ke správné výživě dětí a mládeže*. 1. vyd. Liberec: Venkovský prostor, 2012, 92, [434] s. ISBN 978-80-903897-7-9.

KRAUS, Blahoslav. *Životní styl současné české rodiny*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015, 246 s. ISBN 978-80-7435-544-8.

KREJČÍ, Milada a Dagmar ČÁBALOVÁ. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2012, 2 sv. ISBN 978-80-7238-930-8.

KORVAS, Pavel a Jiří KYSEL. *Pohybové aktivity ve volném čase*. 1. vyd. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013, 115 s. ISBN 978-80-2144-731-8.

KOTULÁN, Jaroslav. *Zdravotní nauka pro pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 258 s. ISBN 978-80-2103-844-8.

KUDLOVÁ, Eva. *Hygiena výživy a nutriční epidemiologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2009, 287 s. ISBN 978-80-2461-735-0.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví: zdraví a prevence, životní styl - problémy a rizika, dospívání a zdravotní problémy*. Dotisk 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, 291 s. ISBN 978-80-2472-715-8.

MARCUS, Bess H a LeighAnn H FORSYTH. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám = [Orig.: Motivating people to be physically*

active]. Vyd. 1. Přeložil Jan Hendl. Praha: Portál, 2010, 223 s. ISBN 978-80-736-7654-4.

MAREŠ, Petr. *Sociologie nerovnosti a chudoby*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 1999, 248 s. ISBN 80-858-5061-3.

MATĚJŮ, Petr. *Subjective mobility and perception of life-chances in Eastern Europe: empirical evidence against a Marxist view of relationships between subjective and objective mobility*. 1. vyd. Praha: AV ČR. Sociologický ústav, 1996, 40 s. ISBN 80-859-5014-6

MAREŠOVÁ, Alena. *Sociálně patologické jevy u mládeže a návrh opatření k omezení jejich vzniku: Studium, práce, zdraví, rodičovství .. : Drogy, alkohol, vandalství, hazard, rasismus, prostituce, kriminalita ..* 1. vyd. Praha: Institut pro kriminologii a sociální prevenci, 1997, 154, 33 s. příloh. ISBN 80-860-0834-7.

MICHÁLEK, Josef. *Výsledky šetření pohybové aktivity dospělé populace České republiky*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 2014, 165 s. ISBN 978-80-210-6850-6.

MÜHLPACHR, Pavel. *Sociální patologie*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2001, 104 s. ISBN 80-210-2511-5.

PEŠATOVÁ, Ilona. *Sociálně patologické jevy u dětí školního věku*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2007, 364 s. ISBN 978-80-7372-291-3.

PODJASEK, Jill H. *Deset návyků přirozeně štíhlých lidí: a jak to zařídit, aby se staly součástí i vašeho života = [Orig.: The ten habits of naturally slim people]*. Praha: Euromedia, 1998, 226 s. ISBN 80-902-5020-3.

PROVAZNÍK, Kamil, Lumír KOMÁREK a Hana PROVAZNÍKOVÁ. *Manuál prevence v lékařské praxi 6: prevence poruch zdraví dětí a mládeže*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 1998, 140 s. ISBN 80-7071-108-6.

Primární prevence sociálně patologických jevů v pedagogické praxi. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, 1998, 88 s. ISBN 80-7044-206-9.

SKOUMAL, Jiří, Vladimír HOBZA a Eva SCHWARTZHOFFOVÁ. *Management rozvoje pohybové rekreace a sportu*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014, 118 stran. ISBN 978-80-244-4429-1.

VEČERKA, Kazimír. *Sociálně patologické jevy u dětí: závěrečná zpráva z výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Institut pro kriminologii a sociální prevenci, 2000, 215 s. ISBN 80-860-0874-6.

UHRIN, Roman. *77 inspirací pro zdravý život*. Vydání první. Praha: Vyšehrad, 2015, 183 stran. ISBN 978-80-7429-485-3.

VONDRUŠKA, Vlastimil. *Život ve staletích: lexikon historie*. Vyd. 1. Brno: MOBA, c2014, 125 s. ISBN 978-80-243-5843-7.

VONKOVÁ, Milena. *Fejetony, eseje, komentáře k životnímu stylu v České republice 90. let: textová příručka pro velmi pokročilé : doplňkový učební materiál*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003, 148 s. ISBN 80-246-0555-4.

Vybrané hodnotové aspekty transformující se společnosti. Praha: Česká asociace Římského klubu, 1996, 109 s.

WASSERBAUER, Stanislav. *Výchova ke zdraví: pro vyšší zdravotnické školy a střední školy*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 1999, 47 s. ISBN 80-707-1129-9.

WEISS, Brian L. *Uvolnění stresu, dosažení vnitřního klidu: od nepohody k nalezení vnitřního míru*. Vyd. 1. V Praze: Metafora, 2014, 87 s. ISBN 978-80-7359-435-0.

ČESKO. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE, TĚLOVÝCHOVY A SPORTU. Volný čas a prevence u dětí a mládeže. 2013. Přístupné z www.msmt.cz/file/7327_1_1/download/

ČESKO. K PROBLEMATICE STRESU PROŽÍVANÉHO STUDENTY VŠ. Hana Chamoutová. 2011. Přístupné z <http://www.agris.cz/Content/files/mainfiles>

8 Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník

Vážené kolegyně, vážení kolegové,
obracím se na Vás s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku. Cílem je získat poznatky o způsobu Vašeho života, Vaše názory a postoje k rizikovým a prospektivním faktorům, které Váš život ovlivňují. Dotazník je anonymní. Odpovědi budu vyhodnocovat a zpracovávat do diplomové práce. Nikdo jiný nebude Vaše odpovědi prohlížet. Vyplňte, prosím, pozorně všechny otázky.
Děkuji za Váš čas

1. Pohlaví:

- muž
- žena

2. Jaký studijní obor studuješ na ZSF JČU?

.....

3. Jaký typ ubytování jsi zvolil/a při studiu?

- studentské koleje
- byt v podnájmu
- denně dojíždím
- jiné.....

4. Jsi se svým bydlením spokojený (á)

- ano
- ne Uveď důvody:

5. Kolik v současné době vážíš?

6. Jak jsi vysoký/á ? (cm).....

7. Jaká je tvoje postava podle tvého vlastního mínění?

- hubená
- optimální
- s nadváhou
- obézní

8. Držíš v současné době dietu

- nedržím
- ano, ze zdravotních důvodů
- ano, abych upravil (a) svoji váhu

9. Co si myslíš o svém zdravotním stavu?

- je vynikající
- je dobrý
- ne moc dobrý
- je špatný

10. Kolikrát týdně se ve tvém jídelníčku objevují uvedené potraviny a nápoje?

(Zatrhni jednu možnost v každém řádku)

	Ani jednou	1x týdně	2 – 4x týdně	5 – 6x týdně	Každý den
Ovoce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zelenina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sladkosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cola a jiné sladké nápoje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mléko a mléčné výrobky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Kolik litrů tekutin (mimo kávu a alkohol) denně vypiješ?

- méně než 1l
- 1 – 2l
- více než 2l

12. Kolikrát v týdnu snídáš?

- nesnídám vůbec
- 1x týdně
- 2 – 3x týdně
- 4 – 5x týdně
- každý den

13. Obědváš denně

- ano
- ne

14. Večeříš denně

- ano
- ne

15. K obědu, večeři si nejčastěji

- připravuji, vařím teplé jídlo
- připravuji studené jídlo
- stravuji se v podnicích s rychlým občerstvením

16. Stalo se ti někdy, že jdeš spát hladový/á/ z důvodu nedostatku jídla?

- velmi často
- často
- někdy
- nikdy

17. Myslíš si, že tvoje stravovací návyky jsou správné?

- ano
- spíše ano
- neumím posoudit
- spíše ne
- ne

18. Uveď, v čem vidíš hlavní příčiny chyb v tvých stravovacích návycích? (můžeš zvolit více odpovědí)

- nedostatek času
- nedostatek peněz
- nevhodné podmínky pro stravování
- výchova v rodině
- jiné

19. Kolikrát týdně se věnuješ fyzické aktivitě alespoň jednu hodinu?

- ani jednou
- 1x týdně
- 2 – 3x týdně
- 4 – 5x týdně
- každý den

20. Jakou formou provozuješ pohybové aktivity (můžeš vybrat více odpovědí)?

- účastním se hodin tělocviku na fakultě
- jsem členem (členkou) sportovního klubu
- pravidelně běhám
- chodím plavat
- věnuji se zimním sportům
- věnuji se jiným fyzickým aktivitám

21. Kolik hodin denně obvykle strávíš u počítače?

- méně než hodinu
- 1 – 2 hodiny
- více než 2 hodiny
- více než 3 hodiny

22. Počítač používáš (můžeš vybrat více odpovědí)

- ke studiu
- k chatování
- k brouzdání po internetu
- e-mailování
- hraji hry

23. Kouřil/a jsi někdy tabák?

- ano
- ne

24. Jak často v současné době kouříš?

- denně
- nejméně jednou týdně
- příležitostně
- nekouřím

25. Jak často piješ alkoholické nápoje, jako je pivo, víno, lihoviny? (Zatrhni jednu možnost v každém řádku)

	pivo	víno	tvrdý alkohol
méně než 1x měsíčně			
několikrát za měsíc			
několikrát za týden			
denně			
nepiji vůbec			

26. Užíváš marihuanu?

- ano
- občas
- ne

27. Užíváš jiné návykové látky?

- ano (uved' jaké)
- občas
- ne

28. Kolik hodin denně věnuješ spánku?

- méně než 6
- 6 - 7
- více než 7
- více než 8

29. Jaké situace tě nejvíce stresují při studiu? (můžeš zvolit více odpovědí)

- žádné
- zkouškové období
- rodinné vztahy
- časová tíseň
- neúspěch
- jiné

30. Jak se u tebe projevuje stres? (můžeš zvolit více odpovědí)

- nechutenství
- přejídání
- poruchy spánku
- poruchy chování
- sklon k alkoholu, cigaretám, drogám
- bolesti hlavy
- nijak

31. Studium považuješ za?

- lehké
- středně těžké
- těžké

- obtížné

32. Jsi spokojen/á s výběrem studijního oboru?

- ano, jsem spokojen/á
- celkem ano
- spíše ne
- ne, nejsem spokojen/á

33. Jsi spokojen/á s výukou na ZSF JCU, která Tě připravuje na budoucí práci v preventivních oborech?

- ano
- spíše ano
- nevím, neumím posoudit
- spíše ne
- ne

34. Jsi spokojen(a) se studijními podmínkami

- ano
- spíš ano
- neumím posoudit
- spíš ne
- ne

35. Jaké jsou hlavní zdravotní rizika při nevhodném životním stylu? (vyjmenujte)

.....

36. Po skončení studia na zdravotně sociální fakultě by sis přál/a/

- pracovat na pracovištích zabývajících se ochranou a podporou zdraví a výchovou ke zdraví
- pracovat ve zdravotnickém zařízení
- věnovat se pedagogické činnosti
- věnovat se dál studiu
- pracovat v zahraničí
- věnovat se jiné činnosti, uveď jaké

