



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Negativní vliv médií na životní styl z pohledu sociální pedagogiky

Vypracoval: Bc. Tereza Rezková
Vedoucí práce: prof. PaedDr. Gabriel Švejda, CSc., dr.h.c

České Budějovice 2015

Prohlášení:

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala 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 bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích 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.

24. června 2015

.....

Tereza Rezková

Poděkování:

Děkuji panu prof. PaedDr. G. Švejdovi, CSc., dr.h.c za cenné rady, odborné vedení, podněty a připomínky při vypracování této bakalářské práce.

Dále mé poděkování patří všem respondentům, kteří vyplnili dotazník a umožnili mi tak provést výzkumné šetření.

Abstrakt

REZKOVÁ, T. *Negativní vliv médií na životní styl z pohledu sociální pedagogiky*. České Budějovice 2015. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Pedagogická fakulta. Katedra pedagogiky a psychologie. Vedoucí práce prof. PaedDr. Gabriel Švejda, CSc., dr.h.

Klíčová slova: média, historický vývoj médií, negativní vlivy médií, životní styl, zdravý životní styl, wellness.

Dnes, kdy média a životní styl, respektive zdravý životní styl jsou velkými fenomény doby, hlavním cílem této bakalářské práce je analyzovat si právě tyto pojmy.

Tato práce je pro naplnění cíle rozdělena na dvě části, a to část teoretickou a část praktickou.

První, teoretická část je koncipována do tří větších kapitol. První kapitola vymezuje základní pojmy týkající se médií, vymezuje jejich charakteristiku, zabývá se jejich funkcemi, druhy médií, zaměřuje se také na jejich vznik a vývoj a podstatná část kapitoly nám také předkládá možné vlivy a účinky médií na naši společnost.

Navazující kapitola pojednává o životním stylu naší společnosti. A vzhledem k tomu, že se jedná o velmi aktuální téma, předkládá nám zásady zdravého životního stylu. Samozřejmě nabízí také náhled do oblasti wellness, které je široce protnuto se zdravým životním stylem a v budoucnu bude do životů jednotlivců i celé naší společnosti prostupovat čím dál tím více.

Třetí kapitola se pak zaměří na negativní vlivy médií na životní styl jak z obecného hlediska, tak následně i z hlediska sociální pedagogiky.

Praktická část bakalářské práce je založena na výzkumném šetření, které bylo prováděno prostřednictvím anonymního dotazníku a jehož hlavním cílem bylo zjistit, do jaké míry se lidé nechají ovlivňovat médii, zda je média ovlivňují i v oblasti zdravého životního stylu, a zdali je v dnešní době pro lidi důležitý zdravý životní styl.

Abstract

REZKOVÁ, T. *The negative influence of masmedia on the lifestyle from the perspective of social pedagogy*. České Budějovice 2015. Bachelor thesis. University of South Bohemia in České Budějovice. Faculty of education. Department of Education and Psychology. Supervisor prof. PaedDr. Gabriel Švejda, CSc., dr.h.c

Key words: Media, historical development of the mass media, negative impact of the mass media, lifestyle, healthy lifestyle, wellness

Nowadays, when the mass media and the lifestyle, or more precisely healthy lifestyle, are such a great phenomena of the time, the main aim of this bachelor's thesis is to analyze these concepts.

This work is divided into two parts - theoretical and practical ones.

The first theoretical part is divided into three chapters. The first chapter delimits the basic concepts and characteristic of theirs. It also deals with their functions, types of media and it focuses on their origin and development. A significant part of this chapter presents the possible influences and effects of mass media on our society.

The next chapter deals with the lifestyle of our society. In view of the fact that it is an actual topic, it presents principles of healthy lifestyle. It also offers a view to the area of wellness which is closely connected to the healthy lifestyle and which is going to infiltrate more and more into the life of individuals and the whole society in the future.

The third chapter is focused on negative effects of mass media on the lifestyle from the general point of view as well as from the point of view of the social pedagogy.

The practical part of this bachelor's thesis is based on a research which was carried out by an anonymous questionnaire of which aim was to find out to what extent the mass media influence people, the influence of mass media in the area of the healthy lifestyle and also the importance of the healthy lifestyle for people nowadays.

Obsah

Úvod.....	8
Teoretická část	10
1 Média	10
1.1 Charakteristika médií	10
1.2 Funkce médií.....	11
1.3 Vznik a vývoj médií	12
1.4 Druhy médií	14
1.4.1 Noviny	15
1.4.2 Časopisy	16
1.4.3 Knihy	16
1.4.4 Rozhlas	16
1.4.5 Televize	16
1.4.6 Film.....	17
1.4.7 Internet.....	18
1.5 Masmédia a masová komunikace.....	18
1.5.1 Odpovědnost a kontrola masmédií	19
1.6 Vlivy a účinky médií na společnost	21
1.6.1 Média a moc	22
1.6.2 Typy účinků.....	23
1.6.3 Klady a zápory vlivů médií	25
2 Životní styl.....	26
2.1 Zdravá výživa.....	27
2.1.1 Základní principy zdravé výživy	27
2.2 Pohyb a pohybová aktivita	28
2.2.1 Pohybový systém.....	28
2.2.2 Vliv pohybové aktivity na zdraví člověka.....	29
2.3 Duševní hygiena.....	29
2.3.1 Stres	30
2.3.2 Stresory v běžném životě.....	30
2.3.3 Zvládání stresu a stresových situací	31
2.3.4 Přínosy duševní hygieny.....	31
2.4 Spánek.....	32

2.5 Návyky a závislosti	32
2.6 Osobní hygiena.....	33
3 Wellness – nový světový trend	34
3.1 Wellness, jako součást životního stylu.....	34
3.2 Příklad optimální skladby wellness.....	35
3.3 Wellness životní styl	36
3.4 Prvky v systému wellness	36
4 Negativní vlivy médií na životní styl z hlediska sociální pedagogiky	38
4.1 Negativní vliv médií z pohledu sociální pedagogiky	43
4.1.1 Mediální výchova	46
Empirická část.....	47
5 Výzkumné šetření	47
5.1 Cíle	47
5.2 Hypotézy výzkumného šetření	47
5.3 Metodika práce.....	48
5.4 Vyhodnocení dotazníku	50
5.5 Srovnání dat	77
Závěr	80
Seznam použité literatury	82
Seznam příloh	85

Úvod

Cílem této bakalářské práce: „Negativní vliv médií na životní styl z pohledu sociální pedagogiky“ v době kdy média a životní styl, respektive zdravý životní styl jsou velkými fenomény doby, je analyzovat si právě tyto pojmy.

Média jsou významnou společenskou institucí, tudíž jejich podíl na stavu společnosti není možné od společnosti izolovat a zkoumat jej samostatně. Dodnes se bohužel odborníci nebyli schopni shodnout na tom, čím přesně vlastně média mohou ovlivňovat jednotlivce a společnost a jaké povahy toto působení je. To je dáno rozdílným pohledem na média a mediální komunikaci, protože se jedná o neustále se rozvíjející systém s vnitřní dynamikou vývoje danou společenskými a ekonomickými podmínkami. Je zcela zřejmé a bez pochyb, že média jsou všude závislá na společnosti, reagují na různé významné podněty a jsou podřízena zdrojům skutečné ekonomické a politické moci. Nikdo neočekává, že média budou vykonávat přímou moc ve svém vlastním zájmu, mimo sféru získávání pozornosti, komunikování, informování, bavení a vydělávání peněz. Ona svoboda vyjadřování legitimizuje tlumočení názorů, kritiku a obhajování alternativ, to by bylo lépe shrnuté pod pojem „vliv“. Média ovlivňují naše chování, postoje či názory jednotlivců, rozšiřují obzory poznání, vzdělávají, pomáhají v politickém či spotřebitelském rozhodování, ovlivňují životní styl, ale mohou také děsit, vyvolávat napětí, navádět ke společensky nežádoucímu jednání. Mají výrazný vliv na stabilitu společnosti, podporují nebo naopak brzdí společenské změny.

Bakalářská práce zahrnující teoretickou i praktickou část je rozdělena do pěti základních kapitol podřízených zaměření a cílům práce. První kapitola vymezuje základní pojmy týkající se médií, vymezuje jejich charakteristiku, zabývá se jejich funkcemi, druhy médií, zaměřuje se také na jejich vznik a vývoj a podstatná část kapitoly nám také předkládá možné vlivy a účinky médií na naši společnost.

Navazující kapitola pojednává o životním stylu naší společnosti. A vzhledem k tomu, že se jedná o velmi aktuální téma, předkládá nám zásady zdravého životního stylu. Samozřejmě nabízí také náhled do oblasti wellness, které je široce protnuto se zdravým životním stylem a v budoucnu bude do životů jednotlivců i celé naší společnosti prostupovat čím dál tím více.

Třetí kapitola se pak zaměří na negativní vlivy médií na životní styl jak z obecného hlediska, tak následně i z hlediska sociální pedagogiky.

Praktická část bakalářské práce je založena na výzkumném šetření, které bylo prováděno prostřednictvím anonymního dotazníku a jehož hlavním cílem bylo zjistit, do jaké míry se lidé nechají ovlivňovat médii, zda je média ovlivňují i v oblasti zdravého životního stylu, a zdali je v dnešní době pro lidi důležitý zdravý životní styl. Více jak 85 % dotazovaných potvrdilo, že médiím věnují značnou část svého dne, tudíž můžeme tvrdit, že média jsou v současném světě jeho neodmyslitelnou součástí. Jsou důležitým zdrojem poznatků a zkušeností o širším světě a společnosti kolem nás. Čerpáme z nich stále větší množství údajů a spolu s našimi vlastními zkušenostmi si pak utváříme určitý obraz světa a reality, díky kterému se můžeme vztahovat ke svému okolí, odhadovat svoje šance ve společnosti, perspektivy, rizika apod. 72% respondentů uvedlo, že si myslí, že nejvíce nás dnes ovlivňuje internet a jedna čtvrtina má za to, že nás ovlivňuje televize a pořady v ní. Stanovené hypotézy výzkumného šetření v souladu s cíli bakalářské práce s výjimkou první bylo možné potvrdit.

Teoretická část

1 Média

1.1 Charakteristika médií

Média jsou všude kolem nás. Stávají se důležitým socializačním faktorem a mají výrazný vliv na chování jedince a celé společnosti, na utváření životního stylu a na kvalitu života vůbec. Dalo by se říci, že snad neexistuje nikdo, koho by se nedotklo žádné z médií, ať už mluvíme o sledování televize, poslouchání rádia, čtení novin či surfování po internetu. Média jsou tedy nezbytná pro náš přehled o tom, co se děje nejen v naší blízkosti, ale i ve světě. McLuhan uvádí: „*Důležitější než to, co média sdělují, je míra, v jaké ovlivňují náš způsob myšlení a jednání.*“¹

Pojem „médiá“ se řadí mezi nejpoužívanějšími výrazy dnešní doby. Psychologové, sociologové, novináři a politici o médiích mockrát mluví a píšou v různých kontextech. Slovo médium vychází z latiny a znamená prostředek, prostředník – tedy to, co něco zprostředkovává, zajišťuje. S výrazem médium se tak lze setkat ve fyzice, chemii, biologii, výpočetní technice i teorii sociální komunikace. A všechny tyto obory věnující se projevům mezilidské komunikace označují slovem média to, co zprostředkovává někomu nějaké sdělení, tedy médium komunikační.²

Jiná definice zní, že médium zahrnuje skutečnost, která nám zprostředkovává jinou skutečnost; v průběhu přenosu informací mezi dvěma subjekty má médium funkci prostředníka, přenašeče, který zprostředkovává informaci určitému příjemci či skupině příjemců. Jinými slovy, médium je specifická forma transferu informací. Obecně lze jakýkoli komunikační prostředek nazvat médiem.³

Mezi komunikační média patří prostředky, které se snaží o záznam a přenášení informací, a kterými lidé usilovali překonat časovou a prostorovou omezenost vysílaných sdělení ve spojení s vývojem civilizace a potřebou přenosů sdělení rychleji a na větší vzdálenosti. V současné době se jedná zejména o televizi, rozhlas a tisk, mezi

¹ McLUHAN, H. M. *Jak rozumět médiím*. Praha: Odeon, 1991, s. 35, ISBN 80-20702-96-2

² JIRÁK, J., KÖPPLOVÁ, B. *Média a společnost: Stručný úvod do studia médií a mediální komunikace*. Praha: Portál, 2003, s. 15 – 16, ISBN 80-7178-697-7

³ PETŘÍKOVÁ, J., ŠTĚPÁNEK, D. *Média – prostředky transferu informací*. Brno: Masarykova univerzita, 1998, s. 11, ISBN 80-210-1992-1

kterými dosahují stále většího významu tzv. nová média - média založená na digitálním přenosu dat. Mezi nová média řadíme především Internet, videohry, interaktivní TV atd.

Existuje také kategorie rozlišující média na:

- 1) média podporující interpersonální komunikaci, tedy dorozumívání mezi dvěma jednotlivci - tzv. interpersonální média: např. dopisy, e-maily, telegraf a telefon;
- 2) média sloužící komunikaci celé společnosti – tzv. masová média: např. noviny, časopisy, knihy, televize, rozhlas, film a internet.⁴

Média se dále dělí i podle toho, který smysl lidského vnímání je zaměstnán při práci s nimi, tedy zda více používáme sluch (rozhlas, telefonický hovor), zrak (články v novinách či časopisech, dopisy), hmat (Braillovo písmo) nebo více smyslů zároveň, například sluch a zrak najednou (televizní program).

1.2 Funkce médií

Hovoříme-li o funkcích médií, pak zjišťujeme, k čemu opravdu média jsou, co skutečně dělají a jaký je účel jejich existence. Funkce médií se mění v souvislosti na typu uspořádání společnosti, kulturním kontextu, sociálních, politických a ekonomických podmínkách.⁵

Existuje 7 základních funkcí masmédií.

- 1) Funkce demokratizačně-komunikační: Hlavním rysem této funkce je, že se zprávy šíří za kratší dobu a dostanou se k velkému množství lidí. Stejně informace jsou tedy k dispozici všem.
- 2) Funkce informační a poznávací: Tato funkce je pro většinu médií nejpodstatnější. Masová média jsou „nosieli témat“, dokážou nastolovat otázky, jsou iniciátory toho, o čem lidé přemýšlí, hovoří a jak jednájí. Média by měla přinášet veřejnosti nezkrácená sdělení o tom, co se děje v naší společnosti. To by měl být jejich hlavní cíl. *„Informační funkce médií pomáhají publiku utvářet si představu o světě a jeho geografické, společenské a politické existenci. Informační funkce strukturují pohled na svět a svým způsobem publikum pacifikují.“*⁶

⁴ JIRÁK, J., KÖPPLOVÁ, B. *Média a společnost: Stručný úvod do studia médií a mediální komunikace*. Praha: Portál, 2003, s. 21 – 22, ISBN 80-7178-697-7

⁵ McQUAIL, D. *Úvod do teorie masové komunikace*. Praha: Portál, 1999, s. 102, ISBN 80-7178-200-9

⁶ BURTON, G., JIRÁK, J. *Úvod do studia médií*. Brno: Barrister Principal, 2001, s. 96, ISBN 80-85947-67-6

3) Funkce sociální a socializační: Tato funkce souvisí s nápodobou poskytnutých ideálů a modelů chování, která média nám zprostředkovávají. Média poskytují ukázky ze života společnosti, jejího chování, vzájemného působení a společenských norem.

4) Funkce vzdělávací a výchovně-osvětová: Prostřednictvím médií se také lze učit a poznávat. Je to způsob, jak společnost seznamovat s novými vědomostmi a možnostmi, navíc pomocí média lze uskutečňovat i prevenci různých negativních jevů ve společnosti, např. kampaně proti kouření apod.

5) Funkce zábavní a odpočinková: Média také slouží k zábavě a rozptýlení. Zábavní funkce poskytuje veřejnosti zdravé rozveselení a potěšení. Tato funkce se pojí s kulturou celého národa ve smyslu obecnstva, neboť publikum určuje, co je ukryto pod slovem „zábava“. Příjemce sdělení médií se nejen rád informuje, ale také má v oblibě zábavu a legraci. Právě proto se objevuje obrovské množství specializovaných časopisů a televizních pořadů, u kterých se člověk rozptýlí a odpočine si. Patří sem filmy, seriály, soutěžní pořady, hudební programy, bulvární plátky a mnoho dalších.

6) Funkce kontrolní a kritická: Je to funkce, která slouží ke kontrole politických a sociálních organizací v zemi. Média monitorují aktuální dění u nás i v zahraničí a informují nás o různých událostech.

7) Funkce jazyková: Média působí také výrazně na jazyk a jeho podobu v mluvené i psané formě. Jazyk médií má vliv na naše vyjadřování a slovní zásobu vůbec.

1.3 Vznik a vývoj médií

Masová komunikace představuje typickou komunikaci a jeden z charakteristických rysů společnosti dnešní moderní doby. Její význam pro život člověka i celé společnosti se stále zvyšuje. Mezi základní předpoklady vývoje masové komunikace patří:⁷

- šíření gramotnosti;
- větší prostorová koncentrace příjemců způsobená procesem urbanizace;
- demokratizace společnosti;
- zvyšování životní úrovně;
- nárůst volného času.

Za nejstarší médium se považuje řeč, jejímž prostřednictvím dáváme najevo naše myšlenky a emoce. Mluvená řeč je však vázána místně a časově, tedy mluvčí a

⁷ URBAN, L., DUBSKÝ, J., MURDZA, K. *Masová komunikace a veřejné mínění*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 35 – 36, ISBN 978-80-247-3563-4

posluchač musí být na stejném místě ve stejný čas. Rozvoj médií souvisel právě se snahou zbavit se těchto omezení.

První čin tohoto směru se objevil již v pravěku formou nástěnných maleb v jeskyních, které ukazovaly život pračlověka a neobyčejné události tohoto období. Z obrazového a symbolického sdělování vzniklo v pozdějších dobách písmo, které nebylo časově ani místně omezeno. Avšak nastal další problém, se kterým se museli lidé potýkat. Obrazová, symbolická a písemná vyjadřování musela mít pro zprostředkujícího stejný smysl jako pro příjemce informací. Objevila se tedy potřeba sjednotit výrazové prostředky.

Lidé neměli potřebu se naučit číst a psát, dokud všechno, co chtěli vědět, si mohli zjistit od druhého člověka. Aby se psaná řeč stala hromadným médiem, muselo dojít k vzrůstu potřeby sdělování, dychtivosti po věděni a poklesu schopnosti vzpomínání.⁸

Vznikala pravidla, která směřovala od člověka k člověku. Hlavně osidlování nově objevených oblastí světa a územní rozšiřování národů bylo příčinou vývoje komunikace na dálku a šíření písma. Lidé kromě poslů, kteří doručovali zprávy, začali používat další komunikační kanály a vznikly např. kouřové signály, zrcadlové a praporečkové signály.

S vývojem společnosti, která více usilovala o věděni, se měnila i média. Tištěná média se stala prvními masovými médii, která uměla v relativně krátkém čase zaujmout širokou veřejnost. Velkým objevem byl Gutenbergův vynález knihtisku v polovině patnáctého století, který umožnil šíření knih a jiných tištěných materiálů ve velkém měřítku. Současně tak posílil vznik nových médií, jako jsou noviny a časopisy. První tištěnou knihou na světě byla dvousvazková bible, zvaná také Gutenbergova. Noviny sloužily jedné významné třídě v měnícím se světě a v stále liberálnější společensko-politické situaci. Významným obdobím v dějinách novin se stal rok 1833, kdy v New Yorku začíná Benjamin H. Day vydávat noviny New York Sun. Jedná se o první noviny, které se odpoutaly od předplatného a začaly se volně prodávat na ulici. Označovaly se proto i jako Šestákové noviny.

V poměrně za krátkou dobu došlo i ke vzniku řady nových způsobů sdělování akustických a vizuálních signálů, člověk odhalil způsob zaznamenání zvuků, mluveného slova a hudby. Přišlo období gramofonových desek a filmu.

⁸ BUERMANN, U. *Jak (pře)žít s médii: Příležitosti a hrozby informačního věku a nové úkoly pedagogiky*. Hranice: Fabula, 2009, s. 13-14, ISBN 978-80-86600-58-1

Dalším významným průlomem pro rozvoj médií byl objev elektrické energie, pomocí které mohla vzniknout telegrafie a Morseova abeceda, díky ní se informace velmi rychle šířily na různá místa současně.

Objev elektrického proudu byl podnětem k novým idejím, které vyústily ve vynález telefonu a rádiové techniky, dále rozhlasu a později i televize. Lidé byli těmito novodobými technickými vynálezy fascinováni, neboť člověk byl nepřímo svědkem událostí dějících se na jiném místě. Vznikla tak nová podoba zábavního průmyslu trvající dodnes, v současné době posílená stále se vzrůstajícím vlivem mobilních telefonů, počítačů a internetu.

Velmi důležitá změna v české společnosti je spojena s nástupem a rozvojem počítačových sítí počátkem 90. let. V únoru 1992 došlo k propojení Československa s internetem, poskytovatelem internetu byl nekomerční poskytovatel internetových služeb CESNET. Poté začala fáze komercializace internetu, v roce 1994 byla založena společnost s ručením omezeným Conet, první komerční subjekt v tomto prostředí. Později se firma přejmenovala na Internet CZ, která se stala hlavním zástupcem a provozovatelem národního uzlu panevropské sítě EUnet v České republice a současně zajišťovala správu jmenných služeb. V roce 1996 zahajuje svou činnost první internetový vyhledávač Seznam.cz v České republice. Po roce 2000 se internet začal rychle šířit a stal se nedílnou součástí mediální produkce. Tradičním médiím hrozila neviditelnost bez přítomnosti internetu, proto začaly vznikat internetové verze tištěných médií a také autonomní portály odvozené od těchto médií.⁹

Dalším významným krokem v rozvoji médií v současném českém prostředí bylo urychlení vývoje televizního vysílání podporovaného digitalizací vysílaného signálu. Součástí procesu digitalizace byl vznik různých nových televizních stanic. V první dekádě 20. století rozšířily svoji nabídku i celoplošné televizní stanice, například televize Nova spustila nový kanál Nova Cinema a sportovní kanál Nova Sport. Televize Prima provozuje kanály Prima Cool a Prima Love.

1.4 Druhy médií

Média také dělíme na:

- 1) tištěná média – např. noviny, knihy, časopisy;

⁹ BEDNAŘÍK, P., JIRÁK, J., KÖPPLOVÁ, B. *Dějiny českých médií: Od počátku do současnosti*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 380, ISBN 978-80-247-3028-8

2) elektronická média – např. televize, rozhlas, mobilní telefon a internet.

Tištěná média se vyznačují dlouhou tradicí, která se odvíjí od různých letáků, prospektů, prohlášení a krátkých polemik. V roce 1609 vznikly ve městě Štrasburk první tištěné noviny. Jednalo se o týdeník Relation. Další noviny, časopisy a magazíny se rozvíjely pomalu, v průběhu více než tří století a dlouhou dobu se tedy řadí do sféry politického života a kulturních dějin. Dlouho psaly zejména o myšlenkách o osobní svobodě, o právech rolníků a občanů, tedy to, co se v pozdější době stalo představováním a osvětlováním demokracie.¹⁰

V odborné literatuře se lze setkat také s dělením médií na:

1) chladná média – zaměřují se především na přenos informací, orientují se na rozum komunikanta, jsou dobře uchovatelná a nízkodefiniční, to znamená, že vyžadují účast diváků či čtenářů, patří sem např. telefon a televize;

2) horká média – vysokodefiniční, kombinují vizuální a akustická data, více působí na emoce a smysly diváků, míra divácké účasti nemusí být tak vysoká. Do této kategorie médií se obvykle řadí film.¹¹

1.4.1 Noviny

„Noviny jsou periodické tiskoviny, které vycházejí v krátkých intervalech. Jejich hlavním účelem je zprostředkování aktuálních zpráv z nejrůznějších oblastí, především z politiky, hospodářství, zábavy, kultury, společnosti a sportu. Z hlediska šíře zpravodajství si konkurují s rozhlasem a televizí. Jak celonárodně zaměřené, tak lokální noviny jsou základním médiem.“¹²

Noviny jsou dvojího typu: deníky a týdeníky. Existuje i bulvární tisk, který představuje neseseriozní noviny nedodržující etická pravidla. Nenajdeme v nich moc textu, ale spíše hodně fotografií. Úhel pohledu nebo cíle útoků jsou pořád stejné.¹³

¹⁰ KRAUS, W. *Televize – nový kontinent: Kultura nebo chaos?* Praha: Československá televize, 1991, s. 40-41, ISBN 80-85005-02-6

¹¹ URBAN, L., DUBSKÝ, J., MURDZA, K. *Masová komunikace a veřejné mínění.* Praha: Grada Publishing, 2011, s. 49, ISBN 978-80-247-3563-4

¹² SCHELLMANN, B. *Média: základní pojmy, návrhy, výroba.* Praha: Europa-Sobotáles, 2004, s. 39, ISBN 80-86706-06-0

¹³ HVÍŽĎALA, K. *Moc a nemoc médií: rozhovory, eseje a články 2000-2003.* Praha: Máj, 2003, s. 208, ISBN 80-86643-07-7

1.4.2 Časopisy

Časopis je publikace vycházející periodicky, která je určena pro skupinu čtenářů, kteří se společně o něco zajímají. Existují například časopisy pro ženy, muže a děti, sportovní časopisy, časopisy o počítačích, filmové, vědecké, společenské či hobby časopisy atd. Od novin se časopisy liší zejména cílenějším zaměřením na menší skupinu čtenářů, dále tím, že vycházejí ne tak často, většinou vyšší cenou a lepší grafickou úpravou. Časopis je aktuálnější než kniha, ale ne tak aktuální jako noviny.

1.4.3 Knihy

Knihy je jedním z nejstarších nástrojů pro ukládání informací, která poskytuje čtenářům vědění, vzdělání, kulturu a zábavu. Dá se lehce přepravovat a archivovat.

1.4.4 Rozhlas

Elektronická masmédiá začala vznikat teprve začátkem 20. let 20. století. První veřejná radio station vysílala v roce 1921 v USA v Pittsburghu. Roku 1922 vzniká společnost British Broadcastin Company, existující dodnes, v současné době známá jako BBC. V roce 1923 byl založen první veřejný německý rozhlas a postupně řada dalších států západního civilizovaného světa začala vysílat vlastní rozhlasové programy.¹⁴ V Praze roku 1923 bylo založeno československé radiotelefonické zpravodajství Radiojournal.

Rozhlas představuje nejsnadnější možnost předání sdělení na jakékoliv místo, kde se člověk nachází. Rozhlasové programy mohou být zpravidla poslouchány i za hranicemi určité země. Významnou vlastností rozhlasu je, že si posluchač může ke slyšenému obsahu vytvořit své vlastní vize a obrazy. Výhody rozhlasu na rozdíl od ostatních masmédií spočívají ve velké mobilitě, enormním dosahu, jednoduché manipulaci a malých nákladech na produkci velkého množství programů.

1.4.5 Televize

Televize patří mezi audiovizuální média. Považuje se za aktuální a dynamické médium. Televizi začínáme používat asi od 30. let 20. století. Postupně se dostávala do

¹⁴ KRAUS, W. *Televize – nový kontinent: Kultura nebo chaos?* Praha: Československá televize, 1991, s. 41, ISBN 80-85005-02-6

domácností a stává se tak v dnešní společnosti významným komunikačním prostředkem a zdrojem zábavy po celém světě.

Historie televizního vysílání se začíná psát v roce 1927, kdy americký inženýr Farnsworth a ruský emigrant Zworin nezávisle na sobě zkonstruovali elektronku, která sloužila pro přenos i příjem obrazového signálu. V Německu a ve Francii se začíná pravidelně vysílat již od roku 1935, za skutečný začátek televizního vysílání se však považuje až 2. listopad 1936, kdy britská společnost BBC použila obrazový standard elektronické televize. Ačkoliv se rozvoj televizního vysílání nadějně rozběhl, přerušila ho druhá světová válka. Před válkou měli vlastní televizní vysílání Sovětský svaz, USA, Británie, Německo, či Francie. V dalších zemích se začíná televizní vysílání rozšiřovat až po skončení druhé světové války, zejména v 50. letech. V čele technologického rozvoje stály Spojené státy americké: v roce 1954 se zavádí barevné vysílání, 1956 se rozvíjí magnetický záznam obrazu, 1962 začíná fungovat družicový přenos, v 60. a 70. letech se rozvíjí kabelová televize, v roce 1975 funguje televize na předplatné HBO a v roce 1981 spatřila světlo světa první zpravodajská televize CNN. V tehdejší Československu se začal vysílací televizní systém vytvářet v roce 1953 a vysílání pro veřejnost začalo 1. května ze studia v Praze

Sledování televize má ale i negativní dopady na diváky. Koukáním se na televizi roste násilné chování, poruchy spánku, špatný prospěch ve škole i nadváha. Velkým konkurentem televize se stává fenomén internetu, kde máme možnost vidět například film téměř s ročním předstihem oproti televizi.

1.4.6 Film

Film vznikl na konci 19. století jako technická novinka. Umožňoval převést starší tradici nabízení zábavy do nových forem prezentace a šíření. Poskytoval publiku příběhy, show, hudbu, dramata i technické triky.

V historii filmu se objevují tři důležité okamžiky. Prvním je použití filmu k propagandě. Toto užití filmu staví na jeho velkém dosahu, předpokládaném realismu, emocionální odezvě a oblibě. Mezi další významné momenty v dějinách filmu patří výskyt několika škol filmového umění a objev sociálního dokumentárního filmu. Od hlavního proudu rozvoje filmu se odlišují tím, že zdůrazňují menšinové vidění světa a nezbytnost realismu.

1.4.7 Internet

V současné době je internet médiem, o kterém se často mluví a který se nejvíce používá. Internet se stal v posledních letech podstatnou součástí života velkého počtu lidí. Mezi jeho nejdůležitějšími výhodami patří aktuálnost a bezproblémová komunikace on-line včetně nízkých výdajů.

Prvopočátky internetu spadají do poloviny šedesátých let. V té době americká armáda se snažila objevit způsob, který by zabezpečil bezproblémovou komunikaci armádních počítačů. Přišlo se na to, že se vybuduje síť bez centrálního uzlu. V USA vznikla organizace ARPA, která v roce 1969 založila experimentální síť označovanou jako ARPANET. Tato síť sloužila zejména účelům vládních a vojenských organizací. Avšak se k této síti připojovaly postupně další instituce, zejména univerzity.

1.5 Masmédia a masová komunikace

Masová média jsou komunikační prostředky sloužící komunikaci mezi jedním výchozím bodem a blíže neurčeným, ale velkým počtem cílových bodů. Tato komunikace tedy míří od jednoho zdroje k veřejnosti tvořící obrovské množství lidí. Jejich hlavním znakem je fakt, že nejsou oporou vysílání a přijímání informací na obou stranách, nýbrž svým základem staví jednoho účastníka do role vysílatele a druhého do role příjemce. A právě charakter příjemce – tj. velké skupiny lidí, kteří mají navzájem nepatrné nebo žádné sociální vztahy, obvykle se neznají, vytváří tedy „masu“ – anonymní skupinu příjemců, která dala název těmto médiím. Masmédia tvoří nové společenské vazby, utvrzují skupinovou identitu a pomáhají člověku nalézt jeho místo mezi ostatními lidmi. Mezi masmédia se řadí především noviny, časopisy, knihy, kabelové a satelitní televizní a rozhlasové vysílání, filmy, kompaktní disky a internet.¹⁵

Masmédia existují a účinkují jako technické nástroje masové komunikace a také jako společenské organizace, které produkují a šíří informace masmédií. Masová komunikace znamená proces, ve kterém mediální instituce přenášejí sdělení rozsáhlému publiku, které s nimi různými způsoby nakládají a s vědomím jejich existence nejrůznějšími způsoby jednají. Koncept masové komunikace vedl začátkem 30. let 20. století k rozvoji sociálněvědní disciplíny, která se nazývá teorie masové komunikace.

¹⁵ JIRÁK, J., KÖPPLOVÁ, B. *Média a společnost: Stručný úvod do studia médií a mediální komunikace*. Praha: Portál, 2003, s. 21 – 22, ISBN 80-7178-697-7

Tato disciplína používá pro studium médií zejména sociologické výzkumné metody a interpretuje jejich roli a účinky v sociologickém kontextu. Jejím zakladatelem je sociolog Paul Felix Lazarsfeld.

Známý teoretik médií Denis McQuail popsal znaky a vlastnosti masových médií jako institucí následovně:

- Podstatnou funkcí médií je produkce a distribuce znalostí.
- Média se zabírají veřejnými problémy za veřejným účelem.
- Mediální organizace se nacházejí ve veřejné sféře, jsou tedy přístupné všem příjemcům a podavatelům.
- Média nesou odpovědnost za své činnosti široké veřejnosti.
- Mediální instituce nevlastní formálně žádnou moc.
- Účast v médiích je zcela dobrovolná.¹⁶

Janoušek a Slaměník definovali pět podstatných rysů masové komunikace:

- 1) množinový charakter komunikace: původcem i příjemcem je množina;
- 2) veřejný charakter: přístupnost každému případnému zájemci;
- 3) stálé rozlišení rolí původce a příjemce (nedochází k přeměnám);
- 4) původce a příjemce nejsou v přímém kontaktu;
- 5) příjemcovy zpracování informací může ovlivňovat přítomnost jiných lidí.¹⁷

V dnešní společnosti mají masová média hlavní a pořád vzrůstající význam. Média mohou být zdrojem moci – případným nástrojem vlivu, ovládnutí a prosazování inovací, pramenem podstatných informací pro provoz společenských organizací a také základním prostředkem jejich přenosu. Dalo by se říci, že jsou arénou střetu mnoha událostí z veřejného života v národním i mezinárodním měřítku. Masmédia jsou důležitým zdrojem výkladů sociální reality a o jejich představ. Média jsou také nástrojem zábavy a nejběžnějším způsobem trávení volného času. Představují stále více rozšiřující průmyslový sektor, který nabízí hodně pracovních příležitostí a řadu ekonomických zisků.

1.5.1 Odpovědnost a kontrola masmédií

Existuje Komise pro svobodu tisku, z jejichž závěrů vychází ideově celá řada světových kodexů, které usměrňují aktivity médií. Komise je prvním autorem definice

¹⁶ McQUAIL, D. *Úvod do teorie masové komunikace*. Praha: Portál, 1999, s. 32, ISBN 80-7178-200-9

¹⁷ VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. Praha: Portál, 2005, s. 159, ISBN 80-7178-998-4

odpovědnosti médií. Tvrdí se, že média se vyznačují společenskou zodpovědností, a tudíž jsou věcí veřejnou. Jejich hlavním úkolem je ochrana veřejných zájmů. Média by měla být svobodná, samoregulující a při své práci by měla především respektovat etická pravidla. Až v 80. letech 20. století vznikla kategorie veřejnoprávního vysílání a médií veřejné služby, protože se vyskytovala snaha přesněji oddělit soukromé a veřejné zájmy. Mezi média veřejné služby se řadí Český rozhlas, Česká televize a Česká tisková kancelář.

Je mnoho různých kodexů chování a práv novinářů, ale prolínají se jimi zejména následující tři témata:

- 1) právo na svobodu informací,
- 2) právo na svobodu projevu,
- 3) morální zodpovědnost za zveřejňované informace.¹⁸

Mezi hlavní zásady novinářských etických kodexů patří:

- respekt k objektivní pravdě a přesnost při její interpretaci,
- nestrannost a nezaujatost,
- úcta k soukromí člověka,
- odpovědnost ke společnosti a k veřejnému dobru,
- úcta a dodržování právního řádu dané oblasti,
- kultivovanost, zdvořilost a vytříbenost,
- mít informace ověřené z nejméně dvou nezávislých zdrojů.¹⁹

S odpovědností médií je spojena otázka, jestli vůbec mohou být média nezávislá. Většinou se upřednostňuje myšlenka, že největší tlak na média uskutečňují ti, kteří poskytují finanční prostředky. Mezi ně se řadí vlastníci médií, politické strany a sociální hnutí a také inzerenti. Vliv vlastníků je řízen stupněm vyspělosti demokracie ve společnosti. U veřejnoprávních organizací neexistují vlastníci v pravém slova smyslu. Je dáno řízení určité instituce a složky zabývající se kontrolou. Rozsah volnosti pracovníků takových médií je nižší, protože by měli cítit větší závazky vůči veřejnosti. Co se týká politických stran, myslí se tím takové strany a hnutí, které disponují schopností ovlivňovat čtenost a sledovanost určitého média, to znamená jeho prodejnost a přitažlivost. Jedná se tedy o skupiny, které mají způsobilost zajišťovat exkluzivní

¹⁸ URBAN, L., DUBSKÝ, J., MURDZA, K. *Masová komunikace a veřejné mínění*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 69, ISBN 978-80-247-3563-4

¹⁹ URBAN, L., DUBSKÝ, J., MURDZA, K. *Masová komunikace a veřejné mínění*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 70, ISBN 978-80-247-3563-4

dialog, zařídít pozvání na různá výroční představení, přizvat do mezinárodní vládní delegace a podílet se na financování nákladů a podobně. Z inzerce vyplývají médiím značné peněžní prostředky, a tudíž média usilují odrážet zájmy svých inzerentů. Profesionální úspěch je většinou dán právě výtěžkem z inzerce a strukturou čtenářské obce (zájmy, intelekt, finance).

Média jsou podrobena společenské kontrole především proto, že mají moc. Jsou kontrolována z důvodů politických (např. kritérium ideologické vyváženosti a objektivity), z kulturních a morálních důvodů (úprava násilných a agresivních námětů, zajištění prezentace minoritních hodnot a postojů), technických (např. kontrola infrastruktury) a ekonomických (kontrola vlastnické struktury).

1.6 Vlivy a účinky médií na společnost

Média pronikají naším životem snad ve všech jeho formách a na všech úrovních. Prostřednictvím médií se nám zjevují ti, kteří nám chtějí a mohou vládnout. Formou médií si člověk může vytvořit důvěrné prostředí, ve kterém se dobře vykonává práce, povídá, odpočívá a baví se s přáteli. Zásluhou médií známe, co si jako společnost asi myslíme, protože média nám poskytují informace vycházejících z tzv. průzkumů veřejného mínění a vytvářejí sociální prostředí, ve kterém žijeme, ať se jedná o prostor na veřejnosti či náš domov. Média každému z nás denně poskytují informace, o kterých víme, že je nabízejí i obrovské skupině našich spolučtenářů, spoluposluchačů a spoludiváků. Tato samozřejmost znamená, že se dovídáme něco o tom, co ví i ostatní lidé. Z toho můžeme odhadnout, co je pro všechny přijatelné a žádoucí. Média nám svými obsahy sdělují to, co je v naší společnosti normální.

Podle McQuaila je každý člověk denně svědkem obrovského množství malých příkladů vlivu médií. Například se rozhodujeme, co si vezmeme na sebe podle předpovědi počasí, nakupujeme podle reklamy nebo jdeme do kina na film, o kterém jsme četli v novinách či viděli jeho ukázkou v televizi. I přesto nalezneme velmi málo stejných pohledů na povahu mediálních účinků.²⁰

„Naše smysl je neustále plná informací a dojmů získaných z médií. Žijeme v prostředí nasyceném mediálními zvuky a obrazy, kde státní správa, politický život i obchod fungují na základě předpokladu, že víme, co se děje v širším světě. Málokdo z nás by si nevzpomněl na osobní zkušenost, kdy získal významné informace nebo si

²⁰ McQUAIL, D. *Úvod do teorie masové komunikace*. Praha: Portál, 1999, s. 359, ISBN 80-7178-200-9

vytvořil názor díky médiím. Dosažení takového účinku je ostatně věnováno mnoho úsilí a peněz.“²¹

Jiráček a Köpplová uvádí, že média mají vliv na chování, postoje či názory lidí, že mohou rozšiřovat oblasti poznání, vzdělávat, pomáhat v politickém i spotřebitelském rozhodování, působit na životní styl, ale také děsit, vzbuzovat napětí, navádět ke společensky nepřijatelnému chování či uvádět v omyl. Zároveň mohou podporovat i ohrožovat stabilitu společnosti, posilovat nebo naopak brzdit společenské změny od změn strukturních po technologické inovace.²²

1.6.1 Média a moc

Následky činnosti masových médií lze rozdělit do tří skupin.

- 1) Média mohou účinkovat jako prostředek společenské integrace jedinců a skupin.
- 2) Média se mohou stát také nositeli společenských změn.
- 3) Média jsou i mocenským nástrojem k prosazování individuálních a skupinových zájmů.²³

Masová média mají individuální charakter a morální, kulturní i emocionální vliv na chování publika. Díky své všudypřítomnosti disponují velkým potenciálem pro politickou a ekonomickou manipulaci. Mohou působit na obrovský počet lidí stejnými hodnotami, domněnkami, informacemi a na základě toho je i učít určitému chápání světa. Média jsou zároveň prostředkem sociální kontroly.

Masmédia jsou od svého počátku těsně provázána s ekonomickými a politickými silami, které mají potřebu představovat se na veřejnosti, dávat vědět o sobě, o svých činnostech a produktech širokému publiku. Souvisí s tím pojem showbiznys představující svět zábavy a obchodu.

Uvádí se, že média jsou častým objektem boje o ovládnutí a zpřístupnění, a také předmětem regulace, neboť mají schopnost uplatňovat svůj široký vliv ve společnosti a poskytovat věcem či osobám legitimitu.

V diskusích o moci médií proti sobě stojí dva hlavní modely: model dominantních médií a model pluralitních médií. První vidí média jako instituce sloužící jiným

²¹ McQUAIL, D. *Úvod do teorie masové komunikace*. Praha: Portál, 1999, s. 359, ISBN 80-7178-200-9

²² JIRÁK, J., KÖPPLOVÁ, B. *Média a společnost: Stručný úvod do studia médií a mediální komunikace*. Praha: Portál, 2003, s. 151, ISBN 80-7178-697-7

²³ URBAN, L., DUBSKÝ, J., MURDZA, K. *Masová komunikace a veřejné mínění*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 57, ISBN 978-80-247-3563-4

organizacím, které jsou ve vzájemné interakci. Mediální instituce se v tomto pojetí vyznačují tendencí toho, aby je vlastnilo či řídilo malé množství zástupců mocných kruhů a aby se navzájem podobaly typem a cílem. Taková média šíří omezený pohled na svět tvořený z perspektivy vládnoucích kruhů. Veřejnost je usměrňována k tomu, aby přijímala svět v předkládaném obrazu, a má pouze velmi malou příležitost reagovat kriticky. Efektem je vnucování a legitimizace převažující skladby moci. Pluralitní model toleruje značnou pestrost a nepředvídatelnost. Z každého hlediska je pravým opakem dominantního modelu. Připouští možnost změny i demokratické kontroly. Od veřejnosti předpokládá schopnost vznášet požadavky a reagovat na to, co média nabízejí. Pluralitní pohled představuje idealizovanou formu toho, k čemu má směřovat liberalismus a svobodný trh.²⁴

1.6.2 Typy účinků

Účinek je určitá krátkodobá odezva člověka na daný typ média. Mediální účinek představuje změnu v chování nebo uvažování jednotlivce či publika, ke které dochází v reakci na recepci daného mediálního obsahu. Podle záměru se dělí na plánovaný a neplánovaný a podle času trvání způsobené změny na účinek krátkodobý a dlouhodobý.

Jak již bylo zmíněno, masmédia mají velký vliv na lidskou psychiku a sociální chování lidí. Existují všude, jsou snadno dostupná pro všechny a mají přesvědčovací schopnosti. Slouží mnohému, jsou mocná a návyková. Média poskytují lidem různé informace, zábavu a relaxaci, bezpečné napětí a adrenalin. Také dávají náměty vhodné ke všední komunikaci i témata důležitějšího významu. Současně média mobilizují a organizují úsilí veřejnosti, formují její požadavky a styl, působí na vytváření životních hodnot, přinášejí kulturní dědictví, pomáhají lidem s plánováním dne. Dále nám poskytují média orientaci v dění po celém světě. Média mají schopnost u diváků navodit iluzi bezpečnosti a spokojenosti. Pro některé jedince jsou lákavým nástrojem útěku z reálného světa plného konfliktů, přehnaných tužeb a deziluzí. O médiích lze přemýšlet jako o novém druhu drogy, která poskytuje lidem různé sny, zapomenutí, závislost a frustraci. Začarovaný kruh je způsoben tím, že divák po procitnutí velmi rychle odhalí, jak bezcitně se všechno vrací do starých kolejí.

²⁴ McQUAIL, D. *Úvod do teorie masové komunikace*. Praha: Portál, 1999, s. 93 - 94, ISBN 80-7178-200-9

Jirák uvádí následující hlavní typy mediálních účinků:²⁵

- 1) potvrzující účinek: člověk své myšlenky filtruje skrze média a v případě, že mu média stvrdí tyto myšlenky, člověk je přijme za pravdivé;
- 2) zesilující účinek: představení specifického tématu upoutá pozornost diváků, a tak krátkodobě zintenzivní stupeň důležitosti tohoto námětu;
- 3) zpětný účinek: média mohou mít vliv na současné chování účastníků události, kterou dokumentují, protože účastníci mají na vědomí, že budou v médiích, a tak usilují o vytvoření co nejlepšího obrazu sebe sama;
- 4) znečitlivění: časté a dlouhotrvající vystavování pohnutkám daného typu (např. násilí) může směřovat k znečitlivění člověka i společnosti na tyto stimuly, dalo by se říci, že společnost si navykne a nebere tyto obsahy za tabu;
- 5) nastolování agendy: média mají vliv na naše domněnky a úvahy, obsah médií proniká do povědomí publika a nutí ho o něm uvažovat;
- 6) trivializace: zmenšení mediálních obsahů může vést k neporozumění širší souvislosti a vyvolání nesprávných představ z těchto obsahů;
- 7) povzbuzující účinek: čím významnější námět je komentován, tím více působí obsah těchto komentářů na veřejné mínění o těch, kteří ho komentují;
- 8) lavinový účinek: média mohou volbou a úpravou informací vytvořit nesprávné pojetí o realitě a toto pojetí může mít vliv na postoje diváků či posluchačů ke skutečnosti;
- 9) katarze (citové uvolnění): jedinec uvolní napětí například při koukání se na komedii nebo uspokojí své násilné tendence při sledování násilných obsahů;
- 10) bumerangový efekt: jedná se o situaci, kdy obsah způsobí opačnou odezvu, než za záměrem, ke kterému byl stvořen;
- 11) sekundární viktimizace: média se často zajímají o trestné činy a jejich oběti, kterými může veřejnost opovrhovat, stigmatizovat je nebo zavrhnout, čímž jsou oběti podruhé;
- 12) nápodoba: scény zobrazující médiu mohou být napodobovány. Tento účinek je nebezpečný v případě, že se jedná o nápodobu sociálně nepřijatelného chování, ke kterému poskytují média v podstatě „návod“.

²⁵ JIRÁK, J., KÖPPLOVÁ, B. *Média a společnost: Stručný úvod do studia médií a mediální komunikace*. Praha: Portál, 2003, s. 151, ISBN 80-7178-697-7

Mezi další významné účinky médií patří:²⁶

- média způsobují vznik nových speciálních aktivit, které se věnují práci pro hromadné sdělovací prostředky;
- rozšiřují mediální veřejnost, lze již spekulovat o konverzaci v celoplanetárních kontextech, obzvláště při velkých sportovních událostech;
- také rozšiřují poznání člověka (např. celá řada naučně vzdělávacích pořadů);
- tvoří současné vzorce pro užívání jazyka;
- jsou zprostředkovatelem vzorců chování a sociálního jednání, představují určité životní styly a současné trendy;
- mají schopnost měnit vzorce rodinného soužití, např. ve výchově, trávení volného času nebo osobní komunikaci;
- podporují důraz na ekonomické a spotřební faktory života.

1.6.3 Klady a zápory vlivů médií

Médiím jsou připisovány různé schopnosti interakce se společností. Média mohou posílit i ohrozit stabilitu společnosti, vyvolat i brzdit změny. Některým médiím je přisuzována odpovědnost za podceňování vkusu veřejnosti, růst kriminální činnosti, tlumení tvořivosti a individuality, současně média napomáhají k objevení korupce, ochraně svobody projevu, poskytují nám zprávy o aktuálním dění u nás i ve světě, předkládají kulturní obsahy, nabízejí zábavu a podporují ekonomické poměry společnosti.

Nelze stanovit, zda jsou média dobrá či špatná. Jejich obsahy mají různý vliv podle zaměření a účelu. Významnou úlohu také má příjemce sdělení médií i pozice společnosti vůči mediální instituci. Vlivy médií na společnost je stále nezodpovězenou otázkou. Dlouhotrvající změnu nelze nijak změřit. Všechny spekulace o vlivech médií setrvávají na úrovni teorií, jejichž pravdivost se projeví až časem.

²⁶ URBAN, L., DUBSKÝ, J., MURDZA, K. *Masová komunikace a veřejné mínění*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 98 - 100, ISBN 978-80-247-3563-4

2 Životní styl

V případě životního stylu se jedná o pojem velmi široký, a tak není vůbec jednoduché si ho vytyčit.

Prolíná se s mnoha dalšími pojmy, jako například životní způsob, kvalita života, životní sloh či dráha. Odlišení pojmu životní styl a životní způsob spatřuji jako velice obtížné.

Dle Müllerové „je životní styl jedním ze základních faktorů, které ovlivňují zdraví člověka, a jak známo, právě dobrý zdravotní stav je předpokladem spokojeného a plnohodnotného života. Nejde přitom jen o to dobře vypadat, ale také se tak cítit.“²⁷

Životní styl bychom mohli charakterizovat jako pojem obsahující vše, co si člověk osvojí z kultury společnosti, ve které žije a následně i vše, co v životě prakticky uplatní. Životní styl tedy jistě musíme chápat jako individuální, jelikož si jej člověk dotváří řadou specifických detailů. Je určen jak geneticky, tak i etnicky (adaptace na určitou kulturu), sociálně (životní úroveň rodiny), kulturně (jedná se o tradice, návyky, mechanismy řešení krizových situací) i profesionálně (volba povolání, změna zaměstnání).

Mezi nejdůležitější oblasti životního stylu bychom pak mohli řadit:

- Výživové zvyklosti
- Úroveň pohybové aktivity
- Prožívání a zvládání stresu
- Návyky a závislosti
- Osobní hygiena
- Sexuální chování.²⁸

Každou tuto oblast životního stylu pak ovlivňují kladné nebo záporné faktory. Záleží jen na každém z nás, které faktory v našem životě budou převažovat.

1) Kladné faktory, které ovlivňují životní styl člověka pozitivně. Může se jednat například o tyto:

- Vyvážená, pestrá strava

²⁷ MÜLLEROVÁ, A.: *Wellness jako životní styl*. Brno: ERA Group, 2008, s. 14, ISBN 978 – 80 – 7366 – 134 - 2

²⁸ NOVÁKOVÁ, I. *Zdravotní nauka 2. díl*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 26, ISBN 978 – 80 – 247 – 3708 – 9

- Duševní pohoda
- Adekvátní hmotnost
- Pravidelná pohybová aktivita
- Udržování hladiny cukrů a tuků v normě.

2) Negativní faktory mají negativní dopad na životní styl člověka, zvyšují riziko nemoci, zvyšují pravděpodobnost, že člověk po určité době jejich působení onemocní. Zde si například uveďme:

- Nezdravé stravování
- Stres
- Nedostatek pohybu
- Užívání návykových látek
- Nevhodné sexuální chování.²⁹

Zdraví životní styl spočívá v řadě správných postupů, které je nutné dodržovat, ať už v oblasti výživy, pohybové aktivity či duševní hygieny.

2.1 Zdravá výživa

Jak je nám všem jistě známo, jídlo je nutné pro přežití a jedná se o důležitou činnost v každodenním životě. Strava, kterou přijímáme, neznamena pouhý přísun energie ve formě kalorií, ale je také podkladem pro to, abychom měli pěkné a zdravé tělo a pro celkový pocit pohody. Ovšem jen v případě, když dodržujeme jistá pravidla a naše tělo je zásobeno živinami, vitaminy, minerály a stopovými prvky. Když totiž máme správně nastartovaný metabolismus, můžeme se teprve cítit dobře.³⁰

2.1.1 Základní principy zdravé výživy

Zdravá strava člověka by měla být především pestrá a měla by se skládat z vyváženého poměru bílkovin, tuků a sacharidů (10 – 15% bílkovin, 20 – 30% tuků a 55 – 65% sacharidů).

²⁹ NOVÁKOVÁ, I. *Zdravotní nauka 2. díl*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 26 - 27, ISBN 978 – 80 – 247 – 3708 – 9

³⁰ TRÖNDLE, P.: *Wellness – Domácí rozmazlování*. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 37, ISBN 978 – 80 – 247 – 2528 - 4

Principy:

- Zastoupení základních živin, jimiž jsou: cukry, tuky, bílkoviny, plus vitamíny, minerální látky, stopové prvky a voda
- Dodržování vyváženého příjmu a výdeje energie
- Omezení nadměrné konzumace kuchyňské soli (5 – 7 g denně) a koření
- Pravidelné stravování v menších porcích (3x – 6x denně) a v klidu
- Dostatečný přísun tekutin v průběhu dne (vhodné tekutiny) – 40 ml/1kg hmotnosti člověka
- Upřednostňování rostlinných tuků
- Omezování sladkostí
- Konzumace dostatečného množství zeleniny a ovoce (500 – 600 g denně), vlákniny (30 g denně).³¹

2.2 Pohyb a pohybová aktivita

Lidské tělo pohyb potřebuje, jelikož právě pohyb představuje nesmírně vysoký přínos k celkovému pocitu pohody, a ten, kdo je fit, se jednoznačně cítí lépe. Proto by pohyb měl být bezpodmínečně součástí našeho každodenního života. Ten, kdo se pravidelně pohybuje, udržuje své tělo v kondici, ohebné, silné a proto také netrpí většinou žádnými bolestmi a napětím.³²

Z pohybu člověka taktéž můžeme číst jeho myšlenky, emoce, pocity, fantazie, jednoduše se v něm odráží celý člověk. Je nesmírně důležitý v harmonickém vývoji a formování osobnosti, ovlivňuje jak psychický, tak i fyzický stav.³³

2.2.1 Pohybový systém

Pohybový systém je jakýmsi funkčním celkem, který se skládá z opěrného a nosného systému (kosti, klouby, šlachy, vazy), z výkonného systému (svaly, které se upínají ke kostem) a řídicího systému (centrální a periferní nervový systém).

Pohybový systém má pak zajišťovat polohu a pohyb těla. Jeho správná funkce je podmínkou pro utváření a upevňování tělesné kondice a zdatnosti organismu.

³¹ NOVÁKOVÁ, I. *Zdravotní nauka 2. díl*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 30, ISBN 978 – 80 – 247 – 3708 – 9

³² TRÖNDLE, P.: *Wellness – Domácí rozmazlování*. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 68 - 69, ISBN 978 – 80 – 247 – 2528 - 4

³³ NOVÁKOVÁ, I. *Zdravotní nauka 2. díl*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 46, ISBN 978 – 80 – 247 – 3708 – 9

Správná funkce pohybového systému je dána:

- Vytrvalostí či aerobní zdatností, což je schopnost organismu zásobovat tkáně a orgány kyslíkem
- Svalovou silou
- Pohyblivostí kloubů, šlach i vazů
- Koordinací pohybů.³⁴

2.2.2 Vliv pohybové aktivity na zdraví člověka

Pohyb má v tomto ohledu nezastupitelnou funkci především pro rovnoměrný růst a celkový vývoj organismu. Díky pohybu se správně vyvíjí nosný aparát, kosti, šlachy a kloubní vazy jsou pevné. Pohyb napomáhá vývinu silných kostí především v dětském věku a je předpokladem pro správné postavení jednotlivých obratlů páteře a správné zakřivení páteře. Pohybem i zpevňujeme svalový systém, svaly se prokrvují a vyživují, a tím nerůstá i svalová síla. U starších osob je pohyb velmi důležitý kvůli osteoporóze (řidnutí kostí) a ztuhlosti kloubů.

Pravidelná a přiměřená pohybová aktivita je dále přínosná v mnoha oblastech: podporuje činnost srdce, snižuje klidovou tepovou frekvenci, zvyšuje se dechový objem a vitální kapacita plic, napomáhá vylučovat toxické látky z těla, stimuluje produkci endorfinů v mozku. Ovlivňuje však také psychiku, potlačuje deprese i úzkosti.

Pohybová aktivita jednoduše zlepšuje náš zdravotní stav, chrání před nemocemi a zvyšuje výkonnost orgánů. Pohyb je podstatou nezávislosti člověka v uspokojování svých potřeb.³⁵

2.3 Duševní hygiena

Z hlediska duševní hygieny je důležité se zabývat tím, jak si chránit a upevňovat naše duševní zdraví a zároveň si tak zvyšovat odolnost vůči nejrůznějším škodlivým vlivům, které přicházejí zvenčí.

Každý z nás vykonává v průběhu života nespočet činností, nejprve chodíme do školy, poté i do práce, chceme se seberealizovat, vybudovat kariéru, získat osobní prestiž, toužíme při tom po vřelých přátelských i partnerských vztazích a vnitřním

³⁴ NOVÁKOVÁ, I. *Zdravotní nauka 2. díl*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 46, ISBN 978 – 80 – 247 – 3708 – 9

³⁵ NOVÁKOVÁ, I. *Zdravotní nauka 2. díl*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 47 - 48, ISBN 978 – 80 – 247 – 3708 – 9

naplnění. Stanovujeme si spousty a spousty cílů, avšak tomu kolikrát brání to, že se nedokážeme vyrovnat s řadou problémů, které přináší každodenní běžný život. Tuto situaci pak člověk vnímá jako zátěž.³⁶

2.3.1 Stres

V širokém povědomí lidí je stres chápán převážně jako negativní emocionální zážitek, který je odezvou na výrazně působící zátěž, buď psychickou, nebo fyzickou. Jedná se o rizikový faktor pro řadu chorob a je to subjektivně nepříjemně pocíťovaný stav úzkosti, frustrace nebo konfliktu.

Termín „stres“ byl zaveden kanadským lékařem - Hans Bruno Selye (1907–1982), původně jen pro způsob odpovědi organismu na zátěž. Dnes si pod pojmem stres představíme nejen tuto reakci, ale i samu zátěž neboli „stresor“. Stresorem může být v podstatě cokoliv, avšak různé stresory mají různou emociogenní, hodnotu.

Do výčtu každodenních obecných stresorů můžeme řadit mimo jiné i nedostatek času zapříčiněný neustálým zrychlováním životního stylu, neosobní a „zdigitalizovanou“ komunikaci atp. Každý dospělý člověk si asi jen těžko představí svůj den bez velkého množství jakýchkoliv starostí, nutných rozhodnutí i nevyhnutelného nebezpečí, například při přecházení vozovky.³⁷

2.3.2 Stresory v běžném životě

- 1) Fyzikální faktory, mezi ně patří například nadměrný hluk, vysoká nebo naopak velmi nízká teplota, prudké osvětlení.
- 2) Psychické faktory, z hlediska zodpovědnosti se může jednat například o nezaplacené účty, nedostatek financí, z hlediska práce či školy – o dodržení termínů, zkoušky, nenaplněná očekávání.
- 3) Sociální faktory, v rámci osobních vztahů se může jednat o konflikt mezi partnery, nevěru, zklamání, v rámci životního stylu o nedostatek spánku, špatné složení stravy, přejídání se, nadměrné požívání alkoholu, kouření, atd.

³⁶ NOVÁKOVÁ, I. *Zdravotní nauka 2. díl*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 48, ISBN 978 – 80 – 247 – 3708 – 9

³⁷ ZVÍROSTSKÝ, M.: *Zdravý životní styl* [online]. 2014 [cit. 2015-06-08]. Dostupné z WWW: <http://vzdelavani-dvpp.eu/download/opory/final/20_zvirotsky.pdf>

- 4) Traumatické faktory, zde se jedná o neočekávané události, jakými jsou např. ztráta zaměstnání, rozvod, stěhování, onemocnění, narození nemocného dítěte, úmrtí, a mnoho dalších.
- 5) Faktory v dětském věku, mezi něž patří školní zátěž, šikana, autoritativní výchova, týrání či zneužívání dítěte, atd.³⁸

2.3.3 Zvládání stresu a stresových situací

Duševní hygiena nás učí předcházet psychickým obtížím, pokud již už ale obtíže nastanou, učí nás, jak je lépe zvládat. Pro dosahování dílčích cílů a zvládání životních těžkostí, zvládání stresu, je důležité využít mnohdy vhodných taktik. Uvedme si tedy alespoň některé:

- Relaxace, což je uvolnění svalových skupin a s tím spojeným uklidněním psychiky
- Dechová cvičení – jedná se o cvičení s uklidněním dechu a nácvikem správného dýchání
- Imaginace, což je soustředění se na určitou klidovou atmosféru (představa moře, poušti, lesu)
- Meditace, neboli hlubší zamyšlení se nad konkrétní myšlenkou
- Hudba – „hudba vede ke klidu“
- Četba
- Malování.³⁹

2.3.4 Přínosy duševní hygieny

- Prevence psychických, ale i tělesných (somatických) obtíží
- Lepší pracovní výkonnost – vyrovnaný člověk se lépe koncentruje
- Fungující sociální vztahy – pokud je člověk duševně „fit“, působí pozitivně i na své okolí
- Subjektivní spokojenost – vyrovnaný člověk neprožívá citová vypětí.⁴⁰

³⁸ NOVÁKOVÁ, I. *Zdravotní nauka 2. díl*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 50, ISBN 978 – 80 – 247 – 3708 – 9

³⁹ NOVÁKOVÁ, I. *Zdravotní nauka 2. díl*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 51, ISBN 978 – 80 – 247 – 3708 – 9

⁴⁰ NOVÁKOVÁ, I. *Zdravotní nauka 2. díl*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 52, ISBN 978 – 80 – 247 – 3708 – 9

2.4 Spánek

Dalším důležitým aspektem zdravého životního stylu je spánek. Jde o nejběžnější a nejdůležitější formu regenerace. Také to, jak spíme, má velký vliv na nadcházející denní aktivitu, pracovní i duševní schopnost. Pokud správně spíme, cítíme se odpočatí, svěží, duševně aktivní, připraveni na práci případně i na sportovní výkon a jsme schopni se lépe vypořádat s různými chorobami. Spánek má značný vliv i na zdraví jedince.

Spánek není stav, kdy člověk nevnímá zevní podněty. Spánek je stav, kdy naopak některé funkce sloužící převážně k regeneraci jsou v činnosti.

Spánek je rozsáhlým útlumem buněk mozkové kůry, který proniká až do podkorových částí mozku. Důležitým faktorem spánkového režimu je jeho délka, která se liší především v průběhu našeho života s přibývajícím věkem. Avšak je značně individuální, neboť i u lidí stejného věku je potřeba spánku závislá i na intenzitě a druhu denní aktivity.⁴¹

Všeobecně však platí, že dítě v předškolním věku potřebuje 12hodin spánku denně, v době dospívání je to 10-12 hodin. V dospělosti je norma kolem 7 – 8 hodin a ve stáří se hranice doby spánku ještě zkracuje.

2.5 Návyky a závislosti

Závislé chování můžeme definovat jako duševní či i tělesný stav vyplývající z interakce organismu a drogy. Touto drogou není však myšlena pouze nějaká návyková látka, ale v přeneseném slova smyslu může jít také o nějakou aktivitu. Jde tedy buď o látkové, nebo nelátkové závislosti.

Jak uvádí Zvírostský: „*Pro závislé chování jsou typické určité behaviorální změny, které obvykle zahrnují puzení vyhledávat a užívat „drogu“. Důvodem mohou být příjemné pocity dostavující se při a po užití, ale také obavy z případných nepříjemných abstinčních příznaků*“.

Z hlediska četnosti a míry zneužívání návykových látek rozlišujeme experimentování, příležitostné (tzv. rekreační) užívání, problémové užívání a konečně nutkavé užívání. Závislost se může u člověka projevit jak při psychické, fyzické či sociální zátěži.

⁴¹ JIRKA, Z. *Regenerace a sport*. Praha: Olympia, 1990, 250 s., ISBN 80 – 7033 – 052 - X

Z hlediska četnosti výskytu a zneužívání návykových látek se na první místo řadí tabák a tabákové výrobky. Na druhém místě je alkohol, a na třetím místě bychom našli drogy z konopí. Dále patří k relativně často zneužívaným látkám pervitin, tlumivá léčiva, opiáty, organická rozpouštědla, halucinogeny, kokain a anabolické steroidy.

Mezi jiné návykové chování řadíme patologické hráčství, závislost na počítačích a jiných informačních a komunikačních technologiích, závislost na práci, na nakupování...⁴²

2.6 Osobní hygiena

Taktéž péče o čistotu těla a úprava zevnějšku má pro objektivní i subjektivní zdraví velký význam.

Zvírostský předkládá seznam příjemných aktivit, který obsahuje i řadu položek z oblasti hygieny a péče o vzhled: čistit si zuby, holit se, dát si práci s účesem, dát si sprchu, obléknout si hezký oděv atd.

Například problematika oděvu a zdobení těla je významným tématem kulturní antropologie. Ve všech známých lidských kulturách má oděv a oděvní doplňky nezastupitelný význam praktický i symbolický. Problematika oděvu jako součásti životního stylu je již značně specifická, nicméně má pro zdraví velký význam. Šaty lidé, vědomě i podvědomě, spojují s celou svou osobností a zanedbávání zevnějšku bývá často příznakem porušeného zdraví.⁴³

⁴² ZVÍROSTSKÝ, M.: *Zdravý životní styl* [online]. 2014 [cit. 2015-06-08]. Dostupné z WWW: <http://vzdelavani-dvpp.eu/download/opory/final/20_zvirotsky.pdf>

⁴³ ZVÍROSTSKÝ, M.: *Zdravý životní styl* [online]. 2014 [cit. 2015-06-08]. Dostupné z WWW: <http://vzdelavani-dvpp.eu/download/opory/final/20_zvirotsky.pdf>

3 Wellness – nový světový trend

„Tělo je stvořeno k pohybu a mysl ke klidu – to je ideální rovnováha, kterou hledáme ve wellness.“

Hana Cathala

Slovo wellness v dnešní moderní době slyšíme a vidáme téměř všude kolem sebe. Ovšem ne mnoho z nás má ponětí o tom, jaký je význam tohoto slova. Faktem však je, že v dnešní uspěchané době je těžké si zachovat pozitivní stav duše, těla a mysli, zůstat šťastný, cítit se dobře. Proto se lidé snaží si tyto pocity navozovat čím dál více a snaží se zjistit, jak nejlépe toho dosáhnout.

Tak, jak se především v nejvyspělejších zemích Evropy i světa prodlužuje průměrná délka života, tak se také prohlubuje potřeba po prohloubení kvality života. To je jedním z důvodů, proč se wellness stal novým světovým trendem.

Wellness vznikl pod vlivem východních kultur, ve spojení s nejmodernějšími poznatky západní medicíny, zemí vlastních léčivých sil, tradičních lázeňských procedur, bylinek a termálních vod. Magická síla přírody, její krása a v neposlední řadě aktivní pohyb a sport na zdravém vzduchu, to jsou jedinečné předpoklady k docílení harmonie těla i ducha.⁴⁴

3.1 Wellness, jako součást životního stylu

Současné pojetí wellness vychází z řeckého ideálu kalogathia – tedy harmonie krásného těla (řecky „kalós“) a dobrého ducha (řecky „agathos“). Slovo wellness vzniklo ze spojení anglických slov wellbeing a fitness a jeho volný překlad znamená „být v pohodě a fit“ nebo „dobré zdraví“

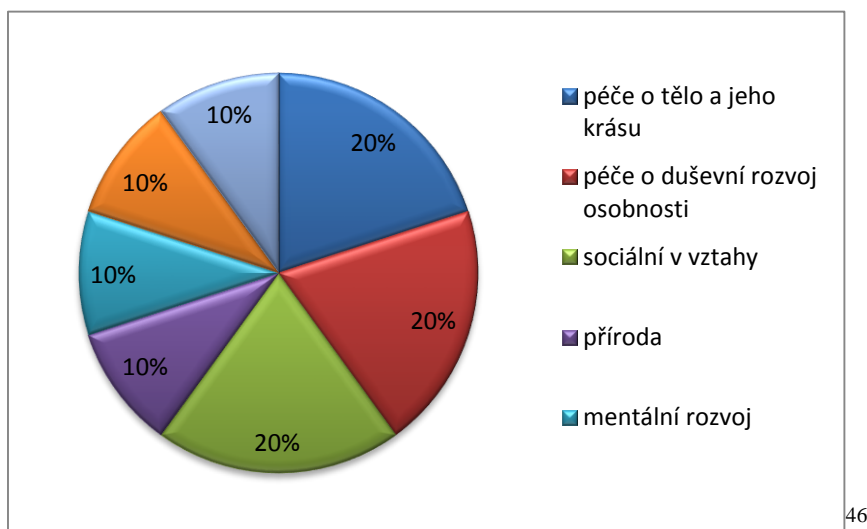
Wellness je stav, při kterém se cítíme dobře, v pohodě, vyrovnaně, harmonicky. Je to také filozofie, která dává tomuto stavu smysl. Slovem wellness myslíme i zařízení, kde se tato filozofie realizuje, stejně jako procedury nebo samotný prostor pohody, krásy, klidu a míru. Wellness je vlastně to, co každý chce - vitalita, osvěžení, výživa a krása!

- znamená kvalitu našeho zdraví, duševní a fyzickou harmonii

⁴⁴ CATHALA, H. *Wellness od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 14, ISBN 978 – 80 – 247 – 2323 – 5

- je to odpověď na rostoucí počet civilizačních nemocí
- odstraní stres, únavu a vyčerpání náhradou za pohodu, energii, aktivitu a optimismus
- je to umění odpočívat a cítit se dobře
- zdroj potěšení
- wellness pobyty pomáhají udržet formu i ve vyšším věku
- pro regeneraci užíváme komfortu wellness zařízení ve spojení s krásnou přírodou
- individuálně si vybíráme obsah a intenzitu aktivního odpočinku.⁴⁵

3.2 Příklad optimální skladby wellness



Wellness je zdravá rovnováha mezi myslí, tělem a duchem. Výsledkem je celkový pocit tělesné i duševní pohody. Wellness je pevné odhodlání žít svůj život vitálně. Wellness je pozitivní přístup k životu, který pohltí celého člověka. Je to sjednocení těla, mysle i duše; je to uvědomění si, že všechno to, co děláte, myslíte si, cítíte a věříte, má vliv na Váš zdravotní stav.⁴⁷

⁴⁵ CATHALA, H. *Wellness od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 15 - 23, ISBN 978 - 80 - 247 - 2323 - 5

⁴⁶ PODĚBRADSKÝ, J. *Wellness v ČR*. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, 2008, s. 48

⁴⁷ CATHALA, H. *Wellness od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 14, ISBN 978 - 80 - 247 - 2323 - 5

3.3 Wellness životní styl

Výživa, cvičení a duševní terapie může mít vliv na lepší průběh onemocnění, než užívání léků či jiných léčebných procedur. Léčebná péče začíná s onemocněním a má za cíl nemocného zbavit nepříjemných příznaků nemoci. Prevence onemocnění začíná péčí o zdraví a chrání co nejvíce lidí před onemocněním. Péče o zdraví se týká především zdravých lidí, zlepšuje jejich životní styl až k dosažení životní pohody – a je základnou životního stylu wellness. Životní styl není jen určitý neměnný stav, ale jedná se o neustálé zlepšování jeho hlavních složek. Neexistuje hranice, o které bychom mohli říci, že je nejvyšší úrovní wellness. Vždy se najde něco, čím můžeme náš životní styl zlepšit. Jde tedy o proces vzdalování se od stavu, který nazýváme nemoc.

Žít wellness životní styl je dobrým předpokladem, že se dožijeme s velkou pravděpodobností vysokého věku. Ovšem to není hlavní důvod. Silnou motivací života ve stylu wellness je získání tělesné i duševní pohody v relativně krátké době. Stylem wellness je příjemný a spokojený život. Zdravý člověk má mít dobrý pocit duševních a tělesných sil, radost ze života a schopnost plně uspokojovat své biologické, duševní a společenské potřeby. U starého člověka zahrnuje zdraví i soběstačnost a udržování společenských kontaktů. Lidé si začínají tato tvrzení uvědomovat až posledních pár let. Při tomto zjištění okamžitě pocítují neuspokojenou potřebu a začínají se zajímat o wellness.⁴⁸

3.4 Prvky v systému wellness

- tělocvičny, posilovny, taneční sály, spinning, jóga, strečing, kickbox, kalanetika
- bazény pro plavání a pro rehabilitační cvičení, aquaaerobic, aquafitness
- vířivé bazény, masážní vany, přísadové vany, skotské stříky
- rašelinné a slatinné koupele, speciální koupele
- zábalové procedury, suché uhličitanové koupele
- končetinové lázně, Kneipova lázeň
- oxygenoterapie, fototerapie, aromaterapie, muzikoterapie, solné jeskyně
- elektroprocedury, magnetoterapie, interferenční proudy, ultrazvuk
- horké provozy – suchá sauna, biosauna, infrakabina

⁴⁸ MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. Brno: ERA Group, 2008, s. 10 - 16, ISBN 978 – 80 – 7366 – 134 – 2

- parní kabina, turecká lázeň hammam, ruská baňa, římská lázeň, aroma lázeň, solná lázeň
- klasické masáže, sportovní masáž, reflexní masáže, baňkování, medová masáž, thajské masáže, indické masáže, masáže AMMA ap.
- kadeřnictví, manikúra, pedikúra, kosmetika, kosmetické masáže
- zdravá výživa, potravinové doplňky, zdravé oblékání
- zooterapie – hypoterapie
- turistika pěší, vodní, lyžařská, VHT, cykloturistika
- umění odpočívat.⁴⁹

⁴⁹ ŠMÍD, M. *Co je to „wellness“?* [online].[cit. 2015-06-08]. Dostupné z WWW:<<http://aprcz.cz/pages/osveta/wellness/wellness.pdf>>

4 Negativní vlivy médií na životní styl z hlediska sociální pedagogiky

Média jsou všeprostupující a objevují se všude kolem nás jako počasí. A jako počasí je i vlivy médií těžké předvídat, neboť existuje mnoho těchto vlivů a jejich vzájemné vztahy jsou velmi komplikované. Média jsou podstatnými nástroji, které patří do dnešní postmoderní společnosti, mají podíl na jejím spotřebním charakteru a silný vliv na jednání a myšlenky lidí v kladném i záporném smyslu. Vlivy médií obecně lze rozdělit podle různých kategorií:⁵⁰

- plánované, neplánované – patří sem široká škála různých politických či jiných akcí a propagací, které si kladou za cíl především docílit dané odezvy, to znamená například sociální, politický, komerční marketing i vztahy s veřejností. Mezi neplánované účinky se řadí dopady násilných a erotických námětů na lidské chování a názory, ovlivnění kognitivních aktivit, vytříbenosti a stylu života.
- přímé, nepřímé – součástí domněnek o přímých vlivech médií tvoří důvěru v možný prospěch zamýšleného a účelného působení médií a strach z jejich případného zneužití. Přímé vlivy jsou spojeny i s předvolebními akcemi, komerční reklamou či úspěchem určitého zboží.

Účinky médií se rozlišují i podle jiných hledisek. Existují účinky poznávací, postojoyé, citové a fyziologické povahy. Média svými obsahy mají schopnost tvořit a formovat smýšlení, postoje a hodnoty. Mohou tak podporovat různé předsudky, náhledy na politické události či obměňovat a kultivovat tyto názory. Média mohou také navodit různě silné emocionální odezvy od zármutku, stesku přes úděs, úzkost až po rozkoš. Do fyziologických účinků spadá například zvýšení krevního tlaku důsledkem dívání se na hororové filmy či zjištění nepříjemných informací a zvýšená tepová frekvence, husí kůže během hudebního představení a podobně. V odborné literatuře se dále uvádějí účinky silné či slabé, krátkodobé a dlouhodobé. Některé typy médií mohou nabudit bezprostřední účinky a většinou nestálé, emocionálního či fyziologického charakteru. Například zajímavý film může vyvolat napětí, hororový film strach, zpravodajství o

⁵⁰ JIRÁK, J.; KÖPPLOVÁ, B. *Média a společnost: stručný úvod do studia médií a mediální komunikace*. Praha: Portál, 2003, s. 173–175, ISBN 80-7178-697-7

kriminalitě je schopno podnítit pocity odporu, nevole a ohrožení, komedie smích a uspokojení.

Musil ve své knize uvádí další názor na negativní ovlivňování médií a píše o následujících problémech:⁵¹

- tvoření pseudoreality – někdy může docházet ke změně opravdového sdělení mediálního obsahu v důsledku jeho různého sestřihání. Sice se nemusí vměšovat do informací, ale mohou být jinak pospojovány, čímž se tvoří zcela jiné sdělení. Tento problém je charakteristický pro zprávy.
- pasivita – při sledování televize směřuje k návyku preference pasivity jako vyzkoušeného postupu bezproblémového přežívání. Po zapnutí televize dochází ke zpomalení alfa rytmu mozku, po dvou minutách dívání se na televizi je naše mysl pasivní a nesoustředěná.
- fragmentace divácké obce – sledování televize doma vytváří množinu místně oddělených, ale do jisté velikosti totožných jedinců. Problémem je, že není umožněna interpersonální komunikace a je zabráněno vzájemné korekci postojů.
- povrchnost obsahu a rychlý sled obrazových vjemů v televizi – oba problémy mají vliv na vyloučení vyšších složek inteligence, díky tomu dochází k minimalizaci vnímání v souvislostech. Televize znesnadňuje systémové vidění světa, tím škodí ekologickému myšlení či špatnému všimání globálních záležitostí a podobně.

Média mají také významný dopad na uspořádání prostoru, který obýváme, a času, který prožíváme. Tvrdí se, že v anglosaských rodinách televize svým umístěním nahradily krb. V naší zemi připomínaly spíše domácí oltář. Na televizi bývají postaveny rodinné „relikvie“. Uvádí se, že televize tvoří první místo v organizaci nábytku. Existuje zřetelná tendence uspořádat místnost s televizí tak, aby bylo možno na ni vidět z co největšího počtu úhlů. Nejedná se pouze o televizi, média pronikají i do oblastí, do kterých dříve neměla přístup. Rádio se postupně přesunulo z domácností do automobilů (autorádio), ložnice (radiobudík) nebo koupelny (vodotěsné přijímače) a stal se i součástí intimní oblasti člověka. U tištěných médií se časem měnilo místo pro četbu novin a časopisů, například v městské hromadné dopravě, na toaletě, v městské knihovně atd.

⁵¹ MUSIL, J. *Elektronická média v informační společnosti*. Praha: Votobia, 2003, s. 92–95, ISBN 80-7220-157-3

Co se týká vlivu médií na uspořádání času, má se tím na mysli např. pravidelnost ve čtení novin, v poslechu rádia či dívání se na televizní zprávy jako činnosti zakotvené ve dni apod. Lidé mají obvykle sklon číst noviny stále ve stejnou dobu. Pravidelné vysílání konkrétních rádiových a televizních programů zapříčiňuje, že lidé uspořádají režim svého života rytmu vysílání. Pracovní den se obvykle rozděluje na čas do zpráv a čas po zprávách. V době, než začnou zprávy, se často vykonávají typické rodinné činnosti související s dětmi (např. uvaření večeře, psaní úkolů do školy, příprava na další den) a po skončení zpráv preferují lidé práci spojenou s dospělými (např. činnosti včerejšího a následujícího dne, ekonomický, kulturní a společenský stav rodiny). Dopad médií na časové a prostorové uspořádání lidí či instituce je značný. Můžou být dána pravidla, kdo může číst noviny jako první, kdo si po kom přebírá časopis či kdo může mít dálkový ovladač na televizi a podobně. Způsob konzumace médií odráží strukturu mezilidských vztahů.

Dalším významným vlivem médií je to, jakým způsobem si současné společnosti zařazují do vzájemného vztahu čas a prostor a jak lidé ve společnosti vnímají časoprostorové vztahy. Média svým ovlivňováním poskytují tušení, že nikde a odnikud není daleko, destrukují jakýkoliv postoj mezi časem a ujetou vzdáleností. Moderním trendem je to, že média jsou dnes téměř dokonale všem přístupná, to znamená např. zprávy i televize v mobilním telefonu, televize v každé restauraci i v ordinaci u lékaře, noviny i časopisy v restauracích, obchodech, internet přístupný kdekoliv a komukoliv apod. Díky tomu je dosažitelnost různých informací pořád samozřejmější. V dnešní době žijeme v prostředí plném informací, jsme jimi pohlceni a s tím souvisí potíže odhadnout kvalitu, důležitost a nezbytnost toho, co se dovídáme. Nedostatečné stimuly médií mohou zavinit vyloučení ze společnosti. Příkladem jsou děti, jejichž pozice ve vrstevnických skupinách se oslabuje v případě, že nesledují daný seriál, nemají zavedený profil na sociální síti Facebook atd. I tento jev může mít negativní dopad na člověka.

V odborné literatuře se uvádí, že časté dívání se na televizi vede k celkovému potlačení osobnosti jedince. Způsobuje nedostatečný vývoj mozku především u dětí a mládeže, zaostávání poznávacích schopností či potíže se spánkem. Důležité je připomenout důsledek duševní lenosti na lenost fyzickou, pasivitu, nedostatečné pohybové aktivity a s tím související obezita. Při sledování televize může dojít k útlumu aktivního zpracování informací, analytického myšlení a tvořivosti. Zhoršuje se také

sociální a emoční inteligence, neboť sdělení proniká k nám přes sklo, nepožaduje se odezva a nedochází k prožitku kontaktu a přímé komunikace. Řada výzkumů ukazuje, že Češi tráví svůj čas před televizní obrazovkou či u jiných médií příliš velkého množství času. Průzkum z roku 2009 tvrdí, že 72% Čechů sleduje televizi každý den a 44% poslouchá rádio denně. Další časté každodenní činnosti jsou komunikace na internetu, prohlížení webových stránek či hraní počítačových her a četba knih.⁵²

V dnešní době jsou moderní sociální sítě, díky kterým se lidé tak často nescházejí, neboť si všechno sdělí prostřednictvím internetu. V některých případech může vzniknout až závislost na internetu a hraní počítačových her i na televizi. Nejohroženější skupinu tvoří především introverti a samotáři. Závislost může směřovat až k nezájmu společenských kontaktů, pocitům samoty, potížím s navazováním nových kontaktů s lidmi, neschopnosti se seznámat s člověkem opačného pohlaví a nemožnosti prožívat různé zážitky. V podstatě lidé mnohdy neumí spolu konverzovat. V tomto smyslu se hovoří o trendu přijímání médií jako náhradního způsobu života, který se může začít vyskytovat v obzvláště frustrujících osobních či společenských situacích. Sociální izolace může přivodit i deprese. Kvůli médiím může být vyvolána další závislost např. od nakupování přes internet, hledání různých informací, diskuzí a celkové odstřižení od reality a úplná víra v to, co se uvádí na internetu a co sdělují lidé, kteří tam zveřejňují své zkušenosti a příběhy. Zde se zvyšuje i nebezpečí zneužití informací a fotografií. Snadná přístupnost informací může vyvolat i značnou obměnu stylu života na základě zjištěných skutečností, výzkumů a myšlenek. Virtuální svět může být lákavější, důležitější než realita.

Média mívají negativní dopad i na rozvoj normy. Při definování normality hrají důležitou roli právě média. Mediální normu lze definovat jako to, co je neustále a často přitažlivým způsobem zobrazováno jako žádoucí, normální a běžné. Většinou se jedná o idealizovanou skutečnost, kdy je norma představována určitým vzorem či modelem, který je prohlašován jako standard, ačkoliv jde o extremitu. V případě, zda účel médií souvisí s dosažením co největšího zisku, mohou být morální cíle až na posledním místě. To, co nemusí přinést společnosti prospěch, můžou média prezentovat opačně. Příkladem je manipulační reklama pomocí panenky Barbie. Stala se idolem pro holčičky, kterým se ukazovalo, jak by měla vypadat dokonalá žena. Propagovala se stejná vizáž u všech žen. Za tímto záměrem se nabízely rozmanité léky a diety atd.

⁵² ŠAFR, J.; PATOČKOVÁ, V. *Trávení volného času v České republice ve srovnání s evropskými zeměmi*. In *Naše společnost*, 2010, roč. 8, č. 2, s. 21-27

Vedlo to k řadě následků, například poruchy příjmu potravy jako je bulimie a anorexie.⁵³

Média také mohou negativně ovlivňovat názory na násilí. V médiích je mnohdy násilné a agresivní chování prezentováno jako to, co je normální. Nemyslí se tím jen akční filmy, ale i zpravodajství, ve kterém převažují různé katastrofy, pohromy a rozruchy. Tím může způsobit myšlenky, že násilí je běžné, což může vyvolat tendenci k agresivitě, především u mládeže. Podle Jiráka a Köpplové může mít mediální násilí záporný vliv za těchto předpokladů:⁵⁴

- násilí je prezentováno jako ospravedlnitelné,
- násilí nemá pro oběti téměř žádné následky,
- násilí není vůbec trestáno,
- násilná osoba je představována jako hrdina či atraktivní osoba,
- násilí je ukazováno takovým způsobem, že divákovi může připadat jako realistické.

Ve spojitosti s prezentováním násilí v médiích nelze opomenout ještě další následek. S bulvární televizí a akčními filmy zažívají diváci mnoho radikálních dobrodružství. Nejen je prožívají, ale i přežívají v náhradním životě. Kromě anetického syndromu (neschopnost pěstovat normální citové vztahy, nedostatek empatie a soucitu, bezohlednost), přehlížení cizí bolesti a motivace k bezskrupulóznímu používání násilí si tak skrze média člověk pěstuje poměrně zřetelné podcenění rizika, a tím si oslabuje schopnost přiměřeně reagovat v případech ohrožení a nebezpečí. Pak může dojít například i k tomu, že lidé, kterým hrozí záplavy, nebudou reagovat na výzvy k evakuaci a budou stále pobývat ve svých domech a bytech.⁵⁵

Dále je třeba uvést neskryté prezentování sexuální tematiky v médiích, které souvisí se sociálně zatěžujícími dopady, například častější výskyt těhotenství u mládeže, vznik pohlavních chorob včetně AIDS. Jedná se především o názorné představování sexuálních činností v obsahu médií (pornografie), které může způsobit sexuální vzrušení, a také změny v názorech k sexuálnímu chování, obzvláště pak znečitlivění a závislost. Důležitou úlohu zde má kontext. S otevřeným zobrazováním nepříjemných a

⁵³ FISHER, S.; ŠKODA, J. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. Praha: Grada Publishing, 2009, s. 23–24, ISBN 978-80-247-2781-3

⁵⁴ JIRÁK, J.; KÖPPOVÁ, B. *Média a společnost: stručný úvod do studia médií a mediální komunikace*. Praha: Portál, 2003, s. 189–192, ISBN 80-7178-697-7

⁵⁵ MUSIL, J. *Elektronická média v informační společnosti*. Praha: Votobia, 2003, s. 95, ISBN 80-7220-157-3

ohybných obsahů (hororové či sci-fi filmy) bývá většinou spojen účinek znechucení a ztotožnění. Objevují se mnohdy i pochybnosti, že by to mohlo směřovat až k sadistické zálibě, která může vyplynout z identifikací s nestvůrami a podobně.

Prostřednictvím médií, zejména televize, si lidé utváří zkreslený vzor o kráse, která hýbe světem v současné společnosti. Je zprostředkovatelem tzv. správné životní cesty, má vliv na vytváření důležitých životních hodnot a řídí lidem život.⁵⁶ Výrazně nás ovlivňují televizní reklamy, ve kterých vyčnívají známé herečky a modelky, které usměřňují nás spotřebitele, abychom si koupili výrobky jimi užívané. Dávají nám slib, že po použití daného výrobku budeme vypadat stejně krásně jako ony. Nejen ženy jsou lehce ovlivněny ideálem ženské krásy. Dnes se k nim přidávají i mladí muži, kteří jsou také snadno ovlivnitelní, neboť ženy i muži kladou důraz na fyzický vzhled. Zatímco ženy touží zhubnout podle různých časopisů, ve kterých jsou představovány různé diety celebrit, muži usilují zformovat svou postavu a mít svaly.

4.1 Negativní vliv médií z pohledu sociální pedagogiky

V současné době zcela jistě ovládají média veškeré dění ve společnosti. Některé informace obohacují naše vědění, ale jiné mívají negativní vliv. Co se týká mediálního násilí, je naše společnost rozdělena na dvě skupiny lidí. Na jedné straně existují takoví lidé, kteří tvrdí, že média významně ovlivňují chování dětí a mládeže, a na straně druhé stojí ti, kteří mají opačný názor.

Jedlička a Kořa uvádějí ve své knize, že prezentování hrubosti a násilí v mediích stále vzrůstá. Přiznávají, že tento způsob sdělení může být pro někoho nástrojem k fantazijnímu odreagování napětí a pro jiného podporuje nárůst agresivity. „*Předvádění surovosti a bezcitné hrubosti dítě postupně desenzibilizuje k reálnému násilí, tzn., že jej zbavuje lidského náhledu na hrůznost, soucítění, schopnost pomoci apod. Výzkumy prostě prokazují, že dlouhodobá expozice televizního násilí vyvolává situace, kdy dítě ztrácí kontrolu nad svými agresivními pudy.*“⁵⁷ Jednou zajímavostí je, že ve Spojených státech byla vyhlášena Americkou lékařskou asociací rezoluce č. 38, která varovala jedince na to, že násilí zobrazované v televizi škodí jejich zdraví a blahu.

⁵⁶ URBAN, L., DUBSKÝ, J., MURDZA, K. *Masová komunikace a veřejné mínění*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 53, ISBN 978-80-247-3563-4

⁵⁷ JEDLIČKA, R., KOŘA, J. *Aktuální problémy výchovy: analýza a prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže*. Praha: Karolinum, 1998, s. 79, ISBN 80-7184-555-8

Poté doporučovala Americká pediatrická akademie, aby děti sledovali televizi maximálně 2 hodiny denně.

Mezi největší rizika médií patří:

- dlouhotrvající dívání se na televizi bez rodičů – mnozí rodiče nemají zájem o to, co jejich dítě právě sleduje v televizi;
- častější výskyt násilí v televizi v odpoledních hodinách – podle výzkumů vyplývá, že v tuto dobu sedí děti před televizními obrazovkami nejčastěji;
- násilí v počítačových hrách;
- nebezpečí internetu – dítěti jsou snadno dostupné různé nepatřičné webové stránky.

Televize, internet i počítačové hry mohou vyvolat některé formy sociálně patologických jevů u dětí a mládeže.⁵⁸ Již v mateřských školkách dostává učitel často informace o tom, na jaké programy se děti dívají v televizi či jaké počítačové hry hrají. Rodiče bývají v tomto směru velmi benevolentní. Avšak hrozí riziko, že v případě, kdy dítě bude častým a pravidelným konzumentem této nabídky, může mít později potíže s učením i chováním. Malé dítě nemá schopnost odlišit, co je pravda a co fikce.

Někteří jedinci dokonce obhajují televizi pro její informační, relaxační a terapeutické síly. Tvrdí, že televize snižuje stres, poskytuje možnost bezpečně si odžít adrenalinové bouře, neškodně si vyventilovat různé druhy deviací, a také informuje a vzdělává veřejnost. Na druhé straně existují její odpůrci, kteří vytýkají televizi především její šíření kýchovitých a násilných námětů. Také upozorňují na fakt, že nadměrné množství informací zapříčiňuje určitou apatii, prohlubuje konzumní styl života a třeba i nezájem o četbu knih.

Zatím se nenašel důkaz souvztažnosti mezi díváním se na televizi a zvýšenou agresí. Přesto se nedoporučuje nadměrné sledování televize především v dětském věku. Děti a mládež tvoří skupinu, kterou lze snadno ovlivnit a u které se ještě ne zcela vytvořila schopnost kritického odstupu od představovaných skutečností a virtuálních hrdinů. Uvádí se, že dítě, které tráví svůj volný čas hlavně u televize, trpí:⁵⁹

- zvýšením agresivity a nereálným posuzováním bolesti,

⁵⁸ chování člověka, které je charakteristické nezdravým životním stylem, nedodržováním či porušováním sociálních norem, zákonů, předpisů a etických hodnot; chování, které poškozuje zdraví jedince a prostředí, ve kterém žije a pracuje.

⁵⁹ URBAN, L., DUBSKÝ, J., MURDZA, K. *Masová komunikace a veřejné mínění*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 103 - 104, ISBN 978-80-247-3563-4

- zhoršením slovní komunikace, neschopností smysluplně převyprávět sledovaný příběh,
- negativními fyziologickými pochody (např. zhoršený zrak, špatný spánek, nedostatečná schopnost soustředit se),
- lhostejností a netečností z velkého počtu podnětů, které dítě není schopné hlouběji zpracovat.

Rodičům se doporučuje, aby nenechávali děti příliš dlouho samotné u televizních obrazovek, aby kontrolovali skladbu pořadů, na které se děti dívají a podávali jim vysvětlující výklad k těmto pořadům, směřovali je ke kritickému uvažování a aby je povzbuzovali ve významných výchovných aktivitách (např. hra, sport, četba, komunikace s vrstevníky), na které by jinak mohli v důsledku nadměrného sledování televize opomenout.

Negativa vlivu nadměrného sledování televize či nadměrného času věnovaného počítačovým hrám a sociálním sítím je možné zpozorovat v rizicích pro zdravý tělesný vývoj (např. rizika pro vývoj pohybového systému vyskytující se především ve spojitosti s dlouhotrvajícím sezením, rizika poškození zraku, nervových poruch, horší spánek, obezita jako následek nedostatku pohybu apod.), ale i v rizicích pro zdravý psychosociální vývoj, mezi které patří:

- zanedbávání rozvoje sociálních dovedností – média neposkytují prostor pro aktivní komunikaci, diváci nevstupují do rozhovoru a jsou pouze konzumenty;
- nápodoba ve vztahu k násilí a zhoršení schopnosti soucitu a empatie;
- oslabení vývoje a deformace etického cítění a svědomí;
- narušení vývoje estetického cítění – spousta televizních programů je kýčovitých, tedy je neomylným druhem lži či nerealistického uchopení skutečnosti;
- tvorba zkresleného obrazu světa – u dětí, které se teprve učí odlišovat skutečnost od televizní fikce, hrozí, že si vytvoří nepravdivý obraz světa, kterého se budou později jen těžko zbavovat;
- zhoršení tvořivosti;
- riziko vytvoření virtuálního života jako únik od reálných problémů;
- sledování sexuality v příliš mladém věku.

Média mívají mnohdy zásadní vliv na myšlení a názory lidí. Je až zarážející, kam jsou někteří publicisté schopni zajít, jen aby zaujali co nejširší publikum. Největší nebezpečí představují především soukromé televizní společnosti, protože jsou

nejčastějšími zprostředkovateli násilného a agresivního chování a jednání. Žalostné je, že se tak obvykle děje v odpoledních hodinách s tichým svolením státních organizací.

4.1.1 Mediální výchova

Mediální výchova poskytuje základní vědomosti a dovednosti, které se týkají mediální komunikace a práce s médii. Média a komunikace jsou důležitými zdroji zkušeností, zážitků a znalostí pro stále se zvětšující skupinu příjemců. Aby člověk našel uplatnění v dnešní společnosti, je nezbytné umět zpracovat, zhodnotit a použít stimuly přicházející z okolního světa, což žádá stále větší schopnost vyhodnotit a vypracovat podněty, které pocházejí z médií. Média patří mezi významné socializační faktory, značně působí na lidské chování a společnost, na vytváření životního stylu i na celkovou kvalitu života.⁶⁰

Hlavním úkolem mediální výchovy je to, aby žák získal základní úroveň mediální gramotnosti. Ta obsahuje osvojení si podstatných vědomostí o funkcích a společenských rolích současných médií a získání dovedností napomáhajících, aby se jedinec aktivně zapojil do mediální komunikace.

Mediální výchova přináší značné výhody, které přispívají k rozvoji osobnosti žáka, například:

- vede ke schopnosti samostatně se zapojit do mediální komunikace;
- umožňuje vyvíjet schopnost analytického myšlení k mediálním obsahům;
- učí používat potenciál médií jako zdroje sdělení, kvalitní zábavy i naplnění volného času;
- přispívá k porozumění základních principů vzniku mediálních obsahů;
- vytváří názor o roli médií v každodenním životě v dané lokalitě;
- rozvíjí komunikační dovednosti, obzvláště během veřejných vystoupení;
- vede ke schopnosti uzpůsobit vlastní aktivity potřebám a záměrům týmu;
- rozvíjí citlivost vůči předsudkům v médiích;
- směřuje k uvědomování si hodnoty vlastního života.

⁶⁰ MIČIENKA, M; JIRÁK, J. *Základy mediální výchovy*. Praha: Portál, 2007, s. 291, ISBN 978-80-7367-315-4

Empirická část

5 Výzkumné šetření

5.1 Cíle

V dnešní době, kdy média zastávají významnou roli, obklopují nás ze všech stran, podílejí se na myšlení, i výchově celé společnosti, jednoduše zasahují do života každého z nás, je hlavním cílem bakalářské práce jejich představení, vymezení jejich významu, zjištění jejich funkcí a dělení. Práce má také za úkol obsáhnout historii médií a další procesy vztahující se k naší společnosti.

Dalším cílem bakalářské práce je představení pojmu životní styl, jelikož do životního stylu dnešní doby média jednoznačně patří a tvoří jeho nedílnou část.

Praktická část této bakalářské práce je tvořena výzkumným šetřením, jehož hlavním cílem bylo zjistit, do jaké míry se lidé nechají ovlivňovat médii, zda je média ovlivňují i v oblasti zdravého životního stylu, a zdali je v dnešní době pro lidi důležitý zdravý životní styl – „být fit a dobře se cítit“. Tohoto zjištění jsme se snažili docílit prostřednictvím kladených otázek, například, jaká média upřednostňují, kolik času denně stráví jejich využíváním, jaké z pořadů týkajících se oblasti zdraví a zdravého životního stylu se těší jejich oblíbenosti, co dělají, pro své zdraví, zda sportují, zda se správně stravují, zdali umí také správně relaxovat a odbourávat stres.

5.2 Hypotézy výzkumného šetření

Pro vymezený cíl výzkumu byly stanoveny tyto hypotézy:

Hypotéza č. 1: Domnívám se, že je více respondentů, na které mají média zásadní vliv, než těch, které média neovlivňují.

Hypotéza č. 2: Předpokládám, že je více těch respondentů, kteří nežijí zdravým životním stylem, než těch, kteří zásady zdravého životního stylu dodržují a žijí jím.

Hypotéza č. 3: Předpokládám, že méně respondentů zahrnuje pravidelně wellness aktivity do svého života, než těch, kteří tyto aktivity pravidelně praktikují.

5.3 Metodika práce

Jako metoda bakalářské práce v tomto případě byla zvolena metoda dotazníkového šetření.

Jandourek definuje dotazník jako „...*formulář určený respondentovi, tedy osobě dotazované během výzkumu dotazníkem.*“ Skládá se z otázek a možností odpovědí, eventuálně ponechává místo i na spontánní odpovědi. Jeho oblíbenost v sociologických výzkumech je způsobena zejména, mimo výše zmíněného, snadnou kontrolou reprezentativy a data díky němu získaná je možné lehce a rychle zpracovat. Problém však může být, že jím dotazovaný může být poměrně svázán.

V současné době se jedná o jednu z nejčastějších výzkumných technik. Pozitiva spatřujeme v tom, že poskytuje velké množství informací od velkého počtu respondentů. Jedná se o finančně i časově nenáročnou metodu. Respondenti díky dotazníku setrvávají v naprosté anonymitě, což může odbourat jistý ostych a zábrany, a tak odpovědi mohou být klidnější. Taktéž mají respondenti dostatek času, promyslet si svou odpověď.

Bohužel dotazníkové šetření má i své významné nevýhody, mezi které se řadí zejména možnost zkreslení od respondentů, respondenti například nemusejí mít náladu rozepisovat se u volných odpovědí, odpovídat pravdivě, ad. Taktéž se může stát, že otázky v dotazníku budou pro některé respondenty formulovány nesrozumitelně.

Průzkum, dotazník sestavený v rámci této práce, probíhal prostřednictvím webových stránek Vyplňto.cz a skládal se z 27 a snažil se o prozkoumání současného postoje lidí k vnímání médií a zdali je pro lidi zdravý životní styl důležitou hodnotou jejich života. První tři otázky slouží k identifikaci a charakterizaci respondentů (pohlaví, věk, vzdělání). Další otázky se již týkají oblasti médií a zdravého životního stylu. Většina otázek dotazníku patří k otázkám uzavřeným, tedy těm, které skýtají přesně vymezený počet variant odpovědí. Několik málo otázek dotazníku je polozavřených, respondenti mají na výběr několik variant odpovědí, plus mají možnost vyjádřit vlastní názor prostřednictvím varianty „jiné“ a dvě otázky budou ponechány čistě bez variant, tudíž má respondent volnou ruku vyjádřit svůj vlastní názor a postoj k dané problematice. Na začátku dotazníku jsou respondenti ujištěni o jeho anonymitě a respondentům je vysvětleno, za jakým účelem mají dotazník vyplnit. Na závěr dotazníku je pak vysloveno poděkování.

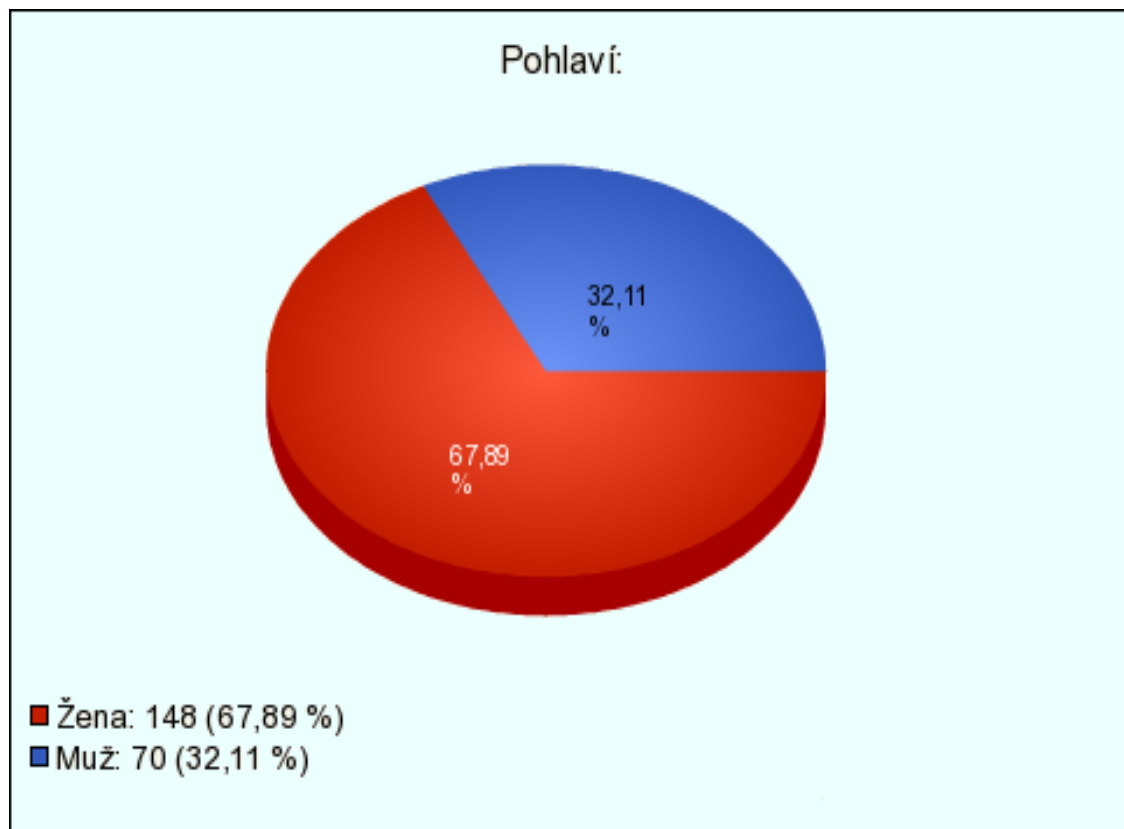
Dotazník vyplnilo celkem 218 respondentů. Výsledky z dotazníku byly zaznamenány do tabulek v programu Microsoft Excel, převedeny na procenta a zobrazeny prostřednictvím grafů. Konkrétní výsledky jsou pak zobrazeny níže.

5.4 Vyhodnocení dotazníku

Otázka č. 1: POHLAVÍ:

Z dotazníku vyplývá, že převážnou část respondentů tvoří ženy, a to téměř ze tří čtvrtin.

Graf č. 1:

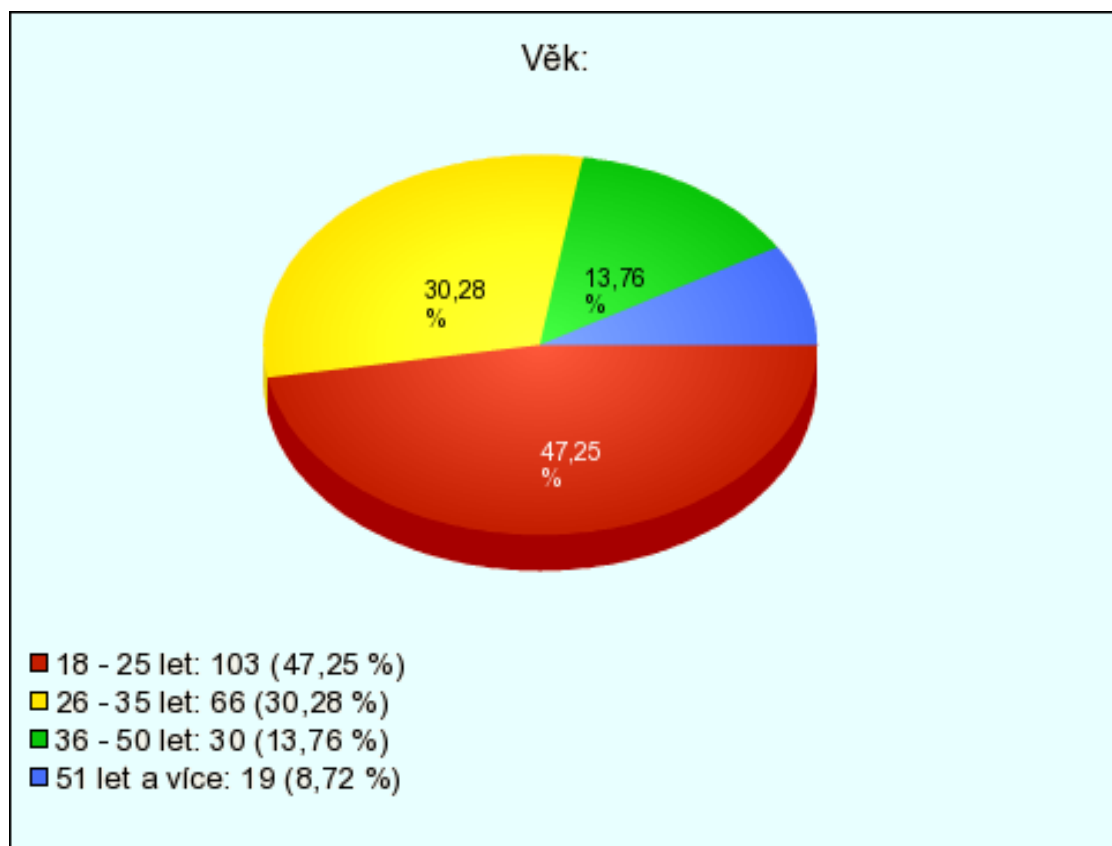


Zdroj: vlastní

Otázka č. 2: VĚK:

Respondenti byli záměrně vybíráni jen z určitých věkových kategorií. Nejednalo se tedy o náhodný výběr. V rámci těchto kategorií je dle dotazníku možné tvrdit, že nejvíce respondentů bylo z věkové kategorie mládeže (18 – 25 let), a to ze 47 %. Na druhém místě byla kategorie mladé dospělosti (26 – 35 let), která zastávala 30 % respondentů. Další dvě kategorie dotazovaných tvoří přibližně 1/5.

Graf č. 2:



Zdroj: vlastní

Otázka č. 3: NEJVYŠŠÍ DOSAŽENÉ VZDĚLÁNÍ:

Z pohledu nejvyššího dosaženého vzdělání mezi dotazovanými převládají respondenti se středoškolským vzděláním s maturitou (47 %). Vysoký podíl respondentů je i mezi vysokoškolsky vzdělanými (39 %).

Graf č. 3



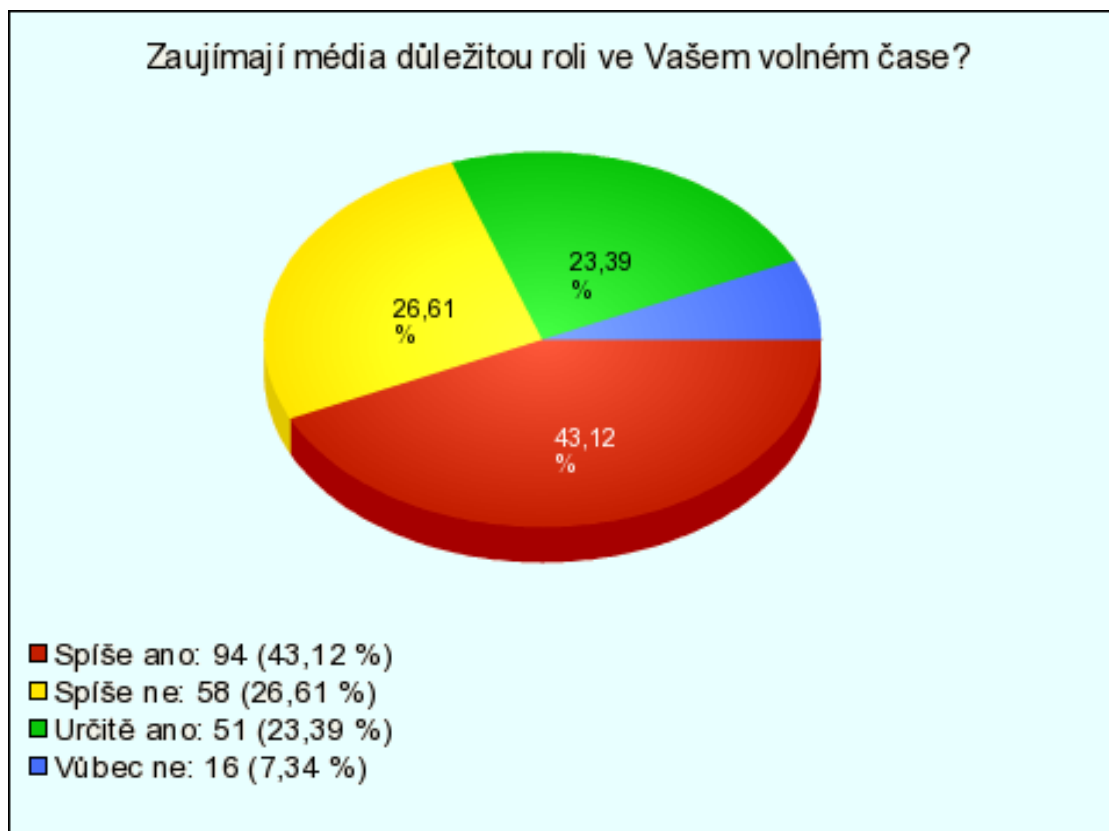
Zdroj: vlastní

Otázka č. 4: ZAUJÍMAJÍ MÉDIA DŮLEŽITOU ROLI VE VAŠEM VOLNÉM ČASE?

Média, která jsou v současné společnosti obrovským fenoménem doby, mají významný vliv jak na formování celé společnosti, kultury, tak i jednotlivce. Jsou důležitým prostředkem socializace člověka již od narození, ovlivňují naše postoje a názory i hodnocení reality. Média se stala zdrojem informací, vědomostí a zábavy. Často se mohou podílet i na utváření představ lidí o světě.

Z celkového počtu dotazovaných, si 24 % respondentů přiznává, že média jsou nedílnou součástí jejich každodenního života. Pouze kolem 7 % dotazovaných tvrdí pravý opak. 43 % zvolilo variantu „spíše ano“ a 26 % se nedomnívá, že by pro ně média byla nikterak důležitá.

Graf č. 4

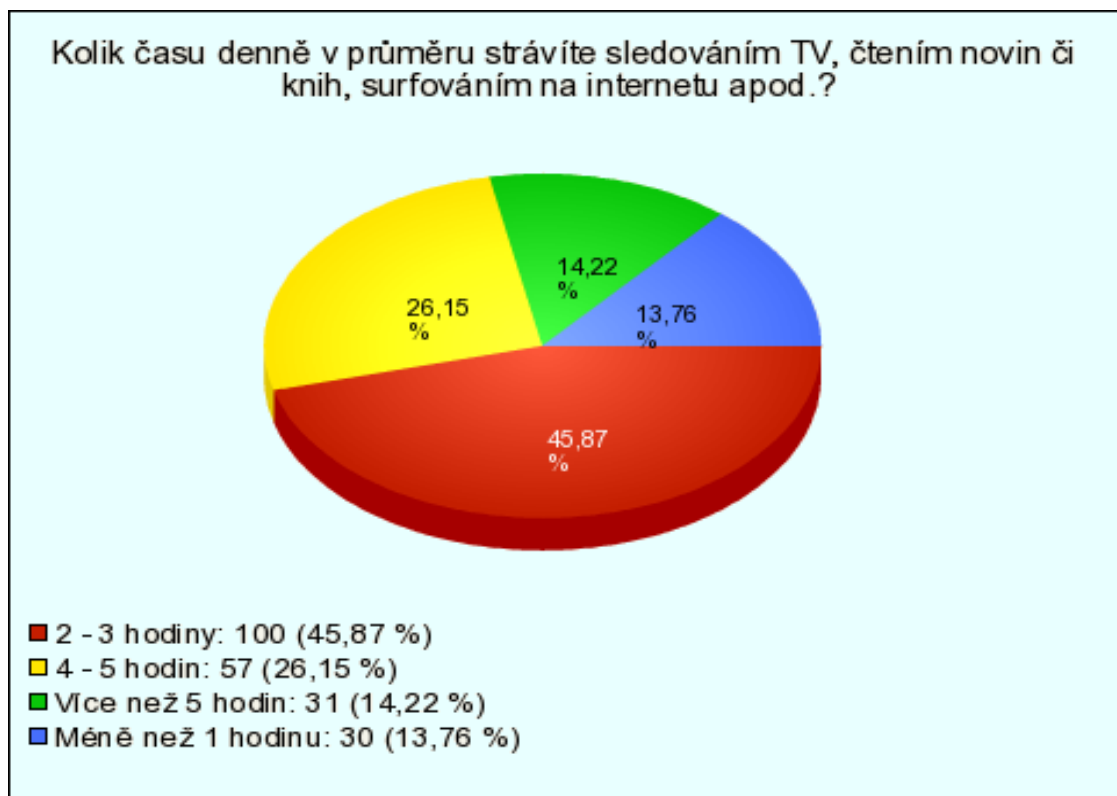


Zdroj: vlastní

Otázka č. 5: KOLIK ČASU DENNĚ V PRŮMĚRU STRÁVÍTE SLEDOVÁNÍM TV, ČTENÍM NOVIN ČI KNIH, SURFOVÁNÍM NA INTERNETU APOD.?

Jak jednoznačně ukazuje graf, média – ať už například sledování TV, četba, poslech rádia nebo surfování na internetu, se z velké části podílejí na našich každodenních činnostech. Téměř polovina respondentů věnuje médiím až 3 hodiny svého času. Kolem 40 % respondentů stráví denně více než 4 hodiny využíváním médií, což podle mého názoru hraničí s nezdravým životním stylem, zvláště pokud respondenty tvoří valná část mladých lidí.

Graf č. 5:



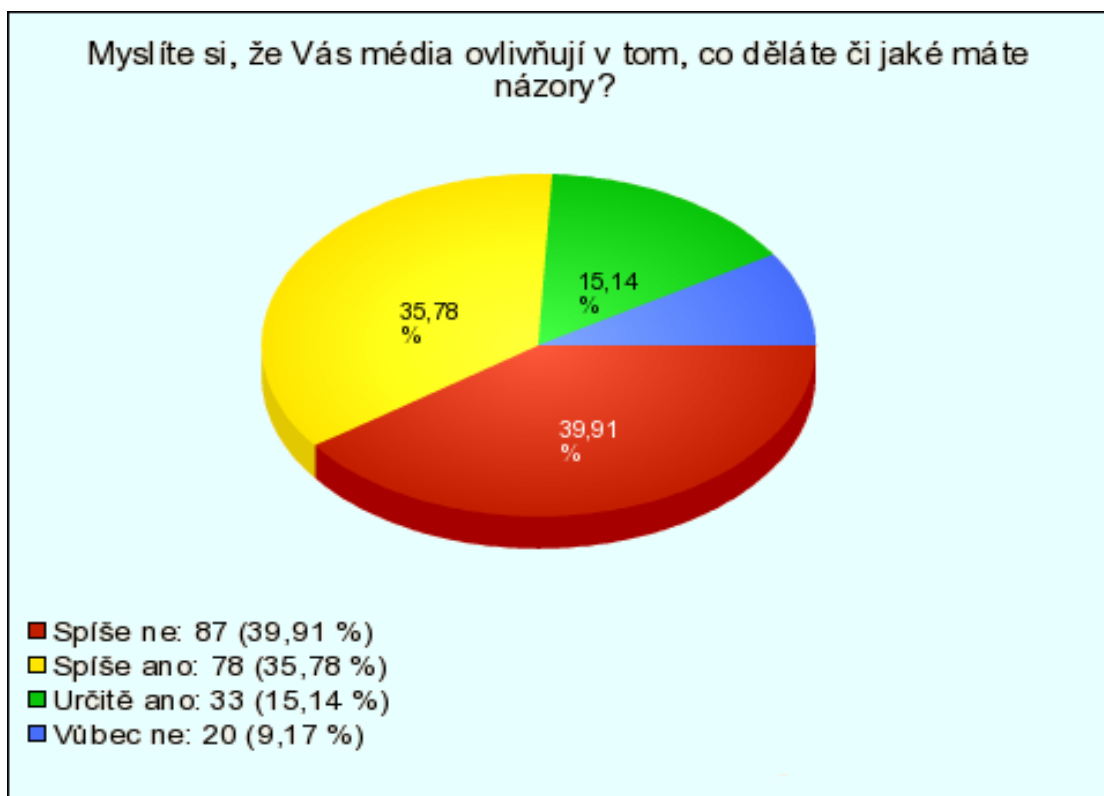
Zdroj: vlastní

Otázka č. 6: MYSLÍTE SI, ŽE VÁS MÉDIA OVLIVŇUJÍ V TOM, CO DĚLÁTE ČI JAKÉ MÁTE NÁZORY?

V době 21. století nebudeme jistě daleko od pravdy, když si dovolíme tvrdit, že média svým divákům, posluchačům či čtenářům podsouvají nejrůznější názory a myšlenky. Často dokážou přesvědčit skrze reklamu ke koupi produktů a využívají k tomu „lživé“ informace či manipulaci.

Pouhých 15 % dotazovaných uvedlo, že dle nich média manipulují a cítí se být jimi ovlivněni. Dalších 36 % se shodlo na tom, že je média spíše ovlivňují. Vysoký podíl respondentů (40 %) odpovědělo, že tomu spíše tak není a jen 9 % zastávalo názor, že média diváky nemanipulují a je v názorech a postojích vůbec neovlivňují.

Graf č. 6:



Zdroj: vlastní

Otázka č. 7: KTERÉ Z MÉDIÍ NÁS DLE VAŠEHO NÁZORU OVLIVŇUJE V DNEŠNÍ DOBĚ NEJVÍCE?

Z grafu plyne, že většina respondentů (73 %) se domnívá, že v současné době má na nás největší vliv internet. S tím souvisí, že se snižuje zájem o tradiční média, jako jsou tištěná média, rádio, rozhlas i televize a naopak se lidé více zajímají o moderní média, která zahrnují především internet a sociální sítě.

Dříve si nikdo nedokázal představit svou ranní kávu bez přečtení novin, současně i ubývá lidí, kteří si ráno automaticky zapnou televizi či rádio a toto vše dnes nahrazuje internet.

Graf č. 7:



Zdroj: vlastní

Otázka č. 8: KTERÉ VĚCI PREZENTOVANÉ V MÉDIÍCH VÁS NEJVÍCE IRITUJÍ?

Sdělení, která média konstruují, mohou ovlivnit náš pohled na svět i na nás samotné. Definují nám ideál krásy a ošklivosti, ať v reklamách či televizních seriálech. Násilí se taktéž protíná téměř ve všech televizních programech. Říkají nám, jak se máme chovat, který výrobek nás učiní šťastnými, atd. A co z toho má sám člověk vyvozovat?

Jak jsme předpokládali, zobrazování násilí v médiích není příjemné více jak třetině dotazovaných. Dále respondenti negativně vnímají ovlivňování v prezentaci ideálu krásy (31 procent). Jak se zdá, tak dnešní generace je již více uvolněná, proto sexuální obsah v médiích nevnímají jako nic špatného. Respondenti měli v této otázce možnost i vlastní odpovědi. Jako nejčastější negativní věci v médiích vidí: reklamu, politiku, bulvár, tendenčnost, podporu xenofobie, rasismus, manipulaci, vulgaritu, zkreslené informace ze zpravodajství a s tím i spojené špatné používání českého jazyka a další.

Graf č. 8:



Zdroj: vlastní

Otázka č. 9: MYSLÍTE SI, ŽE ŽIJETE ZDRAVÝM ŽIVOTNÍM STYLEM?

Úvodem si položíme otázku. Kdo by se v dnešním hektickém světě nechtěl cítit zdravý a fit? Vždyť to, že žijeme zdravým životním stylem je dobrým předpokladem, že se s velkou pravděpodobností se dožijeme vysokého věku, můžeme předejít různým onemocněním či se i zbavit nepříjemných příznaků nemoci. Mnozí nás by tomu dnes ještě nevěřili, ale je dokázáno, že to, jakým způsobem žijeme, ovlivňuje náš život z 80 %.

Zásady zdravého životního stylu dle dotazníku nedodrží ani jedna desetina respondentů. 50 % dotazovaných se alespoň částečně snaží žít zdravě nebo to pokládá za důležité.

Graf č. 9:



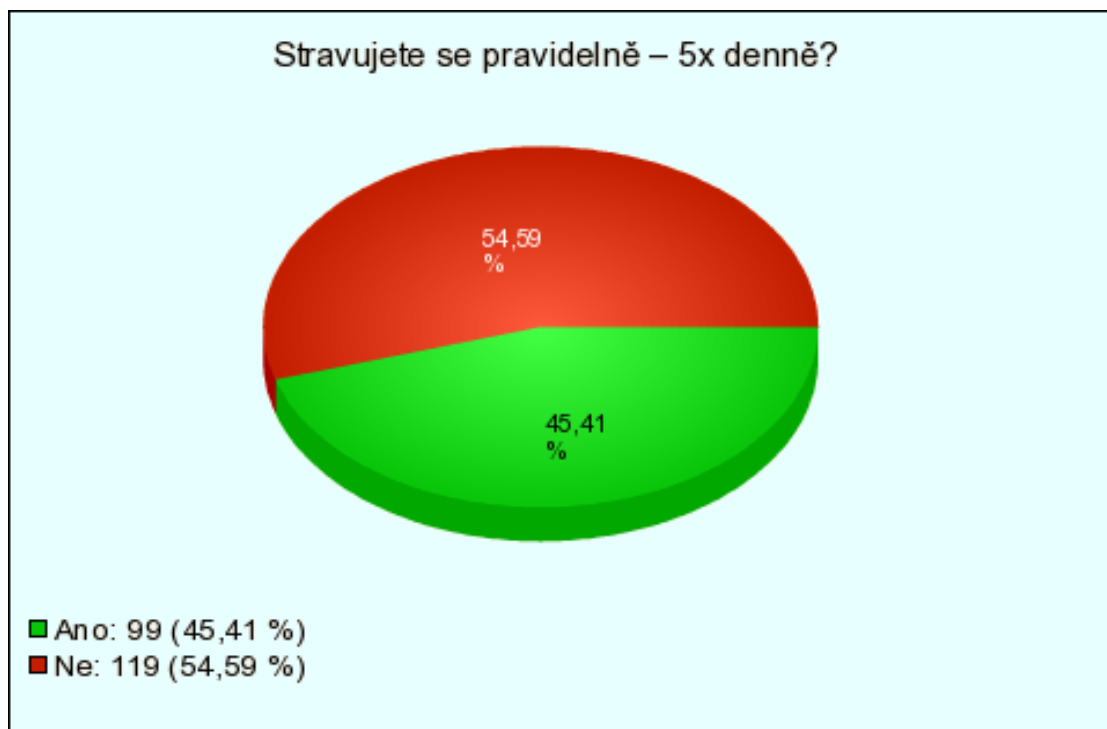
Zdroj: vlastní

Otázka č. 10: STRAVUJETE SE PRAVIDELNĚ – 5x DENNĚ?

Stále větší počet lidí na zemi trpí nadváhou. Mnoho z nich si ale neuvědomuje, že to není jen kvůli nedostatku pohybu, ale také kvůli špatným stravovacím návykům. Spousta lidí si sotva každé ráno najde čas na snídani, natož aby stihli přes den svačinu i oběd a večer pak přijdou domů a sní všechno, co najdou. Také záleží na tom, jak moc je vaše strava vyvážená. Pro mnoho z nás představuje jídlo zajisté požitek a radost, proto si vždy na něj najdete čas. Pokud si vždy jídla naplánujete, zamezíte vynechávání jídel a nepravidelnosti, což může vést k nedostatečnému příjmu nutričních látek. Naučte se pravidelnosti, jezte co tři hodiny a snažte se hlavně nepřejídat. Výhodnější opravdu je rozdělit si stravu na 6 a více malých porcí, které bude pravidelně konzumovat, a přitom se nepřecpete.

Jak vyplývá z grafu, téměř polovina respondentů se stravuje pravidelně. Ovšem stále převažuje skupina lidí, která nedbá na správné stravování, ať už například z důvodu nedostatku času, financí, stresu v zaměstnání nebo pohodlnosti.

Graf č. 10:



Zdroj: vlastní

Otázka č. 11: KDE SE STRAVUJETE NEJČASTĚJI?

Dnes se životní styl moha dospělých Čechů (avšak v poslední době jsme si jistě mohli všimnout, že se jedná také o děti a dospívající) vyznačuje stravováním se ve fastfoodech, kantýnách, nedostatečnou pohybovou aktivitou a přemírou stresu.

Naopak domácí stravování skýtá mnohé výhody. Za prvé přesně víme, z jakých surovin jídlo připravujeme a tedy i to, co jíme. A také se sami můžeme rozhodnout, které přísady do jídla přidáme a přesně víme množství snědeného jídla.

Pokud se opět naučíme stravovat doma, jako tomu bylo dříve, uděláme si na to chvíli času, který přes den kolikrát promrháme například u televize či surfování po internetu..., bude to jistě přínosné nejen pro nás, ale také pro naše děti. Právě z domácího prostředí naše děti přejímají stravovací návyky, které si přenášejí i do dospělosti, a pokud si vybudují ty správné, pomůže jim to zlepšit zásadním způsobem jejich životní styl i zdraví v dospělosti.

Z grafu vyplývá, že téměř 75% dotazovaných se stravuje doma, kde si sami jídlo připravují, jen 10% z nás si stále ještě kupuje polotovary.

Graf č. 11:



Zdroj: vlastní

Otázka č. 12: MÁTE DOSTATEČNÝ PŘÍSUM TEKUTIN: 3 – 5 L DENNĚ?

Není také žádnou novinkou, že dostatečný příjem tekutin je pro nás i pro náš organismus důležitý. Doporučuje se denně přijmout 2 až 3 litry tekutin, avšak při vyšších teplotách a fyzické zátěži by se měl tento limit ještě navýšit.

Podobně jako v předešlé otázce (myšlena otázka č. 10), graf dokazuje, že výsledky obou skupin se nikterak neliší. Měli bychom se však zamyslet nad tím, že nedostatečný příjem tekutin s sebou nese zdravotní komplikace, od banálních, jako jsou např. bolesti hlavy, po závažnější zdravotní problémy.

Graf č. 12:



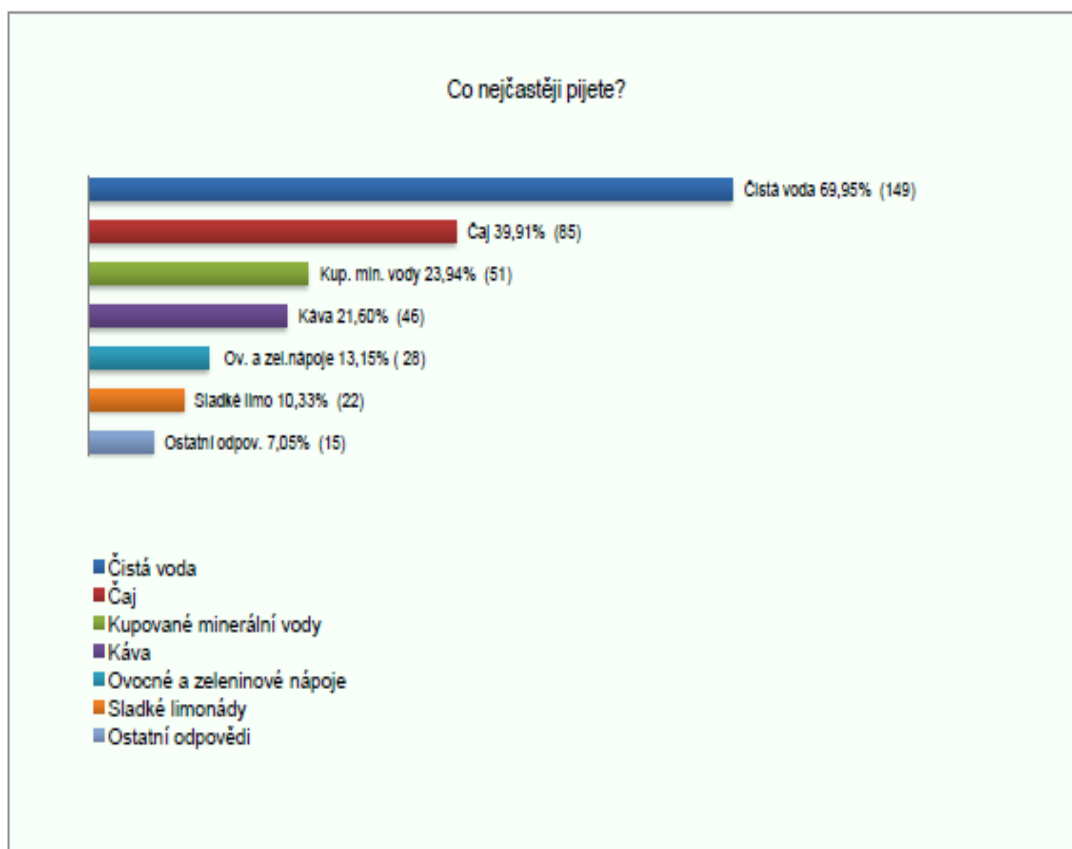
Zdroj: vlastní

Otázka č. 13: CO NEJČASTĚJI PIJETE?

Je všeobecně známo, že čistá voda je nejlepším zdrojem tekutin, ale současně existují i jiné zdravé možnosti. V pořádku jsou i džusy, nealko nápoje nebo čaje. Ovšem v tomto případě je již důležité dávat pozor na vysoký obsah cukru. Tekutiny s vysokým podílem cukru žížen nezaženou a ještě navíc zatěžují játra, žaludek a další orgány. Dobrý tip a lepší varianta čisté vody může být voda ochucená citronem či mátou...

Zde z grafu vyplývá, že největší část vzorku respondentů, tedy cca 70% nejčastěji pije čistou vodu, zhruba 40% respondentů pije čaj a přes 20% dotazovaných si kupuje minerální vody a pije kávu. Mezi nejčastější ostatní odpovědi, kde respondenti mohli uvést libovolnou variantu, můžeme řadit vodu se šťávou, vodu s citronem, domácí sodu, ale i pivo či energy drinky.

Graf č. 13:



Zdroj: vlastní

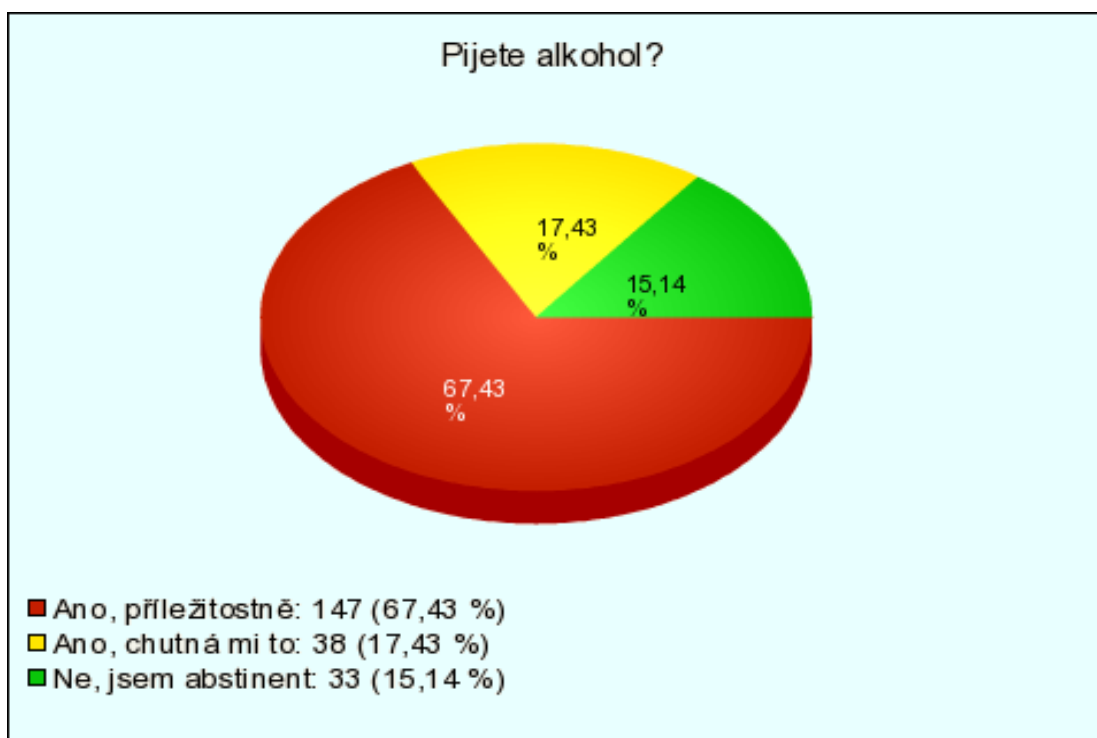
Otázka č. 14: PIJETE ALKOHOL?

Česká společnost je, co se týče alkoholu, vysoce tolerantní. „Pití piva přece nesporně patří k naší kultuře“.

Požívání alkoholických nápojů s sebou sice nese v určité míře uvolnění, zvýšení sebevědomí a zábavy, odstraňuje zábrany, nervozitu, špatnou náladu či nesmělost, ale za tato neocenitelná, krátkodobá pozitiva si vybírá svou daň. Ať už je konzumace alkoholu pouze rekreační, příležitostná nebo pravidelná podepisuje se na lidském organismu v podobě různých obtíží, problémů a komplikací nejen v oblasti zdraví, ale i v oblasti sociální.

Z grafu č. 14 můžeme vyčíst, že více jak 65% respondentů pije alkohol příležitostně, 15% jsou abstinenti a přes 17 % respondentů alkoholu holduje. Proto bychom si měli uvědomit, jaký má časté a nadměrné požívání alkoholu neblahý vliv na naše zdraví. A měli bychom ho využívat, jen při oslavách, svátcích v malé míře či jak lékaři doporučují 0, 2 červeného vína denně ke snížení krevního tlaku.

Graf č. 14:



Zdroj: vlastní

Otázka č. 15: KOUŘÍTE, I PŘÍLEŽITOSTNĚ?

Kouření – „nepříjemný a škodlivý neduh naší společnosti.“

Z celosvětové statistiky vyplývá, že:

- celosvětový počet kuřáků: 1,3 miliardy
- počet úmrtí v důsledku kouření za jeden rok na 4,8 milionu lidí
- průměrně si kuřák svým kouřením zkrátí život o 15 až 18 let
- na následky kouření umírá celosvětově až 50 % kuřáků

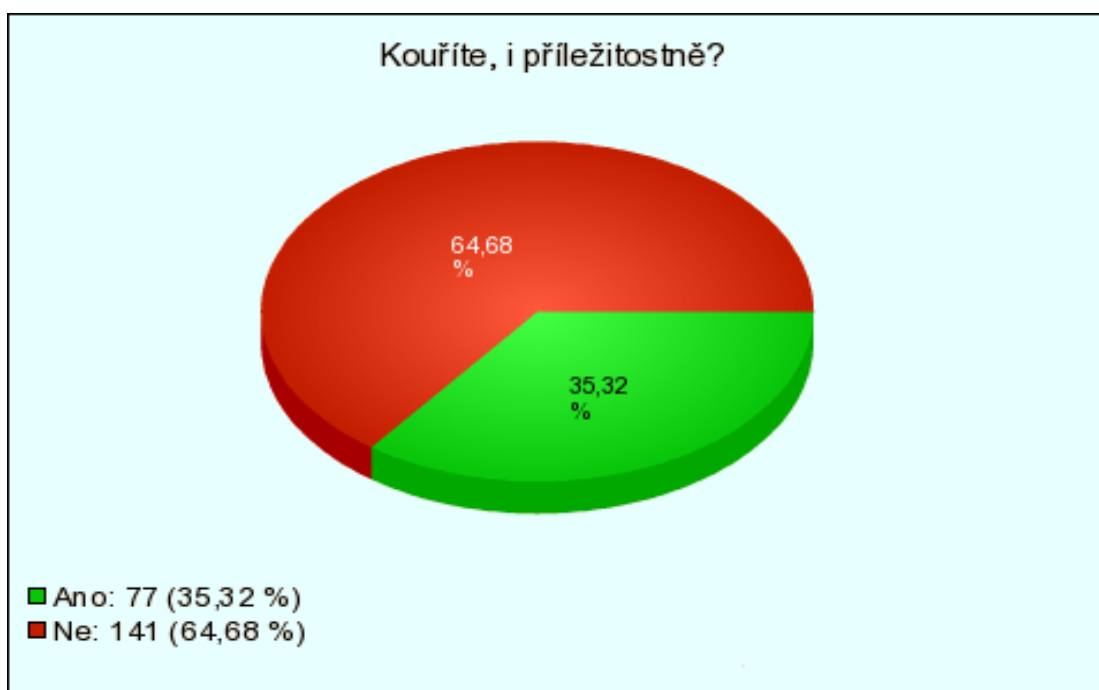
Statistická prognóza: Pokud se počty kuřáků na Zemi budou zvyšovat současným tempem, zemře v roce 2020 na následky kouření 10 milionů lidí.

Česká republika:

- v ČR kouří asi 2 300 000 lidí
- kouří 26 % populace nad 18 let, zbytek jsou děti a mladiství do 18 let
- za rok se v ČR vykouří přes 20 miliard cigaret

I přes to, že téměř 65% respondentů nekouří, 35% dotazovaných kuřáků je stále moc. Domníváme se, že kdyby ve vzorku respondentů bylo více lidí starších 30 ti let, počet kuřáků by rapidně vzrostl.

Graf č. 15:



Zdroj: vlastní

Otázka č. 16: KOLIK HODIN DENNĚ V PRŮMĚRU SPÍTE?

Spánek je od nepaměti považován za něco mimořádně důležitého, je neoddelitelnou a nutnou součástí života každého člověka. Dostatečný spánek je významný i pro naši psychickou kondici. Pokud je po delší dobu náš spánek nedostatečný, zhoršuje se jak soustředění, tak se objevují různé nevolnosti, např. točení hlavy, žaludeční nevolnosti, slabost dolních končetin a může navozovat i změny podobné stárnutí, jelikož hluboký spánek podporuje obnovu buněk i tkání ...

Je známo, že průměrná doba spánku dospělého člověka by se měla pohybovat kolem 8 hodin, ovšem toto pravidlo nemůžeme používat celoplošně. Potřeba spánku je značně individuální, geneticky daná. Jsou lidé, kterým stačí i pět až šest hodin, neboť umí spát dostatečně hluboce.

Z našeho vzorku respondentů nejvíce z nich spí průměrně 5 – 7 hodin (57%), 38% dotazovaných spí v průměru 8 – 9 hodin denně.

Graf č. 16:



Zdroj: vlastní

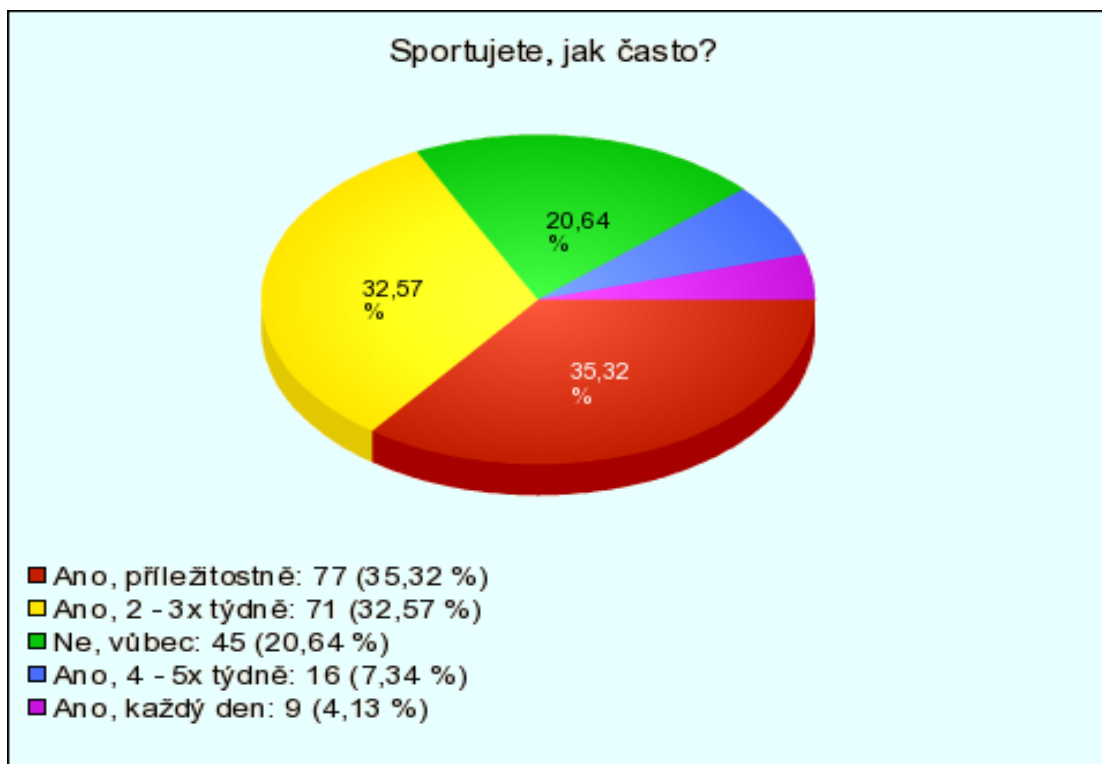
Otázka č. 17: SPORTUJETE, JAK ČASTO?

Je až alarmující, že nedostatkem pohybu je v současnosti postíženo 60 – 70% naší populace, bylo například dokázáno, že nedostatek pohybu, představuje pro člověka stejné riziko, jako přítomnost vysokého krevního tlaku, obezity...Dokonce i ti, kteří netrpí nadváhou, si nedostatkem pohybu zvyšují riziko kardiovaskulárních onemocnění.

Když si vezmeme, že i fyzicky neaktivní člověk by se měl určité fyzické aktivitě věnovat alespoň půl hodiny denně, což je 3,5 hodiny týdně, nad rámec této hodnoty pak již můžeme hovořit o vyšší intenzitě a tedy i o rozvoji fyzické kondice.

Z našeho vzorku sportuje přes 35% pouze příležitostně, dalších 33% sportu věnuje 2-3 hodiny týdně, 20% nesportuje vůbec a zhruba 12% se sportu věnuje velmi intenzivně.

Graf č. 17:



Zdroj: vlastní

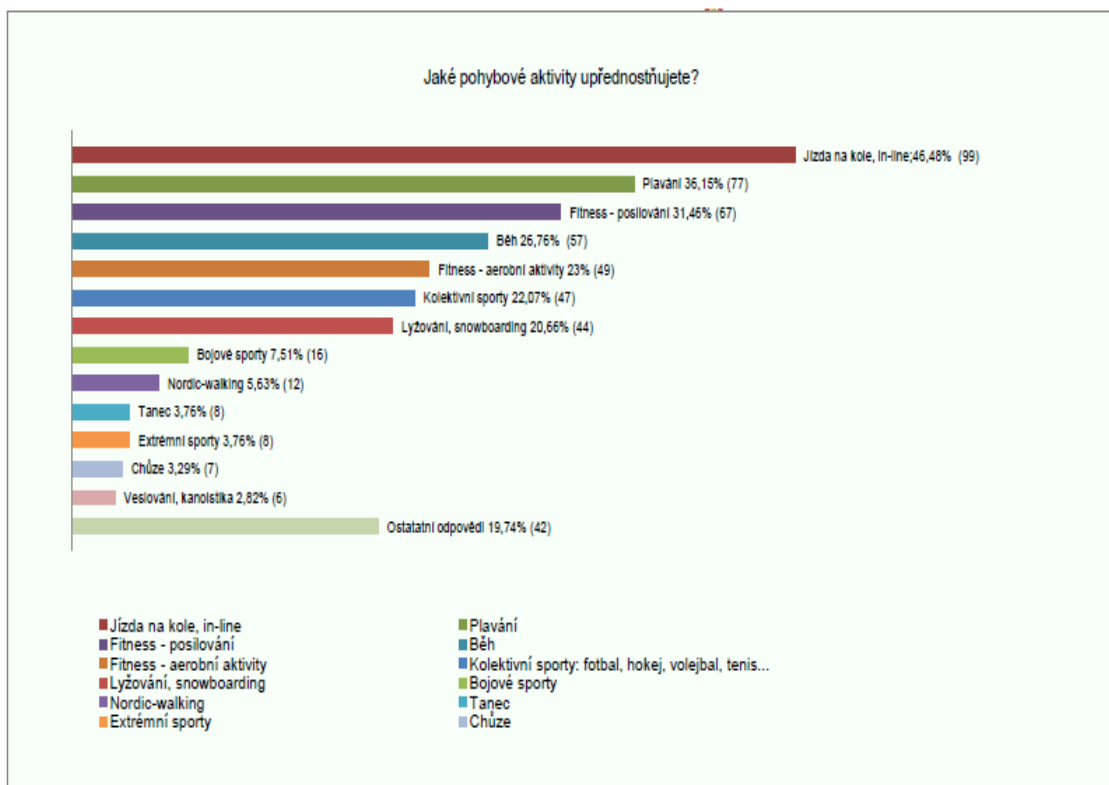
Otázka č. 18: JAKÉ POHYBOVÉ AKTIVITY UPŘEDNOSTŇUJETE?

Asi nejoblíbenějším sportem v ČR je jízda na kole, neustále víc a víc lidí se začíná věnovat cyklistice. Je to krásné využití volného času vyjetím si někam do přírody. V jiných zemích jsou kola více využívána, také jako dopravní prostředek k cestě do práce. Šetří si tak peníze i naši planetu.

Mezi další velmi oblíbené sporty můžeme řadit běh, plavání či turistiku nebo chůzi, která je pro člověka nejpřirozenějším druhem pohybu.

Taktéž graf dokazuje, že nejvíce respondentů (46%) se věnuje cyklistice a in – line bruslení, 35% baví plavání, 27% má rádo běh, 54% se věnuje fitness aktivitám, z toho 31% posiluje a 23% se spíše věnuje aerobním aktivitám. Mezi ostatní odpovědi, které respondenti vyplňovali volně, patří nejčastěji: horolezectví, jóga či pilates, tai – chi, jezdeckví, dumping, tenis, squash, vysokohorská turistika, sportovní střelba, atletika, sportovní aktivity se psy (agility).

Graf č. 18:



Zdroj: vlastní

Otázka č. 19: VĚNUJETE SE NĚKTERÉMU ZE SPORTŮ AKTIVNĚ ČI HO PROVOZUJETE ZÁVODNĚ?

Mnoho z nás provozuje různé sporty, už je ale méně těch, kteří se té či oné aktivitě věnují závodně.

Asi každý sportovec se chce zlepšovat a dosahovat stále lepších výsledků. Ať už se jedná čistě o rekreační sportování, nebo se vydá na cestu za úspěchy ve výkonnostním či vrcholovém sportu. Důležitá je především správná motivace k posouvání hranic lidských možností a nezměrné úsilí o vítězství.

Graf ukazuje, že více jak jedna čtvrtina respondentů se věnuje některému ze sportů aktivně či dokonce závodně.

Graf č. 19:



Zdroj: vlastní

Otázka č. 20: JAKÝM ZPŮSOBEM SE SNAŽÍTE ZVLÁDAT STRESOVÉ SITUACE VE VAŠEM ŽIVOTĚ?

Je důležité si uvědomit, že stres má negativní dopad nejen na naše zdraví, ale také na psychickou pohodu a z dlouhodobějšího hlediska i na naši výkonnost. A v dnešní hektické době stresu a stresových situací stále přibývá. Proto je velmi důležité s ním úspěšně bojovat. A jak řekl Nietzsche: „*Co Tě nezabije, to Tě posílí*“. Každou stresovou situaci můžeme pro sebe vyhodnotit jako zpětnou vazbu a vzít si z ní poučení pro příště.

V grafu je zaznamenáno, jak se se stresem a stresovými situacemi vypořádávají respondenti. Nejvíce respondentů (přes 15%) stres zahání spánkem nebo procházkou a načerpáním nové energie v přírodě, či se uvolní při hudbě nebo malování. Přes 13% dotazovaných si pro odbourání stresu vyjde s přáteli. Dalším 13% pomáhá proti stresu sport nebo cvičení. Mezi nejčastější ostatní odp. patří: užívání tablet, jídlo, popovídání si s blízkou osobou, jízda autem, modlitba, aromaterapie či masáž a v neposlední řadě shlédnutí filmu či četba knihy.

Graf č. 20:



Zdroj: vlastní

Otázka č. 21: CO DĚLÁTE PRO SVÉ ZDRAVÍ?

Na tuto otázku mohli respondenti odpovídat na základě vlastních názorů, neměli nabídnuty žádné varianty odpovědí.

Mark Twain řekl: „*Patrně jediný způsob, jak si zachovat zdraví, je jíst, co Ti nechutná, pít, co se Ti ošklivý, a dělat, co se Ti nechce.*“

Můžeme být rádi, že žijeme v době neskýtaných možností, kdy tento citát nemůže v žádném případě platit. I zdravé jídlo se dá připravit velmi chutně a možností, jak se fyzicky vybit je také spousta, tudíž se domníváme, že si každý činnost, která ho bude bavit, najde vždy. A uvědomme si, že naše zdraví si asi z 80% ovlivňujeme životním stylem.

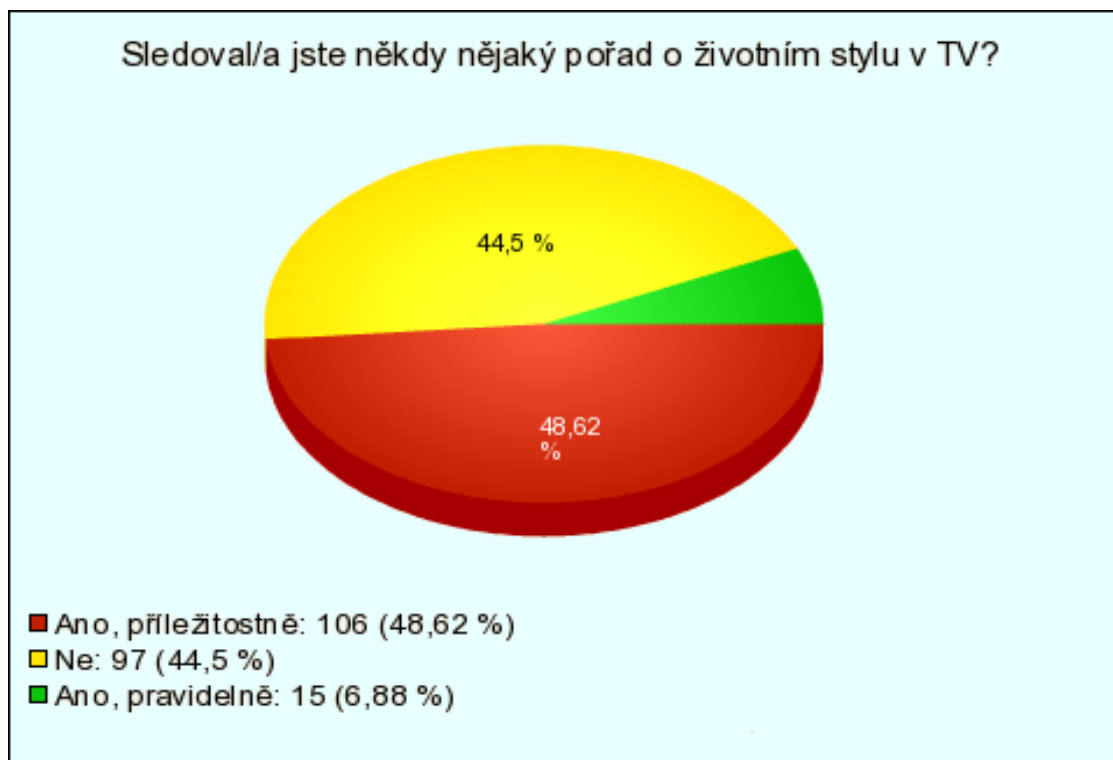
Na otázku, co respondenti dělají pro své zdraví více než 1/5 respondentů odpověděla, že nic. 3 respondenti vypověděli, že užívají léky a chodí pravidelně k lékaři na prohlídky. Zbytek respondentů vesměs uváděl, že se snaží zdravě stravovat, důkladně vybírají potraviny v obchodech dle hodnot, sportují, odpočívají, snaží se dostatečně spát a vyhýbat se stresovým situacím, dodržují pitný režim. Jedna dotazovaná uvedla, že používá jen přírodní kosmetiku, další 4 respondenti uvedli, že se snaží omezit kouření. Jeden z dotazovaných uvedl, že se snaží často pobývat na čerstvém vzduchu a „nebrat život příliš vážně“.

Otázka č. 22: SLEDOVAL/A JSTE NĚKDY NĚJAKÝ POŘAD O ŽIVOTNÍM STYLU V TV?

Zdravý životní styl se stává v dnešní době důležitější stále pro více a více lidí. Boom zaznamenaly pořady o vaření v TV, také téměř v každém časopise dnes najdeme nějaké recepty nebo rady jak efektivně cvičit či zhubnout. Víc a víc se debatuje o tom, co je zdravá strava.

I za našeho grafu můžeme vyčíst, že více jak polovina respondentů se touto tématikou alespoň občas zaobírá, některé z nich pak vysloveně baví a inspirují se jí.

Graf č. 22:

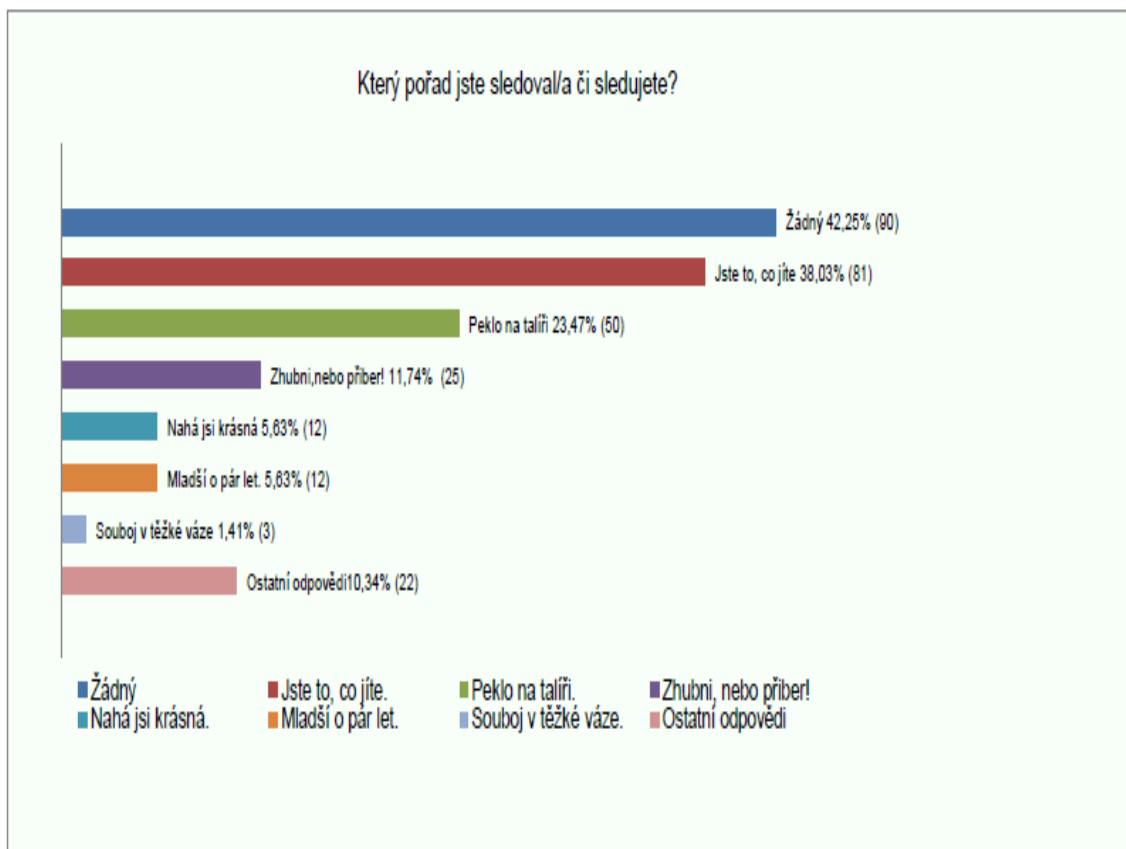


Zdroj: vlastní

Otázka č. 23: KTERÝ POŘAD JSTE SLEDOVAL/A ČI SLEDUJETE?

Na tuto otázku nejvíce respondentů (93, 43%) odpovědělo, že nesledovalo ani nesleduje žádný z pořadů, který by se věnoval zdravému životnímu stylu. Celkem velké úspěšnosti se těšil pořad „Jste to, co jíte“, který sledovalo 82 dotazovaných. Přes 23% sledovanosti u respondentů mělo i „Peklo na talíři“. Mezi nejčastější volné odpovědi se pak řadily pořady: „Doktorka“, „Ano, šéfe“ či „Prostřeno“.

Graf č. 23:



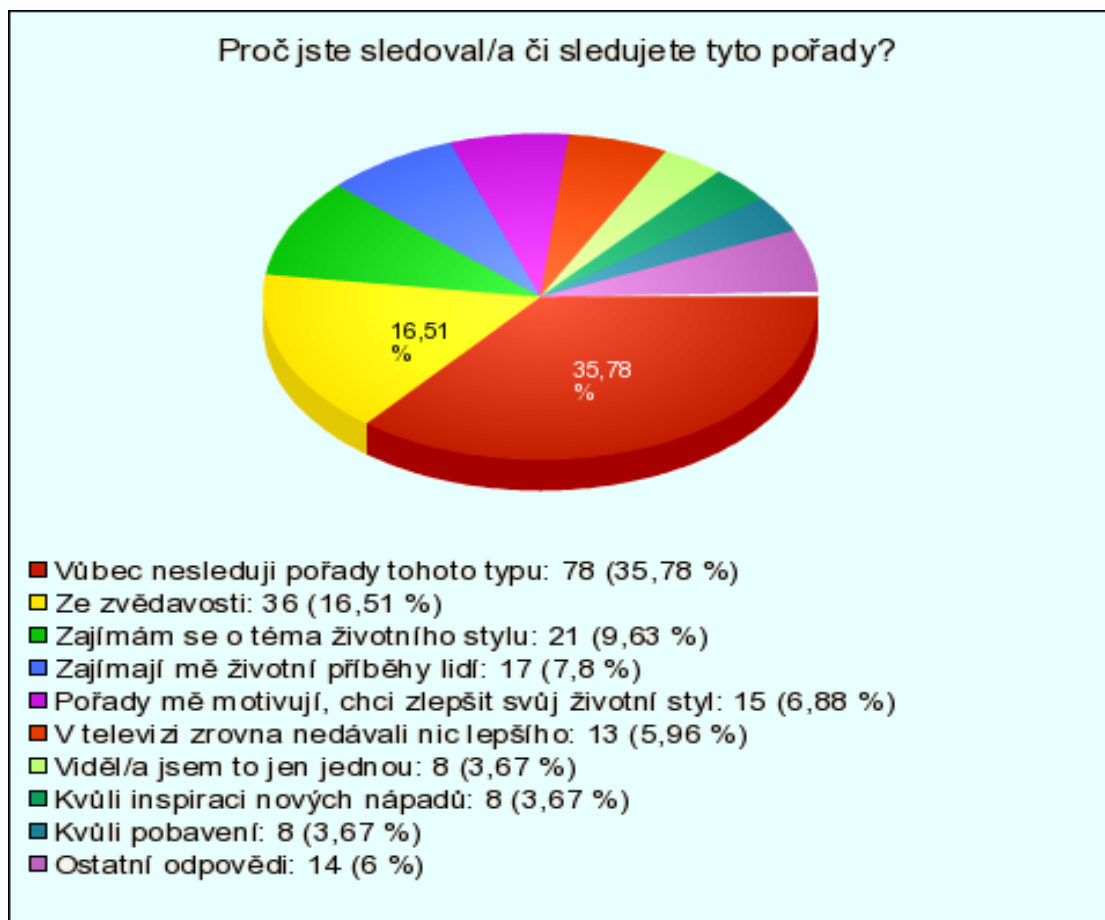
Zdroj: vlastní

Otázka č. 24: PROČ JSTE SLEDOVAL/A ČI SLEDUJETE TYTO POŘADY?

Otázka „Proč jste sledoval/a ty tyto pořady“ částečně navazuje na otázku předchozí.

Vzhledem k tomu, že v předchozí otázce 93 dotazovaných odpovědělo, že nesleduje žádný pořad o zdraví a zdravém životním stylu, je pochopitelné, že i u této otázky velké procento (cca 36%) odpovědělo, že vůbec nesleduje pořady tohoto typu. 10% z dotazovaných pak vypovědělo, že téma zdravého životního stylu je zajímavá a proto tyto pořady sledují. 17% sleduje pořady ze zvědavosti. Ostatní varianty mají celkem nízké ohlasy, pod 10%. Mezi nejčastější ostatní odpovědi pak patřilo, že se respondenti u těchto pořadů odreagují, že pořady nesledují, protože nevlastní TV, pořady sledují, aby se dozvěděli nějaké informace o původu potravin, nebo že pořady sledují kvůli partnerovi.

Graf č. 24:



Zdroj: vlastní

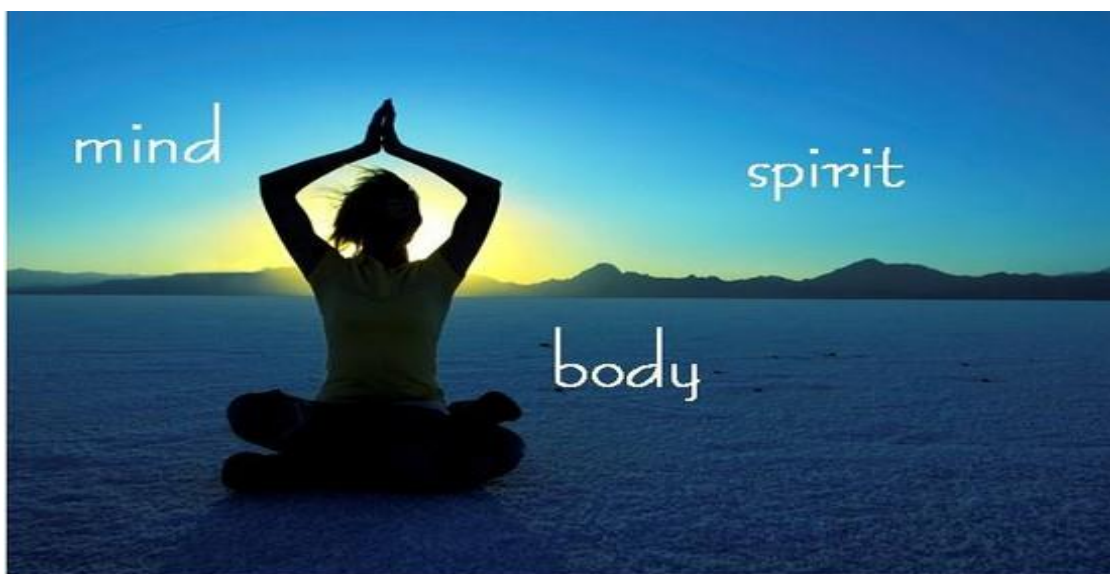
Otázka č. 25: CO SI PŘEDSTAVUJETE POD POJMEM WELLNESS?

Stejně jako pro otázku 21, i pro tuto otázku nebyly vytvořeny žádné varianty a respondenti odpovídali na základě vlastních názorů. Stěžejní pro tuto otázku bylo zjistit, zda respondenti pojem wellness vnímají pouze na bázi tělesné roviny či si pod tímto pojmem představí jen nějaké lázně či wellness centra nebo zda na tuto problematiku nahlíží i skrze stránku psychickou, emoční, sociální. Vidí tedy wellness jako zdroj duševní pohody čili celkově jako filosofii.

Téměř 1/2 dotazovaných u této otázky vypověděla, že wellness vnímá především jako odpočinek či jako stav duševní, psychické pohody, uvolnění stresu, uvolnění mysli nebo načerpání energie. Asi u 1/5 respondentů se pojetí wellness omezovalo pouze na to, co je obecně známé pod pojmem wellness centrum. Zbytek respondentů chápe pojem wellness spíše v rovině fyzické, respondenti většinou uváděli, že si pod pojmem wellness představují zdravý životní styl, zlepšení fyzické kondice, péče o tělo, masáže, sauny, bazén a relax pro tělo. 6 dotazovaných chápe tento pojem pouze jako módní trend, či byznys, zbytečné utrácení peněz nebo jako zábavu pro „snoby“.

Překvapivě dle výsledku musíme konstatovat, že se pojmu wellness začíná postupně přikládat větší váha, než tomu bylo dříve a lidé si začínají uvědomovat, že wellness aktivity nejsou prospěšné jen jejich tělu a zdraví, ale že mají pozitivní účinky i na jejich psychickou pohodu.

Obrázek č. 1:



Otázka č. 26: ZAŘAZUJETE WELLNESS AKTIVITY DO SVÉHO ŽIVOTA?

Dnes už se obecně ví, že zdravý individuální životní styl je pevně propojen s aktivitami podporujícími dobrou fyzickou i duševní kondici, tedy wellness aktivitami.

Ovšem stále málo z nás si uvědomuje, jak je důležité těmto aktivitám věnovat kousek našeho času, neustále se za něčím honíme, jsme ve stresu, což může vést až k vážným zdravotním nebo psychickým problémům.

A stále se mezi námi najde jen necelých 10%, kteří pro sebe aktivně něco dělají a zařazují wellness aktivity pravidelně do svého života. 42% respondentů se snaží alespoň občas pro sebe a své tělo něco pozitivního udělat. A necelých 50% wellness aktivity vůbec nevyužívají.

Graf č. 26:

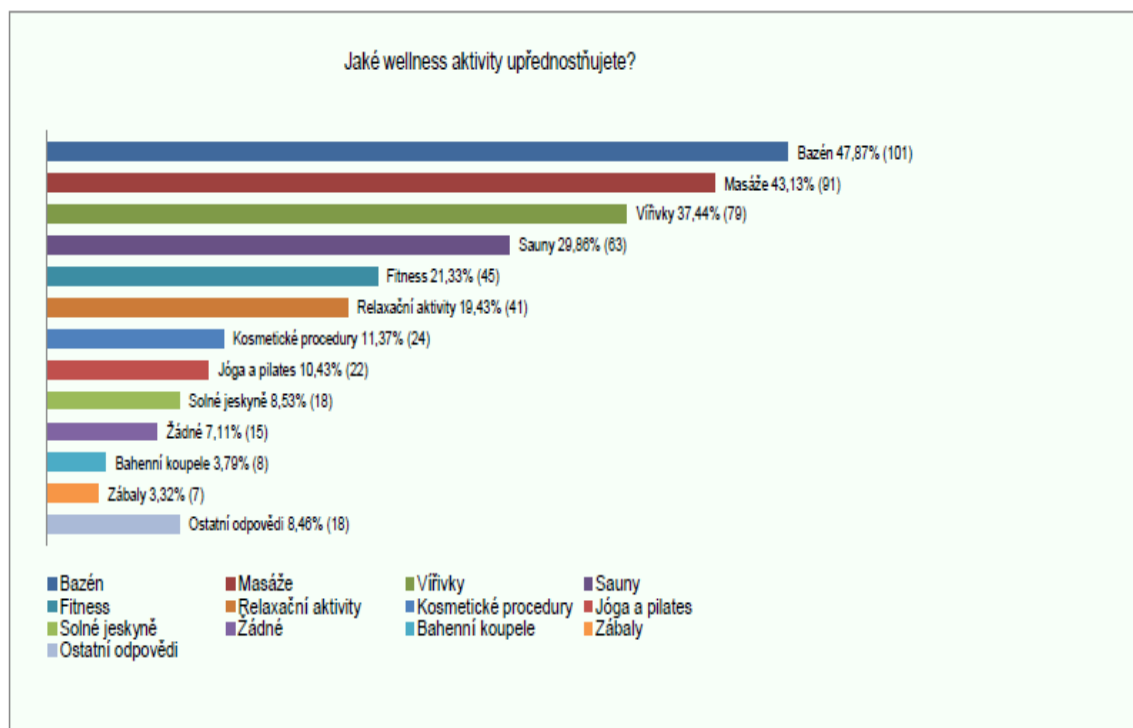


Zdroj: vlastní

Otázka č. 27: JAKÉ WELLNESS AKTIVITY UPŘEDNOSTŇUJETE?

Z nabízených wellness aktivit nejvíc respondentů preferuje bazén (téměř 47%). Dále pak jsou vysoce oblíbené masáže (42%), vířivky (38%), sauny pak využívá 30% respondentů. Fitness aktivity upřednostňuje přes 21% respondentů, relaxační aktivity pro psychický odpočinek cca 20%, kosmetické procedury jsou oblíbené zhruba u 12% dotazovaných. Kolem 10% respondentů využívá solné jeskyně a cvičí jógu či pilates. Jen minimální počet (cca 5%) uvedlo, že nepreferuje či nevyužívá žádné wellness aktivity či procedury. A zábaly a bahenní koupele se taktéž netěší velké oblibě ze stran klientů. Nejčastější odpovědí, která se řadila mezi odpověď volnou, je, že respondenti se snaží využívat všechny uvedené procedury, zařazují do svého života veškeré aktivity, které pomohou jejich zdraví, vitalitě a psychické pohodě, nebo naopak 5 respondentů uvedlo, že nepoužívají ani jednu z aktivit, že je to neláká a je to „zbytečné vyhazování peněz“.

Graf č. 27:



Zdroj: vlastní

5.5 Srovnání dat

Pro cíl výzkumu jsme si stanovili celkem 3 hypotézy. V této kapitole se tedy zaměříme na to, zda je z výsledků dotazníkového šetření možné potvrdit nebo naopak vyvrátit následující hypotézy.

Hypotéza č. 1: Domnívám se, že je více respondentů, na které mají média zásadní vliv, než těch, které média neovlivňují.

Hypotézu č. 1 není možné zcela potvrdit.

Více jak 85 % dotazovaných potvrdilo, že médiím věnují značnou část svého dne, tudíž můžeme tvrdit, že média jsou v současném světě jeho neodmyslitelnou součástí. Jsou důležitým zdrojem poznatků a zkušeností o širším světě a společnosti kolem nás. Čerpáme z nich stále větší množství údajů a spolu s našimi vlastními zkušenostmi si pak utváříme určitý obraz světa a reality, díky kterému se můžeme vztahovat ke svému okolí, odhadovat svoje šance ve společnosti, perspektivy, rizika apod. 72% respondentů uvedlo, že si myslí, že nejvíce nás dnes ovlivňuje internet a jedna čtvrtina má za to, že nás ovlivňuje televize a pořady v ní.

Dle výpovědi dotazovaných nelze jednoznačně říci, zda se domnívají, že jsou médiím ovlivněni, neboť přibližně jedna třetina se více či méně cítí být manipulována médiem, 15% uvedlo, že média dle nich určitě manipulují, dalších 40% uvedlo, že si to spíše nemyslí a asi 9% je zásadně proti.

Sdělení, která média konstruuji, mohou ovlivnit náš pohled na svět i na nás samotné. Definují nám ideál krásy a ošklivosti, ať v reklamách nebo televizních seriálech. Říkají nám, jak se máme chovat a který výrobek nás učiní šťastnými. Podstrkují nám dnes a denně značnou dávku násilí či sexuálního obsahu, ať už ve filmech či ve zpravodajství... To také většině dotazovaných dle výzkumu vadí. Co bychom se tedy měli naučit? Média správně vnímat, umět rozpoznat, co nám chtějí sdělit, a rozlišovat objektivní informace od informací, které se nám média snaží "podstrčit".

Dnes je již zcela jasné, že se média stala běžnou součástí našeho života, ale nejen jejich obsahy nás mohou ovlivňovat. Uvědomme si, jak se jejich samotná existence promítá do naší každodennosti. Strukturují časový rozvrh dne a týdne. Televizní pořady

se vysílají v určitou dobu a noviny nebo časopisy mají také určité dny, kdy se objevují na stáncích. Většina pracujících lidí se vrací domů v takovém čase, aby stihli večerní televizní zprávy. Pokud má někdo oblíbený televizní seriál, přizpůsobí tomu svůj večerní program tak, aby ho mohl sledovat. Nebo například když jsme doma sami, pustíme si televizor, abychom se necítili tak osamělí.

Hypotéza č. 2: Předpokládám, že je více těch respondentů, kteří nežijí zdravým životním stylem, než těch, kteří zásady zdravého životního stylu dodržují a žijí jím.

Hypotézu č. 2 je možné potvrdit.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že zdravým životním stylem skutečně žije asi jen 8% dotazovaných, jedna polovina se o to alespoň snaží a chtěla by tak žít, jelikož si uvědomuje, že je pro jejich zdraví, vitalitu i duši prospěšné. 33% v současné době zdravým životním stylem nežijí, ale má pocit, že je třeba něco změnit.

Důležité je si uvědomit, že nestačí jen občas sportovat nebo se jen zdravě stravovat a nečinně sedět u televize či počítače. Vše jde ruku v ruce, měli bychom umět skloubit pestrou stravu s dostatečným pohybem, vyvarovat se věcem, které našemu organismu jen přitěžují (alkohol, cigarety...), vyvarovat se stresu či se s ním umět vypořádat, dostatečně spát, a v neposlední řadě umět relaxovat.

Hypotéza č. 3: Předpokládám, že méně respondentů zahrnuje pravidelně wellness aktivity do svého života, než těch, kteří tyto aktivity pravidelně praktikují.

Hypotézu č. 3 je možné potvrdit.

Jak vyplynulo z šetření, téměř každý dnes už ví, že zdravý individuální životní styl je pevně propojen s aktivitami podporujícími dobrou fyzickou i duševní kondicí, tedy wellness aktivitami.

Ovšem stále jen něco málo přes 9% dotazovaných tyto aktivity zahrnuje pravidelně do svého života, a to i přes to, že ve skupině dotazovaných je vysoké procento mladých lidí. Téměř polovina se alespoň občas snaží udělat něco pro své tělo a duši a praktikuje

některé z wellness aktivit. Je ovšem nesmírně důležité podotknout, že „sféře wellnessu“ je i mezi lidmi přikládán stále větší význam, což vyplynulo také z dotazníkového šetření.

Dnes už se asi jen u 1/5 respondentů pojetí wellness omezovalo pouze na to, co je obecně známé pod pojmem wellness centrum. A téměř 1/2 dotazovaných u této otázky překvapivě vypověděla, že wellness vnímá především jako odpočinek či jako stav duševní, psychické pohody, uvolnění stresu, uvolnění mysli nebo načerpání energie. Zbytek respondentů chápe pojem wellness spíše v rovině fyzické.

Mezi nejoblíbenější wellness aktivity mezi respondenty pak patřil bazén (téměř 47%). Dále byly vysoce oblíbené masáže (42%), vířivky (38%) a sauny (30% respondentů). Fitness aktivity upřednostňuje přes 21% dotazovaných, relaxační aktivity pro psychický odpočinek cca 20%, kosmetické procedury jsou oblíbené zhruba u 12% dotazovaných.

Závěr

Předkládaná práce se zabývala problematikou negativního vlivu médií. Cílem této práce bylo zhodnotit negativní vliv médií na životní styl z pohledu sociální pedagogiky. Vlivy médií nejsou pochopitelně výhradně negativní, ovšem z pohledu těch negativních jich bylo uvedeno poměrně velké množství, od vlivu na strukturaci času a prostoru, přes zkreslování reality, po změny vnímání některých skutečností (např. vztahů), po zvyšování agresivního chování.

S negativními důsledky médií, které byly identifikovány v této práci lze samozřejmě bojovat několika různými způsoby, ovšem nebylo možné v této práci obsáhnout všechny, proto byla zvolena filosofie wellness, neboť se jedná o aktuálně se rozvíjející fenomén, stojící na přirozených a zdravých zásadách života, který může být právě velmi prospěšný a může pro ně být atraktivní. Wellness je pojem velmi široký, ovšem zahrnuje činnosti a myšlenky propagující zdravý životní styl, zdravé stravování, pohybovou aktivitu, ale i pozitivní myšlení a rozvíjení sociálních vazeb. Vesměs jakýkoliv negativní dopad médií lze eliminovat, nebo mu předcházet prostřednictvím jednoho z mnoha způsobů, který lze zařadit do wellness. Důsledky působení médií pro stav společnosti z hlediska sociální pedagogiky mohou být rozličné. Od společenských změn, jež nastaly po zavedení nových komunikačních technologií, přes využití médií k dosažení nejrůznějších cílů, ať už individuálních nebo skupinových, po snahu omezit působení médií ze strachu před jejich předpokládanou mocí. Vývoj představ o účincích médií odráží vývoj psychologického a sociologického poznání obecně. Někdy se výklad vývoje organizuje podle síly předpokládaných účinků, a jeví se jako střídání etap, kdy jsou média podezřívána ze schopnosti vyvolat silné odezvy a období, kdy jsou podceňována jako slabá až bezmocná. Přitom je důležité, jakou roli přisuzuje ta či ona etapa publiku a jeho aktivitě. Významnou roli hraje časový rozměr sledovaného dopadu, tedy jeho bezprostřednost či postupné prosazování a trvání v čase. Dále je důležité, zda je účinek vyvolán přímo nějakým podnětem z médií či zda ho zprostředkoval někdo další. V neposlední řadě musím zmínit záměrnost či nezáměrnost vyvolaného účinku, povahu účinku, koho se změna týká a jak je intenzivní. To jsou základní kritéria pro identifikaci jednotlivých typů předpokládaných vlivů. Nejčastěji se však v souvislosti s vlivy médií soustřeďuje pozornost na některé typy obsahů, zvláště pak na mediální

násilí, otevřené zobrazování sexuálních aktivit, či zneklidňujících obsahů, vliv zpravodajství, reklamy, stereotypizace a zábavných pořadů.

Jak jsem již uvedla, v úvodu pomocí výzkumného šetření byla zjištěna procentuální závislost na působení médií. Dotazník vyplnilo celkem 218 respondentů. Výsledky z dotazníku byly zaznamenány do tabulek v programu Microsoft Excel, převedeny na procenta a zobrazeny prostřednictvím grafů. V podstatě každý nový masový komunikační prostředek provází obavy, že může kazit mravy a navádět k nápodobě. V souvislosti se společenskou liberalizací, s odmítnutím cenzury, s poklesem vlivu náboženství a mravních hodnot se v médiích postupně objevují témata, která jsou pro větší část populace hůře přijatelná. V posledních letech neustále přibývá výzkumů, které se vyjadřují k vlivu násilí na mládež. To, že je násilí v televizi prezentováno, je zřejmé. Sociologové a mnozí jiní odborníci se však jednotně neshodují na tom, zda má násilí výrazně negativní vliv. Přesto, jak je v bakalářské práci uvedeno, na řešení uvedené problematiky mají velký vliv kladné volnočasové aktivity, kteří značně omezují negativní vliv působení médií.

Seznam použité literatury

Tištěné publikace

BEDNAŘÍK, P., JIRÁK, J., KÖPPLOVÁ, B. *Dějiny českých médií: Od počátku do současnosti*. Praha: Grada Publishing, 2011. 448 s. ISBN 978-80-247-3028-8

BUERMANN, U. *Jak (pře)žít s médii: Příležitosti a hrozby informačního věku a nové úkoly pedagogiky*. Hranice: Fabula, 2009. 239 s. ISBN 978-80-86600-58-1

BURTON, G., JIRÁK, J. *Úvod do studia médií*. Brno: Barrister Principal, 2001. 391 s. ISBN 80-85947-67-6

CATHALA, H. *Wellness od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*. Praha: Grada Publishing, 2007, 168 s., ISBN 978 – 80 – 247 – 2323 – 5

FISHER, S.; ŠKODA, J. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. Praha: Grada Publishing, 2009. 218 s. ISBN 978-80-247-2781-3

HVÍŽĎALA, K. *Moc a nemoc médií: rozhovory, eseje a články 2000-2003*. Praha: Máj, 2003. 268 s. ISBN 80-86643-07-7

JEDLIČKA, R., KOŤA, J. *Aktuální problémy výchovy: analýza a prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže*. Praha: Karolinum, 1998. 167 s. ISBN 80-7184-555-8

JIRÁK, J., KÖPPLOVÁ, B. *Média a společnost: Stručný úvod do studia médií a mediální komunikace*. Praha: Portál, 2003. 207 s. ISBN 80-7178-697-7

JIRKA, Z. *Regenerace a sport*. Praha: Olympia, 1990, 250 s., ISBN 80 – 7033 – 052 – X

KRAUS, W. *Televize – nový kontinent: Kultura nebo chaos?* Praha: Československá televize, 1991. 148 s. ISBN 80-85005-02-6

- McLUHAN, H. M. *Jak rozumět médiím*. Praha: Odeon, 1991. 348 s. ISBN 80-20702-96-2
- McQUAIL, D. *Úvod do teorie masové komunikace*. Praha: Portál, 1999. 447 s. ISBN 80-7178-200-9
- MIČIENKA, M; JIRÁK, J. *Základy mediální výchovy*. Praha: Portál, 2007. 195 s. ISBN 978-80-7367-315-4
- MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. Brno: ERA Group, 2008, 129 s., ISBN 978 – 80 – 7366 – 134 – 2
- MUSIL, J. *Elektronická média v informační společnosti*. Praha: Votobia, 2003. 261 s. ISBN 80-7220-157-3
- NOVÁKOVÁ, I. *Zdravotní nauka 2. díl*. Praha: Grada Publishing, 2011, 208 s., ISBN 978 – 80 – 247 – 3708 – 9
- PETŘÍKOVÁ, J., ŠTĚPÁNEK, D. *Média – prostředky transferu informací*. Brno: Masarykova univerzita, 1998. 47 s. ISBN 80-210-1992-1
- PODĚBRADSKÝ, J. *Wellness v ČR*. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, 2008, 129 s.
- SCHELLMANN, B. *Média: základní pojmy, návrhy, výroba*. Praha: Europa-Sobotáles, 2004. 482 s. ISBN 80-86706-06-0
- ŠAFR, J.; PATOČKOVÁ, V. *Trávení volného času v České republice ve srovnání s evropskými zeměmi*. In Naše společnost, 2010, roč. 8, č. 2.
- TRÖNDLE, P. *Wellness – Domácí rozmazlování*. Praha: Grada Publishing, 2008, 94 s., ISBN 978 – 80 – 247 – 2528 - 4
- URBAN, L., DUBSKÝ, J., MURDZA, K. *Masová komunikace a veřejné mínění*. Praha: Grada Publishing, 2011. 240 s. ISBN 978-80-247-3563-4
- VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. Praha: Portál, 2005. 319 s. ISBN 80-7178-998-4

Internetové zdroje

ŠMÍD, M. *Co je to „wellness“?* [online].[cit. 2015-06-08]. Dostupné z WWW:<
<http://aprcz.cz/pages/osveta/wellness/wellness.pdf>>

ZVÍROSTSKÝ, M. *Zdravý životní styl* [online]. 2014 [cit. 2015-06-08]. Dostupné z
WWW: < http://vzdelavani-dvpp.eu/download/opory/final/20_zvirotsky.pdf

Seznam příloh

Příloha I. Dotazník (zdroj: vlastní)

Příloha I. Dotazník

Dobrý den,

jsem studentkou 3. ročníku kombinovaného studia Sociální pedagogiky na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích a chtěla bych Vás poprosit o vyplnění dotazníku, který je anonymní. Výsledky budou použity pro zpracování bakalářské práce na téma **Negativní vliv médií na životní styl z pohledu sociální pedagogiky.**

Moc Vám děkuji za vyplnění.

Tereza Rezková

1. Pohlaví:

- Žena
- Muž

2. Věk:

- 18 – 25 let
- 26 – 35 let
- 36 – 50 let
- 51 – více

3. Nejvyšší dosažené vzdělání:

- Základní
- Středoškolské s výučním listem
- Středoškolské s maturitou
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské

4. Zaujímají média důležitou roli ve Vašem volném čase?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Vůbec ne

5. Kolik času denně v průměru strávíte sledováním TV, čtením novin či knih, surfováním na internetu apod.?

- Méně než 1 hodinu
- 2 – 3 hodiny
- 4 – 5 hodin
- Více než 5 hodin

6. Myslíte si, že Vás média ovlivňují v tom, co děláte či jaké máte názory?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Vůbec ne

7. Které z médií nás dle Vašeho názoru ovlivňuje v dnešní době nejvíce?

- Televize
- Rádio
- Internet
- Tištěná média (noviny, časopisy)
- Rozhlas

8. Které věci prezentované v médiích Vás nejvíce iritují?

- Násilný obsah – násilí ve zprávách, ve filmech
- Prezentace ideálu krásy – důraz na štíhlost, krásu, mládí
- Sexuální obsah – pornografie
- Vlastní odpověď:

9. Myslíte si, že žijete zdravým životním stylem?

- Určitě ano
- Ano, snažím se
- Ne, ale chtěl/a bych
- Vůbec ne

10. Stravujete se pravidelně – 5x denně?

- Ano
- Ne

11. Kde se stravujete nejčastěji?

- Doma – vařená strava
- Doma – kupované polotovary
- Restaurace
- Rychlá občerstvení
- Závodní kuchyň, jídelna

12. Máte dostatečný přísun tekutin: 3 – 5 l denně?

- Ano
- Ne

13. Co nejčastěji pijete? *Lze zaškrtnout více možností.*

- Čistá voda
- Kupované minerální vody
- Sladké limonády
- Ovocné a zeleninové nápoje
- Káva
- Čaj
- Vlastní odpověď:

14. Pijete alkohol?

- Ano, chutná mi to
- Ano, příležitostně
- Ne, jsem abstinent

15. Kouříte, i příležitostně?

- Ano
- Ne

16. Kolik hodin denně v průměru spíte?

- Méně než 5 hodin
- 5 – 7 hodin
- 8 – 9 hodin
- Více

17. Sportujete, jak často?

- Ano, příležitostně
- Ano, 2 – 3x týdně
- Ano, 4 – 5x týdně
- Ano, každý den
- Ne, vůbec

18. Jaké pohybové aktivity upřednostňujete? *Lze zaškrtnout více možností.*

- Fitness – posilování
- Fitness – aerobní aktivity
- Plavání
- Běh
- Veslování, kanoistika
- Jízda na kole, in-line
- Nordic -walking
- Kolektivní sporty: fotbal, hokej, volejbal, tenis
- Lyžování, snowboarding
- Horolezectví
- Bojové sporty
- Extrémní sporty
- Vlastní odpověď:.....

19. Věnujete se některému ze sportů aktivně či ho provozujete závodně?

- Ano
- Ne

20. Jakým způsobem se snažíte zvládat stresové situace ve Vašem životě?

- Sportem, cvičením
- Spánkem
- Relaxuji při hudbě či malování
- Meditací
- Dechovým cvičením
- Aromaterapií či masážní terapií
- Procházkou v přírodě
- Vyjdu si s kamarády
- Alkoholem či jinými návykovými látkami
- Beru prášky proti stresu
- Nedostávám se do stresových situací
- Vlastní odpověď:

21. Co děláte pro své zdraví?

- Uved'te vlastními slovy:

22. Sledoval/a jste někdy nějaký pořad o životním stylu v TV?

- Ano, pravidelně
- Ano, příležitostně
- Ne

23. Který pořad jste sledoval/a či sledujete? Možné zaškrtnout více odpovědí.

- Jste to, co jíte.
- Zhubni, nebo přiber!
- Souboj v těžké váze.
- Nahá jsi krásná.
- Mladší o pár let.
- Peklo na talíři.
- Jiný pořad: uveďte
- Žádný.

24. Proč jste sledoval/a či sledujete tyto pořady?

- Zajímám se o téma životního stylu
- Kvůli inspiraci nových nápadů
- Zajímají mě životní příběhy lidí
- Pořady mě motivují, chci zlepšit svůj životní styl
- Ze zvědavosti
- Kvůli pobavení
- V televizi zrovna nedávali nic lepšího
- Viděl/a jsem to jen jednou
- Vůbec nesleduji pořady tohoto typu
- Vlastní odpověď:

25. Co si představujete pod pojmem wellness?

- Uveďte vlastními slovy:

26. Zařazujete wellness aktivity do svého života?

- Ano, pravidelně
- Ano, příležitostně
- Ne

27. Jaké wellness aktivity upřednostňujete? Možné zaškrtnout více odpovědí.

- Masáže
- Bazén
- Vířivky
- Sauny
- Zábaly
- Bahenní koupele
- Solné jeskyně
- Jóga a pilates
- Kosmetické procedury
- Relaxační aktivity
- Fitness

Vlastní odpověď: