



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

Životní styl studenta Pedagogické
fakulty
Jihočeské univerzity
v
Českých Budějovicích

Vypracovala: Marcela Nováková
Vedoucí práce: PhDr. Olga Vaněčková

České Budějovice 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou 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 - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou 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.

V Českých Budějovicích, dne 31. 1. 2014

podpis

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Jméno příjmení autora: Marcela Nováková

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální pedagogika

Název bakalářské práce: Životní styl studenta PF JCU

Zadávací katedra: Katedra pedagogiky a psychologie

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Olga Vaněčková

Rok obhajoby bakalářské práce: 2014

Abstrakt:

Tato práce analyzuje životní styl studentů Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity, oboru sociální pedagogika. Práce se zaměřuje na získání informací o pohybové aktivitě, dodržování zásad zdravé výživy, době spánku, relaxaci, schopnosti vzdorovat stresu a některým závislostem. Práce hledá souvislosti mezi životním stylem, vývojovými etapami dospělosti, důvody, které studenty vedly ke studiu a jakým způsobem tyto faktory ovlivňují jejich rodinný život. Cílem práce bylo tedy získat představu, o tom, kdo je vlastně studentem Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity. Pro získání dat byla použita dotazníková metoda.

Klíčová slova: životní styl, zdraví, dospělost, student, vzdělávání

BIBLIOGRAPHY IDENTIFICATION

Name and surname of author: Marcela Nováková

Study program: B7507 Specialization in Pedagogy

Study field: Social Pedagogy

Title of the thesis: Lifestyle of a student of EF USB

Assigning department: Department of Education and Psychology

Thesis Supervisor: PhDr. Olga Vaněčková

Year of thesis defense: 2014

Abstract:

This work analyzes the life style of students of the Faculty of Education of the University of South Bohemia, the field of social pedagogy. The work focuses on obtaining information on physical activity, adherence to the principles of healthy nutrition, sleeping time, relaxation, ability to resist stress and some addictions. The work is looking for connections among lifestyle, developmental stages of adult hood, the reasons that led students to study and how these factors affect their family life. The aim of this work was to obtain an idea of who is actually a student of Faculty of Education of the University of South Bohemia. A questionnaire method was used to obtain these data.

Keywords: lifestyle, health, adulthood, student, education.

Poděkování

Děkuji paní PhDr. Olze Vaněčkové za odborné vedení, pomoc a cenné rady, které mi poskytla při vypracovávání této bakalářské práce.

Obsah

ÚVOD	8
1 ŽIVOTNÍ STYL.....	9
1. 1 Životní styl dnešní společnosti	9
1. 1. 1 Definice zdraví.....	10
1. 2 Zdravý životní styl	10
1. 2. 1 Zásady zdravé výživy	11
1. 2. 2 Pohybová aktivita.....	13
1. 2. 2. 1 Doporučené druhy pohybu	14
1. 2. 3 Optimální tělesná hmotnost	16
1. 2. 4 Spánek.....	18
1. 2. 4. 1 Fáze spánku.....	19
1. 2. 4. 2 Kvalita spánku	20
1. 2. 5 Sex	20
1. 2. 5. 1 Rizikové sexuální chování.....	21
1. 2. 6 Relaxace a regenerace	22
1. 3 Stres	24
1. 3. 1 Způsoby zvládnání stresu	26
1. 3. 2 Působení stresu na zdravotní stav	26
1. 4 Látky negativně ovlivňující zdraví člověka	26
2 PSYCHOLOGIE DOSPĚLOSTI.....	28
2. 1 Mladá dospělost (20-35 let)	29
2. 1. 1 Profesní role	31
2. 2 Střední dospělost (35-45 let)	31
2. 2. 1 Profesní role	33
2. 3 Starší dospělost (45-60 let)	33
2. 3. 1 Profesní role	34
2. 4 Schopnost učení v dospělosti.....	35
3 TERCIÁRNÍ VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH.....	37
3. 1 Přínosy rozvoje terciárního vzdělávání	38
3. 2 Sociální pedagogika jako studijní obor	39
PRAKTICKÁ ČÁST	40
4 VÝZKUM ŽIVOTNÍHO STYLU STUDENTŮ	40

4. 1 Výzkumný cíl	40
4. 2 Dílčí výzkumné otázky	40
4. 2 Metodika	40
4. 2. 1 Charakteristika výzkumného souboru	40
4. 2. 2 Způsob výběru a oslovení respondentů	41
4. 3 Metoda dotazování	41
4. 3. 1 Informace o dotazníku 1	41
4. 3. 1. 1 Použité typy otázek	42
4. 3. 2 Informace o dotazníku č. 2.....	42
4. 3. 2. 1 Použité typy otázek	43
5 APLIKACE VÝZKUMNÝCH METOD	44
5. 1 Dotazník 1	44
5. 2 Dotazník 2	54
6 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY	58
7 ZÁVĚR.....	62
Použitá literatura	63
Použité zdroje	64
Seznam tabulek.....	65
Přílohy	66

ÚVOD

Téma této práce jsem si zvolila, protože životní styl je často skloňovaným tématem. Chtěla jsem se podrobněji seznámit s touto problematikou. To, jak žijeme, z velké míry ovlivňuje to, jací jsme. Toto téma tedy úzce souvisí s oborem vývojová psychologie.

Problémem dnešní společnosti je nárůst obezity, i v dětském věku. Jsou možné příčiny ve způsobu života, který se stává přetechizovaný? Spousty věcí, které jsme v dřívějších dobách zvládali sami, dnes svěřujeme technickým vymoženostem. Sedavé zaměstnání, zvýšená hladina stresu, nespavost, nepravidelné či nezdravé stravování, snížená osobní komunikace s jinými lidmi jsou věci, které negativně působí na naše zdraví i psychickou pohodu.

Dnešní mladá generace je již s problematikou zdravého životního stylu určitě obeznámena lépe, i díky zavedení tohoto tématu do školních osnov. Záleží ale na každém jedinci, jak s těmito získanými informacemi naloží, zda se podle nich bude řídit a zda podle nich bude vychovávat i své děti.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na životní styl studentů kombinovaného studia. Není to tedy skupina přibližně stejně starých lidí, ale věkové spektrum je zde mnohem širší. Bude tedy zajímavé pozorovat, jak na svůj životní styl nahlíží lidé mezi kterými je i třicetiletý věkový rozdíl. V práci se budu snažit odhalit změny v životním stylu, které jim přineslo studium a jak mnoho studium ovlivnilo jejich osobní a pracovní život. Cílem této práce je zjistit, kdo je vlastně studentem pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Cílem bakalářské práce bylo seznámit se s životním stylem studentů Sociální pedagogiky, kteří vzhledem ke svému budoucímu profesnímu zaměření, budou mít vliv na utváření životního stylu lidí, se kterými budou pracovat. Teoretická část se zaměří nejen na zásady zdravého životního stylu, ale také nás seznámí s jednotlivými etapami dospělosti, možnostmi terciárního vzdělávání.

V praktické části bakalářské práce byla použita dotazníková metoda ke zjišťování pohybové aktivity, dodržování zásad zdravé výživy, době spánku, relaxaci, schopnosti vzdorovat stresu a některým závislostem. Praktická část také hledá souvislosti mezi životním stylem, vývojovými etapami dospělosti, důvody, které studenty vedly ke studiu a jakým způsobem tyto faktory ovlivňují jejich rodinný život.

1 ŽIVOTNÍ STYL

Odpovědět si na otázku, co je to vlastně životní styl, se může zdát jednoduché. Je to způsob, jakým žijeme, jak bydlíme, jíme, pracujeme, odpočíváme nebo jak trávíme volný čas. Často se také přidává přídavné jméno zdravý, tedy zdravý životní styl. Můžeme se také setkat s názvem životní způsob. Životní způsob a životní styl můžeme považovat za synonyma, ale označení životní styl je zaměřený spíše na konkrétního jednotlivce, zatímco životní způsob je příznačný pro konkrétní skupinu, kdy většina členů vyznává shodný způsob života.

Materiální součást životního stylu nazýváme životní úroveň, která je vymezena kvantitativně, ekonomicky. Kulturní součást životního stylu chápeme jako kvalitu života jednotlivce.

Pro měření kvality životního stylu je se používá index lidského rozvoje v dané společnosti. Označujeme ho HDI (Human Development Index). Je složen z hrubého domácího produktu na jednotlivce, indexu očekávané délky života a z indexu vzdělanosti. K tomu je nutné připočítat položky: zdravé životní prostředí, mezilidská komunikace. HDI se zaměřuje na skutečnou kvalitu života konkrétní společnosti a nevyhodnocuje pouze hospodářský růst. Výsledná hodnota HDI se vypočítává HDP (hrubý domácí produkt), materiální zajištěnosti, rozložení populace podle věku, z podílu gramotnosti a z pozitivních a negativních vlivů na lidské zdraví. Výsledné hodnoty jsou rozděleny do tří kategorií:

- státy s vysokou životní úrovní,
- státy se střední životní úrovní,
- státy s nízkou životní úrovní.

Česká republika patří mezi země s vyspělou životní úrovní, ale stále zaostáváme za nejvyspělejšími zeměmi, jako je Rakousko a Německo. Ze zemí nám blízkých, předstihla Slovensko, Polsko a Maďarsko.

1. 1 Životní styl dnešní společnosti

Dnešní společnost používá mnoho moderní techniky. Na straně jedné nám život v mnoha ohledech zjednodušila a na straně druhé v důsledku přemíry užívání nám život zkomplikovala. Použitím vyspělých technologií se odhalilo mnoho původců nemocí, jako je mor, neštovice apod., a objevila se jejich léčba a očkování. Dnešní společnost tedy neumírá na nemoci, které likvidovaly

v minulosti celé národy, ale vzrostl počet kardiovaskulárních onemocnění, což je způsobeno sedavým zaměstnáním, přemírou jídla a nedostatkem pohybu. V dnešní době pro nás není problém si v kteroukoliv dobu nebo roční období koupit to, na co zrovna máme chuť. Navíc nám technika umožňuje vykonávat mnohem méně pohybu. Tato kombinace jednoznačně vede ke zhoršení životního stylu společnosti. Nadějí na zlepšení je uvědomění si podstat a potřeb člověka.

1. 1. 1 Definice zdraví

Definovat zdraví není jednoduché. Různé definice se vyvíjely v průběhu minulých staletí a mnohokrát se měnily. Pohled na zdraví je velice individuální. Jiným způsobem bude zdraví definovat lékař a sociolog. Lékař rozumí zdraví, jako nepřítomnosti nemoci nebo úrazu, sociolog si pod pojmem zdravý člověk, představí takového jedince, který je schopen dobře fungovat ve všech jemu příslušných sociálních rolích.

Nejznámější definice zdraví je ta, kterou v roce 1946 publikovala Světová zdravotnická organizace (World Health Organization). WHO definuje zdraví jako stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.¹

Pro každého jedince má zdraví jinou hodnotu, někteří jej považují za samozřejmost, jiní na jeho udržení cíleně pracují. Můžeme stav zdraví chápat, jako prostředek k dosažení našich individuálních cílů nebo za cíl považovat samotný tento stav. Zdraví je vyvíjející se stav, úzce souvisí s kvalitou života, životním stylem a uspořádáním hodnot každého jedince. Za stav vlastního zdraví nese každý svou osobní odpovědnost.

1. 2 Zdravý životní styl

Zdravý životní styl definujeme jako dobrovolné chování jednotlivce, který si v různých situacích, vybírá z několika možností tu, která nejméně poškozuje jeho zdraví nebo je dokonce pro jeho zdraví prospěšná. To, jakým způsobem si vybíráme je ovlivněno ekonomickou situací, rodinným zázemím, společenskou tradicí a naším sociálním postavením.

Protože význam způsobu životního stylu je podstatný pro zdravý rozvoj jedince i celé společnosti, je nutné poskytovat informace, rozvíjet dovednosti a zdravé návyky do výchovy a již od raného věku člověka.

¹KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009, str. 37

Profese sociálního pedagoga má v tomto směru velký vliv. Jako pomáhající profese, s humanistickým zaměřením s potřebou pomáhat druhým lidem, s velkým polem působnosti od raného dětství po stáří, může spoluvytvářet optimální podmínky životního způsobu a hodnotného naplnění volného času.²

Způsob života společnosti, to, jak uznává zdravý životní styl, je možné vysledovat z nemocnosti a úmrtnosti společnosti. Rizikové faktory, které se podílejí na poškození zdraví, jsou:

- kouření,
- zneužívání drog,
- zvýšená psychická zátěž a stres,
- nesprávná skladba stravy,
- nadměrná konzumace alkoholu,
- nízká nebo žádná pohybová aktivita,
- rizikové sexuální chování.

Rizikové faktory působí na životní styl i ve spolupráci s jinými faktory, zejména sociálními. Mezi ty řadíme zhoršenou ekonomickou situaci, nekulturní životní prostředí, špatné rodinné zázemí. V těchto oblastech se uplatňuje integrační funkce profese sociálního pedagoga, kdy správným a včasným zásahem, zajištěním odborné pomoci nebo podpory, může dojít k zastavení nebo zeslabení těchto rizikových faktorů.

1. 2. 1 Zásady zdravé výživy

Pokud se snažíme dodržovat zásady zdravé výživy, je nutné si uvědomit, že pro správnou funkci organismu, je nutné nejen přijímat všechny nutné složky potravy, ale také dodržovat jejich optimální procentuelní zastoupení ve stravě. Základními složkami potravy jsou cukry, tuky, bílkoviny vitamíny, minerály a voda. Jejich funkcí pro lidský organismus je dodávání energie, stavba a zachování funkčnosti tělesných tkání a regulace tělesných funkcí (vnitřní sekrece, vylučování, ...). Energetickou hodnotu potravy nám vytváří poměr cukrů tuků a bílkovin v denní dávce stravy (tabulka č. 1).

Tabulka č. 1: Doporučený poměr živin v denní dávce stravy

Tuky	25-30 %
Cukry	50-55%
Bílkoviny	15-20%

Zdroj: ČELÉDOVÁ, L.; ČEVEL R., *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2010, str. 57

² PROCHÁZKA, M. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada, 2012, str. 73

Při skládání vhodné stravy se můžeme inspirovat známou pyramidou výživy. Ta jednoduše znázorňuje správnou skladbu potravin, které jsou ke konzumaci vhodné (obrázek č. 1). Skládá se ze tří pater. Patro první obsahuje potraviny, které jsou ke konzumaci vhodné pouze v malém množství. Patro druhé znázorňuje ovoce a zeleninu. Třetí patro obsahuje mléčné a masové potraviny a vrchol pyramidy tvoří potraviny, kterým je lépe se vyhnout nebo je užívat ve velmi omezeném množství, tedy tuky a sladkosti. Vhodným pomocníkem při správném skládání stravy, je také využití obrazové pomůcky potravinový talíř, kdy jsou na jednom talíři znázorněny jednotlivé potravinové skupiny v ideálním poměru.

Obrázek č. 1: Potravinová pyramida



Zdroj: www.zijmezdrave.cz, dne 5. 3. 2014

Mezi dodržování zásad zdravé výživy patří také střídmost v jídle, to znamená jíst raději častěji, ale v malých dávkách. Přijímat dostatečné množství vody, dodržovat pitný režim. Tělo denně spotřebuje 2-3 litry vody. Přesné množství vody, kterou je nutné přijmout, je ovlivněno věkem, hmotností, složením stravy a pohybovou aktivitou člověka.

Voda by se měla přijímat v menších dávkách rozložených do celého dne, nečekat až se dostaví pocit žízně. Je důležité hlídat pitný režim u dětí, protože je u nich vyšší riziko dehydratace.

Příznaky dehydratace (nedostatku tekutin)

- ospalost, bolesti hlavy, malátnost;

- suchá, bledá, málo vypjatá kůže;
- acetonový zápach z úst;
- zapadlé, lesklé oči, kruhy pod očima;
- slabé močení, tmavá barva moči;
- zvýšená teplota (zejména u dětí).

1. 2. 2 Pohybová aktivita

„Poloha vsedě je už pomalu hlavním znakem naší civilizace. Zdá se, že před sebou máme jiný druh člověka zvaného homo sedentarius.“

Eric P. Eckohlm

Tělesný pohyb je pro člověka základním projevem jeho života. Lidské tělo je po tisíciletí vyvíjeno k tomu, aby se pohybovalo. Pohybový aparát člověka je složen z nosného, výkonného a řídicího systému. Pro člověka je nejpřirozenějším pohybem chůze. Pro zachování fyzické zdatnosti stačí, v kombinaci se správnou výživou, ujít denně 10 000 kroků. To představuje 15-30% energetického výdeje člověka. Výdej energie při chůzi je závislý na trénovanosti, věku, pohlaví člověka a terénu. Tělesná zdatnost člověka se skládá ze čtyř složek: Vytrvalost, svalová síla, pohyblivost kloubů a koordinace pohybu. Pro zdraví je nejdůležitější složkou složka vytrvalostní.

V současné době dochází k poklesu pohybových aktivit u populace. Nedostatek pohybu se tak stává charakteristickým rysem dnešní společnosti a jejího životního stylu.

Pokud chceme změnit životní styl společnosti k lepšímu, je nutné zařadit mezi své aktivity pravidelný pohyb. Pohybovou aktivitu rozdělujeme na dvě formy. První forma je sportovně orientovaná a druhá zdravotně. U sportovní formy pohybu je důraz kladen na vykazování sportovních výsledků, zatímco u zdravotní dochází k rovnoměrnému rozvoji všech složek tělesné zdatnosti.

Z fyziologického hlediska můžeme rozlišit pět druhů fyzických cvičení ³:

- izometrické – použití tlaku proti pevné překážce, vhodný k získání svalové síly, ale neovlivňuje pohyblivost;

³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009, str. 134

- izotonické – vyžaduje natahování svalů a pohyblivost kloubů, například zdvihání činek, cvičení je vhodné pro lidi, kteří chtějí získat vypracovanější tělesný vzhled;
- izokinetické – cvičí svaly, klouby a je možná regulace odporu, například cvičební trenažéry v posilovnách;
- anaerobní – prudký výdej svalové energie po krátkou dobu, například vzpírání, běhání krátkých vzdáleností (sprinty), spotřeba kyslíku zůstává v mezích normy;
- aerobní – cvičení, při němž stoupá výdej kyslíku po delší dobu, například plavání, vytrvalostní běh, spinning, aerobik.

Při aerobním cvičení dochází ke zvýšení srdeční činnosti. Při pravidelném cvičení a postupném zvyšování zátěže, má pozitivní vliv na kardiovaskulární systém člověka, a tím se sníží riziko infarktu myokardu. Rozvíjí se při něm kardiorespirační vytrvalost, tedy schopnost dodávat tělu veškeré potřebné živiny a kyslík svalům, které pracují. Aerobní cvičení posiluje a rovnoměrně zatěžuje velké skupiny svalů. Pro správnou funkci svalů je potřeba na úvod cvičení se zahřát a na konci pomalé zklidňování a strečink, neboli protažení všech zapojených svalových skupin.

1. 2. 2. 1 Doporučené druhy pohybu

Vhodný pohyb je důležitý pro každého člověka. Nevhodným výběrem si může způsobit zranění. Výchovná činnost sociálního pedagoga má vliv na ovlivňování trávení volného času jedince. Zejména při práci s dětmi a mládeží, například při pořádání dětských táborů, je důležité zařazovat vhodný pohyb. Sociální pedagog, který v takovém prostředí působí, by měl být seznámen s možnými druhy pohybu, jejich vhodnosti užití a riziky s nimi spojenými.

Aerobik

Cvičení při hudbě, kde se jednotlivé prvky utvářejí do choreografií. Součástí aerobiku je i posilování a následný strečink. Je oblíbeným sportem především žen. V současnosti je stále častější také forma dětského aerobiku. Má mnoho variant, nejčastější jsou step aerobik, aqua aerobik nebo kick box aerobik. Lekce jsou cíleně zaměřeny na posílení kardiovaskulárního systému, redukci tuků a na rozvoj pohybové koordinace.

Chůze

Pro člověka je chůze nejpřirozenější forma pohybu. Nedochozí při ní k poškození kloubů a vazů, je vhodná pro lidi s velkou nadváhou. Abychom ji

mohli považovat za zdraví prospěšnou, je třeba ji provozovat denně, minimální počet kroků je 10 000.

Nordic walking

Spojuje výhody chůze a celkového posilování těla. Používají se při ní speciální hole, díky jejichž používání dochází k zapojení až 90% svalů.

Běh

Vytrvalostní trénink, kdy dochází k zapojení kardiovaskulárního systému a k jeho posilování. Posiluje také svaly, vazy, šlachy a klouby. Intenzitu je nutné zvolit podle aktuálního fyzického stavu člověka, aby nedocházelo k poraněním, způsobených nadměrnou zátěží.

Cyklistika

Pozitivně působí na rychlost, vytrvalost a sílu jedince. Šetří kolena a kyčle, může tedy tento sport provozovat i člověk s nadváhou.

Plavání

Díky nadnášejícímu působení vody, nedochází k namáhání kloubů. Pro efektivnost je však potřeba zvládnutí správného plaveckého stylu. Je vhodné pro obézní i staré lidi.

Posilování

Dochází k posilování svalů a k formování postavy.

Tanec

Má pozitivní vliv na psychiku. Při správném provedení dochází k zlepšení celkového držení těla.

Pilates

Podporuje ohebnost a sílu. Základním principem cvičení je důraz na správné dýchání. Jednotlivé cviky se provádějí pomalu a ve velkém počtu opakování. V ideálním případě při něm dochází k propojení těla a mysli.

Sportovní hry

Při kolektivních hrách je důležitá spolupráce, dochází při nich k navazování mezilidských vztahů a posilují soudržnost. Klade se důraz na dodržování stanovených pravidel hry. Důležité pro zapojení všech členů, je vytváření skupin, které jsou vnitřně vyrovnané věkem i silou.

1. 2. 3 Optimální tělesná hmotnost

Optimální hmotnost jedince lze považovat za individuální. Každý člověk zastává jiné hledisko na svou váhu. I, podle obecných představ, obézní člověk může být se svojí váhou spokojen. Do té doby, než se přidruží zdravotní komplikace, které sebou vysoká váha přináší.

Obecné názory na tělesnou hmotnost v sobě zahrnují jak zdravotní, tak estetický pohled. Objektivně se nejčastěji ideální hmotnost člověka posuzuje v poměru k jeho tělesné výšce. Existuje více užívaných indexů, jejichž výslednou hodnotou je ideální váha. Nejčastěji používané jsou Brocův index a Body Mass Index (BMI). Používají se i pro lékařské potřeby na vyhodnocení stavu obezity.⁴ Lze je ale použít pro soukromé účely, tedy každý člověk si podle jednoduchého vzorce může vypočítat svou ideální hmotnost.

Brocův index:

Optimální tělesná hmotnost = tělesná výška v cm – 100

Příklad: Muž 170 cm, $170 - 100 = 70$ kg je ideální hmotnost

Brocův index není vhodný pro jedince s extrémně malou nebo naopak velkou výškou. Podle tohoto vzorce se za nadváhu považuje překročení vypočtené váhy o 10%. Výpočet má pouze omezenou, orientační hodnotu.

BMI – Body Mass Index:

Optimální tělesná hmotnost = Tělesná hmotnost v kg: Tělesná výška v m na 2

Příklad: Muž 170 cm, váha 70 kg, $70 \text{ kg} : (1,7 \times 1,7) = 24,2$

Výsledná hodnota se porovnává s tabulkou hmotnosti podle úrovně BMI

Tabulka č. 2: Kategorizace hmotnosti podle úrovně BMI⁵

Stav hmotnosti	BMI
Podváha	Pod 18,5
Normální hmotnost	18,5-24,9
Nadváha	Nad 25
Otylost	25-29,9
Obezita I. Stupně	30-34,9
Obezita II. Stupně	35-39,9
Obezita III. Stupně	Nad 40

Zdroj: Kukačka, V. *Udržitelnost zdraví*. JČU v Českých Budějovicích, 2010, str. 83

⁴ Kukačka, V., *Udržitelnost zdraví*, JČU v Českých Budějovicích, 2010, str. 83

⁵ Kukačka, V., *Udržitelnost zdraví*, JČU v Českých Budějovicích, 2010, str. 84

V současné společnosti přibývá dětí i dospělých s nadváhou a obezitou. Každý člověk by měl objektivně nahlížet na svou hmotnost, a pokud v poslední době přibral na váze více než 5 kg, pokud to není z fyziologických příčin (těhotenství, vývoj v dospívání apod.) by měl začít uvažovat o změně životosprávy a pokusit se do svého života přiměřený pohyb.

Extrémní vyhublost až vychrtlost je z lékařského hlediska minimálně stejně nebezpečná pro zdraví člověka, proto se nesmí žádná dieta přehánět. Každý člověk by měl v první řadě pohlížet na svoje zdraví a nesnažit se být za každou cenu nejtíhlejší a nejkrásnější. Protože i mezi studenty sociální pedagogiky jsou lidé, kteří se snaží vypadat, co nejlépe, a používají k tomu nejrůznější diety, uvedli jsme zde několik příkladů diet.:

Atkinsonova dieta – podle Dr. Atkinse, omezení cukru ve stravě, příjem bílkovin (maso) neomezený, rizika: nedostatek vlákniny, překyselení organismu, rychlý úbytek váhy spojený se ztrátou vody

Cambridgeská dieta – instantní pokrmy a nápoje, které se pouze rozmíchají ve vodě, přesně daná výživová hodnota a složení vitamínů, minerálů a stopových prvků, u extrémní obezity pouze tato strava, pro pozvolné hubnutí složí jako náhrada 1-2 jídel denně

Dělená strava – oddělování bílkovin od sacharidů, které se nesmí přijímat dohromady, lze je kombinovat se zeleninou

Dieta podle krevní skupiny – vychází z předpokladu, že lidem vyhovuje různý typ stravy, podle jejich krevní skupiny, ke snížení váhy je nutné přijímat především jim doporučené potraviny. Viz. Tab. 3

Tabulka č. 3: Přehled potravin pro dietu dle krevních skupin

0	A	B	AB
Mořské řasy	Rostlinné oleje	Zelená zelenina	Tofu
Produkty moře	Sója	Maso	Mořské produkty
Játra	Zelenina	Vejce	Mléčné výrobky
Červené maso	Ananas	Mléčné výrobky	Zelená zelenina
Kapusta		Lékořicový čaj	Mořské řasy
Špenát			Ananas
Brokolice			
Sůl s jodem			

Zdroj: Kukačka, V. *Udržitelnost zdraví*. JČU v Českých Budějovicích, 2010

Součástí každé diety je nutné dodržovat pitný režim, nejlépe v podobě čisté vody. V omezené míře jsou vhodné minerální vody, bylinné čaje a kvalitní káva.

Pokud se člověk rozhodne snížit svou váhu, krátkodobé držení komerčních diet není vhodné pro jeho zdraví. Investice do komerčních diet ho zbytečně finančně zatíží. Vhodnějším řešením je celkové upravení výživy a zařazení vhodného druhu pohybu. Je možné navštívit kvalifikované výživové poradce, kteří každému jedinci na míru sestaví ideální jídelníček a doporučí pohyb, přiměřený jeho celkovému zdravotnímu stavu. Těžší formy obezity patří do rukou kvalifikovaným lékařům v poradnách pro obezitu. Lékař může doporučit a navrhnout léčbu v lázních.

1. 2. 4 Spánek

Spánek patří mezi základní fyziologické potřeby člověka. Kvalita spánku má prokazatelný vliv na lidské zdraví. V současné společnosti vzrůstají problémy se spánkem a usínáním, málokdo však takové obtíže řeší se svým lékařem. Přitom spánek pomáhá předcházet zdravotním problémům, jejich původcem je dnešní zrychlený životní styl společnosti. Bolestem zad a hlavy, snížení obranyschopnosti organismu apod.

V minulosti, ještě před vynálezem elektřiny, se délka spánku přizpůsobovala množství denního světla, dnes se spánek díky umělému osvětlení zkracuje. Délku spánku zkracujeme také se zdůvodněním, že spánek je ztráta času, který bychom mohli využít hodnotněji. Spíme, čím dál méně a to se odráží na pracovním výkonu, na zdravotním stavu i na imunitě organismu. Mnoho lidí stále věří, že kvalita spánku se zhoršuje s přibývajícím věkem. Snižuje se ale pouze doba spánku, kvalita závisí na jejich celkovém zdraví a psychickém stavu. Nekvalitní spánek tedy není jen důsledkem stárnutí, ale je i svědectvím o zdravotním stavu jedince.⁶

Spánek je pro člověka důležitý zejména proto, že během něj mohou mozkové buňky doplňovat energii. Zároveň dochází k pročišťování mozkových buněk od nahromaděných zplodin metabolismu, především volných radikálů. Dochází k regeneraci nervových buněk a k opravám buněčných membrán. Utlumuje se aktivita, která byla vyprovokována během denního bdění. Po velkém denním vypětí mozku, kdy je zahrnován nepřetržitým přívalem informací a je burcován k neutuchající aktivitě, musí přirozeně nastat období klidu, tedy spánku. Mozek se dostává do útlumu, pracuje pouze jeho části, některé dokonce aktivněji než během dne. V noci pracují ty neurony, které přes den zůstávají v nečinnosti.

⁶ MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. Brno: Era, 2008, str. 51

Ve spánku dochází také k třídění informací, které se nashromáždili během bdění. Ne každá získaná informace je pro nás důležitá a dochází k jejímu odsunu, čistce. Naopak některé informace, o kterých bychom řekli, že jsme je ani nezaznamenali, jsou pro nás klíčové a je jim nutno dát v mozku náležitě důležité místo. Dochází tedy k systematickému třídění a ukládání dat. Dokonale vystihuje tuto situaci přísloví, že ráno je moudřejší večera.⁷

Potřeba spánku je individuální. Novorozenci spí až 22 hodin, postupně se délka spánku snižuje, ale ne na úkor kvality. U dospělého člověka je ideální doba spánku 6-8 hodin. Při nedodržování této doby spánku, která je považována za nutnou k regeneraci organismu stoupá pravděpodobnost vzniku kardiovaskulárních chorob a zkracuje se doba života.

Výzkum u studentů Jihočeské univerzity v roce 2008 ukázal, že většina oslovených studentů JČU (více než 1000 osob) spí pravidelně 7 (38%) a 8 (44%) hodin. 6 hodin a méně bylo dostačující pro 7% studentů, 9 hodin spalo 9% studentů a 10 a více hodin potřebují pouze 2 % studentů JČU.⁸

1. 2. 4. 1 Fáze spánku

Během jednoho spánku dochází přibližně ke třem až pěti spánkovým cyklům. Jeden cyklus zahrnuje 4 fáze. Během jednotlivých fází dochází ke specifickým činnostem nervového systému. Po proběhnutí všech fází nastává fáze probouzení, kdy se tělo a jeho životní funkce vrací postupně do původního stavu.

I. Fáze – během této fáze, která trvá od několika sekund do 20 minut, podle momentálního duševního rozpoložení člověka a stupně únavy, dochází k postupnému uvolnění organismu. Stále vnímáme okolí, ale obranné systémy přestávají být v pohotovosti. Zíváme a zavíráme oči, dýchání se stává pomalejším a prohlubuje se.

II. Fáze – nastává spánek, trvá několik minut, pokud v této době dojde k probuzení, jsme zmatení a dezorientovaní

III. Fáze – spánek se stává hlubším, délka této fáze je přibližně 10 minut

IV. Fáze – paradoxní spánek, trvá 20-30minut, nedochází ke svalovému napětí, oči se velmi rychle pohybují, protože sledují vše, co se objevuje ve snech,

⁷ KUKAČKA, V. *Udržitelnost zdraví*. JČU v Českých Budějovicích, 2010, str. 124

⁸ KUKAČKA, V. *Udržitelnost zdraví*. JČU v Českých Budějovicích, 2010, str. 125

někdy dochází k pohybu prstů a končetin, intenzivní fyziologická činnost (rychlý srdeční rytmus, nepravidelné dýchání, zvýšená činnost pohlavních orgánů), Dochází zde ke střídání fází R. E. M. (sny, lehký aktivovaný spánek, mozková činnost nejpodobnější stavu bdělosti, mluvení ze spaní) a NON R. E. M. (Kratší nebo žádné sny, stejnorodý hluboký spánek, člověk se více pohybuje, může změnit polohu až 40 x).

1. 2. 4. 2 Kvalita spánku

Kvalita spánku se posuzuje individuálně. Lze říci, že spánek byl kvalitní, pokud se ráno probouzíme odpočatí a máme dostatek energie. Jsme tedy schopni vykonávat všechny každodenní činnosti a jsme schopni zvládat psychickou a fyzickou zátěž.

Kvalitu spánku ovlivňuje faktory vnější a vnitřní. Mezi faktory vnější se řadí kvalita lůžka, optimální teplota (18-20°), světlo a tma, ticho, známost prostředí, vlhkost vzduchu. Mezi faktory vnitřní se řadí zdravotní stav, stupeň rozrušení, před spánkové rituály.

Při poruchách spánku je doporučováno dodržovat spánkovou hygienu, upravit životosprávu. Je možné použít akupunkturu a akupresuru, zvýšit fyzickou aktivitu nebo navštívit psychoterapii. Až jako poslední volba by měla nastat farmakoterapie, užívání léků.

1. 2. 5 Sex

Sexuální život je nepostradatelnou součástí lidského života. Sexuální život není chápán pouze rozmnožovací funkce, ale je součástí individuálního lidského prožívání. Pozitivně působí na urogenitální systém, posilováním pánevních svalů. Pravidelný sexuální život zvyšuje v těle hladinu imunogenu a tím dochází k podpoře imunitního systému. U žen dochází k uvolňování vyššího množství ženských pohlavních hormonů, estrogenů. Některé studie ukazují, že ženy, které mají nedostatečný sexuální život, mají třikrát vyšší riziko vzniku karcinomu prsu. Mužů, kteří dosahují pravidelně orgasmu, se dožívají vyššího věku a méně často je postihne náhlé úmrtí.⁹

Dalšími přínosy sexuálního života jsou zlepšení nebo navození psychické pohody, zvyšování tělesné kondice a pozitivní vliv na kardiovaskulární systém. Pravidelný sex může zmírnit nebo odstranit bolesti hlavy. Tím, že při sexu

⁹ KUKAČKA, V. *Udržitelnost zdraví*. JČU v Českých Budějovicích, 2010, str. 133

dochází ke zrychlení srdeční činnosti, dochází k lepšímu prokrvení a okysličení tělesných orgánů.

Za zdravý sexuální život označujeme takový stav, kdy dva pohlavně zdraví lidé spolu navážou oboustranně uspokojivý sexuální kontakt a zůstávají si věrní. Touto věrností se přitom rozumí neexistence sexuálních styků s druhými osobami ani ze strany muže, ani ze strany ženy.¹⁰ Pro sexuální život nelze stanovit striktní pravidla, ale vždy by mělo být dbáno na to, aby nedošlo k poškození nebo ohrožení lidského života při sexuálních praktikách.

Při kapitole o sexu, nelze opomenout významného rakouského psychiatra Sigmunda Freuda (1856-1939). Díky němu došlo ve společnosti k odbourání některých sexuálních tabu. Tento zakladatel psychoanalýzy našel příčiny veškerého lidského jednání v základní pudové energii. Zabýval se příčinami nevědomých procesů. Nezabýval se však pouze samotným sexem, ale uvědomoval si i sílu lidských emocí, žárlivosti, strachu, vzteku a agresivity.

Freudův topografický model lidské psychiky, který v sobě zahrnuje 3 vrstvy (vědomí, nevědomí, předvědomí) a jeho model lidské psychiky (Id, Ego, Superego) způsobil revoluci v chápání lidské sexuální podstaty. Snažil se oprostit od puritánského nahlížení na sexuální představy.

1. 2. 5. 1 Rizikové sexuální chování

V ideálním případě oba z partnerů dbají na eliminaci rizika neplánovaného početí a nákazy pohlavně přenosnými chorobami. I v dnešní společnosti se například použití kondomu udává jako překážka příjemného prožívání sexu. Mnoho lidí dává přednost pouze užívání antikoncepce v pilulkách, které chrání pouze před neplánovaným otěhotněním.

Promiskuitní chování člověka je takové chování, kdy dochází ke střídání sexuálních partnerů v krátkém časovém období. Příčinou takového chování je například psychická nevyzrálost, alkoholem ovlivněné vědomé rozhodování a životní postoj člověka. Významným činitelem rizikového sexuálního chování je také sociální a kulturní prostředí člověka.

Velkým rizikem je chování, které negativně působí na fyzické a psychické zdraví člověka. Užívání nepřiměřených sexuálních praktik a pomůcek může nevratně poškodit psychický a fyzický stav člověka. Všechny sexuální metody by měl být použity pouze, pokud všichni zúčastnění se k takovému jednání

¹⁰ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009, str. 208

rozhodli ze své svobodné vůle, jsou věkově a vývojově zralí a dosáhli zákonného věku pro legální sexuální život. Vždy by měli mít právo okamžitě takovou činnost ukončit, pokud ta se stává pro ně nepohodlná, nepříjemná nebo jim způsobuje bolest.

Negativní příčiny omezující sex:

- vysoké pracovní nasazení, workoholismus;
- alkohol – snižování sexuální výkonnosti;
- stres, deprese a užívání léků – tlumení projevů lidské osobnosti;
- nemoc – kardiovaskulární onemocnění, cukrovka;
- obezita – snížení pohyblivosti, výkonnosti i přitažlivosti;
- vyšší věk – snížená produkce pohlavních hormonů;
- hormonální antikoncepce – individuální;
- nehormonální antikoncepce – kondom, individuální pocit nepohodlí.

1. 2. 6 Relaxace a regenerace

Regenerace je chápána jako fyzikální proces, při kterém dochází k obnově vyčerpaných zásob energie, k obnově odumřelých nebo opotřebovaných tkání a dochází k obnově těch orgánů, které byly namáhány.

Relaxace se týká neuronů v mozku. Je to stav, při kterém dochází k hlubokému uvolnění. Relaxace znamená vědomé odstraňování fyzického a psychického napětí. Fyzickým uvolněním navozujeme postupně uvolnění psychické a nastává pocit vyrovnanosti a psychické pohody.

Umění relaxovat se člověk musí učit, pokud ho zvládne, má předpoklad udržet si dobrou psychiku, která může způsobovat řadu nemocí. Je tedy jedním z předpokladů udržení si dobrého zdravotního stavu.

Podmínky relaxace:

- maximální vyloučení smyslových vzruchů;
- pološero;
- vyvětraná místnost, ale zavřené okno;
- uvolněné oblečení, ale zabránění prochladnutí;
- vyloučit problémy a osobní starosti;
- opakování si mantry, např. „jsem klidný a uvolněný“.

Pokud člověk zvládne tyto techniky k navození uvolnění, zůstává uvolněn za každých situací, všude je pánem sama sebe, bez napětí.¹¹

Relaxaci podle fyzické aktivity rozdělujeme na pasivní a aktivní. Pasivní relaxace má za hlavní úkol navození příjemné nálady a vytvoření příjemných zážitků a prožitků, např. návštěva divadla, setkání s přáteli. Tato relaxace nepřináší zdravý pohyb, musí se proto vzájemně doplňovat s relaxací aktivní, která je spojena s aktivním fyzickým pohybem. Aby tato relaxace přinesla žádaný výsledek, je potřeba věnovat se jí s maximální pozorností a zaujetím. Znakem správně aktivní relaxace je ztráta pojmu o čase a neschopnost přemýšlet o vlastních problémech.

Relaxací není sledování televize. Televize je rušivý prvek, náš mozek se střídavě uvolňuje a aktivuje, v závislosti na sledovaný obsah.

Příklady pasivních relaxačních metod:

- masáž,
- detoxikace organismu,
- sauna a parní lázně,
- koupele,
- aromaterapie,
- akupunktura,
- akupresura,
- zábaly,
- balneoterapie - lázeňství.

Příklady aktivních relaxačních metod:

- jóga – komplexní systém péče o tělesné a psychické zdraví;
- Tai-či – propojuje filosofii, bojové umění a zdravotní cvičení;

Zvláštním typem je relaxace psychická. Znamená odstranění myšlení a vědomého fyzického uvolňování. Psychická relaxace osvobozuje mysl od neustálého přemýšlení. Příkladem je meditace, autogenní trénink a dechová cvičení.

¹¹ KUKAČKA, V. *Udržitelnost zdraví*. JČU v Českých Budějovicích, 2010, str. 99

1. 3 Stres

Sociální pedagog pracuje především s lidmi v obtížných nebo těžkých životních situacích, do kterých se dostali různými okolnostmi nebo vlastním přičiněním. Někteří od něj očekávají informační, emocionální, materiální a hodnotící oporu, jiní naopak jeho oporu odmítají. Tlak vyvíjený na jeho psychiku je tak značný. Psychická odolnost je tedy jedním z nejdůležitějších osobnostních rysů, které by sociální pedagog měl mít. U sociální pedagogiky a jiných pomáhajících profesí je vyšší riziko syndromu vyhoření, kdy je v rozporu množství vlastních vynaložených sil s dosažením žádoucích výsledků.

Stres je možné si zjednodušeně představit, jako duševní přetížení, které může mít i fyzické projevy. Je to souhrn fyzických a duševních reakcí na stav skutečnosti, který je v rozporu s našimi představami nebo očekáváním. Jinými slovy je stres odezvou organismu na jakoukoliv duševní nebo tělesnou zátěž, která působí po určitou dobu.

Na vzniku stresu se podílejí pracovní vyčerpání, rostoucí nároky na výkonnost jedince, míra okolního hluku, emocionální výkyvy spojené s citovým strádáním, kult mládí a štíhlosti a mnohé další vlivy, které působí jako faktory opotřebovávající lidský organismus měrou, již netrénované tělo a mysl zpohodlnělá technickými vymoženostmi a nadbytkem potravy sotva zvládá.¹²

V současnosti se slovo stres užívá častěji, než by ve skutečnosti mělo. Užívá se jako označení pro všechny situace, kdy se člověk dostává pro něj nevýhodné situace. Pro skutečnou stresovou situaci, je ale nutné si uvědomit, že míra intenzity stresové situace musí být vyšší než míra schopnosti konkrétního jedince takovou situaci zvládnout. Při stresu se spouštějí obranné mechanismy organismu, které mu umožňují přežít. Obranné mechanismy nemění stresovou situaci, pouze způsob jejího vnímání. Patří mezi ně:

- vytěsnění – odstranění impulzů z vědomí;
- racionalizace – hledání přijatelných důvodů namísto skutečných;
- reaktivní formace – vyjádření opačného motivu;
- projekce – připisování vlastních nežádoucích vlastností druhým;
- intelektualizace – pokus o získání emočního odstupu;
- popření – popření nepříjemné skutečnosti;
- sublimace – přesunutí na náhradní cíl.

¹² MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. Brno: Era, 2008, str. 14

Stresujícím faktorem nemusí být pouze jeden silný faktor, ale může jim být skupina faktorů, které jinak běžně člověk zvládá, ale již je jich tolik, že člověku „přerostou přes hlavu“.

Distres

Negativně prožívaný stres. Tímto termínem se vyjadřuje situace subjektivního pocitu jedince, kdy ten situaci chápe jako osobní ohrožení. Člověk má pocit, že není v jeho schopnostech danou situaci řešit. Má často výrazné emocionální příznaky.

Eustres

Pozitivní zátěž. Situace, kdy člověk koná něco rád a s chutí, ale musí vyvinout určitou námahu, aby došlo k uspokojení jeho tužeb. Do této skupiny patří lidské kladné zážitky (narození dítěte, svatba) a tam, kde se lidé z vlastní iniciativy dostávají do situací, hraničících s velkým rizikem (sportovní výkony, vysokohorská turistika, automobiloví závodníci, apod.).

Stresující faktory:

- fyzikální – hluk, prudké světlo, vysoká nebo nízká teplota vzduchu;
- události – narození nebo úmrtí v rodině, ztráta zaměstnání, sňatek, rozvod, stěhování, válka, kontakt s lidmi, ...;
- osobní vztah – nevěra, týrání, zklamání, ...;
- práce – vysilující snaha o kariérní postup, úkolové termíny, vztahy na pracovišti, každodenní dojíždění, ...;
- škola – termíny zkoušek, plnění úkolů, vztahy se spolužáky, ...;
- životní styl – přejídání, obezita, kouření, nedostatek spánku, nedostatek tělesného pohybu, ...;
- psychika – frustrace, nesplnění vlastních očekávání,

Zvláštním případem stresu, je posttraumatický stres. Ten vzniká jako reakce na šokující, emočně vypjatý, vlastní zážitek. Je trvalého charakteru, postižený má následné problémy ve vlastním životě, potýká se s psychickými poruchami a nese si životem trvalé následky. Situace, které způsobují posttraumatický stres, jsou například: znásilnění, pobyt v koncentračním táboře, fyzické napadení, úmrtí dítěte způsobené vlastní vinou (nechtěnou).

1. 3. 1 Způsoby zvládnání stresu

Stres je možné zvládnout pouze tím, že se pokusíme odstranit nebo zmírnit příčiny jeho vzniku. Zvládnání každodenního stresu je individuální záležitost každého člověka. Mezi vhodné metody patří relaxační techniky, meditace, fyzické cvičení, apod.

Strategie zvládnání stresu se nazývají copingovými strategiemi.

Coping = reakce na stres + způsob zvládnání stresu.

Pozitivní momenty, které nám mohou být nápomocny v boji se stresem, jsou: dobrý zdravotní stav a dostatek síly, pozitivní postoj daného člověka k možnostem úspěšného zvládnutí situace, dobré znalosti a dovednosti zvládnání těžkostí, sociální chování, kladná sociální opora, materiální situace.¹³

1. 3. 2 Působení stresu na zdravotní stav

Dlouhodobé působení stresu může být jedním ze spouštěcích faktorů různých nemocí. Stres může působit na negativní změnu zdravotního stavu přímým nebo nepřímým způsobem. Stres působí přímo na nervový, endokrinní a imunitní systém člověka. Nepřímo působí na zdravotní stav změnou chování člověka, která je způsobena stresem. Například změna stravování, zvýšená konzumace alkoholu, kouření.

Stres může mít vliv na infekční onemocnění, hypertenzi, bolesti hlavy, astma, diabetes mellitus a revmatickou artritidu. Podílí se také na vzniku negativních emocionálních stavů, depresi a úzkost.

1. 4 Látky negativně ovlivňující zdraví člověka

Potraviny obsahují nejenom látky, které tělu prospívají, ale také ty které mu škodí. Jejich obsah v potravinách je určován chemickou analýzou. Výrobci jsou povinni dodržovat maximální povolené hodnoty těchto látek a uvádět tyto látky ve složení výrobku. Nebezpečnými látkami jsou karcinogeny, potravinové alergeny, růstové hormony nebo některé přídavné látky (aditiva), které mají prodlužovat dobu trvanlivosti. Nebezpečné až ohrožující prvky jsou olovo, rtuť, hliník, arzen.

¹³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009, str. 172

Zdraví člověka ohrožuje i užívání návykových látek. Nejčastěji užívanými jsou alkohol a tabák. Názory na užívání alkoholu jsou různé, stanovení jednoznačně bezpečné dávky užití alkoholu je předmětem mnoha zkoumání. Užívání alkoholu a tabáku jsou společensky tolerované a přípustné. Pro riziko, které sebou nese jejich pravidelné užívání, jsou snahy o jejich omezení aktuální.

Příčinou patologického chování jsou látky, které vytvářejí tak silnou závislost, že člověka ničí po stránce nejen zdravotní, ale i sociální. Příklady předávkování, které končí smrtí, nejsou žádnou výjimkou. Mezi tyto látky řadíme opiáty (heroin), kanabionidy (marihuana), sedativa a hypnotika (Diazepam, Oxazepam), stimulantia (pervitin), Halucinogeny (LSD), těkavé látky (toluen).¹⁴

¹⁴ KUKAČKA, V. *Udržitelnost zdraví*. JČU v Českých Budějovicích, 2010, str. 156

2 PSYCHOLOGIE DOSPĚLOSTI

Studenti sociální pedagogiky, kombinované studium, jsou lidé, kteří se nacházejí v různých etapách dospělosti. Tato kapitola stručně představuje jednotlivé etapy dospělosti. V každé etapě jsou utvářeny různé postoje k vlastní profesní roli, hodnocením doposud dosažených, vlastních pracovních úspěchů. S tím souvisí vzniknutí nové motivace k dalšímu vzdělávání a sebe-rozvoji. Zaměříme se také na schopnost učení v jednotlivých etapách.

Nejdříve si definuje vývojovou psychologii a oblastem jejího zkoumání. Vývojová psychologie zkoumá souvislosti a pravidla vývojových proměn v jednotlivých oblastech lidské psychiky a usiluje o porozumění jejich mechanismům. Zkoumá psychický vývoj lidského jedince od narození do smrti a sleduje psychické procesy, stavy a vlastnosti osobnosti ve všech obdobích jeho života.

Vývojová psychologie dospělých není tak probádána jako etapy dětství a dospělosti. Změny, které nastávají v dospělosti, nejsou již pouze regresivní. Změny osobnosti, které v těchto etapách nastávají, můžeme nazvat postupem na jejich vyšší úroveň.

Vrchol vývoje a dosažení maxima výkonnosti nejsou stejné pro všechny psychické funkce. Některé zůstávají zachovány po velmi dlouhou dobu, u jiných je pokles časnější a rychlejší.¹⁵

V naší společnosti není počátek dospělosti spojen s žádným rituálem, jako je tomu v některých kulturách. Je vyjádřen právní dospělostí, zletilostí. Tento fakt společnost neuznává pro přechod mladého člověka z role adolescenta mezi dospělé. Biologické určení dospělosti je spojeno se zráním jedince. Psychosociální určení dospělosti není jednoznačně vázáno na nic. U různých osob probíhá v jinou dobu.

Za nejvýznamnější psychické znaky dospělosti lze považovat samostatnost, relativní svobodu vlastního rozhodování a chování, spojenou se zodpovědností ve vztahu k druhým lidem, se zodpovědností za svá rozhodnutí i činy.¹⁶

Dospělost je také spojená s větší samostatností a sebedůvěrou, vytrácí se závislost na původní rodině, sociální i ekonomická. Dospělý člověk přehodnocuje svůj postoj a chování k druhým lidem, stává se klidnějším. Stává

¹⁵ VACINOVÁ, M.; TRPIŠOVSK, D.; FARKOVÁ, M, *Psychologie*. Praha: UJAK, 2008, str. 103

¹⁶ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000, str. 301

se zralým po sexuální stránce. Je připraven na přijetí jiných sociálních rolí, zvyšuje se jeho společenská prestiž.

2. 1 Mladá dospělost (20-35 let)

Velká rozmanitost osudů lidí v obdobích mladší a střední dospělosti – těžké zobecnit. Biologický vývoj již pomalý. V naší společnosti se obecně za znaky dospělosti považují:

- produktivní práce, díky níž je člověk soběstačný, nebo studium, schopnost spolupráce bez konfliktů, umět vést i být veden,
- samostatně hospodařit v domácnosti (nebo svém prostoru) a se svými osobními věcmi,
- jednat vyspěle s nadřízenými, bez submisivity či vzdoru,
- mít realistické plány pro budoucnost,
- umět být sám i mít blízké přátele, s rodiči minimálně času, ale vyrovnaný vztah k nim,
- s opačným pohlavím se stýkat bez plachosti, poskytovat i přijímat lásku a něhu, jasná tendence k dlouhodobému vztahu citově silnějším než k rodičům,
- rozšiřovat svou orientaci v prostředí,
- aktivně pečovat o dobro rodiny, přátel i širšího společenství.

Tělesný vývoj

V této fázi dospělosti je jedinec plný síly, energie, zdraví (začíná involuce smyslů).

Duševní vývoj

Základní psychické funkce rozvinuty, stabilizace a integrace temperamentních a charakterových vlastností, vitalita, impulzivnost, sebe-prosazování, hledání svého zaměření. Klidnější než předešlá rozháranost. Pragmatická střízlivost, rozhodnost, víra v sebe, realističnost, extrovertnost, smysl pro odstíny, neposuzuje svět černobíle jako adolescent. Samostatnost (kolem 30. roku) – třetí období sebevědomí, ale už bez vzdoru jako projevu podvědomé slabosti.

Sociální vztahy

Vytvoření intimity jako vývojového úkolu (a nejen v milostném vztahu):

- tělesná a duševní něha bez ostychu ze závislosti, zesměšnění, bez racionality a konvencí,
- sebe-otevření, vzájemné poznání, ale i určitá zachovaná míra tajemství
- důvěra bez výhrad,
- vzájemná úcta a respekt k životní cestě a svobodě druhého,
- pravdivé poznání druhého i s chybami a přednostmi,
- vědomí skutečných pocitů k druhému v daném okamžiku (i negativních),
společné plány, sdílení budoucnosti,
- hravost, tvořivost a humor,
- obdiv k druhému, vždy je člověk v něčem překvapující, obdivuhodný.

Opakem intimity je izolace, samota v manželství i mimo ně. Pseudo-intimita je zdánlivá blízkost, hájení iluze blízkosti (když už každý směřuje jinam).

Manželství

Staletími prověřená instituce, vzniká tlak okolí na uzavření manželství, ale pro určitou menšinu lidí se manželství nehodí. Předčasný spěch do uzavření sňatku, může být metodou, jak se rychle oddělit od matky. Muž ze strachu ze samostatnosti a zodpovědnosti přenesl oporu z rodičů na partnera. Vzniká pocit citového bezpečí, ale je narušen vývoj k další samostatnosti. Manželství pak vede k rozvodu. „Manželství znamená práci“ – přežít každodennost a bohatit si jí, kompromisy, respektovat odlišnost obou pohlaví, komunikovat.

Volba partnera

Důraz na důležité vlastnosti jako dobrosrdečnost, tolerantnost, obětavost, odolnost proti zátěži, empatie, upřímnost, radostnost – více než vzhled, majetek a schopnosti.

Generativita

Člověk by neměl mít děti z povinnosti, ale spontánně a radostně plodit a starat se o zplozené: vychovat tělesně a duševně zdravé děti, předat jim, co jsme převzali a pomoci jim začlenit se do společnosti.

Senzitivní období pro rozvoj rodičovských schopností a citů. Muži často do 30, někdy od 40 nejsou ještě schopni oddanosti ženě a rodině – příliš touží vyniknout, dokázat sobě i druhým své kvality (jako adolescent), vztah mívají až ke svým adolescentním dětem.

Rozvod

Nejvíce rozvodů nastává v tomto období dospělosti, nejčastěji mezi 2-4 rokem manželství.

Prevence rozvodů

Zvážit volbu partnera. Přijmout ho i s jeho chybami. Nesnažit se partnera předělávat k obrazu svému. Mít oporu v rodině, přátelích, udržovat styky s jinými rodinami. Neidealizovat si manželství, od počátku počítat s realitou, všedností, stereotypy, problémy. Vzniklé problémy přijmout a hledat možná řešení. Neizolovat se, část času trávit odděleně svými zájmy.

2. 1. 1 Profesní role

Do 26 let věku považujeme dospělost za období profesní přípravy. Člověk se připravuje na budoucí povolání, studuje, experimentuje s možnými profesemi. S prací se setkává při brigádách apod.

Důležitou etapou je první kontakt s povoláním, který si po hledání zvolil. Často bývá spojen s šokem z reality, který způsobil rozdíl mezi skutečností a jeho představou. Je ovlivněn mírou dosaženého vzdělání a jeho úrovní.

Po profesním startu nastává fáze profesní konsolidace.¹⁷ Je typická značným pracovním nasazením a snahou o kariérní rozvoj. Podává vysoký výkon, orientuje se v pravidlech, usiluje o zlepšení své sociální situace.

Kolem 30. Roku života se opět objevuje tendence bilancovat nad životem a snaha hledat možné alternativy pro život další. Vyhodnocuje dosavadní profesní úspěšnost. V této době se většinou nerozhoduje pouze sám, ale musí brát ohledy na svou nově vzniklou rodinu.

2. 2 Střední dospělost (35-45 let)

V tomto období se ocitáme ve středu průměrné délky života člověka. Je důležitým mezníkem života. Nastává tzv. krize středního věku, která se vyznačuje bilancováním nad minulostí a vytvářením představ o budoucnosti.

K tendenci bilancovat přispívá vědomí předělu vlastního života a jeho budoucí časové omezenosti, s níž souvisí i určité zúžení vlastních možností.¹⁸

¹⁷ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000, str. 301

¹⁸ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000, str. 375

Tělesné změny

Tělesné stárnutí člověka se v tomto období nevyznačuje větším úpadkem fyzické výkonnosti, ale začínají se projevovat změny vzhledu, způsobené stárnutím. V dnešní společnosti, která je založena na kultu krásy, tyto změny dopadají více na ženy než muže. Zatímco ideálem ženské krásy je mladá, atraktivní, výkonná dívka, u muže se hodnotí jeho udržovanost. Tedy i zralý muž, který na sebe dbá, může být společností hodnocen jako atraktivní. Někdy je dokonce pro ženy přitažlivější než muž mladý.

V tomto období postupně dochází k úbytku svalové hmoty, je proto nutné více dbát na dodržování zdravé životosprávy a dostatek pohybové aktivity. Nedodržování zásad zdravého životního stylu, vede k tomu, že v této etapě dospělosti, se riziko infarktu myokardu zvyšuje, přibližně 2x.

Duševní vývoj

Pokračuje stabilizace psychiky. Člověk se stává zásadovější, upevňuje se mu charakter, je spolehlivější. Zlepšuje se paměť, její strukturalizace a rozsah. Dochází ale ke zhoršování paměti krátkodobé. Od 40 let začíná pozvolný úpadek intelektu a zhoršování smyslů.

Ve střední etapě dospělosti má velký význam stereotyp. Pro jedince je pohodlný, snadný a předvídatelný. Nepřináší žádnou zátěž, kterou přináší věci nové, nemusí ale docházet díky němu k emočnímu uspokojení. Stereotyp ve vztazích může vést k vyhasínání citů, lhostejnosti.

Krise středního věku

Bilancování, které je pro toto období typické, je emoční hodnocení vlastního života. Jeho výsledkem je, že člověk začíná uvažovat nad změnami ve svém životě a hledá možné alternativy, jak žádaných změn dosáhnout. Potřeba změny se může projevovat různě. Pozitivní změny, jsou ty, kdy člověk je schopen změnit to, co mu v dalším rozvoji brání, vede k nějakému jednání. Negativní řešení obvykle souvisí s pocitem uzavření všech perspektiv a nemožnosti nalézt nějaké přijatelné východisko.¹⁹

Sociální vztahy

Hlavním tématem se stává rodinný život. Dochází k upevňování vztahů s partnerem nebo naopak k jeho zhoršení, které končí rozvodem. Mění se vztah

¹⁹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000, str. 377

k vlastním rodičům. Oproti mladé dospělosti, kdy je vztah rodiči založen na rovnocennosti, v této etapě, dochází k proměně ve smyslu, kdy člověk si uvědomuje stárnutí svých rodičů, mohou se přidružit nemoci. Tím se vztah obrátí, děti se stávají těmi, kdo pečují o rodiče.

Mění se i obsah vlastní rodičovské role. Děti postupně dospívají, stávají se samotnějšími a nepotřebují již plnou péči rodičů. Rodiče tak mohou začít hledat cesty, vedoucí k uspokojování vlastních potřeb a cílů. Zároveň si tím, jak jejich vlastní děti dospívají, uvědomují stárnutí vlastní.

Sociální role ve společnosti jsou upevněné. Nedochozí k výrazným změnám. Postavení ve společnosti přestává být závislé na věku. Lidé v této etapě života jsou schopni zastávat jakoukoliv funkci.

2. 2. 1 Profesní role

Dochází ke změnám postoje k profesním rolím. Člověk je stále zaměřen na dosažení dobré pracovní pozice, ale prvotním cílem se stává pocit smysluplnosti, užitečnosti a hodnoty vlastní práce. Začíná preferovat pohodu a jistotu nad zaměřením na úspěch a moc. Předává zkušenosti mladším.

Mnoho lidí střední dospělosti sice uvažují o své profesní roli, ale jejich bilance nevede k žádnému jednání ani ke změnám postoje. Strach ze ztráty zaměstnání může být tak silný, že se za těchto okolností jeví jakékoliv úvahy o jejím osobním významu jako nemístné. Vývojově podmíněná možnost změny nebývá příliš často využita. Odmítnutí rizik a potřeba uchování jistoty převažuje tehdy, kdy se člověk cítí být něčím ohrožen, například nezaměstnaností.²⁰

2. 3 Starší dospělost (45-60 let)

Toto období je spojeno s mnoha změnami, v oblasti tělesných, psychických i sociálních oblastí. Dosažené sociální pozice, profesní role, sociální vazby, to vše je ohroženo počínajícím stárnutím. Za počátek stárnutí je v společnosti obvykle považována věková hranice 50 let.

Tělesné změny

Začíná klesat výkonnost plic, srdce a dalších orgánů. Úbytek svalové tkáně je větší, dochází k ochabování držení těla. Metabolismus se zpomaluje. Smyslové

²⁰ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000, str. 381

vnímání se zhoršuje. U žen nastává období menopauzy a s tím spojené hormonální výkyvy, které způsobují pocity horka, dušení, zvýšené pocení, závratě, podrážděnost, deprese.

Typickými znaky stárnutí jsou vrásky, šedivění vlasů, změny pigmentace kůže, ztráta elasticity kůže, nerovnoměrné ukládání podkožního tuku a celková změna tělesných proporcí.

Fyzické projevy působí na lidskou psychiku. Člověk má pocit nedostatku radosti, ponižování, strachu, zármutku, bezmocnosti. Ženy zažívají strach ze ztráty sexuální přitažlivosti, bojí se o svou ženskou identitu.

Sociální vztahy

Stárnutím se postupně mění postoj ke světu, zvědavost a otevřenost novým zkušenostem klesá. Mění se postoj k druhým lidem, je kladen důraz na jiné hodnoty. Začíná vyhledávat setkávání pouze se svými blízkými, rodina pro ně představuje bezpečnou oblast. U žen se může projevovat tendence vládnout široké rodině a pečovat o ni. Významnou součástí identity stárnoucího člověka je nastupující role prarodiče. Počátek této role sebou může přinášet smíšené pocity radosti a smutku, protože první vnouče je vnímáno jako potvrzení stárnutí. Pro každého člověka má tato role jiný význam, jedná se o individuální přijetí jejího významu.

V partnerských vztazích nedochází k významným proměnám. Člověk si již svého partnera neidealizuje, nahlíží na něj realisticky.

2. 3. 1 Profesionální role

V období starší dospělosti dochází k postupnému uzavírání profesní role. Profesionální dráha je v této době je hodnocena tak, aby odpovídala celkovému pojetí vlastního života. Člověk již většinou neuvažuje o tom, že by se jeho profesní kariéra mohla vyvíjet jinak.

Postoj k vlastní profesi ovlivňuje vývojové stadium, ve kterém se člověk aktuálně nachází. V době, kdy se přibližuje konec profesní kariéry a s tím spojený odchod do důchodu, se obvykle mění i vztah k profesi a její subjektivní význam.²¹

²¹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000, str. 412

Možné postoje k profesní roli:

- akcentovaný postoj – nadměrné pracovní úsilí, závislost na práci, často souvisí s neuspokojením potřeb v jiné oblasti,
- vyzrálý postoj – nadhled, omezování ambicí, akceptace dosažené úrovně, tendence šetřit síly, předávat zkušenosti, udržovat pohodu na pracovišti,
- vyhoření – ztráta důvěry ve své schopnosti. Především u sociálně zaměřených profesí, kdy dlouholetá investice vlastních sil vede k vyčerpání.

2. 4 Schopnost učení v dospělosti

Na sociální pedagogy je kladen požadavek, aby měli dostatečné vzdělání v oblastech pedagogiky, psychologie, sociologie, filozofie, biologie člověka, somatologie i všeobecné. Všechny tyto vědy se neustále vyvíjejí a dochází k pozměňování jejich poznatků. Je proto důležité, aby sociální pedagog dbal na svůj profesní rozvoj způsobem celoživotního vzdělávání a zvyšování kvalifikace.

V průběhu lidského života se intelektové funkce vyvíjejí a mění. V dospělosti úroveň těchto funkcí ovlivňuje ve velké míře zkušenost. Dospělý člověk zná sám sebe a své možnosti. Oproti dětství ustupuje význam zrání. Postupně dochází ke snižování schopnosti krátkodobé paměti i ke snižování paměti dlouhodobé.

Schopnost učit se obsahuje 5 faktorů:²²

- kapacita schopnosti učit se – kolik materiálu může být jedincem přijato a zpracováno,
- lehkost učení – rychlé nebo pomalé přijetí,
- trvalost – hloubka nebo povrchnost, schopnost vybavení,
- intenzita učení,
- zájem o učení – motivace učení, odpovědnost, povinnost, nutnost učit se, cílevědomý postoj k učení.

V období dospělosti dochází k rozvoji určitých schopností, dovedností a nahromadění zásoby informací. Jejich rozsah určuje rozumová úroveň člověka, způsob života, profesní a zájmová aktivita. Významným činitelem jsou i

²² VACINOVÁ, M.; TRPIŠOVSKÁ D.; FARKOVÁ M. *Psychologie*. Praha: UJAK, 2008, str. 104

společenská očekávání, kdy k lepšímu rozvoji dochází u těch schopností, které jsou pro konkrétní společenství důležité. Zkušenosti, postoje k řešení různých situací vedou člověka ke hledání různých variant.

Schopnost učení se v dospělosti je tedy ovlivňována faktory zdravotními, psychickými, sociálními.

Velký vliv na schopnost učení v dospělosti mají pedagogové. Vykládaná látka by měla být systematicky utříděná, přehledná. Méně komplexní bez narušování vyučování. Starší lidé potřebují více opakování a látku se lépe učí v celku než po částech, mohou si tak vytvořit provázanost předmětu. Ovlivňujícím faktorem je také trénovanost schopnosti učení v průběhu dosavadního života.

Motivy, vedoucí k vzdělávání v dospělosti²³

- zaměstnanecké důvody – požadavky zaměstnavatele, změna požadavků na vykonávanou práci,
- aktuální vývojově podmíněné důvody – životní otázky, vliv mobility,
- psychické důvody – ctižádost, vyrovnání nedostatku, hra,
- konvenčně komunikační důvody – potřeba kontaktu,
- společenské důvody – kritika společnosti, emancipace,
- obecné metafyzické důvody – strach z prázdnoty, potřeba smysluplného naplnění života.

²³ VACÍNOVÁ, M.; TRPIŠOVSKÁ D.; FARKOVÁ M. *Psychologie*. Praha: UJAK, 2008, str. 105

3 TERCIÁRNÍ VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

Systém terciárního školství, který je tvořen především vyšším a vysokým školstvím, prošel za svou dlouhou minulost mnoha změnami a mnohé změny ho ještě čekají. Celý systém terciárního školství zažil nejprudší rozvoj po druhé světové válce. V poválečném období vlády začaly řešit a usměrňovat svůj vztah k vysokému školství. Vysoké školy se staly nástrojem vlády a jejích politických cílů. Vysokoškolské instituce se postupně staly zásadním nástrojem při plnění ekonomických a sociálních potřeb společnosti. V rámci této dimenze měly vysoké školy ve vyspělých demokratických zemích především uspokojit poptávku trhu práce po kvalifikované pracovní síle, umožnit vzestupnou sociální mobilitu ve společnosti a přispívat k šíření demokratických principů.²⁴

Terciární vzdělávání v současnosti

V České republice rozvoj terciárního školství propukl naplno až po roce 1989. Stejně jako většina post komunistických zemí, měl do dnešního dne, méně času reagovat na výzvy současné moderní společnosti. O to větší intenzita ale, byla do rozvoje vložena. Došlo ke zvýšení počtu studentů, škol, výzkumná a vývojová činnost se přesunula na vysoké školy. Školy se zapojily do mezinárodní spolupráce, vzniklo velké množství vyšších odborných. Bylo umožněno otevření soukromých vysokých škol.

Úrovně terciárního vzdělávání

Terciární studium je studium navazující na úplné střední vzdělání zakončené maturitní zkouškou.

- vyšší odborné vzdělání – zakončeno absolutoriem, prohlubuje všeobecné i odborné znalosti, po ukončení titul diplomovaný specialista (DiS.), uváděný za jménem,
- vysokoškolské studium – je umožněno všem žadatelům s úplným středoškolským vzděláním v závislosti na úspěšném složení přijímacích zkoušek. Většina vysokých škol a univerzit má akreditovány tři programy: Bakalářské, Magisterské a inženýrské studium. Po absolvování lze pokračovat v doktorských programech. Ty jsou většinou podmíněny vlastní publikační prací.

²⁴ Kolektiv autorů. *Bílá kniha terciárního vzdělávání*. Praha: MŠMT, 2008, str. 5

3. 1 Přínosy rozvoje terciárního vzdělávání

Rozvoj terciárního školství je důležitý zejména proto, že jedním ze základních faktorů, přispívajících ke konkurenceschopnosti státu, je úroveň vzdělání a vzdělávání ve společnosti. Zvyšuje kompetence zaměstnanců, udržuje výzkumnou a vývojovou základnu. Vzhledem k tomu, že pedagogové jsou vzdělávání v terciárním systému, jeho kvalita se odráží v celé společnosti. Působí tedy přímo na společnost od nejtěplejšího věku v mateřských školách.

Systém terciárního vzdělávání přispívá k sociálnímu a ekonomickému rozvoji ve čtyřech hlavních oblastech²⁵:

- rozvoj lidského kapitálu – prostřednictvím vzdělávání,
- budování znalostní základny – prostřednictvím výzkumu,
- rozšíření a aplikace znalosti – interakcí s těmi, kteří znalost využívají,
- uchování znalostí.

Přínosy, které terciární vzdělávání nabízí, můžeme rozdělit na přínosy celé společnosti nebo přínosy pro jednotlivce (tabulka č. 4).

Tabulka č. 4: Kategorie přínosů terciárního vzdělávání

Přínos	Pro jednotlivce	Pro společnost
Ekonomický	Vyšší mzda	Větší produktivita
	Zaměstnanost	Národní regionální rozvoj
	Vyšší úspory	Snížené nároky na vládní podporu
Sociální	Zvýšená kvalita života pro jednotlivce a jeho potomky	Budování národní identity a rozvoj vůdčích dovedností
	Lepší rozhodování	Demokratická participace, zvýšení konsensu, zvýšené vnímání, že společnost je založena na spravedlnosti a příležitosti pro všechny
	Zvýšení osobního statusu	Sociální mobilita
	Zvýšení vzdělávacích příležitostí	Zvýšení sociální koheze a snížení zločinnosti
	Zdravější životní styl a vyšší naděje dožití	Zlepšení zdraví

Zdroj: Kolektiv autorů, Bílá kniha terciárního vzdělávání, Praha, MŠMT, 2008, str. 8

²⁵Kolektiv autorů. *Bílá kniha terciárního vzdělávání*. Praha: MŠMT, 2008, str. 8

3. 2 Sociální pedagogika jako studijní obor

Sociální pedagogika je samostatný a emancipovaný obor, jehož cílem je také vychovávat kompetentní odborníky. Ti by měli být schopni v praxi realizovat cíle, obsahy a metody práce sociální pedagogiky.

Předmět sociální pedagogiky se formoval v průběhu dějin. Vyjadřuje se k velmi širokému okruhu problémů a jejich společenských souvislostí.

Budoucí sociální pedagogové by se měli zabývat následujícími problémy²⁶:

- narůstající problémy rodiny a rodičovství,
- měnící se nároky na náhradní rodinnou výchovu a ústavní výchovu,
- nutnost rozvoje modelů vzdělávání dětí uprchlíků a imigrantů,
- řešení situací, které souvisejí s týráním, zneužíváním a zanedbáváním dětí,
- reagování na ohrožení dětí a mládeže návykovými látkami,
- důraz na pozitivní ovlivňování sociálního klimatu školy,
- narůstající výskyt psychosociálních deviací,
- nárůst poruch chování
- reagování na nárůst delikvence a agrese mládeže,
- eliminace vlivu kriminogenních skupin a subkultur mládeže,
- řešení dětské prostituce a pornografie,
- otázky dodržování práv dítěte,
- problematika resocializace trestaných osob,
- korektivní a převýchovné postupy.

Studium sociální pedagogiky na vysoké škole poskytuje vzdělání v oboru po stránce vědomostní. Praktické zkušenosti a schopnosti absolventi získají až po zařazení do pracovního procesu. Pokud se absolventi chtějí věnovat sociální pedagogice v profesním životě, získáním diplomu, jejich studium nekončí, ale začíná. A to doslova celoživotní.

²⁶ PROCHÁZKA, M. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada, 2012, str. 69

PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUM ŽIVOTNÍHO STYLU STUDENTŮ

4. 1 Výzkumný cíl

Zjistit, jaký je životní styl studentů Sociální pedagogiky, kombinovaného studia na PF JCU. Uplatnit smíšený výzkumný přístup.

4. 2 Dílčí výzkumné otázky

1. Postoj studentů k zásadám zdravé výživy.
2. Postoj studentů k pohybové aktivitě v souvislosti se zdravým životním stylem.
3. Postoj studentů k vlastnímu užívání některých návykových látek.
4. Postoj studentů ke stresu a k jeho zvládnutí
5. Postoj studentů k vlastnímu odpočinku a spánku.
6. Jaké jsou důvody respondentů studovat na VŠ.
7. Došlo u respondentů k ovlivnění jejich životního stylu, během studia VŠ.
8. Došlo u respondentů k ovlivnění jejich rodinného života, během studia VŠ.

4. 2 Metodika

4. 2. 1 Charakteristika výzkumného souboru

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 110 studentů kombinovaného studia oboru Sociální pedagogika všech tří ročníků na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Věkové rozmezí dotazovaných je 21 až 52 let, průměrný věk je 34, 1 let. Výzkumného šetření se zúčastnili studenti obou pohlaví. Zastoupení mužů bylo přibližně čtvrtinové oproti ženám. Výzkumný vzorek byl relativně malý. Výzkum nemá statistickou hodnotu, jedná se pouze o výzkum informativní, jehož cílem je zjistit životní styl studentů Sociální pedagogiky. Vzhledem k malému počtu dotazníků, vyplněných muži, jsou výsledky hodnoceny celkově, bez ohledu na pohlaví.

4. 2. 2 Způsob výběru a oslovení respondentů

Způsob výběru respondentů byl zcela náhodný, vzorek vybraných studentů je reprezentativní a byl vybrán bez subjektivního zřetele. Studenti byli oslovováni v jejich volných chvílích v prostorách Pedagogické fakulty, kde zároveň mohli dotazník v klidu vyplnit.

Dotazník byl rozdán mezi studenty oboru sociální pedagogika, kombinované studium, studentům obojího pohlaví, v počtu 110. Návratnost dotazníků byla o něco nižší. Vrátilo se 101 dotazníků, z toho 3 byly vyplněny pouze částečně nebo jiným způsobem, než bylo žádáno. Použito pro zpracování dat bylo možno použít 98 dotazníků. Byly tedy rozdány, ještě 2 dotazníky pro získání počtu 100.

4. 3 Metoda dotazování

Dotazník je výzkumná metoda, při níž se potřebná data získávají pomocí písemného dotazování. Může mít formu strukturovanou, kdy dotazovaný vybírá z předem daných odpovědí nebo podobu nestrukturovanou, kdy má dotazovaný prostor odpovídat na otázky volně. U jednoho dotazníku je možné otázky kombinovat.

Dotazník má oproti jiným výzkumným metodám výhodu v tom, že jeho pomocí je možné získat velké množství dat za krátkou dobu.

Nevýhodou je, že respondent nemusí odpovídat pravdivě, neprojevuje ochotu spolupráce, zvláště pokud uijeme dotazník, který není anonymní. Další nevýhodou dotazníků může být nepochopení konkrétních otázek a tím dojde ke zkreslení výsledků, což ztěžuje vyhodnocování výsledků. Některé dotazníky je nutné vyřadit pro neúplnost.

Ve výzkumu byly použity dva dotazníky, které se rozdávaly souběžně. Charakteristika výzkumného souboru a výběr respondentů je tedy totožný.

4. 3. 1 Informace o dotazník 1

Dotazník č. 1 byl převzat z výzkumu životního stylu studentů Jihočeské univerzity, který se uskutečnil v roce 2010 pod vedením PaedDr. Vladislava Kukačky, Ph. D. Dotazník nebyl zachován ve zcela původní formě a objemu. Byly z něj vyřazeny některé otázky tak, aby vyhovoval potřebám pro zjištění životního stylu studentů kombinovaného studia. Je rozložen na dvě stránky

formátu A4 a obsahuje 31 otázek. Ty jsou řazeny pod sebe, respondent většinou zaškrťává u vhodné odpovědi. Okruhy otázek jsou děleny podle zaměření:

- Demografické otázky (věk, pohlaví)
- Zaměřené na pohybovou aktivitu
- Kvalita výživy
- Pitný režim
- Škodlivé návyky
- Kvalita a délka spánku
- Hodnocení zdravotního stavu
- Prožívání a zvládání stresu
- Relaxace
- Způsob trávení volného času
- Sexuální život
- Čas strávený u počítače

Dotazník č. 1 je uveden v plném znění v příloze č. 1.

4. 3. 1. 1 Použité typy otázek

Uzavřené (dichotomické) otázky- Tyto otázky nabízejí respondentovi varianty odpovědí, z nichž si musí vybrat.

Polo-uzavřené otázky - Tento typ otázek nejprve nabízí varianty odpovědí jako otázky uzavřené, ale následně umožňují vlastní vyjádření.

4. 3. 2 Informace o dotazníku č. 2

Dotazník č. 2 je vlastní tvorby. Je rozložen na 1 stranu formátu A 4 a obsahuje 12 otázek. Otázky jsou řazeny pod sebe. Dotazník se zaměřuje na oblasti:

- Demografické otázky (věk, pohlaví)
- Důvody studia na VŠ
- Vliv studia na životní styl respondentů
- Vliv studia na rodinný život respondentů
- Doplnující otázka

Dotazník č. 2 je uveden v plném znění v příloze č. 2.

4. 3. 2. 1 Použité typy otázek

Uzavřené (dichotomické) otázky- Tyto otázky nabízejí respondentovi varianty odpovědí, z nichž si musí vybrat.

Polo-uzavřené otázky - Tento typ otázek nejprve nabízí varianty odpovědí jako otázky uzavřené, ale následně umožňují vlastní vyjádření

Otevřené otázky – Tyto otázky neomezují respondenta v jeho vyjádření.

5 APLIKACE VÝZKUMNÝCH METOD

5.1 Dotazník 1

Dotazník byl rozdán mezi studenty oboru sociální pedagogika, kombinované studium, studentům obojího pohlaví, v počtu 110. Návratnost dotazníků byla o něco nižší. Vrátilo se 101 dotazníků, z toho 3 byly vyplněny pouze částečně nebo jiným způsobem, než bylo žádáno. Použito pro zpracování dat bylo možno použít 98 dotazníků. Byly tedy rozdány, ještě 2 dotazníky pro získání počtu 100. Průměrný věk dotazovaných byl 34,1 let. Nejmladšímu dotazovanému bylo 21 let a nejstaršímu 52 let.

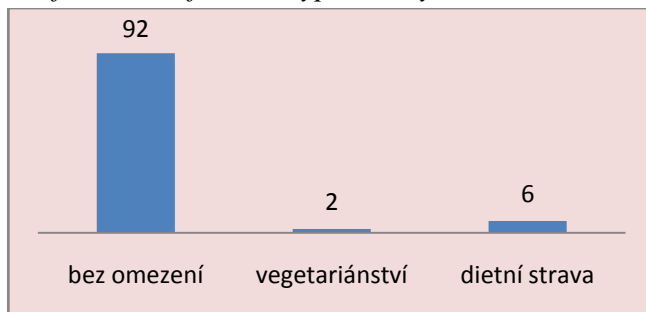
Tabulka č. 1: Pohlaví dotazovaných

Ženy	Muži	Celkem
78	22	100

Zdroj: Vlastní

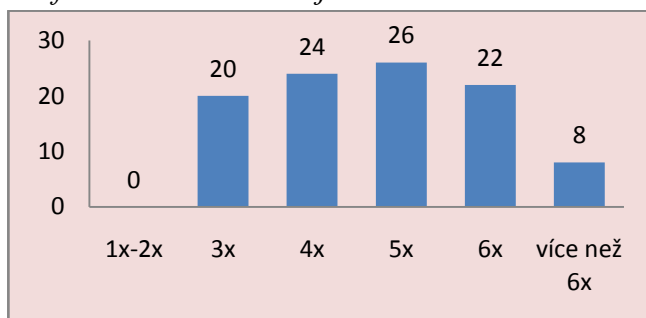
Otázky číslo 1-8 byly zaměřeny na získání přehledu o výživě studentů. Graf č. 1 znázorňuje typ preference typu stravování. Graf č. 3 vyjadřuje počty jídel, které student denně zkonsumuje.

Graf č. 1: Preference typu stravy



Zdroj: Vlastní

Graf č. 2: Počet denních jídel



Zdroj: Vlastní

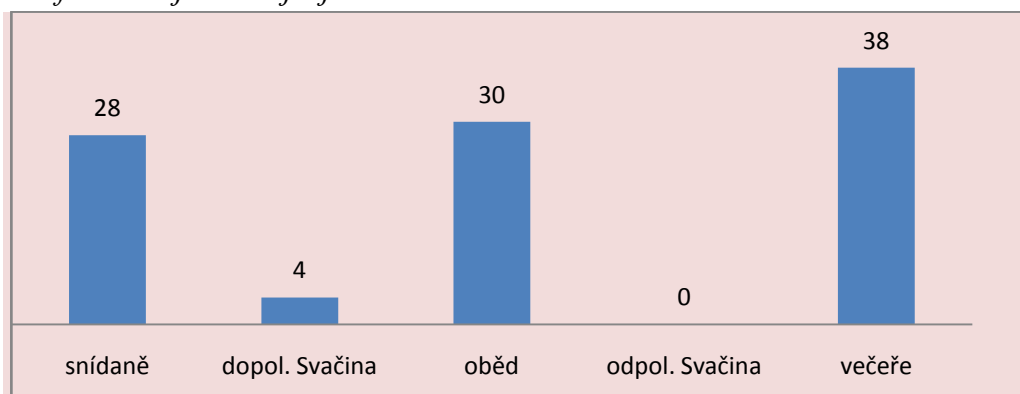
Mnozí odborníci považují snídani za nejdůležitější jídlo dne. Dotazovaní snídají pravidelně ve více než polovině případů (tabulka č. 2). Za nejdůležitější jídlo dne, považují nejčastěji večeři, následuje oběd, snídaně, dopolední svačina. Odpolední svačina není nejdůležitějším jídlem dne pro žádného z dotazovaných (graf č. 3).

Tabulka č. 2: Pravidelnost snídaně

Snídáte pravidelně	Ano	Ne	Nepravidelně
Počet	52	20	28
Procent	52%	20%	28%

Zdroj: Vlastní

Graf č. 3: Nejdůležitější jídlo dne



Zdroj: Vlastní

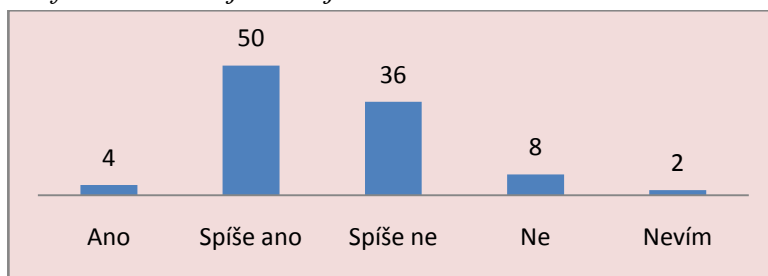
Konzumace čerstvé zeleniny je důležitým zdrojem vitaminů, minerálů a vlákniny. Měla by se proto konzumovat denně v několika dávkách. Dotazovaní přesto v nadpoloviční většině zeleninu konzumují nepravidelně, do svého denního jídelníčku ji zařazuje méně než polovina. Počty jsou uvedeny v tabulce č. 3. Přesto, dle grafu č. 4, více než polovina dotazovaných hodnotí svůj styl stravování za zdravý.

Tabulka č. 3: Denní konzumace zeleniny

Konzumujete denně čerstvou zeleninu?	Počet odpovědí
Ano	36
Ne	20
Nepravidelně	44

Zdroj: Vlastní

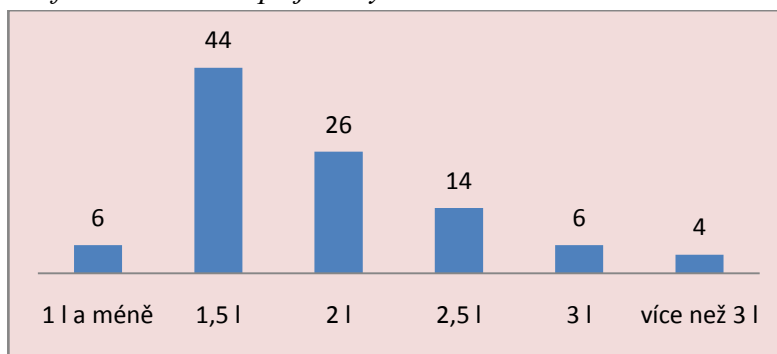
Graf č. 4: Považujete svoji stravu za zdravou?



Zdroj: Vlastní

Poslední otázka, týkající se oblasti výživy, zjišťovala dodržování pitného režimu. Graf č. 5 znázorňuje množství zkonzumovaných tekutin během dne, bez kávy a polévek.

Graf č. 5: Množství přijímaných tekutin během dne



Zdroj: Vlastní

Otázky číslo 9-12 se zaměřovaly na zjištění návyků, které ohrožují zdravý životní styl. Tabulky 4-7 ukazují vztah dotazovaných k alkoholu, tabáku, lehkým drogám a kávě.

Tabulka č. 4: Konzumace alkoholu

Pijete alkohol?	Počet odpovědí
Ano, pravidelně	24
Příležitostně	60
Ne	16

Zdroj: Vlastní

Tabulka č. 5: Užívání tabáku

Kouříte?	Počet odpovědí
Ano, pravidelně	24
Příležitostně	6
Ne	70

Zdroj: Vlastní

Tabulka č. 6: Zkušenost s lehkými drogami

Máte osobní zkušenost s lehkými drogami?	Počet odpovědí
Ano	28
Ne	72

Zdroj: Vlastní

Tabulka č. 7: Konzumace kávy

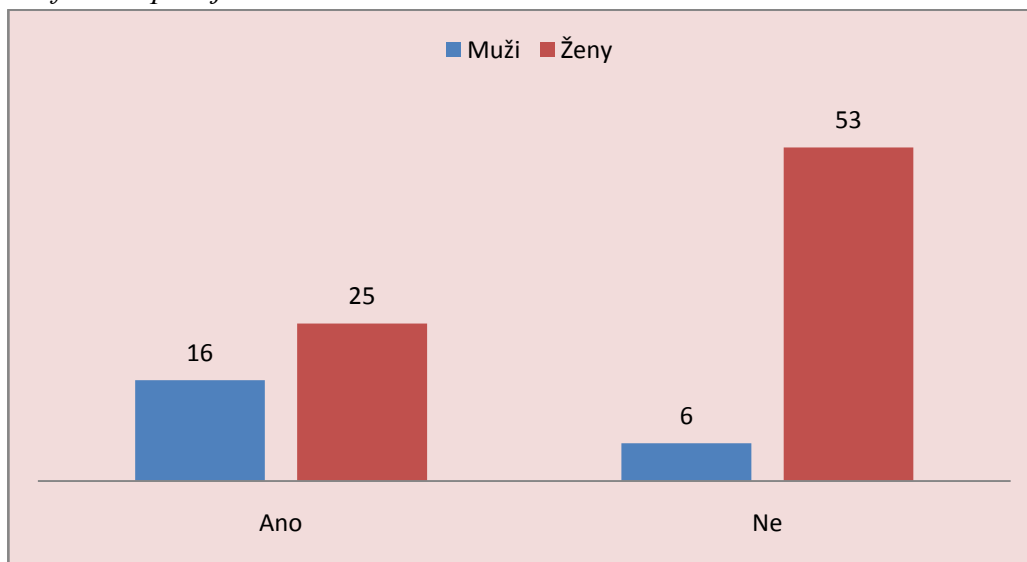
Pijete kávu?	Počet odpovědí
Ano, pravidelně	48
Příležitostně	23
Ne	29

Zdroj: Vlastní

Součástí dotazníku byly otázky týkající se tělesné hmotnosti ve vztahu k výšce, vztahu dotazovaných k pohybovým aktivitám. Zjišťovalo se, zda se dotazovaní věnují pravidelného fyzickému cvičení.

Spokojenost se svou vlastní hmotností znázorňuje graf č. 6. Odpovědi uvedené v grafu jsou rozděleny podle pohlaví. Z důvodu, že ženy obvykle na svou váhu nahlíží kritičtěji než muži. Zatím co u žen nadpoloviční většina není spokojena se svou váhou, u mužů je tomu naopak.

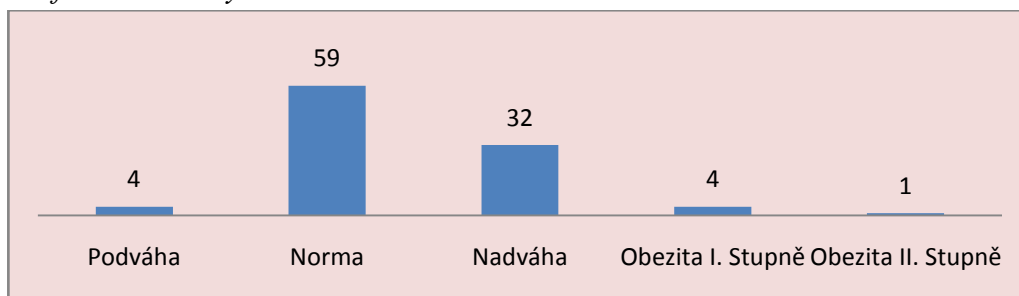
Graf č. 6: Spokojenost se svou vlastní hmotností



Zdroj: Vlastní

V otázce číslo 14, dotazovaní uváděli svoji tělesnou hmotnost v kilogramech a tělesnou výšku. Z těchto hodnot se provedl výpočet jejich BMI. Následující graf znázorňuje, v jakém pásmu se studenti nacházejí.

Graf č. 7: Hodnoty BMI

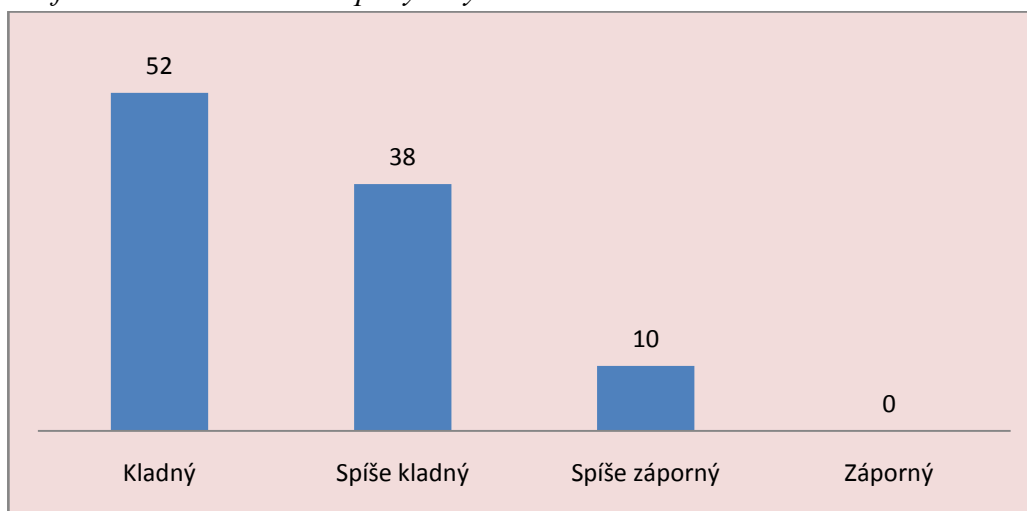


Zdroj: Vlastní

U otázek 15-19 jsme se zaměřili na pohybovou aktivitu u studentů. Ohodnotili svůj vztah k pohybovým aktivitám, čas jim věnovaný, a zda mají potřebu svoji pohybovou zátěž zvyšovat.

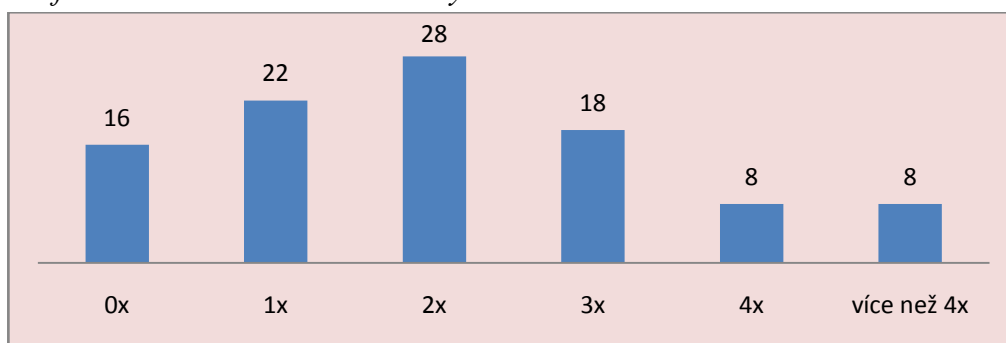
Graf č. 8 znázorňuje výsledky, kdy více než 50 studentů má k pohybovým aktivitám kladný vztah, vztah spíše kladný uvedlo 38 respondentů. Můžeme celkově vyhodnotit, že 90 studentů kombinovaného studia SOP má kladný vztah k pohybu. Podle následujícího grafu č. 9 se aktivnímu cvičení, delšímu než 30 minut, týdně nikdy nevěnuje 16 respondentů a 22 pouze 1 x týdně, což se nejeví, jako dostatečné. Z hodnot vyplývá, že určitá část studentů má kladný vztah k pohybu, ale protože nebylo v dotazníku uvedeno, k vlastnímu pohybu, je možné, že se na pohybovou aktivitu rádi dívají, pokud ji vykonává někdo druhý.

Graf č. 8: Vztah studentů k pohybovým aktivitám



Zdroj: Vlastní

Graf č. 9: Počet aktivních cvičení týdně

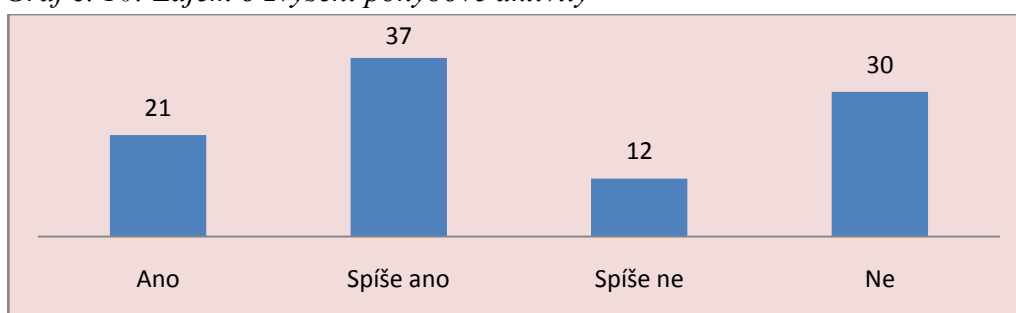


Zdroj: Vlastní

Graf č. 10 znázorňuje, že 58 respondentů má zájem na zvýšení své týdenní pohybové aktivity. 42 zájem nejeví, pravděpodobně jsou spokojeni se stávajícím stavem. Tomu nasvědčuje i graf č. 12, kde 60 studentů označilo, že jejich pohybová aktivita je dostatečná nebo spíše dostatečná.

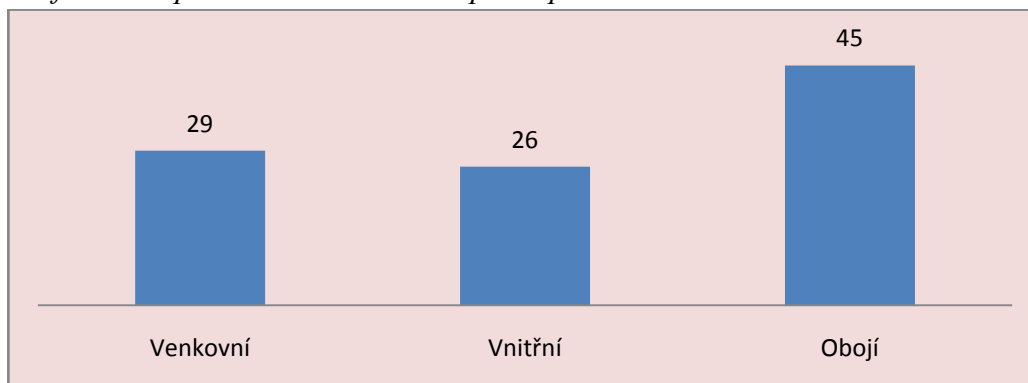
Pohybovou aktivitu, vykonávanou venku, vyhledává 29 studentů, 45 studentů střídá aktivity venkovní a vnitřní. Graf č. 11 ukazuje také, že 26 studentů upřednostňuje aktivity vnitřní.

Graf č. 10: Zájem o zvýšení pohybové aktivity



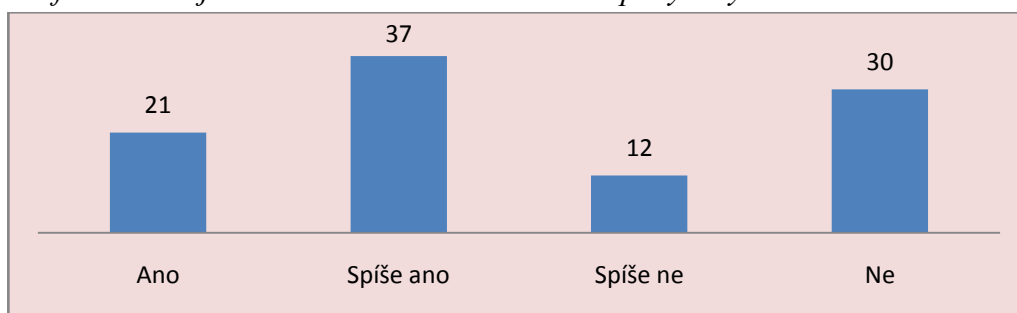
Zdroj: Vlastní

Graf č. 11: Upřednostňování aktivit podle prostředí



Zdroj: Vlastní

Graf č. 12: Subjektivní hodnocení dostatečnosti pohybových aktivit



Zdroj: Vlastní

Spánek je důležitou součástí zdravého životního stylu. V dotazníku jsme se zaměřili na dobu spánku u studentů (tabulka č. 8) a jejich subjektivní zhodnocení, zda si myslí, že spí dostatečně (tabulka č. 9). Nejvíce odpovědí ukázalo hodnotu 7 hodin, což je ze zdravotního hlediska dostatečná doba spánku u dospělého člověka. Pouze ale 27 respondent, jednoznačně považuje svojí dobu spánku za dostatečnou. 38 respondentů uvedlo, že pouze někdy svůj spánek považují za dostatečný.

Tabulka č. 8: Doba spánku u studentů (v hodinách)

Méně než 6	6 hodin	7 hodin	8 hodin	9 hodin	Více než 9
15	24	41	17	2	1

Zdroj: Vlastní

Tabulka č. 9: Myslíte, že spíte dostatečně?

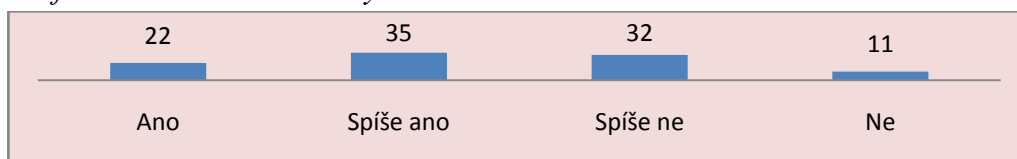
Ano	Ne	Někdy
27	35	38

Zdroj: Vlastní

Stres je významným narušitelem zdravého životního stylu. Zkoumali jsme proto, zda studenti pocítují stres, zda umí zvládat stresové situace. Zaměřili jsme se na zjišťování, co studenti stresují nejvíce.

Graf č. 13 znázorňuje, že 39 respondentů umí řešit stresové situace vždy, 35 většinou. Zvládat stresové situace neumí celkem 43 respondentů. V tabulce č. 10 jsou uvedeny hodnoty o tom, zda studenti prožívají stresové situace často.

Graf č. 13: Zvládání stresových situací



Zdroj: Vlastní

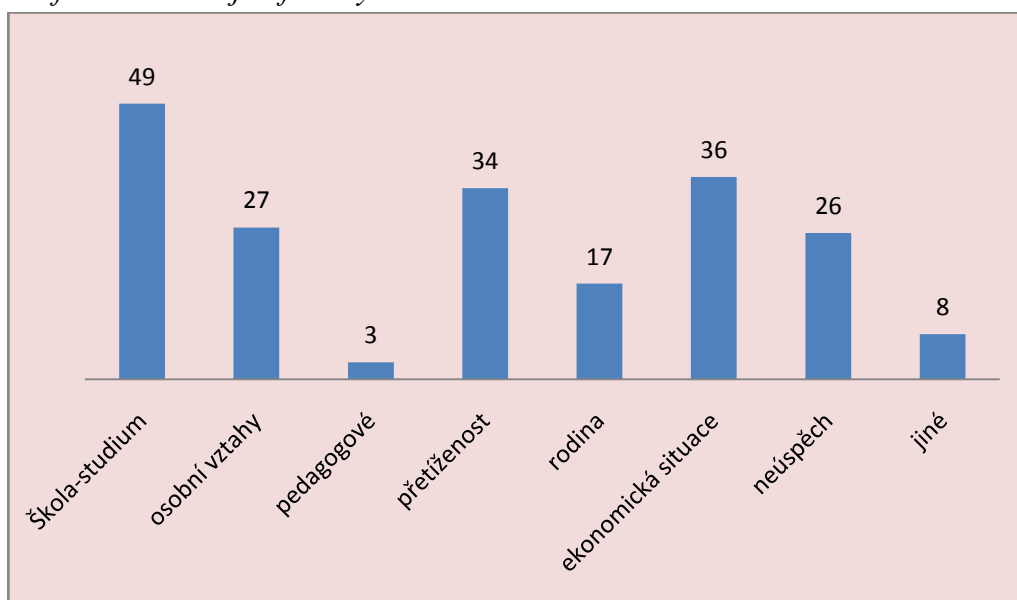
Tabulka č. 10: Prožíváte stres často?

Ano	Ne	Někdy
39	21	40

Zdroj: Vlastní

Následující graf č. 14 znázorňuje, co studenty stresuje nejvíce. V této dotazníkové otázce měl každý označit dvě odpovědi. Neoznačovali se podle priority. Například 49 respondentů uvedlo, že je stresuje škola a studium, není ale známo, zda je stresuje nejvíce ze všech možností, nebo až jako druhá v pořadí za například ekonomickou situací, kterou uvedlo 36 respondentů. Odpověď jiná, uvedlo 8 studentů a doplnilo, že se jedná o zaměstnání.

Graf č. 14: Stresující faktory



Zdroj: Vlastní

Součástí dotazníku byly otázky týkající se relaxace, odpočinku a trávení volného času. Umění relaxace, tabulka č. 11, dle odpovědí ovládá 17 respondentů a 32 uvádí, že spíše ano. 49 se tedy umí zbavovat nahromaděného stresu, zarážející je, že nadpoloviční většina dotazovaných, tuto schopnost spíše nebo vůbec neovládá. Mají možnost tuto schopnost získat a zájem o to projevují, jak vypovídá tabulka č. 26. Wellness a relaxační procedury pravidelně navštěvuje 31 respondentů a 45, je navštěvuje občas.

Tabulka č. 11: Umíte relaxovat?

Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne
17	32	22	29

Zdroj: Vlastní

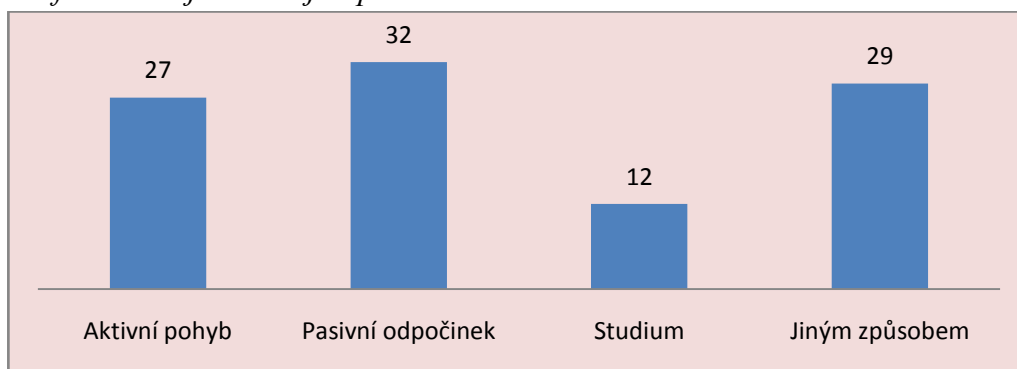
Tabulka č. 12: Návštěvnost relaxačních a wellness procedur

Pravidelně	Občas	Ne
31	45	34

Zdroj: Vlastní

Trávení volného času si každý jedinec představuje posvém. Každému vyhovuje jiný způsob. Někdy trávíme volný čas s těmi, které máme rádi, někdy upřednostňujeme pasivní a jindy aktivní odpočinek. Okolnosti nás však občas donutí využít svůj volný čas jiným způsobem, například studiem. U studentů kombinovaného studia je to často jediný čas, kdy se můžou studiu věnovat. Jak ukazuje graf č. 15, nepatří tento způsob trávení volného času, mezi ty nejoblíbenější. Nejraději, tak tráví svůj volný čas pouhých 12 respondentů. 29 respondentů uvedlo, že svůj volný čas nejraději tráví jiným způsobem, s rodinou nebo přáteli.

Graf č. 15: Nejoblíbenější způsob trávení volného času



Zdroj: Vlastní

Studenti kombinovaného studia jsou nejčastěji lidé, kteří jsou souběžně se studiem, zaměstnáni. V zaměstnání jsou často nuceni trávit u počítače většinu své pracovní doby. Otázka č. 28 se zabývala počtem hodin, denně strávených u počítače. Nerozlišovala však, zda takto trávený čas je z důvodů pracovních nebo soukromých. Hodnoty uvedené v tabulce č. 13 proto žádným způsobem nemohou naznačovat sklon dotazovaných k závislosti na počítačích, jako by tomu například bylo u studentů základních škol, kdyby uváděli tytéž hodnoty.

Tabulka č. 13: Počet hodin denně strávených u počítače

1-2	3-4	5-6	více
23	17	41	19

Zdroj: Vlastní

Psychika hraje v životě člověka velmi důležitou roli. To, jak se cítíme duševně, a zda se cítíme celkově zdraví, se někdy hodnotí obtížně. Na subjektivní

hodnocení duševní pohody a vlastního zdraví mohou mít vliv momentální události. Například pokud hodnotíme svoji duševní pohodu před důležitou zkouškou, může to naši odpověď zkreslit. Jak se hodnotili studenti, je uvedeno v tabulkách č. 14 a č. 15. Potěšující zjištění bylo, že 89 % se cítí duševně úplně nebo částečně v pohodě. Oslabení nebo nemocní se cítí 16 % dotazovaných.

Tabulka č. 14: Cítíte se duševně v pohodě?

Ano	Částečně	Ne
44	45	11

Zdroj: Vlastní

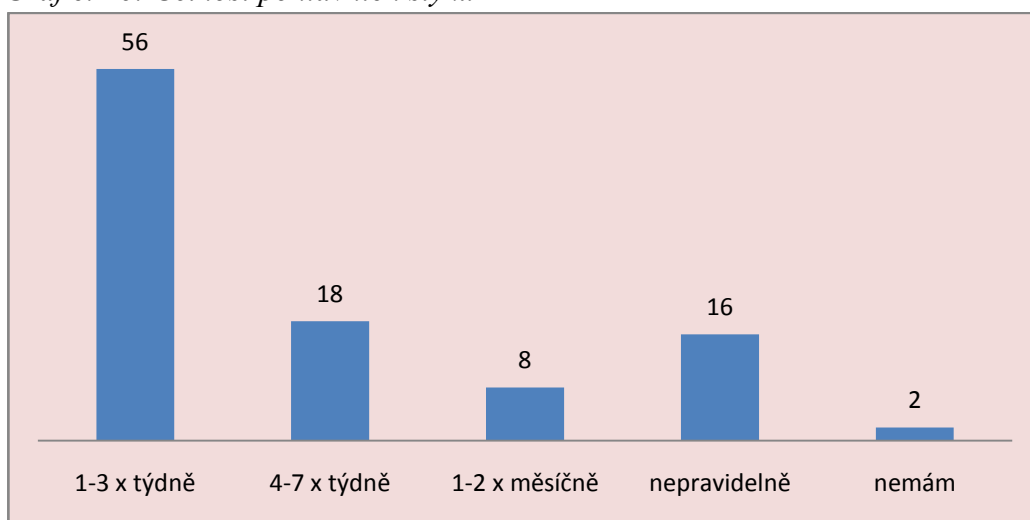
Tabulka č. 15: Jak se cítíte subjektivně dlouhodobě?

Zdravý	Částečně oslabený	Oslabený	Nemocný
73	11	13	3

Zdroj: Vlastní

Sexuální život je součástí života každého dospělého člověka. Frekvence pohlavních styků v partnerském vztahu může postupně klesat. V některých případech se lidé mohou rozhodnout, z různých důvodů, i k sexuální abstinenci. Studenti Sociální pedagogiky – kombinované studium uvedli, jako nejčastější frekvenci pohlavních styků 1-3 x týdně. Většina studentů se nachází ve střední dospělosti a jsou stále v produktivním věku. Četnost pohlavních styků znázorňuje graf č. 16

Graf č. 16: Četnost pohlavních styků



Zdroj: Vlastní

5. 2 Dotazník 2

Dotazník 2 byl rozdáván současně s dotazníkem 1, tedy počty získaných dotazníků pro vyhodnocení, jsou stejné. Dotazník 2 byl zaměřen na důvody studia respondentů na vysoké škole, a zda studium ovlivnilo jejich životní styl. Protože většina studentů kombinovaného studia má již založené vlastní rodiny, jedním z cílů bylo získat informace o to, jakým způsobem ovlivnilo studium jejich rodinný život.

Tabulka č. 16: Pohlaví dotazovaných

Ženy	Muži	Celkem
78	22	100

Zdroj: Vlastní

Jednou z otázek výzkumu byl předpoklad, že studenti studují z profesních důvodů. V tabulce č. 17 jsou uvedeny počty jednotlivých odpovědí k možným alternativám. U odpovědi „jiné důvody“ dotazovaní uváděli nejčastěji, jako důvod studia „studuji s kamarádem, kolegou“ nebo „nevím“.

Tabulka č. 17: Důvody studia na VŠ

Důvody studia	Počet odpovědí
Požadavek zaměstnavatele	24
Splnění vlastního snu	14
Vidina lepšího zaměstnání	38
Vidina povýšení	15
Jiné důvody	9

Zdroj: Vlastní

Studenti SOP studovali vysokou školu již v minulosti, někteří úspěšně, jiní neúspěšně. 80 studentů zkoušejí své štěstí poprvé. Pro 20 studentů je to první zkušenost se studiem na vysoké škole.

Otázka č. 4 nechala respondentům prostor pro vlastní vyjádření nad pojmem „zdravý životní styl“. 9 respondentů odpovědělo, že si nepředstavují nic nebo na tuto otázku neodpovědělo vůbec. Celkem ale bylo zjištěno, že většina dotazovaných umí zdravý životní styl charakterizovat. Odpovědi se často opakovaly, uvedu zde pouze některé, které se opakovaly nejvíce.

Příklady odpovědí k otázce č. 4

„Přiměřený pohyb, zdravá strava, psychická pohoda.“

„Cítit se celkově v pohodě.“

„Pohyb, klid, pravidelná strava.“

„Zdravá výživa, aktivní pohyb, bez stresu.“
 „Kombinace kvalitní stravy, pohybu, relaxace, spánku a času na vlastní koníčky.“
 „Nekouřit.“
 „Způsob života, rozvíjející fyzické i duševní zdraví, zpomalení stárnutí.“
 „Vše, co způsobí pohodu tělu i mysli.“
 „Idea, kterou se řídím, když jsem vegetarián, nenosím kožichy.“
 „Veselá mysl, spousta pohybu, sexu a kvalitního jídla a pití.“

Respondenti uvedli, že studium ovlivnilo jejich životní styl i jejich rodinný život. Celkem bylo těchto odpovědí 74. 27 dotazovaných má méně času na rodinu, 68 se cítí být více unaveni, 2 mají více energie. Bohužel, také 50 respondentů, kteří v dotazníku č. 1 uvedli, že kouří, uvádí, že mají pocit většího počtu vykouřených cigaret. Přesné počty ukazují tabulky č. 18-21.

Tabulka č. 18: Ovlivňuje studium Váš životní styl?

Ano	Ne
74	26

Zdroj: Vlastní

Tabulka č. 19: Ovlivňuje studium Váš rodinný život?

Ano	Ne
76	24

Zdroj: Vlastní

Tabulka č. 20: Od té doby, co studujete VŠ, cítíte se více unaveni?

Ano	Ne	Více energie
68	30	2

Zdroj: Vlastní

Tabulka č. 21: Kouříte více cigaret?

Ano	Ne	Nekouřím
15	15	70

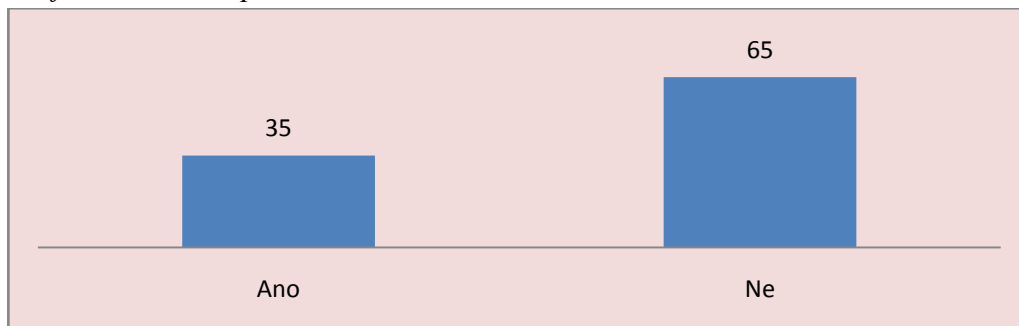
Zdroj: Vlastní

Otázka č. 9 se zabývala zvýšenou konzumací alkoholu od počátku studia. Zvýšení většího množství vypitého alkoholu uvedla pouze 3% dotazovaných.

Otázka č. 10 hodnotila, zda se studenti více věnují svému vzhledu, od počátku studia. 40 respondentů uvedlo, že ano, polovina z nich ovšem pouze v den, kdy jede do školy.

Otázka č. 11 se zabývala tím, zda dotazovaní mají v úmyslu dále studovat (Graf č. 17)

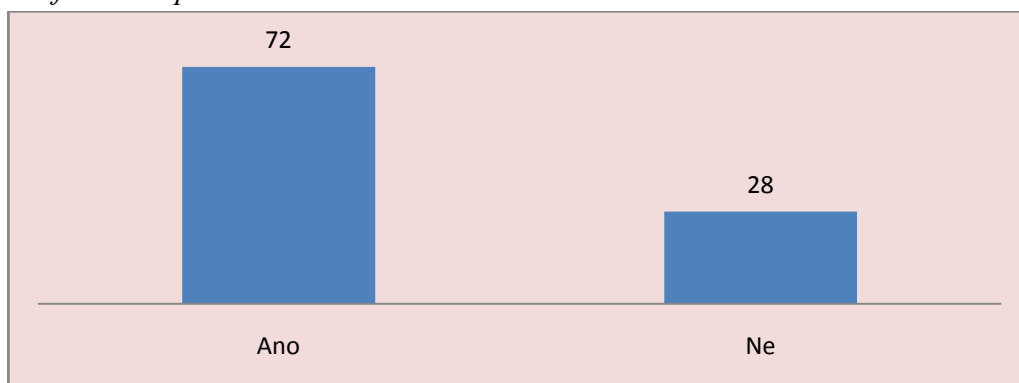
Graf č. 17: Touha pokračovat ve studiu.



Zdroj: Vlastní

Poslední otázka č. 12 otevřená. Respondenti měli odpovědět, zda by, kdyby se mohli vrátit do doby před 3 lety, kdy se rozhodovali, zda studovat či ne, a zda by se dnes rozhodli, stejně. Respondenti v této otázce mohli uvést důvody, proč. Bohužel tak učinilo pouze respondentů. Graf č. 18 tak uvádí pouze odpovědi ano a ne.

Graf č. 18: Opětovné rozhodnutí



Zdroj: Vlastní

Odpovědi respondentů v otázce č. 12 nemají sice pro malý počet žádnou vypovídající hodnotu, ale pro zajímavost jsme se rozhodli, je uveřejnit.:

„Mé rozhodnutí by bylo stejné. Vše bych si ale lépe naplánovala.“

„Stejně. Důvody pro rozhodnutí by byly doplnění vzdělání, seznámení se zajímavými lidmi. Navíc se mi otevřely nové obzory.“

„Rozhodl bych se jinak. S dnešními zkušenostmi bych volil jiný obor a jinou školu.“

„Stejně. Jsem spokojená se zaměřením oboru i specializací. Navíc objevuji nové možnosti v zaměstnání.“

„Mé zájmy se nezměnily, takže rozhodnutí jednoznačně stejné.“

„Studium tady mi vyhovuje obsahem, formou a navíc mě baví.“
„Nešel bych sem, byla to chyba.“
„Stejně, chtěla jsem si studium zkusit, jestli to dokážu. Dříve jsem nemohla, měla jsem malé děti a musela jsem se o ně starat. Dnes jsou již dospělé a já mám čas na svoje zájmy a studium.“
„Stejně, studium na PF JCU splnilo moje očekávání.“
„Musím, tento obor potřebuji pro svou práci.“
„Rozhodnutí by bylo stejné, jelikož ani nedostatek času na jiné aktivity, mé rozhodnutí, získat alternativu k mému zaměstnání, nenabourá.“
„Rozhodnutí by bylo určitě stejné, jen bych studiu věnovala více času již od začátku.“
„Stejně, svých rozhodnutí nikdy nelituji.“
„Zaměstnavatel na vzdělání trvá, takže bych se rozhodla stejně.“
„Asi bych již do toho znova nešla.“
„Matce s dětmi nedoporučuji, studium je časově náročné a ne všichni z okolí pro to mají pochopení.“
„Stejně, ráda jsem poznala nové lidi. Jen bych pro příště očekávala vyšší úroveň vzdělávání.“
„Bylo by zcela identické.“
„I přesto, že nic nestíhám a jsem již unavená, šla bych toho znovu. Hlavně kvůli možnosti získat lepší práci, která by mě bavila.“
„Více bych váhala. Nevím, jak bych se rozhodla, kdybych nestudovala, měla bych více času na rodinu, přátele i na sebe.“
„Studovala bych určitě opět. Ale určitě jiný obor, tento mi byl k ničemu a o nic mě neobohatil.“
„Nebaví mě to, ale bohužel musím, kvůli práci.“
„Věděl jsem, co chci studovat a kde chci studovat. Rozhodnutí by tedy bylo stejné.“
„Jsem upřímně ráda, že už mi to tady končí, ale budu s láskou vzpomínat. Určitě i na učitele, které teď nenávidím, protože po mě chtějí nějaké vědomosti.“

6 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY

1. Postoj studentů k zásadám zdravé výživy.

Z údajů získaných z dotazníku č. 1, vyplývá, že studenti oboru Sociální pedagogika nedbají příliš na zásady zdravé výživy. Hodnoty, získané z dotazníkových otázek č. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, nejsou příliš povzbudivé. Pouze polovina studentů pravidelně snídá, za nejdůležitější jídlo dne považují večeři a méně než polovina studentů zařazuje do svého denního jídelníčku zeleninu. 54 studentů si je vědomo, že jejich stravování neodpovídá doporučením odborníků na výživu. Postoj studentů Sociální pedagogiky k zásadám zdravé výživy tedy vyhodnocujeme jako neuspokojivý.

2. Postoj studentů k pohybové aktivitě.

Dotazníkové otázky č. 15, 16, 17, 18, 19 se zaměřily na získání údajů o pohybové aktivitě studentů. Na základě těchto získaných dat, jsme vyhodnotili, že 50 studentů má k pohybu kladný vztah, 38 ho hodnotí jako spíše kladný. Celkem má tedy pozitivní vztah k pohybu 88 studentů ze sta, což se jeví, jako uspokojivé. Bohužel, ale fyzické cvičení delší než 30 minut provádí 3- více x týdně pouze 34 studentů. Povzbudivé je, že 58 studentů má zájem na zvýšení své pohybové aktivity. Celkově tedy postoj studentů SOP k pohybové aktivitě, můžeme zhodnotit, jako nevyvážený.

3. Postoj studentů k vlastnímu užívání některých návykových látek.

Ke zjištění škodlivých návyků studentů byly do dotazníku č. 1 zařazeny otázky č. 9, 10, 11 a 12. Z údajů získaných od respondentů vyplývá, že pravidelnými konzumenty kávy je 48 studentů, 23 pije kávu příležitostně. Alkohol pravidelně vyhledává 24 studentů a příležitostně jej konzumuje 60 studentů. Výsledky konzumace kávy alkoholu se zdají vysoké. Nebylo ale v dotazníku specifikováno, co se myslí pod pojmem pravidelně. Mohlo se tak stát, že pro jednoho studenta je konzumace alkoholu 1 x týdně pravidelnost, pro druhého se jedná o pití příležitostně.

Ze zkoumaného vzorku studentů je pravidelnými kuřáky 24 jedinců. Kuřáky příležitostnými je 6 jedinců. Vzhledem k tomu, že nebyl blíže definován pojem „příležitostně“, můžeme provést součet obou skupin a výsledná hodnota bude činit 30 kuřáků. Z celkového počtu 100 studentů se jedná o vysoké číslo.

Zkušenost respondentů s lehkými drogami se zjistila u 28 studentů. Nežjišťovala se pravidelnost užívání, u některých se může jednat o zkušenost

jedinou. Výsledky získané ve výzkumu nijak nevyjadřují vztah studentů k lehkým drogám, pouze zkušenost s užitím. Přesto lze říci, že z celkového počtu 100 studentů, výsledek 28, je vysoký.

4. Postoj studentů ke stresu a k jeho zvládnutí

Stres patří mezi významné narušitele zdravého životního stylu. V dotazníkových otázkách č. 22, 23 a 24 jsme zjišťovali, zda studenti SOP umějí zvládat stresové situace, jak často stres pociťují a které stresující faktory jsou mezi nimi nejčastější. Bylo zjištěno, že studenti prožívají stres často ve 39 případech. Někdy zažívá stres 40 respondentů. Zvládnou, stresující situaci, umí 22 studentů a 35 ji uvedlo jako odpověď, že ji zvládá spíše ano.

V dotazníkové otázce 24 byly zjišťovány nejčastější stresující faktory. Respondenti uváděli vždy 2 nejčastější, bez označení priority. Z výsledků bylo zjištěno, že nejvíce studenty stresuje studium (49 odpovědí), následuje ekonomická situace (36 odpovědí) a přetíženost (34 odpovědí). Osobní vztahy a neúspěch stresuje 27 a 26 studentů. Nejmenším stresujícím faktorem jsou pro studenty pedagogové, tuto odpověď označili pouze 3 studenti. Odpověď, jiná, uvedlo 8 studentů a doplnilo, že se jedná o zaměstnání.

Z uvedených zjištění vyplývá, že studenti SOP prožívají stres často a většinou si s ním umí poradit.

5. Postoj studentů k vlastnímu odpočinku a spánku.

Spánek a odpočinek jsou důležitou součástí zdravého životního stylu. Postoj studentů k vlastnímu odpočinku a spánku jsme zjišťovali v dotazníku č. 1, otázkami č. 20, 21, 25, 26 a 27. Ze zjištěných údajů, jsme vyhodnotili, že studenti spí nejčastěji 7 hodin (41 odpovědí), následuje doba 6 hodin (24 odpovědí), 8 hodin denně spí 17 studentů, méně než 6 hodin spánku věnuje 15 studentů. Z uvedených hodnot vyplývá zjištění, že studenti spí dostatečnou dobu, subjektivně to tak vnímá ale pouze 27 studentů.

Odpočinek formou relaxace ovládá 49 studentů, 31 respondentů navštěvuje pravidelně relaxační procedury a 45 je navštěvuje občas. 32 respondentů uvedlo, že svůj volný čas tráví nejráději pasivním odpočinkem.

Z těchto zjištěných hodnot, můžeme usuzovat, že studenti mají zájem o relaxaci a odpočinek a spánku věnují dostatečně dlouhou dobu.

6. Jaké jsou důvody respondentů studovat na VŠ.

Ke zjištění důvodů studia u respondentů byl použit dotazník č. 2. Z hodnot, zjištěných pomocí dotazníkové otázky č. 2, bylo zjištěno, že nejčastějším důvodem studia jsou profesní důvody. 24 respondentů odpovědělo, že studují, protože se jedná o požadavek zaměstnavatele, 38 studuje s vidinou získání lepšího zaměstnání a 15 očekává možné povýšení v zaměstnání. Splnění vlastního snu uvedlo 14 respondentů.

Profesní důvody, jako hlavní důvody studia, uvedlo celkem 77 studentů. Jedná se tedy o nejčastější důvod studia u studentů SOP PF JCU.

7. Došlo u respondentů k ovlivnění jejich životního stylu, během studia VŠ.

Respondenti posuzovali změnu životního stylu během studia v dotazníku č. 2, otázkách č. 5, 7, 8, 9 a 10. Ze získaných odpovědí jsme vyhodnotili, že 74 studentů pocítuje změnu životního stylu. 68 studentů se cítí být více unaveni, u 15 studentů stoupla spotřeba cigaret a 3 studenti uvedli větší konzumaci alkoholu. Svým vzhledem se od počátku studia více zabývá 40 studentů, polovina z nich ale pouze v den, kdy jedou do školy.

Ze získaných údajů jsme vyhodnotili, že pod vlivem studia, dochází ke změnám životního stylu u studentů. Zaměřili jsme se pouze na získání poznatků o změnách negativních. Pozitivní důsledky na životní styl studentů nebyl zkoumán.

8. Došlo u respondentů k ovlivnění jejich rodinného života, během studia VŠ.

Důsledky studia na rodinný život respondentů byl zjišťován v dotazníku č. 2, otázkou č. 6. Respondenti odpovídali, zda studium jejich rodinný život ovlivnilo a jakým způsobem. 74 respondentů uvedlo, že studium jejich rodinný život ovlivnilo negativním způsobem. Mají méně času na rodinu.

Ze získaných údajů jsme vyhodnotili, že studium při práci a zároveň péče o rodinu je pro studenty náročnou životní zkouškou, kdy některé role musí být omezeny na úkor rodiny.

Cílem práce bylo analyzovat životní styl studenta PF JCU, oboru Sociální pedagogika. Pomocí dotazování a vyhodnocení dat jsme zjistili, že životní styl studentů nelze považovat za příliš zdravý. Můžeme doufat, že studenti pochopí

význam dodržování zásad zdravého životního stylu. Způsob životního stylu, který si studenti zvolí, velkou měrou ovlivňuje nejen jejich zdraví, ale zdraví celé společnosti.

7 ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo analyzovat životní styl studentů Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Definovat pojem dospělost a ukázat možnosti terciárního vzdělávání a jeho důležitost pro společnost.

Výzkumná část práce byla provedena formou dotazování. Výsledky byly analyzovány. Výsledkem je představa, kdo vlastně je studentem PF JCU oboru Sociální pedagogika – kombinované studium. Výzkum probíhal v únoru 2014.

Studenti chápou význam životního stylu na své zdraví, lze jen doufat, že se podle těchto zásad budou řídit. Pokud si společnost začne uvědomovat, že mnoha nemocím lze předcházet dodržováním zásad zdravého životního stylu, stát bude muset méně financí investovat do zdravotnictví. Peníze, které se tímto způsobem ušetří, je možné investovat do rozvoje výzkumu vzdělávání. Taková investice je investicí do rozvoje celé společnosti.

Můžeme doufat, že studenti pedagogické fakulty všeobecně budou postupně více směřovat k ochraně svého zdraví úpravou životního stylu. Budoucí pedagogové a sociální pedagogové, pracují s dětmi, mládeží, mají tak v rukou moc, ovlivňovat v tomto směru budoucí generace.

Použitá literatura

ALBRECHTOVÁ, K. *Analýza životního stylu studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích*. České Budějovice, 2010. Bakalářská práce. Pedagogická fakulta JCU, Katedra výchovy. Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph. D

BALVÍN, J. *Pedagogika, andragogika a multikulturalita*. Praha: Hnutí R, Praha, 2012. ISBN 978-80-86798-07-3

FALEIDE, A. *Vliv psychiky na zdraví*. Praha: Grada, 2010. ISBN 82-450-0127-4 překlad: Jaro Křivohlavý)

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

KUKAČKA, V. *Udržitelnost zdraví*. České Budějovice: JCU, 2010. ISBN 978-80-7394-217-5

MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. Brno: Era, 2008, ISBN 978-80-7366-134-2

MÜLLEROVÁ, A. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-421-7

PROCHÁZKA, M. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3470-5

RABUŠICOVÁ, M.; RABUŠIC, L. *Učíme se po celý život?*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4779-2

SKUTIL, M. a kol. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7

VACÍNOVÁ, M.; TRPIŠOVSKÁ, D.; FARKOVÁ, M. *Psychologie*. Praha: UJAK, 2008. ISBN 978-80-86723-47-1

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0

VALIŠOVÁ, A.; KASÍKOVÁ, H. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada, 2007, ISBN 978-80-247-1734-0

VETEŠKA, J.; TURECKIOVÁ, M. *Kompetence ve vzdělávání*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1770-8

VYHNÁNKOVÁ, K. *Vzdělávání dospělých v ČR a EU*. Praha: UJAK, 2007. ISBN 978-80-86723-46-4

VÝROST, J.; SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1428

Použité zdroje

www.zijmezdrave.cz; ke dni 15. 2. 2014

www.msmt.cz; ke dni 15. 2. 2014

KOLEKTIV AUTORŮ; *Bílá kniha terciárního vzdělávání, první verze určená k diskusi*; MŠMT, Praha, 2008; ke stažení na www.msmt/vzdelavani/terciarni; ke dni 4. 3. 2014

Seznam tabulek

Teoretická část:

- Tabulka č. 1: Doporučený poměr živin v denní dávce stravy
- Tabulka č. 2: Kategorizace hmotnosti podle úrovně BMI
- Tabulka č. 3: Přehled potravin pro dietu dle krevních skupin
- Tabulka č. 4: Kategorie přínosů terciárního vzdělávání

Praktická část:

- Tabulka č. 1: Pohlaví dotazovaných*
- Tabulka č. 2: Pravidelnost snídaně*
- Tabulka č. 3: Denní konzumace zeleniny*
- Tabulka č. 4: Konzumace alkoholu*
- Tabulka č. 5: Užívání tabáku*
- Tabulka č. 6: Zkušenost s lehkými drogami*
- Tabulka č. 7: Konzumace kávy*
- Tabulka č. 8: Doba spánku u studentů (v hodinách)*
- Tabulka č. 9: Myslíte, že spíte dostatečně?*
- Tabulka č. 10: Prožíváte stres často?*
- Tabulka č. 11: Umíte relaxovat?*
- Tabulka č. 12: Návštěvnost relaxačních a wellness procedur*
- Tabulka č. 13: Počet hodin denně strávených u počítače*
- Tabulka č. 14: Cítíte se duševně v pohodě?*
- Tabulka č. 15: Jak se cítíte subjektivně dlouhodobě?*
- Tabulka č. 16: Pohlaví dotazovaných*
- Tabulka č. 17: Důvody studia na VŠ*
- Tabulka č. 18: Ovlivňuje studium Váš životní styl?*
- Tabulka č. 19: Ovlivňuje studium Váš rodinný život?*
- Tabulka č. 20: Od té doby, co studujete VŠ, cítíte se více unaveni?*
- Tabulka č. 21: Kouříte více cigaret?*

Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník 1

Dobrý den. Jmenuji se Marcela Nováková a studuji na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity. Prosím Vás o vyplnění dotazníku, který je součástí mé závěrečné bakalářské práce. Dotazník je anonymní a nebude použit k jiným než výše uvedeným účelům. Odpovídejte prosím pravdivě. Vaše odpovědi vyznačte křížkem, případně u některých odpovědí vypište. Předem Vám děkuji za spolupráci.

1. Váš věk _____ pohlaví žena muž
2. Jaký typ stravy preferujete?
bez omezení vegetariánství nějakou dietní stravu
(dělená strava, ...)
3. Kolikrát denně jíte?
1x až 2x 3x 4x 5x 6x více než 6x
4. Snídáte pravidelně?
ano ne nepravidelně
5. Jaké denní jídlo je pro Vás nejdůležitější?
snídaně dopolední svačina oběd odpolední svačina
večeře
6. Jíte denně čerstvou zeleninu?
ano ne nepravidelně
7. Považujete Vaši stravu za zdravou?
ano spíše ano spíše ne ne
nevím
8. Jaké množství tekutin denně vypijete? (bez kávy, polévky, ...)
1 l a méně 1,5 l 2 l 2,5 l 3 l
více než 3 l
9. Pijete alkohol? ano, pravidelně příležitostně
ne
10. Kouříte? ano, pravidelně příležitostně
ne
11. Máte osobní zkušenost s lehkými drogami (marihuana ...)? ano
ne
12. Pijete kávu? denně příležitostně
ne
13. Jste spokojeni se svojí tělesnou hmotností? ano
ne
14. Jaká je Vaše aktuální tělesná hmotnost? _____ Tělesná výška?

15. Jaký máte vztah k pohybovým aktivitám?
kladný spíše kladný spíše záporný záporný

Příloha č. 2: Dotazník č. 2

1. Věk _____ Pohlaví _____
2. Důvody Vašeho studia na VŠ
- požadavek zaměstnavatele
 - splnění vlastního snu (seberealizace)
 - vidina získání lepšího pracovního místa
 - možnost povýšení v zaměstnání
 - _____ jiné, _____ prosím
- vypište _____
3. Studovali jste vysokou školu již dříve?
- ano ne
4. Co si představujete pod pojmem „zdravý životní styl“
-
5. Ovlivňuje studium Váš životní styl?
- ano ne
6. Ovlivňuje studium Váš rodinný život?
- ano ne
- Pokud ano, jakým způsobem?
-
7. Od té doby, co studujete VŠ, cítíte se více unaveni?
- ano ne mám více energie než dříve
8. Pokud kouříte, máte pocit, že kouříte více cigaret než, když jste nestudovali VŠ?
- ano ne pouze během zkouškového období
9. Pokud pijete alkohol, máte pocit, pijete více než, když jste nestudovali VŠ?
- Ano ne pouze během zkouškového období
10. Zabýváte se více svým vzhledem od té doby, co studujete VŠ?
- ano ne pouze ten den, kdy jedu do školy
11. Chcete po ukončení současného studia pokračovat ve studiu na VŠ?
- ano ne
12. **Doplňující otázka:** Jestliže byste se mohli znovu rozhodovat, jako před třemi lety, o studiu na VŠ, jaké by bylo Vaše rozhodnutí dnes? Stejně nebo jiné. Můžete uvést důvody?