



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 výchovy ke zdraví

## **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

# **Charakteristika současného životního stylu u studentek Jihočeské univerzity**



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 výchovy ke zdraví

# **Charakteristika současného životního stylu u studentek Jihočeské univerzity**

Diplomová práce

Autor: Bc. Vlastimil Bařinka

Studijní program: Vychovatelství

Studijní obor: Vychovatelství se zaměřením na výchovu ke zdraví

Vedoucí práce: PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

České Budějovice, duben 2015



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice  
Faculty of Education  
Department of Health Education

# **Characteristics of the current lifestyles of students of the University of South Bohemia**

Diploma thesis

Author: Bc. Vlastimil Bařinka

Study programme: Pedagogy

Field of study: Education concerning to Health Education

Supervisor: PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

České Budějovice, 2015

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Vlastimil Bařinka

**Název diplomové práce:** Charakteristika současného životního stylu u studentek Jihočeské univerzity

**Pracoviště:** Katedra Výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

**Vedoucí diplomové práce:** PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2015

**Abstrakt:** Diplomová práce se zabývá životním stylem studentek JU. Teoretickým východiskem pro praktickou část bylo vymezení pojmů životní styl a jeho nejdůležitějších složek. Protože životní styl je velmi širokou oblastí, byla teoretická část zaměřena pouze na nejdůležitější části, které životní styl charakterizují, a to na životní hodnoty, zdravou životosprávu, volný čas a faktory, které životní styl negativně ovlivňují. Praktická část je věnována vlastnímu výzkumu, kdy pomocí dotazníkového šetření byly zjišťovány podoby životního stylu studentek JU. Data byla následně statisticky vyhodnocena a vyvozen závěr diplomové práce.

## **Bibliographic identification**

**Name and Surname:** Bc. Vlastimil Bařinka

**Title of Dissertation:** Characteristics of the current lifestyles of students of the University of South Bohemia

**Department:** Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in řeské Budějovice

**Supervisor:** PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

**The year of presentation:** 2015

**Abstract:** The master thesis deals with the life style of female students at the University of South Bohemia. Definition of the word „life style“ and all its important subparts that it embraces was a theoretical prerequisite for the practical part of the thesis. As the life style is a very broad subject, the theoretical part was focused on the most important parts that define a life style, namely: values of life, dietary regime, leisure time, and factors that negatively impact the life style. The practical part deals with the research itself whereby, using questionnaires examinations, resemblances of life styles were observed among female students of the University of South Bohemia. Data were then analyzed and the conclusion of the thesis was made.

Prohlašuji, že jsem svoji diplomovou práci „*Charakteristika současného životního stylu u studentek JU*“ vypracoval samostatně pod odborným vedením PaedDr. Vladislava Kukačky, Ph.D. pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě 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 též elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným stanovením 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 29. 4. 2014

.....  
Bc. Vlastimila Bařinka

## **Poděkování**

Děkuji doc. PaedDr. Vladislavovi Kukačkovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a ochotu při vypracování diplomové práce a všem studentkám, které se podílely na vyplňování dotazníku, který v této práci tvoří klíčovou položku.

## Obsah

Obsah .....	8
Úvod.....	10
I. TEORETICKÁ ČÁST .....	12
1 Životní styl.....	12
1.1 Životní styl - základní charakteristika .....	13
1.1.2 Faktory ovlivňující životní styl.....	14
1.2 Diferenciace životních stylů .....	16
1.2.1 Typy životních stylů.....	16
1.2.2 Dominantní životní styl .....	18
1.2.3 Alternativní životní styly .....	19
1.3 Životní úroveň a kvalita života .....	20
2 Životní hodnoty.....	22
2.1 Definice životních hodnot.....	22
2.2 Klasifikace životních hodnot .....	23
2.3 Hodnotová orientace .....	24
2.4 Vliv hodnot na jednání jedince .....	25
3 Faktory negativně ovlivňující zdravý životní styl .....	27
3.1 Stres.....	27
3.1.1 Strategie zvládání stresu .....	28
3.1.2 Důsledky stresu.....	30
3.2 Závislosti.....	31
3.2.1 Tabakismus .....	32
3.2.2 Užívání drog .....	33
3.2.3 Alkoholismus .....	35
4 Volný čas.....	38
4.1 Rozdělení volného času .....	39
4.2 Aktivity volného času .....	40
4.3 Výzkumy zaměřené na volný čas .....	41
5 Výživa člověka.....	43
5.1 Základní pojmy .....	43
5.2 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR.....	44
5.3 Zásady zdravé výživy .....	45
6 Vysokoškolský student.....	48
6.1 Pozdní adolescence .....	49
6.2 Sociálně-ekonomické podmínky studentů vysokých škol .....	50



6.2.1 Finanční zdroje .....	50
6.2.2 Měsíční výdaje spojené se studiem.....	50
6.2.3 Ubytování.....	51
II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	52
7 Cíl práce.....	52
7.1 Úkoly práce.....	52
7.2 Hypotézy.....	52
8 Metodika .....	53
8.1 Volba metody a tvorba výzkumného nástroje.....	53
8.2 Metoda získávání dat .....	54
8.3 Statistické zpracování dat .....	54
9 Výsledky .....	56
9.1 Testování hypotéz .....	92
10 Diskuze .....	96
10.1 Diskuse k hypotézám .....	101
Závěr .....	104
REFERENČNÍ SEZNAM LITERATURY .....	106
SEZNAM PŘÍLOH.....	113

## Úvod

V současné době je na jedince ve vyspělých evropských zemích vyvíjen poměrně vysoký tlak na výkon, na rychlé zvládnutí problémů a v neposlední řadě také na řešení mnoha problémů najednou. Člověk nežije v izolovaném světě, ale ve společnosti a je ovlivňován mnoha faktory. Tyto faktory a mnohé další působí na naše zdraví jak fyzické, tak duševní. Ačkoliv dochází k prodlužování délky života, nedochází k prodlužování střední délky života ve zdraví. Naše zdraví a tedy i naše kvalita života je ovlivňována jednak genetickými dispozicemi a jednak z velké míry životním stylem. Naše genetické dispozice ovlivnit nemůžeme, ale životní styl ano.

Otázka životního stylu nabývá v dnešní době mnohem většího významu než kdy dříve. Člověk se více zabývá tím, v jakém prostředí bydlí, žije i pracuje. Aktuálnost tohoto tématu je spojena se stále vyššími nároky společnosti na kvalitu lidského života. V našich podmínkách se lze v posledních letech setkat s nárůstem civilizačních chorob jako je obezita, vysoký krevní tlak, cukrovka apod., které mají přímou souvislost s životním stylem. Příčinou je nedostatek pohybové aktivity, kouření, nezdravé stravování, nadměrné užívání alkoholu, drog, nedostatek spánku a odpočinku a stres. Většina lidí se o své zdraví začíná zajímat až v okamžiku, kdy jsou nemocní.

Ne příliš zdravý životní styl se většinou vyskytuje u studentů na vysokých školách, kteří nepociťují všeobecně ještě potíže se zdravím. Studium na vysoké škole je spojeno s určitou stresovou zátěží a studenti současně začínají ochutnávat dříve zakázané ovoce v podobě alkoholu, cigaret a drog. Cílem této práce je zmapovat životní styl studentek Jihočeské univerzity.

Pojem životní styl je v současné době hodně diskutované téma, zejména pak v souvislosti s nezdravým a zdravým životním stylem. Zásahu na diskusích ohledně tohoto tématu mají především média, která se nám často snaží předkládat a radit jaký životní styl preferovat, jak se oblékat, jak se stravovat, jak trávit volný čas, jak aktivně sportovat, jak žít. Životní styl je ovšem široké a obtížně vymezené téma. Vymezení životního stylu a faktorů, které jej ovlivňují, je předmětem teoretické části práce. Součástí životního stylu je mnoho oblastí. Tato práce se zaměřuje na vymezení životního stylu v oblasti hodnot, socioekonomické situace, volného času a faktorů, které životní

styl ovlivňují jako stravování a negativní vlivy jako užívání tabákových výrobků, alkoholu a drog.

Hlavním cílem diplomové práce je zmapovat životní styl studentek Jihočeské univerzity, zjistit jaké jsou jeho hlavní charakteristiky.

Teoretická část je rozdělena do šesti kapitol, v jednotlivých kapitolách popisují a definují pojem životní styl. Dále pak faktory, které životní styl ovlivňují a vstupují do něj, jedná se zejména o volný čas, zdravou životosprávu a životní hodnoty. Dále se zaměřují i na faktory, které životní styl ovlivňují negativním způsobem, jako je konzumace alkoholu, užívání tabákových výrobků a drog. V neposlední řadě vymezují vysokoškolského studenta z hlediska vývojové psychologie, ale i z hlediska společenského statusu.

V empirické části se zaměřují na samotný vlastní výzkum, jehož cílem je zmapovat životní styl studentek Jihočeské univerzity a prostřednictvím stanovených hypotéz.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Životní styl

Pojem životní styl bývá v poslední době velmi často používán, nejčastěji asi v souvislosti se zdravým či nezdravým životním stylem. Pojem životní styl je lze ze sociologického hlediska velice nekonkrétní a každý z nás si pod tímto pojmem představí něco jiného. Duffková, Urban a Dubský (2008) popisují životní styl jako velice rozsáhlou oblast. Obecně lze životní styl definovat jako „*způsob, jakým lidé žijí – tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd.*“ (Duffková, Urban a Dubský, 2008, s. 51).

S pojmem životní styl se pojí i pojem životní způsob. Podle Honzáka (2006) se jedná v podstatě o systém činností a vztahů, které jsou význačné pro určitou skupinu či společnost, jejich životní projevy a zvyklosti, které jsou pro dané osoby typické. Obecně se lze setkat s pojmy životní způsob a životní styl, které jsou považovány za synonyma, ale existuje mezi nimi určitá diference.

Podle Kubátové (2010) je pojem životní styl konkrétnější a jedná se spíše o systém vzájemně provázaných částí. Životní způsob označuje autorka jako kvantitativní souhrn jednotlivých činností, projevů, vztahů a dalších aspektů. Životní styl jednotlivce je ve značné míře jeho konzistentní životní způsob, jehož jednotlivé části si navzájem odpovídají, vycházejí z jednotného základu a jsou ve vzájemném vztahu. Mají určitý jednotný styl, který se prolíná všemi podstatnými činnostmi, vztahy a zvyklostmi jejího nositele. Životní styl skupiny představuje typické společné rysy, které jsou příznačné pro převážnou většinu členů nějaké skupiny.

Životní styl má dva aspekty, životní a kulturní úroveň. Životní úroveň je charakterizována vybaveností domácnosti předměty dlouhodobé spotřeby. Do kulturní úrovně zahrnujeme kulturní aktivity, například návštěvy divadel, koncertů a výstav, studium odborné literatury a četbu, chození do přírody, sport, turistiku, návštěvy restaurací, kaváren a zábav, návštěvy přátel a koníčky (Kubátová, 2010).

## 1.1 Životní styl - základní charakteristika

Jako životní styl označujeme systém významných činností a vztahů, veškerých životních projevů a zvyklostí, které jsou charakteristické pro určitý živý subjekt nebo i objekt. Jedná se tedy o souhrn ustálených každodenních praktik, způsobů realizace činností a způsobů chování. Souhrnně jde o převládající způsob života jednotlivců či sociálních skupin. Spadají sem pracovní vztahy, způsoby sociální interakce, trávení volného času, reprodukční charakteristiky apod. životní styl ovlivňují tradice, prostředí a socioekonomická úroveň dané společnosti (Výrost, 2008).

Lašek (2011) považuje životní styl za zpředmětněný způsob života, který ovlivňují různé faktory jako je věk, pohlaví, vzdělání, rodinný stav atd. Jedná se vyhraněné typické formy chování lidí ve společnosti. Je to vlastně výčet činností, které vykonáváme v běžném životě, např. provoz domácnosti, vzdělávání, trávení volného času, účast na společenském životě, výživa. Životní styl velkou měrou ovlivňuje zdraví každého jednotlivce.

Montoussé (2005) uvádí, že náš zdravotní stav je z 50 – 60% ovlivněn životním stylem, z 10% životním prostředím, z 10% rodinnou zátěží a z 20% úroveň zdravotní péče.

Na řadě zdravotních problémů se podílejí rizikové faktory spojené s nesprávným stravovacím a pohybovým režimem, dále pak stres a kouření. Životní styl každého z nás se může odlišovat, stejně tak jako určitý životní styl může sdílet nějaká skupina jedinců, v této souvislosti hovoříme o subkulturách nebo celá společnost. Za nositele životního stylu, lze tedy označit jedince, skupinu či společnost. Z pohledu jedince determinuje jeho životní styl jednak osobnost, ale i vztahy s okolím (Novotná et al., 2012).

Nakonečný (2009) považuje životní styl za koncept, který zahrnuje jednak osobnost člověka a jednak jeho životní podmínky. Nejedná se ovšem o podmínky v materiálním smyslu, ale o sociální. Zejména je podstatné, zda dochází k souladu mezi sebezpojetím jedince a tím jak k němu přistupuje jeho okolí.

Kubátová (2010) v této souvislosti hovoří o člověku jako o sociální a individuální bytosti, jedná se o vztah mezi individuální identitou a identitou vycházející ze sociálních rolí. V případě životního stylu skupiny, která je nejčastěji předmětem v sociologických

výzkumech, vykazuje životní styl skupiny podle Urbana a Dubského (2008) podstatné společné rysy.

Podle Ondrejkooviče (2004) se i v případě vysokoškolských studentů jedná o subkulturu, která se vyznačuje určitými společnými znaky životního stylu. Podle tohoto autora jsou vysokoškolské studenti určitou elitou s potencionálem vzdělané vrstvy obyvatelstva a systémové charakteristiky jsou homogenní a to i přesto, že se různí jejich sociální podmínky, ambice a rodinné zázemí. Společnost lze v souvislosti s životním stylem označit za nejproblematictější a nejobecnější subjekt. Urban a Dubský (2008) si kladou otázku, zda je vůbec možné v souvislosti se společností hovořit o životním stylu. Je velice problematické shrnout jednotlivé životní styly jedinců. Často se tedy spíše hovoří o tendencích k životnímu stylu nebo se hodnotí nejrozšířenější životní styl.

Kubátová (2010) však přímo odmítá společnost jako subjekt životního způsobu. Podle ní nelze tvrdit ani předpokládat, že by v dnešní diferenciované společnosti mohl převládat pouze jeden životní styl. Tvrdí, že společnost nelze považovat za subjekt životního stylu, ale za souhrn diferenciovaných podmínek, které životní styl determinují.

### 1.1.2 Faktory ovlivňující životní styl

Životní styl podle Duffkové, Urbana a Dubského (2008) ovlivňují dva faktory, vnější a vnitřní. Za vnější faktor jsou považovány životní podmínky, které jsou dané, tedy jakési mantinely, které vymezují meze pro činnosti a chování jedince. Jako vnitřní faktor je označována osobnost člověka, jeho potřeby, hodnoty, dovednosti, zkušenosti, schopnosti, ambice apod. zjednodušeně lze říci, že životní styl jedince je utvářen jeho individualitou a životními podmínkami. Tito autoři člení životní podmínky: geografické, ekologické, biologické, demografické, sociálně-politické, sociálně-ekonomické, kulturní a obecně ideové, technologické.

**Geografické a ekologické podmínky** – poloha oblasti, meteorologické a klimatické poměry, úrodnost půdy, nerostné bohatství, úroveň životního prostředí. Od geografických podmínek se odvíjí i životní styl, příkladem mohou být země s tropickým klimatem, v těchto zemích je běžná siesta v poledních hodinách apod.

**Biologické podmínky** – pohlaví, věk, zdraví. Zde je však nutné brát v úvahu biologickou realitu a sociální konstrukt, tedy rozdíl mezi biologickou realitou a očekáváním společnosti. Příkladem může být genderové vnímání pohlaví, kdy jsou na biologickém podkladu jasně vymezené role muže a ženy.

**Demografické podmínky** – nacházejí se na pomezí přírodních a sociálních faktorů. Demografické jevy jsou jednak biologické procesy, ale stejně tak se jedná o výrazné sociální události. Spadá sem narození, úmrtí, rodinné poměry, svatby, rozvody atd.

**Sociálně-politické podmínky** – podmínky sociální struktury a stratifikace. Zde se uplatňují dva pohledy na životní styl. Buďto lze na životní styl pohlížet jako na projev sociální stratifikace nebo jako na její nástroj.

**Sociálně-ekonomické podmínky** – sledována je především socioekonomická životní úroveň.

**Kulturní a obecně-ideové podmínky** – hodnotová orientace vycházející z dané kultury.

**Technologické podmínky** – nabývají v postupně zvláštního významu s masovým rozšířením komunikačních technologií, zejména internetu. Počítače a internet nelze považovat za integrační, ale i současně za diferenciací činitele. Mohou společnost spojit, ale i rozdělovat na počítačově gramotné a negramotné. Obecně mezi počítačově negramotné bývají zařazováni senioři, kteří internet a počítačové technologie ovládají o poznání hůře než mladší generace. Z těchto důvodů, jsou pro seniory často pořádány počítačové kurzy, cílem je osvojení si základních dovedností na PC, které jim umožní snazší začlenění do většinové společnosti.

Ve Velkém sociologickém slovníku lze nalézt podobné členění životních podmínek: přírodní prostředí, populace a její genetický fond, demografický a kulturní základ, průmysl a technická infrastruktura, sociální, politické a ekonomické systémy, akumulované bohatství a aktuální stav příjmů, ideologické a kulturní předpoklady rozvoje života a úroveň sociální patologie.

Podle Kubátové (2010) ovšem společnost není subjektem způsobu života, ale souhrnem životních podmínek, které determinují životní styl jedinců.

Naše zdraví je tedy nejvíce ovlivněno naším životním stylem, který je tvořen každodenními, ustálenými soukromými návyky, obyčejí a sklony, které podminují využití a výběr prostředí a podmínek k existenci. Tento výběr a využití je podmíněn

etnickými, ekologickými, sociálními i geopolitickými faktory (Osborne a Van Loon, 2007).

Kukačka (2009) k tomu podotýká, že zrychlené životní tempo, zvyšující se životní úroveň společnosti, vzdělání lidí a otevírají se další možnosti pro využití schopností a dovedností každého jedince. Současně ovšem přinášejí i určitá nebezpečí v podobě konzumního stylu života, nesprávné životosprávy, komercializace společnosti, narůstající psychické vypětí, narušené životní prostředí a celkově i přetěžující nároky na život člověka. Jedná se o tzv. fenomén nadměrné stimulace. Zvyšující se podíl dušení práce vede ke snižování tělesného zatížení a následně ke snížení fyzické zdatnosti.

## 1.2 Diferenciace životních stylů

Každý z nás se svým životním stylem odlišuje od ostatních. Diferenciace životního stylu se odvíjí od životních podmínek.

Duffková, Urban a Dubský (2008, s. 116) popisují následující konkrétní kritéria životního stylu:

- *pohlaví (životní styl muže – ženy),*
- *typu bydliště (městský životní styl – venkovský),*
- *věku a fáze životního cyklu (životní styl dítěte – dospělého – starého člověka),*
- *vzdělání (životní styl člověka se základním vzděláním – středoškolským – vysokoškolským),*
- *sociální struktury (dle místa jedince v sociální stratifikaci),*
- *zdravotního stavu (nemoc, zdravotní postižení),*
- *rodinného stavu (svobodný/á – ženatý/vdaná – rozvedený/á – ovdovělý/á),*
- *profese a povolání,*
- *zaměstnání (např. směnný provoz, práce z domova apod.),*

### 1.2.1 Typy životních stylů

Kubátová (2010) rozděluje typy životních stylů podle sociologických teorií. Například životní styl v rámci strukturálního funkcionalismu tedy konformní životní styl, hédonistický životní styl a deviantní životní styly. Konformní životní styl vychází



z konformity s obecně kulturními a hodnotovými normami dané společnosti. Hédonistický životní styl je zaměřen na spotřebu, jedná se o okamžité uspokojení veškerých lidských potřeb. Jako deviantní označujeme ty styly, kdy se zájmy jednotlivce neslučují se zájmy společnosti. Podle Kubátové umožňuje vznik těchto životních stylů společenská struktura. Dosažení společensky stanovených cílů není umožněno všem lidem.

Werner Georg patří mezi další autory, kteří se zabývali typologií životních stylů. Tento autor pojímá životní styl jako poměrně stabilní a rutinní vzorce chování člověka. Ve své typologii zohledňuje zejména hodnoty, spotřební chování a volný čas.

- Hédonistický expresivní životní styl – pro jedince je velmi důležitý sociální kontakt, má velmi rozsáhlou síť přátel a známých na které si zakládá, je zde patrná distance od konvenčního spořádaného života, ale není preferován ani asketismus, spíše je patrný důraz na finanční možnosti. Velmi často se snaží začlenit se do módního proudu, tento styl je charakteristický zejména pro mladé svobodné lidi.
- Životní styl orientovaný na rodinu – základ života zde ve všech rovinách tvoří rodina a to i širší, tento jedinec se vyznačuje preferencí praktických, užitečných koníčků a minimálním zájem o politiku, vědu a kulturu; nositelky jsou zejména ženy, které mají základní a střední vzdělání.
- Kulturně orientovaný asketický životní styl – někdy označováni jako „asketičtí aristokraté“ tito lidé disponují s vyšším kulturním kapitálem, nekladou důraz na význam finančních prostředků; dominující je smysl pro zdravý i ekologický životní styl včetně odmítnutí spotřebitelství; často se angažují ve veřejné činnosti; nositelé bývají zejména lidé s vysokoškolským vzděláním.
- Opatrnický životní styl – tento životní styl je označován jako jakási mužská paralela k ženskému rodinnému životnímu stylu, tito lidé preferují konzervativní hodnoty prakticky ve všech oblastech života, odsuzují spotřebitelství a vše nápadné, vyznačují se tendencí vyhýbat se společenským kontaktům. Představiteli jsou zejména nízkopříjmové skupiny obyvatel žijící na venkově.
- Na prestiž orientovaná sebe prezentace – tito jedinci se soustředí především na demonstraci svého sociálního statusu ve všech oblastech života, jedná se často o zbohatlíky, kteří jsou teprve krátce ve vyšší příjmové skupině; patrná je extravagance, která má upoutat pozornost

- Opatrnický konvenční životní styl – jedná se o paralelu k opatrnickému pasivnímu životnímu stylu, která se odlišuje především zbožností a kladením důrazu na náboženské hodnoty; spotřeba a volný čas jsou orientovány na konvenčnost, skromnost a jednoduchost. Představiteli jsou především starší a staří lidé s nižším příjmem
- Avantgardní, požitkářský a reprezentativní životní styl – tito jedinci jsou zaměřeni výrazně na spotřebu, a to především luxusních předmětů; hlavní prioritou je kvalita, exkluzivita, ale často i extravagance, sociální kontakty mohou být pouze dostatečně reprezentativní, ale zájem je orientován výhradně na vlastní osobu a to i přesto, že se tito lidé často angažují v různých charitativních akcích. Nositelé jsou především z řad lidí s nadprůměrnými příjmy, často s vyšším vzděláním, ale především s vyšším profesním uplatněním (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

### 1.2.2 Dominantní životní styl

Podle Kubátové (2010) nelze považovat společnost za nositele životní sílu, někteří autoři např. Možný (2002) mají opačný názor. Tento autor zastává názor, že v každé společnosti existuje jedna dominantní reprezentace. V tradičních evropských společnostech tuto dominanci přebírala církev. Ta předkládala lidem jednotný obraz světa, vysvětlovala významy činů a událostí, ale i určovala co je dobré a co špatné. Možný tvrdí, že tuto funkci dnes více či méně zastávají média. Podle průzkumů dnes polovina dospělých Čechů stráví dvě hodiny u televize a každý den si přečte noviny, tímto způsobem se vytváří dominantní životní styl (Možný, 2002).

V dnešní době můžeme často slyšet, že naše společnost je představitelem spotřebního životního stylu či konzumní způsob života. Výzkumy zabývající se životním stylem se zaměřují na to, jakým způsobem lidé přistupují ke spotřebě či konzumu. Podle Ericha Fromma existují dvě existence člověka, a to existence založená na bytí a autentickém prožívání života a existence založená na vlastnění. Stejně tak v dnešní době existují lidé, kteří upřednostňují skromný způsob života zaměřený spíše na duchovní hodnoty a na druhé straně lidé, kteří jsou zaměřeni spíše materiálně (Kubátová, 2010).

Spotřebu jako součást životního stylu potvrzují Duffková, Urban a Dubský (2008), kteří uvádějí, že spotřeba k životu patří, ale současně dodávají, že se jedná o spotřebu, která je součástí života, tedy prostředkem k dosažení něčeho. O spotřebitelství hovoříme v případě, že spotřeba se stane životním cílem. Podle této definice je spotřeba a konzum základní hodnotou a náplní života a de facto poznamenává všechny oblasti života člověka. Jedinec inklinuje k tendencím zaplňovat všechny své potřeby zbožím a postupně modifikuje na úroveň konzumního zboží i ty potřeby, které se zbožím a spotřebou vůbec nespojují, tedy duchovní hodnoty a mezilidské vztahy. Častým příkladem bývá nákup hraček či dalších materiálních věcí dětem s pocitem, že jsme dítěti dali všechno. Ve skutečnosti se jedná o materiální věci, které nenahrazují projevy lásky či čas strávený hrou s dítětem.

Kubátová (2010) v této souvislosti hovoří o konzumních postojích. Tyto postoje vedou jedince k přesvědčení, že je jeho životním cílem sám sebe a svůj život zdokonalovat a překonávat vlastní nedostatky. Člověk je přesvědčený, že díky reklamě ví, jaký by měl být, jak by měl žít a co by měl dělat. Výrobky, které nám reklama předkládá, přímo s určitým životním stylem souvisejí, reklama nám tedy vnucuje, jaký životní styl máme preferovat. Jedná se ovšem o pseudopotřeby vnucené reklamou a okolím. Pseudopotřeby popisoval již Marcuse v 60. letech minulého století, který tvrdil, že s rozvojem industriální společnosti je spojena větší pohodlnost, nekonfliktnost, ale i demokratická nesvoboda. Běžným jevem je, že lehko podléháme reklamě a svému okolí a preferujeme to co druzí.

V krajním případě tento životní styl přerůstá do tzv. prestižní potřeby. Jedinec v tomto případě nenakupuje zboží s cílem praktického využití, ale pouze pro potřebu je vlastnit. Může se jednat o dekorativní předměty např. vzácné obrazy. V některých případech se jedná, ale i o snahu ukázat okolí své vlastnictví (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

### 1.2.3 Alternativní životní styly

Naproti dominantnímu životnímu stylu stojí další životní styly, které bývají obecně označovány jako alternativní. Vzhledem k tomu, že nejsou tolik běžné, považuje je společnost obecně za zvláštní. Často se tyto životní styly pojí se subkulturami, které se formují jako protiklad konvenčního či konformního života. Dvě velké skupiny

alternativního životního stylu jsou vázány na životní prostředí a zdraví. První skupiny, která je vázána na životní prostředí tzv. ekologický životní styl, spojuje jedince, pro které velkou hodnotu představuje ohled na životní prostředí. Pro jedince preferující tento životní styl je typická snaha omezit konzum, používat pouze ekologické výrobky a využívat tzv. čisté energie. Podstatu životního stylu orientovaného na zdraví tvoří snahy o dodržování a respektování pravidel, která směřují k upevnění a udržení zdraví, přičemž se tyto zásady týkají fyzického i duševního zdraví člověka (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

Podle Mlčáka (2004) zdravý životní styl zahrnuje odpovídající fyzickou aktivitu, střídmost v užívání alkoholu eventuálně abstinenci, vyloučení jakýchkoliv drog, včetně tabáku, zdržení se rizikového sexuálního chování a prevenci nehod a úrazů. Dále pak také vhodné rozdělení práce a odpočinku, stejně tak jako dostatek spánku.

Kukačka (2010, s. 201) definuje zdravý životní styl jako: *„potřebu zdravého pohybu a zdravou stravu, které přímo ovlivňují další významnou zdravotní hodnotu v podobě optimální tělesné hmotnosti.“* Součástí zdravého životního stylu je umění střídat práci s odpočinkem, dokázat psychicky relaxovat a řídit se správným hodnotovým žebříčkem, v němž je zdraví na prvním místě (Kukačka, 2010).

Mezi zásady zdravého životního stylu řadí Kukačka (2010) zdravé stravování, dostatek spánku, přiměřený a pravidelný pohyb, omezení stresu, dostatek relaxace. Eliminovat negativní návyky, praktikovat bezpečný sex. Pečovat o své zdraví, eliminovat působení negativních exogenních faktorů a životního prostředí a usilovat o pozitivní změnu životního stylu.

### **1.3 Životní úroveň a kvalita života**

Životní styl, který preferujeme, se odráží v naší životní úrovni, ale stejně tak i v kvalitě našeho života. Životní úroveň je podle Tučka (2003) tvořena mírou uspokojení materiálních i nemateriálních potřeb a tužeb zbožím a službami. Jedná se o jakousi relaci mezi tím, co je považováno za žádoucí a skutečností.

Kubátová (2010, s. 21) tyto dva pojmy definuje následovně *„Pojem kvalita života na úrovni společnosti postupně nahrazuje pojem životní úroveň společnosti. Obsah pojmu kvalita života je širší než obsah pojmu životní úroveň“*.

Podle Vymětala (2001) má kvalita života subjektivní a objektivní dimenzi. V objektivní dimenzi kvalita života znázorňuje materiální zabezpečení. Subjektivní dimenze se týká toho, jakým způsobem jedinec vnímá svoje vlastní postavení ve společnosti v kontextu kultury a vlastního hodnotového systému. Spokojenost s vlastní úrovní života je závislá na jeho vlastních cílech, očekáváních a zájmech.

Mühlpachr (2005) uvádí, že v dnešní době je kvalita života posuzována spíše ze subjektivního hlediska a to i v medicínských oborech. Předmětem výzkumů je zjišťování subjektivního pocitu pohody, kde se ukazuje, že ženy jsou obecně šťastnější oproti mužům, zároveň ovšem vykazují větší míru depresivního onemocnění.

Z výzkumu dále vyplývá, že starší lidé se s přibývajícím věkem cítí šťastnější. Souvisí to jednak s menším rozdílem mezi plány a reálnými možnostmi, ale také se stabilnějším materiálním zabezpečením, které vyplývá z menších potřeb oproti mladším generacím. Zajímavé zjištění ohledně materiálního zabezpečení a životního pocitu pohody přinesla Americká studie v roce 2000, která zjistila, že velmi bohatí lidé zažívají pocit štěstí v 77% svého času oproti 62% průměrných Američanů (Možný, 2002).

Některé ze srovnávacích studií se zaměřují na subjektivní pocity spokojenosti ve vybraných zemích. Naše republika byla do této studie zahrnuta v roce 2005, kdy se ze 141 zemí světa umístila na 38. místě (Reader's Digest z roku 2005).

V mezinárodních studiích pro srovnání kvality života a životní úrovně se k měření používají objektivní metody, zejména výpočet úrovně hrubého domácího produktu (Možný, 2002).

K měření subjektivního vnímání kvality života a životní úrovně je nejčastěji používán sebe posuzovací dotazník SQUALA, který vychází z Maslowovy teorie potřeb (Vad'urová a Mühlpachr, 2005).

## 2 Životní hodnoty

Hodnoty a hodnotová orientace tvoří důležitou součást životního stylu. Mají významný vliv na naše jednání a rozhodování, mají vliv i na způsob jakým trávíme volný čas. Ve spojení s potřebami, zájmy a postoji vytvářejí motivaci a určují směr jednání individua (Sak, 2000).

### 2.1 Definice životních hodnot

Psychologický slovník nám nabízí tuto definici hodnot: „ Hodnota je vlastnost, kterou jedinec přisuzuje určitému objektu, situaci, události či činnosti, a to v souvislosti s uspokojováním jeho potřeb. Hodnoty se vytvářejí a postupně diferencují v průběhu socializace“(Hartl a Hartlová, 2009, s. 259).

Podle Sociologického slovníku je hodnota „vědomou či nevědomou představou o tom, co je žádoucí“ (Jandourek, 2007, s. 97).

Samotný pojem hodnota má několik významů. Cakirpaloglu uvádí, že jednak se jedná o význam ekonomický, každá věc má svoji směnnou a užitnou hodnotu. Směnná je určena cenou zboží a užitná, schopností uspokojit naši potřebu. Existují ovšem i hodnoty, které nelze koupit či prodat např. příroda, vzduch, teplo atd. hodnotu pro nás má to, co považujeme za nutné a užitečné, ale i to, čeho si ceníme, obdivujeme, co milujeme, co je pro nás drahé (Cakirpaloglu, 2004).

Pojem hodnota tedy nemá přesně vymezený rozsah či rozměr, jako hodnoty označujeme hmotné věci, ale i cíle, zájmy, vzory, normy, postoje, obecně vše co je pro jedince nějakým způsobem důležité. Ale pro každého jedince má hodnotu něco jiného, stejně to platí pro skupiny i celé společnosti (Kučerová, 1996).

Hodnoty si často ani nemusíme uvědomovat, zejména pokud něco považujeme za samozřejmost, stává se pro nás hodnotou až ve chvíli nedostatku. Nic nemá hodnotu samo od sebe, hodnotu pro nás nabývá vše až v naší činnosti (Brožík, 2007).

## 2.2 Klasifikace životních hodnot

Každá kultura disponuje nepsaným kodexem hodnot, který vymezuje, jak by lidé měli žít. V 19. století se reflexí hodnot začala zabývat axiologie, kdy se středem zájmu staly zejména hodnoty mravní, které vycházeli z předpokladu, že víme co je dobro a co ne (Poněšický, 2006).

Nietzsche ve své kritice morálky a křesťanství tento předsudek odmítl a tvrdil, že stále ještě nevíme, co je dobro. Tímto se mu podařilo do určité míry pojetí hodnoty zrelativizovat. Následoval vznik celé řady teorií hodnot, které byly často velmi protichůdné. Hodnoty lze považovat za průměr vitálních, civilizačních a kulturních lidských potřeb, které vznikají v dimenzích, během kterých si člověk osvojuje svět (Kohoutek, 2008).

### **Podle Brožíka (2007) můžeme hodnoty rozdělit z hlediska předmětu hodnocení:**

*Hodnoty reálných objektů* – jedná se o výsledky naší činnosti, ale i podmínky, překážky a okolnosti, které nám umožňují činnost, jsou považovány za objektivní.

*Hodnoty konceptuální* – představují naše ideály, hodnotové představy, slouží nám jako normy, pomocí kterých hodnotíme.

### **Z hlediska subjektu hodnocení**

*Hodnoty osobní* – pro každého člověka jsou jedinečné a neopakovatelné. Jde především o znaky, které mají význam pro konkrétního jedince.

*Hodnoty společenské* – sem řadíme hodnoty platné pro celou danou společnost, hodnoty náboženské, právní, estetické, užitkové apod.

### **Z hlediska motivace**

*Hodnoty výchozí* – tyto hodnoty uspokojují naše potřeby a podněcují nás k činnosti

*Hodnoty instrumentální* – pomocí těchto hodnot dosahujeme hodnot jiných a měníme svoji aktuální situaci.

*Hodnoty očekávané* – tyto hodnoty jsou naší projekcí, usilujeme o ně, má mimořádný motivační charakter.

### **Z hlediska polarity**

*Hodnoty kladné* – jsou pozitivní, vycházejí vstříc našim potřebám.

*Hodnoty záporné* – jsou pro nás škodlivé, ohrožují naši existenci, jsou v rozporu s našimi záměry a potřebami (Brožík, 2007).

Každá společnost si během svého vývoje vytvořila vlastní obecně uznávanou stupnici hodnot. Především se jedná o životní hodnoty, které vycházejí z představ o dobru a zlu, o tom, co umožňuje lidské soužití, pocit sebejistoty a lidské důstojnosti. Nerespektování a odmítání těchto hodnot narušuje vztahy mezi lidmi, ale i národy. Souhrnně můžeme říci, že jedinci i celá společenství se odlišují hodnotami, které vyznávají, a které sdílejí. Za pozitivní považujeme ty hodnoty, které vycházejí z naší, ale i přenesené kulturní zkušenosti, ty které jsou pro nás důležité a žádoucí. Pozitivní hodnoty, ale i negativní hodnoty vytvářejí naši hodnotovou orientaci (Cakirpaloglu, 2004).

### **2.3 Hodnotová orientace**

Hodnotovou orientaci můžeme považovat za krátkodobé a dlouhodobé záměry a výhledy v přijatých hodnotách. Zjednodušeně řečeno je hodnotová orientace příčinou lidské činnosti a vysvětluje, proč lidé jednají tak, jak jednají (Poněšický, 2006).

Poznáním hodnotové orientace nám umožní poznání i životního stylu jedince, skupiny, potažmo celé společnosti. Hodnotový systém tvoří jádro osobnostní struktury člověka. Na hodnotovou orientaci působí více činitelů jako je věk, inteligence, vzdělání, výchova, profese, rodina, společenské zařazení. Hodnotová orientace se odráží v prakticky každé činnosti člověka, každou činnost konáme s určitým cílem, kterým může být jak nová znalost či dovednost, ale i majetek, prospěch a zisk (Mikšík, 2007).

Z toho je zřejmé, že hodnotový systém jedince výrazným způsobem ovlivňuje jeho chování a jednání. Hodnotovým systémem je určována i identita jedince, pokud se člověk není schopen řídit vlastním systémem hodnot, stává se nezáhodným a závislým na názorech druhých. Na základě vlastní hierarchie hodnot si během života člověk vytváří určité postoje a na základě těchto postojů usuzuje podle jednání druhých, jaké hodnoty preferují. Životní styl je tedy výrazně ovlivněn hodnotovým systémem a na základě životního stylu, můžeme předpokládat i hodnotové preference (Nakonečný, 2009).

Člověk se ovšem od narození součástí nějakého společenství, kterým je formován a ovlivňován. Na hodnotový systém má výrazný vliv sociokulturní prostředí, ze kterého člověk pochází. Toho prostředí není ovšem záležitostí volby člověka.



Nemůžeme si vybrat rodinu, do které se narodíme ani kulturní prostředí ve kterém budeme vyrůstat. V těchto poměrech dochází k přejímání kulturních vzorců a hodnotového systému dané společnosti. Kultura společnosti určuje jaké poznatky, normy a pravidla společenského chování si musí jedinec osvojit (Prudký, 2009).

## 2.4 Vliv hodnot na jednání jedince

Na jednání každého člověka má vliv celý strukturovaný systém hodnot, i když jedna hodnota může být spojena s určitou situací. Protože je systém hodnot upravován nejen všemi složkami osobnosti, ale i společností a společenskými podmínkami a normami je pro realizaci určitých hodnot, mít potřebné dovednosti, schopnosti a kompetence. Max Weber v této souvislosti hovoří o tzv. pragmatickém účelovém jednání. Jedinec nejedná na základě zvnitřněných hodnot ale na základě účelové prospěšnosti (Nakonečný, 2004).

Kučerová (1996) v této souvislosti hovoří o krizi současné civilizace, která podle ní nespočívá ani tak v nedostatku příslušných norem, ale v úpadku jejich a porozumění a vážnosti.

Pokud chceme vědět, proč lidé něco dělají, či proč se tak určitý jedinec chová, pátráme po motivech. Motivy mohou být vědomé a nevědomé. Kognitivní procesy určí, jakým způsobem se jedinec v dané situaci chová a motivace dává tomuto chování smysl. Toto jednání přetrvává do té doby, než jedinec dosáhne adekvátního uspokojení. Obecně lze motivaci nazvat procesem, jehož smyslem je dosažení nějakého cíle, uspokojení potřeby (Poněšický, 2006).

Každé jednání člověka je determinováno motivy, způsob jakým jedinci dosahují svých cílů je determinován i situačními faktory. Lidé se při svém chování přizpůsobují aktuální situaci, proto lidé dosahují stejných cílů různými způsoby. Nakonečný (2009) v souvislosti s problematikou motivace zmiňuje pojem pojmem kognitivní disonance. Jedná se stav jakéhosi nesouladu v kognitivní sféře jedince, kdy se neshodují některé kognitivní elementy, jako jsou ideje, postoje, přesvědčení, mínění, se neshodují. Popisuje tři druhy disonancí:

- disonance po učiněném rozhodnutí, kdy se jedinec vyrovnává s pochybnostmi, zda se rozhodl správně;

- disonance po rozporu mezi postojem a chováním, kdy jedinec ví, že určitá činnost je nečestná a dopustí se jí;
- disonance ze zklamání očekávání, objevuje se, pokud není dosaženo určitého cíle, ale i tehdy, pokud by jedinec k dosažení cíle musel více investovat, než by získal.

Jedinec se vždy snaží o eliminaci této disonance, protože je mu nepříjemná. Tato redukce pak často vede k určitému paradoxu, iracionálnímu jednání. Zjednodušeně řečeno se jedná o stav, kdy jedinec, čím více je v dané situaci angažován, tím více se brání informaci, která je odlišná od jeho pohledu a tím více se snaží odůvodnit svoji činnost či přesvědčení, často i naprosto iracionálně. Obecně mají lidé tendence své chování jakkoliv zdůvodňovat, třeba i vytvářením racionalizací. Více než pravdu, hledají lidé důvody pro svoje chování (Nakonečný,2009).

### 3 Faktory negativně ovlivňující zdravý životní styl

Zdraví životní styl nelze považovat za samozřejmost. Jak již bylo zmíněno, životní styl je ovlivňován mnoha faktory. Tato kapitola bude zaměřena na faktory, které mají negativní vliv na životní styl. Ať už se jedná o stres a užívání tabákových výrobků, alkoholu a drog, všechny tyto faktory mají negativní vliv celospolečensky. Vyskytují se tedy i u vysokoškolských studentů, kde kromě negativních dopadů na životní styl mohou ovlivnit i průběh studia (Novotná, 2008).

#### 3.1 Stres

Podle Mlčáka (2004) lze stres označit jako fenomén, který vzniká důsledkem nerovnováhy mezi úrovní životních nároků a schopností člověka tyto nároky přiměřeně zvládat. Míra a povaha nerovnováhy následně určuje dopady stresu na kvalitu zdraví člověka. Stres tedy vzniká v situacích, která je intenzivnější, než je jedinec schopen zvládnout. Obecně je tento fenomén nazýván nadlimitní zátěží.

Tato zátěž vede, jak uvádí Křivohlavý (2009) k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení rovnováhy organismu. Pod touto nadlimitní zátěží si můžeme představit jednak jednu zátěžovou událost či situaci, a jednak i více drobných a běžných starostí.

Pojem stres bývá často zaměňován s pojmem psychická zátěž. Podle Kebzy (2005) spočívá rozdílnost těchto pojmů v jejich obsahu. Zátěž lze považovat za stimulující faktor, který aktivuje organismus a zabraňuje jeho stagnaci. Stres se pojí s náročnými a ohrožujícími situacemi a vyvolává u jedince změny v oblasti hormonálním, oběhové a imunitní. Náročná situace v běžném životě představuje nejrůznější konflikty, frustrace, strach a pociťovaná úzkost, nemoci a bolesti, utrpení, krize v životě aj. Stres je považován za bio - psychologický faktor, který má významný vliv na zdraví člověka v negativním smyslu. Kebza (2005, s. 26) v této souvislosti uvádí: *„Vzhledem k rostoucímu životnímu tempu, narůstajícím požadavkům na výkon a zvyšujícímu se časovému a organizačnímu tlaku se stres v rozvinutých společnostech stává v posledních letech stále více součástí běžného života“.*

Stres lze podle Hartla a Hartlové (2009) definovat také jako biologickou odpověď na ohrožení, která se projeví adaptačním syndromem, ten má vliv na nadměrnou

aktivaci nervového sympatického systému nebo systému adrenokortikálního. tím dojde k porušení funkce imunitního systému.

Křivohlavý (2009) považuje faktory vyvolávající stres - stresory za negativní životní faktory. Řadí sem přetíženost ze zaměstnání, časový stres, neúměrně velkou odpovědnost, často vysilující snahu o kariéru, kontakt s lidmi, ale i nezaměstnanost. K dalším stresorům patří podle něj také hluk, poruchy spánku či mezilidské vztahy, ale i strach z kriminálních činů, pocity nesvobody a bezmoci, vystavení dlouhodobému napětí či omezený prostor k bytí.

Mastiliaková (2007) spojuje se stresory požadavky, vycházející z prostředí a rozděluje je následovně:

- environmentální faktory (kvalita životního prostředí),
- fyzikální vlivy (teplotní výkyvy),
- vlivy psychologické (závažné životní situace- úmrtí v rodině, rozvod apod.),
- emocionální stavy (hněv, zloba, lítost),
- společenské situace (společenské a kulturní rozdíly).

V souvislosti se stresem a stresory uvádí Mastiliaková (2007) pět důležitých obecných stanovisek, které poukazují na rozlišnost v pojetí stresu.

➤ Stresory ovlivňují každého jedince odlišným způsobem. Již samotný stresor se u každého jedince liší v intenzitě, délce trvání, ale také zda působí izolovaně nebo v kombinaci s jinými stresory. Rozličná je také hranice únosnosti každého jedince a záleží, zda jedinec má potenciál k jeho zvládnutí a v neposlední řadě má pro každého člověka každý stresor jinou důležitost.

- Pokud se člověk setká se stresorem je jeho snahou se na něj adaptovat.
- Všechny druhy stresorů na sebe vážou nové stresory.
- Jeden jediný stresor, nemá schopnost vyvolat u člověka onemocnění
- Stres, který trvá neúměrně dlouho a je dostatečně intenzivní, může jedince významně oslabit a bez ohledu na jeho adaptační schopnosti.

### 3.1.1 Strategie zvládnání stresu

Naproti stresorům stojí tzv. salutory, pozitivní faktory, které člověka v tíživé situaci mohou posílit a stimulovat. Každý jedinec disponuje určitou schopností zvládat

zátěžové situace, ale u každého je míra této schopnosti jiná. Míra stresové zátěže tedy závisí na poměru mezi intenzitou zažívané stresové situace a vlastními schopnostmi a možnostmi danou situaci zvládnout. Stres se také ve svém základu dělí na distres (negativní stres) a eustres (pozitivní stres), přičemž se liší právě v subjektivitě prožívání a vnímání stresu (Křivohlavý, 2013).

Reakce na stres může být jednak emočního charakteru, tedy člověk pociťuje úzkost, strach, hněv, zlost a jednak může zapojit obranné mechanismy tzv. copingové strategie (strategie zvládnání). (Mlčák, 2004)

Tyto strategie popisuje Křivohlavý (2002) jako dynamický proces, při němž dochází k tzv. transakcím, neboli interakcím mezi jedincem, jeho osobností a konkrétní, specifickou stresovou epizodou. Schopnost zvládat stres se odvíjí i od vzorců chování jednotlivců a jejich předchozích zkušeností se zvládnutými situacemi. Tento autor uvádí, že zvládnutí stresu nelze považovat za automatickou reakci jedince, je potřeba jeho určité vědomé snahy, ale i určité námahy k zvládnutí situace. Zvládnutí či zvládnání stresových situací lze považovat za snahu řídit dění.

Copingové strategie, které lidé nejčastěji využívají při zvládnání stresových situací, rozděluje Mlčák (2004) následovně:

### **1) Strategie zaměřené na problém**

- Aktivní zvládnání (přítomna je úmyslná snaha dosáhnout cíle).
- Plánování (převažuje zvažování, jakým způsobem zvládnout danou situaci).
- Potlačení protichůdných aktivit (jedinec úmyslně odsune jiné aktivity).
- Zdrženlivé zvládnání (snaha nejednat okamžitě, ale až ve vhodnou chvíli).

### **2) Strategie zaměřené na emoce**

- Hledání instrumentální sociální opory (snaha získat nové informace o problému)
- Hledání sociální emocionální opory (snaha získat podporu okolí, nalézt porozumění).
- Pozitivní reinterpretace (snaha lézt pozitivní aspekty problému).
- Akceptace (přijetí problému, přizpůsobení se mu).
- Popření (odmítnutí existence problému).
- Obrat k náboženství (víra v nadpřirozeno, magično).

### 3) Dysfunkční strategie

- Zaměření se na projevování emocí (ventilace osobní nepohody do okolí, zaměření se pouze na tuto nepohodu).
- Behaviorální odpoutání (dominují projevy bezmoci a rezignace na zlepšení).
- Mentální odpoutání (jedinec se myšlenkově odpoutává od problému jinou činností).
- Odpoutání pomocí alkoholu a drog (únik od řešení nadužíváním alkoholu či drog).

Mastiliaková (2007) považuje za efektivní metodu boje se stresem „stress management“, který předpokládá činnost jedince ve čtyřech specifických oblastech:

**Oblast řešení problému:** osoba se musí danému problému věnovat, což spočívá v jeho identifikaci a pochopení, dále pak musí vyvinout úsilí, které povede ke změně.

**Oblast řešení pocitů:** pocity, lze považovat za emoční reakci na zážitky či myšlenkové pochody člověka, pocity si nelze v dané situaci vybírat, lze s nimi ovšem pracovat a to takovým způsobem, aby nedošlo k narušení tělesné pohody.

**Oblast využití dostupné sociální opory:** je prokázáno, že lidé, kteří disponují silnou sociální základnou a oporou mají méně nemocí. Sociální podporu lze považovat za nejdůležitější faktor při zvládnání jakékoliv zátěžové situace (Praško, 2003).

**Oblast redukce fyziologických reakcí:** stres vyvolává reakce na fyzické úrovni, tyto reakce působí na organismus a zdraví člověka vesměs negativně, lze je ale zmírnit např. cvičením nebo využíváním různých relaxačních technik (Hladký, 1993).

#### 3.1.2 Důsledky stresu

Hartl a Hartlová (2009) poukazují na skutečnost, že ve stresových situacích, kdy lidé pociťují potřebu eliminace, nebo zmírnění stresové fyziologické reakce se zvyšuje jejich tendence k užívání alkoholu či psychotropních látek. Častá bývá také tendence k přejídání se a to zejména sladkého, čokolády, protože sacharidy a cukry vykazují uklidňující účinek. Ovšem jedinou spolehlivou a trvalou pomocí je zvládnutí zátěžové situace či vyřešení problému.

Stres zejména pokud působí dlouhodobě má negativní dopady na psychické i fyzické zdraví člověka. Ovlivňuje výskyt infekčních a kardiovaskulárních onemocnění, vysoký krevní tlak, bolest hlavy či astma (Křivohlavý, 2009).

Poruchy vznikající v důsledku stresu rozděluje Mlčák (2004) do následujících kategorií:

- psychologické poruchy (např. poruchy přizpůsobení, zneužívání látek, různé neurózy, reaktivní psychózy posttraumatické poruchy),
- behaviorální poruchy (tabakismus, alkoholismus, poruchy stravování, nižší pracovní výkonnost, zvýšená fluktuace),
- psychosomatické poruchy (somatické poruchy, které vznikly na podkladě psychické nepohody, stresu)
- somatické poruchy (vysoký krevní tlak, ischemická choroba, nádorová onemocnění).

Výzkumy zabývající se stresem a jeho dopady na člověka se zaměřují také na vysokoškolské studenty. Provazníková (2002) provedla výzkum, který se na tyto studenty zaměřoval. Tento výzkum kromě dalšího ukázal, že studenti vykazují psychosomatické potíže způsobené stresem a úzkostmi, které pociťovali v některé životní oblasti. U dívek se tato životní oblast pojila častěji se studiem oproti chlapcům.

Chamoutová (2004) analyzovala v obdobném výzkumu jako nejčastější stresory samotné započítání studia, změnu životních podmínek, změnu osobních zvyklostí, změnu bydlení, ale také změnu pracovní doby. Vliv stresorů se nejvíce projevuje ve zkouškovém období. Jako metodu na odbourávání stresu uváděli nejčastěji studenti sport, setkávání s přáteli, ale i požívání alkoholu.

### **3.2 Závislosti**

Velký psychologický slovník (Hartl a Hartlová, 2010, s. 576) definuje syndrom závislosti jako „*silnou, přemáhající, nutkavou touhu brát psychoaktivní látku, alkohol nebo tabák*“ a její příznaky jsou „*trvalé potíže v kontrole užívání a množství látky*“. Zároveň je zde také definována jen závislost jako taková: „*neschopnost obejít se bez něčeho nebo někoho; termín nejčastěji užíván pro drogovou závislost či přesněji závislost látkovou<sup>1</sup>, tj. stav chronické nebo periodické otravy opakovaným použitím*

*přirozené či syntetické drogy, která poškozují postiženého i společnost“* (Hartl a Hartlová, 2010, s. 689).

### 3.2.1 Tabakismus

Mezi faktory, které negativně ovlivňují životní styl člověka, patří také tabakismu, který považován za vysoce rezistentní návyk. „*Svým uživatelům poskytuje úlevu od vyčerpání, potlačuje chuť k jídlu, redukuje rozčilení či tenzi a navozuje pocity dobré pohody*“ (Mlčák, 2004, s. 15). Podle tohoto autora k začátku kouření vedou člověka často nejrozličnější důvody, ale pokračování kouření je důsledkem psychické a somatické závislosti na nikotinu a dalších látkách, které cigaretový kouř obsahuje.

Mühlpachr (2002) ovšem uvádí následující typy kuřáků:

- příležitostní kuřáci – kouří občas, většinou na základě svých kuřáckých zvyklostí, není však přítomna potřeba zakouřit si,
- návykoví kuřáci – kouří ze zvyku, procesy psychické závislosti nejsou fixovány, bez větší námahy ukončí kouření,
- kuřáci s psychickou závislostí – kuřáci z požitku, tento požitek dominuje, může to být chuť, vůně, kuřácký ceremoniál, ale i prožívané uvolnění, uklidnění, odstranění pocitu prázdnoty,
- kuřáci s psychickou a fyzickou závislostí – dominují farmakodynamické účinky nikotinu, kuřák tyto účinky aktivně vyhledává pro emoční prožitky. Bušení srdce, pocení, třes a neklid jsou projevy tělesné závislosti.

Křivohlavý (2009) uvádí, že lidé nejčastěji kouří ze sociálních důvodů. Lidé začnou kouřit na základě vlivu svého okolí, jedná se o tzv. sociální nakažlivost. Jako další důvod uvádí psychologické vlivy. Zapálení si cigarety se může člověk odbourat nějaký stres. Větší náchylnost ke kouření vykazují lidé nejistí, trpící méněcenností, často žijící v relativní sociální izolaci, ale také lidé lehko podléhající působení druhých lidí. Svoji roli u kuřáků sehrává i dědičnost jak biologická, tak sociální, tedy vliv kouření v rodině.

Kouření lze považovat z hlediska zdravotních rizik z něj vyplývajících za nebezpečné. Kouření zvyšuje významně riziko vzniku nádorového, kardiovaskulárního onemocnění, chronické bronchitidy, emfyzému, žaludečních vředů, u matek kuřáček je prokázána nižší porodní hmotnosti novorozenců (Mlčák, 2004).



Ač je nikotin v naší republice nejrozšířenější drogou jeho užívání má ustupující tendence. Podle některých studií je kouření spojeno s dalším rizikovým chování, spadá sem nadměrný abúzus alkoholu a užívání marihuany, ale také střídání sexuálních partnerů (Mühlpachr,2002).

### 3.2.2 Užívání drog

Pokud hovoříme o drogách, jedná se obvykle o drogy nelegální. Debaty o drogách také obvykle ihned vyvolávají představu drogové závislosti, která je považována za nemoc či individuální selhání. Závislost na drogách je považována za problém jednotlivce, teprve její rozšíření v populaci pak představuje problém pro společnost (Csémy et al., 2004).

Drogy a jejich konzumace však můžeme označit za kulturní a sociální fenomén. V naprosté většině společností a kultur můžeme nalézt návykové látky a zároveň i normy, které se k jejich konzumaci vztahují a mají regulativní charakter. Samotné rozlišení na drogy legální a nelegální ukazuje, že regulace konzumace drog je pro společnost podstatná. Nejedná se pouze o normy právní, existují i normy nepsané, které mají vztah k drogám legálním, např. v určitý čas není vhodné konzumovat alkohol (Holcnerová, 2010)

Za drogu je považována látka, která pozměňuje vědomí a má v sobě potenciál závislosti (Minařík, 2008).

Způsob působení drogy na vědomí je považováno za kritérium rozdělení drog do jednotlivých kategorií. Rozlišení návykových látek upravuje mezinárodní klasifikace nemocí (Nešpor, 2007)

Světové zdravotnické organizace. Někdy je uváděna klasifikace podle míry rizika spojeného s konzumací. Miovský s Urbanem (2002) považují ze společenského, zdravotního, sociálního a ekonomického hlediska za vysoce nebezpečné drogy jako např. pervitin, opiáty, léky zneužívané často společně s alkoholem, toluen a těkavé látky.

Závislost na drogách je charakterizována následujícími kritérii, z nichž pro potvrzení závislosti je potřeba splnit tři (Nešpor, 2007):

- silná touha, puzení (craving) užívat látku,
- potíže v sebeovládání,

- tělesný odvykací stav,
- tolerance k účinku látky,
- postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů,
- pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků.

Votavová (1996, s. 113–116) rozlišuje pět fází drogové kariéry:

**Experimenty s drogou** – v této fázi je droga pouze prostředkem, důležitou roli hraje situace, v níž se drogy berou a sociální kontext. Experimentování s drogami je v současnosti velmi častý jev, zejména mezi mládeží. Velká většina od těchto pokusů přirozeně ustupuje. Nic méně tyto experimenty představují určité riziko, neboť nikdo není před závislostí na drogách stoprocentně chráněn a určitá souhra faktorů může vyvolat závislosti.

- **Etapa rekreačního** užívání návykových látek – subjektivně je tato fáze z hlediska rekreačních uživatelů hodnocena jako velmi příjemná. Objektivně se jedná o jednu z nejrizikovějších fází pro rozvoj závislosti. Droga zde přestává být prostředkem a mění se na cíl. Pomocí drog je uspokojována určitá potřeba, přání. Na konci této fáze přichází první negativní zkušenost a nastává další fáze.

- **Fáze dvojího programu** – jedinec stále pociťuje pozitivní účinky drogy, ale souběžně ho potkávají i ztráty – sociální, zdravotní, psychopatologické. Užívání drog vede jedince ke společensky nepřijatelnému chování. Dochází k bilancování, kdy na jedné straně jsou ztráty na straně druhé drogová kariéra. v této fázi dochází k sociální izolaci a rozpadu „feťácké party“. Jedinec má na výběr využití pomáhajících nebo další fázi drogové závislosti.

- **Fáze drogy na plný úvazek** – v této fázi již jedinec pociťuje silné abstinenci syndromy. Cílem života je především snaha obstarat si drogu, která dovoluje závislému žít.

- **Drogový stereotyp života** – je poslední etapou, droga zcela definuje život člověka a odsuzuje ho k životu na okraji společnosti, kdy se kolem drog se točí celý jeho život. Dlouhodobá konzumace vysoce rizikových drog je provázena vyčleněním mimo běžný společenský život.

### 3.2.3 Alkoholismus

Podle Fišera a Škody (2009) patří alkohol mezi nejrozšířenější látku schopnou vyvolat závislost. Alkohol je sloučenina uhlíku, vodíku a kyslíku. Podle Matouška (2013) je alkohol akceptován zejména proto, že oproti tvrdým drogám je méně viditelný a nevede k tak rychlému devastaci organismu. Devastace organismu je spojena se závažnými dopady na fyzické i duševní zdraví člověka.

Alkohol je společností akceptován a jeho prodej i konzumace je legální, přesto je nebo právě proto je jeho vliv na organismus obecně podceňován. Za alkoholovou závislost je považováno nadměrné či pravidelné pití alkoholu (Urban, Dubský a Bajura, 2012).

Požívání alkoholu má tisíciletou tradici, jeho konzumace je implementována do naprosté většiny společenských rituálů. Naprostá abstinence je považována za něco zvláštního (Mühlpachr, 2008).

Příležitostnou konzumaci malého množství alkoholu nelze bezpochyby považovat za nic patologického, problémem se stává nadměrná pravidelná konzumace, která vede k totální změně životního stylu jedince a alkoholové závislosti. V tomto případě nedostatek alkoholu vyvolává fyzické a duševní obtíže. Jedinec upřednostňuje konzumaci alkoholu před všemi dříve ceněnými hodnotami (Švarcová, 2009).

Závislost na alkoholu lze rozdělit do tří skupin.

**Psychická závislost** se odráží na duševním stavu jedince a jejím projevem je touha znovu požívat alkohol (Kraus a Hroncová, 2010). Při abstinenci jedinec pociťuje nepříjemné úzkostné stavy, deprese, časté jsou poruchy spánku. v některých případech se dostavuje agresivní jednání a mohou se objevit i sebevražedné tendence (Švarcová, 2009).

**Fyzická závislost** (tzv. somatická závislost). V případě, že se alkohol stane součástí metabolismu organismu člověka, vzniká fyzická závislost, při abstinenci se objevují somatické negativní příznaky. Mezi abstinenci příznaky při nedostatku alkoholu lze řadit třes, křeče, pocení, zvracení aj. (Jellinek, 1960).

**Společenská závislost**, jedná se závislost spojenou s rituály, převážně jde o kolektivní konzumaci alkoholu. Často spojenou i se specifickou subkulturou (Ondrejko, 2000).

Urban, Dubský a Bajura (2012) člení alkoholovou závislost na typy alfa až epsilon. Podle těchto autorů typ **alfa** odpovídá nedisciplinovanému pití, které může vyvolat problémy. Člověk si je vědom účinků alkoholu a zneužívá ho k odstranění úzkosti, potlačení napětí, získání euforie či prostředku sblížení s druhými lidmi.

Mühlpachr (2008) uvádí, že v tomto případě nelze hovořit o tzv. pravé závislosti. Ale je možné, že se vyvine závislost typu gama.

Dalším typem je **beta** (příležitostný abúzus). V tomto případě je jedinec zvyklý konzumovat alkohol, touto konzumací se snaží neodlišovat od ostatních. Nadužívání alkoholu v tomto případě nelze považovat za klasickou závislost, riziko zde představuje zvyšující se tendence k toleranci příjmu alkoholu. „*Jedná se o předstupeň závislosti, který se za příznivých podmínek rozvine v závislost typu delta*“ (Mühlpachr, 2008).

Typ **gama** (anglosaský typ) zde hovoříme o závislosti. Tendence k toleranci příjmu alkoholu má stále se zvyšující charakter (Urban, Dubský a Bajura, 2012).

Nešpor (2011) uvádí, že při nedostatku alkoholu dochází ke ztrátě kontroly k tzv. syndromu odnětí (odvykací příznaky). Jedinec není schopen svoje chování kontrolovat. Dominuje psychická závislost.

Typ **delta** (románský typ) je charakterizován dlouhodobým užíváním alkoholu, nedochází zde ke ztrátě kontroly, ale s konzumací nedokáže jedinec přestat (Urban, Dubský a Bajura, 2012).

Zásadním způsobem je zde ovlivněn zdravotní stav člověka. Zvyšuje se riziko jaterní cirhózy nebo při náhlém vysazení alkoholu, vznik deliria tremens. Delirium tremens je charakteristické halucinacemi, bludy a pocity podobné paranoie. Poslední, typ **epsilon**, jedná se o typ blízký typu gama. Charakteristické je střídání bouřlivých excesů s delším obdobím abstinence, tzv. periodické intoxikační krize. Nad konzumací alkoholu nemá jedinec kontrolu (Nešpor, 2011).

K užívání alkoholu, ale i k alkoholové závislosti jako takové je naše společnost velmi tolerantní v porovnání se závislostí drogovou. Dopady nadužívání alkoholu na jedince i celou společnost jsou velmi podceňovány (Fischer a Škoda, 2009).

Konzumace alkoholu může mít na život jedince negativní účinky i v případech, kdy nelze hovořit o závislosti. Alkohol může naše životy ovlivnit přímo i nepřímo. Jedná se o dopravní nehody v důsledku požití alkoholu či kriminálních činů. Je prokázáno, že alkohol může zvyšovat agresivitu. Konzumace alkoholu je spojena i s rizikovým

sexuálním chováním. Podle dostupných výzkumů každý 6 muž v naší republice vypije denně 100 ml alkoholu a přivodí si tedy aspoň lehkou podnapilost. Alkohol je příčinou úmrtí u celé čtvrtiny mladých mužů ve věku 15 až 30 let v Evropě (Křivohlavý, 2009).

## 4 Volný čas

V současné době si většina z nás nedovede představit svůj život bez času, ve kterém se lze věnovat svým zálibám a koníčkům, bavit se a odpočívat. Každý tento volný čas prožíváme jinak. Je součástí našeho životního stylu a odráží se v něm námi preferované hodnoty (Pávková, 2008).

Duffková, Urban a Dubský (2008, s. 29) považují volný čas za jednu z nejvýznamnějších oblastí zkoumání jedince z hlediska jeho životního stylu. Využití volného času považuje Pávková jako za jeden z nejdůležitějších ukazatelů životního stylu. Zároveň dodává, že využití volného času vychází z našeho hodnotového systému: *„Každý člověk má svůj individuální systém hodnot, který se utváří vlivem životních podmínek a aktivitou jedince. Z hlediska volného času lze členit lidi podle toho, jakou hodnotu volnému času přisuzují. Pro některé lidi je největší hodnotou práce, volný čas někdy dokonce posuzují jako něco nepatřičného a nesprávného. Plnění povinností chápou jako své jediné životní poslání, často sami sebe přetěžují a nedokážou odpočívat bez výčitek svědomí.“*

Jako individuální bytosti trávíme každý svůj volný čas jinak. Ve volném čase lze uplatňovat svobodná rozhodnutí podle svých potřeb a zájmů. Podle velmi často citované definice Joffre Dumazediera je volný čas: *„souborem činností, jímž se jedinec může oddávat zcela podle své libosti, buď pro odpočinek nebo pro zábavu, či pro rozvoj své informovanosti, osobnosti, dobrovolné sociální účasti nebo svobodné tvůrčí schopnosti poté, když splnil své povinnosti a závazky v zaměstnání, rodinné a sociální...“* (Knotová, 2011, s. 52).

V minulosti nebylo využití volného času tak široké oproti současné době. Vážanský (2001) uvádí, že volný čas umožnila až industrializace, kdy za stěžejní moment lze označit zavedení osmihodinové pracovní doby.

Změny ve volném čase popisuje i Duffková, Urban a Dubský (2008), uvádějí, že během průmyslové revoluce došlo oproti předchozímu období ke třem zásadním změnám a to zejména individualizaci, kdy časem disponuje jedinec samostatně bez kontroly někoho dalšího. Další změna se týkala společnosti, kdy volný čas se začal

týkat většiny lidí, ne pouze privilegované části a svým způsobem se stal protikladem k pracovní době.

Knotová (2011) uvádí trojí pojetí volného času:

- optimistické – v tomto pojetí se volný čas stává smyslem života,
- skeptické (kritické) - v tomto pojetí je důraz kladen na rizika a negativní stránky volného času,
- realistické – toto pojetí vychází z možnosti vytváření hodnot ve volném čase.

#### 4.1 Rozdělení volného času

Pedagogický slovník definuje volný čas jako čas: „s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o fyzické potřeby (včetně spánku)“ (Průcha, Walterová a Mareš, 2009, s. 341).

Duffková, Urban a Dubský (2008, s. 152) rozdělují volný čas podle funkcí, ke kterému slouží a uvádí funkce volného času dle J. Dumazediera, za ideální stav považují, pokud jsou všechny tři funkce v rovnováze:

- odpočinek (relaxace) – především fyzický,
- (sebe) vzdělávání – kultivace osobnosti,
- rozptýlení, zábava – včetně duševní relaxace,

Další rozdělení podle funkcí uvádí Vážanský (2001, s. 59):

- *rekreace* (zotavení a uvolnění) – uspokojení potřeby zotavení, osvěžení, zdraví a dobrého pocitu,
- *kompensace* (odstraňování zklamání a frustrací) – naplnění potřeby vyrovnání se, rozptýlení, potěšení, odstranění námahy tj. „lenošení“,
- *výchova a další vzdělávání* (učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení) uspokojení potřeby poznání, učení, aktivizace vlastních možností jednání,
- *kontemplace* (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavby) – uspokojení potřeby klidu, pohody, rozjímání, porozumění sobě samému, nalezení identity,
- *komunikace* (sociální kontakty a partnerství) – naplnění potřeby sdělení, kontaktu, družnosti, touhu nebýt sám,

- *participace* (angažování se na vývoji společnosti) – uspokojení potřeby spoluúčasti, angažovanosti a sociálního sebepojetím,
- *integrate* (stabilizace života rodiny a vrůstání do společenských organismů) naplnění potřeby kolektivního vztahu, společného prožívání, sociálního učení ve skupině a se skupinou,
- *enkulturace* (kulturní rozvoj sebe sama, kreativita v umění, sportu, technických a dalších činnostech) – naplnění potřeby kreativního rozvoje, účast na kulturním životě, vlastní tvůrčí naplnění.

Pokud bychom chtěli shrnout funkce a rozdělení volného časuje říci, že volný čas slouží k sebevýchově, rozvoji kreativity, odpočinku a k zábavě.

#### **4.2 Aktivity volného času**

Podle Duffkové, Urbana a Dubského (2008) lze rozdělit volný čas podle rytmu střídání práce a volného času a to na denní volný čas (denní rytmus střídání práce a volného času), víkend (týdenní rytmus) a dovolenou (roční rytmus). Volný čas během běžného pracovního dne je závislý na pracovní době a nejčastěji je naplněn odpočinkovými aktivitami po práci a základními pracemi v domácnosti, které zahrnují nutné činnosti jako je příprava jídla, mytí nádobí apod.

Víkend lze považovat za časově delší úsek, během kterého lze provádět i časově náročnější aktivity jako jsou výlety, ale i náročnější práce spojené s domácností. Dovolená jako nejdelší časový úsek nabízí širokou paletu možností využití (Slepičková, 2001).

Emmons (1998) v souvislosti s víkendem uvádí, že s rozšířením na dvoudenní volno došlo i ke změně aktivit prováděných o víkendech. Jednodenní volno bylo spojeno spíše s péčí o domácnost a pasivním odpočinkem. Delší doba volna umožnila rozšíření aktivit o časově náročnější činnosti. Volnočasové aktivity, tedy činnosti, které lze provádět ve volném čase dělí Duffková, Urban a Dubský, 2008, s. 157:

- *kulturní aktivity,*
- *sportovní aktivity,*
- *sociální aktivity,*
- *vzdělávací aktivity,*



- *veřejné aktivity,*
- *rekreační a cestovatelské aktivity,*
- *hobby a manuální aktivity.*

Kulturní aktivity rozdělují stejní autoři na receptivní a perceptivní. Za receptivní považují ty činnosti, prostřednictvím kterých člověk přijímá nějaké kulturní hodnoty a u perceptivních aktivit člověk sám aktivně nějakou kulturní hodnotu vytváří. Podle průzkumů zaměřených na aktivity ve volném čase je nejčastější kulturní aktivitou sledování televize. Nabídka sportovních volnočasových aktivit se neustále rozšiřuje, ale lze sem zařadit i běžné procházky. Za sociální aktivity je považován jakýkoliv společenský kontakt, kdy se setkáváme s jinými lidmi. Řadíme sem návštěvy akcí různého charakteru, koncerty, divadla, diskotéky apod. ale i posezení s přáteli v kavárně. Současná doba klade důraz na vzdělávací aktivity v rámci celoživotního vzdělávání. Do vzdělávacích aktivit řadíme tedy všechny aktivity zaměřené na sebevzdělávání, ať už se jedná o individuální sebevzdělávání, nejrůznější zájmové kroužky či institucionalizované vzdělávání v podobě univerzit třetího věku. Mezi veřejné aktivity lze řadit jakoukoliv formu angažování se ve veřejných záležitostech. V našich podmínkách není tato forma volnočasových aktivit příliš rozšířená. Rekreační a cestovatelské aktivity se mohou částečně překrývat se sportovními, ale řadíme se sem i chataření, chalupaření, rybaření, zahrádkaření apod. (Slepičková, 2001).

Podle Duffkové, Urbana a Dubského (2008) označení hobby – koníček zastřešuje velkou škálu činností, které lidé provozují ve svém volném čase a na základě svého specifického zájmu. Ke svým koníčkům mají lidé často velmi silný citový vztah a jsou v nich odborníky, i když je provozují na amatérské a nevýdělečné úrovni. Další specifickou skupinou volnočasových aktivit jsou hry. Jedná se zejména o hry virtuální počítačové.

### **4.3 Výzkumy zaměřené na volný čas**

Podle výzkumů zaměřených na volnočasové aktivity patří česká populace k velkým televizním divákům, ale zároveň i k velkým čtenářům, kdy 42 % dotázaných uvedlo, že alespoň jednou týdně se věnuje čtení knihy. Podle výzkumů zaměřených přímo na vysokoškoláky tráví více než dvě třetiny dotázaných ve škole 25 hodin týdně

a třetina až 10 hodin týdně samostudiem. Téměř polovina dotázaných studentů tráví svůj volný čas pracovními aktivitami, kdy 18 % vykonává pracovní aktivity 6- 10 hodin týdně a 13 % tyto aktivity vykonává 16 – 20 hodin týdně (Menclová a Baštová 2005).

V roce 2006 proběhl výzkum profesora univerzity v Berkeley Stevena Brinta, který se zabýval souvislostí s věkem a preferovanou volnočasovou aktivitou. Z výsledků výzkumu vyplynulo, že studenti stráví více času spaním, zábavou s přáteli, sportem a „neakademickou“ prací na PC než studiem. Podle výsledků výzkumu spí průměrně studenti 6,5 hodiny každou noc a 41 hodin týdně stráví sociálními a jinými volnočasovými aktivitami, z toho 10,7 hodin „neakademickou“ prací na PC, 10,5 hodiny týdně stráví s přáteli, 6 hodin rekreací nebo výtvarnou činností, 5,4 hodin týdně sportem, 5 hodin sledováním TV a 3,5 hodin návštěvou zábavných akcí. Ve škole a plněním akademických povinností stráví studenti průměrně jen něco málo přes 28 hodin týdně (Brint a Cantwell, 2006).

## 5 Výživa člověka

Výživa patří k jednomu z nejdůležitějších činitelů, které mají zásadní vliv na zdraví jedince a zároveň je nedílnou součástí životního stylu. V lidském těle probíhá neustále velké množství procesů, které jsou náročné na energii. Skladba přijímané potravy tedy zásadním způsobem ovlivňuje naši tělesnou i psychickou zdatnost. Špatná životospráva je považována častou příčinou onemocnění a poškození zdraví. Při výběru potravin by člověk měl využívat jednak svých rozumových schopností a jednak i znalostí z oblasti zdravé výživy. V dnešní době není jednoduché orientovat se v nabídce trhu a záplavě informací, které jsou nám předávány mediálními prostředky. Za zdravou tedy racionální výživu je považována strava s vyváženým poměrem jednotlivých základních živin, vitamínů a minerálních látek, podle současných vědeckých poznatků a výživových doporučení (Marádová, 2004).

### 5.1 Základní pojmy

Jako potravu označuje vše, co slouží k výživě lidského organismu. Jedná se o poživatiny, které se dělí na potraviny a pochutiny. Potraviny mají výživovou hodnotu a jsou pro lidský organismus nezbytné. Patří sem maso, zelenina, ovoce, obiloviny, luštěniny atd. Pochutiny oproti potravinám výživovou hodnotu nemají, ale mohou působit na tvorbu trávicích šťáv např. některé druhy koření nebo obsahují látky, které stimulují nervovou soustavu např. káva (Kleintwachterová a Brázdová, 2001).

Upravené k přímému konzumování potraviny označujeme jako pokrm např. polévky, saláty, omáčky, různě upravená masa atd. Jako jídlo označujeme pokrmy podávané v určité denní dobu. Obvyklé rozdělení jídel je na snídani, přesnídávky, obědy, svačiny a večeře. Lidská strava by měla tvořit sestavu denních jídel, tak aby došlo k zajištění optimálního růstu organismu, jeho obranyschopnosti. Dále by měla zajistit maximální tělesnou i duševní výkonnost, reprodukční schopnost a zabránit předčasnému stárnutí organismu. Přičemž skladba stravy respektuje výživové požadavky z hlediska vývojového období člověka, ale i kulturní zvyklosti (Dostálová et al., 2012).

Zdravý vývoj lidského organismu do určité míry závisí a je podporován pestrou a harmonicky vyváženou stravou. Z tohoto hlediska je doporučováno sledovat

především výživovou hodnotu jednotlivých potravin, časové rozdělení stravy, ale i způsob přípravy jednotlivých pokrmů. Strava musí respektovat věk jedince, pohlaví, pracovní vyčerpání a zdravotní stav. Podle zásad zdravé výživy by potrava měla být přijímána v pravidelných intervalech a v menších dávkách tak, aby se vyloučilo hladovění organismu (Mandžuková a Krobotová, 2011).

## 5.2 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR

Výživa a způsob stravování neovlivňuje pouze zdraví jednotlivce, ale je odrazem vývoje celé společnosti (Marádová, 2004).

Již v roce 1986 vydala tehdy Společnost pro racionální výživu první výživová doporučení s názvem „Směry výživy obyvatelstva ČSR“, která byla inovována v roce 1989. Rada výživy Ministerstva zdravotnictví vypracovala v roce 1994 doporučení „*Jezte zdravě, žijte zdravě*“. Další aktualizace od té doby zrealizována nebyla. V listopadu roku 2004 vydala Společnost pro výživu inovovaná doporučení pro obyvatelstvo České republiky. Ministerstvo zdravotnictví v rámci programu Národní program zdraví vydalo v roce 2005 výživová doporučení, která stanovuje deset základních kroků k pevnému zdraví, která zahrnují doporučení jíst vyváženou a pestrou stravu složenou převážně z potravin rostlinného původu, udržovat svoji hmotnost a obvod pasu v doporučeném rozmezí. Pravidelně se věnovat pohybovým aktivitám. Dále pak konzumaci ovoce a zeleniny, alespoň 400 g denně, snížit příjem tuku a upřednostnit rostlinné oleje před živočišnými tuky, konzumovat mléko nebo mléčné výrobky, chléb, pečivo (zejména celozrnné), těstoviny, rýži a brambory. Nahradit tučné maso a masné výrobky rybami, luštěninami a netučnou drůbeží. Nepít každodenně alkoholické výrobky a nepřekračovat denní dávku 20 g alkoholu. To znamená 0,5 l piva, 2 dcl vína nebo 0,5 cl 40% destilátu. Omezit příjem kuchyňské soli na 5 g denně (včetně potravin obsahujících sůl). Dát přednost soli obohacené jódem. Vybírat potraviny s nízkým obsahem cukru, omezit sladkosti. Vyvarovat se sladkých nápojů a nahradit je vodou nebo jinými neslazenými nápoji.

V posledních letech dochází v naší republice k nárůstu neinfekčních onemocnění, která jsou následkem špatné životosprávy obyvatelstva. Jedná se zejména o aterosklerózu s různými orgánovými komplikacemi, hypertenzi, nádory,

především plic a tlustého střeva, obezitu, diabetu II. typu, dnu, osteoporózu a další choroby, které zvyšují nemocnost a zvláště pak úmrtnost naší populace proti jiným zemím. Z těchto důvodů byv souladu s výživovými cíli pro Evropu, které stanovil Regionální úřad pro Evropu WHO, by mělo být dosaženo změn, které se týkají zejména snížení obezity, kdy za optimální hmotnost je považováno rozmezí BMI 18 – 25 (Body Mas Index), snížení obezity předpokládá snížení výskytu nemocí. Dále pak snížení tuků ve stravě, snížení cholesterolu, snížení příjmu jednoduchých cukrů a soli, zvýšení příjmu vitamínu C, ostatních vitamínů a minerální látek a vlákniny. Ve stravě by mělo dále dojít ke snížení podílu živočišných tuků, omezení kokosového a palmového oleje, zvýšení denní spotřeby ovoce a zeleniny, luštěnin. Při volbě pečiva upřednostnit to z celozrnné mouky, zařadit do jídelníčku ryby a rybí výrobky a dodržovat dostatečný pitný režim (Machová a Kubátová, 2009, str. 3638).

Doporučované změny se týkají i kulinářských technologií. Strava by měla být připravována racionálně, tak aby nedocházelo ke ztrátám vitamínů a dalších látek. Z kulinářských postupů je doporučeno preferovat vaření a dušení a technologie s nižší potřebou tuků. Součástí jídelníčku by měla být syrová zelenina ve formě salátů s přidávkem olivového oleje (Dostálová et al., 2012).

### **5.3 Zásady zdravé výživy**

Zdravá neboli racionální výživa zahrnuje vyvážený poměr základních živin, minerálních látek a vitamínů. Tato výživa je v souladu se současnými vědeckými výzkumy a pokrývá fyziologické potřeby člověka. Pro člověka je přirozená smíšená strava, která by měla být pestrá a měla by zahrnovat základní skupiny potravin:

- Celozrnné výrobky, obilniny, pečivo, těstoviny
- Rýže, luštěniny, ořechy
- Zeleninu
- Ovoce
- Mléko a mléčné výrobky
- Maso, drůbež, ryby, masné výrobky, vejce

Určitou orientaci pro spotřebitele umožňuje výživová pyramida, která je grafické znázornění potravin odpovídající zásadám zdravé výživy, viz příloha 1. Spotřebitelům

usnadňuje orientaci při výběru potravin. Nejznámější a nejvíce používaná je výživová pyramida určená pro dospělé populaci. Existují i výživové pyramidy určené pro děti, sportovce apod. doporučené potraviny se nacházejí v základu pyramidy a nejméně žádoucí pak v jejím vrcholu. Tato jednoduchá opatření mají za cíl konzumaci pestré stravy pokrývající nároky organismu, ale i udržení optimální tělesné hmotnosti. Jejich dalším cílem je snaha předejít tendencím obyvatel dodržovat nevhodné a zdraví poškozující diety (Dostálová et al., 2012).

**K hlavním zásadám zdravé výživy lze podle Mandžukové a Kroborové (2011) zařadit:**

- Energetická hodnota potravy – energetický příjem stravy by měl odpovídat energetickému výdeji. Toto pravidlo neplatí u dětí, kde se organismus vyvíjí. Stejně tak s přibývajícím věkem by se měl energetický příjem snižovat.
- Složení stravy – nesprávné složení stravy je jednou z častých příčin civilizačních nemocí. Optimální poměr je 15 % bílkovin, 30 % tuků a 55 % sacharidů. Přičemž nejnovější doporučení hovoří o snížení bílkovin živočišného původu a zvýšení podílu vlákniny a vitamínů ve stravě. Na doporučené složení stravy mají vliv faktory jako je věk, pohlaví, fyzická zátěž a zdravotní stav.
- Příprava potravy – hraje zásadní roli v konečné výživové hodnotě pokrmu, je doporučováno upřednostňovat šetrnou přípravu pokrmů pro zachování výživových vlastností.
- Časové rozložení jídel – pro lidský organismus je nejvýhodnější rozložení stravy do pěti denních jídel, tedy snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře v časovém intervalu asi tří hodin, aby se předešlo hladovění. Důležité je nevynechávat snídani.
- Prostředí, ve kterém je jídlo konzumováno – vzhled pokrmu i prostředí ve kterém se stravujeme, by mělo jednak vyhovovat hygienickým podmínkám, ale mělo by být vyhovující i z estetického hlediska.
- Přiměřená stálá tělesná hmotnost – optimální hmotnost vůči tělesné výšce definuje výpočet BMI (Body mass index) = hodnota vypočtená dle vzorce: váha v kg dělená výškou v metrech na druhou. Možná zdravotní rizika jsou definována jednotlivými kategoriemi BMI.

Kategorie BMI:

- Méně než 18,5 podváha (vysoká zdravotní rizika),

- 18,5 – 24,9 norma (minimální zdravotní rizika),
  - 25,0 – 29,9 nadváha (nízká a lehce vyšší zdravotní rizika),
  - 30,0 – 34,9 obezita 1. stupně (zvýšená zdravotní rizika),
  - 35,0 – 39,9 obezita 2. stupně – závažná (vysoká zdravotní rizika),
  - 40,0 a více obezita 3. stupně – těžká (velmi vysoká zdravotní rizika)
- Pohyb – podle doporučení by měl člověk vykonávat denně alespoň 30 minut nějakou pohybovou aktivitu.
  - Dostatek ovoce a zeleniny – podle doporučení pro zdravou výživu je vhodné zařadit do jídelníčku dvakrát více zeleniny než ovoce, denně je doporučováno minimálně 500g zeleniny
  - Výrobky z obilovin a luštěniny – v jídelníčku by neměly chybět výrobky z luštěnin a obilovin, přičemž je upřednostňováno celozrnné pečivo
  - Ryby a výrobky z ryb – měly by být v jídelníčku zařazeny alespoň dvakrát týdně
  - Mléko a mléčné výrobky – denní součástí jídelníčku by měly být mléčné výrobky, kdy by měly být upřednostňovány zejména zakysané výrobky
  - Pitný režim – je nedílnou součástí zdravé životosprávy, při běžných klimatických podmínkách a běžné fyzické zátěži je doporučováno vypít denně 1,5-2 litru tekutin, nejlépe vody

## 6 Vysokoškolský student

Období vysokoškolského studia nelze vývojově zcela jednoznačně zařadit. Studenti vysokých škol se pohybují zpravidla ve věkovém rozsahu 19 – 26 let. Částečně tedy lze řadit tyto studenty ještě do období adolescence, ale z větší části již do období mladé dospělosti. Z vývojového hlediska řadí Vágnerová (2012) období vysokoškolského studia do dvou vývojových období, a to pozdní adolescence a mladé dospělosti. Dobu od 15 do 20 let označuje jako období pozdní adolescence, která je charakteristická komplexní psychosociální přeměnou a to zejména v oblasti osobnosti a společenské pozice. Jako důležitý sociální mezník označuje Vágnerová ukončení profesní přípravy a nástup do prvního zaměstnání nebo volbu dalšího vzdělávání. Na období pozdní adolescence navazuje období mladé dospělosti, které podle Vágnerové (2012) nevymezuje v naší společnosti počátek mladé dospělosti žádný specifický rituál či mezník. Jako určitý faktor by mohlo být bráno dovršení 18. roku života, tedy dosažení právní dospělosti jedince, ale tento faktor není naší společností obecně akceptován jako změna statusu. Z hlediska vývojové psychologie můžeme mladou dospělost vymezit věkovým rozpětím 20 – 30 let věku života.

Obdobně vymezuje mladou dospělost i Říčan (2008) „*Zlatá dvacátá léta*“ a na toto období potom navazuje fáze „*životní poledne*“ (Říčan, 2008, s. 271), která je vymezena mezi léta třicátá a čtyřicátá.

Vacínová (2007) oproti tomu charakterizuje pozdní adolescenci jako období mezi 17 - 24 rokem, kdy jedinec směřuje k dospělosti. V tomto období většina dospívajících jedinců dokončuje své vzdělání a snaží se najít své postavení ve společnosti v rámci pracovního uplatnění.

Határ (2009) upozorňuje, že studium na vysoké škole reálně odsouvá vstup do pravé dospělosti o 4 – 6 let. Vývojově tedy období vysokoškolského studia spadá z části do adolescence a z části do mladé dospělosti. Ovšem Macek (2003) k tomuto faktu uvádí, že přesto že vysokoškolští studenti vývojově spadají do kategorie mladé dospělosti, ve skutečnosti se jako dospělí necítí. Je to způsobeno zejména tím, že si ještě nevydělávají vlastní peníze. Vzhledem k tomu, že vysokostí studenti sociálně



dozrávají až po ukončení studia na vysoké škole, budu se v této kapitole věnovat popisu pozdní adolescence.

## 6.1 Pozdní adolescence

Podle Říčana (2008) lze toto období označit jako vrchol mládí. Jedná se období plné rozporů a zmatků, ale i období vstupu na vysokou školu. Podle dřívějších pramenů byla biologická zralost spojována se zralostí sociální. Současná doba spojená právě se studiem na vysoké škole odsouvá sociální zralost do pozdějšího věku. Vysokoškolští studenti se stávají sociálně a ekonomicky soběstačnými až po ukončení studia. To potvrzuje i Vágnerová (2008), která uvádí, že vysokoškolští studenti nejsou vzhledem k ekonomické závislosti považováni dospělými za rovnocenné.

Říčan (2014) období adolescence považuje za vrchol krásy. Dříve bylo toto období označováno i jako vrchol inteligence, což vycházelo z domněnky vědců, že vrchol inteligence spadá do období patnáctého a šestnáctého roku života. K tomuto Říčan (2014) podotýká, že v současnosti však u lidí s intelektově náročným povoláním dochází k mírnému stoupání inteligence ještě desítky let po dosažení dospělosti.

Podle Vágnerové (2012) je toto období charakteristické tendencí k uniformitě podporované médii a to zejména v počátečním období adolescence. Ke konci je patrná snaha jedinců vypěstovat si svůj osobitý styl, do popředí se dostává individualita, která se odráží zejména v úpravě zevnějšku a stylu oblékání, který se stává prostředkem k vyjádření identity.

Pro období adolescence je také charakteristický nedostatek času. Jedinci mají nejrůznější zájmy, ať už se jedná o sportovní aktivity či četbu, sledování televize, trávení času na internetu nebo diskotéky. Adolescenci také provází konfrontace a rozpory s rodiči či jejich kritika (Hayes, 2011).

Na druhou stranu jsou schopni adolescenti i ocenění svých rodičů. Zejména pak jejich upřímnost či spolehlivost. Předmětem konfliktů se nejčastěji stávají potřeby obou stran. Na jedné straně potřeba rodičů zachovat svou rodičovskou autoritu a na straně druhé potřeba postupného osamostatnění se. V adolescenci dochází k hledání a rozvoji identity jedince skrze sebepoznání. V tomto období také jedinec začíná chápat pojmy svobody, ale zároveň zodpovědnosti (Vágnerová 2012).

## 6.2 Sociálně-ekonomické podmínky studentů vysokých škol

Na téma socioekonomické situace vysokoškolských studentů proběhlo v posledních letech několik výzkumů, na toto téma jsou zaměřeny zejména výzkumy Eurostudentu. Podle údajů Eurostudentu v roce 2004 vyplynulo z výsledků šetření, že oproti předchozím letům, dochází mírnému poklesu studentů, kteří mají finanční zázemí u rodičů a to i přes skutečnost, že i v roce 2004 mělo finanční oporu v rodičích 90% dotázaných. V roce 2004 si při studiu pravidelně přivydělávalo 28% studentů a v roce 2013 to bylo již 60 % studentů a to zejména na právnických, pedagogických a ekonomických fakultách. Pouze 24 % studentů nemá od svých rodičů finanční podporu. Podle údajů Eurostudentu si při studiu přivydělávají spíše studenti ve vyšších ročnících. V roce 2004 si 50% studentů pod 21 let vůbec nevydělávalo. Pravidelný výdělek neovlivňuje postoj ke studiu, 44 % ze studentů, kteří pravidelně pracují, uvádělo, že mají studium na prvním místě (Eurostudent,2012).

### 6.2.1 Finanční zdroje

Průměrná hodnota zdrojů studenta činila v roce 2004 11 200 Kč a v roce 2013 již 11 826 Kč měsíčně, přičemž student dostává průměrně za měsíc 3 543 Kč od rodičů a v současném zaměstnání vydělává průměrně 6 982 Kč. Ženy uváděly častěji, že pracují proto, aby zafinancovaly své živobytí. Zdroje studentů se zvyšují s jejich věkem, kdy ve starší věkové skupině disponuje se zdrojem nad 10 000 Kč 73 % studentů oproti věkové skupině pod 21 let, kde je to pouze 21 %. Statistické rozdíly byly nalezeny při porovnání zdrojů podle studijního programu. Na finanční pomoci od rodičů jsou spíše závislí studenti zdravotnických, lékařských a farmaceutických, technických a zemědělsko-lesnických a veterinárních oborů oproti studentům právnických a pedagogických oborů. Co se týká trávení času v období vysokoškolského studia, zjistila studie z roku 2013, že prací za účelem výdělku stráví studenti v průměru 16 hodin týdně, studiem 19 hodin ve škole a 10 hodin samostudiem (Fišer a Vltavská, 2013).

### 6.2.2 Měsíční výdaje spojené se studiem

Stále se zvyšují ceny, mají vliv i na nezbytné výdaje studentů za ubytování, stravu a dopravu. Podle údajů Eurostudentu činili nezbytné výdaje na stravu a dopravu

průměrně 7000 Kč měsíčně a na bydlení 5000 Kč. Částku na bydlení hradí ve více jak 50% případů jejich rodiče. Obdobná studie z roku 2013 ukázala, že v průměru studenti hradí výdaje ve výši 7 262 Kč, a rodiče eventuálně partner za ně průměrně uhradí 4 848 Kč. Jedná se nejčastěji o peníze určené na bydlení. Náklady na studium jsou oproti výdajům na živobytí a bydlení minimální. 87 % studentů uvedlo, že neplatí školné, poplatky spojené se studiem a poplatky za zkoušky a 38 % studentů má náklady na studijní materiály do 1000 Kč za semestr a polovina studentů nedosahuje ani této částky (Fišer a Vltavská, 2013).

### 6.2.3 Ubytování

Bydlení na koleji využívá celkem 19 % studentů, z čehož 48 % spadá do věkové kategorie do 21 let a 41 % ve věkové kategorii 21-25 let. Bydlení na koleji je preferováno spíše muži a dále pak studenty, kteří se při studiu nevěnují výdělečné činnosti. Bydlení u rodičů využívá 32 % dotázaných a to spíše v mladší věkové kategorii, nad 25 let bydlí u rodičů pouze 10 % studentů, kteří bydlí spíše s partnerem oproti mladší věkové skupině, která preferuje bydlení v podnájmu s jinými lidmi, což uvedlo 38 % (Kuchařová, 2010).

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 7 Cíl práce

Cílem práce bylo zjistit jaký je životní styl studentek a zejména v oblasti hodnot, socioekonomické situace, stravování, volného času a faktorů, které životní styl negativně ovlivňují.

#### 7.1 Úkoly práce

Pro diplomovou práci byly stanoveny následující úkoly:

1. Analýza české i zahraniční odborné literatury a ověřených internetových zdrojů vztahujících se k danému tématu.
2. Na základě prostudované literatury vypracovat teoretickou část diplomové práce.
3. Vymezení výzkumného souboru.
4. Vytvoření dotazníku a jeho distribuce mezi studentky JU.
5. Zpracování a vyhodnocení získaných dat.
6. Provedení diskuze.
7. Shrnutí závěrů.

#### 7.2 Hypotézy

Následně byly formulovány tyto **hypotézy**:

H1 „Studentky, které bydlí alespoň částečně samostatně (na koleji, v pronajatém bytě), užívají více alkohol oproti studentkám, které bydlí u rodičů.“

H2 „Studentky, které bydlí alespoň částečně samostatně (na koleji, v pronajatém bytě), více kouří než studentky, které bydlí u rodičů.“

H3 „Mezi studentkami jednotlivých fakult bude rozdíl v dodržování zásad zdravé životosprávy.“

## 8 Metodika

Vzhledem ke zvolenému tématu a stanoveným výzkumným otázkám byl zvolen kvantitativní výzkum. Kvantitativní výzkum je potvrzování podmíněně pravdivých výroků (hypotéz) měření. V rámci kvantitativního výzkumu lze měření definovat jako takové zobrazení empirického relačního systému do číselného relačního systému, které má vlastnosti homomorfismu nebo dokonce izomorfismu (bijektivního homomorfismu). Prvky empirického relačního systému lze spojovat s variabilitou proměnné, jako zkoumané obecné vlastnosti objektů či jevů, prvky číselného relačního systému jsou tvořeny číselnými hodnotami, které lze přiřazovat proměnné na základě její variability. Měření je založeno na předpokladu shody struktur a funkcí empirického a číselného relačního systému. Interpretace lze považovat za výklad, porozumění či chápání zkoumaného jevu (kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému (Záškodný a Záškodná, 2014).

Jako metoda sběru dat bylo zvoleno dotazníkové šetření. Dotazník je definován jako standardizovaný soubor otázek, jež je předem připraven na určitém formuláři. Jedná se o nejrozšířenější a nejpopulárnější techniku sociologického výzkumu (Kozlová, 2010).

### 8.1 Volba metody a tvorba výzkumného nástroje

Vzhledem ke stanoveným výzkumným otázkám a cílům práce byla zvolena explorativní metoda sběru dat, dotazníkové šetření. Jako výzkumný nástroj byl použit dotazník, který tvořilo 52 otázek. Forma tohoto dotazníku vychází z dotazníků užitých v předešlých letech ke zkoumání aspektů životního stylu studentů JU. Tato forma dotazníku byla používána studenty, kteří byli při své kvalifikační práci také vedeni doc. PaedDr. Kukačkou, Ph.D.

Otázky v dotazníku byly otevřené a uzavřené. U uzavřených otázek měli respondenty na výběr z několika možností, eventuálně mohly doplnit vlastní odpověď, pokud by nabízené varianty byly nedostačující. V dotazníku byla i otázka se škálami. U všech otázek volily respondenty pouze jednu možnost z nabízených variant. První

část dotazníku je zaměřena na identifikační údaje, tedy věk respondentek a studovanou fakultu. Další části se objevují otázky zjišťující socioekonomickou situaci a hodnotové preference respondentek. Následují otázky ohledně trávení volného času a nedativních faktorů ovlivňující životní styl. Část otázek je zaměřena na pohybové aktivity, jejich časovou dotaci respondentek a preferenci. Další položky se zabývají stravovacími návyky, viz příloha 2. Dotazník byl vytvořen pomocí stránek nabízejících tvorbu dotazníků [www. Nextquest.cz](http://www.Nextquest.cz).

## **8.2 Metoda získávání dat**

Pro výzkum bylo nutné nejprve vymezit výzkumný soubor. V případě tohoto výzkumu, tvořily základní soubor všechny studentky prezenčního studia Jihočeské univerzity. Dotazník byl distribuován elektronicky prostřednictvím univerzitního emailu. V měsíci lednu 2015 proběhla distribuce 250 dotazníků. Navrátilo se 165 dotazníků, kdy 8 dotazníků bylo vyřazeno pro neúplné vyplnění. Do výzkumu bylo zařazeno 157. Návratnost dotazníků byla 66 %. Výzkumný soubor nelze vzhledem k distribuci prostřednictvím internetu považovat za reprezentativní, protože výzkumu se mohli zúčastnit pouze studentky disponující přístupem na internet.

## **8.3 Statistické zpracování dat**

Data získaná z dotazníkového šetření byla zpracována pomocí programu Microsoft@Excel, vložením dat do programu byla vytvořena datová matice. Následně byla provedena deskriptivní statistika pomocí tabulek četnosti a středových hodnot (průměr, modus). Stanovené hypotézy byly ověřovány v programu Microsoft@Excel pomocí kontingenčních tabulek a funkce chí-kvadrát. Pro zjištění statistické významnosti byla sledována hodnota  $p$ , která je stanovena 0,05. Hodnota  $p$  u jednotlivých hypotéz byla zjišťována v programu Microsoft@Excel. V případě, že byla hodnota  $p$  menší než 0,05, byla odmítnuta nulová hypotéza, která odmítala vztah mezi proměnnými a přijata hypotéza alternativní, která tento vztah potvrzovala. Pokud byla hodnota  $p$  větší než 0,05, byla nulová hypotéza držena, v tomto případě nebyl statisticky významný vztah mezi proměnnými potvrzen. Při volbě statistických nástrojů bylo vycházeno z typu proměnných a závislé a nezávislé proměnné.

Při testování hypotéz byly použity kontingenční tabulky a chí- kvadrát test pro zjištění statisticky významného rozdílu mezi sledovanými proměnnými, přičemž byla sledována hodnota  $p$ , pokud byla hodnota  $p$  větší než 0,05, byla nulová hypotéza držena a statisticky významný vztah mezi proměnnými nebyl potvrzen. Pokud byla hodnota  $p$  menší než 0,05, byla nulová hypotéza zamítnuta a potvrzena hypotéza alternativní, tedy že mezi proměnnými existuje statisticky významný vztah.

## 9 Výsledky

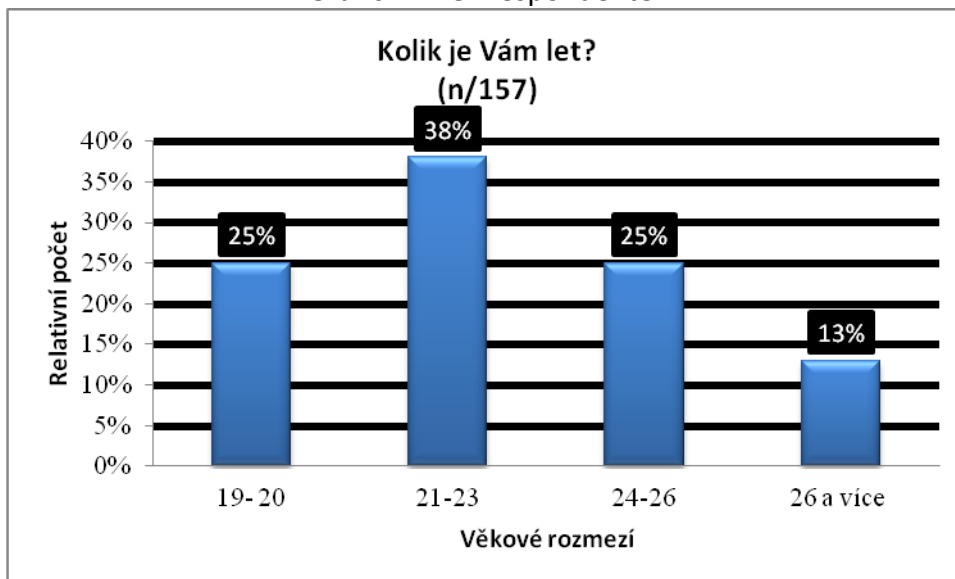
Tato kapitola je zaměřena na interpretaci získaných výsledků dotazníkového šetření. První část je věnována výsledkům deskriptivní statistiky dat získaných z dotazníkového šetření. Druhá část se věnuje statistickému testování jednotlivých hypotéz, kdy byly zjišťovány vztahy mezi jednotlivými zvolenými proměnnými.

V této kapitole budou představena data získaná dotazníkovým šetřením a zpracovaná pomocí deskriptivní statistiky. Jednotlivá data jsou kvůli přehlednosti prezentována v pořadí, jak byla získávána z dotazníku. Analýza dat byla provedena v programu Microsoft®Excel pomocí jednosměrného třídění dat, konkrétně tabulek četností a aritmetického průměru a modusu. Data jsou znázorněna v tabulkách a grafech, kdy je uváděna relativní četnost v % a absolutní četnost v celých číslech.

### Položka 1: Kolik je Vám let?

Položka 1 zjišťovala věkové zastoupení jednotlivých respondentek. Z grafu 1 je patrné, že největší zastoupení podle věku bylo v kategorii 21 až 23 let (38 %) respondentek. Průměrný věk respondentek byl 22,85 let. Hodnota nejčastější četnosti, modus byla vícenásobná a to 22 a 24. Minimální věková hranice byla 19 let a maximální 27 let.

Graf č. 1: Věk respondentek

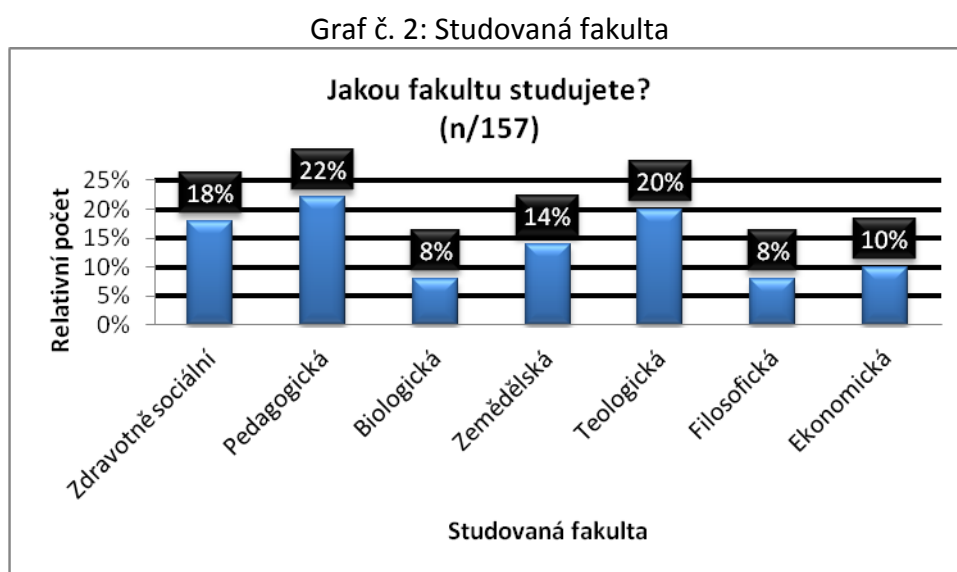


Zdroj: vlastní šetření



## Položka 2: Jakou fakultu studujete?

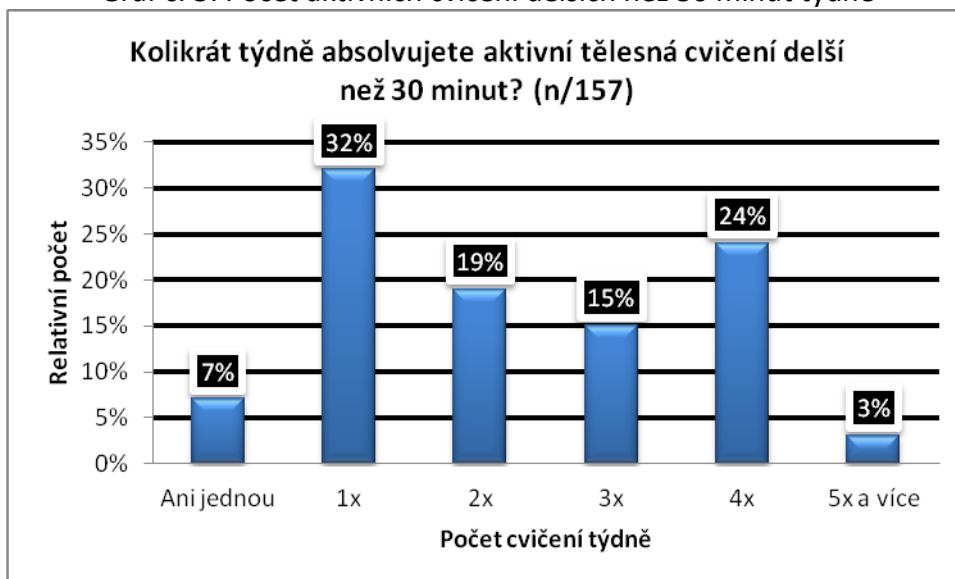
Položka 2 byla zaměřena na zastoupení jednotlivých fakult. Rozložení respondentek, které se účastnily průzkumu podle fakult, nebylo rovnoměrné. Nejvíce respondentek uvedlo pedagogickou (22%) a teologickou (21%) fakultu. Následovala fakulta zdravotně sociální (18%), zemědělská (14%), ekonomická (10%), filozofická (8%) a biologická (8 %). Fakulta rybářství nebyla zastoupena žádnou respondentkou. Zastoupení jednotlivých fakult je znázorněno v grafu 2.



## Položka 3: Kolikrát týdně absolvujete aktivní tělesná cvičení delší než 30 minut?

Tato položka byla zaměřena na zjištění četnosti aktivních tělesných cvičení, která přesahují dobu 30 minut. Z výsledků vyplývá, že více než 30 minutové cvičení provozuje aktivně nejvíce respondentek (32 %) pouze 1x týdně. Další početnou skupinu tvořily respondentky, které provozují aktivní cvičení 4 x týdně (24%). 2x týdně provozuje aktivní cvičení 19 % respondentek a 15% ho provozuje 3x týdně. 7% respondentek uvedlo, že tuto aktivitu neprovozuje vůbec a pouze 3 % 5x a více týdně viz graf č. 3.

Graf č. 3: Počet aktivních cvičení delších než 30 minut týdně

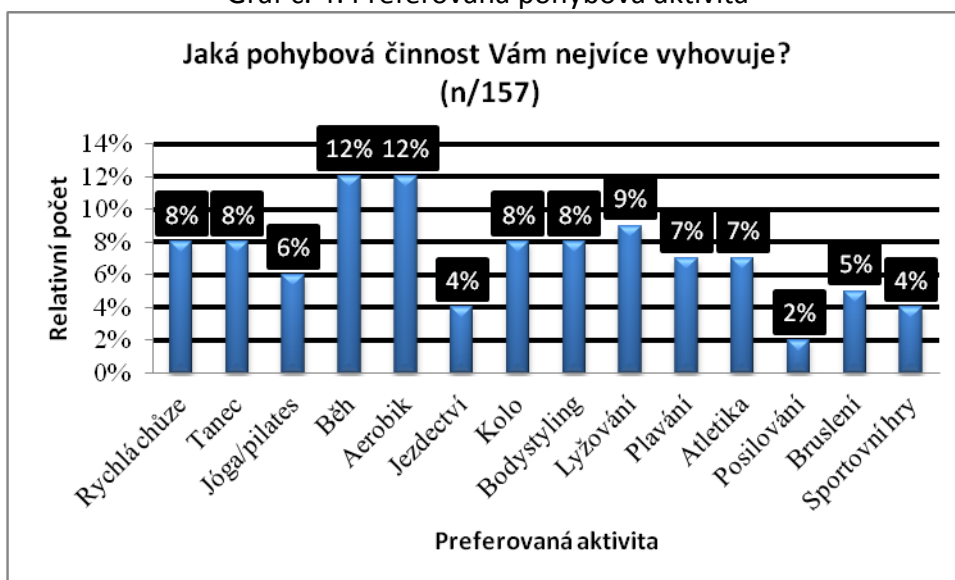


Zdroj: vlastní šetření

#### Položka 4: Jaká pohybová činnost Vám nejvíce vyhovuje?

Preferenci jednotlivých pohybových aktivit se zabývala položka 4. Z výsledků znázorněných v grafu 4 je patrné, že respondentky z pohybových aktivit upřednostňují zejména aerobik (12%) a běh (12%). Lyžování vyhovuje 9% a rychlou chůzi, jízdu na kole, bodystyling a tanec preferuje shodně 8% dotázaných studentek. Shodně po 7% vyhovuje respondentkám plavání a atletika. 6% dotázaných uvedlo jako preferovanou pohybovou aktivitu jóga a pilates, 5% bruslení a 2% preferují posilování.

Graf č. 4: Preferovaná pohybová aktivita

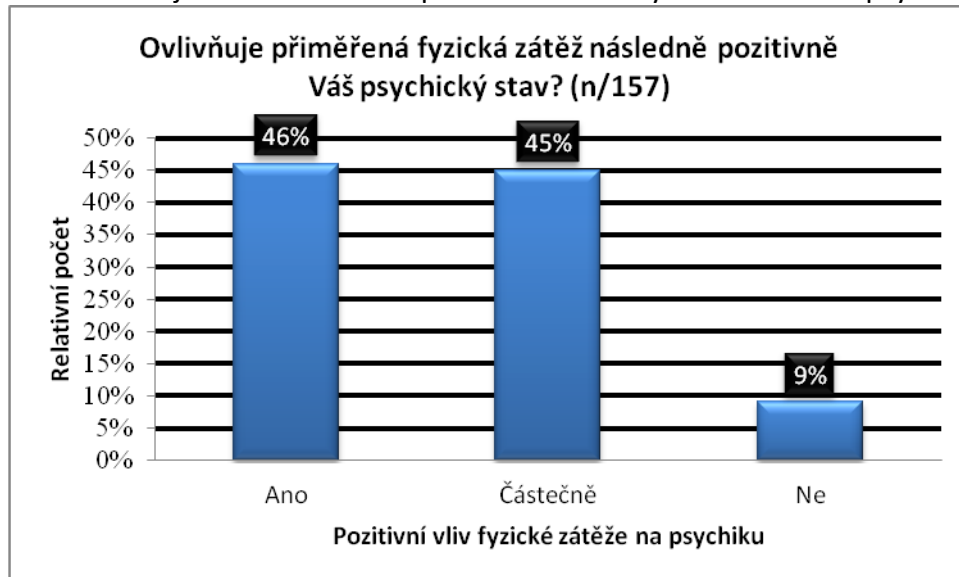


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 5: Ovlivňuje přiměřená fyzická zátěž následně pozitivně Váš psychický stav?**

Položka 5 se zabývala pozitivnímu vlivem fyzické zátěže na respondentky. 46 % uvedlo, že je fyzická zátěž ovlivňuje pozitivnímu způsobem. 45 % uvedlo částečný pozitivní vliv fyzické zátěže a pouze 9 % respondentek neovlivňuje fyzická zátěž, pozitivním způsobem viz graf č. 5.

Graf č. 5: Subjektivní hodnocení pozitivního vlivu fyzické zátěže na psychiku

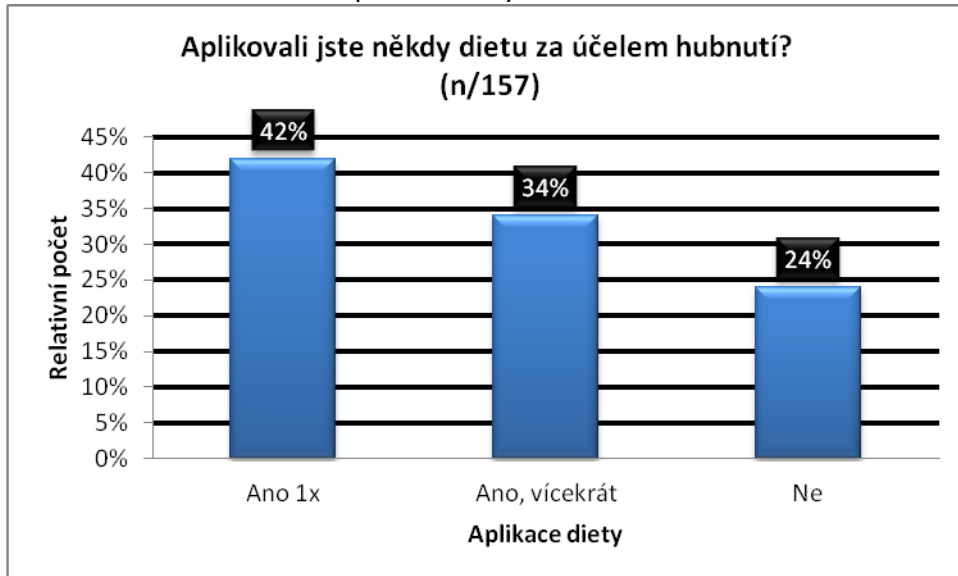


Zdroj: vlastní šetře

### **Položka 6: Aplikovali jste někdy dietu za účelem hubnutí?**

Zda již někdy aplikovaly studentky dietu za účelem hubnutí, zjišťovala položka 6. V následujícím grafu 6 jsou znázorněny výsledky, kdy bylo zjištěno, že dietu s cílem snížení hmotnosti 1x aplikovalo 42 % a opakovaně 34 % z dotázaných studentek. 24 % respondentek dietu za účelem hubnutí neaplikovalo.

Graf č. 6: Aplikace diety za účelem hubnutí

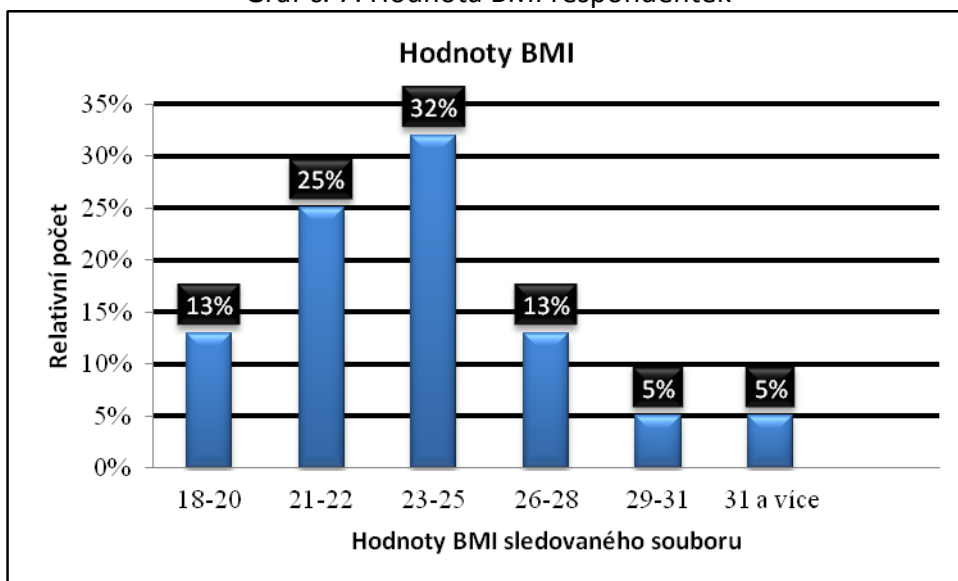


Zdroj: vlastní šetření

### Položka 7 : Hmotnost v kg a výška v cm

Položka 7 byla zaměřena na tělesnou váhu a výšku jednotlivých respondentek. Pomocí aritmetického průměru byla určena průměrná tělesná hmotnost 65,35 kg a průměrná tělesná výška 166,35 cm. Modus sledovaného vzorku činil 65 kg u tělesné váhy a 170 cm tělesné výšky. Následně bylo u jednotlivých respondentek vypočítáno pomocí kalkulačky pro výpočet BMI. Průměrné BMI činilo 23,65. Modus byl 21.

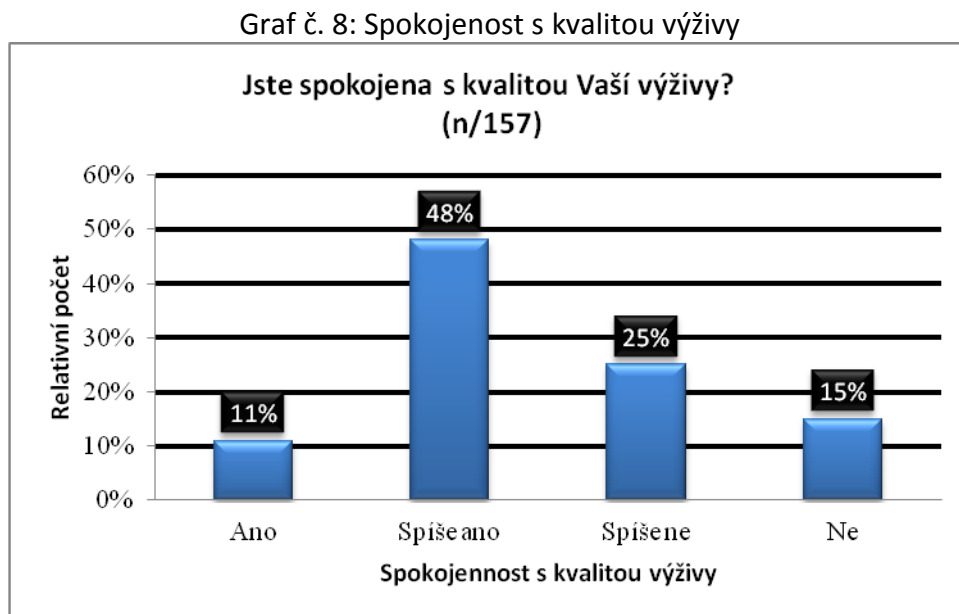
Graf č. 7: Hodnota BMI respondentek



Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 8: Jste spokojena s kvalitou Vaší výživy?**

Položka 8 byla zaměřena na vlastní spokojenost s kvalitou výživy. Jednotlivé výsledky jsou znázorněny v grafu 8. Z těchto výsledků je zřejmé, že spokojeno s kvalitou výživy je pouze 11 % respondentek, spíše spokojeno je 48%. Spíše nespokojeno uvedlo 25% dotázaných a nespokojeno je 15% dotázaných studentek.

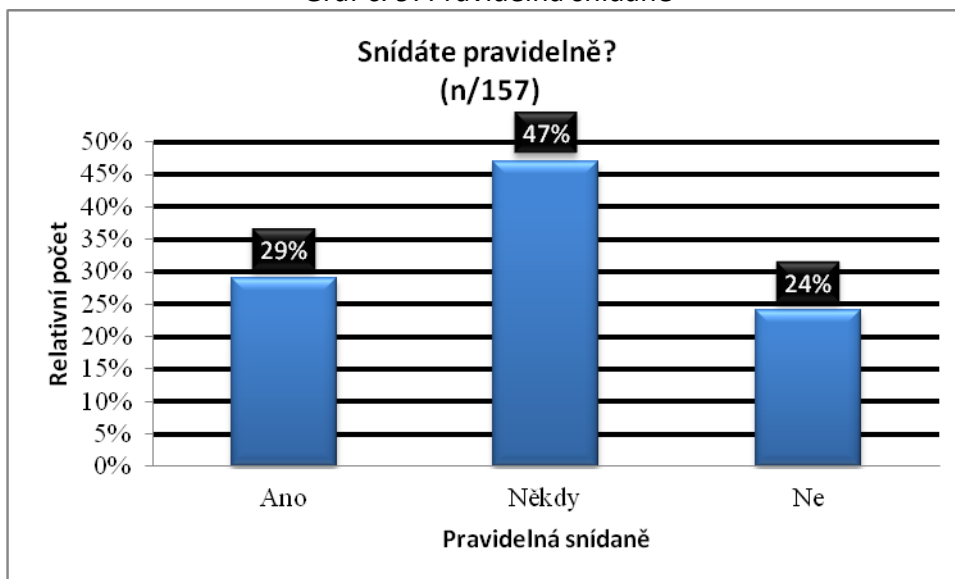


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 9: Snídáte pravidelně?**

Na to, zda respondentky pravidelně snídají, byla zaměřena položka 9. Z grafu 9 je patrné, že nejvíce respondentek (47%) snídá pouze někdy. Pravidelně snídá 29% a vůbec nesnídá 24% dotázaných studentek.

Graf č. 9: Pravidelná snídane

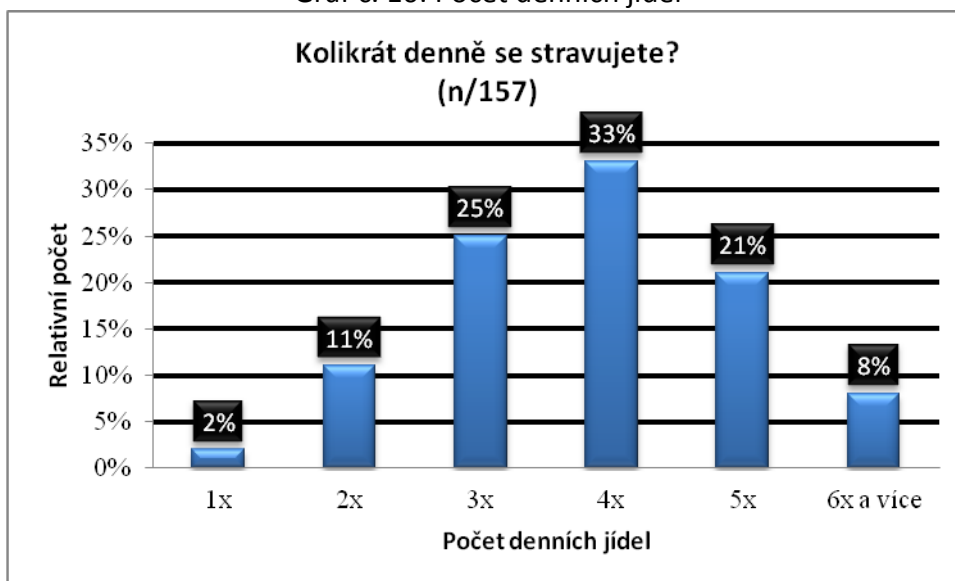


Zdroj: vlastní šetření

#### Položka 10: Kolikrát denně se stravujete?

Počet jídel, tedy frekvenci stravování denně zjišťovala položka 10. Nejvíce respondentek (33%) uvedlo, že se stravuje 4x denně. Další početná skupina (25%) se stravuje 3x denně. 5 x denně se stravuje 21 % dotázaných a 2x denně 11%. Pouze 1x denně se stravují 2 %. 6x a více se stravuje 8 % respondentek.

Graf č. 10: Počet denních jídel

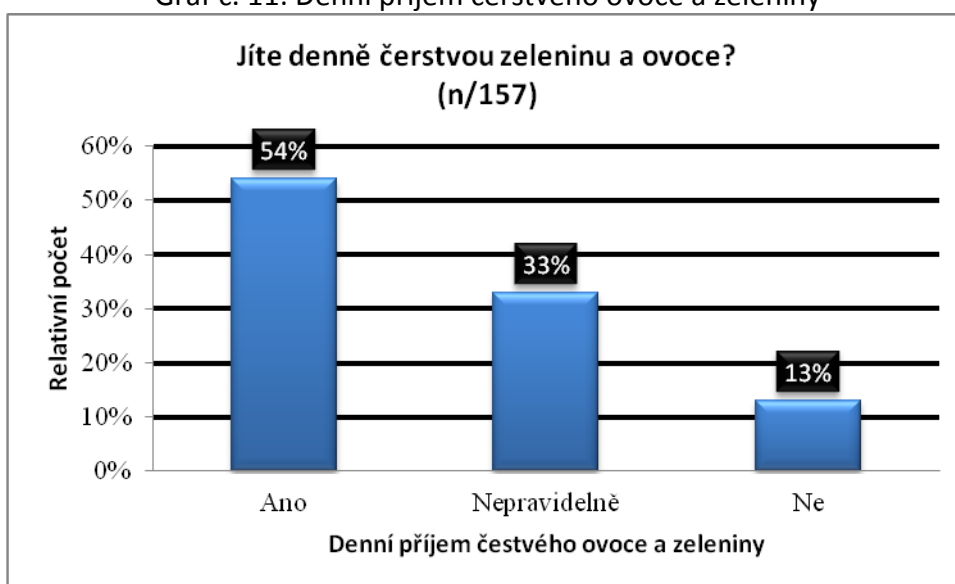


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 11: Jíte denně čerstvou zeleninu a ovoce?**

V grafu 11 jsou znázorněny výsledky, které zjišťovala položka 11 zaměřená na to, zda je čerstvá zelenina a ovoce denně součástí jídelníčku respondentek. Z výsledků je patrné, že většina (54%) dotázaných jí denně čerstvou zeleninu a ovoce. Nepravidelně ji má v jídelníčku zařazeno 33% a denně ji nejí 13 % dotázaných studentek.

Graf č. 11: Denní příjem čerstvého ovoce a zeleniny

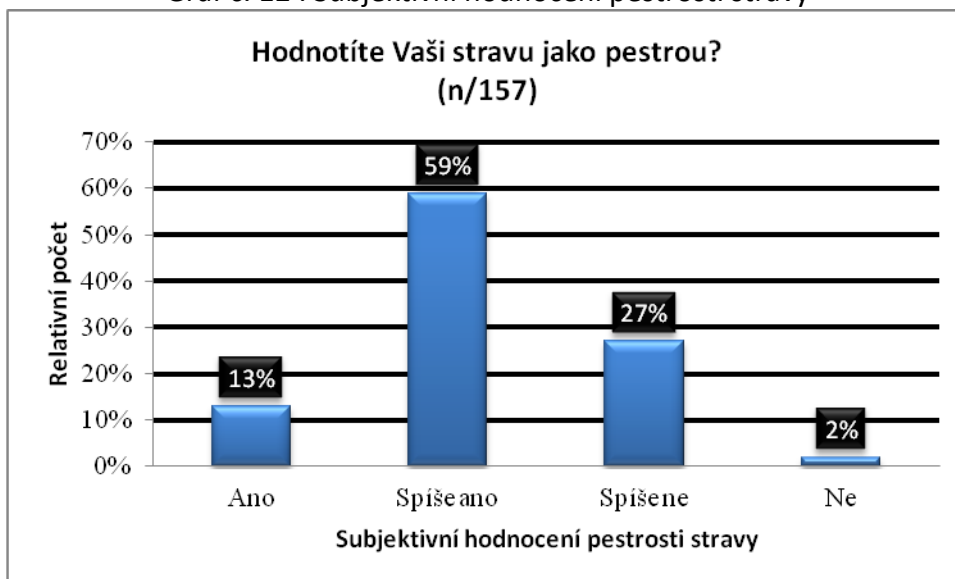


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 12: Hodnotíte Vaši stravu jako pestrou?**

Položka 12 byla zaměřena na hodnocení stravy, jako pestrou ji hodnotí 13 % respondentek. Za spíše pestrá ji považuje 59%, tedy většina dotázaných. Spíše ne uvedlo 27% a ne pouze 2 % respondentek. Absolutní i relativní počet jednotlivých odpovědí je znázorněn v grafu níže.

Graf č. 12 : Subjektivní hodnocení pestrosti stravy



Zdroj: vlastní šetření

### Položka 13: Znáte zásady zdravé výživy?

Znalost zásad zdravé výživy zjišťovala položka 13, z celkového počtu dotazovaných 18% uvedlo, že zná tyto zásady. Většina 79% dotázaných studentek se domnívá, že zná tyto zásady částečně. Neznalost zásad zdravé výživy uvedla 3 % dotázaných.

Graf č. 13: Znalost zásad zdravé výživy



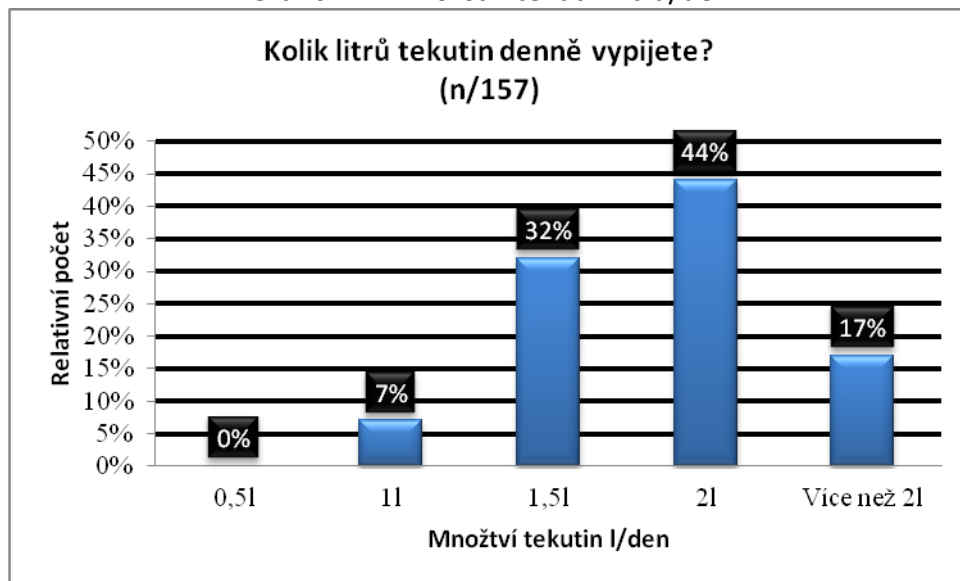
Zdroj: vlastní šetření



#### **Položka 14: Kolik litrů tekutin denně vypijete? (bez kávy)**

Položka 14 zjišťovala, kolik litrů tekutin respondentky během dne vypijí. Graf 14 prezentuje výsledky četnosti jednotlivých odpovědí, kdy respondentky (44%) nejčastěji uváděly, že během dne vypijí 2 litry tekutin. Další početná skupina (32%) uvedla 1,5 l tekutin za den. 17 % dotázaných vypije za den více než 2l tekutin a pouze 7 % respondentek 1 l.

Graf č. 14: Množství tekutin litrů/den

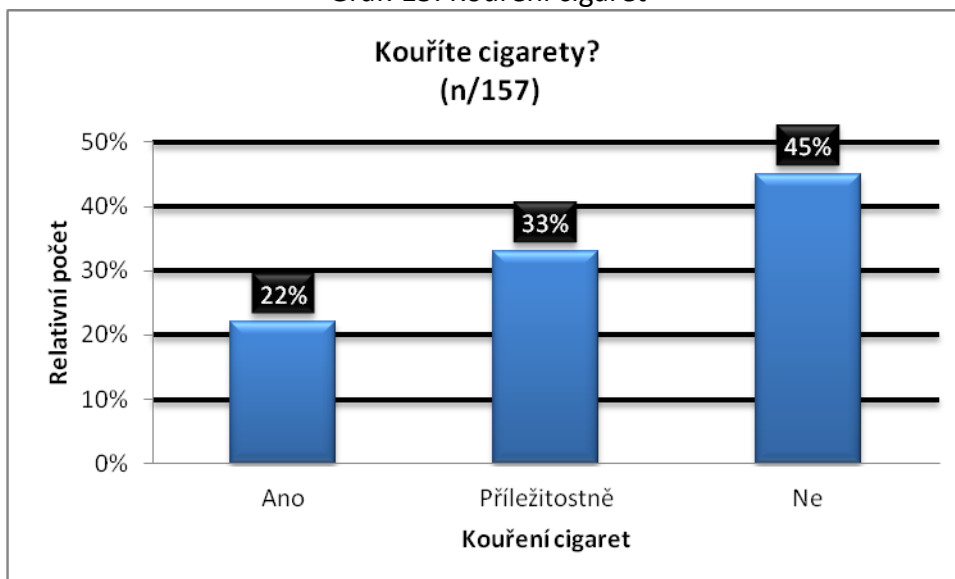


Zdroj: vlastní šetření

#### **Položka 15 : Kouříte cigarety?**

Položka 15 se zaměřovala na tabakismus. V grafu 15 jsou uvedeny výsledky, odpovědí na to, zda respondentky kouří cigarety. 45 % respondentek uvedlo, že nekouří, 33 % kouří příležitostně. Pokud respondentky uvedly, že kouří, měli zároveň uvést i počet vykouřených cigaret denně.

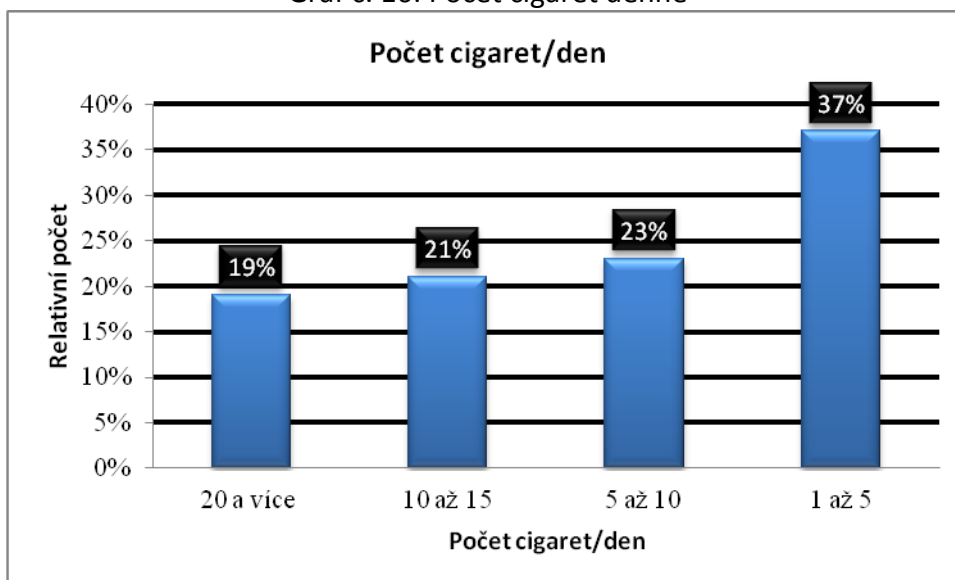
Graf. 15: Kouření cigaret



Zdroj: vlastní šetření

Odpověď ano, kouřím, volilo 22% dotázaných, z tohoto počtu, jak znázorňuje graf 26, nejvíce respondentek 53% kouří 5 až 10 cigaret denně, 24% vykouří denně 10 až 15 cigaret. Shodně po 12% dotázaných vykouří 20 a více a do 5 cigaret denně.

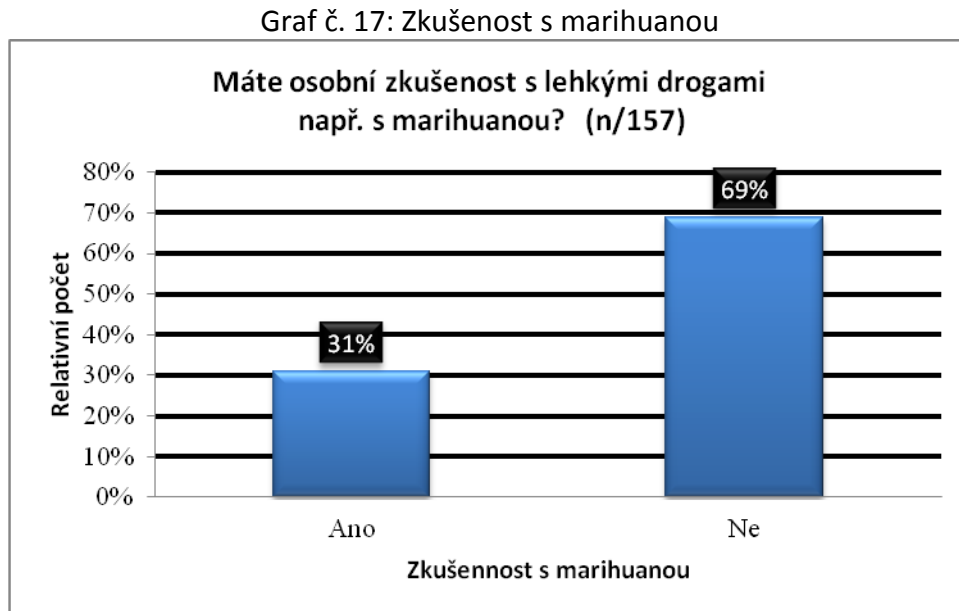
Graf č. 16: Počet cigaret denně



Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 16: Máte osobní zkušenost s lehkými drogami např. s marihuanou?**

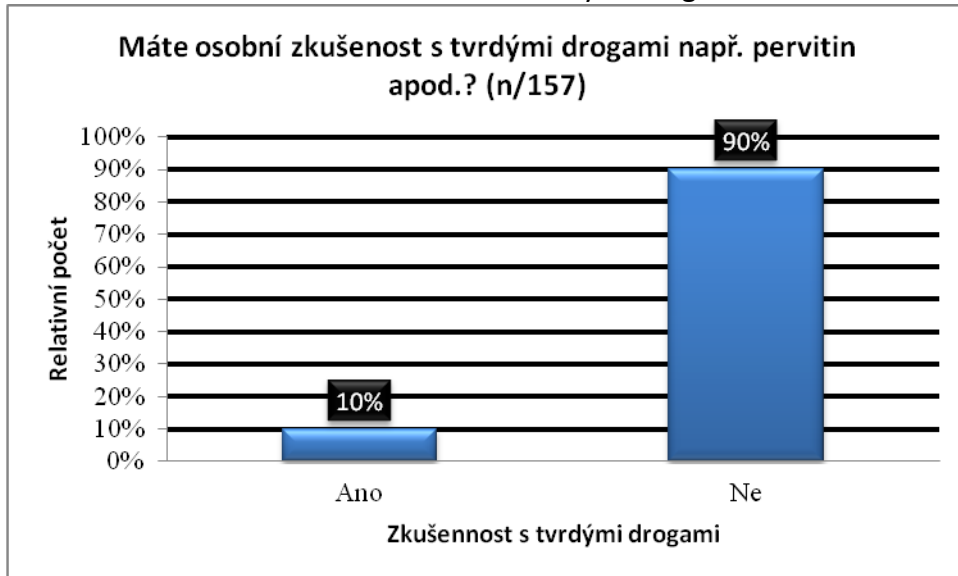
Položka 16 se zaměřovala na zkušenost s lehkými drogami, tedy s marihuanou. Graf níže prezentuje jednotlivé výsledky. Bylo zjištěno, že zkušenost s marihuanou má 31 % dotázaných. Většina respondentek (69%) tuto zkušenost nemá.



### **Položka 17: Máte osobní zkušenost s tvrdými drogami např. pervitin, heroin, kokain, extáze, LSD, lysohlávky?**

Obdobně jako v předchozí byla položka 17 zaměřena na zkušenost s tvrdými drogami. Analýzou výsledků bylo zjištěno, že 90% dotázaných studentek nemá s tvrdými drogami, typu pervitin apod. zkušenosti. Z celkového výzkumného souboru 10% respondentek uvedlo, že zkušenosti s tvrdými drogami má, viz graf 18.

Graf č. 18: Zkušenost s tvrdými drogami

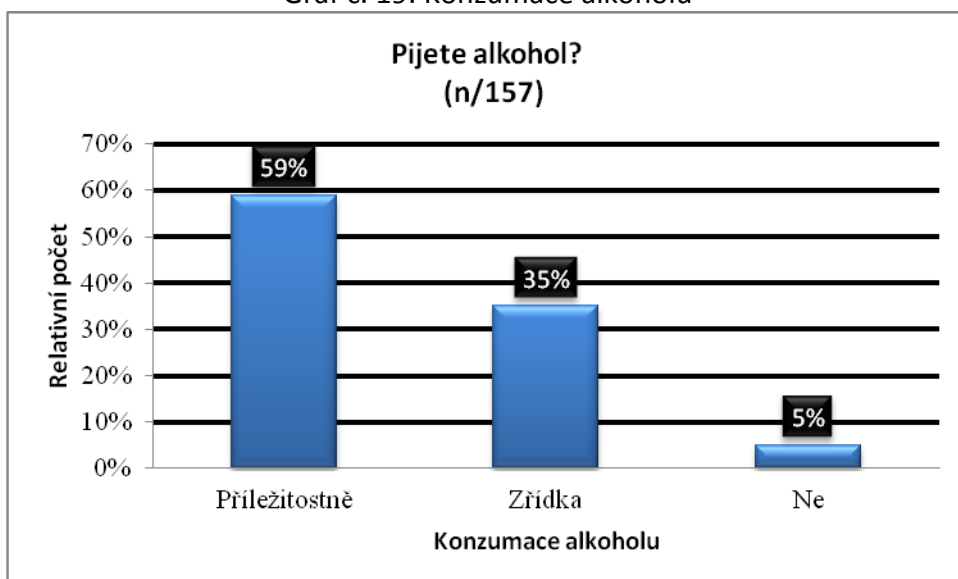


Zdroj: vlastní šetření

#### Položka 18: Pijete alkohol?

Na užívání alkoholu byla zaměřena položka 18. Denní konzumaci alkoholu uvedlo 1% respondentek. Nejčastěji volená odpověď (29%) byla příležitostná konzumace alkoholu a dále pak zřídka (35%). Vůbec alkohol nepožívá pouze 5% dotázaných studentek, viz graf níže.

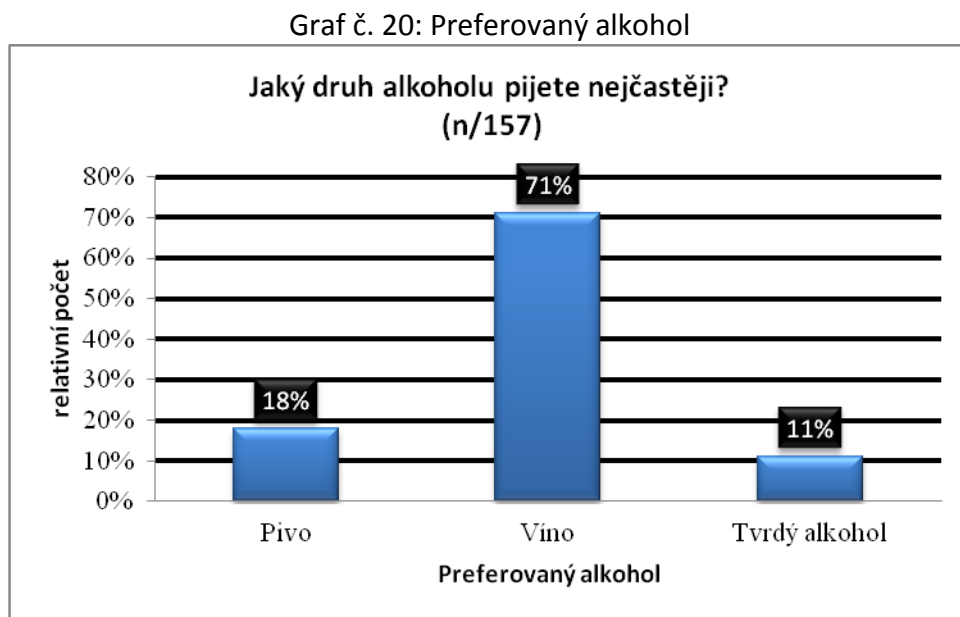
Graf č. 19: Konzumace alkoholu



Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 19: Jaký druh alkoholu pijete nejčastěji?**

Položka 19 byla zaměřena na preferovaný druh alkoholu. Respondentky, které užívají alkohol, měly možnost volit z odpovědí uvedených v grafu níže. Z výsledků je patrné, že většina respondentek, která uvedla v předchozí položce, že užívá alkohol, preferuje víno (71%), pivo preferuje 18% a tvrdý alkohol 11% dotázaných.

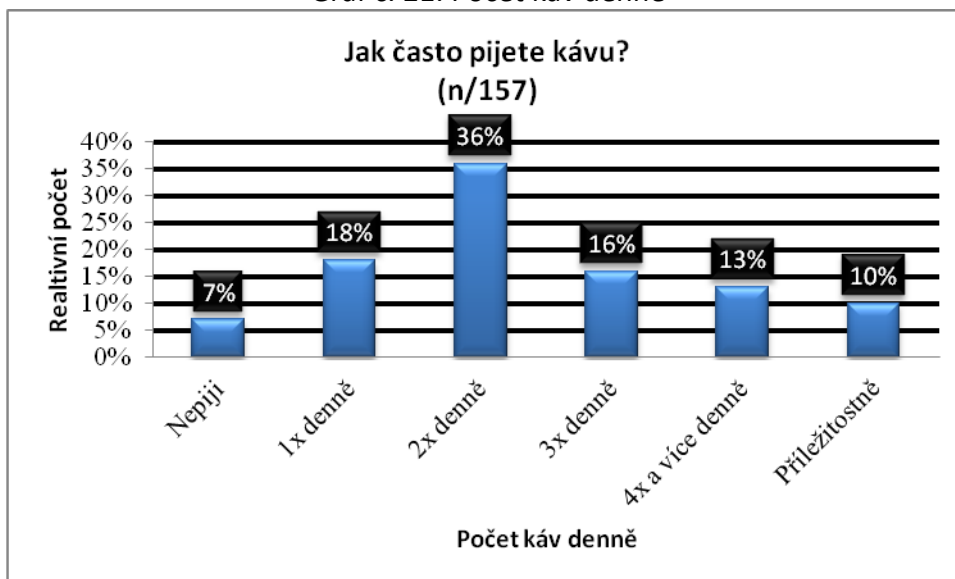


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 20: Jak často pijete kávu?**

Položka 20 zjišťovala, jak často pijí studentky kávu. Nejvíce respondentek (36%) uvedlo pití kávy 2 x denně a 1 x denně pije kávu 18%. Pouze 7 % dotázaných nepije kávu vůbec. 3x denně pije kávu 16 % a 4x a více 13 % dotázaných viz graf níže.

Graf č. 21: Počet káv denně

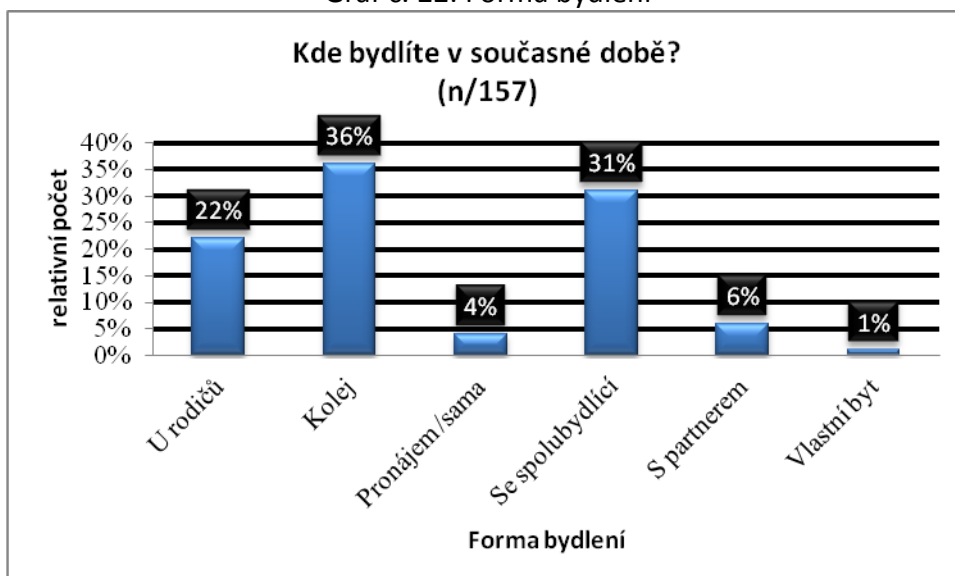


Zdroj: vlastní šetření

#### Položka 21: Kde bydlíte v současné době?

Položka 21 se zaměřovala na bydlení jednotlivých respondentek. Z výsledků uvedených v tabulce a grafu je patrné, že nejvíce respondentek bydlí na koleji (36%), další početná skupina bydlí v pronájmu se spolubydlícími (31%). U rodičů bydlí 22% dotázaných, v pronájmu sama bydlí 4% a v pronájmu s partnerem 6%. Ve vlastním bytě bydlí pouze 1% ze všech dotázaných respondentek, viz graf níže.

Graf č. 22: Forma bydlení

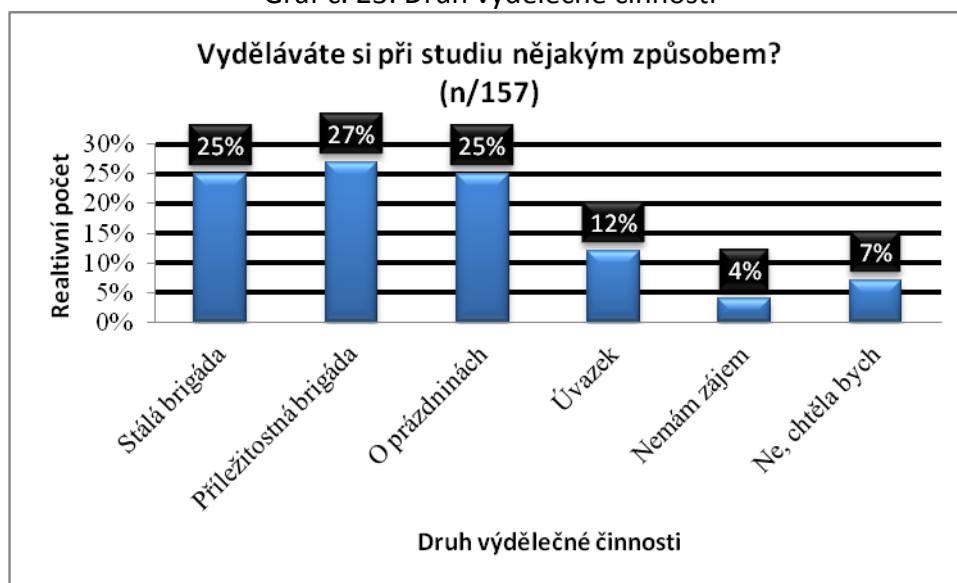


Zdroj: vlastní šetření

## Položka 22: Vyděláváte si při studiu nějakým způsobem?

Položka 22 byla změřena na přivýdělek při studiu. Bylo zjištěno, že při studiu si pravidelně přivydělává formou brigády 25% a formou stálého úvazku 12% respondentek. Během školního roku má příležitostnou brigádu 17% dotázaných a pouze o prázdninách pracuje 25%. O přivýdělek během studia nemá zájem 4% respondentek. Nepracuje, ale zájem o přivýdělek by mělo 7% dotázaných, viz graf níže.

Graf č. 23: Druh výdělečné činnosti

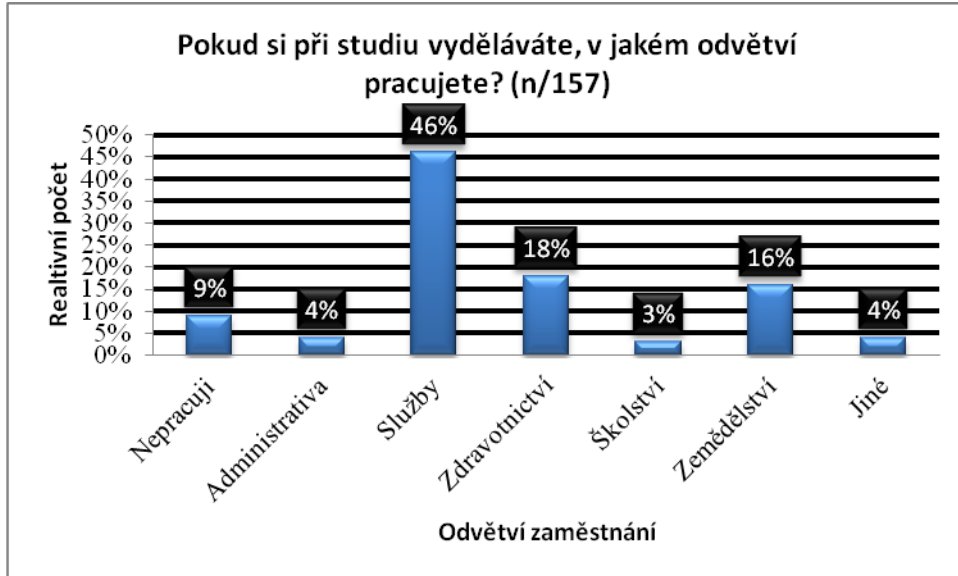


Zdroj: vlastní šetření

## Položka 23: Pokud si při studiu vyděláváte, v jakém odvětví pracujete?

Položka 23 zjišťovala odvětví, ve kterém si studentky přivydělávají. V grafu níže jsou uvedeny jednotlivé výsledky, které dokumentují, že nejvíce respondentek pracuje ve službách 46%. Ve zdravotnictví pracuje 18% a v zemědělství 16%. V zemědělství pracují převážně studentky, které uvedli příležitostnou brigádu a práci pouze o prázdninách. 4% dotázaných pracuje v administrativě a 3% ve školství. 4% respondentek volilo odpověď jiné, kdy uváděli jako pracovní aktivitu modeling a práci v oblasti informační technologie.

Graf č. 24: Odvětví zaměstnání

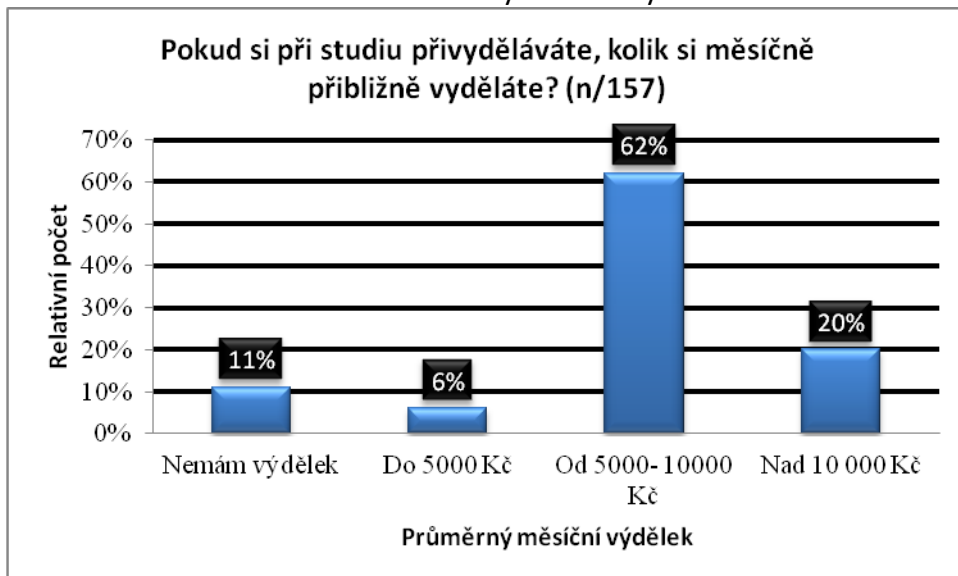


Zdroj: vlastní šetření

**Položka 24: Pokud si při studiu přivyděláváte, kolik si měsíčně přibližně vyděláte?**

Položka 24 zjišťovala, průměrnou měsíční výši příjmu respondentek. Žádný výdělek nemá 11% respondentek, což odpovídá studentkám, které nepracují. Průměrný měsíční výdělek 5 až 10 tisíc korun uvedlo 62% dotázaných. Do 5 tisíc korun si vydělá 6 %, jedná se především o respondentky, které zároveň uvedli práci v zemědělství a pracují pouze příležitostně. Nad 10 tisíc má výdělek 20% dotázaných. Převážně se jedná o respondentky se stálou brigádou či pracovním úvazkem viz graf níže.

Graf č. 25: Průměrný měsíční výdělek



Zdroj: vlastní šetření



**Položka 25: Seřadte prosím následující hodnoty podle toho, jak jsou pro Vás v současné době důležité. K jednotlivým hodnotám přiřazujete čísla 1-5, přičemž 1= nejdůležitější**

**5= nejméně důležité**

V položce 30 měly respondentky seřadit následující oblasti studium, práci, volný čas, rodinu, partner, přátelé podle toho, jak jsou pro ně důležité. V tabulce je znázorněna struktura respondentek podle jimi přiřazované důležitosti jednotlivým hodnotám.

Tabulka č. 1: Struktura hodnot

Hodnota	1a.p.	r.p.	2 a.p.	r.p.	3 a. p.	r.p.	4 a.p.	r.p.	5 a. p.	r.p.
Studium	39	25%	26	17 %	69	44 %	21	13 %	2	1 %
Práce, kariéra	59	38%	46	29 %	15	10 %	22	14 %	15	10 %
Volný čas	49	31%	39	25%	59	38%	6	4 %	4	3 %
Zdraví	59	38%	66	42 %	30	19 %	2	1 %	0	0%
Partner	49	31%	59	38%	40	25 %	8	5 %	1	1 %
Přátelé a známí	32	20%	26	17 %	49	31%	45	29 %	5	3 %

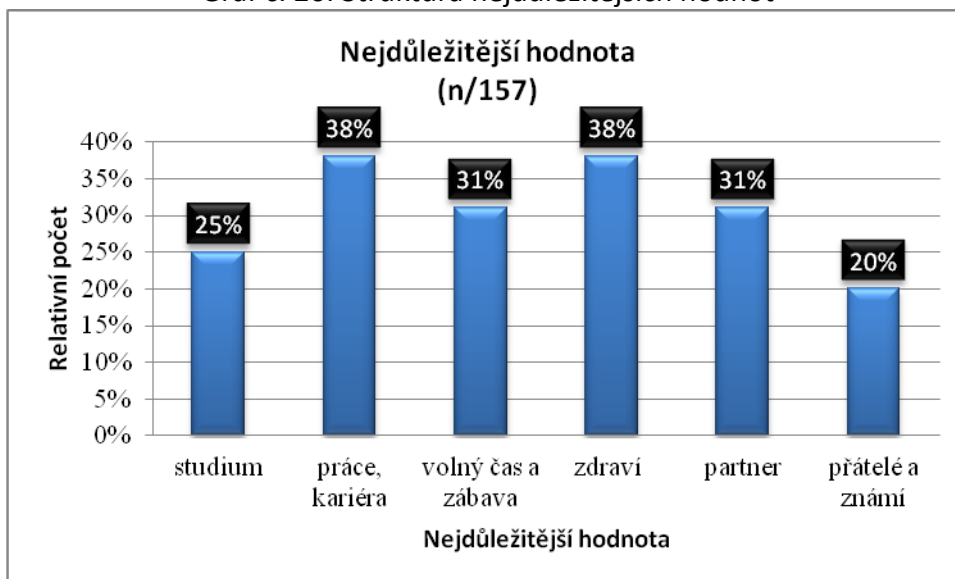
a. p. - absolutní počet

Zdroj: vlastní šetření

r. p. - relativní počet

V grafu je znázorněno, kolik respondentek vyjádřeno v procentech považuje tu kterou hodnotu za nejdůležitější. Je patrné, že 25% dotázaných považuje za nejdůležitější studium, shodně po 38% považuje za nejdůležitější hodnoty práci a zdraví. Jako nejméně důležité, označilo 31 % dotázaných volný čas a partnera. 20% respondentek považuje za nejdůležitější přátele.

Graf č. 26: Struktura nejdůležitějších hodnot

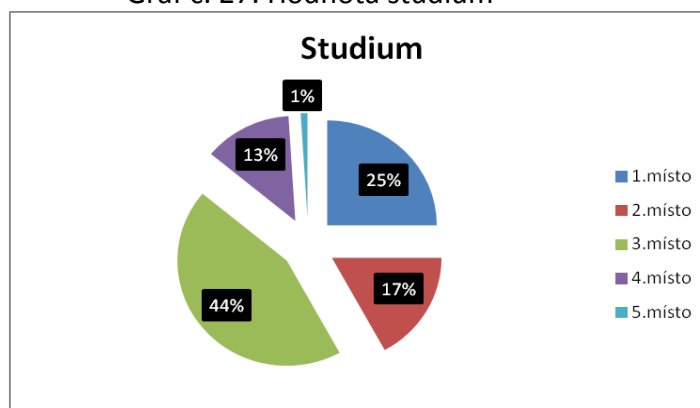


Zdroj: vlastní šetření

V následujících grafech je znázorněno, na kterém místě se jednotlivé hodnoty nejčastěji umístily.

Hodnota studium je nejčastěji uvedeno na 3. místě v řebříčku hodnot respondentek, na tomto místě ho označilo 44% dotázaných studentek.

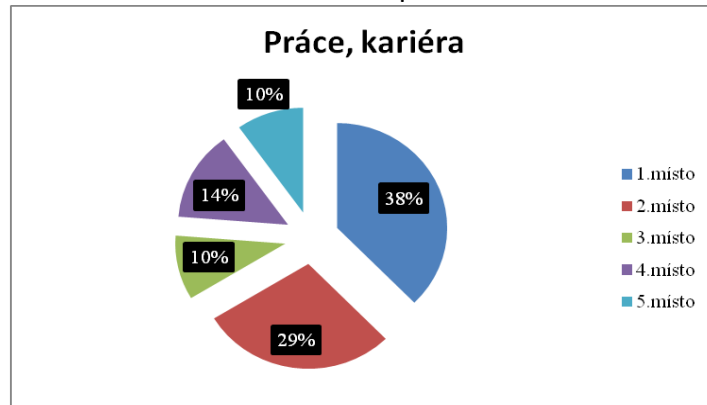
Graf č. 27: Hodnota studium



Zdroj: vlastní šetření

V hodnotovém řebříčku se práce a kariéra umístila nejčastěji na 1. místě, kam ji zařadilo 38% dotázaných.

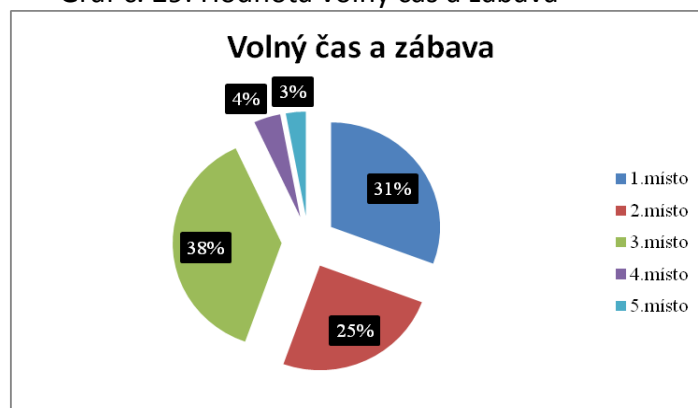
Graf č. 28: Hodnota práce a kariéra



Zdroj: vlastní šetření

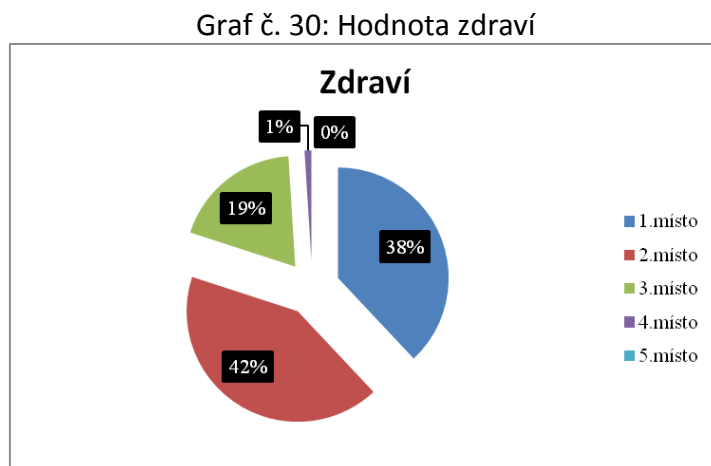
Volný čas a zábava je znázorněn v grafu níže ,zde vidíme, že nejvíce respondentek 38% uvedlo hodnotu volný čas na 3. místě v pořadí důležitosti.

Graf č. 29: Hodnota volný čas a zábava



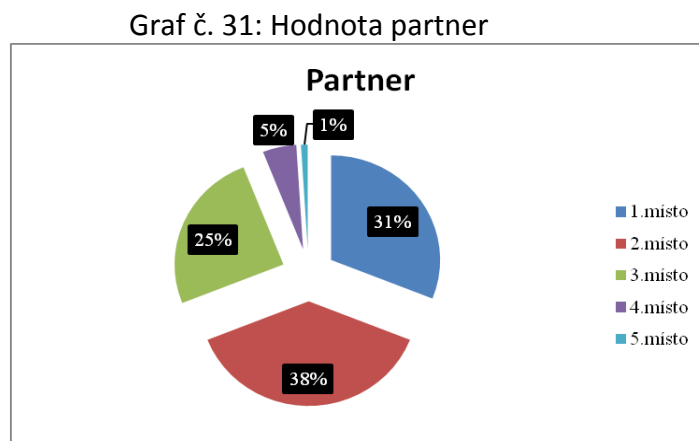
Zdroj: vlastní šetření

V následujícím grafu je znázorněna hodnota zdraví, která je jak vidíme nejvíce řazena na 2. místo v pořadí důležitosti pro jednotlivé respondenty, na 2. místě uvedlo hodnotu zdraví 42% dotázaných.



Zdroj: vlastní šetření

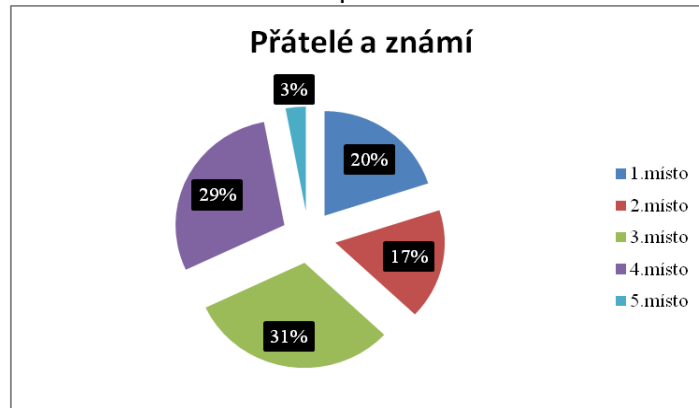
Graf níže ukazuje hodnotu partner, která se nejčastěji umístila na 2. místě v pořadí důležitosti, jako druhou nejdůležitější hodnotu ji uvedlo 38% respondentek.



Zdroj: vlastní šetření

V grafu 32 je znázorněna hodnota přátel, která se nejčastěji umístila na 4. místě v pořadí důležitosti, 29% označilo přátele jako druhou nejméně důležitou hodnotu.

Graf č. 32: Hodnota přátel a známí

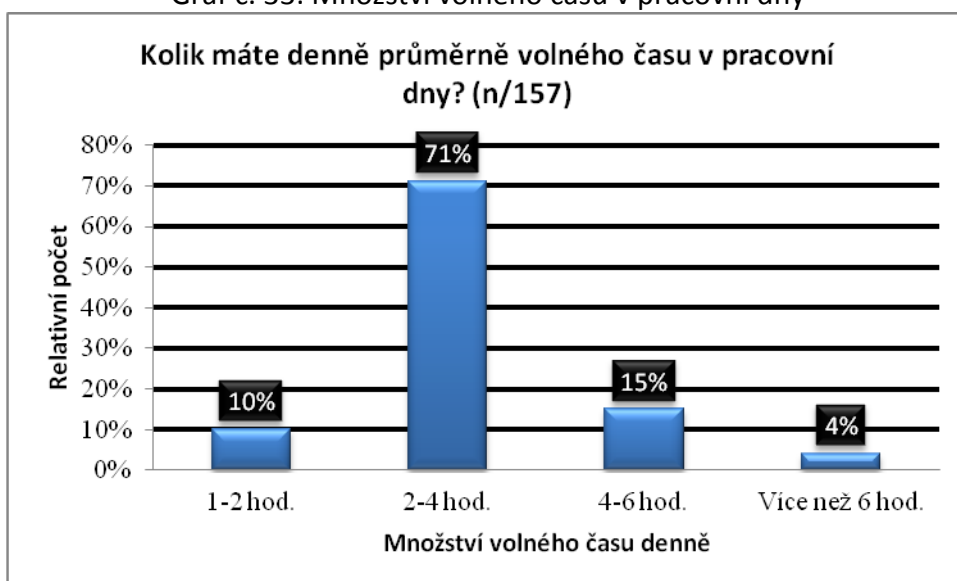


Zdroj: vlastní šetření

**Položka 26: Kolik máte denně průměrně volného času v pracovní dny? Nepočítejte čas na spánek, práci, studium či jiné povinnosti.**

Na volný čas se zaměřovala položka 33. Z grafu níže vyplývá, že nejvíce respondentek denně disponuje se 2 až 4 hodinami volného času. 4 až 6 hodin volného času denně má 15% a více než 6 hodin 4%. Zbýlých 10% disponuje 1 až 2 hodinami volného času denně.

Graf č. 33: Množství volného času v pracovní dny

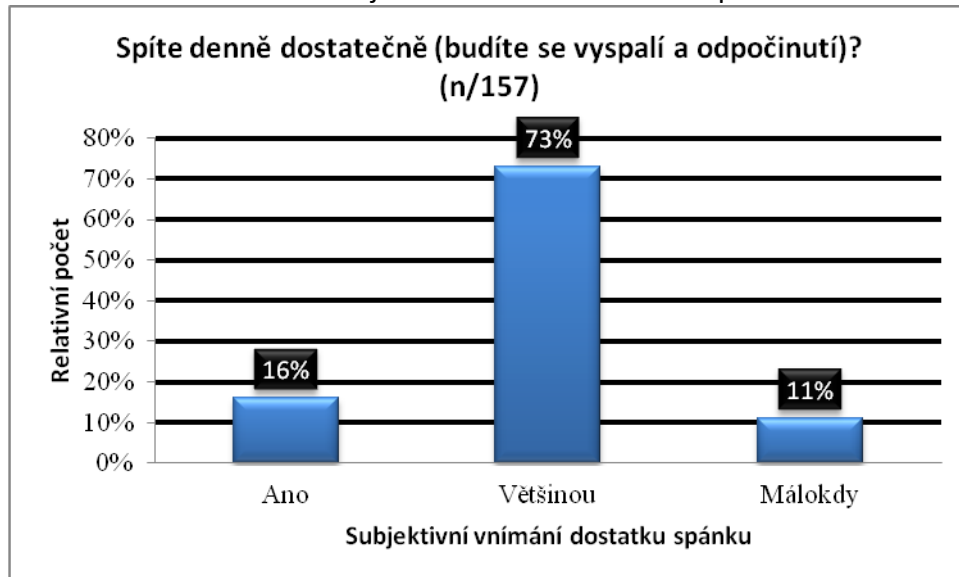


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 27: Spíte denně dostatečně (budíte se vyspalí a odpočínatí)?**

Na kvalitu a dostatek spánku, se zaměřovala položka 27. Z průzkumného vzorku 73 % dotázaných uvedlo, že se většinou budí dostatečně vyspalá a odpočatá. 16 % se takto budí pravidelně a pouze 11% málokdy viz následující graf.

Graf č. 34: Subjektivní vnímání dostatku spánku

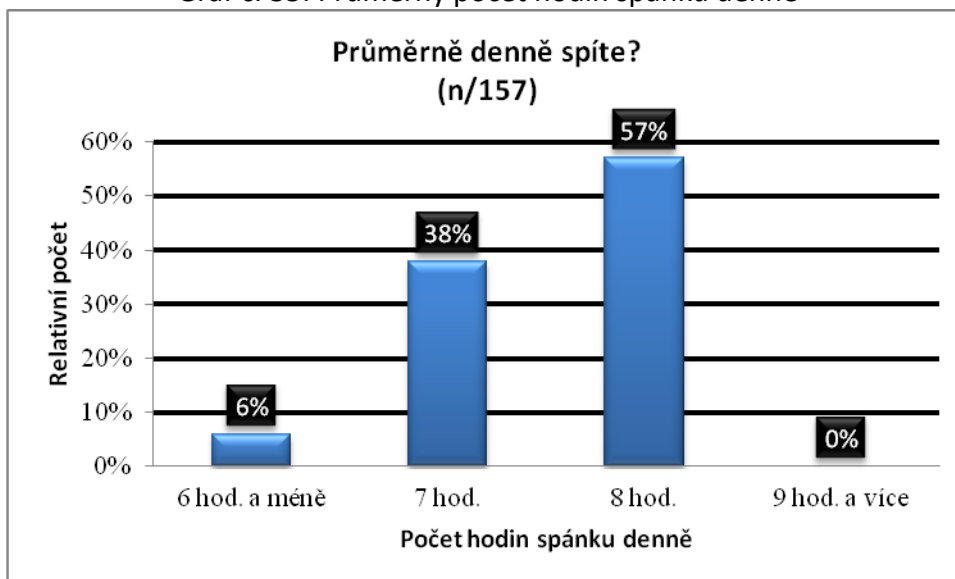


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 28: Průměrně denně spíte?**

Průměrný počet hodin spánku denně zjišťovala položka 28. Nejvíce dotázaných (57%) spí průměrně denně 8 hodin. O hodinu méně spí denně 38% respondentek a 6 hodin a méně spí denně 6%.

Graf č. 35: Průměrný počet hodin spánku denně

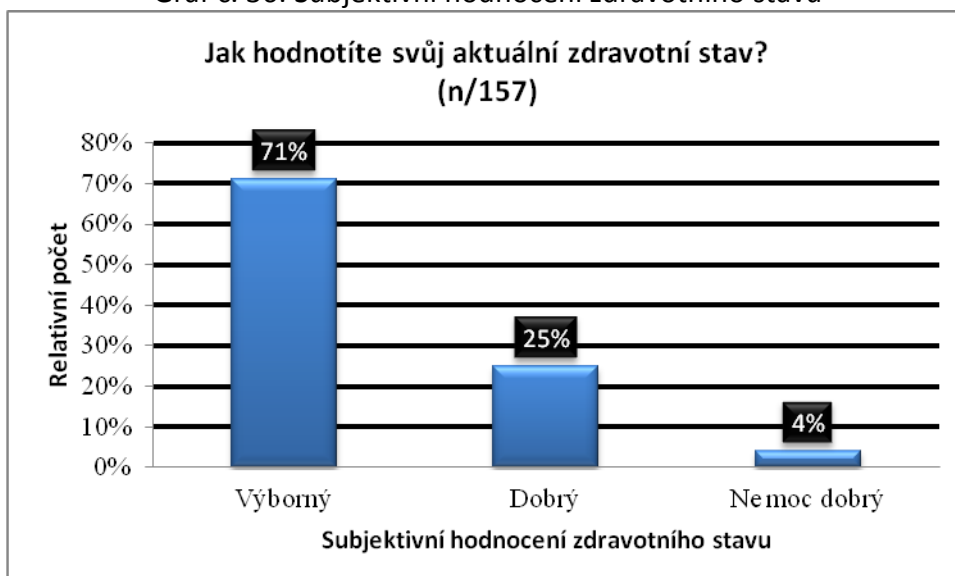


Zdroj: vlastní šetření

#### Položka 29: Jak hodnotíte svůj aktuální zdravotní stav?

Na subjektivní hodnocení vlastního zdravotního stavu byla zaměřena položka 29. Jako výborný hodnotí svůj zdravotní stav 71% dotázaných. Za dobrý považuje svůj zdravotní stav 25% a za ne moc dobrý 4% respondentek. V posledním případě se jedná o respondentku, které zároveň uváděli zdravotní potíže typu diabetes, astma, alergie a problémy pohybového aparátu.

Graf č. 36: Subjektivní hodnocení zdravotního stavu

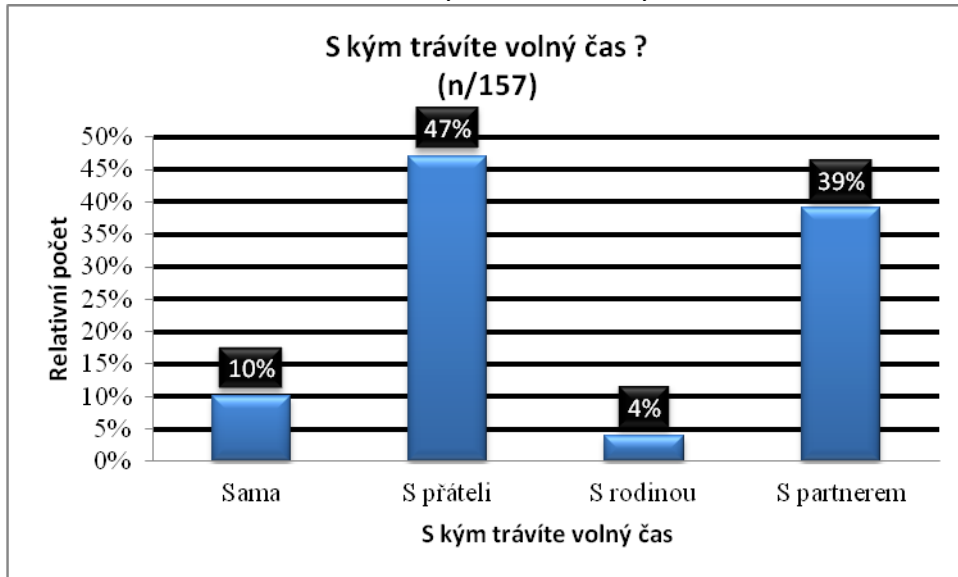


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 30: S kým obvykle trávíte svůj volný čas?**

V jaké společnosti, tedy s kým tráví volný čas, odpovídali respondentky v položce 30. Nejvíce respondentek (49%) tráví svůj volný čas s přáteli, následuje početná skupina 39%. Která tráví volný čas s partnerem. Pouze 4% respondentek tráví volný čas s rodinou a 10 % ho tráví o samotě.

Graf č. 37 : S kým trávíte volný čas?



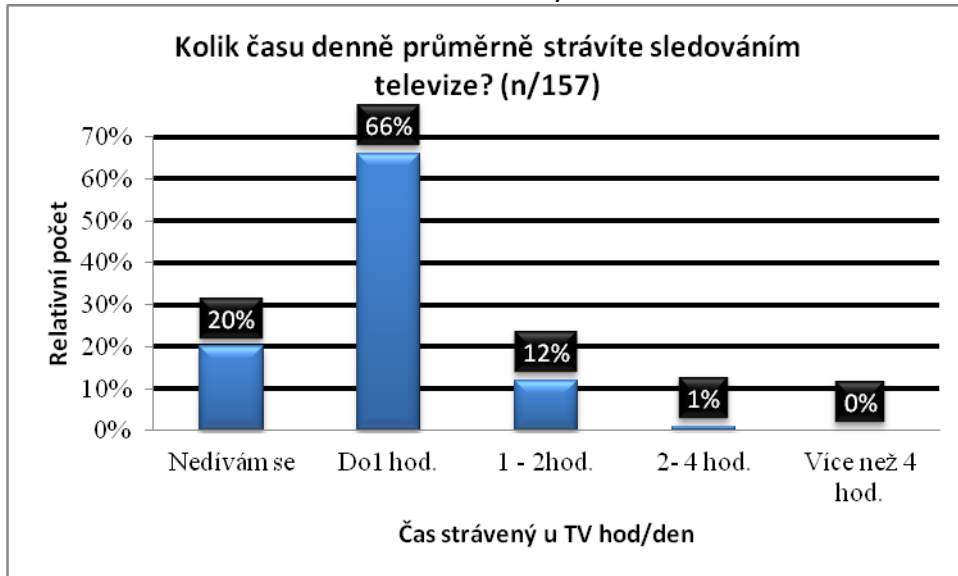
Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 31: Kolik času denně průměrně strávíte sledováním televize?**

Položka 31 byla zaměřena na čas, který respondentky stráví denně sledováním televize. Z grafu je patrné, že sledováním televize stráví 66% dotázaných do 1 hodiny denně. Další početná skupina 20% televizi nesleduje. 1 až 2 hodiny se sledování televize věnuje 12% a pouze 1% dotázaných, ji sleduje 2 až 4 hodiny denně.



Graf č. 38 : Čas strávený u TV denně

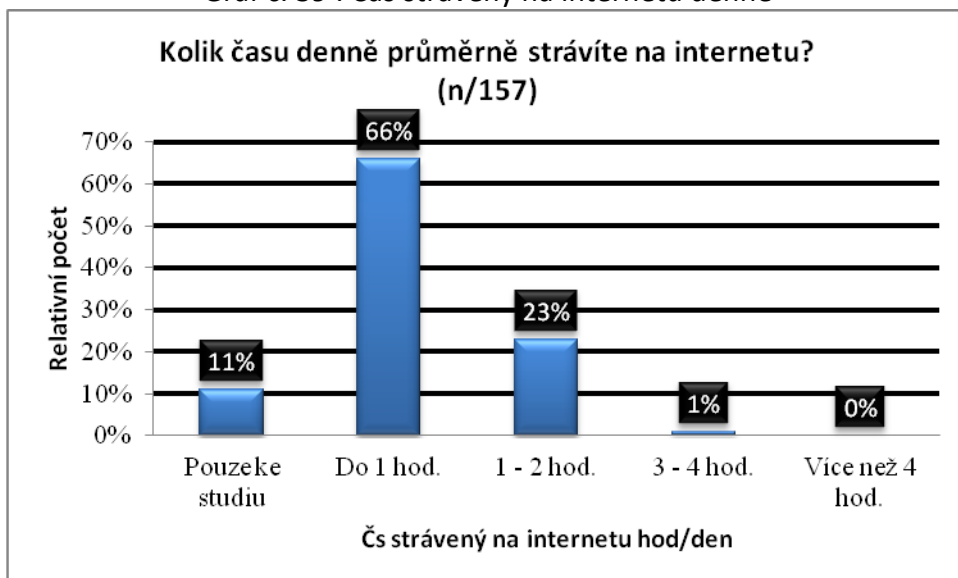


Zdroj: vlastní šetření

**Položka 32: Kolik času denně průměrně strávíte na internetu, pokud nepočítáte činnost spojenou se studiem?**

Čas strávený na internetu zjišťovala položka 32. Do jedné hodiny stráví na internetu většina 66% dotázaných. Pouze ke studiu využívá internet 11% respondentek a jednu až dvě hodiny denně stráví na internetu 23%. Tři až čtyři hodiny potom pouze 1 % dotázaných.

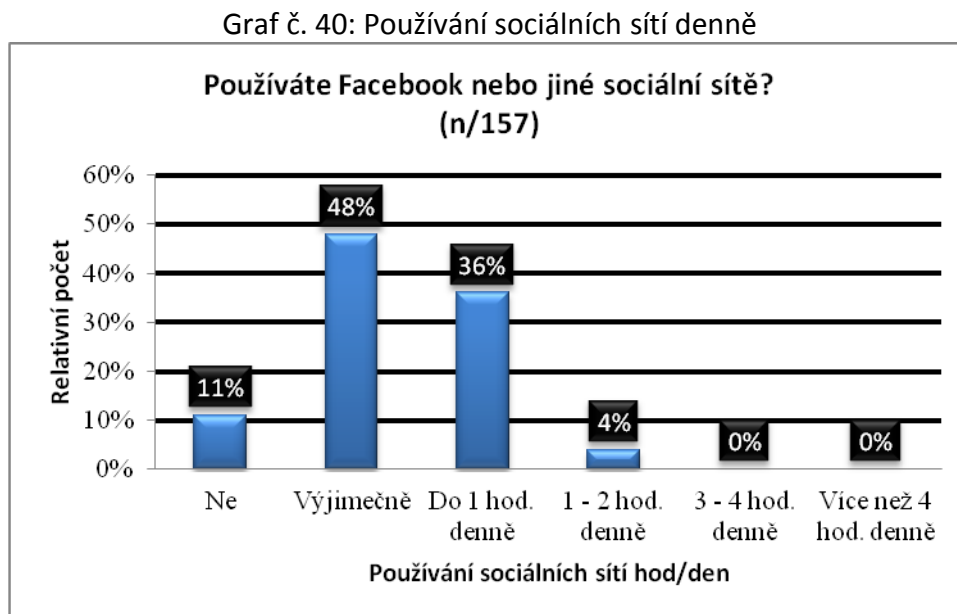
Graf č. 39 : Čas strávený na internetu denně



Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 33: Používáte Facebook nebo jiné sociální sítě?**

Položka 33 se zabývala časem stráveným na Facebooku či jiné sociální síti. Z výsledků vyplynulo, že výjimečně tráví čas na sociálních sítích 48% respondentek. Do 1 hodiny denně 36%. Sociální sítě nevyužívá vůbec 11% dotázaných a 1 až 2 hodiny denně tráví čas na sociální síti 4%.

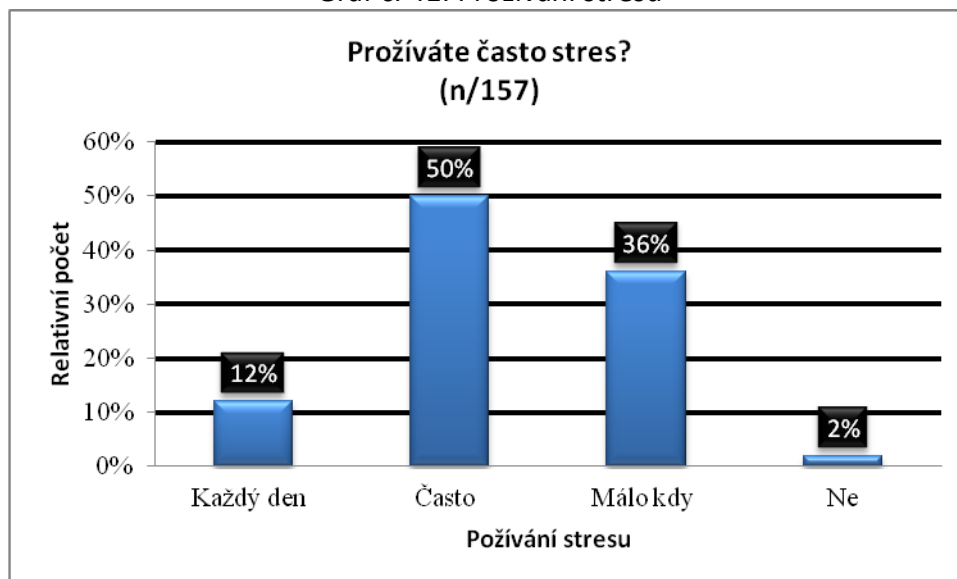


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 34: Prožíváte často stres?**

Položka 34 byla změřena na prožívání stresu. Respondentky byly dotazovány, zda a jak často prožívají stres. 61 % odpovědělo, že stres prožívá občas. Často zažívá stres 37% respondentek a pouze 2% dotazovaných uvádělo, že stres vůbec neprožívá, viz graf.

Graf č. 41: Prožívání stresu



Zdroj: vlastní šetření

### Položka 35: Umíte zvládat stresové situace?

Zda studentky dovedou zvládat stresové situace, zjišťovala položka 35. Z výsledků vyplynulo, že 61% respondentek dovede někdy stresové situace zvládat. Odpověď, ano dovedu zvládat stresové situace, odpovědělo 10% respondentek. Do této skupiny patří i respondentky, které v předchozí otázce odpověděly, že stresové situace nezažívají. Nikdy nezvládá stresové situace 30% dotázaných.

Graf č. 42: Zvládání stresových situací

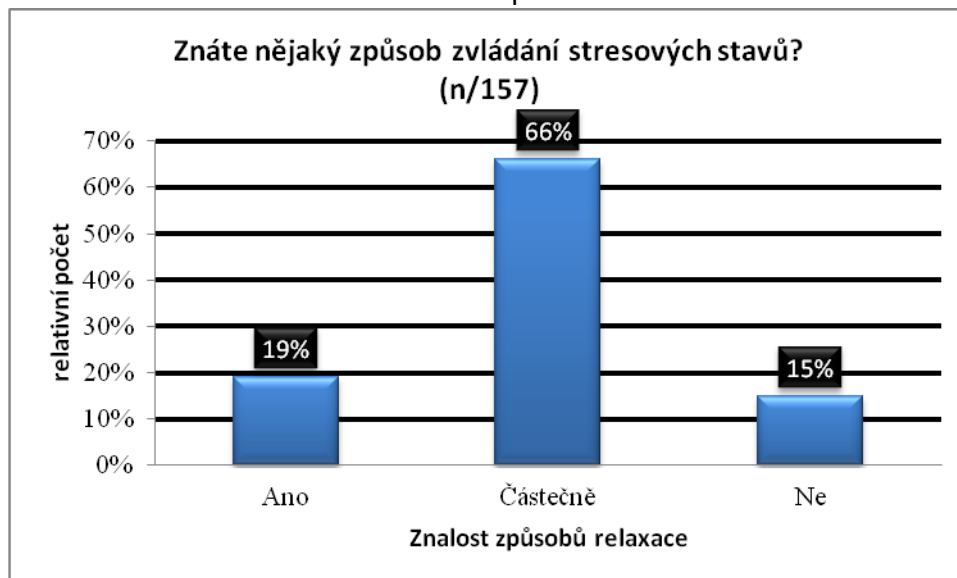


Zdroj: vlastní šetření

**Položka 36: Znáte nějaký způsob zvládnání stresových stavů (dýchání, autogenní trénink, autosugesce)?**

Položka 36 zjišťovala znalost způsobů, jejichž pomocí lze stresové stavy zvládat. Částečnou znalost uvedlo 66% dotázaných. 19 % respondentek tyto techniky zná a vůbec nezná způsoby zvládnání stresových stavů 15%.

Graf č. 43: Znalost způsobů relaxace

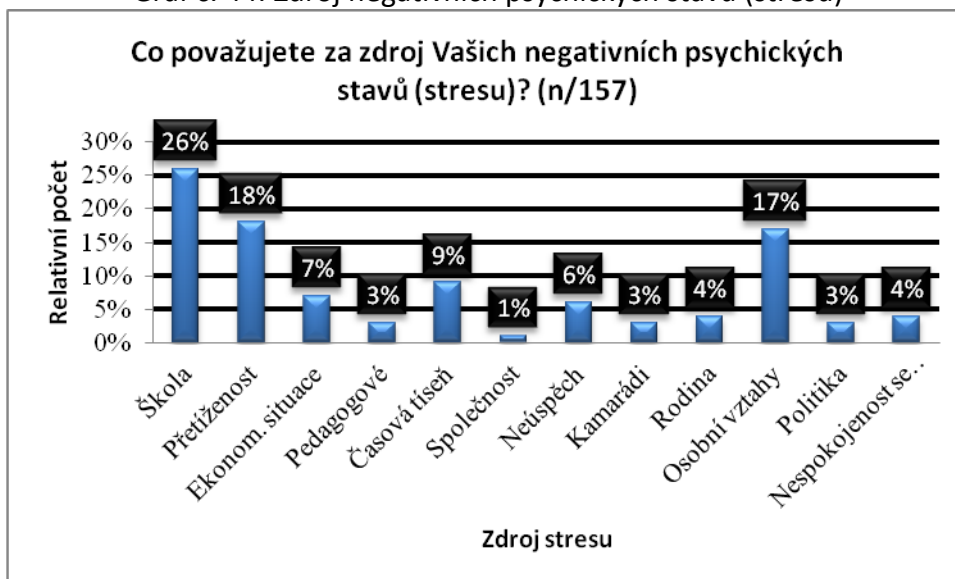


Zdroj: vlastní šetření

**Položka 37: Co považujete za zdroj Vašich negativních psychických stavů?**

Položka 37 zjišťovala zdroje negativních psychických stavů u studentek. Z výsledků vyplynulo, že nejvíce negativně studentky ovlivňuje škola 26%. Následoval pocit přetíženosti 18% a problémy v osobních vztazích 17%. Ekonomická situace má negativní vliv na 7%, pocit časové tísně na 9% dotázaných. Psychický stav 6% dotázaných ovlivňuje negativním způsobem 6% respondentek. Shodně 4% respondentek uvedlo jako zdroj negativních psychických stavů rodinu a nespokojenost sama se sebou. Nespokojenost sama se sebou uváděly studentky, které by měly zájem o zaměstnání a nepracují a zároveň mají vyšší tělesnou váhu a nejsou s ní spokojeny. Politika, pedagogové a kamarádi jsou nedatívním zdrojem psychických stavů shodně u 3 % respondentek.

Graf č. 44: Zdroj negativních psychických stavů (stresu)

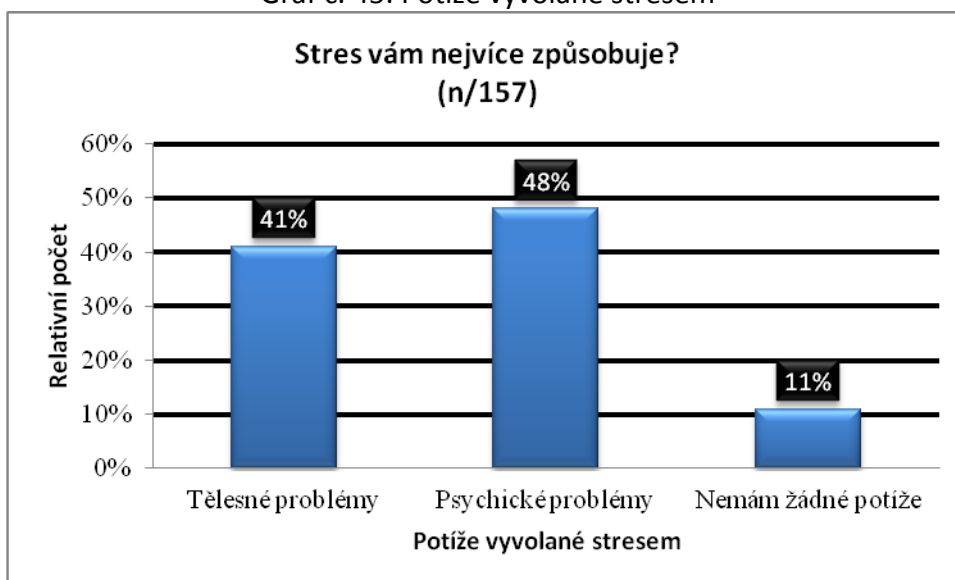


Zdroj: vlastní šetření

### Položka 38: Stres vám nejvíce způsobuje?

Na zdravotní potíže spojené se stresem se zaměřovala položka 38. Pouze 11% respondentek uvedlo, že nepociťuje žádné zdravotní potíže spojené se stresem. Ostatní respondentky uváděly převažující tělesné potíže (41%) a psychické potíže převažují u 48% dotázaných.

Graf č. 45: Potíže vyvolané stresem

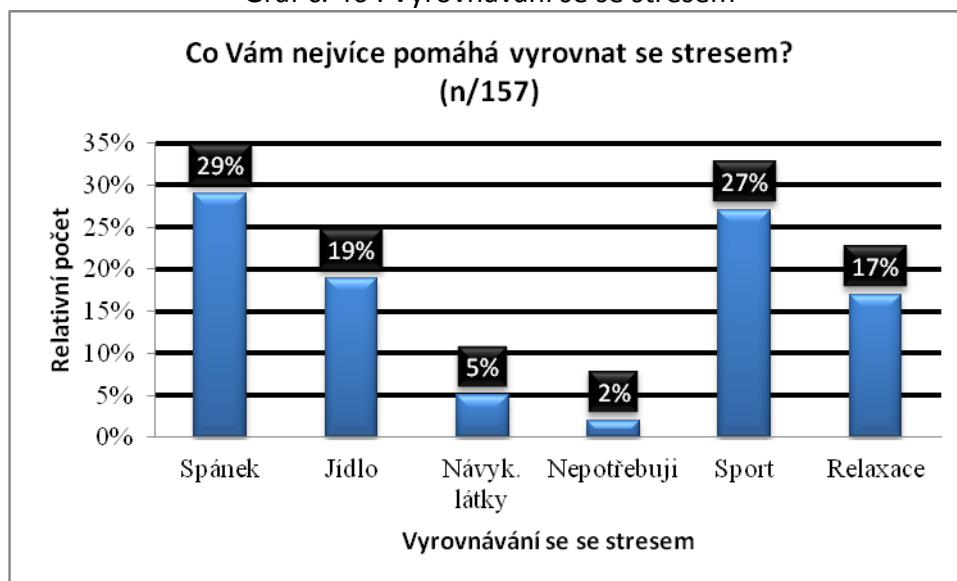


Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 39: Co Vám nejvíce pomáhá vyrovnat se stresem?**

Na to co nejvíce pomáhá respondentkám vyrovnat se se stresem, byla zaměřena položka 39. Z možných odpovědí volily respondentky nejčastěji spánek (29%) a sport (27%). Další dvě početné skupiny uvedly jídlo (19%) a relaxaci (17%). Pouze 5% dotázaných uvedlo návykové látky, tyto respondentky zároveň uvedly, tabakismus. 2% respondentek nemá potřebu vyrovnávat se stresem.

Graf č. 46 : Vyrovnávání se se stresem



Zdroj: vlastní šetření

### **Položka 40: Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas (víkend)?**

O to, jak tráví respondentky svůj volný čas o víkendu, se zajímala položka 40. Většina (53%) dotázaných studentek uvedla, že volný čas o víkendu tráví aktivním pohybem. Pasivní odpočinek volí 36% a práci se věnuje 8% dotázaných. Studium jako náplň volného času o víkendu uvedla 3%.

Graf č. 47: Forma trávení volného času o víkendu

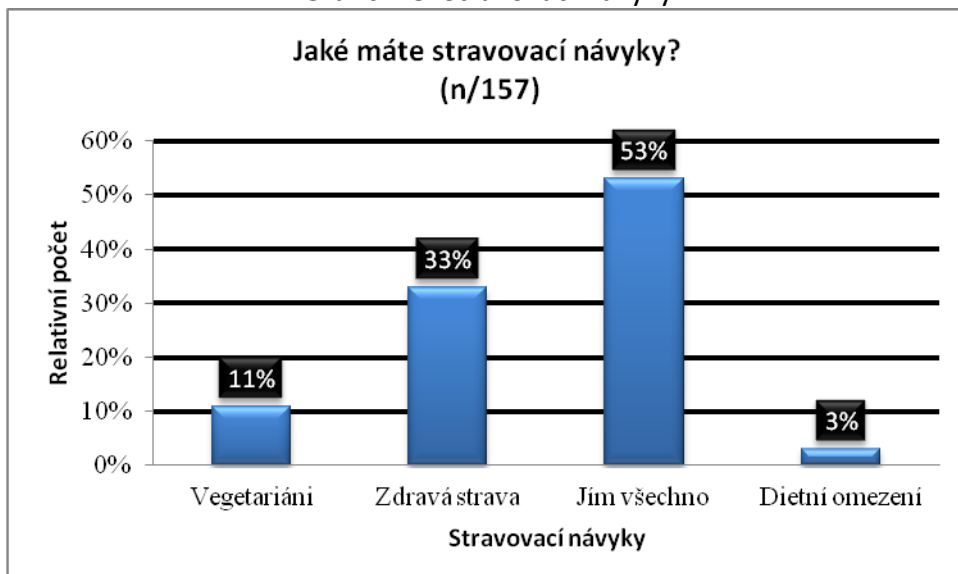


Zdroj: vlastní šetření

#### **Položka 41: Jaké máte stravovací návyky?**

Na stravovací návyky, konkrétně na styl stravování byla zaměřena položka 41. Většina respondentek (53%) uvedla odpověď „jím všechno“. Zdravou stravu preferuje 33% respondentek a vegetariánství, upřednostňuje 11% dotázaných. Pouze 3% respondentek uvedla dietní omezení ze zdravotních důvodů.

Graf č. 48: Stravovací návyky

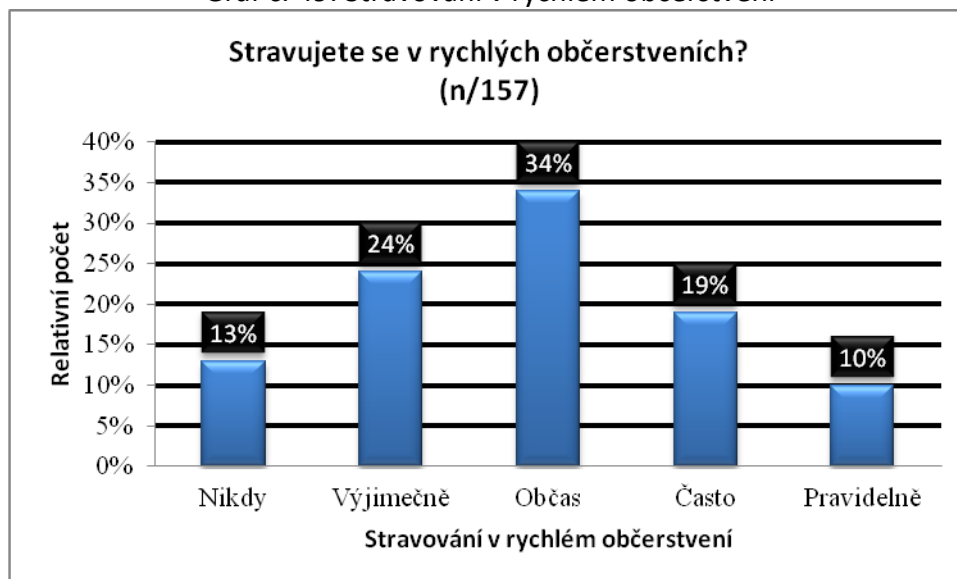


Zdroj: vlastní šetření

#### **Položka 42: Stravujete se v rychlých občerstveních?**

Položka 42 byla zaměřena na stravování v rychlých občerstveních. Pravidelně se zde stravuje 10% dotázaných. Často tato občerství, využívá 19% a občas 34% respondentek. Výjimečně se zde stravuje 24% dotázaných, zajímavé je, že v této skupině byly i respondentky, které preferují vegetariánskou stravu a respondentky s dietním omezením. Nikdy se v rychlých občerstveních nestravuje 13% respondentek. V této skupině byly respondentky, které preferují vegetariánství a zdravé stravování.

Graf č. 49: Stravování v rychlém občerstvení



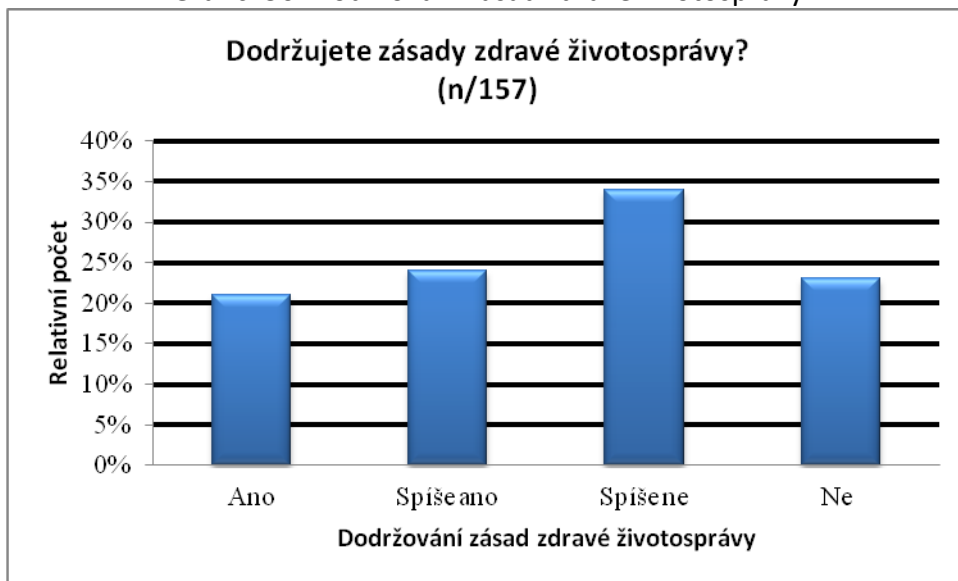
Zdroj: vlastní šetření

#### **Položka 43: Dodržujete zásady zdravé životosprávy?**

Položka 43 zjišťovala, zda respondentky dodržují zásady zdravé životosprávy. Jak ukazuje tabulka a graf níže, 32 (21%) uvedlo, že tyto zásady dodržují, 37 (34%) spíše zásady dodržuje. Zásady zdravé životosprávy nedodržuje 35(23%) respondentek a spíše nedodržuje 53(34%), tedy většina respondentek.



Graf č. 50: Dodržování zásad zdravé životosprávy

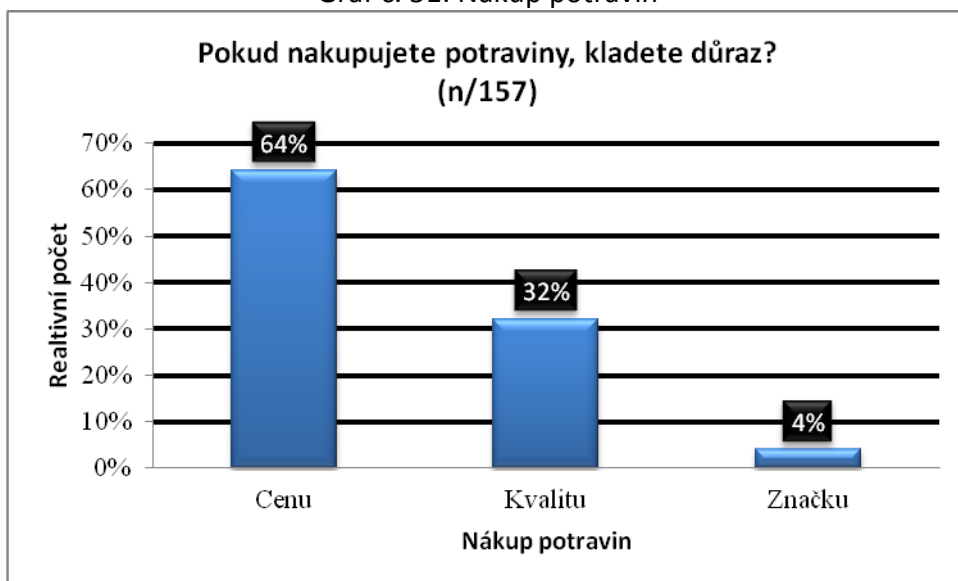


Zdroj: vlastní šetření

#### **Položka 44: Pokud nakupujete potraviny, kladete důraz?**

Na aspekty ovlivňující nákup potravin byla zaměřena položka 44. Respondentky byly dotazovány, na co nejvíce kladou důraz při nákupu potravin. 64% dotázaných klade důraz na cenu potravin. 32 % na kvalitu, v této skupině převládaly respondentky preferující zdravou stravu a na značku klade důraz pouze 4% respondentek.

Graf č. 51: Nákup potravin

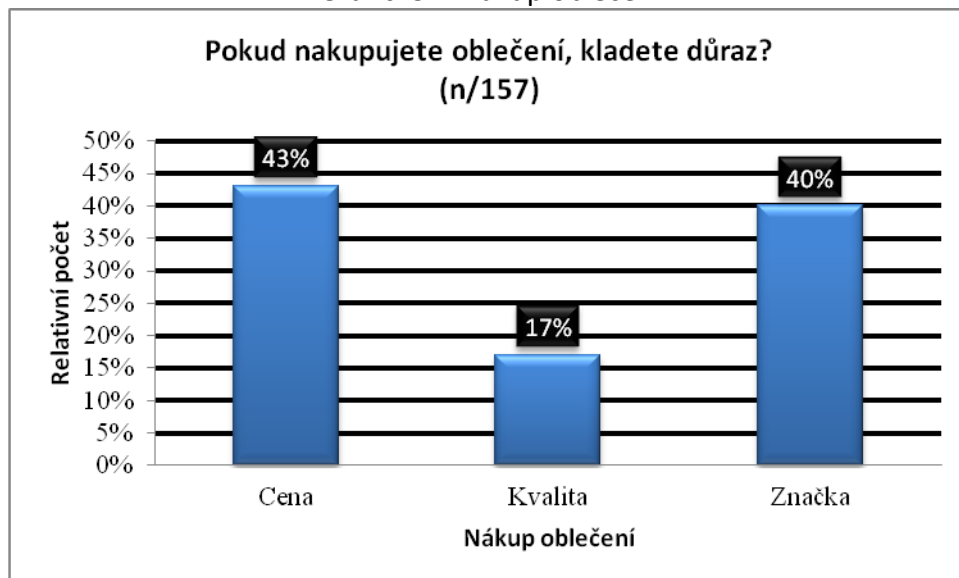


Zdroj: vlastní šetření

#### **Položka 45: Pokud nakupujete oblečení, kladete důraz?**

Obdobně jako předchozí položka i položka 58 se zaměřovala na důraz při nákupu, ale oblečení. Zde se již poměr změnil, na značku oblečení klade důraz 40% dotázaných a kvalitu upřednostňuje pouze 17%. Důraz na cenu klade 43% respondentek.

Graf č. 52: Nákup oblečení

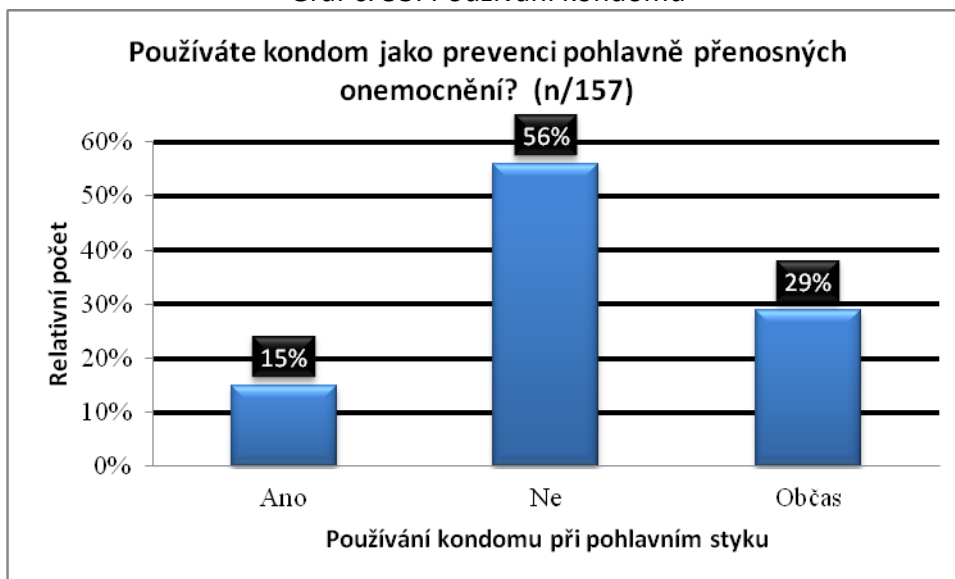


Zdroj: vlastní šetření

#### **Položka 46: Používáte kondom jako prevenci pohlavně přenosných onemocnění?**

Na používání kondomu při pohlavním styku se zaměřovala položka 46. Z výsledků je patrné, že kondom používá pravidelně pouze 15 % dotázaných. Jedná se o respondentky, které tráví volný čas s přáteli. Kondom nepoužívá 56 % dotázaných. Občas kondom při pohlavním styku používá 29% dotázaných.

Graf č. 53: Používání kondomu

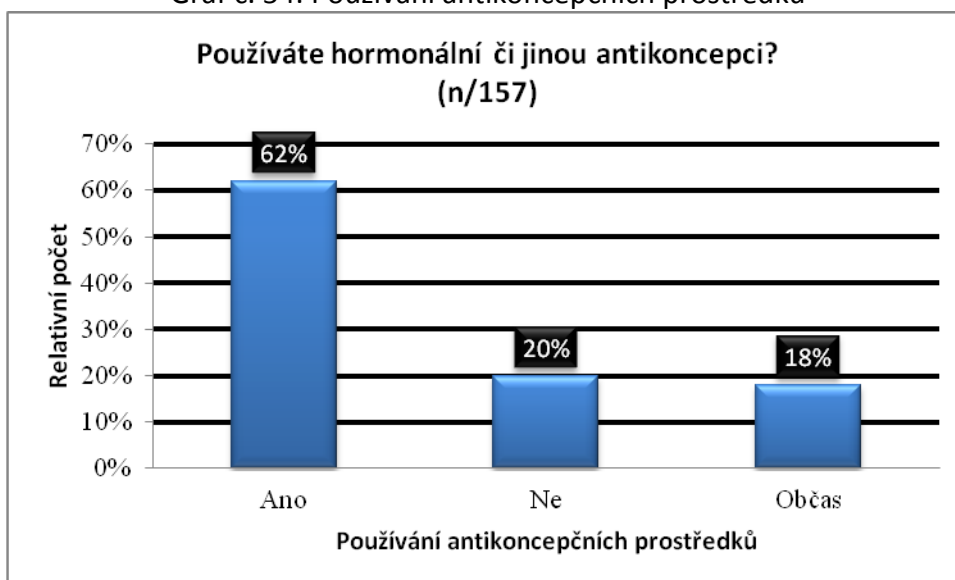


Zdroj: vlastní šetření

#### **Položka 47: Používáte hormonální či jinou antikoncepci?**

V položce 47 měly respondentky uvést, zda používají hormonální či jinou antikoncepci, vyjma kondomu. Antikoncepční prostředky používá 62 % dotázaných, občas je používá 18% a vůbec 20% respondentek.

Graf č. 54: Používání antikoncepčních prostředků



Zdroj: vlastní šetření

## 9.1 Testování hypotéz

### H1a Studentky, které bydlí alespoň částečně samostatně (na koleji, v pronajatém bytě), užívají více alkohol oproti studentkám, které bydlí u rodičů.

Zda respondentky patří do skupiny, která konzumuje alkohol zřídka či vůbec zjišťovala položka č. 23. Formu bydlení jednotlivých respondentek zjišťovala položka č. 22. Operacionalizací bylo stanoveno, že do skupiny respondentek bydlících částečně samostatně budou zařazeny, ty které uvedly bydlení v pronajatém bytě, samostatně, se spolubydlícími či s partnerem a na kolejích, druhou skupinu budou tvořit studentky bydlící doma u rodičů. Dále byly respondentky rozděleny na dvě skupiny konzumentů alkoholu, a to respondentky, které konzumují alkohol zřídka či vůbec a skupinu respondentek, které konzumují alkohol příležitostně nebo denně.

Pracovní hypotéza H1<sub>0</sub>: „Studentky, které bydlí sami, neužívají více alkohol než studentky, které bydlí u rodičů“, byla ověřována pomocí chí- kvadrátu, který neprokázal statisticky významný vztah mezi typem bydlení a konzumací alkoholu,  $p = 0,699323$ , kdy tato hodnota je vyšší než zvolená hladina významnosti.

Deskripce pomocí kontingenční tabulky ukázala, že z respondentek, které bydlí doma u rodičů, konzumuje alkohol příležitostně či denně 21 (60 %) zbylých 14 (40 %) konzumuje alkohol zřídka či vůbec. Z respondentek, které bydlí částečně samostatně, konzumuje alkohol denně či příležitostně 68 (56 %) a 54 (44 %) konzumuje alkohol zřídka či vůbec. Z deskripce je patrné, že o něco více konzumují alkohol respondentky, které uvedly bydlení u rodičů. Statisticky významný rozdíl prokázán nebyl, důvodem může být rozdílná velikost jednotlivých skupin podle typu bydlení.

Kontingenční tabulka č. 2 – Konzumace alkoholu dle typu bydlení

Typ bydlení	Konzumace alkoholu příležitostně či denně v % (a. č.)	Konzumace alkoholu žádná nebo zřídka v % (a. č.)
Bydlí u rodičů	60 % (21)	40 % (14)
Bydlí sami	56 % (68)	44 % (54)
Celkem	89	68

( $p = 0,699323$ )

Zdroj: vlastní šetření

Podle deskripce lze tvrdit, že respondentky uvádějící bydlení doma u rodičů konzumují alkohol ve větší míře než respondentky bydlící samostatně. Nicméně statistická významnost mezi konzumací alkoholu a typem bydlení nebyla prokázána.

**H2a Studentky, které bydlí alespoň částečně samostatně (na koleji, v pronajatém bytě), více kouří než studentky, které bydlí u rodičů.**

Zda respondentky patří do skupiny kuřáků či nekuřáků zjišťovala položka č. 20. Formu bydlení jednotlivých respondentek zjišťovala položka č. 22. Operacionalizací bylo stanoveno, že do skupiny respondentek bydlících částečně samostatně budou zařazeny, ty které uvedly bydlení v pronajatém bytě, samostatně, se spolubydlícími či s partnerem a na kolejích, druhou skupinu budou tvořit studentky bydlící doma u rodičů.

Pracovní hypotéza H2<sub>0</sub>: „Studentky, které bydlí samostatně, nekouří více než studentky, které bydlí u rodičů“, byla ověřována pomocí chí- kvadrátu, který nepotvrdil významný statistický vztah mezi kouřením a typem bydlení jednotlivých respondentek,  $p=0,69521$ , což je hodnota vyšší než zvolená hladina významnosti.

Provedená deskripce pomocí kontingenční tabulky, ukázala, že z respondentek bydlících doma u rodičů kouří nebo kouří příležitostně (15) 43 %, zbylých 57 % nekouří. Z respondentek, které bydlí částečně sami, kouří nebo příležitostně kouří 71 (58 %) zbylých 42% nekouří.

Kontingenční tabulka č. 3 – Kouření/nekouření dle typu bydlení

Typ bydlení	Kouří v % (a. č.)	Nekouří v % (a. č.)
Bydlí u rodičů	43 % (15)	57 % (19)
Bydlí sami	58 % (71)	42% (52)
Celkem	86	71

(  $p=0,69521$ )

Zdroj: vlastní šetření

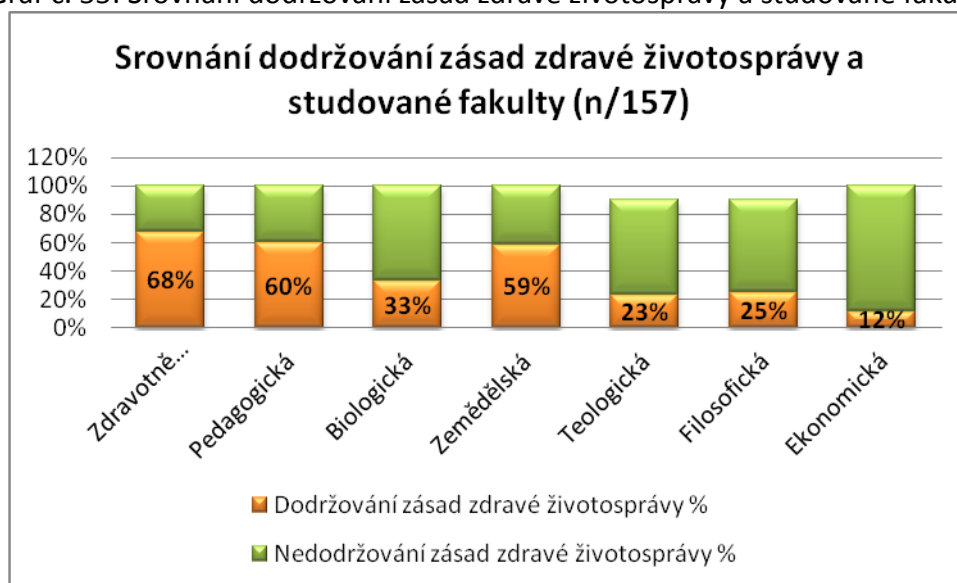
Z deskripce je patrné, že o něco více kouří respondentky, které uvedly samostatný typ bydlení. Je ale také zřejmé, že se nejedná o stejně početné skupiny, studentek bydlících doma u rodičů je 35 a těch co bydlí alespoň částečně samostatně 122.

Tuto skutečnost lze považovat za důvod, proč se neprojevila statistická významnost mezi proměnnými.

### H3a „Mezi studentkami jednotlivých fakult bude rozdíl v dodržování zásad zdravé životosprávy.“

Nejdříve byla provedena deskripce podle dodržování zásad zdravé životosprávy a zastoupení respondentek na jednotlivých fakultách, kdy do skupiny respondentek dodržující zásady zdravé životosprávy byly zařazeny všechny respondentky, které uvedly, že tyto zásady dodržují a spíše dodržují, do skupiny nedodržující zásady zdravé životosprávy byly zařazeny, ty respondentky, které uvedli, že tyto zásady nedodržují či spíše nedodržují.

Graf č. 55: Srovnání dodržování zásad zdravé životosprávy a studované fakulty



Zdroj: vlastní šetření

Dodržování zásad zdravé životosprávy uvedlo 19 (68 %) studentek zdravotně sociální fakulty, 21 (60 %) pedagogické, 4 (33 %) biologické, 13 (59 %) zemědělské, 7 (23 %) teologické fakulty a 5 (17%) studentek ostatních fakult, viz graf 56. Pracovní hypotéza H3<sub>0</sub>: „Nejsou rozdíly mezi dodržováním zásad zdravé životosprávy a typem fakulty“ byla testována chí kvadrát testem ke zjištění statisticky významného vztahu

mezi dodržováním zásad zdravé životosprávy a studovanou fakultou. Statisticky významný vztah mezi studovanou fakultou a dodržováním zásad zdravé životosprávy nebyl prokázán, neboť hodnota  $p = 0,5699737$  byla vyšší než zvolená hladina významnosti.

Přestože v deskripci jsou patrné rozdíly mezi četnostmi na jednotlivých fakultách, nebyl potvrzen statisticky významný vztah dodržování zásad zdravé životosprávy ke studované fakultě. Domnívám se, že tyto skupiny nebyly jednak dostatečně početné pro zjištění statistické významnosti.

## 10 Diskuze

Na hlavní výzkumnou otázku „*Jaký je životní styl studentek Jihočeské univerzity*“ bylo odpovězeno pomocí deskripce dat, která vzešla z dotazníkového šetření.

Shrneme-li výsledky deskripce jednotlivých dat, vyplývá z výsledků, že v oblasti **hodnot** kladou studentky hlavní důraz na zdraví a práci/kariéru, dále pak na partnera a volný čas. Hodnota studium se nachází až na čtvrtém místě před přáteli. Při analýze jednotlivých odpovědí, bylo zjištěno, že hodnotu studium, umístilo nejvíce respondentek na třetí místo svého hodnotového žebříčku. Zdraví považuje za nejdůležitější 38% dotázaných. Na první místo klade studium čtvrtina dotázaných studentek. Jak již bylo zmíněno, velká část respondentek klade důraz na práci a kariéru, na první místo ji řadí 38 % studentek. Důležitou roli sehrává v životě respondentek i partner, nejčastěji byl uváděn na druhém místě. Na první místo ve svém hodnotovém žebříčku ho řadí 31 %. Hodnota přátelé se nejčastěji objevovala jako čtvrtá v pořadí důležitosti, ovšem 20 % dotázaných ji umístilo na místo první.

Co se týká **stravovacích návyků**, z deskripce vyplynulo, že většina studentek zásady zdravé životosprávy spíše nedodrжуje, tento styl stravování preferuje 33% dotázaných. Ve většině případů studentky uváděly, že „jedí všechno“ a většina respondentek je s kvalitou svojí výživy alespoň částečně spokojena. Většina respondentek 54% uvedla, že mají v jídelníčku pravidelně zařazenou zeleninu a ovoce. Stejně tak většina respondentek hodnotí svoji stravu jako pestrou. V rychlých občerstveních se stravuje pravidelně pouze 10% dotázaných a 13 % se v nich nikdy nestravuje. Ostatní tuto formu stravování občas využívají.

Co se týká frekvence jednotlivých jídel, vyplynulo z výsledků, že respondentky často vynechávají snídani, pravidelně jich snídá 29% a 24% nesnídá vůbec. Ovšem v otázce na počet jídel denně, většina respondentek uváděla čtyři denní jídla. Doporučovaný počet jídel, tedy pět, uvedlo pouze 21%. Dále byla pomocí deskripce zjišťována hodnota BMI. Průměrné BMI bylo 23.65, přičemž nejčastější hodnota BMI byla 21. Tato hodnota je z hlediska zdravotních rizik velmi příznivá. Pokud se podíváme



na jednotlivé výsledky respondentek, byla nadváha zjištěna pouze u 20 respondentek, což činí 13% z celého výzkumného souboru. I přes relativně příznivé výsledky v oblasti tělesné hmotnosti aplikovala většina respondentek již někdy dietní opatření za účelem hubnutí. S tímto cílem nedodržovalo žádná dietní opatření 24% respondentek. Respondentky dodržují pitný režim, za normálních klimatických podmínek vypije většina minimálně 2 litry vody denně.

Pokud se zaměříme na zdravotní stav respondentek, většina dotázaných ho hodnotí jako výborný či alespoň dobrý. Dále bylo zjištěno, že respondentky často zažívají stres, pouze 2% uváděla absenci stresu. Většina dotázaných zná techniky a způsoby zvládnání stresových situací a také je dokáže alespoň někdy stresové situace zvládat. Stres není schopno zvládat 30% dotázaných, nutno však uvést, že většinou se jednalo o respondentky v mladších věkových kategoriích do 22 let. Nejčastěji je stres u respondentek vyvolán školou, pocity přetíženosti a problémy v osobních vztazích. Ostatní faktory, jako je socioekonomická situace, rodina a nespokojenost sama se sebou nejsou tak častým zdrojem stresu. Nespokojenost sama se sebou jako zdroj stresu uváděly zejména respondentky, které měli vyšší hodnotu BMI a nepracovaly. Vyrovnat se stresem pomáhá respondentkám zejména spánek a sport. Častým pomocníkem ve stresových situacích je také jídlo. Pouze 5 % respondentek uvádělo návykové látky, pokud ano, jednalo se nejčastěji o tabakismus. Stres způsobuje respondentkám potíže psychického i fyzického charakteru. Jak již bylo zmíněno, spánek velké části respondentek pomáhá vyrovnat se stresem, deskripce ukázala, že většina respondentek se většinou budí ráno odpočatá a vyspalá a více než polovina dotázaných spí průměrně 8 hodin denně.

Další dílčí oblast otázek se zaměřovala na zmapování **volného času** studentek. Z deskripce vyplynulo, že studentky tráví nejvíce svůj volný čas s přáteli nebo s partnerem. Malé procento studentek tráví volný čas s rodinou nebo o samotě. Co se týká časové dotace, disponují studentky průměrně denně 2 až 4 hodinami volného času. Tento údaj uváděly i studentky, které při studiu pracují. Čímže liší pouze nepatrně od běžné populace (Šamanová, 2010).

O víkendech většina studentek tráví svůj volný čas aktivním pohybem. Podle výzkumů na téma trávení volného času, tráví Češi nejčastěji svůj volný čas sledováním televize. Možný (2002) uvádí, že skoro polovina Čechů se na TV dívá více

než 2 hodiny denně v průměru. Z deskripce dotazníkového šetření vyplynulo, že většina dotazovaných studentek tráví sledováním televize maximálně hodinu denně. Zde je patrný rozdíl mezi běžnou populací a studentkami Jihočeské univerzity. Podle výzkumu ISSP 2007 (Patočková, 2010) patří k nejčastějším volnočasovým aktivitám po sledování TV, čas strávený na internetu.

Studentky byly dotazovány, kolik času stráví průměrně denně na internetu, pokud nebudeme počítat čas, který je spojený se studiem. Většina studentek uváděla, že se jedná maximálně o jednu hodinu denně a 11% dotázaných využívá internet pouze ke studiu. Další položka se zabývala časem, který stráví studentky na sociálních sítích, např. Facebooku. Zde deskripce ukázala, že většina studentek tráví svůj volný čas na Facebooku výjimečně a maximálně do jedné hodiny denně. 11 % dotázaných nevyužívá vůbec sociální sítě. Malé procento dotázaných tráví na Facebooku průměrně jednu až dvě hodiny denně, zde se jednalo zejména o studentky mladšího věku do 20 let, které zároveň uváděly nízkou nebo žádnou pohybovou aktivitu a v době výzkumu nepracovaly. Respondentky, které nevyužívají sociální sítě, používají většinou internet pouze v souvislosti se studiem a zároveň při studiu pracují.

Ve svém volném čase studentky často cvičí, většina dotázaných provozuje aktivní pohybová cvičení přesahující 30 minut pravidelně několikrát týdně. Minimálně jednou týdně cvičí 32 %. Pouze 7 % z dotázaných uvádělo, že neprovozuje žádnou pravidelnou aktivní pohybovou aktivitu. Ohledně **preferovaných pohybových aktivit upřednostňují** studentky aerobik a běh. V atraktivitě následuje lyžování, rychlá chůze, jízda na kole, plavání, tanec a bodystyling.

Pozitivní vliv pohybové aktivity na psychiku studentek, potvrzovala většina dotázaných. Fyzická zátěž pozitivním způsobem neovlivňuje pouze 9% studentek, v této skupině se jednalo zejména o studentky s vyšší hodnotou BMI, které neprovozují žádnou pohybovou aktivitu.

**Práce a přivýdělnku** při studiu se týkala další oblast otázek. Z výsledků vyplynulo, že většina studentek si při studiu přivydělává. Ve většině případů se jedná o pravidelné brigády a 12% dotázaných uvádělo stálý úvazek během celého roku. Část respondentek uváděla příležitostné brigády během školního roku a o prázdninách. Čtvrtina dotázaných pracuje pouze o prázdninách. Deskripce ukázala, že pouze 4% studentek nemá o práci v době studia zájem. Zbýlé respondentky nepracují, ale o přivýdělek

by zájem měly, zde se jedná většinou o respondentky ve věku 19 až 20 let. Co se týká oborů, ve kterých nejvíce nacházejí studentky uplatnění, bylo zjištěno, že většina pracuje ve službách či ve zdravotnictví. Naprostá většina respondentek si při studiu přivydělává, což odpovídá výzkumům zaměřeným na tuto problematiku, kdy podle údajů Eurostudentu (2014) si v současné době přivydělává při studiu až 60 % studentů. Další položka byla zaměřena na výši výdělku studentek. Nejvíce studentky uváděly průměrný měsíční výdělek 5 až 10 tisíc korun. Nad 10 tisíc korun si vydělá 20% dotázaných, zde se ovšem převážně jednalo o studentky, které mají stálou brigádu či pracovní úvazek.

Zjišťování faktorů negativně ovlivňující životní styl bylo zaměřeno na zmapování **užívání návykových látek**, tabáku, alkoholu a drog. Deskripcí dat zjištěno, že 22 % dotázaných respondentek pravidelně kouří a více než 30% kouří příležitostně. Csémy (2004) uvádí podíl „denních“ kuřáků mezi vysokoškoláky 14%, tento výzkum ukázal větší podíl kuřáků. Nedosahuje ovšem podílu kuřáků v běžné populaci, kterých je jejich podíl dle ÚZIS (2006) 31%. Alarmující je ovšem počet vykouřených cigaret, kdy 19% respondentek uvedlo 20 a více cigaret v průměru denně.

Většina studentek užívá alkoholické nápoje příležitostně a zřídka. Denní konzumaci uvedla pouze jedna respondentka. Nejčastěji preferovaným druhem alkoholu je víno.

Co se týče drog, většina respondentů má zkušenost s marihuanou, zkušenost s některou z tzv. tvrdých drog uvedlo pouze 10% studentek. Což potvrzuje i Csémy (2004), který uvádí nejčastější zkušenost vysokoškolských studentů s marihuanou. Většina respondentek tohoto výzkumu ovšem zkušenost s žádnými drogami nemá. Zkušenost s marihuanou uváděly častěji respondentky, které kouří. Což potvrzuje i Mühlpachr (2002), který tvrdí že je kouření spojeno s dalším rizikovým chování, spadá sem užívání marihuany, nadměrné užívání alkoholu, ale také střídání sexuálních partnerů. Podle Nešpora (2010) je užívání drog často spojeno se stresem, což nelze tímto výzkumem potvrdit, protože ač většina studentek uváděla časté prožívání stresu spojeného zejména se studiem, jako možnost pomoci při zvládnání stresu volí návykové látky pouze 5 % dotázaných.

Káva patří mezi často vyhledávané pochutiny zejména pro její stimulační účinek (Marádová,2010). Kávu pije alespoň jednou denně pravidelně většina studentek. Pouze 7 % kávu nepije vůbec.

Rizikové sexuální chování je také jednou z charakteristik životního stylu. Jedna z položek dotazníkového šetření se zaměřovala na používání kondomu při pohlavním styku. Kondom při pohlavním styku nepoužívá více než polovina dotázaných. Z části tuto skutečnost uváděly respondentky, které mají partnera, se, kterým tráví i většinu svého volného času. Pravidelné používání kondomu uvedlo pouze 15% studentek, což je velmi malé procento. Jednalo se spíše o studentky zdravotně sociální fakulty, zde může kromě jiných faktorů sehrávat roli i obor studia. Nějakou formu antikoncepčních prostředků užívá pravidelně nebo občas naprostá většina studentek. Je zřejmé, že větší obavu mají dotázané respondentky z nechtěného těhotenství než pohlavně přenosných chorob.

Výzkum zjišťoval strukturu studentek podle **typu bydlení**. Deskripce ukázala, že velká část respondentek bydlí na koleji, obdobně velká skupina dotázaných bydlí v pronajatém bytě se spolubydlíci. Výzkumy Eurostudentu ukazují, že bydlení na koleji preferují spíše mladší věkové kategorie 19 až 22 let, toto tvrzení potvrzuje i tento výzkum, kdy z výsledků vyplynulo, že v pronajatém bytě uváděly spíše studentky nad 22 let.

Co se týká nakupování studentek, výzkum ukázal, že nejčastěji chtějí studenti dobrý poměr kvality a ceny, přičemž při nákupu potravin hraje zásadní roli spíše cena. Na kvalitu potravin kladou důraz zejména studentky, které preferují zdravou životosprávu. Značka potravin je důležitá pouze pro 4% dotázaných. Při nákupu oblečení klade většina studentek důraz na cenu, ale stejně početná část i na značku oblečení. Kvalitu upřednostňuje pouze 17 %.

Zastoupení studentek podle fakult bylo nerovnoměrné. Výzkumu se zúčastnilo nejvíce studentek pedagogické, zdravotně sociální, zemědělské a teologické fakulty.

## 10.1 Diskuse k hypotézám

Na základě cíle výzkumu a následné deskripce byly stanoveny jednotlivé hypotézy.

### **H1a Studentky, které bydlí alespoň částečně samostatně (na koleji, v pronajatém bytě), užívají více alkohol než studentky, které bydlí u rodičů.**

Alkohol je společností akceptován a jeho prodej i konzumace je legální, přesto je nebo právě proto je jeho vliv na organismus obecně podceňován (Urban, Dubský a Bajura, 2012). Podle Mühlpachra (2008) je alkohol implementován do naprosté většiny společenských rituálů a naprostá abstinence je považována za něco zvláštního. Výzkum se zaměřoval na zjištění souvislosti mezi konzumací alkoholu a formou bydlení studentek JU. Studentky nejčastěji uváděly, že konzumují alkohol zřídka a příležitostně. Pravidelnou denní konzumaci připouštělo pouze 1% dotázaných. Co se týká formy bydlení, uvádělo bydlení v době studia u rodičů 22 % studentek z celkového zkoumaného souboru. Tato hypotéza byla ověřována pomocí chí- kvadrátu, který neprokázal statisticky významný vztah mezi typem bydlení a konzumací alkoholu.

Z deskripce je patrné, že o něco více konzumují alkohol respondentky, které uvedly bydlení u rodičů. Statisticky významný rozdíl prokázán nebyl, důvodem může být rozdílná velikost jednotlivých skupin podle typu bydlení. Držíme tedy nulovou hypotézu, že mezi konzumací alkoholu a typem bydlení neexistuje statisticky významná souvislost a alternativní zamítáme.

### **H2a Studentky, které bydlí alespoň částečně samostatně (na koleji, v pronajatém bytě), více kouří než studentky, které bydlí u rodičů.**

Tato hypotéza zjišťovala, zda existují rozdíly mezi formou bydlení a kouřením. Tabakismus je v současné společnosti čím dál tím méně tolerován, přesto statistiky uvádějí stále větší nárůst kuřáků u mladší populace (Nešpor, 2011). Tato hypotéza se zaměřovala na zjištění možné souvislosti mezi kouřením a formou bydlení u studentek JU. Samostatné bydlení v období studia lze chápat jako určitou formu svobody, kdy se mladý člověk osamostatňuje v rámci bydlení od vlivu rodičů. Podle Vágnerové (2012) je toto období charakteristické tendencí k uniformitě, kdy jedinec začíná chápat pojmy svobody, ale zároveň zodpovědnosti (Vágnerová 2012). Csémy (2004) uvádí, že mezi

vysokoškoláky je 14 % pravidelných kuřáků. Tento výzkum ukázal vyšší procento kuřáček mezi studentkami JU.

Hypotéza byla ověřována pomocí chí- kvadrátu, který nepotvrdil významný statistický vztah mezi kouřením a typem bydlení jednotlivých respondentek. Držíme tedy nulovou hypotézu, že mezi užíváním tabákových a typem bydlení neexistuje statisticky významná souvislost.

Z deskripce je patrné, že o něco více kouří respondentky, které uvedly samostatný typ bydlení. Je ale také zřejmé, že se nejedná o stejně početné skupiny, studentek bydlících doma u rodičů je 35 a těch co bydlí alespoň částečně samostatně 122. Tuto skutečnost lze považovat za důvod, proč se neprojevila statistická významnost mezi proměnnými

### **H3a Mezi studentkami jednotlivých fakult bude rozdíl v dodržování zásad zdravé životosprávy.**

V období adolescence dochází ke změnám ve výživových zvyklostech, obzvláště dívky začínají výrazně vnímat souvislost vzhledu s tělesnou hmotností, objevují poruchy příjmu potravy, mění se preference v konzumaci různých druhů potravin (dospívající začínají konzumovat kávu, alkohol a častěji také navštěvují provozovny rychlého občerstvení – fast food, případně preferují netradiční kombinace jídel) nebo mají tendenci vynechávat jednotlivá jídla (meals skipping). S problematikou zdravé výživy se mohou se studenti setkat také na vysokých školách, zejména na fakultách lékařských, zemědělských, potravinářských, chemických a veterinárních (Pánek, 2002).

Výchova a výuka na školách sehraje ve výživě určitou roli. I přes relativně velkou osvětu věnovanou problematice zdravé výživy zůstává skutečností, že značná část naší populace se těmito doporučeními neřídí (Velíšek a Hajšlová, 2009). Tato hypotéza zjišťovala, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi dodržováním zdravé životosprávy a studovanou fakultou. Statisticky významný vztah mezi studovanou fakultou a dodržováním zásad zdravé životosprávy nebyl prokázán.

Přestože, v deskripci vztahu studované fakulty JU a dodržováním zásad zdravé životosprávy jsou patrné rozdíly mezi četnostmi na jednotlivých fakultách, nebyl potvrzen statisticky významný vztah dodržování zásad zdravé životosprávy ke studované fakultě. Respondentky, které dodržují zásady zdravé životosprávy, byly nejvíce

zastoupeny na zdravotně sociální a pedagogické fakultě. Domnívám se, že tyto skupiny nebyly jednak dostatečně početné pro zjištění statistické významnosti. Z deskripce je patrné, že zásady zdravé životosprávy dodržují studentky zdravotně sociální, pedagogické a zemědělské fakulty. Tento výsledek může být ovlivněn jednak počtem respondentek, ale i studovaným oborem.

## Závěr

Téma diplomové práce „Charakteristika životního stylu studentek Jihočeské Univerzity“ je významné především z důvodu, že životní styl, reprezentovaný hodnotovou orientací, způsobem trávení volného času, stravovacími návyky, socioekonomickou situací a faktory negativně životní styl ovlivňující, má zásadní vliv nejen na úspěšnost vysokoškolského studia, ale i na celý život studentek. Problematika životního stylu je velice rozsáhlá. Z tohoto důvodu se práce zaměřovala pouze na některé aspekty, které dle mého názoru životní styl nejvíce ovlivňují, ale které jsou pro životní styl charakteristické. V práci jsem kladl důraz zejména na oblast hodnot a hodnotové orientace, volného času, zdravé životosprávy, faktorů, které životní styl negativně ovlivňují a socioekonomickou situaci studentek. V teoretické části práce jsem se zabýval teoretickým uchopením jednak životního stylu obecně a jednak zmíněných oblastí konkrétně.

Výzkum byl zaměřen na studentky Jihočeské univerzity, protože i já sám zde studuji, bylo získání dat potřebných v dotazníkovém šetření relativně dostupné.

V empirické části práce jsem si kladl za cíl, zjistit podoby životního stylu studentek JU. Výzkumem jsem chtěl odhalit, jaké proměnné do jednotlivých oblastí životního stylu vstupují a ovlivňují jej. Konkrétně se empirická část zaměřovala na pohybové a volnočasové aktivity, hodnotovou orientaci, stravovací návyky, socioekonomickou situaci, formy přivýdělku, užívání návykových látek a formy bydlení studentek JU. Ondrejko (2004) uvádí, že vysokoškolští studenti představují subkulturu, která se vyznačuje určitými společnými znaky životního stylu. Podle tohoto autora jsou vysokoškolští studenti určitou elitou s potencionálem vzdělané vrstvy obyvatelstva a systémové charakteristiky jsou homogenní a to i přesto, že se různí jejich sociální podmínky, ambice a rodinné zázemí. Urban a Dubský (2008) si ovšem kladou otázku, zda je vůbec možné v souvislosti se společností či subkulturou hovořit o životním stylu. Je velice problematické shrnout jednotlivé životní styly jedinců. Často se tedy spíše hovoří o tendencích k životnímu stylu nebo se hodnotí nejrozšířenější životní styl. Toto tvrzení potvrdil i tento výzkum. Z dosažených výsledků nelze životní styl studentek JU jako takový jednoznačně charakterizovat.



Z výzkumu vyplynulo, že třetina studentek dodržuje zásady zdravého životního stylu, kam Kukačka (2010) řadí zdravé stravování, dostatek spánku, přiměřený a pravidelný pohyb, omezení stresu a dostatek relaxace. U ostatních respondentek z výzkumného souboru lze podle získaných výsledků říci, že jejich životní styl odpovídá životnímu stylu většinové společnosti se specifiky charakteristickými pro studenty vysokých škol, které zahrnují experimentování s drogami, aplikování diet za účelem hubnutí, příležitostné kouření a konzumaci alkoholu, prožívání stresu. Studentky nejčastěji uváděly jako hlavní stresor školu a s ní spojené povinnosti. Stejný údaj uvádí i Provazníková (2002), že u dívek se stres pojí častěji se studiem oproti chlapcům.

Výzkumy zaměřené na hodnotovou orientaci u vysokoškolských studentů ukazují, že studenti přikládají nejvyšší význam studiu, což tento výzkum neprokázal. Studentky JU přikládaly nejvyšší hodnotu práci a zdraví.

Které proměnné vstupují do oblasti stravovacích návyků, prožívání stresu a užívání návykových látek, bylo zjišťováno pomocí statistického testování hypotéz, přičemž jsem došel k následujícím výsledkům. Výzkumem bylo zjištěno, že mezi užíváním alkoholu a typem bydlení neexistuje souvislost. Studentky bydlící doma u rodičů užívají alkohol stejně jako studentky, které bydlí alespoň částečně samostatně. Obdobně jako u užívání tabákových výrobků, nebyla prokázána statisticky významná souvislost mezi jejich užíváním a typem bydlení. Souvislost mezi dodržováním zásad zdravé životní správy a studovanou fakultou nebyla prokázána.

Vzhledem k relativně malé velikosti výběrového souboru a technice, která byla využita pro sběr dat, není možné výsledky zobecňovat na celou populaci prezenčních studentek JU, proto jsou platné pouze pro respondentky, které se výzkumu zúčastnily, lze předpokládat, že pokud by byl výzkumný soubor rozsáhlejší, dospěl by k průkaznějším výsledkům. Deskripce totiž často ukazovala možné souvislosti mezi jednotlivými proměnnými, nicméně statistické metody tuto souvislost nepotvrdily. Domnívám se, že to bylo způsobeno rozdílným počtem respondentek v jednotlivých skupinách. Předpokládám, že pokud by byly počty respondentek vyšší a u jednotlivých fakult stejné, byla by statistická významnost vztahu prokázána. Proto tady vidím prostor pro další zkoumání.

## REFERENČNÍ SEZNAM LITERATURY

- BROŽÍK, V. *Hodnotové orientácie*. Prešov: Michala Vaška, 2007. ISBN 80-8050-958-1.
- CAKIRPALOGLU, P. *Psychologie hodnot*. Olomouc: Votobia, 2004, ISBN 80-722-0195-6.
- CSCÉMY, L.; HRACHOVINOVÁ, T. a KRCH, D. F. *Alkohol a jiné drogy ve vysokoškolské populaci: rozsah, kontext, rizika*. *Adiktologie*, 2004, roč. 4, č. 2, s. 124–135.
- DUFFKOVÁ, J., URBAN, L. a DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. (Vysokoškolské učebnice) ISBN 9788073801236.
- EMMONS, K. et al. *Predictors of smoking among US college students*. *American Journal of Public Health*, 1998. Roč. 88 č. 1, s. 104-107.
- FISCHER, S.; ŠKODA J. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-802-4727-813.
- HARTL, P.; HARTLOVÁ H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2009, ISBN 978-807-3675-691.
- HATÁR, C. *Sociálna pedagogika, sociálna andragogika a sociálna práca: teoretické, profesijné a vzťahové reflexie*. Praha: Česká andragogická společnost, 2009, 144 s. Česká a slovenská andragogika, ISBN 978-808-7306-017.
- HAYES, N. *Základy sociální psychologie*. Vyd. 6. Překlad Irena Štěpaníková. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-807-3679-095.
- HEROVÁ, I. *Životní styl venkovských domácností*. In Majerová, V. a kol. (2007). *Český venkov 2006: Sociální mobilita a kvalita života venkovské společnosti*. Praha: Credit Praha. ISBN 80-213-1539-3
- HLADKÝ, A. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-706-6784-2.

- HONZÁK, R. *Základy psychologie*. Praha: Galén, 2006. ISBN 80-246-1138-4
- JANDOUREK, J. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-269-0.
- JELLINEK, E. M. *The disease concept of alcoholism*. New Haven: Hilthouse Press. 1960  
ISBN neuvedeno
- KLEINWÄCHTEROVÁ, H.; BRÁZDOVÁ, Z. *Výživový stav člověka a způsoby jeho zjišťování*.  
Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2001. ISBN 80-701-  
3336-8.
- KNOTOVÁ, D. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido, 2011. ISBN 978-807-  
3152-239.
- KOHOUTEK, R. *Psychologie duševního vývoje*. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická  
univerzita v Brně, 2008. ISBN 978-80-7375-185-2.
- KOZLOVÁ, L. KUBELOVÁ, V. *Jak psát bakalářskou a diplomovou práci*. České Budějovice:  
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta, (2008). ISBN  
978-80-7394-112-3
- KRAUS, B.; HRONCOVÁ, J. *Sociální patologie*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2010. ISBN  
978-807-4350-801.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemocí*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0179-0.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-807-3675-  
684.
- KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada Publishing, 2010. Sociologie  
(Grada). ISBN 978-80-247-2456-0.
- KUČEROVÁ, S. *Člověk, hodnoty, výchova*. Prešov: Grafotlač, 1996. ISBN 80-85668-34-3.
- KUKAČKA, V. *Zdravý životní styl*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita,  
Zemědělská fakulta, 2009. ISBN 978-80-7394-105-5.

- KUKAČKA, V. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-217-5.
- LAŠEK, J. *Sociální psychologie II*. Vyd. 3. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011. ISBN 978-807-4351-167.
- MANDŽUKOVÁ, J.; KROBOTOVÁ J. *Potraviny pro zdravou výživu od A do Z: příručka pro sportovní medicínu*. V Praze: Vyšehrad, 2011. Skripta (Univerzita Palackého). ISBN 978-807-4291-937.
- MARÁDOVÁ, E. *Rodinná výchova: pro 5. - 9. ročník základní školy*. Praha: Fortuna, 2004. Zdraví. ISBN 80-716-8007-9.
- MASTILIAKOVÁ, D. *Holistické přístupy v péči o zdraví*. V Brně: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2007. ISBN 978-807-0134-573.
- MENCLOVÁ, L. B; AŠTOVÁ, J. a KONRÁDOVÁ K. *Vysokoškolský student v České republice roku 2004*. Praha: Centrum pro studium vysokého školství: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. 2005. ISSN nevedeno
- MACEK, P. *Adolescence*. 2., upr. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8747-7.
- MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Univerzita Karlova v Praze ISBN 978-80-246-1312-3
- MLČÁK, Z. *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- MONTOUSSÉ, Marc; RENOUARD, Gilles. *Přehled sociologie*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-976-3.
- MOŽNÝ, I. *Česká společnost: nejdůležitější fakta o kvalitě našeho života*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-717-8624-1.
- MŮHLPACHR, P. *Sociopatologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. Spisy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity, sv. č. 112. ISBN 978-802-1045-507.

- NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0592-7.
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie téměř pro každého*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1198-6.
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 2., rozš. A přeprac. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.
- NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-807-3679-088.
- NOVOTNÁ, L.; HRÍCHOVÁ, M. a MIŇHOVÁ, J. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012. ISBN 978-802-6101-154.
- NOVOTNÁ, E. *Základy sociologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2396-9.
- ONDREJKOVIČ, P. *Socializácia v sociologii výchovy*. Bratislava: Veda. 2004. ISSN 1805 - 8825
- OSBORNE, R.; VAN LOON, B. *Sociologie*. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-258-4.
- PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6
- PONĚŠICKÝ, J. *Člověk a jeho postavení ve světě*. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-861-1.
- PROVAZNÍKOVÁ, H. *Determinanty zdraví vysokoškolských studentů*. *Vita nostra revue*, roč. 2, s. 69-75. 2002. ISSN nevedeno
- PRAŠKO, J. *Jak se zbavit napětí stresu a úzkosti*. Praha: Grada Publishing, 2003. 204 s. ISBN 80-247-0185-5
- PRUDKÝ, L. *Inventura hodnot: výsledky sociologických výzkumu hodnot ve společnosti České republiky*. Praha: Academia, 2009. ISBN 80-200-1751-8.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E. A MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 80-717-8772-8.

*Referenční hodnoty pro příjem živin*. V ČR Praha: Společnost pro výživu, 2011. ISBN 978-80-254-6987-3.

RENZETTI, C., CURRAN, D. *Ženy muži a společnost*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0525-2.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-802-6207-726.

ŘÍČAN, P. *Psychologie: příručka pro studenty*. 2. dopl. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-807-3674-069.

SAK, P. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8.

SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas adolescentů*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2001. ISBN 80-863-1713-7.

*Výběrové šetření o zdravotním stavu a životním stylu obyvatel České republiky zaměřené na zneužívání drog: Sample survey of the health status and live style of the population in the Czech Republic focused on drug abuse*. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky, 2006, 76 p. ISBN 978-807-2806-362.

ŠVARCOVÁ, E. *Vybrané kapitoly z etopedie a sociální patologie: učební text*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. ISBN 978-807-0419-595.

TUČEK, M. *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Praha: Sociologické nakl., 2003. Studie (Sociologické nakladatelství), ISBN 80-864-2922-9.

URBAN, L., DUBSKÝ, J. a BAJURA, J. *Sociální deviace*. 2. rozš. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2012. ISBN 978-807-3803-971.

VACEK, J., HOLCNEROVÁ, P. Užívání návykových látek u vysokoškolských studentů v České republice. *Alkoholismus a drogové závislosti (Protialkoholický obzor)*, 2010. Roč. 45, č.3, 129 – 148. ISSN neuvedeno

- VACÍNOVÁ, M., LANGOVÁ, M. *Kapitoly z psychologie učení a výchovy*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2007. ISBN 978-808-6723-426.
- VÁDUROVÁ, H., MÜHLPACHR, P. *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005. ISBN 80-210-3754-7.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., rozš. A přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-802-4621-531.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. V Praze: Karolinum, 2005. ISBN 978-802-4609-560.
- VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Print- Typia.2001. ISBN 80-86384-00-4.
- VYMĚTAL, J. *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*. Vyd. 2. přeprac. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8561-X.
- VÝROST, J. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4714-288.
- ZÁŠKODNÝ, P., ZÁŠKODNÁ, H., *Metodologie vědeckého výzkumu: methodology of scientific research*. 1st. ed. Praha: Curriculum, 2014. ISBN 978-80-87894-03-3.

#### INTERNETOVÉ ZDROJE

- BRINT, S., a CANTWELL, A. M. *Undergraduate time use and academic outcomes: Results from the University of California Undergraduate Experience*. 2006. [online]. [cit. 2015-02-14] Dostupné z WWW: <<http://www.highered2000.ucr.edu/Publications/Brint%20and%20Cantwell%202008.pdf>>
- EUROSTAT. *Práce a mzdy*. (2012). [online]. [cit. 2015-01-08]. Dostupné z WWW: <[http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/F00036919F/\\$File/1413124437.pdf](http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/F00036919F/$File/1413124437.pdf)>
- EUROSTAT. *Finanční situace studentů vysokých škol*. (2012). [online]. [cit. 2014-12-04]. Dostupné z WWW: <<http://www.studenta.cz/financni-situace-studentu-vysokych>>

[skol/magazin/article/1032>](#)

FISCHER, J. a VLTAVSKÁ, K. (Eds.). *Eurostudent V: Základní výsledky šetření postojů a životních podmínek studentů vysokých škol v České republice*. 2013. [online]. [cit. 2015-01-08]. Dostupné z WWW: <<http://kredo.reformy-msmt.cz/finish/1/14>>

CHAMOUTOVÁ, H. *K problematice stresu prožívaného studenty během vysokoškolského vzdělávání*. 2004 [online]. [cit. 2014-10-08]. Dostupné z WWW:<[http://www.agris.cz/Content/files/main\\_files/61/139341/cham.pdf](http://www.agris.cz/Content/files/main_files/61/139341/cham.pdf)>

KUCHAŘOVÁ, A. *Volný čas mladých dospělých v kontextu kvality života*. (2010). Diplomová práce). [online]. [cit. 2015-03-16]. Dostupné z WWW:

<[https://is.muni.cz/auth/th/180334/ff\\_m?info=1;zpet=%2Fauth%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3DKucha%C5%99ov%C3%A1%20agenda:th%26start%3D2](https://is.muni.cz/auth/th/180334/ff_m?info=1;zpet=%2Fauth%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3DKucha%C5%99ov%C3%A1%20agenda:th%26start%3D2)>

MENCLOVÁ, L., BAŠTOVÁ, J. *Vysokoškolský student v České republice – komparace dat z výzkumů let 1992 – 2005*. 2006. [online]. [cit. 2014-10-11]. Dostupné z WWW: <http://www.csvs.cz/aula/clanky/26-2006-1-vysokoskolsky-student.pdf>

DOSTÁLOVÁ, J., DLOUHÝ P. a TLÁSKAL P. Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky. In: *Společnost pro výživu* [online]. Praha, 2012 [cit. 2015-03-16]. Dostupné z: <<http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>>

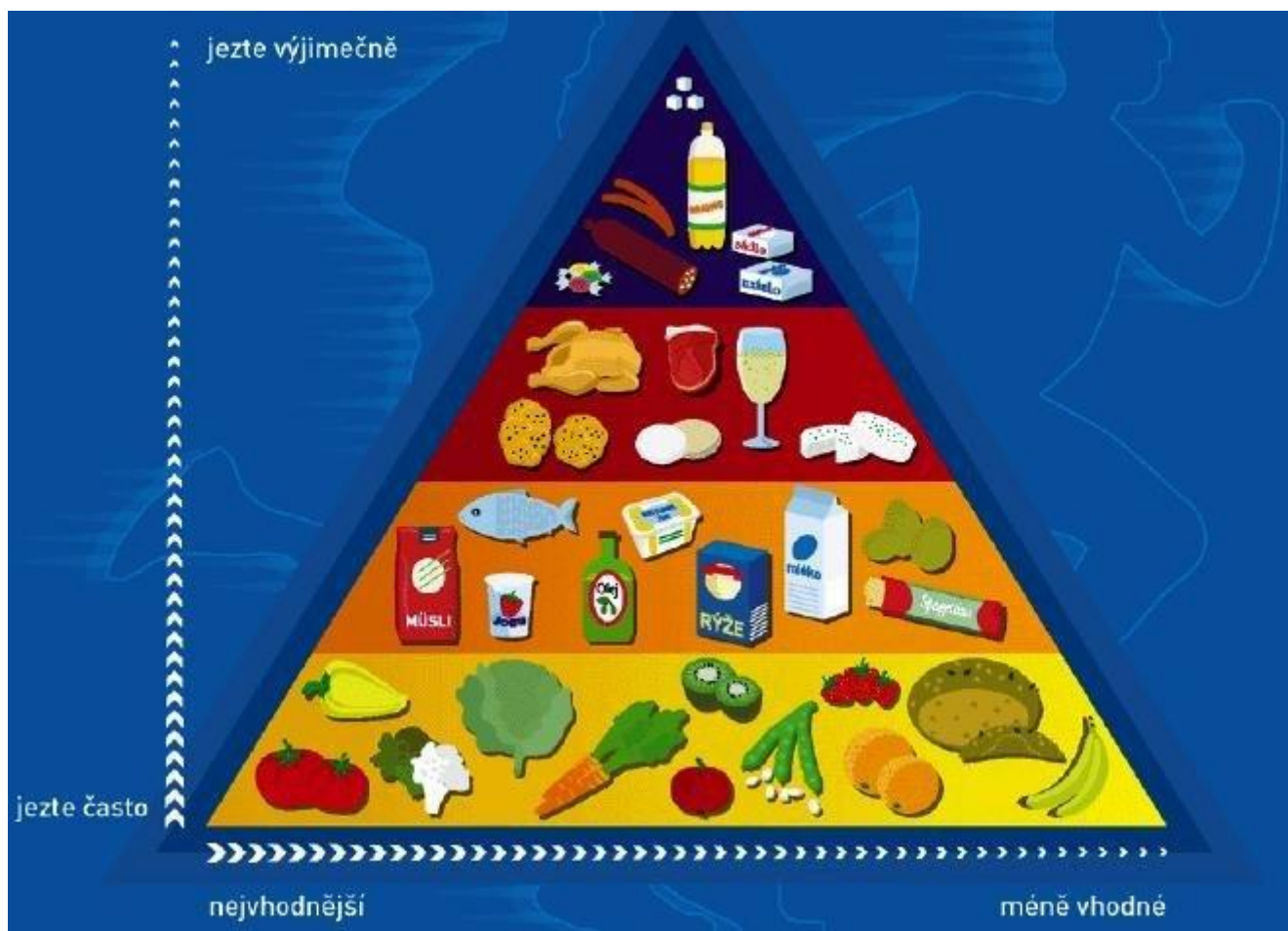


## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1 Výživová pyramida

Příloha 2 Dotazník

## Příloha 1 Výživová pyramida



<http://nutrizone.cz/wp-content/uploads/2012/11/potravinov%C3%A1+pyramida1.jpg>

## Příloha 2 Dotazník

Dobrý den,

tento dotazník je zaměřen na zjištění kvality života studentek Jihočeské univerzity.

Věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku. Studenti, prosím nevyplňovat, děkuji.

**Uveďte, prosím, kolik je Vám let.**

19- 20                       21-24                       25-27

**2Jakou fakultu studujete**

Zdravotně sociální                       Pedagogickou                       Biologickou                       Zemědělskou

Jinou, uveďte .....

**Kolikrát týdně absolvujete aktivní tělesná cvičení delší než 30 minut?**

ani jednou                       1x                       2x                       3x                       4x                       5x a více

**Jaká pohybová činnost Vám nejvíce vyhovuje**

rychlá chůze                       tanec                       jóga/pilates

běh                       aerobní cvičení                       jezdeckví

jízda na kole                       bodystyling                       lyžování

plavání                       atletika                       posilování

bruslení                       bojová umění                       sportovní hry

jiné.....

**Je Váš vztah k pohybovým aktivitám kladný?**

ano                       spíše ano                       spíše ne                       ne

**Aplikovali jste někdy dietu za účelem hubnutí?**

Ano 1x                       ano, vícekrát                       ne

**Vaše hmotnost v kg .....**                      **Vaše výška v cm.....**

**Jste spokojen/a s kvalitou Vaší výživy?**

ano                       spíše ano                       spíše ne                       ne

**Snídáte pravidelně?**

ano  někdy  ne

**Kolikrát denně se stravujete?**

1x  2x  3x  4x  5x  6x a více

**Jíte denně čerstvou zeleninu a ovoce?**

ano  nepravidelně  ne

**Hodnotíte Vaši stravu jako pestrou?**

ano  spíše ano  spíše ne  ne

**Znáte zásady zdravé výživy?**

ano  částečně  ne

**Kolik litrů tekutin denně vypijete? (bez kávy)**

0,5l  1l  1,5l  2l  více než 2l

**Kouříte cigarety?** Ano  kolik.....

příležitostně  ne

**Máte osobní zkušenost s lehkými drogami např. s marihuanou?**

ano  ne

**Máte osobní zkušenost s tvrdými drogami např. pervitin, heroin, kokain, extáze, LSD,**

**lysohlávky?** ano  ne

**Pijete alkohol?**

denně  příležitostně  zřídka  ne

**Jaký druh alkoholu pijete nejčastěji?**

pivo  víno  tvrdý alkohol

**Jak často pijete kávu?**

Nepiji kávu  1x denně  2x denně  3x denně  4x a více denně

příležitostně

**Kde bydlíte v současné době?**

doma u rodičů  na koleji  v pronajatém bytě sám/sama

v pronajatém bytě se spolubydlícími  v pronajatém bytě s partnerem

ve vlastním bytě

**Vyděláváte si při studiu nějakým způsobem?**

ano, mám stálou brigádu  ano, příležitostnými brigádami

ano, ale pouze o prázdninách  ano, mám pracovní úvazek

ne, nemám zájem si přivydělávat  ne, ale chtěl/a bych

**Pokud si při studiu vyděláváte, v jakém odvětví pracujete?**

administrativa  služby  zdravotnictví

stavebnictví  školství  zemědělství

jiná

**Pokud si při studiu přivyděláváte, kolik si měsíčně přibližně vyděláte?**

do 5000 Kč  od 5000- 10000 Kč  nad 10 000 Kč

**Seřadte prosím následující hodnoty podle toho, jak jsou pro Vás v současné době důležité. K jednotlivým hodnotám přiřazujete čísla 1-6, přičemž 1= nejdůležitější**

**6= nejméně důležité**

studium

práce, kariéra

volný čas a zábava

zdraví

partner

přátelé a známí

**Kolik máte denně průměrně volného času v pracovní dny|? Nepočítejte čas na spánek, práci, studium či jiné povinnosti.**

hod.  2-4 hod.  4-6 hod.  více než 6 hod.

**Spíte denně dostatečně (budíte se vyspalí a odpočinutí)?**

ano  většinou  málokdy

**Průměrně denně spíte:**

6 hod. a méně  7 hod.  8 hod.  9 hod. a více

**Jak hodnotíte svůj aktuální zdravotní stav?**

výborný, nemám žádné zdravotní potíže

dobry, mám drobné zdravotní potíže

ne moc dobrý, mám závažnější zdravotní potíže

**S kým obvykle trávíte svůj volný čas?**

sám/sama  s přáteli  s rodinou  s partnerem

**Kolik času denně průměrně strávíte sledováním televize?**

na televizi se nedívám  do 1 hodiny  1 - 2 hodiny

2- 4 hodiny  více než 4 hodiny

**Kolik času denně průměrně strávíte na internetu, pokud nepočítáte činnost spojenou se studiem?**

internet využívám pouze ke studiu  do 1 hodiny  1 - 2 hodiny

3 - 4 hodiny  více než 4 hodiny

**Používáte Facebook nebo jiné sociální sítě?**

ne  výjimečně  do 1 hod. denně  1 - 2 hod. denně

3 - 4 hod. denně  více než 4 hod. denně

**Prožíváte často stres?**

ano  občas  ne

**Umíte zvládat stresové situace?**

ano  někdy  nikdy

**Znáte nějaký způsob zvládnání stresových stavů (dýchání, autogenní trénink, autosugesce)?**

ano  částečně  ne

**Co považujete za zdroj Vašich negativních psychických stavů:**

škola                       přetíženost                       ekonomická situace   
pedagogové                       časová tíseň                       společnost   
neúspěch                       kamarádi                       rodina   
osobní vztahy                       politika                       nespokojenost se sebou   
jiné.....

### Stres vám nejvíce způsobuje

- tělesné problémy - bolest hlavy, zažívací potíže apod.
- psychické problémy - nespavost, nervozitu, nesoustředěnost apod.
- nemám žádné potíže způsobené stresem

### Umíte relaxovat?

ano                       částečně                       ne

### Co Vám nejvíce pomáhá vyrovnat se stresem?

- spánek
- jídlo
- návykové látky (alkohol, cigarety, drogy)
- nepotřebuji se vyrovnávat se stresem
- sport
- relaxace (masáže, kosmetika, kadeřník apod.)

### Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas (víkend)?

aktivní pohyb- sport                       práce                       pasivní odpočinek                       studium

### Jaké máte stravovací návyky?

- preferuji vegetariánskou, veganskou stravu
- preferuji zdravou životosprávu
- jím všechno, nevyhýbám se nezdravým potravinám

- mám dietní omezení z důvodu nemoci (cukrovka, bezlepková dieta apod.)
- a jiné

**Stravujete se v rychlých občerstveních**

nikdy  výjimečně  občas  často  pravidelně

**Pokud nakupujete potraviny, kladete důraz na:**

cenu  kvalitu  značku

**Pokud nakupujete oblečení, kladete důraz na:**

cenu  kvalitu  značku

**Používáte kondom jako prevenci pohlavně přenosných onemocnění?**

ano  občas  ne

**Používáte hormonální či jinou antikoncepci?**

ano  ne  občas