

# Životní styl studentů na vysoké škole

Markéta Lažová

---

Bakalářská práce  
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd  
akademický rok: 2009/2010

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Markéta LAŽOVÁ**  
Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
  
Téma práce: **Životní styl studentů na vysoké škole**

Zásady pro vypracování:

**Studium odborné literatury.**  
**Vymezení pojmů životního stylu.**  
**Příprava metodiky výzkumné části, rozhodnutí o metodách.**  
**Realizace kvantitativního výzkumu – dotazník.**  
**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.**  
**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**DUFFKOVÁ, J. Sociologie životního stylu. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.**

**GAVORA, P. Výzkumné metody v pedagogice: příručka pro studenty, učitele a výzkumné pracovníky. Brno: Paido, 1996. ISBN 80-85931-15-X.**

**KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4.**

**MOŽNÝ, I. Česká společnost: nejdůležitější fakta o kvalitě našeho života. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-624-1.**

**PELIKÁN, J. Základy empirického výzkumu pedagogických jevů. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-569-8.**

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Jarmila Šťastná**

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

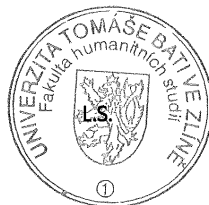
**18. ledna 2010**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**7. května 2010**

Ve Zlíně dne 18. ledna 2010

prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.  
*děkan*



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.  
*vedoucí katedry*

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně ..... 5. 5. 2010

..... 

*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:*

*(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

*(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

*2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

*(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, učeje-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).*

*3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

*(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

*3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

*(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

*(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá tématem životního stylu vysokoškolských studentů, konkrétně studentů oboru sociální pedagogiky. Práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. Teoretická část se opírá o vymezení základních pojmů a definic životního stylu. Následně rozebírá další oblasti životního stylu v souvislosti se studentem VŠ. V empirické části jsou interpretovány výsledky realizovaného výzkumu, který byl zaměřený na zmapování životního stylu vysokoškolských studentů oboru sociální pedagogiky.

Klíčová slova: životní styl, hodnoty, volný čas, zdraví, návykové látky, rizikové chování, student VŠ.

## **ABSTRACT**

Bachelor thesis deals with the subject of life style of university students, especially students of social pedagogy. Thesis is divided into theoretical and empiric part. Theoretical part relies on definition of basic terms and definitions of life style, followed by analysing other spheres of life style related to university students. In empiric part the results of realised research, which was targeted on mapping the life style of social pedagogy university students, are interpreted.

Keywords: values, life style, free time, health, addictive substances, risk behavior, university student.

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí bakalářské práce Mgr. Jarmile Šťastné, za inspirující podněty a za odborné vedení v průběhu celé práce. Dále Ondřeji Gabkovi za podporu a pomoc s výzkumem a v neposlední řadě své rodině a přátelům za velkou trpělivost během celého mého studia na FHS UTB ve Zlíně.

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

„Když už člověk jednou je,  
tak má koukat, aby byl.  
A když kouká, aby byl, a je,  
tak má být to, co je,  
a nemá být to, co není,  
jak tomu v mnoha případech je.“

Jan Werich

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1 VYMEZENÍ POJMŮ ŽIVOTNÍHO STYLU</b> .....	<b>12</b>
1.1 ŽIVOTNÍ ZPŮSOB .....	12
1.2 ŽIVOTNÍ STYL .....	12
1.3 ŽIVOTNÍ SLOH.....	13
1.4 SUBJEKTY ŽIVOTNÍHO STYLU.....	15
1.5 ŽIVOTNÍ PODMÍNKY .....	15
1.5.1 Diferenciace v životním stylu.....	17
1.6 ŽIVOTNÍ ÚROVEŇ.....	18
1.7 KVALITA ŽIVOTA .....	18
<b>2 HODNOTY A HODNOTOVÁ ORIENTACE</b> .....	<b>20</b>
2.1 HODNOTY .....	20
2.2 KLASIFIKACE HODNOT .....	20
2.3 PROCES HODNOCENÍ.....	22
2.4 HODNOTOVÁ ORIENTACE.....	22
<b>3 VOLNÝ ČAS</b> .....	<b>25</b>
3.1 POJEM A DEFINICE VOLNÉHO ČASU .....	25
3.2 ČAS A JEHO ČLENĚNÍ .....	26
3.3 FUNKCE VOLNÉHO ČASU.....	27
3.4 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY .....	29
<b>4 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A RIZIKOVÉ FAKTORY</b> .....	<b>31</b>
4.1 ZDRAVÍ .....	31
4.2 ZDRAVÁ VÝŽIVA .....	31
4.3 NÁVYKOVÉ LÁTKY .....	32
4.4 ODPOČINEK A SPÁNEK .....	33
4.5 STRES .....	34
4.6 POHYBOVÉ ČINNOSTI.....	34
<b>II EMPIRICKÁ ČÁST</b> .....	<b>35</b>
<b>5 REALIZACE VÝZKUMU</b> .....	<b>36</b>



5.1	VÝZKUMNÝ PROBLÉM .....	36
5.2	CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	36
5.3	VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	37
5.4	POUŽITÉ METODY PŘI SBĚRU DAT .....	38
5.5	ZPRACOVÁNÍ DAT .....	38
<b>6</b>	<b>VÝSLEDKY VÝZKUMU A JEJICH INTERPRETACE.....</b>	<b>39</b>
6.1	ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	61
6.2	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU .....	62
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>63</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>64</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>	<b>66</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>67</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>68</b>
	<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>69</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>70</b>

## ÚVOD

Bakalářská práce se zabývá tématem „Životní styl“, který je podle mého důležitou součástí sociální pedagogiky. K výběru tématu mě inspirovaly již realizované výzkumy v této oblasti, které měly mnohdy zajímavé výsledky. Narazila jsem i na výzkumy zaměřené přímo na vysokoškolské studenty. Protože sama patřím do této vrstevnické skupiny, je mi tato oblast blízká. V souvislosti s tím jsem se zaměřila na studenty sociální pedagogiky.

Životní styl je velmi rozsáhlé téma, vzhledem k tomu, že jsem se orientovala na mladé lidi, konkrétně vysokoškolské studenty sociální pedagogiky, zaměřila jsem se v této práci na oblasti volného času, způsoby a návyky zdravého životního stylu a hodnotové preference.

Teoretická část bakalářské práce sestává ze čtyř kapitol. V první kapitole bude cílem získat informace související s pojmy životního stylu, o tom co je životní styl a jak je definován podle různých autorů. Zabývá se také životními podmínkami, životní úrovní a kvalitou života. Následující kapitola bude zaměřena na oblast hodnot a hodnotových preferencí v životě jedince. Co hodnoty znamenají, jak se člení a co je proces hodnocení. Třetí kapitola je zaměřená na volný čas, která úzce souvisí s životním stylem. Poslední kapitola pojednává o tom co je zdravý životní styl a uvádí také rizikové faktory

Cílem výzkumné části je zmapovat životní styl studentů 1. a 5. ročníku prezenční formy oboru sociální pedagogiky FHS UTB ve Zlíně a interpretovat případné rozdíly. Pro tyto ročníky jsem se rozhodla, abych zjistila, zda se životní styl u studentů během studia mění.

Práce je určená, jak pro samotné studenty, tak v určitých oblastech může fungovat jako zpětná vazba pro univerzitu, konkrétně pro vyučující učitele/profesory sociální pedagogiky.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 VYMEZENÍ POJMŮ ŽIVOTNÍHO STYLU

## 1.1 Životní způsob

**Životní způsob** bývá považován za obecnější pojem, zahrnující uspořádání činností, vztahů, životních projevů a zvyklostí určitých subjektů (Duffková In Kubátová, 2010).

Tento pojem se ale také velmi často chápe jako synonymum k pojmu životní styl. Mnohdy může být dokonce jeho pojetí mnohem širší. Životní způsob je zaměřen na hledání vztahu mezi společností a jednotlivcem. V běžné komunikaci vyjadřuje každodenní, ustálené a soukromé zvyklosti, které jsou základem sociální interakce, kde podmínkou jsou prostorové vzorce chování, výběr sociálního prostředí a struktura využití času (Velký sociologický slovník, 1996).

Žumarová (2001) uvádí, že životní způsob je zaměřen v první řadě na makrostrukturální stránku sociálních vlivů, konkrétně ekonomické, ekologické, technické, kulturní, celospolečenské a skupinové procesy.

Vzhledem k vymezeným definicím, se přikláním k totožnému pojetí životního způsobu a životního stylu, proto budu v celé práci používat pojem životní styl

## 1.2 Životní styl

V nejširším významu, v jakém pojem **životní styl** vnímáme, je způsob jakým lidé žijí. Jde o vzdělávání, zábavu, cestování, práci, vzájemnou komunikaci, vyznávání a dodržování určitých hodnot apod. Abychom tuto charakteristiku zúžili, zaměříme se na nejobvyklejší sledovanou kombinaci v pojetí životního stylu, kterou je využívání volného času, některé aspekty životní úrovně nebo hodnotová hierarchie (Duffková, 2008).

Mohapl (In Kraus, 2001, s. 153) tento pojem definuje jako „*Soubor názorů, postojů, temperamentových vlastností a návyků, které mají trvalý ráz a jsou pro každého individuálně specifické - vystihují osobitost jeho chování.*“

V Sociologickém slovníku od Jandouřky (2001) najdeme popis životního stylu jako soubor psaných i nepsaných norem a totožných vzorů, který v sobě zahrnuje také životní pod-

mínky, na něž lidé berou ohled ve vzájemných vztazích a chování. Životní cyklus, společenské role a tradice ovlivňují podobu životního stylu.

Ve Velkém sociologickém slovníku (1996) je uvedeno, že životní styl v sobě zahrnuje životní zvyky a akceptované normy, které nalézají svůj výraz v interakci, hmotném či věcném prostředí, prostorovém chování a celkové stylizaci. Součástí tohoto pojmu jsou i hodnoty a zájmy individua, skupiny či celé společnosti.

Malý sociologický slovník (1970) uvádí, že životní styl je funkční a estetická integrace společenského života.

### 1.3 Životní sloh

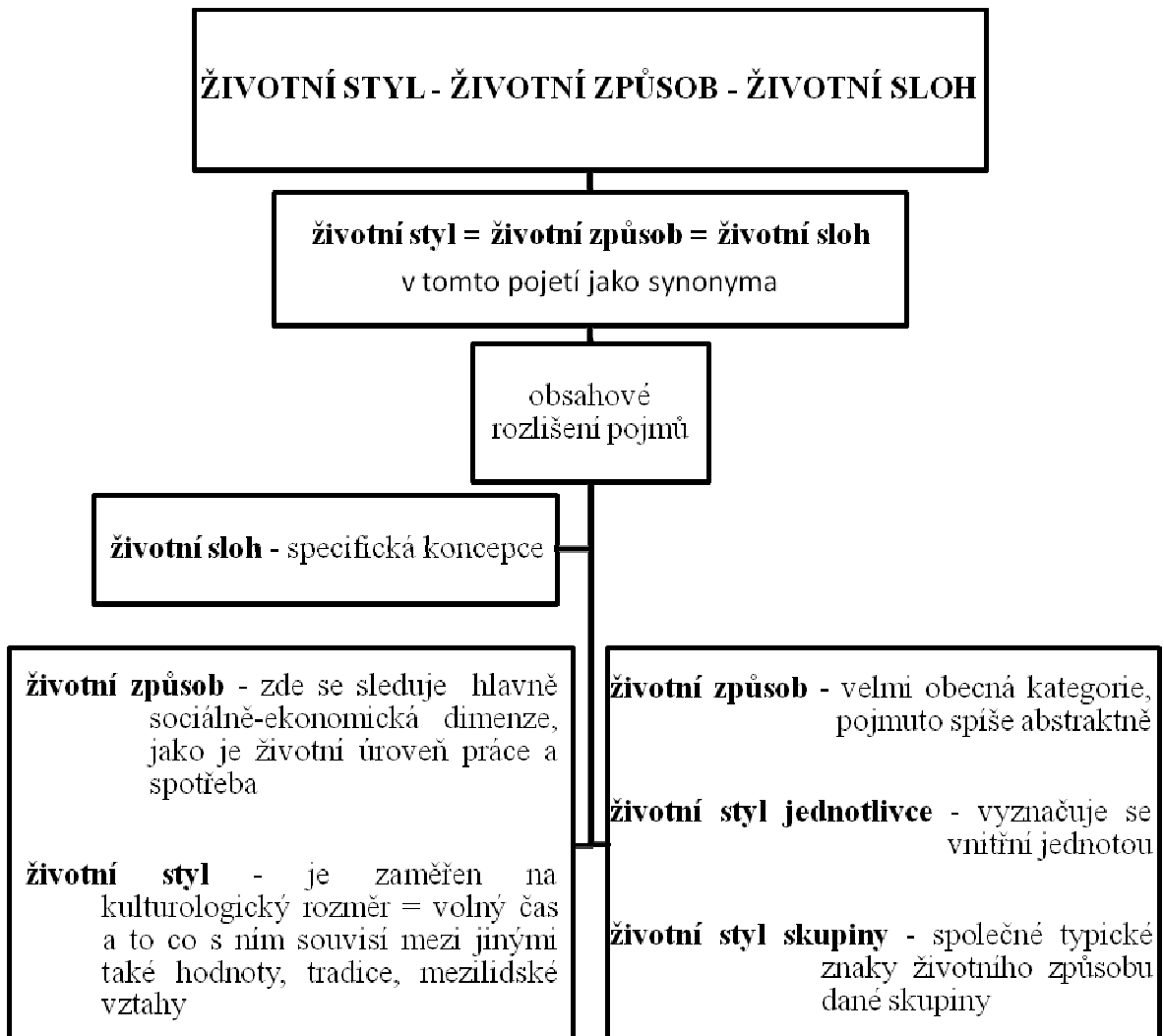
Ke dvěma předcházejícím pojmům se často řadí **životní sloh**. Ten je spojen se jménem architekta Honzíka, který jej začal užívat ve 40. letech 20. století. Podle architektů je nutné navrhovat komplexně celé prostředí (ne každou budovu samostatně), v němž mají subjekty žít (Duffková In Kubátová, 2010).

Označuje vyšší formy integrace a ztvárnění výroby hmotného prostředí, které jsou založené na etice a estetice (Velký sociologický slovník 1996).

Konkrétně Honzík (1958, s. 7) uvádí „*Životní sloh je soustavou vzájemně vztahných forem, jimiž se projevuje život lidské společnosti v určité historické situaci.*“

Honzík člení životních formy na formy věcí a formy stavů. Formy věci zahrnují takové věci, které se vyskytují v prostoru kolem nás, přírodní prostředí, město, silnice, bytový exteriér a doplňky, oblečení apod. Formy stavů se promítají mezi jinými následujícími determinanty: způsobem, jakým se lidé dívají na svět, jak pracují, jak se chovají, tradicemi, mravy, gesty, mluvou a mimikou. Jednoduše řečeno můžeme je nazvat jako formy vztahů a jednání mezi lidmi. Formy vědomí jsou formy smyslového, citového nebo rozumového reagování na skutečnost (Kubátová, 2010).

Níže uvedené schéma, nám ukazuje, v jakém významu jsou nejčastěji používány pojmy životního stylu (Obrázek 1).



Obrázek 1 Schéma základních variant používání terminologické triády (Duffková, 2008)

Z výše uvedených definic se přikláním k totožnému pojetí životního stylu, způsobu a slohu a v následujícím textu budu již používat pouze pojem životní styl.

## 1.4 Subjekty životního stylu

Duffková (2008) jako první subjekt jmenuje, jednotlivce neboli **individuum**. V tomto případě se při zkoumání ukazují poznatky a přístupy jak psychologické, tak i sociálně psychologické. Kubátová (2010) k tomu dodává, že u člověka probíhá vztah mezi jeho osobností individuální a sociální.

Druhým subjektem je **skupina**. Ta je v sociologickém výzkumu nejčastějším případem. Zjišťuje se u ní životní styl, charakteristický podstatnými společnými rysy (Duffková, 2008). Dále uvádí Kubátová (2010), v sociologii se označuje skupina lidí jako seskupení jedinců, mezi nimiž je sociální vazba. To se vyznačuje vzájemným vnímáním, společným cílem či cíly, hodnotami, normami a sankcemi.

Jako třetí uvádí Duffková (2008) **společnost**. U té, ale upozorňuje na problematiku, zda má vůbec smysl hovořit o životním stylu celé společnosti. Naopak Kubátová společnost jako subjekt striktně odmítá a uvádí, cituji „*Společnost není subjektem způsobu života, je souhrnem podmínek způsobu života skupiny nebo jednotlivce. Životní podmínky jsou diferencované*“ (Kubátová, 2010, s. 35).

## 1.5 Životní podmínky

Duffková (2008) uvádí, že na životní styl mají vliv dva činitele. Vnější, ten zahrnuje životní podmínky, existující v daném okamžiku jako objektivní danosti, vnitřní, tím je samotný jedinec a jeho vlastní osobnost zahrnující jeho potřeby, hodnoty, dovednosti, zkušenosti, schopnosti aj.

Jsou to danosti přírodní i společenské, ovlivňující člověka. Dají se změnit pouze v delším časovém intervalu a jen kolektivní aktivitou (Velký sociologický slovník, 1996).

Tvoří určité hranice - mantinely - mezi nimiž probíhá život subjektu. Toto ohraničení určuje možnosti a meze pro činnosti a způsoby chování. (Duffková, 2008)

Životní podmínky se dají pojmout podle různých hledisek a přístupů. Duffková (2008) uvádí jako nejvhodnější následující členění:

- **Geografické a ekologické.** Do těchto životních podmínek můžeme zařadit území společnosti - polohu prostoru, poměry meteorologické i klimatické. Úrodnost země, surovinové bohatství, přírodní zdroje a s tím související stupeň devastace krajiny. Důležitá je zde míra závislosti člověka na těchto životních podmínkách. A také neočekávané důsledky lidských zásahů do přírody či jejich nevratnost.
- V **biologických** životních podmínkách jsou nejdůležitější tři okruhy - pohlaví, věk a zdraví člověka. V moderní době je u těchto podmínek nutné počítat s možnými zásahy člověka, jako vyléčení nemocí, operativní změna pohlaví aj. Velkou roli hraje také socio-kulturní vnímání určitých biologických podmínek, např. problematika gender, postoje společnosti ke stárnutí a starým lidem, nemocným aj.
- **Demografické** podmínky jsou charakterizovány jako podmínky na hranici přírodních a sociálních činitelů. Tyto podmínky jsou výraznými sociálními událostmi, spojovanými s určitými obecně uznávanými hodnotami. Spadá zde migrace, hustota osídlení, porodnost, úmrtnost, partnerské či rodinné poměry, zahrnující sňatky, rozvody, otázky singles apod. Týká se také migrace či hustoty osídlení.
- **Sociálně-politické a politické podmínky.** Velký důraz je kladen na problematiku sociální struktury a sociální stratifikace. Tyto podmínky byly zřetelnější v období existence dvou světových soustav: kapitalistické a socialistické, kdy mezi nimi probíhal boj na poli ideologie. V dnešní době je v sociálně politických podmínkách kladen důraz na problematiku sociální politiky.
- V podmínkách **sociálně-ekonomických a ekonomických** je nejdůležitější životní úroveň.
- **Kulturní a obecně ideové podmínky.** Široký souhrn podmínek, zahrnující celkově kulturu a kulturní vývoj konkrétní společnosti, včetně jejích hodnot, norem, idejí, morálky, práva, vzdělání a dalších. V oblasti výzkumu jsou velmi důležité hodnoty a hodnotová orientace.
- **Technologické** podmínky měly vliv na životní styl člověka odedávna, avšak může se zdát, že důležitosti nabyly až s rozšířením nových informačních a komunikačních technologií, obzvláště pak osobních počítačů a internetu, nejen v pracovním procesu, ale hlavně jako součást domácností.



Velmi obdobné členění najdeme ve Velkém sociologickém slovníku (1996), kde jsou uvedeny vrstvy životních podmínek, které je nutné chápat ve vzájemné souvislosti:

- **Fyzické přírodní prostředí.** Zahrnuje krajinu, klima, surovinové bohatství aj.
- **Populace a její genetický, demografický a kulturní základ.** Zohledňuje se zde stáří a zdraví populace, vyrovnanost podle poměru pohlaví, kultivovanost populace (např. gramotnost). Rozlišuje také různorodost etnickou, národnostní a kulturní.
- **Stupeň zprůmyslnění a technické infrastruktury.** Obsahuje technizaci, informatizaci a komputerizaci výroby i denního života.
- **Systém sociálních, ekonomických a politických vztahů.** Vypovídají o povaze společnosti, její stupeň vývoje, sociální složení a úroveň výroby.
- **Akumulované bohatství a aktuální stav příjmů.** Promítá se především hlavním způsobem spotřeby, využíváním volného času, příjmy a zejména všeobecným rozdělením chudoby a bohatství.
- **Ideologické a kulturní předpoklady rozvoje života.** Zahrnují převažující světové názory, náboženství, způsoby rozšiřování ideologie, typ kultury, převažující v dané oblasti aj.
- **Úroveň sociální patologie.**

Každý člověk zaujímá k životním podmínkám určitý postoj, už jen tím, že je hodnotí podle toho, zda odpovídají jeho hodnotám, potřebám, že podle svého postoje k životním podmínkám vymezuje a upřesňuje svůj vlastní individuální životní styl (Duffková, 2008).

### 1.5.1 Diferenciace v životním stylu

Základem diference jsou životní podmínky, které jsou dané pro velké skupiny lidí. V životním stylu se zaměřujeme na rozdíly např. podle **pohlaví** - odlišnosti v životních způsobech muže a ženy, **typu bydliště** - život ve městě oproti životu na venkově, **věku a fází životního cyklu** nebo **vzdělání** - životní způsoby jedince se vzděláním základním středoškolským či vysokoškolským. Pokud bychom šli ještě více do hloubky, můžeme ži-

votní styl/způsob rozlišovat podle **sociální struktury** - pozice jedince v sociální stratifikaci, **zdravotního stavu**, **rodinného stavu** zda je jedinec svobodný/á, ženatý/vdaná, rozvedený/á, či ovdovělý/á, **profese** a **zaměstnání**, se zaměřením na jednotlivce pracujícího v neobvyklých směnách či nestandardních formách (Duffková, 2008).

## 1.6 Životní úroveň

Životní úroveň je základní ekonomickou kategorií. V životním stylu je kvantitativním aspektem a jeho měrnou jednotkou jsou jednotlivci nebo domácnosti. Obsahuje několik složek, jako jsou příjmy finanční či naturální nebo podíl jednotlivců a domácností na společenské spotřebě. Na druhé straně oproti tomu stojí výdaje (Malý sociologický slovník, 1970).

Duffková (2008) uvádí že, jde o míru uspokojování životních potřeb obyvatel a zahrnuje zde podmínky, za kterých jsou zmíněné potřeby uspokojovány. Mezi zmíněné podmínky můžeme v konkrétních skupinách jmenovat:

- materiální podmínky – životní prostředí,
- sociální podmínky – mzdová politika, veřejné služby, sociální dávky,
- časově-pracovní podmínky – trvání pracovní doby, pracovní podmínky, možnosti volného času.

Pod pojmem životní úroveň společnosti rozumíme její materiální blahobyt, který promítá ukazatel pod názvem hrubý domácí produkt (HDP). U životní úrovně individua či rodiny se zaměřujeme na materiální hojnost v úrovni spotřeby a celkové materiální vybavenosti, kterou má člověk k dispozici. Český statistický úřad měří úroveň poměrem mezi příjmy a výdaji domácností (Kubátová, 2010).

## 1.7 Kvalita života

Často bývá tento pojem užíván totožně s pojmem životní úroveň. Na rozdíl od životní úrovně je souhrnem kulturních hodnot. V životním stylu působí jako kvalitativní aspekt.

Klíčovými pojmy jsou zde např. životní spokojenost, pocit štěstí či smysl života. **Kvalita života jednotlivce či rodiny**, se vztahuje ke kulturnímu využívání volného času nebo kulturním předmětům jako knihy ve výbavě domácností. **Kvalita života společnosti** je významově mnohem širší než pojem životní úroveň společnosti a postupně jej nahrazuje. Měří se pomocí tzv. indikátoru materiální úrovně společnosti a zároveň pomocí indikátorů kvalitativní úrovně společnosti. Ten je označen jako index lidského rozvoje (HDI) a je také indikátorem stupně modernizace v různých zemích. Je souhrnem hrubého domácího produktu na člověka, indexu očekávané délky života a indexem vzdělanosti, ve kterém je obsažen rozsah všeobecné gramotnosti (Kubátová, 2010).

Machonin a Tuček (In Kubátová, 2010) jmenují osm položek kulturních činností mimopracovní doby:

- 1) navštěvování divadel, výstav a koncertů,
- 2) čtení odborných knih,
- 3) procházky v přírodě, turistika a sport,
- 4) četba beletrie,
- 5) udržování vztahů s přáteli,
- 6) navštěvování restauračních zařízení, kaváren a zábav,
- 7) rukodělné aktivity,
- 8) fyzicky náročnější činnosti doma.

Index kulturních aktivit počínaje první až po osmou položku promítá kulturní úroveň statusu.

Tato kapitola byla zaměřena na objasnění základních pojmů. V následující kapitole se budeme zabývat hodnotami a hodnotovou orientací, která v životním stylu jedince hraje velmi významnou roli.

## 2 HODNOTY A HODNOTOVÁ ORIENTACE

Hodnoty a hodnotová orientace jsou v životním stylu člověka velmi zásadní a důležité.

Tvoří energetickou stránku jedince. Ve spojení se zájmy, postoji a potřebami tvoří motivaci a stanovují směr jednání individua (Sak, 2000).

### 2.1 Hodnoty

Kučerová (1990) uvádí, že ve spojení s hodnotami míníme, buď vše co uspokojuje naše potřeby, nebo jen vymezené hodnoty v základních kulturních skupinách, shodujících se s lidskými kulturními zejména etickými a estetickými potřebami. Lidské potřeby jsou velmi různorodé. Ke každé potřebě nelze vždy zařadit jen jednu určitou hodnotu. Vzhledem k přizpůsobivosti, plasticitě a vynalézavosti člověka mohou být hodnoty pestře zaměnitelné. Konkrétní potřeba má možnost být uspokojena rozličnými hodnotami a konkrétní hodnota může uspokojovat rozličné lidské potřeby.

Na pojem hodnota se můžeme dívat ze dvou úhlů (Hudeček, 1986):

1. Buď že hodnotami myslíme předměty, děje, myšlenky a vlastnosti hmotných a ideových produktů, které objektivně existují, ale lidé je neovlivní, budou existovat nezávisle na tom zda, jim lidé připisují význam neboli zda je budou za hodnoty považovat.
2. Zde figurují hodnoty podle toho, jaký význam jim připisuje člověk sám.

### 2.2 Klasifikace hodnot

Členění hodnot je velmi různorodé vzhledem k mnohočetné uchopitelnosti klasifikačních kritérií.

Cakirpaloglu (2004) uvádí, že systematické seřazení dosavadních vědomostí o hodnotách lze uskutečnit zařazením do širších pojmových celků. Takovýto systém očekává, že kritéria

klasifikace budou stabilní. V psychologické klasifikaci hodnot tvoří nejčetnější kategorie teoretická kritéria, která zahrnují tři dimenze formální klasifikace:

1. objektivní - subjektivní,
2. specifické - obecné,
3. relativní - univerzální.

Světlý (In Horák, 1997) poukazuje na čtyři vytvořená pojetí hodnot:

1. **Objektivistické pojetí** vnímá hodnoty z pohledu jakosti věcí, projevujících se z vnějšku jako soubor vlastností daných věcí. Hodnota tedy může existovat bez závislosti na jedinci.
2. **Subjektivistické pojetí** znamená, že hodnoty jsou závislé na jedincově hodnocení a poznávání. Bez této činnosti by hodnoty podle této koncepce nemohly existovat.
3. **Relacionistické pojetí** řeší, zda hodnota spočívá v samotných věcech, nebo v duchovní aktivitě jedince.
4. Podle **instrumentalistického pojetí** může být hodnotou jen takové věc nebo činnost, která uspokojí nějakou jedincovu potřebu.

Nejzajímavější mi přišlo členění podle Kučerové (1990), která uvádí dimenze, ve kterých člověk prožívá sebe i svět znázorněné v modelu lidských hodnot:

- 1) Rozděluje **přírodní hodnoty** do dvou skupin:
  - a) Potřeby odpovídající tělesné existenci, které se nazývají **hodnotami vitálními**. Jsou orientovány na život organismu s tendencemi jej udržovat, prosazovat a rozvíjet. Zařazuje zde přírodní životní podmínky, zdraví, svěžest, zdatnost, tělesnou spokojenost aj.
  - b) **Hodnoty sociální** popisuje jako vztah individua k ostatním lidem a zároveň k sobě samému mezi ostatními. Mezi lidské potřeby zařazuje asociaci, družnost, vzájemnost, potřebu milovat a být milován a zároveň potřeby směřované na člověka samotného jako potřeba uplatnit se, prosadit se, ocenit a uznání či získat prestiž.

- 2) Výsledkem i podmínkou společenské výroby, uspořádání, techniky a ekonomiky jsou **civilizační hodnoty**. Tyto hodnoty připravují člověka o přímou závislost na přírodě. Díky tomu může vytvářet hmotnou kulturu a svět ve významu utilitárním.
- 3) **Duchovní hodnoty** jsou základem niterní kultury jedince i společnosti. Zařazeno je zde tvůrčí sebe-uvědomování a sebevyjádření, snaha zachytit smysl věcí, intelektuální rozvoj aj. Dále také duchovní hodnoty ve smyslu potřeby integrace, vnitřní jednoty aj.

### 2.3 Proces hodnocení

Cakirpaloglu (2004) popisuje hodnocení jako komplikovaný proces jedince vůči danému objektu, který je usměrňován druhem a intenzitou určité hodnoty, která má pro člověka význam. Podmínkou je funkční interakce tří typických hledisek bytí, které tvoří celek lidské psychiky. Jsou jimi poznání, cítění a motivace.

Hodnocení znamená, že nějakému jevu jsou přiřítány nebo upírány hodnoty, významy či důležitost a aplikuje se ve vztahu k potřebám a zájmům člověka. Základní problém pojmu hodnocení spočívá v pohledu, zda hodnocení ztotožňovat s výrokem o hodnotě, pak by to znamenalo logický soud neboli poznání. Nebo zda hodnocení pojímat jako celkový prožitek osobnosti, zaměřený obzvláště na citovou oblast. Z psychologického pohledu je základem hodnotícího procesu potřeba. Hodnota s kladným charakterem uspokojuje potřeby organismu. Naopak charakteristicky záporná hodnota, se projevuje nelibostí (Kučerová, 1990).

### 2.4 Hodnotová orientace

Hodnotová orientace znamená orientaci specifickými hodnotami a orientace na specifické hodnoty. Vytvoření hodnotové orientace má za předpoklad znalost duchovních fenoménů, ze kterých je složena a zároveň předpokládá znalost jejich vzájemných vztahů (Horák, 1997).

Duffková (2008) uvádí, že pro jedince mají hodnoty různou důležitost, v této souvislosti je můžeme seřazovat do určitého pořadí, nazývaného hodnotová orientace. Člověk a jeho uznávané a upřednostňované hodnoty jsou základem pro jím vytvářenou a sestavenou hierarchii znázorňující, které hodnoty jsou pro něj v životě významnější než ostatní. Tato hie-

rarchie se vyvíjí v procesu socializace člověka a ovlivňují ji jedincovi zkušenosti a prožitky. Na jedince působí zároveň:

- hodnoty lidí jeho neblížšího okolí,
- hodnoty jiných lidí jako mediální osobnosti, či masmédiá,
- respektované hodnoty dané společností.

Ze sociologického pohledu je pro hodnoty charakteristické přenášení společenských hodnot na člověka a další celoživotní vzájemné působení mezi společenskými subjekty, společností a hodnotovou hierarchií člověka (Sak, 2000).

Jako nejvhodnější uvádím klasifikaci podle Saka (2000), který se zabývá hodnotovou orientací české mládeže.

- **Egoisticko-materialistická** hodnotová orientace je souhrnem hodnot příjmů, majetku, společenské prestiže a úspěšnosti v povolání.
- **Profesně rozvojová** hodnotová orientace zahrnuje hodnoty seberealizace, vzdělání, zajímavé zaměstnání a úspěšnost v pracovní činnosti.
- Do **reprodukční** hodnotové orientace se řadí hodnoty láska, rodina a potomci a životní partner.
- **Globální** hodnotová orientace je souhrnem hodnot míru, zdraví a zdravé životní prostředí v celospolečenském kontextu.
- **Liberální** hodnotová orientace zahrnuje hodnoty demokracii, svobodu, soukromá živnost.
- Do **sociální** hodnotové orientace se řadí hodnoty angažovanost v politice, společensky prospěšná činnost, společenská užitečnost.
- **Hédonistická** hodnotová orientace je souhrnem hodnot láska, přátelství, zájmy a hobby.

Německý filozof a psycholog Edvard Spranger (In Duffková, 2008) rozčleňuje hodnotovou orientaci na typy:

- **teoretický typ** je zaměřen na hodnotu poznání,
- hodnotou **ekonomického typu** je užitečnost,
- **estetický typ** je specifikován hodnotou orientovanou na krásu,
- hodnota **sociálního typu** je láska,
- **politický typ** se orientuje na hodnotu moci,
- hodnotou **náboženského typu** je soulad s Bohem.

Zjistili jsme, že každý jedinec si vytváří a uspořádává své hodnoty do určité posloupnosti a přiřazuje jim určitý význam.



### 3 VOLNÝ ČAS

U životního stylu je za hlavních hledisko považován způsob, jakým člověk tráví volný čas. Chudý (2005) uvádí že, volný čas existuje v lidské historii od nepaměti, aniž by byl kdy v postavení problematiky či součástí vážnějších úvah.

Ve starověkém Řecku bylo důležité nepromarnit volný čas, měl danou strukturu činností, kterým se lidé museli věnovat. Aristotelova koncepce volného času pojednává o tom, že ve volném čase by se jedinec měl věnovat přemýšlení o teoretických činnostech a filozofii. Jan Amos Komenský rozdělil den souměrně mezi práci, spánek a odpočinek (Spousta In Chudý, 2005).

Volný čas, jak jej vnímáme dnes se z historického pohledu řadí mezi poměrně mladé fenomény. Vznik volného času jako masivního jevu se vlivem ekonomického a sociálního pokroku zařazuje do období průmyslové revoluce (Duffková, 2008)

Po druhé světové válce, jak uvádí Faltýsková (2002), se v socialistické společnosti mění pojetí a obsah volného času. Ten probíhá ve třech etapách. První etapa se uskutečňuje v období 50. až 60. let. Charakteristickým pro toto období je upřednostňování práce a na opačném pólu se nachází volný čas ve smyslu regenerace pracovních sil. Druhá etapa se zařazuje do období 70. - 80. let. Volný čas je zde chápán značně volněji. Člověk uspokojuje ve svém volném čase materiální a kulturní potřeby, využívá jej nejen pro relaxaci, ale také zábavu. Rozvíjí se zájmová činnost a s tím spojena možnost seberealizace. V tomto období již volný čas není vyhrazen vládnoucím vrstvám. Do třetí etapy spadají léta devadesátá. V tomto období lidé disponují přemírou volného času. Typickým je co lidé chtějí, co potřebují a co je baví.

#### 3.1 Pojem a definice volného času

Volný čas je součástí lidského života a jeho absence je nepředstavitelná. Ovlivňuje rodinou, pracovní i občanskou sféru jedincova života (Chudý, 2005).

Dumazedier (In Janiš, 2009) definuje volný čas jako „*Komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky (i mimo biofyzickou péči o vlastní osobu), jimiž se jedinec*

*zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil se nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu.“*

Definice Holinové (In Chudý, 2005) je zaměřena na volný čas mladých lidí, pro které znamená využít ho podle vlastního rozhodování a možností, které mají k dispozici. Kromě školních činností zahrnuje odpočinek, činnosti k uspokojení potřeb kulturních a společenských, zájmy v oblasti fyzické a duševní kultivovanosti a také aktivity formující společenskou vospělou osobnost.

Na volný čas nahlížíme z několika úhlů (Pávková, Hájek, Hofbauer In Janiš 2009):

- **Ekonomické** hledisko ukazuje, jak velké množství financí společnost vloží do organizací volného času pro občany a zároveň vratnost těchto nákladů.
- **Sociologické či sociálně psychologické** kritérium sleduje, jak aktivity volného času vytváří mezilidské vztahy. Velkou roli zde hrají i masmédiá.
- Z **politického** hlediska sledujeme, jakým způsobem zasahuje stát do volného času obyvatel. Důležitou je zde i školská politika a vytváření zařízení pro trávení volného času v rámci školské soustavy.
- **Zdravotně-hygienické** kritérium promítá, jak volný čas ovlivňuje tělesný a duševní vývoj individua.
- Z pohledu **pedagogického nebo psychologického** se ve volném čase sleduje respektování věkových a individuálních zvláštností a vliv na uspokojování biologických a psychických potřeb jedince.

### 3.2 Čas a jeho členění

Každý jedinec rozděluje svůj čas do několika dimenzí v závislosti na svých potřebách a povinnostech. Čas můžeme rozdělit do tří kategorií:

Duffková (2008) zařazuje do první kategorie pracovní čas, který charakterizuje jako čas, kdy se člověk věnuje výdělečné činnosti a Chudý (2005) dodává, že pro děti a mládež tato dimenze znamená čas strávený ve škole.

Duffková (2008), mezi první a druhou kategorií uvádí mezikategorii mimopracovního času. Významu nabývá ve spojení s časem pracovním, kdy se dostává do opozice. O mimo-pracovním čase hovoří hlavně ve chvíli, kdy nedochází k odlišování aktivit v čase volném a vázaném. Jako příklad z empirických výzkumů uvádí ženy, které mezi nejfrekventovanější aktivity volného času zařazují domácí práce (vaření, úklid aj.), aniž by byly tyto činnosti jejich koníčkem.

Druhou kategorii připisuje Duffková (2008) vázanému času, který charakterizuje jako čas vynaložený na rutinní aktivity spojené s biologickými, psychickými a sociálními potřebami. Chudý (2005) mezi biologické potřeby zařazuje stravu, osobní hygienu, pohybové činnosti, relaxaci a spánek. Poznávání a seberealizaci zahrnuje do psychických potřeb a do sociálních potřeb začleňuje komunikaci s rodiči, vrstevníky, navazování a udržitelnost vzniklých společenských vztahů. Do této kategorie také řadí aktivity spojené s rodinnými povinnostmi (které Duffková vyčlenila do mezikategorie viz výše) a společenské a kulturní vyžití.

Třetí kategorií je volný čas, u kterého Duffková (2008) uvádí, že není ani obsahově, ani časově konkrétně vymezen. Chudý (2005) uvádí, že může mezi jinými zahrnovat odpočinek, rekreaci, regeneraci, zájmové aktivity, sebevzdělávání, seberealizaci zábavu i jiné rozptýlení.

### 3.3 Funkce volného času

Z výše uvedených definic jsme si mohli povšimnout, že volný čas plní určité funkce.

Dumazedier (In Duffková, 2008) vymezuje tři hlavní funkce:

1. relaxace - je zaměřena zejména na fyzický odpočinek, pasivní i aktivní,
2. sebevzdělávání - jde o kultivaci a rozvoj osobnosti člověka,
3. zábava - rozptýlení od každodenních povinností, zahrnuje i duševní relaxaci.

Roger Sue (In Janiš, 2009) uvádí, čtyři funkce:

1. psychosociologickou - zde zařazuje zábavu, rozvoj osobnosti, uvolnění,
2. sociální - zahrnuje socializaci jedince a jeho sympatie k některým sociálním skupinám,
3. terapeutická,
4. ekonomická - zde se promítají výdaje člověka, které investoval do činností volného času.

Jako nejvhodnější uvádím rozdělení funkcí podle Chudého (2005), který se k nim přiklání vzhledem k souladu společenských změn a prolínání se volnočasových aktivit, uskutečňovaných v praxi s dětmi a mládeží.

1. **Funkce výchovně-vzdělávací** umožňuje jedincům získávání informací z různých oblastí mezi jinými z kultury a vědy, pomocí masmédií nebo odborné literatury. Vzdělávání se může uskutečňovat skupinovou formou činností, nebo individuálně konzultacemi, poradenskou činností nebo vlastní přípravou.
2. **Funkce rekreačně-odpočinková** přikládá velký důraz na psychohygienické zásady. Vzhledem ke stresovým zátěžím ve škole nebo v práci je vhodné si v denním režimu najít chvíli čas na procházku, pobyt na čerstvém vzduchu, relaxační cvičení, nebo výlety.
3. **Funkce sociální** se promítá socializačním procesem, jedinec poznává a přizpůsobuje se sociálnímu prostředí, včleňuje se do společnosti.
4. **Funkce seberealizační** klade hlavní důraz na rozvíjení a kultivaci jedince. Promítá se v psychických a sociálních potřebách, zájmech, jako sebeuplatnění, jež zahrnuje autoregulaci, autokultivaci, sebepoznávání a sebeformování.
5. **Funkce preventivní** je zaměřená na rizikové chování. V pedagogické praxi je realizována preventivními programy. Má standardně 3 stupně - primární, sekundární, terciální.

### 3.4 Volnočasové aktivity

Ve volném čase se člověk může věnovat nejrůznějším aktivitám z rozličných oblastí, které se v poslední době obohacují a rozšiřují (Duffková, 2008).

#### Kulturní činnosti

Řehořková (In Janiš, 2009) definuje kulturu jako protiklad přírody, jako to co vzniklo působením lidí. Kultura tedy zahrnuje díla lidské činnosti, výtvořiny hmotné i nehmotné, duchovní a je souhrnem typického modelu chování a přijatých hodnot v určité společnosti, předávající je následujícím generacím.

Kultura se tedy promítá ve způsobu využívání volného času a v životním stylu člena dané společnosti (Janiš, 2009).

Kulturní činnosti se mohou členit na receptivní aktivity (návštěva divadel, koncertů, výstav), kdy člověk přijímá kulturní hodnoty a perceptivní aktivity (umělecké a kreativita výtvořiny od samotného jedince mezi jinými hudba, malba, výroba dekoračních předmětů), kdy člověk vytváří kulturní hodnotu. Dále se z ní vydělují, jako dva samostatné typy aktivit, sledování televize, které je vnímáno jako nenáročná činnost ve smyslu čistě odpočinkovém a navštěvování výstav, galerií, divadel a koncertů. Frekvence návštěvnosti těchto kulturních zařízení je dosti nízká a pravidelně nebo často je navštěvuje pouze malý okruh lidí, větší část společnosti je navštěvuje jen výjimečně či nikdy (Duffková, 2008).

Jako další volnočasové aktivity Duffková (2008) uvádí:

- Sportovní činnosti - nabídka sportovních aktivit je v dnešní době rozšířena o rozličné typy adrenalinových sportů. Avšak jejich využívání nebývá pravidelné většinou pouze jednorázové. Do těchto aktivit se často řadí i procházky.
- Společenské a sociální činnosti - charakteristické je vytváření a udržování sociálních kontaktů, mezilidských vztahů, setkávání se s rodinnými příslušníky a přáteli.
- Vzdělávací činnosti mají různé formy - sebevzdělávání pomocí četby, vyhledávání informací na internetu, dále formou zájmových kroužků, návštěvou sdružení či organizací, veřejných přednášek nebo např. univerzity třetího věku. Tato oblast je asi

nejvíce poznamenána masovým rozšířením informačních a komunikačních technologií zejména domácím počítačem a internetem.

- Pojem veřejné činnosti chápeme jako prosazování se jedincem ve veřejných problémech a snaha o jejich řešení. Nicméně u nás tyto aktivity nepatří k nejfrekventovanějším.
- Rekreční a cestovatelské činnosti se do značené míry překrývají se sportovními činnostmi. Avšak můžeme zde zahrnout třeba zahrádkaření nebo chataření. Cestovatelské činnosti jsou ve smyslu poznávání a odpočinku.
- Koníčky a rukodělné činnosti. Koníčky jsou souhrnem různorodých aktivit, které člověk vykonává ve volném čase s ohledem na jeho specifické zájmy. Rukodělné aktivity zahrnují mezi jinými vyšívání, modelářství, rybaření a také sběratelské tendence.
- Jako specifické aktivity jsou uvedené klasické nebo on-line počítačové hry, u nichž v poslední době roste oblíbenost.

Volný čas se promítá v životě každého jedince. Je to čas, který nám zbývá po splnění našich pracovních nebo školních povinnostech. Má velmi široký rozsah a člověk se v tomto čase může věnovat všemu, co uzná za vhodné, podle jeho vlastních zájmů.

## 4 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A RIZIKOVÉ FAKTORY

Zdraví je to nejcennější co člověka má, a proto by se o něj měl co nejlépe starat. Dodržováním správných stravovacích návyků, dostatkem spánku, zároveň pohybu a vyhýbání se návykovým a škodlivým látkám přispíváme k udržování zdraví.

### 4.1 Zdraví

Podle definice WHO, není zdraví pouze nepřítomnost nemoci, ale je souhrnem úplné duševní, fyzické a sociální pohody (zdravi.navajo.cz [online])

Křivohlavý (2001) uspořádal teorie podle pojetí - zdraví jako nástroje k určitému cíli:

1. Zdraví je zdrojem tělesné a duševní síly.
2. Zdraví je určitým druhem vnitřní energie jedince.
3. Individuální zdroje zdraví každého člověka, u kterého Antovský nastínil tři hlediska - smysluplnost, reálnost dokončení úkolů a schopnost vnímat realitu, v níž se jedinec nachází. Tyto hlediska považoval za zdroje síly každého člověka.
4. Schopnost přizpůsobit se prostředí - pokud je zima, oblečeme se teple apod. nebo adaptovat se na nepříznivé životní situace.
5. Zdraví v pojetí dobré fyzické kondice.
6. Zdraví jako zboží znamená koupě léku, zdravotní služby apod.
7. Zdraví pojímáno jako ideál.

### 4.2 Zdravá výživa

Kunová (2006) uvádí, že člověk by měl dbát na pestré stravování, rovnoměrně rozložené do celého dne. Jídlo by mělo obsahovat dostatek ovoce a zeleniny, minimálně by měl člověk konzumovat tučná, slaná a sladká jídla. Důležité je také dodržování pravidelného pitného režimu, dospělý jedinec by měl denně vypít alespoň 2 litry vody.

Nešpor, Pernicová, Scémy (1999) uvádějí v následující tabulce, jaká strava je pro mladé lidi (a nejen pro ně) vhodná či nikoliv.

VHODNÉ	NEVHODNÉ
Vyvážené množství zdravého a pestrost jídla.	Přejídání nebo dlouhodobé hladovění.
Potraviny obsahující vlákninu, luštěniny a zeleninu.	Potraviny s vysokým obsahem živočišných tuků mezi jinými také hamburgery, vejce.
Minerální vody a bylinné čaje.	Alkoholické nápoje, černá káva.
Čerstvé a nepoškozené potraviny	Plesnivé a nahnilé potraviny, potraviny s pro- šlou záruční dobou nebo špatně uchovávané.
Neupravované čerstvé potraviny.	Konzervované jídlo.
Lehce stravitelné pokrmy.	Smažené, pražené nebo pečené jídlo.
Rýže, pohanka, ovesné vločky aj.	Sladkosti, přeslazené nápoje. Světlá mouka zbavená obalu zrna a produkty z ní.
Lískové nebo vlašské ořechy sezamová semínka, ovesné vločky aj.	Hodně kořeněné nebo slané pokrmy. Chipsy, Solené a pražené oříšky.
Přiměřeně teplé pokrmy.	Studná nebo naopak horká jídla.
Jídlo konzumované v klidném prostředí a dobře rozkousané.	Pokrmy nekousané, hltané ve spěchu.

*Tabulka 1 Doporučení vhodné stravy (Nešpor, Pernicová, Scémy, 1999)*

### 4.3 Návykové látky

Mezi návykové látky zařazujeme legální a nelegální drogy.

Mezi legální drogy patří alkohol, tabák, léky a rozpouštědla. Tyto látky jsou společností tolerovány. Mezi ilegální drogy řadíme konopné drogy (marihuana, hašiš), kokain, opiáty,



LSD (trip), extázi (MDMA), anabolika (steroidy) a pervitin (Nešpor, Pernicová, Scémy, 1999).

Do společných rizik návykových látek se zahrnuje otrava, dopravní nehody a zranění. Člověk se také stává častěji obětí trestného činu nebo trestný čin sám páchá (Nešpor, Pernicová, Scémy, 1999). Křivohlavý (2001) uvádí, že asi u 30 % případů lidí pod vlivem alkoholu výrazně vzrůstá agresivita. Zvyšuje se také jejich sebevědomí a troufalost.

Za společná rizika drog podávaných injekčně můžeme jmenovat nakažení otravou, infekcí, žloutenkou, AIDS apod. (Nešpor, Pernicová, Scémy, 1999).

### **Závislost**

Nešpor (2007) uvádí, že syndrom závislosti podle Mezinárodní klasifikace nemocí MKN-10), se projevuje u člověka upřednostňováním návykové látky, před jednáním, které bylo pro něj dříve důležitější. Návykové chování si člověk může vyvinout i na činnostech („závislost“ na počítačích/internetu, nakupování, práci, sexu aj.), které nelze podle MKN-10 zařadit do závislostí, protože podle ní, se závislost vztahuje pouze na látky. Avšak u návykového chování můžeme nalézt podobné znaky, jako u závislosti.

## **4.4 Odpočinek a spánek**

Odpočinek a spánek je pro člověka nezbytný, protože u něj dochází k regeneraci sil. Jak uvádí Vacek (1993) dovednost odpočívat je „um“. Odpočinek není pouze nečinnost těla, ale záměrné uvolnění celého „člověka“ - všech jeho fyzických a duševních procesů. Spánek je odpočinkem pasivním a pro zdraví člověka nepostradatelný.

Nešpor, Pernicová a Scémy (1999) uvádí, že před spánkem není vhodné dvě až tři hodiny jíst nic těžkého ani pít čaje nebo kávu. Dále není vhodné před spaním zatěžovat se stresem, nebo náročným cvičením, ale naopak věnovat se něčemu klidnému a příjemnému. Pro klidný noční spánek je prospěšné prožít aktivní den. Přes den je v hodné najít si čas alespoň na krátkou procházku nebo cvičení.

## 4.5 Stres

Nešpor, Pernicová a Scémy (1999) uvádějí, že stres je zátěž, která je nadměrná, dlouhodobá nebo neadekvátní. Vyznačuje se reakcí člověka na určitou zátěžovou situaci.

Tento pojem se používá ve dvou významech: jednak je to situace člověka nacházejícího se v tlaku nepříznivých životních situací a ve druhém případě se jedná o zatěžující vlivy a negativní činitele vystavující jedince tlaku - stresory. V protipólu stojí salutory - faktory posilující a dodávající člověku sílu v těžkých situacích (Křivohlavý, 2001).

Fyzické reakce na stresovou zátěž se mohou projevat velmi rozmanitě, mezi jinými třeba zrychleným tlukotem srdce, potíženími s dýcháním, polykáním, pocením, závratěmi, bolestí hlavy, nepříjemnými pocity žaludku, průjmem či zácpou, problémy s močením, pocity svědění po různých částech těla, únavou, přejídáním se nebo nechutenstvím, nespavostí, třesem rukou (Praško et al., 2004).

Pro lidské zdraví je vhodné stresovým situacím se vyhýbat a udržovat psychickou rovnováhu.

## 4.6 Pohybové činnosti

Pro zdraví je důležité, aby měl člověk dostatek pohybu. Omezit by měl vysedávání u televize a počítače a alespoň chvíli za den by měl pobýt na čerstvém vzduchu.

Podle Vacka (1993) pravidelný každodenní pohyb dodává tělu potřebné množství kyslíku, pro zdravé plíce, pružnost a ohebnost těla. Přispíváme tím k lepšímu zdraví a psychické pohodě.

Tato poslední kapitola nás uvedla do problematiky zdraví a rizikových faktorů v životním stylu každého člověka.

## **II. EMPIRICKÁ ČÁST**

## 5 REALIZACE VÝZKUMU

Vzhledem k širokému pojetí tématu mé bakalářské práce, jsem se v životním stylu vysokoškolských studentů zaměřila na oblasti volného času, způsoby a návyky zdravého životního stylu a hodnotové preference.

### 5.1 Výzkumný problém

Výzkumný problém jsem definovala následovně:

*„ Jaký je životní styl vysokoškolských studentů 1. a 5. ročníku oboru sociální pedagogiky UTB ve Zlíně se zaměřením na trávení volného času, způsoby a návyky zdravého životního stylu a hodnotovou preferenci.“*

Jedná se o výzkumný problém popisný, neuvádím proto hypotézy.

### 5.2 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Hlavním cílem bylo zmapovat životní styl studentů 1. a 5. ročníku sociální pedagogiky a interpretovat případné rozdíly. Dílčím cílem bylo zjistit rozdíly podle pohlaví, vzhledem k nevyrovnanému poměru respondentů, znázorněného v následující tabulce 2, jsem od tohoto dílčího cíle upustila.

Na základě výzkumného problému a stanoveného cíle jsem formulovala výzkumné otázky:

1. Je většina studentů 1. ročníku (90%) zapojena do dobrovolnických činností?
2. Zajímají se studenti 5. ročníku více o studium sociální pedagogiky?
3. Přivydělává si většina studentů 5. ročníku (90%) v oblasti sociální sféry?
4. Preferují studenti 1. ročníku spíše hodnoty orientované na zábavu?

### 5.3 Výzkumný soubor

Pro svůj výzkum jsem si vybrala studenty 1. a 5. ročníku sociální pedagogiky prezenční formy záměrně, tak abych získala rozmanitá data. Předpokládala jsem, že u studentů 1. ročníku bude tzv. studentský život pojatý jinak než u studentů 5. ročníku.

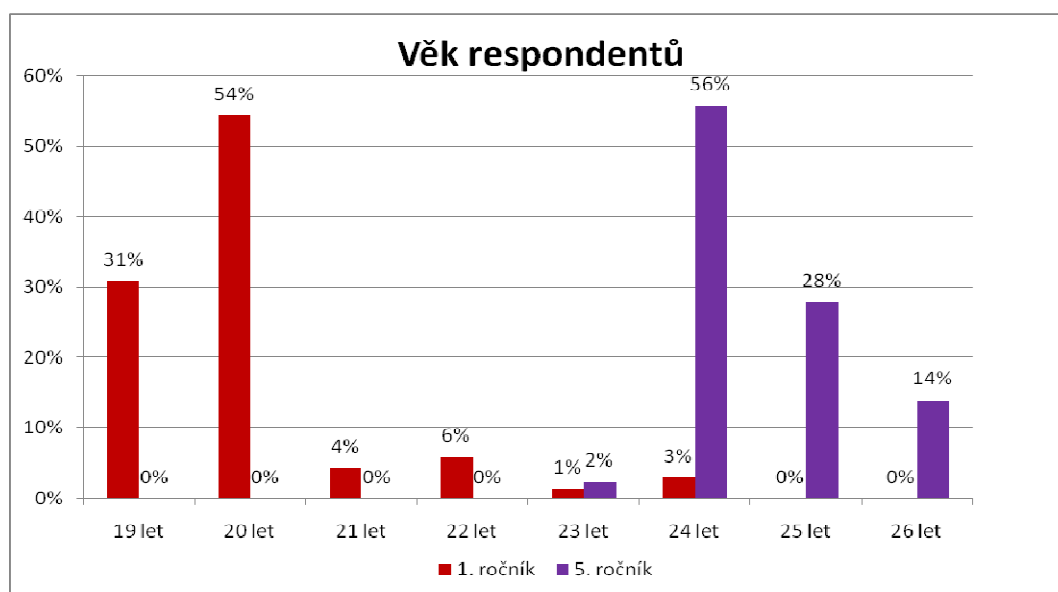
Prvním krokem bylo prostřednictvím e-mailu oslovit Mgr. Machů, Ph.D. a Mgr. Zajitzovou, které vyučují studenty sociální pedagogiky na FHS UTB ve Zlíně a po vzájemné dohodě jsem v jejich hodinách rozdala studentům dotazníky. Studentům 1. ročníku bylo rozdáno v hodinách 68 dotazníků a vždy v téže hodině semináře byly vybrány, návratnost byla 100%. U studentů 5. ročníku bylo v hodině rozdáno 60 dotazníků, avšak návratnost byla 72% procent, protože dotazníky nebyly vybrány v téže hodině, ale studenti je vraceli průběžně v následujících týdnech.

V následující tabulce 2 můžeme názorně vidět složení souboru podle ročníku a pohlaví.

Ročník	Muži	Ženy	Celkem
1.	11	57	68
5.	1	42	43
<b>Celkem studentů:</b>	<b>12</b>	<b>99</b>	<b>111</b>

Tabulka 2 Složení výzkumného souboru

V grafu 1 je znázorněno věkové rozložení studentů 1. a 5. ročníku sociální pedagogiky.



Graf 1 Věk respondentů

## 5.4 Použité metody při sběru dat

Vzhledem k vybranému tématu, formulovanému výzkumnému problému a cíli jsem si zvolila druh výzkumu kvantitativní.

V souvislosti s výběrem kvantitativního výzkumu jsem použila dotazníkové šetření. Výhodou je, že pomocí dotazníků jsem v krátkém časovém úseku získala velké množství informací. Nevýhodou dotazníkové metody může být subjektivní hodnocení respondenta na danou otázku nebo omezené možnosti odpovědí.

Vlastní dotazník (viz příloha P I) byl vytvořen podle odborné literatury. Je sestaven z otázek uzavřených, otevřených a polootevřených.

Před realizací výzkumu byl proveden tzv. předvýzkum, kdy bylo rozdáno 10 dotazníků lidem z mého okolí. Účelem bylo zjistit, zda jsou dotazníkové položky formulovány srozumitelně. Po upravení několika drobností byl realizován samotný výzkum, který probíhal v březnu a dubnu 2010.

## 5.5 Zpracování dat

Data byla průběžně ukládána do programu MS Excel. Každá otázka byla zpracována do tabulky. Tabulka obsahuje data v absolutní četnosti (zkratka Abs. č.) a relativní četnosti (zkratka Relat. č.) následně byly vytvořeny grafy. V práci jsou výsledky uvedeny, v tabulkách, grafech a doplněna slovním hodnocením.

U otázek, které tvořila škála, byla každé položce škály přiřazena určitá hodnota. Při zpracování dat jsem u každé hodnoty spočítala z četností odpovědí aritmetický průměr - index. Na základě těchto indexů jsem sestavila grafy. Stejný postup byl vytvořen i u otázek, které měly za cíl sestavit hodnotový žebříček.

Procenta v tabulkách a grafech byla zaokrouhlena na desetinné místo a u otázek tvořených škálou, kde byl vytvořen index hodnoty, má číslo dvě desetinná místa.

## 6 VÝSLEDKY VÝZKUMU A JEJICH INTERPRETACE

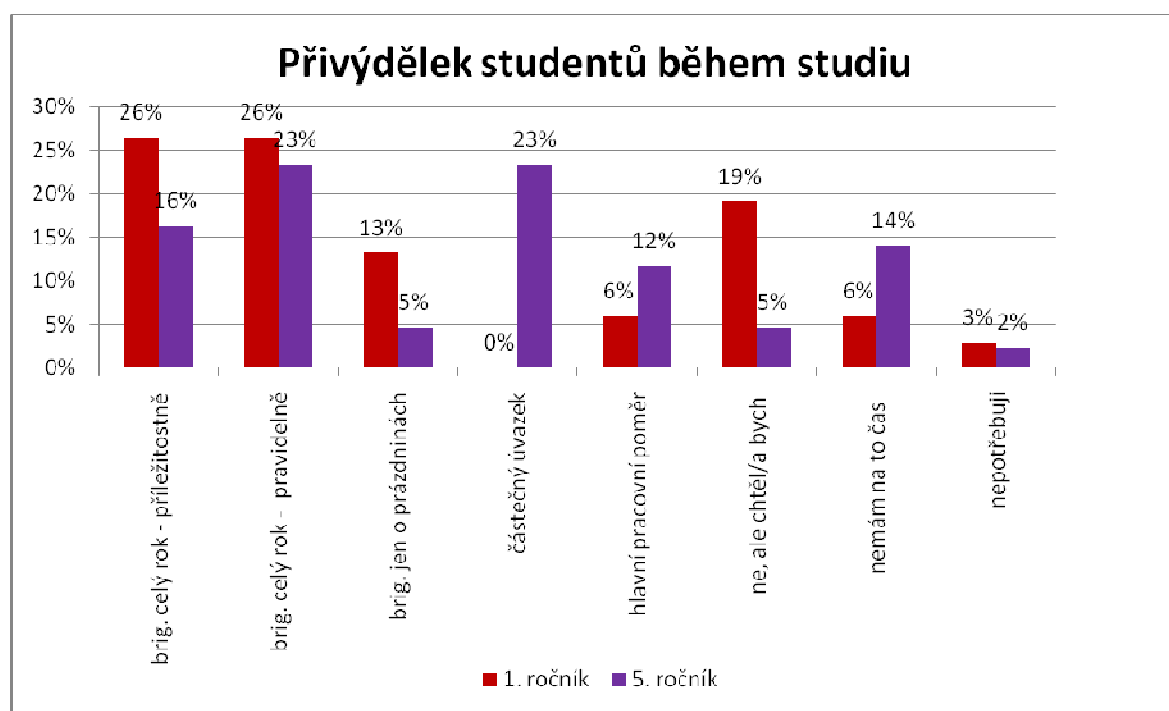
V následující kapitole budou interpretovány výsledky jednotlivých otázek z dotazníku.

Úvod dotazníku byl zaměřen na demografické údaje, zjišťován byl věk, ročník studia a pohlaví, tyto údaje byly uvedeny již výše v podkapitole složení souboru. Dále byl zjišťován rodinný stav - zde všichni studenti (100%) 1. a 5. ročníku uvedli, že jsou svobodní. Následující tabulka 3 zobrazuje dotazníkovou položku, zaměřenou na ubytování studentů během studia můžeme si povšimnout rozložení ubytovaných studentů doma ve městě, kde studují, na kolejích, privátě nebo dojíždějících je procentuálně u obou ročníků poměrně vyrovnané.

Ubytování studentů	1. ročník Abs. č.	Relat. č.	5. ročník Abs. č.	Relat. č.	Celkem studentů:
V místě studia - doma	17	25%	10	23%	27
V místě studia - koleje	3	4%	3	7%	6
V místě studia - privát	21	31%	15	35%	36
Mimo místo studia - dojíždění	27	40%	15	35%	42
<b>Celkem studentů:</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>	<b>111</b>

Tabulka 3 Ubytování studentů

**Otázka č. 1** zjišťovala, zda si studenti finančně přilepšují během studia a z jakého důvodu.



Graf 2 Prívýdělek studentů během studia

Z grafu je zřejmé, že studenti 1. ročníku dávají přednost spíše brigádám. Na brigádách si přivydělávají i studenti 5. ročníků u nich je, ale výraznější oproti studentům 1. ročníku zaměstnání na částečný úvazek a hlavní pracovní poměr. Zajímavá je i hodnota 19% studentů 1. ročníku, kteří uváděli, že by nějakou brigádu nebo práci chtěli. Zaujalo mě také, že 14% studentů 5. ročníku uvedlo, že na přivydělávání při studiu nemá čas. Domnívám se, že to může souviset s náročnějším studiem magisterského programu a blížícími se státnicemi.

Vzhledem k tomu, že mnoho studentů volné otázky **v jakém oboru a z jakého důvodu si přivydělávají při studiu** vynechali i když uvedli, že jsou výdělečně činní, zařadila jsem tyto přehledy do příloh. V příloze P 2 najdeme oblasti a v příloze P3 důvody proč si studenti přivydělávají během studia. Krátce ale můžeme shrnout, že zatímco u studentů 1. ročníku jsou preferovány spíše brigády případně práce různého zaměření u studentů 5. ročníku si můžeme povšimnout většího zájmu o práci v sociální oblasti, které najdeme v příloze P3. Domnívám se, že je to vlivem pětiletého studia a skutečnosti blížícího nástupu do zaměstnání.

**Otázka č. 2** zjišťovala, **zda jsou studenti zapojeni vzhledem k zaměření studijního oboru do nějaké dobrovolnické činnosti**, která není finančně ohodnocena.

Dobrovolnické činnosti	1. ročník Abs. č.	Relat. č.	5. ročník Abs. č.	Relat. č.	Celkem studentů:
Ano	11	16%	9	21%	20
Ne	37	54%	32	74%	69
<i>Neodpověděli/a</i>	20	29%	2	5%	22
<b>Celkem studentů:</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>	<b>111</b>

*Tabulka 4 Dobrovolnické činnosti*

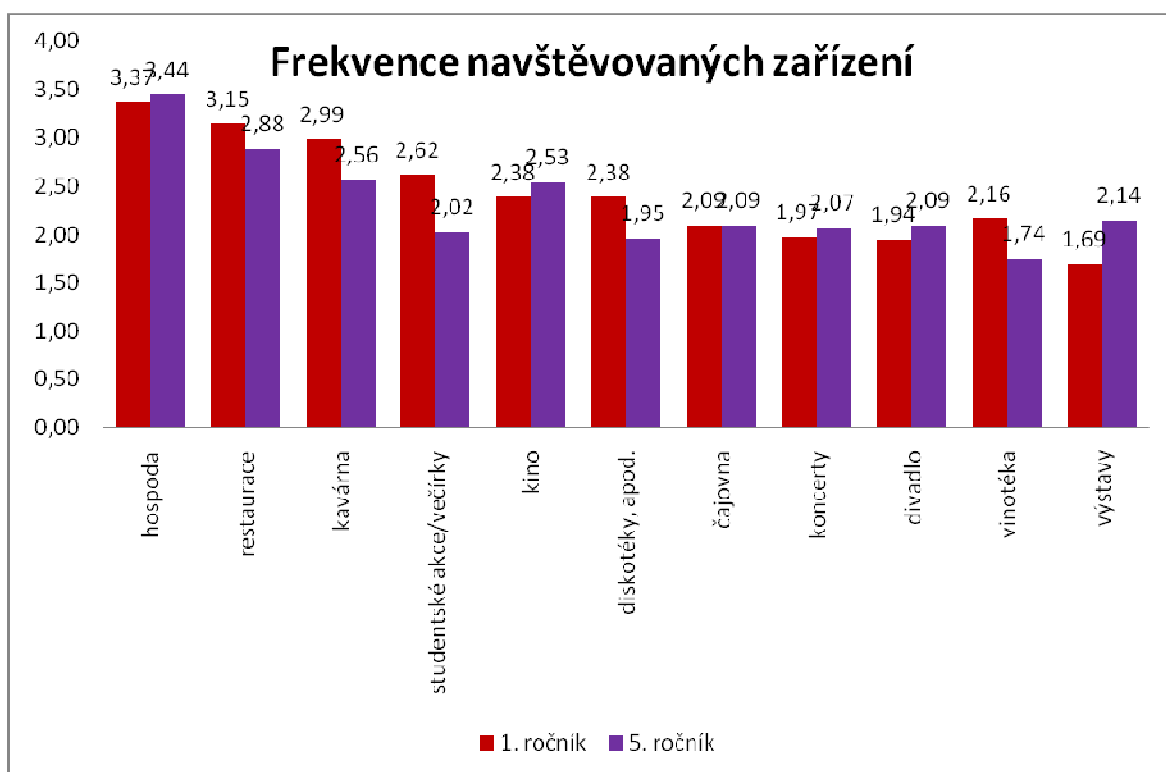
Překvapilo mě, že do dobrovolnických činností je zapojeno tak málo lidí z oboru sociální pedagogiky, jak můžeme vidět v uvedené tabulce 4. Dále tato otázka zjišťovala, v jaké organizaci studenti působí jako dobrovolníci, tu jsem jen pro zajímavost uvedla v příloze P 4.

**Otázka č. 3** mapovala, **jak často studenti navštěvují vybraná zařízení ve svém volném čase**.

K odpovědím, studenti použili škálu: pravidelně každý den (hodnota 5), 1x až 2. za týden (hodnota 4), 1x až 2x za měsíc (hodnota 3), jen příležitostně (hodnota 2) a nikdy (hodnota 1).



1). Díky uvedeným hodnotám v závorkách byly vytvořeny indexy. Z tohoto grafu můžeme vidět, že v navštěvovaných zařízeních, nejsou výraznější rozdíly mezi studenty 1. a 5. ročníku. Studenti 1. ročníku navštěvují o něco častěji pohostinská zařízení a studenti 5. ročníku navštěvují častěji kulturnější zařízení. Domnívám se, že to může souviset s tím, že studenti 5. ročníku se během svého studia seznámili s různými možnostmi kulturního vyžití, které nabízí i samotná univerzita.



Graf 3 Frekvence navštěvovaných zařízení

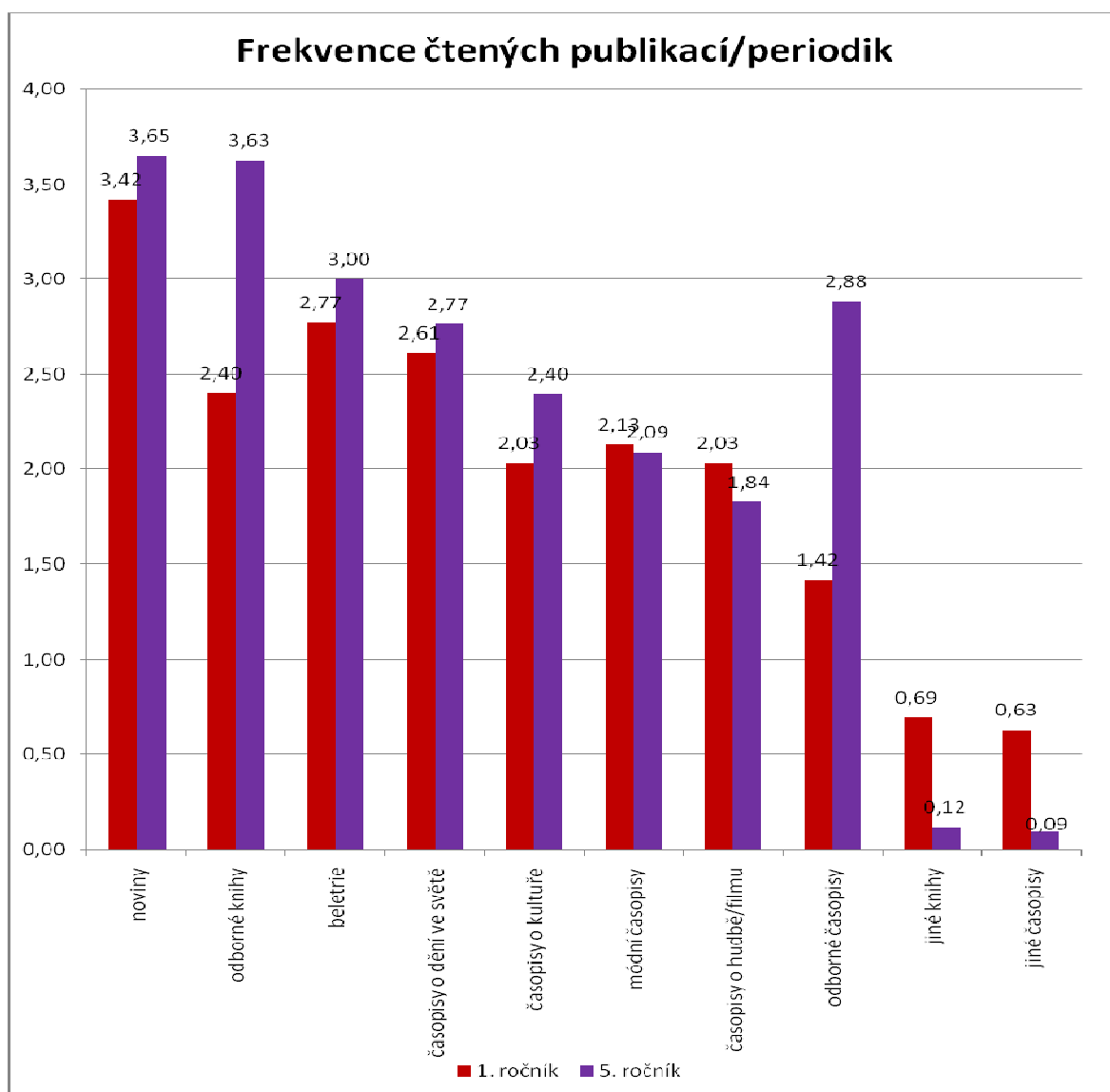
**Otázka č. 4** zjišťovala, zda studenti čtou literaturu ve svém volném čase, jaké druhy a jak často.

Z tabulky 5 můžeme vidět, že většina studentů literaturu čte, překvapilo mne, že se objevilo 6. respondentů, kteří uvedli, že ve volném čase nečtou.

Čtení literatury ve volném čase	1. ročník Abs. č.	Relat. č.	5. ročník Abs. č.	Relat. č.	Celkem studentů:
Ano	62	91%	43	100%	105
Ne	6	9%	0	0%	6
Neodpověděli/a	0	0%	0	0%	0
<b>Celkem studentů:</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>	<b>111</b>

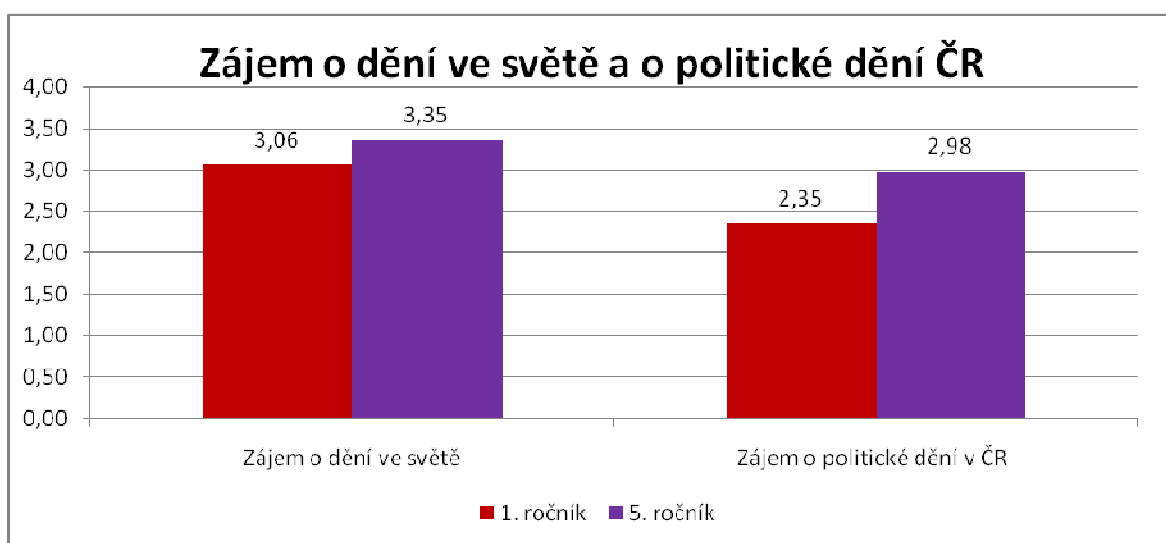
Tabulka 5 Čtení literatury ve volném čase

Následující graf 4 znázorňuje položky knih či periodik, ke kterým studenti měli opět použít odpověď ze škály, jak často danou publikaci čtou: pravidelně každý den (hodnota 5), 1x až 2. za týden (hodnota 4), 1x až 2x za měsíc (hodnota 3), jen příležitostně (hodnota 2) a nikdy (hodnota 1). Podle indexů můžeme vyčíslit, že studenti 5. ročníku ve svém volném čase čtou častěji než studenti 1. ročníku. Studenti 5. ročníku upřednostňují více odborné literatury a odborných periodik vztahujících se ke studiu. Opět se domnívám, že to souvisí s náročnějším studiem v magisterském programu a promítá se zde jistě i větší zájem o studovaný obor. Mezi jiné knihy a periodika studenti 1. ročníku uváděli romány, horory, fantasy (patřící do beletrie), jinou odbornou literaturu a překlady náboženských textů. Jediný respondent na tuto položku z řad studentů 5. ročníku uvedl poezii.



Graf 4 Frekvence čtených publikací/periodik

Otázky č. 5 a č. 6 zjišťovaly, **zda se studenti zajímají o dění ve světě a o politické dění v České Republice**. K odpovědím, studenti opět použili škálu: ano, pravidelně každý den (hodnota 4), často, ale ne denně (hodnota 3), jen výjimečně (hodnota 2) a nikdy (hodnota 1). V souvislosti s oborem sociální pedagogiky by její studenti měli mít široký rozhled o tom co se děje. V grafu 5 můžeme vidět, že studenti 5. ročníku se o celkové dění zajímají o něco více než studenti 1. ročníku.

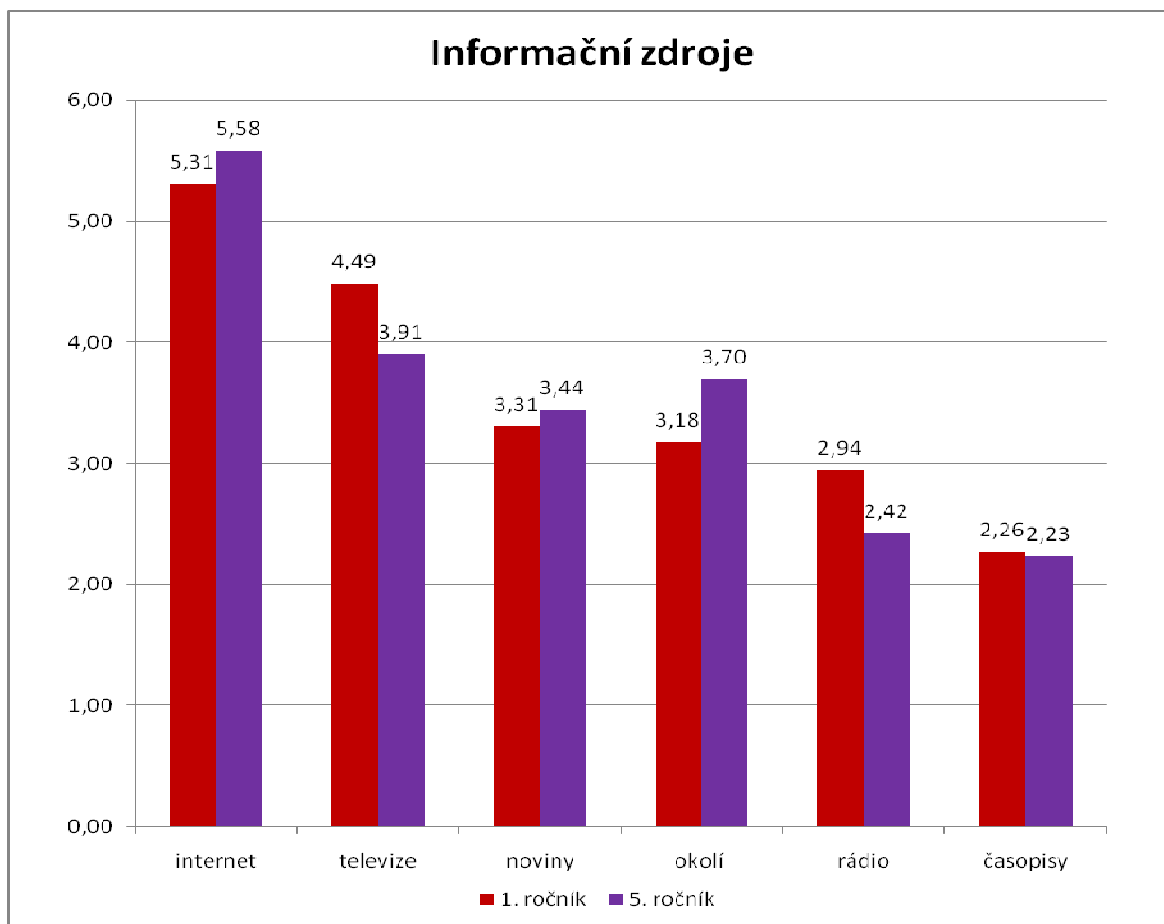


Graf 5 Zájem o dění ve světě a o politické dění v ČR

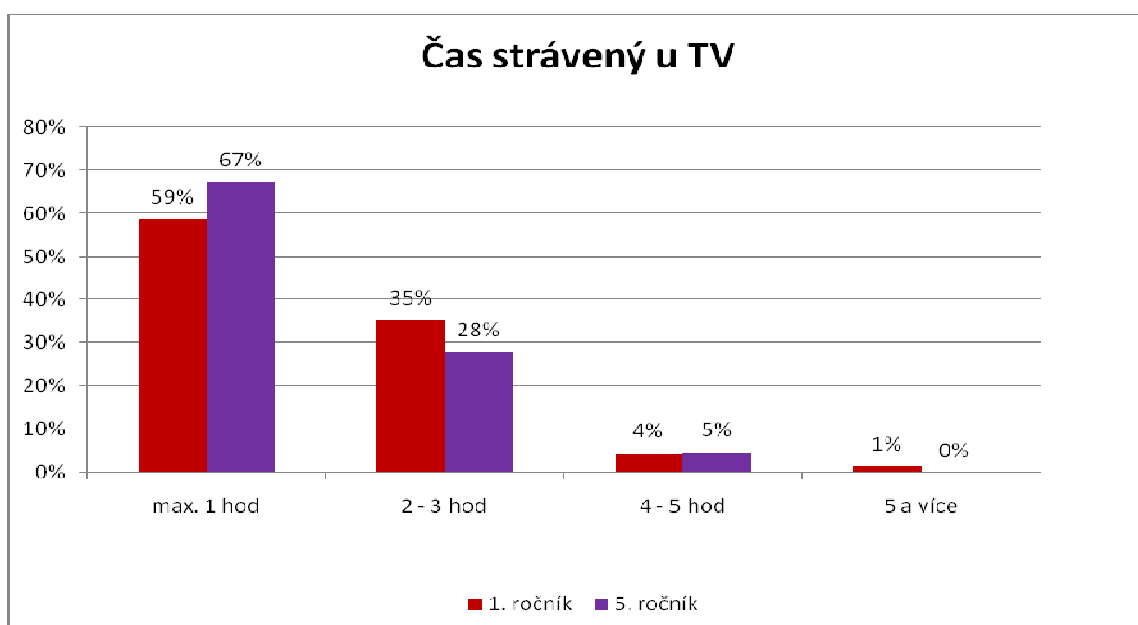
Otázka č. 7 mapovala **ze kterých informačních zdrojů studenti nejčastěji čerpají informace**. Zde studenti vytvářeli žebříček svých preferencí. Podle důležitosti přiřazovali položkám hodnoty od 1 po 6, přičemž hodnota 1 znázorňuje nejvyšší preferenci a 6 nejmenší.

Vzhledem k tomu že dnešní vysokoškolský student většinou vlastní svůj počítač nebo notebook není překvapující, že využívání internetu dominuje. Překvapilo mne druhé místo, kde studenti uvádějí televizi. Avšak s tím souvisí i otázka č. 9, která poukazuje, že u televizi studenti 1. i 5. ročníku tráví max. 1 hodinu, jak můžeme vidět v grafu 7. Z otázky 10. (znázorněná v grafu 9) vyčteme, že na rozdíl od TV studenti u počítače tráví dvě a více hodin.

Výsledky ze 7. otázky znázorněné v grafu 6 jsou opět docela vyrovnané a domnívám se, že v rozdílech ročníků studia nehraje velkou roli.



Graf 6 Informační zdroje



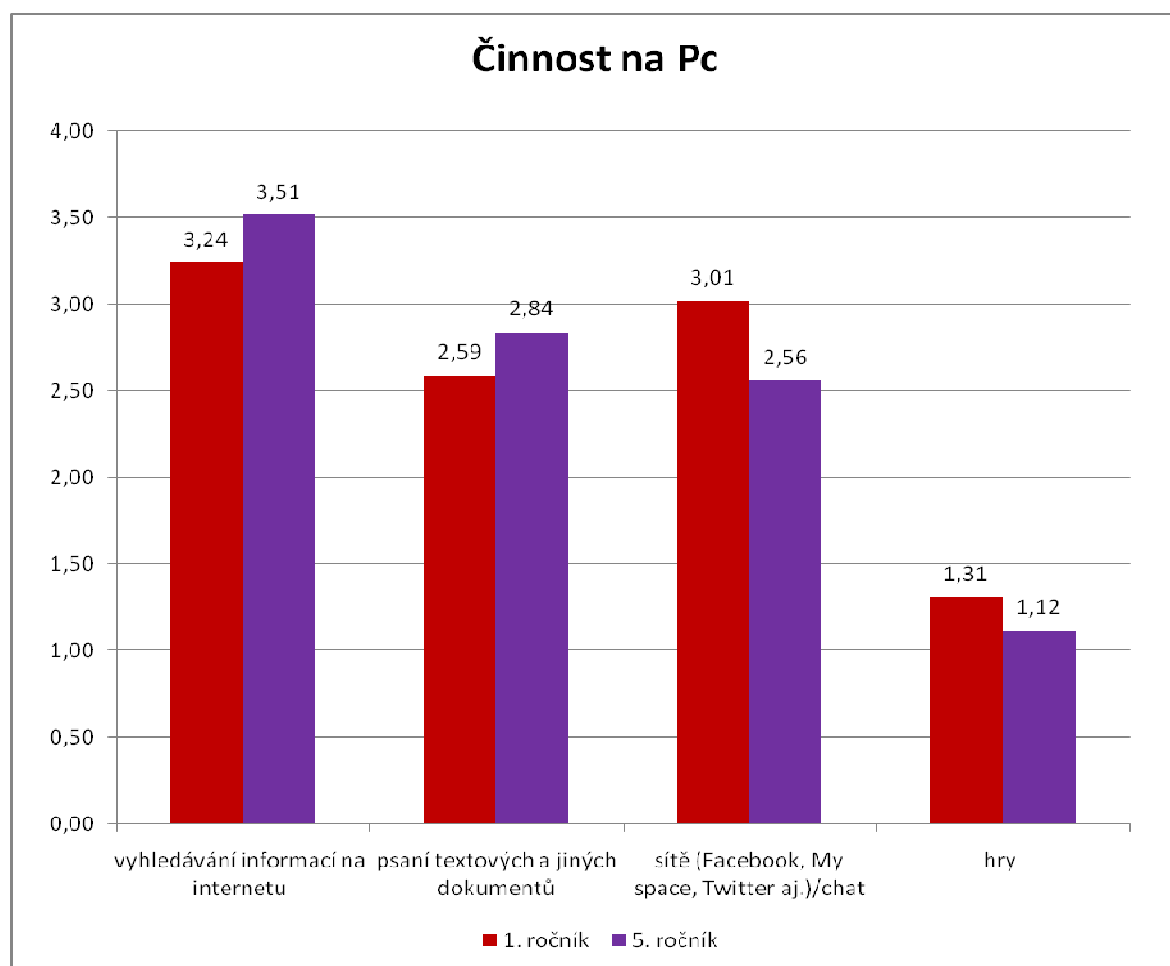
Graf 7 Čas strávený u TV

Otázka č. 10 zjišťovala, zda studenti využívají internet denně, k jakým činnostem počítač využívají a kolik času denně stráví u PC.

Z tabulky 6 zjistíme, že většina studentů 1. i 5. ročníku internet denně využívá.

Každodenní využívání internetu	1. ročník Abs. č.	Relat. č.	5. ročník Abs. č.	Relat. č.	Celkem studentů:
Ano	66	97%	35	81%	101
Ne	2	3%	8	19%	10
Neodpověď/a	0	0%	0	0%	0
<b>Celkem studentů:</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>	<b>111</b>

Tabulka 6 Každodenní využívání internetu

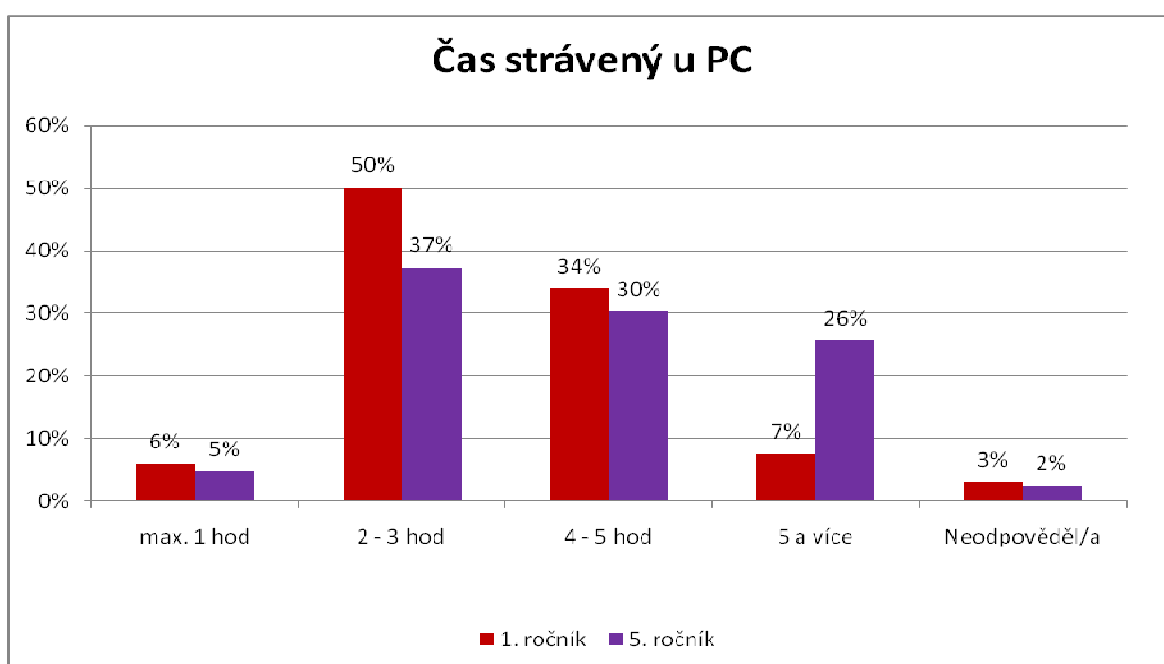


Graf 8 Činnosti na PC

Otázka znázorněná v grafu 8 zjišťovala pomocí preferencí studentů, k jakým aktivitám PC využívají pomocí. Studenti daným položkám opět přiřazovali hodnotu od 1 do 4. Hodnota jedna měla opět největší význam. Podle indexů zjistíme, že studenti 5. ročníku využívají

PC častěji k vyhledávání informací a psaní textových dokumentů než studenti 1. ročníku. Síť a hry naopak o něco více využívají studenti 1. ročníku než studenti 5. ročníku. Celkově na prvním místě v žebříčku je vyhledávání informací, druhé je psaní textových dokumentů, třetí jsou síť/chat a na poslední místo patří hry.

Pro zajímavost byly v dotazníku dvě otázky orientované na problematiku sociálních sítí v souvislosti s jejich novodobým boomem vzhledem k tomu, že jsem se touto problematikou nezajímala tak jsou výsledky uvedeny pouze v příloze P 5.

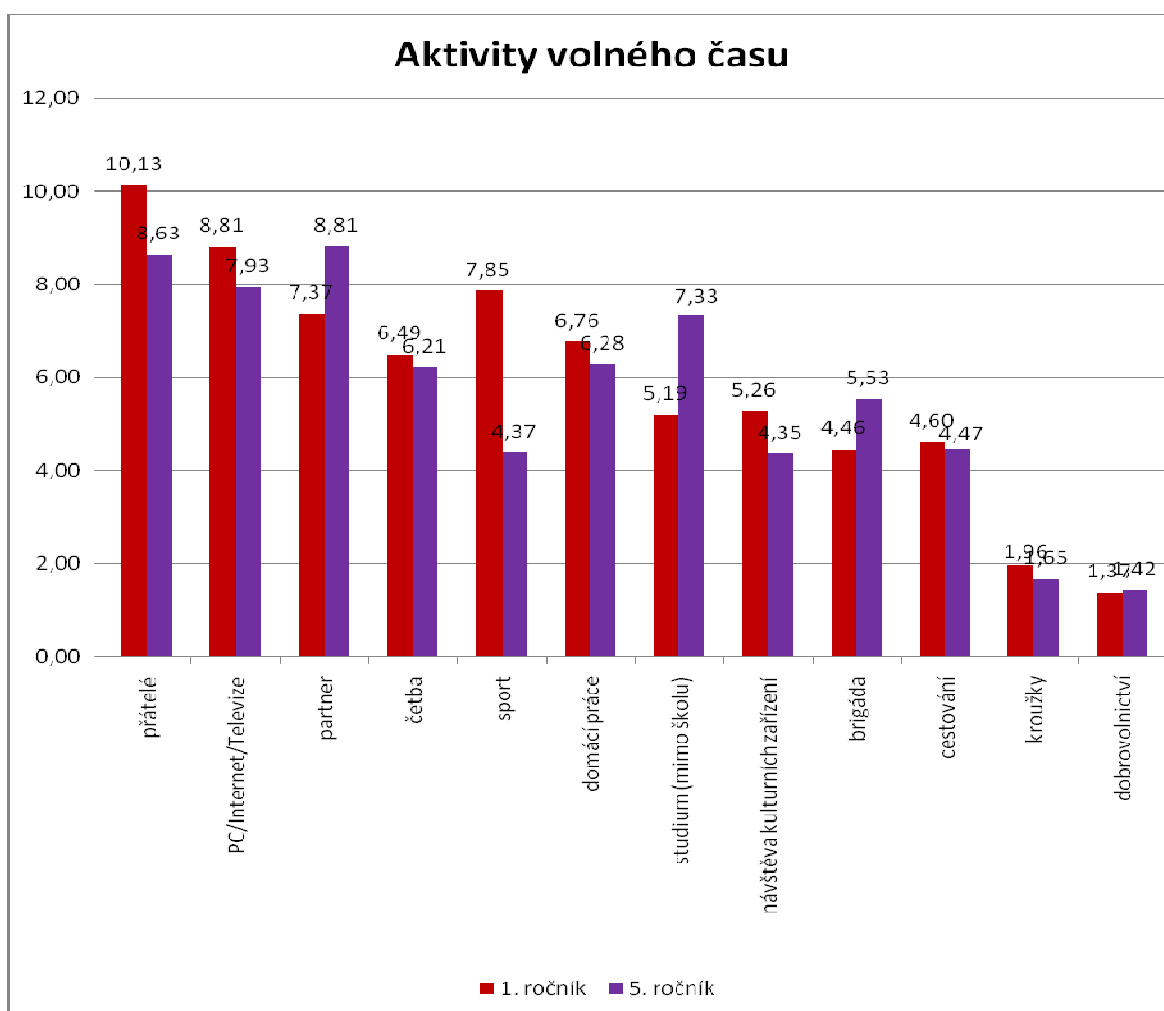


*Graf 9 Čas strávený u PC*

Graf 9 znázorňuje kolik času studenti tráví na PC. Domnívám se, že není překvapující, že studenti u PC tráví 2 a více hodin vzhledem k širokým možnostem, které PC a internet nabízí. Zajímavé je, že 26 % studentů 5. ročníku uvedlo, že na PC tráví 5 a více hodin oproti malému počtu respondentů 1. ročníku.

**V otázka č. 11** studenti sestavovali **žebříček svých volnočasových aktivit**. Opět studenti přiřazovali k položkám své preference od 1 po 12. Kdy hodnota 1 měla nejvyšší význam. V těchto žebříčcích z grafu 10 už můžeme zpozorovat zajímavější rozdíly mezi studenty 1.

a 5. ročníku. Pokud se zaměříme na první tři místa, tak zjistíme že studenti 1. ročníku zařadili na první místo přátele, na druhé místo PC/Internet/televize a na třetí místo sport. U 5. ročníku studenti na první místo zařadili partnera, dále přátele a na třetí místo studium mimo školu. Obecně by se dalo říct že studenti 1. ročníku své volnočasové aktivity zaměřují spíše na zábavu. Studenti 5. ročníku už se více orientují na budoucnost. Mezi další aktivity, které se v grafu nepromítly, protože byly uváděny jen po jedné položce studenti uváděli tvořivou činnost, návštěvu hospod, sledování seriálů, poslech hudby, psa a spánek.



*Graf 10 Aktivity volného času*

**Otázka č. 12** zjišťovala zda studenti pijí alkohol, jak často, z jakého důvodu a zda se u nich po konzumaci alkoholu projevuje nějaké rizikové chování.

Z Tabulky 7 zjistíme že celkově 101 studentů pije alkohol a 10 studentů jsou abstinenti. V 1. ročníku je to 94 % studentů a v 5. ročníku 86% studentů.

Konzumace alkoholu	1. ročník Abs. č.	Relat. č.	5. ročník Abs. č.	Relat. č.	Celkem studentů:
Ano	64	94%	37	86%	101
Ne	4	6%	6	14%	10
Neodpověděli/a	0	0%	0	0%	0
<b>Celkem studentů:</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>	<b>111</b>

Tabulka 7 Konzumace alkoholu

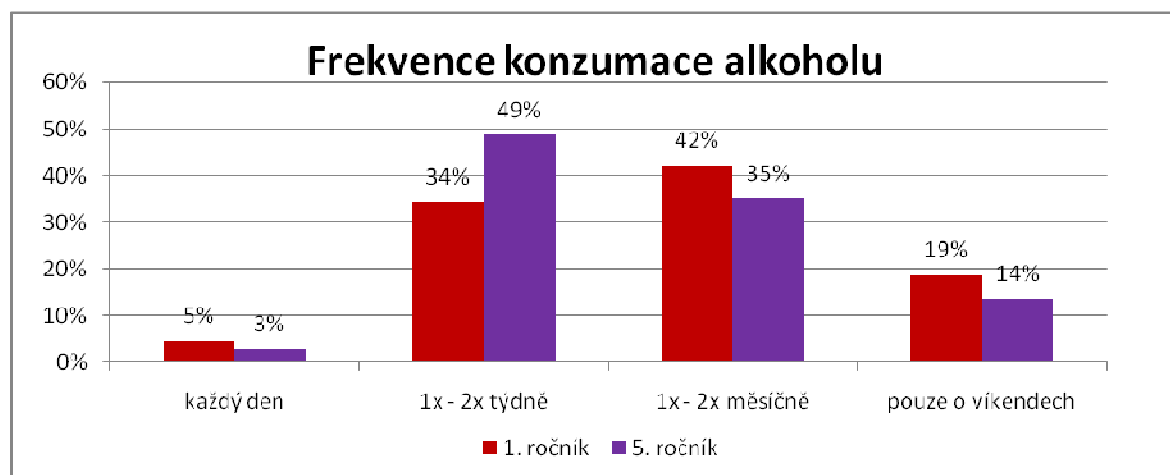
V následujících otázkách týkajících se alkoholu odpovídají již jen studenti, kteří uvedli, že alkohol pijí.

Z následující tabulky 8 zjistíme, že většina studentů na alkoholu závislá není

Závislost na alkoholu	1. ročník Abs. č.	Relat. č.	5. ročník Abs. č.	Relat. č.	Celkem studentů:
Ano	2	3%	1	3%	3
Ne	62	97%	33	89%	95
Neodpověděli/a	0	0%	3	8%	3
<b>Celkem studentů:</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>	<b>37</b>	<b>100%</b>	<b>101</b>

Tabulka 8 Závislost na alkoholu

Podle grafu 11 zjistíme, že většina studentů 1. ročníku (42%) konzumuje alkohol spíše 1x až 2x za měsíc a většina studentů 5. ročníku (49%) konzumuje alkohol 1x až 2x za týden.



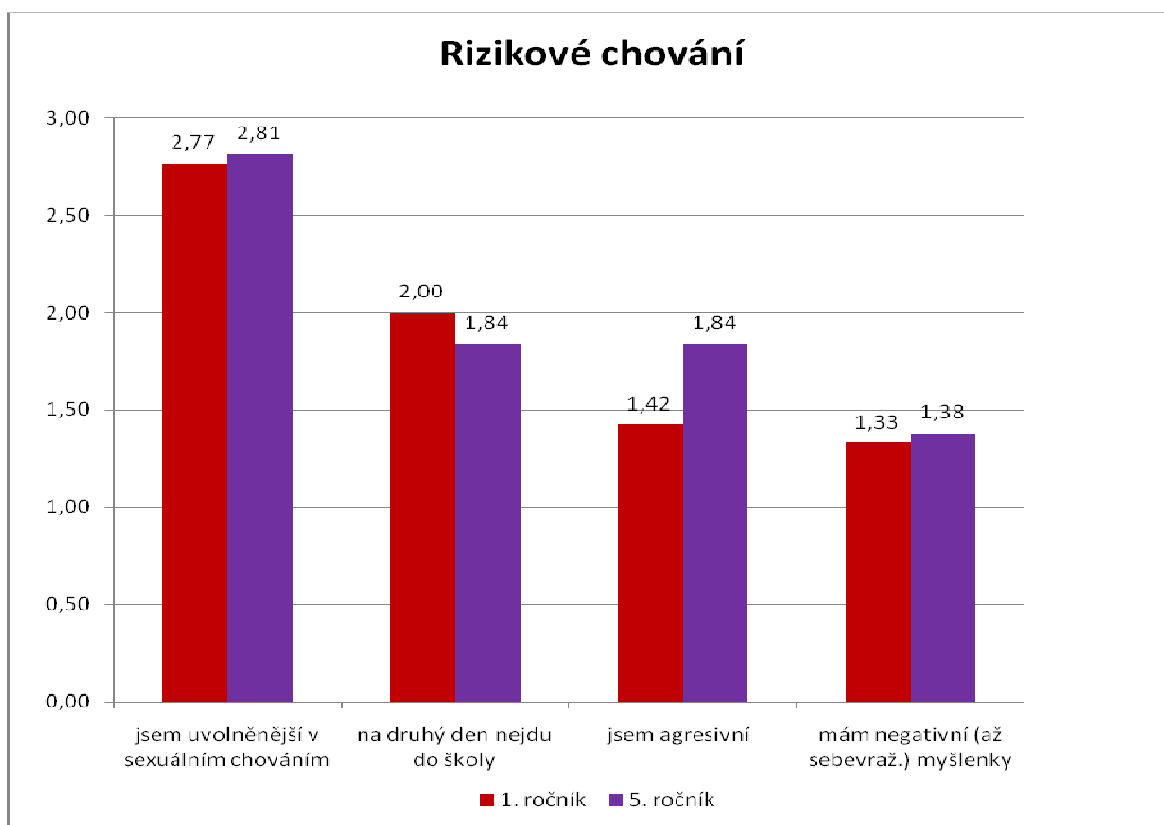
Graf 11 Frekvence konzumace alkoholu



Důvod konzumace alkoholu	1. ročník Abs. č.	Relat. č.	5. ročník Abs. č.	Relat. č.	Celkem studentů:
Chutná mi	5	8%	1	3%	6
Vyrovřádám se stresovou situací	0	0%	1	3%	1
Při zábavě s přáteli	52	81%	30	81%	82
Odbourává mé zábrany	0	0%	1	3%	1
Navozuje mi lepší náladu	4	6%	3	8%	7
Jiné	2	3%	1	3%	3
Neodpověď/a	1	2%	0	0%	1
<b>Celkem studentů:</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>	<b>37</b>	<b>100%</b>	<b>101</b>

Tabulka 9 Důvod konzumace alkoholu

Jako nejčastější důvod proč studenti pijí alkohol, uvedli podle tabulky 8, na prvním místě shodně studenti 1. i 5. ročníku, že konzumují alkohol při zábavě s přáteli.



Graf 12 Rizikové chování

V dotazníku byla uvedena otázka, co studenti dělají po konzumaci alkoholu, k daným položkám měli přiřadit odpověď ze škály: pravidelně (hodnota 4), spíše ano (hodnota 3), spíše ne (hodnota 2) a nikdy (hodnota 1). Graf 12 nám ukazuje výsledné indexy rizikového chování studentů po konzumaci alkoholu. Hodnoty studentů 1. a 5. ročníku jsou velmi podobné. Podle grafu zjistíme, že nejčastěji jsou studenti uvolněnější v sexuálním chování po

konzumaci alkoholu. Domnívám se, že tady hraje hlavní roli pohlaví, vzhledem k tomu, že většina respondentů byly ženy.

**Otázka č. 13. se zaměřovala na konzumaci kofeinových výrobků u studentů, jak často je student konzumuje a zda se ve stresových situacích u něj liší příjem kofeinových přípravků.**

Z tabulky 10 se dovíme, že většina (82%) studentů 1. ročníku a (74%) studentů kofeinové přípravky konzumuje.

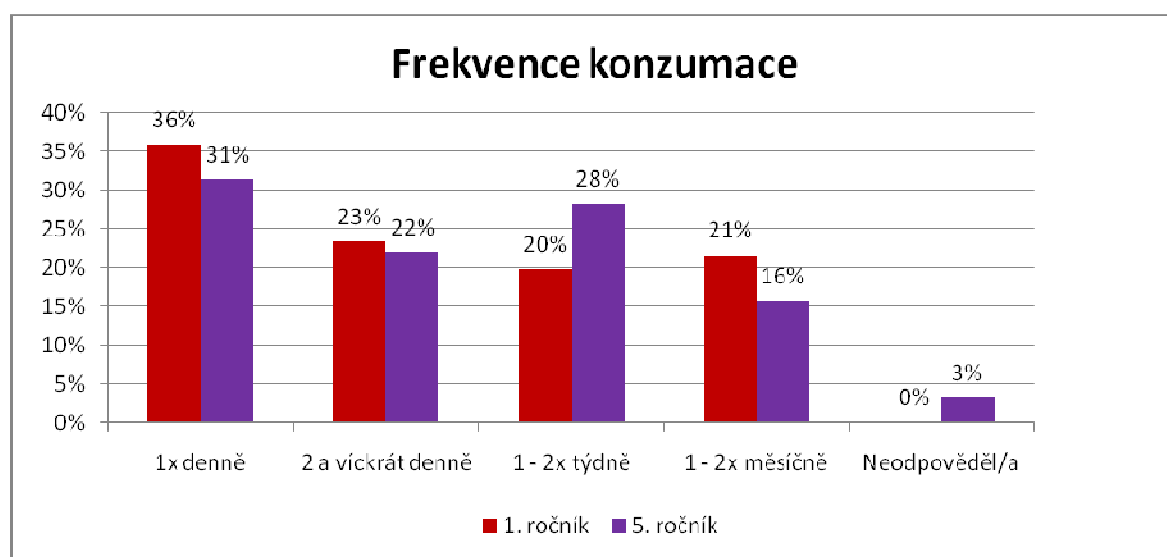
Konzumace kofeinových přípravků	1. ročník Abs. č.	Relat. č.	5. ročník Abs. č.	Relat. č.	Celkem studentů:
Ano	56	82%	32	74%	88
Ne	11	16%	11	26%	22
Neodpověď/a	1	1%	0	0%	1
<b>Celkem studentů:</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>	<b>111</b>

Tabulka 10 Konzumace kofeinových přípravků

Podle tabulky 11 zjistíme, že 13% studentů 1. ročníku a 19% studentů 5. ročníku jsou na kofeinu závislých.

Závislost na kofeinových přípravcích	1. ročník Abs. č.	Relat. č.	5. ročník Abs. č.	Relat. č.	Celkem studentů:
Ano	7	13%	6	19%	13
Ne	30	54%	26	81%	56
Neodpověď/a	19	34%	0	0%	19
<b>Celkem studentů:</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>	<b>88</b>

Tabulka 11 Závislost na kofeinových přípravcích



Graf 13 Frekvence konzumace

Konzumace kofeinových přípravků	1. ročník Abs. č.	Relat. č.	5. ročník Abs. č.	Relat. č.	Celkem studentů:
Ano	56	82%	32	74%	88
Ne	11	16%	11	26%	22
<i>Neodpověď/a</i>	1	1%	0	0%	1
<b>Celkem studentů:</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>	<b>111</b>

Tabulka 12 Konzumace kofeinových přípravků

**Otázka č. 14 zjišťovala zda studenti užívají tabákové výrobky, jaké druhy, jak často a zda ve stresových situacích kouří více.**

Užívání tabákových výrobků	1. ročník Abs. č.	Relat. č.	5. ročník Abs. č.	Relat. č.	Celkem studentů:
Ano	38	56%	24	56%	62
Ne	29	43%	19	44%	48
<i>Neodpověď/a</i>	1	1%	0	0%	1
<b>Celkem studentů:</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>	<b>111</b>

Tabulka 13 Užívání tabákových výrobků

Z tabulky 13 se dozvíme, že počty kuřáků a nekuřáků jsou v obou ročnících vyrovnané. Kuřáku je procentuálně o něco více.

Z tabulky 14 zjistíme, že z 38 studentů 1. ročníku uvedlo, že 14 z nich je závislých na tabákových výrobcích a z 24 respondentů 5. ročníku je závislých 10 studentů.

Závislost na tabákových výrobcích	1. ročník Abs. č.	Relat. č.	5. ročník Abs. č.	Relat. č.	Celkem studentů:
Ano	14	37%	10	42%	24
Ne	24	63%	13	54%	37
<i>Neodpověď/a</i>	0	0%	1	4%	1
<b>Celkem studentů:</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>	<b>62</b>

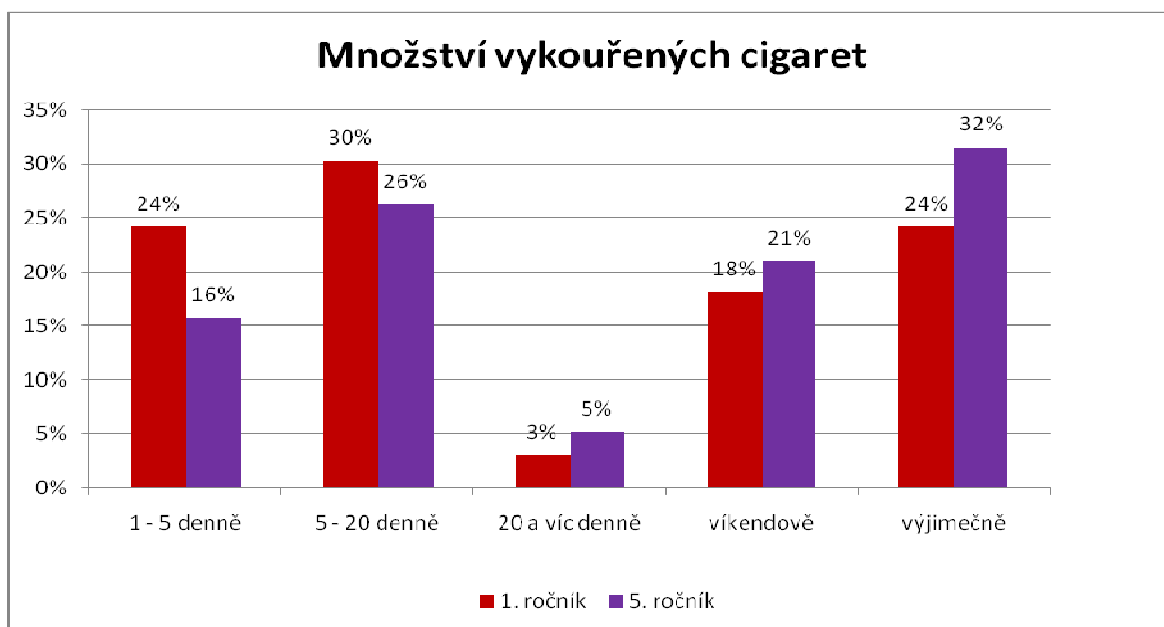
Tabulka 14 Závislost na tabákových výrobcích

Užívané tabákové výrobky	1. ročník Abs. č.	5. ročník Abs. č.	Celkem studentů:
Cigarety	33	19	52
Vodní dýmku	18	16	34
Doutníky	1	0	1
Dýmku	1	0	1
Jiné	0	1	1
<b>Celkem:</b>	<b>53</b>	<b>36</b>	<b>89</b>

Tabulka 15 Užívané tabákové výrobky

Tabulka 15 ukazuje jaké tabákové výrobky jsou mezi studenty preferovány. Prvnímu místu vévodí cigarety. Na druhém místě je mezi studenty rozšířená vodní dýmka. Doutníky, dýmky jsou užívány ojediněle. Mezi jiné uvedla respondentka 5. ročníku joint.

**Graf 14 znázorňuje kolik studenti vykouří cigaret za den.** Jak můžeme vidět jednu celou krabičku a více kouří o něco více studenti 5. ročníku přesto jde jen o malý počet respondentů. U 30% studentů 1. ročníku vidíme, že kouří 5 až 20 cigaret za den a 26% studentů 5. ročníku. Cigaretu až 5 cigaret si dá za den 24% studentů 1. ročníku a 16% studentů 5. ročníku. Zhruba polovina respondentů uvedla, že patří mezi tzv. příležitostné kuřáky, kteří kouří jen o víkendech a nebo výjimečně. U 5. ročníků je tento počet o něco vyšší.



*Graf 14 Množství vykouřených cigaret*

Z tabulky 16 můžeme zjistit, že více jak polovina studentů z každého ročníku, ve stresu kouří mnohem více.

Kouření ve stresu	1. ročník Abs. č.	Relat. č.	5. ročník Abs. č.	Relat. č.	Celkem studentů:
ano, kouřím víc	20	53%	16	67%	<b>36</b>
ne	18	47%	8	33%	<b>26</b>
jiné	0	0%	0	0%	<b>0</b>
<i>Neodpověď/a</i>	<i>0</i>	<i>0%</i>	<i>0</i>	<i>0%</i>	<i>0</i>
<b>Celkem studentů:</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>	<b>62</b>

*Tabulka 16 Kouření ve stresu*

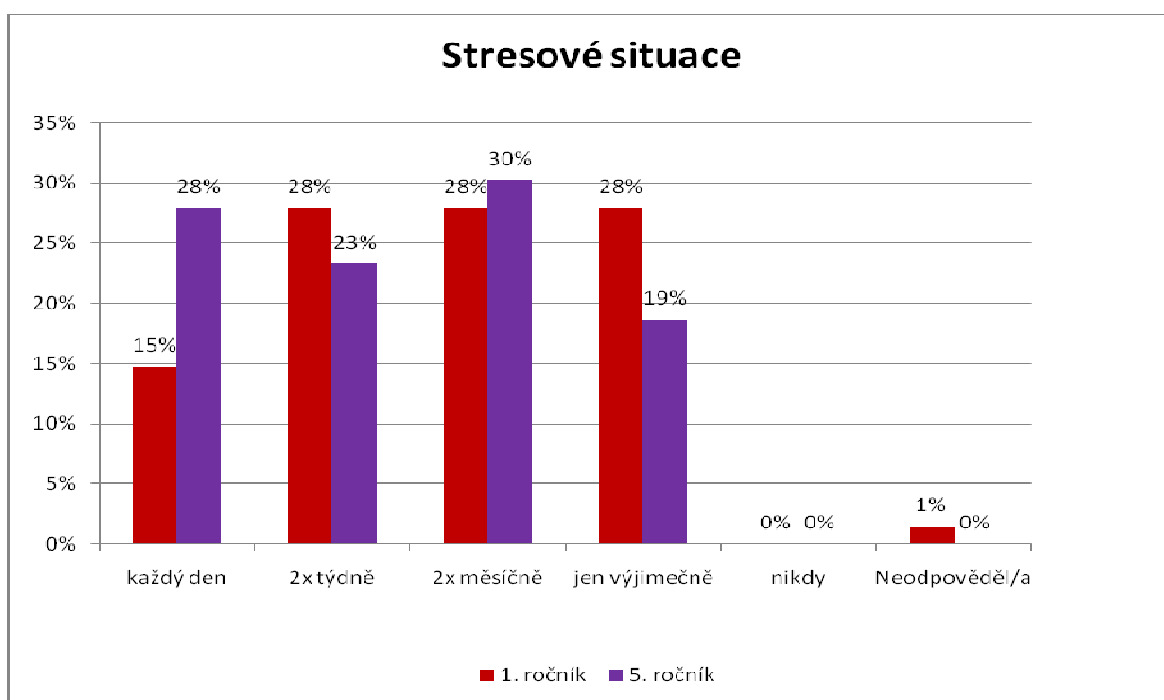
Otázka č. 15 zjišťovala zda mají studenti zkušenosti s nelegálními drogami, případně jestli nějaké užívají pravidelně či jsou na nich závislí.

Zkušenosti s nelegálními drogami	1. ročník Abs. č.	5. ročník Abs. č.	Celkem:
Marihuana, hašiš	42	24	66
Sedativa nebo tišící léky	9	4	13
Lysohlávky, jiné přírodní	7	5	12
Extáze	6	4	10
Pervitin, amfetaminy	3	3	6
LSD	4	2	6
Kokain, crack	3	0	3
Heroin	1	0	1
Těkavé látky	0	0	0
<b>Celkem:</b>	75	42	117

Tabulka 17 Zkušenosti s nelegálními drogami

Z tabulky 17 zjistíme, že nejvíce mají studenti zkušenosti konopnými drogami, což není nic neobvyklého. Na otázky zda nějakou drogu studenti užívají pravidelně nebo na ní mají závislost, uvedli dva studenti z 1. ročníku závislost na marihuaně a jeden z nich přiznal závislost. Z 5. ročníku uvedli také dva respondenti pravidelné užívání marihuany, ale ani jeden z nich není závislý.

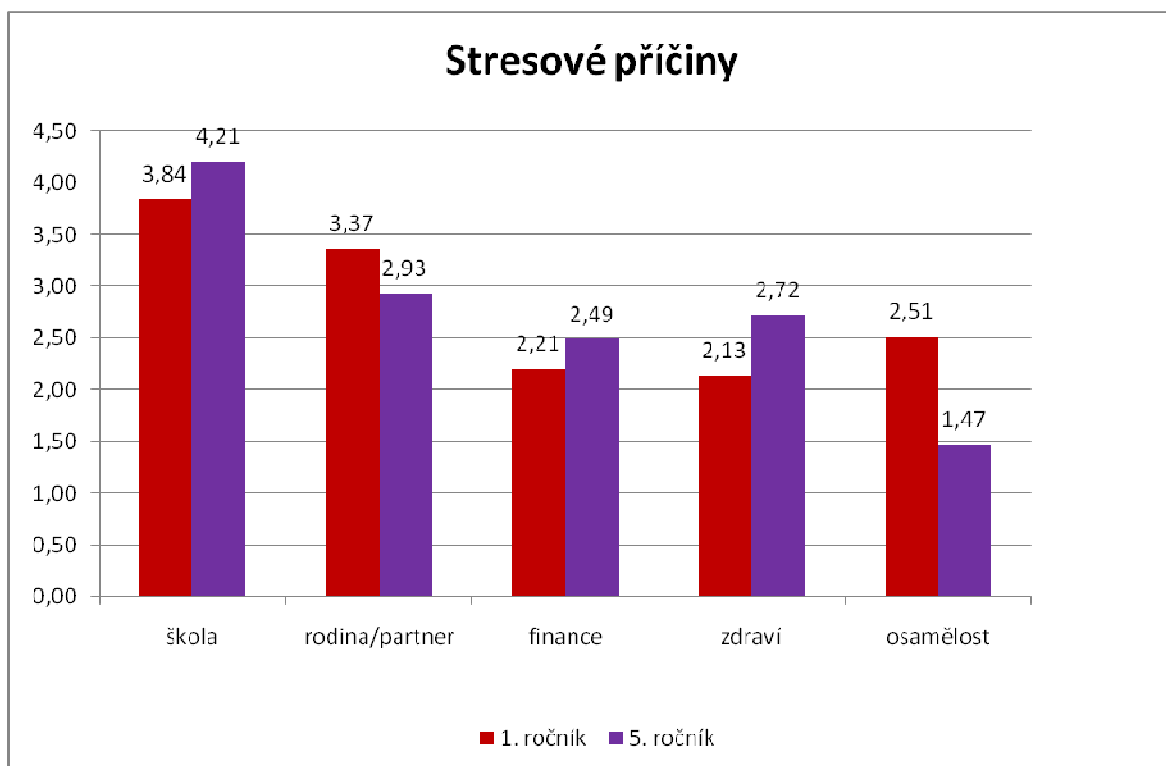
Otázka č. 16 se zaměřovala na problematiku stresu, frekvenci, příčiny, fyzické projevy a individuální vyrovnávání se, se stresem.



Graf 15 Stresové situace

Z Grafu 15 můžeme zjistit že studenti 5. ročníku (28%) jsou skoro o polovinu více než studenti 1. ročníku (15%) ve stresu každý den. Opět se domnívám, že je to v souvislosti s náročnějším studiem v magisterského programu.

Což naznačuje i graf 16. Kde cílem bylo opět podle preferencí přiřadit položkám hodnotu od 1 do 5. Studenti 5. ročníku uvedli na první místo svého stresu školu s indexem 4, 21. Pokud se podíváme na první tři místa stresových příčin, studenti 1. ročníku uvedli na prvním místě školu, rodinu či partnera a osamělost a studenti 5. ročníku školu, rodinu nebo partnera a zdraví. Třetí místo je tedy už u ročníků rozdílné. Domnívám se, že studenti 1. ročníku se chtějí více bavit a ne se ještě vázat na partnera v souvislosti s tím mohou pocíťovat více osamělost. Studenti 5. ročníku kladou větší důraz na své zdraví, možná proto, že jsou již dospělejší a odpovědnější.



*Graf 16 Stresové příčiny*

Z následující tabulky 18 na další straně vidíme, že u studentů celkově se nejčastěji fyzicky projevuje stres nervozitou. Na druhé místo se řadí u studentů 1. ročníku nespavost a u studentů 5. ročníku komunikační problémy. Mezi jiné fyzické projevy stresu studenti uváděli, nadměrné pocení a agresivitu. U této otázky mohli studenti zaškrtnout více možností.

<b>Fyzické projevy stresu</b>	<b>1. ročník Abs. č.</b>	<b>5. ročník Abs. č.</b>	<b>Celkem:</b>
Nervozita	54	22	<b>76</b>
Nespavost	30	14	<b>44</b>
Bolest hlavy, žaludku	29	11	<b>40</b>
Zaživací problémy	27	12	<b>39</b>
Komunikační problémy	17	15	<b>32</b>
Jiné	3	2	<b>5</b>
Nijak	2	1	<b>3</b>
<b>Celkem:</b>	<b>162</b>	<b>77</b>	<b>239</b>

*Tabulka 18 Fyzické projevy stresu*

Z následující tabulky 19 zjistíme, že studenti proti stresu bojují nejčastěji relaxací a co vnímají pod pojmem relaxace je uvedeno v tabulce 20. V otázce jak studenti vyrovnávají se stresem, mohli uvádět více možností.

<b>Individuální vyrovnávání se stresem</b>	<b>1. ročník Abs. č.</b>	<b>5. ročník Abs. č.</b>	<b>Celkem:</b>
Relaxace	44	18	<b>62</b>
Jídlo	37	21	<b>58</b>
Spánek	33	19	<b>52</b>
Nakupování	10	11	<b>21</b>
Návykové látky	11	6	<b>17</b>
Jiné	9	7	<b>16</b>
Nijak	4	1	<b>5</b>
<b>Celkem:</b>	<b>148</b>	<b>83</b>	<b>231</b>

*Tabulka 19 Individuální vyrovnávání se stresem*

**Jakým způsobem studenti relaxují zjišťovala otázka č. 8.** V této otázce mohli studenti vybírat více možností.

<b>Způsoby relaxace</b>	<b>1. ročník Abs. č.</b>	<b>5. ročník Abs. č.</b>	<b>Celkem:</b>
Spánek	24	7	<b>31</b>
Internet	14	8	<b>22</b>
Procházka	7	15	<b>22</b>
Hudba	11	6	<b>17</b>
Jiné	7	5	<b>12</b>
Četba	6	4	<b>10</b>
Televize	1	0	<b>1</b>
<b>Celkem:</b>	<b>70</b>	<b>45</b>	<b>115</b>

*Tabulka 20 Způsoby relaxace*

**Otázka č. 17** zjišťovala, zda se studenti zajímají o zdravý životní styl. Z tabulky 21 můžeme vidět, že většina studentů se o životní styl zajímá částečně.

Zájem o zdravý životní styl	1. ročník Abs. č.	%	5. ročník Abs. č.	%	Celkem studentů:
ano, velmi	17	25%	6	14%	23
částečně	42	62%	33	77%	75
ne, nezajímám	8	12%	4	9%	12
<i>Neodpověď/a</i>	1	1%	0	0%	1
<b>Celkem studentů:</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>	<b>111</b>

Tabulka 21 Zájem o zdravý životní styl

**V otázce č. 18** bylo záměrem zjistit, zda studenti, třídí odpad. Velmi mne překvapilo že, skoro 70% studentů u obou ročníků uvedlo, že odpad třídí.

Třídění odpadu	1. ročník Abs. č.	%	5. ročník Abs. č.	%	Celkem studentů:
Ano	48	71%	30	70%	78
Ne	19	28%	13	30%	32
<i>Neodpověď/a</i>	1	1%	0	0%	1
<b>Celkem studentů:</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>	<b>111</b>

Tabulka 22 Třídění odpadu

**Otázka č. 19** zjišťovala zda se studenti domnívají, že jí zdravě. Výsledky můžeme vidět v tabulce č. 23. U obou ročníků uvedla skoro polovina studentů, že se domnívají že nejedí zdravě. Jak u 1. ročníku, tak u 5. ročníku uvedla skoro třetina, že zdravě jí a zbytek uvedl, že neví.

Subjektivní hodnocení zdravého stravování	1. ročník Abs. č.	%	5. ročník Abs. č.	%	Celkem studentů:
Ano	21	31%	14	33%	35
Ne	37	54%	21	49%	58
Nevím	9	13%	7	16%	16
<i>Neodpověď/a</i>	1	1%	1	2%	2
<b>Celkem studentů:</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>	<b>111</b>

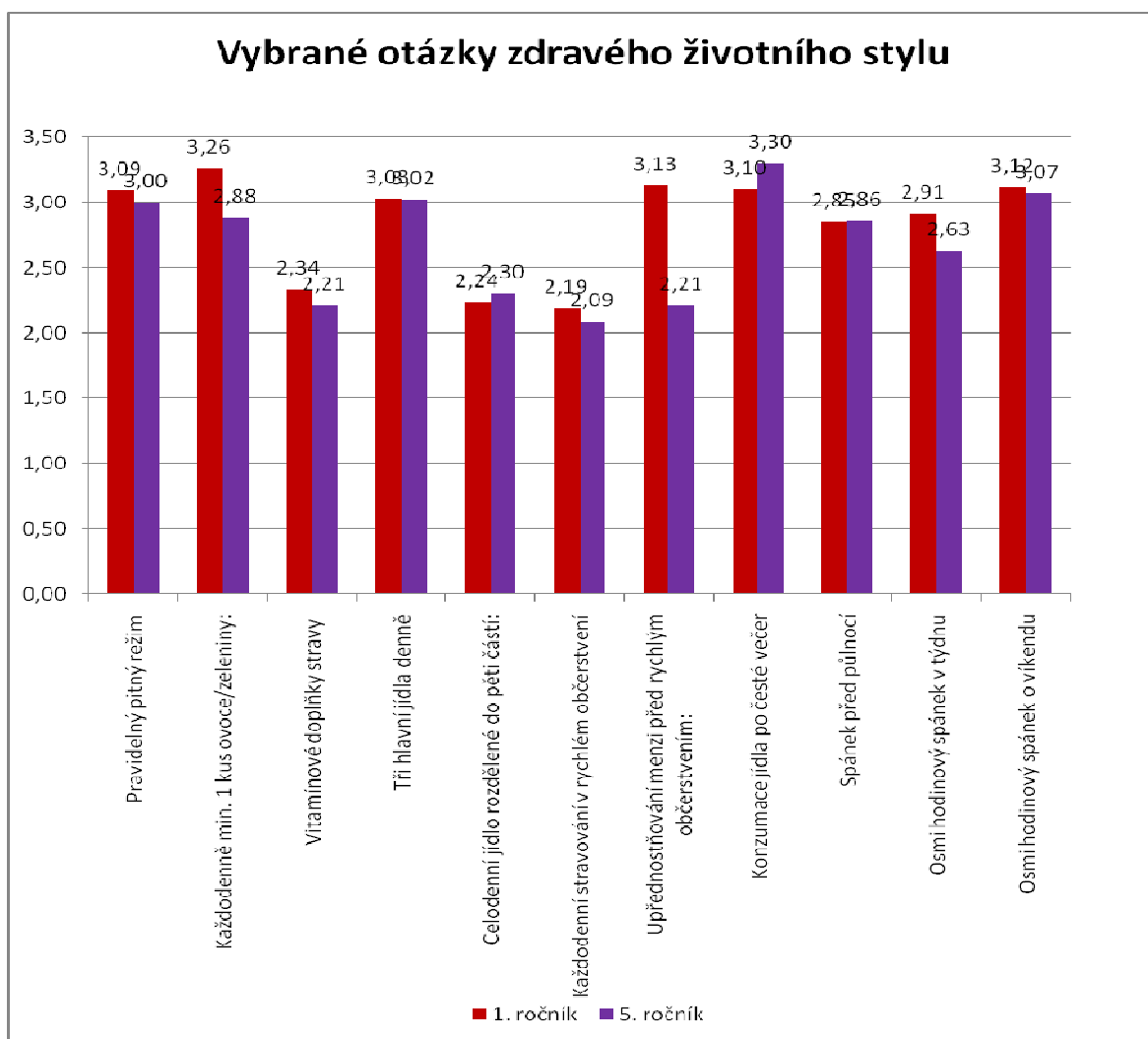
Tabulka 23 Subjektivní hodnocení zdravého stravování

Následující graf 17 na další straně znázorňuje vybrané otázky zdravého životního stylu v souvislosti s tzv. studentským životem. Z dotazníku se jedná o otázky č. 20 až 30.



K deseti uvedeným otázkám měl student možnost odpovědět na škále: pravidelně (hodnota 4), spíše ano (hodnota 3), spíše ne (hodnota 2) a nikdy (hodnota 1).

Hodnoty indexů u většiny položek jsou u obou ročníků docela vyrovnané. Větší rozdíl můžeme vidět u 2. položky kdy studenti 1. ročníku zařazují do svého jídelníčku minimálně 1 kus ovoce či zeleniny častěji než studenti 5. ročníku. Další větší rozdíl můžeme vidět u položky, zda studenti upřednostňují menzu před rychlým občerstvením. Studenti 1. ročníku menzu navštěvují častěji, může to být tím, že ve škole trávili více času vzhledem k počtu předmětů v prvním ročníku. Studenti 5. ročníku naproti tomu měli v letním semestru méně seminářů v souvislosti s psaním diplomové práce a individuálními konzultacemi.



Graf 17 Vybrané otázky zdravého životního stylu

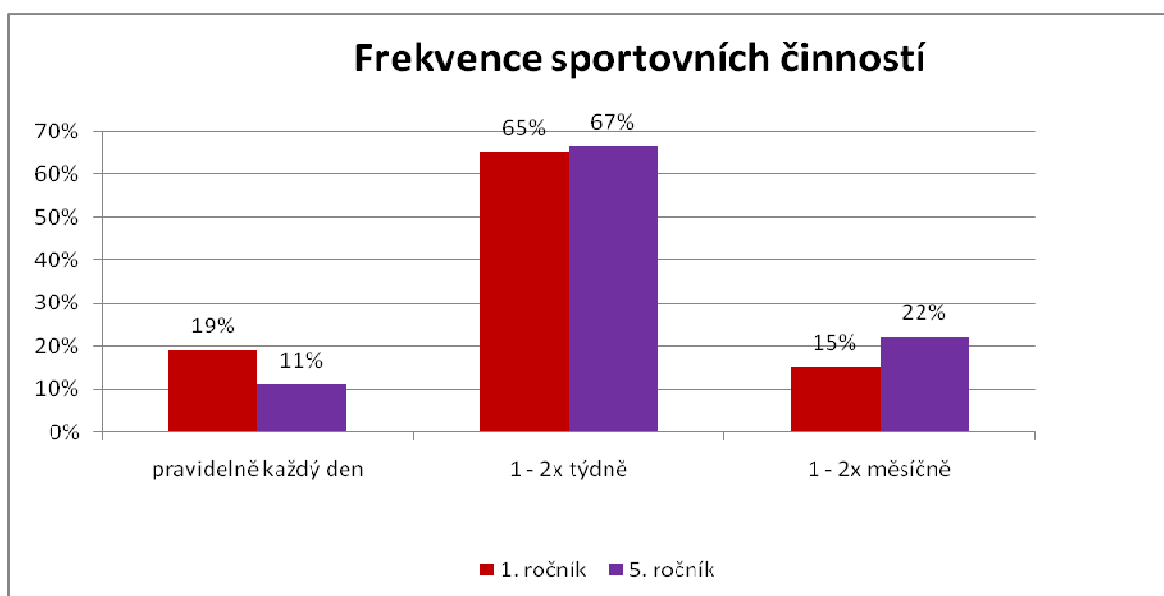
Otázky č. 31 - 33 se zaměřovali na oblast sportu. **Otázka 31 zjišťovala kolik studentů navštěvuje tělocvik.** Studenti 1. ročníku mají tělesnou výchovu povinnou, zde uvedlo 67 studentů, že tělocvik navštěvuje a 1 student odpověděl, že tělocvik nemá. Tělesná výchova v 5. ročníku magisterského programu už není všech 43 respondentů uvedlo, že jej tedy nenavštěvuje.

Otázka č. 32 zjišťovala zda studenti sportují i mimo tělesnou výchovu. I přesto, že studenti 1. ročníku tělesnou výchovu navštěvuje většina (76%) jich uvedla, že sportuje i ve svém osobním volnu. Vzhledm k tomu, že studenti 5. ročníku tělesnou výchovu nemají není překvapením, že 63% z nich si jde zacvičit ve volném čase. Protože u už z výše uvedených výsledků vyplínulo že sport má funkci, relaxační i antistresovou.

Sportovní činnosti	1. ročník Abs. č.	Relat. č.	5. ročník Abs. č.	Relat. č.	Celkem studentů:
Ano	52	76%	27	63%	79
Ne	16	24%	16	37%	32
Neodpověď/a	0	0%	0	0%	0
<b>Celkem studentů:</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>	<b>111</b>

Tabulka 24 Sportovní činnosti

Z grafu 18 vyčteme, že malý počet studentů obou ročníku se sportu věnuje pravidelně každý den. Největší počet studentů sportuje jednou, až dvakrát do týdne a nízký počet respondentů uvedlo, že výjimečně jednou až dvakrát do měsíce.



Graf 18 Frekvence sportovních činností

**Otázka č. 34 se zaměřovala na zjištění, co studenti udělají pokud přiberou na váze.** Z následující tabulky 25, můžeme vidět jak se studenti s tímto problémem vypořádávají. Většina studentů obou ročníků je spíše pasivní, často uváděli mezi jiné možnosti, že mají slabou vůli a spíš o tom jen mluví.

Reakce na přibrání osobní hmotnosti	1. ročník Abs. č.	5. ročník Abs. č.	Celkem:
Nic	25	13	38
Začnu intenzivněji cvičit	23	7	30
Začnu pravidelně a zdravě jíst	14	10	24
Jiné	6	3	9
Omezím jídlo na minimum	6	6	12
Začnu jíst ještě víc	0	4	4
<b>Celkem:</b>	74	43	117

*Tabulka 25 Reakce na přibrání osobní hmotnosti*

U otázky č. 35 studenti uváděli, zda je pro ně důležité mít postavu podle módního fenoménu. Celkově většina studentů obou ročníků uváděla, že jsou spokojeni se svou postavou. Mezi jiné možnosti uváděli studenti, že je ovlivněn jejich partner, který je poté kritizuje.

Postava podle módního fenoménu	1. ročník Abs. č.	Relat. č.	5. ročník Abs. č.	Relat. č.	Celkem studentů:
Ano, velmi	18	26%	10	23%	28
Ne, jsem spokojen	30	44%	14	33%	44
Tohle mě nikdy nezajímalo	12	18%	14	33%	26
Jiné	8	12%	5	12%	13
<i>Neodpověď/a</i>	0	0%	0	0%	0
<b>Celkem studentů:</b>	68	100%	43	100%	111

*Tabulka 26 Postava podle módního fenoménu*

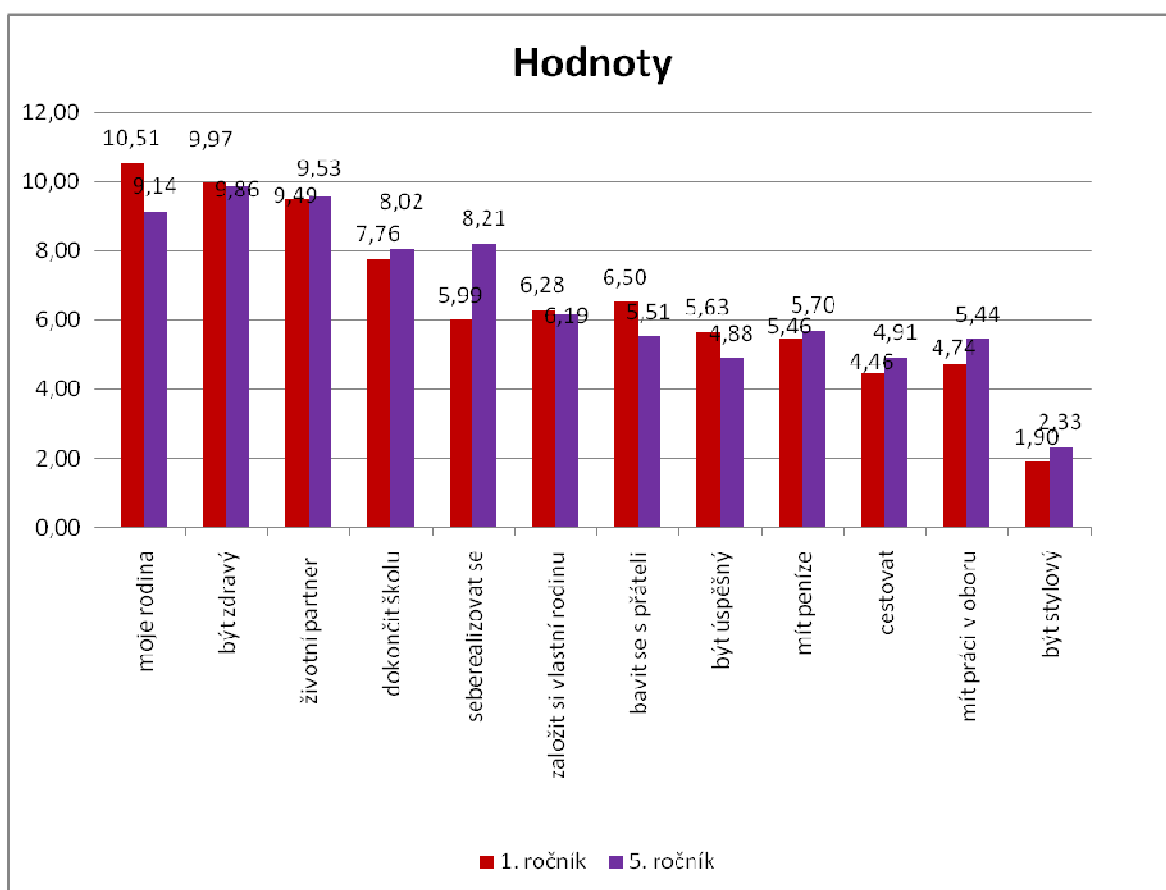
S předchozí otázkou do jisté míry souvisí i otázka 35, zda jsou studenti ovlivněni masmédií, na kterou většina z nich odpověděla, že masmédiá je neovlivňují (viz tabulky 27). Studenti, kteří odpověděli „ano“ uváděli, že masmédiá je ovlivňují v kultu štíhlosti, prostřednictvím novinek na trhu, dále módou a novými trendy.

Ovlivnění masmédií	1. ročník Abs. č.	Relat. č.	5. ročník Abs. č.	Relat. č.	Celkem studentů:
Ano	21	31%	13	30%	34
Ne	47	69%	30	70%	77
<i>Neodpověď/a</i>	0	0%	0	0%	0
<b>Celkem studentů:</b>	68	100%	43	100%	111

*Tabulka 27 Ovlivnění masmédií*

Předposlední otázka byla zaměřena na hodnotový žebříček studentů. Otázku tvořilo 12 položek, které měly znázorňovat hodnoty studentů. Respondenti jim opět přiřazovali hodnotu od 1 do 12. Přičemž hodnota 1 měla největší preferenci.

Podle grafu 19 můžeme vidět zajímavé rozdíly v hodnotách mezi studenty 1. a 5. ročníku. Žebříčku hodnot studentů 1. ročníku od nejpreferovanější hodnoty: moje rodina, být zdravý, životní partner, dokončit školu, bavit se s přáteli, založit si vlastní rodinu, seberealizovat se, být úspěšný, mít peníze, mít práci v oboru, cestovat, být stylový. Žebříček hodnot u studentů 5. ročníku od nejpreferovanější hodnoty: být zdravý, životní partner, moje rodina, seberealizovat se, dokončit školu, založit si vlastní rodinu, mít peníze, bavit se s přáteli, mít práci v oboru, cestovat, být úspěšný, být stylový.



Graf 19 Hodnoty

Poslední dotazníková otázka zjišťovala, zda jsou studenti spokojeni se svým životním stylem. U studentů 1. ročníku si můžeme povšimnout, že 43% z nich chtějí případnou změnu až v budoucnu. O změnu životního stylu v budoucnu má zájem i 40% studentů 5. ročníku. Avšak jako druhá nejčastější odpověď je u studentů 1. ročníku že životní styl změnit chtějí a u 5. ročníku, že jsou spokojeni se svým dosavadním životním stylem.

Změna dosavadního životního stylu	1. ročník Abs. č.	Relat. č.	5. ročník Abs. č.	Relat. č.	Celkem studentů:
ano	24	35%	9	21%	33
až v budoucnu	29	43%	17	40%	46
ne, takhle mi to vyhovuje	14	21%	16	37%	30
jiné	1	1%	1	2%	2
<i>Neodpověděl/a</i>	0	0%	0	0%	0
<b>Celkem studentů:</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>	<b>111</b>

Tabulka 28 Změna dosavadního životního stylu

## 6.1 Odpovědi na výzkumné otázky

### 1. Je většina studentů 1. ročníku (90%) zapojena do dobrovolnických činností?

Tu to výzkumnou otázku jsem zjišťovala z dotazníkové otázky č. 2. Podle které je v dobrovolnických činnostech zapojeno pouze 11 studentů 1. ročníku (tj. 16%)

### 2. Zajímají se studenti 5. ročníku více o studium sociální pedagogiky?

Tuto výzkumnou otázku jsem zjišťovala prostřednictvím dotazníkových otázek č. 1, 4, 5, 6. Vzhledem k výsledkům v těchto otázkách, že studenti pracují více v sociální oblasti, čtou více odborné literatury, vztahující se ke studiu a zajímají se o dění ve světě a politice se domnívám, že studenti 5. ročníku se zajímají o studium sociální pedagogiky.

### 3. Přivydělává si většina studentů 5. ročníku (90%) v oblasti sociální sféry?

Tuto výzkumnou otázku jsme zjišťovala z dotazníkové otázky č. 1, kde uvedlo 13 studentů 5. ročníku (tj. 30%), že si vydělává v sociální sféře.

### 4. Preferují studentů 1. ročníku spíše hodnoty orientované na zábavu?

Tuto výzkumnou otázku jsem zjišťovala z dotazníkové otázky č. 36, Kde studenti na první tři místa zařadili moje rodina, být zdravý a životní partner.

## 6.2 Shrnutí výsledků výzkumu

Výzkumu se zúčastnilo 111 respondentů. Z těchto údajů jsme zjistili, že obor sociální pedagogika studují převážně ženy. Studenti 1. ročníku jsou svobodní lidé nejčastěji ve věku 19 až 20 let, také všichni studenti 5. ročníku jsou svobodní často ve věku 24 let. Většina studentů obou ročníků si během studia přivydělává. Velmi málo studentů se ovšem vzhledem k studovanému oboru věnuje dobrovolnickým činnostem.

Ve volném čase se studenti 1. ročníku více baví a navštěvují častěji pohostinská zařízení. Studenti 5. ročníku navštěvují více kulturní zařízení a celkově se chovají zodpovědněji. Zajímají se více o studovaný obor, čtou více odborné literatury vztahující se ke studiu. Zajímají se také více o dění ve světě a politice v České republice.

Z oblasti návykových látek pijí studenti alkohol většinou při zábavě s přáteli. Tabákové výrobky užívá polovina studentů z obou ročníků. Nejčastějšími užívanými tabákovými výrobky jsou cigarety a vodní dýmka. Jako největší příčinu stresu uvádějí studenti obou ročníků na první místo školu.

O zdravý životní styl se studenti obou ročníků zajímají spíše částečně. Studenti 1. ročníku mají o něco zdravější stravovací návyky a věnuje se více sportu než studenti 5. ročníku.

Na závěr bych ráda podotkla, že se domnívám, že mezi studenty 1. a 5. ročníku nejsou výraznější rozdíly ve většině informací.

## ZÁVĚR

Cílem výzkumné části bylo zmapovat životní styl studentů 1. a 5. ročníku prezenční formy oboru sociální pedagogiky FHS UTB ve Zlíně. Pro tyto ročníky jsem se rozhodla, abych zjistila, zda se životní styl u studentů během studia mění.

Předpokládala jsem, že studenti 1. ročníku budou mít výrazně jiné postoje a hodnoty v životním stylu, zaměřené více na zábavu a užívání si studentského života. U studentů 5. ročníku jsem předpokládala postoje více orientované do budoucnosti. Ve skutečnosti jsem z výsledků zjistila, že většinou se postoje v oblasti volného času, návycích zdravého životního stylu a hodnotové orientaci tolik neliší. Významnější rozdíly jsem zaznamenala v oblasti zájmu o studium, studenti 5. ročníku se o studovaný obor zajímají mnohem více.

Co mne nejvíce překvapilo, je jak málo studentů 1. ročníku se věnuje dobrovolnickým činnostem, které jsou podle mne zdrojem důležitých zkušeností a informací ve studiu sociální pedagogiky.

Celkově se domnívám, že jsem shromáždila zajímavé informace, které mohou být využity jako zpětná vazba jak pro výuku sociální pedagogiky tak celkově pro UTB.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] CAKIRPALOGLU, P. *Psychologie Hodnot*. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 2004. 429 s. ISBN 80-7220-195-6.
- [2] DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6.
- [3] FALTÝSKOVÁ, J. Koncepce výchovy ve volném čase. In NĚMEC, J. et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času: Pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. 119 s. ISBN 80-7315-012-3.
- [4] HONZÍK, K. *Co je životní sloh*. Praha: Československý spisovatel, 1958.
- [5] HORÁK, J. *Škola a hodnotová orientace dětí a mládeže*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 1997. ISBN 80-7083-257-6.
- [6] HUDEČEK, J. *Hodnotová orientace v motivační sféře osobnosti*. Praha: Academia, 1986. 96 s. ISSN 0069-2298.
- [7] JANDOUREK, J. *Sociologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 288s. ISBN 80-7178-535-0.
- [8] JANIŠ, K. *Úvod do problematiky volného času*. 1. vyd. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2009. 61s. ISBN 978-80-7248-530-7.
- [9] CHUDÝ, Š. Teoretická východiska výchovy ve volném čase. In KAVANOVÁ, A., CHUDÝ, Š., *Výchova a volný čas*. 1. vyd. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2005. 157 s. ISBN 80-7318-266-1.
- [10] Kol. aut. *Malý sociologický slovník*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1970. 618 s.
- [11] Kol. aut. *Velký sociologický slovník*. 1. vyd. Praha: Karolinum, vydavatelství Univerzity Karlovy, 1996. 1627 s. ISBN: 80-7184-310-5.
- [12] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4.



- [13] ŽUMAROVÁ, M. Životní styl a jeho utváření. KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. *Člověk - prostředí - výchova: K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. 199 s. ISBN 80-7315-004-2.
- [14] KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. 272 s. ISBN 978-80-247-2456-0.
- [15] KUČEROVÁ, S. *Úvod do pedagogické antropologie a axiologie*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1990. 49 s. ISBN 80-210-0141-0.
- [16] KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 136 s. ISBN 80-247-0736-5.
- [17] NEŠPOR, K., PERNICOVÁ, H., SCÉMY, L. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 120 s. ISBN 80-7178-299-8.
- [18] NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2007. 176 s. ISBN 978-80-7367-267-6.
- [19] PRAŠKO, J. et al. *Nadměrné obavy o zdraví: rady pro klienta a rodinu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 136 s. ISBN 80-7178-881-3.
- [20] SAK, P. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000. 291 s. ISBN 80-7229-042-8.
- [21] VACEK, J. *Dokonalé zdraví*. Praha: E. Vacková, 1993.

## INTERNETOVÉ ZDROJE

- [22] Zdraví. [online] [cit.7.5.2010] Dostupné z: <http://www.zdravi.navajo.cz>

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

Abs. č.	Absolutní četnost
FHS	Fakulta humanitních studií
WHO	Světová zdravotnická organizace
Relat. č	Relativní četnost
UTB	Univerzita Tomáše Bati

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

<i>Obrázek 1 Schéma základních variant používání terminologické triády (Duffková, 2008).....</i>	<i>14</i>
--	-----------

**SEZNAM TABULEK**

<i>Tabulka 1 Doporučení vhodné stravy (Nešpor, Pernicová, Scémy, 1999) .....</i>	32
<i>Tabulka 2 Složení výzkumného souboru .....</i>	37
<i>Tabulka 3 Ubytování studentů .....</i>	39
<i>Tabulka 4 Dobrovolnické činnosti .....</i>	40
<i>Tabulka 5 Čtení literatury ve volném čase .....</i>	41
<i>Tabulka 6 Každodenní využívání internetu .....</i>	45
<i>Tabulka 7 Konzumace alkoholu .....</i>	48
<i>Tabulka 8 Závislost na alkoholu .....</i>	48
<i>Tabulka 9 Důvod konzumace alkoholu .....</i>	49
<i>Tabulka 10 Konzumace kofeinových přípravků .....</i>	50
<i>Tabulka 11 Závislost na kofeinových přípravcích .....</i>	50
<i>Tabulka 12 Konzumace kofeinových přípravků .....</i>	51
<i>Tabulka 13 Užívání tabákových výrobků .....</i>	51
<i>Tabulka 14 Závislost na tabákových výrobcích .....</i>	51
<i>Tabulka 15 Užívané tabákové výrobky .....</i>	51
<i>Tabulka 16 Kouření ve stresu .....</i>	52
<i>Tabulka 17 Zkušenosti s nelegálními drogami .....</i>	53
<i>Tabulka 18 Fyzické projevy stresu .....</i>	55
<i>Tabulka 19 Individuální vyrovnávání se stresem .....</i>	55
<i>Tabulka 20 Způsoby relaxace .....</i>	55
<i>Tabulka 21 Zájem o zdravý životní styl .....</i>	56
<i>Tabulka 22 Třídění odpadu .....</i>	56
<i>Tabulka 23 Subjektivní hodnocení zdravého stravování .....</i>	56
<i>Tabulka 24 Sportovní činnosti .....</i>	58
<i>Tabulka 25 Reakce na přibrání osobní hmotnosti .....</i>	59
<i>Tabulka 26 Postava podle módního fenoménu .....</i>	59
<i>Tabulka 27 Ovlivnění masmédií .....</i>	59
<i>Tabulka 28 Změna dosavadního životního stylu .....</i>	61

**SEZNAM GRAFŮ**

<i>Graf 1 Věk respondentů .....</i>	37
<i>Graf 2 Přivýdělek studentů během studia .....</i>	39
<i>Graf 3 Frekvence navštěvovaných zařízení .....</i>	41
<i>Graf 4 Frekvence čtených publikací/periodik .....</i>	42
<i>Graf 5 Zájem o dění ve světě a o politické dění v ČR .....</i>	43
<i>Graf 6 Informační zdroje .....</i>	44
<i>Graf 7 Čas strávený u TV .....</i>	44
<i>Graf 8 Činnosti na PC .....</i>	45
<i>Graf 9 Čas strávený u PC .....</i>	46
<i>Graf 10 Aktivity volného času .....</i>	47
<i>Graf 11 Frekvence konzumace alkoholu .....</i>	48
<i>Graf 12 Rizikové chování .....</i>	49
<i>Graf 13 Frekvence konzumace .....</i>	50
<i>Graf 14 Množství vykouřených cigaret .....</i>	52
<i>Graf 15 Stresové situace .....</i>	53
<i>Graf 16 Stresové příčiny .....</i>	54
<i>Graf 17 Vybrané otázky zdravého životního stylu .....</i>	57
<i>Graf 18 Frekvence sportovních činností .....</i>	58
<i>Graf 19 Hodnoty .....</i>	60

## SEZNAM PŘÍLOH

- P 1 Dotazník
- P 2 Přehled pracovních oblastí studentů
- P 3 Důvod přivýdělku během studia
- P 4 Seznam dobrovolnických aktivit studentů
- P 5 Otázky orientované na Facebook a jiné sociální sítě

## PŘÍLOHA P 1: DOTAZNÍK

Milá studentko/milý studente,

dostává se Ti do rukou dotazník, který je zaměřen na problematiku životního stylu vysokoškolských studentů.

Tento dotazník je ANONYMNÍ a je součástí mé bakalářské práce. Aby měl výzkum smysl a splnil svůj cíl, poprosím tě o co nejpravdivější odpovědi. Získané informace, nebudou poskytnuty nikomu třetímu a budou využity pouze pro tento studijní účel.

Předem Ti děkuji za věnovaný čas.

Lažová Markéta, studentka sociální pedagogiky, FHS UTB ve Zlíně.

---

Věk: \_\_\_\_\_

Ročník VŠ.:  1.

5.

Pohlaví:  žena

muž

Rodinný stav: - svobodná/ý

- vdaná/ženatý

- rozvedená/ý

Přes týden bydlíš: - ve městě, kde studuji - doma

- koleje

- privát

- mimo město, kde studuji (dojíždím)

---

## VOLNÝ ČAS:

### 1. Přivyděláváš si při studiu:

- ano, mám brigádu -> celý rok - příležitostně
- pravidelně
- > jen o prázdninách
- ano, jsem zaměstnaná/ý na částečný úvazek
- ano, jsem zaměstnaná/ý na hlavní pracovní poměr
- ne, ale chtěl/a bych
- ne, nemám na to čas
- ne, nepotřebuji

• Pokud si přivyděláváš, uveď prosím v jakém oboru \_\_\_\_\_

• Z jakého důvodu si přivyděláváš při studiu: (vypiš jeden nejdůležitější důvod)

---

### 2. Kromě své praxe, působíš bez nároku na finančním ohodnocení dobrovolně ještě v některých organizacích, zařízeních či programech: ANO NE

• Pokud ano, uveď prosím kde: \_\_\_\_\_

### 3. Z následujících zařízení navštěvuješ:

	<i>pravidelně</i>	<i>1x až 2x</i>	<i>1x až 2x</i>	<i>jen</i>	
	<i>každý den</i>	<i>za týden</i>	<i>za měsíc</i>	<i>příležitostně</i>	<i>nikdy</i>
• kino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• divadlo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• koncerty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• výstavy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• studentské akce/večírky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• diskotéky apod.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• restaurace	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• hospoda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• vinotéka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• kavárna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• čajovna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



4. Čteš ve svém volném čase: ANO NE

(pokud jsi odpověděl/a ano, pokračuj prosím v následujících otázkách, v opačném případě přejdi na otázku č. 5 na druhé straně)

*pravidelně 1x až 2x 1x až 2x jen  
každý den za týden za měsíc příležitostně nikdy*

• knihy - odborné (vztahující se, k mému studiu)

- beletrii

- jiné – uveď prosím a ohodnoť: \_\_\_\_\_

• časopisy: - odborné (vzt. se, k mému studiu)

- módní (oblečení aj.)

- o hudbě/filmu

- o kultuře

- dění ve světě (Reflex aj.)

- jiné – uveď prosím a ohodnoť: \_\_

• noviny (denní tisk)

ano, pravidelně často, ale jen  
každý den ne denně výjimečně ne

5. Zajímáš se o dění ve světě:

6. Zajímáš se o politickém dění v naší republice:

7. Odkud nejčastěji čerpáš informace o dění ve světě, politice či kultuře:

(seřaď: od 1 - čerpám zde nejvíce informací; 6 - nejméně)

\_\_\_ televize (tv zprávy, aj.)

\_\_\_ noviny (denní tisk)

\_\_\_ časopisy

\_\_\_ internet

\_\_\_ rádio

\_\_\_ okolí (přátelé, rodina aj.)

**8. Jakým způsobem nejčastěji relaxuješ:** (zaškrtni **jednu možnost**, kterou preferuješ nejvíce)

spánek

televize

internet

hudba

četba

procházka

jiné – uveď prosím: \_\_\_\_\_

**9. Kolik času denně strávíš u televize:**  max. 1 hod.

2 až 3 hod.

4 až 5 hod.

5 a více

**10. Využíváš denně internet:** ANO NE

• **Kolik času denně strávíš u PC:**  max. 1 hod.

2 až 3 hod.

4 až 5 hod.

5 a více

• **K jakým aktivitám využíváš PC:** (seřad': od 1 - nejčastěji; 4 – nejméně)

\_\_\_ psaní textových a jiných dokumentů

\_\_\_ vyhledávání informací na internetu

\_\_\_ hry

\_\_\_ sítě (Facebook, My space, Twitter aj.)/chat

• Pokud používáš FB (či jiné soc. sítě), musíš být stále připojen/a, aby ti něco neuniklo: ANO – NE

• Pokud používáš FB (či jiné soc. sítě), míváš ho otevřený nepřetržitě na pozadí, i když pracuješ na něčem jiném: ANO – NE

**11. Jak bys rozdělil/a svůj volný čas.** Seřaď aktivity svého volného času. Aktivity, kterým se nevěnuješ, vynechej. Pokud nějaká chybí, doplň.: (1 - věnuji mu nejvíce času; 12 – nejméně času) (Můžeš doplnit další aktivity, nezapomeň přiřadit číslo.)

- |                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| __ návštěva kulturních zařízení | _____ |
| __ četba                        | _____ |
| __ studium (mimo školu)         | _____ |
| __ sport                        | _____ |
| __ cestování                    | _____ |
| __ partner                      |       |
| __ přátelé                      |       |
| __ brigáda                      |       |
| __ dobrovolnictví               |       |
| __ PC/internet/televize         |       |
| __ kroužky                      |       |
| __ domácí práce                 |       |

## **NÁVYKOVÉ LÁTKY A RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ**

**12. Piješ alkohol:** ANO NE

(pokud jsi odpověděl/a ano, pokračuj prosím v následujících otázkách, v opačném případě přejdi na otázku č. 13)

- **Pokud ano, jak často:**
- každý den
  - 1x až 2x za týden
  - 1x až 2x za měsíc
  - pouze o víkendech

• **Pokud ano, cítíš závislost:** ANO NE

- **Z jakého důvodu nejčastěji piješ alkohol:** (zaškrtni jednu možnost, kterou preferuješ nejvíce)

- chutná mi
- vyrovnávám se stresovou situací
- při zábavě s přáteli
- odbourává mé zábrany
- navozuje mi lepší náladu
- jiné – uveď prosím: \_\_\_\_\_

	<i>ano</i>	<i>spíše</i>	<i>spíše</i>	<i>ne</i>
<b>• Po konzumaci:</b>	<i>pravidelně</i>	<i>ano</i>	<i>ne</i>	<i>nikdy</i>
• jsem agresivní (slovně, fyz. k lidem/majetku)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jsem uvolněnější v sexuálním chování	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• mám negativní (až sebevraž.) myšlenky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• na druhý den nejdu do školy (min. ráno)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**13. Užíváš kofeinové přípravky:** (káva, energy drink, coca-cola, kofola aj.)

ANO NE

(pokud jsi odpověděl/a ano, pokračuj prosím v následujících otázkách, v opačném případě přejdi na otázku č. 14)

- **Pokud ano, jak často:**
  - 2x a více za den
  - 1x za den
  - 1x až 2x za týden
  - 1x až 2x za měsíc

- **Pokud ano, pociťuješ závislost:** ANO NE

- **Liší se u tebe příjem kofeinových přípravků, ve stresových situacích:**

- ano, piju jich více
- ne
- jiné – uveď prosím \_\_\_\_\_

**14. Užíváš tabákové výrobky:** ANO NE

(pokud jsi odpověděl/a ano, pokr. prosím v následujících otázkách, v opačném příp. přejdi na otázku č. 15)

• **Pokud ano, pociťuješ závislost:** ANO NE

• **Jaké tabákové výrobky užíváš:**  cigarety

doutníky

dýmku

vodní dýmku

jiné – uveď prosím \_\_\_\_\_

• **Pokud kouříš cigarety, v jakém množství:**

1 až 5 denně

5 až 20 denně

20 a více denně

kouřím jen o víkendech

kouřím jen výjimečně

• **Pokud užíváš tabákové výrobky, liší se u tebe jejich příjem ve stresových situacích:**

ano, kouřím více

ne

jiné – uveď prosím \_\_\_\_\_

**15. Vyzkoušel/a si některé z následujících ilegálních drog?**

(pokud ano, zaškrtni ty, které jsi vyzkoušel/a)

sedativa nebo tišící léky

extáze

marihuana, hašiš

lysohlávky, jiné přírodní halucinogeny

pervitin, amfetaminy

heroin a jiné opiáty

LSD

těkavé látky

kokain, crack

- Užíváš některou z těchto látek pravidelně? Pokud ano, uveď kterou a jak často.: \_\_\_\_\_

- Jsi na některých těchto látkách závislý? Pokud ano, uveď na kterých.: \_\_\_\_\_

- 16. Jak často jsi ve stresových situacích:**
- každý den
  - 2x do týdne
  - 2x do měsíce
  - jen výjimečně
  - nikdy

- **Co je příčinou tvého stresu:** (seřaď od 1- nejvíce stresující; po 5-nejméně)

\_\_\_ škola  
\_\_\_ zdraví  
\_\_\_ rodina/partner  
\_\_\_ osamělost  
\_\_\_ finanční problémy

- **Jak se u tebe fyzicky projevuje stresová zátěž:** (vyber max. 3 nejčastější možnosti)

nervozita  
 bolest hlavy, žaludku  
 zažívací problémy  
 nespavost  
 komunikační problémy  
 nijak  
 jiné – uveď prosím: \_\_\_\_\_

- **Jak se vyrovnáváš se stresovou zátěží:** (vyber max. 3 nejčastější možnosti)

spánek  
 relaxace  
 nakupování  
 návykové látky

jídlo  
 nijak  
 jiné – uveď prosím: \_\_\_\_\_

## ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

17. Zajímáš se o zdravý životní styl (zakroužkuj): ano velmi    částečně    ne nezajímám

18. Třídíš odpad:                    ANO    NE

19. Myslíš si, že jíš zdravě: ANO    NE    NEVÍM

<i>ano</i>	<i>spíše</i>	<i>spíše</i>	<i>ne</i>
<i>pravidelně</i>	<i>ano</i>	<i>ne</i>	<i>nikdy</i>

20. Dodržuješ pravidelný pitný režim:                                                               

21. Mezi svá jídla denně zařazuješ min. 1 kus ovoce/zeleniny:

22. Užíváš nějaké doplňky stravy nebo tabletkové vitamíny:

23. Tři hlavní jídla (snídaně, oběd, večeře) denně stíháš:

24. Celodenní jídlo rozděluješ do 5 částí:                                                               

25. Ve fastfoodech (rychlém občerstvení) se stravuješ denně:

26. Menzu upřednostňuješ před rychlým občerstvením:

27. Jídlo ve večerních hodinách (po šesté hodině) konzumuješ:

28. Spát chodíš denně před půlnocí:                                                               

29. Alespoň osm hodin denně spíš v týdnu (když je škola):

30. Osm hodin spánku denně máš o víkendu:

31. Navštěvuješ školní tělocvik:                    ANO    NE

32. Sportuješ i mimo školní tělocvik:                    ANO    NE

- Pokud ano, jak často:     pravidelně každý den
- 1x až 2x do týdne
- 1x až 2x do měsíce

**33. Jak zareaguješ, pokud přibereš na váze:**

- začnu intenzivněji cvičit
- začnu pravidelně a zdravě jíst
- omezím jídlo na minimum
- nic
- začnu jíst ještě víc
- jiné – uveď prosím: \_\_\_\_\_

**34. Záleží Ti na tom, mít pro ženy: štíhlou postavu /pro muže: vypracované tělo, podle módního fenoménu:**

- ano, velmi
- ne, jsem spokojen/a s tím jak vypadám, i když to není zrovna podle norem společnosti
- tohle mě nikdy nezajímalo
- jiné - uveď prosím: \_\_\_\_\_

**35. Ovlivňují Tě masmédia (ohledně módy, stravování, vzhledu aj.): ANO NE**

• Pokud ano, uveď max. 3 konkrétní případy, jak Tě masmédia ovlivňují: \_\_\_\_\_

**36. Nejprve si přečti následující položky a poté je seřaď podle toho, jak Ti připadají důležité v tvém životě:** (od 1 - nejdůležitější až po 12 - nejméně důležité)

- \_\_\_ být zdravý
- \_\_\_ moje rodina (rodiče, sourozenci aj.)
- \_\_\_ životní partner
- \_\_\_ založit si vlastní rodinu - usadit se
- \_\_\_ bavit se s přáteli - mít bezstarostný život
- \_\_\_ cestovat
- \_\_\_ být stylový - jít s dobou a módou
- \_\_\_ dokončit školu
- \_\_\_ mít práci v oboru
- \_\_\_ být úspěšný - uznávaný
- \_\_\_ mít peníze
- \_\_\_ seberealizovat se



- 37. Chceš do budoucna nějak změnit svůj životní styl:**  ano
- teď ne, ale v budoucnu určitě
- ne, takhle mi to vyhovuje
- jiné - uveď prosím: \_\_\_\_\_

Milá studentko/milý studente,

děkuji Ti za spolupráci. Pokud máš zájem dozvědět se výsledky tohoto výzkumu, budou zveřejněny na 1. studentské konferenci Ústavu pedagogických věd Fakulty humanitních studií UTB ve Zlíně. Přeji hezký zbytek dne.

## PŘÍLOHA P 2: PŘEHLED PRACOVNÍCH OBLASTÍ STUDENTŮ

Oblast	1. ročník Abs. č.	5. ročník Abs. č.	celkem studentů:
Gastronomie - pohostinství - servírka - prodavač/ka	13	10	23
Vedoucí kroužků volnoč. aktivit, doučování, sociální oblast	5	13	18
Různé - co se naskytne	6	3	9
Technické obory - IT - Stavebnictví - obrábění kovů	5	1	6
Hotelnictví a cestovní ruch	4	1	5
Distribuce letáků	2		2
Modeling, hostezing	2		2
Lesnictví	2		2
Administrativní činnost	1		1
Au - pair	1		1
Divadlo	1		1
Vlastní živnost	1		1
Celkem studentů:	46	28	74

### PŘÍLOHA P 3: DŮVODY PŘIVÝDĚLKU BĚHEM STUDIA

Důvod přivýdělku během studia	1. ročník Abs. č.	5. ročník Abs. č.	Celkem studentů:
Finance pro osobní výdaje	32	16	48
Nezávislost	6	7	13
Zájem a praxe v oboru	1	4	5
Spolúčast na finanční rodinné situaci	3	1	4
Přání rodičů	2		2
Získání různých zkušeností	1		1
Celkem studentů:	45	28	73

## PŘÍLOHA 4: SEZNAM DOBROVOLNICKÝCH AKTIVIT STUDENTŮ

1. ročník
Nemocniční klaun
Mládežnická organizace v B. p H.
Centrum volného času pro děti a mládež Holešov
Animátor - setkávání s mladými
Antifašistické akce
Samari Zlín
Folklórní soubor - pedagog tance
Herní terapie pro děti
Centrum prevence
Educo Zlín

5. ročník
Charita
Letní tábory
Nemocnice
Dům dětí a mládeže
Junák
Sons Zlín
o. s. MZM
ADRA

**PŘÍLOHA 5: OTÁZKY ORIENTO VANÉ NA FACEBOOK A JINÉ  
SOC. SÍTĚ**

<b>Stálé připojení na FB/jiné soc. sítě</b>	<b>1. ročník Abs. č.</b>	<b>Relat. č.</b>	<b>5. ročník Abs. č.</b>	<b>Relat. č.</b>	<b>Celkem studentů:</b>
Ano	8	12%	10	23%	<b>18</b>
Ne	44	65%	28	65%	<b>72</b>
<i>Neodpověděli/a</i>	16	24%	5	12%	<b>21</b>
<b>Celkem studentů:</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>	<b>111</b>

<b>Nepřetržité otevření na pozadí</b>	<b>1. ročník Abs. č.</b>	<b>Relat. č.</b>	<b>5. ročník Abs. č.</b>	<b>Relat. č.</b>	<b>Celkem studentů:</b>
Ano	16	24%	13	30%	<b>29</b>
Ne	36	53%	25	58%	<b>61</b>
<i>Neodpověděli/a</i>	16	24%	5	12%	<b>21</b>
<b>Celkem studentů:</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>	<b>111</b>