

# Zdravý životní styl a sociální třídy

Petra Fujáková

---

Bakalářská práce  
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

  
INSTITUT  
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Institut mezioborových studií

akademický rok: 2014/2015

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Petra FUJÁKOVÁ**  
Osobní číslo: **H108057**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Zdravý životní styl a sociální třídy**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v SR UTB ve Zlíně č. 7/2014, včetně příloh, případně podle dalších materiálů. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na objasnění pojmu zdravý životní styl;
- na sociologické teorie tříd;
- na optimální využití volného času u různých sociálních tříd a výchovu ke zdravému způsobu života;

Součástí této práce bude i výzkum zaměřený na zdravý životní styl příslušníků sociálních tříd.



Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

- Blatná J., **Výživa na začátku 21. století, aneb, O výživě aktuálně a se zárukou.** Praha: Společnost pro výživu, 2005. 79 s. ISBN 80-239-6202-7
- Fazík A., Matějí M., **Aktuální problémy životního stylu: sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce Sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce Sociologie kultury a volného času.** Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, 2005. 136 s. ISBN 80-7308-131-8
- Katrňák T., Fučík P., **Návrat k sociálnímu původu: vývoj sociální stratifikace české společnosti v letech 1989 až 2009.** Brno : Centrum pro studium demokracie a kultury: Masarykova univerzita, 2010. 213 s. ISBN 978-80-7325-241-0.
- Katrňák T., **Třídní analýza a sociální mobilita.** Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2005. 211 s. ISBN 80-7325-067-5.
- Krejčí M., Šulová L., Rozum F., Havlíková D., **Výchova ke zdravému životnímu stylu UČ.** Plzeň : Fraus, 2010. 192 s. ISBN 978-80-7238-930-8.
- Křivohlavý J., **Psychologie zdraví.** Praha: Portál, 2009. 297 s. ISBN 80-7178-774-4.
- Kukačka V., **Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví: Recenzovaný sborník s mezinárodní prezentací vědeckých a odborných článků.** České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2010. 211 s. ISBN 978-80-7394-223-6.
- Reichel J., **Kapitoly metodologie sociálních výzkumů.** Praha: Grada, 2009. 184 s. ISBN 978-80-247-3006-6.
- Šafr J., **Životní styl a sociální třídy: vytváření symbolické kulturní hranice diferenciací vkusu a spotřeby.** Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2008. 165 s. ISBN 978-80-7330-154-5.

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Michal Vavřík, Ph.D.**

Institút mezioborových studií

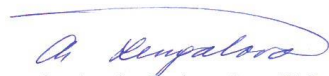
Datum zadání bakalářské práce:

**8. září 2014**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**28. listopadu 2014**

Ve Zlíně dne 8. září 2014

  
doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.  
děkanka



  
doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.  
ředitel ústavu

**Prohlašuji, že**

- 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;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk bakalářské práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že 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;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen připouští-li tak licenční smlouva uzavřená mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně s tím, že vyrovnání případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

**Prohlašuji,**

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně

PETRA FUJÁKOVÁ, *Pamla*  
Jméno, příjmení a podpis diplomanta

## **ABSTRAKT**

Tato bakalářská práce se bude zabývat vymezením pojmu zdravý životní styl. Objasněním pojmu zdraví a využíváním volného času. Stručně bude nastíněna problematika sociální stratifikace. V praktické části se budeme věnovat naplňováním zásad zdravého životního stylu u jednotlivých sociálních tříd. Analýza bude provedena metodou polostrukturovaných rozhovorů s vybranými respondenty.

Klíčová slova: sociální stratifikace, sociální třídy, volný čas, zdraví, zdravý životní styl

## **ABSTRACT**

This thesis will deal with the definition of the term healthy lifestyle. Clarification of the concept of health and leisure time. Will be briefly outlined the issue of social stratification. The practical part will be devoted to the fulfillment of the principles of a healthy lifestyle for individual social classes. The analysis will be performed using semi-structured interviews with selected respondents.

Keywords: social stratification, social classes, leisure time, health, the healthy lifestyle

Motto:

„Jestliže chceš, aby se tvůj život změnil, musíš ze všeho nejdřív změnit své myšlení, protože i když budeš dělat nové věci se starým myšlením, nikam se nepohneš.“

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

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Michalu Vavříkovi, Ph.D. za ochotné vedení a spolupráci při zpracování této bakalářské práce.

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1 POJETÍ ZDRAVÍ V MODERNÍ SPOLEČNOSTI</b> .....	<b>12</b>
1.1 POJEM ZDRAVÍ.....	12
1.2 DIMENZE LIDSKÉHO ZDRAVÍ.....	15
1.3 PODPORA ZDRAVÍ A PREVENCE.....	16
1.3.1 Podpora zdraví v EU a ČR.....	17
1.4 BIOPSYCHOSOCIÁLNÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ .....	19
1.5 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ.....	21
<b>2 ŽIVOTNÍ STYL</b> .....	<b>23</b>
2.1 POJEM ŽIVOTNÍ STYL .....	24
2.2 NEDOSTATKY SOUČASNÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU – ASI ZRUŠIT .....	26
2.3 ZDRAVÝ VERSUS NEZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.....	27
2.3.1 Složky zdravého životního stylu .....	28
<b>3 VYUŽITÍ VOLNÉHO ČASU</b> .....	<b>35</b>
3.1 FUNKCE VOLNÉHO ČASU .....	36
3.2 PEDAGOGIKA VOLNÉHO ČASU .....	36
3.3 VOLNÝ ČAS A ŽIVOTNÍ STYL.....	37
3.4 VYUŽÍVÁNÍ VOLNÉHO ČASU – AKTIVNÍ, PASIVNÍ .....	39
<b>4 SOCIÁLNÍ STRATIFIKACE</b> .....	<b>43</b>
4.1 POJEM SOCIÁLNÍ TŘÍDA .....	45
4.2 VYBRANÉ TEORIE SOCIÁLNÍ STRATIFIKACE .....	47
4.3 PIERRE BOURDIEU A TŘÍDNÍ ŽIVOTNÍ STYLY .....	52
4.4 MODERNÍ TŘÍDNÍ KLASIFIKACE .....	55
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>58</b>
<b>5 EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ</b> .....	<b>59</b>
5.1 VYMEZENÍ VÝZKUMNÉHO CÍLE A STANOVENÍ ZÁKLADNÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	59
5.2 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU .....	60
5.3 VYHODNOCENÍ, ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ.....	61
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>83</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>85</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK</b> .....	<b>87</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ</b> .....	<b>88</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>89</b>



## ÚVOD

Toto téma bylo zvoleno zejména díky mému zájmu o zdravý životní styl. Pojem životní styl je velice složitým fenoménem, který může být zkoumán z mnoha hledisek. Má celou řadu komponent, prvků, složek, aspektů a ovlivňuje jej celá řada faktorů.

Životní styl můžeme stručně charakterizovat jako systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý subjekt, jímž může být jedinec či skupina eventuálně i společenství či společnost co by konkrétní nositele životního způsobu. Životní styl jedince a jeho rysy závisí především na dvou faktorech, jimiž jsou vnější podmínky, kde na nás působí zejména rodiče a rodina, dále vrstevnické skupiny a multimédia. Subjektivní činitele, jimiž jsou osobnost jednotlivce s jeho hodnotami, potřebami, zájmy dovednostmi apod. Důležité pro formování životního stylu jsou i životní podmínky, do nichž patří geografické a ekologické, biologické, demografické, sociální politické a politické, sociálně ekonomické a ekonomické, kulturní a obecně ideové a technologické skupiny životních podmínek.

Obecně lze říci, že každý jedinec má svůj styl života. Ten se projevuje zejména tím, jak člověk využívá svůj volný čas, čím se stravuje, jaké má závislosti, kolik hodin denně spí, zda dostatečně relaxuje apod. V dnešní době lidé svůj volný čas využívají dosti nevhodně, tráví mnoho času u různých médií, jako jsou televize a internet. Stravují se často ve spěchu a příliš neřeší složení a kvalitu potravin. Toto přináší mnohá rizika. Jak jsem již zmínila, životní styl je formován životními podmínkami. Proto bych touto bakalářskou prací chtěla zjistit, zda se dodržování zásad zdravého životního stylu jedince odvíjí od jeho sociálního postavení ve společnosti.

Práce bude rozdělena na dvě hlavní části. První z částí bude část teoretická, druhá část praktická.

Teoretická část práce bude rozdělena na čtyři kapitoly. Které poskytnou teoretický základ týkající se tématu této bakalářské práce. První z nich s názvem „Pojetí zdraví v moderní společnosti“ se zabývá objasněním pojmu zdraví, dimenzemi lidského zdraví, faktory ovlivňujícími zdraví a prevencí. Kapitola druhá „Životní styl“ se tento pojem pokusí objasnit, popsat současné nedostatky životního stylu dnešní společnosti, a objasnit co se myslí zdravým a nezdravým životním stylem. Třetí kapitola se zabývá volným časem, jeho funkcemi, souvislostí s životním stylem, aktivním a pasivním využitím volného času. Ka-

pitola čtvrtá nazvaná „ Sociální stratifikace“ objasní pojem sociální třída a popíše vybrané teorie sociální stratifikace, především Maxe Webera, Karla Marxe. Jedna podkapitola zde bude věnována francouzskému sociologovi Peirru Bourdieu, který dává do souvislosti pozici v sociálním prostoru, vnitřní aktérovi dispozice a aktérův životní styl. Popsána bude klasifikace sociálních tříd ABCDE, od organizace nazvané ESOMAR, což je světová organizace, zajišťující podmínky pro kvalitnější výzkum trhů, zákazníků a společností. Ve výzkumné části pro její účely bude použita právě klasifikace sociálních tříd ABCDE, kterou jsem však mírně poupravila pro účely této práce.

Část praktická zahrnuje empirické šetření. Které bude vycházet z poznatků teoretické části. Vymezen bude výzkumný cíl a stanovena základní výzkumná otázka. Charakterizován bude zkoumaný soubor jedinců, kteří byli pro tento výzkum vybráni. Na závěr praktické části proběhne vyhodnocení, analýza a interpretace výsledků tohoto výzkumu, který se vynasnaží nalézt odpověď na výzkumnou otázku, zda se zdravý životní styl jedince odvíjí od jeho sociálního postavení ve společnosti.

Na závěr celé této práce bude vše podstatné shrnuto a podány budou výsledky této bakalářské práce.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 POJETÍ ZDRAVÍ V MODERNÍ SPOLEČNOSTI

Zdraví vždy bylo, je a bude považováno za velmi důležité. V hodnotovém žebříčku člověka je vždy umístěno na předních příčkách. V dávných dobách byla nemoc ať už duševní či tělesná připisována nadpřirozeným silám. Novější přístupy v pojetí zdraví nalézáme především v antickém Řecku a Římě. Filozofové z tohoto období se zabývali zejména tím „jak moudře žít“. Žít zdravě v této době znamenalo žít „moudře a dobře“ (Jaro Křivohlavý, 2009).

Poté se několik staletí o péči o zdraví nejevil dostatečný zájem. Důležitým mezníkem v oblasti pojetí zdraví bylo objevení mikroorganismů způsobujících choroby. V první polovině 19. století se uplatňoval zejména biomedicínský model, podle něhož jsou nemoci pouze tělesného charakteru a psychologické a sociální procesy na něj nemají žádný vliv. S rozvojem společnosti se již v polovině 19. století objevil názor, že na zdraví má vliv i duševní stav jedince. Hovoříme tedy o vzniku a rozvoji psychosomatiky. Ta se člověkem zabývá jako bio-psycho-sociální bytostí.

Psychologie zdraví vznikla na přelomu 70. a 80. let 20. století. Jde o obor zaměřený na aplikaci psychologických poznatků do oblasti zdraví, nemoci a do systému zdravotní péče.

V moderní společnosti je již jasné, že na pojem zdraví nelze pohlížet pouze izolovaně. Zdraví člověka ovlivňuje zejména jeho životní styl. Jehož základními prvky jsou výživa, fyzická aktivita, práce, sexuální aktivita, sociální pohoda, sociální vztahy, odolnost vůči stresu a různé závislosti (Libuše Čeledová, Rostislav Čevela, 2010).

Zdraví není důležité pouze pro jednotlivce, ale zejména pro celou společnost. Stěžejní je pro celý rozvoj společnosti ať už hospodářský či sociální.

### 1.1 Pojem zdraví

Dr. Halfdan Mahler (bývalý generální ředitel světové zdravotnické organizace - WHO) pronesl „Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví nestojí za nic.“

Zdraví je v životě každého člověka velice podstatné. Rozhoduje o tom, jak kvalitně může jedinec prožít svůj život. Je to předpoklad pro spokojený život a také z části rozhoduje o pracovní výkonnosti člověka. V chudších zaostalejších státech světa, kde téměř neexistuje státem zajištěné zdravotnictví a zdravotní péče je zdravím bezesporu rozhodujícím faktorem

v otázce přežití. Určující pro definování pocitu být zdravý je pocit pohody, v anglickém jazyce vyjádřený jako well-being.

Zdraví je nejen biologickou potřebou, nýbrž i společenskou a socioekonomickou, kdy na dobrém zdravotním stavu populace je závislá nejen existence společnosti, ale zejména jeho následující rozkvět (Vladislav Kukačka, 2009).

T. Parsons charakterizuje zdraví jako stav optimálního fungování člověka (individua) vzhledem k efektivnímu plnění rolí a úkolů, k nimž byl socializován (Libuše Čeledová, Rostislav Čevela, 2010).

Zdraví není pouhou samozřejmostí v životě člověka. Je ovlivňováno celou řadou faktorů nejen těch vnitřních ale zejména těch vnějších. Tyto faktory souhrnně označujeme jako determinanty zdraví. Mezi vnitřní determinanty zdraví řadíme dědičné faktory, jinak zvané genetické, ty ovlivňují zdraví člověka zhruba 20 %, bohužel je však nelze nijak ovlivnit. Vnější faktory mají na zdraví člověka mnohem větší vliv a řadíme sem životní styl jedince, jenž má na zdraví člověka největší vliv, kvalitu prostředí, v němž se jedinec pohybuje a také úroveň a kvalita zdravotnických služeb.

Zdraví člověka je zhruba z 20 % ovlivňováno prostředím, ve kterém jedinec žije. Lze rozlišit přírodní, sociální a civilizační faktory prostředí, jež zahrnují například rozvoj vědy, infrastruktury, průmyslu, ekonomiky, která částečně ovlivňuje i životní styl, a také znečištění ovzduší. Na naše tělo působí v prostředí škodlivě zejména těžké kovy z výfukových plynů, často i přijímané v potravě prostřednictvím rybího masa jako například olovo a rtuť. Tyto látky způsobují především problémy nervového systému. Dalším rizikem je radioaktivita. Při výrazném ovlivnění genetické výbavy buněk mohou vznikat nádorová onemocnění (Vladislav Kukačka, 2009). Zdraví je tedy možno chápat jako schopnost organismu se adaptovat na vnější faktory, jež na něj působí (Miroslav Kopecký a spol., 2012).

Životní styl jedince působí zhruba 50 % na stav zdraví. Svůj životní styl si z velké části a podle svých možností může každý určovat sám. Jedná se zejména o způsob a složení stravy, vykonávání fyzické aktivity, druh práce, osobní duševní pohoda, vztahy s okolím, závislosti látkové či nelátkové, odolnost vůči stresu a také sexuální aktivita. Toto vše má vliv na naše zdraví a je jasné, že z velké části jsme za svoje zdraví zodpovědní především mi sami (Vladislav Kukačka, 2009).

Každý z nás by si měl uvědomovat, že péče o zdraví je velice důležitá. Neměli bychom svoje tělo zanedbávat. Často si uvědomíme, co jsme v péči o svoje zdraví zanedbali až ve

chvíli, kdy je naše zdraví ohroženo. Je třeba zdraví podporovat a důležitá je především prevence. K zásadám udržení dobrého zdravotního stavu řadíme zejména zdravě se stravovat, dostatečně a přiměřeně se pohybovat, udržovat si optimální tělesnou hmotnost, eliminovat stres, dostatečně spát a relaxovat, vyhýbat se závislostem a negativním návykům, provozovat bezpečný sex, individuálně a preventivně pečovat o zdraví, vyhýbat se negativním vlivům, které na jedince působí prostřednictvím exogenních činitelů.

Pojem zdraví má mnoho rozličných definic. Zřejmě tu nejrozšířenější přinesla Světová zdravotnická organizace (WHO). Dle WHO je pojem zdraví definován jako „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne jako pouhá nepřítomnost nemoci nebo vady“. Jedná se tedy o multidimenzionální pojem. Často je tato definice v hledáčku kritiků, protože se přesně neví, co se myslí pojmem pohoda (well-being). Tato mezinárodně uznávaná definice zdraví byla uvedena v platnost již v roce 1948 a doposud nebyla pozměněna. V období dospívání jedince se k definici zdraví přidává ještě atribut nepřítomnosti rizikového chování a úspěšný přechod do dospělosti (Miroslav Kopecký a spol., 2012). Podle této definice tedy existují 3 dimenze (oblasti) lidského zdraví – tělesné, duševní a sociální. Těmto třem dimenzím lidského zdraví se podrobněji budeme zabývat v další části této práce. Často je v posledních letech uváděna i čtvrtá oblast, jedná se o duchovní zdraví. Pro pocit být zdravý je určující pociťování pohody a radosti v každé z těchto čtyř dimenzí.

V knize *Výchova ke zdraví* je zdraví charakterizováno jako optimální stav tělesné, psychické, sociální pohody a duchovní pohody při zachování všech životních funkcí, společenských rolí a schopnosti organismu přizpůsobovat se měnícím se podmínkám prostředí. Individuální hodnota zdraví je spojena s pudem sebezáchovy. Sociální hodnota zdraví vychází z poznání, že každý populační celek musí věnovat pozornost zdraví lidí, pokud chce přežít (Libuše Čeledová, Rostislav Čevela, 2010).

Pojem zdraví obsahuje tři základní složky. První složkou je tělesná a psychosociální integrita, druhou nenarušenost životních funkcí a společenských rolí, třetí složkou je adaptabilita, ve smyslu fyziologické a sociologické homeostázy (Libuše Čeledová, Rostislav Čevela, 2010).

Dvacáté první století je svědkem mnoha pojetí zdraví. Velká část z nich je zaměřena zejména na fyzický stav člověka a ostatní dimenze zanedbává. Naopak některá například považují zdraví za pouhý komerční produkt, především díky farmakoterapii a velkým farmaceutickým koncernům (Libuše Čeledová, Rostislav Čevela, 2010).

## 1.2 Dimenze lidského zdraví

První z dimenzí lidského zdraví - **tělesná**, je často nejlépe pozorovatelná a také pro lidské zdraví nejpodstatnější. Týká se tělesné kondice (zdatnosti). Člověk zdravý je v dobré tělesné kondici a zároveň nabitý energií. Tělesná zdatnost se měří frekvencí srdeční i dechovou. Pro zachování tělesného zdraví je důležitý zejména přiměřený pohyb a cvičení, které udržuje tělo pevné a pružné. Adekvátní režim pohybu se v mnoha případech stává součástí terapie a prevence patologických procesů. Vhodná jsou zejména jógová cvičení. Pro tělesnou oblast lidského zdraví je podstatná i zdravá strava, především čerstvá či čerstvě připravená dodává tělu energii a správné složení stravy také napomáhá ke zdravé stavbě kostí, svalů a krvevorbě, naopak nevhodná strava často způsobuje únavu a má nepříznivý účinek na zdraví člověka. Správná tělesná hygiena, relaxace a obzvláště dostatečný odpočinek jsou dalšími složkami, které ovlivňují tělesné zdraví jedince (Milada Krejčí a kol., 2011).

**Duševní zdraví** je také jednou z dimenzí lidského zdraví. Chápeme jej jako dosažení ideálního stavu, jenž je výsledkem dodržování zásad duševní hygieny (Libuše Čeledová, Rostislav Čevela, 2010). Pravidla duševní hygieny napomáhají k udržení, prohloubení či znovuzískání duševního zdraví neboli rovnováhy. Duševní zdraví závisí zejména na míře stresu a napětí. Toto může být vyvoláno například nedostatkem času, pohybu a dalších komponent. Stres se u různých osob projevuje rozdílně. Stres doprovází nejčastěji neklid, problémy v soustředění, podrážděnost, vztek, úzkost, nervozita, agrese a další. Bohužel stresové faktory z lidského života nelze zcela vyloučit a působí na nás neustále, je však důležité se jim vyhýbat jak jen to je možné a na škodu také není provozovat relaxační techniky (Milada Krejčí a kol., 2011).

Další dimenzí lidského zdraví je **sociální zdraví**. V současné době sociální činitele mají na naše zdraví podstatný vliv. Jak již naznačuje slovo sociální, bude se sociální zdraví týkat především společnosti, ve které žijeme či se pohybujeme. Především se týká mezilidských vztahů a schopnosti navazování sociálních kontaktů. Často sociální prostředí ovlivňuje zdraví jedince. Nižší sociální vrstvy jsou na tom pochopitelně o něco hůře (Zdraví jako osobní a společenská hodnota [online]). Člověk sociálně zdravý je šťastný a svým působením dělá šťastnými i ostatní. Společnost ovlivňuje nás a my z části ovlivňujeme naši společnost. Nejdůležitějším obdobím ve vývoji člověka a schopnosti navazování sociálních kontaktů je dětství, v tomto období je velice podstatné jak kvalitní mezilidské vztahy prožíváme, toto nás ovlivňuje po celý zbytek života. V knize *Výchova ke zdravému životnímu*

stylu se za sociální nemoc považuje například drogová závislost, vysoká rozvodovost, kriminalita. Tyto nemoci samozřejmě z velké části ovlivňuje společnost, ve které žijeme, proto se nazývají sociálními.

Duchovní zdraví se řadí mezi oblasti lidského zdraví zejména až v posledních letech. Zahnuje zejména toleranci všech osob bez ohledu na jejich kulturu, rasu, původ či náboženské vyznání. Člověk duchovně zdravý je bez předsudků a komplexů a je schopen svobodně myslet, což znamená být objektivní jak k sobě samému tak i k ostatním. Duchovní zdraví je velmi důležité pro komunikaci a vůbec soužití s ostatními lidmi (Milada Krejčí a kol., 2011).

### 1.3 Podpora zdraví a prevence

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje **podporu zdraví** jako proces umožňující jedincům zvýšit kontrolu nad determinantami svého zdraví, a tak zlepšovat svůj zdravotní stav. Podpora zdraví tedy není pouze v kompetenci státu a státních institucí v rámci zdravotnictví. Nezávisí tedy pouze na finančních prostředcích, materiálním a technickém vybavení zdravotnických služeb. Ale spočívá zejména v individuální ovlivnitelnosti zdraví a zodpovědnosti za něj. Zejména tedy v tom, jaký životní styl jedinec preferuje. A také v tom, jaké socioekonomické podmínky lidem společnost připraví.

**Prevence** znamená předcházení nemocem. Nejčastěji užívané dělení prevence je časové. Dělíme ji na primární, sekundární a terciární. První z nich je součástí podpory zdraví, další dvě jsou spíše lékařské povahy.

Primární prevence se děje ještě před vznikem nemoci. Jde především o aktivity, podporující zdraví a zabraňující vzniku rizikových faktorů nemoci. Patří sem dostatečná hygiena, z rizikových faktorů například omezení konzumace alkoholu, kouření atd. Do primární prevence patří třeba i očkování proti určitým nemocem (Jitka Machová, Dagmar Kubátová, 2009).

Sekundární prevencí se rozumí včasná diagnostika nemoci a možnost její co nejúčinnější včasné léčby. Do sekundární prevence řadíme i preventivní prohlídky, které napomáhají k odhalení nemoci v jejím brzkém stádiu (Jitka Machová, Dagmar Kubátová, 2009).

Terciární prevence je prevence a zmírnění následků nemocí, dysfunkcí, vad apod. Slouží k udržení pracovních a sociálních potřeb jedince. Zejména jde o udržení kvality života jedince (Jitka Machová, Dagmar Kubátová, 2009).



### 1.3.1 Podpora zdraví v EU a ČR

Podstatnou součástí politiky podpory zdraví je v dřívější části zmíněná výchova ke zdraví. Mimo jiné je podstatné i zdravé životní prostředí, zdravé chování a edukace v oblasti podpory zdraví. To, co by měla obsahovat výchova ke zdraví, dokonce vychází z programu Světové zdravotnické organizace s názvem „Zdraví pro všechny v 21. století“.

Podpora zdraví se zaměřuje konkrétně na pomoc lidem, která jim usnadní správnou volbu zdravého životního stylu, pomoc politikům a organizátorům přijímat opatření vedoucí ke zdraví. Usiluje také o vzrůst zájmu jedinců o zdraví. A posiluje odpovědnost za to, jak jedinci zvládají své zdravotní problémy, a rozšiřuje podíl, který má veřejnost na zdravotní péči (Výchova ke zdraví, online).

#### *Podpora zdraví v Evropské unii*

Zdravotní politika v EU se řídí zejména programem přijatým již v roce 1968 na padesátém prvním Světovém zdravotnickém shromáždění. Program byl pojmenován Zdraví pro všechny v 21. století. Státy, které se zavázaly k tomuto programu, musí usilovat o posilování, přizpůsobení a vhodnou reformu zdravotnictví. Zabývat se také veřejným zdravím, hygienou s cílem dostupnosti kvalitních zdravotnických služeb, odpovídající dostupným a perspektivně udržitelným zdrojům. Jde tedy především o posilování zdraví, prevenci chorob a úrazů, zajistit zdravotní péči i pro osoby s rozličnými poruchami zdraví. Počítá také s účastí a odpovědností jednotlivců a celých skupin za rozvoj zdraví (Jitka Machová, Dagmar Kubátová, 2009).

Cílů tohoto dokumentu je celkem 21 (viz Příloha P I). Pro představu lze uvést alespoň pár z nich. Solidarita ve zdraví v evropském regionu, spravedlnost ve zdraví, zdravý start do života, zdravé stárnutí, zlepšení duševního zdraví, prevenci infekčních onemocnění, zdravé a bezpečné životní prostředí, zdravější životní styl, integrovaný zdravotnický sektor a další. Jde o globální strategii, která se týká období až do roku 2020. Tyto cíle zahrnují výčet konkrétních aktivit potřebných pro zlepšení situace, kritéria pro zlepšení situace v oblasti zdraví, a jsou jakousi inspirací pro nově vzniklé zdravotní politiky členských států. Zmiňují se také o nových hrozbách ohrožujících lidské zdraví, jimiž jsou například bioterorismus, klimatické změny, nanotechnologie a další. Program Zdraví 21 je podnětem a návodem k řešení otázek péče o zdraví podle vlastních regionálních potřeb a je založen na 5 princi-

peč a to spravedlnost, solidarita, trvalá udržitelnost, vlastní účast, etická volba (Miroslav Kopecký a kol., 2012).

Roku 2007 byly vydány Evropským společenstvím Bílé knihy. Bílé knihy jsou dokumenty vydávané Evropskou unií. Vždy obsahují určité návrhy činnosti v rozličných oblastech, nejedná se o závazný dokument. Mimo jiné se zabývaly i otázkou zdraví. Bílá kniha s podtitulem Společně pro zdraví se týká let 2008 – 2013. Další Bílé knihy poté Strategie pro Evropu týkající se zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou. A také neopomenutelná Bílá kniha o sportu (Miroslav Kopecký a kol., 2012).

Strategie EU v oblasti zdraví usiluje o zlepšení zdraví v Evropě. Platí pro období 2008 – 2013. Zahrnuje 4 hlavní zásady a má 3 strategické cíle. První zásada zaměření na společenské hodnoty v oblasti zdraví a na pacienta a snižování nerovností. Druhou zásadou je uznání vazby mezi zdravím a hospodářskou prosperitou. Třetí poté začlenění zdravotní problematiky do všech ostatních politik. Čtvrtá zásada obsahuje posílení hlasu EU v oblasti zdraví na celosvětové úrovni díky lepší spolupráci s mezinárodními organizacemi. Mezi strategické cíle řadíme podporu dobrého zdravotního stavu stárnoucí populace v Evropě, ochranu občanů před zdravotními riziky a prosazování a podporu dynamických zdravotních systémů a nových technologií (Miroslav Kopecký a kol., 2012).

Začátkem roku 2008 vstoupil v platnost program s názvem HEALTH – Společně pro zdraví, který se vztahuje na období let 2008 – 2012 (Miroslav Kopecký a kol., 2012).

### ***Podpora zdraví v ČR***

Česká republika se otázkou podpory zdraví začala hlouběji zaobírat teprve po listopadové revoluci v roce 1989. Prvním dokumentem týkajícím se podporou zdraví v ČR byl Národní program obnovy a podpory zdraví schválený v roce 1991 (vládní usnesení č. 247/1991), roku 1992 poté střednědobá strategie (č. 273/1992).

V roce 1995 byla vládou schválena dlouhodobá strategie „Národní program zdraví“. V Národním programu zdraví bylo stanoveno 7 hlavních zdravotních problémů: kardiiovaskulární a nádorová onemocnění, narušování přirozené odměny obyvatelstva, duševní nemoci, HIV/AIDS, drogové závislosti. Ovšem jako priorita tohoto programu byla uvedena změna životního stylu obyvatelstva.

Pro to, aby tento národní program mohl fungovat, slouží mimo jiné i dotační program Ministerstva zdravotnictví České republiky Národní program zdraví – projekty podpory zdraví. Každý rok je Ministerstvem zdravotnictví ČR vypisováno výběrové řízení na projekty podpory zdraví. Vítězný projekt poté dostává dotace z rozpočtu Ministerstva zdravotnictví ČR (Miroslav Kopecký a kol., 2012).

NEHAP (National Environmental Health Action Plan) čili Národní akční plán zdraví a životního prostředí byl vládou ČR schválen roku 1998 vládním usnesením č. 810/1998 Sb. Jedná se o plán, který zahrnuje aktivity ke zlepšení životního prostředí, otázky životního stylu obyvatelstva se však téměř nevěnuje.

Zákon číslo 258/2000 Sb. O ochraně veřejného zdraví přidělil otázky týkající se podpory zdraví do kompetence hygienické službě. Definuje podporu a ochranu zdraví jako „Souhrn činností a opatření ve vytváření zdravých životních a pracovních podmínek a zabránění šíření infekčních a hromadně se vyskytujících onemocnění, nemocí souvisejících s prací a jiných významných poruch zdraví a dozoru nad jejich chováním“ (Miroslav Kopecký a kol., 2012).

Program Zdraví 21 je zkratkou programu Světové organizace Zdraví pro všechny v 21. století. Jedná se o dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva. Česká varianta tohoto programu byla schválena v roce 2002 pod názvem Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky, usnesení č. 1046/2002 (Miroslav Kopecký a kol., 2012).

Roku 2003 byl přijat Národní program přípravy na stárnutí.

V České republice působí Státní zdravotní ústav již od dvacátých let 20. století. Ten se již od svých počátků stará o ochranu veřejného zdraví. Po vstupu do Evropské unie se také angažuje i v otázkách zlepšování veřejného zdraví na evropské i globální úrovni. (Historie Státní zdravotnický ústav, 2013).

#### **1.4 Biopsychosociální faktory ovlivňující zdraví**

Na člověka jako lidskou bytost je nutno pohlížet jako na celek, který je tvořen bio-psycho-sociálními částmi a procesy. Tyto části na sebe vzájemně působí, ovlivňují se a podporují se. Pokud jedna z částí zaznamená poruchu, často to ovlivní i části zbylé, v tomto případě lze tedy hovořit o poruše celého systému.

Jaro Křivohlavý ve své knize Psychologie zdraví, mimo jiné, uvádí několik biopsychosociálních faktorů, které ovlivňují lidské zdraví ať už pozitivně či negativně. Faktory, které zdraví udržují, podporují a posilují, jsou dle Křivohlavého tyto: psychoneuroimunologie, placebo, nadějně způsoby zvládání životních těžkostí, sociální opora, prevence ztráty nadšení, cvičení paměti, pohybová aktivita, duševní hygiena, smysluplnost života, důvěra a víra. Naopak jako faktory zdraví poškozující a ničící uvádí Křivohlavý tyto: stres, kouření, drogy, alkohol, rizikový sex, přejídání a jako poslední nehody či úrazy. Nyní si stručně popíšeme biopsychosociální faktory zdraví prospěšné.

Psychoneuroimunologie se zabývá vzájemnými vztahy mezi činností centrálního nervového systému a imunitním systémem. Jde tedy o vliv stresu a zátěžových situací na náš imunitní systém.

Placebo funguje na principu podávání preparátu bez léčivé látky osobě, která trpí nějakou nemocí. Osoba věří, že je jí podáván lék a to je právě záměrem. Jana Ogdenová vyslovila myšlenku „bylo prokázáno, že přesvědčení, chování, stres, bolest a nemoc jsou navzájem propojeny a že efekt placeba zde hraje ústřední roli při určování zdravotního stavu (Jaro Křivohlavý, 2009).

Nadějně způsoby zvládání životních těžkostí neznámá vlastně nic jiného, než zvládání stresových faktorů, které na nás během života mohou kdykoli působit. Metody a účinnost zvládání životních těžkostí se od osoby k osobě liší. Mezi efektivní způsoby zvládání životních těžkostí řadíme například psychologické očkování proti stresu a bolesti, ventilaci emocí a další.

Člověk je tvor společenský, žije v neustálé interakci s ostatními lidmi. Sociální opora je chápána jako pomoc, kterou poskytují ostatní lidé osobě, která se dostala do nepříznivé životní situace a jsou jí v této situace velice blízcí.

Prevence ztráty nadšení se týká smyslu života. Pro prožití plnohodnotného života je důležité žít pro něco, pro to, co je pro nás důležité a dává našemu životu smysl. Musíme však při snaze dosáhnout onoho smyslu života dbát na zdravý rozum. Pokud úsilí přeženeme, často se dostaví vyhoření, které se projevuje např. únavou, sníženým sebehodnocením, zhoršeno soustředěnou pozorností, podrážděností, snížením dlouhodobé výkonnosti a často sebe samého považuje za bezcenného.

Cvičení paměti je jeden z druhů mentálního cvičení. Podobně jako lze provádět tělesné cvičení lze procvičovat různými metodami i naši paměť. Těchto metod je nepřehledné množství.

Pohybová aktivita je zejména v posledních letech velmi důležitá. Převážná část populace provozuje především sedavý způsob života, je pod velkým tlakem, zažívá stres. Právě proto, je zásadní kompenzovat tento způsob života nějakou pohybovou aktivitou. Někteří lidé cvičí z důvodů být fit, mít pěknou postavu, snížit nadváhu apod. Ovšem zásadní význam pohybové aktivity spočívá v tom, udržet svoje tělo zdravé a v dobré kondici (Jaro Křivohlavý, 2009).

Duševní hygienou se dle L. Míčka rozumí: „systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“ Jde o jakousi prevenci výskytu duševních nemocí (Jaro Křivohlavý, 2009).

## 1.5 Výchova ke zdraví

Udržovat a posilovat lidské zdraví je důležitou součástí každé společnosti. Lze toho dosáhnout za pomoci výchovy ke zdraví. Pro správné fungování každé společnosti je zásadní právě zdraví jejích členů. Pokud budeme za společnost považovat stát, pak je lepší vynaložit finanční prostředky na podporu oboru výchova ke zdraví, než později vynakládat nemalé finanční částky na léčbu pacientů, kteří se do nepříznivého zdravotního stavu dostali právě proto, že péči o své zdraví zanedbávali, či neměli povědomí, jak právě o své zdraví pečovat. Podle mnoha studií více než 50% náhlých úmrtí souvisí s nezdravým životním stylem (Libuše Čeledová, Rostislav Čevela, 2010). Proč tedy nezačít obor výchovu ke zdraví nezačít brát vážně!?

Výchova ke zdraví má interdisciplinární charakter, užívá poznatků z velké škály ostatních oborů jako např. zdravotnických, sociálních, pedagogických apod.

Hlavním cílem výchovy ke zdraví je vzbudit v jednotlivci podnět k péči o své zdraví. Většina z nás má určité znalosti a vědomosti o tom co našemu tělu prospívá a co naopak ne. Ovšem jak jednotlivce motivovat k péči o své zdraví? V knize Výchova ke zdraví od Libuše Čeledové a Rostislava Čevely je uvedeno, že za základ považují posilování sebedůvěry, sebeuvědomění a samostatnosti.

Výchova ke zdraví usiluje o zvýšení zdravotního povědomí obyvatel i celé společnosti, má za cíl rozšiřovat znalosti o zdraví, učit zásadám zdravého životního stylu, zejména však posílit vědomí vlastní odpovědnosti za své zdraví. Její činnost spočívá v poskytování informací týkajících se předcházení nemocí, prohlubování znalostí, motivovat, především však přimět občany ke změně životního stylu vedoucího k upevnění zdraví. Musí se jednat o dlouhodobou a systematickou činnost zaměřenou na všechny čtyři dimenze lidského zdraví na oblast tělesnou, duševní, sociální i duchovní. Musí být konkrétní a srozumitelná široké veřejnosti a podložena nejnovějšími vědeckými poznatky (Libuše Čeledová, Rostislav Čevela, 2010).

Výchovou ke zdraví se zabývají nejen osoby z resortu zdravotnictví, ale měly by se osvětou obyvatel v této oblasti zajímat i jiné profese jako např. sociální pracovníci, učitelé, umělci. Nejpodstatnější formování vztahu k výchově ke zdraví je v dětském věku. V útlém dětství se nejsnáze formují zvyklosti, je tedy na rodičích jaké vzorce dítěti předají, k jakému životnímu stylu dítě povedou. Další institucí prohlubující poznatky z výchovy ke zdraví je škola, dále působení kamarádů a později kolegů v práci. (Libuše Čeledová, Rostislav Čevela, 2010). Je velice podstatné při cílené výchově ke zdraví brát ohledy na věk osob, na které se osvěta vztahuje, dále na jejich sociální, zdravotní, psychický stav.

Výchova ke zdraví je soubor vzdělávacích, výchovných, agitačních a propagačních činností zaměřených na upevňování, zachování, obnovu zdraví. Jedná se také o zvýšení pracovní schopnosti, udržení fyzické a psychické aktivity jednotlivce co nejdéle je to možné, tedy do co nejvyššího věku. Osvětu v oblasti výchovy ke zdraví lze provádět prostřednictvím sdělovacích prostředků např. za pomoci reklamy, článků v novinách, pomocí letáků a různých brožur. Existuje celá řada knih s touto tematikou, pořádají se přednášky a besedy. Motivací pro změnu životního stylu mohou být různá doporučení, výstavy, kurzy apod. V posledních letech se k metodám působení na občany přidal sociální marketing, jde o cílené působení na různorodé skupiny obyvatel prostřednictvím rozličných metod a prostředků (Libuše Čeledová, Rostislav Čevela, 2010).

## 2 ŽIVOTNÍ STYL

Pro udržení dobrého zdraví jedince je podstatné jaký životní styl si udržuje. Pojem životní styl je velice složitým fenoménem, který může být zkoumán z mnoha hledisek. Má celou řadu komponent, prvků, složek, aspektů a ovlivňuje jej celá řada faktorů.

Vážná onemocnění nejsou zapříčiněna pouze genetickou výbavou, jde o souhrn genetické výbavy, kvality prostředí, ale především životním stylem. Zatímco svoji genetickou výbavu a prostředí, v němž žijeme, nemůžeme sami ovlivnit. Svůj životní styl můžeme změnit kdykoli během našeho života, proto je v dnešní době kladen velký důraz na ovlivňování životního stylu. V mládí by si měl člověk uvědomit svou zodpovědnost za svůj životní styl a měl by se naučit zásadám zdravého životního stylu. Měl by se vyvarovat nežádoucímu chování jako je pití alkoholu, konzumace drog, kouření atd.

Reprodukční věk představuje pro naše zdraví největší vliv. Je třeba v tomto věku dodržovat zásady zdravého životního stylu jako např. zdravé stravování, přiměřenou fyzickou aktivitu apod., které pomáhají k prevenci proti depresím, srdečním chorobám, rakovině apod. Toto období je určující k tomu, jaké bude naše stáří a jak dlouho budeme žít. Zda svoje stáří prožijeme bez větších zdravotních potíží či naopak. I ve starším věku je stále zapotřebí dodržovat zásady zdravého životního stylu, protože se průměrný věk prodlužuje a je tedy zapotřebí i stáří prožít ve zdraví a aktivně. Nikdy tedy není pozdě změnit svůj životní styl k lepšímu (Jitka Machová, Dagmar Kubátová, 2009).

Tělo každého z nás je velice složitým systémem, ale pracuje v náš prospěch. Dnešní doba je typická velkým množstvím hrozeb, které na něj přímo působí. Nejedná se pouze o nikotin, alkohol a drogy, ale i velké množství chemických látek, o kterých ani netušíme. Různá barviva a konzervanty jsou skryty v potravinách, které konzumujeme, především v posledních několika desítkách let. Ve znečištěném vzduchu, který dýcháme a v neposlední řadě v lécích a doplňcích stravy, které hojně užíváme. Naše tělo je pod neustálým tlakem takovýchto látek a pracně jim musí odolávat. Krom látek, které denně do našeho těla přijímáme, je velkým problémem i hluk. Zvýšený hluk udržuje naše svaly v neustálém napětí a ty jsou stále ve stresu i přesto, že nevykonávají žádnou aktivitu. Působí neblaze i na lidskou psychiku, lidé vystaveni nadměrnému hluku jsou často nervóznější, trpí nespavostí, ztrácí koncentraci, snížené je jejich sexuální libido a přináší i spoustu dalších problémů (Olga Struková, Jarmila Novotná, 2003).

V dávných dobách člověk vykonával dennodenně fyzickou práci, vykonával neustále nějaký pohyb, na pohybu závisela celá jeho existence, jeho živobytí. Od lovců a sběračů kdy lidé nachodili spoustu a spoustu kilometrů, až při neolitické revoluci přechod na usedlý způsob života k zemědělství a domestikaci zvířat. Lidský svalový korzet byl v mnohem lepším stavu než u dnešní populace i přesto, že člověk vykonával mnohdy velmi namáhavou fyzickou práci (Olga Struková, Jarmila Novotná, 2003).

V 18. století se však způsob života většiny lidí razantně změnil. Lidská a zvířecí svalová práce byla nahrazena parou. Zde lze vysledovat právě přechod v člověka pohodlného a sedavého. Člověk po mnoha tisících letech, kdy byl pohyb přirozenou součástí života, není na „nepohyb“ fyziologicky připraven.

Po průmyslové revoluci a s rozvojem technologií a technologickým pokrokem se životní styl člověka změnil. Lidé už nemuseli vykonávat tvrdou fyzickou práci, a jejich život se stal pohodlným. Velká část populace dnes vykonává sedavé zaměstnání. Bohužel ani po příchodu ze zaměstnání lidé často nevykonávají jinou aktivitu, než u které opět sedí. Sledování televize, surfování po internetu, hraní počítačových her, to jsou opět další aktivity, u kterých sedíme. Naše populace přelomu tisíciletí je označována jako sedící. Již nechodíme pěšky jako naši předkové, nepěstujeme si soběstačně potraviny. V dnešní době jezdíme auty, výtahy, městskou hromadnou dopravou, jezdícími schody. Aniž bychom si to uvědomovali, zlenivěli jsme. Bohužel často jsme z tohoto líného způsobu života unavení více, než byli naši předci, kteří tvrdě pracovali (Olga Struková, Jarmila Novotná, 2003).

Průmyslová revoluce pro způsob života lidí přinesla i pozitivum, lidem přibyl volný čas. Bohužel naše specifikum je, že si s volným časem často nevíme rady.

**Paradoxem zůstává, že ačkoli se člověk nazývá rozumným, v mnoha případech jako by rozum ztrácel.**

## 2.1 Pojem životní styl

Jak již bylo zmíněno, životní styl jedince často nelze ovlivnit pouze jeho vlastní vůlí, je z velké části ovlivňován i dnešní společností. My se však musíme snažit o svůj životní styl pečovat, jak jen to je možné.



Životní styl ve své podstatě zahrnuje komponenty, jako jsou způsob trávení volného času, odpočinku, stravování, pobyt na čerstvém vzduchu, učení a práci, tělesný pohyb. Všechny tyto složky ovlivňují náš životní styl. Tento pojem má podobně jako mnoho dalších pojmů celou řadu definic. Spousta autorů definuje tento pojem po svém. Avšak téměř vždy jsou si v něčem podobné. Uvedeme si tedy některé z nich.

Životní styl můžeme stručně charakterizovat jako systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý subjekt, jímž může být jedinec či skupina eventuálně i společenství či společnost co by konkrétní nositele životního způsobu.

Životní styl lze charakterizovat jako vyhraněné typické chování lidí ve společnosti. Životní styl je systémem významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických charakteristických pro určitý subjekt. Jde o to, jaké jedince provozuje každodenní praktiky, jak tyto činnosti realizuje a jaký je jeho způsob chování (Vladislav Kukačka, 2010).

Životní styl představuje soubor dobrovolných činností člověka, reakcí na vnější podněty, chování v různých životních situacích, způsob řešení problémů, ale také uspokojování osobních potřeb, které jsou založeny na individuálním výběru různých možností. Je tedy výsledkem dobrovolného chování (lze si jej vybrat) a životní situací (možností), (Miroslav Kopecký a kol., 2012).

J. Machová definuje životní styl takto: Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založeny na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují.

J. Dufková navíc rozlišuje životní styl skupiny a jednotlivce. Životní styl jedince je téměř konzistentní. Jednotlivé části si navzájem odpovídají a jsou ve vzájemném vztahu. Mají společný základ i jádro, které ovlivňuje podstatné činnosti jedince. Naopak životní styl skupiny je charakteristický společenskými rysy životního způsobu, které jsou typické pro většinu členů skupiny ať už profesní či skupiny v souvislosti vykonávání stejného povolání (Vladislav Kukačka, 2009).

Jak vyplývá z každé z definic, je životní styl výsledkem našeho dobrovolného chování (tedy jakýmsi výběrem) a životní situací (tedy tím, jaké možnosti jsou nám k dispozici). Z části tedy záleží na každém jedinci jakým stylem a jak kvalitně svůj život prožijí. Ovliv-

ňuje nás však i celá společnost, v níž se pohybujeme a také naše sociální postavení ve společnosti

## 2.2 Nedostatky současného životního stylu

Současný životní styl je charakteristický především neustálým spěchem a stresem v důsledku zrychlujícího se životního tempa. Ve společnosti se zvyšuje celková životní úroveň. Zvyšuje se vzdělanost a přibývají nové a nové možnosti celkového rozvoje. Rádo by pozitivní změny ve společnosti si vybíraly také svou daň. Konzumní způsob života úzce souvisí s nesprávnou životosprávou. Stále větší psychické vypětí, v souvislosti se stále se zvyšujícími požadavky na kvalitu lidského faktoru, komercializace, zhoršující se kvalita životního prostředí. A mnoho dalších negativ současná doba přináší. Na lidskou psychiku je kladen stále větší tlak. Zvyšuje se podíl duševní práce oproti práci fyzické, to má za následek snižující se tělesnou kondici populace. Je třeba střídmy přístup i k aktivitám podporujícím zdravý životní styl (Vladislav Kukačka, 2010).

Známy český psychiatr Karel Nešpor uvádí pět typů nevhodného životního stylu. Jedním z nich je přešponovaný životní styl. Jak již napovídá pojmenování, děje se tento životní styl v neustálém spěchu a časové tísní. Často chce jedinec stihnout více než mu čas a naše schopnosti umožní.

Opakem je prázdný životní styl. Příznačná je pro něj prázdnota a nudný způsob života. U mládeže tento životní styl vede často až k nezákonným aktivitám, které jim přináší potěšení z nudného způsobu života. U dospělých se často tento styl života projevuje častým vysedáváním u televize.

Zmatený životní styl zahrnuje oba předchozí. Střídá se období spěchu a naopak období nic nedělání. Oba tyto styly se střídají neočekávaně. Je spojen s necháváním povinností na poslední chvíli.

Rizikový a stresující životní styl je typický zejména pro profese doprovázející stres a riziko. Jedná se například o policisty, zdravotníky, hasiče a další.

Neradostný životní styl zahrnuje zejména nepříjemné a neustálé povinnosti. Jedinec nepociťuje radost ani potěšení. Tento styl většinou přeroste až v nějakou hloupost, kterou člověk provede a následně tohoto činu lituje. Poté se opět vrací do stereotypu (Vladislav Kukačka, 2010).

### 2.3 Zdravý versus nezdravý životní styl

Co je to tedy zdravý životní styl? Je to takový životní styl, který vede k podpoře zdraví a k ochraně před vznikem nemocí. Životní styl ovlivňuje naše zdraví ze zhruba 50 %. Je tedy stěžejní determinantou našeho zdraví. A proto by mu měla být věnována dostatečná pozornost jak ze strany státu, tak i ze strany každého jednotlivce

Jak již název zdravý životní styl napovídá je jeho hlavním cílem zdraví člověka. Zdravý životní styl je často udáván jako synonymum k aktivnímu životnímu stylu. Pohoda neznamená pohodlí, proto je tedy jasné že pro zdravý životní styl musíme něco udělat i obětovat.

Životní styl jedince chápeme jako soubor rozličných činností, které člověk běžně provozuje během dne a i celého svého života. Lze zmínit například rodinný život, péči o domácnost, trávení volného času, vzdělávání, druh vykonávané práce, společenský život atd. Toto vše má pochopitelně vliv na naše zdraví. Dnešní životní styl je charakteristický úspěchaností, ta neblaze působí na naše fyzické i duševní zdraví. Naše tělo často podlehne snáze nemocem, když je oslabené právě nezdravým životním stylem.

Vladislav Kukačka vymezuje několik oblastí týkajících se životního stylu. Celkem vymezil pět oblastí životního stylu. Oblast fyzickou, psychickou, kulturně – pracovní, sociálně – ekologickou a eticko – duchovní. Do oblasti fyzické pak patří vše, co se týče výživy a našeho těla tedy zdravá výživa, péče o tělo, regenerace, bezpečný sex a posilování imunity a fyzického zdraví. Do oblasti psychické zařadil např. zvládání emocí a stresu, odpočinek, relaxaci a zejména pozitivní myšlení. Do kulturně – pracovní oblasti náleží jedincův vztah k umění a kultuře a náš vztah k práci. V sociálně – ekologické oblasti jde především o pozitivní lidské vztahy, respekt ke starším generacím, pomoc druhým bez očekávání odměny, ochrana a utváření pozitivních vztahů k prostředí kolem nás a přírodě. Eticko – duchovní oblast zahrnuje úctu k lidem, skromnosti, soucitu a upřímnosti (Vladislav Kukačka, 2010).

Svůj životní styl si z velké části můžeme vybrat sami. Lze se vyhnout mnoha rizikovým faktorům, které ohrožují naše zdraví. Pokud hovoříme o zdravém životním stylu, pak si pod tímto představíme vyrovnaný a pravidelný denní režim, ve kterém nechybí dostatek pohybové aktivity, vyrovnaná životospráva, duševní zdraví, přiměřená osobní hygiena, vyhýbat se látkám, které neblaze působí na naše zdraví, nepožívat pravidelně návykové látky jako jsou alkohol, drogy, nekouřit. Velmi podstatné jsou také dobré mezilidské vztahy.

Často nižší sociální vrstvy obyvatel žijí nezdravým životním stylem. Jsou závislí na spotřebě tabáku, alkoholu, drogách. Jsou postiženi dlouhodobou nezaměstnaností, s tím spojeným nedostatkem financí a jsou v neustálém stresu, kdy se bojí o své zaměstnání. Většinou si ani neuvědomují, jaká zdravotní rizika jim nezdravý způsob života může přinést.

V knize Zdravý životní styl od Vladislava Kukačky jsou uvedeny atributy od psychiatra Karla Nešpora (2007), které patří k rozumnému životnímu stylu. Vhodná výživa a dostatečné množství tekutin. Nevhodné jsou káva, alkohol a nápoje obsahující kofein, protože zvyšují vylučování tekutin z těla a člověku, který má v těle tekutin dostatek to lépe myslí. Přiměřené množství spánku, během něhož zvyšuje svoji duševní výkonnost. Podstatná je podle Nešpora rovnováha mezi povinnostmi a zábavou, tedy tím co udělat musím a co dělat chci. Dostatečný pohyb by se měl zaměřovat na pohybové činnosti, které nám kompenzují jednostranné pracovní zatížení. Střední míra zátěže, tedy využívat svoje schopnosti k práci, ale ne se přetěžovat. Pravidelná relaxace zvláště u jedinců vystavených ve zvýšené míře stresu. Individuální péče o své zdraví a eliminace rizikových faktorů jako např. alkohol, kouření apod. a důležitost preventivních prohlídek (Vladislav Kukačka, 2009).

Životní styl v dospělosti je výsledkem vývoje v dětství a dospívání. Pokud se rozhodneme pro razantní změnu životního stylu, měly bychom ji nejlépe konzultovat s odborníky např. lékaři, zkušenými trenéry, nutričními terapeuty apod.

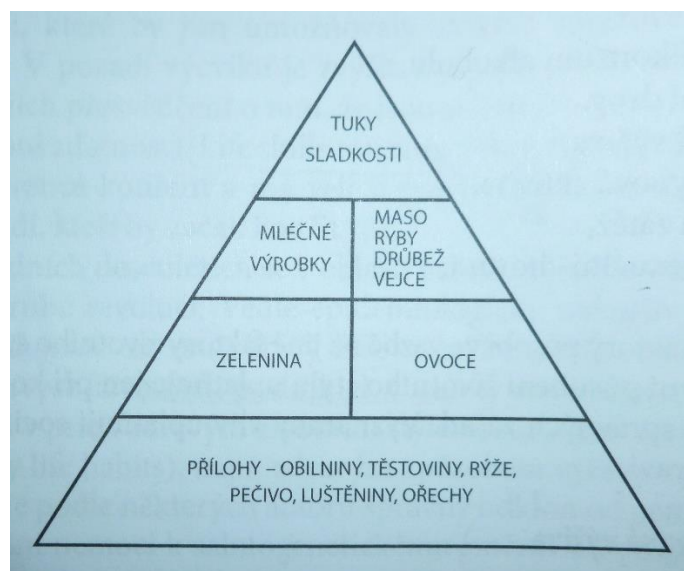
### **2.3.1 Složky zdravého životního stylu**

Není zcela jednoduché určit, v jakém rozsahu by měly být dodržovány složky zdravého životního stylu, jako jsou pohybová aktivita, zdravá životospráva, dostatek spánku, relaxace atd. Proto ani já zde nebudu uvádět přesný recept ke zdravému způsobu života. Každý člověk je jiný a k reprodukci svých sil potřebuje odlišnou dobu. Nelze například přesně určit, jaká pohybová aktivita a v jakém rozsahu by měla být jedincem prováděna, aby dosáhl co nejlepšího efektu, kolik času by měl věnovat relaxaci, spánku. Lidské organismy se liší věkem, pohlavím, zdravotním stavem, povahou zaměstnání. Každý z nás je jedinečný, proto má zcela jiné potřeby a zájmy. Platí však staré pravidlo všeho s mírou. U mnoha jedinců, třeba právě s nějakým zdravotním problémem, by bylo vhodné, kdyby si s úpravou svého životního stylu nechali poradit od odborníků na slovo vzatých.

### *Zdravá výživa*

Neměli bychom zapomínat, že jíme, abychom žili, nežijeme, abychom jedli. Potrava, kterou konzumujeme má v našem organismu funkci energetickou, tedy dodává nám energii, funkci stavební, udržuje tělesné tkáně a reguluje tělesné funkce. Zásady zdravé výživy lze shrnout do několika pravidel. Je potřeba střídmost v jídlu, energetický příjem by měl být v rovnováze s energetickým výdejem, je třeba dostatek pohybu, jíst bychom měli častěji během dne, ale po menších porcích a jídlo si během dne ideálně rozložit. Látkové výměně napomáhá i pobyt na čerstvém vzduchu. Konzumace jídla by neměla probíhat ve spěchu, ale v klidu a v prostředí, které je nám příjemné. Přijímat potravu bohatou především na bílkoviny, vlákninu a vitamíny. Vyhýbat se jídlům tučným a obsahujícím přebytečné sacharidy. Samozřejmě nekonzumovat alkohol a nekouřit. A velmi podstatný pro fungování našeho těla je správný pitný režim. Přehnaná starost o zdravou výživu však může vyústit až ve stravovací problémy jako jsou bulimie či anorexie (Libuše Čeledová, Rostislav Čevela, 2010).

Základní živiny tvoří cukry, tuky a bílkoviny. Jejich optimální poměr, který denně přijímáme v potravě, by měl obsahovat 50 – 55 % cukrů, 25 – 30 % tuků a 15 – 20 % bílkovin. Krom těchto jsou dalšími základními složkami potravy ještě vitamíny, minerály a voda.



Obr. 1: Pyramida zdravé výživy (zdroj: Ludmila Čeledová, Rostislav Čevela, 2010)

Pro představu sem byl zařazen obrázek pyramidy zdravé výživy, který je okopírovaný z knihy *Výchova ke zdraví* vydané v roce 2010 Libuší Čeledovou a Rostislavem Čevelou. Tato pyramida vyjadřuje vhodné složení stravy. Vrchol pyramidy tvoří tuky a sladkosti. Takovéto potraviny bychom měli konzumovat v co možná nejmenším množství a nejlépe se jim zcela vyhýbat. Tuky tělu dodávají dvakrát více energie, než cukry a bílkoviny. Směrem k základně se nám pyramida rozšiřuje. To platí i v uvedených potravinách. Tedy čím jsou potraviny blíže základně, tím větší množství této potravy bychom měli přijímat. Základem našeho jídelníčku by měly být přílohy jako obiloviny, těstoviny, rýže, celozrnné pečivo by mělo mít přednost před tzv. pečivem bílým, protože celozrnné obsahuje více vlákniny, která podporuje látkovou výměnu a je jakousi prevencí před chorobami spojenými s trávicím traktem např. rakovinou tlustého střeva. Mnoho vlákniny obsahuje i ovoce a zelenina, umístěná hned na druhé stupni této pyramidy. Třetí stupeň živočišného původu je zdrojem zejména bílkovin (Libuše Čeledová, Rostislav Čevela, 2010).

### ***Pitný režim***

Do zdravé výživy patří i pitný režim, což je denní množství přijímané vody. Lidské tělo je ze 70 % tvořeno vodou. Je těžké určit, jaké množství by jedince denně měl vypít vody. Jiné potřeby má člověk starý a mladý, sportovec a jedinec, který má sedavé zaměstnání i koníčky. Potřeba vody je také závislá na tělesné hmotnosti, okolní teplotě, pohlaví. Například jedinci, kteří mají sedavé zaměstnání a konzumují mnoho ovoce, zeleniny, obilovina luštěnin nemají takové nároky na pitný režim, protože spoustu vody přijímají již v potravě a tato strava neobsahuje mnoho solí, která jak je známo organismus dehydratuje.

Jak by tedy náš pitný režim měl vypadat? Doporučené množství tekutin tvoří 20 – 40 ml tekutiny na 1 kg naší hmotnosti zkonsumované během 24 hodin. Nejvhodnějším nápojem je jemně mineralizovaná pramenitá voda. Vhodné je jednou za čas doplnit pitný režim ovocnými či zeleninovými šťávami a bylinkovými čaji. U sportovců např. doplnit pitný režim o iontové nápoje. Opět platí jako u potravin, pít raději víckrát denně po malých doušcích. Vyvarovat se tekutinám, které organismus dehydratují tedy kávě, alkoholu a přeslazeným limonádám, po kterých často následuje pocit ještě větší žízně (Libuše Čeledová, Rostislav Čevela, 2010).

Zvýšenou pozornost pitnému režimu je potřeba věnovat především v horkých letních dnech a při zvýšené fyzické námaze. Když naše tělo ztrácí vodu pocením a spolu s vodou jsou vylučovány i důležité stopové prvky.

Nedostatek tekutin se nejčastěji projevuje bolestí hlavy, ospalostí, zvýšenou tělesnou teplotou, suchou a povolenou kůží, kruhy pod očima, lesklými a unavenými očima, sytě žlutou barvou moči a jejím malým množstvím.

### ***Tělesná aktivita***

Pohyb vždy byl přirozenou součástí života každého jedince. Bohužel v dnešní době tento fakt přestává platit. Naši tělesnou schránku tvoří tři subsystémy – nosný, výkonný a řídicí. Do nosného patří kosti, klouby, šlachy a vazy. Výkonný subsystém je tvořen kosterními svaly a řídicí je tvořen různými receptory, centrálním nervovým systémem apod.

Tělesnou aktivitu je možno provádět jako sportovně či zdravotně orientovanou. První jmenovaná je zaměřena zejména na výkony, druhá pak na rovnoměrný rozvoj, který usiluje o pozitivní dopad na náš organismus. Současný životní styl, jak už bylo několikrát zmíněno, je charakteristický nedostatkem pohybu.

Tělesná zdatnost jedince je vyjádřena vytrvalostí, svalovou silou, pohyblivostí a koordinací pohybů. Zdatný jedinec si udržuje správnou hodnotu BMI, má zdravé srdce a plíce, přiměřeně silné svalstvo, správnou pohyblivost kloubů, šlach a vazů a je schopen udržovat si duševní pohodu, tedy rezistence proti stresu (Jitka Machová, Dagmar Kubátová, 2009).

Pohyb v jakékoli formě dodá našemu tělu pozitivní energii. Pohybová aktivita je podstatná pro vyvážení energetického příjmu a výdeje. Pravidelné cvičení navíc urychluje metabolismus a to také pomáhá při spalování tuků. Ideální je cvičit méně, ale v pravidelných dávkách a to alespoň třikrát týdně po dobu půl hodiny. Ze začátku zvolit méně náročnou aktivitu, při které se neseďme, ale příjemně unavíme. Při cvičení se v našem těle vyplavuje endorfin. Jinak známý pod názvem hormon štěstí. Ten v našem mozku působí jako spouštěč pocitu štěstí a spokojenosti. Proto je ideálním společníkem na cestě našim životem (Libuše Čeledová, Rostislav Čevela, 2010).

### ***Duševní hygiena***

Do této kategorie spadá spánek, relaxace, odpočinek, stres apod.

Jedná se o nauku, jak chránit a upevňovat duševní zdraví a naučit člověka čelit nepříznivým vlivům. Psychické problémy v dnešní době tvoří podstatnou část problémů spojených se současnou lidskou civilizací.

Jak by tedy člověk měl správně odpočívat? Mimo pracovní aktivity, tedy ty volnočasové, napomáhají k reprodukci sil. Je důležité mít svoji aktivitu a odpočinek v rovnováze. Kniha *Výchova ke zdraví* poukazuje na správné zásady efektivního odpočinku. Odpočinout si při prvních náznacích únavy, během odpočinku se nezaměřovat na dosažení nějakého výkonu, odpočinek by měl být aktivní, uvědomovat si svoje reálné potřeby a podstatné je také neupadnout do stereotypu (Libuše Čeledová, Rostislav Čevela, 2010).

Spát by měl dospělý člověk od 6 až do 8 hodin denně. Bez dostatečného spánku často jedinec není schopen se plně soustředit a nepodá takový výkon, jako kdyby byl vyspaný.

Stres je definován jako nadměrná zátěž, ze které nelze utéct, vedoucí k trvalé stresové reakci a poruchám. Stres zažívají nejen lidé, ale i zvířata. Stresové reakce nás chrání v nepříznivých podmínkách. Stres je pro život nezbytný, ale musíme se s ním naučit zacházet (Milada Krejčí a kol., 2011).

### ***Látkové a nelátkové závislosti***

Závislost na cigaretách vzniká nejčastěji v období dospívání, kdy se poprvé dostáváme do kontaktu s cigaretou. Často nám ji nabízejí starší kamarádi apod. Rozhodující pro fakt jestli se jedinec stane kuřákem či ne má prostředí, v němž děti vyrůstají. I přes neustálou pozornost ze strany státu a dalších institucí zkoumajících příčiny závislosti na cigaretách a prevenci této závislosti, neustále podstatné procento osob je závislých. Kouření je nemoc. Je většinou návykové psychicky i fyzicky. Kouření pro kuřáka představuje celou řadu rizik od rakoviny plic, infarkty, chronická plicní onemocnění, vyšší pravděpodobnost vzniku cukrovky, sraženin krve apod. je s ním spojena řada úmrtí. Pokud má jedinec nedostatek nikotinu je podrážděný, nervózní, nesoustředěný, trpí zácpou a á zvýšenou chuť k jídlu.

Alkoholismus patří v České republice k nejrozšířenějším látkovým závislostem. Nebezpečný je především pro mladistvé. Játra mladého člověka nedokáží alkohol odbourat tak rychle jak by bylo potřeba a často dochází k otravám. Jsou také náchylnější ke vzniku závislosti. Alkohol je užíván téměř ve všech světových kulturách, odstraňuje u člověka zábrany a vyvolává rozporuplné pocity, které často vedou k agresivitě. Užívá se většinou pro libé pocity spojené s jeho užíváním. Obrovským problémem je také alkohol za volantem. Způsobuje nemoci jako je rakovina jater a zažívacího traktu, diabetes, dochází k duševním



poruchám. Vznik závislosti je ovlivněn zejména prostředím, v němž jsme vyrůstali a přístup rodičů k alkoholu. Často vzniká závislost, pokud byl v rodině rodič alkoholikem. Je však na vůli každého z nás zda démonu alkoholu podlehneme či ne.

Drogová závislost je typická působením na nervovou soustavu člověka. Závislost na drogách často u člověka způsobí propad až na samé dno společenského žebříčku. Ztrácí často kontakt s rodinou, přáteli a často i s celou společností. Je příčinou celé řady zdravotních a duševních potíží. Často po touze získat drogu lidé páchají trestnou činností a za nejvyšší životní hodnotu považují právě obstarání si a aplikaci drogy. Je několik způsobů aplikace drogy, nejnebezpečnější je však injekční. Při ní dochází k přenosu infekčních onemocnění jako např. hepatitida a vir HIV. Nejběžnější drogou je marihuana, dále jsou to opiáty, těkavé látky a velkým problémem je především nárůst počtu spotřebitelů tvrdých drog jako např. extáze, LSD, kokain či pervitin (Jaro křivohlavý, 2009).

Jak již bylo v dřívějších kapitolách zmíněno, po droze často sáhnou děti a jedinci, kteří neumí prožít pocity, které jim droga poskytuje v běžném životě.

Z nelátkových závislostí uvedu závislost na práci, hracích automatech a hraní počítačových her. Které úzce souvisí s nevhodným životním stylem dnešního člověka.

Workoholismus je chorobná závislost na práci a výkonu. Jedinec trpící touto závislostí staví práci na první místo svého hodnotového žebříčku před všechny ostatní zájmy i potřeby rodiny. Workoholik se postupně společensky izoluje, vyčerpává svůj organismus a dostávají se psychosomatické obtíže. Často je jedinec závislý na práci uživatelem i látkových podpůrných látek jako jsou kofein, alkohol, nikotin atd. (Jaroslav Vacek, online).

Patologické hráčství, jinak zvané gamblerství je návykovou poruchou. Alarmující je v posledních letech rapidní nárůst patologických hráčů. Hráčem se člověk nejspíše stane, pokud je dlouhodobě a nadměrně vystaven stresovým situacím, trpí nedostatkem zájmů a zálib a pokud má osobní dispozice k hráčství. O člověku závislém můžeme hovořit, pokud se zaměstnává hazardní hrou, částky vynaložené na sázky se neustále zvyšují, opakovaně a neúspěšně se snaží hazardní hru redukovat či s ní zcela skončit, pociťuje pocit neklidu při pokusu hru ovládnout apod. Patologické hráčství sebou přináší mnoho negativních důsledků jako je ztráta zájmu o své okolí, zájmy, motivace k práci, zhoršení mezilidských vztahů s ostatními. Před hrou ho nikdo nezastaví. První krok jak se ze závislosti na hracích automatech dostat je vnitřní rozhodnutí samotného hráče. Cílem terapie je pak bezvýhradná abstinence (Závislosti, online).

Všechny tyto závislosti vyvolávají sociální izolaci jedince a často jeho propad do nejnižších sociálních tříd.

### 3 VYUŽITÍ VOLNÉHO ČASU

S životním stylem úzce souvisí využívání volného času jedince. Právě čas, kdy nejsme v zaměstnání, a nemáme žádné povinnosti, si můžeme řídit sami, můžeme si vybrat, jak svůj volný čas prožijeme. A z části tedy ovlivnit svůj životní styl. Můžeme volný čas vyplnit vhodnou formou pohybovou aktivitou, relaxací apod., ale přebytek volného času pro určité skupiny, které nevědí jak s ním naložit (např. mládež), může být i ohrožující. Proto jsem kapitolu využití volného času zařadila do této bakalářské práce. Způsob využívání svého volného času je totiž stěžejní ukazatelem životního stylu.

Pojem volný čas ve většině z nás vyvolává příjemné pocity. Představíme si pod tímto pojmem často příjemně strávené chvíle. Činnosti, které nás baví a které dělat chceme z vlastní vůle a přinášejí nám štěstí. Ve výzkumné části této práce pak bude mimo jiné položena respondentům otázka, co si pod pojmem volný čas představují a jaké pocity v nich vyvolává.

Odborná literatura uvádí mnoho vysvětlení volného času. Jak je tedy pojem volný čas v odborné literatuře vymezen? Přirozeně volný čas vymezuje spousta autorů, kteří se tímto tématem zabývají. Definice se různí, ovšem podstata tohoto pojmu zůstává stejná. Nejčastěji se volný čas užívá ve spojení s protikladem povinnosti. V pedagogickém slovníku z roku 2001 je volný čas vymezen takto: Volný čas je možno chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil (Jiřina Pávková a kol., 2002). Jedná se tedy o dobu, kdy si své činnosti vybíráme sami z vlastní vůle, děláme je rádi a přinášejí nám uspokojení či uvolnění. Velký sociologický slovník z roku 1996 uvádí, že volný čas je chápán, jako čas kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, které vyplývají z jeho společenského začlenění, zvláště dělby práce a z nutnosti zachovat svůj biofyzilogický či rodinný systém (Bedřich Hájek, Břetislav Hofbauer, Jiřina Pávková, 2010). Do volného času tedy neřadíme dobu nutnou na uspokojování biologických potřeb jako je jídlo, spánek, hygiena apod. Dále co se týče dětí, ani vyučování ve škole, sebeobsluhu ani povinnosti v domácnosti apod.

Objevil se také pojem polovolný čas, to znamená aktivity přinášející určité hodnoty, konkrétně jde např. o zahrádkaření, kutilství, ruční práce. Označení polovolný čas si vysloužil, protože jde zároveň o pracovní a volnočasovou aktivitu, kterou vykonáváme z vlastní vůle a přesvědčení (Bedřich Hájek, Břetislav Hofbauer, Jiřina Pávková, 2010).

### 3.1 Funkce volného času

Funkcí volného času je celá řada. Základem je však odpočinek. H. W. Opaschowski zařadil mezi funkce volného času rekreaci ve smyslu uvolnění a zotavení, kompenzaci ve smyslu odstraňování zklamání a frustrací, výchovu a další vzdělávání čili sociální učení a učení o svobodě a ve svobodě, hledání smyslu života a jeho duchovní výstavby, komunikace v partnerství a sociální kontakty, angažování se na vývoji společnosti, integrace ve smyslu stabilizace života rodiny a vrůstání do společenských organismů. Jako poslední funkci volného času uvádí Opaschowski kulturní rozvoj sebe sama a kreativitu v umění, sportu, technických a jiných aktivitách tedy enkulturaci (Bedřich Hájek, Břetislav Hofbauer, Jiřina Pávková, 2010).

Nárůst volného času nám v dnešní době poskytuje příležitosti, které dřívějším generacím k dispozici nebyly. Na druhou stranu jde i o hrozbu, protože se každý se svým volným časem musí naučit vhodně hospodařit, avšak ne každý se této úlohy zhostí zodpovědně a bohužel ne každý na to, aby trávil svůj volný čas tak, jak by bylo pro něj vhodné, má dostatek finančních prostředků.

### 3.2 Pedagogika volného času

Pedagogiku volného času lze charakterizovat jako obor, dotýkající se mnoha dalších vědeckých disciplín, s nimiž se překrývá, avšak současně je na jiné obory odkázána jedná se např. o sociologii, psychologii, ekonomii. A integruje jejich výsledky. Další definice charakterizuje pedagogiku volného času jako praktický obor, vytvářející strategii jednání vedoucí ke zlepšení společenských a ekonomických podmínek ovlivňujících volný čas. Jako poslední zmíním definice pedagogiky volného času, která zní takto. Jedná se o pedagogický obor, který metodicky a didakticky rozvíjí individuální a společenské možnosti volného času.

Ve výchově k volnému času hrají důležitou roli výchovní činitelé, jedná se především o rodinu, učitele, pedagogické pracovníky působící ve školských zařízeních jako jsou např. vychovatelé. Ovlivňují nás však i další osoby jako např. kamarádi.

Z knihy Pedagogika volného času vydané v roce 2010 lze uvést několik výchovných cílů týkajících se oblastí výchovy ve volném čase. Jsou vymezeny v souvislosti s ovlivněním životního stylu takto. Naučit děti a mládež vhodně hospodařit s materiálními prostředky,

které mají k dispozici pro náplň volnočasových aktivit. Ovlivňovat avšak nenásilně volbu skupin, v kterých dítě tráví volný čas. Naučit jednotlivce reálně posoudit vlastní potřeby a možnosti. Podpořit úsilí po prožitcích na rozdíl od konzumního přístupu k volnému času. Podpora celoživotních zájmů, jejich pestrost a intenzitu. Směřovat jedince k reálnému hodnocení volného času a volnočasových aktivit, nepřeceňovat ani nepřeceňovat tyto aktivity. Podpora aktivní zájmové činnosti a aktivit provozovaných ve volném čase. Důležitým cílem výchovy ve volném čase je i naučit jedince dostatečně a vhodně relaxovat. Rozvíjet jedincovu tvořivost v jeho zájmových činnostech (Bedřich Hájek, Břetislav Hofbauer, Jiřina Pávková, 2010)

### 3.3 Volný čas a životní styl

Nejvhodnějším stavem je uvedení oblasti povinností a oblasti volného času do rovnováhy. Rozumně využívaný volný čas napomáhá k tělesnému i duševnímu zdraví, podporuje pozitivní mezilidské vztahy (Bedřich Hájek, Břetislav Hofbauer, Jiřina Pávková, 2010).

Jak již bylo zmíněno, trávení volného času je úzce spjata s životním stylem. Způsob jakým svůj volný čas trávíme je dokonce jedním z ukazatelů životního stylu. Pedagogika volného času je úzce spjata s ovlivňováním životního stylu.

Stejně jako životní styl i využívání volného času je ovlivněno mnoha faktory. Těmi nejzákladnějšími jsou jistě věk každého z nás, pohlaví, naše dosažené vzdělání, schopnostmi, zájmy, lokalita bydliště, ekonomická situace, náš zdravotní a rodinný stav. Životní styl se projevuje ve vztahu k využívání volného času. V knize Pedagogika volného času z roku 2010 je uvedeno, že životní styl má tři různé sféry, do kterých se promítá. Jedná se o hodnotovou orientaci člověka, způsob jeho jednání a aktivitě navenek a ve způsobu využití sociálních a materiálních podmínek.

Co se týče materiálních prostředků, ty mohou být vynakládány na volnočasové aktivity velmi různorodě. Může jít o náklady na dovolenou, sporty, fitness apod. Ne však každý má dostatek materiálních prostředků k zaplnění svého volného času podle svých představ. Především v dnešní době, kdy na spoustu našich koníčků a zálib je potřeba vynaložit velké finanční prostředky.

Míra aktivit je u každého jedince rozdílná, posuzuje se podle ní jednání člověka. Lidé jsou rozdílní a tedy i jejich jednání se projevuje jinak. Jsou jedinci, kteří na splnění svých tužeb

vynaloží velkou aktivitu a naopak jedinci, kteří nemají velkou snahu v otázce volnočasových aktivit nic změnit. Mohlo by se tedy říct aktivní a pasivní využívání volného času.

Významnou roli v ovlivnění životního stylu a tedy využívání volného času jedinci hraje vliv sociálního prostředí. Z hlediska trávení volného času je podstatné v jaké společnosti jej trávíme, jedni se rádi obklopují početnou skupinou lidí, jiní raději volný čas tráví v ústraní se svými vlastními myšlenkami. První vlivy sociálního prostředí na nás působí jak jinak, než v rodině. Jde o první sociální prostředí, do kterého vstupujeme a které si nevybíráme. Je podstatné, jaké vzory životního stylu a s tím spojené trávení volného času si přeneseme z dětství od svých rodičů a ostatních rodinných příslušníků. Podstatná jsou i atributy jako velikost rodiny, počet dětí, stáří rodičů, příjem rodičů, jejich zájmy a spousta dalších. Způsob trávení volného času sledujeme, ať chceme či nechceme při výběru našich životních partnerů. Partnerovi zájmy hrají důležitou roli při jeho výběru.

Hodnotová orientace člověka hraje v jeho životním stylu velkou roli. Někdo si zakládá na luxusních věcech i přesto, že mu nepřinášejí zvláštní potěšení, ale mají pocit, že zvyšují jejich prestiž, může tomu být i při výběru určitých druhů sportu. Jiní mají raději obyčejné věci. Hodnotový systém člověka zasahuje i do sféry trávení volného času. Pro různé skupiny obyvatel má volný čas různé hodnoty. Teoreticky mohou nastat tři situace týkající se hodnotové orientace na volný čas. Jsou jedinci hodnotu volného času podceňující, přeceňující a v ideálním případě jedinci chápající reálný význam volného času. Osoby volný čas podceňující často nesnesou nicnedělání a vyčítají si každou volnou chvíli, kdy nevykonávají plnění svých povinností. Obvykle tráví povinnostmi většinu času a ten volný téměř vůbec nemají, často mít ani nechtějí. Opačným extrémem jsou jedinci, kteří svůj volný čas řadí na přední příčky hodnotového systému. Náplní života těchto lidí je převážně provozovat aktivity, které je baví. Výhodou je, když jejich práce je zároveň i jejich koníčkem, ovšem problém nastává při ztrátě takového zaměstnání. Neoptimálnější situace nastává, pokud je sféra povinností a sféra zájmů v rovnováze. Jedinec má dostatek prostoru pro relaxaci, obnovení sil a prožívání příjemných zážitků během volnočasových aktivit, které provozuje s chutí (Bedřich Hájek, Břetislav Hofbauer, Jiřina Pávková, 2010).

### 3.4 Využívání volného času – aktivní, pasivní

Využívání volného času je v mnoha zemích po celém světě ožehavým tématem. Zabývají se jím rozličné obory od pedagogiky, psychologie, sociologie až po podnikatelské odvětví, kterému jde však pouze o zisk a ne o pozitivní ovlivňování využívání volného času. Oblíbenými volnočasovými aktivitami jsou prostředky masové komunikace tedy sledování televize, poslech rozhlasu, čtení novin a návštěva kin. Dále sportovní aktivity, práce na PC, cestování, návštěvy přírody a manuální činnosti spojené např. s kutilstvím, šitím, zahrádkářstvím, manuálními pracemi apod.

Rozsah volného času vzrostl zejména v posledních letech. S tím však vyvstává problém jak tento volný čas vhodně využít. Mnohem častěji než v dřívějších letech se do popředí dostává fenomén nudy. Nudu lze odstranit aktivizujícími podmínkami např. zájmovými aktivitami, na druhé straně i nevhodně konzumací drog, alkoholu, pasivním sledováním TV apod. A zde vyvstává problém. Povrchní odstraňování pocitu nudy může vést až k pocitu prázdnoty, takové aktivity nezbuzují v člověku dlouhodobější a hlubší emoce a fantazie, nenutí člověka zapojit rozum. A právě pokud člověk pocítuje prázdnotu, často se uchyluje k nevhodným způsobům zbavení se nudy stimulujícími prostředky, mezi něž řadíme alkohol a drogy, které mohou být výrazem přání skutečných zážitků. Činorodý člověk nudu nepocítuje. K tomu napomáhá pedagogika volného času podporou zájmových aktivit.

Po provádění mnoha výzkumů byl pokus o definování podmínek pojmu šťastný život. Bylo formulováno 5 vlastností: inteligence, svědomitost, otevřenost, citová stabilita a přátelství (Bedřich Hájek, Břetislav Hofbauer, Jiřina Pávková, 2010). Dnes toto vymezení však není zcela přesné a dostačující. Vzrůstá významnost ekonomické prosperity, lidé budují kariéru za dosažením finančních prostředků k zisku majetku, materiálních hodnot, smyslu života a životním prožitkům. Stále klesá význam kvality života, jemuž konkuruje smyslový život a materiální hodnoty. Roste význam majetku a využívání volného času. Dnešní mladá generace z velké části preferuje vlastní ego, tedy sebe sama. Dnešní mladá generace se často označuje generace on-line. Je pro ni typická komputelizace převodu společnosti do digitálního věku. Kyberprostor umožňuje rozpínání životního pole mladých generací o globální rozměr samozřejmě virtuálně v kyberprostoru. Velký význam pro mládež mají média. Prožijí s nimi velkou část dne. Virtuální a mediální realita vytěsňuje z reálného života jeho vitální složku (Bedřich Hájek, Břetislav Hofbauer, Jiřina Pávková, 2010).

Náplň volného času se liší u žen i mužů, věkových skupin, dále je rozdílná v různých zemích, rozdíl je i v trávení volného času ve městě a na venkově, u společenských vrstev (čímž se budeme zabývat v praktické části této bakalářské práce), profesních skupinách a liší se i mezi jednotlivci.

Dle charakteru člověka lze uvést zájmy, které by pro ně měly být vhodné. Pro sangvinika je vhodná sportovní aktivita a jiné aktivní zájmy. Cholerik vzhledem ke své povaze potřebuje aktivity, při níž vybijí přebytečné napětí, mohou to být tedy opět sportovní aktivity, sekání dřeva, práce na zahradě apod. Pro flegmatika jsou vhodné činnosti vyžadující soustředění a trpělivost např. kutilství, vyšívání, hraní šachu. Posledním je melancholik, který svým charakterem vybízí k zájmům, jako jsou procházky a poznávání nových krajín (Volný čas a prevence u dětí a mládeže, online).

### *Aktivní využívání volného času*

Pokud použijeme pojem aktivní využívání volného času a s tím spojený aktivní odpočinek je třeba uvést funkce, které musí splňovat, aby se dalo mluvit právě o aktivním využívání volného času. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky tyto funkce uvádí takto: aktivní přístup dětí a mládeže k provádění těchto aktivit, kompenzovat jednostrannost zátěže např. při vyučování, sedavém způsobu života, nerovnoměrném zatěžování oblastí mozku, nervové soustavy, pohybového aparátu atd. Posilování zdraví a zdravého životního stylu.

Aktivní využívání volného času je charakterizováno jak jinak než aktivitou. Jedná se tedy o sportovní aktivity a soutěže, zájmové a vzdělávací kroužky, komunitní a nízkoprahová centra, kluby, kulturní podniky, pobyt na čerstvém vzduchu spojený s fyzickou aktivitou, hudební a výtvarné kroužky, zábava kompenzující duševní napětí a přispívající k rozvoji osobnosti apod. Smysluplné využití volného času zejména u dětí a mládeže je podstatné jako alternativa k bezcílnému zabíjení času jen tak na ulici, kde hrozí riziko patologického a protiprávního jednání (Volnočasové aktivity, Ministerstvo vnitra České republiky, online).

Mezi základní prvky zdravého životního stylu je řazen i aktivní odpočinek. Mimo jiné slouží i jako prevence sociálně patologických jevů především u mladistvých. Důležitá je stereo typizace a požadavek aktivního využívání volného času. Ovlivněno je to již v dětství rodiči, ostatními rodinnými příslušníky, pedagogy, vychovateli apod. Rodina je první in-



stancí k předávání vzorů a zálib. Změnil se i hodnotový systém a některé nemateriální hodnoty jsou rodiči opomíjeny. Řada rodičů dětem dopřává přebytek materiálních prostředků, ale zapomíná na to, že je třeba, aby dětem věnovalo i svůj čas, pozornost a bylo jim vhodným vzorem tak jako dříve, kdy v minulosti byly rodinné systémy stabilní, rodinní příslušníci spolu trávili více času než v posledních letech a mezi členy rodiny byly silnější vazby než dnes (Volný čas a prevence u dětí a mládeže, online).

Podstatné jsou instituce nabízející volnočasové aktivity. Ty doplňují působnost rodiny a školy. Je důležité, aby tyto instituce určené především dětem a mládeži byly podporovány ze strany státu, krajů a menších regionálních celků. Je potřeba podpořit nabídku široké škály volnočasových aktivit, ze které by si každý jedinec vybral tu pravou pro sebe, legislativními i ekonomickými nástroji.

### *Pasivní využívání volného času*

Pasivní využití volného času je úzce spjato se sociálně patologickými jevy. Sociálně patologické jevy jsou ovlivněny několika faktory, jako je rodina, kultura apod. A především onen způsob využívání volného času. Pokud je delší dobu jakési akční vakuum ve volném čase, může se člověk, především pak dítě, dostat na „šikmou plochu“.

Nejvíce ohroženi jsou pak jedinci, kteří touží po mimořádných zážitcích, ale svou vlastní aktivní činností si je nedovedou přivodit. Jedná se o jedince, kteří jsou častými uživateli televize, sledují ve velké míře filmy a spoustu času tráví hraním počítačových her. Dále jsou to osoby často navštěvující restaurační zařízení, což je většinou spojeno s konzumací alkoholických nápojů či jen tak se poflakující ulicemi bez jasného cíle. Dále jedinci toužící po vzrušujících činnostech, kteří je vyhledávají nevhodným způsobem za pomoci násilí, užívání drog, drobné kriminality, požíváním alkoholu, vandalstvím apod.

Co se týče činností spojených s médii, jde o problém především v posledních několika letech a týká se zejména mladé generace. Společnost je pod neustálým tlakem médií a masové kultury. Jedinci často raději tráví svůj čas bez vynaložení námahy a nechají se raději pasivně bavit. Pohybové aktivity nepovažují za podstatné a pro většinu těchto osob jsou zbytečně namáhavé. Lidé ve velké míře sledující televizi, filmy a hrající počítačové hry ohrožují nejen svou psychiku, ale neblahý vliv má sedavý způsob trávení volného času i na pohybový aparát, jejich zrak, oběhový systém atd. Ve většině dříve jmenovaných médií se

objevuje násilí v mnoha formách, především malé děti mohou nabýt dojmu, že násilí je běžnou součástí každodenního života a mají zkreslené představy o životě, jednou z možností, která může nastat je, že jsou lhostejní k utrpení druhých a v opačném případě mohou mít až přehnaný strach ze světa kolem nich. Často začnou násilí používat k dosažení toho, co chtějí a dochází až k šikaně na druhých. Občasné užívání médií nepředstavuje problém, v dnešní době se od tohoto zcela oprostít ani není možné, ale pokud rodina funguje tak jak má a rodiče svým dětem věnují svůj čas, pak je možno toto omezit na minimum. Bohužel když se působení násilí na děti a mládež z médií spojí ještě s dalšími nevhodnými faktory, jako je např. nepřátelské prostředí v rodině, kde dítě vyrůstá, pak často snadněji sklouzne jedinec na šikmou plochu a za vzor svého chování mnohdy považují smyšlené akční hrdiny, jež na ně působí z televizních obrazovek a počítačových monitorů, dochází k pádu kultury jazyka, děti jsou hrubější a jsou ochuzovány o skutečné prožitky (Volný čas a prevence u dětí a mládeže, online).

Aplikace Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky týkající se volného času uvádí, že mládež ve věku 13 – 15 let tráví až 4 hodiny denně s partou venku. Pokud se jedná o nevhodnou partu, je zde velké riziko ke vzniku sociálně patologického chování. Jedná se o skupinovou trestnou činnost pro představu lze uvést sprejerství, vandalismus, drobné krádeže apod. Obvykle se v partě, kde jsou i starší jedinci, poprvé setkají i s nabídkou drogy a alkoholu. Dle výzkumů má životní styl strávený nicneděláním v partách, návštěvami hospod, heren a diskoték neblahý vliv na vznik sociálně patologického a asociálního tedy nespolečenského chování, toto chování nerespektuje práva ostatních ani zažité mravní normy. Výsledkem je agresivní chování, krádeže, u dětí záškoláctví atd. Takovýto styl života má nízkou kvalitu a čas není naplňován, ale spíše zbytečně promarněn. Takovýto jedinci nemají dlouhodobé cíle a pro naplnění svých potřeb využívají okolí.

Úkolem pedagogiky volného času je zřídit programy s nabídkou kvalitního trávení volného času, které by byly přístupné široké veřejnosti zvláště rizikovým a ohroženým skupinám. Zajistit, co nejširšímu počtu osob způsob realizace sebe sama a naučit je jak je vhodné svůj volný čas vyplnit (Volný čas a prevence u dětí a mládeže, online).

## 4 SOCIÁLNÍ STRATIFIKACE

V této kapitole zabývající se sociální stratifikací bude mimo jiné objasněn pojem sociální třída. Vysvětleny budou teorie sociální stratifikace od Karla Marxe a Maxe Webera. Především nás pak bude zajímat teorie od francouzského autora Pierra Bourdieu, který tyto dvě předchozí teorie spojil a vytvořil si svoji vlastní, kde dává do souvislosti právě životní styl jedince a sociální postavení jedince ve společnosti, které nás v této práci zajímají.

Sociální stratifikace je tvořena nerovností mezi lidmi, tedy nehomogenitou. Slovo stratifikace je odvozeno z latinského slova „stratum“, což znamená vrstva. Každá společnost je tvořena několika rozdílnými vrstvami a nerovnost je přítomna v každé společnosti i té nejprimitivnější. Lze hovořit o jakési univerzálnosti. I přes to, že např. v náboženství jsou si všichni lidé před Bohem rovni, jsou sociální pozice i v těchto společnostech různé. Nerovnost vrstev je poměrně stálá, mění se pouze zřídka a to v souvislosti s ekonomickou, politickou a demografickou situací ve společnosti. Nerovnost ve společnosti je dána věkem, pohlavím, profesí, bohatstvím apod., tedy mírou zastoupení nějaké vlastnosti (Tomáš Katrňák, 2005).

Jedná se o systém, který institucionalizuje sociální nerovnosti. Sociální nerovnosti jsou běžnou součástí našich životů a jsou všeobecně přirozeně přijímány. Pověšinou jsou dědičné z generace na generaci.

Místo, které jedinec v systému sociální stratifikace zaujímá, jej ovlivňuje v mnoha životních sférách. Má vliv na nejvyšší dosažené vzdělání, střední délku života, zdravotní stav, psychickou pohodu apod.

### *Dva základní přístupy k sociální stratifikaci*

Známé jsou **dva základní přístupy** k vysvětlení sociální stratifikace, tedy proč ve společnosti existují různé třídy, ve kterých mají jedinci odlišné šance. Doktor Jiří Winkler ve svých učebních materiálech uvádí **funkcionální** a **konfliktologický** přístup. Funkcionální přístup k sociální stratifikaci říká, že přirozená stratifikace lidí je potřebná k fungování celé společnosti, zformuloval ji americký sociolog Sorokin. Zformuloval několik myšlenek této teorie. Nyní si tyto tři myšlenky objasníme. Rozvrstvení jedinců ve společnosti je univerzálním jevem, protože není žádná společnost, která by nebyla stratifikována. Nerovnost lidí je nutným důsledkem společenského života, protože vyplývá ze společného soužití a dělby

práce. Sociální stratifikace je ztotožněna se sociální nerovností. Konfliktologickým přístupem se zabýval Max Weber a Karl Marx, těmito dvěma se budeme stručně zabývat v následujících částech této práce (Sociální stratifikace, online).

### *Stratifikační dominanta*

**Stratifikační dominantou**, je označován nejdůležitější faktor, podle kterého jsou osoby tříděny do jednotlivých hierarchických vrstev sociální stratifikace. Předpokladem pro přiřazení osoby do nějaké vrstvy je možnost posouzení podle jednotného kritéria, které je všem vlastní. Odborníci se shodli na vymezení pěti stratifikačních dominant. Posuzovány jsou dle společenské prestiže, profese, moci tedy oprávněnosti činit rozhodnutí za druhé, bohatstvím, které určuje jedincův příjem a možný využitelný kapitál a posledním jsou neformální kontakty (Sociální stratifikace, online)

### *Dva typy nerovností*

Sociální stratifikace je způsobena **dvěma typy nerovností**. Jednou z nich je nerovnost v životních podmínkách a druhá nerovnost v životních šancích. Nerovnost týkající se životních podmínek je způsobena odlišnostmi v množství zdrojů ekonomických, kulturních, sociálních a symbolických, které bylo přítomny v celé historii. Ve výzkumech jsou uchopeny, jako třídní nerovnosti související s trhem práce tedy analyzují zaměstnanecké posty. Sociální nerovnost v životních šancích je dána růzností příležitostí, které jedinci mají k dispozici a pomocí nichž mohou změnit své postavení ve společnosti. Privilegia a zdroje, které mají příležitost získat, jsou v tomto případě např. dostupnost vzdělání, práce, věhlasu apod. Ve výzkumech jsou nerovnosti v šancích indikovány mírou sociální mobility a poukazují na otevřenost odlišných sociálních systémů. V reálném životě se však oba tyto typy prolínají (Tomáš Katrňák, 2005).

### *Základní typy systému sociální stratifikace*

Existují **čtyři základní typy systému sociální stratifikace**. Jsou vymezeny dle stupně otevřenosti či uzavřenosti, podle pozice v sociální struktuře a míry životních šancí. Jedná se o otrokářský, kastovní, stavovský a třídní systém (Sociální stratifikace, online). Všechny tyto systémy si v další části práce stručně charakterizujeme. Pro potřeby této bakalářské

práce však využijeme zejména posledně jmenovaný třídni systém, kterému budeme věnovat největší pozornost.

V otrokářství šlo o to, že otrokář neboli svobodný vlastnil otroka tedy nevolníka, mohl s ním i obchodovat. Jedná se o extrémní formu nerovnosti. Jedinec často neměl žádná práva či je měl omezené a práce po něm byla vynucována násilnou formou. Znakem otrokářství je zbavení osobní svobody otroka (Sociální stratifikace, online).

Kastovní systém, jedná se o velice starý typ sociální stratifikace. Dochoval se v různých podobách dodnes především v Indii, kde je součástí hinduismu. Rozdělení osob do jednotlivých kast se řídí stupněm duchovního vývoje. Členové rozdílných kast spolu nesmí být v kontaktu. Společenskou prestiž udává příslušnost k té, které kastě. Tato příslušnost je dědičná, tedy nelze přestoupit z jedné kasty do druhé. V tomto systému existují čtyři vrstvy. Tou nejvyšší jsou takzvaní brahmáni tedy kněží, dále kšatrijové, mezi něž patří vládci a bojovníci, vaišijové obchodníci a řemeslníci a poslední nejnižší kastou byli šúdrové, což byli otroci vykonávající dělnické a služebníkové práce (Sociální stratifikace, online).

Stavovský systém je znám především z dob středověké feudální Evropy. Rozdělen je na stavy, do nichž se jedinec dostane podle svého povolání. Je odvozen především vlastnictvím půdy a jedinec se může dostat ze stavu nižšího do stavu vyššího i naopak. Nejvýše postavena byla šlechta, relativně uzavřená. Dále duchovní, měšťané, řemeslníci, obchodníci, rolníci a poddaní (Sociální stratifikace, online).

Konečně se dostáváme k třídni systému, který je potřeba objasnit k potřebám této bakalářské práce. Příslušnost k třídě je velmi těžké přesně určit, nejčastěji se udává množstvím hmotných prostředků a schopností s nimi disponovat, či postavením na trhu práce. V dalších částech této práce se budeme podrobněji zabývat právě třídni klasifikacemi (Sociální stratifikace, online).

#### **4.1 Pojem sociální třída**

Pro pochopení třídni klasifikace je podstatné objasnit pojem sociální třída. Jedná se o podstatný pojem sociální stratifikace. Sociální třída je skupinou lidí se stejným třídni postavením. Pojem sociální třída vyjadřuje sociální diferenciaci, tedy sociální nerovnost. Podle Velkého sociologického slovníku je pojem sociální třída definován jako soubor osob se stejnou či podobnou ekonomickou úrovní, které si uvědomují své společenské zájmy. Roz-

dělení do sociálních tříd je klasifikace podle významnosti ekonomické pozice a aktivity. Je tedy dáno výškou příjmů, vlastnictvím výrobních prostředků a postavením ve výrobě. Členové nejvyšší třídy jsou elitou, která je na vrcholu společnosti, je mocná a vlastní mnoho finančních prostředků. Naopak třída spodní je na dně společenského žebříčku, je tam vnímána ostatními, a má obvykle i málo finančních prostředků. Třídní stratifikace je otázkou až moderních společností, před nimi existovaly výše zmíněné systémy jako např. stavovský (Miloslav Petrušek, 1997).

Dle britského sociologa Johna Scotta je pojem třída latinského původu ze slova *classis*. Užívalo se k diferenciaci politické i ekonomické tehdejších římských občanů. Třídní klasifikace se začala rozmáhat především v 18. století, kdy tehdejší badatelé zabývající se sociální oblastí byli inspirováni klasifikačními teoriemi, které se již dříve začali používat v biologii či geologii. Trh práce se v tehdejší době průmyslové revoluce rozvíjel a způsoboval sociální nerovnosti a ty byly předmětem zkoumání a následné klasifikace do sociálních tříd (Tomáš Katrňák, 2005).

Během historie bylo mnoha autory vytvořeno několik teorií sociálních tříd. Uvést lze například utopistického socialistu Karla Marxe, který jako první použil termín sociální třída týkající se právě rozdělení do tříd podle ekonomického hlediska, dále Maxe Webera, Ralfa Dahrendorfa, Johna Goldthorpa a další. Sociologické teorie tříd a jejich autory si představíme v další části této práce, která bude následovat.

### ***Sociální mobilita***

K pojmu sociální třída a celkově k sociální stratifikace je vhodné uvést ještě pojem sociální mobilita. Poprvé jej použil a touto problematikou se zabírat Pitirim Alexandrovič Sorokin ve dvacátých letech 20. století, Američan s ruským původem, významný sociolog vyučující na Harvardu, který krátkou dobu pobýval i jako emigrant v České republice. Roku 1927 vydal dílo *Sociální mobilita*, jednalo se o první publikaci týkající se tohoto tématu. Toto dílo pojal jako popis různých společností od dávné historie až po dobu, kdy tuto publikaci napsal (Anthony Giddens, 1999).

Jak již název napovídá, jedná se o přechod mezi jednotlivými sociálními vrstvami ve společenské hierarchii. Může jít o změnu socioekonomických podmínek jedince a s tím spojený přechod do vyšší či nižší vrstvy. Jak jsem právě uvedla, sociální mobilita může mít dva směry a to směr shora dolů a zdola nahoru. Směr shora dolů tedy znamená sestup

z vrstvy vyšší do vrstvy nižší, pro představu se může jednat o zkrachovalého podnikatele, který přišel o majetek a své společenské postavení. O jedince postihnutého ztrátou zaměstnání apod. Naopak směr zdola nahoru je typický postupem s vrstvy nižší do vrstvy vyšší. Může se jednat například o fyzicky pracujícího člověka, který vystuduje vysokou školu a zažije karierní postup.

Povaha sociální mobility určuje otevřenost sociálně stratifikačních systémů. Podle mobility se jedná o systémy uzavřené a otevřené. Uzavřené systémy téměř nedovolují prostup mezi jednotlivými vrstvami společnosti. Naopak systémy otevřené vertikální výměnu jedinců mezi třídami umožňují. Zatímco v systémech otevřených je převaha získaných sociálních pozic, což jsou pozice, které získáme díky svým schopnostem a kvalitám, v systémech uzavřených máme sociální pozici připsanou. Často ji dědíme při narození a jen těžko se můžeme dostat z jedné třídy do druhé. Za uzavřenou lze považovat např. výše popsaný kastovní systém (Tomáš Katrňák, 2005).

Postupným vývojem v čase se většina uzavřených stratifikačních systémů transformovala na systémy otevřené. Dopomohla k tomu především industrializace a urbanizace (Miloslav Petrušek, 1997).

## 4.2 Vybrané teorie sociální stratifikace

V této části práce se blíže seznámíme s pojetím sociální stratifikace různými autory, především pak Karlem Marxem a Maxem Weberem. Tito dva vytvořily dvě poněkud rozdílné teorie sociálních tříd, obě se však staly základními teoriemi v moderní společnosti. Právě tyto dva rozšířili třídění podle ekonomických základů sociálních rozdílů mezi lidmi do sociálních věd. (Tomáš Katrňák, 2005).

Klasičtí sociologové začali vymezovat třídní nerovnosti pro vystihnutí rozdílů mezi lidmi, které jsou mezi nimi na trhu práce. Vymezili hranice sociálních tříd a podstatu ustavení moderní společnosti a jejího dědění.

### *Základní pojetí sociálních tříd*

Existují dvě základní pojetí sociálních tříd. Jedním z nich je tzv. „silné“ a druhé „slabé“. Zastáncem silného pojetí byl Karl Marx, slabého potom Max Weber. Karl Marx se snažil

vymezit okolnosti, ve kterých komunita a její společný duch vyhrají nad atomizací a individualizací tehdejší moderní společnosti. Naopak Weber chtěl především zmapovat základy sociálních nerovností. Nezabýval se příliš jejich významovým hodnocením. Naopak Weber usiloval o zmapování základů sociálních nerovností (Tomáš Katrňák, 2005).

Rozdíl mezi Marxem a Weberem v pojetí člověka byl ten, že Karl Marx nepovažoval člověka za autonomního jedince, který by byl oproštěn od sociálních a komunitních vazeb. Třídní nerovnost ve společnosti podle něj musí existovat jako předpoklad stavby sociálních skupin v moderní společnosti, jejichž členové budou držet při sobě, budou mezi nimi existovat sociální vazby, shodnou se na politických záležitostech, bude mezi nimi shoda v jejich názorech, a budou odhodláni ke změně jejich životních podmínek. Sociální vrstvy uvažoval jako alternativu k pospolitním vrstvám v autonomní společnosti. Dle Marxe je jednota komunity podstatná z důvodu případné změny dějin a následných událostí (Tomáš Katrňák, 2005).

Weber naopak považuje autonomii dnešního člověka za správnou. Považoval ji za samozřejmost u každého člověka, člověk je tvor odpovědný za sebe sama a je rozumný. Nerovnost mezi lidmi, tedy tu sociální, vnímal jako něco, co udává rozdělení ekonomických prostředků a životních šancí mezi lidmi, krom např. politické nerovnosti (Tomáš Katrňák, 2005).

### ***Karl Marx***

Narozený v roce 1818 v Prusku, zemřel roku 1883. Byl německý filozof a ekonom. Spoluzakladatel marxismu a komunistického hnutí. Jeho politický a ekonomický vliv byl v tehdejší době obrovský. Jeho myšlenky byly inspirací pro mnoho levicově zaměřených směrů. Je autorem či spoluautorem mnoha děl, uvedeme např. Německou ideologii, Manifest komunistické strany, Kapitál atd. (Jolana Malátková a kol., 2004).

Všechny jeho díla se zabývají sociálními třídami, je však třeba zmínit, že ucelenou teorii sociálních tříd Marx nikdy nevypracoval. S ohledem na to, že záležitosti týkající se sociálních tříd jsou ústředním tématem jeho děl, se jedná o paradox.

Marx zastává názor, že ekonomické podmínky a životní šance, které jsou s nimi spjaty, řídí celý náš život. Dle nich uvažujeme a činíme. Ovlivňují celý náš život, především způsob života a naše myšlení. Ke změně způsobu života a uvažování jedince je podle Marxe nejprve potřeba změna jeho ekonomických podmínek výrobních způsobů. Na hospodářské situaci, především pak na způsobu výroby, je závislé uspořádání společnosti, společenské



vztahy, politický i duchovní proces. Dle Marxe je podmínkou pro existenci moderní společnosti kapitalistický způsob výroby (Tomáš Katrňák, 2005).

V každé společnosti vyrábí hmotné statky vždy lidé ve vzájemném kontaktu. Lidé se dělí na ty, kteří vlastní výrobní prostředky a ty kteří je nevlastní a pracují většinou pro ty jedince výrobní prostředky vlastníci. Podle tohoto vlastnictví se určuje jejich postavení ve společnosti. V dřívějších dobách se za výrobní prostředky považovala půda, domácí zvířata nebo třeba zemědělské nářadí. V době kapitalismu jde o továrny, stroje a především ekonomický kapitál. Jedinci vlastníci výrobní prostředky jsou nadřazeni těm, kteří žádné nevlastní a většinou se musí spolehnout pouze na svou pracovní sílu. Právě toto vytváří mezi lidmi nerovnosti. Vlastnictví výrobních prostředků udává příslušnost lidí k určité třídě.

Karl Marx je přesvědčen, že vykořisťování, jakožto podstata výrobních vztahů, je podmínkou pro vznik třídních nerovností. Vlastníci výrobních strojů mají zisky z rozdílu ceny, za kterou výrobek vyrobí a prodají. Cena výrobku je určena náklady na materiál a energii a také platy zaměstnancům, tedy těm co nevlastní výrobní prostředky. Vlastníci tedy mají větší moc, protože ovládají právě ty, kteří musí pracovat pro ně svojí vlastní silou. Vymezil díky tomuto dvě sociální třídy. První ta mocnější je kapitalistická (buržoazie), jedná se právě o vlastníky výrobních prostředků, a druhá jim podřízená je dělnická (proletariát). Kapitalisté platí dělníky a to jen v takové míře, aby si dělníci udrželi své postavení ve společnosti. Dělníci jsou vykořisťováni a kapitalistům podřízeni. Obě tyto skupiny tedy mají jiné požadavky. Zatímco kapitalistům tento nerovný stav vyhovuje, dělníci se neustále snaží o změnu k lepšímu. Neustále tedy dochází k třídnímu boji, kdy každý hájí zájmy své skupiny (Tomáš Katrňák, 2005).

Protože kapitalisté jsou vedoucí třídou, jejich myšlenky představují jakousi ideologii, ta zároveň ospravedlňuje jejich vedoucí postavení ve společnosti. Tedy myšlenky kapitalistů jsou i myšlenkami vládnoucí třídy. Podřizuje si i myšlenky těch níže postavených.

Sociální třídou se Marx zabývá jako deskriptivním pojmem, což znamená, že pouze mapuje nerovnosti, které se během historie promítly v různých společnostech, dále sociální třídu studuje jako analytický koncept, tím poukazuje na strukturální základy třídních vztahů.

Analytický koncept sociální třídy rozděluje společnost na dvě rozdílné třídy. Jejich názvy se s historickými epochami liší. Podle Marxe jsou to to buržoazie a proletariát, v dřívějších dobách pro představu např. otrokáři a otroci. Podle deskriptivního pohledu se sociální třídy nazývají např. kapitalisté, dělníci pozemková aristokracie, zemědělci, střední vrstva atd.

Marx však nevysvětlil, proč hranice mezi těmito třídami stanovil právě takto, pouze jednotlivé skupiny popsal. Nikdy však, jak již bylo dříve zmíněno, nepodal ucelený popis třídní struktury moderní společnosti (Tomáš Katrňák, 2005).

Častým spoluautorem Karla Marxe byl Friedrich Engels. Engels byl německý filozof a ekonom. Spoluzakladatel marxismu a mezinárodního komunistického hnutí. Tito dva němečtí filozofové ve svém společném díle Manifest komunistické strany vydaným v roce 1848 uvádějí, že se kapitalistická společnost stále více rozděluje na buržoazii a proletariát a to znamená, že se jedná o dva velké nepřátelské tábory. Toto nepřátelství a neustálý boj mezi těmito dvěma třídami je potřebnou součástí vývoje společnosti. Konflikty se během vývoje vyostří natolik, že dojde ke změně společenského systému a sociálních vazeb tedy revoluci. Podle těchto dvou autorů je historie všech společností historií třídních bojů a konflikty jsou potřebné k vývoji a dynamičnosti společnosti (Tomáš Katrňák, 2005). Tento proces dle nich vede k neexistenci nerovností mezi lidmi, tedy ve vlastnictví výrobních prostředků, k beztřídní společnosti a následnému žití v komunitách.

Podle deskriptivního pojetí sociálních tříd se v Marxově díle Kapitál objevují tři ústřední třídy. Dělníci, kapitalisté a vlastníci pozemků. Dělníci dostávají mzdu a využívají vlastních sil, kapitalisté pak mají zisky a zhodnocují kapitál, vlastníci pozemků pak využívají jejich potenciál.

Dle Marxe se jednoho dne pomocí kapitalistického vývoje smažou rozdíly mezi jednotlivými sociálními třídami.

### ***Max Weber***

Narozen v roce 1864 a zemřel roku 1920. Jednalo se o německého ekonoma a sociologa. Zakladatel sociologické školy (Jolana Malátková a kol., 2004). V jeho díle Economy and Society se zabýval právě sociálními třídami. Stejně jako Karl Marx však nikdy nepodal ucelenou teorii sociálních tříd.

Weber pojímá sociální stratifikaci složenou ze tří prvků, jimiž jsou třídní postavení (situace), sociální třída, statusové skupiny a s tím související politické strany.

Třídní postavení vychází z toho, že jedinci se stejným množstvím majetku a stejnou šancí získat hospodářský příjem, jsou na podobné pozici v třídním systému. Množství majetku udává, co si na trhu zboží můžeme pořídit a co na něm lze získat. U lidí se stejným třídním postavením by podle Webera měly převažovat shodné ekonomické zájmy. Kapitalisté, tedy

vlastníci výrobních prostředků mají jiné možnosti na pracovním trhu a také jin zájmy než například střední vrstva, která sice má odborné znalosti, ale výrobní prostředky nevlastní. Nejnižší vrstva jsou nekvalifikovaní dělníci, kteří se musejí spolehnout pouze na svoji pracovní sílu. Zájmy příslušníků jednotlivých vrstev se však mohou jemně lišit (Tomáš Katrňák, 2005).

Sociální třídu definuje jako popis způsobu přístupu k materiálním podmínkám jedinců, ve stavu regulace jejich ekonomické interakce rozumovými pravidly hospodářského užitku. Dle něj jsou sociální třídy skupinami lidí s podobným třídním postavením. Lidé s odlišným třídním postavením mají odlišné materiální podmínky. Právě podle těchto podmínek mohou vznikat sociální třídy. Tyto třídy jsou nerovné, ale členové jednotlivých tříd jsou si vcelku rovni a mají i obdobný způsob jednání. Weber konstatoval, že „v naší terminologii sociální třídy nejsou komunity, pouze představují možné a často se vyskytující základy pro sociální jednání“. Dále zastává názor, že sociální třída musí u jejích členů splňovat příčinné složky, které podmiňují jejich životní šance a pokud jedincovy ekonomické zájmy o hmotné statky a příležitosti k výdělku jsou odrazem těchto složek a třetí jako třetí podmínku existence sociální třídy uvádí Weber, že se tyto obě předchozí podmínky musí udávat na trhu práce a zboží tedy v třídním postavení (Tomáš Katrňák, 2005).

V moderních společnostech přerozdělování materiálních zdrojů není řízeno tradicí, jako tomu bývalo dříve, nýbrž jej ovlivňuje a řídí trh, řídí se tedy racionalitou. Svě zdroje by tedy měl využívat rozumně, pro dosažení co největších zisků. A právě to jak příslušníci sociální třídy s těmito zdroji kalkulují, se odráží ve vymezení hranic sociálních tříd.

Příslušníci jednotlivých sociálních tříd jednají podobně ne z důvodu příslušnosti ke skupině, ale z důvodu stejného postavení na trhu práce.

Statusové skupiny jsou skutečnými společenskými skupinami. Mezi jejich členy probíhá sociální interakce. Nejsou do nich jedinci rozdělování podle ekonomického hlediska, ale podle jakési cti, tedy nějaké vlastnosti, která je u nich přirozená. Člověk se této skupině musí podřít. Stratifikace dle statusových skupin prý v dobách technologické a sociální stability převažuje nad sociální stratifikací. Hospodářský pokrok nebo transformace vždy naopak vede k posílení sociální stratifikace (Tomáš Katrňák, 2005).

Tyto tři prvky sociální stratifikace tvoří osy moderní sociální stratifikace. Mezi příslušníky sociálních tříd je vzájemné ekonomické ovlivňování, mezi příslušníky statusových skupin sociální ovlivňování a u členů stran politických politické ovlivňování. Pokud příslušníci

tříd sdílají společnou identitu, stane se z jejich seskupení statusová skupina. Pokud díky této identitě pořádají organizované akce, pak může vzniknout právě politická strana.

### *Srovnání Marxe a Webera*

V této části si jen stručně nastíníme rozdíly mezi pojetím sociální třídy těmito dvěma německými autory.

Dle Katrňáka jsou u Marxe sociální třídy zdrojem společenského konfliktu a protichůdných zájmů, zatímco u Webera tomu tak není. U Marxe vyplývá z třídní pozice společné kolektivní jednání, u Webera toto neplatí. Weberovo pojetí tříd vychází z nerovného postavení na trhu práce, zatímco Karl Marx jako důvod sociálních nerovností uvádí nerovný přístup k výrobním prostředkům. Marx zakládá svůj koncept na vykořisťování jedněch druhými, u Webera tomu takto není, podle něj pokud má někdo výhodu, nemusí to nutně znamenat, že ji má na úkor druhých, jak je tomu u Marxova pojetí. Co se týče třídní analýzy u těchto dvou autorů, Marxova třídní analýza je normativně zatížená, je založena na vykořisťování a dominanci jedné ze tříd, jedná se o kritickou analýzu s možností pozdější změny nerovností. Weberova analýza si zakládá na principu hodnotové neutrality a zaměřuje se především na mapování a analýzu třídních pozic (Tomáš Katrňák, 2005).

V Marxových a Weberových myšlenkách dodnes pokračují mnozí sociologové a autoři. Jsou dodnes užívány. Pro představu jejich soudobých pokračovatelů stojí za zmínku např. Erik Olin Wright, který rozšířil učení Marxe a Webera o jednu třídu, kde mají členové rozpolcené postavení, může je se jednat o administrativní pracovníky a experty, kteří jsou vůči zaměstnavateli ve stejném vztahu jako manuální dělníci, ale mají větší vliv na pracovišti. Frank Parkin, který však před pár lety zemřel, pokračuje spíše ve Weberově teorii. Podle něj je v zařazení do třídy podstatný třeba i etnický původ a kultura – to jaké vyznává jediněc náboženství a jakým mluví jazykem. (Anthony Giddens, 1999). Parkin mluví o exkluzi a uzurpací. Exkluzí má na mysli snahu vlivnějších skupin o to, aby ti níže postavení neměli přístup k jejich privilegiím. Uzurpace je opakem, tedy skupiny nižší chtějí podíl na zdrojích, které jsou pod kontrolou privilegovaných (Tomáš Katrňák, 2005).

### **4.3 Pierre Bourdieu a třídní životní styly**

Tato část se bude zabývat především dílem Pierra Bourdieu, který spojil teorie Karla Marxe a Maxe Webera proto, aby vytvořil teorii sobě vlastní, kde životní styly hrají důležitou

roli. Pierre Bourdieu se také zabýval konkrétně sportem v souvislosti se sociálními třídami ve své knize „Sport and Social Class“. Zde se zmiňuje, že týmové sporty jsou inkluzivní, proto je vyšší třídy odmítají. Volí raději sporty kondiční. Sociální třídy nižšího postavení mají větší sklon k nezdravým návykům jako je kouření a alkoholismus, naopak k aktivní sportovní aktivitě mají sklon nižší. O pohybovou aktivitu respondentů se ve výzkumné části práce budeme také zajímat.

### ***Pierre Bourdieu***

Pierre Bourdieu, narozený do jihofrancouzské zemědělské rodiny roku 1930, byl francouzský sociolog a antropolog, zemřel v roce 2002. Na sklonku svého života přednášel, jako profesor sociologie na Collège de France. Pracoval se sociologickými pojmy jako např. habitus, sociální pole, kapitál a třída. Tyto již dříve zavedené pojmy rozvíjel. Je autorem sociologické teorie, která bývá označována jako „teorie jednání“ známá také jako „teorie praxe“ (Pierre Bourdieu, 1998).

V knize Sociologie životního způsobu, se její autorka Helena Kubátová mimo jiné zabývá právě třídními životními styly, které jako svoji teorii formuloval právě Pierre Bourdieu. Je kombinací Marxovi teorie, kde se ekonomické podmínky odráží v životních stylech a teorie Weberovi, který spojuje ekonomické podmínky s kulturními. Bourdieu však tyto dvě předchozí teorie vylepšil (Helena Kubátová, 2010).

Do životních stylů se dle P. Bourdieu odrážejí ekonomické a mocenské struktury. Život považuje za konkurenční boj o pozice ve společnosti, které udělují moc a vliv. A je mimo jiné určován kapitál, které lze v tomto boji buď získat či použít ve snaze získat statky. Mimo soutěžení o ekonomické zdroje a moc je pohnutkou k jednání lidí tužba po uznání, prestiži a reputaci.

Tento francouzský sociolog je autorem teoretického modelu, kde je společnost převedena do sociálního prostoru. Jde o model, kde sociální prostor vznikne protnutím 2 os, kde jedna z nich představuje kapitál ekonomický a ta druhá kulturní. Osa vertikální je tvořena součtem těchto dvou kapitálů, tedy celkovým kapitálem. Osa horizontální vyjadřuje poměr mezi kapitálem ekonomickým a kulturním. Vertikální osa rozděluje model na 2 části a to na pozice kde je velký objem obou kapitálů a na druhé straně osy jsou zastoupeny pozice s malým objemem obou kapitálů (Pierre Bourdieu, 1998).

Bourdieu tento model aplikoval v 70. letech 20. století na francouzskou společnost. Zjistil, že uvnitř sociálního prostoru jsou pozice, které jsou rozdílné a dány zmíněnými kapitály. V

jednotlivých třídách pozic neboli sektorech modelu jsou zastoupeny podobná povolání na základě objemu jednotlivých kapitálů.

Každý zástupce na konkrétní pozici v sociálním prostoru je obdařen určitým habitem, tedy vnitřními dispozicemi. Pojem habitus Bourdieu nevynalezl, ale je nejčastěji spojován s jeho jménem. Habitus je dle něj soubor individuálních dispozic, tedy předpokladů, jakým způsobem jedinec vnímá, myslí a jedná ve světě stanoveným způsobem. Jedinci si svých habitů nejsou vědomi. Získali je již v raném dětství vlivem sociálního prostředí, které na ně dlouhodobě působilo. Ovlivňuje je tedy rodina a objem ekonomického a kulturního kapitálů, který ta daná rodina vlastní, tím je dáno její třídní postavení. I přesto, že jsme se to, co habitus představuje, naučili během života, neuvědomujeme si to a považujeme naši činnost za přirozenou a vrozenou (Helena Kubátová, 2010).

Ekonomický kapitál lze od rodiny dědit přímo, komplikovanější je to však s kapitálem kulturním, ten dědit přímo nelze. Rodiny s velkým objemem kulturního kapitálu, v poměru ke kapitálu ekonomickému, dbají více na vzdělání svých dětí a projevuje se to zejména v délce vzdělání, investovaných financí do vzdělání a pomoci při studiu.

Protože socializace aktérů probíhala v rozdílných materiálních a kulturních podmínkách, liší se v konkrétní povaze habitů. Liší se jejich poznávání a posuzování okolního světa, rozdílně také jednají a vidí své šance. Odlišné habitusy mají také ženy a muži.

Pierre Bourdieu je názoru, že existuje souvislost mezi pozicí v sociálním prostoru, vnitřními aktérovými dispozicemi a životním stylem. Tímto jsme se dostaly ke spojitosti habitů a životního stylu. Životní styly, se dle P. Bourdieu promítají např. do sportovních aktivit, které si vybírají, jaké hrají společenské hry, na jaké hudební nástroje hrají, jaké jídlo a pití konzumují apod.

### ***Třídní životní styly***

Každá pozice v sociálním prostoru má odlišně ekonomické a kulturní zájmy a díky tomu se liší životní styly aktérů. Každá třída má typické životní styly, jsou odlišné od životních stylů ostatních tříd a reprodukuje skrze ně odlišnost ekonomických zdrojů a kulturních zájmů mezi jednotlivými třídami, vytváří se tím zpětná vazba životních stylů na životní podmínky.

Habitus je jakýsi soubor pravidel chování a případných činů. V závislosti na těchto pravidlech, které habitus předepisuje, volí jedinec své činnosti. Jednotlivé třídy mají specifické

způsoby jednání v určitých situacích a všemi členy té určité třídy jsou vnímány jako vzory jednání typické pro jejich třídu, mimo to i příslušníci jiných tříd je vnímají jako typické pro danou třídu (Helena Kubátová, 2010).

Kromě vzorů jednání habitus vytváří také vzory vnímání a hodnocení všeho co aktéry obklopuje, tedy světa, společnost, druhé lidi, vykonanou práci apod. (Kubátová Helena,

Kromě toho, že habitus zapřičiňuje odlišné životní styly mezi jednotlivými třídami, také ovlivňuje pohled na to, co je špatné a co dobré, co je správné a co nesprávné, elegantní či vulgární. Podle P. Bourdieu je pohnutkou lidského jednání touha po uznání, prestiži a dobré reputaci. Být bohatý tedy neznamená pouze vlastnit majetek, ale musí být především symbolicky oceněn i ostatními. Uznání lze dosáhnout pomocí habitu, který uděluje vzory pro posuzování a hodnocení. Pomocí habitu se svět symbolizuje. Díky symbolizaci oba kapitály ekonomický i kulturní získají sociální význam (Helena Kubátová, 2010).

#### 4.4 Moderní třídní klasifikace

V této části bakalářské práce se budeme zabývat teoriemi sociálních tříd, které jsou použitelné zejména v posledních letech pro nynější společnost a které by bylo možné využít i v další části této práce, tedy v empirickém výzkumu.

V devadesátých letech 20. století docházelo k ekonomickému, sociálnímu i politickému rozvoji západoevropských států, bohužel socialistické státy Evropy střední a východní od druhé světové války spíše stagnovaly. V posledních dvaceti letech však v těchto státech došlo k razantním změnám. Došlo tím k podstatným změnám rozličných oblastí sociálního života.

V České republice došlo k výraznějším změnám v třídní struktuře zejména po revolučním roce 1989. Došlo především ke změnám struktury zaměstnanosti. Dle knihy *Návrat k sociálnímu původu* vydané v roce 2010, která mapuje vývoj sociální stratifikace české společnosti od roku 1989 do roku 2009, se uvádí, že jedinci, kteří před rokem 1989 zastávali vyšší zaměstnaneckou pozici než jejich rodiče, na novodobém trhu práce procházejí karierním sestupem na nižší pracovní pozice jako dříve zastávali jejich rodiče. Stávají se neúspěšnými v soutěžení o vyšší pracovní pozice. Děje se tomu proto, že lidé dostávali lepší pracovní místa ne díky svým schopnostem a znalostem, ale spíše díky politickým kritériím. Úspěšní jsou v dnešní době jedinci, pocházející z vysokých a vlivných sociálních

tříd. Posiluje se tedy vztah mezi tím, do jaké sociální pozice se člověk narodil a v té s největší pravděpodobností i skončí.

Po roce 1989 se otevřel také český vzdělávací systém širším masám. Je stále vzrůstající zastoupení osob se středoškolským a vysokoškolským vzdělání, tím pádem by měl slábnout vliv rodinného původu na šance na pracovním trhu. Šance osob na trhu práce by časem měly být dány zejména schopnostmi, znalostmi a kvalifikací osob, nikoli třídním a vzdělanostním původem (Tomáš Katrňák, Petr Fučík, 2010).

V českém prostředí se k třídní analýze užívají především dvě třídní schémata a to schéma EGP a schéma ESeC, což je Evropská socio-ekonomická klasifikace vytvořená evropským Eurostatem. Schéma EGP je pojmenováno podle počátečních písmen jmen jeho autorů Erikson, Goldthorpe a Portocarerová. Obě tyto třídní schémata jsou v české společnosti validní, vhodnější je však užití ESeC schématu, protože věrohodněji zachycuje třídní předěly dnešního pracovního trhu. (Tomáš Katrňák, Petr Fučík, 2010) Hojně užívané je také členění dle britského National Readership Survey na šest tříd A, B, C1, C2, D a E.

Pro potřeby této bakalářské práce jsem si zvolila třídní klasifikaci ABCDE mírně modifikovanou podle svých potřeb, právě od britského National Readership Survey, protože není až tolik složitá a pro potřeby této práce týkající se zdravého životního stylu u sociálních tříd naprosto dostačující. Dle mého názoru totiž nelze posuzovat životní styl jedince pouze podle jeho zaměstnání tedy podle třídních schémat EGP a ESeC, ale je potřeba znát i ekonomickou situaci domácnosti, v níž osoba žije. Její další výhodou je, že klasifikuje i osoby ekonomicky neaktivní jako jsou např. důchodci.

### ***Klasifikace sociálních tříd ABCDE***

Tato klasifikace vychází z konceptu ESOMAR (The European Society for Opinion and Marketing Research), což je světová organizace, zajišťující podmínky pro kvalitnější výzkum trhů, zákazníků a společností. Založena byla roku 1948. Nyní působí zhruba ve sto zemích, včetně České republiky (Česká marketingová společnost, online). I přesto, že se tato organizace zabývá marketingovými výzkumy, vybrala jsem si ji do svého empirického šetření, protože je pro účely této práce dostačující a vhodná.

Klasifikace ABCDE, vycházející z konceptu ESOMAR, se od konvenčních přístupů k sociálním třídám, liší v tom, že nezkoumá pouze ekonomicky aktivní část populace a



neřadí jedince ke třídám pouze podle jejich profese, ale jedince do jednotlivých třídních kategorií přiřazují na základě životního stylu jedince, tedy na základě postavení hlavy domácnosti. Především podle jeho vzdělání, postavení v zaměstnání, počtu pracovníků v podniku. Tato klasifikace vychází z myšlenky, že sociální třídy rozdělené dle profesní příslušnosti ztrácí na významnosti (Sociální třídy a (ne)okázalá spotřeba v ČR 2004, online). Pro představu lze uvést, že například žena, která je ženou v domácnosti a žádnou práci nenavštěvuje, by teoreticky měla být v jedné z nižších vrstev podle ostatních třídních klasifikací, ovšem její manžel je úspěšný podnikatel vlastníci firmu s mnoha zaměstnanci a proto tedy podle klasifikace ABCDE bude v třídě vyšší a také bude žít jiným životním stylem. Tato klasifikace je v České republice oblíbená, protože členové jedné domácnosti většinou svoji socioekonomickou úroveň sdílejí a tím pádem se řadí do stejné třídy. Klasifikace, která byla vytvořena v roce 1991 a vylepšena roku 1997 byla v dalších letech společností MEDIARESEARCH, a.s. přetvořena a doplňována. To však pro tuto práci není podstatné a budu používat klasickou ABCDE třídní klasifikaci (Sociální třídy a (ne)okázalá spotřeba v ČR 2004, online).

Jak se tedy charakterizuje příslušnost k jednotlivým třídám ABCDE klasifikace? Do třídy A náleží jedinci s nejvyšším statusem z domácnosti, kde hlava rodiny vykonává vedoucí, manažerské pozice, podnikají či jsou to vysoce kvalifikovaní odborníci jako např. lékaři, právníci, architekti apod. Třída B je vyšší střední třídou, s nadprůměrným statusem, v takové domácnosti působí hlava rodiny např. ve středním či vyšším managementu a má minimálně středoškolské vzdělání zakončené maturitou, z typických povolání lze uvést např. ředitele, programátory, učitele, starosty, pedagogy, bankéře, vědecké pracovníky, obchodníky apod. Třída C je charakteristická průměrným statusem. Jedná se o střední třídy. Hlavy domácností jsou povětšinou běžní zaměstnanci vyučení či s maturitou. Zhruba ¼ těchto tříd tvoří domácnosti vzdělanějších a bohatších důchodců. Typické profese jsou technici, úředníci, malý podnikatelé a živnostníci, pracovníci ve službách a obchodě. Třída s označením D je nižší střední třídou a její členové mají podprůměrný status. Jde o kvalifikované manuální pracovníky, nižší technický personál, nižší úředníky. Spodní třída E a bohužel nejpočetnější je tvořena nekvalifikovanými dělníky nebo osobami bez ekonomické aktivity tedy nezaměstnanými či důchodci. (Sociální třídy a (ne)okázalá spotřeba v ČR 2004, online).

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

## 5 EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ

Když Pierre Bourdieu v 70. letech aplikoval na francouzskou společnost svůj teoretický model, kde společnost převedl do sociálního prostoru podle jejich ekonomického a kulturního kapitálu, došel k názoru, že existuje souvislost mezi pozicí v sociálním prostoru, vnitřními aktérovými dispozicemi a jeho životním stylem (Pierre Bourdieu, 1998). Pokušíme se tedy v tomto výzkumu zjistit, zda i v české společnosti existuje spojitost mezi sociálním postavením jedince a jeho životním stylem. Kdy se zaměříme především na zdravý životní styl a zásady jeho dodržování.

Habitem jedince se dle P. Bourdieu určuje např. také styl odívání, volba konzumovaných nápojů, volba umění, sportu, politické názory. Proto se tato práce pokusí o zjištění, zda je tomu i u volby zdravého životního stylu.

### 5.1 Vymezení výzkumného cíle a stanovení základní výzkumné otázky

K empirickému šetření praktické části této bakalářské práce byla zvolena kvalitativní metoda polostrukturovaného rozhovoru. Jedná se o rozhovor, kde jsou témata rozhovoru a otázky předem připraveny, ale během rozhovoru je možno je klást v libovolném pořadí a lze je podle potřeby pozměnit či dovysvětlit, pro pochopení všem respondentům. Některé otázky se dle situace mohou zcela vynechat a jiné podle potřeby přidat. Skýtají oproti strukturovaným a nestrukturovaným rozhovorům mnohé výhody. Tou nejpodstatnější je jejich flexibilita. Část otázek, které budou respondentům položeny, bude mít přesně definované odpovědi a část bude mít možnost otevřené odpovědi. Podle potřeby také otázku rozšířím či vynechám. Otázky budou směřovány ke zjištění životnímu stylu osob a pokusu alespoň o přibližné zařazení jedince do sociální třídy podle klasifikace ABCDE. Dotazník jsem zkonstruovala sama (viz Příloha P II). Rozhovor s jedním respondentem trval průměrně 30 – 35 minut. Byl se souhlasem respondentů zaznamenáván na diktafon a později přepsán do písemné podoby. Veškeré získané informace jsou samozřejmě anonymní.

První okruh otázek byl směřován k osobní povaze respondentů, jednalo se o pohlaví, věk, bydliště, pozici v zaměstnání apod. Druhý okruh zjišťoval otázky týkající se oblasti životního stylu, tento okruh je dále rozdělen na otázky zabývající se pohybovou aktivitou, využíváním respondentova volného času a volbou zdravé výživy.

### Výzkumný cíl

Cílem výzkumné části této bakalářské práce bude zjistit, zda sociální postavení jedince ve společnosti podstatně ovlivňuje jeho životní styl. Zda třídy s vyšším postavením více dbají zásad zdravého životního stylu či nikoli. Jaký je vliv sociální stratifikace na styl života příslušníků jednotlivých tříd. Rozhovory budou vyhodnoceny formou případových studií. Protože u takto malého počtu respondentů by statistické zpracování do grafů či tabulek postrádalo smysl, protože u každé sociální třídy byli zvoleni jako zástupci dva respondenty. Nutno však podotknout že každý člověk je originál a nelze jeho životní styl přiřknout pouze příslušnosti k sociální třídě, nýbrž je dán i aktérovými vnitřními dispozicemi.

### Základní výzkumná otázka

Základní výzkumnou otázku lze tedy položit takto:

### Odvíjí se životní styl jedince od jeho sociálního postavení ve společnosti?

Zaměření otázek ve výzkumu bude především na oblast zdravého životního stylu.

(Zajímat nás bude, zda si např. lidé s vyšším příjmem, vzděláním a vyšším postavením ve společnosti budou víc uvědomovat zásady zdravého životního stylu a dodržovat je.)

## 5.2 Charakteristika zkoumaného souboru

Pro účely kvalitativního výzkumu budou jedinci rozděleni do 5 sociálních tříd s názvy A, B, C, D, E podle postavení hlavy domácnosti v zaměstnání. Z každé této sociální třídy jsem si vybrala dva respondenty, vždy však ženu a muže pro snadnější porovnání, protože životní styl ženy i muže i přesto, že pocházejí ze stejné sociální třídy, se v mnoha ohledech liší. Celkem tedy bylo získáno deset rozhovorů na téma zdravý životní styl. Rozhovory jsem prováděla s jedinci bez ohledu na jejich věk. Snažila jsem se také o to, aby měli jedinci bydliště jak ve městě, tak i na vesnici, protože právě na vesnici jsou možnosti využívání a trávení volného času často omezenější než ve městě.

### 5.3 Vyhodnocení, analýza a interpretace výsledků výzkumu

Byla zvolena metoda polostrukturovaných rozhovorů. Tyto rozhovory budou zpracovány a vyhodnoceny případovou studií jednotlivých zástupců sociálních tříd, která bude použita. Na závěr analýzy porovnáme jednotlivé sociální třídy, jak se liší jejich přístup k zásadám zdravého životního stylu. Rozhovory budou rozděleny do podkapitol podle názvu jednotlivých sociálních tříd a ty poté pro lepší přehlednost na části životní styl, volný čas, pohybová aktivita, zdravá výživa. Přibližnou podobu struktury rozhovoru lze nalézt v přílohách této práce.

Třídy budou uvedeny sestupně, tedy začneme třídou s nejvyšším sociálním statutem A. Nejprve budou popsány jednotlivé případy dotazovaných v sociálních třídách a na konci každé třídy A, B, C, D a E, budou vyhodnoceny podobnosti či odlišnosti jednotlivých zástupců těchto sociálních tříd. Na závěr celé kapitoly se pokusíme zodpovědět na základní výzkumnou otázku, zda se životní styl jedince odvíjí od sociálního postavení ve společnosti, použijí k tomu srovnání životních stylů jednotlivých sociálních tříd.

#### 1. Vyhodnocení rozhovorů zástupců sociální třídy A

Třída A je tou nejvýše postavenou sociální třídou v sociální stratifikaci. V této kategorii jsem oslovila jednu ženu a jednoho muže, kteří ve svém zaměstnání zastávají vysoce postavené pozice.

##### a) Pavel

První z mužů je 45 letý Pavel vlastník firmy, zabývající se zkupováním pozemků a jejich následným prodejem jako stavebních parcel. Zajišťuje také výstavbu rodinných domů za účelem jejich pozdějšího prodeje. Pracuje tedy ve stavebním oboru. Dle něj je jeho zaměstnání psychicky náročné až stresové. Žije v rodinném domě na okraji města se svojí ženou a 2 dětmi. Nejvyšší dosažené vzdělání má vysokoškolské s titulem inženýr. A svoji rodinu považuje za rozhodně bohatou.

##### *Pavel a životní styl*

O životní styl (dále jen ŽS) se zajímá, snaží se žít zdravě, ale přiznává, že by to mohlo být lepší. Zdravý životní styl pro něj je důležitý a řídí se jeho pravidly především, aby dobře vypadal. Na svém ŽS by rád změnil dobu, kterou může vynaložit na svoje koníčky. Pro něj

jakožto podnikatel nepocituje, že by zdravý životní styl (dále jen ZŽS) byl finančně náročný.

Pro své zdraví plave v domácím bazéně, jezdí na kole a hraje tenis a golf. Na prevenci dbá pouze někdy. Stres je každodenní součástí jeho života. Se svým životem je vcelku spokojen. Nespokojen však je s nedostatečnou dobou na spánek, kdy spí méně jak 6hodin denně. Na svoji rodinu kvůli pracovní vytíženosti nezbývá moc času.

### ***Pavel a volný čas***

Pod pojmem volný čas se mu vybaví především sport. A vyvolává v něm libé pocity. Svůj volný čas nejčastěji tráví s rodinou či sportovní aktivitou. Pocituje nedostatek volného času, ale zároveň je pro něj důležitý. Svůj volný čas nevyužívá k žádným vzdělávacím aktivitám a je názoru že má dostatek financí na volnočasové aktivity.

### ***Pavel a pohybová aktivita***

Pavel několikrát týdně pravidelně sportuje, nejčastěji hraje tenis a jezdí na kole. Sportuje sám pro sebe, protože ho to baví a naplňuje. Pravidelně několikrát do týdne také navštěvuje posilovnu, doma má však taky pár cvičebních pomůcek, zmínil například rotoped a činky. Nejčastěji ke svým cestám využívá automobil.

### ***Pavel a zdravá strava***

Co se týče zdravé stravy, obvykle volí kvalitnější a zdravé potraviny především z vlastního přesvědčení. Při nákupu potravin dbá zejména na kvalitu, ať už je cena jakákoli. Nevnímá, zda je zdravá strava finančně náročnější než nezdravá. Bohužel jeho pracovní vytížení mu často nedovoluje jíst pravidelně a v klidu. Snaží se však denně jíst alespoň jeden kus ovoce či zeleniny a bere vitamíny. Na pitný režim dbá, avšak přiznává, že jeho velkou neřestí je především whisky a kvalitní víno. Které si poměrně hojně dopřává po večerech několikrát v týdnu.

## **b) Markéta**

Zástupkyni ženského pokolení této sociální třídy je Markéta, je vdanou matkou jednoho dítěte. Je jí 42 let. Bydlí se svou rodinou, tedy manželem a dcerou, v menším městě v rodinném domě. Je vysokoškolsky vzdělaná v oblasti managementu. V současné době spolu se svým manželem podniká. Vlastní firmu se zhruba 50 - 60 zaměstnanci. Její zaměstnání má sedavou povahu. Většinu pracovní doby sedí v kanceláři. Paní Markéta svoji

rodinu považuje za rozhodně bohatou, protože se jejich firmě v posledních letech dosti daří.

### *Markéta a životní styl*

O životní styl se velice zajímá. Dokonce o sobě tvrdí, že žije zdravě a ZŽS je pro ni v životě velmi podstatnou součástí. Zásady ZŽS dodržuje především proto, že ví, že je to pro její tělo zdravé a také chce jako většina žen dobře vypadat. Na svém životním stylu by nic neměnila, zmínila pouze, že by ráda byla o pár let mladší. Zastává názor, že je finančně o něco málo náročnější vést ZŽS. Pro své zdraví se zdravě stravuje, dostatečně pije, snaží se i hodně spát a často relaxovat a především aktivně sportuje. Markéta přiznala, že v jejím denním životě na ni stres poměrně dosti působí, ale ona se mu snaží čelit jak jen to je možné a nezatěžovat se maličkostmi. Se svým životem je spokojena a za svůj životní cíl považuje dožít svůj život takovým stylem, jakým jej prožívá nyní.

### *Markéta a volný čas*

Pod pojmem volný čas se Markétě vybavila letní dovolená, kterou spolu s rodinou, strávila u italského jezera Lago di Garda. Tento pojem v ní prý vyvolává jen příjemné pocity. Svůj volný čas věnuje nejčastěji rodině a odpočinku. Na nedostatek volného času si nestěžuje, ale ráda by jej měla více. Volný čas pro ni samozřejmě důležitý je, a s radostí svůj volný čas využívání ke studiu francouzštiny, jejímuž kouzlu před nedávnem propadla. Na finanční náklady za své volnočasové aktivity si také nestěžuje. Vše co potřebuje prý má. Nemá pevnou pracovní dobu, což skýtá mnohé výhody právě na využívání volného času.

### *Markéta a pohybová aktivita*

Při pohybové aktivitě je paní Markéta jako ryba ve vodě. Pravidelně navštěvuje kurzy aerobiku, jezdí na kole, kolečkových bruslích, chodí plavat, hraje tenis a občas prý zajde i na jógu. Pohybová aktivita je součástí jejího každodenního života. Sportuj z radosti z pohybu. Cvičí i doma kde vlastní běžící pás. Do zaměstnání a na nákupy se nejčastěji dopravuje automobilem.

### *Markéta a zdravé stravování*

Jak jsem již dříve uvedla, paní Markéta dbá na zásady zdravého stravování. Při nákupu potravin se dívá na kvalitu a zároveň i cenu. Uznává, že zdravá strava vyjde o něco draž. Snaží se jíst pravidelně a po menších porcích. Velice oblíbenou složkou v jejím jídelníčku je i ovoce a zelenina, kterou konzumuje téměř denně. Pitný režim dodržuje, nejčastěji prý

pije lehce mineralizované vody a bylinné čaje. Ze svých neřestí mi přiznala, že neodolá kvalitní mléčné čokoládě a dobrému vínu.

### **Shrnutí a vyhodnocení rozhovorů sociální třídy A:**

Do této třídy, byli tito respondenti zařazeni, protože oba oslovení podnikají, jsou vysokoškolsky vzdělaní a sebe a svoji rodinu považují za bohatou. Oba respondenti žijí v rodinném domě. Svou práci považují za psychicky náročnou a z větší části sedavé povahy.

#### ***Životní styl***

Podobnost všech oslovených je v této třídě v tom, že se všichni zajímají o zdravý životní styl a snaží se žít zdravě. Nejčastěji je k tomu vede být zdrav a dobře vypadat. Pavel i Markéta jsou se svým dosavadním životem poměrně spokojeni, uznávají také, ale že se v jejich životech stres objevuje téměř denně. Není překvapivé, že na době spánku a času určeného k relaxaci, se neshodnou. Pro své zdraví se zdravě stravují, sportují a navštěvují pravidelné lékařské prohlídky.

#### ***Volný čas***

V trávení volného času se jednotlivý respondenti nejvyšší třídy liší, ať už je nejčastěji tráví s rodinou, sportem, různým kurzům, odpočinkem. Všichni se však shodnou na tom, že je pro ně volný čas důležitý a mají ho poměrně málo, kvůli pracovnímu vytížení. Na volnočasové aktivity, které je baví, mají dostatek finančních prostředků.

#### ***Pohybová aktivita***

Všichni dotazovaní pravidelně denně či několikrát týdně sportují. Sport, o kterém mluvili dotazovaní, byl tenis a jízda na kole. Tvrdí, že sportují pro radost z pohybu a protože je to baví a např. tenis či golf hrají s jejich obchodními partnery. Většina také navštěvuje nějaký druh cvičení od posilovny až po aerobik a doma vlastní nějakou cvičební pomůcku. Nejčastějším druhem dopravy do zaměstnání i mimo něj je osobní automobil.

#### ***Zdravá výživa***

Co se týče zdravého stravování, je na tom tato sociální třída poměrně dobře. Snaží se jíst zdravě a při koupi potravin se zaměřují především na složení a kvalitu. Dělají to především kvůli svému zdraví. Pravidelně do svého jídelníčku zahrnují ovoce i zeleninu a dbají na



pitný režim. Pokud jim to pracovní vytížení dovoluje, snaží se jíst pravidelně a po menších porcích. Oba dva respondenti mají rádi kvalitní víno.

## **2. Vyhodnocení rozhovorů zástupců sociální třídy B**

I v této sociální třídě jsem oslovila dva respondenty. Ženu Markétu a mužského zástupce Petra. Jedná se o třídu se statutem vyšší střední třída. Která je v české společnosti druhou nejméně početnou (Sociální třídy a (ne)okázalá spotřeba v ČR 2004, online).

### **a) Jarmila**

Jarmila je vystudovanou pedagožkou. V současnosti však zastává funkci starostky v o něco početnější obci. Má 3 potomky, z toho jsou již 2 mimo domov a žije tedy s manželem, který je umělecký kovář, a malou dcerou v malé obci v rodinném domě, která spadá pod obec větší, které dělá starostku. Její věk je 53 let. Její zaměstnání je zejména psychicky náročné, protože se neustále řeší finance v rozpočtu obce. Sebe a svoji rodinu považuje za průměrnou až spíše bohatou.

#### ***Jarmila a životní styl***

O životní styl se trochu zajímá, ale moc ho neřeší. Dodržuje pouze pár zásad ZŽS. Ke ZŽS ji vede snad jen být zdravý. Na svém životním stylu by si přála změnit spoustu věcí, ale přiznává, že nemá pevnou vůli, která by ji v tom pomohla. Nepovažují zásady zdravého životního stylu za finančně náročné. Pro své zdraví chodí na dlouhé procházky se svým psem a se svojí kamarádkou provozuje také nordic walking. Jarmila je v denní interakci se stresovými situacemi. Se svým životem je vcelku spokojená a jejím životním cílem je vychovat ze svých dcer slušné, úspěšné a samostatné ženy. Odpočívá prý většinou, vždy když cítí, že je to třeba. Spí prý bez problému 8 hodin denně. Vztahy v její rodině jsou prý idylické a jednotliví členové se vzájemně podporují.

#### ***Jarmila a volný čas***

Pod tímto pojmem si představí dobu, kterou může trávit dle svých představ. Svůj volný čas tráví paní Jarmila nejčastěji s rodinou, chodí na procházky, provozuje nordic walking a jednou týdně chodí plavat. Přes léto prý ráda zahradničí. Volného času by si přála více, vzhledem k pracovnímu vytížení, kdy si práci často nosí i domů.

### *Jarmila a pohybová aktivita*

Jarmila ráda chodí na procházky, provozuje nordic walking, jednou týdně chodí plavat a alespoň jednou v týdnu vyrazí s rodinou na vyjížděku na kole, zcela pravidelné její pohybová aktivita však není. Doma sice cvičební pomůcky mají, ovšem ty používá především manžel. Během dne se pak nejčastěji přepravuje automobilem.

### *Jarmila a zdravá výživa*

V otázce zdravé výživy paní Jarmila moc svědomitá není. Povětšinou se nezabývá tím, co zdravé je či není, ale dá si na co má právě chuť. Při nákupu potravin se zaměřuje na jejich kvalitu i cenu. Nepovažuje zdravou stravu o mnoho finančně náročnější. Paní Jarmila se alespoň snaží jíst pravidelně, a jediné doplňky stravy užívá kloubní výživu. Má poměrně ráda ovoce a zeleninu, které její jídelníček obsahuje často. Svůj pitný režim nesleduje a za své neřesti považuje pití kávy.

## **b) Petr**

Obchodní zástupce Petr je 29 letý muž, vysokoškolsky vzdělaný, prozatím bez závazků. Přítelkyni má, ale prozatím spolu nebydlí. Žije v městském bytě, který vlastní, sám. Jeho povolání je psychicky náročné. Považuje se za spíše bohatého.

### *Petr a životní styl*

O životní styl se Petr velice zajímá. Dá se říci, že je jeho koníčkem. Žije zdravě a dodržuje zásady ZŽS. Na otázku co by na své současném ŽS chtěl změnit, uvedl, že by rád více cestoval. Je názoru, že vést ZŽS není finančně náročné. Podle toho co mi pan Petr řekl, se svým životem je spokojen. Jeho životním cílem je udržet si dobrou pracovní pozici a založit se svou přítelkyní harmonickou rodinu. Odpočinku i spánku by si přál o něco více.

### *Petr a volný čas*

Co se týče volného času, Petr si pod tímto pojmem představí procházku lesem se svoji přítelkyní. Údajně při vyslovení tohoto pojmu pocítí svěžest. Svůj volný čas se snaží trávit s přítelkyní, se kterou navštěvují fitness, chodí na dlouhé procházky, vyjížděky na kolečkové brusle, na kole, často jezdí na výlety do hor apod. Volného času by si přál více, protože e pro něj velmi podstatný. Petr je mladý muž a ve své kariéře se chce posouvat dopředu, ve volném čase se věnuje sebezdokonalujícím činnostem.

### *Petr a pohybová aktivita*

S přítelkyní i sám téměř denně sportují. Sportují prý proto, že je to jednoduše baví. Co se týče cvičebních pomůcek, téměř žádné nemá. Do práce se dopravuje, pokud je to možné, na kole jinak automobilem.

### *Petr a zdravá výživa*

Stravuje se poměrně zdravě, z vlastní uvědomělosti. Při nákupu potravin rozhoduje kvalita i cena. Je názoru, že kvalitní strava je dražší. Snaží se jíst pravidelně a upřednostňuje ovoce před zeleninou. I pitný režim se snaží dodržovat. Mezi svoje neřesti uvedl pouze občasnou konzumaci alkoholu při sešlostech s kamarády.

### **Shrnutí a vyhodnocení rozhovorů sociální třídy B:**

Sociální třída s názvem B je vyšší střední třídou. Zde byly vybráni dva zcela odlišní lidé. Společné však mají zapálení pro sport. Paní Jarmila působící na venkově jako starostka a matka. Obchodní zástupce Petr, který je bez závazků. Oba mají v rámci svého zaměstnání časté cestování.

### *Životní styl*

I přesto, že se paní Jarmila o zdravý životní styl příliš nezajímá, jeho zásady nevědomky dodržuje. Dá se konstatovat, že oba tito respondenti žijí zdravě. Konají takto především proto, že je to baví a považují zdraví ve svém hodnotovém žebříčku na nejvyšší příčce. Pro své zdraví se zdravě stravují, sportují a chodí na pravidelné preventivní lékařské prohlídky. Času na odpočinek a relaxaci by si však přáli o něco více.

Se svým životem jsou oba nadmíru spokojeni. Životní cíle této sociální třídy se upínají ke spokojené rodině. Vztahy v rodině mají dobré.

### *Volný čas*

Co se týče volného času, vzhledem k pracovnímu vytížení jej mají zástupci třídy B nedostatek. Podle zásad zdravého životního stylu jej však tráví aktivně a tráví je bohatě. Aktivně sportují především v přírodě. Cyklistika, kolečkové brusle, nordic walking, turistika to vše patří do života zástupců této sociální třídy. Volný čas také využívají ke zdokonalování sebe sama. Nepocítují nedostatek financí na volnočasové aktivity, které by rádi provozovali.

### ***Pohybová aktivita***

Aktivní sportování, dle těchto zástupců do této třídy bezesporu patří. Nejčastěji sportují v přírodě a to několikrát týdně. Vyjíždějí na kole, bruslích, turistika, nordic walking a další. Sportují z radosti z pohybu, protože je to baví a mohou být se svými nejbližšími.

### ***Zdravá výživa***

V této oblasti se respondenti shodují pouze v pravidelnosti jídla, kdy jedí několikrát denně po menších porcích a do svého jídelníčku zařazují ovoce i zeleninu. Tato sociální třída si je vědoma, že kvalitnější potraviny jsou dražší, ale i přesto u nich při jejich výběru figuruje kvalita a poté až cena produktů. Jejich neřesti jako konzumace kávy a alkohol, nejsou časté.

## **3. Vyhodnocení rozhovorů zástupců sociální třídy C**

V této sociální třídě jsou také dva zástupci. Jedním z nich je bezpečnostní ředitel Radek a druhou dotazovanou je paní Marie, živící se jako účetní.

### **a) Radek**

Do střední třídy patří i bezpečnostní ředitel Radek. Je mu již něco málo přes 50. Žije s manželkou a svým synem v rodinném domě, který zdědil. Absolvoval střední školu s maturitou. V podstatě pracuje jako ostraha a údržbář objektu. Jeho práce je rozličná, ale stres v ní nepocituje. Svoji rodinu považuje za průměrnou.

### ***Radek a životní styl***

O zdravý životní styl se vůbec nezajímá. Se svým životem není spokojen, ale to spíše z důvodu osobních problémů. Na otázku jaký je jeho životní cíl nedokázal odpovědět. Přál by si zlepšit vztahy v jeho rodině a mít víc času na odpočinek. Spánku však prý má dostatek.

### ***Radek a volný čas***

Protože svůj volný čas tráví nejčastěji sledováním televize nebo v sedle kola, vyvolává v něm pocity odraťování. Nejraději prý na televizní obrazovce sleduje cestopisné dokumenty. Nepocituje finanční ztrátu kvůli tomu, že by neměl na své volnočasové aktivity.

### ***Radek a pohybová aktivita***

Několikrát týdně sportuje, výhradně se však věnuje pouze cyklistice a s kamarády hraje občas fotbal. Přináší mi uvolnění a útěk před starostmi běžných dnů. Kromě kola a zastaralých činek žádné cvičební pomůcky nevlastní. Přepravuje se však nejčastěji městskou hromadnou dopravou či autem.

### ***Radek a zdravá výživa***

Otázky zdravé výživy příliš neřeší, potraviny kupuje především podle jejich ceny. Jediné co jako sportovec dodržuje je pitný režim a několikrát týdně si dá kousek ovoce, či zeleniny. Občas si s kamarády zajde do pohostinství na pivo, nebývá to však často.

## **b) Marie**

Paní Marie je účetní. Je jí 46 let. Společně se svou dcerou žije v malém bytě v menším městě. Její práce má převážně sedavou povahu. Má vystudovanou ekonomickou střední školu s maturitou. Svoji rodinu považuje za průměrnou, ale přeci jen blíže k chudobě.

### ***Marie a životní styl***

O zdravý životní styl se naprosto nezajímá. Proto jsou její odpovědi jednoznačné. Změnit by si přála svůj vzhled, shodit nějaké to kilo apod. Se svým životem příliš spokojená není. Často pracuje z pohodlí domova, proto si volný čas může zařídit z části podle svých představ. Dostatečně spí i relaxuje. Stres nevnímá. Životní cíl nedokázala uvést.

### ***Marie a volný čas***

Pod pojmem volný čas si jednoduše představí život bez účetnictví. Nejčastěji využívá volný čas odpočinkem u televizní obrazovky, kde nejraději sleduje historické či jiné dokumenty. Volného času má dle svého názoru dostatek a samozřejmě je pro ni jako pro většinu respondentů podstatný. O finance na volnočasové aktivity se nezajímá.

### ***Marie a pohybová aktivita***

Marie nikterak nesportuje. A pokud někam potřebuje, přepravuje se buď pěšky, nebo hromadnou dopravou.

### *Marie a zdravá výživa*

Zásady zdravé výživy nedodržuje a potraviny vybírá především podle jejich ceny. Pitný režim prý dodržuje, i přesto, že si ho nějak zvlášť nehlídá. Má však ráda ovoce a zeleninu. Do jejich neřestí patří sladkosti a káva a občasná konzumace piva.

### **Shrnutí a vyhodnocení rozhovorů sociální třídy C:**

Oba zástupci této sociální třídy mají vystudovanou střední školu zakončenou maturitou a vykonávají běžné zaměstnání, kde nemají řídicí ani rozhodovací funkce. Žijí se svojí rodinou a považují ji za průměrnou. Jedná se o střední třídu.

### *Životní styl*

Zdravý životní styl ani jednoho z respondentů nezajímá. Shodnou se oba také na tom, že nejsou se svým životem příliš spokojeni. Ani jeden v běžném dni nepocítují příliš stres. Spánku mají oba dostatek, protože se po příchodu z práce již nemusí zabírat pracovními povinnostmi. Ani jeden z dotazovaných nedokázal odpovědět na otázku, jaký je jejich životní cíl.

### *Volný čas*

Paní Marie i Radek mají volného času prý dostatek, bohužel oba přiznali, že nejvíce času stráví sledováním televizních pořadů, kde se oba nezávisle na sobě shodli, že rádi sledují pořady, které je něčím obohatí, či se v nich něco přiučí. Pro oba je volný čas důležitý a představí si pod tímto pojmem jednoduše dobu, kdy nejsou v zaměstnání.

### *Pohybová aktivita*

V této skupině je mezi respondenty v pohybové aktivitě rozdíl. Zatímco paní Marie nesportuje, pan Radek si několikrát týdně vyrazí na chvíli na kolo či zahraje fotbal.

### *Zdravá výživa*

O složení potravin se ani jeden z nich nestará, potraviny poté kupují především podle jejich ceny. Oba však pravidelně konzumují ovoce i zeleninu. Je zajímavé, že oproti třídě s nejvyšším statutem A, tato sociální třída C dává přednost při společenských příležitostech pít piva, zatímco sociální třída A dává přednost vínu.

#### 4. Vyhodnocení rozhovorů zástupců sociální třídy D

V rámci této sociální třídy byly provedeny rozhovory s vyučeným číšníkem Janem a paní Lenkou, která pracuje jako manuální dělnice.

##### a) Jan

22 letý vyučený číšník, který si dodělal maturitu. Pracovník sektoru služeb. Jeho zaměstnání je spíše fyzicky náročné. Pochází z malé obce, ale nedávno se přestěhoval do městského bytu, kvůli větší pracovní příležitosti. V bytě bydlí ještě s jedním nájemníkem, se kterým se dělí o půlku nájmu. Sebe a celkově svoji rodinu vnímá jako průměrnou, blíže však má prý až k chudobě.

##### *Jan a životní styl*

Jestli se zajímá o ZŽS vlastně ani neví. Přiznává, že nemá moc velké povědomí o tom, co tento poje vlastně znamená. Na svém životním stylu by rád změnil spoustu věcí, ale nedokázal je blíže specifikovat. Zastává názor, že dodržovat zásady ZŽS je o něco finančně náročnější. Stres se v jeho životě objevuje, ale pouze v malé míře. Se svým životem spokojený není. Při otázce jaký je jeho životní cíl opět nedokázal vysvětlit jak tomu je. V oblasti odpočinku a spánku by uvítal trochu více prostoru, protože jako číšník většinou pracuje dlouho do noci.

##### *Jan a volný čas*

Volný čas kvůli pracovnímu vytížení prý postrádá. Pod tímto pojmem si představí něco, co mu chybí. A volný čas v něm prý vyvolává pocity neklidu, protože ví, že se tento stav dlouho nezmění. Pokud mu přeci jen nějaký volný čas zbyde, snaží se ho využít k regeneraci a odpočinku, občas zajde do posilovny. Volný čas je pro něj i přesto, že jej téměř nemá, podstatný. Finanční prostředky mu prý ve volbě volnočasové aktivity větší problémy nedělají, bohužel jen ten čas.

##### *Jan a pohybová aktivita*

Jan pravidelně nesportuje, protož mu na to nezbyvá čas ani energie. Občas si zajde do posilovny, či si zacvičí doma s činkami, ale to je tak vše. Do zaměstnání či nákupy chodí nejčastěji pěšky, protože do práce to má pár kroků od bytu.

### ***Jan a zdravá výživa***

V oblasti stravy si Jan nevybírám co je a co není zdravé. Při nákupu potravin zkoumá především cenu a koupí si na co má právě chuť. Nevnímám, jestli je zdravé stravování finančně náročnější. Kvůli své práci jí dost nepravidelně, a často prý spořádám celou lednici, když přijde v noci ze zaměstnání domů. Ovoce konzumuje, ne však denně. Zeleninu moc rád nemá. Nesleduje ani to jestli dodržuje pitný režim či nikoli.

Jednou z jeho neřestí jsou cigarety, snaží se prý již druhým rokem skončit, ale v jeho snaze se mu prý příliš nedaří.

### **b) Lenka**

Padesáti sedmi letá Lenka. Má výuční list. Je rozvedená a má 2 dospělé syny. V současnosti žije sama v bytě 1+1 a pracuje jako manuální pomocná síla ve výrobě. Její zaměstnání je fyzicky a časově celkem náročné. Sebe považuje za rozhodně chudou, musí prý obracet každou korunu, protože sama táhne celý nájem za svůj byt. Rodina spolu netráví příliš času.

### ***Lenka a životní styl***

*O zásady zdravého životního stylu se příliš nezajímám. Povědomí, co by dělat měla či neměla, pro své zdraví má, ale nemá prý vůli, ani chuť něco měnit. S životem spokojená není.* Na současném životním stylu by ráda změnila zaměstnání za lépe platově ohodnocené.

### ***Lenka a volný čas***

Pod pojmem volný čas si představím dobu, kdy nemusí nic řešit a které má nedostatek. Ve volném čase ráda luští křížovky a sleduje televizi. Na nedostatek volného času si stěžuje a je pro ni důležitý. Ráda by měla více volného času a více finančních prostředků, díky kterým by svůj volný čas mohla naplnit, jak by chtěla.

### ***Lenka a pohybová aktivita***

Z pohybových aktivit se vzhledem ke svému věku a vyčerpání z práce věnuje pravidelně spíše dlouhým procházkám a doma prý pravidelně posiluje zádové svalstvo, cviky ji poradila rehabilitační sestra. Tyto aktivity provozuje z vlastní vůle. Doma nevlastní žádnou cvičební pomůcku, krom rehabilitačního míče, který používá k sezení namísto židle. Cesty do zaměstnání apod. zvládá pěšky či využívá služeb městské hromadné dopravy.



### *Lenka a zdravá výživa*

Zdravě stravovat se paní Lenka nijak zvlášť nesnaží. Při nákupu potravin věnuje pozornost kvalitě, rozhodující je však cena. Přiznává, že by si ráda mohla dovolit kvalitnější potraviny. Je tedy názoru, že zdravá strava je pro ni i dosti finančně náročná. Stravu nemá rozdělenou do více porcí během dne. Do svého jídelníčku se snaží denně zařadit alespoň malé množství zeleniny či ovoce. Denní příjem tekutin nesleduje, ale uvádí, že si myslí, že vypije více než 1,5 l tekutin za den. Mezi své neřesti uvedla cigarety, sladkosti a slané pochutiny.

### **Shrnutí a vyhodnocení rozhovorů sociální třídy D:**

Do této sociální třídy byla paní Lenka a Jan zařazeni, protože je třída D nižší střední třídou a její členové se vyznačují podprůměrným statusem, typická je pro tuto třídu kvalifikovaná manuální práce. Považují sebe a rodinu za chudou. Oba žijí v malém městském bytě, který i tak stěží ze svých výplat zafinancují. S rodinou se téměř nevidají i z důvodu pracovní vytíženosti. Jejich práce je fyzicky náročná.

### *Životní styl*

Se svým životem ani jeden z dotázaných není spokojen. Rádi by změnili spoustu věcí, především zaměstnání za lépe platově ohodnocené. Oba jsou vystaveni stresu z obav o práci a finance. Co se týče dodržování zásad zdravého životního stylu, vůbec se o ně nezajímají a nedodržují je. Oba dotazovaní by si přáli více volného času k odpočinku. Vzhledem ke špatné finanční situaci jsou názoru, že je vést zdravý životní styl finančně nákladné.

### *Volný čas*

Pod pojmem volný čas si oba představí něco, co jim chybí. Paní Lenka i mladý muž Jan trpí nedostatkem volného času. Rádi by ho měli do budoucna více. Lenka tráví volný čas nejčastěji v poklidu doma sledováním televize či luštěním křížovek, u kterého odpočívá, Jan se volný čas snaží také využít k odpočinku. Nenavštěvují žádné vzdělávací kurzy. A oba se shodli, že trpí nedostatkem financí, na volnočasové aktivity, které by rádi provozovali.

### *Pohybová aktivita*

Ani jeden ze zástupců sociální třídy D pravidelně nesportuje. Fyzickou námahu prodělávají denně v práci, zřejmě proto už jim nezbyvá chuť na sport. Podobné mají oba pouze cviče-

ní, které provozují z vlastního přesvědčení. Kdy Jan navštěvuje posilovnu a paní Lenka pravidelně doma cvičí na zpevnění svalového korzetu na zádech. Doma vlastní cvičební pomůcky jako jsou činky a cvičební míč. Výhodou obou je, že se během dne nejčastěji pohybují pěšky.

### ***Zdravá výživa***

Co se týče zdravé výživy, je na tom tato sociální třída, podle těchto zástupců, špatně. Nevybírají si, zda potraviny zdravé jsou či nejsou. Jedí co jim chutná a na co mají chuť. Při koupi potravin, je pro tuto třídu nejpodstatnější nízká cena. Jsou názoru, že zdravé stravování je finančně náročnější. Ani jeden z nich nedodržuje zásadu jíst několikrát denně po malých porcích. Ani svůj pitný režim nesledují. Ze svých neřestí oba uvedli cigarety.

## **5. Vyhodnocení rozhovorů zástupců sociální třídy E**

Sociální třída s názvem E je tou nejnižší třídou, zároveň je v české společnosti i nejpočetnější. V rámci této sociální třídy byl proveden rozhovor s dlouhodobě nezaměstnaným Zbyňkem a invalidní důchodkyní Kristýnou.

### **a) Zbyněk**

V současné době dlouhodobě nezaměstnaný Zbyněk, 60 let. Práci hledá již více, než dva roky. Dříve pracoval jako řidič mezinárodní kamionové dopravy, údajně kvůli alkoholu za volantem přišel o zaměstnání i řidičský průkaz. Žije společně s manželkou v malé obci v rodinném domě. Přiznává však, že vztah mezi nimi se zejména v poslední době, kdy přišel o práci a řidičský průkaz vlastní vinou, rapidně zhoršil. Je vyučen v oboru opravář zemědělských strojů. Svoji domácnost považuje za rozhodně chudou, protože jeho manželka sice práci má, ale prý špatně placenou.

### ***Zbyněk a životní styl***

O ZŽS se pan Zbyněk naprosto nezajímá. Na svém ŽS by rád změnil pouze to, že by rád získal zaměstnání. Stres se v jeho životě objevuje denně, především kvůli nedostatku financí, kterým domácnost pana Zbyňka trpí. Se svým životem pochopitelně spokojen není. Za životní cíl považuje najít si ještě před odchodem do důchodu práci. Protože je nezaměstnaný, má dostatek času na relaxaci, spánek a i spoustu volného času.

### *Zbyněk a volný čas*

Pod pojmem volná čas si představí nudu a beznaděj. Nejčastěji tráví volný čas v místním hostinci a sledováním televizních pořadů. Některé otázky z oblasti volného času jsem raději vynechala.

### *Zbyněk a pohybová aktivita*

Pohybová aktivita u něj není téměř žádná. Vlastní doma několik činek. Při svých pochůzkách chodí nejčastěji pěšky či je objíždí na kole.

### *Zbyněk a zdravá výživa*

O zdravou stravu se vůbec nezajímá, ovoce a zeleninu konzumuje jen výjimečně a při nákupu potravin dbá pouze na jejich cenu. Při otázce na pitný režim pan Zbyněk zavtipkoval, že dodržuje a napomáhá mu v tom především místní hostinec. Jeho neřestí je tedy nadměrná konzumace alkoholu a kouření cigaret.

## **b) Magda**

Paní Magda je 47 letá invalidní důchodkyně, vyučená švadlenou. V dnešní době žije v pronajatém městském bytě společně se svou matkou. Potýkají se s finanční krizí. Svoji domácnost tím pádem považuje za rozhodně chudou.

### *Magda a životní styl*

I přesto, že je v invalidním důchodě, se o zásady zdravého životního stylu nezajímá. I tak však nějaké jeho zásady nevědomky dodržuje. Se svým životem spokojená není a ráda by byla zdravá. Jejím životním cílem tedy je uzdravit se a vést opět normální život. Protože je paní Kristýna v invalidním důchodě na relaxaci i spánek má dostatek času.

### *Magda a volný čas*

Pod pojmem volný čas si Magda představí její běžný den. Volného času jakožto invalidní důchodkyně má přebytek. Její zdravotní stav jí spoustu volnočasových aktivit nedovoluje. Proto nejvíce času tráví doma, kde ráda plete a sleduje televizi. Často se schází s kamarádkami, tudíž sociální kontakt neztratila. Finanční prostředky na volnočasové aktivity, které by ráda provozovala, postrádá. Přiznala, že doma se již nudí a postrádá smysl života.

### *Magda a pohybová aktivita*

I přesto, že by paní Magda ráda sportovala, zdravotní stav jí to příliš nedovoluje. Nepravdělně chodí plavat či na procházky. Doma vlastní pouze rehabilitační cvičební pomůcky. Jelikož nevládní osobní automobil, dopravuje se nejčastěji pěší chůzí či hromadnými prostředky.

### *Magda a zdravá výživa*

O zdravou stravu paní Magda nedbá, přesně neví co zdravé je či není. Potraviny nakupuje především s nízkou cenou. O jejich složení se nezajímá. Myslí si, že zdravé potraviny jsou určitě finančně nákladnější. Ovoce i zeleninu si párkrát v týdnu dopřeje. Pitný režim prý nesleduje. Její neřest je kouření cigaret.

### **Shrnutí a vyhodnocení rozhovorů sociální třídy E:**

Do této třídy byli zařazeni zástupci paní Magda a pan Petr. Oba jsou v tíživé finanční situaci. Paní Magda kvůli nemoci, naopak pan Zbyněk pouze nemůže najít práci. Nebo spíše na hledání práce již zanevřel. Sociální třída E je podle průzkumu v České republice nejrozšířenější. Jedná se zhruba o celou třetinu populace (Sociální třídy a (ne)okázalá spotřeba v Č 2004, online).

### *Životní styl*

Zdravým životním stylem se nezabývají, nedodržují jeho zásady. Ani jeden z nich není se svým dosavadním životem spokojen. Zástupci této skupiny by rádi získali zpět zaměstnání a posunuli se tím ve společenském žebříčku do vyšší třídy. Na konci každého měsíce mají problém vyjít s penězi, což způsobuje neustálé napětí a stres. Vzhledem k finanční situaci mají napjaté vztahy i s ostatními členy rodiny.

### *Volný čas*

Tato sociální třída je na tom s množstvím volného času velmi dobře, bohužel ho však jedinci neumí vhodně zaplnit. Protože jsou povětšinou nezaměstnaní či důchodci, mají celé dny volné a trpí nudou. Pod tímto pojmem si představují běžný den a nudu. Spoustu času tráví sledováním televize, scházením s přáteli, především pan Zbyněk tráví spoustu času v hostinci. Nenavštěvují žádné kurzy ani skupinová cvičení. Finanční prostředky na volnočasové aktivity, které by rádi provozovali, jim chybí.

### *Pohybová aktivita*

Přesto, že zástupci této třídy mají nadbytek volného času, ke sportu a pohybové aktivitě jej nevyužívají ať ze zdravotních důvodů, či nemají potřebu. Cvičební pomůcky doma sice vlastní, ale pravidelně nepoužívají. Během dne se nejčastěji dopravují pěšky, na kole či hromadnou dopravou.

### *Zdravá výživa*

Tato skupina si plně neuvědomuje zásady zdravého stravování, většinu z nich nedodrží. Při výběru potravin preferují nízkou cenu a jsou názoru, že zdravě se stravovat vyjde nákladněji. Ovoce a zeleninu konzumují pouze v omezeném množství.

## **Analýza a vyhodnocení výsledků kvalitativního výzkumu v sociálních skupinách A, B, C, D a E**

V této části bakalářské práce si srovnáme jednotlivé sociální třídy podle jejich zdravého životního stylu a dodržování jeho zásad. Kdy jednotlivé složky zdravého životního stylu budou analyzovány zvlášť. Pokusíme se odpovědět na základní výzkumnou otázku, zda se životní styl jedince odvíjí od jeho sociálního postavení ve společnosti.

V jednotlivých sociálních třídách, které jsme zvolily pro tento výzkum, byli vybráni vždy jedna žena a jeden muž. Několik rozhovorů bylo provedeno s lidmi žijícími v rodinném domě a několik žijících v bytě. Rozdíl mezi třídami byl patrný již zde, kdy výše postavené sociální třídy žijí se svoji rodinou v poměrně nových rodinných domech, na rozdíl od sociálních tříd s nižším sociálním statutem, které nejčastěji žijí v malém bytě. Co se týče nejvýše dosaženého vzdělání opět sociální třída A a B převyšují třídy nižší. Rozdíl mezi vesnicí a městem nebyl zpozorován. Rozdíl mezi muži a ženami byl pozorovatelný především ve volbě sportovních aktivit.

Třídy s vyšším sociálním statutem mají spíše sedavé a psychicky náročné zaměstnání, oproti tomu třídy s nižším sociálním postavením jsou zaměstnání spíše na pozicích, které jsou fyzicky náročné.

### a) Srovnání sociálních tříd v oblasti zdravého životního stylu

Sociální třída s označením A a B se podobají v tom, že jejich zástupci se o zdravý životní styl zajímají a dodržují většinu jeho zásad. Jsou si vědomi, že pokud budou zdravě žít, budou zdraví i oni sami. Zdravě se stravují, sportují a absolvují pravidelné lékařské prohlídky. Svého zdraví si váží a chtějí dobře vypadat. Naopak sociální třídy s nižším statutem C, D a E se o zdravý životní styl příliš nezajímají a často nemají povědomí o tom, jaké zásady by měli dodržovat.

Stres se objevuje především v sociální třídě A a B, kvůli pracovní vytiženosti jeho zástupců, kdy zastávají vedoucí či důležité funkce. Poté se stres objevuje v nejnižší postavené sociální třídě E, kde jsou ve stresu především kvůli nedostatku financí, kdy na konci každého měsíce jejich domácnost nevychází s penězi.

Spokojenost s životem je také odlišná v každé sociální třídě. Opět dvě nejvyšší sociální třídy jsou se svým životem spokojeny, na svém životě by rádi změnili pouze maličkosti. Od střední třídy směrem k třídám nižším jsou její zástupci stále méně spokojeni se svým životem a změnili by nejčastěji zaměstnání za lépe finančně ohodnocené a posunuli se tak do vyšší třídy. V budoucnu by si rádi postavili rodinný dům.

Co se týče doby na odpočinek a spánek tak je zde opět podobnost, kdy třídy s vyšším sociálním statutem jsou časově vytižené, proto jim na odpočinek a spánek nezbyvá dostatek času. Střední třída je na tomto dobře. Nižší střední třída D musí trávit spoustu času v zaměstnání, aby se užívala, proto má času na odpočinek nedostatek. Nejnižší postavená sociální třída E je pak typická nadbytkem volného času, který může využít k odpočinku či spánku.

Vztahy s rodinou jsou čistě individuální v každé domácnosti. V té nejnižší sociální třídě jsou však na denním pořádku neshody právě z důvodu finanční nedostatečnosti.

Pokud bychom tedy chtěli odpovědět na základní výzkumnou otázku: **Odvíjí se životní styl jedince od jeho sociálního postavení ve společnosti?** Pak v oblasti životního stylu se toto dle provedených rozhovorů a jejich analýzy potvrdilo. Životní styl jedince se tedy odvíjí od sociálního postavení ve společnosti.

### **b) Srovnání sociálních tříd v oblasti volného času**

S volným časem je to podobné jako s dobou na spánek a odpočinek. Nejvíce pracovním vyčerpáním sociální třída A a B volný čas postrádají, stejně je na tom i nižší střední třída D, kdy jsou její členové nuceni z finančních důvodů trávit také mnoho času v zaměstnání. Volný čas však v jejich životech hraje důležitou roli. Nejnižší sociální třída má naopak volného času nadbytek, bohužel ho však neumí vhodně vyplnit, trpí nudou a ztrátou smyslu života.

Nejvhodnějším způsobem svůj volný čas tráví třídy s nevyšším sociálním statutem tedy ta nejvyšší a vyšší střední třída. Volný čas tráví aktivně, sportem, turistikou, s rodinou, na výletech nebo navštěvují sebezdokonalující kurzy. Naopak čím se sociální postavení jedinců snižuje, tráví více času u televizní obrazovky či jsou ohroženi nadměrnou konzumací alkoholu a cigaret.

Finanční prostředky na volnočasové aktivity, které by rádi provozovali, postrádají pouze dvě nejnižší postavené třídy v sociální stratifikaci a to třídy D a E.

I zde v oblasti volného času je odpověď na základní výzkumnou otázku taková, že využívání volného času jedincem se odvíjí od jeho sociálního postavení ve společnosti. Kdy nejvýše postavené třídy v sociální stratifikaci trápí nedostatek volného času, na druhou stranu jej umí vhodně a aktivně využít. Na rozdíl od třídy nejnižší, která trpí nadbytkem volného času, se kterým si neví rady. Často propadají ztrátě smyslu života a mají sklon k závislostem.

### **c) Srovnání sociálních tříd v oblasti pohybové aktivity**

V každé sociální třídě byla z odpovědí zaznamenána nějaká pohybová aktivita. Rozdíl mezi sociálními třídami je však v tom, jaké pohybové aktivitě se věnují a také v její pravidelnosti.

Ve srovnání jednotlivých sociálních tříd se pohybové aktivitě věnují nejpravidelněji zástupci sociální třídy B a několikrát v týdnu také zástupci třídy A. Obě skupiny však zastávají pracovní pozice, kde jejich pracovní náplň má především sedavou povahu a je psychicky náročné. Proto rádi udělají něco pro své zdraví a postavu.

Ve střední třídě se zástupci v oblasti pohybové aktivity. Nižší střední třída D a sociální třída nejnižší E se pravidelně pohybové aktivitě ve smyslu sportu nevěnují. Nižší střední třída D má fyzicky namáhavou práci, proto ve volném čase nemají chuť na další fyzickou

zátěž ve smyslu sportu či podobných aktivit. V nejnižší sociální třídě E je často pohybová aktivita omezena i zdravotním stavem či ztrátou smyslu.

U nejvyšší sociální třídy A dominuje jako sportovní aktivita tenis, jízda na kole, turistika a golf, který hrají často i se svými obchodními partnery. Často také navštěvují fitness centra a činí tak pro radost z pohybu. Vyšší střední třída B se věnují podobným sportovním aktivitám jako třída A. Zástupci nižší střední třídy a třídy nejnižší pravidelně necvičí, volí si sporty jako je fotbal, kolektivní hry a posilovna.

Zástupci všech sociálních tříd se shodují v tom, že doma vlastní cvičební či rehabilitační pomůcky.

Rozdíl mezi jednotlivými třídami A, B, C, D a E je také ve způsobu dopravy do zaměstnání, na nákupy apod. Kdy nejnižší třídy D a E se nejčastěji dopravují pěšky, na kole a hromadnou dopravou, naopak třídy v společenském žebříčku postavené nejvýše k přepravě používají osobní automobil.

Opět se dostáváme na zodpovězení základní výzkumné otázky, zda se životní styl jedince odvíjí od jeho sociálního postavení ve společnosti. V oblasti pohybové aktivity je tento rozdíl mezi třídami také patrný. Rozsah a druh pohybové aktivity se v jednotlivých sociálních třídách odlišuje. Kdy třídy s vyšším postavením ve společnosti volí spíše individuální kondiční druhy pohybových aktivit a sportují pravidelněji, než třídy níže postavené.

#### **d) Srovnání sociálních tříd v oblasti zdravé výživy**

Sociální třída A je na tom v otázce dodržování zásad zdravého stravování nejlépe. Ve srovnání s ostatními třídami se snaží jíst zdravě, potraviny si vybírají podle jejich složení a kvality, nikoli podle ceny a momentální chuti, jak je tomu u střední a nižších sociálních tříd, které postrádají dostatek finančních prostředků i povědomí o kvalitě a složení. Jedinci z nízko postavených tříd často ani nevědí, které potraviny zdravé jsou a které ne. Vyšší třídy nejsou názoru, že zdravě se stravovat je finančně náročnější oproti tomu třídy s nízkým sociálním postavením zdravou stravu považují za finančně nákladnější.

U pravidelnosti jídla také platí, že čím vyšší sociální postavení tím více se snaží jíst po menších porcích v menších časových intervalech. Což je jedna ze zásad zdravého stravování.



Ovoce a zeleninu do svého jídelníčku zařazují nejčastěji třídy s vyšším sociálním statutem, tedy sociální třída A, B a C, obdobně je tomu i s dodržováním pitného režimu, kdy jsou tyto třídy svědomitější.

V otázce jaké mají dotazovaní neřesti, se několikrát objevila odpověď alkohol, cigarety, pití kávy. Kdy kouření cigaret se objevilo spíše u jedinců s nízkým sociálním statutem. Rozdíl je také v druhu konzumovaného alkoholu, kdy nejvyšší třídy mají slabost pro dobré víno, naopak třídy nižšího postavení ve společnosti konzumují spíše pivo.

Zde lze také zodpovědět základní výzkumnou otázku, zda se životní styl jedince odvíjí od jeho sociálního postavení ve společnosti. V oblasti výběru zdravých potravin a zásad zdravého stravování lze dle toho výzkumu konstatovat, že vyšší sociální třídy jsou v tomto ohledu mnohem zodpovědnější a snaží se stravovat zdravě, na rozdíl od sociálních tříd s nízkým sociálním statutem, kde se o zásady zdravé výživy příliš nedbá.

**Dle tohoto empirického šetření, zhotoveného pomocí polostrukturovaných rozhovorů lze odpovědět na základní výzkumnou otázku:**

### **Odvíjí se životní styl jedince od jeho sociálního postavení ve společnosti?**

Bylo zjištěno, že životní styl jedince se opravdu odvíjí od jeho sociálního postavení ve společnosti. Ve zkoumaných oblastech zdravého životního stylu jako je pohybová aktivita, trávení volného času a zdravá výživa se jasně ukázalo, že třídy s vyšším sociálním postavením se o zdravý životní styl zajímají mnohem více a dodržují také svědomitěji jeho zásady. Více si v hodnotovém žebříčku cení zdraví a uvědomují si, že je velmi důležité, navštěvují například pravidelné preventivní lékařské prohlídky. Ukázal se také rozdíl ve volbě druhu sportovních aktivit u jednotlivých sociálních tříd a volbě kvalitních či levných potravin.

Nejvýše postavené sociální třídy A a B jsou pracovním vytížené, svůj volný čas však dokáží vhodně zaplnit a mají i dostatek finančních prostředků na volbu volnočasové aktivity. Nižší střední třída D tráví také mnoho času v zaměstnání, rozdíl je však v povaze práce, která je spíše fyzicky namáhavá, proto jejich volnočasové aktivity směřují spíše k odpočinku a regeneraci svých fyzických sil. Nejnižší třída i přesto, že

má volného času nadbytek, jej neumí zaplnit smysluplně, zároveň trpí nedostatkem financí, ztrátou smyslu života a nudou, kterou se např. snaží zaplnit alkoholem či cigaretami.

Rozdíl mezi jednotlivými třídami je dobře patrný také ve spokojenosti se svým životem. Kdy zástupci nejvyšší a vyšší střední třídy jsou se svým životem spokojeni, naopak lidé pocházející z nižších sociálních vrstev jsou se svým životem nespokojeni, rádi by se posunuli směrem nahoru, do třídy vyšší.

Podle tohoto výzkumu je tedy dobře patrná souvislost mezi životním stylem jedince a jeho sociálním postavením ve společnosti.

## ZÁVĚR

Tato bakalářská práce s názvem *Zdravý životní styl a sociální třídy* byla zaměřena především na zodpovězení základní výzkumné otázky: **Odvíjí se životní styl jedince od jeho sociálního postavení ve společnosti?**

Práce byla rozdělena na dvě hlavní části. První část, teoretická, byla rozdělena na čtyři kapitoly. Které přinesly jakýsi teoretický rámec potřebný k objasnění pojmů spjatých se životním stylem a k sestavení přibližné podoby rozhovoru, který byl proveden.

První kapitola teoretické části, protože se v názvu práce objevuje slovo zdraví, byla věnována pojetí zdraví, objasnila tento pojem, dimenze zdraví, podporu a prevenci zdraví, biopsychosociální faktory zdraví a poslední část byla věnována výchově ke zdraví.

V další kapitole byl objasněn pojem životní styl, pro který existuje několik různých definic. Uvedeny byly také nedostatky současného životního stylu. Bylo také objasněno, které komponenty zahrnuje zdravý a nezdravý životní styl.

Protože v oblasti životního stylu, zejména toho zdravého, hraje podstatnou roli využívání volného času. Byla jedna kapitola teoretické části věnována také funkcím volného času, pedagogikou volného času, aktivnímu a pasivnímu využívání volného času a především dílčí část spojující volný čas s životním stylem.

Kapitola týkající se sociální stratifikace objasnila pojem sociální třída, který byl potřebný k empirickému šetření pro rozdělení respondentů do jednotlivých tříd sociální stratifikace. Objasněny byly klasické teorie sociální stratifikace od Karla Marxe a Maxe Webera. Francouzský sociolog Pierre Bourdieu, který se zabýval sociálním postavením jedince a životním stylem, v této práci také dostal prostor. Dával do souvislosti pozici v sociálním prostoru, jedincovi dispozice a životní styl. Což se i tato práce snažila zjistit, zda existuje souvislost mezi sociálním postavením jedince ve společnosti a jeho životním stylem. Poté byla vymezena sociální stratifikace pojmenovaná ABCDE od společnosti ESOMAR, jež byla použita v empirické části práce.

Druhá část, praktická vychází z poznatků teoretické části. Kdy se pokusila najít odpověď na základní výzkumnou otázku, zda se životní styl jedince odvíjí od jeho sociálního postavení ve společnosti.

Po zpracování všech provedených rozhovorů a jejich vzájemném porovnání v rámci jednotlivých sociálních tříd A, B, C, D, E se mezi jednotlivými třídami projevil značný rozdíl.

Bylo zjištěno, že se životní styl jedince opravdu odvíjí od jeho sociálního postavení ve společnosti. Zkoumány byly oblasti životního stylu jako spokojenost se životem, trávení volného času, pohybová aktivita a zdravé stravování. Ve všech těchto oblastech byly vysledovány rozdíly mezi jednotlivými třídami. Největší rozdíly byly vysledovány ve třídách vzdálených nejdále od sebe v sociální stratifikaci. Tedy mezi nejvýše postavenou sociální třídou A a nejnižší sociální třídou E.

Sociální třídy nejvýše postavené ve společnosti jsou se svým životem spokojeny a dodržují většinu zásad zdravého životního stylu, protože si svého zdraví váží a konají tak z vlastního přesvědčení. Navštěvují preventivní lékařské prohlídky. Potraviny kupují podle jejich kvality, nikoli pouze podle ceny, jako třídy nižší střední a nejnižší. I přes nedostatek volného času je využívají aktivně, zatímco třída, stojící ve společenském žebříčku na nejnižší pozici, má volného času přebytek. Není schopná je však vhodně vyplnit, ať už ze zdravotních, finančních důvodů či kvůli ztrátě smyslu života, se kterým není spokojená.

Rozdíl v sociálních třídách byl zaznamenán také ve volbě druhu pohybové aktivity. Kdy třída nejvyššího postavení volí sporty spíše kondiční a individuální, jako např. tenis a provozuje pohybovou aktivitu s větší pravidelností, naopak třídy s nižším sociálním postavením volí finančně méně nákladné sporty a neprovozují pohybovou aktivitu v dostatečné intenzitě.

Stejně jako v 70. letech, kdy Pierre Bourdieu aplikoval na francouzskou společnost svůj teoretický model, v němž společnost převedl do sociálního prostoru podle ekonomického a kulturního kapitálu, přišel na zjištění, že existuje souvislost mezi pozicí v sociálním prostoru, vnitřními dispozicemi a životním stylem jedince. I v této práci bylo potvrzeno, že se od sociálního postavení jedince ve společnosti odvíjí i jeho životní styl. V tomto případě se tedy zdravý životní styl, zásady jeho dodržování, i povědomí o tom co zdravé je či není, odvíjí od jedincova sociálního postavení ve společnosti.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ANSELM, L., CORBIN, J. (1999): Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie. Boskovice: Albert, s. 196.

BOURDIEU, P. (1998): Teorie jednání. Praha: Karolinum – Nakladatelství Univerzity Karlovy, s. 179.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. (2010): Výchova ke zdraví. Praha: Grada Publishing, a.s., s. 128.

GIDDENS, A. (1999): Sociologie. Praha: Argo, s. 595.

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. (2010): Pedagogika volného času. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, s. 127.

KATRŇÁK, T. (2005): Třídní analýza a sociální mobilita. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, s. 211.

KATRŇÁK, T., FUČÍK, P. (2010): Návrat k sociálnímu původu: Vývoj sociální stratifikace české společnosti v letech 1989 až 2009. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury: Masarykova univerzita, s. 213.

KOPECKÝ, M. a kol. (2012): Úvod do výchovy ke zdraví a zdravému životnímu stylu. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, s. 80.

KREJČÍ, M. a kol. (2011): Výchova ke zdravému životnímu stylu – učebnice. Plzeň: Fraus, s. 192.

KŘIVOHLAVÝ, J. (2009): Psychologie zdraví. Praha: Portál, s. 280.

KUKAČKA, V. (2009): Zdravý životní styl. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, s. 176.

KUKAČKA, V. (2010): Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, s. 211.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. (2009): Výchova ke zdraví. Praha: Grada Publishing, a.s., s. 296.

MALÁTKOVÁ, J. a kol. (2004): Ottova encyklopedie A-Z. Praha: Ottovo nakladatelství, s.r.o.

PÁVKOVÁ, J. a kol. (2002): Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času. Praha: Portál, s.r.o., s. 231.

PETRUSEK, M. (1997): Sociologie. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 75.

STRUKOVÁ, O., NOVOTNÁ, J. (2003): Metoda Ludmily Mojžíšové – Cesta k přirozenému početí. Praha: Ivo Železný, s. 151.

ŠAFR, J. (2008): Životní styl a sociální třídy: vytváření symbolické kulturní hranice diferenciací vkusu a spotřeby. Praha: Sociologický ústav AV ČR, s. 165.

### **Internetové zdroje:**

Česká marketingová společnost [online]. 2011 [cit. 2015-04-27]. Dostupné z www: <http://www.cms-cma.cz/zobrazit/obsah/1/81/mezinarodni-kontakty>

Sociální třídy a (ne)okázalá spotřeba v ČR 2004 [online]. 2006 [cit. 2014-01-02]. Dostupné z www:

<[http://www.socdistance.wz.cz/publikace/brno2006\\_safr\\_tridy&okazspotreba.pdf](http://www.socdistance.wz.cz/publikace/brno2006_safr_tridy&okazspotreba.pdf)>

Podpora zdraví v ČR [online]. 2013 [cit. 2014-01-02]. Dostupné z www: [http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/CINDI/kurz/podpora\\_20zdravi.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/CINDI/kurz/podpora_20zdravi.pdf)

Historie Státní zdravotnický ústav [online]. 2013 [cit. 2013-11-05]. Dostupné z www: <http://www.szu.cz/historie>

Zdraví jako osobní a společenská hodnota [online]. 2012 [cit. 2014-02-01]. Dostupné z www: [http://prakt.upol.cz/zdravi\\_holcik.php](http://prakt.upol.cz/zdravi_holcik.php)

Volný čas a prevence u dětí a mládeže [online]. 2002 [cit. 2014-03-06]. Dostupné z www: <http://aplikace.msmt.cz/PDF/Volnycas.pdf>

Sociální stratifikace [online]. 2014 [cit. 2014-03-06]. Dostupné z www: <http://fsslvt.fss.muni.cz/~winkler/kapitola11.html>

Volnočasové aktivity, Ministerstvo vnitra České republiky [online]. 2014 [cit. 2014-03-06]. Dostupné z www: <http://www.mvcr.cz/clanek/volnocasove-aktivity.aspx>

Závislosti [online]. 2014 [cit. 2014-03-07]. Dostupné z www: <http://zavislosti.com>

Nelátkové závislosti – Závislost na práci [online]. 2014 [cit. 2014-03-06]. Dostupné z www: [www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3477/zavislost-na-praci-pdf](http://www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3477/zavislost-na-praci-pdf)

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

EGP	Počáteční jména autorů Erikson, Goldthorpe a Portocarerová
ESeC	Evropská socio-ekonomická klasifikace
NEHAP	National Environmental Health Action Plans
WHO	World Health Organization
ZŽS	Zdravý životní styl
ŽS	Životní styl

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1: Pyramida zdravé výživy



## **SEZNAM PŘÍLOH**

PŘÍLOHA P I: Cíle programu Zdraví 21 a jejich charakteristika

PŘÍLOHA P II: Přibližná struktura rozhovoru

## PŘÍLOHA P I: CÍLE PROGRAMU ZDRAVÍ 21 A JEJICH CHARAKTERISTIKA

<b>Cíl</b>	<b>název cíle</b>	<b>charakteristika</b>
1	<b>Solidarita ve zdraví v evropském regionu</b>	do roku 2020 snížit současný rozdíl ve zdravotním stavu mezi jednotlivými členskými státy evropského regionu alespoň o jednu třetinu
2	<b>Spravedlnost ve zdraví</b>	do roku 2020 snížit zdravotní rozdíly mezi socioekonomickými skupinami nejméně o jednu čtvrtinu zlepšením úrovně deprivovaných populačních skupin
3	<b>Zdravý start do života</b>	do roku 2020 vytvořit podmínky, aby všechny narozené děti a děti předškolního věku měly lepší zdraví umožňující jim zdravý start do života
4	<b>Zdraví mladých</b>	do roku 2020 vytvořit podmínky aby mladí lidé byli zdravější a schopnější plnit svoji roli ve společnosti
5	<b>Zdravé stárnutí</b>	do roku 2020 umožnit lidem nad 65 let plně využít svůj zdravotní potenciál a aktivně se podílet na životě společnosti
6	<b>Zlepšení duševního zdraví</b>	do roku 2020 zlepšit podmínky pro psychosociální pohodu lidí a pro lidi s duševními poruchami zajistit dostupnost komplexních služeb
7	<b>Prevence infekčních onemocnění</b>	podstatně snížit nepříznivé důsledky infekčních nemocí prostřednictvím systematicky realizovaných programů na vymýcení, eliminaci nebo zvládnutí infekčních nemocí, které významně ovlivňují zdraví veřejnosti
8	<b>Snížení výskytu infekčních nemocí</b>	do roku 2020 snížení nemocnosti, četnosti výskytu zdravotních následků a předčasné úmrtnosti v důsledku hlavních chronických nemocí na nejnižší úrovni na území evropského regionu

9	<b>Snížení výskytu poranění způsobených násilím a úrazy</b>	do roku 2020 zajistit, aby počty zranění, postižení a úmrtí, která jsou důsledkem nehod a násilných činů trvale a výrazně poklesly
10	<b>Zdravé a bezpečné životní prostředí</b>	do roku 2015 zajistit bezpečnější životní prostředí, v němž výskyt zdraví nebezpečných látek nebude přesahovat mezinárodně schválené normy
11	<b>Zdravější životní styl</b>	do roku 2015 by si lidé v celé společnosti měli osvojit zdravější životní styl
12	<b>Snížit škody způsobené alkoholem, drogami a tabákem</b>	do roku 2015 výrazně snížit nepříznivé důsledky návykových látek, jako je tabák, alkohol a psychoaktivní látky
13	<b>Zdravé místní životní podmínky</b>	do roku 2015 by obyvatelé měli mít více příležitostí žít ve zdravých sociálních i ekonomických životních podmínkách doma, ve škole, na pracovišti i v místním společenství
14	<b>Zdraví, důležité hlediště v činnosti všech resortů</b>	do roku 2020 by si všechna odvětví měla uvědomit a přijmout svoji odpovědnost za zdraví
15	<b>Integrovaný zdravotnický sektor</b>	do roku 2010 zajistit lepší přístup k základní zdravotní péči, který je orientovaná na rodinu a na místní společenství a opírá se o flexibilní a vhodně reagující nemocniční systém
16	<b>Řízení v zájmu kvality života</b>	do roku 2010 zajistit, aby řízení resortu zdravotnictví od zdravotních programů až po individuální péči o pacienta na klinické úrovni byla orientována na výsledek
17	<b>Financování zdravotnických služeb a rozdělování zdrojů</b>	do roku 2010 zajistit takový mechanismus financování a rozdělování zdrojů pro zdravotnictví, který bude spočívat na zásadách rovného přístupu, efektivity, solidarity a optimální kvality

18	<b>Příprava zdravotnických pracovníků</b>	do roku 2010 zajistit, aby odborníci ve zdravotnictví i zaměstnanci dalších odvětví získali odpovídající vědomosti, postoje a dovednosti k ochraně a rozvoji zdraví
19	<b>Výzkum a znalosti v zájmu zdraví</b>	do roku 2005 zavést takový zdravotní výzkum a informační i komunikační systém, který umožní využívat a předávat znalosti vedoucí k posilování a rozvoji zdraví všech lidí
20	<b>Mobilizace partnerů pro zdraví</b>	do roku 2005 zapojit do naplňování strategie Zdraví 21 občany, jejich organizacím veřejný i soukromý sektor
21	<b>Opatření a postupy směřující ke zdraví pro všechny</b>	do roku 2010 přijmout a zavést postupy směřující k realizaci Zdraví 21, a to na celostátní, krajské a místní úrovni, které budou podporovány vhodnou institucionální infrastrukturou, řízením a novými metodami vedení

## PŘÍLOHA P II: PŘIBLIŽNÁ STRUKTURA ROZHOVORU

### ROZHOVOR: ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A SOCIÁLNÍ TŘÍDY

#### **OSOBNÍ ÚDAJE:**

1. Věk:

2. Pohlaví

3. Bydliště: město: venkov

4. Způsob bydlení: byt, rodinný dům....

bydlím: sám, s rodinou (úplná, neúplná), s partnerem, v podnájmu...

5. Počet členů domácnosti:

6. Nejvyšší dosažené vzdělání: základní, vyučen/a, střední s maturitou, VOŠ, VŠ

7. Jaké je vaše zaměstnání: jakou pozici v zaměstnání zastáváte: řídicí funkce.....

8. Jakou povahu má vaše zaměstnání (možno více odpovědí)? Sedavé, více pohybu, fyzicky náročné, psychicky náročné, v domácnosti, stresové, v klidném prostředí, jiné.....(uved'te jaké)

10. Sebe a svoji rodinu považují za...?

a) rozhodně bohatou (můžeme si bez problémů pořídit např. auto, chatu).

b) spíše bohatou (můžeme si bez většího omezování dovolit jet na dovolenou, koupit pračku, tv).

c) průměrnou. Spíše chudou (pokud si chceme do domácnosti pořídit např. Pračku, tv, apod., musíme si na ně půjčit/ našetřit, ale běžné nákupy pro nás nejsou velkým omezením).

d) rozhodně chudou (musíme šetřit, abychom na konci měsíce vyšli s penězi na běžné nákupy)

#### **ŽIVOTNÍ STYL:**

1. Zajímáte se o zdravý životní styl? Ano, ne, nevím

2. Jaký je váš vztah ke zdravému životnímu stylu? Popřípadě jak hodnotíte svůj životní styl? Žiju zdravě; snažím se žít zdravě, ale mohlo by to být lepší; dodržuji pouze pár zásad zdravého ŽS; nedodržuji zásady zdravého ŽS
3. Je pro tebe zdravý životní styl důležitý? Ano, velmi. Někdy. Ne, vůbec se o něj nezajímám. Nevím.
4. Co tě vede ke zdravému životnímu stylu? Být fit a zdravý. Dobře vypadat. Nevím. Jiné .... (uvést)
5. Co by, jste chtěl/a změnit na vašem současném životním stylu?
6. Myslíte si, že je finančně náročné vést zdravý životní styl?
7. Co děláte pro své zdraví?
9. Objevuje se ve vašem každodenním životě stres? Ano, každý den. Ano, často. Ano, ale velmi málo. Téměř vůbec ne
10. Jste spokojeni se svým životem?
11. Jaký je váš životní cíl?
12. Jste názoru, že dostatečně odpočíváte či relaxujete?
13. Máte dostatek spánku? Kolik hodin denně v průměru spíte?
14. Jak vycházíte se svojí rodinou, kamarády?

### **VOLNÝ ČAS:**

1. Co si představíte pod pojmem volný čas?
2. A jaké pocity ve Vás vyvolává?
3. Jak nejčastěji využíváte svůj volný čas? Sport, tanec, sledování TV, zájmové kroužky, procházky, apod.
4. Myslíte, že máte dostatek volného času?
5. Je pro vás volný čas důležitý?
6. Využíváte svůj volný čas ke zdokonalování sebe sama?
7. Myslíte, že máte dostatek finančních prostředků na volnočasové aktivity, které byste rádi provozovali?

## **POHYBOVÁ AKTIVITA:**

1. Sportujete pravidelně? Pokud ano, jak často? Každý den; několikrát týdně; jednu za týden; málo často; nesportuji, zdravotní stav mi to nedovoluje
2. V případě, že sportujete. Jaké druhy sportů nejčastěji provozujete?
3. Co tě vede ke sportu? Sportuji sám/sama pro sebe. Rodinní příslušníci. Kamarádi. Nikdo, nesportuji.
4. Navštěvujete nějaký druh skupinového či individuálního cvičení (či jinak organizovaného jiného sportu)? Posilovna, aerobik, zumba, spinning apod. pokud ano jak často?
5. Vlastníte doma nějaké cvičební pomůcky? Např. rotoped, běžící pás apod.
6. Jakým způsobem se dostáváte nejčastěji např. do zaměstnání, školy, na nákupy apod.? MHD, autobusem pěšky, bicykl, automobil.....

## **ZDRAVÁ VÝŽIVA:**

1. Vybíráte si zdravou stravu a potraviny? Ano. Většinou ano. Nevybírám si co zdravé je či není. Nevím co je a není zdravé.
2. Co tě vede k výběru zdravé stravy? Vlastní přesvědčení. Rodinní příslušníci a blízcí. Dělán to proto, že to dělají ostatní. Nic, nevybírám si zdravou stravu.
3. Čemu dáváte přednost při nákupu potravin? Nízké ceně. Kvalitě za jakoukoli cenu. Na cenu ani kvalitu nekoukám, koupím na co mám chuť. Na kvalitu a zároveň i cenu. Nenačupuji potraviny
4. Jsi názoru, že zdravá strava je finančně náročnější? Ano. Z části ano. Ne. Nevím.
5. Jíte pravidelně a po menších porcích? A kolikrát za den? Méně než 3x. 3x. 4x. 5x. více jak 5x.
6. Užíváte pravidelně nějaké doplňky stravy (vitamíny, minerály...)?
7. Konzumujete každý den ovoce a zeleninu? Ano. Snažím se, ale ne vždy to vyjde. Ne.
8. Dbáte na pitný režim? Ano, vypiji alespoň 1,5 l; ano, vypiji 1 l denně; méně než 1 l; nevím, nesleduji to
9. Jaké máte neřesti: alkohol, cigarety, sladkosti, káva ..... apod.