

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra psychologie

Životní styl adolescentů

Bakalářská práce

Jakub Karnold

Psychologie se zaměřením na vzdělávání (2008-2012)

Vedoucí práce: PhDr. et PaedDr. Věra Kosíková Ph.D.

Plzeň, duben 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracoval samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 9. dubna 2012

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Touto cestou si dovoluji poděkovat vedoucí mé bakalářské práce PhDr. et PaedDr. Věře Kosíkové Ph.D. za její metodické vedení, cenné rady a připomínky.

OBSAH

1. ÚVOD	5
2. TEORETICKÁ ČÁST	7
2.1 Adolescence jako vývojová etapa	7
2.2 Definice a význam pojmu životní styl	12
2.2.1 Faktory ovlivňující životní styl	13
2.3 Zdravý životní styl	14
2.4 Nezdravý životní styl	18
2.4.1 Kouření	18
2.4.2 Alkohol	20
2.4.3 Drogy	21
2.4.4 Stres	23
2.5 Volný čas	28
3. PRAKTICKÁ ČÁST	31
3.1 Cíl výzkumného šetření	31
3.2 Formulace výzkumných otázek	31
3.3 Sběr dat	32
3.4 Popis výzkumného souboru	33
3.5 Výsledky výzkumného šetření	34
4. ZÁVĚR	46
RESUMÉ	47
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	48
PŘÍLOHY	50

1. ÚVOD

Životní styl se užívá jako pojem pro charakterizování individuálních sociálně – psychických a morálních zvláštností způsobu života jedince nebo sociální skupiny. Je zcela evidentní, že životní styl je zcela individuální záležitostí, která je utvářena pod vlivem do určité míry rozdílných determinantů. S postupem doby dochází k jeho částečné modifikaci, změně životních hodnot či přehodnocení životního stylu jako takového. Nelze předpokládat, že životní styl adolescentů bude totožný.

Období adolescence je chápáno jako období mezi patnáctým a dvacátým rokem věku. Jedná se o velice podstatné období pro další život, v rámci něhož dochází k formování a harmonizaci charakteru jedince, stabilizaci osobnosti, harmonizaci duševního vývoje, kdy si mladý člověk vybírá své osobní vzory, hledá své místo ve společnosti. Adolescent si vytváří vztah k sobě samému, snaží se osamostatnit od rodičovské autority a rozvíjí se u něj autonomie sebeúcty.

Právě touha po osamostatnění, odpor vůči direktivním výchovným přístupům a přísnému zasahování do života jedince ze strany rodiče, ale i pedagoga ve škole, vede jedince k jakési individualizaci. Dochází ke konfliktu touhy po samostatnosti, kdy ovšem na druhé straně mnohdy neexistuje právní zodpovědnost a potažmo ani neexistuje touha tuto právní zodpovědnost mít. Současně dochází ke konfliktu touhy po vzdělání, kdy je vzdělání chápáno jako účelná investice do budoucna, a prací, která by přinesla ekonomický efekt v krátkodobém horizontu a pomohla by samotnému osamostatnění.

Bakalářská práce „Životní styl adolescentů“ se zaměřuje ve své teoretické části na vymezení základních pojmů jako stavebního kamene pro realizaci výzkumného šetření v rámci empirické části. V rámci teoretické části je definováno samotné vývojové období adolescence s veškerými svými specifiky. Současně je věnována pozornost oblasti životního stylu, jeho utváření a faktorům na toto utváření působícím. Teoreticky je vymezen volný čas se zaměřením na způsoby trávení volného času adolescenty a pozornost je věnována také nezdravému životnímu stylu adolescentů, konkrétně oblasti užívání návykových látek počínaje kouřením, přes omamné a psychotropní látky a není opomenut také stres, se kterým se jedinec ve vyšší míře setkává právě v období adolescence.

Empirická část se věnuje porovnání životního stylu žáků střední školy, studentů vysoké školy a pracujících adolescentů, věnuje se oblasti způsobů trávení volného času, užívání návykových látek a není opomenut stres a potíže se spánkem.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1 ADOLESCENCE JAKO VÝVOJOVÁ ETAPA

Adolescence jako termín je odvozen z latinského „adolescere“, což znamená „vyrůstati, mohutněni“. Tento termín dle Zášková (1998) označuje vývojové období mezi dětstvím a dospělostí. Bezprostředně jí předchází relativní klidný stav latence, po ukončení adolescence následuje raná dospělost.¹

V období adolescence dochází ke komplexní proměně osobnosti v oblasti somatické, psychické a sociální. Celá řada těchto změn je podmíněna primárně biologicky, ale současně jsou do značné míry ovlivňovány také psychickými a sociálními faktory, s nimiž jsou ve vzájemné interakci.

Jak uvádí Vágnerová (2000, s. 331) „dospívání představuje specifickou životní etapu, která má svoje typické znaky v rámci životního cyklu a svůj objektivní i subjektivní význam. Je to období hledání a přenocování, v němž má jedinec zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit si subjektivně uspokojivou, zralejší formu vlastní iniciativy.

Období adolescence je v užším slova smyslu chápáno jako období vývoje lidského jedince ve věku od 10 do 20 let. Toto období lze rozdělit do dvou fází, na ranou a pozdní adolescenci.

Raná adolescence je označována také jako pubescence a zahrnuje prvních pět let dospívání, zhruba mezi 11. a 15. rokem s určitou individuální variabilitou. Nejnápadnější změnou v tomto období je tělesné dospívání a pohlavní dozrávání. Zevnějšek dospívajícího se proměňuje, dochází ke změně způsobu myšlení, dospívající je schopen uvažovat abstraktně, a to i o variantách, které reálně neexistují. Hormonální změny stimulují změny emočního prožívání. Začíná proces osamostatňování z vázanosti na rodiče, roste vliv vrstevníků. Důležitým sociálním mezníkem je pak ukončení školní docházky v patnácti letech a diferenciací dalšího profesního směřování, které bude dále modelovat a spoluurčovat sociální pozici dospívajícího jedince do budoucnosti.

¹ ZÁŠKOVÁ, Helena. Psychosociální problémy adolescentů. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 1998, 93 s. ISBN 80-704-0306-3.

Pozdní adolescence pak zahrnuje dalších pět let života, tedy období od 15 do 20 let, opět s určitou individuální variabilitou v oblasti psychické a sociální. Dochází k pohlavnímu dozrávání a prvnímu pohlavnímu styku. Jedná se o období komplexnější psychosociální proměny, mění se osobnost jedince i jeho společenská pozice. Důležitým sociálním mezníkem je ukončení profesní přípravy a následná volba dalšího studia nebo nástup do zaměstnání. S tím je spojeno dosažení či oddálení ekonomické samostatnosti, které dosahují nejdříve lidé v dělnických profesích a nejpozději vysokoškoláci.²

Ve věku od šestnácti do osmnácti let se růst výšky jedince výrazně zpomaluje a postupně se úplně zastaví, k tomuto dochází dříve u dívek než u chlapců. Jak uvádí Kohoutek (2008), v oblasti duševního vývoje dochází v tomto období k jisté harmonizaci a osobnost jedince se začíná stabilizovat. Duševní a tělesná výkonnost jedince se zlepšuje, stejně tak se zlepšují jeho vztahy vůči společnosti.

Adolescence je obdobím, kdy si mladý člověk vybírá osobní vzory a navazuje intimní osobní vztahy, jeho potřeba intimního života je v daném období většinou značně naléhavá a obtížně kompenzovatelná. Soužití v rodině a ve škole nemusí být v tomto období ještě zcela optimální, jelikož adolescenti se mnohdy jen velmi neradi řídí radami svých rodičů.

Při optimálním průběhu se adolescence jakožto vývojová etapa stává fází upevnění všeho nově získaného, dochází k výběru povolání a získání prvních praktických zkušeností v rámci pracovního procesu. Adolescent pozvolna dosahuje vyššího stupně uvědomění sebe sama i své pozice ve společnosti, pokračuje kritické osamostatňování od rodičovské autority, což pro mnohé rodiče bývá relativně bolestné.

Rozvoj inteligence dosahuje svého vrcholu již v pubertě, avšak teprve v adolescenci se vyrovnává, harmonizuje vztah mezi myšlením a afektivitou, kdy se adolescent postupně zbavuje pubertálního egocentrismu a subjektivismu, již tolik nevnučuje svému okolí své myšlenkové konstrukce, dovede objektivněji a věcněji hodnotit lidi a předměty kolem sebe, nicméně v důsledku nedostatku životních zkušeností v jeho myšlení mnohdy přetrvávají v rozdílné míře prvky radikalismu a nekompromisnosti.

Adolescenti jsou postupně schopni kontrolovat projevy afektů, nálad, pudů a citů, ustupuje labilita sebehodnocení, stabilizuje se sebedůvěra, adolescent začíná být schopen racionálně srovnávat své výkony s jinými lidmi.

² VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 1.vyd. Praha: Portál, 2000, 528 s. ISBN 80-717-8308-0.

Významnou roli v sebeprožívání adolescenta hraje vnější tělesný vzhled a jakási celková atraktivita. Na sebeobrazu, který si jedinec vytvoří na základě multidimenzionálních podnětů, je závislá kvalita sebevědomí a sebedůvěry.

V období adolescence bývá jedinec zvýšeně kritický ke svým rodičům, proto mnohdy direktivní výchovné přístupy a přísné zasahování do života adolescentů přinášejí konflikty.

V období adolescence je evidentní velmi silná touha po nezávislosti. Adolescent pociťuje silné nutkání vymknout se z dříve bezmezně akceptované dominance rodičů doma a pedagogů ve škole, bouří se tedy proti autoritě, chce si vydobýt privilegia dospělého jedince, ale nemá přitom odpovědnost a často ji na sebe nejen že nemůže, ale také nechce brát.³

Podle Eduarda Sprangera se životní etapa adolescence vyznačuje především třemi hlavními rysy, kterými jsou hledání identity, vytváření životních plánů a vrůstání do různých oblastí lidského života.

Hledání identity se realizuje dle Plhákové (2006) především prostřednictvím intenzivní sebereflexe. K hlubšímu porozumění sobě samému slouží především přátelské vztahy mezi adolescenty. Hledání identity je provázeno snahou a určitou osobní autonomií.

Životní plány vytvářené v období adolescence mohou mít vliv na lidský život až do vysokého věku. Dospívající jedinec si formuje své ideály a stanovuje si hlavní životní priority.

Vrůstání do různých životních oblastí se projevuje především tím, že adolescent nejenže asimiluje různé společenské hodnoty, ale tyto hodnoty naplňuje svými vlastními zkušenostmi.⁴

Adolescence také představuje dovršení psychosexuálního zrání. Ustaluje se jednoznačné sexuální zaměření, adolescent si vytváří ideál partnera, u něhož zprvu dominují vnější znaky, především tedy zjev, krása partnera. Později začínají na důležitosti nabývat charakterové a morální hodnoty. Úspěchy a naopak také neúspěchy při navazování

³ KOHOUTEK, Rudolf. Psychologie duševního vývoje. 1. vyd. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, 2008, 127 s. ISBN 978-80-7375-185-2.

⁴ PLHÁKOVÁ, Alena. Dějiny psychologie. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 328 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0871-X.

vztahů k opačnému pohlaví do značné míry ovlivňují celkovou sebedůvěru a sebeúctu adolescentů.

Také vývoj vůle adolescentů doznává dle Kohoutka (2008) značných změn. Adolescent dosahuje stále většího sebeovládání, usiluje cíleně o dosažení lepších výkonů ať už při studiu nebo v práci, případně v rámci volnočasové aktivity, ať už se jedná o sport nebo kroužek.

Čím větší je ovšem v období adolescence rozdíl mezi sebehodnocením a hodnocením druhými osobami, tím větší je nebezpečí disharmonického vývoje osobnosti jedince. Mladý člověk velmi citlivě zaznamenává reakce, ať už kladné nebo záporné, rodiny i svého širšího okolí na hodnoty své osoby a to nejen na rozumové hodnoty, své společenské postavení, svoji společenskou roli, ale také na svůj tělesný vývoj a vzhled. Mladý člověk nebývá ovšem ještě natolik samostatný, aby své sebehodnocení stavěl na vlastním sebepoznání a zvážení vlastních hodnot nezávisle na sugesci okolí.

Duševní rovnováha a spokojenost chlapce či děvčete v období mezi patnáctým a osmnáctým rokem je více než jindy závislá na tom, jak sami sebe hodnotí. Chlapci, kteří pomaleji vyspívají, bývají také duševně méně vyrovnaní, a proto mají tendenci kompenzovat tento pocit často poměrně výstředním chováním.⁵

Kdy se dospívající skutečně stává dospělým? To je variabilní, obecně se má za to, že vývojová etapa rané dospělosti nastupuje ve věku 20 let a trvá do 25 -30 let. Jedná se o přechodné období mezi adolescencí a plnou dospělostí. V tomto období dle Langmeiera a Krejčířové (2006) již dochází k upevnění identity dospělého, dochází k uvědomění si role dospělého, je zřejmá produktivní orientace a jedinec si upřesňuje své osobní cíle. Přichází nezávislost na rodičích spojená s ekonomickou nezávislostí, hledání povolání, převzetí odpovědnosti v rámci povolání, hledání partnera a poté zakládání vlastní rodiny a převzetí odpovědnosti za její fungování a chod.⁶

Co se jednotlivých vývojových etap týče, je pochopitelné, že ke každé se váže také specifický životní styl. Nejinak je tomu také u adolescentů, jejichž životní styl je

⁵ KOHOUTEK, Rudolf. Psychologie duševního vývoje. 1. vyd. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, 2008, 127 s. ISBN 978-80-7375-185-2.

⁶ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

ovlivňován celou řadou faktorů a tento životní styl pomáhá dotvářet jejich osobnost, pomáhá jim k rozvoji osobnosti a k ujasnění základních životních hodnot.

2.2 DEFINICE A VÝZNAM POJMU ŽIVOTNÍ STYL

Životní styl se užívá jako pojem pro charakterizování individuálních sociálně – psychických a morálních zvláštností způsobu života jedince nebo sociální skupiny. Dle Nového a Surynka se jedná o „*specifický typ chování jedince nebo sociální skupiny s trvalými zvláštnostmi jednání, způsoby, zvyky, sklony atd., který dává jedinci nebo skupině specifický vnější výraz.*“ (Nový, Surynek, 2006, s. 214).

Na životní styl je usuzováno na základě vnějších forem života jedince či sociální skupiny. Za tyto vnější formy jsou označovány například organizace pracovního a volného času, zájmy jedince, uspořádání rodinného života nebo účast na veřejném životě.

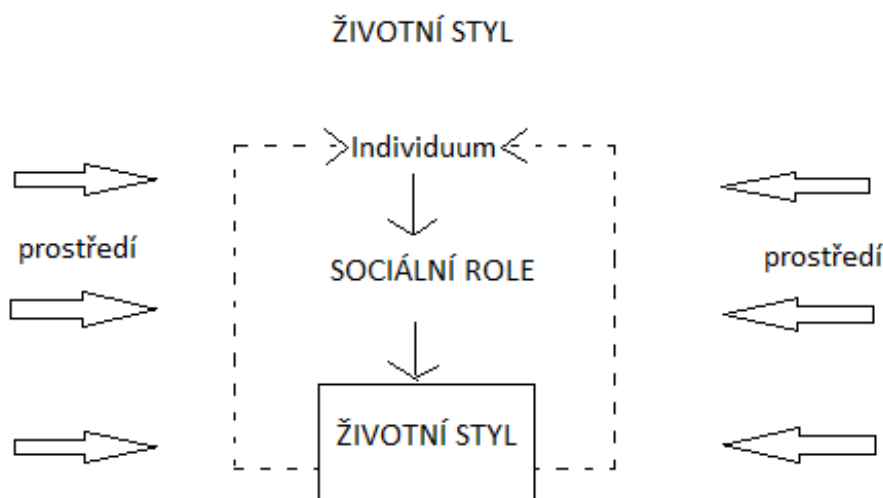
Na rozdíl od pojetí způsobu života se v pojetí stylu života akcentují osobnostní rysy a psychologické zvláštnosti chování jedinců. Životní styl je považován za skutečný znak jedince, za jeho projev relativní samostatnosti, schopnosti utvářet se jako osobnost podle vlastních představ o plnohodnotném, intenzivním, duchovním a mravním životě. Proces definování a rozvíjení osobnosti člověka obsahuje současně také moment definování a formování individuálního životního stylu. Toto formování osobního životního stylu je záležitostí výchovy a v obecném rámci respektuje kulturu a morálku společnosti.

Životní styl je výrazem lidské individuality, její jedinečnosti a specifčnosti. Při sledování sociální stratifikace v sociologických výzkumech bývá životní styl jedním z identifikačních znaků pro příslušnost k určité sociální vrstvě.⁷

⁷ NOVÝ, Ivan a Alois SURYNEK. Sociologie pro ekonomy a manažery. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 214. Manažer. ISBN 80-247-1705-0.

Samotné utváření životního stylu zachycuje níže uvedený obrázek.

Obrázek č. 1: Utváření životního stylu⁸



Jak je již evidentní z obrázku č. 1, velkou roli na utváření životního stylu má prostředí. Životní styl je proto spojen také se vzdělávacím procesem. Právě vzdělávací proces totiž tvoří podstatnou část vlivu prostředí, které na jedince během vzdělávání a především tedy v období adolescence působí.

Poměrně zajímavé je dělení životního stylu z pohledu volného času a práce dle Blahoslava Krause (2001), který jej dělí na pracovně orientovaný, hedonistický a celistvý.

Pracovně orientovaný životní styl spočívá v hlavním zájmu člověka, který tkví v pracovní činnosti a věcmi, které se s ní pevně pojí. Volný čas je brán pouze jako doplňující prostředek psychické a fyzické regenerace.

Hedonistický životní styl je opakem toho pracovně orientovaného. V tomto případě je hlavním smyslem života jedince volný čas a jeho aktivní trávení. Práce a pracovní činnost obecně je brána spíše jako nutnost a prostředek pro získávání ekonomických prostředků pro život a k investicím do oblasti volného času.

⁸ HODANĚ, Bohuslav. Tělesná kultura - sociokulturní fenomén: východiska a vztahy. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000, s. 155. ISBN 80-244-0201-7.

Vedle výše uvedených dvou životních stylů zmínil Kraus ještě styl celistvý. Ten představuje jakousi střední cestu, kompromis, mezi dvěma výše uvedenými životními styly, tedy pracovně orientovaným a hédonistickým. Snaží se oddělovat volný čas a práci a nahlížet na ně jako jednotlivé životní oblasti. Ideálním stavem je tedy dle Krause najít si takovou práci, která bude současně pro jedince koníčkem, vztaženo na adolescenty, studovat takovou školu, která bude naplňovat představy jedince, umožňovat mu v dostatečné míře seberealizaci a současně jej bude připravovat na budoucí profesní kariéru.⁹

Životní styl adolescentů pochopitelně ovlivňuje celá řada mnohdy různorodých faktorů, které jej pomáhají utvářet a formovat.

2.2.1 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ STYL

Faktory, které působí na utváření a koncepci životního stylu jsou obecně rozdělovány do dvou kategorií a to na faktory vnitřní a vnější.

Zatímco vnitřní faktory zahrnují osobnost jedince, jeho schopnosti, dovednosti, vlastnosti, hodnoty, ideály, potřeby a životní cíle, faktory vnější představují rodinné a sociální životní podmínky.

Kraus (2001) rozdělil determinanty ovlivňující životní styl na objektivní společenské faktory a subjektivní osobnostní faktory.

Jako objektivní společenské faktory označil především ekonomické a politické poměry ve společnosti. To z toho důvodu, že ekonomická situace společnosti utváří jakési předpoklady pro individuální činnost jedince spojenou nejen s jeho prací, ale také s jeho volným časem. Je zcela evidentní, že významnou roli zde jako další společenský faktor sehrávají také kulturní poměry dané společností. V životě každého člověka se odrážejí nejen tradice dané společností, ale také tradice a zvyky rodinné. Životní styl je také do určité míry ovlivněn technickým a technologickým pokrokem. Rozdíly v životním stylu lze

⁹ Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky. Editor Blahoslav Kraus, Věra Poláčková. Brno: Paido - edice pedagogické literatury, 2001, 199 s. ISBN 80-7315-004-2.

spatřovat již v rámci mezigenerační komparace životního stylu adolescentů a jejich rodičů. S rostoucím časovým údobím se rozdíly pochopitelně zvětšují.

Subjektivní osobnostní faktory jsou dány samotným jedincem a jeho osobnostní včetně znaků jako intelektová úroveň, zdravotní stav, temperament, pohlaví. Na životní styl jedince má pochopitelně také vliv kvalita a úroveň dosaženého vzdělání. Nezanedbatelný je také vliv výchovy. Především tedy výchova v rodině zásadně ovlivňuje formování životního stylu jedince. Další z faktorů, který může životní styl ovlivnit, jsou případné zdravotní komplikace, nebo obecněji zdravotní stav jedince. Jedinec se zdravotními komplikacemi a špatným zdravotním stavem bude do jisté míry indisponován a bude mít omezenou možnost výrazněji ovlivnit svůj životní styl.¹⁰

2.3 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Dle Čeledové a Čevely (2010) lze rozlišit životní styl jednotlivce vedle životního stylu skupiny. Pod životním stylem jednotlivce lze spatřovat konzistentní životní způsob jedince, jehož jednotlivé části si navzájem odpovídají a jsou ve vzájemné relaci, vycházejí ze společného základu a mají společné jádro, které se prolíná všemi stěžejními činnostmi. Vedle toho životní styl skupiny představuje společenské rysy životního způsobu, který je příznačný pro převážnou většinu členů nějaké skupiny. Pojmy životní styl a životní způsob lze považovat za synonyma, přičemž pojem životní způsob je pojmem obecnějším než životní styl.

Pojem životní úroveň odpovídá materiálnímu aspektu životního stylu. Jejimi indikátory jsou například vybavenost domácnosti předměty dlouhodobé spotřeby. Vedle toho existuje také kulturní aspekt životního stylu. Ten je chápán jako jakási kulturní úroveň subjektu a jejím měřítkem jsou kulturní aktivity jako například návštěva koncertů, sportovních událostí nebo kulturních zařízení.

Kulturnost životního stylu označuje kvalitu života jednotlivce nebo rodiny. Pojem kvalita života je širší než životní úroveň. Jeho měření probíhá nejen za pomoci indikátoru

¹⁰ Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky. Editor Blahoslav Kraus, Věra Poláčková. Brno: Paido - edice pedagogické literatury, 2001, 199 s. ISBN 80-7315-004-2.

materiální úrovně společnosti, ale také prostřednictvím indikátorů kvalitativní úrovně společnosti. Indikátor měřící kvality života se nazývá index lidského rozvoje (HDI neboli human development index). Současně se jedná o indikátor stupně modernizace jednotlivých zemí. Je složen z hrubého domácího produktu na hlavu, z indexu očekávané délky života a indexu vzdělanosti. Kvalita života pak může být mnohdy chápána v širších souvislostech kvality života občanů, kam spadá například zdravé životní prostředí nebo komunikace. Index lidského rozvoje se jako ukazatel snaží lépe postihovat skutečnou kvalitu lidského života a nepodřizovat vše pouze hospodářskému růstu. Zahrnuje proto bohatství, zdraví a vzdělanost.¹¹

Zdravý životní styl je takový, který vede k podpoře zdraví a ochraně před vznikem nemocí. Zdraví pak nejvíce poškozují následující skutečnosti:

- kouření,
- nesprávná výživa,
- nízká pohybová aktivita,
- nadměrná psychická zátěž,
- nadměrná konzumace alkoholu,
- užívání drog
- rizikové sexuální chování.

Odpovědnost za vlastní zdraví je dána zcela individuálně a závisí především na osobním přesvědčení a postoji, ale současně je podmíněna faktory sociálního prostředí, faktory ekonomickými, znalostmi, zkušenostmi a praktickými možnostmi. Právě prostředí by mělo napomáhat vytvářet a udržovat zdravé životní styly prostřednictvím realizace veřejné politiky realizované na zdraví, specifickými programy, zvyšováním motivace lidí k posilování vlastního zdraví. Bez rozvoje a posilování zdravého chování a bez snižování škodlivých návyků jako je nadměrné používání alkoholu, kuřáctví nebo zneužívání farmak, se stávající společnost neobejde.

¹¹ ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-802-4732-138.

Jsou faktory, které v rámci výchovy ke zdravému životnímu stylu ovlivnit nelze. Dle Čevely a Čeledové (2009) mezi tyto faktory lze zařadit například pohlaví, věk či vrozené předpoklady. Je s nimi však třeba počítat a upravit podle nich způsob života a přístup k rozvoji a výchově ke zdravému způsobu života. Z hlediska tohoto patří k důležitým výchova a vzdělání společnosti, podmínky pro optimální naplnění volného času, nabídka a dostupnost zboží, služeb a doprava. Zcela zásadní podmínkou je socioekonomický status.

Prostředí a podmínky jsou předpokladem, aby člověk zvolil optimální způsob života. Zcela logicky jsou nedůležitějšími oblastmi výživové zvyklosti, úroveň pohybové aktivity, škodlivé návyky a závislosti, prožívání a zvládání stresu, osobní hygiena a sexuální chování.

Mezi nejvýznamnější sociální podmínky ovlivňující zdraví patří například sociální postavení. Hlavní roli zde hraje především materiální nedostatek, nejistota a úzkost. Nedostatek sociální integrity je také příčinou mnoha nemocí, někdy i úmrtí.

Velkou roli hraje také stres. Sem patří trvalá úzkost, nejistota subjektu, ztráta sebevědomí. Platí, že čím níže jsou lidé zařazeni v sociální hierarchii, tím je riziko vyšší.

Kvalitu celého života určuje kvalita duševního a fyzického vývoje v dětství. Také sociální izolace má značný vliv. Vyloučení ze společnosti a s tím související následky jako např. alkoholismus nebo bezdomovectví zvyšují nemocnost a zkrachují život. A vliv má samozřejmě také práce. Neuspokojivá práce po mnoha letech usilovného studia či nezaměstnanost rovněž mají negativní dopady na jedincův způsob života.¹²

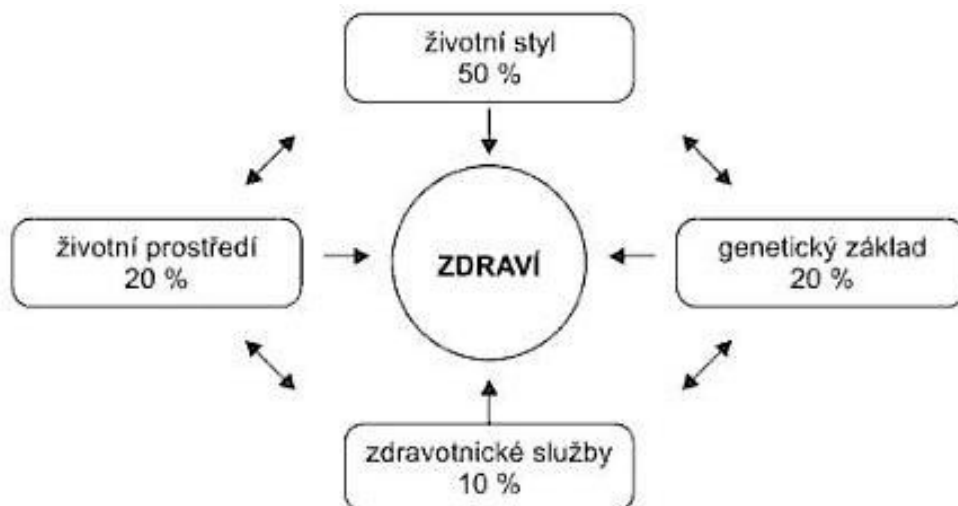
Determinanty zdraví jedince mohou být rozčleněny do dvou kategorií na vnitřní a vnější. Vnitřní jsou standardně dědičné. Jedná se o genetickou výbavu, kterou každý jedinec získává na začátku svého ontogenetického vývoje od obou rodičů při splynutí jejich pohlavních buněk. Do tohoto genetického základu se promítají vlivy přírodního a společenského prostředí i určitý způsob života.

Mezi vnější faktory patří životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí a úroveň a kvalita zdravotní péče.

¹² ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 108 s. Sestra. ISBN 978-802-4728-605.

Vzájemné vztahy mezi vnitřními a vnějšími determinanty zdraví jsou vyjádřeny na obrázku č. 2.

Obrázek č. 2: Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví



Machová (2009) připisuje významnou roli na poli zdravého životního stylu prevenci. Ta je zaměřena proti nemocem a je vedena snahou jim předcházet. Je prováděna na úrovni jednotlivce i celé společnosti. Prevenci je třeba rozlišit od pojmu podpory zdraví. Na rozdíl od prevence je totiž podpora zdraví koncipována nikoli jako aktivita proti nemocem, ale jako aktivita zaměřená pro zdraví. Podpora zdraví v sobě zahrnuje jak právě prevenci, tak i zdravotní výchovu, komunitní aktivity a tvorbu celkově příznivého prostředí.

Prevenci lze dále rozlišovat z časového hlediska na prevenci primární, sekundární a terciární.

Primární prevence se týká období, kdy nemoc ještě nevznikla a jejích cílem je právě tomuto vzniku nemoci zabránit. Uplatňují se zde především aktivity posilující zdraví nebo odstraňující rizikové faktory jako např. vyvarovat se nadměrné konzumaci alkoholu, nekouřit, umývat si ruce před jídlem, zavádět nekuřácká místa, popřípadě aktivity zaměřené účelně proti určitým nemocem jako jsou například očkování.

Podstatou sekundární prevence je pak včasná diagnostika nemoci a její účinná léčba. Jedná se tedy o aktivity zaměřené na předcházení nežádoucího průběhu nemoci a komplikacím, které mohou nastat. Patří sem preventivní prohlídky.

A terciární prevence se zaměřuje na prevenci následků nemoci, vad, dysfunkcí a handicapů, které by mohly vést k invaliditě a imobilitě pacienta. Hlavním cílem je zde omezení následků nemoci na nejnižší možnou míru a co nejdéle udržení kvality života.¹³

Zdravý životní styl a dostatek prevence je žádoucí stav. Současná doba je však typická zvýšenou tolerancí k nezdravému životnímu stylu, vyznačuje se zvýšenou mírou stresu, ať už v důsledku studijní přípravy na další povolání nebo výkonu povolání samotného.

2.4 NEZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

2.4.1 KOUŘENÍ

Kouření je považováno za významný rizikový faktor kardiovaskulárních onemocnění. V posledních letech dochází k nárůstu kuřáků ve skupině jedinců ve věku 15 – 19 let. Dle Ruckiho a Víta (2006) existují jasné důkazy o tom, že většina kuřáků začíná v dospívajícím věku, zhruba 73% denních kuřáků začíná kouřit mezi 13. a 17. rokem života.

Co se průměrného věku při první zkušenosti s tabákem týče, u chlapců je to kolem 12 let, u dívek zhruba o rok později. Pokud má tedy být prevence kuřáctví účinná, je třeba začít před tímto věkem, nejlépe již po zahájení školní docházky.¹⁴

Volně hořící cigareta produkuje celou řadu škodlivých plynných látek a pevných částic. Mnohé zdroje uvádí, že u řady škodlivin dosahuje větších koncentrací než u škodlivin produkovaných automobilovým provozem na velmi frekventovaných komunikacích. Plynné látky a pevné částice bezprostředně působí dráždivě a vyvolávají záněty. Následkem pak bývá kašel, sípavost, pálení očí, dušnost a zahleněnost.

¹³ MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8

¹⁴ RUCKI, Štěpán a Pavel VÍT. *Kardiologické minimum pro praktické dětské lékaře*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 140 s. ISBN 80-247-1120-6.

Ani pasivní kouření není bez následků. Tomu je vystavena značná část populace a uvádí se, že nekuřák, který stráví jednu hodinu v zakouřeném prostředí, vdechne takové množství škodlivin, jako kdyby vykouřil 15 cigaret.

Obecně se má za to, že závislý na nikotinu je ten jedinec, který kouří nejméně 10 – 15 cigaret denně a první cigaretu si zapaluje do jedné hodiny po probuzení.

Přestože mají lidé dnes již poměrně spolehlivé informace dokladující škodlivost kouření, mnozí z nich se svého rizikového chování nevzdávají a mnohdy zastávají nereálně optimistický názor, že jich samotných se platné riziko kouření netýká.

Odvykat kouření, potažmo vůbec zbavovat se jakéhokoli rizikového návyku není snadným úkolem. Dle Machové (s. 64) je lepší než odvykat kouření s ním vůbec nezačínat. Autorka uvádí hlavní zásady prevence, mezi kterými jmenuje následující:

- informovat adolescenty a veřejnost o negativních následcích kouření a varovat před nimi,
- využívat příležitostí hovořit s adolescenty o problému kouření,
- být vzorem nekuřáckého chování, což platí nejen pro rodiče, ale také pro učitele, lékaře či zdravotní sestry,
- zajistit, aby mladiství neměli doma neomezený přístup k cigaretám,
- zavést celospolečenskou prevenci vhodnými legislativními opatřeními, např. zákaz reklamy tabákových výrobků, zvýšení ceny jako účinné opatření zejména u mladistvých, prodávat pouze uzavřený balíček cigaret, nikoli jednotlivé cigarety,
- důsledně provádět kontrolu dodržování zákazu prodeje tabákových výrobků nezletilým a tvrdě postihovat jeho porušování,
- chránit adolescenty před pasivním kouřením,
- chránit nekuřáky před pasivním kouřením např. ve vnitřních prostorách pracovišť, ve veřejné dopravě, v místnostech společného stravování v době podávání hlavních jídel,
- zavést účinné preventivní programy proti kouření.

Důležité na poli prevence je obecně změnit postoje ke kouření. Ovšem mají-li se tyto postoje změnit, je zcela nezbytné, aby se nekuřáctví stalo pozitivní sociální normou, tedy aby bylo moderní nekouřit.¹⁵

2.4.2 ALKOHOL

Za negativní součást dospívání je považováno také experimentování s alkoholem. Na základě vztahů jedinců k alkoholu je lze dle Pokorného, Telcové a Tomka (2002) rozlišit na čtyři základní typy osob, kterými jsou abstinenti, konzumenti, pijáci a alkoholici.

Abstinenti jsou lidé, kteří se v každé situaci alkoholu vyhýbají, ve svém životě jej nepotřebují a nikdy jej nepijí.

Konzumenti, to jsou jedinci, kteří pijí alkohol pro jeho chuť, pijí například víno, protože jim chutná, ale pijí jej pouze v určité dávce.

Pijáci, ti alkohol požívají právě kvůli alkoholu, dokáží ocenit chuť alkoholického nápoje, který pijí.

A alkoholici, to jsou osoby na alkoholu zcela závislé. Konzumace jakýchkoli alkoholických nápojů jim poskytuje uspokojení nutkavé potřeby, alkohol je pro ně nezbytnou součástí života.¹⁶

Vzorce užívání alkoholu procházejí v průběhu lidského života postupným vývojem. V kulturách, kde je užívání alkoholu například široce rozšířeno a souvisí s lidovou tradicí, je nutno vytvořit si v období adolescence k alkoholu přiměřený vztah a to ať už v podobě abstinence nebo sociálně vhodného užívání.

Ačkoli některé děti začínají s experimentováním s alkoholem poměrně brzy, tedy na základní škole, jako typický začátek seznamování se s konzumací alkoholu je uváděno

¹⁵ MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8

¹⁶ POKORNÝ, V., TELCOVÁ, J., TOMKO, A.; *Patologické závislosti*. Brno. Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. 194 s. ISBN 80-86568-02-04

období mezi dvanáctým a čtrnáctým rokem života. Mezi 12 a 21 lety konzumace alkoholu stoupá a objevuje se také tzv. epizodické užívání alkoholu a nadměrné užívání alkoholu.

Dle Vondráčkové (2011) je jedním z motivů konzumace alkoholu v období adolescence tendence neodlišovat se od svých vrstevníků.

Také postoj k samotnému alkoholu se mění. Na základní škole bývá ještě veskrze negativní, střední škola však tento názor přetváří a postoj se začíná měnit spíše ve prospěch alkoholu. To se projevuje tím, že popularita na střední škole je mnohem více spojena s užíváním alkoholu než na škole základní.

Konzumace alkoholu adolescenty je vázáno také na prostředí, v němž k samotné konzumaci dochází, jako jsou různé večírky nebo obecně studentský život. Mladiství v porovnání s dospělými jedinci mohou být podle realizovaných výzkumů méně citliví na negativní efekty akutní intoxikace, a tak mohou být více ohroženi epizodickým užíváním alkoholu.

U subjektů, které začaly s konzumací alkoholu před čtrnáctým rokem života, se mnohem častěji a dříve objeví závislost na alkoholu. Současně užívání alkoholu v nízkém věku se dále může negativně odrazit v dalším vývoji jedinců v oblasti pracovní a oblasti společenských vztahů. Konzumace alkoholu může ovlivnit školní docházku, schopnost koncentrace, mezilidské vztahy a potencionálně také fungování mozku.¹⁷

2.4.3 DROGY

Problémem se může v adolescenci stát také experimentování s drogami. Původně se pojem droga používal v minulosti pro každou surovinu rostlinného nebo živočišného původu, která byla obecně užívána jako léčivo. Jelikož společným jmenovatelem všech drog je především manipulace mozkiem, jsou drogy označovány jako látky ovlivňující nervovou soustavu a její funkce.

¹⁷ VONDRÁČKOVÁ, Petra. Vzorce užívání alkoholu u dětí a adolescentů. In: Léčba a následná péče [online]. 2011 [cit. 2012-04-02]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/72/1980/Vzorce-uzivani-alkoholu-u-deti-a-adolescentu>

Zneužití drog je nejvýraznější ve věku od patnácti do zhruba devatenácti let. Toto je právě období rozvoje životního stylu adolescenta, dochází k experimentování s drogami a tento experiment může posléze v rizikových případech přejít k životnímu stylu pravidelného uživatele drog. Proč je rizikové právě období adolescence souvisí se skutečností, že tělo i psychika dospívajícího prochází přerodovým obdobím, jedinec zažívá celou řadu změn a ne všechny zcela chápe a rozumí jim, případně mu trvá delší časový úsek, než tyto změny akceptuje. Proto mnozí adolescenti tyto změny kompenzují užíváním návykových látek, hledají svoji identitu, vypořádávají se s realitou a nároky, které jsou na ně kladeny ať už ze strany rodičů nebo pedagogické autority či společnosti obecně.

Nešpor (2003) uvádí jako rizikové okruhy návykových látek ve školní praxi především nedostatečnou systematickou prevenci, prostředí, v němž není problém si návykovou látku obstarat, lhostejný, případně nepřátelský postoj učitelů, zesměšňování slabých či problémových žáků, nedostatečnou detekci problémových studentů, odcizenou atmosféru, nedostatek mimoškolních aktivit a způsobů trávení volného času a špatné školní klima.¹⁸

Tím že adolescenti prožívají celou řadu změn, je pro ně zkoušený nových věcí příznačné, proto experimentují s alkoholem, drogami. Setkání s drogou v tomto citlivém období však může vést k jejímu opakovanému užití. Vůle jedince v období dospívání ještě nemusí být zcela upevněna, a proto adolescent experimentující s drogou může snadno přejít do pozice pravidelného uživatele.

Prevence v této oblasti by se měla zaměřit již na mladší školní věk, na výchovu a vzdělávání na základních školách.

Problémem při experimentování adolescentů s drogami může podle Presla (1994) být také jejich kontakt s vrstevníky. Může se jednat o závažný faktor zvyšující riziko drogového problému, na druhou stranu se však může jednat o faktor, který toto riziko snižuje. Tlak ze strany vrstevníků je v období adolescence silný. Menší riziko představují jedinci považující drogu jako módní prostředek pro dosažení příjemného stavu. Tito jedinci s drogou skutečně jen experimentují, užívají ji rekreačně. Skutečným rizikem jsou však skupiny adolescentů považující drogy jako způsob života, jejich názory a postoje jsou výrazně prodrogové a mají sklony k deviantnímu chování. Obecně lze konstatovat, že

¹⁸ NEŠPOR, Zdeněk R. *Proměny českých socioekonomických hodnot na přelomu století*. 1. vyd. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2003, 71 s. ISBN 80-733-0044-3.

tolerance současné dospívající generace je ve většině případů dosti vysoká, přičemž mnohdy se jedná právě o potřebu experimentovat.¹⁹

Nejsou to však pouze návykové látky, které se podílí na nezdravém životním stylu. Významnou roli hraje také stres.

2.4.4 STRES

Stres představuje reakci organismu na podněty přicházející z vnějšího prostředí. Tato odpověď organismu je fylogenetického charakteru a je automaticky zakódovaná. Následná obranná reakce má za cíl zachování homeostázy, tedy vnitřního prostředí organismu, a zabránění poškození nebo smrti organismu.

Stres může být současně definován dle Čeledové jako „*souhrn fyzických a duševních reakcí na nepříjemný poměr mezi skutečnými nebo představovanými osobními zkušenostmi a očekáváním.*“ (Čeledová, 2010, s. 52). Je to tedy odpověď, která v sobě zahrnuje nejen fyzické, ale také psychické složky.

Na obecné úrovni se rozlišují dva základní druhy stresu, tedy eustres a distres. Eustres představuje pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyššímu nebo lepšímu výkonu. Naopak distres představuje nadměrnou zátěž, která může vést k poškození jedince a vyvolat onemocnění.²⁰

Za stresové situace jsou označovány ty, v nichž dochází k výraznějšímu rozporu mezi expozičními a dispozičními faktory. To mu dochází v důsledku přesahu kladených nároků nad osobnostními dispozicemi, nebo naopak nedostatečné využívání dispozic a výkonové kapacity.

Stres může nastat ve dvou případech. Působící podněty jsou buď extrémně silné, případně obtěžující podněty překračují únosnou mez. Tyto podněty působí buď reálně,

¹⁹ PRESL, Jiří. *Drogová závislost: může být ohroženo i Vaše dítě?*. Praha: Maxdorf, 1994, 83 s. Medica, sv. 9. ISBN 80-858-0018-7.

²⁰ ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 52. ISBN 978-802-4732-138.

nebo je jako obtěžující a nebezpečné hodnotí subjekt v rozporu se skutečností. V druhém případě jsou nároky dlouhodobě minimální či se jen velmi málo mění, jedinec nevyužívá svoji kapacitu a takové situace mohou být pro člověka náročnější tím, čím je jeho potřeba podnětů vyšší. Pak jsou prožívány jako nuda, přesycení.

Psychickou zátěž je dle Paulíka (2010) dále možno členit dle oblasti na senzoricou, emocionální a mentální zátěž.

Senzorická zátěž je spojena s podněty různé smyslové modalitty kladoucími nároky na periferní smyslové orgány a jim odpovídající centrální struktury.

Emocionální zátěž představuje požadavky vyvolávající afektivní odezvu k často se vyskytujícím druhům nepříjemné emocionální zátěže. Patří sem například psychosociální stres pramenící ze sociálního styku a sociálních rolí.

Mentální zátěž představují požadavky na zpracování informací zatěžující zejména pozornost, paměť, představivost, myšlení a rozhodování.²¹

Křivohlavý (1994) zmiňuje seznam událostí vytvořený Holmesem a Raheem, který je označován jako Stupnice sociální přizpůsobivosti. Jedná se o výčet stresových situací, v němž jsou tyto situace seřazeny dle úrovně stresu, který každá z nich vyvolává. Uspořádání směřuje od nejvíce stresové situace (smrt partnera) až po situace minimálně stresové (malé porušení zákona). Celkem se jedná o výčet následujících 43 zátěžových situací:²²

Událost	body
<i>1. Smrt manžela nebo manželky</i>	<i>100</i>
<i>2. Rozvod</i>	<i>73</i>
<i>3. Rozpad manželství</i>	<i>65</i>
<i>4. Vězení</i>	<i>63</i>

²¹ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 240 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4729-596.

²² KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada - Avicenum, 1994, 190 s. ISBN 80-716-9121-6.

5. <i>Smrt v rodině</i>	63
6. <i>Zranění nebo nemoc</i>	53
7. <i>Sňatek</i>	50
8. <i>Ztráta zaměstnání</i>	47
9. <i>Manželské problémy</i>	45
10. <i>Odchod do důchodu</i>	44
11. <i>Změna zdravotního stavu člena rodiny</i>	44
12. <i>Těhotenství</i>	40
13. <i>Sexuální problémy</i>	39
14. <i>Přírůstek do rodiny</i>	39
15. <i>Přizpůsobování se nové práci</i>	39
16. <i>Změna finanční situace</i>	38
17. <i>Smrt blízkého přítele</i>	37
18. <i>Změna v povolání</i>	36
19. <i>Manželské hádky</i>	35
20. <i>Velká půjčka</i>	31
21. <i>Zrušení půjčky</i>	30
22. <i>Změna pracovních povinností</i>	29
23. <i>Dítě opouštějící domov</i>	29
24. <i>Potíže s tchyní nebo s tchánem</i>	29
25. <i>Osobní úspěch</i>	28
26. <i>Manželka začne/přestane pracovat</i>	26
27. <i>Začátek nebo konec školy</i>	26

28. <i>Změna životních podmínek</i>	25
29. <i>Změna v osobních zvycích</i>	24
30. <i>Potíže s nadřízenými</i>	23
31. <i>Změna bydliště</i>	20
32. <i>Změna pracovní doby nebo podmínek</i>	20
33. <i>Změna školy</i>	20
34. <i>Změna v rekreaci</i>	19
35. <i>Změna v náboženském životě</i>	19
36. <i>Změna ve společenském životě</i>	18
37. <i>Malá půjčka z banky</i>	17
38. <i>Změna v rutíně spánku</i>	16
39. <i>Změna v rodinných vztazích</i>	15
40. <i>Změna stravy</i>	15
41. <i>Prázdniny</i>	13
42. <i>Vánoce</i>	12
43. <i>Malé porušení zákona</i>	11

Uvedená stupnice sociální přizpůsobivosti vyjmenovává celou řadu zátěžových situací, které se ve větší či menší míře dotýkají běžného života lidského jedince. Pochopitelně těmto zátěžovým situacím hodnotě jim přiřazené nelze přisoudit všeobecnou platnost, protože každý jedinec se liší mírou odolnosti a jedinečností své osobnosti.

Právě období dospívání je velice náročné s ohledem na celou řadu zátěžových situací, do nichž se mladý jedinec vlivem vnějších okolností dostává.

Melgosa (1999) uvádí jako základní stresové faktory v období adolescence následující:

- studijní problémy a volba povolání,
- hluboké změny osobnosti, změna zevnějšku,
- nezávislost a rozvoj osobní identity,
- větší míra zodpovědnosti,
- konflikty s autoritou (rodiči, učiteli),
- tlak ze strany party, vrstevníků,
- možný kontakt s drogami a obecně návykovými látkami,
- silné sexuální touhy,
- sklon k depresi a sebevraždě.²³

Studium klade na dospívajícího jedince značné nároky. Ne vždy si jedinec zvolí střední školu dle svých schopností, ne vždy ví, čemu se chce do budoucna věnovat. Mnohdy se tedy jedná spíše o volbu rodičů, případně touhu naplnit jejich přání a představy. Posléze však mnozí zjišťují, že své síly přecenily a studium se pro ně stává náročné, stresové. Ovšem i jedinci, kteří si vedou relativně dobře, jsou stresem ohroženi. Stresová může být každá dílčí zkouška, nesoulad s pedagogickou autoritou, rozkol ve třídě.

Volba povolání nebo případně vysoké školy vyvolává nutnost rozhodnutí, čemu se jedinec chce skutečně věnovat. Pro motivaci v povolání je třeba, aby jej člověk dělal nejen pro finanční efekt, ale aby mu pracovní pozice a její výkon přinášely také určitou míru seberealizace. Pro efektivní studium vysoké školy je třeba se zaměřit na oblast budoucího povolání, jinak takové studium ve své podstatě postrádá svůj hlavní smysl.

Ruku v ruce přichází vyšší míra zodpovědnosti sám za sebe, za své výsledky, posléze za partnera, do budoucna za rodinu.

Velmi silný tlak přichází ze strany přátel, party, třídní skupiny. Jedinec se snaží nevybočovat z řady, právě přátelé jsou pro něj v období adolescence hlavním sociálním partnerem. S obdobně starými jedince může sdílet názory, postoje, hodnoty, společně realizovat aktivity a kulturně se rozvíjet. Je tedy částečně pochopitelné, proč dává

²³ MELGOSA, Julián. *Zvládní svůj stres: Kniha o duševním zdraví*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1999, 190 s. ISBN 80-717-2240-5.

adolescent přednost v daném období svým vrstevníkům před svými rodiči. S tím ovšem jdou ruku v ruce také rizika. Rizika nezdravého životního stylu (kouření, alkohol, drogy), neproduktivního způsobu trávení volného času, rizika vzniku šikany či osvojení nevhodných a nežádoucích sociálních návyků.

Velký vliv má skutečnost, zda adolescent bude preferovat zdravý nebo nezdravý životní styl, případně do jaké míry nepříznivým faktorům podlehne, do jisté míry určuje také způsob trávení volného času. Podnětná činnost přinášející seberealizaci motivuje jedince k další aktivitě, eliminuje do jisté míry stres, navozuje individuální pohodu jedince a dále rozvíjí jeho osobnost.

2.5 VOLNÝ ČAS

Volný čas není výdobytkem moderní doby, jak si mnozí lidé myslí. Volný čas existoval už v antické společnosti, kde byl spojován s pojmem „scholé“ neboli odpočinek.

Volný čas existoval vždy, pouze pracovní činnost bývala v dřívějších dobách nepravidelnější než v moderní průmyslové společnosti. Například o žních lidé pracovali od úsvitu do západu slunce, ale jednalo se o relativně krátkodobou časovou etapu, zatímco v jiném období roku měli práci například pouze na několik hodin denně.

Dnes jsou práce, potažmo studium a volný čas rovnoměrněji rozloženy a kromě toho jsou možnosti trávit volný čas mnohem rozmanitější. Proto je také vliv volného času na vývoj osobnosti v adolescenci a dále po celý dospělý věk skutečně významný.

Někteří adolescenti si vybírají činnosti ve volném čase zcela z vlastní iniciativy, zatímco druzí se podřizují vnějším okolnostem nebo společenskému tlaku. Někteří dávají přednost činnostem, při nichž mohou projevit svoji tvořivost a nacházet něco jiného, jiná naopak dávají přednost činnostem stereotypním, opakujícím se a již vyzkoušeným.

Pro některé adolescenty znamená trávit volný čas dle Langmeiera a Krejčířové (2006) skutečné potěšení, jiný vedle toho mají snahu jen lidově zabít čas. S tím také souvisí přístup k volnému času, kdy určití jedinci pocítují touhu se v rámci volnočasových činností nejen uplatnit, ale také rozvíjet svůj potenciál, a proto se vybírají činnosti, v nichž

mohou často uplatnit lépe své osobní předpoklady a činnost ve volném čase tak často do značné míry kompenzuje a doplňuje studijní aktivitu, která je vynucena spíše vnějšími okolnostmi.

Existují jedinci, kteří preferují činnosti s instrumentálním charakterem, tedy takové které slouží k dosažení určitého cíle (např. ruční práce). Vedle nich však existují jedinci preferující činnosti, v nichž mohou přímo vyjádřit své názory či emoce (ochotnické divadlo).

Někdo preferuje činnosti s velkým výdejem fyzické energie (aktivně provozovaný sport), jiný spíše pasivní reakci (fanoušek sportovního utkání, divák televize). Někdo preferuje volit si volnočasové aktivity, které mají nějaký vztah k jeho studiu, jiní naopak hledají únik ze zátěže každodenního studia. Někdo má rád společnost, jiný naopak preferuje činnost o samotě. Je zcela evidentní, že přístupy k trávení volného času jsou velice rozličné a souvisí s osobností a preferencemi jedince.²⁴

Jak uvádí Hofbauer (2004), podle francouzského sociologa R. Sue má volný čas čtyři základní funkce a to funkci psychosociologickou, sociální, terapeutickou a ekonomickou.

Psychosociologická funkce zahrnuje stav, při němž se jedinec uvolní, zažívá zábavu a dochází u něj k rozvoji.

Sociální funkce souvisí se začleňováním jedince do společnosti, konkrétně zde dochází k jakémusi pocitu symbolické příslušnosti k některé sociální skupině.

Terapeutická funkce souvisí se zdravotní stránkou jedince. Ten získává smyslový rozvoj, dochází k prevenci chorob a udržování a podpoře zdravého životního stylu.

Současně má účelné a racionální trávení volného času v souladu s myšlenkou ekonomické funkce vliv na budoucí profesní uplatnění jedince.

Německý pedagog H. Opaschowski definoval dokonce sedm funkcí volného času, kterými jsou reakce, kompenzace, výchova a vzdělávání, kontempace, participace, integrace a enkulturace.

Reakce obsahuje stavy uvolnění a zotavení, kompenzace se věnuje nahrazování lidských zklamání, výchova a vzdělávání souvisí s funkcí sociálního učení, kontempace

²⁴ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyche (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

pak s hledáním pravého smyslu života a duchovní výstavbou. Participace spočívá v účasti jedince na vývoji společnosti, integrace představuje zakotvení v rodinném kruhu a vstupování do společenských entit a enkulturace je jakýsi kulturní rozvoj sebe sama.²⁵

²⁵ HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 176 s. ISBN 80-717-8927-5.

3. PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Cílem výzkumného šetření je porovnat úroveň životního stylu napříč spektrem adolescentů, konkrétně porovnat životní styl žáků střední školy, studentů vysoké školy a pracujících adolescentů, zamyslet se nad faktory, které mohou životní styl ovlivňovat a do jaké míry se tomu tak prakticky děje a uvést doporučení pro školní praxi v případě zjištění nezdravých či sociálně nežádoucích přístupů k životnímu stylu.

V rámci výzkumné šetření byl kladen důraz na zjištění způsobu trávení volného času, sledována byla míra a účel užití prostředků ICT, vztahy s rodiči, vztahy s přáteli, užívání návykových látek, účast na kulturních akcích, sportovní vyžití a spánek.

Současně byl výzkum zaměřen také na zjištění skutečnosti, jak si adolescenti představují zdravý životní styl a zda návyky a faktory s ním spojené dodržují a pokud ano, do jaké míry.

3.2 FORMULACE VÝZKUMNÝCH OTÁZEK

Pro výzkumné šetření byly formulovány následující výzkumné otázky:

VO1: Žijí pracující adolescenti zdravějším životním stylem než studující adolescenti?

V rámci výzkumné otázky je porovnávána především úroveň spánku, užívání návykových látek, sportovní a kulturní aktivitu a vztahy s rodiči a s přáteli v rámci skupiny adolescentů, přičemž zjišťuje, zda pracující adolescenti v souvislosti s úrovní zodpovědnosti, kterou na ně klade zaměstnání, vnáší určitou zodpovědnost také do svého soukromého života a začínají si uvědomovat důležitost zdravého životního stylu.

VO2: Tráví chlapci v rámci kategorie adolescentů volný čas aktivněji než dívky v rámci kategorie adolescentů?

Výzkumná otázka se zaměřuje na porovnání především míry sportovního vyžití a četnosti návštěv kulturních akcí v rámci kategorie adolescentů, přičemž zjišťuje, zda jsou chlapci aktivnější, než dívky.

3.3 SBĚR DAT

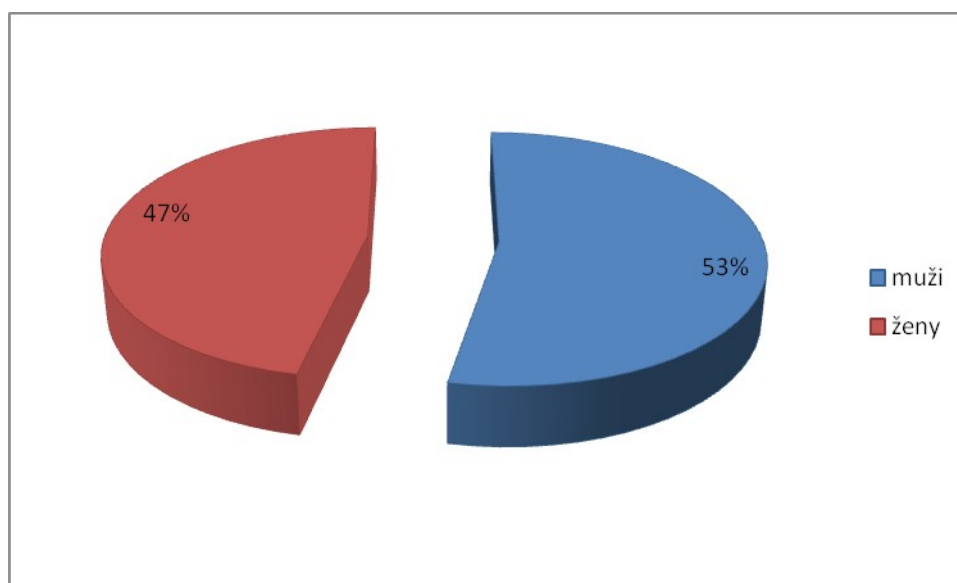
Pro výzkum životního stylu adolescentů bylo užito kvantitativního dotazovacího šetření prováděného metodou dotazníků. Cílem bylo sledování kvantitativních vztahů mezi proměnnými a především četnost výskytu jevů vztahujících se k životnímu stylu adolescentů.

Dotazníkové šetření bylo realizováno v průběhu měsíců března a dubna 2012. Část dotazníků byla distribuována na střední školy, kde byly v rámci výuky společenských věd vyplněny vždy několika náhodně vybranými studenty na každé škole, přičemž pokryty byly jak gymnázia, tak střední odborné školy, obchodní akademie i střední odborná učiliště a to jak v rámci oborů s maturitou, tak v rámci oborů učňovských. Důvodem bylo zajištění vyšší reprezentativnosti vzorku. Zbylé dotazníky byly mezi studenty vysokých škol a pracující adolescenty distribuovány prostřednictvím umístění dotazníků online na webové rozhraní <http://www.vyplnto.cz/>. K tomuto způsobu bylo přistoupeno především z důvodu předjetí zkreslení vzorku oslovením autorových známých, proto autor práce upřednostnil online umístění dotazníku s přesnou specifikací toho, komu je dotazník určen a instrukcemi k jeho vyplnění.

3.4 POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 62 respondentů, z toho 33 mužů a 29 žen.

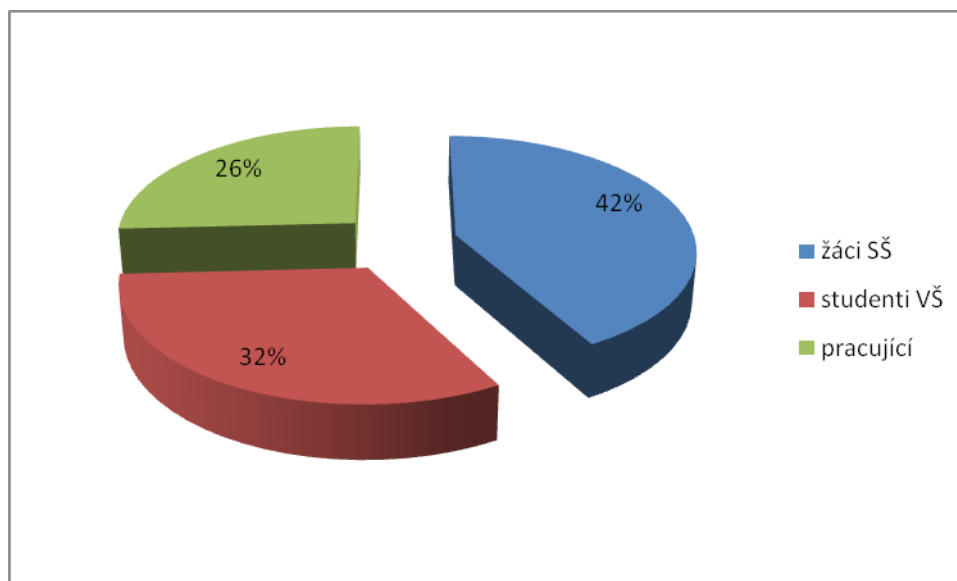
Graf č. 1: Podíl mužů a žen na výzkumném šetření



Věk respondentů se pohyboval v rozmezí od patnácti let (nejmladší respondenti) do dvaceti let (nejstarší respondenti). Období rané dospělosti nebylo do výzkumného šetření zahrnuto. Nejproblematičtější bylo sehnat respondenty z řad pracujících adolescentů. Lze se domnívat, že současný tlak na vzdělávání a uplatnění na trhu práce, přičemž právě vzdělávání zvyšuje možnost uplatnění a v souvislosti s tím také ohodnocení, je natolik velký, že celá řada absolventů upřednostní studium na vysoké škole před prací. Důvody, které pro tento krok uvádějí, jsou vedle uplatnění se na trhu práce také tzv. „prodloužení si mládí“, možnost vycestovat v rámci studia do zahraničí, celá řada benefitů a sláv, ale také nejasná představa o oblasti budoucího působení.

Z celkového počtu 62 respondentů bylo 26 žáků střední školy, 20 studentů vysoké školy a 16 respondentů pracovalo, přičemž se převážně jednalo o dělnické profese, například kuchař, číšník, zedník. Dále pak profese v administrativě, dva adolescenti pracovali ve státní správě na pozici řadového úředníka.

Graf č. 2: Podíl jednotlivých skupin absolventů na výzkumném šetření



3.5 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

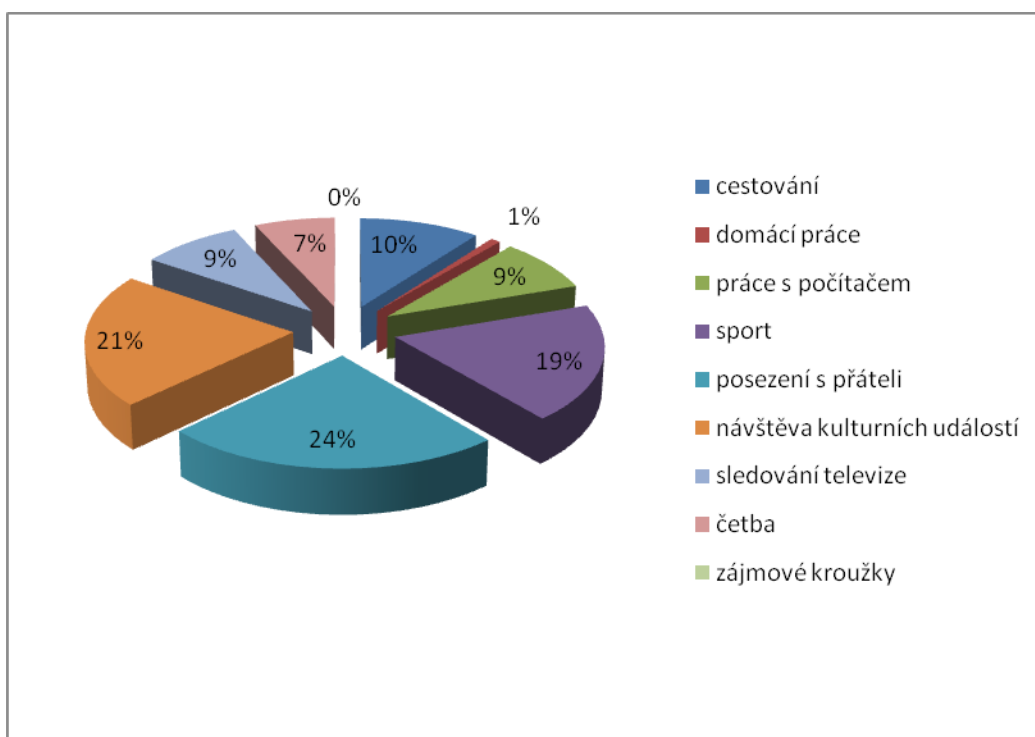
Otázka č. 7 se obecně dotazovala respondentů, jakým způsobem tráví volný čas, přičemž nabízela výčet možných výběrů variant způsobů trávení volného času a jednu variantu „jiné“, kam mohli případně respondenti dopsat jinou aktivitu. Této možnosti žádný z respondentů nevyužil.

Respondenti mohli vybrat maximálně dvě možnosti, většina z respondentů tak také učinila.

Cestování jako způsob trávení volného času preferuje celkem 12 respondentů, domácí práce jedna respondentka, práce s počítačem pak 10 respondentů. Sportovní vyžití upřednostňuje 22 respondentů, posezení s přáteli 28, 25 respondentů si libuje v návštěvách kulturních událostí, 10 rádo sleduje televizi a 8 čte. Zájmové kroužky nenavštěvuje žádný z respondentů, což ovšem může být vyvoláno také tím, že zájmové kroužky jsou typické spíše pro období studia na základní škole, kdy studijní zátěž není natolik zásadní jako v pozdějších letech studia a žáci zde mají dostatek času na různorodou seberealizaci ve svém volném čase.

Procentuální rozložení volného času respondentů mezi jednotlivé vyjmenované aktivity zobrazuje graf č. 3.

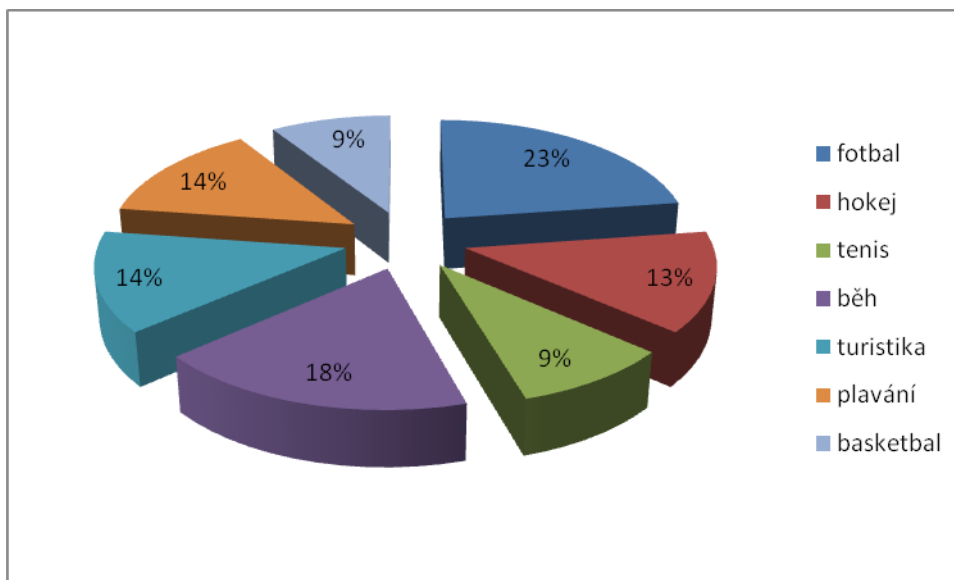
Graf č. 3: Způsob trávení volného času adolescenty (Otázka: „Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas?“)



Výzkumné šetření se zaměřilo také na pohybovou aktivitu. Otázka č. 8 se zabývala skutečností, zda respondenti realizují nějakou pohybovou aktivitu a pokud ano, tak jakou a jak často. Tato otázka se pro výzkumné šetření stala velice důležitá, jelikož přímo souvisí s vyslovenou výzkumnou otázkou VO2, která se ptá, zda chlapci v rámci kategorie adolescentů tráví volný čas aktivněji než dívky v rámci kategorie adolescentů. Proto vedle samotného počtu adolescentů, kteří aktivně sportují, byly sledovány také ukazatele pohlaví. Současně v souvislosti s VO1 byl sledován také celkový počet aktivně sportujících v rámci kategorií žáků SŠ, studentů VŠ a pracujících adolescentů. Sport jako takový lze bezpochyby považovat za významný faktor související se zdravým životním stylem, který přispívá nejen k posilování zdraví a fyzické kondice, ale také k potlačení psychického tlaku a stresu, přispívá tedy k tzv. psychické pohodě jedince.

Celkem 22 respondentů uvedlo, že aktivně sportuje. Realizovanými sporty byly fotbal (5), hokej (3), tenis (2), běh (4), turistika (3), plavání (3) a basketbal (2).

Graf č. 4: Realizace pohybové aktivity (Otázka: „Věnujete se nějaké pohybové aktivitě? Pokud ano, jaké a jak často?“)



Celkem 20 z 22 respondentů uvedlo, že pohybovou aktivitu realizuje pravidelně alespoň 1x týdně.

Z celkového počtu 22 respondentů bylo 18 mužů (82%) a 4 ženy (18%). Co se pohybové aktivity týče, lze na výzkumnou otázku VO2 odpovědět kladně. Co se sportovní aktivity týče, bylo prokázáno, že chlapci tráví svůj volný čas aktivněji, než dívky v rámci kategorie adolescentů.

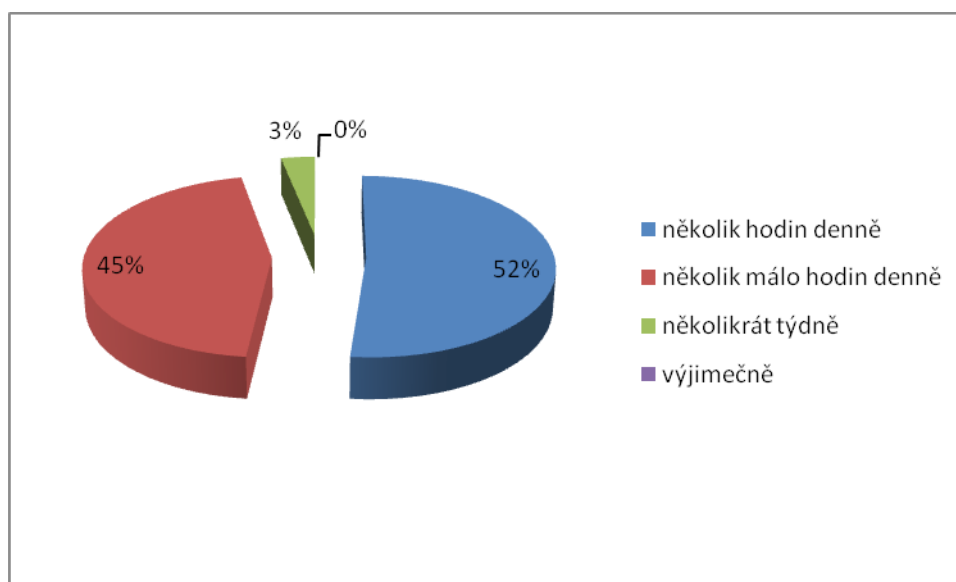
Co se rozložení adolescentů do jednotlivých kategorií týče, sportovní aktivitě se věnuje 6 respondentů z řad žáků SŠ (27%), 12 studentů VŠ (55%) a 4 pracující adolescenti (18%). Právě pohybová aktivita je jednou z kategorií hodnocených v rámci VO1.

Tendenci vyššího počtu aktivních vysokoškoláků lze vysvětlit faktem, že sport obecně ke studiu na VŠ patří. Adolescenti se stávají členy sportovních klubů, svůj volný čas se snaží využívat účelněji, než pasivním způsobem, přebírají již částečně odpovědnost za svůj rozvoj a zdraví a sportovní aktivitu chápou také jako možnost seberealizace a částečně také jako společenskou událost, kdy se mohou setkat se svými vrstevníky.

Současný trend je také trávit volný čas pasivně, například užíváním počítače. Pochopitelně je počítač důležitý pro vyhledávání informací ke studiu, zpracování odborných prací, výkonu zaměstnání, ale celá řada adolescentů jej užívá například výhradně k hraní her nebo seberealizaci na sociálních sítích.

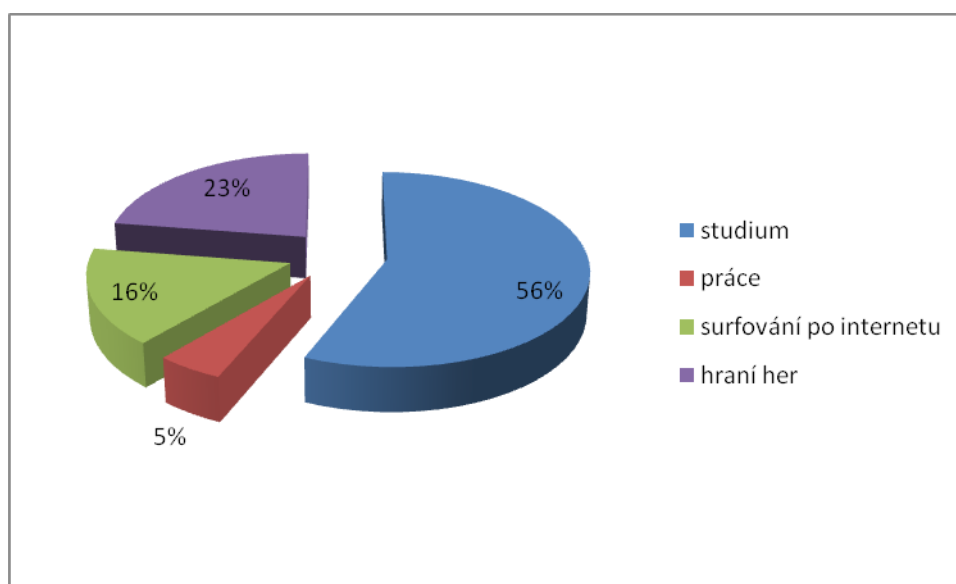
Této problematice se věnovali otázky č. 9 a 10. Z otázky č. 9 vyplynulo, že celkem 32 respondentů užívá počítač několik hodin denně (4 hodiny a více), 28 respondentů jej využívá několik málo hodin denně (1 – 3 hodiny) a 2 respondenti jej využívají několikrát týdně. Žádný z respondentů nezvolil variantu odpovědi „výjimečně“.

Graf č. 5: Četnost užití PC (Otázka: „Jak často využíváte počítač?“)



Otázka č. 10 vedle toho zjišťovala, k čemu nejčastěji respondenti PC využívají. Ti měli seřadit nabízené varianty (hraní her, sociální sítě, studium, práce, surfování po internetu, sledování filmů, poslech hudby) od nejčastějšího užití po to nejméně častě. Nejméně často je PC adolescenty využíván k poslechu hudby. Nejčastějšího využití (tedy těch variant, kterým respondenti přiřadili hodnotu 7, tj. nejčastěji) se PC dostává ke studiu (35 respondentů), práci (3 respondenti), surfování po internetu (10) a hraní her (14 respondentů).

Graf č. 6: Účel užití PC (Otázka: „K čemu nejčastěji počítač využíváte?“)

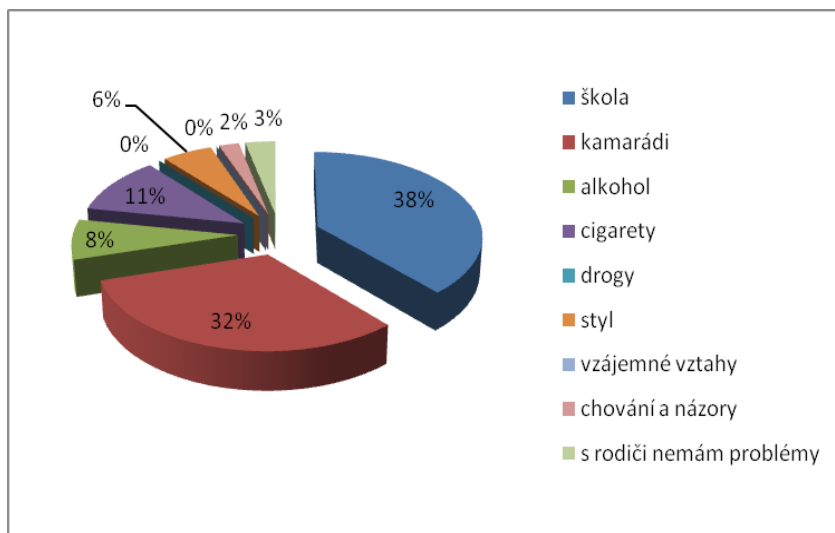


Otázky č. 11 a 12 byly zaměřeny na interpersonální vztahy, konkrétně na vztahy s rodiči a kontakt s přáteli mimo školu/práci.

Otázka č. 11 reflektovala skutečnost, že adolescenti bojují s jakoukoli autoritou, ať už učitelem, nebo právě častěji rodičem. Výzkum se zaměřil na zjištění nejčastějších důvodů těchto konfliktů. Z nabízených možností (škola, kamarádi, alkohol, cigarety, drogy, styl, vzájemné vztahy, chování a názory a s rodiči nemám spory) vybírali respondenti maximálně tři možné varianty. Škola byla jako důvod sporů označena ve 35 případech, kamarádi 29, alkohol 7, cigarety 10, styl 5, chování a názory 2. Vzájemné vztahy a drogy nebyly jako důvod sporů označeny ani jednou. Tři respondenti uvedli, že spory s rodiči nemají, ve všech třech případech se jednalo o pracující jedince.

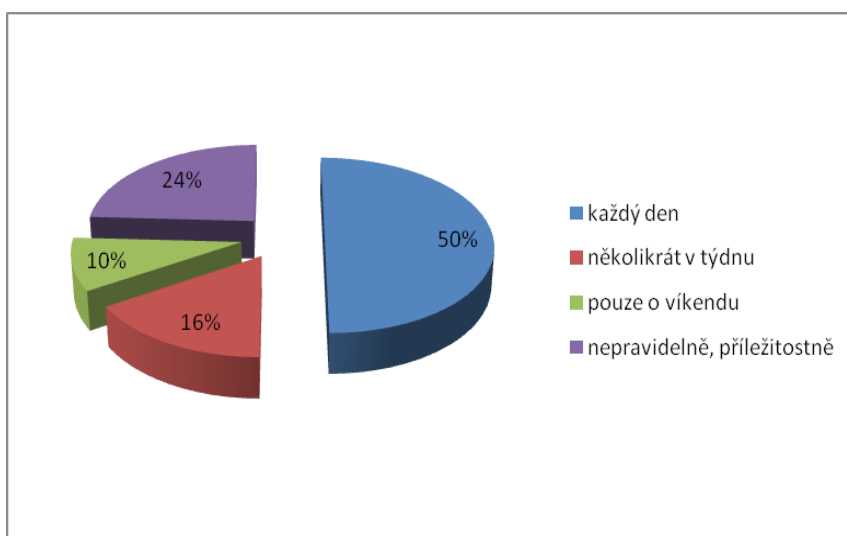
Lze předpokládat, že s příchodem pracovní činnosti a převzetím určité míry zodpovědnosti přichází také ekonomické osamostatnění. V takové chvíli, kdy je adolescent zodpovědný do určité míry také za vlastní hospodaření, bývá mu připisována vyšší míra spolehlivosti, hospodárnosti a samostatnosti. Proto na mnohé otázky, na které se dříve rodiče dívali skepticky, mohou začít nahlížet benevolentněji, případně nechávat určité otázky a záležitosti výlučně v rozhodování adolescenta.

Graf č. 7: Důvody konfliktů s rodiči (Otázka: „K Z jakých důvodů míváte s rodiči časté spory?“)



Otázka č. 12 monitorovala četnost setkání s přáteli mimo školu/práci. Předpoklad, že čtenější setkání budou realizovat studenti, se potvrdila. Celkem 31 respondentů uvedlo, že se s přáteli po škole (výlučně se totiž jednalo o studenty, z toho 23 respondentů bylo žáky SŠ) schází každý den. Deset respondentů uvedlo, že se s přáteli vidí několikrát v týdnu, pouze o víkendu vidá své přátele 6 respondentů a příležitostně 15 respondentů (z toho 2 respondentů jsou pracujícími adolescenty).

Graf č. 8: Četnost sociálního kontaktu s přáteli (Otázka: „Jak často se scházíte se svými přáteli mimo školu/práci?“)

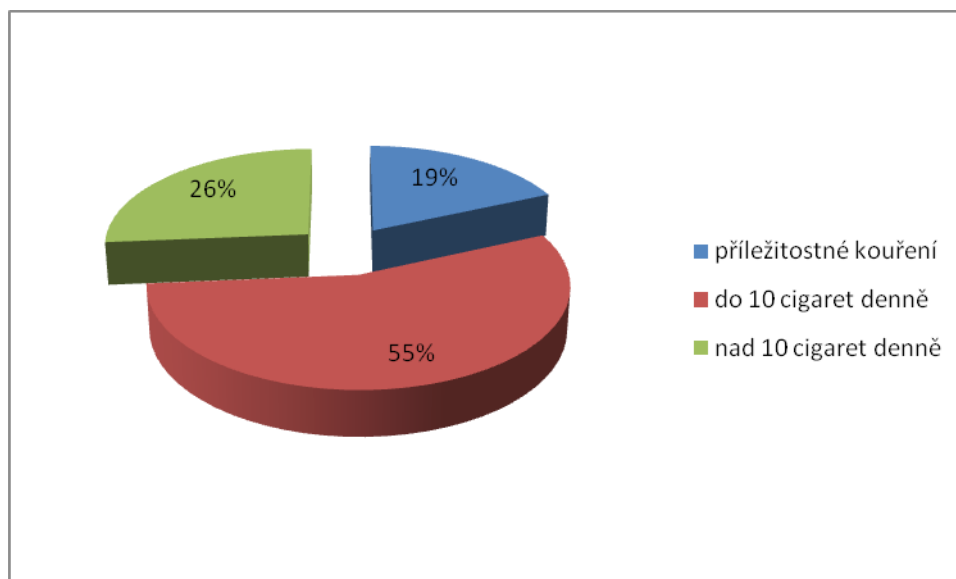


Sociální kontakt je pochopitelně velice důležitý, zjevné je, že jej nejčastěji realizují žáci SŠ. To zřejmě odpovídá náročnosti studia, velkému vlivu ze strany přátel a party. U pracujících adolescentů spolu s přijetím zodpovědnosti přichází také osamostatnění, pracující nelpí na kontaktu s přáteli každý den, upřednostňují odpočinek po práci, mají méně času.

Otázky č. 13 a 14 se zaměřili na kouření. Kouření se stalo dalším z hodnocených faktorů v rámci VO1. Z celkového počtu 62 respondentů uvedlo 38 respondentů (61%), že jsou kuřáci. Nekuřáků bylo 24 respondentů (39%). Z celkového počtu 38 kuřáků bylo 12 respondentů žáky SŠ (31%), 20 respondentů studenty VŠ (53%) a 6 pracujících adolescentů (16%).

Otázka č. 14 zjišťovala počet vykouřených cigaret denně. Celkem 7 respondentů uvedlo, že kouří příležitostně, 21 respondentů vykouří do deseti cigaret denně a 10 respondentů vykouří nad 10 cigaret denně, přičemž 7 z toho byli žáci SŠ a zbylí 3 studenti VŠ.

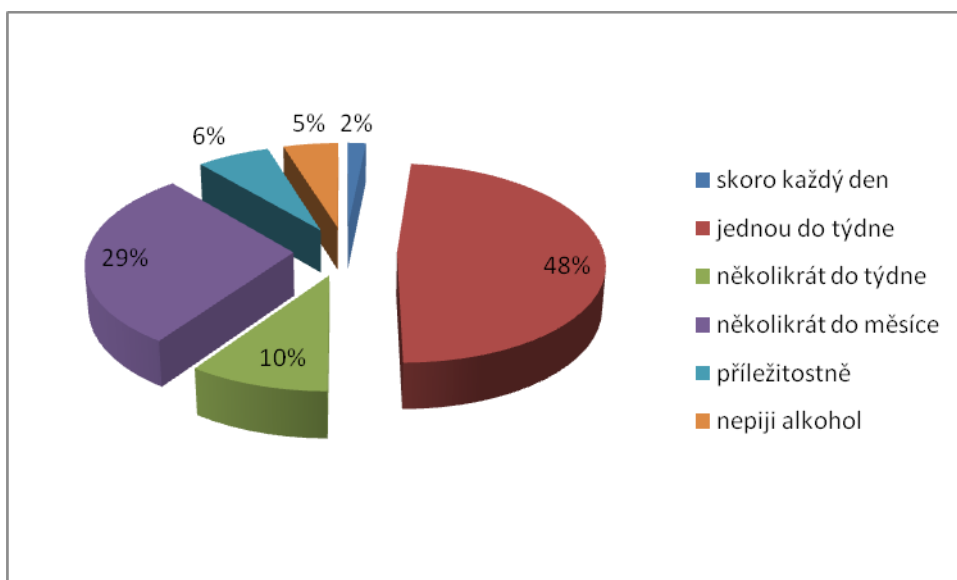
Graf č. 9: Množství vykouřené cigaret za den (Otázka: „Kolik cigaret denně vykouříte?“)



Dalším faktorem zařazeným do hodnocení v rámci vyslovené hypotézy VO1 byl alkohol, na který se dotazovala otázka č. 15. Pouze jeden respondent, kterým byl student VŠ, odpověděl, že pije alkohol skoro každý den. Celkem 30 respondentů zvolilo možnost

jednou do týdne, několikrát do týdne pije alkohol 6 respondentů, několikrát do měsíce 18, příležitostně 4 a 3 respondenti alkohol nepijí vůbec (z toho 2 žáci SŠ a jeden student VŠ).

Graf č. 10: Četnost užití alkoholu (Otázka: „Jak často pijete alkohol?“)

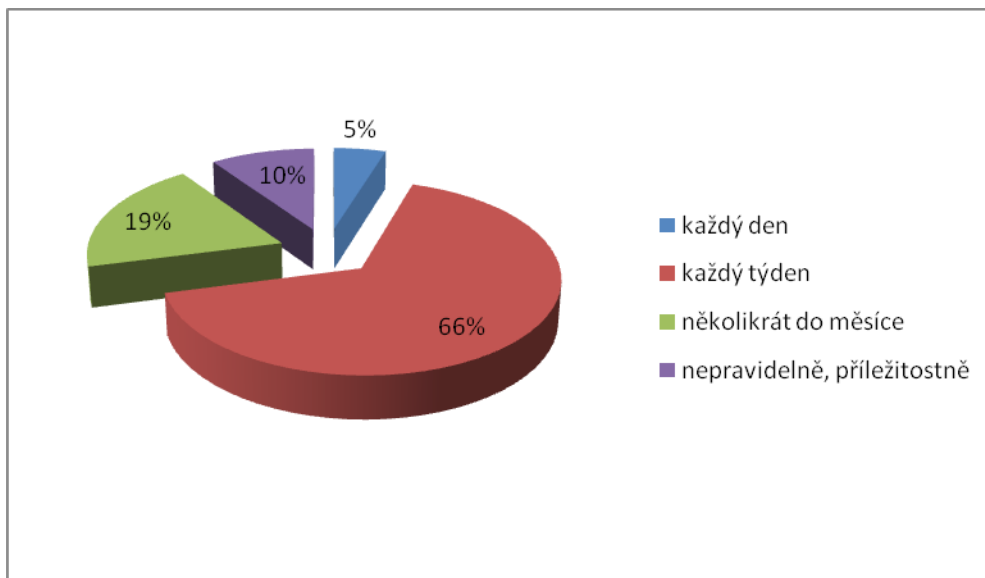


Pro potřeby hodnocení hypotézy VO1 byla využita odpověď „jednou týdně“, která vyjadřuje poměrně častou četnost užití alkoholu a kterou současně zvolilo největší procento respondentů. Z celkem 30 respondentů bylo v daném případě 11 žáků SŠ, 17 studentů VŠ a 2 pracující adolescenti.

V rámci výzkumné otázky VO2 zaměřené na aktivitu byla hodnocena také otázka č. 16 a 17. Obě se soustřeďovaly na četnost návštěvy kulturních akcí. VO2 zjišťuje případný aktivnější přístup k trávení volného času u chlapců než u dívek v kategorii adolescentů.

Celkem 3 respondenti uvedli, že kulturní akce navštěvují každý den, 41 respondentů každý týden, 12 několikrát do měsíce a 6 nepravidelně a příležitostně.

Graf č. 11: Četnost návštěvy kulturních akcí (Otázka: „Jak často navštěvujete kulturní akce?“)



Pro potřebu zodpovězení výzkumné otázky VO2 byla vybrána opět nejčetnější odpověď „každý týden“, která vyjadřuje relativně častou návštěvu kulturních akcí. Ze 41 respondentů bylo 22 chlapců a 19 dívek. Ač je v tomto případě rozdíl menší, než v případě realizace pohybové aktivity, také v rámci tohoto hodnotícího kritéria byla VO2 zodpovězena kladně. Proto je možno konstatovat, že chlapci v rámci kategorie adolescentů tráví svůj čas aktivněji, než dívky v rámci kategorie adolescentů.

Dále se otázka č. 17 zaměřila na důvody nižší četnosti návštěvy kulturních akcí u respondentů, kteří zvolili odpověď „několikrát do měsíce“ a „nepravidelně, příležitostně“. Z celkového počtu 18 respondentů uvedlo 13 respondentů, že kulturní akce nenavštěvují častěji z důvodu omezených finančních možností, 2 respondenti uvedli nedostatek času pro studium, 3 nedostatek času pro pracovní činnost.

V rámci odpovědi „každý týden“ se z celkového počtu 41 respondentů takto vyjádřila majoritní většina vysokoškoláků, tedy celkem 21. Zde je důvod nasnadě, vysokoškolské studium umožňuje modifikaci studijního plánu, studenti často mají brigády či další přivýdělký při studiu, a tudíž si mohou častější návštěvy kulturních akcí z časového i ekonomického hlediska dovolit spíše, než studenti SŠ, kteří jsou často limitováni pouze

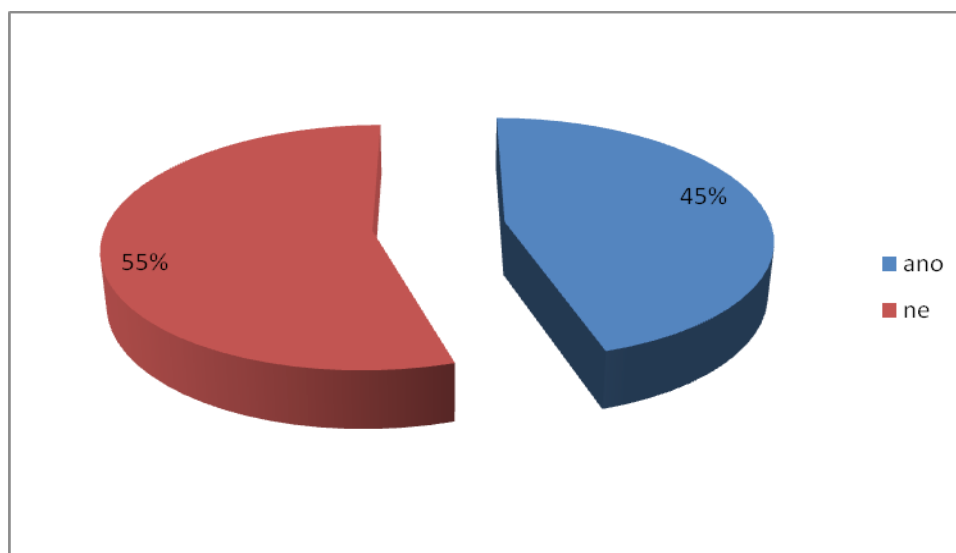
kapesným od rodičů, či pracujících, kteří jsou limitováni spíše časem a množstvím pracovních úkolů.

Na experimentování s drogami se zaměřily otázky č. 18 a 19. Také tento faktor byl zahrnut do hodnocení v rámci zodpovězení výzkumné otázky VO1.

Z celkového počtu 62 respondentů drogy vyzkoušelo celkem 28 respondentů, přičemž většinou se jednalo o marihuanu a hašiš, 2 respondenti uvedli také experimentování s LSD, jeden respondent s lysohlávkami a jeden respondent s extází. Experimentování s tvrdými drogami uváděli výhradně studenti VŠ.

Zkušenost s drogami přiznalo 6 žáků SŠ, 14 studentů VŠ a 8 pracujících adolescentů.

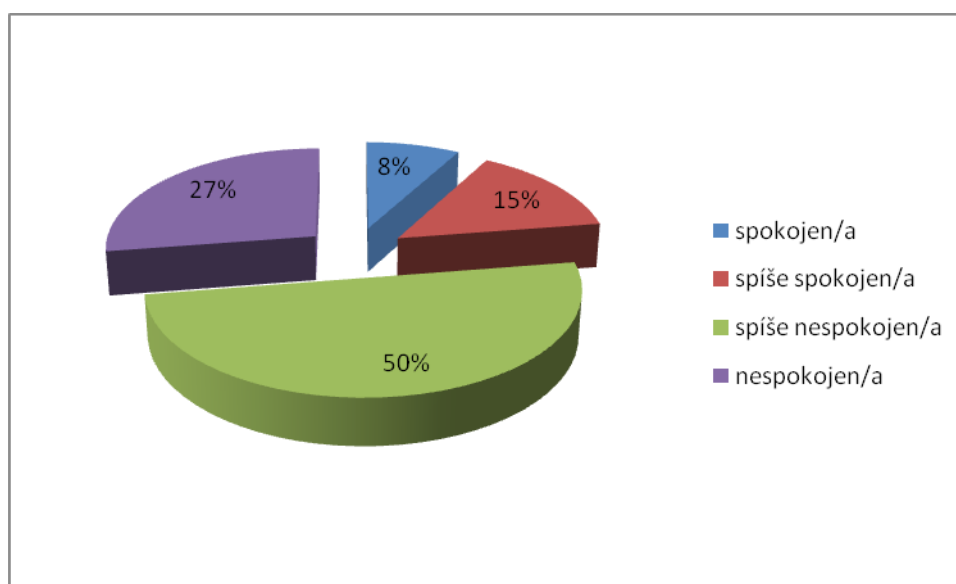
Graf č. 12: Zkušenost s drogami (Otázka: „Zkusil/a jste někdy drogy?“)



Otázky č. 20 a 21 se zaměřili na kvalitu a poruchy spánku. Otázka č. 21 zkoumala, do jaké míry a jak často se respondentů týkají následující potíže se spánkem: potíže s usínáním, časté nebo dlouhotrvající noční buzení, příliš časně ranní buzení, pocit nevyspalosti a neodpočatosti. Respondenti přiřazovali k jednotlivým problémům hodnoty ze škály od 1 do 4, přičemž 1 znamenalo „velmi často“ a 4 „zřídka“ . Z výzkumu vyplynulo, že nejčastěji byla hodnota 1 přiřazena položce „pocit nevyspalosti, neodpočatosti“ a to dokonce u 48 respondentů z celkových 62. Z tohoto počtu 48 respondentů bylo 25 žáků SŠ, 17 studentů VŠ a 6 pracujících adolescentů.

Otázka č. 22 se zaměřila na míru spokojenosti respondentů s jejich spánkem. Se svým spánkem je spokojených z celkového počtu 62 respondentů celkem 5 respondentů, spíše spokojeno je 9 respondentů, 31 jich je spíše nespokojeno a 17 nespokojeno. Z nespokojených respondentů je 7 žáků SŠ a 10 studentů VŠ.

Graf č. 13: Spokojenost s kvalitou spánku (Otázka: „Do jaké míry jste celkově spokojený/á s vaším spánkem?“)



Závěrečná část dotazníku se zaměřila na vlastní názor respondentů, co považují za zdravý životní styl a zda uvedené faktory dodržují. Respondenti mohli uvést celkem tři faktory, přičemž nejčastěji zmiňovanými byli sport a pohyb obecně (51 respondentů), přičemž v tomto ohledu je zásadových, případně až na výjimky dodržuje 19 z 51 respondentů. Dále byla zmiňována zdravá strava (32 respondentů), přičemž zde je v tomto ohledu zásadových nebo až na výjimky zdravou stravu dodržuje 5 z 32 respondentů. Dále byl zmiňován s větší či menší četností například pozitivní přístup k životu, dostatek humoru, pravidelný spánek, nekuřácké návyky a omezená konzumace alkoholických nápojů.

V rámci zodpovězení výzkumné otázky VO1 byly zohledněny faktory uvedené v následující tabulce.

Tabulka č. 1: Faktory ovlivňující zdravý životní styl u adolescentů

Aktivita	žáci SŠ	studenti VŠ	pracující adolescenti
Sport, pohybová aktivita	6	12	4
Kouření	12	20	6
Alkohol – užití 1x do týdne	11	17	2
Experimentování s drogami	6	14	8
Pocit nevyspalosti, neodpočatosti	25	17	6
Nespokojenost s kvalitou spánku	7	10	0

Z výše uvedených skutečností lze konstatovat, že na výzkumnou otázku VO1 lze odpovědět kladně a pracující adolescenti žijí zdravějším životním stylem, než studující adolescenti. Pravdou je, že studující adolescenti častěji realizují pohybovou aktivitu, nicméně častěji kouří, užívají alkohol a experimentují s drogami. Také co se spánku týče, bývají pracující adolescenti mnohem méně postihováni pocity nevyspalosti a neodpočatosti a žádný z pracujících adolescentů nekonstatoval, že by byl nespokojen s kvalitou svého spánku.

4. ZÁVĚR

Období adolescence je důležitým obdobím v životě jedince. Formuje se zde osobnost, jedinec hledá a posléze nalézá sám sebe, ujasňuje si své cíle do budoucna. Období adolescence je ovšem také velice rizikové s ohledem na trávení volného času, na seznamování se s návykovými látkami, kterými jsou tabák, alkohol a potažmo drogy. Adolescent tak bojuje s autoritou, ať už je touto autoritou rodič nebo učitel, případně bojuje proti společnosti, hledá svůj vlastní styl, únik z reality, která je pro něj náročná, únik od změn, kterými prochází.

Realizovaný výzkum ukázal, že kvalitnější životní styl mají pracující adolescenti. Studenti sice častěji realizují pohybovou aktivitu, která je většinou adolescentů uváděna jako průvodní jev zdravého životního stylu, nicméně také častěji kouří, pijí alkohol a experimentují s drogami. Ani kvalita spánku není valná, což však souvisí se studentským životem, ať už tím kulturním nebo studijním ve smyslu příprav na zkoušky a testy. Pracující jedinci již do jisté míry přebírají odpovědnost sami za sebe, za svoji životní situaci, hospodaření s financemi, za svá rozhodnutí.

V rámci tohoto zjištění by bylo možným řešením jakéhosi ozdravení životního stylu studentů zavedení častější školní intervence, preventivních programů a začlenění těchto programů již do učiva základních škol. Současně pedagogové by měli být žákům a studentům vzorem, zdravý životní styl by měl být ve všech svých faktorech od sportu přes potlačování kouření a nezdravých návyků pojímán jako žádoucí stav, jako aktuální trend.

Současně se ukázalo, že chlapci v rámci kategorie adolescentů vedou aktivnější životní styl, než dívky v této kategorii. Dívky sice navštěvují často kulturní akce, nicméně sportu se nevěnují tolik, jako chlapci. To je dáno částečně již podstatou daného pohlaví, nicméně také podpora rozvoje sportovní činnosti a aktivního způsobu trávení volného času u dívek je žádoucí. Je důležité také dívkám ukázat, že aktivně strávený volný čas jim přináší realizaci, uspokojení z realizované aktivity a další rozvoj, že takto strávený čas není promarněný, naopak se podílí na jejich dalším rozvoji, umožňuje jim společenský kontakt, ochucuje je o nové myšlenky.

RESUMÉ

Bakalářská práce se zaměřuje na zjištění způsobu trávení volného času adolescenty, přičemž hlavní náplní je zjištění, která ze skupin adolescentů (tedy žáci SŠ, studenti VŠ a pracující adolescenti) vede nejzdravější způsob života a které pohlaví je v rámci způsobu volného času aktivnější.

Teoretická část se zabývá vymezením období adolescence, pojmem volný čas, faktory, které ovlivňují způsoby trávení volného času a životní styl adolescentů, vymezuje pojem životní styl a zabývá se jak zdravým životním stylem, tak především tím nezdravým, konkrétně kouřením, užíváním alkoholu a drog a stresem.

Empirická část pak zkoumá samotné faktory ovlivňující životní styl adolescentů od sportovní aktivity přes vztahy s rodiči, přáteli, návštěvu kulturních akcí, experimentování s návykovými látkami, kvalitu spánku až po využívání výpočetní techniky.

Bachelor thesis is focused on evaluation of adolescent free time. The main question is, which group of adolescents (high school students, university students, workers) lives the healthiest way of life and which sex is more active in its free time.

The theoretical part explains the adolescence era, explains the term of free time, focuses on factors, which affect the ways of free time spending and adolescents' lifestyle. It explains the term of lifestyle with focus on healthy lifestyle and unhealthy one as well, especially it focuses on smoking, drinking alcohol, taking drugs and stressful life.

The empirical part research into factors, which affect adolescents' lifestyle including sport, relationship with parents and friends, cultural life, experimenting with addictive drugs, quality of sleep and using of ICT.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ČELEDVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-802-4732-138.

ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 108 s. Sestra. ISBN 978-802-4728-605.

HODAŇ, Bohuslav. *Tělesná kultura - sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000, 235 s. ISBN 80-244-0201-7.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 176 s. ISBN 80-717-8927-5.

KOHOUTEK, Rudolf. *Psychologie duševního vývoje*. 1. vyd. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, 2008, 127 s. ISBN 978-80-7375-185-2.

Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky. Editor Blahoslav Kraus, Věra Poláčková. Brno: Paido - edice pedagogické literatury, 2001, 199 s. ISBN 80-7315-004-2.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada - Avicenum, 1994, 190 s. ISBN 80-716-9121-6.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8

MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres: kniha o duševním zdraví*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1999, 190 s. ISBN 80-717-2240-5.

NEŠPOR, Zdeněk R. *Proměny českých socioekonomických hodnot na přelomu století*. 1. vyd. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2003, 71 s. ISBN 80-733-0044-3.

NOVÝ, Ivan a Alois SURYNEK. *Sociologie pro ekonomy a manažery*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2006, 288 s. Manažer. ISBN 80-247-1705-0.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 240 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4729-596.

PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 328 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0871-X.

POKORNÝ, V., TELCOVÁ, J., TOMKO, A.; *Patologické závislosti*. Brno. Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. 194 s. ISBN 80-86568-02-04

PRESL, Jiří. *Drogová závislost: může být ohroženo i Vaše dítě?*. Praha: Maxdorf, 1994, 83 s. Medica, sv. 9. ISBN 80-858-0018-7.

RUCKI, Štěpán a Pavel VÍT. *Kardiologické minimum pro praktické dětské lékaře*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 140 s. ISBN 80-247-1120-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 1.vyd. Praha: Portál, 2000, 528 s. ISBN 80-717-8308-0.

VONDRÁČKOVÁ, Petra. *Vzorce užívání alkoholu u dětí a adolescentů*. In: *Léčba a následná péče* [online]. 2011 [cit. 2012-04-02]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/72/1980/Vzorce-uzivani-alkoholu-u-deti-a-adolescentu>

ZÁŠKODNÁ, Helena. *Psychosociální problémy adolescentů*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 1998, 93 s. ISBN 80-704-0306-3.

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 - Dotazník

Vážení,

dovoluji si Vás oslovit s žádostí o spolupráci a vyplnění následujícího dotazníku.

Dotazník je zcela anonymní a bude využit pro zpracování odborné bakalářské práce.

Děkuji za spolupráci

Jakub Karnold

1. Pohlaví (*vyberte*):
 - a. muž
 - b. žena
2. Věk (*uved'te*):
3. Studujete? (*vyberte*)
 - a. ano
 - b. ne
4. Pokud jste v otázce č. 3 odpověděl/a ano, jaký typ školy studujete (*vyberte, u e doplňte*)
 - a. odborné učiliště
 - b. gymnázium
 - c. obchodní akademie
 - d. střední odborná škola
 - e. vyšší odborná škola
 - f. vysoká škola
 - g. jiný
5. Pokud jste v otázce č. 3 odpověděl/a ne, pracujete? (*vyberte*)
 - a. ano
 - b. ne

6. Pokud jste v otázce č. 5 odpověděl/a ano, uveďte, jaká je vaše profese (*uveďte*):
7. Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas (*zatrhněte maximálně dvě možnosti*):
- a. cestování
 - b. domácí práce
 - c. práce s počítačem
 - d. sport
 - e. posezení s přáteli
 - f. návštěva kulturní události
 - g. sledování televize
 - h. četba
 - i. zájmové kroužky
 - j. jiné (*uveďte*):.....
8. Věnujete se nějaké pohybové aktivitě? Pokud ano, jaké a jak často?
- a. ano:
 - b. ne
9. Jak často využíváte počítač
- a. několik hodin denně (4 a více)
 - b. několik málo hodin denně (1 – 3)
 - c. několikrát týdně
 - d. výjimečně
10. K čemu nejčastěji počítač využíváte? (seřad'te odpovědi a) – g) od 1 – 7, kdy 1 znamená nejčastější využití a 7 nejméně časté, výjimečné využití)
- a. hraní her
 - b. sociální sítě
 - c. studium
 - d. práce
 - e. surfování po internetu

- f. sledování filmů
- g. poslech hudby
- h. jiné:

11. Z jakých důvodů (*zaškrtněte maximálně 3*) míváte s rodiči časté spory:

- a. škola
- b. kamarádi
- c. alkohol
- d. cigarety
- e. drogy
- f. váš styl (např. oblékání)
- g. vzájemné vztahy
- h. chování a názory
- i. s rodiči nemám spory
- j. jiné:.....

12. Jak často se scházíte se svými přáteli mimo školu/práci:

- a. každý den
- b. několikrát v týdnu
- c. pouze o víkendu
- d. nepravidelně, příležitostně
- e. jiný:

13. Kouříte?

- a. ano
- b. ne

14. Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ano, kolik cigaret denně vykouříte?

- a. kouřím příležitostně, pouze několikrát do týdne
- b. do deseti cigaret
- c. nad deset cigaret

15. Jak často pijete alkohol?

- a. skoro každý den
- b. jednou do týdne
- c. několikrát do týdne
- d. několikrát do měsíce
- e. příležitostně
- f. nepiji alkohol

16. Jak často navštěvujete kulturní akce?

- a. každý den
- b. každý týden
- c. několikrát do měsíce
- d. nepravidelně, příležitostně

17. Pokud jste zvolil/a v otázce č. 16 odpověď c), d), vyberte, případně uveďte, co je důvodem této časové frekvence návštěvy kulturních akcí:

- a. omezené finanční možnosti
- b. nedostatek času pro studium
- c. nedostatek času pro výkon pracovní činnosti
- d. nedostatek času pro jiné zájmy
- e. nezájem o kulturu
- f. jiné:

18. Zkusil/a jste někdy drogy?

- a. ano
- b. ne

19. Pokud ano, uveďte jaké:

20. Do jaké míry a jak často se vás týkají následující potíže se spánkem (přiřaďte k jednotlivým skutečnostem čísla od 1 – 4, přičemž 1 = velmi často, 4 = zřídka):

- a. potíže s usínáním
- b. časté nebo dlouhotrvající noční buzení
- c. příliš časná ranní buzení
- d. pocit nevyspalosti, neodpočatosti

21. Do jaké míry jste celkově spokojený/á s vaším spánkem?

- a. spokojen/a
- b. spíše spokojen/a
- c. spíše nespokojen/a
- d. nespokojen/a

22. Uveďte, co pro vás představuje pojem zdravý životní styl (*uved'te maximálně 3 faktory*):.....

23. Do jaké míry dodržujete výše uvedené návyky a pravidla související se zdravým životním stylem (viz. otázka č. 23 – *ke každému faktoru uveďte zvlášť*)

FAKTOR 1:

- a. jsem v tomto ohledu zásadový/á
- b. až na výjimky dodržuji
- c. spíše ano
- d. spíše ne
- e. nedodržuji je

FAKTOR 2:

- a. jsem v tomto ohledu zásadový/á
- b. až na výjimky dodržuji
- c. spíše ano
- d. spíše ne
- e. nedodržuji je

FAKTOR 3:

- a. jsem v tomto ohledu zásadový/á

- b. až na výjimky dodržuji
- c. spíše ano
- d. spíše ne
- e. nedodržuji je