

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
Katedra pedagogiky

ŽIVOTNÍ STYL MLÁDEŽE

(Životní styl středoškolské mládeže na území města Planá)

Bakalářská práce

Ladislava Petříková

Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

Vedoucí práce: Mgr. Radomír Bednář

Plzeň, březen 2014

Prohlašuji, že jsem předloženou bakalářskou práci na téma "Životní styl středoškolské mládeže na území města Planá" vypracovala samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v přiloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 31. března 2014

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Radomíru Bednářovi za odborné vedení a podporu při zpracování mé bakalářské práce, za cenné rady, ochotu a vstřícnost. Děkuji také všem respondentům, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření.

Obsah

ÚVOD	6
TEORETICKÁ ČÁST	8
1. Životní styl jako pojem.....	8
1.1 Životní styl v ČR obecně.....	9
2. Dnešní společnost	9
2.1 Technický pokrok.....	10
2.2 Dnešní životní styl.....	10
3. Mládež dnes	10
4. Volný čas mládeže.....	11
4.1 Prostředí volnočasových aktivit.....	11
4.2 Organizace volnočasových aktivit	12
4.3 Zájmové činnosti jako součást výchovy mimo vyučování.....	14
4.4 Organizační formy zájmových činností	15
4.5 Současné trendy volnočasových aktivit	16
5. Faktory ovlivňující volný čas a životní styl.....	17
5.1 Rodinné působení	17
5.2 Škola	19
5.3 Vrstevníci	19
5.4 Média	20
5.5 Rizikové faktory životního stylu.....	21
6. Zdravý životní styl.....	22
6.1 Spánková hygiena.....	22
6.2 Faktory ovlivňující příjem potravy.....	23
7. Vliv subkultur na životní styl mládeže.....	23

7.1 Gothická subkultura.....	24
7.2 Emo styl.....	24
7.3 Fotbaloví chuligáni (hooligans)	25
7.4 Graffiti.....	25
7.5 Skinheads subkultura	26
7.6 Taneční subkultura.....	26
EMPIRICKÁ ČÁST.....	28
1. Východiska výzkumu	28
1.1 Stanovení výzkumného problému a cíle.....	28
1.2 Charakteristika výzkumného vzorku	29
1.3 Výzkumná metoda.....	31
1.4 Zpracování dat a výsledky výzkumu	31
1.5 Výsledky výzkumu a jejich interpretace.....	31
VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ	53
ZÁVĚR.....	54
RESUMÉ	55
SUMMARY.....	56

Úvod

Bakalářská práce se bude zabývat životním stylem současné mládeže, přičemž bude zaměřena především na žáky SOU města Planá, studující obor gastronomie zakončený výučním listem a obor podnikání zakončený maturitní zkouškou. V úvodní teoretické části práce se budu zabývat především definicí pojmu životní styl a také různými pohledy, jimiž bývá tento pojem nahlížen. Zde je třeba si uvědomit, že životní styl je těsně spjat s volným časem a právě jeho využívání je jedním z jeho nejdůležitějších ukazatelů. Ve své práci budu vycházet z toho, že životní styl je souhrn činností, které mají trvalý ráz a zároveň jsou pro každého individuálně specifické, spjaté s našimi postoji, normami, hodnotami a návyky. Vzniká z životního způsobu člověka. Není tedy nijak pevně dán, ale každý si vytváří svůj vlastní. Ve své práci budu pracovat s pojmem životní styl především s ohledem na tyto jeho typické znaky:

- Zhodnocení sebe sama a svého postavení – osobní životní filozofie
- Způsob prožívání, a to podle kvality a intenzity prožitku
- Vztah k práci a k odpočinku
- Zvládání sociální interakce
- Úroveň ega

V praktické části by měl být podroben výzkumu životní styl žáků SOU ve věkovém rozmezí 15-21 let s ohledem na pět základních kategorií, které jsou rozděleny podle každodenních činností:

- Činnosti orientované na práci a profesi – v tomto případě vzdělávání
- Aktivity spojené s rodinou
- Činnost v oblasti zájmové – odpočinek, zábava, relaxace
- Aktivity ve společenském životě – angažování se v občanských vztazích
- Aktivity, které se dotýkají základních biologických a hygienických potřeb

Tento výzkum bude podniknut především dotazníkovou formou na reprezentativním vzorku žáků SOU města Planá, kteří zakončí studium výučním listem a žáky končící studium maturitní zkouškou.

Postiženy budou také faktory podporující utváření životního stylu, které se dají rozdělit na objektivní společenské a subjektivní osobnostní. Zde by měl výzkum směřovat rovněž

k tomu, zda existuje něco, co by bylo možné nazvat zdravý životní styl? Co si pod termínem zdravý životní styl představí právě žáci SOU v Plané? Do jaké míry odpovídá jejich každodenní život tomuto ideálnímu stavu? Do jaké míry je životní styl žáků SOU ovlivňován médii, především reklamou? Jakou roli při jeho tvorbě mají rodiče, učitelé či vrstevníci? Vyústění práce by mělo spočívat v předložení návrhu, jakým způsobem je možné dosáhnout zlepšení životního stylu sledované skupiny. Předložený návrh by přitom měl být pro zkoumanou skupinu alespoň do jisté míry atraktivní.

1. Životní styl jako pojem

Terminologie v této oblasti není jednotná, většinou se vztahuje k větším sociálním celkům, oproti životnímu způsobu, který spíše mapuje, makrostrukturální stránku sociálních vlivů jako jsou ekonomické, ekologické, technické, kulturní a celospolečenské procesy (Kraus, Poláčková, et al., 2001). Životní styl se vztahuje také spíše k jednotlivcům, jako je soubor názorů, postojů, temperamentu, vlastností a návyků, které mají trvalý ráz a jsou pro každého individuálně specifické (Mohampl, 1992 in Kraus, Poláčková et al., 2001).

Každý jedinec má svůj vlastní způsob života, ale vlastně obecně tím naplňuje život společnosti. Každý jedinec také podléhá i při svém životním stylu, obecně platným právním normám každého společenského zřízení, ať už se jedná o státní zřízení, monarchii či jiný typ společenského zřízení. Životní styl také souvisí s hodnotami, ideály, cíli jedince. Zde hrají roli výchovné faktory v rodinném prostředí – morální hodnoty a postoje této subkultury a také hodnoty a zvyky celé společnosti, v níž žije. Hodnotová orientace se vytváří v průběhu života jedince, vlivem vrozených dispozic a také vlivem sociálního okolí, ve kterém se jedinec nachází. Jako například, rodina, spolužáci, masová média atp. Jak uvádí ve své knize „Člověk-prostředí-výchova“ Kraus, Poláčková et al., i když neexistuje jednotné pojetí životního stylu, přece jen již byly některé složky této oblasti identifikovány.

Jedná se o životní styl s např. převažujícími pocity bezmocnosti, deprese, úzkosti a beznaděje. Životní styl vedoucí k různým závislostem, životní styl orientovaný na hodnoty materiální či duchovní apod. V již zmiňované knize je uvedeno, že: *„Životní styly se tak utvářejí v interakci osobních zvláštností člověka a dlouhodobých specifických nároků jako konfrontace s několika typickými životními situacemi, jejichž zvládnutí, má-li povahu pravidelného opakování, představuje typické znaky životního stylu“*

(Kraus, Poláčková et al., 2001, s. 153-154).

K takovým typickým situacím patří:

Kognitivní zhodnocení sebe sama a svého postavení ve světě (osobní životní filozofie představující hlavní instanci v životě člověka).

Způsob prožívání (intenzita a kvalita prožitku lidí od sebe odlišuje, někdo emoce potlačuje, jiný je prožívá příliš navenek).

Vztah k práci, odpočinku a pohybové aktivitě (za typickou duševní regeneraci se považuje kompenzační seberealizace, schopnost relaxovat a odpočívat).

Zvládání sociální interakce (člověk by měl mít dostatečnou sociální síť, které by mohl důvěřovat a cítil by se v ní dobře, ale zároveň by neměl ztratit svou citovou nezávislost).

Ego úroveň (kompetence při zvládání složitých životních situací).

1.1 Životní styl v ČR obecně

V pořadí práce, studium, hra, rozjímání odpovídá podle posledních výzkumů trávení volného času četností výskytu v naší zemi. Odráží také souvislost s oceňováním, nebo zavrhováním hodnot jak se uchovaly v minulých stoletích v různých subkulturách naší společnosti.

Můžeme se také setkat s dělením životního stylu orientovaného na práci, která je ústředním smyslem života, volný čas jako zbytková energie slouží k tělesnému odpočinku, regeneraci.

Hédonistický životní styl, se vyznačuje přesunem zájmů a smyslu do oblasti volného času, jako je rodina a jiné soukromé volnočasové aktivity a práce (výplata) je nutná k užívání tohoto volného času. Celistvý životní styl, se snaží o omezení striktního oddělení práce a volného času (Kraus, Poláčková, et al., 2001).

2. Dnešní společnost

Pojem globalizace, charakterizovaný dle glosáře autora knihy Sociologie v kostce Aleše Sekota je *„vzájemná propojenost obyvatel planety ve smyslu provázanosti problémů a forem jejich řešení v rámci nejednoznačně působících ekonomických, politických, kulturních či ekologických dopadů“* (Sekot, 2004, s. 191).

Dnešní společnost je víceméně globalizovaná společnost, kdy se jí vnucují nejčastěji masovými médii jako je televize, internet, počítačové hry, rozličné animace – hodnoty

a postoje, které jsou žádoucí pro uspokojování konzumní kapitalistické společnosti

a tržních mechanismů. Stírají se kulturní tradice národní, krajové, způsob hospodaření v rodinách, rozličné tradiční trávení volného času (chataření, chalupaření, účast na

hodových slavnostech atp.). Do faktorů ovlivňující způsob snad každého z nás lze zahrnout i rozvoj vědy, techniky, cestovního ruchu nebo styl bydlení. Nelze si nepovšimnout změn v architektuře např. půdní vestavby, satelitní vesničky.

2.1 Technický pokrok

Technický pokrok výrazně ovlivňuje dnešní společnost, postoje názory, hodnoty zvyky. Rozsáhlá infrastruktura dopravní, anonymní sídliště, virtuální často anonymní sociální sítě, virtuální komunikace přes internet. To vše způsobuje odcizení mezi lidmi, ztrátu úcty v jednání, ztrátu úcty ke stáří, k tradicím a hodnotám. Na druhé straně technická vyspělost společnosti usnadňuje život ve smyslu, snadnějšího přesunu do práce, snadnějšího užívání věcí atp. Tato novodobá společnost je však založena víceméně na konzumu a hromadění věcí. V dnešní společnosti se lidé často dostávají do dluhových pastí. Do exekučních řízení. Protože často konzum a vlastnění představuje vrcholnou příčku žebříčku hodnot. Tento hodnotový systém, je jak už jsem zmínila je vnucován médií, reklamou, která hájí zájmy - zisky nejčastěji nadnárodních firem a korporací, které vnucují tento životní styl.

2.2 Dnešní životní styl

Dnešní životní styl je velice hektický, lidé se více přesunují do měst než na venkov, z důvodu větší možnosti zaměstnání. Ve městech je větší hlučnost, konkurenční prostředí, anonymita, zvětšují se nároky na výkon z důvodu vysoké nezaměstnanosti. Lidé často ani nevědí jak relaxovat – kromě posezení u televize, nemají čas si popovídat mezi sebou a se svými dětmi z důvodu velké časové pracovní vytíženosti a následného vypětí.

Nenavazují se tradiční vztahy, jako na venkově. Co se týká například výpomoci mezi sousedy, komunikační zdvořilosti, zahrádkaření - relaxování v přírodě, pevnější a rozsáhlejší sociální vztahy a sítě, které by mohly být jedinci v určitých aspektech bytí oporou.

3. Mládež dnes

Rodina jako primární sociální skupina, která dítě vede od prvopočátku k hodnotovému systému – klade základy hodnotové orientace a stylu užívání volného času. Dává dítěti základ k jeho pozdějšímu životnímu stylu. Rodina vytváří hmotné podmínky a sociální ochranu. Začíná výchovou a vzděláváním, rozvíjí mezilidské vztahy (Hofbauer, 2004).

Mládež dnes se snaží přizpůsobit tradičním trendům doby – životnímu stylu doby, typu vlastnění co nejvíce a nejnovějších technických vynálezů a technologií jako je například Ipod, Iphone. Virtuálním se předháněním a předváděním na internetových sociálních sítích typu Facebook a Twiter. Nákupu co nejvíce drahých a známých módních značek, čímž si určují hodnotu a sociální statut. Dnešní mládež, oproti totalitní generaci je více asertivní až agresivní v komunikaci, což způsobuje citová plochost a nulová emoční odezva z virtuálních komunikací na internetu. Naproti tomu se nebojí jít do konfliktu, hájí si svá práva. Dnešní mládež má více všeobecného přehledu a rozhledu o rozličných věcech, možnostech dění ve světě, právě díky rozvoji informačních technologií a internetu.

Jsou zbláhli ve vyhledávání jakýchkoli obsahů z těchto zdrojů a více pohotově uchopit nabízenou příležitost – například vyhledávání pracovních kontaktů a příležitostí, cestování apod.

4. Volný čas mládeže

Adolescence je období od 15 do 20 let. Oblíbenou činností v tomto období je zahálka. Jsou to schůzky s vrstevníky v sadech, v parcích, kavárnách. Tento způsob je psychicky i kulturně velmi důležitý. Řeší se otázky světového názoru, tříbí se zkušenost, konverzace. Další oblíbenou relaxační činností je tělesná námaha, kompenzuje se nervové napětí – studijní či pracovní, organizmus se zbavuje tíhy. Časté jsou kolektivní míčové hry, tanec, atletika, běh, atp. (Říčan, 2004).

Prohlubující se společensko-ekonomická nerovnost do jisté míry ovlivňuje i trávení volného času mládeže. Mládež z bohatých rodin tráví své volnočasové aktivity jiným způsobem a její životní styl je odlišný od mládeže z chudších a sociálně slabších rodin. Nemalelou mírou zde hraje i vzdělanost primární rodiny, kdy je dítě vedeno k různým zájmům, aktivitám a kroužkům. Což bývá častěji u vzdělaných rodin a ekonomicky lépe situovaných rodin (Sobotková, 2007).

4.1 Prostředí volnočasových aktivit

Soustava aktivit a zařízení volného času dětí a mládeže vznikla na základě OSN úmluvy o právech dítěte (1989), kdy byla zvýšena potřeba analyzovat a pochopit přínos této oblasti na celkovou společnost. Tyto otázky začali řešit pracovníci různých společenských věd jako

je sociologie, psychologie, pedagogika. Začaly vznikat samostatné instituce. K vytváření těchto systémů výchovy dětí a mládeže ve volném čase přispívají zejména mezinárodní organizace – OSN, Rada Evropy, Evropská unie, mezinárodní sdružení organizací volného času dětí a mládeže. Zpracovávají analýzy předchozího vývoje a současného stavu (Sekot, 2004), (Hofbauer, 2004).

4.1.1 V tomto vývoji jsou uplatňovány tyto zásady

- Dobrovolnost a volitelnost účasti
- Demokratismus – ve smyslu „sport pro všechny nebo výchova pro všechny“
- Otevřenost – to se týká přístupnosti systému. V dnešní době probíhá propagace ve školách, na internetu, vyvěšují se letáky ve městech a na vesnicích, u zastávek MHD, reklama bývá ve veřejně dopravních prostředcích. Vyvěšují se volnočasové aktivity pro děti a mládež, pořádané různými neziskovými organizacemi či přímo městem nebo obcí na úřední desce města či obce.
- Široké rozpětí působení vzhledem k osobnosti dítěte a mladého člověka – týká se to rozvoje individuálního zájmu, až po formování všestranné celistvé osobnosti. Volnočasová aktivita nemá být pouhým vyplněním času, nýbrž vážným úsilím o seberealizaci (Hofbauer, 2004, s. 52).
- Výchova k demokratickému občanství – výchova člověka, občana se všemi jeho právy a povinnostmi. Například spoluzodpovědnost, tolerance, multikulturnost (Hofbauer, 2004, s. 52).
- Působení v různých sociálních prostředích – jako je například organizace pro volnočasové aktivity Romské menšiny, IQ Roma servis o.s., atp.,

Nízkoprahová zařízení – která poskytují odbornou pomoc dětem a mládeži, která pochází ze sociálně znevýhodněného prostředí a z prostředí s výskytem nepříznivých sociálně-patologických jevů. <http://www.iqrs.cz> 19. 6. 2013, 17:41h., <http://nizkoprahova-centra.webgarden.cz/rubriky/nizkoprahova-zarizeni> 19. 6. 2013, 17:42h.

4.2 Organizace volnočasových aktivit

Existuje velké množství center volnočasových aktivit pro děti a mládež, která lze najít internetovými vyhledávacími, Google, Seznam. Například Občanské sdružení mládeže,

Pionýrské skupiny, Školní kluby při ZŠ, Střediska volného času, Domy dětí a mládeže, Nízkoprahová zařízení atp., po celé ČR.

4.2.1 Školská zařízení pro zájmové vzdělávání

Dle vyhlášky č.74/205Sb., podle ustanovení školského zákona č. 561/2004 Sb.

Zde se řadí Střediska volného času, Domy dětí a mládeže, Stanice zájmových činností – jsou to zpravidla právní subjekty. Účast není povinná jako školní docházka. Program vychází ze skutečné úrovně zájmů. Pro tato zařízení nejsou stanovena vzdělávací standardy. Je zde časová volnost a volnost metod práce. Tato činnost může být příležitostná, pravidelná nebo táborová.

Školní kluby při ZŠ, jsou určeny žákům 2. stupně Základní školy. Účast je dobrovolná, žáci zde navštěvují kroužky a aktivity dle svého uvážení a zájmů.

4.2.2 Nestátní neziskové organizace

Dalšími subjekty pracující s dětmi a mládeží jsou organizace dětí a mládeže a občanská sdružení. Tyto organizace působí na území celé republiky, jako například Skaut, Pionýr, Duha, Česká tábornická unie, Sokol, zájmová sdružení hasičů, rybářů atp.

Řada sdružení je ustanovena podle zákona o sdružování občanů, sdružení vzniká registrací u ministerstva vnitra. Jiným typem subjektů jsou obecně prospěšné společnosti.

Nestátní neziskové organizace svou činností doplňují a obohacují výchovně-vzdělávací činnost škol, školských zařízení a rodin. Na podporu těchto organizací vypisuje MŠMT dotované programy, které mají za cíl kromě jiného podporu nabídky volnočasových aktivit pro děti a mládež. Vytvářejí kulturní, sportovní a jinou zájmovou a vzdělávací činnost pro děti a mládež (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 150).

4.2.3 Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež

Tato zařízení mohou zřizovat města či obce se samostatnou působností, na základě zákona o sociálně-právní ochraně dětí. Tato zařízení jsou určena dětem a mládeži, které se nacházejí v obtížné životní situaci a jsou ohroženy sociálně-patologickými jevy (návykové látky, násilí, záškoláctví atp.).

Nízkoprahovost znamená maximální přístupnost a odstranění sociálních, psychických, či jiných bariér. Nabízí čtyři základní služby - volný vstup a pobyt, volnočasové aktivity, sociální služby a aktivity zaměřené na prevenci (na snížení rizik sociálně-patologických jevů, jako agresivita, šikana, užívání omamných látek atp.)

4.2.4 Živnostenské podnikání k dětem a mládeži

Jedná se o organizátory a provozovatele volnočasových aktivit pro děti a mládež na komerčním základě. Jsou to například herny, internetové kavárny, kurzy hudební nebo výtvarné, tábory s určitou specifickou tematikou atp. Tuto činnost upravuje živnostenský zákon č.695/2004 Sb., nejedná se o vázanou živnost a není pro ně vyžadována odborná způsobilost, dle nařízení vlády č.491/2004 Sb. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

4.3 Zájmové činnosti jako součást výchovy mimo vyučování

Z hlediska psychologie je zájem individuálně osobnostní jev, je vyvolán potřebami, nejsou s nimi však totožné. Zájmy souvisejí s celkovým zaměřením osobnosti, mají těsnou vazbu na vlohy a schopnosti člověka. Můžeme je dělit podle koncentrace, trvání, obsahu, společenské hodnoty. Mohou být aktivní (produktivní) a receptivní (jen vnímání předmětu zájmu), obě činnosti se mohou doplňovat a prolínat (Pávková, J. a kol, 2002).

4.3.1 Zájmové činnosti mohou být Společensko-vědní

- poznávání významných objektů, zájem o veřejné instituce, zájem o zdravotnická a sociální zařízení (dobrovolnická činnost)
- návštěva historických objektů, sledování politického dění u nás i ve světě
- dodržování lidových tradic a zvyků, individuální sběratelství
- zájmové studium cizích jazyků, publicistika, setkávání se na různých společenských akcích mládeže (festivaly, majálesy, diskotéky) atp.

4.3.2 Zájmové činnosti uměleckého charakteru aktivní i receptivní formou

- Zájem o kulturní podniky jako divadla, kina, koncertní sály, galerie atp.

4.3.3 Zájmové činnosti pracovní – technické

- zájem o práci s různými materiály jako jsou karton, dřevo, keramika atp.

- montážní a demontážní činnost (oprava kol, koloběžek atp.), drobné opravy, kutilství
- zájem o techniku, elektrotechniku, výpočetní techniku
- zájem o přípravu pokrmů

4.3.4 Zájmové činnosti přírodovědné

- pozorování přírodních objektů, pěstitelství, činnosti zaměřené na ochranu a tvorbu životního prostředí
- rybářství, včelařství, myslivost, chovatelství (péče o rybičky, domácí zvířata, okrasné ptactvo atp.)
- spolupráce s institucemi jako jsou muzea, zoologické a botanické zahrady např. dobrovolnická činnost v těchto oblastech

4.3.5 Zájmové činnosti sportovního charakteru aktivní i receptivní formou

- atletické kluby, taneční kluby, hokejové a fotbalové kluby, různé jiné sportovně zaměřené kluby
- běh, cyklistika, in-line bruslení, bruslení na ledě (sezonní sporty)

4.4 Organizační formy zájmových činností

Jsou to buď pravidelné činnosti (činnost zájmových útvarů - např. sportovních klubů a jiných zájmových spolků) a příležitostné činnosti (exkurze, besedy, vycházky, soutěže).

Dále individuální činnost (sběratelství, kreslení) a skupinová činnost (taneční soubory, sportovní oddíly), a hromadně organizované formy činností, jako jsou festivaly, výlety, slavnosti atp. (Pávková, J. a kol, 2002).

4.4.1 České instituce a organizace

- Česká národní agentura Programu EU „Mládež“. Na Poříčí 12, Praha 1
(<http://www.youth.cz>)
- Informační centrum pro mládež (ICM). Senovážné náměstí. 24, Praha 1
(<http://www.icm.cz>)
- Institut dětí a mládeže ČR. Sámova 3, Praha 10
(<http://www.idm-msmt.cz>)

- Česká rada dětí a mládeže. Senovážné nám. 977 / 24, Praha (<http://www.crdm.cz>)
- Junák - Svaz skautů a skautek České republiky. Senovážné nám. 977 /24, Praha (<http://www.skaut.cz>)
- Pionýr, Senovážné nám., Praha (<http://www.pionyr.cz>)
- Sdružení Duha, Senovážné nám., Praha 1 (<http://www.duha.cz>)

4.4.2 Zahraníční instituce a organizace působící v české republice

- Eurodesk, Senovážné náměstí 24, Praha 1 (součást Evropské informační služby mládeže působící v 26 evropských zemích).
- Evropské informační středisko (EIS) Univerzity Karlovy, Revoluční 26, Praha 1
- Informační a dokumentační středisko Rady Evropy, Senovážné náměstí 26, Praha 1
- Informační středisko OSN v Praze, Náměstí Kinských 5, Praha 5
- Program EU Mládež, Na Poříčí 12, Praha 1
- Program Leonardo da Vinci, Opletalova 234, Praha 1 (program EU pro odborné stáže studentů, ve 30 evropských zemích)
- Program EU Socrates, Socrates office, U Lužického semináře 13, Praha 1 - zastřešuje Programy Comenius, Erasmus, Grundtvig a další, (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, internetové vyhledávače Google, Seznam, 2013)

4.5 Současné trendy volnočasových aktivit

V zemích postkomunistické Evropy, jsou dnes základem politiky vůči mládeži demokratické zásady jako pojetí dalšího vývoje společnosti a výchovy, ve smyslu spoluúčasti dětí a mládeže na své výchově. Tyto zásady se promítly do oblastí rozvoje zájmů jednotlivých dětí a mladých lidí jako jsou obory sportovní, turistické, společenské, vědní, ekologické, technické, umělecké (Hofbauer, 2004).

V současné době mladí lidé ve věku 15 až 20 let, preferují často společenská setkávání na diskotékách, koncertech, festivalech, čajovnách, kavárnách atp. Často také v tomto věku navštěvují Taneční. Preferují různé druhy sportovních aktivit například sezónní sporty jako cyklistika, ježdění na in-linech, návštěvy akvaparků, lyžařských středisek - populární je jízda na snowboardu. U dívek a často už i u chlapců je populární nakupování módních značek v nákupních centrech. Nelze se u těchto mladých lidí obejít bez mobilního telefonu nejlépe nejnovějšího smart-typu, Ipodu, Tabletů či počítače, kde velkou část volného času tráví

komunikací na sociálních sítích. Ti uvědomělejší se věnují ekologickým aktivitám jako dobrovolný úklid svého okolí či třídění odpadu. U chlapců je oblíbená návštěva fitness centra, u dívek cvičení Zumbly (cvičení-tančení v latinsko-americkém stylu). Méně populární je již turistika, populárnější jsou dovolené v různých letoviscích mimo ČR, a následné vystavení fotek na sociálních sítích na internetu.

Poslední dobou také oblast dobrovolnictví zaznamenává větší účast mladých lidí. To znamená dobrovolnou, neplacenou účast a pomoc v různých institucích a neziskových organizacích. Například návštěvy onkologických pacientů zejména dětí, návštěvy starých lidí, pomoc nevidomým atp.

Častým jevem v současné době je účast velkého počtu dětí v Nízkoprahových zařízeních. Nejedná se jen o děti sociálně znevýhodněné, ale také často o větší počet dětí z dobře ekonomicky situovaných rodin, jejichž rodiče jsou často dlouho v práci, nebo se jim dostatečně nechtějí věnovat – komunikovat s nimi, raději jim dají vysoké kapesné.

5. Faktory ovlivňující volný čas a životní styl

Velkou roli zde hrají instituce primárně a sekundárně působící. Výchova má dopad na ekonomiku dané společnosti, její kulturu a úroveň mezilidských vztahů (Kraus, Poláčková, et al., 2001, s. 43).

5.1 Rodinné působení

Rodina zde působí jako primární instituce a sociální skupina, která od raného vývoje ovlivňuje postoje a hodnotovou orientaci jedince. Dle psycholožky Ireny Sobotkové, důležitou roli hraje rodinná dynamika, to znamená celkové vzorce interpersonálních a intrapsychických procesů, které významně ovlivňují fungování rodiny, rovněž sem patří emoční klima v rodině a převládající postoje, které tvoří rámec vzájemných vztahů (Sobotková, 2007, s. 48).

V rodině začíná sociální učení, neverbální a verbální komunikace, formuje se svědomí, vštěpují se konvence, morálka, hodnoty, styly a způsoby jednání, role. Rodiče slouží jako identifikační vzory, formuje se pohled na svět, rozvíjejí se vlohy dítěte.

Pokud má dítě sourozence, v sourozeneckém subsystému se učí spolupráci, vyjednávat, vytvářet kompromisy. Tyto vztahy pak uplatňuje i v jiných situacích s jinými dětmi a později

v životě celkově. Rodina kontroluje chování, dodržování společenských norem, zajišťuje emoční vztahy, porozumění, pomoc, lásku, ekonomické zajištění.

Předává dítěti model sociální interakce a komunikace. Rodina předává normy - odměnami a tresty, dochází tak k interiorizaci a následné exteriorizaci. Kvalita formování závisí na celkové socio-kulturní úrovni rodiny – vyjádřené také vzděláním rodičů. Vzdělání rodiče dohlíží na vzdělávání dítěte, na rozvíjení jeho vloh, zájmů, dohlíží na kulturní rozvoj. Ukazují dítěti metodickou pomoc při zdolávání překážek v učení, v zájmové činnosti nebo celkově při řešení životních situací. Nízká socio-kulturní úroveň rodiny je nepříznivější pro formování jedince, pro jeho psychický vývoj. Dítě má často chudý slovník, nedbalou výslovnost, dochází k okřikování dítěte, aby neotravovalo, když se na něco ptá. Často to bývají děti z rodin, kde dochází k nadužívání alkoholu, z romských rodin, z rodin ekonomicky slabých s nízkým vzděláním. Dítě nerozvíjí svůj potenciál a své vlohly tak jak by mohlo.

Důležitou roli hraje emoční klima v rodině, pokud rodiče dítěti projevují lásku

a přijímají dítě, mají k němu kladný postoj (dítě se s rodičem identifikuje), potom má samo kladný postoj k lidem a společenským normám. Pozitivně se formuje svědomí, charakter, potřeba afiliace, potřeba družnosti – tj. koníčků sdílených zájmů, potřeba být kladně hodnocen svým okolím (Čáp, 1993), (Říčan, 2004).

5.1.1 Interpersonální teorie K. Horney (1945)

Základní úzkost versus sociální faktory. Dle představitelky neopsychoanalýzy K. Horney, tato základní úzkost vzniká, že se děti rodí do světa dospělých, kteří jsou sami neurotičtí a chovají se nepředvídatelně. Dítě se cítí bezmocné a osamocené vůči nepřátelskému světu. K překonání „bazální úzkosti“ využívá dítě modelu tří interpersonálních vztahů. Pohyb směrem ke společnosti, proti společnosti, od společnosti.

Dle autorky této teorie je důležité pro zachování optimálního duševního zdraví, spojení všech tří způsobů vztahování se v závislosti na povaze různých životních situací.

Patologický model dítěte a pak i mladého člověka vztahování se vůči sociálnímu okolí je buď soustavně agresivní - mít navrch, porazit ostatní, nebo oddaná konformita - zajistí si bezpečí, tak že si najde silnějšího, za kterého se bezpečně schová, nebo vyhýbání se - věnování se jen určité činnosti a vrstevníkům se vyhýbá (Drapela, 1998).

5.2 Škola

Škola je výraznou socializační institucí (institute sekundárně působící). Má-li škola plnit nároky společnosti spočívající v předávání kultury a zachování její kontinuity, musí být výchovný proces organizován s úmyslem, přiblížit mladé generaci, všechna významná schémata, z nichž by pochopila, co se od ní bude očekávat v dalším životě (Henecka, Wöhler, 1978, s. 34, in Kraus, Poláčková, et al., 2001).

Škola pomáhá žákům, studentům zpřístupňovat poznání ve dvou oblastech.

Ve vyučování a v souběžně organizovaných volnočasových aktivitách.

Například jednorázové volnočasové aktivity - plesy pořádané školou, lyžařské výcviky, poznávací zájezdy v rámci ČR i zahraničí, mezi-školní sportovní utkání, prázdninové tábory, soutěže v rámci regionu, celostátní soutěže atp.

Pravidelná zájmová činnost, kterou preferuje mládež, záleží na obsahovém zaměření. Zájem je o aktuální trendové obory jako výpočetní technika, angličtina, společensko-vědní obory, potom o umění - výtvarnou výchovu, keramiku, sport, méně o přírodovědné

a turistické obory (Hofbauer, 2004).

5.3 Vrstevníci

Vrstevnické skupiny bývají formální (spolužáci) a neformální, kterou si mladý člověk volí na základě podobných zájmů, názorů a postojů. Vrstevnické skupiny vznikají nejprve v místě bydliště, později se jejich dosah rozšiřuje.

Pozitivně zaměřené vrstevnické skupiny se věnují společným zájmům, sportu, soutěžím, zábavě. Stanovují si jednoduché přístupné a krátkodobé cíle, budují hlubší osobní vztahy. Svým členům pomáhají, přijímají je. Takové skupiny poskytují zázemí ochranu. Kompenzují sociální a citovou deprivaci (Hofbauer, 2004).

Negativní vrstevnické skupiny, bývají gangy a bandy, kde bují antisociální a delikventní chování. Do takových skupin se často přidávají děti ze sociálně patologických rodin, kde dochází k nadužívání alkoholu, kde není dostatečná komunikace mezi rodičem a dítětem, kde chybí opravdový zájem o potomka nebo dostatečné výchovné mantinely.

Sak (2000), říká: „V období 15 - 18 let má pro jedince, vzhledem ke zvýšené potřebě sociálních kontaktů a erotickým potřebám, mimořádný význam parta vrstevníků, v této

době zvláště u části mládeže se může parta stát v jeho sociálním poli dominantním prvkem s důsledky pro jeho hodnotový systém, v tomto období zvýšené citlivosti může nezralý jedinec přebírat hodnoty party nezralých jedinců.“

Dle mého názoru, vrstevníci jako sociální skupina mají velký vliv na životní styl mladého člověka, avšak největším základem vždy zůstává to, co dítě dostalo za výchovu - postoje, podporu, morální hodnoty (tím se utváří vlastní sebe-hodnota dítěte)

v primární rodině.

Srovnáme-li městské a venkovské prostředí a vrstevnické skupiny v něm, tak poslední desetiletí díky globalizačním vlivům – masovým médiím, internetu, televiznímu vysílání atp., se venkov a město vyrovnává. Týká se to hlavně konzumního přístupu k životu.

Mezilidské vztahy na vesnici jsou však méně anonymní stále, takže funguje na rozdíl od měst neformální společenská kontrola. Delikvence band a gangů je spíše záležitostí větších měst. Venkovské prostředí má více blíž k přírodě, zachovává se zde více lidová kultura a folklór. Avšak je stále častější migrace mladých lidí z venkova do měst, kvůli větší nabídce vzdělávání, zaměstnanosti, úrovni služeb atp., (Kraus, Poláčková, et al., 2001).

5.4 Média

Média přitahují pozornost k veřejnosti k vybraným osobám, problémům, produktům a událostem. Přesvědčují veřejnost o (ne)pravdě, (ne)pravosti či (ne)důležitosti všeho (ne)možného a (ne)představitelného. Prezентují určitý druh kultury, která dokáže mít specifickou kvalitu. Uspořádávají informace dle profesionální etiky a logiky trhu. Propůjčují věcem, osobám, skupinám status a legitimitu. Tím média ovlivňují názory, mínění a chování veřejnosti. Tím také ovlivňují samotnou konstrukci reality a představy publika o ní.

Hlavní rysy masové kultury jsou její komerční charakter a úzká vazba na globalizační procesy. Komeracionalizace je vlastně sklon k propagaci konzumního životního stylu, přizpůsobování se vkusu masového publika – fenomén módních značek, mediálních ikon. Globalizace se projevuje sjednocováním kulturních obsahů – velmi silný vliv Ameriky. Amerikanizace, Mcdonaldizace apod.

Na druhé straně dochází také k renesanci etnických a lokálních kultur hlavně na venkově a malých městech, vlivem přesycení z amerikanizace (Dubský, 2006).

Na mladé lidi mají média obrovský vliv, často se identifikují s různými postavami a hrdiny z televizních seriálů a filmů. Někteří mají tendence nekriticky přijímat to, co jim televize servíruje. Zvláště, nemají-li se komu svěřit, s kým se poradit. Zde je myšlen rodič, či jiná blízká osoba.

Mnohahodinové sledování televize, hraní počítačových her atp., omezuje vlastní aktivní činnost studenta, omezuje čas věnovaný společnosti vrstevníků (návik komunikace a sociálních rolí), přímému zacházení s předměty (návik zručnosti, zkušeností), omezuje pozorování konkrétních jevů a skutečností (Skalková, 2004).

Internet a virtuální komunikace, na různých sociálních sítích dle mého názoru taktéž nepomáhá k větší socializaci. Spíše naopak, vede více k izolaci jedince.

K větší neschopnosti načítat neverbální komunikaci, tím k větší emoční plochosti, menší schopnosti adekvátně komunikovat v závislosti na reálných věcech a situacích. V neposlední řadě k časté kyber-šikaně, kde se za virtuální přezdívku dá lehce schovat

a také k jiným úskalím falešných identit, které často vedou ke kriminalitě. Pozitivní funkce médií obecně je informativní a kontrolní (novinář, jako prodloužená ruka státní kontroly). Na internetu si mladý člověk může vyhledat informace, které potřebuje snadněji a rychleji, tím se lépe zacílit na svůj rozvoj, v oblasti ve které potřebuje. Díky mobilním telefonům je více v dosahu například při domlouvání se vrstevníky, s rodiči, se školou atp.

5.5 Rizikové faktory životního stylu

Jako rizikové faktory životního stylu mládeže od 15-20 let bych viděla, užívání omamných látek jako jsou drogy a alkohol, s tím následně spojenou bezcílnost, ztrátu hodnotového systému a následnou delikvenci.

Dle Saka (2000), mezi budoucími narkomany je nejvíce rodičů nezaměstnaných, anebo podnikatelů. Podnikatelé věnují veškerý čas, a energii podnikání a na děti, na jejich výchovu nemají čas. Náhradou zahrnují děti penězi a luxusním zbožím. Rodina podnikatele je pro děti druhým nejrizikovějším typem rodiny, hned za nezaměstnanými, která je zahlcena existenčními a finančními starostmi a nevnímá ontogenetický vývoj a potřeby dítěte.

Dle Saka (2000), první sexuální styk měli již všichni respondenti v 16 letech ve výchovných a diagnostických ústavech. V 17 letech všichni jedinci ze souboru narkomanů a v 18 letech 90% jedinců, ze souboru normální populace.

6. Zdravý životní styl

Výchova ke zdravému životnímu stylu je většinou vstřípení návyků tělesné a duševní hygieny. Zdravý způsob života se soustřeďuje na základní oblasti, jako jsou:

- Životní rytmus - adekvátní poměr pracovní činnosti a odpočinku (tvůrčí, pracovní činnost versus psychická a fyzická relaxace a regenerace)
- Pohybový režim – pravidelná vyhovující tělesná aktivita
- Duševní aktivita – kulturní vyžití, zájmy, koníčky, tvůrčí činnost, atp.
- Zvládání náročných životních situací – silný morální a stabilní hodnotový systém
- Zdravá výživa – optimální stravování v rámci zdravé výživy, pravidelnosti a vyvážené pestré stravy (optimální konzumace ovoce, zeleniny, dodržování poměru přísunu vitamínů a minerálů, dodržování optimálního pitného režimu atp.).
- Tyto faktory mají také velký vliv na fyzickou a psychickou stránku jedince.
- Patří sem také ovládnutí touhy po nezdravých požitcích, jako jsou konzumace alkoholu, drog a kouření (Kraus, Poláčková, 2001).

6.1 Spánková hygiena

Během noci se opakuje spánkový cyklus Non - REM fáze a REM fáze (rychlý pohyb očí). Ve spánku dochází k regeneraci paměti, k ukládání klíčových paměťových stop z krátkodobé paměti do dlouhodobé. Relaxuje Limbický systém, kde je sídlo Emocí.

Při REM fázi se regeneruje psychika, restrukturují se události, ze dne a zážitky z podvědomí, třídí se události do složek – je to pro organizmus psychická očista, zdají se sny. Alkohol blokuje REM fáze. Potřeba a struktura spánku se mění s věkem, novorozenci spí zhruba 20 hod. denně a mají delší REM fáze, dospělý jedinec 7- 9h denně, průměrně má 4-5 fází REMU za noc (Šmarda a kol., 2004).

Pokud je jedinec málo a nekvalitně vyspaný bývá agresivní, podrážděný, nesoustředěný. Kvalitní spánek je důležitou součástí zdravého životního stylu (Pokorný a kol., 2002).

6.2 Faktory ovlivňující příjem potravy

V této oblasti životního stylu jsou důležité činitele rodina – tj. zvyky v jídle, obezita v rodině, poruchy příjmu potravin v rodinné anamnéze, specifické vztahy mezi rodiči a dětmi, alkoholismus v rodině, genetické faktory.

Druhým činitelem je faktor socio-kulturální, zejména touha po štíhlosti, determinovaná současnými módními kritérii často propagovaná v médiích

(Faltus, F., n Zvolský a kol., 1996).

6.2.1 Psychogenní poruchy příjmu potravy (F50)

- Anorexia mentalis (F50,0)

Jedná se o postupné snižování tělesné hmotnosti až k extrémnímu vyhubnutí, může končit i smrtí. Je zde narušené vnímání schématu vlastního těla, zatajování těchto potíží, vyskytuje se u dívek v pubertálním a adolescentním období. Příznaky jsou hysterické, depresivní, obsedantní. Dochází k celkovému metabolickému rozvratu. Strach ze ztloustnutí nemizí ani při značném poklesu váhy tj. i 50%.

- Bulimia nervosa (F50,1)

Charakteristická je konzumace velkého množství jídla, v malých časových intervalech, obvykle kratších než dvě hodiny. Jsou zde časté hmotnostní výkyvy. Vzniká v pozdní adolescenci kol. 20 let. Osobnost se jeví jako hysterická a nezdrženlivá, depresivní. Terapie u těchto poruch je farmakoterapie, preferují se antidepresiva (u lehčích forem možná léčba hypnózou) a nezbytná rodinná terapie.

- Obezita konfliktová a exogenní

K psychogenním poruchám příjmu potravy patří i některé formy obezity. První Obezita konfliktová - přejídání je kompenzačním mechanismem různých osobních konfliktů. Druhá obezita exogenní – jídlo, přejídání je náhražkou nesplněných přání, citové deprivace atp., (Faltus, F., n Zvolský a kol., 1996).

7. Vliv subkultur na životní styl mládeže

Výchova mládeže v tomto období (15-20 let), by se měla zbavit pedantství, probouzet vlastní myšlení a samostatnou iniciativu (v kontextu platných právních norem společnosti).

Vytvořit nutnost postavit se nějaké přírodní, nebo společenské problematice, již by se jedinec samostatně účastnil. Adolescent je v morálce absolutista, může se stát fanatikem pravdy. Podle absolutních norem, podle kterých sám nedokáže žít, soudí lékaře, politiky, učitele, rodiče atp. Tento fanatismus musí být později překonán, ale zůstává v dospělém člověku jako stálá připomínka, jako stálý apel hledání něčeho lepšího. Může se stát, že když adolescent pozná neuskutečnitelnost svých absolutních ideálů, zlomí se a hledá opačnou cestu, v bezohledném egoismu. Adolescenta fascinuje Prométheovská oběť pro celé lidstvo, dokáže se trápit pro hladovějící na druhém konci světa. Dovede pochopit skutečnost, že byl postaven do tohoto světa s výzvou k velkým činům, pomáhat druhým. Otázka je jestli to unese. (Říčan, 2004).

7.1 Gothická subkultura

Vznikla ve Velké Británii během 80. let 20. století. Vyskytuje se v mnoha zemích. Tato subkultura byla ovlivněna různými umělci, ne jen hudebníky (spojení rocku a punku), ale také malíři a fotografové. Zvláště je-li jejich práce založená na mystice, morbiditě a romantických motivech. Ústředním tématem je temnota, mystika, morbidní představy a nálady jako v gotických románech. Je pro ně společným znakem vše temné – zvuk i výraz. Oděv, make-up a vlasy jsou nejčastěji černé barvy (černé linky kolem očí, černě nalakované nehty atp.). Inspirují se často Viktoriánskou dobou nebo obdobím středověku. Často vypadají jako novodobý hrabě Drákula (postava z románu B. Stokera).

Upíří tematika, je obzvláště fascinuje – v jejich kontextu jeho osamocení a nepochopení. Hodně jich vyznává navíc směry jako Gnosticismus, Shamanismus, Wicca, atp.

Neexistuje žádná společná náboženská svázanost, která by uvnitř tuto subkulturu spojovala. (<http://www.gothic-mistnost.estranky.cz/clanky/co-je-to-gothicka-subkultura--/> 25. 6. 2013, 15:42h.).

7.2 Emo styl

Z anglického emotions - emoce, označuje subkulturu, která klade důraz na emoce a jejich vyjádření směrem ke světu. Populární začala být v první dekádě 21. století.

Někteří vyznavači jsou okouzleni temnotou a smrtí, často se členové této subkultury sebepoškozují – nejčastější je řezání nožem, žiletkami atp. Z výpovědí některých respondentů této subkultury vyplývá, že se řezali z nudy, taky aby je někdo litoval, nebo ze

vzteku, někteří se na tomto stávají závislí – dle jejich výpovědi mají silné nutkání. Často po odhalení těchto praktik blízkým okolím jsou nuceni navštěvovat psychologa.

Nosí velké množství make-upu, tmavé či barevně melírované vlasy a oblečení doplňují růžovou nebo křiklavě barevnými doplňky, často s dětskými motivy – sponky, náramky atp. Chtějí upoutat pozornost.

Zdroj: (<http://ona.idnes.cz/rezala-jsem-se-ziletkami-priznava-vyznavacka-stylu-emo-pjf-/vztahy-sex.aspx?c=A080526-161326-ona-vztahy-ves> 16:10h.).

7.3 Fotbaloví chuligáni (hooligans)

Chuligánství je vysvětlené jako důsledek psychologických problémů jednotlivců (emocionální nevyrovnanost apod. Na stadionech si mohou například vybijet frustraci ze špatné práce, ekonomické situace atd.) Chuligánství je často vnímáno jako tzv. fotbalový fanatismus (nadměrné a nekritické nadšení, oddanost určité víře.)

(<http://zpravy.idnes.cz/hooligans-cv0-/archiv.aspx?klic=481403> 1:50h.).

Chuligáni jsou party (tlupy) mladých příznivců mající svůj název, přicházející na stadion s cílem vyvolání konfliktu. Projevem chuligánstvím může být házení různých předmětů či vniknutí na hrací plochu. Typickým výrazem chuligánské party jsou jejich jednotlivé symboly (vlajky, šátky, oblečení), které jim napomáhají pocitu odlišení.

Chuligánské skupiny se neshromažďovaly pouze na stadionech ale i v jejich okolí, kde vznikají tzv. graffiti (barevným sprejem vyvedený nápis, obrazec, kresba na zdi, dopravním prostředku ap., někdy až uměleckého charakteru). Dnes je najdete i na internetových stránkách chuligánských gangů. (Smolík, 2010).

7.4 Graffiti

Pojem graffiti pochází z řeckého slova „graphein“ neboli škrábanec.

Jedná se o umění na zdi, vagóny metra či vlaků, tramvaje a na autobusy, pomocí spreje, fixů, leptání či škrabání. Graffiti jsou bohužel také projevem vandalismu, pokud se objevují na domech a památkách. Autoři jsou zpravidla mladí dospívající.

Subkultura graffiti je pro ně jedna z možností, jak si vytvořit svou identitu, dokázat si své schopnosti, či vyjádřit pocity. (Smolík, 2010).

Jak uvádí ve své knize Smolík J. *existují různé názory, zda jde o umělecký protest adolescentů a mladých dospělých proti špatné, fádní architektuře, nebo o podvědomou obranu proti nadutosti a hlouposti konzumní společnosti.*

Prostřednictvím graffiti, v němž hraje podstatnější roli forma než obsah, nechává autor odkaz a nezajímá jej, jak bude interpretován veřejností. Nadšení autoři jsou ochotni pracovat na dílech každou noc, nejméně několikrát týdně po léta svého mládí. Plochy musí být označené a musí o nich vědět graffiti i policisté.

7.5 Skinheads subkultura

Skinheads je označení pro skupinu lidí vyznávající určitý styl hudby a módy.

Původní skinheadi byli bez politických cílů, jejich aktivity se soustředili jen na návštěvy koncertů a fotbalových utkání.

(<http://punxnotdead.jex.cz/menu/clanky-texty/skinheads>, 1:10)

Typickým znakem jsou krátké či vyholené vlasy, oblečení, které se skládá z tzv. „těžkých“ bot s okovanou špičkou, vojenské letecké bundy (tzv. „bomberky“),

džíny a kšandy přes košile či polokošile značky Ben Sherman nebo Fred Perry.

(<http://cs.wikipedia.org/wiki/Skinhead#Proudy-ve-skinheadsk.C3.A9-subkultu.C5.99e>, 23:50). V současnosti existuje hnutí skinheads v různých podobách téměř v celém světě.

7.6 Taneční subkultura

Taneční scéna se vyvíjela na závislosti rozvoje techniky. Vznikaly mixážní pulty a s nimi první elektronická hudba pod názvem rave, později nahrazená názvem techno. (Smolík, 2010).

7.6.1 Techno styl

Hlavním znakem techna je hudba rychlého repetitivního tempa. Tato struktura skladeb určena především pro klubové akce, kde je velmi oblíbená, protože svou energií zvládne rozpohybovat jakéhokoliv jedince „postiženého“ elektronickou hudbou.

(<http://deepbass.blog.cz/0712/popis-hudebnich-stylu>).

7.6.2 Punk styl

Slovo punk se z angličtiny dá přeložit jako „výtržník“. Lidem této subkultury jde o vyjádření svého názoru proti rasové diskriminaci, rasismu, komunismu, válčení. Své názory vyjadřují pomocí jednoduché hudby o několika akordech. K punku patří i styl oblékání. Úzké potrhané džíny, vysoké boty, provokující tričko, kožená nebo džínová bunda. Nesmí chybět řetěz, zámek (samozřejmě visací). V neposlední řadě spínací špendlíky. Nesmí chybět ani správný účes, ať už je to tzv. "číro", nebo jen tak rozčuchané vlasy, to vše mnohdy barvené. (Smolík, 2010).

7.6.3 Metal styl

Metal je druh rockové hudby. Průkopníci metalu Led Zeppelin, Black Sabbath a Deep Purple si i přes kritiku vybudovali velkou posluchačskou oblibu. Heavymetalové písně jsou razantní, energické s motivy textů o násilí, sexu a mystice. K typické vizuální stránce metalu patří dlouhé vlasy (převzaté původně od hippies), klasický metalový oblek je složen z džínů, černého trička s nášivkou oblíbené kapely, bot a kožené bundy. (<http://www.music-and-games.estranky.cz/>)

7.6.4 Hip hop styl

Hiphopová hudba vzniká spojením čtyř žánrů MCing, DJing, breakdance a graffiti, mixováním rytmů DJem a veršů, které do nich vkládá rapper (též označovaný jako MC=Master of Ceremony). K této hudbě patří grafický projev tzv. graffiti, či tanec označovaný jako breakdance. (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Hip-hop>). Image hiphoperů spočívá ve volném sportovním oblečení, kšiltovka, kovové řetězy a tmavé brýle. Komunikace je slangová plná vulgarismů. (Smolík, 2010).

1. Východiska výzkumu

Následující část bakalářské práce stanoví metody sběru dat, vymezí hypotézy a cíle výzkumu. Následuje seznámení s výzkumným vzorkem a pokračuje analýzou získaných dat. Výzkumem se dosavadní poznatky vyvracejí nebo potvrzují, případně získávají poznatky nové. Není to jen odborná záležitost ale i věc osobní, neboť nám výzkum přináší osobní potěšení (Gavora, 2000).

1.1 Stanovení výzkumného problému a cíle

Cílem výzkumu je zjištění životního stylu středoškolské mládeže, se zaměřením na tyto oblasti:

- Způsob trávení volného času středoškolské mládeže.
- Rozdíl mezi životním stylem žáků s výučním listem a žáků s maturitním listem.
- Preference volného času středoškolské mládeže.

1.1.1 Hypotézy

- Hypotéza č. 1: se týká způsobu trávení volného času středoškolské mládeže. Domnívám se, že žáci končící studium výučním listem, se ve svém volném čase věnují sportovním aktivitám častěji, než žáci s maturitním listem.
- Hypotéza č. 2: zkoumá rozdíl mezi životním stylem žáků s výučním listem učebního oboru - kuchař a žáků s maturitním listem oboru - podnikání. Předpokládám, že žáci končící studium výučním listem se častěji zajímají o zdravou výživu, než žáci končící studium maturitní zkouškou.
- Hypotéza č. 3: se dotýká preferencí volného času středoškolské mládeže. Zde se domnívám, že žáci končící studium výučním listem, věnují volný čas poslechu hudby, sledování televize a internetu častěji, než žáci končící studium maturitní zkouškou.

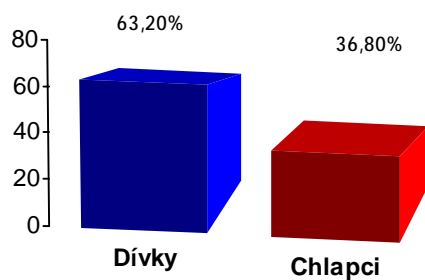
1.2 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkumné šetření probíhalo na SOU města Planá. Celkem odpovídalo 47 žáků oboru kuchař, kteří zakončí studium výučním listem a 29 žáků oboru podnikání, končící studium maturitní zkouškou.

Celkem odpovídalo 48 žen a 28 mužů ze 76 dotazovaných. Pro přehlednost přidávám z výše uvedených údajů přehlednou tabulku a graf s informacemi o počtu dívek a chlapců.

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
Dívky	48	63,20
Chlapci	28	36,80
Celkem	76	100,00

Tab. 1 – rozdělení respondentů podle pohlaví

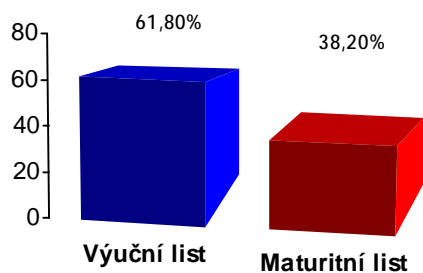


Graf 1 – rozdělení respondentů podle pohlaví

Přikládám též tabulku a graf s informacemi o tom, kolik žáků ukončí studium výučním listem a kolik žáků zakončí studium maturitní zkouškou.

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
Výuční list	47	61,80
Maturitní list	29	38,20
Celkem	76	100,00

Tab. 2 – rozdělení respondentů z pohledu vzdělání



Graf 2 – rozdělení respondentů z pohledu vzdělání

1.3 Výzkumná metoda

Jako metoda byla zvolena forma kvantitativního výzkumu prostřednictvím anonymního dotazníkového šetření. Dotazník obsahuje 19 otázek. První tři otázky identifikují respondenta (pohlaví, věk, vzdělání), v dalších čtyřech otázkách jsou uvedeny otázky ohledně volného času. Otázka č. 8 zjišťuje denní dobu věnovanou studiu mimo školu.

Otázky č. 9, 10, 11, 12 se zabývají identifikací s životním stylem rodičů, vliv financí a pedagogické působení na volný čas respondenta. Otázka č. 13 mapuje, zda je pohyb součástí životního stylu. Ve 14. otázce se projevívá závislost na televizi a počítači.

Pouze v 15. otázce byla možnost volné odpovědi. Otázky č. 15, 16, 17, 18 se týkají zdravého životního stylu. Otázka č. 19 zjišťuje životní styl v oblasti taneční subkultury.

1.4 Zpracování dat a výsledky výzkumu

Sběr dat probíhal v lednu, kdy dotazníky byly rozdány respondentům individuálně, s vysvětlením, o jaký výzkum se jedná a stanovení termínu odevzdání dotazníku.

Počet respondentů byl ovlivněn aktuálním počtem přítomných žáků.

Pro vyhodnocení dotazníku jsem použila čárkovací metodu. Procentuální výsledky jsem zaokrouhlovala na dvě desetinná místa.

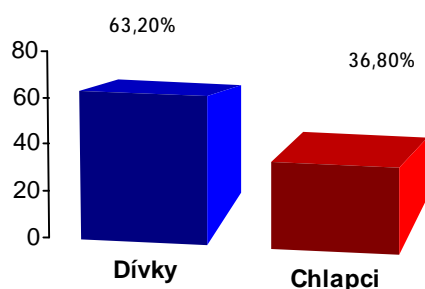
1.5 Výsledky výzkumu a jejich interpretace

Otázka č. 1: Jakého jste pohlaví?

Z celkového počtu 76 respondentů vyplnilo dotazník 48 děvčat, což je 63,20 % a 28 chlapců, což je 36,80 %

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
Dívky	48	63,20
Chlapci	28	36,80
Celkem	76	100,00

Tab. 3 – rozdělení respondentů z pohledu pohlaví



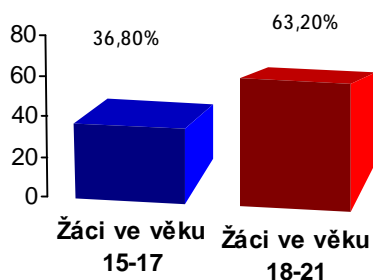
Graf 3 – rozdělení respondentů z pohledu pohlaví

Otázka č. 2: Jaký je Váš věk?

Z odpovědí je vidět, že více než polovina dotazovaných žáků dosáhlo plnoletosti.

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
Žáci ve věku 15-17	28	36,80
Žáci ve věku 18-21	48	63,20
Celkem	76	100,00

Tab. 4 – rozdělení respondentů podle věku



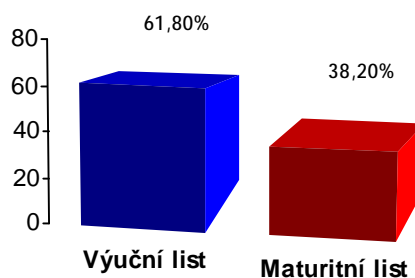
Graf 4 – rozdělení respondentů podle věku

Otázka č. 3: Jaký obor studujete?

Z dotazovaných respondentů navštěvující SOU Planá, je 47 končících studium výučním listem, tj. 61,84 % a 29 respondentů končící studium maturitní zkouškou tj. 38,16 %.

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
Výuční lis	47	61,80
Maturitní lis	29	38,20
Celkem	76	100,00

Tab. 5- rozdělení respondentů z pohledu vzdělání



Graf 5 – rozdělení respondentů z pohledu vzdělání

Otázka č. 4: zjišťuje množství volného času ve všední den.

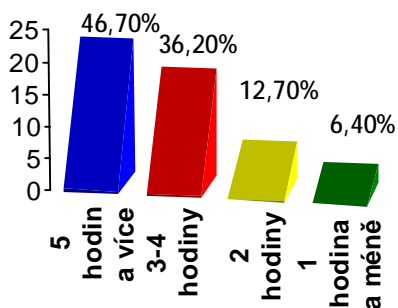
Volného času má dnešní mládež docela velké množství. Dá se říci, že o něco více volného času ve všední den mají žáci končící studium výučním listem, téměř polovina respondentů má volného času 5 a více hodin. Respondenti maturitního oboru mají ve všední den volného času 3-4 hodiny 37,90%. Dá se říci, že se více věnují např. studiu.

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
5 hodin a více	21	46,70
3-4 hodiny	17	36,20
2 hodiny	6	12,70
1 hodina a méně	3	6,40
Celkem	47	100,00

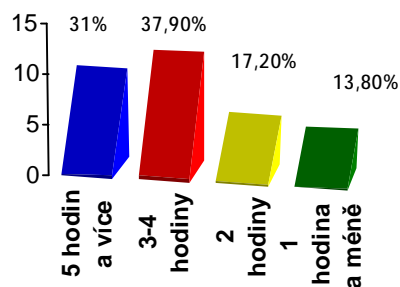
Tab. 6 - žáci s výučním listem z pohledu volného času ve všední den

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
5 hodin a více	9	31,00
3-4 hodiny	11	37,90
2 hodiny	5	17,20
1 hodina a méně	4	13,80
Celkem	29	100,00

Tab. 7 - žáci s maturitním listem z pohledu volného času ve všední den



Graf 6 – žáci s výučním listem z pohledu volného času ve všední den



Graf 7 – žáci s maturitním listem z pohledu volného času ve všední den

Otázka č. 5: zjišťuje množství volného času o víkendu.

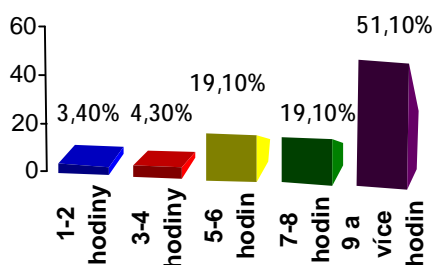
Množství volného času o víkendech je větší, protože respondenti netráví tolik času ve školních lavicích, jak je tomu ve všední den. Přes polovinu žáků uvádí, že disponuje více jak 9 hodinami volného času a to jak žáci s výučním listem tak i žáci s maturitním listem.

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
1-2 hodiny	3	3,40
3-4 hodiny	2	4,30
5-6 hodin	9	19,10
7-8 hodin	9	19,10
9 a více hodin	24	51,10
Celkem	47	100,00

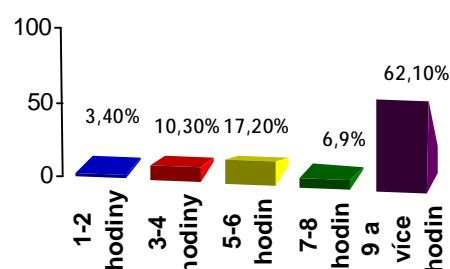
Tab. 8 - žáci s výučním listem z pohledu volného času o víkendu

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
1-2 hodiny	1	3,40
3-4 hodiny	3	10,30
5-6 hodin	5	17,20
7-8 hodin	2	6,90
9 a více hodin	18	62,10
Celkem	29	100,00

Tab. 9 - žáci s maturitním listem z pohledu volného času o víkendu



Graf 8 – žáci s výučním listem z pohledu volného času o víkendu



Graf 9 – žáci s maturitním listem z pohledu volného času o víkendu

Otázka č. 6: Jak nejčastěji trávíte volný čas?

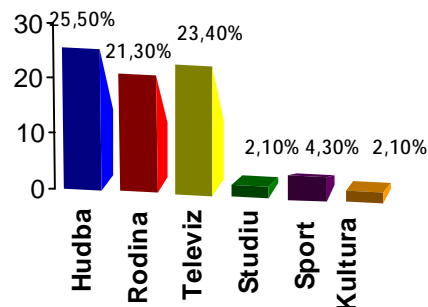
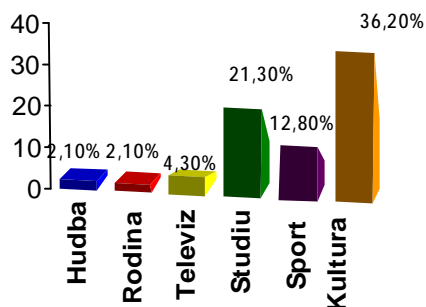
Na otázku, jakým způsobem nejčastěji trávíte volný čas, odpovědělo 25,50 % respondentů s výučním listem a 24,10% respondentů s maturitním listem, že jej tráví poslechem hudby. Na druhém místě se u respondentů s výučním listem s počtem 23,40 % umístilo sledování televizoru a internetu. Taktéž se sledování televize a internetu s počtem 24,10% umístilo na druhém místě i u respondentů s maturitním listem. Musím přiznat, že jsem nebyla překvapena, že dnešní mládež volila možnost internetu a televize na prvních příčkách oblíbenosti. Podle odpovědí by se dala stanovit triáda nejméně preferovaného trávení volného času, jak u žáků s výučním listem, tak i u žáků s maturitním listem: kultura, sport, studium.

Odpověď	Nejvíce preferované	Relativní četnost v %	Nejméně preferované	Relativní četnost v %
Poslech hudby	12	25,50	1	2,10
Rodina	10	21,30	1	2,10
Televize, inter.	11	23,40	2	4,30
Studium	1	2,10	10	21,30
Sport	2	4,30	6	12,80
Kultura	1	2,10	17	36,20

Tab. 10 - jak tráví volný čas žáci s výučním listem

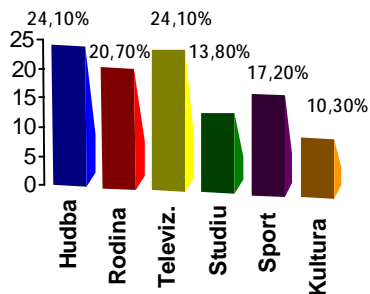
Odpověď	Nejvíce preferované	Relativní četnost v %	Nejméně preferované	Relativní četnost v %
Poslech hudby	7	24,10	2	6,90
Rodina	6	20,70	3	10,30
Televize, inter.	7	24,10	3	10,30
Studium	4	13,80	4	13,80
Sport	5	17,20	7	24,10
Kultura	3	10,30	6	20,70

Tab. 11 - jak tráví volný čas žáci s maturitním listem

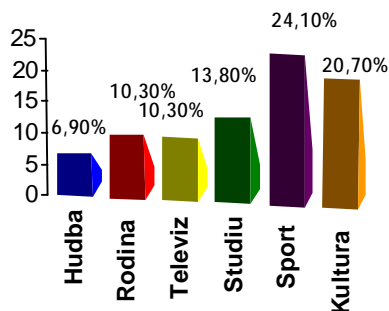


Graf 10 – nejpreferovanější způsob trávení volného času žáků s výučním listem

Graf 11 – nejméně preferovaný způsob volného času žáků s výučním listem trávení



Graf 10 – nejpreferovanější způsob trávení volného času žáků s maturitním listem



Graf 11 – nejméně preferovaný způsob trávení volného času žáků s maturitním listem

Otázka č. 7: Podle čeho se rozhodujete, jak budete trávit svůj volný čas?

Výběrem maximálně dvou odpovědí respondenti vyjadřují svůj názor, jaké faktory mají vliv na to, jak budou trávit svůj volný čas. Obě skupiny dotazovaných respondentů se shodly na třech nejsilnějších faktorech. Rozhodují se podle svého uvážení, v druhé řadě mají vliv na trávení volného času vrstevníci, na třetím místě jsou rozhodující finance.

Názor rodiny zaujímá až čtvrté místo. Podle respondentů je vliv média a reklamy minimální.

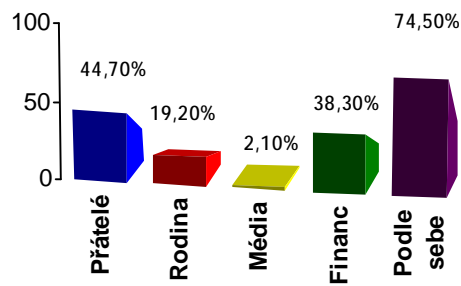
Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
Názor přátel	21	44,70
Názor rodiny	9	19,20
Média a reklama	1	2,10
Finanční prostředky	18	38,30
Podle sebe	35	74,50

Tab. 12 - žáci s výučním listem z pohledu kritéria rozhodnutí trávení volného času

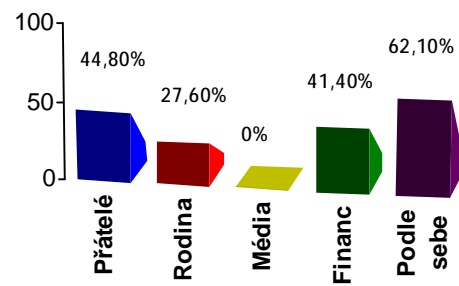
Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
---------	-------------------	-----------------------

Názor přátel	13	44,80
Názor rodiny	8	27,60
Média a reklama	0	0,00
Finanční prostředky	12	41,40
Podle sebe	18	62,10

Tab. 13 - žáci s maturitním listem z pohledu kritéria rozhodnutí trávení volného času



Graf 14 – žáci s výučním listem z pohledu kritéria rozhodnutí trávení volného času



Graf 15 – žáci s maturitním listem z pohledu kritéria rozhodnutí trávení volného času

Otázka č. 8: Kolik hodin denně věnujete učení a dalším studijním činnostem mimo školu?

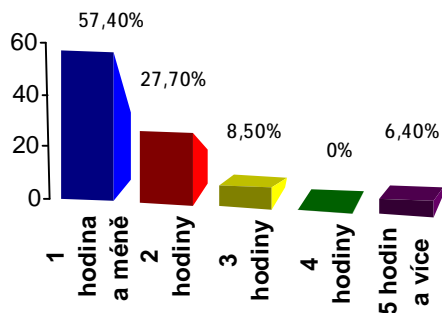
Obecně se dá říct, že maturitní studium je po stránce učení náročnější než obor s výučním listem. Přesto polovina respondentů obou zkoumaných skupin věnuje učení mimo školu pouhou hodinu i méně. Dvě hodiny učení mimo školu věnují žáci s výučním listem z 27,70% oproti žákům s maturitním listem, kteří věnují dvě hodiny učení mimo školu z pouhých 24,10%.

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
1 hodina a méně	27	57,40
2 hodiny	13	27,70
3 hodiny	4	8,50
4 hodiny	0	0
5 hodin a více	3	6,40
Celkem	47	100,00

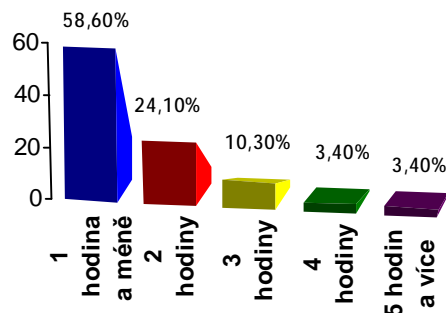
Tab. 14 - kolik hodin denně věnují učení žáci s výučním listem mimo školu

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
1 hodina a méně	17	58,60
2 hodiny	7	24,10
3 hodiny	3	10,30
4 hodiny	1	3,40
5 hodin a více	1	3,40
Celkem	29	100,00

Tab. 15 - kolik hodin denně věnují učení žáci s maturitním listem mimo školu



Graf 16 – kolik hodin denně věnují učení žáci výučným listem mimo školu



Graf 17 – kolik hodin denně věnují učení žáci s maturitním listem mimo školu

Otázka č. 9: Kolik hodin denně trávíte se svojí rodinou?

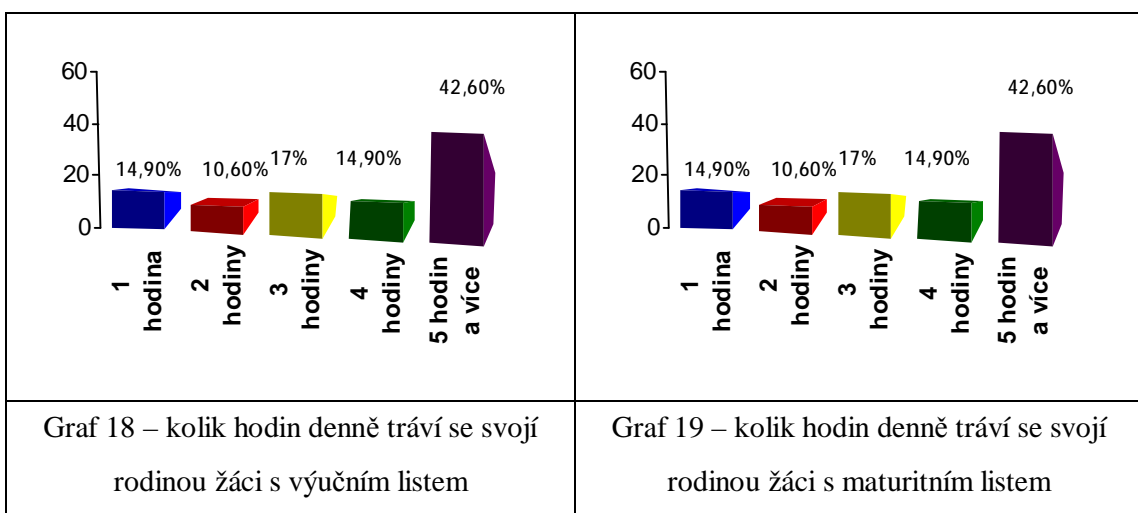
Rodinné zázemí a její podpora je důležitá po celý život a to nejen v oblasti trávení volného času. Z grafu 18 a grafu 19 jde vidět, že výsledek je mezi respondenty skoro vyrovnaný. Čtyři hodiny volného času s rodiči tráví 14,90% žáků s výučným listem a 13,80% žáků s maturitním listem. Osobně jsem jich čekala více, ale i tento výsledek považuji za solidní. Mládež je ve věku, kdy nejvíce času tráví se svými přáteli, což nám také potvrdila otázka č.7, kde respondenti přizpůsobují trávení volného času vrstevníkům.

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
1 hodina a méně	7	14,90
2 hodiny	5	10,60
3 hodiny	8	17
4 hodiny	7	14,90
5 hodin a více	20	42,60
Celkem	47	100,00

Tab. 16 - kolik hodin denně tráví se svojí rodinou žáci s výučným listem

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
1 hodina a méně	5	17,20
2 hodiny	4	13,80
3 hodiny	7	24,10
4 hodiny	4	13,80
5 hodin a více	9	31,00
Celkem	29	100,00

Tab. 17 - kolik hodin denně tráví se svojí rodinou žáci s maturitním listem



Otázka č. 10: Považujete rodiče za svůj vzor, co se týče trávení volného času?

S životním stylem rodičů se převážná část maturitních respondentů spíše neztotožňuje.

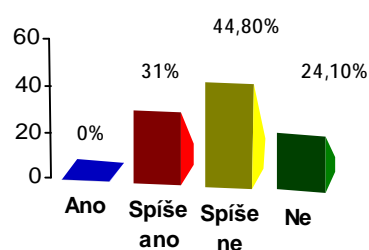
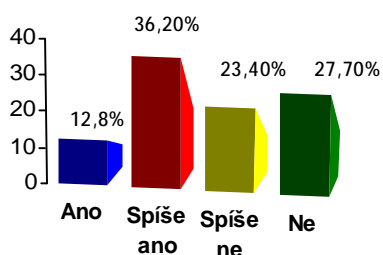
Porovnáním grafů 20 a 21 zjistíme, že u respondentů s výučním listem jsou rodiče coby vzor trávení volného času na tom lépe.

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
Ano	6	12,80
Spíše ano	17	36,20
Spíše ne	11	23,40
Ne	13	27,70
Celkem	47	100,00

Tab. 18 - považují žáci s výučním listem rodiče za svůj vzor?

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
Ano	0	0
Spíše ano	9	31
Spíše ne	13	44,80
Ne	7	24,10
Celkem	29	100,00

Tab. 19 - považují žáci s maturitním listem rodiče za svůj vzor?



Graf 20 – považují žáci s výučním listem rodiče za svůj vzor?

Graf 21 – považují žáci s maturitním listem rodiče za svůj vzor?

Otázka č. 11: Jste ve výběru svých volnočasových aktivit limitováni financemi?

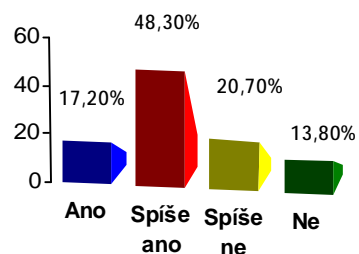
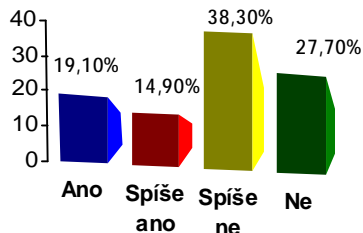
Pokud srovnáme odpovědi žáků s výučním listem a žáků s maturitním listem, vidíme zde značné rozdíly. Odpověď spíše ano zvolilo nejvíce (48,30%) žáků s maturitním listem, žáci s výučním listem tuto variantu odpovědi volilo nejméně (14,90%).

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
Ano	9	19,10
Spíše ano	7	14,90
Spíše ne	18	38,30
Ne	13	27,70
Celkem	47	100,00

Tab. 20 - finance volnočasových aktivit z pohledu žáků s výučním listem

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
Ano	5	17,20
Spíše ano	14	48,30
Spíše ne	6	20,70
Ne	4	13,80
Celkem	29	100,00

Tab. 21 - finance volnočasových aktivit z pohledu žáků s maturitním listem



Graf 22 – finance volnočasových aktivit z pohledu žáků s výučním listem

Graf 23 – finance volnočasových aktivit z pohledu žáků s maturitním listem

Otázka č. 12: Inspiruje Vás některý z Vašich pedagogů k tomu, jak trávíte volný čas?

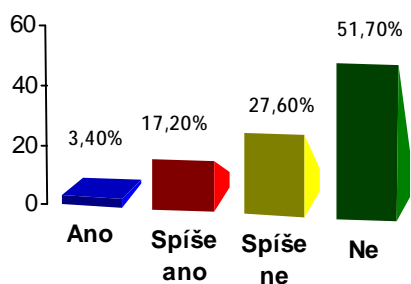
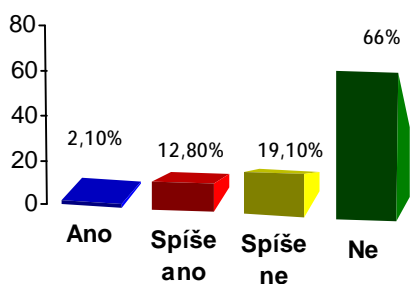
Při pohledu na tabulky vidíme, že žáci obou skupin hledají inspiraci k trávení volného času jinde než u pedagoga a to více než polovina respondentů. Dominantním prvkem inspirace představ o trávení volného času jsou vrstevníci (otázka č. 7).

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
Ano	1	2,10
Spíše ano	6	12,80
Spíše ne	9	19,10
Ne	31	66
Celkem	47	100,00

Tab. 22 - inspirace pedagogů z pohledu žáků s výučním listem

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
Ano	1	3,40
Spíše ano	5	17,20
Spíše ne	8	27,60
Ne	15	51,70
Celkem	29	100,00

Tab. 23 - inspirace pedagogů z pohledu žáků s maturitním listem



Graf 24 - inspirace pedagogů z pohledu žáků s výučním listem Graf 25 - inspirace pedagogů z pohledu žáků s maturitním listem

Otázka č. 13: Kolik hodin denně trávíte sportem a pohybovými činnostmi?

Z hlediska aktivity trávení volného času vycházejí lépe žáci s výučním listem.

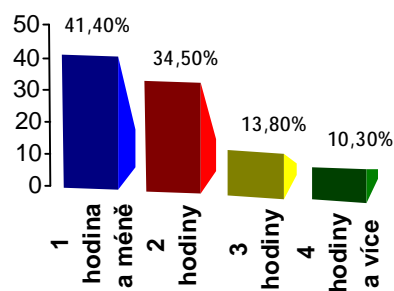
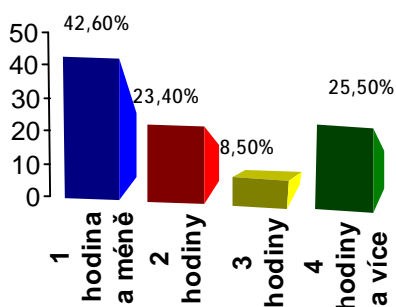
25,50% jich sportuje denně 4 hodiny a více, oproti pouhým 10,30% žákům s maturitním listem. Výsledek potvrzuje změnu životního stylu, ze kterého se pohyb značně vytrácí.

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
1 hodina a méně	20	42,60
2 hodiny	11	23,40
3 hodiny	4	8,50
4 hodiny a více	12	25,50
Celkem	47	100,00

Tab. 24 - žáci s výučním listem z pohledu pohybových aktivit

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
1 hodina a méně	12	41,40
2 hodiny	10	34,50
3 hodiny	4	13,80
4 hodiny a více	3	10,30
Celkem	29	100,00

Tab. 25 - žáci s maturitním listem z pohledu pohybových aktivit



Graf 26 – žáci s výučním listem z pohledu pohybových aktivit

Graf 27 – žáci s maturitním listem z pohledu pohybových aktivit

Otázka č. 14: Kolik hodin denně trávíte u televize a počítače?

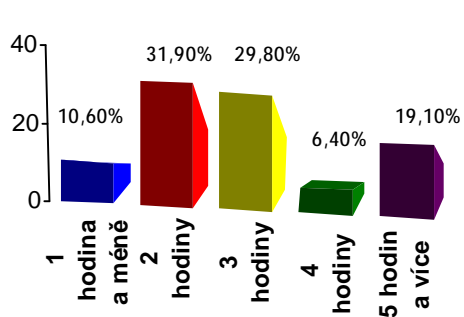
Z následujícího grafu vyplývá, že častěji u počítače a televize tráví svůj volný čas studenti s výučním listem. 31,90% se věnuje počítači a televizi 2 hodiny denně.

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
1 hodina a méně	5	10,60
2 hodiny	15	31,90
3 hodiny	14	29,80
4 hodiny	3	6,40
5 hodin a více	9	19,10
Celkem	47	100,00

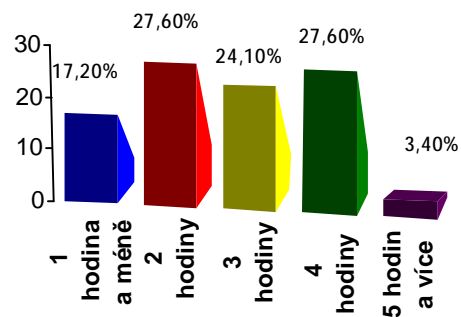
Tab. 26 - žáci s výučním listem z pohledu strávené doby u televize a počítače

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
1 hodina a méně	5	17,20
2 hodiny	8	27,60
3 hodiny	7	24,10
4 hodiny	8	27,60
5 hodin a více	1	3,40
Celkem	29	100,00

Tab. 27 - žáci s maturitním listem z pohledu strávené doby u televize a počítače



Graf 28 – žáci s výučním listem z pohledu strávené doby u televize a počítače



Graf 29 – žáci s maturitním listem z pohledu strávené doby u televize a počítače

Otázka č. 15: Jak nejčastěji odpočíváte a relaxujete?

Ve způsobech odpočinku a relaxace obou skupin středoškolské mládeže jsou vidět značné rozdíly. Žáci s maturitním listem nejčastěji odpočívají a relaxují s kamarády (44,80%), oproti žákům s výučním listem, kteří nejraději odpočívají a relaxují spánkem (27,70%).

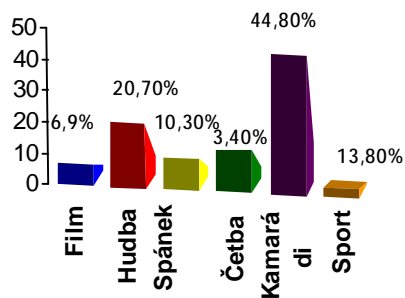
Při pohledu na tabulku vidíme, že nejméně oblíbeným odpočinkem je u obou skupin respondentů sport.

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
Film	12	25,50
Hudba	10	21,30
Spánek	13	27,70
Četba	3	6,40
Kamarádi	7	14,90
Sport	2	4,30
Celkem	47	100,00

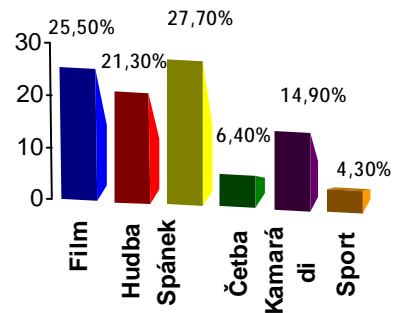
Tab. 28 - žáci s výučním listem z pohledu odpočinku a relaxace

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
Film	2	6,90
Hudba	6	20,70
Spánek	3	10,30
Četba	4	13,80
Kamarádi	13	44,80
Sport	1	3,40
Celkem	29	100,00

Tab. 29 - žáci s maturitním listem z pohledu odpočinku a relaxace



Graf 30 – žáci s výučním listem z pohledu odpočinku a relaxace



Graf 31 – žáci s maturitním listem z pohledu odpočinku a relaxace

Otázka č. 16: Kolik hodin denně spíte?

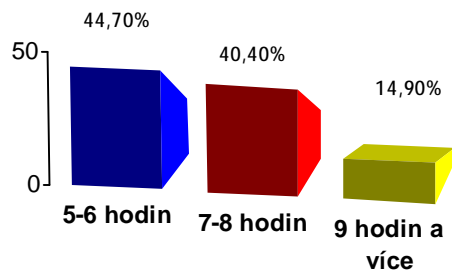
Nejčastěji respondenti s výučním listem spí 5-6 hodin oproti maturantům, kteří denně spí 7-8 hodin. Ve shodě byli respondenti v odpovědi 9 a více hodin spánku.

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
5-6 hodin	21	44,70
7-8 hodin	19	40,40
9 hodin a více	7	14,90
Celkem	47	100,00

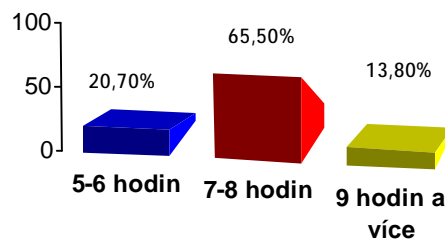
Tab. 30 - kolik hodin denně spí žáci s výučním listem

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
5-6 hodin	6	20,70
7-8 hodin	19	65,50
9 hodin a více	4	13,80
Celkem	29	100,00

Tab. 31 - kolik hodin denně spí žáci s maturitním listem



Graf 32 - kolik hodin denně spí žáci s výučním listem



Graf 33 - kolik hodin denně spí žáci s maturitním listem

Otázka č. 17: Kolikrát denně jíte?

Pro lidský organismus je nejlépe rozdělit denní stravu do čtyř až pěti porcí. S tímto tvrzením se shodují téměř shodně obě skupiny dotazovaných respondentů a to 34%. Třikrát denně se stravuje 36,20% žáků s výučním listem a 31% žáků s maturitním listem.

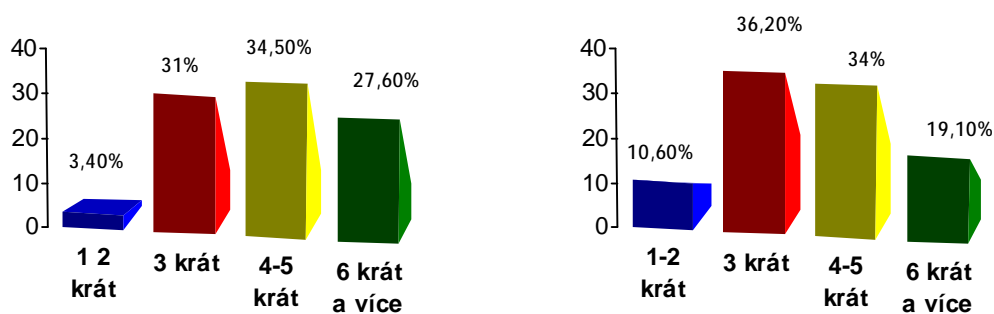
Odpověď „1-2x denně“, která však neodpovídá zásadám správného stravování, uvedlo pouze 10,60% žáků s výučním listem a 3,40% žáků s maturitním listem.

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
1-2 krát	5	10,60
3 krát	17	36,20
4-5 krát	16	34,00
6 krát a více	9	19,10
Celkem	47	100,00

Tab. 32 - kolikrát denně jí žáci s výučním listem

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
1-2 krát	1	3,40
3 krát	9	31,00
4-5 krát	10	34,50
6 krát a více	8	27,60
Celkem	29	100,00

Tab. 33 - kolikrát denně jí žáci s maturitním listem



Graf 34 – kolikrát denně jí žáci s výučním listem

Graf 35 – kolikrát denně jí žáci s maturitním listem

Otázka č. 18: Snažíte se stravovat zdravě?

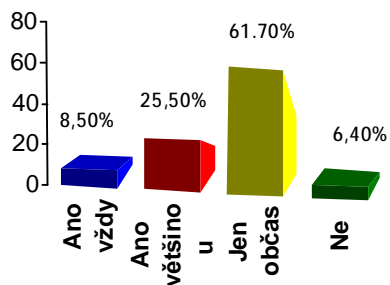
V grafu můžeme vidět, že dodržovat zásady správné výživy se více snaží žáci s výučním listem než žáci s maturitním listem. Ano vždy odpovědělo 8,50% oproti 0% maturantů.

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
Ano vždy	4	8,50
Ano většinou	12	25,50
Jen občas	29	61,70
Ne	3	6,40
Celkem	47	100,00

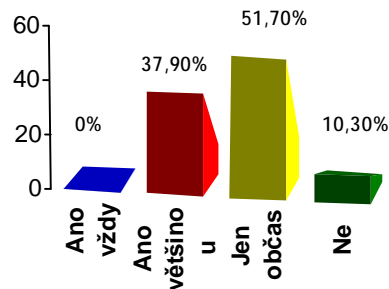
Tab. 34 - žáci s výučním listem z pohledu zdravé stravy

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
Ano vždy	0	0,00
Ano většinou	11	37,90
Jen občas	15	51,70
Ne	3	10,30
Celkem	29	100,00

Tab. 35 - žáci s maturitním listem z pohledu zdravé stravy



Graf 36 – zdravá strava žáků s výučním listem



Graf 37 – zdravá strava žáků s maturitním listem

Otázka č. 19: Který ze stylů se Ti líbí?

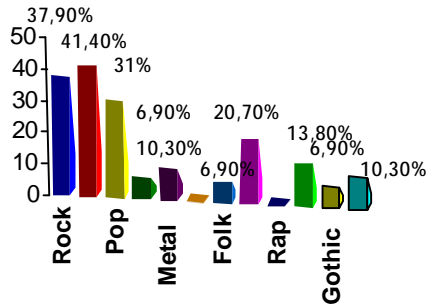
Při pohledu na graf, je možno vidět, že hudební styl respondenty velmi zajímá. Nejvíce však středoškolskou mládež zajímá hip-hop, následně rock, nejméně však gothic a emo u žáků s výučním listem a reggae s rapem u žáků s maturitním listem.

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
Rock	18	38,30
Hip-hop	25	53,20
Pop	17	36,20
Techno	11	23,40
Metal	6	12,80
Reggae	2	4,30
Folk	2	4,30
Blues	3	6,40
Rap	3	6,40
Punk	6	12,80
Gothic	1	2,10
Emo	1	2,10

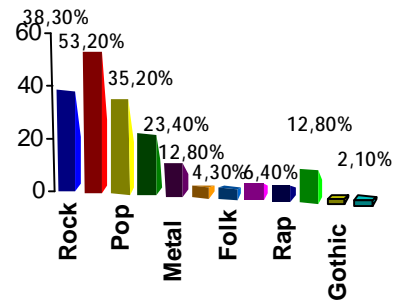
Tab. 36 - žáci s výučním listem z pohledu hudebního stylu

Odpověď	Počet respondentů	Relativní četnost v %
Rock	11	37,90
Hip-hop	12	41,40
Pop	9	31,00
Techno	2	6,90
Metal	3	10,30
Reggae	0	0,00
Folk	2	6,90
Blues	6	20,70
Rap	0	0,00
Punk	4	13,80
Gothic	2	6,90
Emo	3	10,30

Tab. 37 - žáci s maturitním listem z pohledu hudebního stylu



Graf 38 - žáci s výučním listem z pohledu hudebního stylu



Graf 39 - žáci s maturitním listem z pohledu hudebního stylu

Vyhodnocení výsledků

Cílem výzkumu bylo nejen zjistit, jakým způsobem středoškolská mládež na území města Planá využívá svůj volný čas, ale také zjištění rozdílů životního stylu mezi žáky učebního oboru kuchař a maturitního oboru podnikání. Z dat, které jsem získala pomocí dotazníkového šetření na SOU Planá vyplývá, že hypotéza č. 1 se potvrdila. Žáci končící studium výučním listem, věnují sportovním aktivitám více času než žáci končící studium maturitní zkouškou. Hypotézu č. 2 musím potvrdit. Skutečně se ukázalo, že se žáci s výučním listem zajímají více o zdravou výživu, než maturanti. V této souvislosti je však nutné uvést fakt, že žáci s výučním listem studují obor kuchař, kde se vyučuje předmět zdravé výživy. I hypotéza č. 3 se potvrdila. Podle výsledků šetření žáci kuchařského oboru dávají přednost pasivitě ve volném čase. Domnívám se, že zde hrají roly osobní ambice a finanční situace.

Závěr

Cílem výzkumu bylo nejen zjistit, jakým způsobem středoškolská mládež využívá svůj volný čas, ale také zjistit jejich současný životní styl, na základě odlišnosti vzdělání. Z dat, které jsem získala vyplývá, že mládež má dostatek volného času. Podle výsledku výzkumu 3 - 4 hodiny volného času během všedního dne o víkendu až 9 hodin. Mnohokrát již bylo řečeno, že dnešní doba sice nabízí kvalitní nabídku jak trávit volný čas, bohužel dospívající mládež jí často nevyužívají a raději sedí doma u počítače. Proto jsem se respondentů zeptala, kolik hodin ve všední den tráví doma u počítače. Žáci s maturitním i výučním listem nejčastěji volili odpověď, že u počítače tráví denně více jak dvě hodiny. V této oblasti bylo očekávané zjištění, že dnešní mládež tráví nejvíce volného času s vrstevníky a kamarády u televize, internetu a poslechem hudby. Naopak nejméně oblíbené se stalo trávení volného času sportem. Dodržování zdravého životního stylu více preferují žáci s výučním listem. Jedním z důležitých atributů zdravého životního stylu je zdravá výživa, proto považují za důležité vzdělávat tímto směrem nejen žáky kuchařského oboru. S životním stylem rodičů se ve větší míře spíše neztotožňují žáci s maturitním listem oproti žákům s výučním listem, kteří se se stylem rodičů spíše ztotožňují.

Resumé

Bakalářská práce pojednává o životním stylu středoškoláků města Planá. Výzkumem bylo zjištěno, že středoškoláci v tomto městě upřednostňují trávení svého volného času u počítače, televize a internetu. Výsledek šetření potvrzuje změnu životního stylu, ze kterého se pohyb značně vytrácí. Také tu hraje roli rodinné prostředí. Zde by bylo vhodné se zamyslet, proč tomu tak je. Žáci se v trávení volného času inspiroují u svých, vrstevníků, kamarádů, anebo zůstávají sami sebou a neinspiroují se u nikoho. S životním stylem rodičů se převážná část maturantů neztotožňuje, i když u žáků s výučním listem jsou na tom rodiče o něco lépe. Co se týká kulturního vyžití, respondenti obou skupin téměř shodně uvádí, že kulturní akce jsou pro ně nejméně preferovaným způsobem trávení volného času. Podle mého názoru je velmi vhodné, aby mládež kulturní akce navštěvovala. Věřím, že moje bakalářská práce přispěje ke zlepšení kvality využití volného času středoškolské mládeže. Prioritní snahou by pro nás pedagogy měla být lepší motivace studentů k plnohodnotnějšímu využívání volného času, větší a častější zapojení do zájmové činnosti, hledat možnosti sportovního vyžití, využívat více okolního přírodního prostředí.

Summary

Bachelor work deals with lifestyle of high school students of the city Planá. Research has found that high school students in this town give preference to spending their free time at the computer television and internet. The result of investigation confirms a change of lifestyle where a movement wanes significantly. Family environment plays also the role. Here would be appropriate to think about reason. Pupils free time activities draw inspiration from their peers, friends or they stay themselves and do not I take inspiration anywhere. With the parents lifestyle are senior students mostly disappointed even through students with list of apprenticeship perceive their parents quite better. What cultural activities concerns, both groups almost agree on cultural events are the least preferred way of spending your free time. In my opinion is attending cultural events very appropriate for the young. I believe my Bachelor work will contribute to improve the quality of leisure time the high school youth. Priority for us, educators, should be better motivation students to adequate use free time and bigger and more frequent involvement in leisure activities, looking for more possibilities of sport activities and use more natural environment surrounding.

Použitá literatura

- 1) ČÁP, J.: *Psychologie výchovy a vyučování*. 1. vydání. Praha Karolinum, 1993. 415 s. ISBN 8070665343.
- 2) DRAPELA, V. J.: *Přehled teorií osobností*. Praha: Portál, 1998. 176 s. ISBN 80-717-8251-3.
- 3) DUBSKÝ, J. a kol.: *Sociologie médií a veřejného mínění*. Praha: PA ČR, 2006. ISBN- 80-7251-234-X.
- 4) GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
- 5) HÁJEK, B.; HOFBAUER, B.; PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
- 6) HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- 7) KRAUS, B. *Sociální aspekty výchovy*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1999. ISBN 80-7041-135-X.
- 8) KRAUS, B. V. POLÁČKOVÁ, et al. *Člověk, prostředí, výchova*. Brno: Paido, 2001. 199 s. ISBN 80-7315-004-2.
- 9) PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- 10) POKORNÝ, V.; TELCOVÁ, J.; TOMKO, A. *Patologické závislosti*. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. 194 s. ISBN 80-86568-02-04.
- 11) ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7367-124-7.
- 12) SAK, P. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8.
- 13) SEKOT, A. *Sociologie v kostce*. Brno: Paido, 2004. 206 s. ISBN 80-7315-077-8.
- 14) SKALKOVÁ, J. *Pedagogika a výzvy nové doby*. Brno: Paido, 2004. 158 s. ISBN 80-7315-060-3.
- 15) SMOLÍK, J. *Subkultury mládeže*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2907-7.
- 16) SOBOTKOVÁ, I.: *Psychologie rodiny*. 2. Vydání. Praha: Portál, 2007. 224 s. ISBN 978-80-262-0217-2.

17) ŠMARDA a kol.: *Biologie pro psychology a pedagogy*. Praha: Portál, 2004. 424 s.
ISBN 80-7178-924-0.

18) ZVOLSKÝ a kol.: *Obecná Psychiatrie*. Praha: Karolinum, 1996. 189 s. skripta I.
lékařské fakulty UK Praha.

Internetové zdroje:

<http://www.iqrs.cz>

<http://nizkoprahova-centra.webgarden.cz/rubriky/nizkoprahova-zarizeni>

<http://www.youth.cz>

<http://www.icm.cz>

<http://www.idm-msmt.cz>

<http://www.crdm.cz>

<http://www.skaut.cz>

<http://www.pionyr.cz>

<http://www.duha.cz>

<http://www.gothic-mistnost.estranky.cz/clanky/co-je-to-gothicka-subkultura--/>

<http://ona.idnes.cz/rezala-jsem-se-ziletkami-priznava-vyznavacka-stylu-emo-pjf-vztahy-sex.aspx?c=A080526-161326-ona-vztahy-ves>

<http://zpravy.idnes.cz/hooligans-cv0-/archiv.aspx?klic=481403>

<http://punxnotdead.jex.cz/menu/clanky-texty/skinheads>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Skinhead#Proudy-ve-skinheadsk.C3.A9-subkultu.C5.99e>

<http://deepbass.blog.cz/0712/popis-hudebnich-stylu>

<http://www.music-and-games.estranky.cz/>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Hip-hop>

Zkratky:

F 50 – (dle MKN) Označení Mezinárodní klasifikace nemocí /10 revize.

Seznam grafů a tabulek

- Graf č. 1 Rozdělení respondentů podle pohlaví
- Graf č. 2 Rozdělení respondentů z pohledu vzdělání
- Graf č. 3 Rozdělení respondentů podle pohlaví
- Graf č. 4 Rozdělení respondentů z pohledu věku
- Graf č. 5 Rozdělení respondentů z pohledu vzdělání
- Graf č. 6 Žáci s výučním listem z pohledu volného času ve všední den
- Graf č. 7 Žáci s maturitním listem z pohledu volného času ve všední den
- Graf č. 8 Žáci s výučním listem z pohledu volného času i víkendu
- Graf č. 9 Žáci s maturitním listem z pohledu volného času o víkendu
- Graf č. 10 Nejpreferovanější způsob trávení volného času žáků s výučním listem
- Graf č. 11 Nejméně preferovaný způsob trávení volného času žáků s výučním listem
- Graf č. 12 Nejpreferovanější způsob trávení volného času žáků s výučním listem
- Graf č. 13 Nejpreferovanější způsob trávení volného času žáků s maturitním listem
- Graf č. 14 Žáci s výučním listem z pohledu kritéria rozhodnutí trávení volného času
- Graf č. 15 Žáci s maturitním listem z pohledu kritéria rozhodnutí trávení volného času
- Graf č. 16 Kolik hodin denně věnují učení žáci s výučním listem mimo školu
- Graf č. 17 Kolik hodin denně věnují učení žáci s maturitním listem mimo školu
- Graf č. 18 Kolik hodin denně tráví se svojí rodinou žáci s výučním listem
- Graf č. 19 Kolik hodin denně tráví se svojí rodinou žáci s maturitním listem
- Graf č. 20 Považují žáci s výučním listem rodiče za svůj vzor?
- Graf č. 21 Považují žáci s maturitním listem rodiče za svůj vzor?
- Graf č. 22 Finance volnočasových aktivit z pohledu žáků s výučním listem
- Graf č. 23 Finance volnočasových aktivit z pohledu žáků s maturitním listem
- Graf č. 24 Inspirace pedagogů z pohledu žáků s výučním listem
- Graf č. 25 Inspirace pedagogů z pohledu žáků s maturitním listem
- Graf č. 26 Žáci s výučním listem z pohledu pohybových aktivit
- Graf č. 27 Žáci s maturitním listem z pohledu pohybových aktivit
- Graf č. 28 Žáci s výučním listem z pohledu strávené doby u televize a počítače
- Graf č. 29 Žáci s maturitním listem z pohledu strávené doby u televize a počítače
- Graf č. 30 Žáci s výučním listem z pohledu odpočinku a relaxace
- Graf č. 31 Žáci s maturitním listem z pohledu odpočinku a relaxace
- Graf č. 32 Kolik hodin denně spí žáci s výučním listem
- Graf č. 33 Kolik hodin denně spí žáci s maturitním listem
- Graf č. 34 Kolikrát denně jí žáci s výučním listem
- Graf č. 35 Kolikrát denně jí žáci s maturitním listem
- Graf č. 36 Zdravá strava žáků s výučním listem
- Graf č. 37 Zdravá strava žáků s maturitním listem
- Graf č. 38 Žáci s výučním listem z pohledu hudebního stylu
- Graf č. 39 Žáci s maturitním listem z pohledu hudebního stylu

- Tab. 1 Rozdělení respondentů podle pohlaví
- Tab. 2 Rozdělení respondentů z pohledu vzdělání
- Tab. 3 Rozdělení respondentů z pohledu pohlaví
- Tab. 4 Rozdělení respondentů podle věku
- Tab. 5 Rozdělení respondentů z pohledu vzdělání
- Tab. 6 Žáci s výučním listem z pohledu volného času ve všední den
- Tab. 7 Žáci s maturitním listem z pohledu volného času ve všední den
- Tab. 8 Žáci s výučním listem z pohledu volného času o víkendu
- Tab. 9 Žáci s maturitním listem z pohledu volného času o víkendu
- Tab. 10 Jak tráví volný čas žáci s výučním listem
- Tab. 11 Jak tráví volný čas žáci s maturitním listem
- Tab. 12 Žáci s výučním listem z pohledu kritéria rozhodnutí trávení volného času
- Tab. 13 Žáci s maturitním listem z pohledu kritéria rozhodnutí trávení volného času
- Tab. 14 Kolik hodin denně věnují učení žáci s výučním listem mimo školu
- Tab. 15 Kolik hodin denně věnují učení žáci s maturitním listem mimo školu
- Tab. 16 Kolik hodin denně tráví se svojí rodinou žáci s výučním listem
- Tab. 17 Kolik hodin denně tráví se svojí rodinou žáci s maturitním listem
- Tab. 18 Považují žáci s výučním listem rodiče za svůj vzor?
- Tab. 19 Považují žáci s maturitním listem rodiče za svůj vzor?
- Tab. 20 Finance volnočasových aktivit z pohledu žáků s výučním listem
- Tab. 21 Finance volnočasových aktivit z pohledu žáků s maturitním
- Tab. 22 Inspirace pedagogů z pohledu žáků s výučním listem
- Tab. 23 Inspirace pedagogů z pohledu žáků s maturitním listem
- Tab. 24 Žáci s výučním listem z pohledu pohybových aktivit
- Tab. 25 Žáci s maturitním listem z pohledu pohybových aktivit
- Tab. 26 Žáci s výučním listem z pohledu strávené doby u televize a počítače
- Tab. 27 Žáci s maturitním listem z pohledu strávené doby u televize a počítače
- Tab. 28 Žáci s výučním listem z pohledu odpočinku a relaxace
- Tab. 29 Žáci s maturitním listem z pohledu odpočinku a relaxace
- Tab. 30 Kolik hodin denně spí žáci s výučním listem
- Tab. 31 Kolik hodin denně spí žáci s maturitním listem
- Tab. 32 Kolikrát denně jí žáci s výučním listem
- Tab. 33 Kolikrát denně jí žáci s maturitním listem
- Tab. 34 Žáci s výučním listem z pohledu zdravé stravy
- Tab. 35 Žáci s maturitním listem z pohledu zdravé stravy
- Tab. 36 Žáci s výučním listem z pohledu hudebního stylu
- Tab. 37 Žáci s maturitním listem z pohledu hudebního stylu

Seznam příloh:

Příloha 1: Dotazník

Příloha č. 1 - DOTAZNÍK

Chtěla bych vás požádat o vyplnění dotazníku týkajícího se životního stylu. Tento dotazník je anonymní a jeho cílem je zjistit, jak trávíte svůj volný čas. Údaje využiji ve své bakalářské práci týkající se životního stylu středoškolské mládeže. Odpovídejte pravdivě podle svého uvážení. Děkuji za vyplnění.

1. Jakého jste pohlaví?
 žena muž
2. Jaký je Váš věk?.....
3. Studuji:
 obor zakončený výučním listem obor zakončený maturitní zkouškou
4. Kolik volného času máte průměrně ve všední den?
 1 hodinu a méně 2 hodiny 3-4 hodiny 5 hodin a více
5. Kolik volného času máte průměrně o víkendu?
 1-2 hodiny 3-4 hodiny 5-6 hodiny 7-8 hodin a více
 9hodin a více
6. Jak nejčastěji trávíte volný čas? Seřad'te následující možnosti podle preferencí tak, že ke každé napíšete číslici od 1 do 6 (1=nejpreferovanější; 6= nejméně preferované).
 poslech hudby aktivity s rodinou televize, internet
 studium, rozvoj sportovní aktivity kulturní akce
7. Podle čeho se rozhodujete, jak budete trávit svůj volný čas?
(zaškrtněte max. 2 možnosti)
 názor přátel názor rodiny média a reklamy
 finanční prostředky pouze podle sebe
8. Kolik hodin denně věnujete učení a dalším studijním činnostem mimo školu?
 1 hodinu a méně 2 hodiny 3 hodiny 4 hodiny
 5 hodin a více
9. Kolik hodin denně trávíte se svojí rodinou?
 1 hodinu a méně 2 hodiny 3 hodiny 4 hodiny
 5 hodin a více

Příloha č. 1 - DOTAZNÍK

10. Považujete rodiče za vzor, co se týče trávení volného času?

- ano spíše ano spíše ne ne

11. Jste ve výběru svých volnočasových aktivit limitováni financemi?

- ano spíše ano spíše ne ne

12. Inspiruje Vás některý z Vašich pedagogů k tomu, jak trávíte Váš volný čas?

- ano spíše ano spíše ne ne

13. Kolik hodin denně trávíte sportem a pohybovými činnostmi?

- 1 hodinu a méně 2 hodiny 3 hodiny 4 hodiny a více

14. Kolik hodin denně strávíte u televize a počítače?

- 1 hodinu a méně 2 hodiny 3 hodiny
 4 hodiny 5 hodin a více

15. Jak nejčastěji odpočíváte a relaxujete?

.....
.....

16. Kolik hodin denně spíte?

- 5-6 hodin 7-8 hodin 9 hodin a více

17. Kolikrát denně jíte?

- 1-2x 3x 4-5x 6x a více

18. Snažíte se stravovat zdravě?

- ano vždy ano většinou jen občas ne

19. Který ze stylů se Ti líbí?

- Gothic Rock Punk Techno Emo
 Pop Metal Hip-Hop Folk Blues
 jiný styl.....