

Západočeská univerzita v Plzni

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

PSYCHOHYGIENICKÉ ASPEKTY ŽIVOTA STŘEDOŠKOLSKÉ MLÁDEŽE

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Jana Junková

Učitelství pro střední školy, Německý jazyk - psychologie

léta studia (2010-2012)

Vedoucí práce: PhDr. Alexandra Aišmanová

Plzeň, 20. 6. 2012

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 20. červen 2012

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí mé diplomové práce PhDr. Alexandře Aišmanové za odborné konzultace, cenné připomínky a náměty, které mi při zpracování diplomové práce poskytla.

V Plzni dne 20. června 2012

.....

vlastnoruční podpis

OBSAH

ÚVOD.....	1
TEORETICKÁ ČÁST	3
1 DUŠEVNÍ HYGIENA A JEJÍ VÝZNAM V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA	3
2 VYMEZENÍ POJMU ZDRAVÍ	5
3 ŽIVOTOSPRÁVA	6
3.1 ODPOČINEK, SPÁNEK, ÚNAVA	6
3.2 VÝŽIVA, STRAVOVACÍ NÁVYKY	7
3.2.1 Složky výživy.....	8
3.3 POHYBOVÁ AKTIVITA	11
3.4 REŽIM DNE	12
4 NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ SITUACE	13
4.1 FRUSTRACE, DEPRIVACE, KONFLIKT	13
4.2 STRES.....	15
5 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ ADOLESCENCE	20
5.1 ŽIVOTNÍ STYL STŘEDOŠKOLSKÉ MLÁDEŽE	22
PRAKTICKÁ ČÁST	23
6 CÍLE VÝZKUMU.....	23
7 METODIKA VÝZKUMU	24
8 CHARAKTERISTIKA VZORKU RESPONDENTŮ	26
9 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	28
9.1 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU	29
10 SHRNUÍ VÝZKUMU.....	67
ZÁVĚR	71
SEZNAM LITERATURY.....	73
RESUMÉ.....	CHYBA! ZÁLOŽKA NENÍ DEFINOVÁNA.
RESÜMEE	75
PŘÍLOHY.....	I
DOTAZNÍK	I

Úvod

Zdraví - slovo, které denně slýcháváme, přesto je však otázkou, na kolik si ho každý z nás cenní. Bohužel často pro člověka stoupá zdraví na žebříčku hodnot až v případě, kdy je jeho zdraví ohroženo či narušeno.

Modernizací dnešního světa dochází ke změnám životního stylu. V současné době existuje mnoho vymožeností, které lidem usnadňují život. Práce není díky novým technologiím tolik fyzicky namáhavá jako dříve, a tak dochází k menší fyzické aktivitě jedinců. Oproti tomu je vyvíjena větší zátěž na aktivitu psychickou. Nedostatečná fyzická aktivita spolu s nesprávným, nezdravým a nadměrným stravováním způsobuje vznik tzv. civilizačních chorob. V dnešní uspěchané době je člověk také častěji vystavován náročným životním situacím, jako jsou stres, frustrace atd. Nepřiměřenou psychickou zátěží člověka však vznikají neurotická a psychická onemocnění. S rozvojem lékařských věd se nabízí stále více možností, jak se vypořádat se zdravotními obtížemi, které lidskou populaci postihují. Přesto by měl mít každý na paměti, že nejúčinnější metodou, jak zůstat zdravý, je prevence. A právě s prevencí nám pomáhá dosud stále nedoceněná věda nazývaná psychohygienu, duševní hygiena.

Jak sám název napovídá, duševní hygiena člověku pomáhá nejen po duševní, ale i po stránce fyzické, neboť je obecně známo, že psychika jedince má značný vliv i na jeho tělesné zdraví. Psychohygienu není slovo, kterému by každý správně rozuměl, přesto postihuje oblasti každodenního života. Promítá se například do oblasti stravovacích návyků, pohybových aktivit, trávení volného času, ale i do oblasti pracovní.

Psychohygienu člověku stanovuje pravidla a návody pro udržení a zachování tělesného a duševního zdraví. Duševní hygiena by si měla najít místo v životě každého z nás. Čím dříve si člověk uvědomí hodnotu svého zdraví, tím lépe. V životě člověka jsou určitá období či situace, které s sebou přináší větší míru fyzické i psychické zátěže. Za jedno z nich je považováno také období adolescence, kdy dochází k mnoha změnám v životě jedince, jak po stránce tělesné, tak i psychické. Toto období klade na jedince zvýšené psychické a emocionální nároky.

Nakolik si mládež v dnešní době uvědomuje, že zdraví je jen jedno a jakým způsobem o své zdraví pečuje? Právě tím se zabývá tato diplomová práce. Jejím úkolem je zmapovat oblast studentského života z pohledu dodržování pravidel psychohygieny.

Práce je rozdělena do dvou částí, na část teoretickou a praktickou. Teoretická část je rozdělena do šesti kapitol a vychází z poznatků shrnutých v odborných publikacích. První kapitola zachycuje oblast psychohygieny jako vědy, její vývoj, zařazení do systému věd a popisuje význam duševní hygieny v životě člověka. Druhá kapitola vymezuje pojem zdraví a popisuje vztah dospívající mládeže ke zdraví.

Následující kapitoly obsažené v teoretické části práce se zaměřují na dílčí oblasti psychohygieny. Kapitola třetí se zabývá životosprávou a v podkapitolách zachycuje oblast stravovacích návyků, hygieny spánku, odpočinku a pohybové aktivity. Čtvrtá kapitola je věnována náročným životním situacím a poskytuje náměty, jak takové situace zvládat. Poslední kapitola teoretické části práce zachycuje životní období středoškolských studentů, období adolescence.

Praktickou část tvoří výzkum, jehož cílem bylo získání údajů o míře dodržování psychohygienických pravidel u vybrané skupiny středoškolských studentů. Do výzkumu byly zapojeny dvě plzeňské střední školy, Střední průmyslová škola dopravní a Střední zdravotnická škola v Plzni. Sběr dat proběhl pomocí dotazníku. Získané informace byly analyzovány z několika hledisek (genderové srovnání-rozdíl mezi ženami a muži, celkový výsledek bez ohledu na pohlaví, nepřímo pak porovnání studentů obou škol mezi sebou). Výsledná interpretace je vyhodnocena kvantitativně a graficky znázorněna.

TEORETICKÁ ČÁST

1 DUŠEVNÍ HYGIENA A JEJÍ VÝZNAM V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA

V širším pojetí je duševní hygiena hledáním a nalézáním efektivního způsobu života. V užším pojetí lze psychohygienu chápat jako obor, který se zabývá problematikou získání a uchování duševního zdraví. Pojem hygiena pochází z řečtiny a je překládán jako zdravotní věda. Praxe ukázala, že je nezbytné zabývat se nejen fyzickým, ale rovněž psychickým zdravím člověka.

Duševní hygiena je disciplína, která stojí na rozhraní lékařských, psychologických a sociálních věd. Psychohygienu se vyvíjela v těsné souvislosti s psychiatrií, obecnou hygienou, sociálním lékařstvím a dalšími lékařskými disciplínami. Má poměrně staré základy, ale moderním pojetím se pojem psychohygienu objevoval již na počátku 20. století.

Nejen, že má duševní hygiena velmi blízko k obecné psychologii, ale dokonce z ní čerpá poznatky týkající se osobnosti člověka a její adaptace. Psychohygienu se zabývá člověkem od raného dětství až po stáří a úzce souvisí s vývojovou psychologií a v neposlední řadě s psychologií pedagogickou a klinickou.

Přesnou definici duševní hygieny uvádí Míček (1984, s. 9) takto: „Duševní hygiena je systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení či znovuzískání duševního zdraví a duševní rovnováhy.“ Dle Míčka (1984) se duševní hygiena zabývá problémy s adaptací a lehčími poruchami duševní nerovnováhy a je zaměřena na prevenci psychoterapie.

Duševní hygiena má velký význam pro prevenci somatických a psychických onemocnění člověka. Dodržování pravidel duševní hygieny má vliv na prevenci duševních nemocí a na psychickou vyrovnanost a spokojenost člověka.

Na otázku, kdo by se měl psychohygienou zabývat, je jednoduchá odpověď. Duševní hygienou by se měl svým způsobem zabývat každý, kdo si cenní svého zdraví. Psychohygienu je určena lidem duševně zdravým, lidem, kteří jsou na hranici zdraví a nemoci, ale i těm nemocným. Ať už se jedná o nemocné duševně, tak i tělesně. U zdravého člověka dodržování zásad duševní hygieny jeho zdraví dále posílí, udržuje a zlepší jeho životní adaptace.

Pro lidi, kteří jsou na hranici duševního zdraví a nemoci mají pravidla psychohygieny velký význam. Pomáhají jim poznat sebe sama, ukázat cestu ke znovunabytí duševní rovnováhy a k posílení duševního zdraví. U lidí již nemocných je třeba zkušeného lékaře. Dodržování zásad psychohygieny však pomáhá zkrátit dobu léčení.

Význam psychohygieny pro prevenci somatických a psychických nemocí je velký. Jisté je, že drtivá většina somatických onemocnění je v těsném vztahu s duševní rovnováhou jedince. Prakticky každá nemoc se vlivem zlepšení psychického stavu jedince zlepší nebo se alespoň zpomalí její průběh. Lékaři tvrdí, že průběh nemoci u pacienta, který optimisticky věří ve zlepšení svého zdravotního stavu, probíhá léčba příznivěji, než u jedince se špatnou psychickou kondicí. To ovšem neznamená, že psychika člověka dokáže dělat zázraky a vyléčí pacienta z kterékoli podoby nemoci.

Je obecně známo, že člověk s dobrým duševním zdravím má blahodárný vliv na lidi ve svém okolí. Toto bohužel platí i naopak. Psychicky narušený člověk bývá neurotický, přecitlivělý, podrážděný a vnáší do mezilidských vztahů více konfliktních situací.

V pracovním procesu má psychohygieny také svůj význam. Duševně vyrovnaný jedinec je schopen plně kvalitního pracovního výkonu. Zejména pak v profesi, která vyžaduje jednání s lidmi (učitel, právník, lékař,...) a při tvůrčí duševní práci, která vyžaduje hluboké soustředění. Duševně nevyrovnaný člověk pracuje málo efektivně, je roztěkaný a není schopen plného pracovního nasazení. Takový člověk nedokáže ani efektivně odpočívat a to vše se odráží na výsledcích jeho práce. V neposlední řadě má psychohygieny vliv na subjektivní spokojenost každého jedince. Jedinec, který není psychicky vyrovnaný, je se sebou a svým životem nespokojený. Takový člověk neprožívá život plně a není šťastný a spokojený.

2 VYMEZENÍ POJMU ZDRAVÍ

Slovo zdraví používá každý z nás denně a patří mezi nejvýznamnější hodnoty každého jedince. Přesto je velmi složité tento pojem přesně definovat. Závisí na tom mnoho aspektů. Nejčastěji tento pojem chápeme tak, že nás nic nebolí a nejsme nemocní. V roce 1948 definovala zdraví světová zdravotnická organizace těmito slovy: „ Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“ (Machová, Kubátová, 2009, s. 12)

Pojem zdraví tedy nesouvisí jen se zdravím těla, ale také se stavem psychickým a sociálním. Zdraví je pro každého člověka pojmem, který prožívá subjektivně a individuálně.

Na člověka v průběhu jeho života působí kladné i záporné faktory ovlivňující jeho zdraví. Tyto faktory se nazývají determinanty zdraví. Determinanty zdraví dělíme na vnitřní a zevní. Vnitřními faktory jsou myšleny faktory dědičné. Zevní faktory se dále dělí do tří skupin, kterými jsou:

- životní styl
- kvalita životního a pracovního prostředí
- zdravotnické služby

Dle publikace Machové, Kubátové a kol. (2009) jsou determinanty, které nejvíce ovlivňují zdraví ty v oblasti životního stylu, životního prostředí a geneticky daných dispozic. Přičemž procentuelně uvádí, že oblast životního stylu ovlivňuje naše zdraví ve výši 50 %, genetický základ pak 20%, životní prostředí 20 % a 10% pak připadá na zdravotnické služby. Dalo by se tedy říci, že zdraví jedince je nejvíce závislé na jeho životním stylu.

V dospívání je vztah jedince odlišný od vztahu dítěte či dospělého ke svému zdraví. U některých jedinců se projevuje úzkostlivý strach o své zdraví, u některých naopak ke zlehčování zdravotních obtíží. Dospívající se většinou ostýchají o nedostatcích svého zdravotního stavu mluvit. Často se tedy stává, že s nemocí přicházejí k lékaři příliš pozdě, ostýchají se užívat léky před svými vrstevníky apod. (Machová, Kubátová, 2009)

3 ŽIVOTOSPRAVA

3.1 ODPOČINEK, SPÁNEK, ÚNAVA

Umět odpočívat je velmi důležité a ne každý člověk účinně odpočívat umí. Pro tělo je velmi důležité nabrat síly pro další činnosti. Míček (1984) ve své publikaci uvádí několik zásad platících pro odpočinek. Je důležité tělo nepřetěžovat. Pokud je člověk unavený lehce, jeho tělo se podstatně rychleji regeneruje, než pokud by dosáhl pokročilejšího stupně únavy. Při odpočinku je také velmi důležité, aby dotyčný dokázal odpoutat myšlenky od starostí a dokázal myslet pouze na odpočinek. Člověk si není schopen plně odpočinout, bude-li při odpočinku myslet například na problémy v práci, ve škole apod. Další zásadou pro účinný odpočinek je, aby jedinec odpočíval v jiném než pracovním prostředí.

Významná je také zásada aktivního odpočinku. Duševně pracující člověk si nejlépe odpočine například sportem nebo jiným aktivním odpočinkem, při kterém je nutno vyvíjet nějaký pohyb. Naopak člověk, který pracuje manuálně či tělesně pracující člověk si nejlépe odpočine například čtením nebo jinou duševní aktivitou. Důležité je po pracovním procesu vystřídat tyto dva typy činností.

Neméně důležitá je otázka týkající se doby trvání spánku. Nejčastěji se uvádí, že pro dospělého člověka je dostatečná doba spánku 8 hodin, u mladistvých pak 9 hodin a u dětí ještě více. Ve stáří je doba spánku postupně zkracuje. Proto často u starších lidí slycháváme, že vstávají velmi brzy ráno. Často se objevují varování před příliš krátkou dobou spánku, které může způsobovat zdravotní obtíže. Podle některých výzkumů je ale také přehnaně dlouhá doba spánku škodlivá a jedinec by se měl podrobit lékařskému vyšetření.

Fáze spánku, při které člověk spí nejhluběji, se nazývá fází REM (rapid eye movements). Při této fázi člověk velmi rychle pohybuje očima, od čehož je také odvozen její název. V této fázi spánku probíhají sny. To, že má člověk sny je důkazem kvality spánku. V této fázi spí člověk velmi tvrdě, jen těžko ho něco probudí. Fáze REM se během spánku člověka objeví několikrát.

Je několik věcí, které může člověk udělat pro svůj klidný a kvalitní spánek. Důležité je spát v klidné a temné místnosti. Ideální teplota v místnosti je mezi 16-18°C, a nemělo by se zapomínat také na dostatečný přísun čerstvého vzduchu. Uvádí se také, že v místnosti ve které člověk spí, by neměly být rostliny, které v noci spotřebovávají kyslík.

Pokud má jedinec problémy se spánkem a samotným usínáním, existuje několik jednoduchých pravidel, které mohou pomoci dříve, než se obrátí na lékaře s žádostí o léky na spaní. Pokud je to možné, může pomoci, když bude jedinec chodit spát pravidelně ve stejnou dobu. Organismus si navykne a tento rytmus. Je několik známých rad pro snazší usínání. Samozřejmě nejlépe se usíná člověku, který je přiměřeně unavený a má čisté svědomí. Účinnou technikou pro navození spánku je například relaxace (vědomé uvolňování svalů), popíjení bylinkového čaje (například meduňkového) s medem či známé počítání oveček. Obecně platí, že jakákoli monotónní činnost podporuje snadné usínání, důležité je však to, aby jim člověk věřil (mají sugestivní účinnost).

3.2 VÝŽIVA, STRAVOVACÍ NÁVYKY

Člověk získává potravou látky nezbytné pro výstavbu tkání a orgánů. K zajištění své činnosti potřebuje organismus energii, která je také přijímána potravou. Výživa dětí a mladistvých má také zabezpečovat jejich růst. Správná výživa (racionální výživa) musí být vyvážená po stránce kvalitativní a kvantitativní. Výživa je významným faktorem determinujícím zdraví člověka.

Z hlediska kvantitativního to znamená, že výživa musí zajišťovat příjem energie, který odpovídá jejímu výdeji. Jinou energetickou náročnost má člověk se sedavým zaměstnáním, jinou člověk s vysoce fyzicky náročným zaměstnáním. Velké energetické nároky má člověk také v dětství, dospívání, těhotenství a kojení. Přijímání energeticky bohatší stravy při nižším energetickém výdeji vede k nadváze a obezitě.

Z hlediska kvalitativního má být strava vyvážená a rozmanitá. Musí být zajištěn dostatečný přísun vitamínů, minerálních látek a živin. Důležitý je také pitný režim. Nevyvážená nebo jednostranná výživa při nesprávných stravovacích návycích vede k oslabení imunitního systému a ke zvýšenému riziku kardiovaskulárních či nádorových onemocnění.

3.2.1 SLOŽKY VÝŽIVY

BÍLKOVINY

Bílkoviny neboli proteiny se společně s tuky (lipidy) a cukry (sacharidy) nazývají živiny. Bílkoviny jsou hlavní stavební součástí krve, buněk, hormonů, enzymů a protilátek. Bílkoviny jsou jako zdroj energie méně důležité než cukry a tuky a ve správné a vyvážené stravě tvoří pouze 10-15% využitelné energie. Tělo není schopno si bílkoviny samo vytvářet (například přeměnou tuků či sacharidů), proto je nezbytné bílkoviny přijímat ve stravě. Bílkoviny jsou obsaženy v mase, mléku a mléčných výrobcích, vejcích, luštěninách, mouce a bramborách. Poměr živočišných a rostlinných bílkovin by měl být ve stravě obsažen v poměru 1:1.

TUKY

Tuky jsou součástí buněk a jsou jejich stavebním materiálem. Nebo se tuk ve formě kapének ukládá jako tukové zásoby v podkoží či tukové tkáni kolem některých orgánů. Zásobní tuk slouží pro případ, kdy by tělo nemělo dostatečný přísun energie ve formě sacharidů. Při nedostatečném přísunu sacharidů ve stravě se tuk uvolňuje a spotřebovává.

Potrava s vysokým obsahem živočišných tuků a cholesterolu vede k hypercholesterolemii (vysoký obsah škodlivého cholesterolu v krvi). Dle Machové, Kubátové (2009) trpí hypercholesterolemií až 40% našeho obyvatelstva. Přičemž je zvýšená hladina cholesterolu v krvi pravděpodobně příčinou vysoké úmrtnosti na kardiovaskulární onemocnění. Vysoký příjem živočišných tuků ve stravě má také za následek zvýšený výskyt nádorů tlustého střeva.

Doporučený příjem tuků by v rámci prevence neměl být vyšší než 30% energetického příjmu. Přičemž tuky živočišné by měly tvořit 1/3, zbylé 2/3 pak tuky rostlinné. Příznivý vliv na hladinu cholesterolu v krvi má pohybová aktivita, úbytek tělesné hmotnosti, dostatečný přísun tekutin a vlákniny ve stravě.

CUKRY

Cukry mají v těle hlavní význam jako pohotový přísun energie. U dospělého člověka kryjí sacharidy až 55% energetické potřeby.

Jednotlivé druhy sacharidů nejsou v potravě zastoupeny rovnoměrně. Potravou přijímáme nejvíce škrobu (brambory, rýže, obilniny, luštěniny a řepný cukr). Dále pak cukr hroznový (glukóza) a cukr ovocný (fruktóza), který je obsažen také v medu a některých druzích zeleniny. Laktóza je cukr mléčný obsažený v mléce, přičemž na laktózu je nejbohatší mléko mateřské.

Dávka sacharidů je závislá na tělesné aktivitě jedince, jeho energetickém výdeji a věku. Spotřeba sacharidů v současné populaci je nadměrná. Nadměrná spotřeba sacharidů zvyšuje riziko zdravotních komplikací jako např. tvorby zubního kazu, obezity, kardiovaskulárních onemocnění a cukrovky. Jedním z druhů sacharidů je také vláknina. Vlákninu nedokáže lidské tělo štěpit a využívat ji jako zdroj energie nebo stavební látku, a tak je také označována termínem „nevyužitelné sacharidy“. Je však nezbytné, aby denní příjem vlákniny byl alespoň 30 g, jelikož vláknina snižuje riziko rakoviny tlustého střeva tím, že podporuje střevní peristaltiku a zabezpečuje tak pravidelné vyprazdňování. Zdrojem vlákniny jsou brambory ovoce, zelenina a obiloviny.

Doporučený denní poměr živin (Machová, Kubátová, 2009, s. 23)

Bílkoviny (proteiny)	Tuky (lipidy)	Cukry (sacharidy)
10-15%	30%	55%

MINERÁLNÍ LÁTKY, STOPOVÉ PRVKY, VODA

Lidský organismus je jako každý živý organismus tvořen z biogenních prvků (dusík, vodík, uhlík a kyslík) a z prvků minerálních. Minerální látky se v těle vyskytují ve třech formách: v tělesných tekutinách, vázané na organické látky (vitaminech, tucích, bílkovinách,...) a v podobě nerozpustných solí (zuby, kosti). Existují prvky, které potřebuje více, a prvky, které potřebujeme v menším množství. Prvky, které lidský organismus potřebuje v menší míře, se nazývají prvky stopovými (železo, zinek, fluor, měď,...). Prvky, které dle denní potřeby potřebujeme více, jsou například vápník, draslík, hořčík, síra fosfor, sodík.

Z minerálních látek je v lidském těle nejvíce zastoupen vápník. Jeho celkové množství u dospělého člověka je cca 1 200 g. Vápník je obsažen ve všech tkáních i tělních

tekutinách. V potravě je obsažen v mléku, sýrech, brokolici, ořechách a tvrdé pitné vodě. Vápník je důležitý jako stavební součást kostí a zubů.

Stopové prvky se pak v lidském organismu vyskytují v menším množství než látky minerální. Prvky obsažené v lidském organismu nejvíce jsou například železo, zinek, fluor a jod.

Voda je nezbytnou součástí lidského organismu a má řadu funkcí. Voda je potřebná k udržování tělesné teploty, jako transportní prostředek látek z krve do tkání, pro vylučování odpadových látek z těla. Naprostý nedostatek vody vede již během několika dnů (do týdne) ke smrti. Při narození tvoří tělo člověka až 75% hmotnosti voda, v dospělosti je to pak 60%. Podíl vody v organismu s věkem klesá a ve stáří je to 50% tělesné hmotnosti. Vodu přijímáme nejen v nápojích, ale částečně také ve stravě. Pitný režim je nezbytnou součástí správné životosprávy. Potřeba vody je závislá na věku, tělesné hmotnosti jedince, ale také teplotě okolního prostředí a fyzické aktivitě.

Denní spotřeba vody v závislosti na věku (ml/kg tělesné hmotnosti) a teplotě prostředí (Machová, Kubátová, 2009, s. 28):

Období života	Denní spotřeba vody
Období kojenecké	110
Děti do 10 let	40
Dospělí při 22° C	22
Dospělí při 37° C	38

VITAMÍNY

Vitamíny nejsou zdrojem energie, ani neslouží jako stavební látky, přesto jsou nezbytnou součástí organismu. Vitamíny jsou organické látky, které tělo potřebuje k zajištění mnoha metabolických pochodů. Zvýšenou potřebu vitamínů má člověk v období růstu, v těhotenství, v době kojení a při horečnatých onemocněních. Zdrojem vitamínu je především rostlinná strava. Jen výjimečně si tělo dokáže vytvořit vitamíny samo (vitamín K), některé si pak dokáže vytvořit z provitaminů obsažených v rostlinné

stravě. Vitamíny dělíme na rozpustné v tucích (A, D, E, K) a rozpustných ve vodě (ostatní vitamíny).

Přehled fyziologických funkcí, zdrojů a doporučených denních dávek vitamínů je uveden například v publikaci Machové, Kubátové (2009).

Pestrá a vyvážená strava je nedílnou součástí zdravého životního stylu. Je významná pro zdravý růst a vývoj, školní a pracovní výkonnost a pocit pohody. Vhodně sestavený jídelníček může sloužit jako prevence proti některým chorobám, zvláště civilizačním. Jindy zase nejrůznější dietní opatření pomáhají při léčení.

Nesprávná strava škodí. Zdraví člověka může ohrozit strava nevyvážená či jednostranná, nedostatečná strava či naopak nadměrná. Za vznikem civilizačních chorob pak stojí především nadměrná spotřeba sacharidů, živočišných tuků a cholesterolu a nadměrný energetický příjem.

3.3 POHYBOVÁ AKTIVITA

Člověk a ostatní živočišné druhy jsou obdařeny možností pohybu v prostoru z důvodu shánění potravy, ukrytí se před nepřáteli apod. Postupem vývoje člověka došlo ke změně funkce pohybu. Dnes se člověk nepohybuje jen pro zajištění základních životních potřeb, ale došlo ke změně významu pohybu k činnosti umělecké a sportovní.

Pohyb můžeme dělit na aktivní a pasivní. Pasivním pohybem je myšleno přemísťování v prostoru s pomocí jiného živočicha či technického prostředku. K udržení pevného zdraví je pro nás ale nezbytný právě pohyb aktivní.

Machová, Kubátová ve své publikaci (2009, s. 58) uvádí, že pohyb je nepřírozenějším předpokladem pro zachování a upevňování normálních fyziologických funkcí organismu:

- zvyšuje tělesnou zdatnost
- snižuje hladinu cholesterolu
- přispívá k duševní svěžesti, zvyšuje pocit duševní pohody a odolnosti vůči stresu, nepomáhá lepšímu prokrvení a okysličení mozku
- pomáhá proti bolestem v zádech

- zpevňuje kosti a zmenšuje riziko zlomenin, zvláště u lidí ve vyšším věku
- zlepšuje prokrvení kůže a tím i fyzický vzhled
- je prevencí chronických neinfekčních (tzv. civilizačních) chorob

3.4 REŽIM DNE

Tělesné a psychické funkce lidského organismu probíhají v určitém rytmu. Denní rytmus je ohraničen fází bdělosti a spánku. Na základě výzkumu denních biorytmů je zřejmé, že nejvýhodnější a nejvýkonnější dobou je první část dne. Organismus se od probuzení postupně probouzí k činnosti a nejvyšší výkonnosti dosahuje mezi 9. - 11. hodinou ranní. Kolem poledne stav výkonnosti klesá a postupně stoupá opět během odpoledne. V odpoledních hodinách však již zdaleka nedosáhne takové úrovně jako v dopolední výkonnostní „špičce“. V noci pak dochází k poklesu biologických rytmů na minimum, proto by tato doba měla být vyhrazena spánku. Samozřejmě čím více pravidelnosti v běžném denním režimu člověk má, tím je méně pravděpodobné, že se mohou objevit obtíže spojené například s usínáním apod.

Výše uvedený rytmus organismu se však nemusí vztahovat na každého. V populaci se vyskytují i lidé, u nichž dochází k posunutí rytmu biologických funkcí do časných ranních hodin (tzv. skřivani) nebo naopak do doby noční (tzv. sovy).

Rozdíly ve výkonnosti však nejsou jen otázkou dne, ale také celého týdne. Výkonnostní křivka pozvolna roste od počátku týdne, na svém vrcholu je v úterý a středu a pak opět pozvolna klesá. Víkend by měl sloužit k načerpání nových sil a k regeneraci organismu, jako příprava na další týden.

Dalším neméně důležitým faktem vztahujícím se k dennímu režimu je hospodaření s časem. Svazující pocit časové tísně zná v dnešní době snad každý. Tento pocit se však dá úspěšně odbourat, pokud se člověk naučí efektivně hospodařit s časem. Publikací s návody a radami, které se zabývají time managementem je nespočet. Jedním ze základních principů time managementu je schopnost člověka stanovit si jasné, přesně definované a dosažitelné cíle v reálně proveditelných časových termínech.

4 NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ SITUACE

V dnešní době touží spousta lidí po klidnějším životě, méně hektické práci a po větším množství odpočinku. V důsledku spousty pracovních úkolů bojuje každodenně s náparem stresových situací a během celého svého života se člověk dostává do situací, které lze nazývat situacemi náročnými. Celý náš život je zaplněn mnoha termíny, povinnostmi, a tak jde často o boj s časem. Ne každý si v tomto spěchu dokáže uvědomovat negativní dopad působení zátěžových situací na život.

Za náročné životní situace se považují takové situace, které kladou na člověka zvýšené nároky, jak po stránce tělesné, tak i psychické. (Holeček, 2007, s. 172)

Náročné životní situace však nelze považovat za situace, které mají pouze negativní dopad na lidské zdraví. V určitém momentě mohou člověka motivovat, aktivizovat a podněcovat např. k učení a vedou k vyšším výkonům jedince.

V odborné literatuře se objevuje dělení těchto náročných životních situací, a sice na frustraci, deprivaci, konflikt a stres. Člověk je těmito situacím vystaven ve všech životních obdobích, a to i v dětství, které je zdánlivě považováno za období klidné a bezstarostné.

4.1 FRUSTRACE, DEPRIVACE, KONFLIKT

Slovo frustrace je odvozeno od latinského slova frustra=marně, zbytečně. Holeček (2007, s. 173) uvádí definici frustrace takto: „Frustrace je psychický stav vyvolaný překážkou, která stojí na cestě k vytyčenému cíli nebo brání (ohrožuje či oddaluje) uspokojení určité potřeby.“ Když se člověk nachází v situaci frustrace, často bezprostředně prožívá zklamání a reaguje formou agresivity (verbální, fyzické,...).

Překážka, která brání na cestě k vytyčenému cíli, může být vnější či vnitřní. Vnitřními překážkami jsou vlastnosti osobnosti, kdy se člověk v určité situaci například stydí, má strach, má výčitky svědomí apod. Vnější překážkou pak může být buď ujíždějící autobus, nebo překážka způsobená jednáním druhých lidí, např. zákaz rodičů, čekání ve frontě apod.

Frustraci můžeme dělit podle stupně závažnosti na malou, střední a velkou. V případě, kdy se jedná o běžné situace jako je například pocit hladu či žízně mluvíme o

tzv. malé frustraci. Velkým neboli významným stupněm závažnosti frustrace se označují situace, které způsobují neuspokojení důležitých sociálních potřeb, nedostatek lásky, omezování svobody apod.

Posledním stupněm závažnosti frustrace je frustrace existenciální, kdy člověk ztratí svůj smysl života, rezignuje, trpí pocitem marnosti apod.

Ke stavu deprivace dochází v případě, kdy se člověku dlouhodobě nedostává něčeho vysoce důležitého až nezbytného pro uspokojování základních potřeb. Stav deprivace může nastat i v případě, kdy je člověku dlouhodobě uspokojována základní potřeba pouze na úrovni existenčního minima.

Podle potřeby, která není uspokojována, se deprivace dělí nejčastěji na biologickou/biofyziologickou, sociální a psychickou. Biologická/biofyziologická deprivace nastává v případě, kdy člověk nemá dostatek výživy, pití, spánku, tepla atd. Sociální deprivace se týká nedostatku sociálních kontaktů nebo případů, kdy dlouhodobě přetrvávají vážné problémy v mezilidských vztazích.

Psychická deprivace nastává v případě neuspokojení psychických potřeb a dle Holečka (2007) je dále rozdělována na:

- citovou (neuspokojení potřeby lásky, jistoty, bezpečí,...)
- senzorickou, smyslovou (nedostatek smyslových podnětů)
- kognitivní (nedostatek nových informací, poznatků)
- konativní (při nedostatku činnosti, často nastává např. při pobytu v nemocnici)
- motorickou (nemožnost pohybu)
- existenční (vzniká při nedostatku existenční jistoty, např. ve válce, kdy je dlouhodobě ohrožován život jedince)

Konflikt bývá ve vztahu k prožívání člověka spojován s něčím negativním, nepříjemným, s pocitem viny, křivdy, napětí atd. Jen málokoho asi napadne, že konflikt může být i v něčem prospěšný, či nám přinášet radost, uvolnění a uspokojení, které je spojené s vyřešením konfliktu.

Holeček (2007) uvádí, že konflikt je psychický stav, kdy se jedinec ocitá ve střetu dvou nebo více protichůdných sil. Lidé mají odlišné zájmy, názory, žebříčky hodnot atd. Tyto odlišnosti zákonitě čas od času vyvolají konflikt. Ať už se jedná o konflikt menší či větší, lidé ho vnímají jako něco nepříjemného. Psychologové se ale snaží přesvědčit, že konflikty spolu přinášejí také pozitivní stránky, jako například vylepšení skupinových vztahů, možnost vyříkat si něco, co už nás dlouho trápilo apod.

Konflikty jsou rozdělovány na dva základní typy, a to interpersonální a intrapersonální. Pod pojmem intrapersonální konflikt je míněn vnitřní rozpor jedince, který se má rozhodovat mezi dvěma motivy, přičemž ani jeden nemá výraznou převahu.

Interpersonální konflikt je střetnutí minimálně dvou jedinců nebo skupin s odlišnými názory, zájmy apod.

4.2 STRES

Stres je v dnešní době slovem, které slýcháváme snad každý den. Ale stres vlastně dokáže vysvětlit jen málokdo. Jedna z mnoha definic zní, že stres je reakcí organismu na neúměrnou psychickou či tělesnou zátěž.

Podle kvalitativních odlišností rozděluje stres na dva odlišné typy: eustres a distres. Distres má negativní důsledky na lidský organismus po stránce psychické i fyzické. Vyvolává negativní emoce, které jsou úzce spojeny s neurovegetativními procesy, jedinec podává slabší výkony a může dojít k poškození organismu. Naopak eustres je spojen s příjemným prožíváním. V této části dochází k mobilizaci sil jedince, který podává až vrcholové výkony.

H. Seley (podle: Holeček, 2007, s. 181) zaznamenal, že v organismu každého člověka probíhají důsledkem prožívání různých náročných životních situací velmi podobné reakce. Tyto reakce pojmenoval jako obecný adaptační syndrom (GAS-general adaptational syndrom). Tento syndrom je obvykle rozdělován do tří fází:

1. poplachová reakce – nastává během několika prvních vteřin, obvykle dochází k rozšíření zornic, zrychlení frekvence tepu a dechu, dochází k utlumení bolesti a organismus je připraven k obraně, útoku či útěku.

2. fáze adaptace – postupně mizí příznaky první fáze a jedinec se přizpůsobuje působení stresových podmínek

3. stadium vyčerpání – nastává v případě, kdy stresová situace není vyřešena v prvních dvou fázích. Dochází ke zhroucení organismu a může docházet k psychosomatickým onemocněním, psychickým poruchám, depresím, syndromu vyhoření.

Pod pojmem stresor si lze představit nejrůznější podněty, okolnosti a podmínky, které vyvolávají u člověka stres, pocit napětí či nejistoty. Dle odborné literatury lze členit stresory dle různých kritérií. Stresory jsou rozděleny podle jejich charakteru na poškození; ztrátu (ztráta blízkého člověka, materiální ztráta,...), ohrožení (existence možnosti poškození nebo ztráty) a výzvu (možnost zisku, úspěchu).

S ohledem na obsah pak dělíme stresory na výkonové a interpersonální. Mluvíme-li o stresorech výkonových je myšlena například, školní, pracovní či sportovní oblast výkonu. Interpersonálními stresory jsou myšleny vztahy mezi lidmi, například vztah s učitelem, spolužáky.

Velmi časté je také dělení stresorů podle intenzity na živelné katastrofy, osobní tragédie, běžné každodenní starosti a události.

Prevenici stresu se věnuje mnoho publikací z oblasti psychologie, ale i populárně naučné a vědecké literatury. Existuje mnoho doporučení, jak se ochránit před působením stresu, tedy lépe řečeno škodlivého distresu. Eustres totiž potřebuje v životě každý člověk k vyšší produktivitě a vynikajícím výkonům.

Holeček (2007, s. 184) uvádí sedmero prevence stresu, sedmero doporučení pro předcházení a zvládání stresových situací:

1. volte únosnou míru stresu
2. dopřejte si zdravý odpočinek
3. myslíte pozitivně, usmívejte se, zpívejte si
4. rozumně se pohybujte, sportujte, relaxujte
5. pěstujte své zájmy a dobré mezilidské vztahy

6. pojmenujte své stresory a vyhýbejte se jim

7. nebojte se změny (myšlení, cítění a jednání)

Existuje mnoho rad, které nám mohou pomoci snáze se vypořádat se stresovou reakcí. Je třeba vědět, že projevy stresu nedokáže člověk ovládat vůlí, můžeme se tedy snažit tyto projevy pouze zmírnit. Nejdůležitějším pravidlem je **neřešit ve stresové situaci nic závažného**.

Je vědecky dokázáno, že ovlivňováním některých tělesných funkcí a procesů dochází ke snížení hladiny stresových hormonů v krvi. V akutní stresové situaci nám může pomoci omytí obličeje vodou nebo uvolnění obličejových svalů masáží. Vhodné je například také protistresové dýchání, kdy se pomalu nadechneme a prudce vydechneme. Známé jsou tzv. protistresové masáže, zaměřující se na oblast šíje, trapézového svalu a lýtek.

Pro zvládnání akutní stresové reakce pomáhá také psychické uvolnění. Například se můžeme pokusit „vypnout mozek“ a na nic nemyslet, poslouchat hudbu, představovat si okamžiky, kdy jsme opravdu šťastní atd.

Obecná doporučení pro prevenci vzniku akutní zátěžové situace nebo její zvládnání zní: Radovat se i z maličkostí kolem sebe, uvědomovat si krásu všedního dne a naučit se nebýt pořád v poklusu a umět si odpočinout.

Stres u žáků SŠ a nejčastější stresory období adolescence

Definice a vysvětlení pojmů stres a stresor již byly zmíněny vysvětleny. Vzhledem k zaměření této práce bude tato kapitola zaměřena zejména na stresory ve školním prostředí.

U velké části naší populace vyvolává již samotný pojem škola nepříjemné pocity. Školní prostředí je prostředím spojeným s mnoha situacemi, které lze řadit mezi významné stresory dítěte, v našem případě adolescenta, ale i všech zúčastněných dospělých.

Stresory spojované se školním prostředím jsou do značné míry specifické. Ať už se jedná o tlak na výkon žáka, samotné zkoušení a známkování, množství učiva a úkolů,

interpersonální konflikty a sociální vztahy. To vše může vyvolat stresovou reakci. Specifičnost stresorů, které jsou spojovány se školním prostředím, je dána také vývojovými zvláštnostmi organismu dospívajících od dospělých jedinců. Jedná se například o vyšší zranitelnost dítěte a dospívajícího a nižší odolnost vůči stresu.

Mareš (2001, s. 528) obecně charakterizuje školní zátěžovou situaci, jako situaci, která:

- se primárně týká žáka jako jednotlivce nebo skupiny žáků;
- se vyskytuje ve škole nebo těsně se školou souvisí;
- má různorodé zdroje (vnější, vnitřní, žákem ovlivnitelné/neovlivnitelné, stabilní/nestabilní apod.);
- působí na žáka dlouhodobě, nebo krátkodobě, spojitě, nebo přerušovaně;
- je aktuální (funguje reálně), či jen potenciální (funguje jako hrozba);
- mívá trojí podobu: obvyklých požadavků, nároků nebo závažnější výzvy, anebo dokonce ohrožení bio-psycho-sociální sféry žáka;
- bývá provázena nepříjemnými nebo negativními psychickými stavy žáka;
- mívá dvojí účinek: buď se její působení postupně kumuluje, až dosáhne kritické hranice, anebo představuje momentální nápor na žáka;
- dá se hodnotit objektivně, ale mnohem důležitější je, jak ji vnímá, prožívá a hodnotí konkrétní jedinec

Jako nejčastější stresory ve školním prostředí se uvádí především hodnocení a známkování, osobnost učitele, atmosféra školní třídy a vzájemní interpersonální vztahy a v neposlední řadě také nároky na výkon žáka a jeho prospěch.

Kromě školy mohou samozřejmě působit na žáka stresory, které vyplývají z mimoškolního či rodinného prostředí. Často jsou však mnohé z nich úzce spojeny se školním prostředím. Mezi tyto stresory může patřit například pobyt na internátu daleko od rodičů, přechod ze základní na střední školu apod.

Jedinec v období adolescence se v důsledku vývojových změn každodenně potýká se stresovými, zátěžovými situacemi. U adolescentů mohou tyto změny navozovat pocit napětí, nejistoty, emočních změn apod. Období středoškolského studia zahrnuje období střední a počátek pozdní adolescence. V tomto období adolescence převažují u jedince

stresory spojené se školním prostředím. Adolescence je spojena s množstvím nových sociálních rolí, které dospívající přijímá (student střední školy, partner,...). Mění se také role stávající (syn,...). Období přijímání nových rolí bývá spojováno s pocitem nejistoty a hledání. Změnou stávajících rolí může docházet ke konfliktním situacím (např. plány rodičů nejsou shodné s plány studenta, mají jiné představy o jeho budoucnosti apod.).

Rozsah adolescentních stresorů je ale daleko širší a neomezuje se pouze na školní prostředí. „Na základě výpovědí gymnaziálních studentů o charakteru jejich vlastních stresů, následného posouzení jejich závažnosti a zpracováním výsledků frekvenční analýzou vznikl níže uvedený soubor okruhů stresů, které trápí adolescenty. Soubor deseti skupin stresů je rozdělen podle typu působícího podnětu, stresoru. Vypovídá tedy o tom, které stresory na dospívající doléhají. Řehulka a Řehulková (2001; cit. podle Urbanovská, 2010) řadí stesy v pořadí podle jejich závažnosti (hodnoceno na základě výpovědi adolescentů):

1. Stesy sociálně vrstevnické
2. Stesy z nespokojenosti se sebou samým
3. Stesy sociálně-partnerské
4. Stesy ze vztahu k rodině
5. Stesy ze studijní činnosti
6. Stesy s komunikace mezi lidmi
7. Stesy a konflikty v jednání s učiteli
8. Stesy z tělesné nedostačivosti (+zdravotní problémy)
9. Stesy z orientace ve světě
10. Stesy z obav z budoucnosti

Specifika stresorů v období adolescence jsou spojena se zvládáním úkolů. S těmito úkoly se většina dospívajících dokáže bez problémů vypořádat v případě, že nedojde k jejich nadměrnému nahromadění. K úkolům, které má adolescent splnit patří hledání identity, vývoj hodnotového systému, přijetí nových sociálních rolí apod. (Urbanovská, 2010)

5 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ ADOLESCENCE

Macek (2003, s. 9) ve své publikaci uvádí původ slova adolescence: „Termín adolescence je odvozen z latinského slovesa adolescere (dorůstat, dospívat, mohutnět).“ V českém jazyce se přitom volně zaměňuje více pojmů. Pro psychologii se používá označení adolescenti, pro lékařské vědy pak označení dospívající či dorost a pro sociologii a pedagogiku je častější širší označení mládež.

V období dospívání dochází ke komplexní změně osobnosti jedince. Dospívání představuje specifické období života. Dle Vágnerové (2005) jsou v tomto období biologické změny významně ovlivňovány psychickými a sociálními faktory. Období dospívání je závislé na kulturních a společenských podmínkách, které vytvářejí určité očekávání od dospívajícího jedince. Toto období je také obdobím hledání, kdy má jedinec zvládnout vlastní proměnu a vytvořit si svou vlastní identitu.

V současné době dospívající jedinci chápou toto období, jako období nutnosti se co nejdříve přiblížit dospělým, alespoň v některých oblastech. Tímto přístupem se snaží co nejdříve zbavit pocitu podřízenosti, která je spojována s rolí dítěte a co nejdříve získat větší svobodu při samostatném rozhodování a větší práva. Přičemž povinnosti a zodpovědnost dospělých na druhou stranu přijímají neochotně. Dále Vágnerová (2005) uvádí, že období dospívání se stále rozšiřuje v obou směrech. Čím dál tím dříve začíná a později končí.

Časové ohraničení adolescence se v publikacích různých autorů liší. Jedná se ale především o druhé desetiletí života člověka. Počátek adolescence je spojován s plnou reprodukční zralostí. Obvykle se v tomto období ukončuje i tělesný růst. Adolescencí je tedy dnes již v celosvětovém měřítku označováno období mezi dětstvím a dospělostí. Jedná se tedy o období života mezi 10. a 20. (22.) rokem života. Dle Macka (2003, s. 10) se dá rozdělovat také do třech následujících časových období:

- a) časná adolescence - 10-13 let
- b) střední adolescence - 14-16 let
- c) pozdní adolescence – 17-20 (22) let

Vágnerová (2005) naopak rozděluje období adolescence pouze do dvou fází. První fází je raná adolescence, která je také označována jako pubescence a zahrnuje prvních pět let dospívání. Tzn. časové rozhraní přibližně mezi 11.-15. roky. Časové vymezení jednotlivých období adolescence je v tomto přehledu pouze přibližné a záleží na odlišnostech jednotlivce. V raném období je nejvýznamnější tělesná proměna jedince, která je spojena s pohlavním dozráváním. Hormonální změny s tím související mohou způsobovat výkyvy v emočním prožívání. Pubescent se začíná osamostatňovat od rodičů a velký význam pro něj začínají mít jeho vrstevníci. V tomto období rané adolescence jsou velmi důležité přátelské vztahy, ale také první partnerské vztahy.

Specifický životní styl, okruh zájmů, žebříček hodnot a úprava zevnějšku je výsledkem úsilí odlišit svou skupinu od dětí i dospělých. Důležitým mezníkem v období rané adolescence je ukončení povinné školní docházky, což je období 15. roku života. V tomto mezníku se jedinec rozhoduje o svém dalším profesním uplatnění, které jej směřuje k budoucímu sociálnímu postavení dospívajícího.

Druhou fází adolescence je adolescence pozdní. Pozdní adolescence se týká období přibližně od 15 do 20 let věku. Opět je zde třeba při časovém rozmezí počítat s individuálními zvláštnostmi jedince, zejména pak v psychické a sociální oblasti. Vstup do této fáze adolescence je obvykle spojován s pohlavním dozráním. Velmi důležitý, sociálním mezníkem je pak ukončení profesní přípravy, po kterém následuje výběr dalšího studia či nástup do zaměstnání. Tento mezník také určuje, kdy bude jedinec ekonomicky samostatný. Ekonomické samostatnosti dosahují nejdříve absolventi učebních oborů, nejpozději pak vysokoškoláci. Ekonomická nezávislost je dnešní společnosti považována za nezbytný důkaz dospělosti a je nedílnou součástí pro přiznání větších práv jedince.

V období pozdní adolescence se vztahy s rodiči stávají stabilnějšími a klidnějšími. Rozvíjí se také vztahy s vrstevníky. Vrstevníci se sdružují a vymezují se ve vztahu k mladším i starším věkovým skupinám. Adolescenti používají specifických výrazových prostředků (jazyk, úprava zevnějšku,...). V této oblasti jde zejména o rozvoj partnerských vztahů. Dosažením věku 18 let dostává jedinec větší právo samostatně a svobodně se rozhodovat, na druhé straně je už ale plně odpovědný za své činy a jednání.

Období pozdní adolescence je zaměřeno především na rozvoj vlastní identity. Jedinec hledá vlastní identitu, která by alespoň částečně odpovídala jeho představám. Významnou součástí se může stát také profesní role, k níž jedinec směřuje.

V souvislosti s hormonálními změnami v období dospívání dochází ke změnám emočního prožívání. Emoční reakce mohou být nepřiměřené a značně proměnlivé. Dospívající bývají často vztahovační a přecitlivělí. Ke stabilizaci emočního prožívání dochází postupně. Postupně se také rozvíjí volní vlastnosti, zejména pak vytrvalost a schopnost sebeovládání.

5.1 ŽIVOTNÍ STYL STŘEDOŠKOLSKÉ MLÁDEŽE

Pojem životní styl zahrnuje styl oblékání, stravování, trávení volného času, vztah k sobě, druhým lidem, k hodnotám. Životní styl může ve velké míře ovlivňovat kvalitu i délku života. Každý si může svobodně vybrat, jakým směrem se bude jeho život ubírat. Dnešní doba nabízí nespočet možností ve všech oblastech.

Jedním z nejvýznamnějších faktorů, které vyjadřují životní styl dospívajících, je způsob trávení volného času. Jeho zájmy vypovídají o tom, co je pro něj důležité, jaké má plány a cíle a jakým způsobem je plní. Současní adolescenti často tráví volný čas sledováním televize, videa a hraním počítačových her. Ve srovnání s minulostí se dnešní adolescenti věnují méně sportovním aktivitám a pobytu v přírodě. Způsob trávení volného času a negativní působení sociálních skupin může mít za následek závislosti na drogách, hracích automatech, alkoholu, kouření apod.

Jednou ze základních otázek zdravého životního stylu je také způsob stravování. V dnešní době je velmi důležitá otázka výběru potravin z hlediska kvality, což může výrazně ovlivňovat i ekonomická situace. Je známo, že v dnešní době se hlavně dívky snaží změnit své stravovací návyky a přechází na jinou než tradiční českou kuchyni, která je považována za nezdravou. Otázkou však zůstává, zda tomu tak je z důvodu volby zdravějšího stravování či převažuje snaha o snížení váhy.

Změna způsobu života dnešních adolescentů ve srovnání s minulostí spočívá i v odkládání závazků, čehož se týká odklad rodičovství či snížení jeho hodnoty.

PRAKTICKÁ ČÁST

6 CÍLE VÝZKUMU

Cílem praktické části této diplomové práce je informovat o výsledcích výzkumného šetření, které proběhlo na dvou plzeňských středních školách a mělo za cíl zmapovat oblast studentského života středoškoláků z hlediska psychohygieny a zodpovědět výzkumnou otázku: **V jaké míře dodržuje středoškolská mládež zásady psychohygieny?** Pozornost byla zaměřena na oblast stravy a stravovacích návyků, pohybové aktivity, odpočinku, vztahu k sobě a druhým lidem, využití volného času, zvládání zátěžových situací a faktory ovlivňující spokojenost ve škole.

V období adolescence, ve kterém se nachází středoškolští studenti, je organismus jedince stále ve vývinu a ke zdravému vývoji potřebuje dodržování zdravého životního stylu. Cílem tohoto výzkumu je zjistit, zda středoškolská mládež dodržuje zásady psychohygieny.

Díličími úkoly tohoto výzkumu je zhodnocení psychohygienických aspektů života u vybraného vzorku středoškolské mládeže, zhodnocení zkoumaných oblastí psychohygieny a jejich vzájemné porovnání a zjištění možných intersexuálních odlišností v dodržování zásad psychohygieny.

Hypotéza výsledků vychází z obecně přijatých tvrzení intersexuálních odlišností. Předpokladem je, že respondenti ženského pohlaví budou více dbát na oblast stravovacích návyků. Obecně se uvádí, že ženy více hledí na to, čím se stravují v závislosti na udržení si ideální tělesné hmotnosti.

Co se týče oblasti odpočinku a spánku předpokládá se, že muži preferují aktivní odpočinek. Intersexuální rozdíly v délce a kvalitě spánku nejsou předpokládány. V oblasti trávení volného času a pohybové aktivity je předpokladem, že muži tráví volný čas více sportovními aktivitami než ženy.

Obecně se předpokládá, že větší odolnost pro zvládání zátěžových situací mají muži. Tyto předpoklady jsou dány vrozenými, intersexuálními rozdíly.

7 METODIKA VÝZKUMU

Samotný výzkum probíhal na přelomu února a března roku 2012 prostřednictvím dotazníkové metody. Na základě konzultace s vedoucí diplomové práce byl vypracován dotazník, který je přiložen v závěru této práce.

Z důvodu vyvarování se záměrného zkreslování odpovědí byl tento dotazník anonymní. V úvodní části dotazníku byl respondent tázán pouze na pohlaví a ročník, který na dané škole studoval. Tyto informace posloužily také k lepší charakteristice respondentů.

Při samotném vyhodnocování byly využity pouze informace týkající se příslušnosti k určitému pohlaví. S informací o délce studia se již dále nepracovalo.

Dotazník obsahoval 38 kvantitativních otázek, na které bylo možné odpovědět pomocí 4 nabídnutých odpovědí:

1 - rozhodně ano

2 - spíše ano

3 - spíše ne

4 – ne

Sudý počet možností odpovědí byl volen záměrně, aby se přecházelo možnosti neutrální odpovědi. Otázky (vyjma otázek č. 24, 26, 38) byly formulovány tak, aby volba odpovědi 1- rozhodně ano prezentovala pozitivní odpověď, tedy optimální stav z hlediska dodržování pravidel psychohygieny, odpověď 4 – rozhodně ne, naopak zcela negativní.

Dotazník zjišťoval stávající situaci v oblasti psychohygieny v následujících dílčích oblastech:

Oblast psychohygieny:	Otázky číslo:
Strava a stravovací návyky	1-14
Spánková hygiena, odpočinek	15-21
Time management	22
Zvládání zátěžových situací	23-26
Pohybová aktivita	27-31
Vztah k sobě a druhým lidem	32-33, 37
Spokojenost se školou	34-36, 38

Tabulka 1-Struktura dotazníku

U dotazníku byla provedena kvantitativní analýza (pomocí absolutních hodnot, procentuálního zastoupení a grafického znázornění), na kterou navázalo slovní hodnocení.

8 CHARAKTERISTIKA VZORKU RESPONDENTŮ

Prováděného výzkumu se zúčastnili žáci a žákyně plzeňských středních škol. Jednalo se o studenty a studentky Střední průmyslové školy dopravní (SPŠD) a Střední zdravotnické školy v Plzni.

Na každé z těchto dvou vybraných škol bylo žákům rozdáno 50 dotazníků. Návratnost dotazníků byla navzdory očekáváníí stoprocentní. Pro vyhodnocení výzkumného šetření bylo k dispozici 100 dotazníků.

Aby bylo možné uskutečnit relevantní genderové srovnání, byly za tímto účelem rozdány dotazníky v jedné škole s převahou žáků mužského pohlaví (SPŠD), na škole druhé naopak převahou žákyň ženského pohlaví (Střední zdravotnická škola). Tímto bylo docíleno zastoupení respondentů v přibližně stejném počtu obou pohlaví.

Z důvodu převahy studentů na jedné škole a studentek na škole druhé jsou v tomto výzkumu nepřímo porovnávány i školy mezi sebou.

	SPŠ dopravní		Střední zdravotnická škola		Součet	
	počet	%	počet	%	počet	%
Pohlaví						
Ženy	15	30%	42	84%	57	57%
Muži	35	70%	8	16%	43	43%

Tabulka 2-Zastoupení respondentů v jednotlivých školách podle pohlaví

Procentuální zastoupení respondentů podle pohlaví bez ohledu na školu, kterou studují, zobrazuje následující diagram:

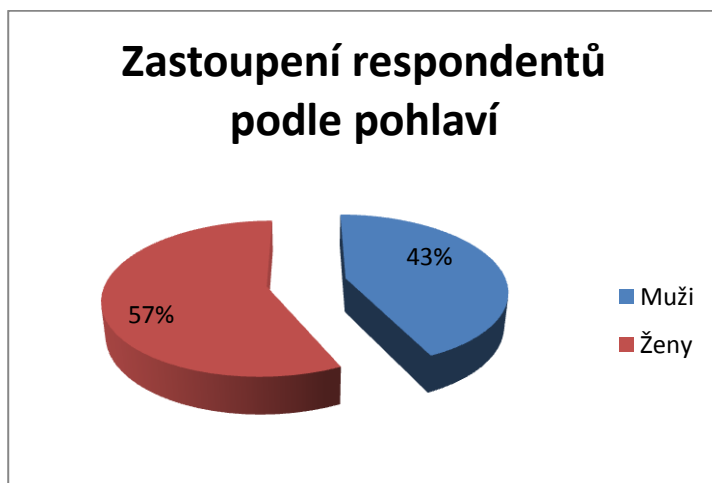


Diagram 1- Zastoupení respondentů podle pohlaví

Dalším bodem dotazníku, na který byli respondenti dotazováni, byla informace o ročníku, ve kterém na dané škole studují.

Zastoupení respondentů podle ročníku (bez ohledu na typ školy), který studují, zobrazuje následující tabulka:

Ročník	Počet	%
1.	11	11%
2.	61	61%
3.	18	18%
4.	10	10%

Tabulka 3 - Zastoupení respondentů podle ročníku, který studují

Procentuální zastoupení respondentů podle ročníku, který studují, zobrazuje následující diagram:

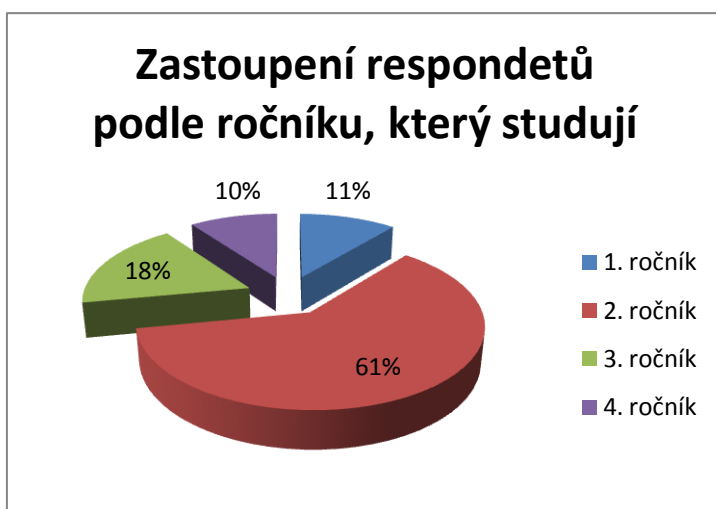


Diagram 2 – Procentuelní zastoupení respondentů jednotlivých ročníků

Vybraní respondenti byli oslovováni osobně, nebo prostřednictvím učitele působícího na dané škole. Reakce na dotazníky byly pozitivní. Žáci uvítali změnu ve vyučování a dotazník vyplňovali velmi ochotně.

Dotazníky byly žákům rozdány v hodinách psychologie, tudíž nebyla narušena výuka jiných předmětů. Hojná většina žáků se po vyplnění zadaného dotazníku zajímala o informace týkající se zdravé výživy a zdravé pohybové aktivity.

Kladné reakce a četné dotazy týkající se oblasti psychohygieny byly zaznamenány spíše u žákyň.

9 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

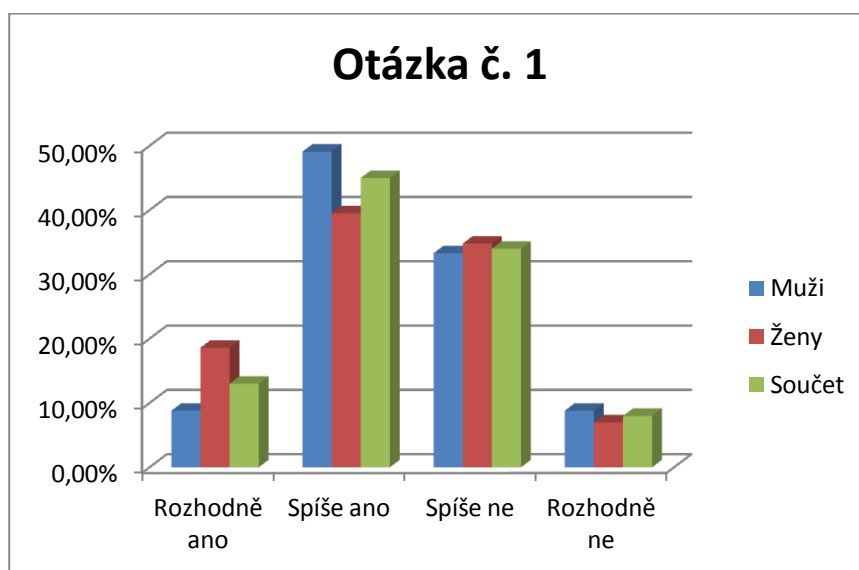
Důkladná analýza získaných dat si vyžaduje, aby byla každá otázka zpracována jednotlivě. V následující části práce jsou podrobně vyhodnoceny jednotlivé otázky.

Získané údaje byly vždy shrnuty do tabulky. Pro lepší přehlednost jsou procentuální hodnoty shrnuty do diagramu. Procentuální hodnoty jsou zaokrouhleny na celá desetinná místa, což může zapříčinit, že ne vždy bude konečný součet v tabulce roven 100 %. Rozbor každé otázky doplňuje slovní interpretace.

9.1 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU

1. Dodržujete pravidelné stravování?

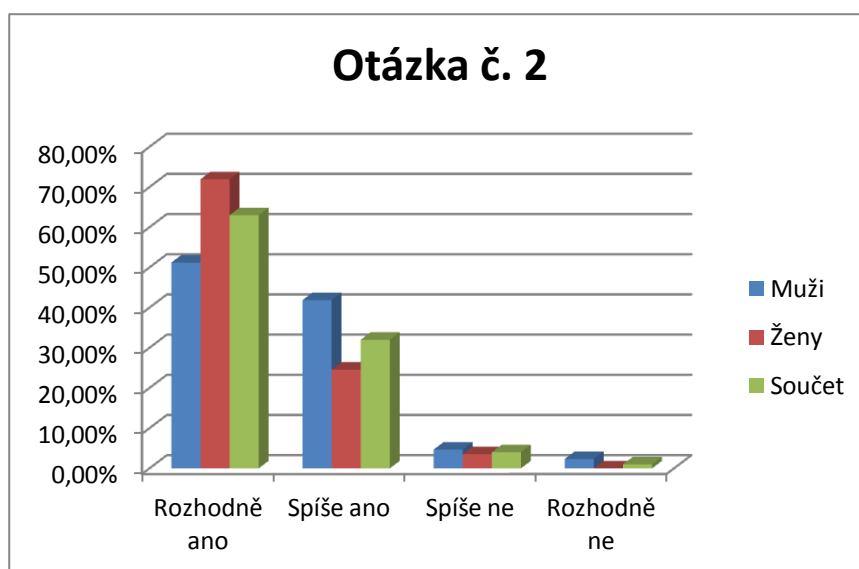
Otázka č. 1	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	8	18,6%	5	8,8%	13	13%
SPÍŠE ANO	17	39,5%	28	49,1%	45	45%
SPÍŠE NE	15	34,8%	19	33,3%	34	34%
ROZHODNĚ NE	3	6,98%	5	8,8%	8	8%



První otázka zjišťující stravovací návyky se zaměřuje na dodržování pravidelnosti stravování středoškolské mládeže. Výsledky by se daly označit za vyrovnané. V této otázce nevynikali převahou některé z odpovědí ženy ani muži. Pouze v případě odpovědi „spíše ano“ převažuje kladná odpověď u mužů. V ostatních typech odpovědí by se dalo říci, že ženy i muži odpovídali procentuelně téměř stejně. Nejčastější odpovědí na tuto otázku byla odpověď spíše ano. Téměř polovina středoškoláků dodržuje pravidelný přísun energie.

2. Je Váš jídelníček složen z alespoň tří jídel denně?

Otázka č. 2	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	22	51,21%	41	71,93%	63	63%
SPÍŠE ANO	18	41,86%	14	24,56%	32	32%
SPÍŠE NE	2	4,65%	2	3,51%	4	4%
ROZHODNĚ NE	1	2,33%	0	0%	1	1%

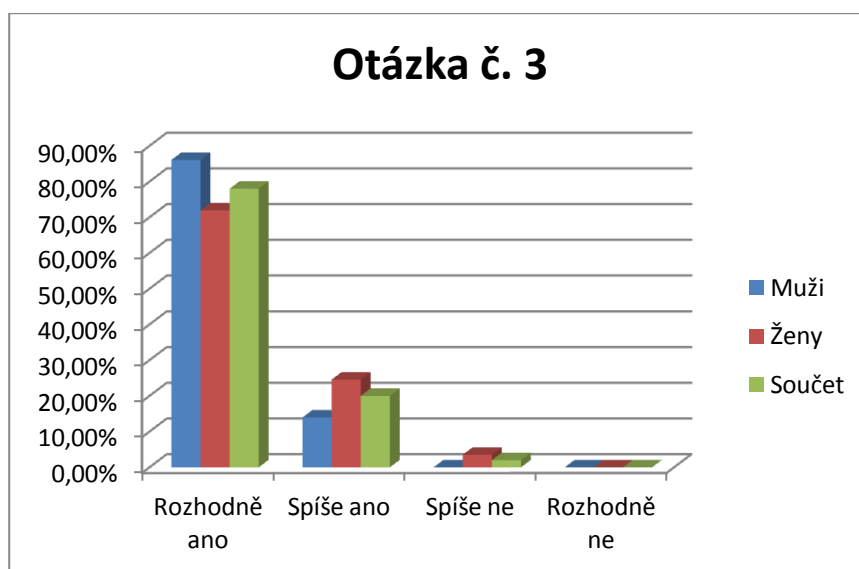


Druhá otázka se zajímala o počet jídel během dne. Uvádí se, že v optimálním případě by měl člověk jíst v malých porcích v průběhu celého dne. Znamená to, že optimální variantou by bylo doplňování energie postupně prostřednictvím asi pěti jídel za den.

Tato otázka měla za úkol zjistit, zda středoškoláci dodržují přísun energie alespoň třikrát denně. Na procentuelním grafu dobře viditelné, že 95% žáků se stravuje alespoň třikrát denně. Pouze nepatrná část žáků uvedla, že jejich denní stravování se skládá z méně než tří jídel denně. Výsledky mezi ženami a muži byly v poměru srovnatelné u všech možností odpovědí.

3. Máte denně alespoň jedno teplé jídlo?

Otázka č. 3	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	37	86,05%	41	71,93%	78	78%
SPÍŠE ANO	6	13,95%	14	24,56%	20	20%
SPÍŠE NE	0	0%	2	3,51%	2	2%
ROZHODNĚ NE	0	0%	0	0%	0	0%

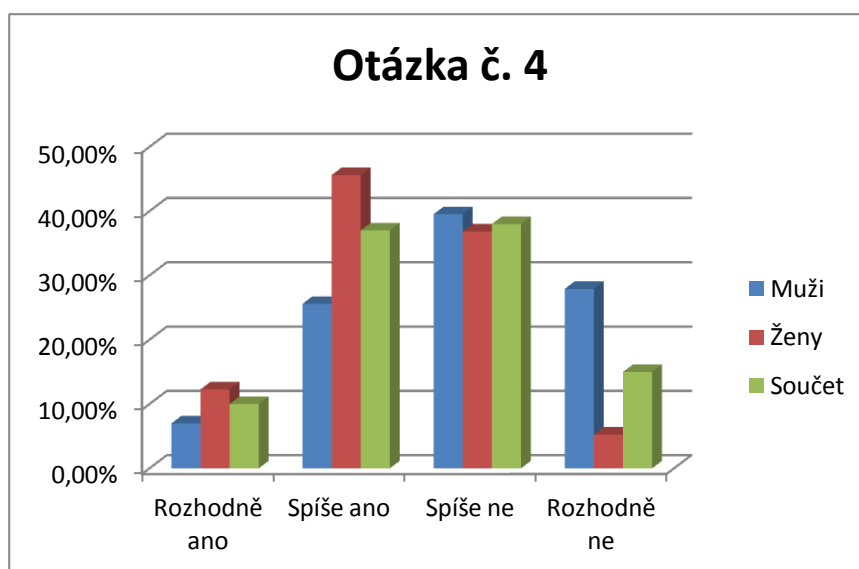


Na třetí otázku, která se dotazovala na to, zda alespoň jedno jídlo během dne je ve formě teplé stravy odpověděla drtivá většina respondentů, že ano, což je zřetelné i z procentuálního grafu. Výsledek může být takto pozitivní i z důvodu fungování školních jídelen v obou školách, kde tento výzkum proběhl.

Z pohledu zdravé výživy je vhodné, aby se člověk stravoval tak, že alespoň jedno jídlo denně je v teplé podobě.

4. Vyhýbáte se stravování v zařízeních rychlého občerstvení?

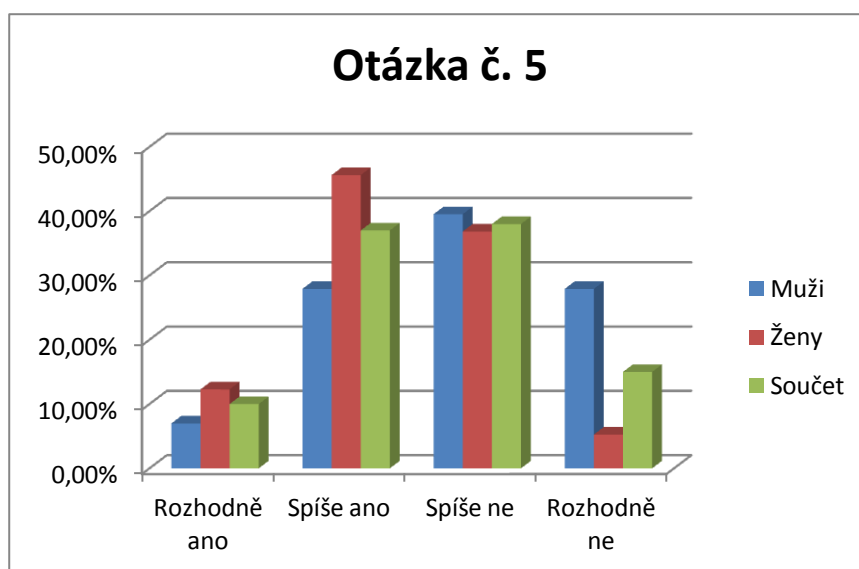
Otázka č. 4	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	3	6,98%	7	12,28%	10	10%
SPÍŠE ANO	11	25,58%	26	45,61%	37	37%
SPÍŠE NE	17	39,53%	21	36,84%	38	38%
ROZHODNĚ NE	12	27,91%	3	5,26%	15	15%



U otázky č. 4 se poprvé projevily výsledky jako výrazně odlišné u žen a mužů. Přes 65% dotazovaných mužů se nevyhýbá stravování v zařízeních rychlého občerstvení. Oproti tomu přes 55% žen se tomuto typu stravování vyhýbá. Konečný výsledek bez ohledu na pohlaví respondentů ukazuje, že přibližně polovina dotazovaných stravování s těchto zařízení neholduje. Největší procentuální rozdíly mezi ženami a muži byly zaznamenány u možnosti odpovědi „rozhodně ne“.

5. Myslíte si, že se stravujete zdravě?

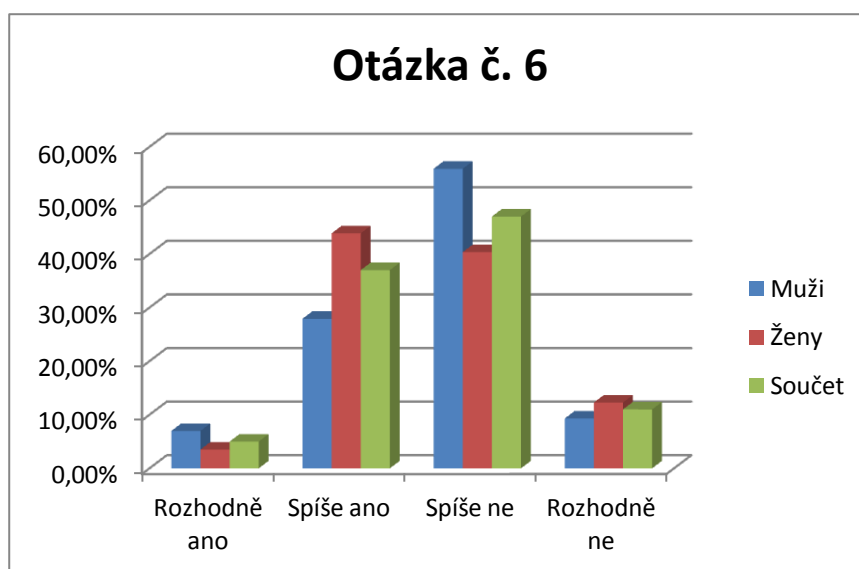
Otázka č. 5	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	3	6,98%	2	3,51%	5	5%
SPÍŠE ANO	12	27,91%	25	43,86%	37	37%
SPÍŠE NE	24	55,81%	23	40,35%	47	47%
ROZHODNĚ NE	4	9,30%	7	12,28%	11	11%



Pátá otázka reflektovala skutečnost, zda si respondenti myslí, že se stravují zdravě. Markantnější rozdíly v odpovědích mezi muži a ženami byly pouze v možnosti odpovědi „spíše ano“. Tuto odpověď zvolilo dvakrát tolik žen než mužů. Naopak v odpovědi spíše ne odpovědělo kladně více mužů než žen. Další možnosti odpovědi byly zastoupeny u obou pohlaví v přibližně stejném počtu. Konečný výsledek nám ukazuje, že nadpoloviční většina odpověděla, že se zdravě nestravuje. Tento fakt navyšuje zejména mužská část respondentů.

6. Jíte v klidu/beze spěchu?

Otázka č. 6	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	5	11,63%	8	14,04%	13	13%
SPÍŠE ANO	20	46,51%	28	49,12%	48	48%
SPÍŠE NE	15	34,88%	18	31,58%	33	33%
ROZHODNĚ NE	3	6,98%	3	5,26%	6	6%

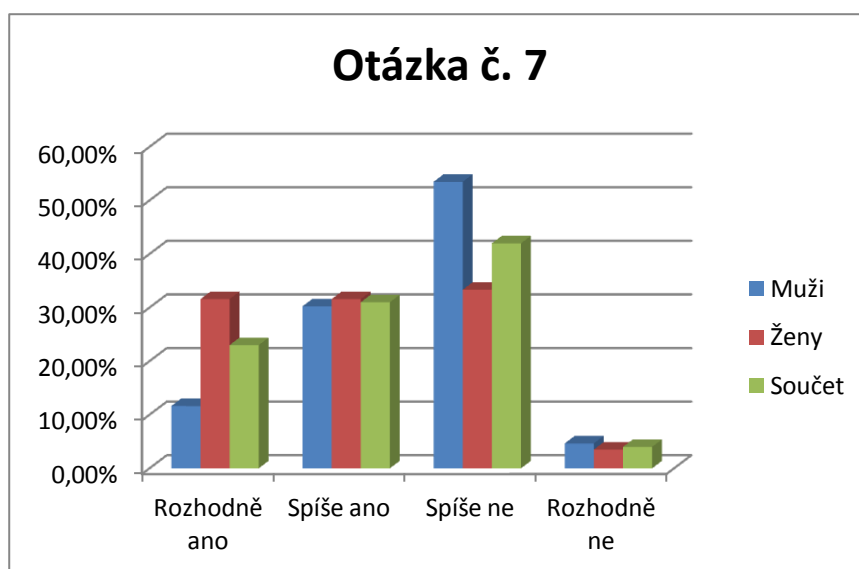


Šestá otázka se zabývala časem, který vybraní respondenti věnují stravování. V dnešní uspěchané době si lidé často stěžují, že nemají čas se ani v klidu najíst. Jak to platí u vybraného vzorku respondentů na středních školách, přehledně zobrazuje graf.

Téměř polovina dotazovaných odpověděla, že většinou mají čas se v klidu a beze spěchu najíst. K takovému výsledku mohl přispět i fakt, že během dopoledne a poledne jsou ve škole stanovené přestávky, během kterých mají možnost doplnit energii. Jako celek vychází výsledek pozitivněji pro ženy, u nichž téměř 65% dotazovány uvedlo, že jí v klidu a beze spěchu.

7. Jíte denně ovoce a zeleninu?

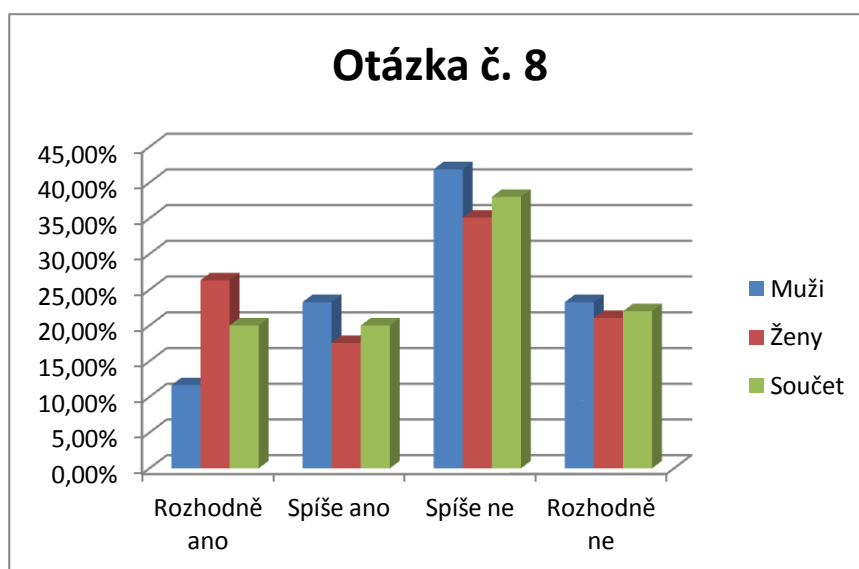
Otázka č. 7	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	5	11,63%	18	31,58%	23	23%
SPÍŠE ANO	13	30,23%	18	31,58%	31	31%
SPÍŠE NE	23	53,48%	19	33,33%	42	42%
ROZHODNĚ NE	2	4,65%	2	3,50%	4	4%



Podle výživových doporučení by měl člověk jíst až 500 g zeleniny denně. Existuje však řada lidí, kterým zelenina nechutná, což může být způsobeno špatnou úpravou zeleniny, nebo nemají nedostatečný návyk zeleninu jíst. Jak jsou na tom dotazovaní respondenti, zjišťovala sedmá otázka, která se týkala denního přísunu vitamínů a dalších zdraví prospěšných látek ve formě ovoce a zeleniny. Přes polovinu dotazových mužů odpovědělo, že denně ovoce a zeleninu spíše nekonzumuje. Přibližně 40% mužů a 63% žen zeleninu denně konzumuje.

8. Denně vydatně snídáte?

Otázka č. 8	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	5	11,63%	15	26,32%	20	20%
SPÍŠE ANO	10	23,26%	10	17,54%	20	20%
SPÍŠE NE	18	41,86%	20	35,09%	38	38%
ROZHODNĚ NE	10	23,26%	12	21,05%	22	22%



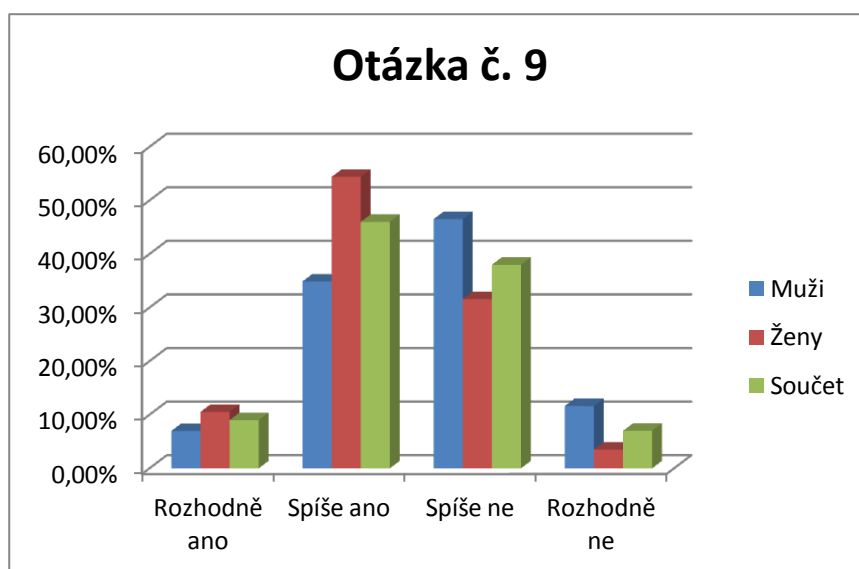
Pravidelná, vydatná a zdravá snídane je základem pro zdravý životní styl. Je také předpokladem pro udržení optimální tělesné váhy. Snídane by měla dodat 20-25% denního přísunu energie. Tělo potřebuje po ránu doplnit energii a tekutiny, které během noci spotřebovalo.

Bohužel graf ukazuje, že přibližně 74% dotazovaných respondentů mužského pohlaví denně nekonzumuje vydatnou snídani. Přes 40% žen denně snídá. Bez ohledu na pohlaví respondentů nesnídá denně přes 60% dotazovaných.

Člověk vydá nejvíce energie v dopoledních hodinách, což znamená, že vynechání snídane nebo snídane nedostatečná může negativně ovlivnit i žákův výkon ve škole.

9. Večeříte lehce stravitelná jídla?

Otázka č. 9	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	3	6,98%	6	10,53%	9	9%
SPÍŠE ANO	15	34,88%	31	54,39%	46	46%
SPÍŠE NE	20	46,51%	18	31,58%	38	38%
ROZHODNĚ NE	5	11,63%	2	3,51%	7	7%

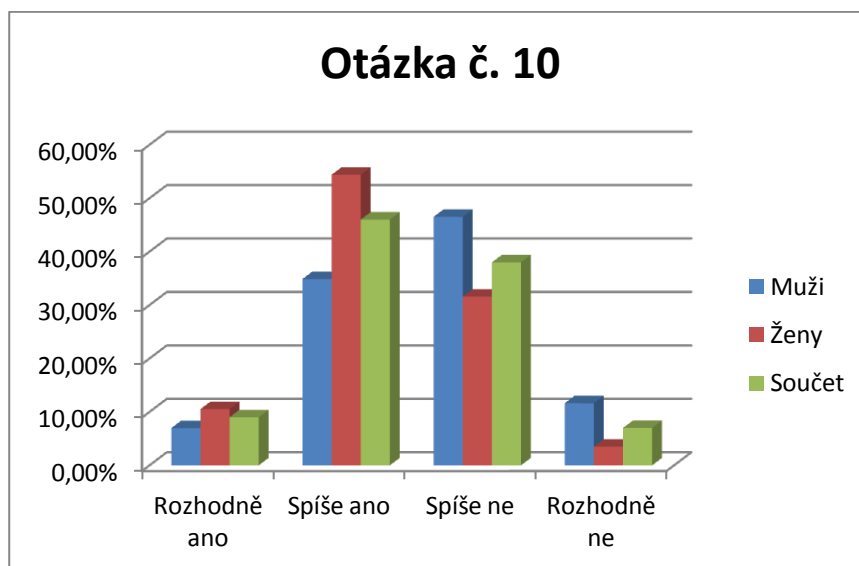


Večeře by měla být lehká s minimálním obsahem sacharidů (knedlíky, těstoviny,...). Večeře bohatá například na bílkoviny by mohla narušit klidný spánek. Tělo v noci potřebuje odpočívat a těžko stravitelnou stravou by bylo zatěžováno. Bohužel častým jevem dnešní doby je večerní přejídání, které je způsobeno nedostatkem času na jídlo během dne.

Téměř 65% dotazových žen odpovědělo, že večeří lehce stravitelná jídla. Oproti tomu asi 58% mužů odpovědělo, že lehce stravitelná jídla většinou nevečeří.

10. Omezujete ve svém jídelníčku tučná jídla s vysokým obsahem cholesterolu (máslo, smetana, tučná masa,...)?

Otázka č. 10	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	5	11,63%	4	7,02%	9	9%
SPÍŠE ANO	7	16,28%	19	33,33%	36	36%
SPÍŠE NE	14	32,56%	29	50,88%	43	43%
ROZHODNĚ NE	17	39,54%	5	8,77%	22	22%

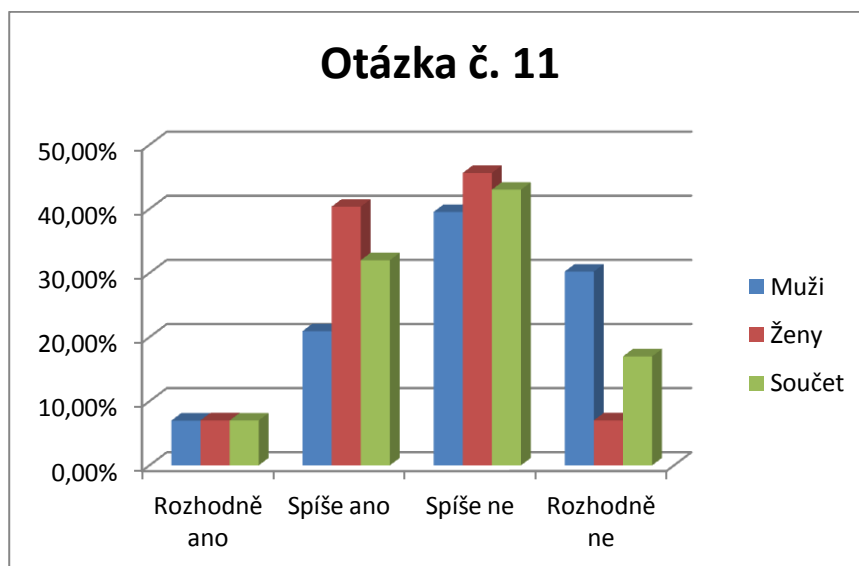


Vysoký obsah cholesterolu v krvi je dnes nejrozšířenější nemocí ze skupiny tzv. civilizačních chorob. Konzumace příliš tučných jídel je právě nejčastější příčina tohoto onemocnění. Proto byla v dotazníku položena devátá otázka, která měla za úkol zjistit, zda si vybraní respondenti jsou toho faktu vědomi a tučná jídla ve svém jídelníčku omezují.

Výsledky nejsou nijak uspokojivé zvláště u respondentů mužského pohlaví, kdy přibližně 72% odpovědělo, že se ve stravování tučnými jídly neomezují. Přibližně 60 % žen ve svém jídelníčku tučnou stravu také neomezuje. V konečném součtu bylo mezi dotazovanými 65% respondentů, kteří se v konzumaci tučných jídel neomezují.

11. Omezujete ve svém jídelníčku potraviny a nápoje, které obsahují velké množství cukrů?

Otázka č. 11	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	3	6,98%	4	7,02%	7	7%
SPÍŠE ANO	9	20,93%	23	40,35%	32	32%
SPÍŠE NE	17	39,53%	26	45,61%	43	43%
ROZHODNĚ NE	13	30,23%	4	7,02%	17	17%

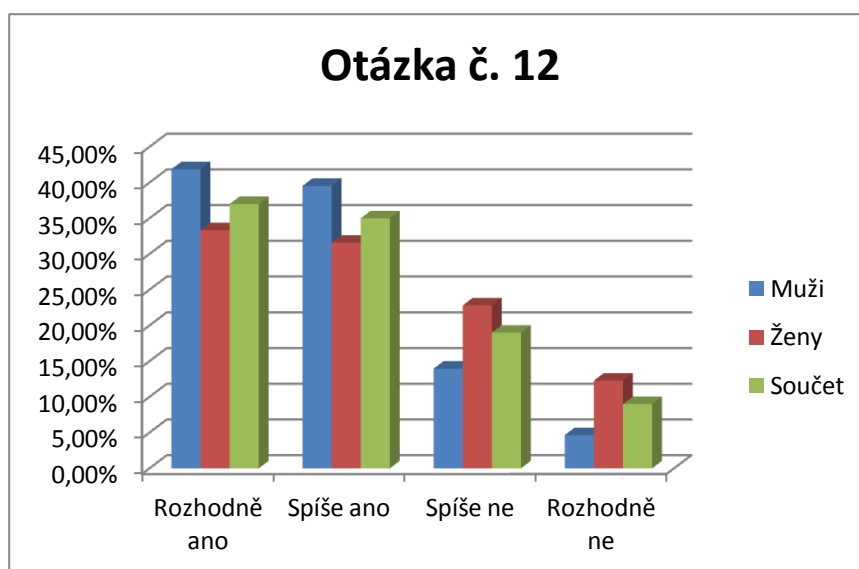


Dodržovat pitný režim je pro zdraví nezbytné. Doplněním tekutin sladkými nápoji se však neúměrně zvyšuje příjem cukrů. Zvýšené množství příjmu cukrů ve stravě je spojováno s obezitou, vznikem cukrovky, mrtvice a infarktu. Nejvhodnější je pít čistou vodu (neperlivou) či neslazený ovocný či bylinkový čaj.

Přes 47% dotazových žen se pití slazených nápojů vyhýbá, z mužů pak až 28% dotazovaných. Téměř 70% mužů však odpověděla záporně, stejně tak přes polovinu dotazovaných žen.

12. Dodržujete pitný režim?

Otázka č. 12	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	18	41,86%	19	33,33%	37	37%
SPÍŠE ANO	17	39,53%	18	31,58%	35	35%
SPÍŠE NE	6	13,95%	13	22,81%	19	19%
ROZHODNĚ NE	2	4,65%	7	12,28%	9	9%

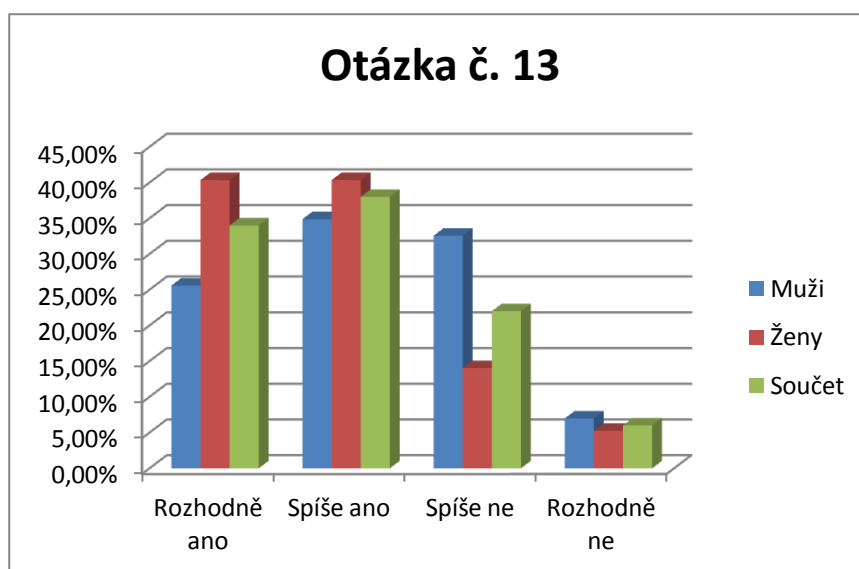


Pro udržení zdraví je velmi nutné udržovat rovnováhu mezi výdejem a příjmem tekutin v těle. Příjem tekutin by měl být průběžně doplňován během celého dne. Tekutiny odvádí z těla nadbytečné tuky a škodliviny.

Graf ukazuje, jak je tomu u dotazovaného vzorku středoškoláků. Přes 80% dotazovaných mužů a přibližně 65% žen odpovědělo, že pitný režim dodržuje. Součet ukazuje, že 28% dotázaných pitný režim nedodržuje, z toho 19% z nich byly ženy.

13. Pijete alkohol pouze v přiměřeném množství?

Otázka č. 13	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	11	25,58%	23	40,35%	34	34%
SPÍŠE ANO	15	34,88%	23	40,35%	38	38%
SPÍŠE NE	14	32,56%	8	14,03%	22	22%
ROZHODNĚ NE	3	6,98%	3	5,26%	6	6%

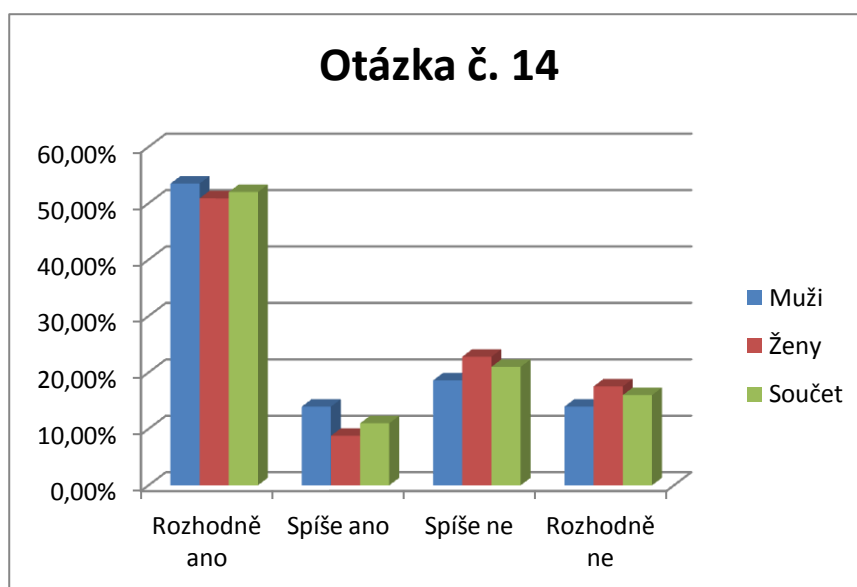


Třináctá otázka se týkala konzumace alkoholu. Tato otázka měla zjistit, zda středoškolská mládež konzumuje alkohol pouze v přiměřeném množství či ne. Ve volbě odpovědí mezi muži a ženami byl větší rozdíl pouze u možnosti odpovědi „rozhodně ano“ a „spíše ne“. Rozhodně ano na tuto otázku odpovědělo více než 40% žen a téměř 26% mužů. Odpovědi „spíše ne“ pak odpovědělo téměř 33% mužů a 14% žen.

Bez ohledu na pohlaví se celkem 28% dotazovaných netajilo tím, že alkohol pijí ve větším než přiměřeném množství.

14. Vyhýbáte se kouření cigaret?

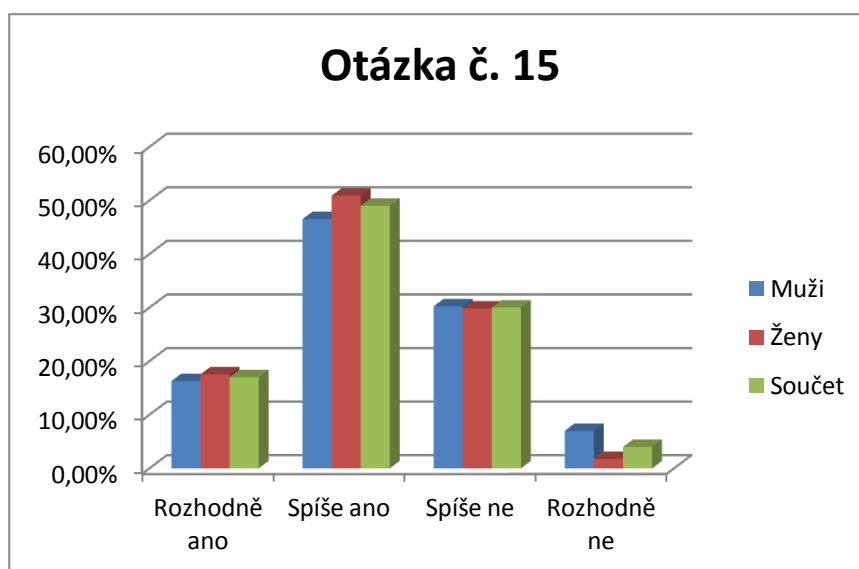
Otázka č. 14	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	23	53,49%	29	50,88%	52	52%
SPÍŠE ANO	6	13,95%	5	8,77%	11	11%
SPÍŠE NE	8	18,60%	13	22,80%	21	21%
ROZHODNĚ NE	6	13,95%	10	17,54%	16	16%



Výsledky čtrnácté otázky jsou poměrně srovnatelné pro respondenty obou pohlaví. V celkovém součtu bylo zjištěno, že 63% dotazovaných se kouření vyhýbá, 21% se kouření spíše nevyhýbá a 16% dotazovaných uvedlo, že se kouření rozhodně nevyhýbá.

15. Chodíte spát denně ve stejnou dobu?

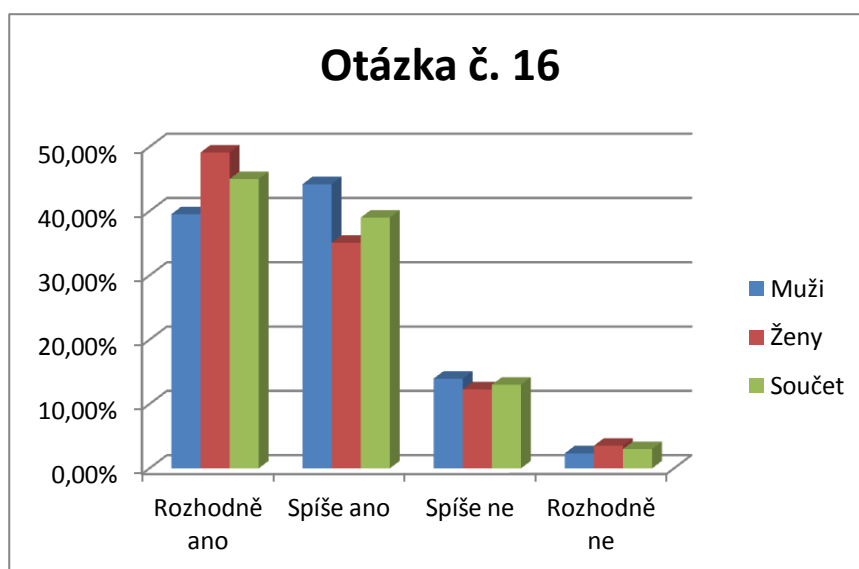
Otázka č. 15	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	7	16,27%	10	17,54%	17	17%
SPÍŠE ANO	20	46,51%	29	50,88%	49	49%
SPÍŠE NE	13	30,23%	17	29,82%	30	30%
ROZHODNĚ NE	3	6,98%	1	1,75%	4	4%



Pravidelný spánek je základem zdravého života a psychické rovnováhy. Přesto se stává, že ho někteří lidé podceňují. Ke zdravému spánku a snadnému usínání přispívá pravidelnost. Patnáctá otázka se týkala právě problematiky pravidelného spánku a dotazovala se respondentů, zda chodí denně spát přibližně ve stejnou dobu. Dalo by se říci, že tato otázka nijak výrazně nerozlišuje odpovědi dle pohlaví respondentů. Tedy v součtu odpovědí respondentů odpovědělo 66% dotazovaných, že chodí denně spát přibližně ve stejnou dobu. Dalších 30% odpovědělo, že spíše ne a zbylá 4% volila možnost odpovědi „rozhodně ne“.

16. Odpočíváte v jiném než pracovním prostředí?

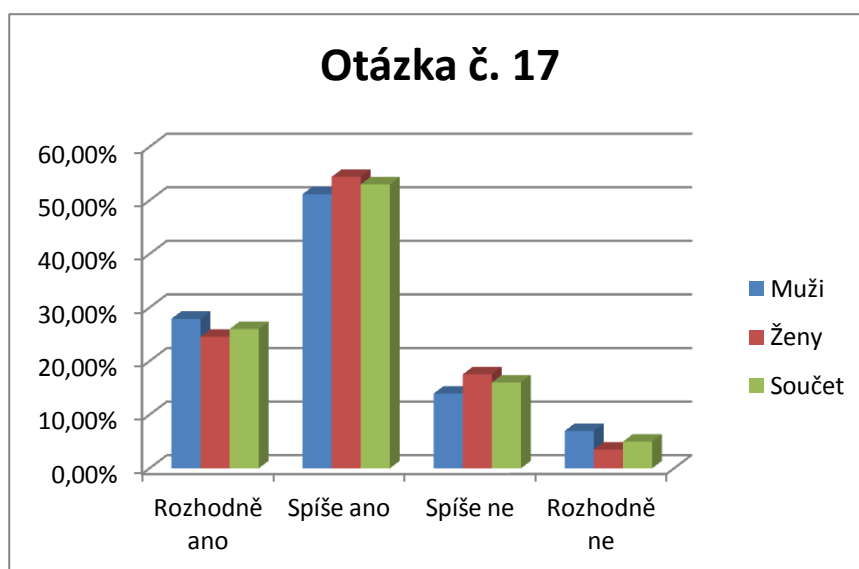
Otázka č. 16	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	17	39,53%	28	49,12%	45	45%
SPÍŠE ANO	19	44,19%	20	35,09%	39	39%
SPÍŠE NE	6	13,95%	7	12,28%	13	13%
ROZHODNĚ NE	1	2,33%	2	3,51%	3	3%



Pro odpočinek je důležité odpočívat v jiném než pracovním prostředí. Jestli dodržují tuto zásadu studenti na vybraných středních školách, zjišťovala otázka šestnáctá. Výsledky odpovědí jsou celkem pozitivní. Přes 80% dotazovaných bez ohledu na pohlaví tráví čas odpočinku v jiném než pracovním prostředí.

17. Vstáváte denně pravidelně ve stejnou denní dobu?

Otázka č. 17	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	12	27,91%	14	24,56%	26	26%
SPÍŠE ANO	22	51,16%	31	54,39%	53	53%
SPÍŠE NE	6	13,95%	10	17,54%	16	16%
ROZHODNĚ NE	3	6,98%	2	3,51%	5	5%

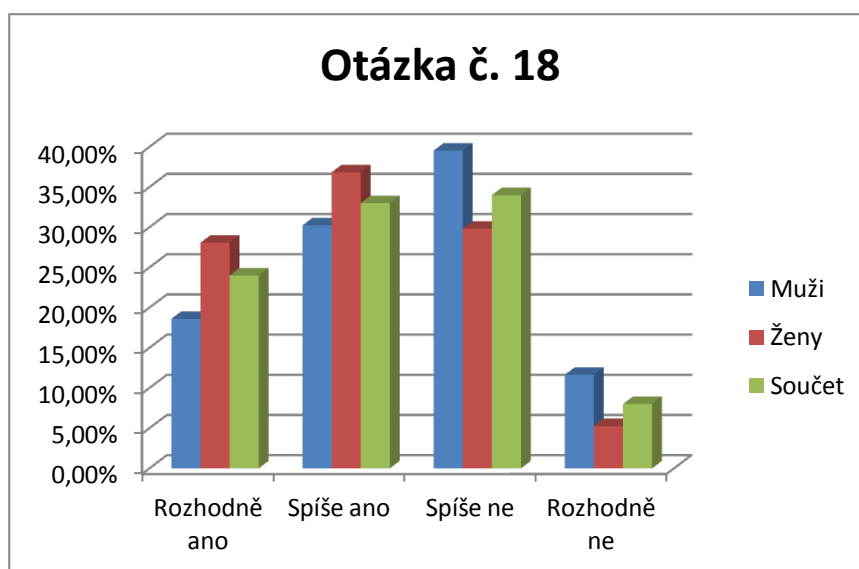


Pravidelné vstávání ve stejnou denní dobu přispívá ke kvalitě spánku. Každý všední den středoškolského studenta začíná podle rozvrhu. Ve školách na kterých průzkum probíhal je zaveden systém předřazených hodin a některé dny výuka začíná (některým třídám) až druhou vyučovací hodinu. Podle toho se zřejmě odvíjejí i odpovědi na sedmnáctou otázku, která se právě pravidelností vstávání zabývala.

U všech možností odpovědí je počet respondentů obou pohlaví přibližně stejný. Téměř 80% dotazovaných pravidelně vstává ve stejnou denní dobu. 16% dotazových pak odpovědělo, že spíše ne.

18. Spíte denně alespoň 8 hodin?

Otázka č. 18	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	8	18,60%	16	28,07%	24	24%
SPÍŠE ANO	13	30,23%	21	36,84%	33	33%
SPÍŠE NE	17	39,53%	17	29,82%	34	34%
ROZHODNĚ NE	5	11,63%	3	5,26%	8	8%

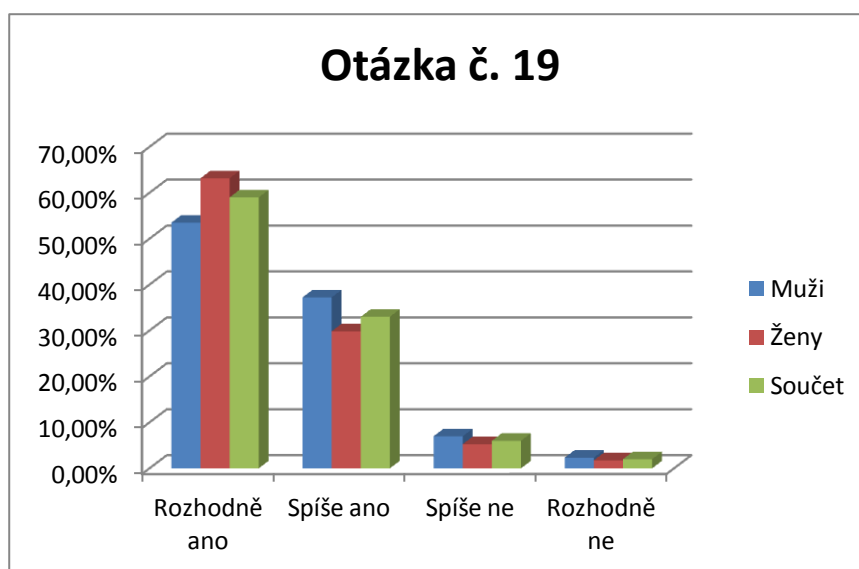


Délka spánku u každého člověka je individuální. Někteří jedinci mají dobu spánku odlišnou od ostatních (kolísá od 4-12 hodin). Odborníci uvádí, že doba, kterou dospívající člověk potřebuje k regeneraci organismu je 8 hodin (u dospělého člověka 7-8 hodin denně).

V jaké míře dodržuje doporučenou délku spánku vybraný vzorek adolescentů, zobrazuje graf 18. otázky. Na první pohled je zřejmé, že respondenti ženského pohlaví dbají na dobu spánku více než muži. Přes 50% dotazovaných mužů odpovědělo, že denně spánku nevěnují alespoň 8 hodin. Naopak přes 60% dotazovaných žen dobu doporučenou dobu spánku dodržuje.

19. Spíte v klidném prostředí?

Otázka č. 19	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	23	53,49%	36	63,16%	59	59%
SPÍŠE ANO	16	37,21%	17	29,83%	33	33%
SPÍŠE NE	3	6,98%	3	5,26%	6	6%
ROZHODNĚ NE	1	2,33%	1	1,75%	2	2%

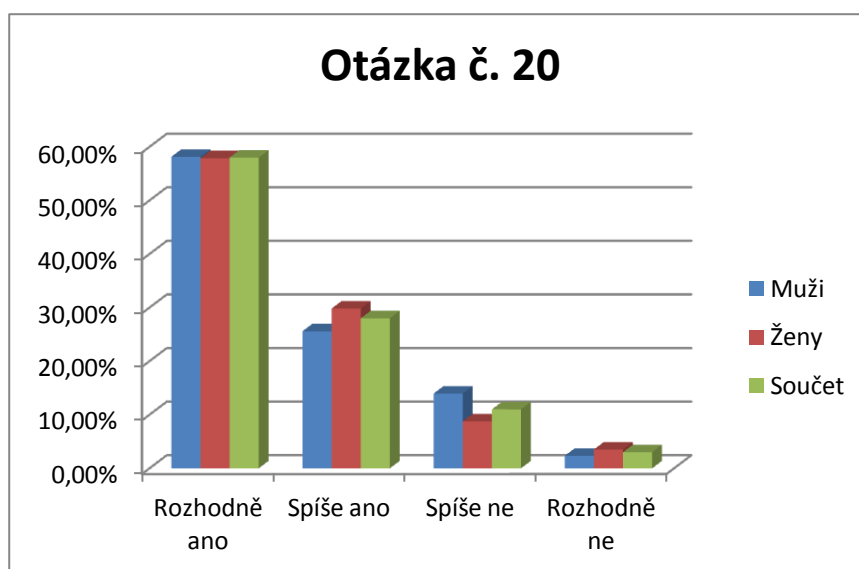


Spánek je nezbytný pro obnovení sil. Aby byl spánek plnohodnotný a kvalitní, je třeba zajistit klidné a tiché prostředí.

Otázka č. 19, která se zajímala o to, zda dotazovaní respondenti spí v klidném prostředí, á velice pozitivní výsledky. Přes 90% dotazovaných bez ohledu na příslušnost k pohlaví odpovědělo, že pro svůj spánek mají zajištěné klidné a tiché prostředí. Ženy ani muži neměli výraznou převahu ani u jedné z odpovědí.

20. Spíte v zatemněném prostředí?

Otázka č. 20	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	25	58,14%	33	57,89%	58	58%
SPÍŠE ANO	11	25,58%	17	29,82%	28	28%
SPÍŠE NE	6	13,95%	5	8,77%	11	11%
ROZHODNĚ NE	1	2,33%	2	3,51%	3	3%

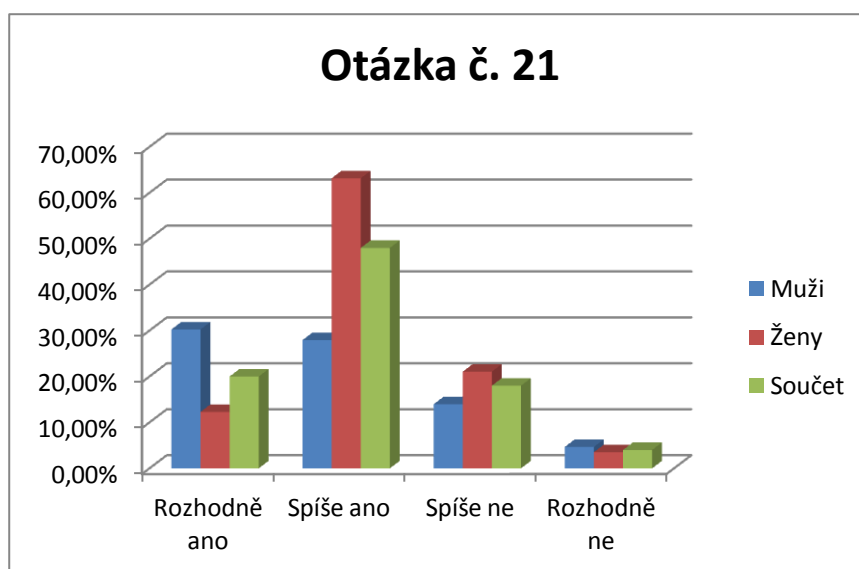


Vědecké výzkumy ukázaly, že kvalita spánku je důležitější než jeho délka. Kvalitní a zdravý spánek má několik zásad a jednou z nich je i spánek v zatemněném prostředí.

Dvacátá otázka reflektovala právě tuto skutečnost. 86% respondentů odpovědělo, že tuto zásadu dodržuje. Při vyhodnocení této otázky nebyly zaznamenány markantní rozdíly mezi respondenty mužského a ženského pohlaví.

21. Usínáte snadno?

Otázka č. 21	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	13	30,23%	7	12,28%	20	20%
SPÍŠE ANO	12	27,91%	36	63,16%	48	48%
SPÍŠE NE	6	13,95%	12	21,05%	18	18%
ROZHODNĚ NE	2	4,65%	2	3,51%	4	4%



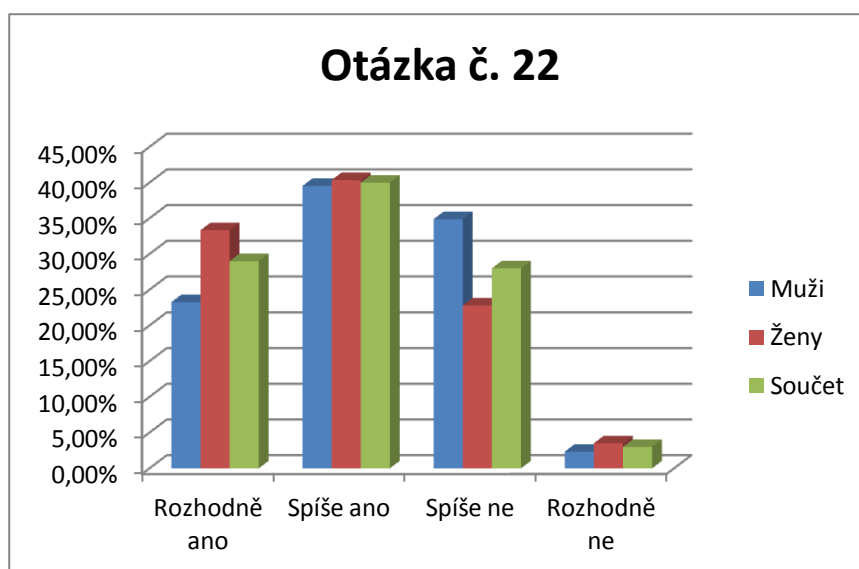
Každý člověk občas zažije pocit, kdy nemůže za žádnou cenu usnout. Často je to spojeno s nějakým nepříjemným zážitkem, který se již stal či nás následující dny čeká.

Poslední otázka, která se týkala oblasti spánku, zjišťovala, zda má vybraný vzorek respondentů obtíže s usínáním.

68% oslovených odpovědělo, že usíná snadno. 18% přiznává, že ne vždy snadno usne a 4% respondentů dělá usínání značné obtíže.

22. Využíváte efektivně svůj volný čas?

Otázka č. 22	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	10	23,26%	19	33,33%	29	29%
SPÍŠE ANO	17	39,53%	23	40,35%	40	40%
SPÍŠE NE	15	34,88%	13	22,81%	28	28%
ROZHODNĚ NE	1	2,33%	2	3,51%	3	3%

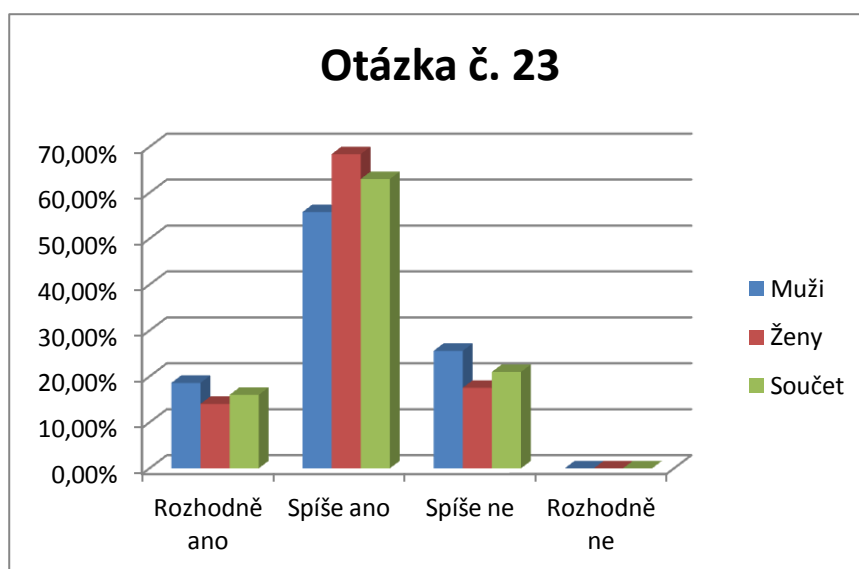


Tentokrát respondenti odpovídali na otázku, která zjišťovala, svůj čas dokáží efektivně využívat. Genderové rozdíly byly pouze v možnosti odpovědi „rozhodně ano“. Tuto odpověď volilo o 10% procent více žen než mužů. Naopak v odpovědi „spíše ne“ převažovali muži a to o více než 10%.

V součtu tedy 69% dotazovaných uvedlo, že se svým volným časem hospodaří efektivně a 28% odpovědělo, že spíše ne a zbylá 3% uvedla, že svůj volný čas rozhodně efektivně nevyužívá.

23. Cítíte se klidně a vyrovnaně?

Otázka č. 23	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	8	18,60%	8	14,03%	16	16%
SPÍŠE ANO	24	55,81%	39	68,42%	63	63%
SPÍŠE NE	11	25,58%	10	17,54%	21	21%
ROZHODNĚ NE	0	0%	0	0%	0	0%



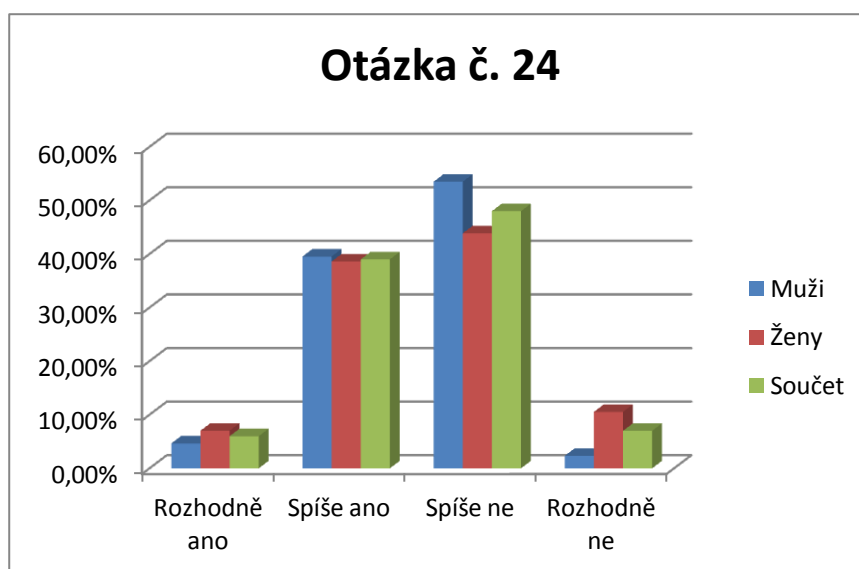
Další okruh otázek zjišťoval, jak středoškolská mládež zvládá zátěžové situace a jaký je jejich pocit spokojenosti.

První otázka z tohoto okruhu č. 23 zjišťovala subjektivní pocit spokojenosti a vyrovnanosti respondentů. Otázka zjišťovala, zda se aktuálně cítí respondenti spokojeně a vyrovnaně je tedy potěšující, že žádný z respondentů nevolil odpověď „rozhodně ne“. Odpověď „spíše ne“ volilo 21% dotazovaných, přičemž tuto odpověď volilo procentuálně více mužů než žen. Markantnější rozdíly se objevily u možnosti odpovědi „spíše ano“, kdy převažovaly kladné odpovědi u žen a to o více než 10%.

Konečný výsledek bez ohledu na pohlaví ukázal, že 79% dotazovaných adolescentů se cítí klidně a vyrovnaně.

24. Pociťujete často stavy napětí?

Otázka č. 24	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	2	4,65%	4	7,02%	6	6%
SPÍŠE ANO	17	39,53%	22	38,60%	39	39%
SPÍŠE NE	23	53,49%	25	43,86%	48	48%
ROZHODNĚ NE	1	2,33%	6	10,53%	7	7%

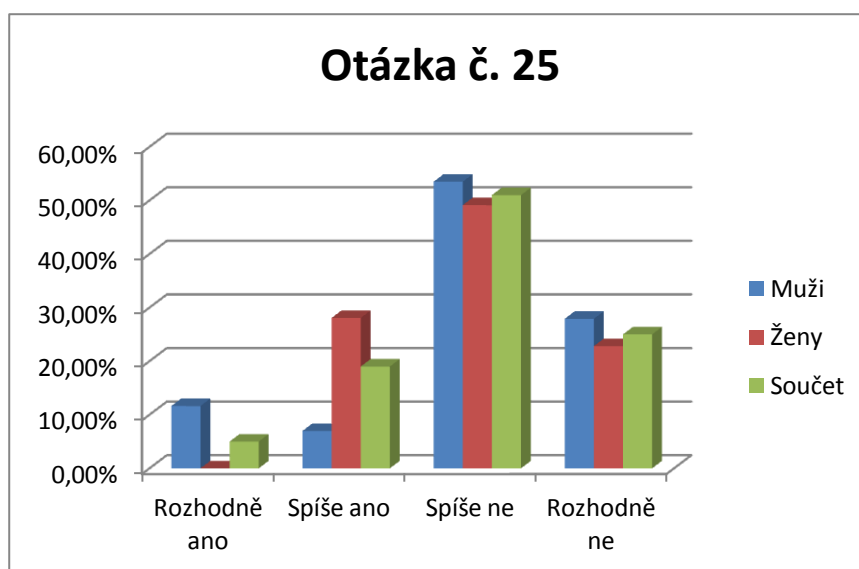


Dnešní uspěchaná doba je plná zátěžových situací. Stres a jiné zátěžové situace v nás vyvolávají pocity napětí. Výsledky zhodnocení 24. otázky ukázaly, že až 45% oslovených přiznává, že často pociťuje stavy napětí. Naopak 48% respondentů udává, že pocity napětí netrpí často a 7% oslovených rozhodně netrpí.

Při procentuelním zhodnocení by se výsledky mezi muži a ženami daly považovat za vyrovnané.

25. Provozujete relaxační techniky?

Otázka č. 25	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	5	11,63%	0	0%	5	5%
SPÍŠE ANO	3	6,98%	16	28,07%	19	19%
SPÍŠE NE	23	53,49%	28	49,12%	51	51%
ROZHODNĚ NE	12	27,91%	13	22,81%	25	25%

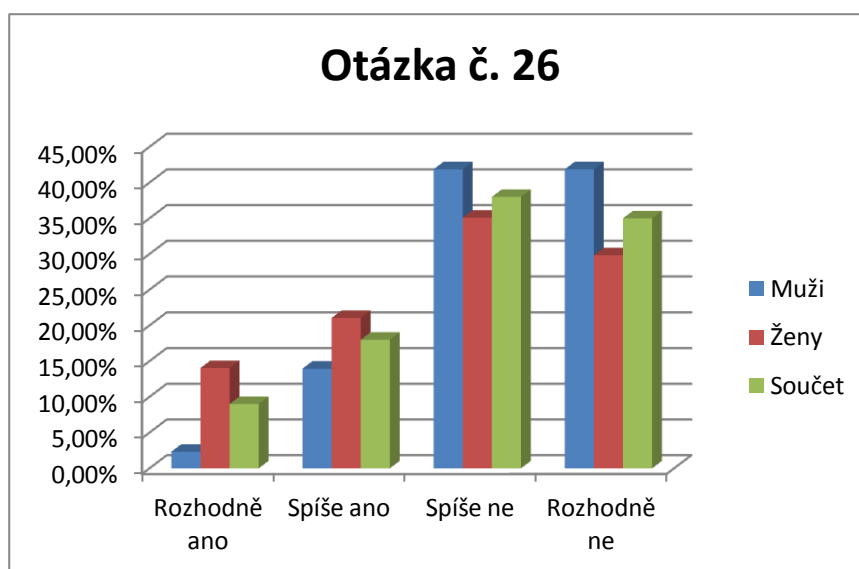


Otázka č. 25 pátrala po tom, zda studenty využívají relaxačních technik pro uvolnění napětí a předcházení stresu. Kladně na tuto otázku odpovědělo 24% oslovených studentů, přičemž tento výsledek pozitivně ovlivňuje zejména ženská část respondentů.

76% dotazovaných relaxační techniky spíše, nebo vůbec nevyužívá. V záporných možnostech odpovědi na tuto otázku již nebyly mezi muži a ženami takové rozdíly, které by byly statisticky významné.

26. Máte v důsledku stresu problémy s kvalitou spánku nebo příjmem potravy?

Otázka č. 26	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	1	2,33%	8	14,04%	9	9%
SPÍŠE ANO	6	13,95%	12	21,05%	18	18%
SPÍŠE NE	18	41,86%	20	35,09%	38	38%
ROZHODNĚ NE	18	41,86%	17	29,83%	35	35%



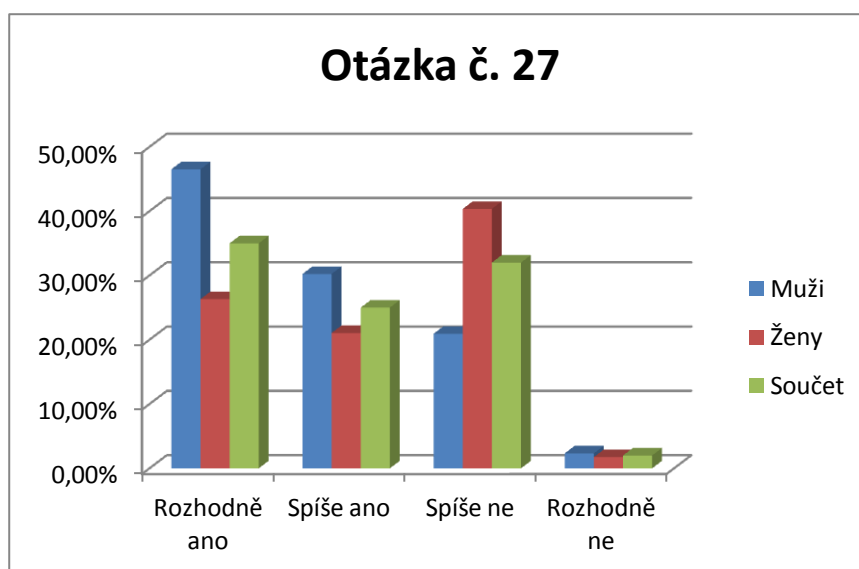
Poslední otázka zaměřující se na zvládání zátěžových situací zjišťovala, zda oslovení respondenti mají v důsledku stresu obtíže s příjmem potravy či kvalitou spánku.

27% dotazovaných tendovalo ke kladně formulovaným možnostem odpovědi, přičemž více než dvě třetiny z toho byly ženy.

73% oslovených se přiklonilo k negativně formulované odpovědi, tedy udávají, že v důsledku stresu problémy s příjmem potravy ani kvalitou spánku nemají. U negativně formulovaných odpovědí již nejsou větší rozdíly mezi muži a ženami.

27. Ve volném čase sportujete?

Otázka č. 27	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	20	46,51%	15	26,32%	35	35%
SPÍŠE ANO	13	30,23%	12	21,05%	25	25%
SPÍŠE NE	9	20,93%	23	40,35%	32	32%
ROZHODNĚ NE	1	2,33%	1	1,75%	2	2%



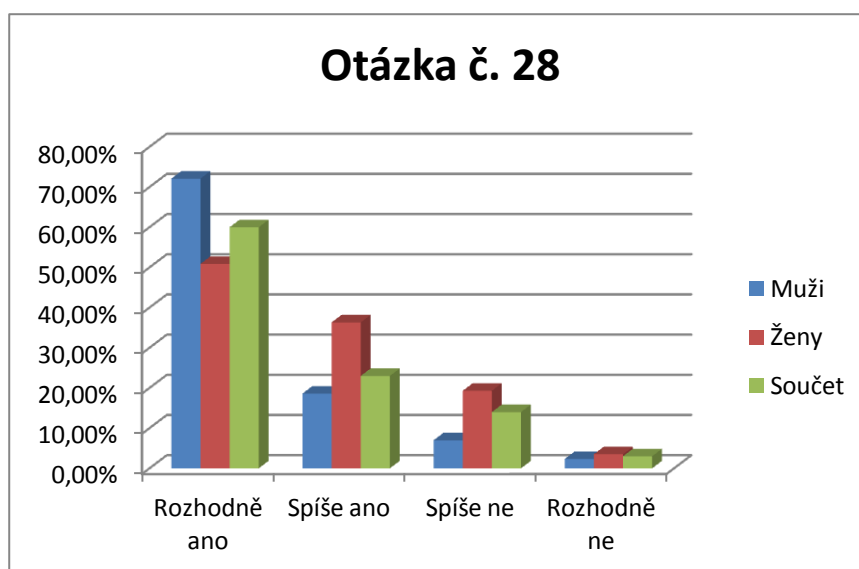
Další okruh otázek se zaměřoval na oblast pohybové aktivity studentů. Zda respondenti tráví volný čas provozováním sportovních aktivit, se dotazovala 27. otázka.

Zarytými stoupcenci aktivního odpočinku jsou zejména muži. Více než 76% dotazovaných mužů odpovědělo, že ve svém volném čase sportuje. 46% žen preferuje aktivní odpočinek a 42% žen ve svém volném čase spíše, nebo vůbec nesportuje.

Bez ohledu na příslušnost k určitému pohlaví pak celkový součet ukazuje, že 70% dotazovaných tráví volný čas sportem.

28. Věnujete se pohybové aktivitě (plavání, běh, 20 min chůze apod.) alespoň 1x týdně?

Otázka č. 28	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	31	72,09%	29	50,88%	60	60%
SPÍŠE ANO	8	18,60%	15	36,32%	23	23%
SPÍŠE NE	3	6,98%	11	19,30%	14	14%
ROZHODNĚ NE	1	2,33%	2	3,51%	3	3%

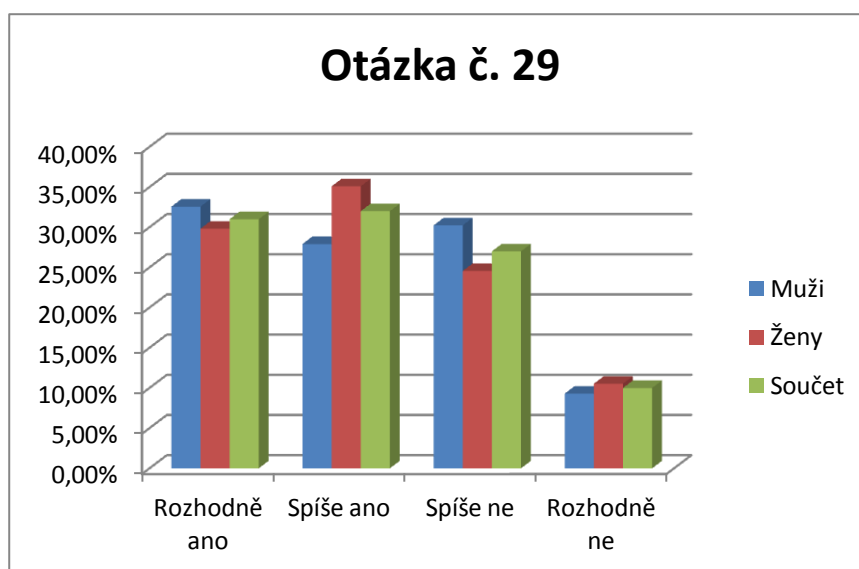


Další otázka týkající se pohybové aktivity zjišťovala, zda oslovení studenti věnují pohybové aktivitě alespoň 20 min 1x týdně.

Více než 19% žen a 7% mužů přiznává, že pohybové aktivitě čas nevěnuje. Nejvíce dotázaných (83%) se však přiklonilo k pozitivně formulovaným možnostem odpovědi.

29. Věnujete se jiné pohybové aktivitě než je sport (práce na zahradě apod.)?

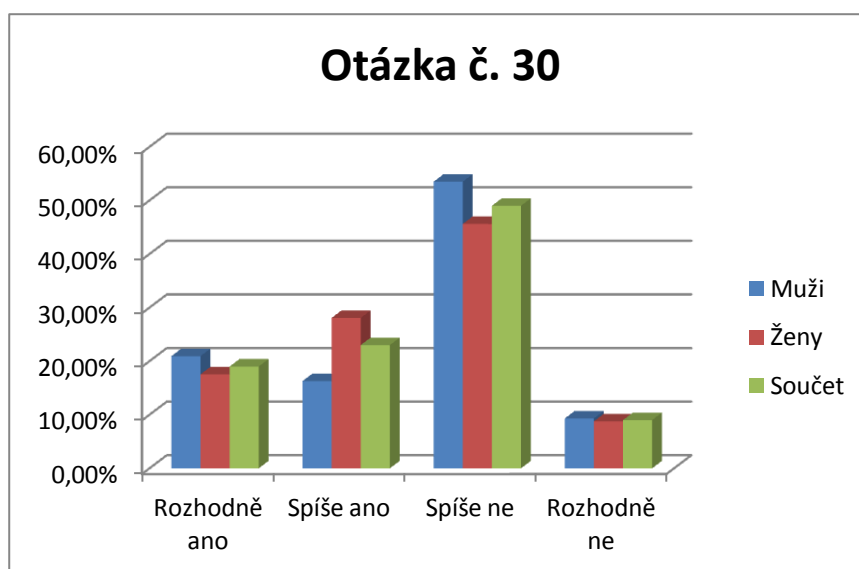
Otázka č. 29	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	14	32,56%	17	29,82%	31	31%
SPÍŠE ANO	12	27,91%	20	35,09%	32	32%
SPÍŠE NE	13	30,23%	14	24,56%	27	27%
ROZHODNĚ NE	4	9,30%	6	10,53%	10	10%



Z procentuelního zobrazení výsledků 29. otázky je zřejmé, že pohybové aktivitě, jako je např. práce na zahradě apod., se věnují více ženy než muži. V celkovém součtu se těmto aktivitám věnuje 63% oslovených bez ohledu na pohlaví.

30. Provádíte krátká pohybová cvičení během dne?

Otázka č. 30	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	9	20,93%	10	17,54%	19	19%
SPÍŠE ANO	7	16,28%	16	28,07%	23	23%
SPÍŠE NE	23	53,49%	26	45,61%	49	49%
ROZHODNĚ NE	4	9,30%	5	8,77%	9	9%

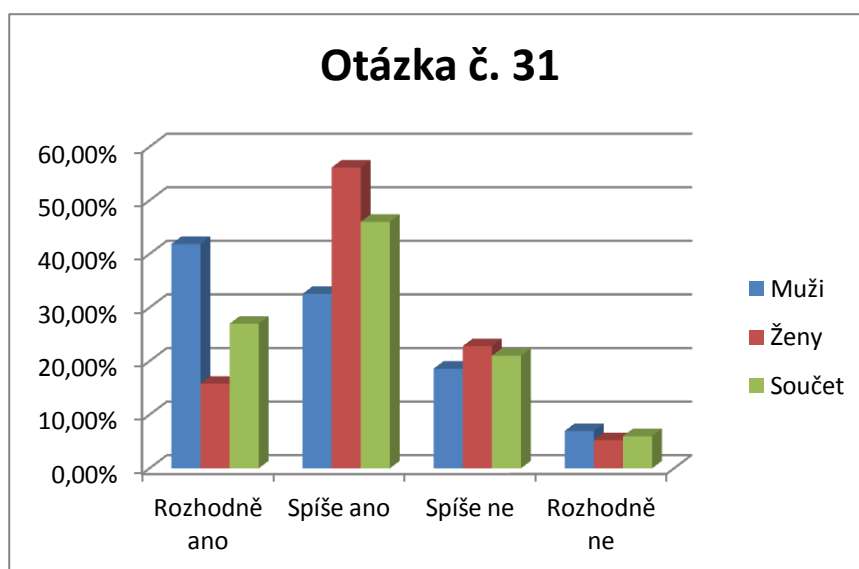


Krátká pohybová cvičení během dne mohou člověku pomoci lépe se soustředit na práci, odbourat tělesné a zmírnit psychické napětí. Zda tuto metodu zmírnění únavy využívají i studenti vybraných škol, zjišťovala 30. otázka.

V počtu kladných odpovědí mírně převažují ženy. Nejvíce odpovědí bez ohledu na pohlaví bylo zaznamenáno u možnosti negativně formulované odpovědi „spíše ne“.

31. Cítíte se po tělesné aktivitě více uvolněně?

Otázka č. 31	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	18	41,86%	9	15,79%	27	27%
SPÍŠE ANO	14	32,56%	32	56,14%	46	46%
SPÍŠE NE	8	18,60%	13	22,81%	21	21%
ROZHODNĚ NE	3	6,98%	3	5,26%	6	6%



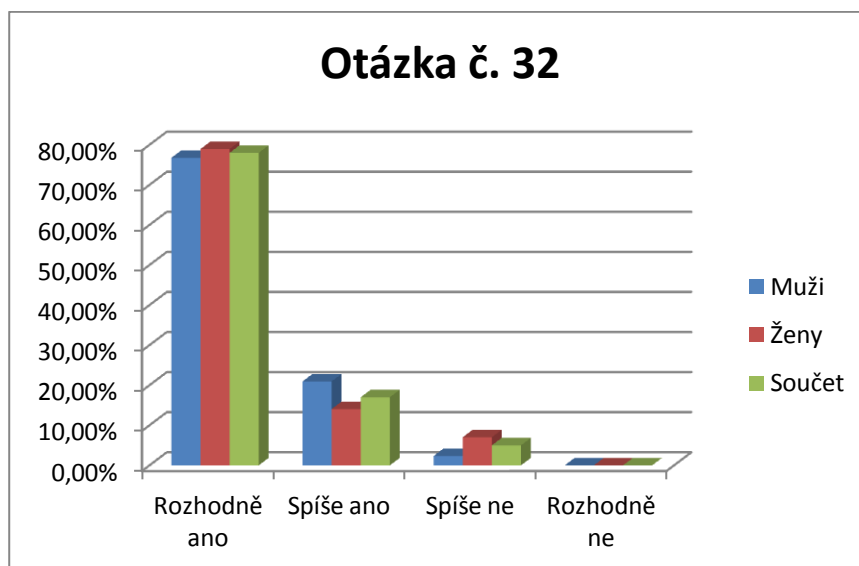
Další otázka týkající se pohybových aktivit se oslovených ptala, zda se u nich po tělesné aktivitě dostavuje pocit uvolnění.

Více než 74% mužů odpovědělo na tuto otázku kladně, v případě žen tomu bylo u 72% dotazovaných. Celkem 73% respondentů udává, že se po tělesné aktivitě cítí více uvolněně. 27% dotazovaných pak pocity uvolnění necítí.

Sport má mnoho blahodárných vlastností. Jednou z nich je také ta, že tělo při tělesné zátěži vyplavuje endorfiny (tzv. hormony štěstí), které způsobují dobrou náladu, pocity štěstí a celkové uvolnění. Námaha při sportování odbourává stres a přináší s sebou spoustu blahodárných účinků na lidský organismus.

32. Máte rodinu, přátele nebo známé, na které se můžete spolehnout a obrátit se na ně s prosbou o pomoc?

Otázka č. 32	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	33	76,74%	45	78,95%	78	78%
SPÍŠE ANO	9	20,93%	8	14,04%	17	17%
SPÍŠE NE	1	2,33%	4	7,02%	5	5%
ROZHODNĚ NE	0	0%	0	0%	0	0%



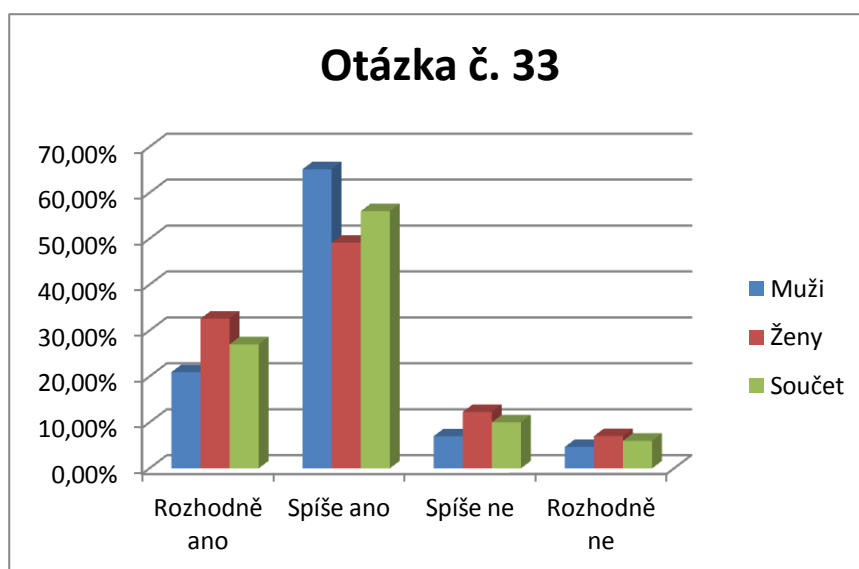
Rodina a lidé v bezprostředním, přátelé, známí apod. jsou neodmyslitelnou součástí spokojeného života jedince. Všichni tito lidé mohou být sociální oporou člověka a poskytují potenciální i faktickou pomoc z hlediska zvládnutí zátěže, poskytují pocit jistoty a bezpečí, která blahodárně působí na zátěžovou odolnost.

Pozitivní na výsledcích vyhodnocení této otázky je, že nikdo z oslovených neodpověděl rozhodně záporně. 5% všech dotazovaných odpovědělo, že se ve chvílích, kdy potřebují pomoc spíše, nemají na koho obrátit.

95% všech respondentů se má v těžkých chvílích na koho obrátit.

33. Jsou Vaše vztahy (s rodinou, partnerem, přáteli,...) bezkonfliktní?

Otázka č. 33	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	9	20,93%	18	32,58%	27	27%
SPÍŠE ANO	28	65,12%	28	49,12%	56	56%
SPÍŠE NE	3	6,98%	7	12,28%	10	10%
ROZHODNĚ NE	2	4,65%	4	7,01%	6	6%

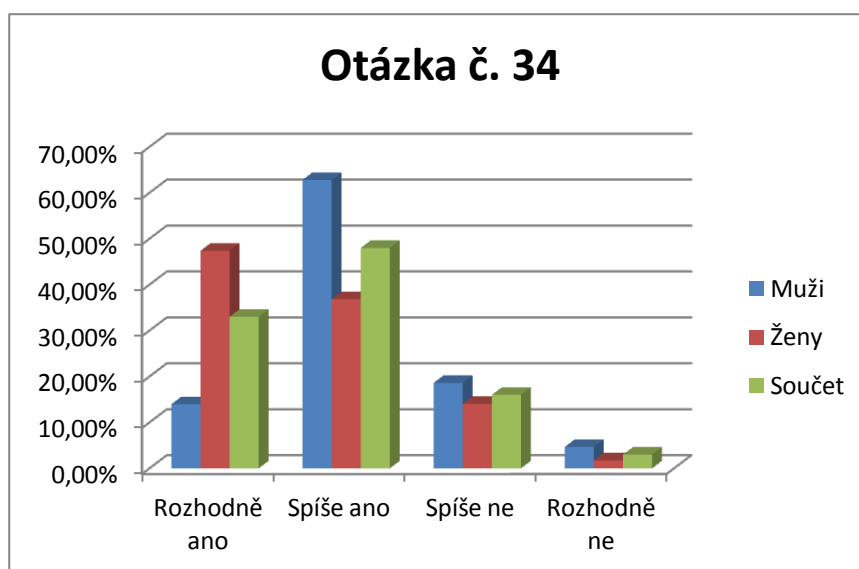


Problémy ve vztazích jsou často stresovým faktorem. Konfliktní vztahy s sebou přinášejí mnoho nepříjemných situací, které každý zvládá odlišným způsobem.

16% oslovených přiznává, že jejich vztahy nejsou bezkonfliktní, přičemž přibližně polovinu této skupiny tvoří ženy. 83% všech respondentů uvádí, že jejich vztahy jsou rozhodně nebo spíše bezkonfliktní.

34. Jste spokojen s výběrem SŠ, kterou studujete?

Otázka č. 34	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	6	13,95%	27	47,37%	33	33%
SPÍŠE ANO	27	62,79%	21	36,84%	48	48%
SPÍŠE NE	8	18,60%	8	14,03%	16	16%
ROZHODNĚ NE	2	4,65%	1	1,75%	3	3%

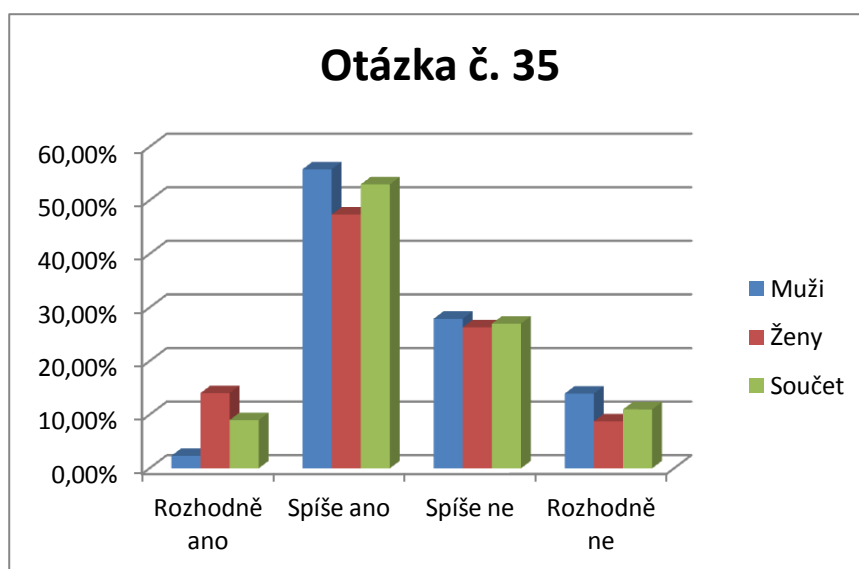


34. otázka se zajímala o to, zda jsou respondenti spokojeni s výběrem školy, kterou studují. Středoškolští studenti tráví ve škole podstatnou část roku. Nespokojenost se školou může být proto příčinou mnoha těžkostí.

Z procentuálního vyobrazení je na první pohled zřejmé, že ženy jsou s výběrem školy rozhodně spokojené více než muži. Téměř polovina oslovených studentek volila odpověď „rozhodně ano“. Více než 67% mužů je spíše spokojených. V celkovém počtu je 81% dotázaných spokojených se zaměřením školy, kterou studují.

35. Zvládáte studium bez značného stresu?

Otázka č. 35	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	1	2,33%	8	14,04%	9	9%
SPÍŠE ANO	24	55,81%	29	47,37%	53	53%
SPÍŠE NE	12	27,91%	15	26,32%	27	27%
ROZHODNĚ NE	6	13,95%	5	8,77%	11	11%



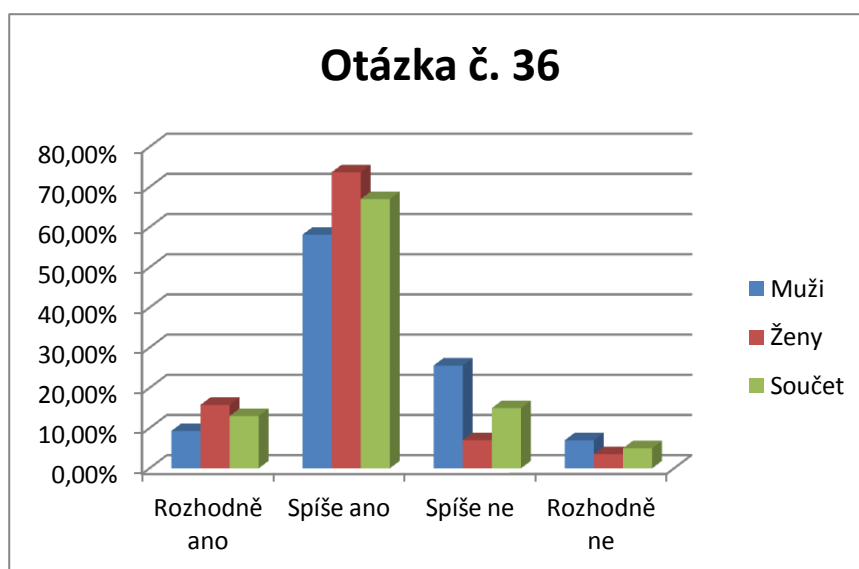
Jak již bylo zmíněno v jedné z kapitol, studium s sebou přináší mnoho specifických situací, které jsou zdrojem stresu. Zda vybraný vzorek středoškolských studentů zvládá studium bez značného stresu, zjišťovala 35. otázka.

11% dotazových způsobuje studium SŠ značné obtíže v oblasti zvládání stresových situací. 38% má se zvládáním studia obtíže.

Více než 60% všech respondentů studium na střední škole zvládá bez větších problémů. Procentuální vyobrazení ukazuje, že bez značného stresu zvládají studium SŠ zejména ženy.

36. Zvládáte školní práce (seminární práce,...) bez větších obtíží?

Otázka č. 36	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	4	9,30%	9	15,79%	13	13%
SPÍŠE ANO	25	58,14%	42	73,68%	67	67%
SPÍŠE NE	11	25,58%	4	7,02%	15	15%
ROZHODNĚ NE	3	6,98%	2	3,51%	5	5%



36. otázka se týkala konkrétního příkladu možného stresu pocházejícího ze školního prostředí.

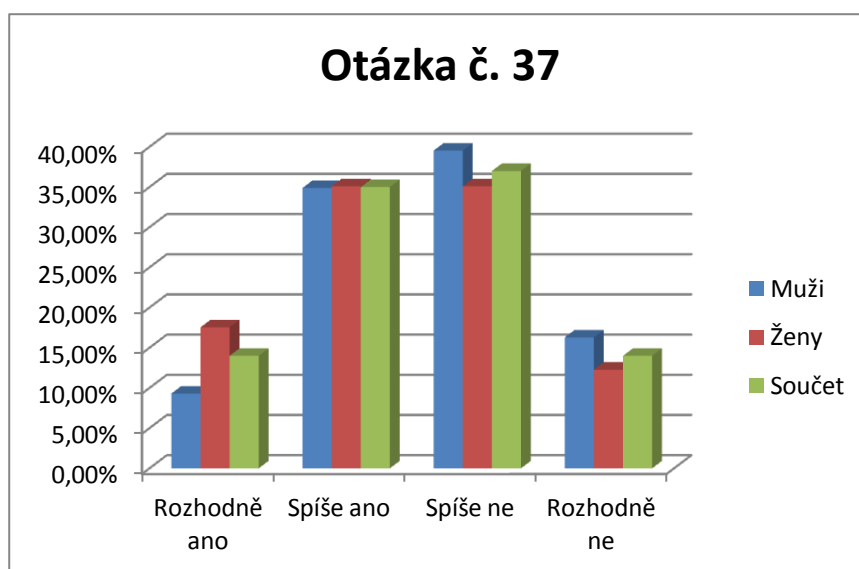
20% oslovených studentů bez ohledu na pohlaví uvedlo, že má s vypracováním školních prací značné obtíže. Drtivá většina z nich byli muži ((téměř 33% dotázaných mužů).

Naopak více než 89% studentek odpovědělo, že s vypracováním školních prací obtíže nemá. V řadách respondentů mužského pohlaví uvedlo 67% dotázaných, že obtíže nemá.

Vyhodnocení této otázky je tedy pozitivnější pro oslovené ženského pohlaví.

37. Máte jasnou představu o své budoucnosti?

Otázka č. 37	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	4	9,30%	10	17,54%	14	14%
SPÍŠE ANO	15	34,88%	20	35,09%	35	35%
SPÍŠE NE	17	39,53%	20	35,09%	37	37%
ROZHODNĚ NE	7	16,28%	7	12,28%	14	14%

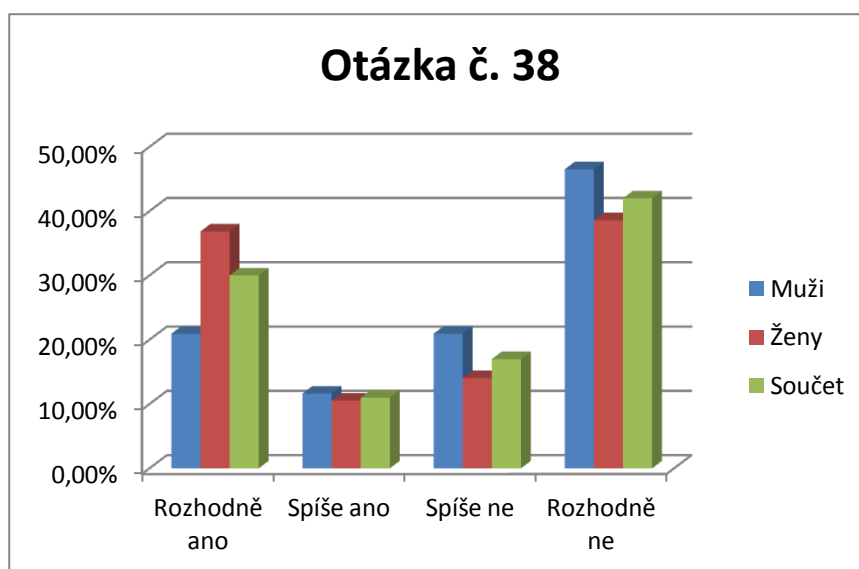


37. otázka byla zařazena do okruhu otázek z oblasti „vztah k sobě a druhým lidem“. Zjišťovala, zda středoškolští studenti mají jasné plány do budoucnosti. Již z prvního pohledu na procentuální grafické znázornění je jisté, že se respondenti rozdělili na dvě poloviny.

49% oslovených studentů má jasnou představu o své budoucnosti. Tento výsledek mírně navyšují respondenti ženského pohlaví. 51% dotázaných naopak představu o své budoucnosti prozatím nemá. Negativně formulované možnosti odpovědi volili spíše muži.

38. Dojíždíte do školy denně a Vaše cesta trvá déle než 45 minut?

Otázka č. 38	MUŽI		ŽENY		SOUČET	
	počet	%	počet	%	počet	%
ROZHODNĚ ANO	9	20,93%	21	36,84%	30	30%
SPÍŠE ANO	5	11,63%	6	10,53%	11	11%
SPÍŠE NE	9	20,93%	8	14,04%	17	17%
ROZHODNĚ NE	20	46,51%	22	38,60%	42	42%



Výsledky poslední otázky ukázaly, že 41% respondentů bez ohledu na pohlaví musí denně do školy dojíždět a cesta jim trvá déle než 45 minut. Do školy denně dojíždí více než 47% dotazovaných žen a 32% dotazovaných mužů.

Přes 67% oslovených mužů a 52% žen denně do školy nedojíždí nebo jim cesta netrvá déle než 45 minut.

10 SHRNUÍ VÝZKUMU

Výzkum, který proběhl ve spolupráci se dvěma plzeňskými středními školami, byl zaměřen na zjištění úrovně dodržování psychohygienických pravidel u středoškolské mládeže. Výzkum proběhl na Střední průmyslové škole dopravní v Plzni a Střední zdravotnické škole v Plzni. Jako prostředek ke sběru dat byl použit dotazník s otázkami uzavřeného typu, který obsahoval 38 otázek uskupených do sedmi tematických celků.

Získané údaje byly vyhodnoceny kvantitativně a pro lepší přehlednost zavedeny do diagramu. Číselné údaje a procentuelní graf doplňuje vždy krátká slovní interpretace výsledků.

Prvním hodnoceným okruhem byla oblast stravovacích návyků. Na oblast stravy a stravovacích návyků bylo zaměřeno 14 otázek (otázky č. 1-14). Výsledky by se daly označit za přívětivé. Při nejmenším ve všech případech odpovídají průměru. To ovšem neznamená, že v této oblasti není co zlepšovat. Necelé polovina (42%) oslovených nedodrhuje pravidelnost ve stravování. Pozitivnější výsledky byly zjištěny u počtu jídel denně, kdy drtivá většina (95%) uvedla, že jejich jídelníček se skládá z alespoň tří jídel denně. Ještě více (98%) dotazovaných dodrhuje zásadu konzumace alespoň jednoho teplého jídla denně.

Méně přívětivé je však zjištění, že více než polovina (53%) oslovených se nevyhýbá nebo stravování v zařízeních rychlého občerstvení. 42% dotázaných si myslí, že se stravuje zdravě, zbylá procenta si myslí pravý opak. Nutno podotknout, že počet negativních odpovědí navyšovala zejména mužská část respondentů. Méně pozitivní je také zjištění, že až 39% oslovených se stravuje ve spěchu.

Otázka, která se týkala konzumace ovoce a zeleniny může být poněkud zavádějící, jelikož je možné, že každý si pod tímto pojmem může představit odlišné množství. Uvádí se, že člověk by měl denně zkonsumovat až 500g zeleniny a ovoce (přičemž porce ovoce by měla být menší než zeleniny). Nelichotivé je zejména zjištění, že přes polovinu mužů (více než 58%) uvedlo, že denně ovoce a zeleninu nekonsumuje. Této zjištění může být způsobeno tím, že řadě lidí zelenina nechutná, což může být způsobeno její špatnou úpravou.

Nepřívětivě dopadly i výsledky otázky týkající se snídaně. Přestože je známo, že snídaně je velice důležitým jídlem dne a měla by dodat až 20-25% denního přísunu energie, 60% oslovených studentů uvedlo, že denně nesnídá. Zde bylo zjištěno více pozitivních odpovědí u žen. S ohledem na požadavky na výkon v dopoledních hodinách, může mít vynechání snídaně vliv i na výkon ve škole.

Málokdo si uvědomuje, že jeho večere může ovlivnit i kvalitu spánku. Otázka týkající se večerního stravování byla první, která ukázala výrazné intersexuální rozdíly. 65% dotazovaných žen uvedlo, že večerí lehce stravitelná jídla. Oproti tomu 58% mužů přiznává opak.

Nejrozšířenější civilizační chorobou je v dnešní době vysoká hladina cholesterolu v krvi. Otázka týkající se konzumace jídel s vysokým obsahem cholesterolu nepřinesla příliš pozitivní výsledky. 65% dotazovaných se těmto potravinám nevyhýbá. Překvapující bylo zjištění, že se jednalo i o téměř 60% dotazovaných žen, u nichž se předpokládalo, že se budou těmto potravinám vyhýbat více než muži.

Další dvě otázky se týkaly pitného režimu. 72% dotázaných uvedlo, že dodržuje pravidelný pitný režim. V počtu negativních odpovědí převažovaly ženy, z čehož vyplývá, že pitný režim dodržují více respondenti mužského pohlaví. Výsledky druhé otázky týkající se doplňování tekutin se však ukázalo, že muži konzumují více potravin a nápojů obsahujících větší množství cukrů. V součtu všech respondentů se 60% z nich nevyhýbá pití a konzumaci potravin a nápojů s vysokým obsahem cukrů, což může vést ke zvyšování rizika vzniku cukrovky, obezity, mrtvice a infarktu.

Otázka týkající se přiměřeného pití alkoholu neměla příliš pozitivní výsledky. 28% dotázaných se netajilo tím, že pije alkohol ve větším než přiměřeném množství. Tento výsledek negativně ovlivnili zejména odpovědi z řad mužů.

Výsledky otázky, která se týkala kouření cigaret by se daly označit za srovnatelné u obou pohlaví. 63% dotazovaných se kouření vyhýbá.

Druhou mapovanou oblastí byla spánková hygiena a odpočinek (otázky č. 15-21). Výsledky otázek z této oblasti by se daly označit za přívětivé. Drtivá většina respondentů

dbá na spánkovou hygienu. Relativně vysoké procento dotazovaných vstává denně ve stejnou denní dobu. Tento fakt je jistě ovlivňován docházkou do školy.

42% respondentů odpovědělo, že denně nespí alespoň 8 hodin, což nemusí být nutně problémem. V populaci se vyskytují i lidé, jimž kratší doba spánku k regeneraci organismu stačí. Výsledky této otázky ukázaly, že doporučenou dobu spánku dodržují zejména ženy. Výraznější genderové rozdíly byly zaznamenány pouze v otázce týkající se usínání. Téměř čtvrtina dotazovaných žen uvedla, že má problémy s usínáním.

Velmi dobře si respondenti vedou i při využívání volného času. 69% všech oslovených si myslí, že svůj volný čas využívá efektivně.

Dalším okruh otázek se zabýval zvládnutí zátěžových situací. K tomuto okruhu se vztahovaly čtyři otázky. První otázka byla zaměřena na pocit klidu a vyrovnanosti. Výsledky byly relativně pozitivní. 21% dotazovaných odpovědělo, že se vyrovnaně spíše necítí. Negativně formulovanou odpověď volili spíše muži. Otázkou však zůstává, zda to byl pocit momentální či dlouhodobější. Dalších 79% všech respondentů udává, že se cítí klidně a vyrovnaně, přičemž tento pocit převládá u respondentů ženského pohlaví.

Na otázku, zda studenti pociťují často stavy, napětí odpovědělo 45% dotazovaných pozitivně, 55% negativně. To znamená, že téměř polovina z nich trpí často pocitem napětí. Ani jedna z možností odpovědí nebyla výrazně preferována jedním z pohlaví, proto by se daly výsledky označit za genderově vyrovnané.

Co se týče provozování relaxačních technik, valná většina jich nevyužívá. Relaxační techniky provozuje pouze necelá čtvrtina respondentů a v této skupině výrazně převažují ženy.

Poslední otázka zaměřená na zvládnutí stresových situací se zajímalo o to, zda respondenti mají v důsledku stresu problémy s příjmem potravy nebo kvalitou spánku. U této otázky byl zaznamenán intersexuální rozdíl při volbě pozitivní odpovědi. 27% oslovených trpí těmito problémy, z toho dvě třetiny byly ženy. Zdá se tedy, že muži tímto trpí méně.

Další část dotazníku zjišťovala informace týkající se pohybové aktivity adolescentů. Předpokladem bylo, že muži budou trávit sportem více volného času než ženy. Výsledky

27. otázky tuto hypotézu potvrdily. Na otázku odpovědělo pozitivně téměř 77% mužů. V řadách žen to bylo necelých 48% oslovených. Celkový počet respondentů, kteří tráví volný čas sportem činí 60% bez ohledu na pohlaví.

83% oslovených uvedlo, že alespoň jednou týdně se věnuje pohybové aktivitě (plavání, běh,...). 63% všech respondentů se věnuje jiné pohybové aktivitě než sportu (práce na zahradě apod.)

Pro uvolnění napětí, zlepšení koncentrace a zmírnění pocitů únavy jsou velice vhodná krátká pohybová cvičení. Bohužel přes polovinu respondentů tato cvičení neprovozuje. Druhé polovině, která krátká pohybová cvičení provádí, dominovaly ženy.

K udržení dobrého psychického zdraví je důležité mít kolem sebe okruh lidí, kterým můžete důvěřovat, a víte, že se na ně můžete obrátit s prosbou o pomoc. Velmi pozitivním zjištěním je, že 95% oslovených takovou oporu ve svém okolí má a 83% udává, že tyto vztahy jsou bezkonfliktní.

Jak jsou oslovení respondenti spokojeni se školou, kterou studují, a jak zvládají školní práce, zjišťovalo několik posledních otázek v dotazníku.

81% adolescentů je spokojeno se školou, kterou studují. Výsledky ukazují fakt, že muži mají větší obtíže se studiem než ženy. Z procentuálního vyhodnocení je zřejmé, že o něco více žen než mužů zvládá studium bez značného stresu. U 41% oslovených studentů bez ohledu na pohlaví je nutné, aby denně dojížděli do školy, a cesta jim trvá déle než 45 minut.

Do okruhu otázek týkajících se vztahu k sobě byla zahrnuta i otázka zaměřující se na představy adolescentů o jejich budoucnosti. Vyhodnocení odpovědí ukázalo, že 51% dotázaných adolescentů nemá ještě jasnou představu o své budoucnosti.

Výše uvedené výsledky shrnují jednotlivé oblasti dotazníkového šetření. Pro získání podrobnějších informací je tedy doporučeno zaměřit se na výsledky konkrétních otázek.

Dodržování zásad psychohygieny je věcí individuálního přístupu, což dokazuje i fakt, že během tohoto výzkumu nebyly nalezeny žádné markantní intersexuální rozdíly.

ZÁVĚR

Předložená diplomová práce pojednává o psychohygienických aspektech středoškolské mládeže. V první části práce je představena psychohygienu jako věda a vysvětlen její význam v životě člověka.

Další kapitola pojednává o pojmu zdraví. Objasňuje tento pojem a vysvětluje, co pro člověka zdraví znamená. Jsou zde uvedeny také faktory, které ho mohou ovlivňovat. Rozsáhlá část práce je věnována životosprávě. V podkapitolách jsou uvedeny zásady zdravého stravování, kvalitního spánku a odpočinku, pohybové aktivity.

Další kapitola je zaměřena na oblast náročných životních situací, popisuje příčiny jejich vzniku a poskytuje rady k jejich zvládnutí. Obsahem této kapitoly je také popis specifických stresorů období adolescence. Poslední kapitola teoretické části práce charakterizuje období adolescence.

Praktická část této práce je zaměřena na výzkum, který proběhl pomocí dotazníku na dvou plzeňských středních školách. Zahrnuje cíle, metody a výsledky výzkumu. Úkolem tohoto výzkumu bylo zmapování oblasti života středoškolské mládeže. Dotazník obsahoval otázky týkající se dílčích oblastí psychohygieny. Respondenti odpovídali na otázky týkající se jejich způsobu stravování, kvality spánku, trávení volného času a pohybové aktivity a v neposlední řadě také zvládnutí zátěžových situací.

Výsledky výzkumu z oblasti výživy a stravovacích zvyklostí lze z obecného pohledu považovat za průměrné. Výrazně se neliší od předpokládaného výsledku. V tomto případě bohužel průměrný výsledek neznamena výsledek pozitivní. Drtivá většina studentů z vybraného vzorku respondentů se sice stravuje alespoň třikrát denně, ale téměř polovina dotazovaných se stravuje nepravidelně. Nadpoloviční většina vynechává nejdůležitější jídlo dne-snídani. Stejně tak je tomu u konzumace tučných potravin, kdy 65% oslovených odpovědělo, že se těmto potravinám nevyhýbá. K pozitivním odpovědím z hlediska správné životosprávy se přikláněly většinou ženy. Za pozitivní zjištění by se dal označit fakt, že nadpoloviční většina respondentů se vyhýbá kouření.

Vyhodnocení odpovědí z oblasti spánkové hygieny by se daly označit za příznivé. Pravidla spánkové hygieny oslovení respondenti nijak neporušují. Intersexuální rozdíly

byly zaznamenány pouze v případě problémů s usínáním, kdy téměř čtvrtina žen uvedla, že se jim nedaří snadno usínat. Velmi dobře dopadly výsledky v oblasti využití volného času. Nadpoloviční většina uvedla, že svůj čas využívá efektivně.

Výsledky kruhu otázek zaměřených na zvládnání náročných životních situací vykazují určité intersexuální rozdíly v pocitu spokojenosti a vyrovnanosti. Ženy také provozují častěji relaxační techniky než muži.

Pomocí dalšího okruhu otázek byla zjišťována četnost pohybové aktivity u adolescentů. Jak bylo předpokladem, muži tráví více času sportem než ženy. Procentuálně více žen provozuje krátká pohybová cvičení na uvolnění napětí a zvýšení výkonnosti.

Respondenti odpovídali také na otázku týkající se sociálních vztahů. Vyhodnocení odpovědí je velmi příznivé. Drtivá většina všech dotázaných má ve své blízkosti lidi, ve kterých nachází sociální oporu.

V konečné interpretaci výsledků výzkumu bylo zjištěno, že ženy dodržují zásady psychohygieny o trochu více než muži, ne však nijak výrazně. Intersexuální rozdíly byly zjištěny zejména v oblasti stravovacích návyků, kdy

Celkové výsledky udávají, že intersexuální rozdíly se v oblasti dodržování zásad psychohygieny nejsou příliš velké. Psychohygienu je spíše věcí individuálního přístupu.

SEZNAM LITERATURY

1. BARTKO, Daniel. *Moderní psychohygienu*. Praha, 1976. ISBN
2. BEDRNOVÁ, Eva a kol. *Duševní hygiena sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha 1999. ISBN 80-7168-681-6.
3. BRATSKÁ, Mária. *Zisky a straty v závažových situacích alebo priprava na život*. Bratislava, 2001. ISBN 80-7094-292-4
4. CAPPONI, Věra a NOVÁK, Tomáš. *Sám sobě psychologem*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0606-7.
5. ČÁP, Jan a DYTRYCH, Zdeněk. *Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti*. Praha, 1967.
6. ČÁP, Jan a DYTRYCH, Zdeněk. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. Praha, 1968.
7. ČÁP, Jan a MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. Praha, 2001. ISBN 80-7178-463-X.
8. FIALOVÁ, Jana. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí*. 2012. ISBN 978-80-87474-55-6.
9. HOLEČEK, Václav, Miňhová, Jana a Prunner, Pavel. *Psychologie pro právníky*. Plzeň, 2007. ISBN 978-80-7380-065-9.
10. JIŘINCOVÁ, Božena, HOLEČEK, Václav, Miňhová, Jana a kol. *Vybrané kapitoly z psychologie zdraví*. Plzeň, 1996.
11. JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.
12. KANTOR, Milan. *Výchova ke zdraví*. Plzeň, 1994. ISBN 80-7043-113-X.
13. KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha, 2007. ISBN 978-80-247-1833-0.
14. KRAUS, Blahoslav. *Jak žije středoškolská mládež na počátku XXI. století: výzkum v Královéhradeckém kraji v letech 2000-2003*. Hradec Králové, 2004. ISBN 80-7041-738-2.
15. KRÓLOVÁ, Klára. *Hygiena a výživa*. Karviná, 2011. ISBN 978-80-7248-635-9.
16. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
17. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Praha, 2004. ISBN 80-247-0736-5.
18. LUHANOVÁ, Lenka. *Zdravá výživa ve školním stravování*. Plzeň, 1995.

19. MACEK, Pavel. *Adolescence*. Praha, 2003. ISBN 80-7178-747-7.
20. MACEK, Pavel. *Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha, 1999. ISBN 80-7178-348-X.
21. MACEK, Petr. *Adolescence: Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha, 1999. ISBN 80-7178-348-X.
22. MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
23. MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres*. Praha, 1999. ISBN 80-7172-240-5.
24. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.
25. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha 2006. ISBN 80-7367-124-7.
26. SEMENOVÍČ, Kon, Igor. *Kapitoly z psychologie dospívání*. Praha, 1988.
27. SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha, 2000. ISBN 80-200-0240-5.
28. URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc, 2010. ISBN 978-80-244-2561-0.
29. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha, 2005. s. 321-435. ISBN 80-246-0956-8.
30. VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha, 2005. ISBN 978-80-246-0841-9.

Internetové zdroje

31. KUNEŠOVÁ, M. *Životní styl a obezita v České republice* [online]. Praha : Stemmark, 2005 [cit. 2012-05-23]. Dostupné z:
<http://www.stemmark.cz/download/press_release_obezita_kunesova.pdf>
32. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2005 [cit. 2012-05-23]. Dostupné z:
<http://www.pandemie.cz/dokumenty/uzitecne_letak_vyzivove_doporuceni.pdf>

RESUMÉ

Tato diplomová práce se zabývá psychohygienickými aspekty středoškolské mládeže. Je rozdělena do dvou částí - teoretické a praktické.

V teoretické části jsou uspořádány poznatky o duševní hygieně a jejích dílčích oblastech. Závěr teoretické části je zaměřen na charakteristiku období adolescence.

Praktická část je založena na výzkumu, který měl u vybraného vzorku respondentů za úkol zmapovat oblast studentského života středoškoláků z hlediska psychohygieny. Prováděného výzkumu se zúčastnilo 100 respondentů. 57 studentek a 43 studentů plzeňských středních škol. Jednalo se o studentky a studenty Střední průmyslové školy dopravní a Střední zdravotnické školy v Plzni.

Jako výzkumná metoda byl zvolen dotazník, založený na uzavřených otázkách, které se vztahovaly k dílčím oblastem psychohygieny. Jednotlivé otázky byly vyhodnoceny kvantitativně a výsledky byly rovněž znázorněny graficky. Při vyhodnocování byly posuzovány výsledky odlišností mezi respondenty mužského a ženského pohlaví, tak výsledky celkové. S ohledem na převahu studentek na Střední zdravotnické škole a studentů na Střední průmyslové škole dopravní, byly v tomto výzkumu nepřímo porovnávány i školy mezi sebou.

RESÜMEE

Diese Diplomarbeit beschäftigt sich mit den psychohygienischen Aspekten der Mittelschuljugend. Sie ist in zwei Teile eingeteilt – in einen theoretischen und einen praktischen Teil.

Im theoretischen Teil werden die Erkenntnisse von seelischer Hygiene und ihren Teilgebieten geordnet. Der Schluss dieses theoretischen Teils ist an die Charakteristik der Adoleszenzphase orientiert.

Der praktische Teil beruht auf der Forschung, die den Studentenlebensbereich der Mittelschüler in Bezug auf die Psychohygiene bei den gewählten Befragten auswerten sollte.-An dieser Forschung nahmen 100 Befragte teil. 57 Studentinnen und 43 Studenten der Mittelschulen in Pilsen. Es handelte sich um Studentinnen und Studenten der Gewerbemittelschule für Verkehrswesen und der Mittelschule für Gesundheit in Pilsen.

Als Forschungsmethode wurde der Fragebogen mit den abgeschlossenen Fragen gewählt, die sich auf die Teilgebiete der Psychohygiene bezogen. Einzelne Fragen wurden quantitativ ausgewertet und die Ergebnisse wurden auch grafisch dargestellt. Bei der Bewertung wurden die Ergebnisse der Unterschiedlichkeiten zwischen den Befragten des männlichen und weiblichen Geschlechtes sowie die gesamten Ergebnisse beurteilt. Im Hinblick auf die Mehrzahl der Studentinnen an der Mittelschule für Gesundheit und der Studenten an der Gewerbemittelschule für Verkehrswesen wurden in dieser Forschung indirekt beide Schulen miteinander vergleicht.

PŘÍLOHY

DOTAZNÍK

Vážená studentko/Vážený studente,

dovolte mi Vás touto cestou požádat o spolupráci na dotazníku, jehož vyplněním pomůžete studentce ZČU se zpracováním diplomové práce na téma: Psychohygienické aspekty života středoškolské mládeže. Výsledky průzkumu slouží ke zmapování studentského života.

Dotazník je **zcela anonymní** a výsledky průzkumu budou použity výhradně v rámci výše uvedené diplomové práce. Vyplnění dotazníku Vám zabere přibližně 10 minut času.

Předem Vám děkuji za čas věnovaný tomuto dotazníku.

Zakřížkujte příslušnou kolonku odpovídající Vaší osobě.

Jsem: muž žena Ročník, který studuji: 1. 2. 3. 4.

		ROZHODNĚ ANO	SPÍŠE ANO	SPÍŠE NE	ROZHODNĚ NE
1.	Dodržujete pravidelné stravování?				
2.	Je Váš jídelníček složen z alespoň tří jídel denně?				
3.	Máte denně alespoň jedno teplé jídlo?				
4.	Vyhýbáte se stravování v zařízeních rychlého občerstvení?				
5.	Myslíte si, že se stravujete zdravě?				
6.	Jíte v klidu/beze spěchu?				
7.	Jíte denně ovoce a zeleninu?				
8.	Denně vydatně snídáte?				
9.	Večeříte lehce stravitelná jídla?				

10.	Omezujete ve svém jídelníčku tučná jídla s vysokým obsahem cholesterolu (máslo, smetana, tučná masa,...)?				
11.	Omezujete ve svém jídelníčku potraviny a nápoje, které obsahují velké množství cukru?				
12.	Dodržujete pitný režim?				
13.	Pijete alkohol pouze v přiměřeném množství?				
14.	Vyhýbáte se kouření cigaret?				
15.	Chodíte spát denně přibližně ve stejnou dobu?				
16.	Odpočíváte v jiném, než pracovním prostředí?				
17.	Vstáváte denně pravidelně ve stejnou denní dobu?				
18.	Spíte denně alespoň 8 hodin?				
19.	Spíte v klidném prostředí?				
20.	Spíte v zatemněném prostředí?				
21.	Usínáte snadno?				
22.	Využíváte efektivně svůj volný čas?				
23.	Cítíte se klidně a vyrovnaně?				
24.	Pociťujete často stavy napětí?				
25.	Provozujete relaxační techniky?				
26.	Máte v důsledku stresu problémy s kvalitou spánku nebo příjmem potravy?				
27.	Ve volném čase sportujete?				

28.	Věnujete se pohybové aktivitě (plavání, běh, 20 min chůze apod.) alespoň 1x týdně?				
29.	Věnujete se jiné pohybové aktivitě než je sport (práce na zahradě apod.)?				
30.	Provádíte krátká pohybová cvičení během dne?				
31.	Cítíte se po tělesné aktivitě více uvolněně?				
32.	Máte rodinu, přátele nebo známé na které se můžete spolehnout a obrátit se na ně s prosbou o pomoc?				
33.	Jsou Vaše vztahy (s rodinou, partnerem, přáteli,...) bezkonfliktní?				
34.	Jste spokojen s výběrem SŠ, kterou studujete?				
35.	Zvládáte studium bez značného stresu?				
36.	Zvládáte školní práce (seminární práce,...) bez větších obtíží?				
37.	Máte jasnou představu o své budoucnosti?				
38.	Dojíždíte do školy denně a Vaše cesta trvá déle než 45 minut?				

Děkuji za Váš čas!

