

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Bakalářská práce

Zdravý životní styl a mládež

Healthy lifestyles and youth

Jiřina Rýdlová

Plzeň 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma

„Zdravý životní styl a mládež“

vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího bakalářské práce za použití pramenů uvedených v příložené bibliografii

V Sokolově dne 15.6.2012

.....

podpis autora

Poděkování

Děkuji vedoucímu bakalářské práce PhDr. Et PaedDr. Věře Kosíkové, PhD. za účinnou metodickou, pedagogickou odbornou pomoc a další cenné rady při zpracování mé bakalářské práce.

.....

Podpis

ANOTACE

Obsahem této práce je postihnout životního stylu mládeže a určení typických znaků dnešní dospívající generace. Na základě dotazníkového šetření budou zkoumány a vyhodnoceny jejich návyky, vzorce chování, preferované hodnoty a v neposlední řadě také nejtypičtější charakteristiky (vztah k hodnotám obecně, drogám, alkoholu), kterými se projevují. Získané informace budou dále rozvedeny vlastními postřehy k jednotlivým výsledkům, které závěrem porovnáme s názory odborníků. Tato práce je prací výzkumnou.

Klíčová slova:

Zdravý životní styl, mládež, studenti, zdraví, závislosti.

ABSTRACT

The content of this work is to capture the lifestyle of youth and to determine the typical characteristics of today's teen generation. On the basis of the survey there will be examined and evaluated their habits, behavior patterns, preferred values and last but not least the most typical characteristics (relationship to the values generally, relationship to the drugs and alcohol) which are manifested. The obtained information will be further elaborated by own observations to the individual results that are finally compared with the views of experts. This work is the work of research.

Keywords:

A healthy lifestyle, youth, students, health, addiction.

OSNOVA

OSNOVA.....	6
ÚVOD.....	7
I. TEORETICKÁ ČÁST	8
1. CHARAKTERISTIKA ŽIVOTNÍHO STYLU MLÁDEŽE	9
1.1 Vymezení pojmu mládež a životní styl.....	9
1.2 Kladné a záporné aspekty základních pojmů z dotazníku	12
1.2.1 Další faktory, které mohou zpravidla vést k závislosti na drogách a alkoholu	16
1.2.2 Faktory zdravého životního stylu	16
1.3 Socializační vlivy působící na mládež.....	19
II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	23
2. Cíl výzkumu, použitá metoda a základní údaje o výzkumu	24
3. VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ A VÝKLAD ODPOVĚDÍ	26
3.1 Seznam nejčastějších odpovědí s výkladem autorky práce	26
4. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL Z POHLEDU MLÁDEŽE	60
4.1 Vytyčení nejzásadnějších charakteristik zdravého životního stylu mládeže	61
ZÁVĚR	62
Resumé.....	64
Seznam použitých zdrojů.....	65
Přílohy.....	66

ÚVOD

Zdravý životní styl je fenoménem dnešní doby, neustálý shon, kterým se současnost vyznačuje, s sebou přináší mnoho rizik. Tato rizika se netýkají pouze dospělých, ale značnou měrou i dětí a mládeže. Tyto skupiny nemají zažité normy chování, nemají jakousi „obranyschopnost“ vůči vnějšímu světu, která je typická právě pro dospělé lidi. Zatímco děti jsou zpravidla chráněny rodiči, je primárním znakem mládeže snaha osamostatnit se, vymezit se vůči rodičům, světu, všem. Toto období, které je označováno za jedno z nejrizikovějších v životě jedince, vzhledem k množství zásadních rozhodnutí, které musí právě nezralý člověk udělat (volba povolání, sexuální dozrávání apod.), má zcela zásadní význam na další osobní i profesní vývoj.

Každá skupina si vytváří určité vzorce chování, projevující se jako životní styl. A právě prostředí a vlivy, které na mládež působí, rozhodují o tom, jaký tento životní styl bude. Zdravý životní styl pro který je především typické zdraví, dobrý prospěch, nalezení životních cílů a dobrá příprava na budoucí život je zárukou kvalitního vývoje jedinců, Naopak nezdravý životní styl strhává k patologickým jevům, jako je závislost na alkoholu či drogách, nezákonným činům, nemocem, ztrátě společenského uznání a vytvoření začarovaného kruhu lhostejnosti vůči svému vlastnímu osudu.

Zdravý a nezdravý životní styl budou dále rozvedeny v obsahu práce.

V práci se zaměříme na postihnutí životního stylu mládeže, především na zkoumání, zda-li je její životní styl zdravý, či naopak. Každou, k výzkumu relevantní odpověď, se pokusíme rozebrat a určit nejdůležitější vlivy, které na daný atribut zdravého životního stylu působí. V posuzování použijeme odborné zdroje pro doplnění postřehů výzkumu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. CHARAKTERISTIKA ŽIVOTNÍHO STYLU A MLÁDEŽE

1.1 Vymezení pojmu mládež a životní styl

V první kapitole se seznámíme s některými pojmy, se kterými budeme v práci pracovat. Pokusíme se je vymežit ze dvou stran: z odborných zdrojů a dle vlastního výzkumu. Mezi stěžejní pojmy patří *mládež*, *mladiství*, *zdravý životní styl*, *nezdravý životní styl a závislosti*.

Každý člověk, který se narodí, dostane v rámci svého života šanci prožít několik období. Některá jsou snadnější, jiná složitější, některá příjemná, jiná méně. Jedním z nejsložitějších období, které musí člověk prožít, je bezesporu dospívání. Zejména toto období s sebou přináší mnoho změn, jak fyziologických, tak psychologických. Mladý člověk, v podstatě ještě dítě, když začíná tzv. „dostávat rozum“ – začíná si uvědomovat odpovědnost za své činy, jejich důsledky a příčiny. Dospívání v sobě zahrnuje dvě klíčová období, a to pubescence (mladší dospívání) a adolescence (starší dospívání), přičemž nás bude zajímat období adolescence. Do ní totiž zapadá objekt výzkumné práce. Mládež je „sociální skupina tvořená lidmi ve věku přibližně od 15 do 25 let, kteří již ve společnosti neplní role dětí, avšak společnost jim ještě nepřiznává role dospělých.“¹ Odborníci, stejně jako běžní lidé, nepřisuzují dospívajícím role dospělých, což s sebou mimo jiné přináší také jiný pohled z hlediska zákona – například nižší tresty pro mladistvé², ochrana před látkami jako je alkohol, tabák či drogy a v neposlední řadě také ochrana před předčasným pohlavním dozráváním v podobě zákonné hranice prvního sexuálního styku apod.

¹ PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška; MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 6., rozšířené a aktualizované vydání. Praha : Portál, 2009. 395 s. ISBN 9788073676476. s.156

² Zákon č. 40/2009 Sb. trestní zákoník, trestní zodpovědnost dle ustanovení §25, §41, písm. f, ve znění pozdějších novel.

Mladí dospívající lidé si po ukončení základní školní docházky logicky vybírají směr, kterým se budou dále ubírat. Volí si formu dalšího vzdělávání – mohou si zvolit učiliště, střední odborné školy, gymnázia nebo obchodní akademie v druhém stupni vzdělávání, ve třetím stupni vzdělávání na vysokých školách.

Životní styl je v pedagogickém slovníku charakterizován jako „Typický způsob uspořádávání činností, jednání lidí, vztahů, vědomí hodnot, norem a věcného prostředí ve společnosti, které je integrací *životních způsobů* jedinců. Na převládajícím životním stylu závisí prestiž vzdělání, postoj veřejnosti ke škole aj.“³ Životní styl je velmi důležitý atribut vývoje každého jedince, obzvláště na učilištích. Pokud je životní styl nezdravý, hrozí velké riziko podlehnutí negativním vlivům okolí, což dále Nešpor rozvíjí o atribut mediální gramotnosti takto: „V tomto věku je také třeba být schopen předvídat následky svého jednání. Důležitá je také mediální gramotnost, včetně schopnosti čelit tlaku reklamy na návykové látky.“⁴ Pokud by tedy učeň neměl vypěstovanou alespoň minimální úroveň odolnosti proti negativním vlivům, tak hrozí patologické změny na organismu, což je pro budoucí život mladého člověka velmi nebezpečné.

Životní styl může mít mnoho podob, v zásadě je ovlivněn dvěma faktory: životními podmínkami a jedincem samotným.

- a) vnější faktor, životní podmínky, představuje bariéry, ve kterých se jedinec pohybuje.
- b) vnitřní faktor, jedinec sám, hledá podobu životního stylu, kterou by mohl realizovat v podmínkách, ve kterých žije, zároveň se do jeho životního stylu promítají individuální preference, hodnoty, potřeby.

³ PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška; MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 6., rozšířené a aktualizované vydání. Praha: Portál, 2009. 395 s. ISBN 9788073676476. s. 390

⁴ NEŠPOR, Karel. *Vaše děti a návykové látky*. Praha: Portál, 2001. 160 s. ISBN 80-7178-515-6. s. 41

Životní styl je významným znakem sociálního postavení a lze jej vztahovat jak k jedinci, tak i k sociálním skupinám. Domácnosti či rodiny objektivně nejčastěji uskutečňují společně ty aktivity, které zároveň bývají subjektivními zálibami jedinců, tyto celky tedy společně sdílí způsoby trávení volného času.⁵

Zdraví člověka je ovlivněno z 80% zdravým životním stylem, pouze 20% je dáno dědičností a vnějšími podmínkami. Životní styl je mnohorozměrný, v nejšířším pohledu je to souhrn všeho, jak vlastně člověk žije, ale přesto můžeme najít některé podmínky, které jsou podstatnější než jiné. Jde hlavně o nekouření, zdravou výživu, která je zároveň pestrá a vyvážená, pohybovou aktivitu a limitovanou konzumaci alkoholu. Samozřejmě bychom mohli zmínit i další podstatné vlivy jako je pravidelný pitný režim či dostatek spánku. Na základě těchto hledisek můžeme vymezit charakteristiku jedince se zdravým a nezdravým životním stylem. Zdravý životní styl má mnoho podob, závisících na osobních preferencích jedince, místě, postavení, národnosti apod. Naproti tomu nezdravý životní styl lze vymezit poměrně snadno.

Žiji nezdravě, pokud:

- ✓ Pravidelně kouřím.
- ✓ Jím pouze polotovary, případně se stravuji v rychlých občerstveních, ovoce a zeleninu nezařazuji pravidelně do svého jídelníčku.
- ✓ Necvičím.
- ✓ Pravidelně navštěvuji restaurační zařízení, popřípadě popíjím doma.
- ✓ Nepiji vodu, ale pouze sladké limonády.
- ✓ Užívám návykové látky (mimo nikotinu, alkohol, drogy)

Nezdravý životní styl lze identifikovat i na základě zběžného pohledu na konkrétního jedince. Zdravý jedinec by měl být v dobré fyzické kondici, čemuž odpovídá i jeho přiměřená hmotnost. Tyto dva faktory podmiňují nízkou únavnost a vysokou produktivitu jak na poli pracovním, tak i soukromém. Zdravý životní styl a

⁵ Česká společnost v transformaci. K proměnám sociální struktury. Praha: SLON, 1996.. ISBN 80-85850-17-6, s. 364

nezdravý životní styl se dále vymezuje v charakteristice, kterou by měl splňovat zdravý jedinec. A tím je normální krevní tlak a nízká hladina cholesterolu v krvi. S vysokým tlakem i cholesterolem se v ČR léčí velké množství osob, což je dáno hlavně špatným životním stylem, v menší míře pak genetickými dispozicemi. Při případné změně životního stylu by tyto osoby byly zdravé a byly by ušetřeny pravidelné konzumace léků. Zdravý životní styl, tělesná kondice a dobrá psychická pohoda navíc „zařídí“ vysokou odolnost vůči nemocem, dobrý spánek a svěží vzhled.

Ačkoli jde o několik zcela jednoduchých zásad, jejichž dodržování není nijak náročné, přesto se velké množství lidí těmito zásadami neřídí. Námitky jsou většinou založeny na nedostatku času – např. nemám čas na sportování, nemohu spát tolik hodin, nemám čas pro sebe, musím se starat o rodinu apod. Pokud člověk deformuje pouze vlastní zdraví, není to sice v pořádku, ale je to jeho soukromá věc. Pravidlem ovšem je, že jaký životní styl vyznávají rodiče, takový mají i jejich děti. A budování zdraví prospěšných či škodlivých návyků začíná už od nejútlejšího věku. A s nejvyšší pravděpodobností si děti tyto návyky zachovají až do dospělého věku a předají je svým potomkům, takže jde o jakýsi začarovaný kruh.

Prioritou každého člověka by tedy mělo být zachování alespoň některých zásad zdravého životního stylu. Dnešní doba klade na jedince značné nároky, takže fyzické i duševní zdraví je předpokladem pro jejich splnění.

1.2 Kladné a záporné aspekty základních pojmů z dotazníku

Tabák

Problémem u tabáku, který konzumovaly již dávné civilizace, je především v postoji společnosti. Existují období, kdy kouření vychází z módy a například celebrity ve filmech či na plakátech cigaretu nedrží, popř. filmové postavy ani nekouří. Česká společnost je však k této závislosti velmi benevolentní. V jiných evropských zemích, např. v Nizozemí, je kouření na veřejnosti daleko více omezováno, než u nás. Člověk tak nemusí ráno na zastávce autobusu procházet kouřovou clonou, aby mohl nastoupit.

Cigareta se zvláště v mladším věku považuje za něco zakázaného a tudíž žádoucího. Budí respekt u vrstevníků, navozuje určitý image.

Cigareta je zpravidla prestižní symbol vzpoury, vnější výraz touhy po dospělosti. Mnohé děti ale kouří jen proto, aby byly akceptovány kamarády kuřáky. Dospělí navíc dětem v kouření brání málo, často proto, že sami kouří. Neuvědomují si, že u dětí, které kouří, hrozí větší pravděpodobnost, že přejdou časem na tvrdší drogy, minimálně marihuanu. Nebezpečí – tabák uvolňuje do krevního oběhu množství karcinogenních látek poškozujících v důsledku mozek a centrální nervovou soustavu. Zvyšuje krevní tlak a až o 40% puls. Dlouhodobé kouření způsobuje rakovinu, nejčastěji plic, jazyka, jícnu, hrtanu, žaludku a jater.⁶

Kromě faktických fyzických problémů, které přijdou dříve či později, je prokazatelné, že kuřáci jsou méně produktivní pracovníci a častěji se cítí unaveni. Bývají častěji nemocní. Už jen z tohoto důvodu je pro každého zaměstnavatele výhodnější zaměstnat nekuřáka. Jsou ale i povolání, která „vybízí“ ke kouření, např. různé manuální práce – zedníci apod. Nekuřák v tomto prostředí je vystaven velkému tlaku a často mu podléhá. Mládež studující dělnické profese, je do určité míry předurčena ke kouření. Najdeme zde velké procento každodenních či občasných kuřáků, jak bude vysvětleno dále.

Kouření cigaret je zdraví škodlivé a v kombinaci s dalšími nezdravými aktivitami se jeho vliv ještě zvyšuje. Je také považováno za určitý předstupeň ke kouření marihuany, která je u nás na rozdíl od cigaret nelegální.

Marihuana – Konopí (lat. Cannabis indica)

Konopí je rostlina, kterou je možné využít ve zdravotnictví s prokazatelně pozitivním výsledkem, na druhé straně její kouření formou jointů má řadu negativních

⁶ ARTERBURN, Stephen. *Drogy klepou na dveře*. Brno: Nová naděje, 2001. 211 s. ISBN 8-86077-03-9. s. 66-67

důsledků, ačkoli v rámci drog patří mezi drogy „měkké“. Negativní důsledky užívání marihuany se neprojevují ihned, například ve formě abstinenčního příznaku „abst'áku“ jako u tvrdších drog, naopak navozuje příjemné pocity, které i při relativně nízké konzumaci přetrvávají, proto je tak oblíbená mezi mladými lidmi.

Stav po požití marihuany neboli „marjány, trávy, jointa“ je pro mnohé euforický, doslova jim umožňuje vzlétnout, ztratit pojem o svazující váze hmotného těla, odpoutat se od země. Všeobecným účinkem je pocit pohody a radosti. Řada konzumentů si také pochvaluje zbystření smyslů a fantazie. Nebezpečí této drogy spočívá v tom, že při dlouhodobém a častém užívání může negativně ovlivnit krátkodobou paměť a schopnost soustředění. Důsledkem užití jejího většího množství bývá úzkost a strach ze ztráty sebekontroly. Množství látek vznikajících při jejím spalování, může způsobit rakovinu, přičemž riziko je velké nejen proto, že obsah těchto látek je vyšší, nežli u tabákových cigaret, ale také proto, že kouření konopí bývá často kombinováno právě s tabákovými cigaretami. Zvýšení pulsu představuje nebezpečný nápor na kardiovaskulární systém u lidí se skrytou srdeční vadou či jinými potížemi krevního oběhu.⁷

. K oblíbenosti marihuany u mladých také přispívá fakt, že mnoho slavných osobností, které jsou zrovna „in a cool“, se nijak netají tím, že příležitostně marihuanu kouří.

Alkohol

Dnes mnoho lidí alkohol nepovažuje za klasickou drogu, problémem, stejně jako u kouření, je opět vztah společnosti k této droze. Česká společnost je proslulá vysokou konzumací alkoholu a této aktivitě se oddává poměrně často při příležitostech všeho druhu. Počet restauračních zařízení a barů na jednu osobu je u nás velmi vysoký. Kladný vztah k alkoholu u mládeže je tak opět způsoben zčásti snahou o „dospělé“

⁷ ARTERBURN, Stephen. *Drogy klepou na dveře*. Brno: Nová naděje, 2001. 211 s. ISBN 8-86077-03-9. s. 67

aktivity, stejně jako v případě kouření, zčásti modelem, který často vidáme v českých domácnostech.

Alkohol v euro-americkém světě je nejužívanější drogou a nejoblíbenější drogou mladistvých. Jeho účinek je však individuální. Totéž množství alkoholu, které jednoho povzbudí a rozveselí, přivede druhému skleslost a únavu. Nebezpečí spočívá v tom, že svým chemickým složením utlumuje alkohol centrální nervový systém. V nadměrném množství do té míry, že zabrání nervovému systému koordinovat funkci životně důležitých orgánů. V menším množství (to je do 0,5g/l) má však stimulační účinek a díky lehce spalitelným kaloriím dokonce dodává tělu energii. Alkohol je tedy výživná droga, ve velkých dávkách však toxická!⁸

Stejně jako u kouření je konzumace alkoholu omezena zákonem, který stanovuje minimální věk konzumenta. V praxi ovšem tento zákon doznává značných trhlin a zprávy o značně podnapilých mladistvých nejsou žádnou výjimkou. Je to alarmující vzhledem k tomu, že pro děti a mládež znamená alkohol daleko vyšší rizika než pro dospělé, vzhledem k jejich neukončenému biologickému vývoji.

⁸ ARTERBURN, Stephen. *Drogy klepou na dveře*. Brno: Nová naděje, 2001. 211 s. ISBN 8-86077-03-9. S. 57

1.2.1 Další faktory, které mohou zpravidla vést k závislosti na drogách a alkoholu⁹:

✓ **Biologický předpoklad**

Až 50 % pacientů většiny protialkoholních a protidrogových léčeben má alespoň jednoho z rodičů alkoholika. Pokud jsou alkoholiky oba rodiče, hrozí jejich dětem nadprůměrné riziko.

✓ **Tlak okolí**

Snad nejsilnější motivací je pro mladého člověka touha být akceptovaný mezi vrstevníky. Jestliže s drogou experimentují přátelé našich dětí, je nanejvýš pravděpodobné, že je naše děti budou následovat.

✓ **Postoj rodičů**

Nejsilnější mají na vliv a postoj dětí k alkoholu a drogám obecně rodiče. Děti totiž napodobují to, co vidí. A mnohé vidí rodiče denně popíjet, vidí je, jak se dobře baví se sklenkou v ruce a jak potom dokonce řídí vozidlo. Tento typ rodiče pak navíc často toleruje kouření a alkohol i svým dětem, ba dokonce jim ho na večírek sám koupí, aniž by si plně uvědomil možné nebezpečí. Studie potvrzují, že čím dříve děti s alkoholem nebo drogami začnou, tím větší pravděpodobnost závislosti je, protože jim tyto látky slouží jako „berličky“ přirozeného vývoje.

⁹ ARTERBURN, Stephen. *Drogy klepou na dveře*. Brno: Nová naděje, 2001. 211 s. ISBN 8-86077-03-9. s.41-45

✓ **Životní krize**

Děti, stejně jako dospělí, se musí vyrovnávat s životními zátěžovými situacemi, nemocemi, rozvody rodičů, změnami ve vztazích. Stejně jako dospělým, i dětem mohou alkohol a drogy sloužit k umrtvení bolesti.

✓ **Deprese**

S depresemi a úzkostmi se nesetkáváme jen u dospělých, což je častým mýtem, ale objevují se už i u dětí a mládeže. Většinou významně ovlivňují každodenní život a často znemožňují adekvátní fungování v osobním životě i ve škole. Mohou se projevovat nejrůznějšími příznaky.

Pro deprese bývá typická ztráta potěšení z činností, které jej dříve poskytovaly, ztráta zájmů, poruchy spánku a soustředění, únava, nejistota, sklíčenost, beznaděj a zoufalství, emoční labilita, výbuchy hněvu, záchvaty pláče, křiku, kolísání nálad, myšlenky na sebevraždu, snížené sebehodnocení, izolace, zhoršení paměti a myšlení, snížení tvořivosti, nechutenství, změny hmotnosti, apod.

Dítě podléhající depresi či hněvu inklinuje k návykovým látkám. Rané stádium deprese se vyznačuje špatným soustředěním, zhoršením prospěchu apod. Pokročilé stádium se projevuje změnami nálad, ztrátou zájmu, agresivitou. V posledním, nebezpečném, stádiu dochází ke ztrátě hodnot, pokusům a sebevraždu apod.

✓ **Vztah rodičů k dětem**

Mnoho rodičů si zakládá na tom, že mají s dětmi „kamarádský“ vztah. Ožehavé ale je, že si přitom mnohdy neuvědomují míru zodpovědnosti na své straně, i kamarádský vztah totiž musí mít své mantinely.

1.2.2. Faktory zdravého životního stylu

✓ Sport

Sport označuje pohybovou aktivitu, která je provozována podle konkrétních pravidel. Pro zdraví není důležité, jaký sport člověk provozuje, ale prioritou, kromě samotné aktivity, by měla být radost z pohybu, ať už jde o formování postavy, či zlepšení fyzické kondice. Sport totiž především odbourává stres a vyplavuje „pocity štěstí“.

✓ Zdravé složky potravy

Zdravá strava má za cíl především udržení rovnováhy v organismu. V posledních letech je zdravá výživa ve společnosti velmi frekventované téma a lidé se více zajímají o složení jednotlivých výrobků. Zdravá strava je v mladém věku nedílnou součástí a podmínkou zdravého vývoje organismu i osobnosti. V souvislosti s mládeží je nebezpečná především nedostatečná konzumace ovoce a zeleniny, nepravidelný režim a možné poruchy příjmů potravy.

✓ Duševní hygiena

Přínos psychohygieny spočívá v prevenci somatických a psychických nemocí, v dobré pracovní výkonnosti - vyrovnaný člověk se dokáže dobře koncentrovat na práci i odpočinek, ve fungujících sociálních vztazích - člověk, který je duševně zdravý, kladně působí na své okolí, v subjektivní spokojenosti - vyrovnaný člověk nerožívá citová vypětí.

1.3 Socializační vlivy působící na mládež

Sdružování dětí a mládeže

Častým, oblíbeným a významným způsobem realizace volného času dětí a mládeže je jejich sdružování. Pro mnoho mladých lidí je první, a často také jedinou formou dobrovolného sdružování neformální vrstevnická skupina. Vytvářejí ji mladí lidé sobě blízkého věku a obdobných zájmů, často také téhož pohlaví a blízkého sociálního statusu. Vrstevnické skupiny vznikají nejprve v místě bydliště, později se dosah jejich působení rozšiřuje. Vrstevnické skupiny, které se v průběhu života mění, zůstávají trvalou součástí života lidí a zachovávají si značný výchovný potenciál.¹⁰

V mladším věku jsou tyto skupiny tvořeny především dětmi místně blízkými, spolužáky apod. Ve vyšším věku, mládežnickém, se skupiny tvoří především na základě zájmů a postojů ke společnosti. Mnohdy dochází k propojení obou forem. Skupiny se vyznačují vnitřní hierarchií a rozdělením rolí. Od určitého věku vrstevnické skupiny nabývají převahy nad vlivem rodiny, velký problém nastává, pokud se tato zvolená vrstevnická skupina již dá považovat za nevhodnou, případně vyloženě negativní.

Riziková mládež a delikventní party

Mládež sama o sobě, jako věkem vymezená skupina, je považována obecně za velmi rizikovou. Řada psychologů se shoduje na tom, že období konce základní povinné docházky a období strávené na střední škole patří k nejrizikovějším ve vývoji jedince. Na člověka jsou v tomto čase kladeny velké nároky, jak ze strany rodičů, tak ze strany společnosti. Každý žák základní školy si v období 15 let věku, kdy je osobnost nedostatečně vyvinutá a zájmy většinou nevyhraněné, musí zvolit svou budoucí profesní dráhu. V tomto období také dochází k osamostatnění od rodičů, objevování vlastního potenciálu, jak na poli studijním, tak na poli společenském, s čímž samozřejmě souvisí i sexuální dozrání jedince a realizace prvních vztahů. S nadsázkou se dá říci, že kdo

¹⁰ HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004.. ISBN 80-7178-927-5. s.176

„přežije střední školu“ bez nějakých větších problémů, bude i v dalším životě postupovat snadněji. Snadnější výchozí pozici mají v tomto ohledu jedinci pocházející z úplných a funkčních rodin. Jak již bylo zmíněno, každý jedinec je v tomto věku vystaven mnoha těžkým zkouškám a otázkám a vědomí podpory ze strany rodiny, případná pomoc, nebo jen vědomí toho, že se mám na koho obrátit v případě nouze, značně usnadňuje situaci.

Pro potomky z rodin, které neplní své funkce, je toto období o to složitější. Nemusí nutně jít o rodiny, kde se vyskytují přímo patologické jevy, např. alkoholismus, stačí pouze nefunkční vztahy, pocit, že mi nikdo nerozumí a problém na sebe nedá dlouho čekat. Nefunkční rodinu je třeba nahradit jinou skupinou, která nám podporu zajistí a to například různá dětská centra (Klokánek), dětské domovy, kojenecké ústavy, náhradní rodinná péče (pěstouni), dětské SOS vesničky.

Pro rizikovou mládež z dysfunkčních rodin je většinou vrstevnická skupina důležitější než pro mladé lidi vyrůstající v rodinách, jež dětem poskytují přiměřenou míru podpory a vedle toho jim přiměřeně vytyčují meze dovoleného chování. Vrstevnická skupina však není vždy pouze jen neproblémovým zázemím.

Delikventní party u nás skoro vždy vznikají z podskupin mladých lidí, kteří se dobře znají z jedné instituce, méně často se rekrutují z mládeže bydlící na jednom sídlišti, resp. v jedné čtvrti, jak tomu je častěji v západních zemích. Tyto skupiny se buď úplně vymknou běžným mechanismům sociální kontroly (přestanou chodit do školy, do práce), vytvoří si vlastní hodnotové preference a chovají se vysoce autonomně, nebo, což je méně časté, se kontrole vymknou jen v době svého volna. Novodobá kriminologie zdůrazňuje, že kriminalita mládeže je páchána skoro vždy v partách čili v neformálních vrstevnických skupinách. Neformální skupiny přitom u nás zhusta vznikají vydělením ze skupin formálních; nejčastěji je tvoří spolužáci ze škol, učilišť apod.¹¹

¹¹ MATOUŠEK, Oldřich. *Mládež a delikvence*. Praha: Portál, 2011. 344 s. ISBN 80-7178-927-5. s. 83

V případě vrstevnických skupin, jde především o vědomí příslušnosti ke skupině, používání pojmu „my“, na zaměření skupiny, na jejích případných aktivitách už tolik nezáleží. Příslušnost ke skupině však bývá trvalejšího rázu, takže možný negativní dopad na jedince, v případě příslušnosti k problémové skupině, je o to větší. Může znamenat potíže i v dalším životě, kdy sice původní skupina dávno zanikla, ovšem návyky a způsob života u jedince přetrvávají.

Rodina

Rodina je tradičním společenstvím osob, Cooleym (Cooley, Ch. H, americký sociolog, představitel interakcionismu) označena za „primární společenskou skupinu“. Primární funkce rodiny spočívá v tom, že již od narození ovlivňuje vývoj jedince, vytváří citové vazby, které mají dlouhodobý vliv a zapisují se trvale do duševního života dítěte. Jedinec si sebou do života odnáší základní pojetí citů a modely chování jako své vlastní dispozice či sklony. Zprostředkující funkce rodiny spočívá také v tom, že v jejím společenství získává jedinec základní stupnici hodnot, jejichž prostřednictvím se připravuje na společenský život.

Hodnoty, modely chování, ale i informace, pohled na svět, vše je předáváno jaksi nenásilně formou každodenního působení a další možná změna je uskutečnitelná velmi těžce.

Podoba rodiny v moderní společnosti se velmi proměňuje. Lze samozřejmě kritizovat vysokou rozvodovost, která má negativní dopad na dítě, ovšem v některých případech, kdy manželé spolu komunikují pouze zvýšeným hlasem, je rozvod „darem z nebes“ pro každé dítě. Existují výzkumy, které se zabývají podobou moderní rodiny, změnou rolí, funkcí, ale v podstatě je jedno, zda jde o rodinu samoživitele, nebo rodinu úplnou, zajištění primárních funkcí rodiny není dle mého názoru o počtu osob, nýbrž o vztazích.

Rodina se tak stává branou do dalšího světa. Pokud již „vstupní podmínky“ nejsou ideální, má to na další vývoj jedince negativní až zdrcující dopad.

Vliv školy

Obecná představa je taková, že role školy je vůči roli rodiny omezená. Rodina je základ (J. A. Komenský), škola a společenské kontakty v ní uskutečňované jsou jakousi zvolenou nástavbou, kterou může každý jedinec do určité míry ovlivnit. Když si ale uvědomíme, kolik času tráví dítě ve škole a kolik doma ve společnosti rodičů či sourozenců, vyjde nám velký nepoměr. S přibývajícím věkem se tento nepoměr dále prohlubuje.

Většina mladých lidí pobývá na střední škole či učilišti minimálně 180 dní v roce. Vstávají brzy ráno, cestují do školy a zpět, navštěvují výuku, zabývají se mimoškolními činnostmi a dělají domácí úkoly. Důležitost formálního vzdělávání za posledních sto let vzrostla a jeho role jako činitele socializace se rozšířila.¹²

Vliv školy je a bude pro každého jedince podstatný, už vzhledem k času, který ve vzdělávací instituci tráví. Na druhou stranu kromě získání potřebných informací, je škola prostředím, kde se především navazují kontakty. Negativní vztah ke škole způsobený například šikanou, nebo jen nechutí k oboru, nezájmem o studium jako takové, může vést jedince k záškoláctví a dalším aktivitám, které lze považovat za nežádoucí. Socializační vliv školy by se proto měl vyznačovat především podnětným prostředím i přístupem, ze strany učitelů a vedení školy, které rozvine žákovu osobnost.

¹² JEDLIČKA, R, et al. *Děti a mládež v obtížných životních situacích*. Praha: Themis, 2004. 478s. ISBN 80-7312-038-0. s. 45

II. PRAKTICKÁ ČÁST

2. Cíl výzkumu, použitá metoda a základní údaje o výzkumu

Cíl výzkumu

Cílem výzkumu, respektive práce, je zjistit, životní styl dnešní mládeže. Po vyhodnocení dotazníku budeme schopni pochopit a popsat základní atributy chování dnešní mládeže. Jejich návyky, zlovyky, ale i kladné vlastnosti, kterými se vyznačují. Původní záměr byl dotazníky vyhodnocovat formou souhrnnou, spojit výsledky dívek a chlapců. Po vyhodnocení, kdy se objevily zajímavé odlišnosti, bylo od původního záměru upuštěno a vyhodnocení proběhlo souhrnně, ale i rozdílně genderově. Práce je tedy výzvou a současně nabídkou do budoucna k pokračování výzkumu zaměřeného na rozvíjející se znaky životního stylu učňovské mládeže.

Použitá metoda

Pro výzkum byla použita metoda kvantitativního sběru informací prostřednictvím dotazníku. Ve fázi přípravné byl navržen a připraven dotazník s jedenácti otázkami, přičemž byly využity uzavřené a polouzavřené otázky, které usnadnily následné zpracování, ale současně poskytly dostatečný prostor respondentům. (Nabízené možnosti jsem konzultovala s představiteli učňovské mládeže, kteří se následného výzkumu neúčastnili.) Fázi realizační byla zaměřena na sběr a zpracování odpovědí. Nakonec bylo vytvořeno závěrečné zhodnocení jednotlivých odpovědí, přičemž byl kladen důraz na postihnutí základních rozdílů v životním stylu dívek a chlapců. Metoda dotazníku je preferována kvůli jeho vlastnostem, jakými jsou ekonomická nenáročnost, rychlost odpovědí díky internetové komunikaci, široké spektrum respondentů a také zajištění anonymity.

Základní údaje o výzkumu

Odpovědi do dotazníků, které studenti středních škol vyplňovali, byly získány skrze sociální síť, jako je facebook apod. Byla zvolena forma odpovídání na předem připravené uzavřené otázky s možností volit odpovědi. S ohledem na důležitost a rozsah

práce bylo množství otázek zvoleno počtem jedenáct, přičemž byla snaha je podat tak, aby co možná nejlépe vystihly zkoumanou oblast životního stylu mládeže. Počet respondentů z řad mládeže oslovené s nabídkou spolupráce na tomto výzkumu skrze dotazníky byl přesně osmdesát. Nakonec s ohledem na jiné priority a časové vytížení respondentů spolupracovalo 49 mladých lidí. Zvolená forma dotazníku umožnila získat skutečné a věrohodné údaje. Všechny zjištěné údaje budou ilustrovány pro přehlednost v grafech, srozumitelných i laické veřejnosti

3. VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ A VÝKLAD ODPOVĚDÍ

V této kapitole, která je stěžejní pro práci, budou vyhodnoceny dotazníky. Respondenti byli rozděleni do dvou skupin podle pohlaví, čímž byla získána ucelená suma informací, které bylo možno nejen kvantitativně zhodnotit, ale díky rozdělení odpovědí podle pohlaví mohla být provedena také kvalitativní analýza rozdílů v životním stylu dívek a chlapců. Vše je detailně zobrazeno v grafech, jež budou pro každou otázku tři – graf pro celkové zhodnocení oblasti životního stylu mládeže, graf odpovědí dívek a graf odpovědí chlapců. Ke každému grafu je provedeno slovní zhodnocení, kde se pokusíme na základě svých znalostí, literatury a zkušeností popsat, proč má mládež takový životní styl.

3.1 Seznam nejčastějších odpovědí s výkladem autorky práce

Otázka č. 1: Kouříte? Pokud ano, jak často?

A) Každý den

B) Více než třikrát týdně

C) 1-3krát týdně

D) Méně než jednou týdně

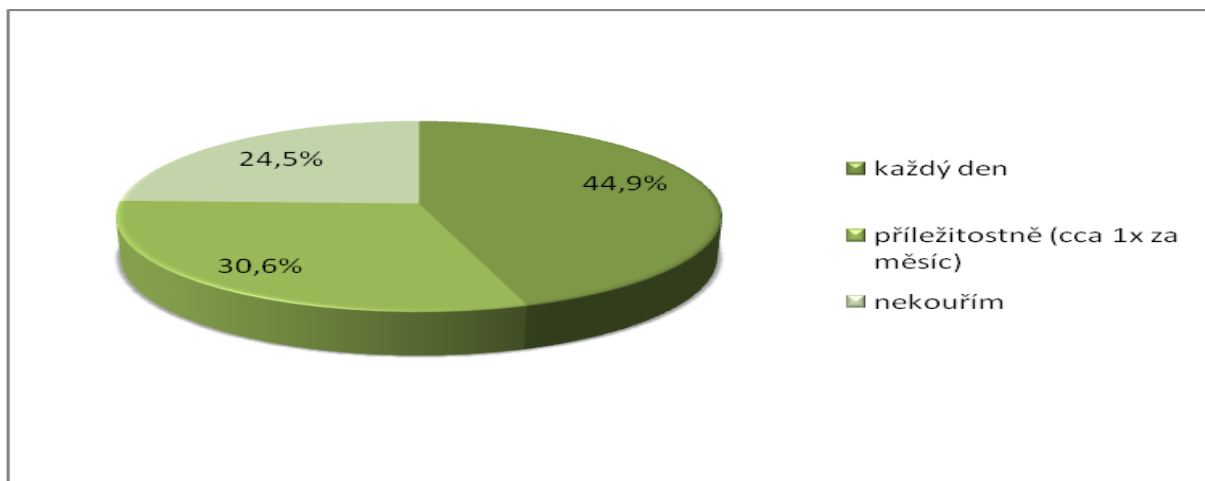
E) Příležitostně (cca 1 x za měsíc)

F) Nekouřím

Odpovědi celkem:

Každý den – 44,9% odpovědí Příležitostně (cca 1 x za měsíc) – 30,6% odpovědí

Nekouřím – 24,5% odpovědí



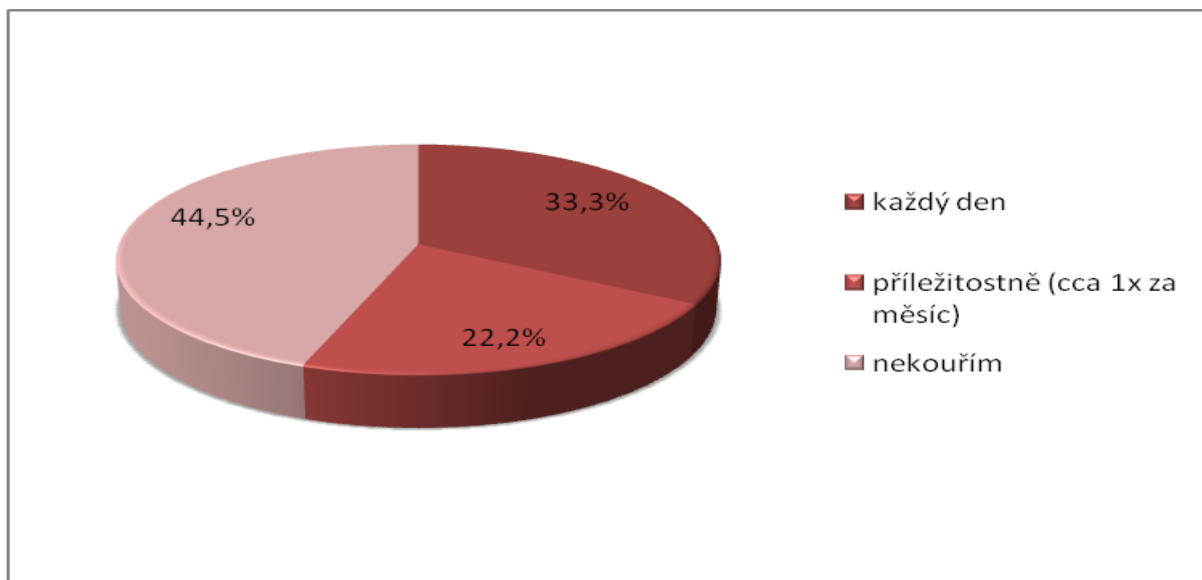
Výsledek první otázky, kdy většina respondentů se označila za alespoň příležitostné kuřáky, přičemž téměř 45 procent jsou každodenní kuřáci, nebyl překvapující. Je známou skutečností, že mladí lidé podléhají nikotinové závislosti v čím dál nižším věku a nelze se tedy divit, že téměř polovina jsou aktivní každodenní kuřáci. Bohužel toto nahrává brzkým negativním zdravotním důsledkům již v raném věku. Pokud si vezmeme, že respondenti ve věku 15 až 19 let jsou velkými kuřáky, nelze předpokládat, že se větší část z nich své závislosti někdy zbaví. Kouření se tak stává jedním z nejobtížnějších prohřešků dospívajících proti zdravému životnímu stylu.

Odpovědi dívky:

Nekouřím – 44,5%

Každý den – 33,3%

Příležitostně – 22,2%

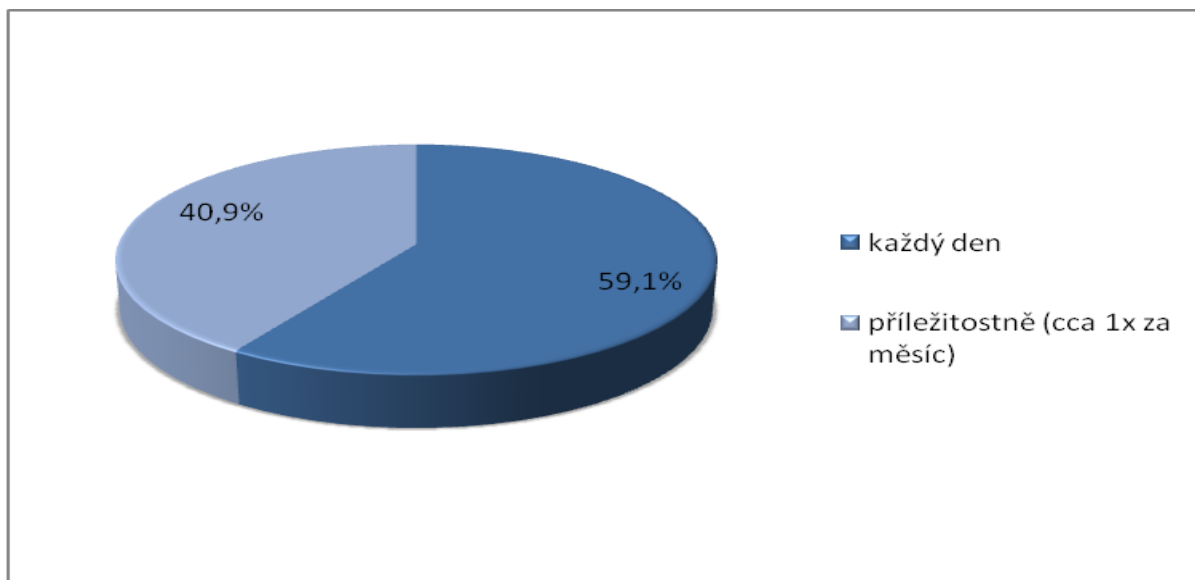


První překvapivé zjištění je v podílu kuřáků a nekuřáků u dívek. Zatímco u stoprocentního zastoupení kuřáků u chlapců, k čemuž se dostaneme v dalším vyhodnocení, je u dívek toto procento mnohem menší. Téměř 45 procent dívek se označilo za nekuřačky, 33 procent za každodenní kuřačky a 22 procent za příležitostné kuřačky. Tento výsledek lze dle našeho názoru přikládat dvěma vlivům – Za prvé mladé dívky pocítují větší odpovědnosti za své budoucí zdraví, jelikož si jsou vědomi možného těhotenství. Druhým důvodem je celospolečenský názor na kuřáky mezi ženami. Stále je v lidech zakořeněno, že pokud kouří ženy, obzvláště mladší, že je to něco „špatného“. Tento nerovnoměrný názor, kdy je oproti tomu u mužů nahlíženo na kuřáctví jako na něco neškodného, tak v dívkách neeskaluje tolik potřeba stát se kuřákem. Při vzdálenějším pohledu na graf lze vyčíst, že kuřáctví se u dívek rozděluje zhruba do třech víceméně rovnoměrných skupin – každodenní kuřačky, příležitostné kuřačky a nekuřačky. Tento výsledek považuji za velmi odpovídající.

Odpovědi chlapci:

Každý den – 59,1%

Příležitostně – 40,9%



Druhé překvapení, které přišlo ihned s další odpovědí, je již zmíněný výsledek u chlapců. Dle odpovědí respondentů se všichni označili alespoň za příležitostné kuřáky, přičemž téměř tři pětiny chlapců se označili za každodenní kuřáky. Tento výsledek je částečně zavádějící, protože nezohledňuje skutečné nekuřáky mezi chlapci. Výsledek je přece jen důvěryhodný, i když bychom počítali s odchylkou několika procent pro nekuřáky. Na druhou stranu má na kuřáctví u chlapců vliv i intenzita návštěv pohostinských zařízení a konzumace alkoholu, k čemuž se dostaneme dále. Také s ohledem na osobnostní vlastnosti a vzdělání lze předpokládat, že procento kuřáků se s rozdílným stupněm středního vzdělávání bude posouvat směrem dolů. Závislost na nikotinu se tak u dospívajících mužů stává mnohdy celoživotním zlozvykem.

Otázka č. 2: Máte zkušenost s drogami? S jakými?

A) *Marihuana*

B) *Pervitin*

C) *Extáze*

D) *Jiné:*

E) *Nemám zkušenosti s drogami*

Odpovědi celkem:

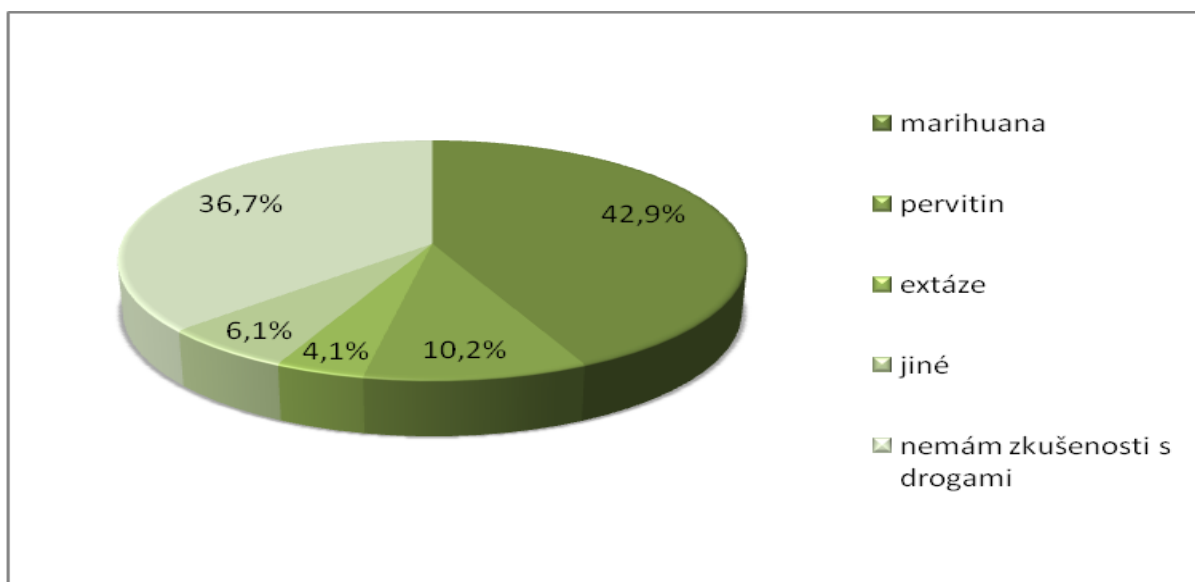
Marihuana – 42,9%

Nemám zkušenosti – 36,7%

Pervitin – 10,2%

Jiné – 6,1%

Extáze – 4,1%



Vyhodnotit druhou otázku nebylo jednoduché. Především proto, že mládež je velmi často spojována se závislostmi na drogách. Zkušenosti nám říkají, že je mnoho mladých lidí, kteří nikdy žádnou drogu neokusili. Bohužel jsou známy i opačné případy. Výsledek ukázal, že nejčastější drogou je marihuana. Tuto odpověď označily více jako dvě pětiny respondentů. Necelé dvě pětiny respondentů odpověděly, že nemají s drogami žádné zkušenosti. Z tvrdších drog poté deset procent respondentů označilo pervitin. Řády jednotek potom čítaly odpovědi jako extáze a halucinogenní houby. Zkušenosti s drogami tak nejsou dle výsledků tak vysoké, jak by se mohlo zdát. Pokud

už mládež zkouší nějaké drogy, pak je to povětšinou marihuana, která je však stejně nebezpečně návyková, jako např. alkohol.

Odpovědi dívky:

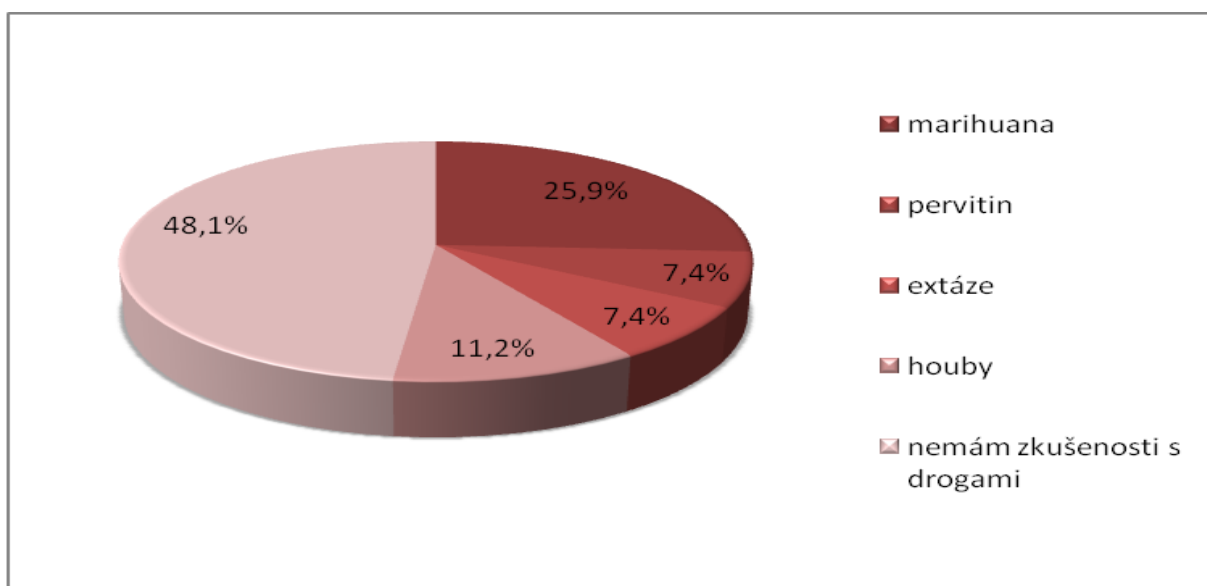
Nemám zkušenosti – 48,1%

Marihuana – 25,9%

Jiné (houby) – 11,2%

Pervitin – 7,4%

Extáze – 7,4%



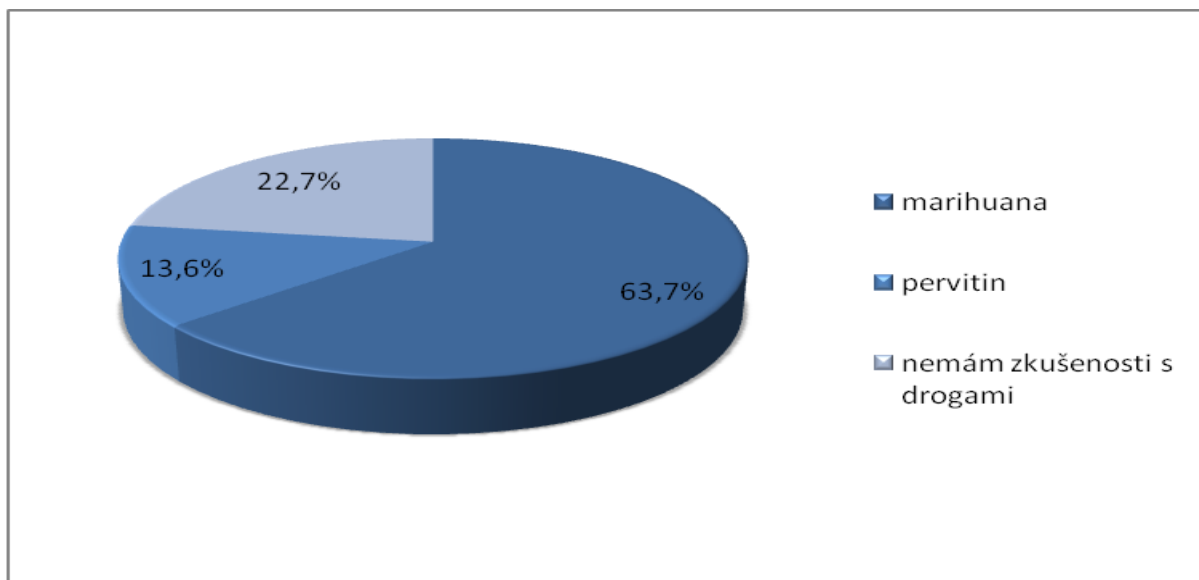
Procento dívek, které nemají zkušenosti s drogou, je poměrně vysoké. V podstatě polovina z nich nikdy neokusila žádnou drogu. Čtvrtina z nich zkusila účinky marihuany a několik málo procent pervitin, extázi či halucinogenní houby. Velmi zajímavé je zjištění, že dívky více experimentují s drogami, oproti chlapcům tak okusily více druhů drog. Důvodem k tomu může být dle mého názoru také to, že se mladé ženy častěji stávají objektem zájmu druhého pohlaví na diskotékách, v barech apod. Proto například vyzkoušení extáze je pravděpodobnější u dívek než u chlapců. Dívkám tak kvůli skrytým postranním úmyslům budou muži na diskotéce nabízet extázi častěji, než chlapcům.

Odpovědi chlapci:

Marihuana – 63,7%

Nemám zkušenosti – 22,7%

Pervitin – 13,6%



U chlapců nemá zkušenost s drogami zhruba čtvrtina respondentů. Téměř dvě třetiny přiznávají, že mají zkušenost s marihuanou, necelých třináct procent vyzkoušelo i pervitin. Můžeme zde pozorovat rozdílnost oproti dívkám, chlapci zkoušejí drogy častěji. Mezi marihuanou a pervitinem lze spatřit určitou provázanost, kdy marihuana bývá často prvním stupněm, na kterém skončí většina chlapců. Pervitin je stupněm druhým a bohužel závažnějším. Avšak relativně nízké procento chlapců, kteří již vyzkoušeli pervitin, není tak velkou hrozbou pro společnost a učně samotné, jak by se mohlo zdát. Z vlastní zkušenosti, mladí lidé, kteří již pervitin vyzkoušeli, se z většiny z nich po krátkodobé zkušenosti buď od drog zcela odvrátili, nebo alespoň zůstala u mírnější formy marihuany. Důvody, tak velkého procenta studentů, kteří vyzkoušeli drogy, lze hledat jednak ve finanční stránce a také ve stejných příčinách jako konzumace alkoholu. K těm se dostaneme posléze. Z hlediska finanční stránky není pro dospívající chlapce problém si vydělat na menší dávky marihuany například na brigádě. U dívek je tato schopnost omezena.

Otázka č. 3: Pijete alkoholické nápoje? Pokud ano, jak často?

A) Každý den

B) Více než třikrát týdně

C) 1-3krát týdně

D) Méně než jednou týdně

E) Příležitostně (cca 1 x za měsíc)

F) Jsem abstinent

Odpovědi celkem:

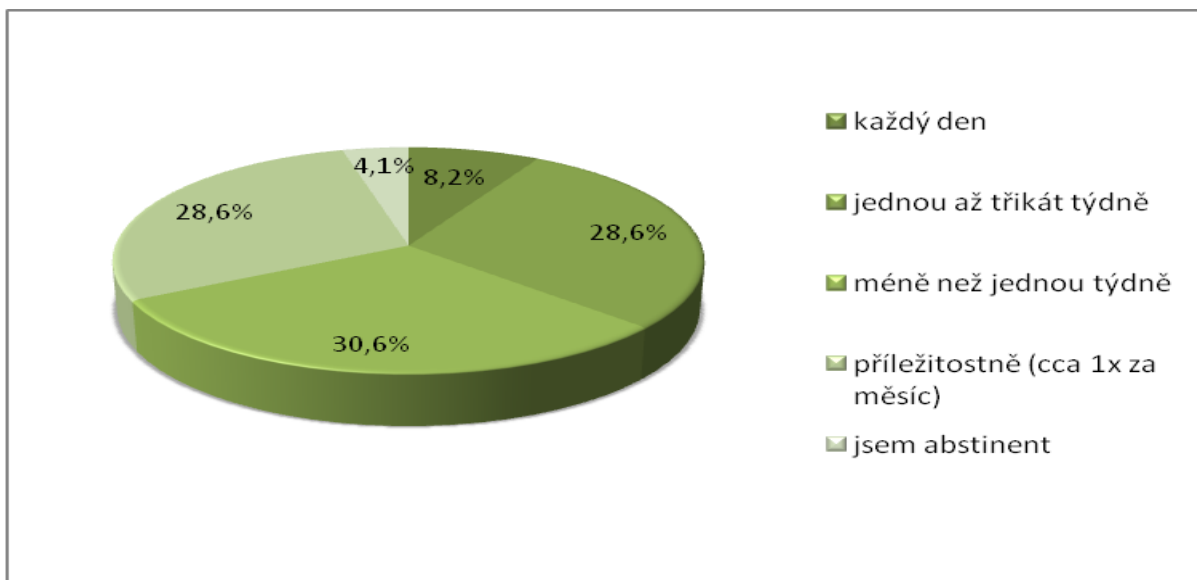
Méně než jednou týdně – 30,6%

1-3x týdně – 28,6%

Příležitostně – 28,6%

Každý den – 8,2%

Jsem abstinent – 4,1%



Výsledky této otázky jsou spolu s drogami nejvýznamnějším rizikem pro dospívající mládež. Jen čtyři procenta se označila za abstinenty, což je velmi alarmující číslo, především proto, že dle zákona je konzumace alkoholu v jejich věku zakázána. Poměrně rovnoměrně rozdělené odpovědi mezi příležitostnými konzumenty alkoholu, těmi co pijí méně než jednou týdně a těmi, kteří pijí několikrát týdně, značí, že alkohol je mládeži velmi blízký. Za těmito výsledky stojí především obrovská benevolence společnosti k alkoholu. Alkohol je největším strašákem pro zdraví, neboť při jeho konzumaci dochází k toxikaci organismu. Pomíjivé uvolnění je nahrazeno nepříjemnou „kocovinou“ a mnoha negativními důsledky pro zdraví.

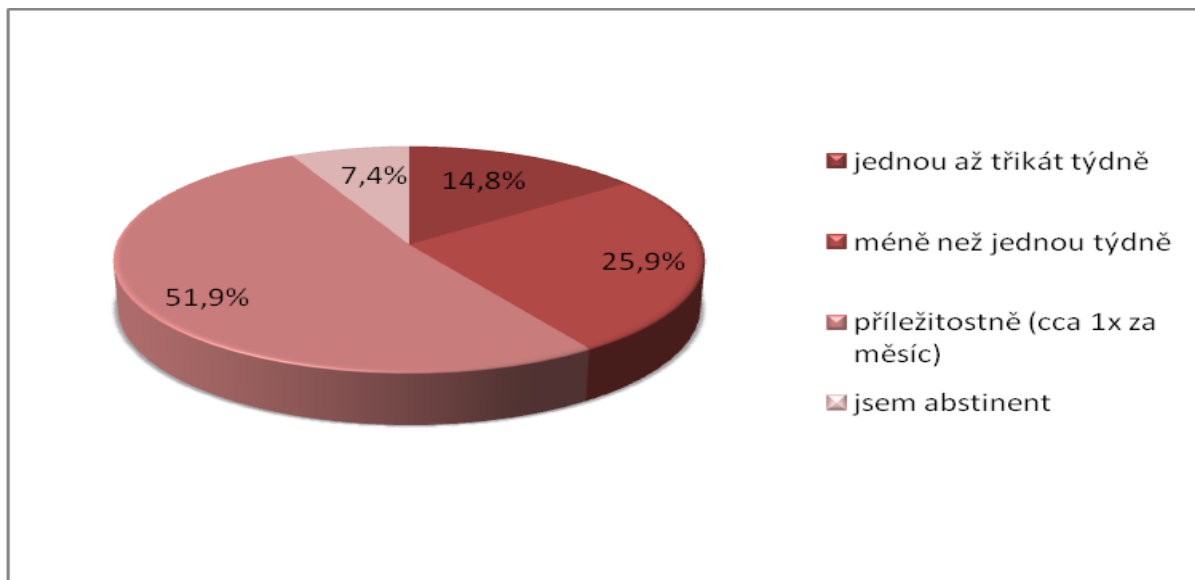
Odpovědi dívky:

Příležitostně – 51,9%

Méně než jednou týdně – 25,9%

1-3x týdně – 14,8%

Jsem abstinent – 7,4%



Konzumace u dívek není tak alarmující, jako u chlapců, avšak nelze ji podceňovat. Více než polovina respondentek odpověděla, že pijí příležitostně, tzn. Zhruba alespoň jednou do měsíce. Riziko závislosti a nebezpečných zdravotních následků tak u více jako poloviny dívek akutně nehrozí. Avšak přes čtvrtinu dívek odpovědělo, že pijí i několikrát týdně. U této skupiny je zvýšené riziko závislosti a negativních důsledků pro zdraví. Jelikož žádná z respondentek nezakroužkovala možnost každý den, ve zkoumaném vzorku se tak nenacházela žádná silně závislá dívka na alkoholu. Přestože je konzumace alkoholu ve větších dávkách několikrát týdně nezdravá, lze předpokládat, že dívky pijí spíše přes víkend – na diskotékách, zábavách apod. Jen mizivé procento dívek se označilo za abstinenty. Zhruba patnáct procent odpovědí bylo pro příležitostné pití, což v malém měřítku nelze považovat za náchylnost k alkoholu. Důvod, proč dívky pijí v menší míře než-li chlapci, je také ten, že dívky dozrávají jak fyzicky tak psychicky o dva roky dříve. Proto, stejně jako jsou důvody menší závislosti na cigaretách u dívek než u chlapců, omezují konzumaci

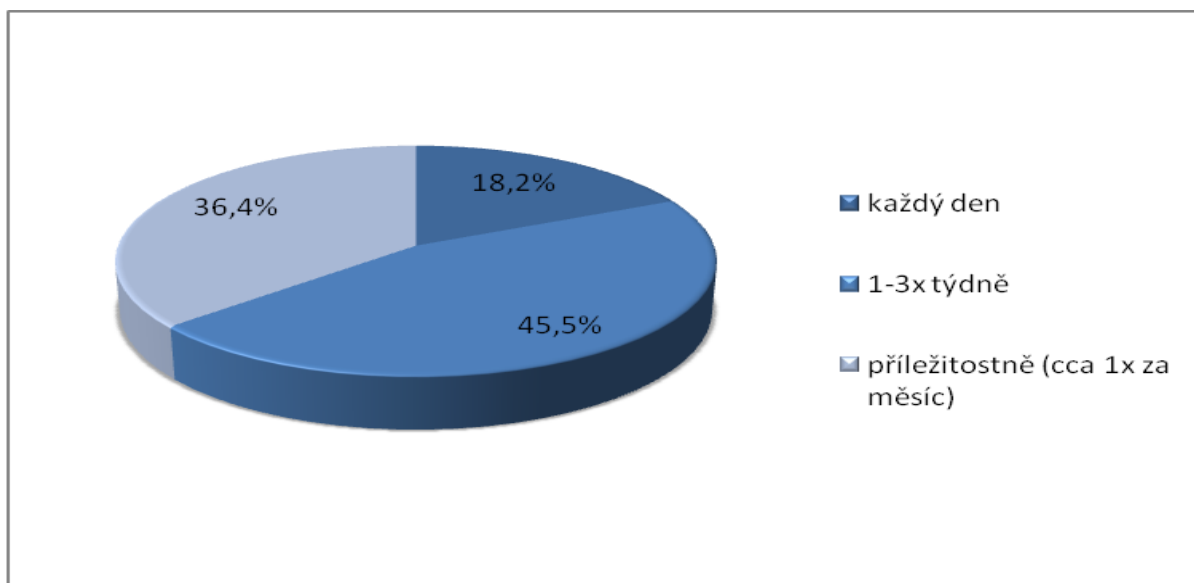
alkoholu s ohledem na společenské mínění a důsledky nezdravého životního stylu na budoucí zdraví.

Odpovědi chlapci:

1-3x týdně – 45,5%

Příležitostně – 36,4%

Každý den – 18,2%



Dalším překvapením avšak nemilým při vyhodnocování dotazníků byla velmi vysoká míra konzumace alkoholu u chlapců. Ve zkoumaném vzorku nebyl žádný respondent, který by se označil za abstinenta. Sice se více jako jedna třetina respondentů označila za příležitostné konzumenty alkoholu, ale hodnota přes 60 procent učňů, kteří pijí několikrát týdně až každý den, je ohromující. Lze tedy říci, že toto zjištění je nejvíce alarmující výsledek celého výzkumu! Životní styl dnešní mládeže ovlivňuje alkohol, který je svou dostupností, snadností aplikace a minimálním akutním vedlejším příznakům obrovským rizikem. Krátkodobá každodenní závislost na alkoholu, ke které se přiznal zhruba každý pátý učeň, je vstupní branou k závislosti dlouhodobé (jejíž tendence vykazuje na šedesát procent respondentů), což má často velmi těžko vratné důsledky pro celý život. Ztráta životních hodnot, postojů a vztahů v důsledku přílišné konzumace alkoholu je nejvýraznějším nebezpečím pro zdravý životní styl.

Otázka č. 4: Jak často navštěvujete pohostinská zařízení a hudební kluby?

A) Každý den

B) Více než třikrát týdně

C) 1-3krát týdně

D) Méně než jednou týdně

E) Příležitostně (cca 1 x za měsíc) F) Nenavštěvuji tato zařízení

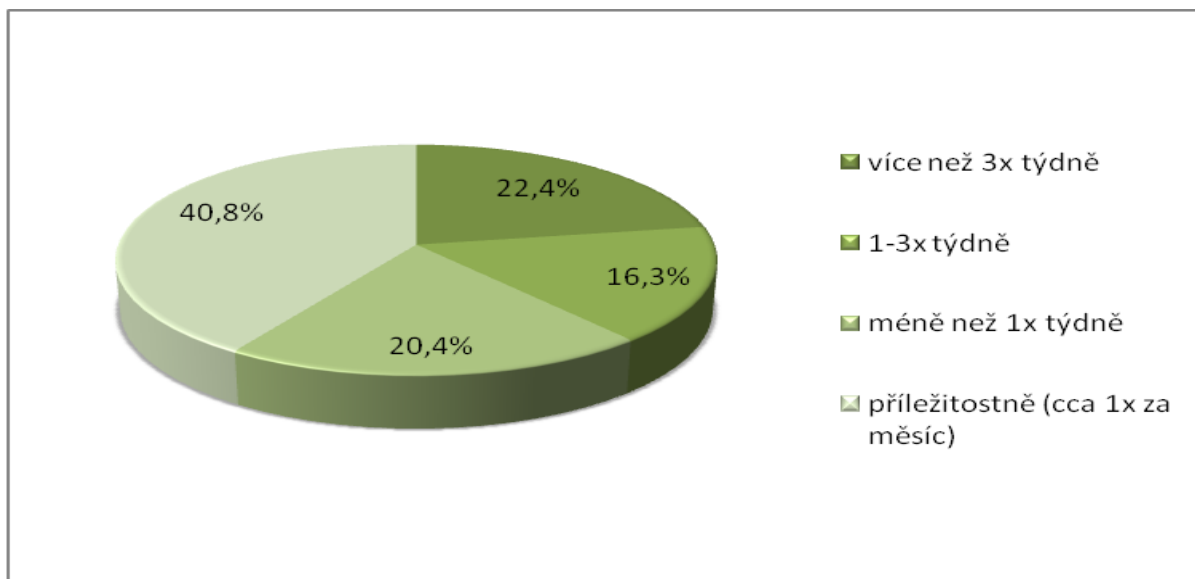
Odpovědi celkem:

Příležitostně (cca 1x za měsíc) – 40,8%

Více než 3x týdně – 22,4%

Méně než 1x týdně – 20,4%

1-3x týdně – 16,3%



Intenzita návštěv pohostinských zařízení a hudebních klubů. Podstatný vliv na tento faktor má především věk, jímž je ohraničena možnost konzumace alkoholických nápojů. Jen malé procento dospívajících navštěvuje hospody, bary, restaurace a diskotéky, aniž by nemělo tendence konzumovat alkoholické nápoje. Už z předešlých výsledků zaměřených na alkohol je jasné, že pokud velká část mládeže požívá alkoholické nápoje a ve většině pohostinských zařízení jim nenalejí, tak musí hledat alternativní prostory pro tento druh nezdravé zábavy. Každý z nás občas vidí skupinky mladých lidí do 18 let, jak sedí na lavičce či v parku na zemi, povídají si a popíjejí u

toho alkoholické nápoje. Proto si myslím, že většina z těch, kteří navštěvují diskotéky a bary, jsou ve vyšších ročnících učiliště a především chlapci.

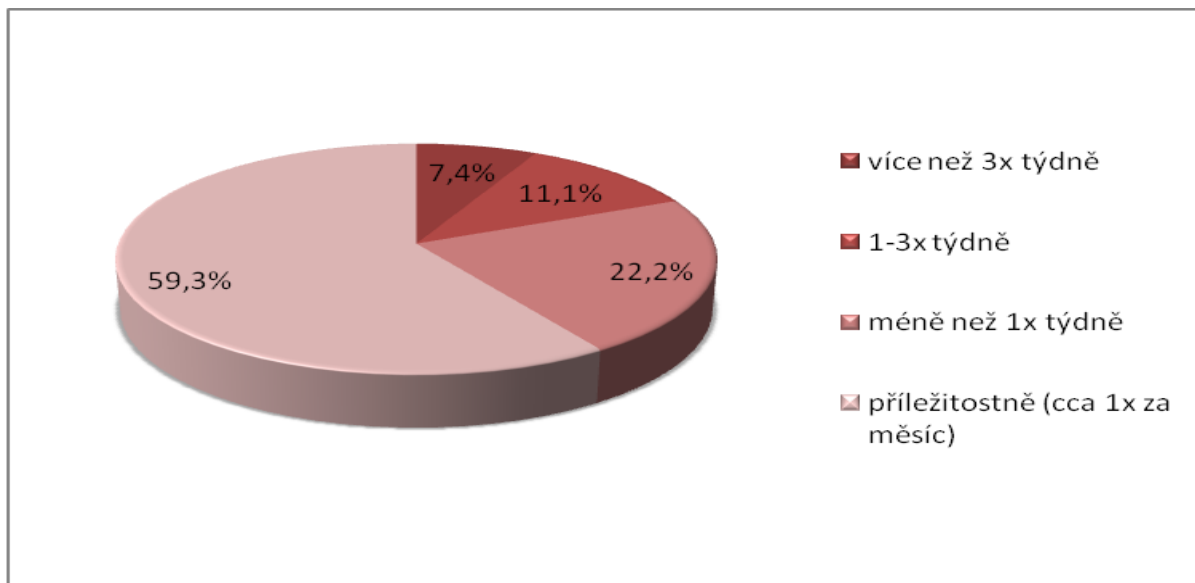
Odpovědi dívky:

Příležitostně (cca 1x za měsíc) – 59,3%

Méně než 1x týdně – 22,2%

1-3x týdně – 11,1%

Více než 3x týdně – 7,4%

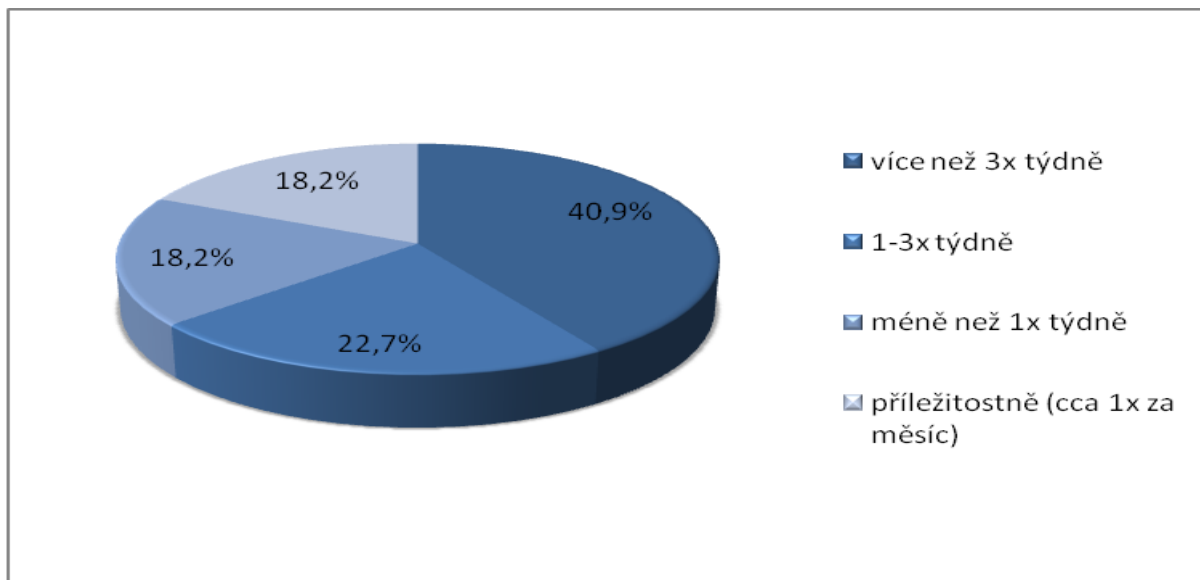


Dívky, jak už tady bylo několikrát zmíněno, se vyznačují rozdílnými vzorci chování, jimiž se projevují. Potřeby chlapců a dívek jsou rozdílné, stejně jako jejich priority. Spolu s výsledky ohledně konzumace alkoholu tak dívky vyhledávají spíše diskotéky a chlapci naopak hospody. Intenzita, s jakou dívky tato zařízení navštěvují, není zase až tak alarmující - pravidelně v týdnu je to necelých dvacet procent. S odpovědí příležitostně či několikrát do měsíce souhlasilo více jako osmdesát procent dívek. Negativní vlivy zakouřeného prostředí, hluku a přítomnosti alkoholu se tak dívkám ve větší míře vyhýbají. Pro zdravý životní styl není nikterak špatné, aby dívky občas navštěvovaly zahrádky, diskotéky apod. Pocity a emoce, které vyvolávají, jsou pro tělo a budoucí život většinou prospěšné. Při zvýšené míře intenzity návštěv však může z dlouhodobého hlediska dojít k poškození sluchu, dýchacího ústrojí (sekundární kouření), větší náchylnosti k požívání alkoholických nápojů apod.

Odpovědi chlapci:

Více než 3x týdně – 40,9% 1-3x týdně – 22,7% Méně než 1x týdně – 18,2%

Příležitostně (cca 1x za měsíc) – 18,2%



Více než šedesát procent chlapců navštěvuje pohostinská zařízení a hudební kluby několikrát týdně. Necelých čtyřicet procent pak několikrát do měsíce. O důvodech, proč mají muži větší tendence navštěvovat hospody a bary jsme se zmínili již v popisu výsledků dívek. Měli bychom se nyní zaměřit na již vysledovaný aktuální problém, který poslední dobou dorůstá závratných výšek – tím problémem jsou až příliš časté návštěvy hospod a barů mladými lidmi. Dochází tak k tomu, že po skončení výuky odcházejí žáci „na pivo“ do oblíbených zařízení. Tam se zdrží natolik dlouho, že po příchodu domů jim již nezbude čas na přípravu do školy. O intenzitě příprav do školy se zmíníme posléze. Podstatnou výjimku z této skupiny tvoří také chlapci, kteří se věnují nějakému sportu či koníčku. Avšak z vyšších výsledků je jasné, že četnost návštěv těchto pro zdraví škodících zařízení je natolik vysoká, že se o zdravém životním stylu nedá vůbec hovořit. Zajímavé tedy budou některé z dalších výsledků, ve kterých vyhodnotíme intenzitu sportování, přípravě do školy a koníčkům.

Otázka č. 5: Sportujete?

A) Každý den

B) Více než třikrát týdně

C) 1-3krát týdně

D) Méně než jednou týdně

E) Příležitostně (cca 1 x za měsíc) F) Nesportuji

Odpovědi celkem:

1-3x týdně – 34,7%

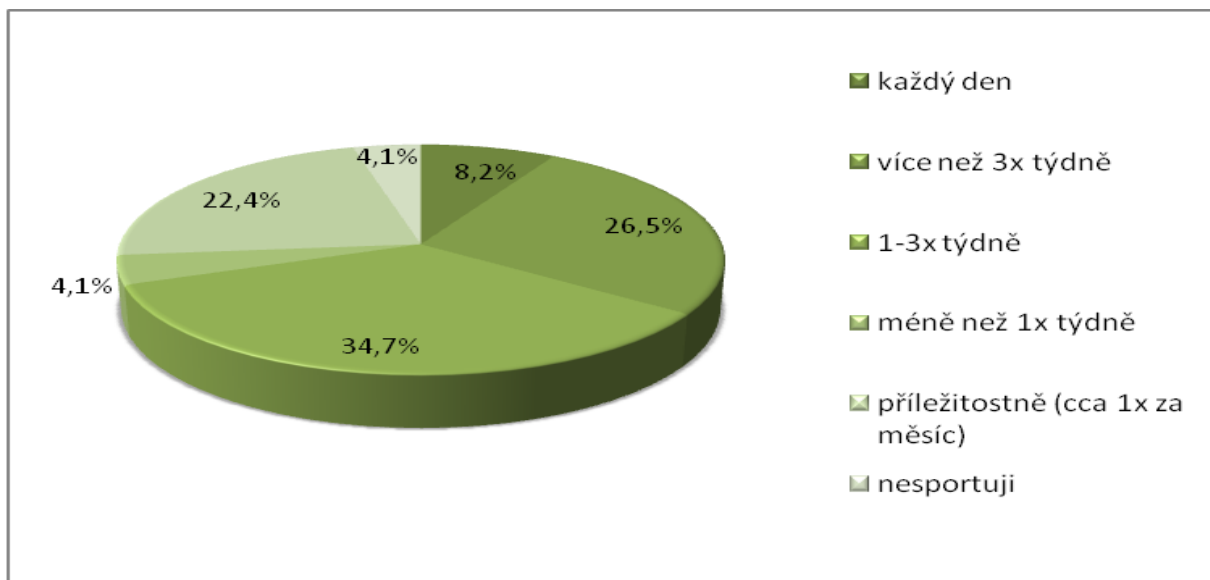
Více než 3x týdně – 26,5%

Příležitostně – 22,4%

Každý den – 8,2%

Méně než 1x týdně – 4,1%

Nesportuji – 4,1%

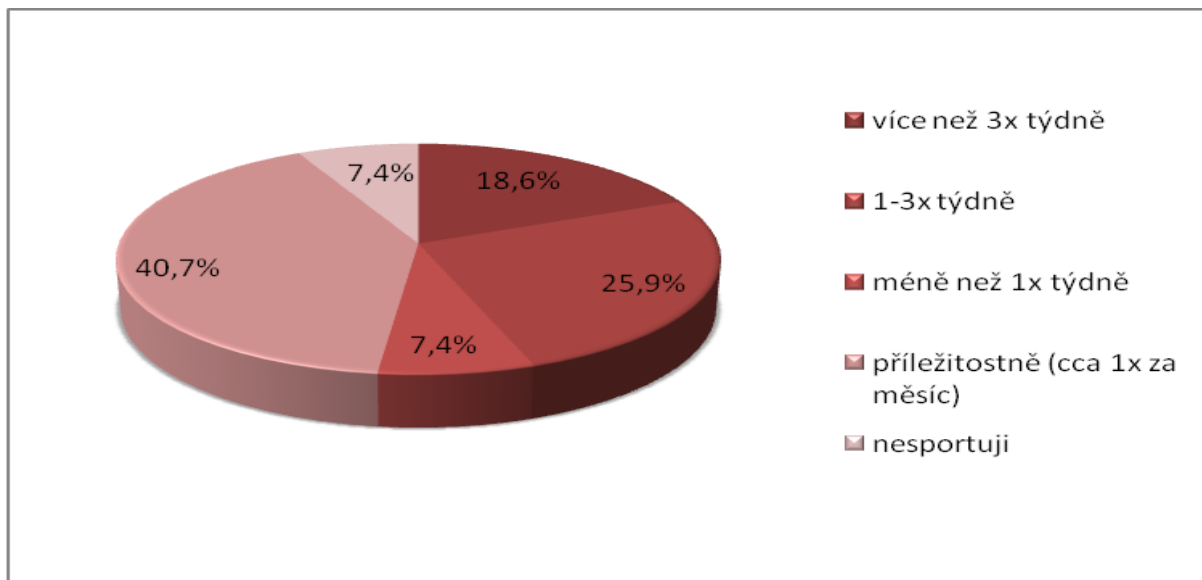


Sport, jakožto důležitá složka správného zdravého životního stylu, by měl být významným socializačním a vývojovým činitelem v dospívání každého jedince. Z výsledků dotazníků vyplývá, že aktivní sportovní činnost je pravidelnou součástí téměř 70 procent mládeže. Toto číslo je tak příjemným překvapením, neboť je důkazem, že mladí lidé, respektive studenti, věnují podstatnou část svého času aktivnímu pohybu, který má pro náš organismus velmi příznivé účinky. Dále jsme v obecné rovině přišli na to, že sportování je nedílnou součástí každého dospívajícího, přičemž dívky nejsou nakloněny sportu v tak velkém rozsahu. I tak lze toto zjištění označit za velmi prospěšné a potvrdit tak, že v tomto ohledu mají mladí lidé zdravý životní styl.

Odpovědi dívky:

Příležitostně – 40,7% **1-3x týdně – 25,9%** **Více než 3x týdně – 18,6%**

Méně než 1x týdně – 7,4% **Nesportuji – 7,4%**



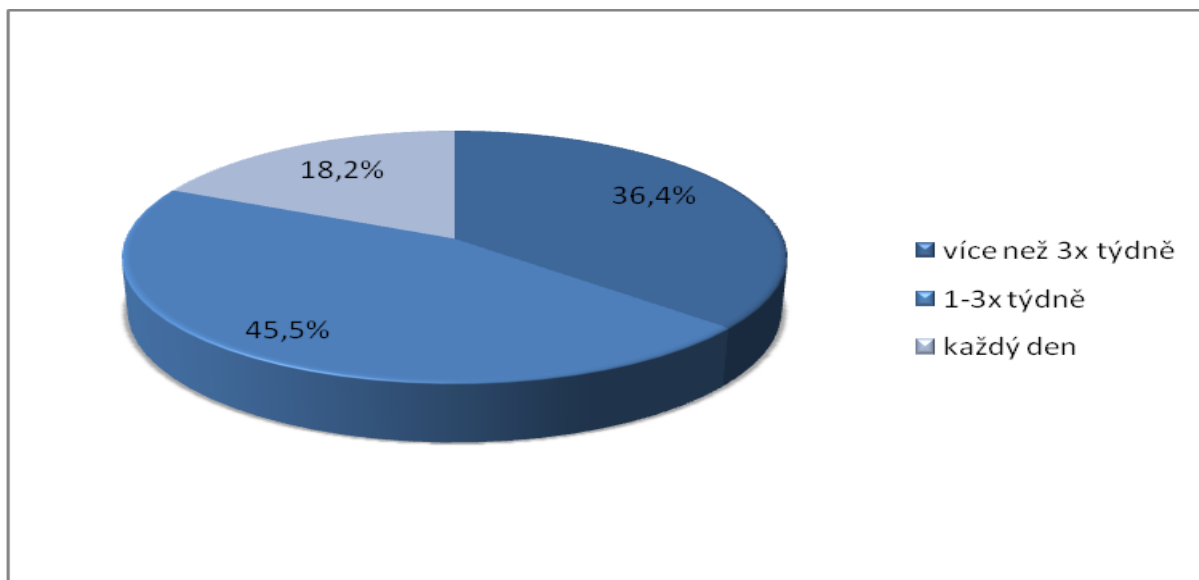
Ke sportování se hlásí přes devadesát procent dívek. K aktivnímu sportování, za což bych označila intenzitu sportování alespoň jednou týdně a víc, se přihlásilo téměř čtyřicetpět procent. U této skupiny tak lze mluvit o velmi zdravém životním stylu, protože si zdravě vybíjejí energii, což má velmi pozitivní vliv na jejich psychickou i fyzickou schránku. Navíc kolektivní sporty, kterým se zcela jistě převážná část věnuje, posilují zdravé sebevědomí, prospěšnou rivalitu i vlastnosti jako postřeh, rychlost a úsudek. Přes čtyřicet osm procent dívek vypovědělo, že sportují maximálně několikrát do měsíce. Na tuto skupinu by se měli zaměřit učitelé tělocviku a s ohledem na jejich zdravý vývoj je více zapojit do fyzické sportovní činnosti. Jen necelých deset procent dívek pak nesportuje vůbec, což je z hlediska zdravého životního stylu velmi rizikové. Nehybnost má za následek přebytečné usazování energie v různých partiích těla, což v konečném důsledku způsobuje nechuť k dalšímu sportování a různé psychické i fyzické problémy. Velmi důležitým atributem sportu je také pohyb na čerstvém vzduchu, zkráceně kvalitní prokysličení mozku.

Odpovědi chlapci:

1-3x týdně – 45,5%

Více než 3x týdně – 36,4%

Každý den – 18,2%



Velmi příjemným překvapením je výsledek odpovědí u chlapců. Všichni respondenti uvedli, že se věnují sportování nejméně jednou týdně. Téměř dvě pětiny pak sportují každý den. Pokud se vrátíme k odpovědi ohledně konzumace alkoholických nápojů, kdy ani jeden se neoznačil za abstinenta, pak je tato skutečnost o to důležitější. Ačkoli se mládež věnuje až přílišnému pití alkoholu, dohání to, alespoň ve smyslu nezdravého či zdravého životního stylu, aktivním pohybem. Tuto velmi důležitou složku zdravého životního stylu tak dospívající chlapci berou velmi vážně a navíc učňovská mládež se zřejmě vyznačuje vyšší mírou sportování, než je tomu u vyšších škol ve středoškolské soustavě. Což s sebou, při vědomí zvýšeného rizika negativních vlivů, přináší dobrý základ pro vývoj mladých lidí. Při sportu dochází mimo jiné k uvolňování neblahých škodlivin z těla. Při popisu sportování u dívek jsme se zmínili o kolektivních sportech, které pozitivně ovlivňují mnoho faktorů zdraví. Budme přesvědčeni, že vyšší kolektivita ve sportu je obvykle chlapeckou záležitostí. Více tak uvidíme běhat, či jezdit na bruslích dívky než chlapce. A naopak na každém druhém hřišti uvidíme dospívající chlapce, jak hrají fotbal.

Otázka č. 6: Jak často jíte ovoce a zeleninu?

A) Každý den

B) Více než třikrát týdně

C) 1-3krát týdně

D) Méně než jednou týdně

E) Příležitostně (cca 1 x za měsíc)

F) Nejím ovoce

G) Nejím zeleninu

Odpovědi celkem:

Více než 3x týdně – 44,9%

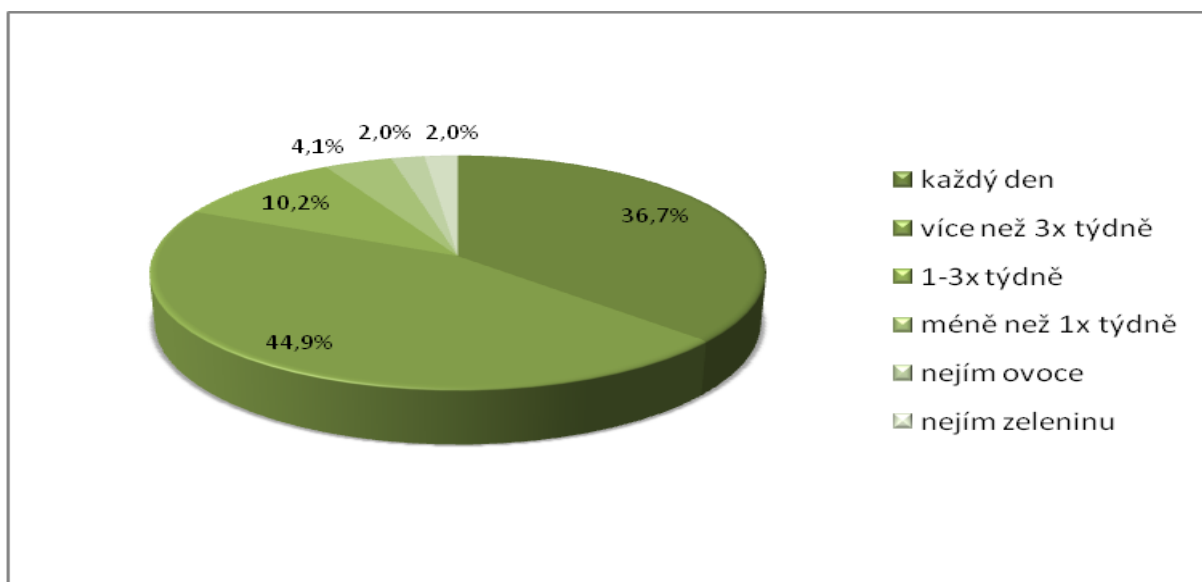
Každý den – 36,7%

1-3x týdně – 10,2%

Méně než 1x týdně – 4,1%

Nejím ovoce – 2%

Nejím zeleninu – 2%



Konzumace ovoce a zeleniny, jakožto nezbytné složky zdravé výživy, je velmi podporována institucemi, pod něž stravování mládeže spadá. Látky, které v sobě tyto složky potravy mají, jsou nenahraditelné a pro naše zdraví nepostradatelné. O to více je skutečnost, že více jako 80 procent učňů konzumuje ovoce či zeleninu více než třikrát týdně, důležitá. Ovoce či zeleninu tak nejí jen zhruba čtyři procenta respondentů. Alespoň několikrát do měsíce pak jí ovoce a zeleninu okolo patnácti procent mládeže. Zajímavé bude také srovnání mezi chlapci a dívkami, jak často a kolik procent z nich, tyto přírodní vitamínové složky jí.

Odpovědi dívky:

Každý den – 33,3%

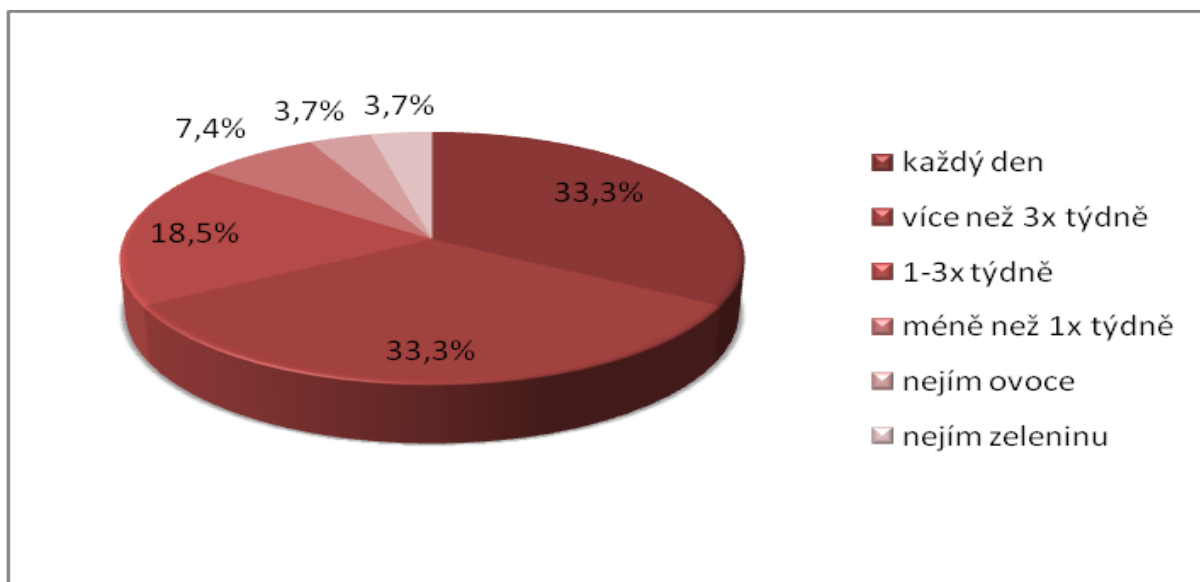
Více než 3x týdně – 33,3%

1-3x týdně – 18,5%

Méně než 1x týdně – 7,4%

Nejím ovoce – 3,7%

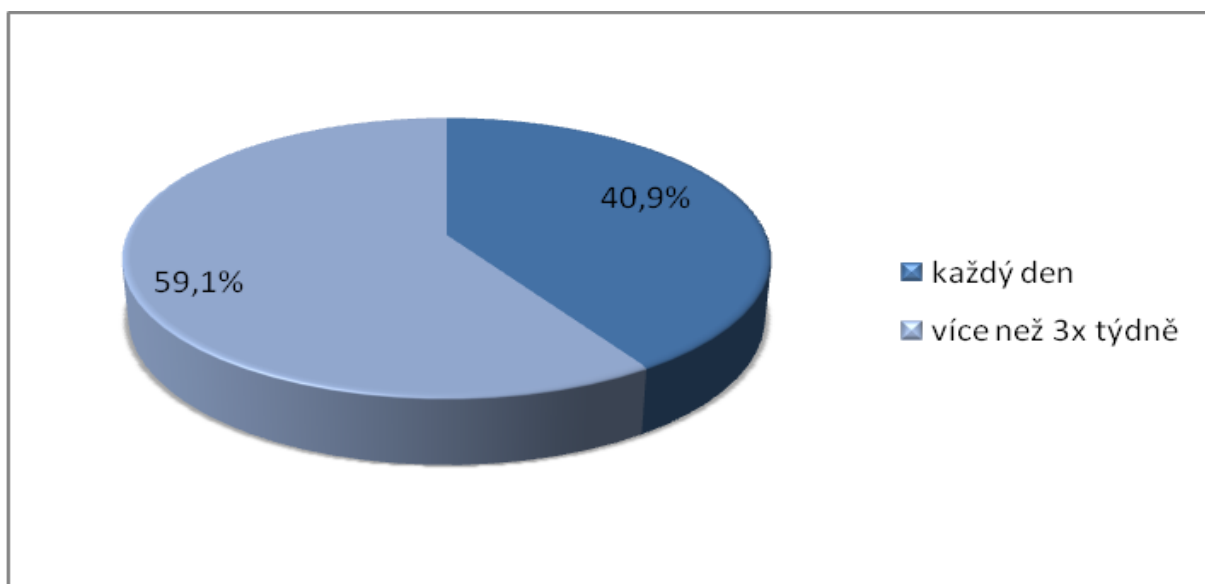
Nejím zeleninu – 3,7%



Dvě třetiny dívek jí ovoce a zeleninu častěji než třikrát týdně. Více jak čtyři pětiny pak konzumuje tyto složky potravy alespoň jednou týdně. Ovoce či zeleninu nejí sedm procent respondentů a stejný poměr jí konzumuje jen několikrát do měsíce. Důvody, pro které některé dívky nejí tyto složky, mohou pramenit z vyšší náchylnosti na kvalitu potravin.

Odpovědi chlapci:

Víc než 3x týdně – 59,1% Každý den – 40,9%



Prakticky všichni chlapci konzumují ovoce a zeleninu více než třikrát týdně. Spolu s vysokou mírou sportování tak lze označit tuto oblast za prospěšnou a za zdravý životní styl. Jelikož chlapci zvýšeně konzumují negativní látky, tak je pro ně ovoce a zelenina antioxidantem.

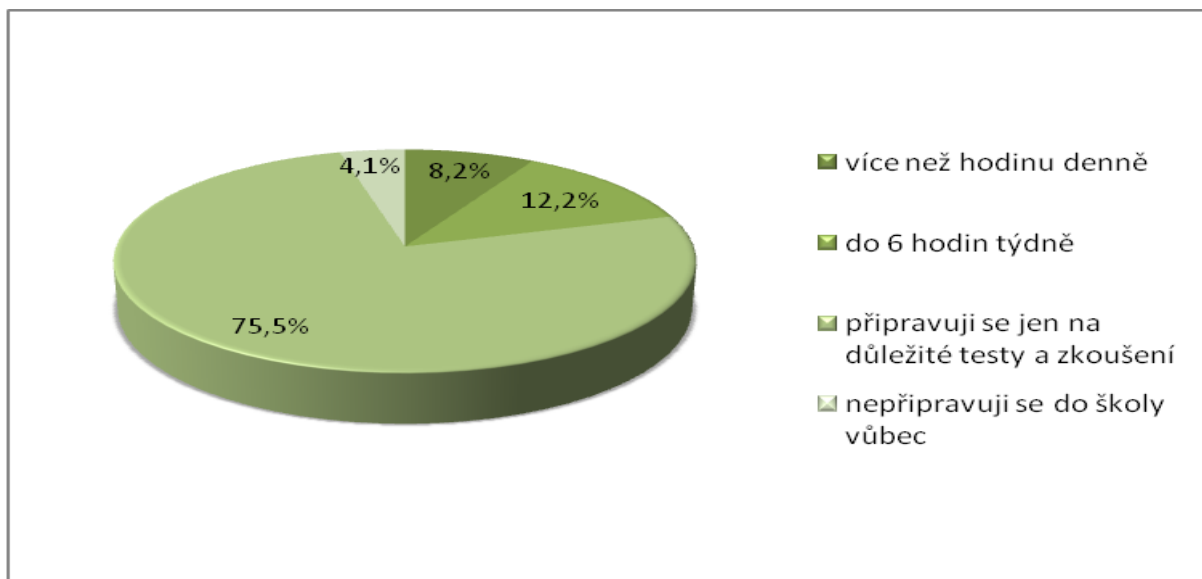
Otázka č. 7: Kolik času věnujete studiu a přípravě do školy?

- A) *Více než hodinu denně* B) *Maximálně hodinu denně*
C) *Do 6 hodin týdně* D) *Připravuji se jen na důležité testy a zkoušení*
E) *Nepřipravuji se do školy vůbec*

Odpovědi celkem:

Připravuji se jen na důležité testy a zkoušení – 75,5% Do 6 hodin týdně – 12,2%

Více než hodinu denně – 8,2% Nepřipravuji se do školy vůbec – 4,1%



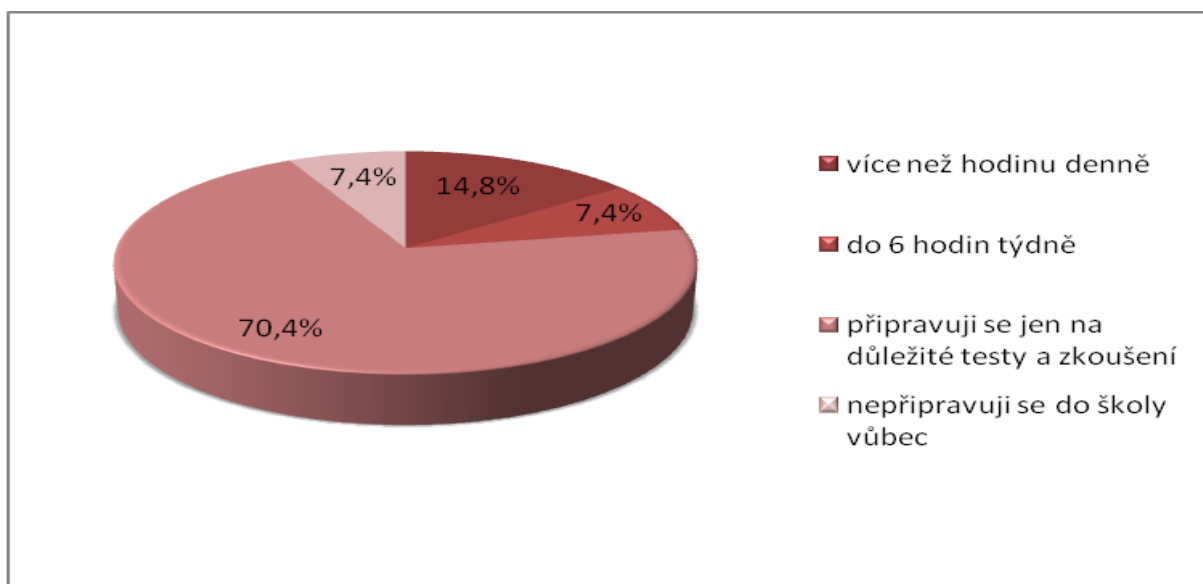
Většina respondentů, konkrétně sedmdesát pět procent odpověděla, že věnuje studiu jen tolik času, aby se připravila na důležité testy a zkoušení. Dvanáct procent se připravuje maximálně hodinu denně a osm procent se připravuje každý den více než hodinu. Čtyři procenta se nepřipravují na studium vůbec. Velká převaha jedné odpovědi, a to, že se učí jen před testy a zkoušením, vypovídá o životním stylu mládeže v ohledu učení a přípravy do školy.

Odpovědi dívky:

Připravuji se jen na důležité testy a zkoušení – 70,4%

Více než hodinu denně – 14,8% Do 6 hodin týdně – 7,4%

Nepřipravuji se do školy vůbec – 7,4%



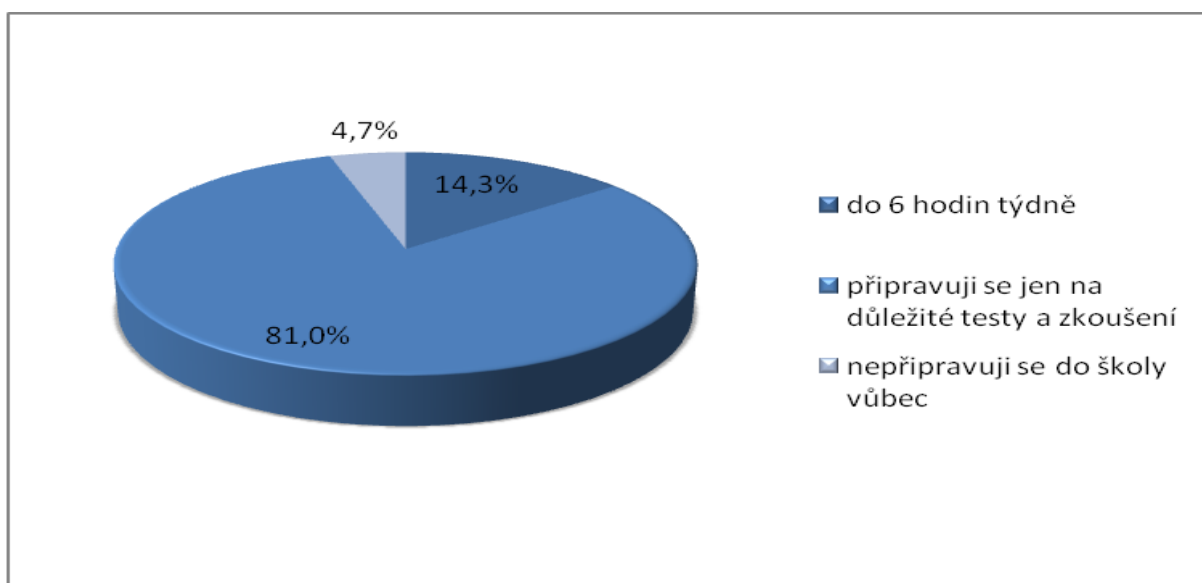
Studentky jsou v přípravě do školy cílevědomější a odpovědnější. I přesto, že zhruba sedm procent z nich se nepřipravuje do školy vůbec a sedmdesát procent se připravuje jen na důležité testy a zkoušení, zbylých dvacet dva procent věnuje studiu alespoň hodinu denně. Lepší průměr zpravidla mívají dívky. Otázkou však zůstává, jakou roli v prospěchu hraje lenost a inteligence. Dívky, které nastoupí na učiliště, tak podle mě nedisponují vyšší inteligencí, ale oplývají mnohem lepší soběstačností a odpovědností. Velmi důležité je také rodinné zázemí. Někteří rodiče vyžadují dobrý prospěch, jiní se o studium svého dítěte příliš nezajímají. V rodinách, ve kterých je na studium a dokončení alespoň učňovského vzdělání kladen velký důraz, budou mít dívky lepší prospěch. Naopak děti z neúplných či početných rodin nebudou vystaveni takovému tlaku na dobrý prospěch. U dívek je tento fakt ještě umocněn vyšší

emocionální procítěností. Rodinné zázemí tak akceleruje přísný či volný přístup ke studiu.

Odpovědi chlapci:

Připravuji se jen na důležité testy a zkoušení – 81% Do 6 hodin týdně – 14,3%

Nepřipravuji se do školy vůbec – 4,7%



Ve zkoumaném vzorku mládeže většina chlapců odpověděla, že se připravují jen na důležité testy a zkoušení. Tato skupina čítá 81 procent respondentů. Stejně jako u dívek je tato skupina nejpočetnější. Pokud se zamyslíme, proč je toto procento vyšší než u dívek, napadají nás dva racionální důvody. Ten první je vyšší intenzita návštěv pohostinských zařízení, což je pro mladé dospívající žáky mnohem přijatelnější varianta trávení volného času, než se věnovat studiu. Druhým důvodem je bezesporu sport a vztah k němu. V zimě není tento důvod natolik podstatný, ale jakmile pokročí roční období do takové fáze, že se nabízí alternativa v podobě aktivního sportování, chlapci znovu raději vyrazí sportovat, než aby se pracně učili. Navíc má pravidelné učení návaznost, takže pokud vynechá žák jednu dvě hodiny příprav, jen těžce bude nabývat zpět ušlé vědomosti. Nehledě na to, že pokud ví, že nebude zkoušený, nemá přece smysl

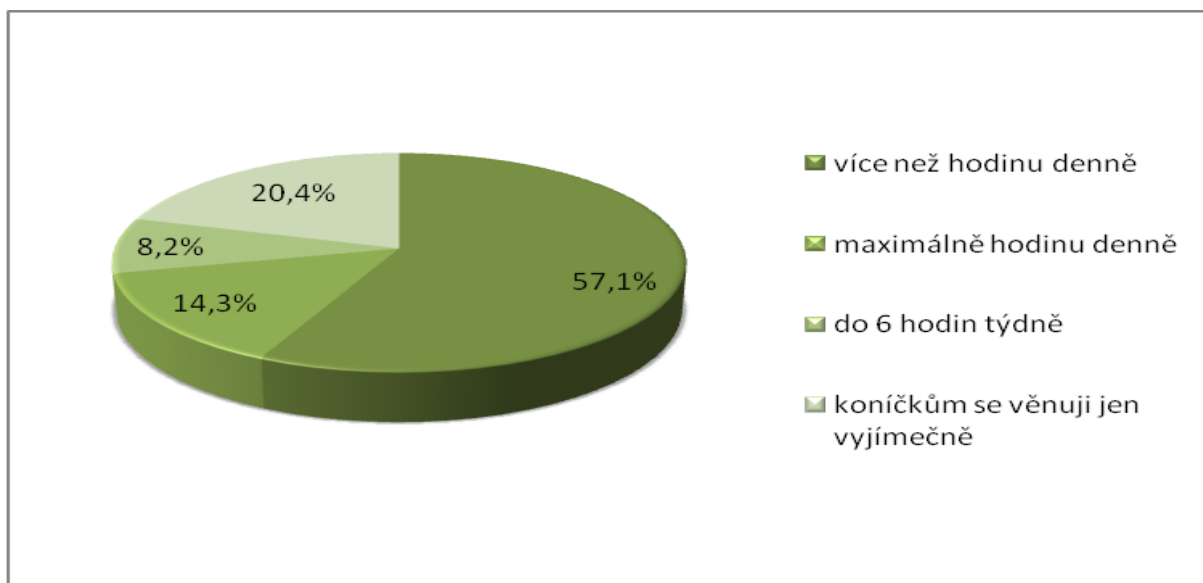
se učit. Bohužel, mnoho dospívajících žáků nevidí do budoucnosti, protože ta je daleko. Mnohem snažší je tak využít volný čas zábavněji a s co nejmenší námahou.

Otázka č. 8: Kolik času věnujete koníčkům?

- A) *Více než hodinu denně* B) *Maximálně hodinu denně*
C) *Do 6 hodin týdně* D) *Koníčkům se věnuji jen výjimečně*
E) *Nepřipravuji se do školy vůbec*

Odpovědi celkem:

Více než hodinu denně – 57,1% **Koníčkům se věnuji jen výjimečně – 20,4%**
Maximálně hodinu denně – 14,3% **Do 6 hodin týdně – 8,2%**



Koníčkům, neboli oblíbeným činnostím ve volném čase, se věnuje více než hodinu denně padesát sedm procent respondentů. Alespoň několik hodin týdně se pak koníčkům věnuje přes dvacet dva procent. Zajímavým zjištěním byla také dvacetiprocentní skupina žáků, kteří se koníčkům věnují jen výjimečně. Otázkou však zůstává, co dnešní mládež pokládá za koníčky. Z výsledků jiných otázek, které jsme

zatím vyhodnotili, se naopak zdá, že se drtivá většina koníčků (zálibám) věnuje každý den. Do velké skupiny těch, co se koníčků věnují, určitě patří chlapci a dívky, kteří mají rádi sport a také ho velmi často provozují. Pro skupinu, která se věnuje koníčků jen málo, by mohlo být vysvětlení rozdílnosti vnímání, co je to koníček a co ne.

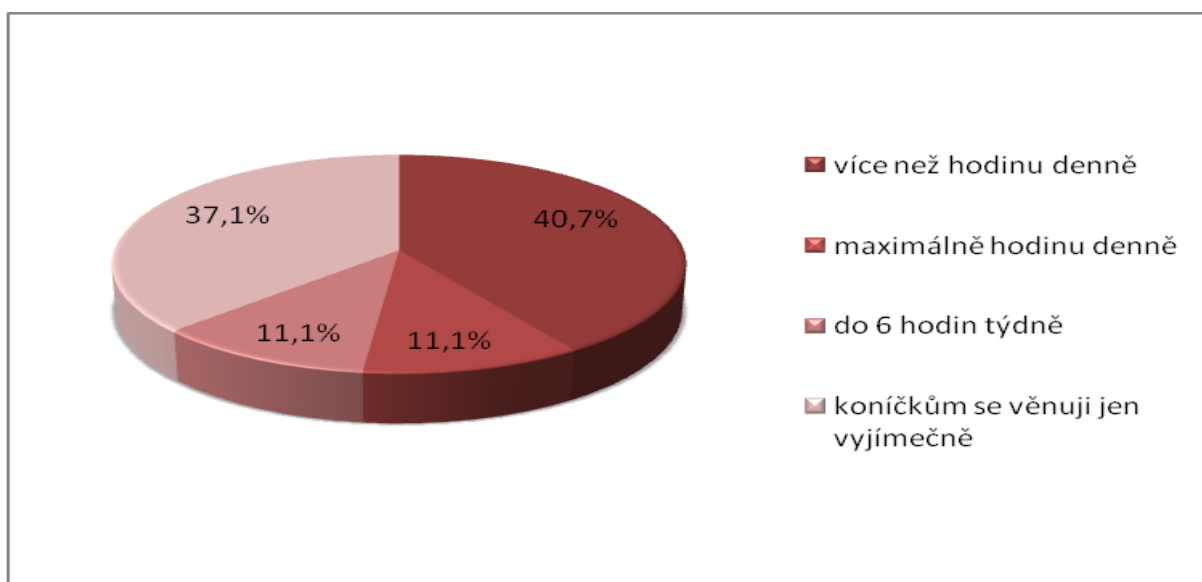
Odpovědi dívky:

Více než hodinu denně – 40,7%

Koníčků se věnuji jen výjimečně – 37,1%

Maximálně hodinu denně – 11,1%

Do 6 hodin týdně – 11,1%



Opět velmi zajímavým zjištěním byl výsledek této otázky u dívek. Téměř čtyřicet procent dívek se věnuje koníčků jen výjimečně. Zdravý životní styl, jehož nedílnou součástí je věnování se prospěšným koníčků, tak u mnoha dívek v tomto ohledu zaostává. Samozřejmě, že čtyřicet jedna procent dívek, které se věnují koníčků každý den, je potěšující výsledek. U těchto dívek je předpoklad k vyšší vyrovnanosti a životní spokojenosti než u dívek, které se věnují koníčků méně. Skupina dívek, které se věnují koníčků alespoň několik hodin týdně, čítá zhruba dvacet dva procent. Jaký je tedy rozdíl mezi vnímáním koníčků u dívek a chlapců? Pro chlapce je to především sportování a různé praktické záliby, pro dívky kromě praktických zálib (čtení, vaření,

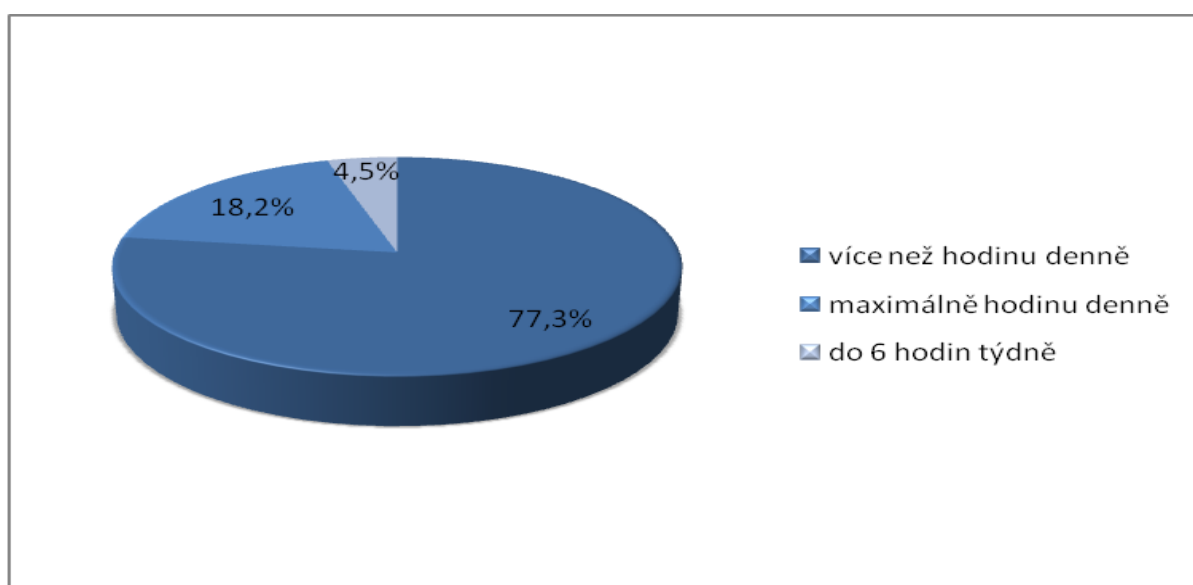
apod) i zájem o nové modní doplňky atd. Do koníčků bychom zařadili i dívkami oblíbené dlouhé debaty o mnoha aspektech jejich života s ostatními dívkami. V tom případě, jelikož i tento proces udržuje dospívající dívky v psychické pohodě, by se procento dívek, věnujících se koníčkům, zvýšilo.

Odpovědi chlapci:

Více než hodinu denně – 77,3%

Maximálně hodinu denně – 18,2%

Do 6 hodin týdně – 4,5%



Sedmdesát sedm procent chlapců tráví více než hodinu denně věnování se koníčkům. Jak jsme již naznačili ve výsledcích dívek, tak je tento výsledek dán především velmi kladnému vztahu chlapců ke sportu. Většina dospívajících chlapců považuje sport za možnost vybouření se, přičemž je sport velmi zábavná činnost. Jeho přínosy pro zdraví jsme popsali v teoretické části. Mnoho chlapců se navíc věnuje koníčkům, jako je například hraní na počítači, modelaření, sbírání různých předmětů, v dnešní době velmi oblíbenému geocachingu, což je hledání menších pokladů podle navigace a souřadnic, apod. Aktivní přístup k volnému času je dobrým znamením zdravého životního stylu. Zhruba dvacet tři procent respondentů se koníčkům věnuje

alespoň několik hodin týdně. Žádný respondent neodpověděl, že by se jim věnoval méně. Lze tak s jistotou prohlásit, že aktivní přístup, ať už ke sportu či věnování se koníčkům, mladým lidem zcela jistě nechybí. I přes všechna negativa, kterému je mládež vystavena, se díky své přirozenosti chová alespoň v tomto ohledu velmi zdravě, což koriguje její lepší vývoj do dospělosti.

Otázka č. 9: Jaká je Vaše finanční závislost?

A) *Vše mi platí rodiče*

B) *Rodiče mi dávají kapesné*

C) *Peníze na zábavu si musím vydělat*

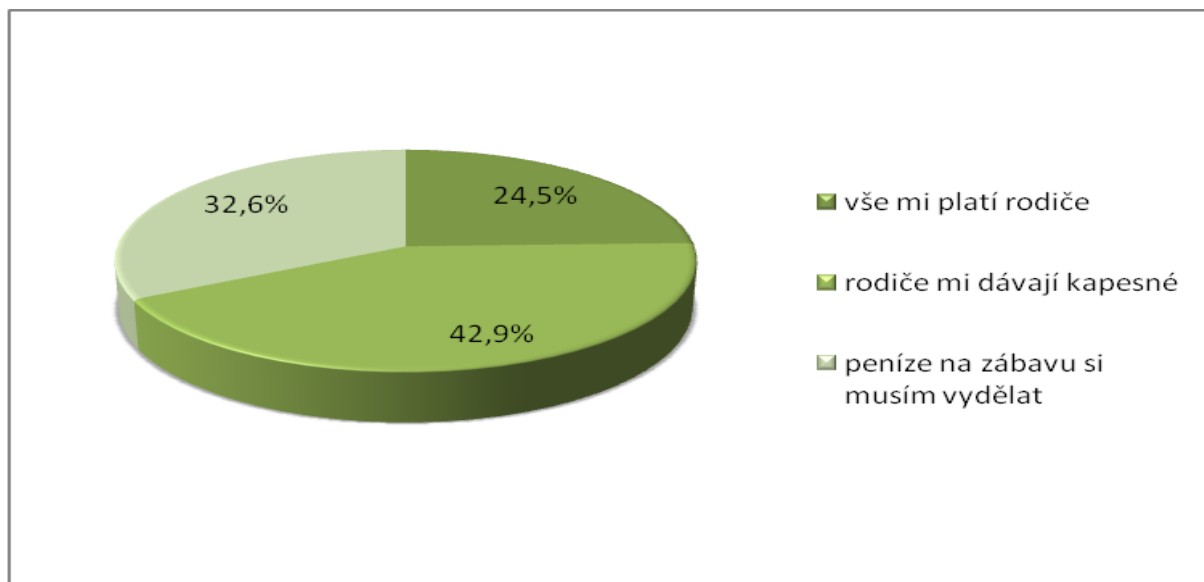
D) *Vše si platím sám (sama)*

Odpovědi celkem:

Rodiče mi dávají kapesné – 42,9%

Peníze na zábavu si musím vydělat – 32,6%

Vše mi platí rodiče – 24,5%



Finanční závislost, respektive nezávislost, dnešní mládeže, je podstatným činitelem vývoje a životního stylu. Z odpovědí, které rozebereme v následující otázce,

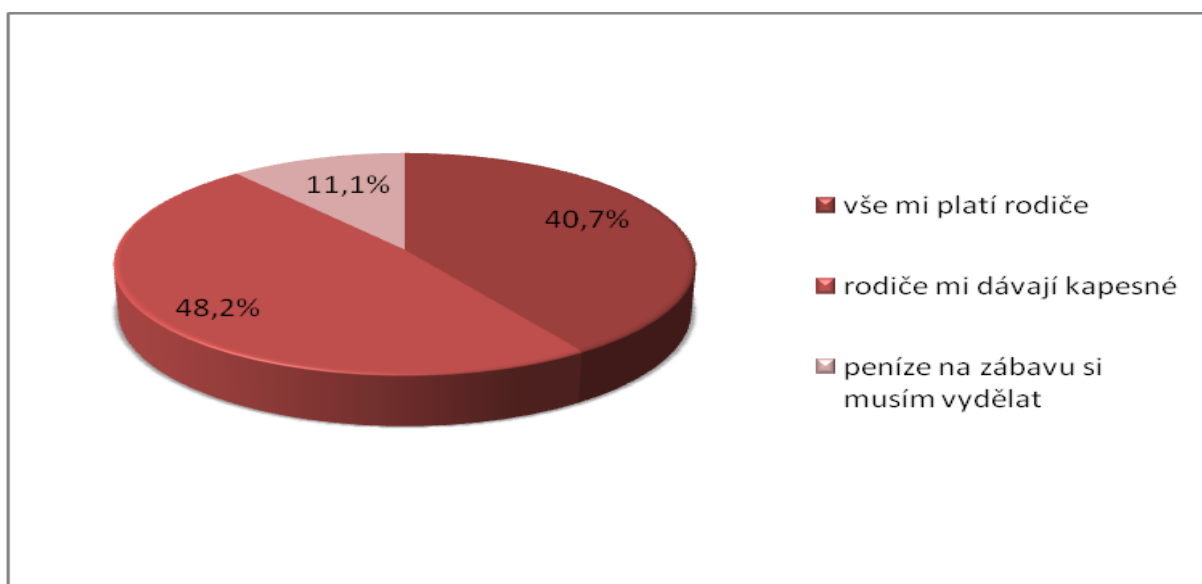
jasně vyplývá vztah mladých k finančním prostředkům. Proto i životní styl je více impulzivní a iracionální, než je tomu u dospělých jedinců. Tato skutečnost je dána především tím, že čtvrtině žáků veškeré výdaje hradí rodiče. Více jako dvěma pětinám potom rodiče zaplatí vše nutné a na vedlejší výdaje dostanou kapesné, které si musí řádně rozpočítat mezi své priority. Zbávající třetina respondentů vypověděla, že finanční prostředky, které chtějí použít na zábavu, si musí sami vydělat. Lze tedy usuzovat, že nutné a potřebné výdaje hradí žákům rodiče, přičemž na ostatní, dobrovolné výdaje, dostávají podle rodinné situace a přístupu rodičů. Nejpříjemnější je postup, kdy dítě dostane kapesné a na další zábavu si vydělá.

Odpovědi dívky:

Vše mi platí rodiče – 48,2%

Rodiče mi dávají kapesné – 40,7%

Peníze na zábavu si musím vydělat – 11,1%



Čtyřicet procent dívek dostává od rodičů plné pokrytí svých nákladů. Tento jev není výjimečný a nikterak výchovu ohrožující. Většina dívek je vybavena zvláštním smyslem pro finanční odpovědnost, což jen dokazuje model tradiční české rodiny, kdy muž donese výplatu a žena hospodaří s výdaji a příjmy. I když je tento model pomalu

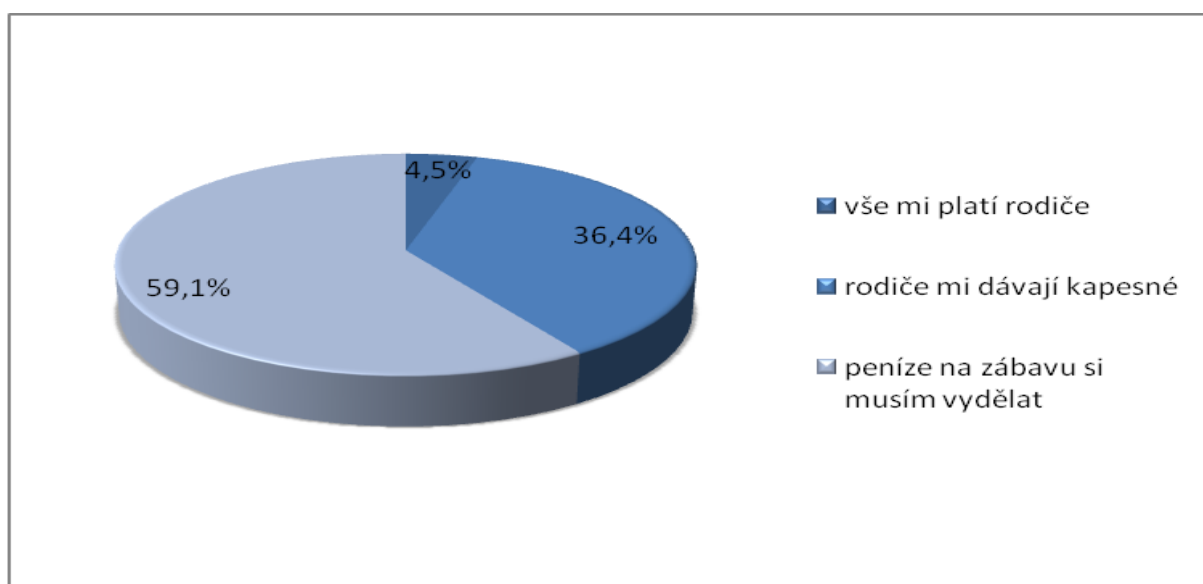
vytlačován moderní českou rodinou, princip zůstává. Proto se náklady na život u chlapců a dívek diametrálně odlišují. Pokud nebudeme brát v potaz fakt, že dívky si častěji kupují dražší oblečení, tak finanční odpovědnost dovoluje některým rodičům plně pokrývat jejich výdaje. Druhou skupinou, která zahrnuje téměř polovinu, jsou dívky, kterým rodiče pokrývají povinné náklady a navíc jim dávají kapesné. To si dívky musejí rozpočítat tak, aby jim vyšlo na určenou dobu. Funkčnost této varianty dokazuje právě polovina odpovědí. Jedenáct procent dívek si však z nějakých důvodů, ať už vyšších nároků, slabší sociální situace apod., musí finanční prostředky na zábavu obstarat samy.

Odpovědi chlapci:

Vše mi platí rodiče – 4,5%

Rodiče mi dávají kapesné – 36,4%

Peníze na zábavu si musím vydělat – 59,1%



U chlapců je situace zcela opačná, než-li u dívek. Téměř tři pětiny respondentů si musí peníze na zábavu obstarat sami. Je to dáno především faktem, že chlapci neumí tak dobře hospodařit s penězi (na rozdíl od dívek) a mají vyšší nároky na životní styl (potřeba sportovních potřeb, častější návštěvy pohostinství a barů, vyšší zkušenost

s marihuanou, což má za následek nutnost ji kupovat apod.). Více jako třetina chlapců potom přiznává, že nutné výdaje jim platí rodiče, přičemž navíc dostanou kapesné na smlouvanou dobu, které jim má pokrýt dobrovolné výdaje. Především na zábavu, koníčky a volný čas. U chlapců se potom občas objevuje krátkodobé zvýšení kapesného, např. za dobře odvedenou práci v domácnosti, pomoc rodičům či prarodičům a podobně. Jen necelých pět procent chlapců má veškeré náklady na život hrazeny ze strany rodičů. Když si toto číslo porovnáme s výsledkem u dívek, kterým takto hradí veškeré náklady čtyřicet procent rodičů, musíme uznat, že je to velmi zajímavé zjištění. Důvody, proč tomu tak je, jsou popsány výše, a rozšířili bychom je ještě o možnost, že nižší spoluúčasť rodičů na finančním pokrytí všech potřeb chlapců způsobuje i jejich bouřlivější životní styl v dospívání. Dívky jsou oproti svým vrstevníkům vyspělejší a nevykazují takovou potřebu finančně nákladnějších koníčků.

Otázka č. 10: Přidělte číslo od 1-7 podle důležitosti hodnoty (1 je pro Vás nejdůležitější hodnota)

A) Láska B) Peníze C) Rodina D) Studium E) Čest F) Svoboda G) Přátelství

Odpovědi celkem:

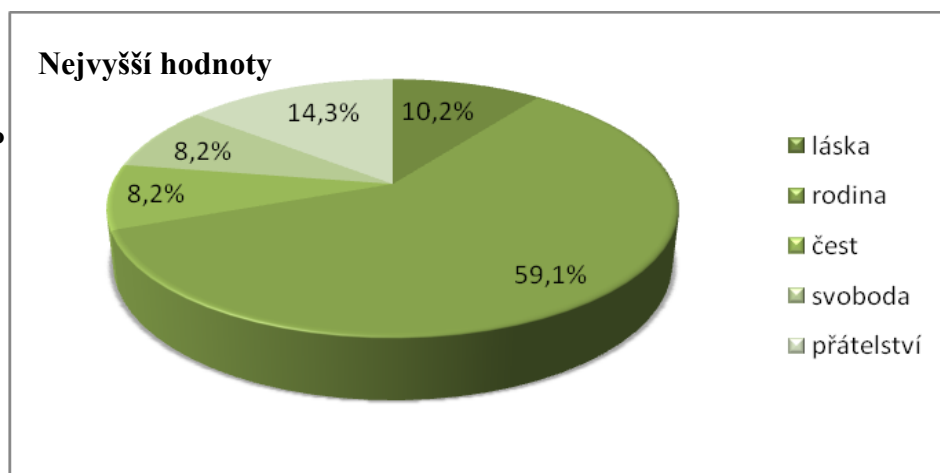
Rodina –59,1%

Přátelství – 14,3%

Láska – 10,2%

Svoboda – 8,2%

Čest – 8,2%



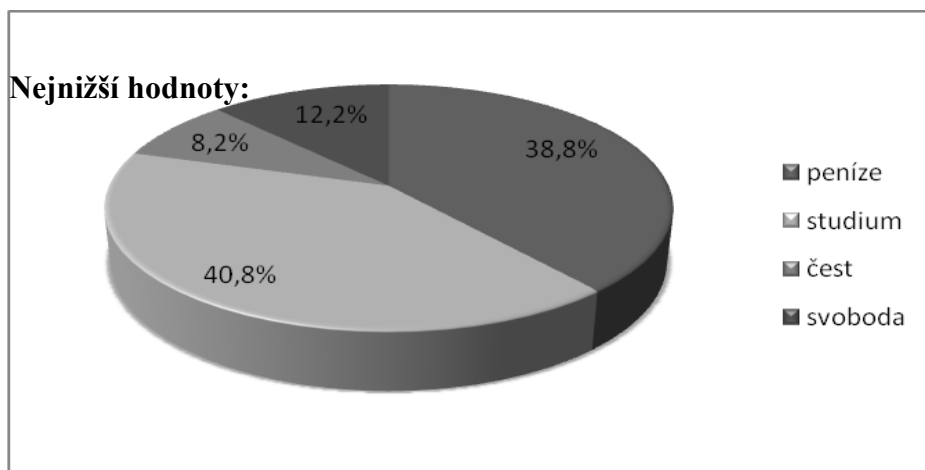
Zajímavým zjištěním bylo určení hodnot respondentů. Ti ze tří pětín odpověděli, že nejvyšší hodnotou je pro ně rodina. Daleko za ní se objevuje přátelství, láska, svoboda a čest. Rodina, jakožto základ života, je tedy pro mladé lidi základním stavebním kamenem života, o který se mohou opřít.

Studium – 40,8%

Peníze – 38,8%

Čest – 12,2%

Svoboda – 8,2%



Naopak hodnotou s nejmenším významem pro mladé, je studium a peníze. S odstupem následuje čest a svoboda. Peníze, jelikož jsou finančně zajištěni od rodiny, jsou pro ně z pochopitelných důvodů nepotřebné. Mají tendenci chápat, že nutnost chodit do školy jim je vnucována a proto ke studiu přistupují s takovým despektem. Zřejmá je i neodpovědnost za svou budoucnost.

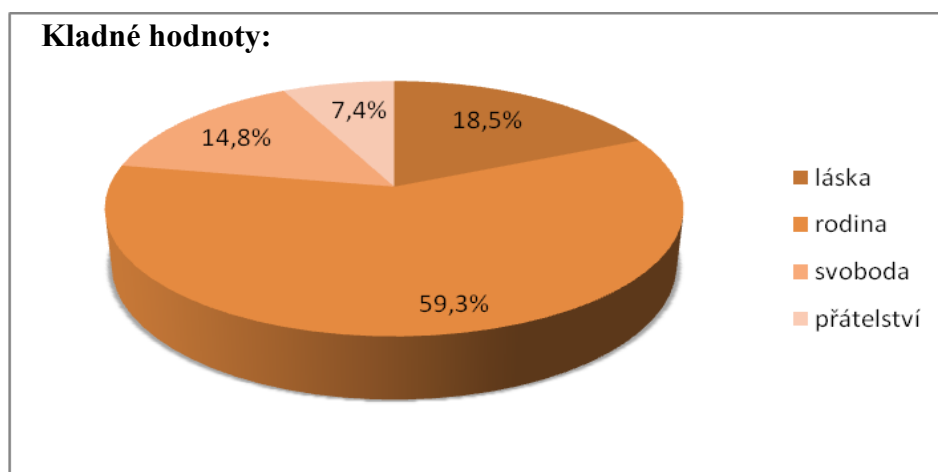
Odpovědi dívky:

Rodina – 59,3%

Láska – 18,5%

Svoboda – 14,8%

Přátelství – 7,4%



Jak již bylo řečeno v úvodu, nejčastější odpovědí a tudíž nejvyšší hodnotou je pro mládež bez ohledu na pohlaví, rodina. V případě dívek je to téměř šedesát procent

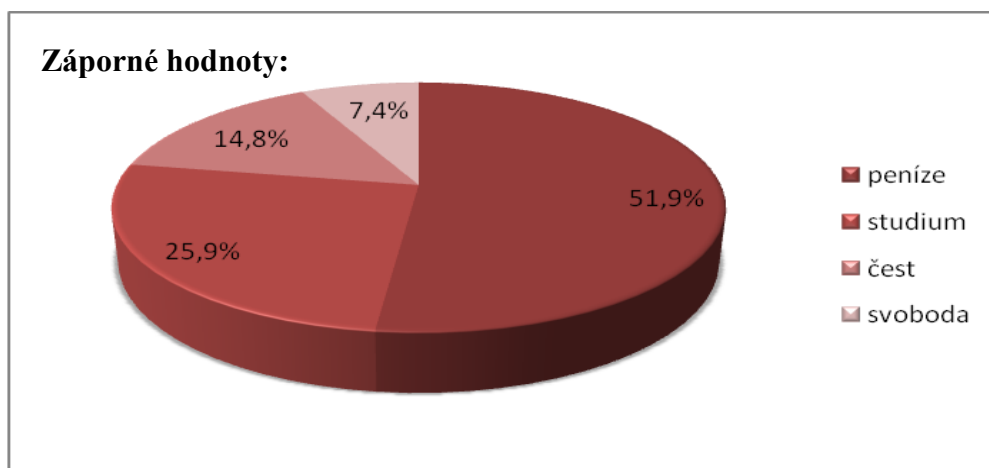
odpovědí. Za pozornost zcela jistě stojí odpověď láska, kterou označilo skoro dvacet procent respondentek. Oproti chlapcům, kteří tuto odpověď jako nejvyšší hodnotu nezmínili ani jednou, to lze přisuzovat citovému rozpoložení dívek, které zvláště v období mezi 15 a 19 rokem více podléhají emocím. Zamilované dívky tak za nejvyšší hodnotu považují pochopitelně lásku.

Peníze – 51,9%

Studium – 25,9%

Čest – 14,8%

Svoboda – 7,4%



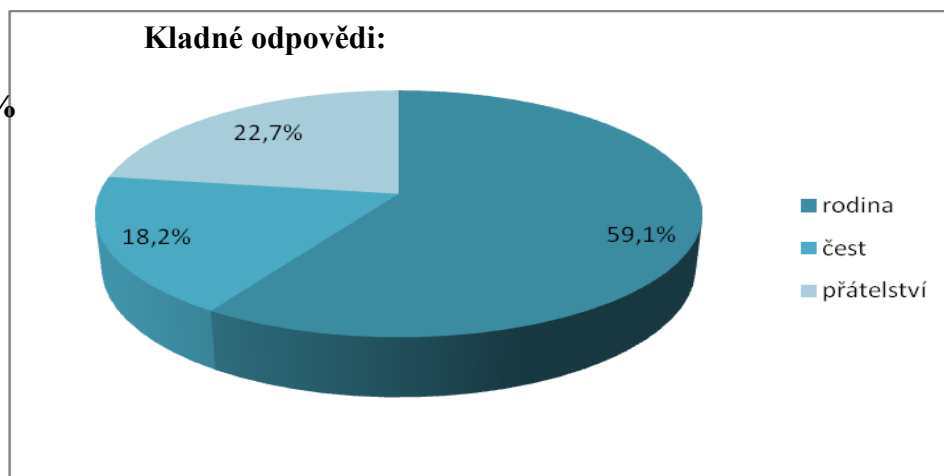
Nejvíce záporných odpovědí, tedy nejméně důležitou vlastností pro dívky, získaly peníze s více jako padesáti procenty odpovědí. Následuje studium a s odstupem čest a svoboda. Peníze jsou, jak jsme již naznačili, nejnižší hodnotou právě z důvodu nenutnosti si obstarávat finance sám, protože prakticky vše potřebné poskytují dospívajícím jejich rodiče.

Odpovědi chlapci:

Rodina – 59,1%

Přátelství – 22,7%

Čest – 18,2%

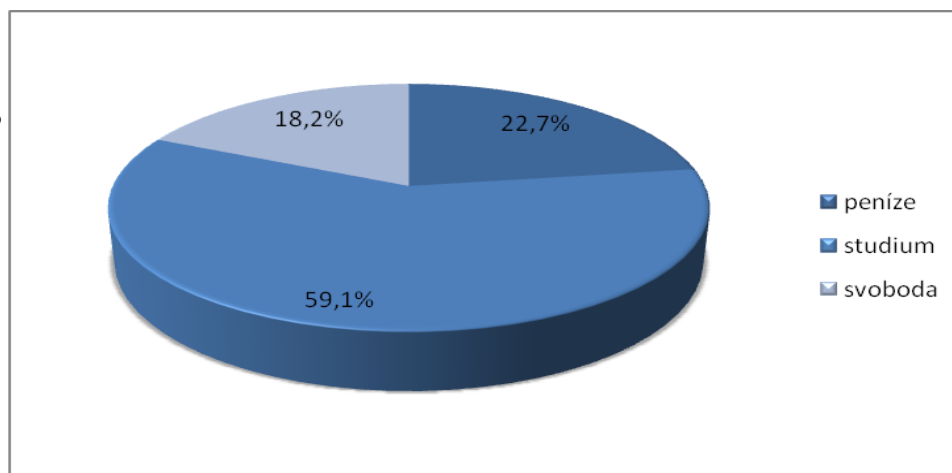


Ani chlapci se neodlišují od dívek v tom, že za nejvyšší hodnotu považují rodinu. Konkrétně s téměř stejným poměr jako dívky, a to šedesát procent. S velkým odstupem následuje přátelství a čest. U chlapců je tato skutečnost podporována tím, že se ocitají ve věku, kdy za sebe přebírají odpovědnost, ale přitom ve většině případů nejsou schopni sami sobě zajistit základní životní potřeby – praní, žehlení, vaření. O to více jsou fixováni na rodinu. Dívky jsou v tomto ohledu soběstačnější.

Studium – 59,1% **Záporné odpovědi:**

Peníze – 22,7%

Svoboda – 18,2%



Studium, které se stalo i u dívek jednou z nejméně důležitých hodnot, je u chlapců suverénně na posledním místě. Životní styl, kterým se chlapci vyznačují, je ve vysokém protikladu se vzděláním, které považují za zbytečné a nucené. Svody, jimž

jsou vystaveni, tak silně narušují kvalitní přípravu na budoucí život skrze odpovědné vzdělání.

Otázka č. 11: Myslíte si, že je Váš životní styl zdravý?

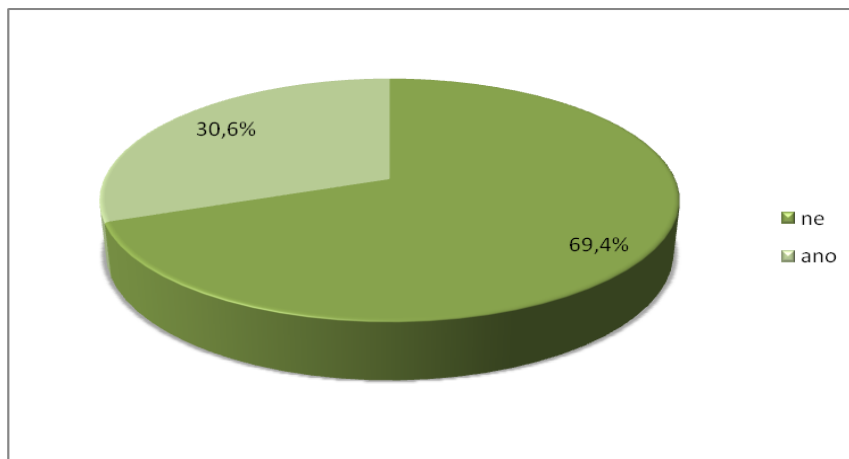
A) Ano

B) Ne

Odpovědi celkem:

Ano – 30,6%

Ne – 69,4%

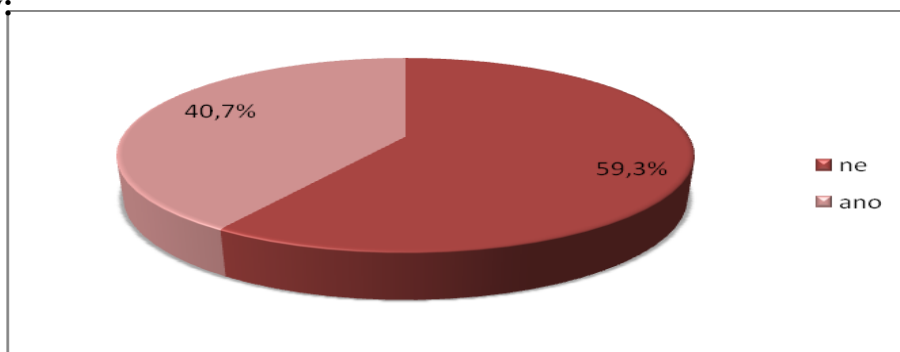


Životní styl, kterým žijí mladí lidé, je považován jimi samotnými z více jako tři pětina za nezdravý. Uvědomují si, že některé složky jejich životního stylu nejsou zdravé. Přílišné kouření, konzumace alkoholu, návštěvy restaurací, zkušenosti s drogami, nedostatek sportování, špatná příprava do školy, nedostatek zdravých složek potravy apod. nejsou ničím, na co by byla mládež pyšná. Je správné, že si to sami uvědomují. Protože jen tak budou mít v sobě vnitřní hlas, který jim bude napovídat, co je správné a co ne. Zajímavé bude rozdělení odpovědí mezi chlapce a dívky. Podle výsledků, ze kterých samozřejmě vytvoříme resumé, se však zdá, že méně zdravý životní styl mají chlapci. Otázkou však zůstává, jak moc se tyto váhy srovnávají při znalosti skutečností, že dívky méně sportují, méně jedí ovoce a zeleninu a méně se věnují koníčkům. To vše má negativní vliv na zdraví. Zhruba třicet procent respondentů považuje svůj životní styl za zdravý. Souhlasíme s tímto výsledkem, neboť si jsme vědomi, jak z praxe, tak z vlastního okolí, toho, že i mezi mládeží je relativně vysoké procento těch, kteří žijí zdravě a jejich životní styl se tak dá označit za zdravý.

Odpovědi dívky:

Ne – 59,3%

Ano – 40,7%

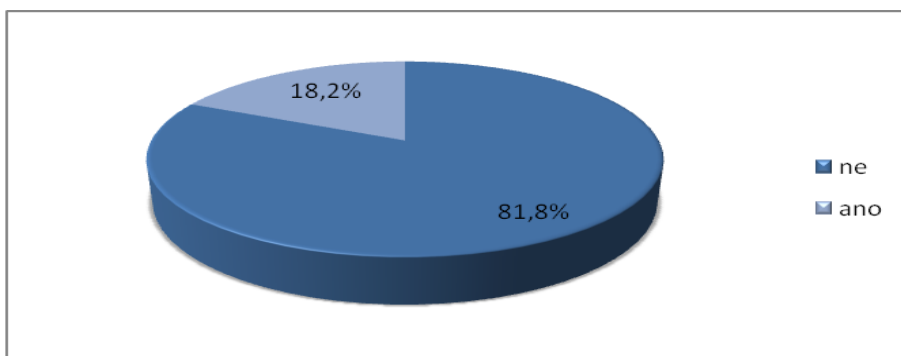


Tři pětiny dívek označuje svůj životní styl za nezdravý. Oproti chlapcům, u kterých je toto číslo vyšší, jsou dívky méně náchylné k závislostem, jako je alkohol, drogy, nikotin apod. Smutnou pravdou však zůstává, že méně provozují fyzické aktivity – např. sport. Toto má za následek nevyvážený životní styl, kdy na jedné straně sice dívky méně podlehnou škodlivým látkám, ovšem na druhé toho pro tělo dělají méně, než by mohly. Zdravý životní styl považují za svůj zhruba dvě pětiny dívek, což při jejich odpovědnosti za své zdraví považují za hodnověrný výsledek.

Odpovědi chlapci:

Ne – 81,8%

Ano – 18,2%



U chlapců je číslo, které značí uvědomění si nezdravého životního stylu, daleko vyšší. Více jako čtyři pětiny si jsou vědomi skutečnosti, že je jejich životní styl nezdravý. Tento stav je způsoben především velmi vysokou závislostí na tabáku, alkoholu a jiných závislostech. Necelá pětina respondentů pak považuje svůj životní styl za zdravý. Chlapci, kteří takto odpověděli, pravděpodobně často sportují, v menší míře se věnují závislostem a snaží se, aby co nejméně ohrozili své zdraví.

4. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL Z POHLEDU MLÁDEŽE

V předcházející kapitole jsme vyhodnotili dotazníky, výsledky podrobili důkladnému rozboru, vše zpřehlednili grafy a doplnili výkladem. Výsledky, které jsme zjistili, byly v mnoha ohledech překvapující. Jiné nás naopak utvrdili v dřívějších domněnkách. V této kapitole se pokusíme shrnout to nejzásadnější, co se v práci objevilo a analyzovat tak životní stylu žáků středních škol..

Dnešní mládež prochází bouřlivým obdobím, které je navíc rozdmýcháváno prostředky, které v mnoha ohledech usnadňují čas a energii. Vymoženosti poslední doby ji staví dnes do zcela jiného světla, než před deseti, dvaceti lety. Mobilní telefony, internet, sociální sítě – to vše zrychluje komunikaci na řády vteřin. Přitom ještě před dvaceti lety bylo vrcholem komunikace telefonní spojení. Když do toho přidáme všude znějící reklamu na alkoholické, tabákové a nepříliš zdravé výrobky, dostáváme prostředí, ve kterém se mladí, dosud nezkušení lidé, stávají dospělými a přebírají za sebe „odpovědnost“. Životní styl u mládeže, tak jak jsme jej vyšetřili, se vyznačuje určitým paradoxem.

Na jedné straně si dospívající uvědomují, že je jejich životní styl nezdravý, na druhé poté v obrovském měřítku konzumují alkoholické nápoje, zkoušejí drogy, jsou z velké části závislí na tabákových výrobcích a poměrně často navštěvují restaurace, bary a diskotéky. Všechna tato negativa s sebou přinášejí velký zásah do jejich dospívání a důsledky, které to může při nesprávném pochopení mít, mohou ovlivnit celý budoucí život mladého člověka.

Musíme si však také uvědomit, že uskutečňují mimo jiné také zdravý životní styl – především tím, že často sportují či konzumují zdravé složky potravy jako ovoce a zeleninu. Hodnoty, o které se opírají, jsou pevné, všeobecné a ctnostné. Jelikož převážná část vypověděla, že pro ně nejdůležitější hodnotou je rodina, zaslouží si uznání.

Na závěr vytýčíme několik základních tezí, které budou vystihovat aktuální atributy životního stylu mládeže.

4.1 Vytýčení nejzásadnějších charakteristik zdravého životního stylu mládeže

Na základě výsledků z dotazníkového šetření předkládám nejzásadnější charakteristiky chování dnešní mládeže vyjádřené jako životní styl:

- ✓ **Tři ze čtyř alespoň příležitostně kouří**
- ✓ **Přes 60% má zkušenosti s drogami, nejčastěji s marihuanou**
- ✓ **Jen 4% se označili za abstinenty**
- ✓ **Třetina je více jako jednou týdně v pohostinských zařízeních nebo hudebních klubech**
- ✓ **Téměř 75% sportuje více jako jednou týdně**
- ✓ **Devět z deseti jí nejméně jednou týdně zeleninu**
- ✓ **Tři ze čtyř se pravidelně nepřipravují do školy, nýbrž jen na testy a zkoušení**
- ✓ **Tři ze čtyř se nejméně hodinu denně věnuje koníčkům**
- ✓ **Čtyři z pěti mají od rodičů plně hrazené povinné výdaje včetně kapesného**
- ✓ **Nejvyšší hodnotou je rodina, nejnižší naopak studium a peníze**
- ✓ **Více jako dvě třetiny nepovažuje svůj životní styl za zdravý**

ZÁVĚR

Práce byla nesmírně zajímavá a obohacující. Poznat blíže dnešní mládež, jejich hodnoty a především vzorce chování, bylo velkou výzvou. Životní styl, kterým tito mladí dospívající nezkušení lidé žijí, s sebou přináší mnohé problémy. Problémy pro ně samotné, pro rodiče, rodinu, kamarády, přátele, lásky, pedagogy i pro společnost samotnou. Pochopení zákonitostí, podle kterých se řídí, může pomoci najít příčiny tohoto stavu a nabídnout možná řešení.

Za největší problém vidím závislost na alkoholu a tabákových výrobcích. Ochutnávání drog patřilo, patří a patřit zřejmě bude k mladické nerozváženosti a chuti okusit vše nevyzkoušené. Pokud toto ochutnávání zůstane jen u ochutnání a nepřekročí intenzitou a velikostí práh závislosti, lze tento problém přičíst mládí. Rizika, která s sebou drogy přinášejí pro obě pohlaví, jsou vysoká. Musíme si však uvědomit, že dívky mají zpravidla méně odolný organismus proti negativním vlivům. Pokud dívka podlehne svodům drog, vyskytuje se u ní vyšší pravděpodobnost dřívějších komplikací. V důsledku toho poté dochází k narušení sociálních vztahů, zhoršení studijního prospěchu, ztrátě motivace ke konání smysluplných činností a v neposlední řadě také ke zdravotním důsledkům (menší obranyschopnost, větší náchylnost k nemocem, kratší inkubační doby nemocí, riziko přenosných chorob jako AIDS, žloutenka apod.). Veškerá konzumace drog musí být v rámci mezí a pokud možno musí být ze strany odborníků kladen velký důraz na prevenci a přednášení rizik spojených s drogami.

Nechceme tvrdit, že životní styl všech chlapců je nezdravý, ale většina se tomuto tvrzení právě v důsledku přílišné konzumace alkoholu blíží. Tak jako u závislosti na cigaretách a drogách jsme přesvědčeni, že se zvyšující se úroveň středoškolského vzdělávání klesá míra konzumace alkoholu studentů. Již zmíněný alkohol je však zhoubou pro mladé lidi i společnost. Už několikrát jsme zmínili, že společenská tolerance k alkoholu je velmi nebezpečná. Je potřeba změnit myšlení především starších a zkušenějších lidí, kteří o legislativě vztahující se na alkohol mohou rozhodnout. Mladí lidé tak jenom přebírají to, co jim společnost nabízí. Vše dobré i špatné.

Na závěr této práce bych chtěla poděkovat všem studentům, díky kterým jsem skrze dnes tolik moderní sociální sítě mohla potřebné informace získat. Doufám, že mnou získaná, zpracovaná, roztríděná a analyzovaná data poslouží dalším zájemcům o zkoumání této velmi zajímavé problematiky.

Obecná zpracování o životním stylu mládeže jako takovém jsou již popsána, avšak zaměření na žáky středních škol a učilišť doposud chybělo. Proto se domnívám, že výsledky mé práce jsou hodnotným dílem s věrohodnými informacemi.

Dospívající si zaslouží pozornost dospělých především kvůli své nezralosti, protože cesty, po kterých se vydávají, jsou mnohdy značně komplikované. A právě zkušenost starších a zkušenějších jim může pomoci na křivolaké cesty nevstoupit, popřípadě ukázat alternativu v podobě takových způsobů života, které se dají označit za zdravý životní styl.

RESUMÉ

Tato bakalářská práce se zaměřuje na zdravý životní styl mládeže a typické znaky dnešní mládeže. Teoretická část obsahuje charakteristiku životního stylu mládeže, jsou zde vymezeny pojmy mládež a životní styl, porovnání zdravého a nezdravého životního stylu, kladné a záporné aspekty základních pojmů z dotazníku a socializační vlivy působící na mládež. Praktická část je rozčleněna do dvou částí. První část se věnuje cíli výzkumu, použitým metodám a základním údajům o výzkumu. Druhá část se věnuje vyhodnocení dotazníků a výkladu odpovědí.

Práce je zpracována tak, aby získané výsledky posloužily dalším zájemcům o zkoumání problematiky životního stylu mládeže

SUMMARY

This thesis focuses on healthy lifestyles and youth characteristic of today's youth. The theoretical part contains the characteristics of youth lifestyles, concepts are defined and youth lifestyle, comparing healthy and unhealthy lifestyle, positive and negative aspects of the basic concepts of the questionnaire and socialization influences on youth. The practical part is divided into two parts. The first part is devoted to research objectives, methods used and the basic data for research. The second part deals with data evaluation and interpretation of responses.

The work is treated to the results obtained serve other people interested in exploring the issue of youth lifestyle

Seznam použitých zdrojů

TIŠTĚNÉ ZDROJE:

1. PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška; MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 6., rozšířené a aktualizované vydání. Praha : Portál, 2009. 395 s. ISBN 9788073676476.
2. Zákon č. 40/2009 Sb. trestní zákoník, trestní zodpovědnost dle ustanovení §25, §41, písm. f, ve znění pozdějších novel.
3. NEŠPOR, Karel. *Vaše děti a návykové látky*. Praha: Portál, 2001. 160 s. ISBN 80-7178-515-6
4. *Česká společnost v transformaci. K proměnám sociální struktury*. Praha: SLON, 1996. 364 s. ISBN 80-85850-17-6
5. ARTERBURN, Stephen. *Drogy klepou na dveře*. Brno: Nová naděje, 2001. 211 s. ISBN 8-86077-03-9.
6. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5.
7. MATOUŠEK, Oldřich. *Mládež a delikvence*. Praha: Portál, 2011. 344 s. ISBN 80-7178-927-5.
8. JEDLIČKA, R, et al. *Děti a mládež v obtížných životních situacích*. Praha: Themis, 2004. 478 s. ISBN 80-7312-038-0.

Přílohy

Příloha č. 1:

Dotazník pro rozbor zdravého životního stylu mládeže

Jsem: MUŽ / ŽENA

Otázka č. 1: Kouříte? Pokud ano, jak často?

- A) Každý den
- B) Více než třikrát týdně
- C) 1-3krát týdně
- D) Méně než jednou týdně
- E) Příležitostně (cca 1 x za měsíc)
- F) Nekouřím

Otázka č. 2: Máte zkušenost s drogami? S jakými?

- A) Marihuana
- B) Pervitin
- C) Extáze
- D) Jiné:.....
- E) Nemám zkušenosti s drogami

Otázka č. 3: Pijete alkoholické nápoje? Pokud ano, jak často?

- A) Každý den
- B) Více než třikrát týdně
- C) 1-3krát týdně
- D) Méně než jednou týdně
- E) Příležitostně (cca 1 x za měsíc)
- F) Jsem abstinent

Otázka č. 4: Jak často navštěvujete pohostinská zařízení a hudební kluby?

- A) Každý den
- B) Více než třikrát týdně
- C) 1-3krát týdně
- D) Méně než jednou týdně

E) Příležitostně (cca 1 x za měsíc) F) Nenavštěvuji tato zařízení

Otázka č. 5: Sportujete?

- A) Každý den B) Více než třikrát týdně
C) 1-3krát týdně D) Méně než jednou týdně
E) Příležitostně (cca 1 x za měsíc) F) Nesportuju

Otázka č. 6: Jak často jíte ovoce a zeleninu?

- A) Každý den B) Více než třikrát týdně
C) 1-3krát týdně D) Méně než jednou týdně
E) Příležitostně (cca 1 x za měsíc) F) Nejím ovoce G) Nejím zeleninu

Otázka č. 7: Kolik času věnujete studiu a přípravě do školy?

- A) Více než hodinu denně B) Maximálně hodinu denně
C) Do 6 hodin týdně D) Připravuji se jen na důležité testy a zkoušení
E) Nepřipravuji se do školy vůbec

Otázka č. 8: Kolik času věnujete koníčkům?

- A) Více než hodinu denně B) Maximálně hodinu denně
C) Do 6 hodin týdně D) Koníčkům se věnuji jen výjimečně
E) Nepřipravuji se do školy vůbec

Otázka č. 9: Jaká je Vaše finanční závislost?

- A) Vše mi platí rodiče B) Rodiče mi dávají kapesné
C) Peníze na zábavu si musím vydělat D) Vše si platím sám (sama)

Otázka č. 10: Přidělte číslo od 1-7 podle důležitosti hodnoty (1 je pro Vás nejdůležitější hodnota)

A) Láska -

B) Peníze -

C) Rodina -

D) Studium -

E) Čest -

F) Svoboda -

G) Přátelství -

Otázka č. 11: Myslíte si, že je Váš životní styl zdravý?

A) Ano

B) Ne

DĚKUJI ZA VYPLNĚNÍ ☺