

# Zdravý životní styl a sociální třídy

Petra Fujáková

---

Bakalářská práce  
2014



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

  
INSTITUT  
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Institut mezioborových studií Brno

akademický rok: 2011/2012

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

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

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

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS "Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách" (IMS 2009), případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásady publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce.

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

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

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

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

Blatná J., Výživa na začátku 21. století, aneb, O výživě aktuálně a se zárukou. Praha : Společnost pro výživu, 2005.

Fazík A., Matějů M., Aktuální problémy životního stylu: sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce Sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce Sociologie kultury a volného času. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, 2005.

Katrňák T., Návrat k sociálnímu původu: vývoj sociální stratifikace české společnosti v letech 1989 až 2009. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury: Masarykova univerzita, 2010.

Katrňák T., Třídní analýza a sociální mobilita. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2005.

Krejčí M., Šulová L., Rozum F., Havlíková D., Výchova ke zdravému životnímu stylu UČ. Plzeň: Fraus, 2010.

Křivohlavý J., Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2009.

Reichel J., Kapitoly metodologie sociálních výzkumů. Praha: Grada, 2009.

Šafr J., Životní styl a sociální třídy: vytváření symbolické kulturní hranice diferenciací vkusu a spotřeby. Praha : Sociologický ústav AV ČR, 2008.

Další literatura bude obsažena v projektu bakalářské práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Petr Sýkora, Ph.D.**

Katedra sociální pedagogiky

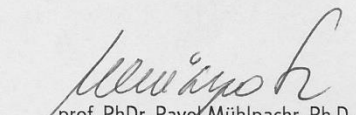
Datum zadání bakalářské práce:

**16. března 2012**


Termín odevzdání bakalářské práce:

**30. dubna 2013**

V Brně dne 16. března 2012

  
prof. PhDr. Pavel Mühlpachr, Ph.D.  
vedoucí ústavu



  
doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.  
vedoucí katedry

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledek bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

PETRA FUJÁKOVÁ  
.....  
Jméno, příjmení studenta

V Brně ..... 23. 4. 14

.....  
Podpis

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlédnutí veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezahrnuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užití-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

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

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

## **ABSTRACT**

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

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

**Motto:**

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

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

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

## OBSAH

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ÚVOD.....</b>                                       | <b>9</b>  |
| <b>I TEORETICKÁ ČÁST.....</b>                          | <b>10</b> |
| <b>1 POJETÍ ZDRAVÍ V MODERNÍ SPOLEČNOSTI.....</b>      | <b>11</b> |
| 1.1 POJEM ZDRAVÍ.....                                  | 11        |
| 1.2 DIMENZE LIDSKÉHO ZDRAVÍ.....                       | 14        |
| 1.3 PODPORA ZDRAVÍ A PREVENCE.....                     | 15        |
| 1.3.1 Podpora zdraví v EU a ČR.....                    | 16        |
| 1.4 BIOPSYCHOSOCIÁLNÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ ..... | 18        |
| 1.5 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ.....                             | 20        |
| <b>2 ŽIVOTNÍ STYL .....</b>                            | <b>22</b> |
| 2.1 POJEM ŽIVOTNÍ STYL .....                           | 23        |
| 2.2 NEDOSTATKY SOUČASNÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU.....         | 25        |
| 2.3 ZDRAVÝ VERSUS NEZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.....           | 26        |
| 2.3.1 Složky zdravého životního stylu .....            | 27        |
| <b>3 VYUŽITÍ VOLNÉHO ČASU.....</b>                     | <b>33</b> |
| 3.1 FUNKCE VOLNÉHO ČASU .....                          | 34        |
| 3.2 PEDAGOGIKA VOLNÉHO ČASU .....                      | 34        |
| 3.3 VOLNÝ ČAS A ŽIVOTNÍ STYL.....                      | 35        |
| 3.4 VYUŽÍVÁNÍ VOLNÉHO ČASU – AKTIVNÍ, PASIVNÍ .....    | 36        |
| <b>4 SOCIÁLNÍ STRATIFIKACE.....</b>                    | <b>41</b> |
| 4.1 POJEM SOCIÁLNÍ TŘÍDA .....                         | 43        |
| 4.2 VYBRANÉ TEORIE SOCIÁLNÍ STRATIFIKACE .....         | 45        |
| 4.3 MODERNÍ TŘÍDNÍ KLASIFIKACE .....                   | 50        |
| <b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>                         | <b>53</b> |
| <b>5 EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ.....</b>                        | <b>54</b> |
| 5.1 VYMEZENÍ VÝZKUMNÉHO CÍLE A STANOVENÍ HYPOTÉZ ..... | 54        |
| 5.2 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU .....           | 55        |
| 5.3 VYHODNOCENÍ, ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ.....  | 55        |
| <b>ZÁVĚR .....</b>                                     | <b>65</b> |
| <b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>                  | <b>66</b> |
| <b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>        | <b>68</b> |
| <b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>                            | <b>69</b> |
| <b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>                              | <b>70</b> |



## ÚVOD

Toto téma bylo zvoleno zejména díky jeho aktuálnosti v dnešní uspěchané době, kdy je potřeba se stále více věnovat otázce životního stylu. Pojem životní styl je velice složitým fenoménem, který může být zkoumán z mnoha hledisek. Má celou řadu komponent, prvků, složek, aspektů a ovlivňuje jej celá řada faktorů.

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

Obecně lze říci, že každý jedinec má svůj styl života. Ten se projevuje zejména tím, jak člověk využívá svůj volný čas. V dnešní době lidé svůj volný čas využívají dosti nevhodně, tráví mnoho času u různých médií, jako jsou televize a internet. Toto přináší mnohá rizika. Proto bych touto bakalářskou prací chtěla zjistit, jak lidé určitých profesí a sociálních tříd dbají zásad zdravého životního stylu, či jak se v této oblasti orientují.

Dále se v této práci budu zabývat jednotlivými teoriemi sociálních tříd. Zejména tím, jak se teorie sociálních tříd u jednotlivých autorů lišily.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 POJETÍ ZDRAVÍ V MODERNÍ SPOLEČNOSTI

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

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

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

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

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

### 1.1 Pojem zdraví

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pojem zdraví obsahuje tři základní složky. První složkou je tělesná a psychosociální integrita, druhou nenarušenost životních funkcí a společenských rolí a třetí složkou je adaptabilita, ve smyslu fyziologické a sociologické homeostázy (*Výchova ke zdraví*, nafocená).

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

## 1.2 Dimenze lidského zdraví

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

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

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

žíváme, toto nás ovlivňuje po celý zbytek života. V knize *Výchova ke zdravému životnímu stylu* se za sociální nemoc považuje například drogová závislost, vysoká rozvodovost, kriminalita. Tyto nemoci samozřejmě z velké části ovlivňuje společnost, ve které žijeme, proto se nazývají sociálními.

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

### 1.3 Podpora zdraví a prevence

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

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

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

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

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

### 1.3.1 Podpora zdraví v EU a ČR

Podstatnou součástí politiky podpory zdraví je v dřívější části zmíněná výchova ke zdraví. To, co by měla obsahovat výchova ke zdraví, dokonce vychází z programu Světové zdravotnické organizace s názvem „Zdraví pro všechny v 21. století“.

#### *Podpora zdraví v Evropské unii*

Zdravotní politika v EU se řídí zejména programem přijatým již v roce 1968 na 51. Světovém zdravotnickém shromáždění. Program byl pojmenován Zdraví pro všechny v 21. století. Státy, které se zavázaly k tomuto programu, musí usilovat o posilování, přizpůsobení a vhodnou reformu zdravotnictví. Zabývat se také veřejným zdravím, hygienou s cílem dostupnosti kvalitních zdravotnických služeb, odpovídající dostupným a perspektivně udržitelným zdrojům. Jde tedy především o posilování zdraví, prevenci chorob a úrazů, zajistit zdravotní péči i pro osoby s rozličnými poruchami zdraví. Počítá také s účastí a odpovědností jednotlivců a celých skupin za rozvoj zdraví (Jitka Machová, Dagmar Kubátová, 2009) Cílů tohoto dokumentu je celkem 21 (viz Příloha P I). Pro představu lze uvést alespoň pár z nich solidarita ve zdraví v evropském regionu, spravedlnost ve zdraví, zdravý start do života, zdravé stárnutí, zlepšení duševního zdraví, prevenci infekčních onemocnění, zdravé a bezpečné životní prostředí, zdravější životní styl, integrovaný zdravotnický sektor a další. Jde o globální strategii, která se týká období až do roku 2020. Tyto cíle zahrnují výčet konkrétních aktivit potřebných pro zlepšení situace, kritéria pro zlepšení situace v oblasti zdraví, a jsou jakousi inspirací pro nově vzniklé zdravotní politiky členských států. Zmiňují se také o nových hrozbách ohrožujících lidské zdraví, jimiž jsou například bioterorismus, klimatické změny, nanotechnologie a další. Program Zdraví 21 je podnětem a návodem k řešení otázek péče o zdraví podle vlastních regionálních potřeb a je založen na 5 principech a to spravedlnost, solidarita, trvalá udržitelnost, vlastní účast, etická volba.

Roku 2007 byly vydány Evropským společenstvím Bílé knihy. Bílé knihy jsou dokumenty vydávané Evropskou unií. Vždy obsahují určité návrhy činnosti v rozličných oblastech, nejedná se o závazný dokument. Mimo jiné se zabývaly i otázkou zdraví. Bílá kniha s podtitulem Společně pro zdraví se týká let 2008 – 2013. Další Bílé knihy poté Strategie



pro Evropu týkající se zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou. A také neopomenutelná Bílá kniha o sportu.

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

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

### ***Podpora zdraví v ČR***

Česká republika se otázkou podpory zdraví začala hlouběji zabírat teprve po listopadové revoluci v roce 1989. Prvním dokumentem týkajícím se podporou zdraví v ČR byl Národní program obnovy a podpory zdraví schválený v roce 1991 (vládní usnesení č. 247/1991), roku 1992 poté střednědobá strategie (č. 273/1992). V roce 1995 byla vládou projednána a schválena dlouhodobá strategie „Národní program zdraví“. V něm bylo stanoveno 7 hlavních zdravotních problémů: kardiovaskulární a nádorová onemocnění, narušování přirozené odměny obyvatelstva, duševní nemoci, HIV/AIDS, drogové závislosti ovšem jako prioritou tohoto programu byla uvedena změna životního stylu obyvatelstva. Pro to, aby tento národní program mohl fungovat, slouží mimo jiné i dotační program Ministerstva zdravotnictví České republiky Národní program zdraví – projekty podpory zdraví. Každý rok je Ministerstvem zdravotnictví ČR vypisováno výběrové řízení na projekty podpory zdraví. Vítězný projekt poté dostává dotace z rozpočtu Ministerstva zdravotnictví ČR.

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

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

Program Zdraví 21 je zkratkou programu Světové organizace Zdraví pro všechny v 21. Století. Jedná se o dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva. Česká varianta tohoto programu byla schválena v roce 2002 pod názvem Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky (1046/2002).

Roku 2003 byl přijat Národní program přípravy na stárnutí.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(Jaro Křivohlavý, 2009)

## 1.5 Výchova ke zdraví

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

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

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

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

Výchovou ke zdraví se zabývají nejen osoby z resortu zdravotnictví, ale měly by se osvětou obyvatel v této oblasti zajímat i jiné profese jako např. sociální pracovníci, učitelé,

umělci. Nejpodstatnější formování vztahu k výchově ke zdraví je v dětském věku. V útlém dětství se nejsnáze formují zvyklosti, je tedy na rodičích jaké vzorce dítěti předají, k jakému životnímu stylu dítě povedou. Další institucí prohlubující poznatky z výchovy ke zdraví je škola, dále působení kamarádů a později kolegů v práci. (Libuše Čeledová, Rostislav Čevela, 2010). Je velice podstatné při cílené výchově ke zdraví brát ohledy na věk osob, na které se osvěta vztahuje, dále na jejich sociální, zdravotní, psychický stav.

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

## 2 ŽIVOTNÍ STYL

V dnešní uspěchané době, je potřeba se stále více věnovat otázce životního stylu. Pojem životní styl je velice složitým fenoménem, který může být zkoumán z mnoha hledisek. Má celou řadu komponent, prvků, složek, aspektů a ovlivňuje jej celá řada faktorů.

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

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

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

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

V 18. století se však způsob života většiny lidí razantně změnil. Lidská a zvířecí svalová práce byla nahrazena parou. Zde lze vysledovat právě přechod v člověka pohodlného a sedavého. Člověk po mnoha tisících letech, kdy byl pohyb přirozenou součástí života, není na nepohyb fyziologicky připraven. Po průmyslové revoluci a s rozvojem technologií a technologickým pokrokem se životní styl člověka změnil. Lidé už nemuseli vykonávat tvrdou fyzickou práci, a jejich život se stal pohodlným. Velká část populace vykonává sedavé zaměstnání. Bohužel ani po příchodu ze zaměstnání lidé často nevykonávají jinou aktivitu, než u které opět sedí. Sledování televize, surfování po internetu, hraní počítačových her, to jsou opět další aktivity, u kterých sedíme. Naše populace přelomu tisíciletí je označována jako sedící. Již nechodíme pěšky jako naši předkové, nepěstujeme si soběstačně potraviny. V dnešní době jezdíme auty, výtahy, městskou hromadnou dopravou, jezdícími schody. Aniž bychom si to uvědomovali, zlenivěli jsme. Bohužel často jsme z tohoto líného způsobu života unavení více, než byli naši předci, kteří tvrdě pracovali (Olga Struková, Jarmila Novotná, 2003).

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

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

## **2.1 Pojem životní styl**

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

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

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

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

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

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

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

Jak vyplývá z každé z definic, je životní styl výsledkem našeho dobrovolného chování (tedy jakýmsi výběrem) a životní situací (tedy tím, jaké možnosti jsou nám k dispozici). Z části tedy záleží na každém jedinci jakým stylem a jak kvalitně svůj život prožijí. Ovlivňuje nás však i celá společnost, v níž se pohybujeme a také naše postavení ve společnosti.



Dalo by se předpokládat, že vyspělejší společnosti budou mít životní styl v mnohých ohledech lepší, než ty méně vyspělé. Že lidé s vyšším sociálním statutem budou více dbát na zdravý životní styl.

## 2.2 Nedostatky současného životního stylu

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

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

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

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

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

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

### 2.3 Zdravý versus nezdravý životní styl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

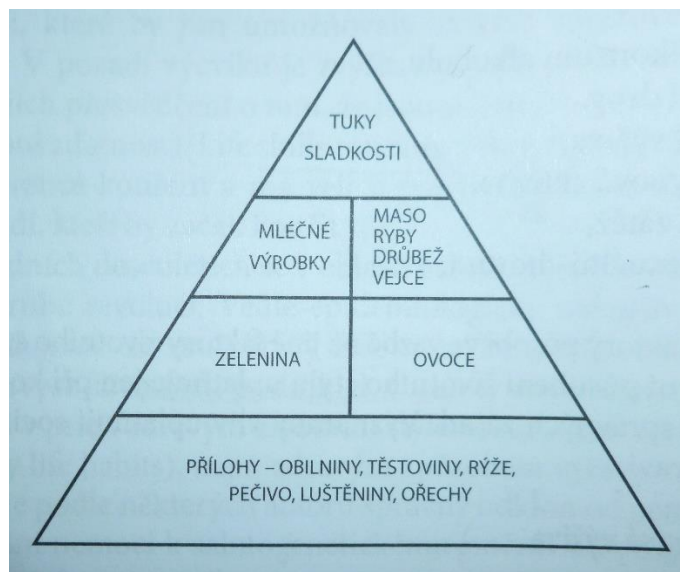
Není zcela jednoduché určit, v jakém rozsahu by měly být dodržovány složky zdravého životního stylu, jako jsou pohybová aktivita, zdravá životospráva, dostatek spánku, relaxace atd. Proto ani já zde nebudu uvádět přesný recept ke zdravému způsobu života. Každý člověk je jiný a k reprodukci svých sil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

### *Zdravá výživa*

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

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

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



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

### ***Pitný režim***

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

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

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

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

### ***Tělesná aktivita***

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

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

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

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

### ***Duševní hygiena***

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

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

Jak by tedy člověk měl správně odpočívat? Mimo pracovní aktivity, tedy ty volnočasové, napomáhají k reprodukci sil. Je důležité mít svoji aktivitu a odpočinek v rovnováze. Kniha *Výchova ke zdraví* poukazuje na správné zásady efektivního odpočinku. Odpočinout si při

prvních náznacích únavy, během odpočinku se nezaměřovat na dosažení nějakého výkonu, odpočinek by měl být aktivní, uvědomovat si svoje reálné potřeby a podstatné je také neupadnout do stereotypu (Libuše Čeledová, Rostislav Čevela, 2010).

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

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

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

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

Alkoholismus patří v České republice k nejrozšířenějším látkovým závislostem. Nebezpečný je především pro mladistvé. Játra mladého člověka nedokáží alkohol odbourat tak rychle jak by bylo potřeba a často dochází k otravám. Jsou také náchylnější ke vzniku závislosti. Alkohol je užíván téměř ve všech světových kulturách, odstraňuje u člověka zábrany a vyvolává rozporuplné pocity, které často vedou k agresivitě. Užívá se většinou pro libé pocity spojené s jeho užíváním. Obrovským problémem je také alkohol za volantem. Způsobuje nemoci jako je rakovina jater a zažívacího traktu, diabetes, dochází k duševním poruchám. Vznik závislosti je ovlivněn zejména prostředím, v němž jsme vyrůstali a přístup rodičů k alkoholu. Často vzniká závislost, pokud byl v rodině rodič alkoholikem. Je však na vůli každého z nás zda démonu alkoholu podlehneme či ne.

Drogová závislost je typická působením na nervovou soustavu člověka. Závislost na drogách často u člověka způsobí propad až na samé dno společenského žebříčku. Ztrácí často kontakt s rodinou, přáteli a často i s celou společností. Je příčinou celé řady zdravotních a

duševních potíží. Často po touze získat drogu lidé páchají trestnou činností a za nejvyšší životní hodnotu považují právě obstarání si a aplikaci drogy. Je několik způsobů aplikace drogy, nejnebezpečnější je však injekční. Při ní dochází k přenosu infekčních onemocnění jako např. hepatitida a vir HIV. Nejběžnější drogou je marihuana, dále jsou to opiáty, těkavé látky a velkým problémem je především nárůst počtu spotřebitelů tvrdých drog jako např. extáze, LSD, kokain či pervitin.

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

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

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

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

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



### 3 VYUŽITÍ VOLNÉHO ČASU

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

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

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

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

### 3.1 Funkce volného času

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

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

### 3.2 Pedagogika volného času

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

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

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

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

### 3.3 Volný čas a životní styl

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

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

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

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

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

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

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

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

### **3.4 Využívání volného času – aktivní, pasivní**

Využívání volného času je v mnoha zemích po celém světě ožehavým tématem. Zabývají se jím rozličné obory od pedagogiky, psychologie, sociologie až po podnikatelské odvětví,

kterému jde však pouze o zisk a ne o pozitivní ovlivňování využívání volného času. Oblíbenými volnočasovými aktivitami jsou prostředky masové komunikace tedy sledování televize, poslech rozhlasu, čtení novin a návštěva kin. Dále sportovní aktivity, práce na PC, cestování, návštěvy přírody a manuální činnosti spojené např. s kutilstvím, šitím, zahrádkářením, manuálními pracemi apod.

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

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

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

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

### *Aktivní využívání volného času*

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

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

Mezi základní prvky zdravého životního stylu je řazen i aktivní odpočinek. Mimo jiné slouží i jako prevence sociálně patologických jevů především u mladistvých. Důležitá je stereo typizace a požadavek aktivního využívání volného času. Ovlivněno je to již v dětství rodiči, ostatními rodinnými příslušníky, pedagogy, vychovateli apod. Rodina je první instancí k předávání vzorů a zálib. Změnil se i hodnotový systém a některé nemateriální hodnoty jsou rodiči opomíjeny. Řada rodičů dětem dopřává přebytek materiálních prostředků, ale zapomíná na to, že je třeba, aby dětem věnovalo i svůj čas, pozornost a bylo jim vhodným vzorem tak jako dříve, kdy v minulosti byly rodinné systémy stabilní, rodinní

příslušníci spolu trávili více času než v posledních letech a mezi členy rodiny byly silnější vazby než dnes (Volný čas a prevence u dětí a mládeže, online).

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

### ***Pasivní využívání volného času***

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

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

Co se týče činností spojených s médii, jde o problém především v posledních několika letech a týká se zejména mladé generace. Společnost je pod neustálým tlakem médií a masové kultury. Jedinci často raději tráví svůj čas bez vynaložení námahy a nechají se raději pasivně bavit. Pohybové aktivity nepovažují za podstatné a pro většinu těchto osob jsou zbytečně namáhavé. Lidé ve velké míře sledující televizi, filmy a hrající počítačové hry ohrožují nejen svou psychiku, ale neblahý vliv má sedavý způsob trávení volného času i na pohybový aparát, jejich zrak, oběhový systém atd. Ve většině dříve jmenovaných médií se objevuje násilí v mnoha formách, především malé děti mohou nabýt dojmu, že násilí je běžnou součástí každodenního života a mají zkreslené představy o životě, jednou z možností, která může nastat je, že jsou lhostejní k utrpení druhých a v opačném případě mohou mít až přehnaný strach ze světa kolem nich. Často začnou násilí používat

k dosažení toho, co chtějí a dochází až k šikaně na druhých. Občasné užívání médií nepředstavuje problém, v dnešní době se od tohoto zcela oprostit ani není možné, ale pokud rodina funguje tak jak má a rodiče svým dětem věnují svůj čas, pak je možno toto omezit na minimum. Bohužel když se působení násilí na děti a mládež z médií spojí ještě s dalšími nevhodnými faktory, jako je např. nepřátelské prostředí v rodině, kde dítě vyrůstá, pak často snadněji sklouzne jedinec na šikmou plochu a za vzor svého chování mnohdy považují smyšlené akční hrdiny, jež na ně působí z televizních obrazovek a počítačových monitorů, dochází k pádu kultury jazyka, děti jsou hrubější a jsou ochuzovány o skutečné prožitky.

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

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



## 4 SOCIÁLNÍ STRATIFIKACE

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

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

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

### *Dva základní přístupy k sociální stratifikaci*

Známé jsou **dva základní přístupy** k vysvětlení sociální stratifikace, tedy proč ve společnosti existují různé třídy, ve kterých mají jedinci odlišné šance. Doktor Jiří Winkler ve svých učebních materiálech uvádí **funkcionální** a **konfliktologický** přístup. Funkcionální přístup k sociální stratifikaci říká, že přirozená stratifikace lidí je potřebná k fungování celé společnosti, zformuloval ji americký sociolog Sorokin. Zformuloval několik myšlenek této teorie. Nyní si tyto tři myšlenky objasníme. Rozvrstvení jedinců ve společnosti je univerzálním jevem, protože není žádná společnost, která by nebyla stratifikována. Nerovnost lidí je nutným důsledkem společenského života, protože vyplývá ze společného soužití a dělby práce. Sociální stratifikace je ztotožněna se sociální nerovností. Konfliktologickým přístupem se zabýval Max Weber a Karl Marx, těmito dvěma se budeme stručně zabývat v následujících částech této práce (Sociální stratifikace, online).

### *Stratifikační dominanty*

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

### *Dva typy nerovností*

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

### *Základní typy systému sociální stratifikace*

Existují **čtyři základní typy systému sociální stratifikace**. Jsou vymezeny dle stupně otevřenosti či uzavřenosti, podle pozice v sociální struktuře a míry životních šancí. Jedná se o otrokářský, kastovní, stavovský a třídní systém. Všechny tyto systémy si v další části práce stručně charakterizujeme. Pro potřeby této bakalářské práce však využijeme zejména posledně jmenovaný třídní systém, kterému budeme věnovat největší pozornost.

V otrokářství šlo o to, že otrokář neboli svobodný vlastnil otroka tedy nevolníka, mohl s ním i obchodovat. Jedná se o extrémní formu nerovnosti. Jedinec často neměl žádná prá-

va či je měl omezené a práce po něm byla vynucována násilnou formou. Znakem otrokářství je zbavení osobní svobody otroka.

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

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

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

#### **4.1 Pojem sociální třída**

Pro pochopení třídní klasifikace je podstatné objasnit pojem sociální třída. Jedná se o podstatný pojem sociální stratifikace. Sociální třída je skupinou lidí se stejným třídním postavením. Pojem sociální třída vyjadřuje sociální diferenciaci, tedy sociální nerovnost. Podle Velkého sociologického slovníku je pojem sociální třída definován jako soubor osob se stejnou či podobnou ekonomickou úrovní, které si uvědomují své společenské zájmy. Rozdělení do sociálních tříd je klasifikace podle významnosti ekonomické pozice a aktivity. Je tedy dáno výškou příjmů, vlastnictvím výrobních prostředků a postavením ve výrobě. Členové nejvyšší třídy jsou elitou, která je na vrcholu společnosti, je mocná a vlastní mnoho finančních prostředků. Naopak třída spodní je na dně společenského žebříčku, je tam vni-

mána ostatními, a má obvykle i málo finančních prostředků. Třídní stratifikace je otázkou až moderních společností, před nimi existovaly výše zmíněné systémy jako např. stavovský.

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

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

### ***Sociální mobilita***

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

Jak již název napovídá, jedná se o přechod mezi jednotlivými sociálními vrstvami ve společenské hierarchii. Může jít o změnu socioekonomických podmínek jedince a s tím spojený přechod do vyšší či nižší vrstvy. Jak jsem právě uvedla, sociální mobilita může mít dva směry a to směr shora dolů a zdola nahoru. Směr shora dolů tedy znamená sestup z vrstvy vyšší do vrstvy nižší, pro představu se může jednat o zkrachovalého podnikatele, který přišel o majetek a své společenské postavení. O jedince postihnutého ztrátou zaměstnání apod. Naopak směr zdola nahoru je typický postupem s vrstvy nižší do vrstvy vyšší. Může se jednat například o fyzicky pracujícího člověka, který vystuduje vysokou školu a zažije karierní postup.

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

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

## 4.2 Vybrané teorie sociální stratifikace

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

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

### *Základní pojetí sociálních tříd*

Existují dvě základní pojetí sociálních tříd. Jedním z nich je tzv. „silné“ a druhé „slabé“. Zastáncem silného pojetí byl Karl Marx, slabého potom Max Weber. Karl Marx se snažil vymezit okolnosti, ve kterých komunita a její společný duch vyhrájí nad atomizací a individualizací tehdejší moderní společnosti. Naopak Weber chtěl především zmapovat základy sociálních nerovností. Nezabýval se příliš jejich významovým hodnocením. Naopak Weber usiloval o zmapování základů sociálních nerovností (Tomáš Katrňák, 2005). Rozdíl mezi Marxem a Weberem v pojetí člověka byl ten, že Karl Marx nepovažoval člověka za autonomního jedince, který by byl oprostěn od sociálních a komunitních vazeb. Třídní ne-

rovnost ve společnosti podle něj musí existovat jako předpoklad stavby sociálních skupin v moderní společnosti, jejichž členové budou držet při sobě, budou mezi nimi existovat sociální vazby, shodnou se na politických záležitostech, bude mezi nimi shoda v jejich názorech, a budou odhodláni ke změně jejich životních podmínek. Sociální vrstvy uvažoval jako alternativu k pospolitním vrstvám v autonomní společnosti. Dle Marxe je jednota komunity podstatná z důvodu případné změny dějin a následných událostí.

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

### ***Karl Marx***

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

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

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

V každé společnosti vyrábí hmotné statky vždy lidé ve vzájemném kontaktu. Lidé se dělí na ty, kteří vlastní výrobní prostředky a ty kteří je nevlastní a pracují většinou pro ty jedince výrobní prostředky vlastníci. Podle tohoto vlastnictví se určuje jejich postavení ve společnosti. V dřívějších dobách se za výrobní prostředky považovala půda, domácí zvířata nebo třeba zemědělské nářadí. V době kapitalismu jde o továrny, stroje a především eko-

nomický kapitál. Jedinci vlastníci výrobní prostředky jsou nadřazeni těm, kteří žádné nevládnou a většinou se musí spolehnout pouze na svou pracovní sílu. Právě toto vytváří mezi lidmi nerovnosti. Vlastnictví výrobních prostředků udává příslušnost lidí k určité třídě.

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

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

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

Analytický koncept sociální třídy rozděluje společnost na dvě rozdílné třídy. Jejich názvy se s historickými epochami liší. Podle Marxe jsou to buržoazie a proletariát, v dřívějších dobách pro představu např. otrokáři a otroci. Podle deskriptivního pohledu se sociální třídy nazývají např. kapitalisté, dělníci pozemková aristokracie, zemědělci, střední vrstva atd. Marx však nevysvětlil, proč hranice mezi těmito třídami stanovil právě takto, pouze jednotlivé skupiny popsal. Nikdy však, jak již bylo dříve zmíněno, nepodal ucelený popis třídní struktury moderní společnosti.

Častým spoluautorem Karla Marxe byl Friedrich Engels. Engels byl německý filozof a ekonom. Spoluzakladatel marxismu a mezinárodního komunistického hnutí. Tito dva němečtí filozofové ve svém společném díle Manifest komunistické strany vydaným v roce 1848 uvádějí, že se kapitalistická společnost stále více rozděluje na buržoazii a proletariát a

to znamená, že se jedná o dva velké nepřátelské tábory. Toto nepřátelství a neustálý boj mezi těmito dvěma třídami je potřebnou součástí vývoje společnosti. Konflikty se během vývoje vyostří natolik, že dojde ke změně společenského systému a sociálních vazeb tedy revoluci. Podle těchto dvou autorů je historie všech společností historií třídních bojů a konflikty jsou potřebné k vývoji a dynamičnosti společnosti (Tomáš Katrňák, 2005). Tento proces dle nich vede k neexistenci nerovností mezi lidmi, tedy ve vlastnictví výrobních prostředků, k beztřídní společnosti a následnému žití v komunitách.

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

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

### ***Max Weber***

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

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

Třídní postavení vychází z toho, že jedinci se stejným množstvím majetku a stejnou šancí získat hospodářský příjem, jsou na podobné pozici v třídním systému. Množství majetku udává, co si na trhu zboží můžeme pořídit a co na něm lze získat. U lidí se stejným třídním postavením by podle Webera měly převažovat shodné ekonomické zájmy. Kapitalisté, tedy vlastníci výrobních prostředků mají jiné možnosti na pracovním trhu a také jin zájmy než například střední vrstva, která sice má odborné znalosti, ale výrobní prostředky nevlastní. Nejnižší vrstva jsou nekvalifikovaní dělníci, kteří se musejí spolehnout pouze na svoji pracovní sílu. Zájmy příslušníků jednotlivých vrstev se však mohou jemně lišit.

Sociální třídu definuje jako popis způsobu přístupu k materiálním podmínkám jedinců, ve stavu regulace jejich ekonomické interakce rozumovými pravidly hospodářského užitku. Dle něj jsou sociální třídy skupinami lidí s podobným třídním postavením. Lidé s odlišným



třídním postavením mají odlišné materiální podmínky. Právě podle těchto podmínek mohou vznikat sociální třídy. Tyto třídy jsou nerovné, ale členové jednotlivých tříd jsou si vcelku rovni a mají i obdobný způsob jednání. Weber konstatoval, že „v naší terminologii sociální třídy nejsou komunity, pouze představují možné a často se vyskytující základy pro sociální jednání“. Dále zastává názor, že sociální třída musí u jejích členů splňovat příčinné složky, které podmiňují jejich životní šance a pokud jedincovy ekonomické zájmy o hmotné statky a příležitosti k výdělku jsou odrazem těchto složek a třetí jako třetí podmínku existence sociální třídy uvádí Weber, že se tyto obě předchozí podmínky musí udávat na trhu práce a zboží tedy v třídním postavení (Tomáš Katrňák, 2005).

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

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

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

Tyto tři prvky sociální stratifikace tvoří osy moderní sociální stratifikace. Mezi příslušníky sociálních tříd je vzájemné ekonomické ovlivňování, mezi příslušníky statusových skupin sociální ovlivňování a u členů stran politických politické ovlivňování. Pokud příslušníci tříd sdílejí společnou identitu, stane se z jejich seskupení statusová skupina. Pokud díky této identitě pořádají organizované akce, pak může vzniknout právě politická strana.

### ***Srovnání Marxe a Webera***

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

Dle Katrňáka jsou u Marxe sociální třídy zdrojem společenského konfliktu a protichůdných zájmů, zatímco u Webera tomu tak není. U Marxe vyplývá z třídní pozice společné

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

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

### 4.3 Moderní třídní klasifikace

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

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

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

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

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

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

### *Klasifikace sociálních tříd ABCDE*

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

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

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

## 5 EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ

### 5.1 Vymezení výzkumného cíle a stanovení hypotéz

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

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

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

Dalo by se předpokládat, že jedinci z rozdílných sociálních tříd budou mít i rozdílný životní styl. Lidé s vyšším příjmem, vzděláním a vyšším postavením ve společnosti si budou více uvědomovat zásadnost dodržování zásad zdravého životního stylu a také je dodržovat. Naopak příslušníci nižších sociálních tříd často více trpí závislostmi a nedodržují zásady

zdravého životního stylu. Ať už z důvodu neznalosti toho, co pro ně je a není dobré, nebo prostě proto, že nemají dostatek finančních prostředků, aby si to mohli dovolit.

Dalo by se předpokládat, že zástupci vyšších sociálních tříd budou mít mnohem větší možnosti a volby v otázkách trávení a využívání volného času.

## 5.2 Charakteristika zkoumaného souboru

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

## 5.3 Vyhodnocení, analýza a interpretace výsledků

Zvolila jsem si metodu polostrukturovaných rozhovorů. Tyto rozhovory zpracuji a vyhodnotím případovou studií jednotlivých zástupců sociálních tříd, kterou použiji. Na závěr analýzy porovnam jednotlivé zástupce sociálních tříd, jak se liší jejich přístup k zásadám zdravého životního stylu. Rozhovory rozdělím do podkapitol podle názvu jednotlivých sociálních tříd. Přibližnou podobu struktury rozhovoru lze nalézt v přílohách této práce.

### *Zástupci A třídy*

V této kategorii jsem oslovila dvě ženy a dva muže, kteří ve svém zaměstnání zastávají vysoce postavené pozice.

#### **Pavel**

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

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

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

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

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

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

### **Markéta**

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



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

Pod pojmem volný čas se Markétě vybavila letní dovolená, kterou spolu s rodinou strávila u italského jezera Lago di Garda. Tento pojem v ní prý vyvolává jen příjemné pocity. Svůj volný čas věnuje nejčastěji rodině a odpočinku. Na nedostatek volného času si nestěžuje, vůbec tato žena bere život s nadhledem a zbytečně si nestěžuje. Volný čas pro ni samozřejmě důležitý je, a s radostí svůj volný čas využívání ke studiu francouzštiny, jejímuž kouzlu před nedávnem propadla. Na finanční náklady za své volnočasové aktivity si také nestěžuje. Vše co potřebuje prý má.

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

Jak jsem již dříve uvedla, paní Markéta dbá na zásady zdravého stravování. Při nákupu potravin se dívá na kvalitu a zároveň i cenu. Uznává, že zdravá strava vyjde o něco draž. Snaží se jíst pravidelně a po menších porcích. Velice oblíbenou složkou v jejím jídelníčku je i ovoce a zelenina, kterou konzumuje téměř denně. Pitný režim dodržuje, nejčastěji prý pije lehce mineralizované vody a bylinné čaje. Ze svých neřestí mi přiznala, že neodolá kvalitní mléčné čokoládě.

## Třída B

### *Jarmila*

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

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

Jarmila kromě zmíněných procházek a občasné vyjížděky na kole s rodinou pravidelně nesportuje. Doma sice cvičební pomůcky mají, ovšem ty používá především manžel. Do zaměstnání se pak nejčastěji dostává automobilem.

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

### *Petr*

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

O životní styl se Petr velice zajímá. Dá se říci, že je jeho koníčkem. Žije zdravě a dodržuje zásady ZŽS. Na otázku co by na své současné ŽS chtěl změnit, uvedl, že by rád více ces-

toval. Je názoru, že vést ZZS je finančně náročné. Podle toho co mi pan Petr řekl, se svým životem je spokojen. Jeho životním cílem je udržet si dobrou pracovní pozici a založit se svou přítelkyní harmonickou rodinu. Odpočinku i spánku by si přál o něco více.

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

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

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

## **Třída C**

### ***Radek***

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

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

Protože svůj volný čas tráví nejčastěji sledováním televize nebo v sedle kola, vyvolává v něm pocity odreaování. Nepocituje finanční ztrátu kvůli tomu, že by neměl na své volnočasové aktivity.

Několikrát týdně sportuje, výhradně se však věnuje pouze cyklistice. Přináší mi uvolnění a útek před starostmi běžných dnů. Kromě kola a zastaralých činek žádné cvičební pomůcky nevládní. Převazuje se však nejčastěji autem.

Otázky zdravé výživy také neřeší, potraviny kupuje především podle jejich ceny. Jediné co jako sportovec dodržuje je pitný režim.

### *Marie*

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

O zdravý životní styl se naprosto nezajímá. Proto jsou její odpovědi jednoznačné. Změnit by si přála pouze svůj vzhled, shodit nějaké to kilo apod. S tím jediným spokojená není. Často pracuje z pohodlí domova, proto si volný čas může zařídit z části podle svých představ. Dostatečně spí i relaxuje. Stres nevnímá.

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

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

Zásady zdravé výživy nedodržuje a potraviny vybírá především podle jejich ceny. Nesleduje ani to, jestli dodržuje správný pitný režim. Do jejich neřestí patří sladkosti a káva.

## **Třída D**

### *Jan*

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

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

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

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

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

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

### ***Lenka***

Bývalá 57 letá alkoholička. Má výuční list. Je rozvedená a má 2 dospělé syny. Její manželství zkrachovalo právě v době, kdy byla závislá na alkoholu. V současnosti žije sama v bytě 1+1 a pracuje jako kuchařka v závodní jídelně. Její zaměstnání je fyzicky a pohybově celkem náročné. Sebe považuje za rozhodně chudou, musí prý obracet každou korunu, protože sama táhne celý nájem za svůj byt. Vztahy v rodině se po léčbě snaží opět zlepšit.

O ŽŽS se začala zajímat až v době, kdy si prošla zavislostí na alkoholu. Nedodržuje jeho pravidla striktně, ale snaží se pár zásad si osvojit a zařadit do běžného života. ŽŽS je pro ni

důležitý a vede ji k němu právě důvod být fit a zdravá. Na současném životním stylu by ráda změnila zaměstnání za lépe platově ohodnocené mladé muže.

Volný čas v ní vyvolává prý trochu strach a obavy z toho, co by e mohlo stát, protože tomu není tak dávno co se vyléčila. Představí si pod tímto pojmem sebe na rozkvetlé louce, kde chodí bosa. Svůj volný čas se snaží zaplnit smysluplnými aktivitami. Začala navštěvovat kurzy Taiči. Ráda luští křížovky a sleduje televizní seriály. Na nedostatek volného času si nestěžuje a je pro ni důležitý. Ráda by však měla více finančních prostředků, díky kterým by svůj volný čas mohla naplnit, jak by chtěla.

Z pohybových aktivit se vzhledem ke svému věku věnuje pravidelně několikrát v týdnu taiči a spíše dlouhým procházkám. Tyto aktivity provozuje z vlastní vůle. Doma nevlastní žádnou cvičební pomůcku, krom overbalu, který používá k sezení namísto židle. Pochůzky zvládá pěšky či využívá služeb hromadné dopravy.

Zdravě stravovat se paní Lenka prý snaží, ale ne vždy jí to vyjde či odolá. Zdravou stravu preferuje kvůli sobě a svému zdraví. Při nákupu potravin věnuje pozornost kvalitě i ceně, přiznává však, že by si ráda mohla dovolit kvalitnější potraviny. Je tedy názoru, že zdravá strava je pro ni i dosti finančně náročná. Jí několikrát denně, po malých porcích. Do svého jídelníčku se snaží denně zařadit alespoň malé množství zeleniny či ovoce. A denně vypije více než 1,5 l tekutin. Mezi své neřesti uvedla sladkosti a slané pochutiny. V dřívějších dobách to byl tedy alkohol.

## **Třída E**

### ***Zbyněk***

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

O ZZS se pan Zbyněk naprosto nezajímá. Na svém ŽS by rád změnil pouze to, že by rád získal zaměstnání. Stres se v jeho životě objevuje denně, především kvůli nedostatku fi-

nancí, kterým domácnost pana Zbyňka trpí. Se svým životem pochopitelně spokojen není. Za životní cíl považuje najít si ještě před odchodem do důchodu práci. Protože je nezaměstnaný, má dostatek času na relaxaci, spánek a i spoustu volného času.

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

Pohybová aktivita u něj není téměř žádná. A při svých pochůzkách chodí nejčastěji pěšky či je objíždí na kole.

O zdravou stravu se vůbec nezajímá, ovoce a zeleninu konzumuje jen výjimečně a při nákupu potravin dbá pouze na jejich cenu. Při otázce na pitný režim pan Zbyněk zavtipkoval, že dodržuje a napomáhá mu v tom především místní hostinec. Jeho neřestí je tedy nadměrná konzumace alkoholu a kouření cigaret. Nezbyvá než doufat, že se pan Zbyněk upne v životě na něco jiného než právě na alkohol a jeho ženě popřát snad jen pevné nervy.

### ***Kristýna***

Kristýna je nevidomou invalidní důchodkyní. Je jí 27 let. Nevidomá je již od dětství, takže je s tímto údělem vcelku smířená. Seznámila jsem se s ní během mé odborné praxe. Žije se svými ne příliš majetnými rodiči v bytě ve městě. Rodina se potýká s finanční krizí, ovšem Kristýnu neopouští její optimismus. Oporou jí stojí její dlouholetý přítel a zanedlouho snad i manžel Petr. Svoji rodinu považuje za chudou.

O zdravý životní styl se trochu zajímá. Dodržuje pár zásad, ale nic nepřehání. ZŽS považuje za poměrně důležitý. Jde jí především o to být fit a zdravá a stále se líbit svému příteli. Na svém ŽS by, jak by se dalo předpokládat, nejraději změnila úděl nebýt nevidomá, jinak je se svým životem poměrně spokojená. Životním cílem je vystudovat vysokou školu a najít si zaměstnání. Na nedostatek spánku a odpočinku si nestěžuje. A vztahy se svou rodinou a kamarády má prý výjimečné.

Pod pojmem volný čas se jí vybaví chvíle, kdy je se svým přítelem a přáteli. Vyvolává v ní příjemné pocity. Volného času má podle svých slov až více, než dost, proto pro ni není až tak podstatný. Nejčastěji ho tedy tráví s přítelem a přáteli a dle svých možností sportuje a učí se novým věcem. Nepocituje strádání kvůli finanční strance v oblasti trávení volného času.

Pohybovou aktivitu podle svých slov zbožňuje. Doma cvičí a podle jejích možností sportuje i mimo domov. Sportuje kvůli radosti z pohybu a k udržení štíhlé postavy. Protože celá řada sportů je jí zapovězena, vlastní doma několik cvičebních pomůcek jako např. rotoped. Pokud se někam potřebuje dostat, využívá hromadnou dopravu a pěší chůzi.

Snaží se jíst zdravé a kvalitní potraviny především z vlastní vůle. Při nákupu potravin nejčastěji s doprovodem sledují cenu i kvalitu. Je názoru že zdravá strava je finančně náročnější. Snaží se dodržovat zásady správné životosprávy, tedy jíst často, ale menší porce a dodržovat ideální pitný režim. Jako své neřesti uvádí častou konzumaci kávy.

### **Vyhodnocení**

Příslušníci vyšších sociálních vrstev mívají většinou vyšší vzdělání než jedinci z tříd pod nimi. Tím pádem by si teoreticky měli více uvědomovat dopady našeho životního stylu na náš organismus.

Jak můžeme vidět na těchto případových studiích, z části to platí i zde. Lidé z vyšších vrstev si mohou dopřát kvalitnější potraviny a využít i kvalitnější nabídku volnočasových aktivit. Často však za tuto cenu platí právě nedostatkem volného času, který by na tyto aktivity potřebovali. Většinou mají lidé z vyšších sociálních tříd větší povědomí o tom, jak by zdravý životní styl měl vypadat, ale už je na každém z nich jestli se s úctou ke svému tělu takto budou i chovat a jak si nastaví svůj hodnotový žebříček.



## ZÁVĚR

Téma zdravého životního stylu je v dnešní době velmi aktuální. Naše doba přináší mnoho výhod i nevýhod, nástrah i příležitostí. Jednoznačnou nevýhodou je její uspěchanost. V takovéto uspěchané době je stále podstatnější dbát zásad zdravého životního stylu.

V teoretické části této bakalářské práce jsme si objasnily co to vlastně zdravý životní styl je. Jaké nedostatky má ten současný životní styl lidské společnosti. Věnovali jsme se i otázce zdraví, kde jsme si vysvětlili tento pojem, pozornost byla věnována i podpoře zdraví a prevenci. Využití volného času jakožto jeden ze zásadních složek životního stylu byl také objasněn. Byly vymezeny jeho funkce a jeho vztah k životnímu stylu jedince.

Práce obsahuje i stručné osvětlení pojmu sociální stratifikace a rozdělení jedinců do tříd podle určitých společných znaků. Objasňuje pojmy, jako jsou sociální třída, sociální mobilita atd. Popsány jsou také vybrané teorie sociální stratifikace, jak se u různých autorů a v průběhu historie měnily.

Příslušníci vyšších sociálních vrstev mívají většinou vyšší vzdělání než jedinci z tříd pod nimi. Tím pádem by si teoreticky měli více uvědomovat dopady našeho životního stylu na nás organismus.

Příslušnost k sociální třídě může ovlivnit to, jakou měrou člověk dodržuje zásady zdravého životního stylu, to jak tráví svůj volný čas, ale především je to na volbě každého z nás jak k tomu přistoupíme. Jaké priority si stanovíme v našem životě, jak díky nim prožijeme svůj život.

Jistě osoba, která má dostatek finančních prostředků bude mít větší možnosti jak v oblasti stravování, trávení volného času, či pohybové aktivitě. Ne každého však zajímá to stejné a je třeba si uvědomit, že příslušnost k sociální vrstvě nestačí k tomu, aby byl člověk v otázce životního stylu uvědomělý a choval se, jak by měl.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. (2010): *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, a.s., s. 128.
- GIDDENS, A. (1999): *Sociologie*. Praha: Argo, s. 595.
- HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. (2010): *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, s. 127.
- KATRŇÁK, T. (2005): *Třídní analýza a sociální mobilita*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, s. 211.
- KATRŇÁK, T., FUČÍK, P. (2010): *Návrat k sociálnímu původu: Vývoj sociální stratifikace české společnosti v letech 1989 až 2009*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury: Masarykova univerzita, s. 213.
- KOPECKÝ, M. a kol. (2012): *Úvod do výchovy ke zdraví a zdravému životnímu stylu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, s. 80.
- KREJČÍ, M. a kol. (2011): *Výchova ke zdravému životnímu stylu – učebnice*. Plzeň: Fraus, s. 192.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2009): *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, s. 280.
- KUKAČKA, V. (2009): *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, s. 176.
- KUKAČKA, V. (2010): *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, s. 211.
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. (2009): *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, a.s., s. 296.
- MALÁTKOVÁ, J. a kol. (2004): *Ottova encyklopedie A-Z*. Praha: Ottovo nakladatelství, s.r.o.
- PÁVKOVÁ, J. a kol. (2002): *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál, s.r.o., s. 231.
- PETRUSEK, M. (1997): *Sociologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 75.
- STRUKOVÁ, O., NOVOTNÁ, J. (2003): *Metoda Ludmily Mojžíšové – Cesta k přirozenému početí*. Praha: Ivo Železný, s. 151.

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

### **Internetové zdroje:**

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

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

Podpora zdraví v ČR [online]. 2013 [cit. 2014-01-02]. Dostupné z www:

<[http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/CINDI/kurz/podpora\\_20zdravi.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/CINDI/kurz/podpora_20zdravi.pdf)>

Historie Státní zdravotnický ústav [online]. 2013 [cit. 2013-11-05]. Dostupné z www:

<<http://www.szu.cz/historie>>

Zdraví jako osobní a společenská hodnota [online]. 2012 [cit. 2014-02-01]. Dostupné z www:

<[http://prakt.upol.cz/zdravi\\_holcik.php](http://prakt.upol.cz/zdravi_holcik.php)>

Volný čas a prevence u dětí a mládeže [online]. 2002 [cit. 2014-03-06]. Dostupné z www:

<<http://aplikace.msmt.cz/PDF/Volnycas.pdf>>

Sociální stratifikace [online]. 2014 [cit. 2014-03-06]. Dostupné z www:

<<http://fsslv.fss.muni.cz/~winkler/kapitola11.html>>

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

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

Nelátkové závislosti – Závislost na práci [online]. 2014 [cit. 2014-03-06]. Dostupné z www: <

[www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3477/zavislost-na-praci-pdf](http://www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3477/zavislost-na-praci-pdf) >

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

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

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1: Pyramida zdravé výživy

## **SEZNAM PŘÍLOH**

PŘÍLOHA P I: Cíle programu Zdraví 21 a jejich charakteristika

PŘÍLOHA P II: Přibližná struktura rozhovoru

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

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

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



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

## PŘÍLOHA P II: PŘIBLIŽNÁ STRUKTURA ROZHOVORU

### ROZHOVOR : ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A SOCIÁLNÍ TŘÍDY

#### **OSOBNÍ ÚDAJE:**

1. Věk:
2. Pohlaví
3. Bydliště: město : venkov
4. Způsob bydlení: byt : rodinný dům .....  
bydlím: sám, s rodinou (úplná, neúplná), s partnerem, v podnájmu .....
5. Počet členů domácnosti:
6. Nejvyšší dosažené vzdělání: základní, vyučen/a, střední s maturitou, VOŠ, VŠ
7. Jaké je vaše zaměstnání: jakou pozici v zaměstnání zastáváte : řídící funkce.....
8. Jakou povahu má vaše zaměstnání (možno více odpovědí)? Sedavé, více pohybu, fyzicky náročné, psychicky náročné, v domácnosti, stresové, v klidném prostředí, jiné.....(uved'te jaké)
10. Sebe a svoji rodinu považují za ... ?
  - a) rozhodně bohatou (můžeme si bez problémů pořídit např. Auto, chatu).
  - b) spíše bohatou (můžeme si bez většího omezování dovolit jet na dovolenou, koupit pračku, tv).
  - c) průměrnou. Spíše chudou (pokud si chceme do domácnosti pořídit např. Pračku, tv, apod., musíme si na ně půjčit/ našetřit, ale běžné nákupy pro nás nejsou velkým omezením).
  - d) rozhodně chudou (musíme šetřit, abychom na konci měsíce vyšli s penězi na běžné nákupy)

#### **ŽIVOTNÍ STYL:**

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

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

### **VOLNÝ ČAS:**

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

## **POHYBOVÁ AKTIVITA:**

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

## **ZDRAVÁ VÝŽIVA:**

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

9. Jaké máte neřesti: alkohol, cigarety, sladkosti, káva ..... apod.