

Životní styl studentů středních škol ve Zlínském kraji

Barbora Hanáková

Bakalářská práce
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Barbora Hanáková**
Osobní číslo: **H21612**
Studijní program: **B0111A190011 Sociální pedagogika**
Forma studia: **Kombinovaná**
Téma práce: **Životní styl studentů středních škol ve Zlínském kraji**

Zásady pro vypracování

Zpracování řešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti životního stylu, adolescence a výchovy ke zdraví.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

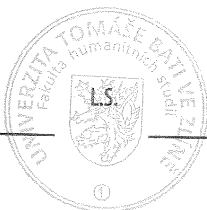
Seznam doporučené literatury:

- DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ, 2008. Sociologie životního stylu. Plzeň: vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk. ISBN 978-80-7380-123-6.
- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualiz.vyd. Praha: Grada. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5326-3.
- KOLEŠÁROVÁ, Karolína, 2016. Životní styl v informační společnosti. Vydání I. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. ISBN 978-80-7452-119-5.
- MATOUŠEK, Oldřich, 2003. Rodina jako instituce a vztahová síť. 3. rožš. a přeprac. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství. Studijní texty. ISBN 80-86429-19-9.
- RABOCH, Jiří, 2019. Duševní zdraví a životní styl: psychiatrie životním stylem. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-5501-7.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Michaela Lukešová**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **10. ledna 2024**
Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2024**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 10. ledna 2024

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 ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k 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 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ 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 ³⁾ 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 výsledky 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.

Ve Zlíně 24.4. 2024

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 nevyjádřeně 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 nahlížení 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 nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-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 užit 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 jím 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 přihlédá k větší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá životním stylem studentů středních škol ve Zlínském kraji. Zaměřuje se zejména na aktuální prvky životního stylu, životní vzory studentů a jejich volný čas. V teoretické části jsou vymezeny pojmy z oblasti životního stylu, životních vzorů, adolescence a volného času. V otázce volného času byla zkoumána jak kvantita, tak kvalita trávení volného času a také představy o jeho ideálním využití. Praktická část práce prezentuje průběh a výsledky kvantitativního výzkumu technikou dotazníkového šetření.

Klíčová slova: životní styl, adolescence, životní vzory, rodiče, volný čas

ABSTRACT

This bachelor thesis deals with the lifestyle of secondary school students in the Zlín Region focusing particularly on current elements of lifestyle, student's life patterns, and their leisure time. The theoretical section defines terms related to lifestyle, life patterns, adolescence and leisure time. In the realm of leisure time, both the quantity and quality of how students spent their free time were explored, along with their perceptions of ideal leisure activities. The practical part of the thesis presents the course and results of a quantitative research using a questionnaire survey technique.

Keywords: lifestyle, adolescence, role models, parents, free time

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Michaele Lukešové za odbornou pomoc, cenné rady a připomínky poskytnuté při zpracování tohoto tématu.

Děkuji také respondentům, kteří byli ochotni pomoci s výzkumem za jejich čas a zodpovědný přístup k vyplnění dotazníku.

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

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 ŽIVOTNÍ STYL	12
1.1 VÝVOJ ŽIVOTNÍHO STYLU	12
1.2 SOUČASNÉ ŽIVOTNÍ STYLY	13
1.3 ŽIVOTNÍ STYLY DNEŠNÍ MLÁDEŽE	15
2 ADOLESCENCE	19
2.1 RANÁ ADOLESCENCE	20
2.2 POZDNÍ ADOLESCENCE	20
3 ŽIVOTNÍ VZORY	21
4 TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU	23
4.1 NEDOSTATEK VOLNÉHO ČASU	24
4.2 PŘEBYTEK VOLNÉHO ČASU	25
II PRAKTICKÁ ČÁST	27
5 ÚVOD	28
6 CÍLE VÝZKUMU	29
6.2 HLAVNÍ CÍL VÝZKUMU:	29
6.3 VEDLEJŠÍ CÍLE VÝZKUMU:	29
7 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	30
7.1 VÝBĚROVÝ SOUBOR	30
7.4 ČASOVÝ HARMONOGRAM VÝZKUMU	32
7.5 PŘEDVÝZKUM	33
8 ZPRACOVÁNÍ A VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	34
8.1 ŽIVOTNÍ STYL	34
8.2 ŽIVOTNÍ VZORY STUDENTŮ STŘEDNÍCH ŠKOL	38
8.3 VOLNÝ ČAS	43
ZÁVĚR	52
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	54
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	57
SEZNAM GRAFŮ	58
SEZNAM TABULEK	59
SEZNAM PŘÍLOH	60

ÚVOD

Oblastí zájmu této bakalářské práce je životní styl studentů středních škol ve Zlínském kraji. V souvislosti s životním stylem se zaměřuje také na životní vzory studentů středních škol a na trávení volného času těchto studentů.

Životní styl adolescentů se v dnešní době vyvíjí tak rychle a v tolika různých směrech, že je velmi těžké pojmenovat jej nějakým konkrétním názvem. Proti adolescentům v době před několika dekadami jsou vystaveni násobně více vlivům a podnětům a mají také násobně více možností, jak svůj konkrétní životní styl vyjádřit. Například styl oblékání může sloužit jako vyjádření určitého sociálního postavení ve společnosti nebo i důrazu na ekologii a udržitelnost. Jiným slouží prostě jen jako prezentace své vlastní originality.

V současné době se životní styl nedá přesně rozdělit na např. konzumní, hédonistický nebo narcistický, ale je většinou kombinací všech druhů životních stylů. Každý si do svého životního stylu implantuje pouze takové prvky, jež nejvíce odpovídají jeho preferencím na základě prostředí, ve kterém žije, výchovných stylů, kterým byl vystaven, názorů, které zastává.

Toto kombinování životních stylů může mít dopad na duševní zdraví adolescentů. Virtuální prostředí, jakožto důležitá součást moderního života, s sebou přináší nové výzvy, ale i rizika, která mohou negativně ovlivnit sebevědomí a sebehodnocení adolescentů. Rostoucí tlak na konformitu a srovnávání se s mnohdy nepravdivou realitou internetového světa často vede k pocitům nedostatečnosti. Duševní zdraví adolescentů je v dnešní době velkým tématem a intenzivně se hledají cesty k jeho udržení a stabilitě.

Neopominutelná je v podílu na životním stylu také rodina a výchova. Výchovným stylem v rodině je člověk formován již od narození a formuje jej po celý další život především svými specifickými vzorci, přenášenými z generace na generaci. Přestože se vůči nim adolescenti často vymezují, v dospělosti získávají na rodičovskou výchovu poněkud liberálnější náhled.

S životním stylem úzce souvisí také způsob trávení volného času. Volný čas se dá trávit různými způsoby a s různými lidmi. S rodinou, přáteli, o samotě nebo anonymně se spoustou neznámých lidí. Dá se konzumovat bezpečným způsobem, ale také rizikově.

Tato práce se kromě životního stylu zabývá také životními vzory studentů středních škol. Jako všechno ostatní, také vzory se rychle mění a také vzorů může být v dnešní době nespočet. Mohou jedince ovlivnit pouze na krátkou dobu, ale také mohou změnit jeho

budoucí směřování v životě. Vzorem se pro adolescenta může stát někdo z rodiny, někdo mediálně známý, někdo, kdo se přes velké obtíže dostal na vrchol a něco dokázal. Osoba inspirující morálně nebo svým jednáním, ale také někdo, kdo prezentuje svůj virtuální život ve sféře sociálních sítí.

Studenti středních škol jsou na prahu dospělosti. Tento věk není pouze věkem formování životního stylu, vrstevnických a partnerských vztahů, ale také formováním životních hodnot. Hodnoty mohou ovlivňovat jejich rozhodování v oblasti vztahů, kariérní a profesní směřování. Studium životních hodnot mladých lidí může pomoci lépe porozumět jejich prioritám a motivaci k určitým životním rozhodnutím.

Analýza životního stylu adolescentů může být užitečná pro identifikaci trendů spojených se sociálním chováním, potřebami či životním směřováním. Může být také inspirací při plánování různých intervencí a podpůrných programů na zlepšení jejich života v dospělosti.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ŽIVOTNÍ STYL

Pojem životní styl je hodně široký a může zahrnovat různá hodnotící kritéria. Jak podle doby, ve které zkoumaná skupina žije, tak dle kritérií politických, technologických a psychologických.

Dle Kolesárové (2016) životní styl obsahuje ustálený soubor aktivit realizovaných s typickou frekvencí a s typickým objemem času. Čím vyhraněnější a zralejší osobnost, tím je životní styl vyhraněnější a konzistentnější.

V adolescenci se člověk stále ještě formuje, není zralý, a proto ani jeho životní styl pravděpodobně nebude definitivní a stabilní. Většina adolescentů má na počátku utváření svého osobitého životního stylu podobné potřeby, jako je např. potřeba autonomie, seberealizace, respektu nebo uznání, rozdílné jsou však způsoby uspokojování těchto potřeb.

Duffková definuje životní styl takto: „*Životním stylem jednotlivce je možné rozumět ve značné míře konzistentní životní způsob jednotlivce, jehož jednotlivé části si navzájem odpovídají, jsou ve vzájemném vztahu, vycházejí z jednotného základu, mají společné jádro, resp. určitou jednotící linii, tj. jednotný styl, který se jako červená linka prolíná všemi podstatnými činnostmi, vztahy, zvyklostmi apod. nositele životního stylu*“ (Duffková in Kubátová, 2010, str. 13).

1.1 Vývoj životního stylu

Již ve středověku závisel styl života na společenské třídě, do které se člověk narodil. Pro drtivou většinu lidí ale nebyl zásadní věcí k řešení. Většina lidí té doby žila na venkově, v chudobě, pracovala v zemědělství a svůj životní styl mohla ovlivnit jen ve velmi malé míře. „*Většina lidí, která nepatřila k privilegovaným společenským vrstvám, pracovala v zemědělství a byla vázána na svoji domácnost. Těmto lidem životní čas určovala především práce, měli výrazně menší množství volného času než jiní*“ (Knotová, 2011).

V adolescentním věku již byli lidé považováni za dospělé, tvrdě pracovali a nezdědka měli děti. Větší možnosti nastartovala až průmyslová revoluce na přelomu 18. a 19. století. Mnoho lidí začalo pracovat v průmyslu, odstěhovalo se do měst. Zvýšila se ekonomická stabilita zaměstnanců, s tím také množství volného času i kvalita života. Tento trend pokračuje dosud. Ve dvacátém století se zrychlilo dopravní spojení, s příchodem digitální revoluce bylo umožněno propojení vzdálených zemí jak dopravní, tak informační, což

významně ovlivnilo životní styl celé populace. „*Rozhlas, televize a další elektronická média začaly utvářet i naše myšlení, pocity a vnímání světa*“ (Giddens, 2013).

Zvýšila se míra informovanosti a vzdělanosti, změnily se požadavky na druh zaměstnanců. Tak jako v minulosti byl velký objem lidí zaměstnán v průmyslu, nyní jsou nejpreferovanějším oborem služby. Se změnami životního stylu se totiž zvyšuje poptávka po nabídkách vzdělávání, osobního rozvoje, cestovního ruchu, wellness nebo fitness.

1.2 Současné životní styly

„*Současná, postmoderní společnost, je charakteristická mimo jiné absencí přesně vymezených a ohraničených vzorů, které se stěžejně podílejí na utváření životního stylu a udržení jeho stability. Namísto toho je dostupné nesčetné množství modifikací a variant*“ (Bauman, 1996; Lipovetsky, 2003).

Proto pravděpodobně nelze zkoumat jeden určitý životní styl, ale je třeba spíše zjistit, které prvky jednotlivých životních stylů se u současných adolescentů vyskytují. I když současným trendem je fenomén individualizace, jsou okolnosti, které nutí společnost zůstat v některých ohledech standardizovanou. „*V životních způsobech se projevují tendence k individualizaci žití, na druhé straně také k jisté uniformitě podporované vzhledovou uniformitou měst a prostorovou segregací na základě sociálního statusu*“ (Knotová, 2011).

Podle Giddense je životní styl to, jak se oblékáme, jak se stravujeme, jakou péči věnujeme svému tělu a jakým způsobem trávíme volný čas a neřídí se již tedy již tradičními indikátory jako je například povolání (Giddens 2013, str. 422).

Autoři, zabývající se životním stylem, mají na jeho typologii poněkud odlišné názory. Ať v otázce kategorií životních stylů, či způsobů jejich hodnocení. Nejvýraznějšími osobnostmi v této oblasti jsou např. Gilles Lipovetsky, Pierre Bourdieu, Alvin Toffler. Z našich autorů zejména Helena Kubátová, Karolína Kolesárová, Jana Duffková nebo Petr Sak.

Lipovetsky, profesor filozofie na univerzitě v Grenoblu, se zabývá individualismem a současnými životními styly. Je autorem mnoha knih, většina z nich byla přeložena i do češtiny. „*Zdá se, že vznik světa věcí, obrazů a informací a nástup hédonistických, permissivních a psychologizujících hodnot, které s ním souvisejí, vedly nejen ke vzniku nové formy ovládnutí lidského chování, ale zároveň k nebyvalému rozrůznění způsobů života a k neustálým výkyvům v soukromém životě, ve víře i životních rolích*“ (Lipovetsky, 2008).

Francouzský sociolog Pierre Bourdieu byl kritikem soudobé společnosti. Vytvořil teorii životních stylů, založenou na kombinaci kulturních a ekonomických vlivů. Rozdělení životních stylů dle Bourdieua osvětluje ve své knize Sociologie životního způsobu Kubátová takto: „*Skrze odlišné životní styly se neustále reprodukuje odlišnost ekonomických zdrojů a kulturních zájmů mezi třídami. Tím se vytváří účinek zpětné vazby životních stylů na životní podmínky, tedy na ty zdroje a zájmy, které dávají vznik životním stylům*“

Americký novinář, spisovatel a futurolog Alvin Toffler se zabýval tématem budoucnosti a s tím souvisejícími společenskými změnami. Proslavil se zejména svou knihou Šok z budoucnosti. „*Většina z nás o svém životním stylu nepřemýšlí a má problém s jeho objektivním popisem. Ještě větší obtíže jsou s objektivním popisem hodnot v našem životním stylu. Úkol je násobně těžký proto, že většina z nás nezvolí jednotný styl, ale kombinaci několika prvků*“ (Toffler, 1972).

Socioložka Helena Kubátová přednáší na katedře sociologie a andragogiky Univerzity Palackého v Olomouci. Ve své knize Sociologie životního způsobu naznačuje, že „*Kvalitativní přístup k životnímu stylu nevychází pouze z vnitřní uspořádanosti prvků životního stylu v systému, ale také z předpokladu významů, kterými aktéři interpretují svět. Takové pojetí životního stylu se samozřejmě nedá operacionalizovat*“.

Životní styly dle Duffkové, Urbana a Dubského

V publikaci Sociologie životního stylu (Duffková, Urban a Dubský, 2008) je životní styl prezentován pravděpodobně nejvýstižněji pro účely této práce. Životní styly jsou zde definovány jako alternativní. Autoři pojem vysvětlují tak, že alternativou se obecně rozumí možnost volby, vychází tedy z teorie, že alternativní je prostě jiné. „*Alternativní životní styly jsou „jiné“, od sebe se odlišující životní styly – existuje určitá škála (bez nějakého vnitřního uspořádání), spektrum, v podstatě neohrazený či neukončený počet vzájemně se lišících životních stylů: co lišící se životní styl, to alternativní životní styl*“.

Alternativním životním stylem je tedy dle autorů i Zdravý životní styl nebo Ekologický styl, protože každý z nich má své alternativy. Vedle klasičtějších názvů životních stylů uvedených výše jmenují také Životní styl pro budoucnost. Řadí jej také pod pojem alternativní, protože i on může mít nespočet variant. Prezentují jej jako vizi, či nabídku pro pozitivní budoucnost.

Tato rozmanitost přístupů a názorů na životní styl potvrzuje složitost tohoto fenoménu a jeho vliv na současnou společnost.

1.3 Životní styly dnešní mládeže

Pro současnou generaci mladých lidí je online prostředí naprostou samozřejmostí. Je pro ně přirozené se v tomto prostředí pohybovat. Jelikož mají velmi široké informační portfolio, jsou jejich předměty zájmu velmi různorodé. Stále více mladých lidí odsouvá založení rodiny do pozdějšího věku, klade důraz na zdravé stravování, sportování, ekologii. V pracovním životě preferují spíše kratší úvazky a více aktivit mimo zaměstnání.

„Životní styl dítěte, podobně jako jeho sociální pole, vychází ze životního stylu a sociálního pole rodičů a postupně ho transformuje tím, že určité prvky vynechává, jiné přidává. O životním stylu můžeme poprvé hovořit u teenagerů. Jejich životní styl je reakcí na životní styl dospělých a vychází z jejich aktuálních potřeb a hodnot. Jejich styl se vyznačuje přechodností a manifestačností. Ve snaze o nonkonformitu vůči rodičům se často stávají konformní vůči vrstevníkům“ (Kolesárová, 2016, str. 44).

1.4 Faktory ovlivňující životní styl mládeže

Věk

Již samotná podstata adolescence je nejvýrazněji ovlivňujícím faktorem. Mladí lidé ještě nejsou úplně dospělí, i když se tak mnohdy cítí. Nemají plnou míru zodpovědnosti za své jednání, ale výměnou za to nemají tolik povinností jako dospělí. *„Současní dospívající chápou dětství jako dobu, kterou je třeba co nejrychleji přežít a získat svobodu. Mají tendenci zbavit se co nejdříve dětských atributů a generalizované sociální podřízenosti. Usilují o získání větších práv a svobody rozhodování, ale povinnosti a zodpovědnost přijímají neochotně“ (Vágnerová, Lisá, 2021)*

Věk adolescence je věkem experimentování, objevování a zkoumání, ať už se to týká zážitků, vztahů nebo životního stylu.

Rodina

Životní styl rodičů ovlivňuje životní styl jejich potomků. Přebírají od nich vzorce nejen v chování a jednání, ale také v trávení volného času. V některých rodinách si ale každý člen tvoří náplň volného času podle sebe. Příčinou může být vytíženost v zaměstnání a ve škole, ale také odlišné záliby a koníčky. Díky tomu se může stát, že se rodina setkává minimálně a z toho může pramenit pocit osamělosti dospívajících.

„Nedostatečný zájem rodičů o sociální a osobní vývojové problémy dítěte je podstatnou zátěží dětského věku a dospívání“ (Tyrlik, 2012).

V adolescenci si často mladí lidé vybírají životní styl co nejméně podobný stylu rodičů. Příčinou může být snaha o odlišení, manifestace jejich domnělé dospělosti.

„Vztahy s rodiči tvoří základní pilíř dětství. Během adolescence se musí zásadně změnit tak, aby vyhovovaly plnění rolí dospělého“ (Tyrlik, 2012)

Škola

Protože adolescenti tráví většinu času ve škole, nutně se stává faktorem ovlivňujícím jejich životní styl. Klíčovou roli v tomto ovlivnění mohou hrát jak pedagogové, kteří se mohou stát pro studenty vzorem či inspirací, tak například školní prostředí.

Průcha a kol. uvádí v Pedagogickém slovníku (1995), že vztah mezi učitelem a žákem je *„Mezilidský vztah, který ovlivňuje průběh i výsledek učitelova vyučování, žákova učení, kvalitu jejich spolupráce, sociální percepci, emocionální a motivační aspekty výuky“*.

Škola má také příležitost ovlivňovat studenty různými druhy zájmových činností či preventivních programů.

Výchova

„Výchova je proces záměrného působení na osobnost člověka s cílem dosáhnout pozitivních změn v jejím vývoji“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2008)

Výchova tedy na člověka působí od narození a ve výběru životního stylu má velký potenciál. Velmi záleží na tom, jaký druh výchovy rodiče zvolí, jak se v otázce výchovy shodnou a také jaké předávají vzorce chování a jednání.

Volný čas

Dle Hájka je volný čas dobou, která nám zbyde z dvaceti čtyř hodin po odečtení doby věnované práci, péči o rodinu, domácnost a vlastní potřeby včetně spánku (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, str. 66).

Volný čas je obecnější pojem, nadřazený např. pojmu kulturní vyžití.

Způsob trávení volného času adolescentů má přímý vliv na utváření jejich životního stylu, formuje se tím jejich orientace životního stylu do období dospělosti. Funkcemi volného času dle Kaplana jsou *“ podněcování tvořivých sil, utváření individuality, vytváření pozitivních zážitků, posilování skupinové i sociální participace “* (Kaplan in Knotová, 2011).

Vrstevnické skupiny

Pokud se sejdou podobně smýšlející jedinci, kteří mohou sdílet své zájmy, starosti, koníčky, mohou vzájemně posilovat své sebevědomí a pocit sounáležitosti.

„Se členy vrstevnické skupiny tráví adolescent značnou část času, a to ve škole i mimo ni. Společně s nimi se učí, baví se, sdílí svoje záliby, navštěvuje kulturní podniky“ (Vašutová, Panáček a kol., 2013).

Pokud ale ve skupině dochází k užívání alkoholu nebo jinému rizikovému chování, je pravděpodobné, že v rámci potvrzení členství a snahy získat statut právoplatného člena skupiny, je pravděpodobné, že se adolescent bude chtít těchto aktivit účastnit. Příslušnost k určité vrstevnické skupině může mít vliv na to, jak je jedinec vnímán svým okolím.

„Fixace na skupinu vrstevníků v období adolescence se dostává (zpravidla kolem šestnáctého a sedmnáctého roku věku) do fáze, v níž se objeví obavy z vyřazení z této skupiny“ (Vašutová, Panáček a kol., 2013).

Sociální status

Termín sociální status slouží k vyjádření určité pozice nebo postavení jedince v určitém sociálním prostředí. Dopady různých faktorů sociálního statusu, jako jsou např. vzdělání, majetek, povolání nebo přístup k informacím, může mít na jedince jak pozitivní, tak negativní vliv.

„Sociální status je mezičlánkem ve vztahu mezi společností a životním stylem. Sociální status vyjadřuje zakotvení člověka ve společnosti, jeho společenskou pozici, souhrn sociálních a profesních rolí, majetek, vzdělanostní úroveň, sociální a kulturní kapitál a také životní styl odpovídající skupinové či třídní příslušnosti a individuálnímu statusu jedince. Sociální status se projevuje, manifestuje v životním stylu jedince“ (Kolesárová, 2016, str.51).

Jazyk a komunikace

Dospívající spolu komunikují jiným způsobem než s dospělými. Vytvářejí si vlastní komunikační styly se specifickými slovními výrazy nebo obraty. Výrazná bývá i jejich neverbální komunikace.

„V životním stylu jsou slova a výrazy, které jsou módní (šik), aby posléze „vyšuměla“. Výrazy jsou jiné, ale mechanismus je stejný, jak u teenagerů, tak snobů či politiků. Jazyk může být až poznávacím znamením určité skupiny s jejím stylem. Více než používání určitých výrazů je součástí životního stylu umět rozpoznávat v jazyce módní pohyby a umět je používat“ (Kolesárová, 2016, str. 45).

Online prostředí

„Současná mladá generace je první generací, která není dominantně klasicky utvářena historickou událostí a změněnými společenskými podmínkami, ale technologiemi“ (Sak, Kolesárová, 2012).

Virtuální svět je pro dnešní adolescenty naprosto přirozený a bez něj si neumí každodenní realitu představit. Ačkoliv je zdrojem mnoha užitečných a rychle dosažitelných informací, může se také stát nástrojem rizikového chování jako je kyberšikana, podvodné jednání, či pocity méněcennosti a snížené sebevědomí v důsledku sledování nepravdivé reality vrstevníků či celebrit.

Zájmy a koníčky

Koníčky mají významný vliv na životní styl jednotlivce. Přináší do života nové zkušenosti, dovednosti, zájmy a vztahy. Některé koníčky vyžadují pravidelný režim a disciplínu, což také formuje život jednotlivce a následně i jeho životní styl. *„Zájmová činnost přináší adolescentům citové uspokojení, avšak to není hlavním důvodem k jejímu uskutečňování. Věnují se jí hlavně proto, že její těžiště nespočívá ve výsledku, nýbrž v činnosti samé. Oni sami si tedy určují náplň, formu a tempo hry. Mohou ji kdykoli přerušit či ukončit, aniž by vznikl problém“ (Vašutová, Panáček a kol., 2013)*

2 ADOLESCENCE

Adolescence neboli dospívání je přechodné období mezi dětstvím a dospělostí. Většinou začíná kolem desátého roku věku a trvá zhruba do roku dvacátého. Toto období je plné přeměn ve všech oblastech, ať už tělesných, psychických nebo sociálních (Vágnerová, Lisá, 2021). Pojem adolescence začal být používán až na začátku 20. století, kdy americký psycholog Stanley Hall publikoval svou knihu *Adolescence*, díky níž byl pojem *Adolescence* definován a dostal se do širšího povědomí.

Lidem v období adolescence se také říká mládež. Dle Saka je mládež „*velká sociální skupina lidí se specifickou pozicí a úlohou ve společnosti. Do této skupiny bývají zařazováni jedinci ve věku od ukončení základní školní docházky do věku ukončení sociální zralosti, převzetí všech rolí dospělých a získání plnohodnotného občanského statusu*“.

Tato životní etapa je náročná v mnoha směrech. Není jen fyzickým přerodem dítěte v dospělého jedince, ale také časem změn psychických. Dozrává mozek, pohlavní systém a s tím jsou spojeny změny chování, emočního projevu a prožívání. Mění se také jejich sociální role. „*V západních společnostech jsou teenageři jakoby uprostřed dvou světů, stojí „mezi“: často se snaží chovat jako dospělí, ale zákon s nimi jedná jako s dětmi*“ (Giddens, 2013, s. 279)

Pohlavní hormony, stimulované v tomto období, mají vliv na vývoj mozku, ale také na emoční prožívání při jejich případné rozkolísanosti. Například oxytocin ovlivňuje sociální vnímání, učení i chování. Rozdílné tempo vývoje jednotlivých oblastí mozku má vliv na nerovnováhu psychických funkcí. To může vést k nutkání okamžitého uspokojení potřeb či sklonům k riskantnímu chování.

Dle Vágnerové a Lisé (2021) bývají dospívající nadměrně kritičtí. Jde o potřebu procvičit si své schopnosti argumentace. Odlišné názory ostatních chápou jako projev neochoty uvažovat, nejsou schopni je přijmout emočně. Bývají také radikální a často generalizují, hledání kompromisu je ze strany adolescenta chápáno jako projev selhání.

Svoje argumentační schopnosti a pokusy o osamostatnění si často zkusí na rodičích. Ti byli dosud nejvyšší autoritou, kterou je nyní třeba odbourat nebo alespoň omezit. „*Ti, kdo byli ještě nedávno dětmi, dávají najevo, že se chtějí osamostatnit, získat právo rozhodovat o svých vlastních osudech*“ (Keller, 2019).

Dospívající posuzují sami sebe podle toho, jaký názor na ně má jejich okolí. Nejdůležitější jsou názory vrstevníků a lidí, kteří jsou pro ně osobně důležití. S postupem procesu dospívání dokážou tyto informace lépe zasadit do komplexu hodnocení sebe sama a lépe je propojovat v jeden celek. Také Vašutová, Panáček a kol. (2013) uvádějí, že „*v pomyslných seznamech významných či hodnotných osob se u adolescentů nejčastěji vyskytují vrstevníci*“.

Období dospívání lze dle Vágnerové a Lisé (2021) rozdělit na dvě fáze: Ranou a pozdní.

2.1 Raná adolescence

Zahrnuje první fázi dospívání. Nejvíce se projevuje vizuálně. Mění se vzhled dospívajícího, dochází ke zrychlení růstu a vývoji sekundárních pohlavních znaků, což vede okolí ke změně chování k adolescentovi. Adolescentem je tato změna intenzivně prožívána. Může vést ke ztrátě sebejistoty

2.2 Pozdní adolescence

Nastává kolem patnáctého roku věku. Je dobou celkové psychosociální přeměny jedince. V tomto období adolescent přijímá nový, adolescentní styl života, buduje vrstevnické vztahy, mezi vrstevníky se ujišťuje o potvrzení vlastní příslušnosti k této skupině, stabilizuje vztahy s rodiči. „*Smyslem pozdní adolescence je poskytnout jedinci čas, aby porozuměl sám sobě, zvolil si, čeho chce v budoucnosti dosáhnout a osamostatnil se ve všech oblastech, v nichž to současná společnost vyžaduje*“ (Vágnerová, Lisá, 2021, s. 376).

I v pozdní adolescenci hraje tělesný vzhled důležitou roli. Ve většině případů převládá spokojenost s vlastním vzhledem. Pokud se ale jedinec vymyká normě, většinou pociťuje vztek, který může ventilovat vůči okolí.

Tato fáze vývoje jedince je také obdobím hledání vlastní identity nebo také smyslu života. Je to způsobeno nově vyvinutou schopností uvažovat abstraktně a hodnotit sebe sama z jiné perspektivy.

3 ŽIVOTNÍ VZORY

Životním vzorem je obvykle jedinec, který je ostatními vnímán jako příklad nebo je obdivován pro některé své vlastnosti. Podle něj si jeho obdivovatel utváří své životní postoje, je modelem chování a jednání. Životní vzory se mohou delegovat z různých oblastí života, jako je například rodina, přátelé, umění, sport, podnikatelská sféra aj.

„Jak rodiče, tak také vrstevníci a média dětem a dospívajícím poskytují vzory. S jejich přijetím si mladí lidé osvojují standardy chování a vlastního výkonu, které se, zejména v období adolescence, stávají v idealizované podobě obsahy jejich vlastní sebkonceptualizace (sebepojímání)“ (Tyrlík, 2012).

Výběr životních vzorů může být ovlivněn genderově. Společnost v rámci sociálních norem, kterými se řídí, může směřovat chlapce, aby si hledali vzory v oblastech typických pro muže a dívky povzbuzovat, aby hledaly například v oblastech péče o druhé. Každý jedinec ale má své jedinečné preference a zájmy, tento „sociální tlak“ tedy nemusí být ve finále pro výběr životního vzoru rozhodující.

„Vzory a ideály vedou mladého člověka svými žádoucími a ceněnými vlastnostmi a rysy k napodobování a identifikaci. Představují však i soubor srovnávacích kritérií pro sebehodnocení, například v tom, čím se dospívající od svého vzoru liší, co mu imponuje a čeho by chtěl dosáhnout“ (Taxová, 1987, s. 119).

Adolescence je obdobím hledání své vlastní identity. V této době mladí lidé začínají zkoumat své vlastní hodnoty a preference, učí se přebírat zodpovědnost sami za sebe a za svá rozhodnutí. Součástí tohoto procesu je mimo jiné i zpochybňování rodičovské autority.

Postupné osamostatňování vede adolescenty k tomu, že si hledají vzory mimo rodinu. Rodiče jim jako vzory začínají být sociálně vzdálení a dospívající hledají v okruhu bližším jejich mentalitě. *„Dospívající už zjistili, že rodiče nejsou všemocní a neomylní a že nezvládnou všechno. Zjištění hranice jejich reálných schopností a možností je pro ně zklamáním. Aby je mohli i nadále respektovat jako bezvýhradnou autoritu, museli by si je zidealizovat, a to už pro ně není přijatelné“ (Vágnerová, Lisá, 2021).*

Hledání vzorů mimo rodinu mladým lidem také umožňuje rozšiřovat si své životní obzory, setkat se s jinými přístupy k životu, jinými způsoby myšlení. Vašutová, Panáček a kol uvádí, že struktura těchto vzorů je složitá a individuálně odlišná, přesto se v ní dají nalézt některé zákonitosti“ *„Proměna autorit a vzorů se u adolescentů ubírá od těch jim sociálně*

vzdálených ke vzorům jim sociálně bližším“. Vzory se mohou generovat z řad vrstevníků, populárních osobností. Vztah k novým vzorům bývá idealizovaný a naprosto nekritický. S postupem času a zrání jedince se vzory mění. V pozdní dospělosti již adolescenti uvažují v jiných dimenzích a dokáží brát v potaz i vnitřní stránku osobnosti, tedy i svého vzoru a mění se tedy i kritéria výběru jejich životních vzorů. Ve stádiu rané adolescence se mladí lidé snaží napodobovat svůj vzor například účesem a typickými projevy či gesty, která jsou s jeho vzorem lehce identifikovatelné. Později se snaží napodobovat spíše charakterové vlastnosti a konkrétní činnosti, třeba hraní na hudební nástroj.

„Tyto vzory mají na dívky a chlapce značný vliv formativní, neboť se od nich snaží přebírat vedle rysů chování a módních zvyků i životní styl“ (Vašutová, Panáček a kol., 2013, s. 64).

Na dospívající mohou jako vzory působit i další osobnosti např. z řad pedagogů nebo trenérů. Jsou jim blíže než populární osobnosti, ale pokud nenabídnou určitou míru autonomie a zvolí příliš kritický přístup, vzory se zpravidla nestávají.

4 TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

Od dob průmyslové revoluce, kdy se volný čas stal novým fenoménem své doby, jeho význam stále roste. Práce přestala být stěžejním prvkem života a stal se jím právě volný čas. V historii lidé volný čas buď neměli vůbec nebo jej trávili aktivním odpočinkem. Příležitost k odpočinku poskytovaly svátky jako Velikonoce nebo Vánoce, a i zde se volný čas řídil liturgickými a společenskými normami a tradicemi.

Posun významu volného času je spojen s přeměnou společnosti a transformací životního stylu. S příchodem průmyslové revoluce došlo k mechanizaci výroby, čímž se zkrátila pracovní doba a lidé měli více času k jiným činnostem než jen pracovním. Ve své práci to uvádí například Knotová (2011): „*S nástupem průmyslové revoluce postupně dochází k zásadní přeměně společnosti, jejímž hlavním znakem byla proměna hodnoty práce a hodnoty volného času*“. Tento trend přetrvává do dnešní doby. K mechanizaci se přidala automatizace a později digitalizace. Všechny tyto pokroky v technologiích umožnily lidem efektivnější využívání volného času.

Pokroky se nevyhnuly ani oblasti médií. Úplně nové dimenze trávení volného času se otevřely s příchodem rozhlasového i televizního vysílání. Později tuto oblast ještě násobně rozšířil internet a sociální sítě.

S růstem ekonomiky se posunovala směrem výše i životní úroveň. Rozmanitost způsobů trávení volného času se nabízela v oblasti cestování, rekreačních aktivit i kulturních akcí. Volný čas se tak stal důležitým prvkem v životě jednotlivců i rodin. Umožňuje jim relaxovat, rozvíjet své zájmy a obzory a také vytvářet si styl života podle vlastních představ.

Významným teoretikem v oblasti volného času byl francouzský sociolog Joffre Dumazedier. Jeho kniha „*Vstříc společnosti volného času?*“ (1962) je dodnes platným a hojně citovaným dílem. Z našich autorů lze uvést například Blanku Filipcovou, Janu Duffkovou, Milana Přadku či Vladimíra Spoustu.

Volný čas je pro adolescenty významným aspektem života, neboť jim poskytuje prostor k projevu autonomie. Během tohoto období mají možnost sami rozhodovat, jak svůj čas využijí. Dle Filipcové (1967) je volný čas definován jako „*čas, který může člověk využít bezprostředně pro sebe, čas, ve kterém patří maximálně sobě, v němž může dělat – více než kdykoli jindy – to, co jej baví a co mu přináší potěšení, zábavu a odpočinek*“.

Volný čas hraje roli ve všech typech životního stylu. Například lidé, kteří vyznávají zdravý životní styl, tráví volný čas aktivně. To může znamenat cvičení, turistiku, sportovní nebo jiné aktivity, které posilují jejich fyzickou i psychickou kondici. Ti, kteří kladou důraz na udržitelnost a ochranu životního prostředí, mohou trávit volný čas aktivitami, které podporují jejich ekologické chování. Můžou jimi být například zahrádkářství, recyklace, či účast na dobrovolnických akcích. Technologicky založení jedinci budou pravděpodobně volný čas konzumovat online aktivitami. Zde se nabízí surfování na internetu, streamování filmů nebo hraní her na online platformách.

Je ale nutné zmínit, že většinou dochází ke kombinaci těchto stylů trávení volného času. Volný čas je různorodý v závislosti na prioritách, názorech a hodnotách.

V souvislosti s volným časem je uváděn pojem „*ludická společnost*“ (např. Fink in Knotová, 2011). Tento pojem označuje společnost, která klade důraz na rovnováhu mezi prací a volným časem. Chápe, že zábava není jen povrchním prostředkem relaxace, ale také prostředkem pro sociální komunikaci, kreativitu a osobní rozvoj. Ludická společnost může být vnímána jako reakce na změny v životních stylech a pracovních podmínkách moderní společnosti.

Velkou roli hraje i množství volného času, který mladí lidé mají k dispozici. To, zda mají volného času nedostatek nebo nadbytek, se také může odrážet v jejich životním stylu.

4.1 Nedostatek volného času

Nedostatek času na relaxaci a odpočinek může vést k přetížení organismu, se všemi negativními důsledky, jako je fyzické vyčerpání, únava, prekolapsové stavy či chronický stres. Mladí lidé, kteří se nemohou realizovat ve volném čase podle svých představ, nemají možnost zjistit, jaké aktivity by je skutečně bavily a naplňovaly. Mohou se dostat až do sociální izolace, protože nemají možnost setkávat se s vrstevníky a budovat vztahy.

„Sociální opora a sebedeterminující dispozice vycházející z volnočasových aktivit tlumí a zmírňují stres ze zátěžových situací a udržují tak psychické i fyzické zdraví jedince“ (Tyrlík, 2012). Nedostatek času na zábavu a seberozvoj má tedy dopad na fyzické, emoční i sociální zdraví adolescentů.

4.2 Přebytek volného času

Volný čas je sice pro člověka důležitý, ale přílišné množství volného času může mít několik potencionálně negativních důsledků. Jedním z nich je zvýšení stresu a úzkosti. Nečinnost a nedostatek smysluplnosti v trávení volného času může vést k úzkostným pocitům z absence životního cíle, pocit ztráty kontroly nad svým životem a smyslu životy jako celku. „*Prožívání nudy ve volném čase je subjektivní percepce toho, že volnočasové aktivity neposkytují dostatečné příležitosti na uspokojení našich potřeb, a přináší nám tak negativní prožitek. Nuda může být sama o sobě zátěžová nebo může zvyšovat stres pramenící z řady jiných problémů v životě, a tím vést k vyšší pravděpodobnosti výskytu nemoci*“ (Coleman in Tyrlík, 2012, s. 65).

Rizikovými faktory jsou nuda a izolace i v tom smyslu, že adolescenti přebytek volného času tráví pasivně a mohou začít hledat náplň volného času v rizikových sociálních skupinách nebo rizikových aktivitách, jako je kouření či konzumace návykových látek.

Jak uvádí Duffková, Urban a Dubský (2008), „*volný čas je jedno z největších bohatství společnosti a jednotlivce, a proto se společnost nemůže chovat lhostejně k tomu, co její příslušníci ve svém volném čase dělají – utrácet čas zbytečně je přepych, který si žádná společnost nemůže dovolit*“.

Také Dumazedier si byl vědom toho, že nárůst objemu volného času nemusí být jenom pozitivním jevem. Může mít na člověka jak pozitivní, tak negativní vliv. „*Volný čas i růst jeho objemu považoval za dvojnásobný, ambivalentní jev, resp. proces, který může zakládat jak pozitivní, tak negativní momenty a důsledky (může být zdrojem růstu kulturní úrovně a společenských aktivit lidí, ale může vést i k určité devalvaci kulturních, společenských a obecně lidských hodnot*“ (Dumazedier in Duffková, Urban a Dubský, 2008).

Je proto důležité poskytnout mladým lidem nabídku kvalitního trávení času a poskytnout jim širokou možnost výběru.

4.3 Věda o volném čase

Věda o volném čase je oblast výzkumu, která se zabývá studiem volného času. Zkoumá například dopady volného času na jednotlivce, strategie vhodného využití volného času, sociální a kulturní aspekty volného času a hledá vhodné intervence pro podporu zdravého a vyváženého trávení volného času.

„Věda o volném čase zkoumá vznik volného času, rozvoj jeho rozsahu a funkcí i podmíněnost společenským kontextem; řeší jeho pronikání mezi mladou populaci, pro kterou je významnou podmínkou jejího současného života i perspektivou úspěšného rozvoje“ (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011).

Věda o volném čase tedy může být důležitým nástrojem pro ovlivňování životního stylu mladých lidí. Může poskytnout poznatky pro tvorbu programů podporujících plnohodnotné trávení volného času mládeže.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 ÚVOD

Tento výzkum se zaměřuje na životní styl studentů středních škol ve Zlínském kraji. Jako znaky životního stylu studentů středních škol byly vybrány preference stylu oblečení, způsob trávení volného času, způsob kulturního vyžití a hodnotový žebříček. Nejedná se o veškeré faktory životního stylu, přidáním položek Fyzická aktivita, Spánek a Zdraví by se dotazníkové šetření stalo velmi obsáhlým a hrozilo by riziko velkého počtu nesprávně vyplněných dotazníků.

Není cílem tohoto výzkumu pojmenovat konkrétní životní styly a zařadit je do určité šablony, ale najít prvky životního stylu, které jsou pro studenty významné, protože jak už bylo uvedeno výše, faktorů utvářejících životní styl je nespočet a každý si vybírá prvky, které mu nejvíce vyhovují.

Volný čas je v dotazníkovém šetření zkoumán z hlediska množství volného času, způsobu jeho trávení a ideální představy o trávení volného času. Přidán byl dotaz na kulturní vyžití, což je druh konzumace volného času.

Další oblastí zájmu tohoto výzkumu jsou aktuální životní vzory studentů. Které osobnosti se nejčastěji vzory stávají, jakým způsobem ovlivňují životní styl studentů, a zda se ve větší míře životními vzory stávají rodiče studentů.

Co je prioritou při výběru oblečení, způsob nakládání s oblečením, které již neodpovídá posledním módním trendům a také jak důležitým prvkem je oblečení v otázce životního stylu jednotlivých studentů mělo mimo jiné objasnit, zda studenti preferují konzumní nebo spíše udržitelný styl života a jak důležitou roli hraje oblečení v otázce životního stylu mladých lidí.

6 CÍLE VÝZKUMU

6.1 Metodologie výzkumu

Pro tuto práci byl zvolen kvantitativně orientovaný výzkum. Pro výzkum životního stylu bylo třeba oslovit větší množství osob, což by cestou kvalitativní bylo obtížné. Základní soubor, dle údajů poskytnutých primátorem Zlínského kraje, čítal 26 474 osob a cílem bylo získat alespoň 250 odpovědí. Tento počet osob by se stal výběrovým vzorkem. 250 odpovědí se blíží jednomu procentu ze základního souboru a jak uvádí Skutil (2011), „*Čím je rozsah větší, tím je i větší pravděpodobnost, že bude dostatečně reprezentativní a tím více se přiblížíme skutečným vlastnostem základního souboru*“.

6.2 Hlavní cíl výzkumu:

1. Analyzovat prvky životního stylu studentů středních škol.

6.3 Vedlejší cíle výzkumu:

1. Zjistit, jaké jsou nejčastější životní vzory a styly studentů středních škol a jaké faktory ovlivňují jejich volbu?
2. Stávají se rodiče vzory pro žáky středních škol?
3. Jak studenti středních škol tráví svůj volný čas a jaké jsou jejich preference při trávení volného času?

7 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

7.1 Výběrový soubor

Základním souborem pro tento výzkum jsou studenti středních škol ve Zlínském kraji. Na 74 středních školách ve Zlínském kraji tomto školním roce studuje dle údajů z magistrátu města Zlína v denním studiu 26 474 studentů. Dotazníkovým šetřením bylo získáno 236 odpovědí, což činí 0,9 % základního souboru.

Z celkového počtu sedmdesáti čtyř středních škol Zlínského kraje bylo metodou prostého náhodného výběru určeno dvacet škol. Výběr byl proveden technikou náhodných čísel. Vybraným školám byla elektronickou poštou zaslána elektronická verze dotazníku s prosbou o zpřístupnění studentům.

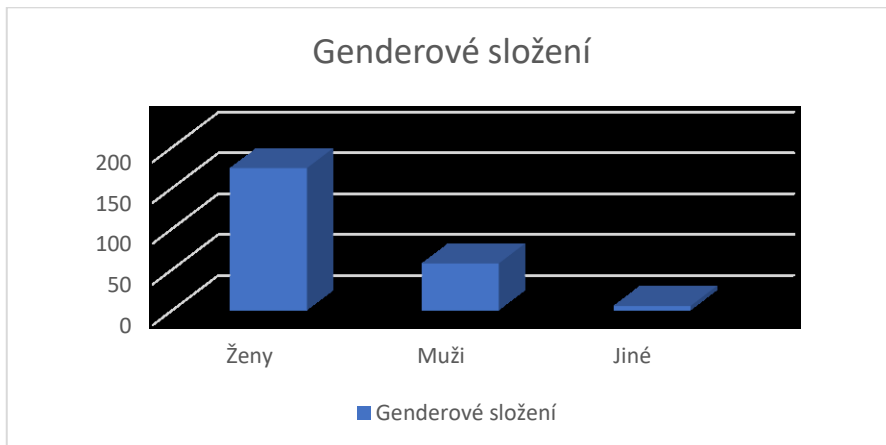
Vedení středních škol bohužel v drtivé většině zaujalo k distribuci dotazníku negativní postoj. Odezva byla minimální. Částečně bez jakékoliv reakce, částečně se zamítavou odpovědí. Týden po odeslání žádosti školám bylo v elektronickém systému 35 vyplněných dotazníků. Bylo tedy nutno změnit metodu sběru dat.

Dalším místem, kde lze ve větší míře získat respondenty, byly ordinace praktických lékařů pro děti a dorost. Tito lékaři mají studenty v péči až do jejich devatenácti let věku a byl předpoklad, že po osobní domluvě a vysvětlení problému bude větší odezva. Byly tedy vybrány a telefonicky osloveny ordinace praktických lékařů pro děti a dorost ve Zlínském kraji s prosbou o šíření dotazníku. Opět metodou prostého náhodného výběru, technikou náhodných čísel. V ordinacích lékařů již šlo o metodu výběru záměrnou, byli vybíráni pouze studenti středních škol. Pokud rodiče i student souhlasili, byl jim přímo v ordinaci předán odkaz na elektronickou verzi dotazníku s prosbou o vyplnění a šíření dále.

Poté již nebylo možno sledovat, kolik dotazníků bylo zasláno prostřednictvím šíření na středních školách a kolik z ordinací lékařů.

Dotazník, podle systému, ve kterém byl šířen, vidělo 452 respondentů, vyplnilo jej 236. Úspěšnost vyplnění dosáhla 52,2 %.

7.2 Genderové složení výběrového souboru



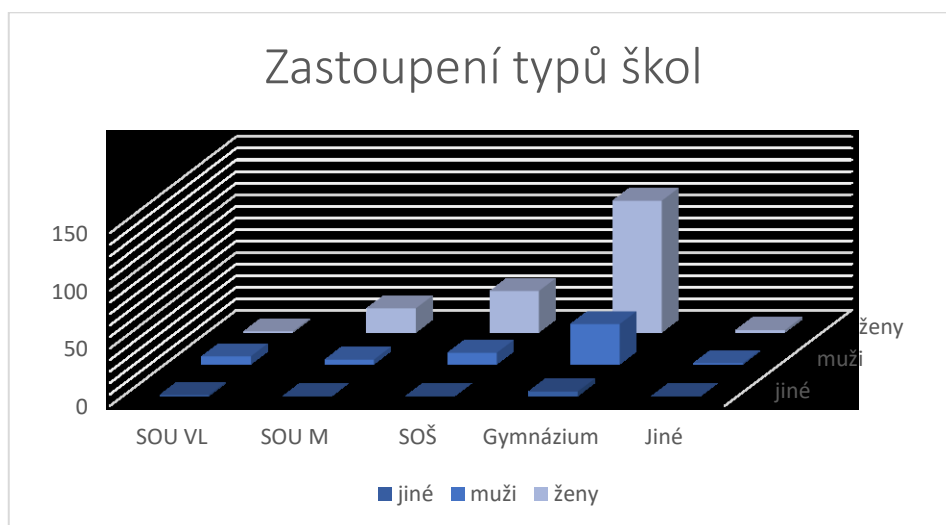
Graf 1

Hodnoty grafu: 174 žen, 57 mužů, 5 respondentů, hlásících se k jinému pohlaví.

Dotazníkového šetření se zúčastnily převážně ženy. Lze předpokládat, že životní styl muže zajímá méně, ale větší ochota vyplnit dotazník a šířit jej dále byla u žen evidentní již v momentě, kdy ještě neznaly téma výzkumu.

Protože data výzkumu jsou genderově nevyvážená, nebudou analýzy výsledků s tímto úhlem pohledu pracovat.

7.3 Zastoupení typů škol v dotazníkovém šetření



Graf 2

V největším počtu se zapojili studenti gymnázií, celkem 153. Z toho 114 žen, 35 mužů a 4 respondenti jiného pohlaví.

46 studentů středních odborných škol, z nich 36 žen a 10 mužů. Střední odborná učiliště, obor maturitní byla zastoupena 25 studenty, z nichž bylo 21 žen a 4 muži. Nejméně respondentů vyplnilo dotazník z odborných učilišť, oborů s výučním listem. Ovšem překvapivě většina z nich byli muži. 7 mužů, 1 žena a jeden respondent jiného pohlaví.

Celkově tedy dotazníkové šetření oslovilo studenty ze všech typů středních škol, ochota zúčastnit se byla největší na gymnáziích. Ze studentů gymnázií převažovaly odpovědi žen, z odborných učilišť odpovědi mužů.

7.4 Časový harmonogram výzkumu

Přípravná fáze: listopad–prosinec 2023

Teoretická fáze: leden–únor 2024

Sběr dat: 10.2.2024- 17.3.2024

7.5 Předvýzkum

Pro účely předvýzkumu byli vybráni přátelé a spolužáci konkrétního studenta. Byli požádáni o vyplnění první verze dotazníku a sepsání připomínek a návrhů k vylepšení. Dotazník bylo ochotno vyplnit šest studentů, o připomínkování byli požádáni i ti, kteří dotazník vyplnit odmítli.

Původní dotaz na životní cíl studentů byl po připomínkování změněn na aktuální cíl. Chtěli se vyjadřovat k tomu, co řeší v současné době.

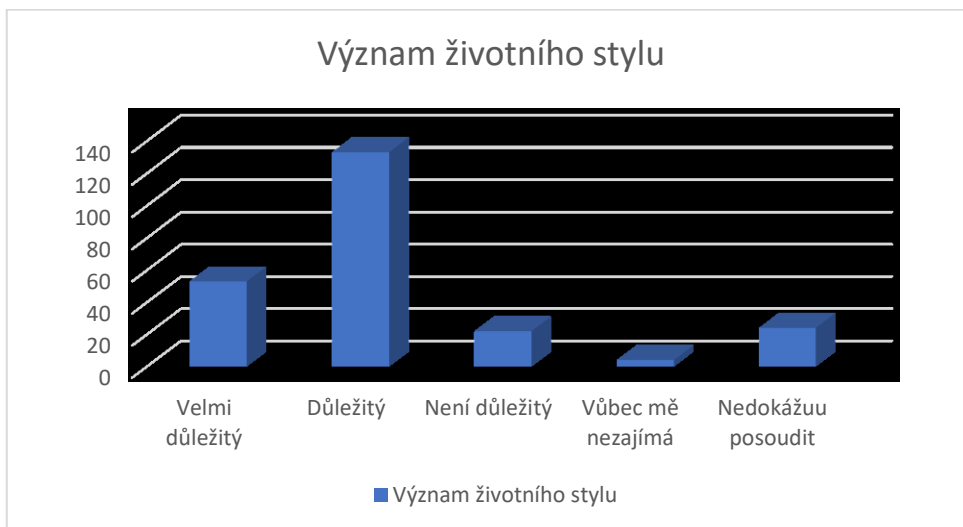
Dvěma studentům se zdál dotazník dlouhý, dalším dvěma naopak v dotazníku chyběla otázka na jejich vysněné zaměstnání nebo na míru zájmu o školu a učení. Tento typ otázek nebyl pro účely výzkumu relevantní, celkový počet otázek byl tedy ponechán a do stávajících položek bylo přidáno více možností odpovědí.

8 ZPRACOVÁNÍ A VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

8.1 ŽIVOTNÍ STYL

První výzkumná otázka si kladla za cíl analyzovat prvky životního stylu studentů středních škol a určit rozdílnost jejich výskytu.

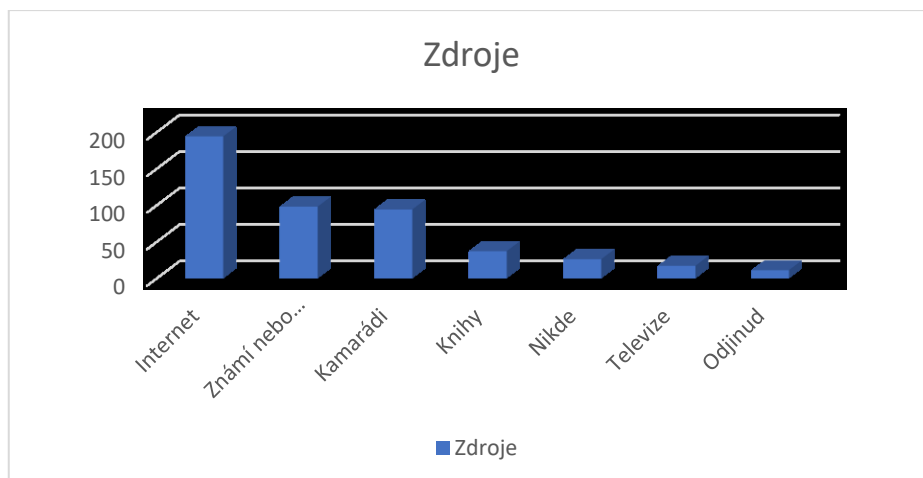
8.1.1 Význam životního stylu



Graf 3

Životní styl je velmi důležitý pro 53 respondentů, důležitý pro většinu, tedy 133 studentů, 22 respondentů udává, že životní styl pro ně důležitý není a vůbec nezajímá 4 studenty. 24 respondentů nedokáže důležitost životního stylu posoudit.

8.1.2 Zdroje životního stylu



Graf 4

Nejčtenějším zdrojem informací o životním stylu je internet (40,7 %). Další početnou skupinou zdrojů jsou známí, rodina a kamarádi (40,2 %), 37 studentů (7,8 %) překvapivě čerpá informace o životním stylu z knih. Naopak televize se jako zdroj informací o životním stylu jeví jako nepodstatná (3,6 %).

8.1.3 Poznávací znamení životního stylu

Na otázku, Co je pro Vás hlavním poznávacím znamením Vašeho životního stylu? studenti odpovídali vlastními slovy. Z uvedených odpovědí byly vytvořeny kódy a těmto kódům bylo přiděleno pořadí podle četnosti odpovědí v dané kategorii.

Poznávací znamení životního stylu

Hodnota	Četnost	Pořadí
Celková pohoda	44	1
Sport	36	2
Jiné	36	2
Neví	26	3

Zdraví	23	4
Strava	17	5
Bez odpovědi	15	6
Vzhled	14	7
Záliby	9	8
Učení	5	9
Nic	5	9
Stres	3	10
Oblečení	1	11
Peníze	1	11

Tabulka 1

Nejčastěji uváděným poznávacím znamením životního stylu je Celková pohoda. Další v pořadí je položka Sport. Odpověď Jiné sice dosáhla stejného počtu hodnocení, zde jsou ale zahrnuty velmi rozdílné položky s malým počtem jednotlivých odpovědí, například Únava, či Život na hraně. Poměrně velká část respondentů nedokázala na tuto otázku odpovědět. V kategorii Nevím, Nic a Bez odpovědi je celkem 46 odpovědí, což činí 19,5 %.

V položce „jiné“ se vyskytovaly odpovědi nesmyslné a nezařaditelné, jejich seznam je uveden v příloze.

8.1.4 Překážky v ideálním životním stylu



Graf 5

V ideálním životním stylu dle uvedených odpovědí nejvíce brání studentům škola. U žen v 84 případech, druhé místo patří s větším odstupem financím, ty uvedlo 40 žen. U mužů byly na prvním místě finance (17 odpovědí), ale ne s tak velkým rozdílem, jako u žen. S odstupem tří odpovědí se na druhém místě umístila škola (14 odpovědí).

Překážky v životním stylu dle pohlaví

Překážka	Žena	Muž	Jiné
Škola	84	14	2
Finance	40	17	0
Něco jiného	19	7	0
Nedokážu posoudit	11	6	0
Věk	6	6	1
Rodiče	9	1	1
Mám ideální styl	5	6	1

Tabulka 2

8.1.5 Shrnutí

Zásadními prvky pro vyjádření životního stylu jsou u studentů středních škol celková pohoda, sport a zdraví. V kategorii Celková pohoda je zahrnuta jak psychická, tak fyzická potřeba cítit se dobře. Je evidentní, že tyto tři položky se dostávají do povědomí studentů

jako nejdůležitější pro jejich každodenní existenci. Zjištění, že oblečení jako zásadní faktor životního stylu uvedl překvapivě pouze jeden student naznačuje, že pro adolescenty není móda a vzhled prioritou, ač by se to u nich dalo očekávat .

Nejvyužívanějším zdrojem informací o životním stylu je internet, následují zdroje rodina, přátelé, kamarádi. Televize naopak platí za nejméně využívaný zdroj. Z toho je patrné, že internet má nejširší portfolio možností čerpání informací pro mladé lidi. Nezanedbatelný je i vliv rodiny a kamarádů, což svědčí o významném vlivu sociálního prostředí na životní styl. Velmi důležitý je životní styl pro 23 % studentů, za důležitý jej považuje 56 %. Nezájem o životní styl uvedla 2 % studentů. Většina studentů tedy bere životní styl na vědomí a je pro ně tématem, které ovlivňuje jejich každodenní fungování.

Tím, co brání studentům v tom, aby jejich životní styl byl pro ně samotné ideální je nejčastěji škola a také finance. Pouze 12 studentů z celkových 236 si myslí, že jejich životní styl je ideální. Škola může být vnímána mladými lidmi jako faktor omezující jejich volný čas a svobodu. Nedostatek financí zase může způsobovat omezení ve výběru volnočasových aktivit.

8.2 Životní vzory studentů středních škol

Jedním z cílů výzkumu bylo zjistit, jaké jsou nejčastější životní vzory a styly studentů středních škol a jaké faktory ovlivňují jejich volbu a také zda mají rodiče vliv na životní styl studentů středních škol a stávají se tak jejich životními vzory.



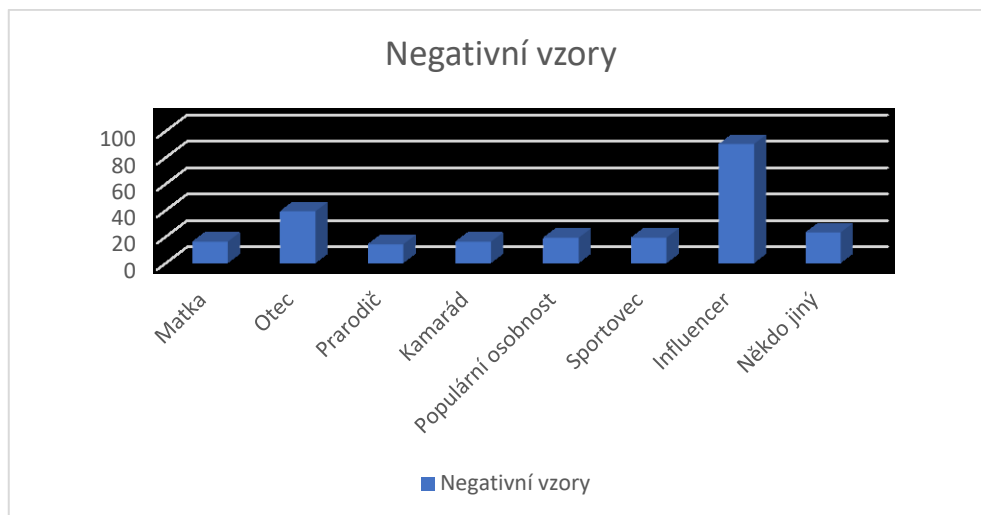
Graf 6

Z 236 respondentů uvedlo 20, že žádný životní vzor nemá. Pro 12 z těchto 20 je ale životní styl důležitý nebo velmi důležitý (viz tabulka č. v příloze).

Nejčastěji uváděným životním vzorem se stala matka, kterou za svůj životní vzor považuje 58 (24,6 %) respondentů. Dalším nejčastěji uváděným životním vzorem je populární osobnost.

Někdo z prarodičů je vzorem pouze pro 12 respondentů. Zde může hrát roli fakt, že rodiny již nejsou vícegenerační a vnoučata nemají tolik příležitostí být s prarodiči v kontaktu, ani znát jejich životní příběh.

V položce někdo jiný respondenti nejčastěji zadávali položku Sourozenec (7) nebo Já sám/sama (7).



Graf 7

Nejvíce studentů by si za svůj vzor nikdy nevybralo influencera (38 %). Druhým nejčastějším negativním vzorem je otec (17 %).

Tabulka v příloze č. IV demonstruje, jak se s věkem pohybuje výběr jednotlivých životních vzorů. Až na vzory z řad populárních osobností je jejich zastoupení napříč studovanými ročníky relativně stabilní.

Jedna z vedlejších výzkumných otázek, zda si studenti vybírají za své vzory rodiče a v jaké míře, byla hodnocena otázkou, Kdo je pro Vás životním vzorem. Kategorie odpovědí byly zúženy na matku, otce a zbývající možnosti výběru byly pro tuto výzkumnou otázku zahrnuty do kategorie ostatní. Matku si za svůj vzor zvolilo 58 studentů. Pro 48 z nich je životní styl důležitý nebo velmi důležitý. Otce si za životní vzor zvolilo 25 studentů, z nichž pro 19 je životní styl důležitý nebo velmi důležitý.

Výběr rodičovských vzorů a váha životního stylu

	Matka	Otec	Ostatní
Velmi důležitý	8	9	36
Důležitý	38	10	85
Není důležitý	7	1	14
Nezajímá mě	1	1	2

Nedokázu posoudit	4	4	16
Celkem	58	25	153

Tabulka 3

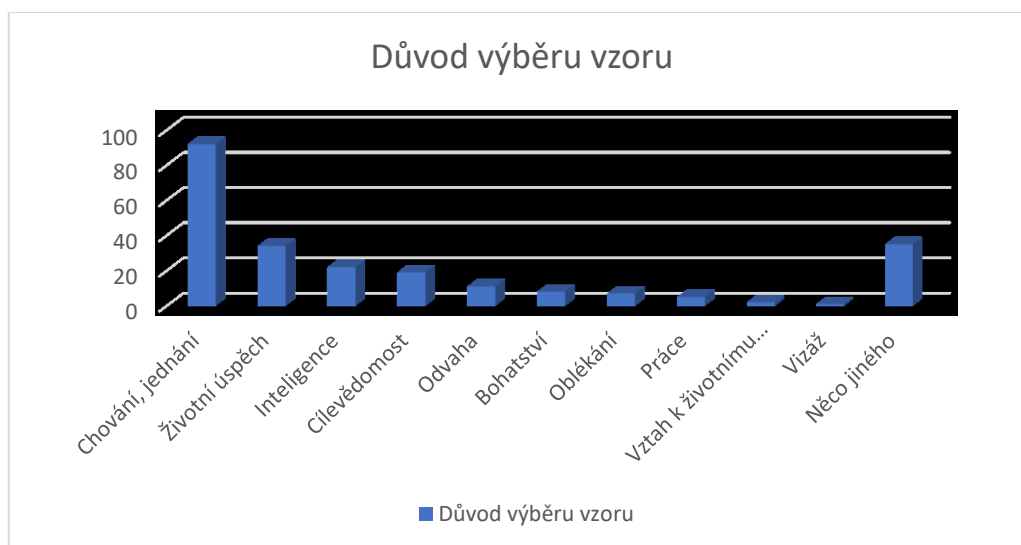
Matku si jako svůj životní vzor vybralo 28 % žen a 15 % mužů. Otce zvolilo 8,6 % žen a 14 % mužů.

Životní vzory dle pohlaví

Záhlaví tabulky 1	Žena	Muž	Jiné
Matka	49	9	0
Otec	15	8	2
Prarodič	9	3	0
Kamarád	11	5	1
Populární osobnost	27	9	1
Sportovec	7	7	0
Influencer	11	0	1
Někdo jiný	45	16	0
Celkem	174	57	5

Tabulka 4

8.2.1 Důvod výběru životního vzoru



Graf 8

92 studentů (39 %) si svůj vzor volí kvůli chování a jednání této osoby. Životní úspěch je inspirací pro 34 studentů (14,4 %). Následuje inteligence a cílevědomost. Kvůli oblékání si vybralo vzor 7 studentů a kvůli vizáži překvapivě pouze jeden student. Nezajímavý je pro mladé lidi také vztah k životnímu prostředí, který inspiroval k výběru 2 studenty.

8.2.2 Shrnutí

I když 20 respondentů uvedlo, že žádný životní vzor nemá, 12 % z nich považuje svůj životní styl za důležitý nebo velmi důležitý. To může znamenat, že vnímání životního stylu je oddělené od výběru životních vzorů.

To, že je nejčastějším životním vzorem matka, je známkou velkého vlivu rodinného prostředí na utváření životního stylu mladých lidí. Nepotvrdilo se, že by četnost výběru kategorie Matka jako životní vzor s věkem respondentů klesala.

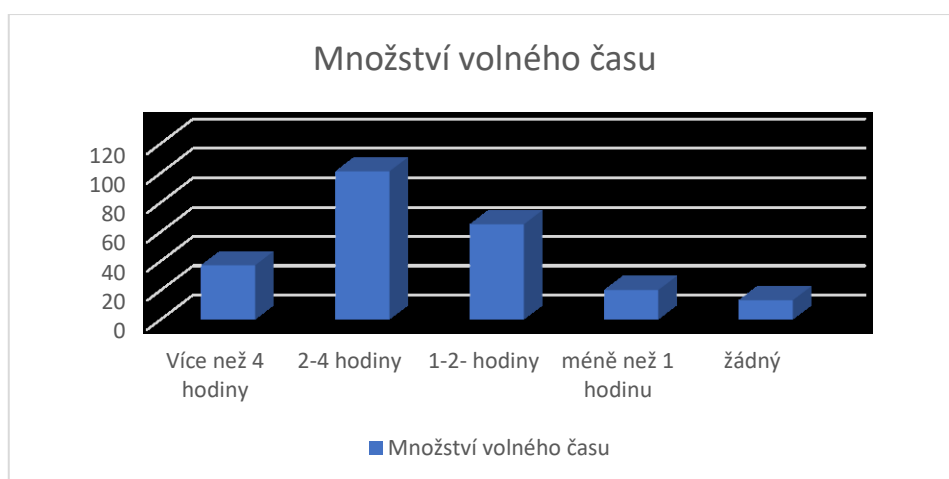
Prarodiče nejsou častými životními vzory, ale nejsou ani vzory, které by si adolescenti nikdy nevybrali. To může naznačovat, že stojí na okraji zájmu mladých lidí. Může to být dáno strukturou dnešní společnosti, absencí vícegeneračních typů bydlení a méně častým kontaktem mladých lidí a seniorů než v minulosti.

Celkově se poznatky v oblasti výběru životních vzorů jeví jako velmi různorodé.

Nejvíce studentů si volí vzory kvůli morálním hodnotám, jako jsou chování a jednání. Pro další část studentů je podstatným faktorem výběru vzoru úspěch v kariéře a osobním životě. Zájem o vzory v oblasti vizáže a oblékání je nízký, což může naznačovat, že v oblasti životního stylu to nejsou důležité položky.

8.3 Volný čas

Jak studenti středních škol uplatňují svůj volný čas ve svém životním stylu a jejich preference při trávení volného času byly položky zjišťované v další z výzkumných otázek.

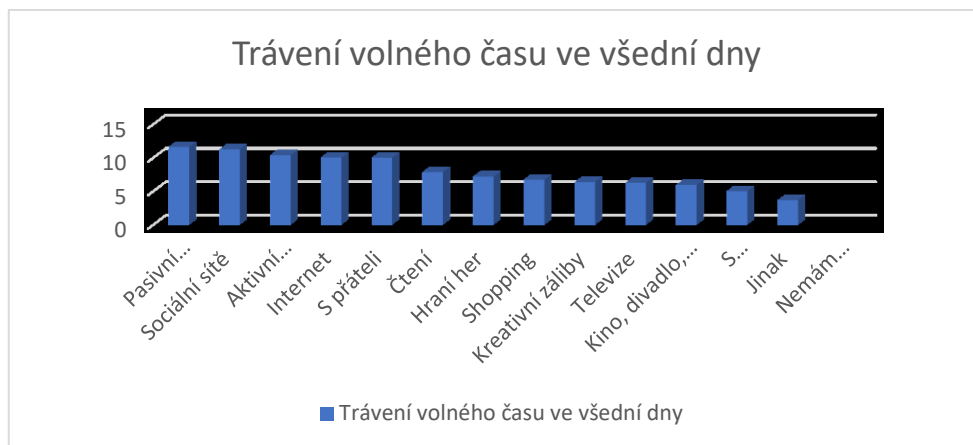


Graf 9

Více než čtyři hodiny volného času denně má 37 studentů (15,7 %). Největší počet studentů uvedl, že má denně dvě až čtyři hodiny volného času. 20 studentů má ke svobodnému trávení času méně než hodinu a 13 studentů nemá volný čas přes všední dny vůbec.

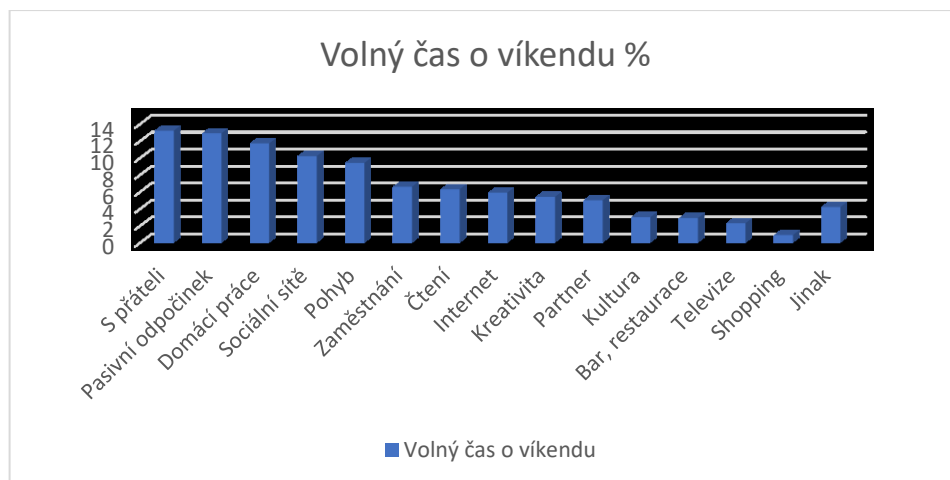
2-4 hodiny denně by mohly být dostatečným prostorem na rekreační aktivity a zájmové činnosti. Omezený nebo žádný volný čas je pravděpodobně výsledkem náročného studijního plánu nebo pracovních povinností. Pro udržení vyváženého životního stylu je tedy pravděpodobně nutné lépe plánovat svůj volný čas nebo najít způsoby, jak jej efektivněji využívat.

Volný čas ve všední dny



Graf 10

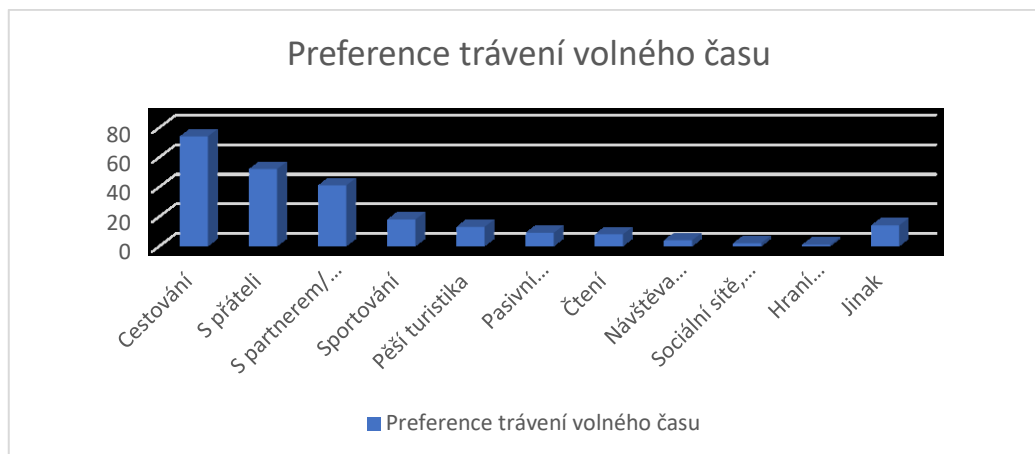
V položce Jak trávíte volný čas ve všední dny mohli studenti vybírat více než jednu odpověď. Nejvíce volného času ve všední dny tráví studenti pasivním odpočinkem a na sociálních sítích, následuje položka Aktivní pohyb. Překvapivě vysoko, na sedmé příčce, je čtení



Graf 11

U položky Jak trávíte volný čas o víkendu měli studenti možnost výběru více možností. Graf je tedy sestaven z relativních hodnot odpovědí.

Nejvíce mladých lidí tráví volný čas s přáteli či pasivním odpočinkem. Velká část z nich pomáhá v domácnosti, malá část z nich sleduje televizi či nakupuje.



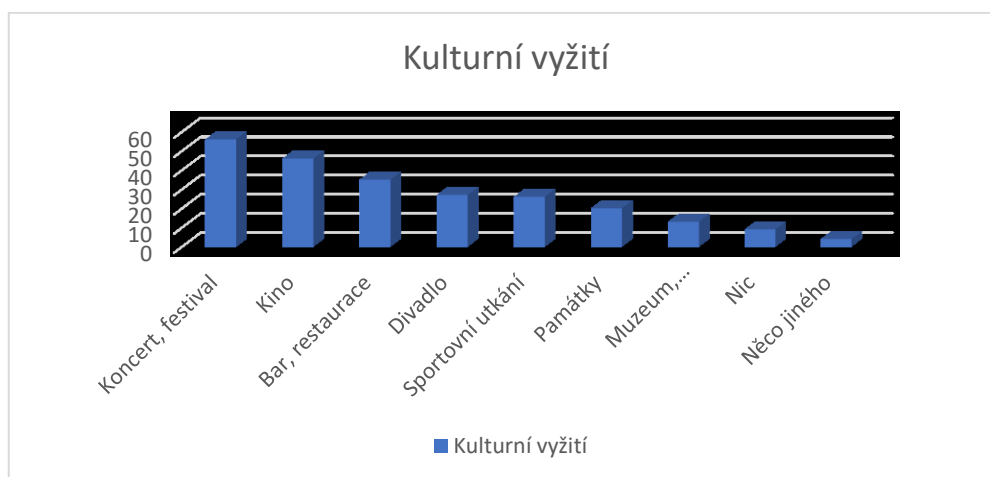
Graf 12

Kdyby mohli trávit volný čas podle svých představ, nejvíce studentů by zvolilo cestování (74), další (93) by chtěli být s přáteli nebo partnerem. Nejméně studentů by čas trávilo v baru, restauraci, na sociálních sítích či hraním společenských her (1).

8.3.1 Kulturní vyžití

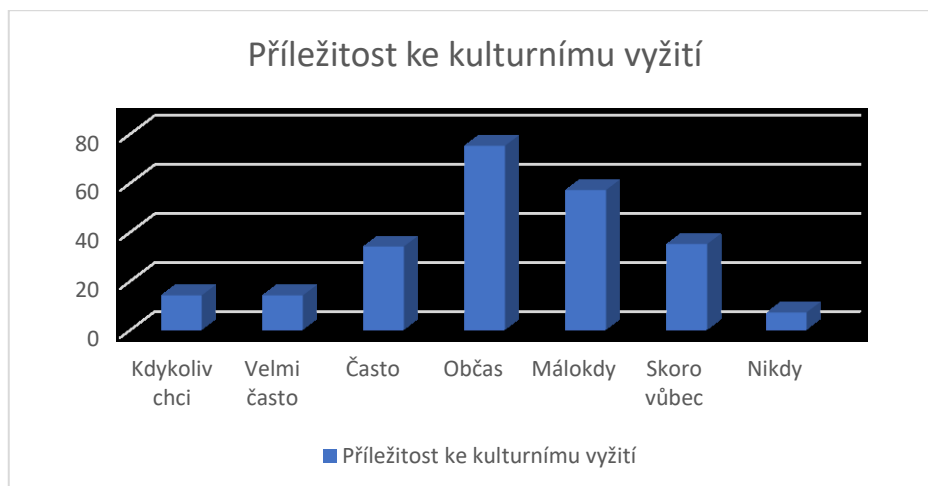
Pojem kulturní vyžití není nikde přesně definován. Jde pravděpodobně o ustálené slovní spojení, vyjadřující rozšíření obzorů jednotlivce pomocí prožívání kulturních zážitků různého druhu. Je spojeno s kulturou a kulturním prostředím a dá se vnímat jako druh trávení volného času.

V rámci výzkumu bylo zjišťováno, jakým konkrétním způsobem mladí lidé konzumují kulturu a jak často k tomu mají příležitost.



Graf 13

Nejvíce mladých lidí preferuje návštěvu koncertu nebo festivalu (56), následuje kino. Přestože v položce Preference trávení volného času studenti tvrdili, že návštěva baru či restaurace je na koncové části žebříčku, zde se tato položka umístila na třetí pozici. Jak se dalo předpokládat, návštěva historických památek či muzea je na okraji jejich zájmu.



Graf 14

Většina respondentů má příležitost ke kulturnímu vyžití dle svých představ příležitost jen občas (75), málokdy nebo skoro vůbec 92, nikdy 7 a kdykoliv pouze 14 studentů.

8.3.2 Shrnutí

Je evidentní, že nejvíce volného času ve všední dny tráví studenti na internetu a sociálních sítích. Vysoké umístění položky Aktivní pohyb může znamenat, že se sport dostává do povědomí mladých lidí v kontextu udržení kondice a zdraví.

Překvapivým prvkem bylo v tomto výzkumu čtení, které se umístilo v první polovině tabulky, přestože mladí lidé mají v dnešní době mnoho jiných možností trávení volného času a získávání informací.

Během víkendu jsou pro studenty důležité sociální kontakty a odpočinek. Mnoho z nich ale pomáhá v domácnosti. Televize, jako fenomén minulých generací, pro mladé lidi ztrácí na důležitosti a atraktivitě.

Překvapením je také zjištění, že při dotazu na obecné preference trávení volného času se návštěva baru a restaurace umístila v koncové části žebříčku, při dotazu na ideální kulturní vyžití ale zaujala přední pozici. Může to znamenat, že se studenti v dotazníku snažili idealizovat své preference.

Nejmarkantnější je zájem o koncerty a festivaly, návštěvy historických památek a muzeí jsou na okraji zájmu této věkové skupiny. Zde je možná prostor pro firmy a instituce zabývající se kulturou a historií pro nabízení atraktivnějších forem kulturních zážitků v této oblasti.

Celkově se zdá, že mladí lidé preferují zážitkové aktivity jako cestování a také sociální interakce v podobě setkávání s přáteli a začíná pro ně nabývat na důležitosti zdravý životní styl. Příliš se nezajímají o historii a kulturní vyžití v této oblasti.

9 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

9.1 Analýza prvků životního stylu studentů středních škol

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo nahlédnout do životního stylu studentů středních škol. Zjistit, jaké prvky životního stylu jsou pro ně důležité, a co si vlastně pod pojmem životní styl představují. Výzkumem bylo zjištěno, že nejdůležitějšími prvky pro vyjádření životního stylu jsou u studentů středních škol celková pohoda, sport a zdraví. Celkovou pohodou je míněna jak pohoda psychická, tak fyzická. Budeme-li se opírat o názor Heilbrunna, řeší tedy nejvíce svoje momentální naladění. *„Zatímco štěstí může trvat dlouho, u pohody je důraz kladen na bezprostřední stav, na momentální rozpoložení“* (Heilbrunn in Keller, 2019). Keller tvrdí, že *„pohoda je výraz osobní bezstarostnosti uprostřed společnosti naplněné starostmi“*, jde podle něj o strategii úniku z reality.

Studenti si stále častěji uvědomují, že prostřednictvím fyzické aktivity mohou dojít nejenom k dobré kondici těla, ale i k pohodě psychické, vyventilovat tak stres a odsunout na chvíli starosti běžného dne.

Oblečení a vzhled jsou pro ně dle dat z této výzkumné práce málo důležité. Podle výzkumu Novotné (1983), zkoumajícím studenty středních škol v Praze, považovali ale všichni styl svého oblékání za velmi důležitý. Zastávali přesvědčení, že styl jejich oblékání vyjadřuje charakter jejich osobnosti. (Novotná in Taxová, 1987). Lipovetsky zastával myšlenku, že současná móda je založena na míšení různých stylů, na touze po originalitě a hravosti. Zdá se ale, že pro současnou generaci mladých lidí je vyjádřením životního stylu něco jiného.

Inspiraci pro svůj životní styl adolescenti nejčastěji nacházejí na internetu. Hojně jsou ale čerpány informace i z rodiny a od kamarádů, tedy z nejbližšího okolí, ve kterém se mladí lidé pohybují. Rodina je nejen jedním z hlavních zdrojů informací o životním stylu, ale také zdrojem výběru životních vzorů. Jak již bylo uvedeno, nejčastějším životním vzorem je pro studenty matka, a neplatí to jen pro studenty prvních ročníků, tedy nejmladší kategorie adolescentů.

Tím, co nejvíce brání studentům středních škol v ideálním životním stylu jsou podle nich škola a finance. Je samozřejmé, že finanční možnosti mladých lidí nemohou být na dostatečné úrovni, aby pokryly všechny jejich potřeby v otázce životního stylu. Vzhledem k tomu, že navštěvují denní studium a k finančním obnosům se dostanou prostřednictvím

kapesného nebo příležitostného výtěžku ve formě brigády, musí svůj životní styl této situaci přizpůsobit. Škola je zase faktorem, který dle jejich názoru může negativně ovlivňovat množství volného času, potřebného k realizaci ideálního životního stylu. Ať už trávením času ve škole nebo domácí přípravou, potřebnou ke zvládnutí učiva.

9.2 Životní vzory studentů středních škol, faktory ovlivňující jejich volbu. Vliv rodičů na životní styl studentů středních škol a výběr rodiče jako životního vzoru

Nejvíce studentů si své vzory vybírá kvůli hodnotám, jako jsou morálka a jednání. Úspěch jak kariérní, tak osobní je také významnou oblastí při výběru životních vzorů. A i v této oblasti, tak jako v oblasti prvků životního stylu, se oblečení a vizáž objevuje na konci žebříčku. Opět se ukazuje, že tyto faktory nejsou pro mladé lidi zajímavé.

Matka je upřednostňovaným vzorem pro všechny studenty středních škol napříč ročníky a vede si v této kategorii lépe než populární osobnosti, v tomto mladém věku velmi obdivované.

Na okraji zájmu mladých lidí stojí prarodiče, což bylo tak trochu překvapením. Nebyli ani preferovanými, ani negativními vzory. Je ale pravdou, že dnešní společnost už se k seniorům neobrací jako k autoritám. Jistě zde hraje roli i způsob života rodin. Nebydlí spolu několik generací v jednom domě, jako tomu bylo před několika desítkami let. Mladé rodiny většinou bydlí samostatně a děti proto nemají příležitost své prarodiče dobře poznat. Neznají jejich postoje, nechápou jejich hodnoty, neměly možnost slyšet jejich životní příběh a často si s nimi nerozumí ani názorově. „*Napříč celou historií žila převážná většina lidí v rodinném kruhu, často širokém, tvořeném několika generacemi, a proto bývaly děti, ať už chtěly nebo ne, neustále obklopeny dospělými. Péče a výchovy se jim tedy přirozeně dostávalo nejen od obou rodičů, ale i od ostatních členů rodiny: sourozenců, prarodičů, strýců, tet, bratranců a sestřenic*“ (Zimbardo, 2017). Také to, že prarodiče jsou ekonomicky aktivní do pozdějšího věku než dříve a nemají tedy čas například děti hlídat, může být důležitým faktorem odcizení mladé a starší generace.

Sak s Kolesárovou vidí důvod mezigenerační propasti mladé a staré generace spíše v jejich odlišném vývoji. Starou generaci nazývá „*poslední generací gramotné kultury*“ a mladou

generaci jako „první generaci kyberkultury“. „Jedná se o historicky ojedinělou situaci, kdy generační propast je současně propastí věků“ (Sak a Kolesárová, 2012).

Nejvíce studentů si volí vzory kvůli morálním hodnotám, jako jsou chování a jednání. Pro další část studentů je podstatným faktorem výběru vzoru úspěch v kariéře a osobním životě.

9.3 Uplatnění volného času studentů středních škol v jejich životním stylu a preference při trávení volného času

Dalším bodem v analýze životního stylu studentů bylo trávení volného času, tedy jak studenti volný čas konzumují a jaké jsou jejich představy o ideálním využití volného času. Ukázalo se, že nejčastěji tráví mladí lidé čas pasivním odpočinkem nebo s přáteli. Pomoc v domácnosti byla také významnou částí studentů označována jako trávení volného času. Sledování televize je na ústupu, obsadilo desáté místo ze čtrnácti. Nakupování preferuje jen malá část studentů, což opět naznačuje, že oblečení není pro mladé lidi tím, čím by se chtěli zabývat.

V roce 1996 provedl Sak výzkum volnočasových aktivit mladých lidí ve věku 15-18 let. Sledování televize obsadilo první příčku. Na druhém místě byl poslech hudby, v pořadí dále následovalo povídání s přáteli, poslech rozhlasu, četba novin a časopisů, studium. Návštěva kina byla až na devatenáctém místě ze třiceti, odpočinek a nicnedělání na sedmém místě (Sak, 2000). Je tedy zřejmé, že priority studentů se změnily. Hlavním důvodem bude pravděpodobně rozvoj internetu a sociálních sítí, které se u dnešní mládeže umístily na čtvrtém místě.

Ve volném čase dle svých představ by studenti rádi cestovali nebo byli se svým partnerem. Zde se pravděpodobně ukazuje, jakým způsobem brání nedostatek financí v ideálním životním stylu, což uvedli v odpovědi na otázku, co jim nejčastěji brání v tom, aby jejich životní styl byl ideální. Nejméně by jich dle výsledků dotazníkového šetření šlo do baru nebo restaurace či hrálo společenské hry. V otázce kulturního vyžití by nejvíce studentů dalo přednost návštěvě koncertu nebo festivalu nebo kina. Překvapením bylo umístění návštěvy restaurace či baru v otázce kulturního vyžití na třetím místě, protože v otázce na obecné preference trávení volného času se tato odpověď ocitla na okraji zájmu. Může to znamenat, že studenti v dotazníku neodpovídali úplně pravdivě, nebo také, že návštěvu baru či restaurace považují za kulturní aktivitu spíše než za volnočasovou činnost. Z dotazníkového

šetření také vyplynulo, že mladí lidé se nezajímají o historii, památky a muzea. Je zajímavé, že navzdory tomu má počet muzeí v České republice vzestupnou tendenci. Dle Možného bylo v roce 1990 v ČR 155 muzeí, v roce 1999 byl celkový počet 318 muzeí a dle webu statistikakultury.cz jich v roce 2015 bylo již 484. Paradoxní ale je, že klesá počet návštěv muzeí. Z 8,6 milionu v roce 1990 na 7,5 milionu v roce 1999. Až v roce 2016 se trend zvedl a muzea navštívilo 13,6 milionu návštěvníků. Není zde ale bohužel uvedeno, jakou část z celkového počtu tvořili mladí lidé.

Pro firmy a instituce, zabývající se historií a kulturou je zde tedy prostor pro atraktivnější nabídky návštěv těchto míst v podobě interaktivních expozic, digitálních platforem nebo pořádání akcí speciálně pro mladé lidi.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zaměřuje na zkoumání životního stylu studentů středních škol s důrazem na důležité prvky, které ho formují. Na základě provedeného výzkumu bylo zjištěno, že pro studenty jsou klíčovými prvky životního stylu celková pohoda, sport a zdraví. Toto zjištění prezentuje tendenci k upřednostňování momentálního stavu pohody a aktivního pohybu v životním stylu studentů středních škol.

Zajímavým zjištěným faktem je také vztah studentů k povrchním aspektům životního stylu, jako je oblečení a vzhled. I když dříve byly tyto prvky vnímány jako důležité pro vyjádření osobního životního stylu, současná generace přikládá význam jiným prvkům ve svém životě.

Studenti středních škol také čelí výzvám, které brání jejich snaze o dosažení ideálního životního stylu. Mezi tyto výzvy patří povinnosti ve škole a finanční limity. Nedostatek financí je brzdou v dosahování ideálního životního stylu zejména pokud jde o cestování a společné aktivity s partnerem, školní povinnosti zase snižují penzum volného času.

Výzkum ukazuje, že pro většinu studentů jsou rodiče hlavními životními vzory, přičemž matka je vzorem nejvýznamnějším. Klíčovou roli při výběru vzorů hrají hodnoty jako morálka a jednání. Jsou tak pro mladé lidi důležitým faktorem. Naopak prarodiče, i když jsou vnímáni s respektem, nejsou pro mladou generaci vzory zásadními. Tento jev může být způsoben změnami v životních stylech rodin a také mezigenerační propastí v důsledku rozdílných životních zkušeností a rozdílného způsobu života těchto generací.

K výzkumu volnočasových aktivit studentů lze říci, že nejčastěji tráví mladí lidé čas pasivním odpočinkem nebo s přáteli. Pomoc v domácnosti je také významnou položku v jejich volnočasových aktivitách. Sledování televize postupně ztrácí na významu a mladí lidé dávají přednost sociálním kontaktům.

Na dynamiku a proměnlivost zájmů mladé generace poukazuje zjištění, že preference volnočasových aktivit se mění v čase. Zatímco v minulosti bylo nejpopulárnější aktivitou sledování televize, dnes jsou to aktivity spojené s internetem a sociálními sítěmi.

Vzhledem k omezenému počtu respondentů a jejich genderovému složení není možné uplatnit výsledky této studie na všechny studenty středních škol ve Zlínském kraji. Proto jsou výsledky interpretovány pouze na respondenty, kteří se výzkumu zúčastnili. Dá se předpokládat, že pokud by byl výzkumný soubor obsáhlejší, bylo by dosaženo průkaznějších

výsledků. Často bylo možné usuzovat na souvislosti mezi proměnnými, ale vzhledem ke složení výběrového souboru nebylo možné je pravdivě interpretovat.

Neochota mužů k vyplnění dotazníku byla nejvýrazněji limitujícím faktorem výzkumu.

Nedostatkem této práce je jistě nedokonale využitý potenciál dotazníku. Zahrnutím všech položek by se výzkum stal velmi obsáhlým a pravděpodobně i poněkud nepřehledným. Je třeba přiznat, že při navrhování dotazníku nebylo dosaženo optimální rovnováhy mezi obsahem a délkou dotazníku.

I přes uvedené nedostatky má tato práce několik pozitivních aspektů. Prvním z nich je důkladná analýza dostupné literatury, dalším snaha o transparentnost a co největší reprezentativnost výběrového souboru. V kontextu zkoumané problematiky by mohlo jít o základ pro budoucí výzkum nebo diskusi v dané oblasti.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BAČUVČÍK, Radim, 2011. *Kultura jako faktor volného času: nákupní chování na trzích vybraných volnočasových aktivit 2010*. Zlín: VerBuM. ISBN 978-80-87500-11-8.

FILIPCOVÁ, Blanka, 1967. *Člověk, práce, volný čas*. 2. vyd. Praha: Svoboda. Sociologická knihovna (Svoboda).

GIDDENS, Anthony, SUTTON, Philip W., ed., 2013. *Sociologie*. Praha: Argo. ISBN 978-80-257-0807-1.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ, 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál.

CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5326-3.

JANDOUREK, Jan, 2001. *Sociologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-535-0.

KELLER, Jan, 2019. *Společnost věčného mládí*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON). Sociologické aktuality. ISBN 978-80-7419-286-9.

KNOTOVÁ, Dana, 2011. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-223-9.

KOLESÁROVÁ, Karolína, 2016. *Životní styl v informační společnosti*. Vydání I. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha. ISBN 978-80-7452-119-5.

KRAUS, Blahoslav. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-125-1.

KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie životního způsobu*. Sociologie (Grada). Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2456-0.

LIPOVETSKY, Gilles, 2008. *Éra prázdnoty: úvahy o současném individualismu*. V českém jazyce vyd. 4. Přeložil Helena BEGUIVINOVÁ. Praha: Prostor. Střed (Prostor). ISBN 978-80-7260-190-5.

LIPOVETSKY, Gilles. *Paradoxní štěstí: esej o hyperkonzumní společnosti*. Střed (Prostor). Praha: Prostor, 2007. ISBN 978-80-7260-184-4.

MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC, 2004. *Cesty pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. Pedagogický výzkum v teorii a praxi. ISBN 80-7315-078-6.

MARTINÍK, Karel, 2008. *Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7041-406-4.

MARTUCCELLI, Danilo, 2008. *Sociologie modernity: itinerář 20. století*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury. Sociologická řada. ISBN 978-80-7325-145-1.

MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 3., rozš. a přeprac. vyd. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). Praha: Sociologické nakladatelství, 2003. ISBN 80-86429-19-9.

MOŽNÝ, Ivo, 2002. *Česká společnost: nejdůležitější fakta o kvalitě našeho života*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-624-1.

RABOCH, Jiří, 2019. *Duševní zdraví a životní styl: psychiatrie životním stylem*. Praha: Mladá fronta. Edice postgraduální medicíny. ISBN 978-80-204-5501-7.

SAK, P. *Proměny české mládeže*. Praha : Petrklíč, 2000. 291 s. ISBN 80-7229-042-8.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ, 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.

SKUTIL, Martin, 2011. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-778-7.

ŠMAHAJ, Jan, Marek KOLAŘÍK a Ondřej GLASER, 2022. *Závislostní chování na internetu: proměny chování generací v digitální éře = Addictive behaviour on the Internet : generational behavioural changes in the digital age*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-6287-5.

TAXOVÁ, Jiřina, 1987. *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

TOFFLER, Alvin, 1972. *Le choc du futur*. Paris: Denoël.

TYRLÍK, Mojmir, ed., 2012. *Zátěž v adolescenci*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6042-5.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

VAŠUTOVÁ, Maria a Michal PANÁČEK, 2013. *Mezi dětstvím a dospělostí: vybrané kapitoly z psychologie adolescence*. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě. ISBN 978-80-7464-125-1.

ZIMBARDO, Philip G. a Nikita D. COULOMBE, 2017. *Odpojený muž: jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím*. Přeložil Libuše ČÍŽKOVÁ, přeložil Kateřina KLABANOVÁ. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5797-1.

NÁRODNÍ INFORMAČNÍ A PORADENSKÉ STŘEDISKO PRO KULTURU 2021.
Centrum informací a statistik kultury. Online. Dostupné z

[Statistika kultury 2016 I.KULTURNI_DEICTVI_web.pdf \(statistikakultury.cz\)](#)

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

aj.	a jiné
ČR	Česká republika
kol.	kolektiv
SOŠ	Střední odborná škola
SOU M	Střední odborná škola, maturitní obor
SOU VL	Střední odborné učiliště, obor s výučním listem
s.	Strana

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1	Genderové složení výběrového souboru	32
Graf 2	Zastoupení typů škol v dotazníkovém šetření	33
Graf 3	Význam životního stylu	35
Graf 4	Zdroje životního stylu	36
Graf 5	Překážky v životním stylu	38
Graf 6	Životní vzory	40
Graf 7	Negativní vzory	41
Graf 8	Důvod výběru vzoru	43
Graf 9	Množství volného času	44
Graf 10	Volný čas ve všední dny	45
Graf 11	Volný čas o víkendu %	46
Graf 12	Preference trávení volného času	46
Graf 13	Kulturní vyžití	47
Graf 14	Příležitost ke kulturnímu vyžití	48

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Poznávací znamení životního stylu	40
Tabulka 2 Životní vzory dle pohlaví	41

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník pro studenty středních škol

Příloha P II: Tabulka, Co je pro Vás hlavním poznávacím znakem životního stylu?

Příloha P III: Životní vzory dle ročníku studia

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK PRO STUDENTY STŘEDNÍCH ŠKOL

Dotazník pro studenty středních škol

Dotazník bude použit pro účely bakalářské práce v oboru sociální pedagogika. Je anonymní a dobrovolný. Obsahuje 27 otázek, ze kterých by mělo mimo jiné vyjít najevo, na jaké úrovni je životní styl žáků středních škol.

Děkuji za váš čas a ochotu.

1. Jak moc je pro Vás životní styl důležitý?

Vyberte jednu odpověď

- velmi důležitý
- důležitý
- není pro mě důležitý
- vůbec mě nezajímá
- nedokážu posoudit

2. Z jakých zdrojů čerpáte informace o životním stylu?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- z knih
- od známých nebo rodiny
- od kamarádů
- z internetu
- z televize
- odjinud (uveďte prosím odkud).....
- nečerpám informace nikde

3. Co je pro Vás hlavním poznávacím znamením Vašeho životního stylu?

(Napište vlastními slovy)

.....

.....

4. Co Vám nejvíce brání v tom, aby Váš životní styl byl ideální?

Vyberte jednu odpověď

- rodiče
- škola

- nedokážu posoudit
- finance
- věk
- můj životní styl je ideální

5. Seřadte následující hodnoty podle toho, jak jsou pro Vás důležité:

(1 = nejdůležitější, 5 = nejméně důležité)

studium	1	2	3	4	5
práce	1	2	3	4	5
kariéra	1	2	3	4	5
Společenský úspěch	1	2	3	4	5
Volný čas	1	2	3	4	5
rodina	1	2	3	4	5
Přátelé	1	2	3	4	5
zdraví	1	2	3	4	5
láska	1	2	3	4	5
Životní prostředí	1	2	3	4	5
Užitečnost pro druhé	1	2	3	4	5

6. Co většinou chcete vyjádřit stylem svého oblečení?

Vyberte jednu odpověď

- upozornit na sebe
- být nenápadný/á
- jsem osobnost
- Jsem kreativní a plný/á nápadů
- patřím k určité skupině
- tohle je moje aktuální nálada
- je pro mě důležitá ekologie
- něco jiného
- nechci nic vyjádřit

7. Co je pro Vás důležité při výběru oblečení:

Přiřaďte do tabulky dle důležitosti 1 – velmi důležité, 5 – naprosto nedůležité

pohodlí	1	2	3	4	5
značka	1	2	3	4	5
Vzhled oblečení	1	2	3	4	5

materiál	1	2	3	4	5
cena	1	2	3	4	5
Styl oblečení	1	2	3	4	5
trendy	1	2	3	4	5
Něco jiného	1	2	3	4	5

8. Měníte často styly oblečení?

Vyberte jednu odpověď

- ano
- ne
- nedokážu posoudit

9. Co děláte s oblečením, které již není trendy?

Vyberte jednu odpověď

- nosím je stále
- vyhodím je a koupím nové
- daruji je a koupím nové
- nechám si je na doma
- využiji jinak (napište prosím jak)

10. Kdo je pro Vás životním vzorem?

Vyberte jednu odpověď

- matka
- otec
- někdo z prarodičů
- kamarád
- populární osobnost
- influencer
- osobnost z řad sportovců
- někdo jiný (napište kdo)

11. Proč jste si za svůj vzor vybral/a právě tuto osobu?

Vyberte jednu odpověď

- životní úspěch
- bohatství

- chování, jednání
- vztah k životnímu prostředí
- inteligence
- oblékání
- vizáž obličeje
- práce
- cílevědomost
- odvaha
- něco jiného

12. V čem se podle Vás svému životnímu vzoru nejvíce podobáte?

Vyberte jednu odpověď

- životní úspěch
- bohatství
- chování, jednání
- vztah k životnímu prostředí
- inteligence
- oblékání
- vizáž obličeje
- práce
- cílevědomost
- odvaha
- něco jiného

13. Koho byste si za životní vzor nikdy nevybral/a?

Vyberte jednu odpověď

- matka
- otec
- někdo jiný z rodiny
- kamarád
- populární osobnost
- influencer
- osobnost z řad sportovců
- někdo jiný (napište kdo)

14.S kým obvykle trávíte svůj volný čas?

Vyberte jednu odpověď

- rodina
- přátelé
- vrstevníci
- náhodní lidé, které neznám
- sám/sama

15.Kolik máte denně volného času (mimo víkendu)?

Vyberte jednu odpověď

- žádný
- méně než jednu hodinu
- jednu až dvě hodiny
- dvě až čtyři hodiny
- více než čtyři hodiny

16.Jak trávíte volný čas ve všední dny?

Přiřaďte do tabulky dle délky stráveného času. 1 = nejvíce času až 5 = žádný čas

Pasivní odpočinek, nicnedělání	1	2	3	4	5
Aktivní pohyb, sport	1	2	3	4	5
shopping	1	2	3	4	5
Sociální sítě	1	2	3	4	5
Hraní her	1	2	3	4	5
čtení	1	2	3	4	5
Kino, divadlo, koncert	1	2	3	4	5
S přáteli	1	2	3	4	5
Kreativní záliby (focení, malování, vyrábění...)	1	2	3	4	5
jinak	1	2	3	4	5
Nemám volný čas	1	2	3	4	5

17.Jak obvykle trávíte víkend?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- aktivní pohyb
- pasivní odpočinek

- domácí práce, výpomoc
- zaměstnání, brigáda
- čtení
- sociální sítě
- kreativní záliby (focení, malování, vyrábění...)
- shopping
- kulturní akce
- jinak

18. Jak byste trávil/a volný čas, kdybyste si mohl/a vybrat?

Vyberte jednu odpověď

- s přáteli
- na sociálních sítích, internetu
- návštěva baru, restaurace
- hraní společenských her
- něco jiného
- cestování
- pěší turistika
- sportování
- pasivní odpočinek
- čtení
- jinak

19. Jaké kulturní vyžití máte nejraději?

Vyberte jednu odpověď

- kino
- divadlo
- koncert, festival
- návštěvy historických památek
- návštěva muzea, výstavy
- návštěva baru, restaurace
- návštěva sportovního utkání
- něco jiného
- nic z toho

20. Jak často máte příležitost ke kulturnímu vyžití dle svých představ?

Vyberte jednu odpověď

- kdykoliv chci
- velmi často
- často
- občas
- málokdy
- skoro vůbec
- nikdy

21. Jak Vás celkově podle Vašeho mínění hodnotí Vaše okolí?

Vyberte jednu odpověď

- velmi kladně
- celkem kladně
- průměrně
- ne moc dobře
- je mi to jedno
- nevím

22. Co podle Vás nejvíce ovlivní okolí, aby si o Vás zlepšilo celkové mínění?

Vyberte jednu odpověď

- značkové oblečení
- moje chování
- účes
- Módní doplňky
- peníze
- moje zážitky
- práce pro druhé

23. Co Vám udělá největší radost?

Vyberte jednu odpověď

- nové oblečení
- peníze

- trávení času s kamarády
- pomoc druhým
- nicnedělání
- dobré známky
- pochvala
- dovolená s rodiči

24. Máte nějaký životní cíl?

Napište vlastními slovy

.....

.....

25. Vaše pohlaví:

Vyberte jednu odpověď

- muž
- žena
- jiné

26. Typ školy, kterou studujete:

Vyberte jednu odpověď

- střední odborné učiliště, obor s výučním listem
- střední odborné učiliště, maturitní obor
- střední odborná škola
- gymnázium
- jiná

27. Ročník, který právě studujete:

Vyberte jednu odpověď

- První
- Druhý
- Třetí
- Čtvrtý

Děkuji za pečlivé vyplnění všech položek testu.
Barbora Hanáková

PŘÍLOHA P II: TABULKA HLAVNÍ POZNÁVACÍ ZNAMENÍ ŽIVOTNÍHO STYLU

Co je pro vás hlavním poznávacím znamením Vašeho životního stylu

Odpovědi v kategorii „Jiné“

Dotazník č 2	.
č. 9	tabák
č. 11	humor
Č. 21	-
Č. 23	volný
Č. 25	Kruhy pod očima
Č. 26	Kruhy pod očima
Č. 28	Velký záda
Č. 29	.
Č. 32	Co?
Č. 35	.
Č. 53	Nerozumím otázce
Č. 60	Co?
Č. 61	idk
Č. 66	Nevzdávat se
Č. 87	?
Č. 94	Můj život je deprimující
Č. 106	káva
Č. 109	Není dobrý
Č. 118	Jak kdo
Č. 127	Myslím, že nemám
Č. 146	Způsob, jakým trávím dny
Č. 154	S jakou lehkostí vyjdu schody
Č. 155	Být tomboy
Č. 156	lenost
Č. 160	Život dle mého nejlepšího vědomí a svědomí
Č. 168	Život na hraně
Č. 172	depresivní
Č. 178	Moje trávení
Č. 186	-
Č. 188	Nezdravé zacházení se svým tělem
Č. 189	Nechápu otázku
Č. 194	.
Č. 195	Já sama
Č. 213	-
Č. 236	Můj košík na vedle mě

PŘÍLOHA P III: ŽIVOTNÍ VZORY DLE ROČNÍKU STUDIA.

Tabulka 5 Životní vzory dle ročníku studia

	Ročník 1	Ročník 2	Ročník 3	Ročník 4
Matka	28	12	11	7
Otec	5	12	6	2
Prarodič	4	3	3	2
Kamarád	7	3	3	4
Populární osobnost	13	14	6	4
Sportovec	6	5	3	0
Influencer	4	3	4	1
Někdo jiný	18	18	14	11
Celkem	85	70	50	31