

ABSTRAKT

Aktivní životní styl vysokoškoláků

(studentů Elektrotechnické fakulty Českého vysokého učení technického v Praze)

Hlavním cílem studie bylo prozkoumat, jak se v průběhu studia na vysoké škole mění a vyvíjí názory, postoje a praktiky studentů FEL ČVUT ve vytipovaných dimenzích Aktivního životního stylu. K tomu byl využit smíšený výzkum. Hlavní výzkum byl proveden metodou opakovaného průřezového šetření, když nastupující studenti do 1. ročníku v roce 2007 o počtu 625 se podrobili dotazníkovému šetření ihned po nástupu do školy v říjnu 2007 a studenti vyšších ročníků o počtu 581 pak nejméně po 4 odchozených semestrech svého studia a to v květnu a červnu 2008.

Změny mezi oběma soubory byly dokázány “věcnou významností”, která byla vypočítána v jednotlivých indikátorech jako rozdíl hodnot relativních četností „mediánových kategorií“ obou souborů.

Aby se blíže určily příčiny zjištěných rozdílů dotazníkovým šetřením pomocí statistických metod mezi souborem studentů 1.ročníku a souborem studentů vyšších ročníků, použily se na závěr výzkumu ještě techniky kvalitativního výzkumu – individuální i skupinový rozhovor se 32 studenty vyšších ročníků a obsahová analýza psaného textu poskytnutá 27 studenty vyšších ročníků.

Ve studii se zjistilo, že v životě studentů došlo v průběhu vysokoškolského studia k těmto hlavním, prokazatelným, kladným změnám: starší studenti pijí více přiměřených tekutin; dopřejí si častěji dostatečný spánek; negativněji hodnotí obezitu; negativněji hodnotí kouření a méně z nich kouří tabákové cigarety; více času věnují partnerovi; mají více pracovních závazků, více vydělávají a mají k dispozici větší finanční částku; jsou vlastníky většího množství exkluzivnějších sportovních potřeb; ke sportu je více přitahují takové motivy jako “rozvoj osobnosti, charakteru, morálně volných vlastností”, “relaxace, kompenzace, snižování tenze” a “zdatnost, zdraví, dokonalý vzhled”; závodního sportu zanechávají méně z důvodů zdravotních potíží a protože by je přestal bavit; při výuce tělesné výchovy došlo k nárůstu oblíbenosti kondičního posilování, plavání, horolezecké stěny, bowlingu, lukostřelby a squashe; mají kladnější vztah ke sportu a ostatním pohybovým aktivitám, což se projevuje především v chápání sportu jako součásti zdravého životního stylu, v ochotě pravidelně cvičit, v požadavku mít možnost chodit na fakultní TV vícekrát týdně a také ve vyšších četnostech samotného sportování.

V životě studentů došlo v průběhu vysokoškolského studia k těmto hlavním, prokazatelným, záporným změnám: starší studenti mívají nepravidelněji oběd; jsou tolerantnější k použití drog, častěji drogy používají a více z nich si marihuanu a hašiš vyzkoušelo; častěji trpí psychickými stresy, na převážnou část volnočasových aktivit jim zbývá méně času; méně sledují sport v médiích; závodního

sportu zanechávají více pro nedostatek času, kvůli vysokému studijnímu zatížení, kvůli změně bydlení do Prahy a kvůli nutnosti chodit do práce.