

ORIGINAL ARTICLE

ÚSPĚŠNÍ A NEÚSPĚŠNÍ VYSOKOŠKOLÁCI VE VYBRANÝCH INDIKÁTORECH AKTIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Successful and unsuccessful university students in terms of selected indicators of the active living style

Zdeněk Valjent

České vysoké učení technické v Praze, Ústav tělesné výchovy a sportu

Summary

The purpose of the study presented here was to find whether successful students of the Faculty of Electrical Engineering, Czech Technical University in Prague have different living style compared to those students of the same faculty, who were forced to discontinue the study for different reasons. With the help of a questionnaire (7-point Likert scale), based on preliminarily established objective significance, differences were determined between a group of students continuing their studies after the third semester ($n = 625$) and that of students who have already terminated the study ($n = 311$).

Based on considering total of 34 selected indicators, an objectively significant difference was found in 18 ones. According to preliminarily established rules, a "considerable" difference (by 10% and above) was found in three indicators and "intermediate" difference (5-9.9%) was observed in 15 indicators.

Successful students, i.e. in our case those continuing these studies, can be on average characterized as students taking their breakfast and lunch several times a week, taking more frequently their lunch in the student's canteen, exerting lower tolerance to smoking tobacco cigarettes and using drugs (and also using them less frequently) including so called energy drinks, and feeling long-term mental stress to a smaller extent.

In the field of free time activities, they meet less frequently their friends and partners, listen less frequently music, perform less frequently works in the household and study more frequently languages and special literature. On average, they include movement activities more frequently into their healthy living style and thus, they are also more willing to perform sport activities more regularly, pay less attention to profit-making activities during their study and their general financial situation is less difficult.

Key words: technical university – successful university students – living style – risk factors

Souhrn

Cílem této studie bylo zjistit, jestli ve studiu úspěšní studenti Fakulty elektrotechnické Českého vysokého učení technického v Praze žijí rozdílným životním stylem ve srovnání se studenty Fakulty elektrotechnické Českého vysokého učení technického v Praze, kteří byli nuceni z různých důvodů studia opustit. Konkrétně byly pomocí dotazníku (7bodová Likertova škála) na základě předem stanovené věcné významnosti zjištěny rozdíly mezi souborem studentů nadále studujících i po 3. semestru studia ($n = 625$) a souborem studentů, kteří již studium ukončili ($n = 311$).

Z celkového počtu 34 vybraných indikátorů byl zjištěn věcně významný rozdíl u 18 z nich. Podle předem stanovených pravidel byl nalezen rozdíl „výrazný“ (o 10 % a více) u 3 indikátorů a rozdíl „střední“ (5–9,9 %) u 15 indikátorů.

Studijně úspěšnější studenty, tj. v našem případě studenty i nadále studující, lze pak charakterizovat v průměru jako studenty, kteří vícekrát v týdnu snídají a obědvají, více obědvají ve školní menze, jsou méně tolerantní ke kouření tabákových cigaret a k užívání drog, obojí také méně užívají i včetně tzv. energetických nápojů, méně pocítují dlouhotrvající psychický stres.

V oblasti volnočasových aktivit pak se méně scházejí s přáteli i s partnery, méně poslouchají hudbu, méně se věnují domácím pracím a více studují jazyky a odbornou literaturu. Pohybovou aktivitu v průměru více začleňují do zdravého životního stylu, proto jsou také ochotni pravidelněji sportovat, méně se při studiu věnují výdělečné činnosti a jejich celková finanční situace je méně svízelná.

Klíčová slova: technická univerzita – úspěšní vysokoškoláci – životní styl – rizikové faktory

ÚVOD

Tak jako v celém světě tak i v naší republice se neustále zrychluje životní tempo. Zvyšuje se životní úroveň společnosti, vzdělání lidí a otevírají se další možnosti pro využití vlastností každého jedince. Všechny tyto kladné jevy přinášejí i určitá nebezpečí. Stále se zvyšuje podíl duševní práce, což přirozeně vede u většiny lidí ke snižování tělesného zatížení organismu a následně pak i ke snížení fyzické kondice. Tento sedavý způsob života často mívá pokračování i v době po zaměstnání či studiu, kdy by již měla být tato jednostranná zátěž kompenzována aktivním pohybem (Kukačka, 2009). U mnoha lidí je navíc spojený i s nesprávnou životosprávou a rizikovým chováním.

Uvedená problematika úzce souvisí s používanými pojmy jako „aktivní životní styl“ či „aktivní zdraví“. Oba pojmy jsou vesměs chápány jako systém důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik zaměřených k dosažení plnohodnotného a harmonického stavu mezi fyzickou, sociální a duševní stránkou člověka (Bunc, 2008). Konkrétněji se dají také charakterizovat jako vzájemné kladné působení především těchto faktorů: zdravé a pravidelné výživy, pitného režimu, rizikových faktorů (kouření, pití alkoholu, drogy), konzumu médií (TV, počítače) a pohybové aktivity. Mluví se zde o pravidle 3 P: Přiměřenosti v příjmu živin a energie, Pravidelnosti pohybové aktivity a Prevenci v předcházení nezdravým stravovacím a životním návykům (Valjent, 2008).

Teoretická východiska

Podle důležitých mezinárodních studií odborníci vytipovali několik celosvětově nejrizikovějších faktorů prostředí a životního stylu. Mezi ty nejvíce jmenované patří: malá konzumace čerstvého ovoce a zeleniny, nadváha a obezita, nedostatek pohybu, kouření, alkohol, nechráněný sex a rizikové sexuální chování, znečištění vzduchu ve městech, přítomnost kouře ze spalování pevných paliv v domácnosti a infekce ve zdravotních zařízeních (WHO, 2002; Ezzati et al., 2004; Rodgers et al., 2004).

V souvislosti s většinou z nich se mluví o nepříznivém trendu i v naší republice (Nešpor, 1995; Sak, Saková, 2004). Podobné tendence se nevyhýbají ani vysokoškolské mládeži. Na vysokých školách technického typu je tento fakt ještě znásoben značným nárůstem počtu hodin strávených u počítače (Sak, 2000).

V oblasti rizikového chování se uvádí, že vysokoškoláci kouří tabákové cigarety podstatně méně než průměr společnosti (Jansa et al., 2005; Kružliak, 2006; Kukačka, Kokeš, 2008; Valjent, 2010). To samé ale vůbec neplatí u pití alkoholu a používání ilegálních drog, které jsou u vysokoškoláků velmi rozšířené (Pohjanpää et al., 1997; Lai et al., 2000; Chodorowski et al., 2001; Lorente et al., 2003). Krejčí (2009) uvádí, že příčinou útěku ke konzumaci alkoholu a kouření mohou být jak potencionální studijní problémy, tak i problémy při skloubení sportovního tréninku se studiem.

Mládež a zejména vysokoškolští studenti se setkávají ve svém životě s řadou stresorů, které

jsou pro ně zcela nové. Jen započítí studia, výraznější osamostatnění od rodičů, změna životních podmínek, změna osobních zvyklostí, změna bydliště – jsou faktory, se kterými se každý student musí vypořádávat; jsou často navíc kombinovány s více či méně náročným druhem výdělečné činnosti (Chamoutová, 2004). U psychogenního stresu byly zjištěny u vysokoškoláků vyšší hodnoty než u průměru společnosti (Štefániková et al., 2003; Jansa et al., 2005; Valjent, 2010); neradostné je, že výskyt těchto psychických potíží se stále zvyšuje.

Mezi rizikové faktory chování mládeže odborníci zařazují také spánkovou deprivaci. Ta potom u mládeže zvyšuje nepozornost, zejména v odpoledních hodinách. Každodenní ztráta jedné hodiny spánku v průběhu jednoho týdne se rovná jedné probdělé noci (Kratochvíl, 1972).

Pro zdravý životní styl a zdravotní stav mládeže mají zásadní význam také přiměřený výběr potravin a dobré stravovací návyky. Možnost výběru zdravotně žádoucích potravin je však u mnoha z nich závislá také na jejich ekonomických podmínkách. Problémem současnosti je nadměrný příjem potravy, rozšířený zejména v západních a severních zemích světa. Nadváha a obezita, jež jsou důsledkem nadměrného příjmu potravy, vedou k rozvoji celé škály nemocí. Krejčí (2008) uvádí, že vysokoškoláci s nadváhou a obezitou nemají pouze somatické problémy, ale vykazují také problémy sociální a psychické, jako jsou například depresivní nálady, komplexy a snížená sebedůvěra. Velkým problémem bývá také pravidelnost stravy (Sharkey, 1990), zejména dostatečných snídaní (Pollitt, 1995). Universitní studenti, kteří snídají, mají v uvedeném studiu lepší studijní výsledky (průměrné skóre 4,4) proti nesnídajícím studentům (průměrné skóre 3,4). Pozorován byl také úbytek strážníků-vysokoškoláků ve fakultních jídelnách v Čechách v letech 1995 až 1998 (Menclová et al., 2003) a na Slovensku v letech 1994 až 2002 (Štefániková et al., 2003).

Objem volného času Čechů u věkové skupiny obyvatel 15–44 let pomalu roste, v roce 2006 činil již 31 hodin v týdnu (Incoma Research, 2006). Na prvních místech na žebříčku oblíbenosti jednotlivých volnočasových aktivit u mládeže ve věku 15–24 let jsou schůzky s přáteli, poslech hudby a sledování televize, až po nich přichází na řadu sport (Pelka, Budínská, 2000).

Také pohybová aktivita a sport jsou považovány za velmi důležité jak pro mládež, tak také pro život dospělé populace. Sport je pravidelnou součástí života zhruba 30 % českých dospělých, kolem 20 % sportuje občas a zbytek začleňuje sport do svého režimu pouze nárázově anebo 20 % z nich vůbec (Zich, Unger, 1995; Slepíčka et al., 2001). Jiné výzkumy uvádějí účast vyšší, např. Rychtecký (2006). Rozdíly však mohou vycházet spíše z užití rozdílné metodologie než vlastní skutečnosti (Slepíčková, 2009).

Špaček (2008) ve své studii konstatuje, že lidé s vysokoškolským vzděláním sportují až sedmkrát častěji než ti, co dokončili pouze základní školu. Tuto teorii naplňují svými názory i studenti Českého vysokého učení technického v Praze. Je možno konstatovat, že jejich názor na toto téma je poslední dobou konzistentní, či se o něco lepší. Např. studenti Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze vyjádřili přesvědčení, že chtějí pravidelně sportovat a cvičit – v roce 1999 v 92 % případů (Valjent, 2000) a v roce 2004 dokonce až v 93,1 % případů (Valjent, 2005). K podobným výsledkům došli u studentů Jihočeské univerzity Kukačka (2009) a u studentek Prešovské univerzity Lenková a Rubická (2002).

Většina význačných autorů na závěr svých výzkumů na toto téma konstatuje, že u běžné populace se od stadia adolescence věkem „četnost vykonávání pohybové aktivity“ snižuje (Hendry et al., 1993; Tammelin, 2003; Haase et al., 2004; Sak, Saková, 2004; Jansa et al., 2005; Scheerder, Vanreusel, 2005; Slepíčková, 2009). Se stejným výsledkem se ztotožňují i vědečtí pracovníci pracující s vysokoškolskou mládeží (Bém, 1975; Sýkora, Kunz, 1989; Štefániková et al., 2003).

Objevují se však také názory, že výjimku může tvořit období studia na vysoké škole, kdy se naopak četnost pohybové aktivity mezi studenty zvyšuje (Hodaň, 1997; Nádvorníková, 2006; Valjent, 2010).

V sociálně-ekonomické oblasti známe také některá fakta hovořící o studentech pražské „techniky“. Na ČVUT finančně přispívají rodiče na studium 96 % studentů, když u 60 % studentů je to plně, 36 % částečně a pouze 4 % studentů si pak zcela hradí své studium samo. Celkem 71 % studentů celého ČVUT uvádí, že si během studia přivydělává, ale 60 % dotázaných uvádí, že jim náklady na studium plně hradí rodiče

(Šafránková, 2001). Vysokoškolský student potřebuje měsíčně na dopravu, jídlo, knihy a bydlení minimálně kolem 5 600 Kč (Menclová, Baštová, 2005). Sledování studentského bydlení odhaluje pokles podílu studentů bydlících u rodičů a naopak vzrůstá procento studentů ubytovaných mimo jejich trvalé bydliště.

CÍL

Cílem této studie bylo zjistit, jestli ve studiu úspěšní studenti Fakulty elektrotechnické ČVUT žijí rozdílným aktivním životním stylem ve srovnání se studenty Fakulty elektrotechnické ČVUT, kteří byli nuceni z různých důvodů studia opustit.

METODIKA A MATERIÁL

Hlavní empirický výzkum byl proveden metodou neinvazivního deskriptivního zjišťování za použití kvantitativní diagnostické metody – dotazníkového šetření. V dotazníku jsem ve většině případů vymezil na Likertově sedmibodové škále kategorie, které jsou si zde většinou navzájem rovnocenné co do síly výroku (Pecha, 2005).

Studenti nastupující do 1. ročníku se podrobili dotazníkovému šetření ihned po nástupu na fakultu v říjnu 2007. Po 19 měsících studia jsem zjistil, kolik z nich již studia opustilo. Tím jsem vytvořil 2 soubory: a) soubor úspěšných studentů, kteří stále studují; b) soubor neúspěšných studentů, kteří ze školy z různých důvodů odešli.

V prvním výzkumném souboru bylo 625 studentů FEL ČVUT, kteří tvořili 65,8 % ze

všech 905 studentů zapsaných v opoře výběru – listině všech zapsaných studentů do 1. ročníku FEL ČVUT v roce 2007 a studujících ještě i ve 3. semestru studia. Druhý výzkumný soubor tvořilo 311 studentů FEL ČVUT nastoupivších do 1. ročníku také v roce 2007, avšak po 19 měsících studia již nezapsaných v listině studentů. Tvořili tak 67,4 % ze všech 491 již nestudujících studentů tehdejšího 1. ročníku.

Oba výběrové soubory jsou kvazireprezentativní, tj. reprezentují základní soubory studentů 1. ročníku FEL ČVUT ve studiu „úspěšných“ a „neúspěšných“ v *logickém, nikoli však ve statistickém slova smyslu* (Hendl, 2004; Zich, 2005).

K určování rozdílů mezi oběma soubory studentů v jednotlivých věcných aspektech jsem pro stanovení „věcné významnosti“ (Blahuš, 2000; Soukup, Rabušic, 2007) použil „mediánové kategorie“ obou souborů, což je kategorie, pro kterou kumulativní četnost je 0,5 nebo vyšší, když pro předchozí kategorii byla kumulativní četnost menší než 0,5. Tato charakteristika je tedy pro hodnocené proměnné střední hodnotou (Řezanková, 2007).

Hodnoty pro hodnocení věcné významnosti jsem si předem stanovil na základě tvrzení Zicha (2005, s. 80) takto:

Věcná významnost

Pod 5 % – nízká (sociologicky neprokazatelná)

5–9,9 % – střední (sociologicky prokazatelná)

Nad 10 % – výrazná

Pro názornost dokládám některé příklady znění otázek a zvolené kategorie odpovědí:

Označte, prosím, pro každou z následujících oblastí, jak často ji průměrně vykonáváte týdně.

K posouzení použijte stupnici 0–7× v týdnu

0× 1× 2× 3× 4× 5× 6–7×

Plnohodnotnou snídani

Oběd

Večeři

Plně dostatečný spánek

Pomáháte si někdy prášky na spaní?

1 2 3 4 5 6 7
Nikdy mimořádně zřídka 1× za měsíc 1× za 14 dní 1× týdně vícekrát týdně

Jak často pocítíte v posledním roce dlouhotrvající psychický stres?

1 2 3 4 5 6 7
Nikdy zřídka (1× za měsíc) (1× za 14 dní) (1× týdně) (2× týdně) (3× a více)

Pilotní studie

Jako test reliability jsem provedl ještě před začátkem výzkumu tzv. test-retest (tabulka 1). Ten provedlo ve zcela stejných podmínkách 53 stu-

dentů vyšších ročníků s opakováním po 1–2 týdnech, tak aby se již snížil efekt zapamatování původních odpovědí a ještě nedošlo ke změně zkoumaných konceptů (Malý, 2000).

Tabulka 1 Test-retest pilotní studie

Ot. č.	Věcný aspekt	Spearm. k. k.	Ot. č.	Věcný aspekt	Spearm. k. k.
1.	Kvalita tekutin	0,79	18.	Dlouhotrvající psychický stres	0,84
2.	Četnost snídaní	0,89	19.	Surfování a hry na počítači	0,71
3.	Četnost obědů	0,86	20.	Schůzky s přáteli	0,68
4.	Četnost večeří	0,55	21.	Diskotéky, koncerty, restaurace	0,87
5.	Dostatečný spánek	0,68	22.	Domácí práce	0,68
6.	Prášky na spaní	1,00	23.	Poslech muziky	0,79
7.	Oběd v menze	0,89	24.	Jazyky a odborná literatura	0,73
8.	Kvalita vlastní stravy	0,84	25.	Schůzky s partnerem	0,98
9.	Názor na obezitu	0,78	26.	Sledování TV, DVD, videa	0,67
10.	Pocit vlastní obéznosti	0,87	27.	Pasivní odpočinek – ležení	0,62
11.	Názor na kouření	0,89	28.	Těl. vých. a sport součástí ZŽS*	0,56
12.	Vlastní kouření	0,93	29.	Ochota pravidelně sportovat	0,61
13.	Názor na pití alkoholu	0,73	30.	Registrace ve sport. klubu	0,88
14.	Vlastní pití alkoholu	0,92	31.	Sportování vyjma povinné těl. vých.	0,83
15.	Názor na drogy	0,78	32.	Týdenní pracovní čas	0,87
16.	Nevyzkoušeli drogu	0,96	33.	Roční finanční výdělek	0,90
17.	Energetické nápoje	0,88	34.	Finanční situace	0,85

* Tělesná výchova a sport jsou součástí Zdravého životního stylu (ZŽS).

Charakteristika souborů**Počty studentů a jejich pohlaví**

Soubor studentů 1. ročníku ještě studujících (dále 1. ST) tvořilo celkem 625 studentů; z toho bylo 595 mužů (95,2 %) a 30 žen (4,8 %). Soubor studentů 1. ročníku již nestudujících (dále 1. NST) tvořilo 311 studentů; z toho 293 mužů (94,2 %) a 18 žen (5,8 %).

Zjištěný poměr mezi počtem chlapců a dívek na Fakultě elektrotechnické ČVUT je v posledních letech obecně platným poměrem. Dívek zde studuje výrazně méně než chlapců. Z tabulky je patrné, že u obou souborů je přítomnost dívek velice podobná. Rozdíl mezi dvěma hlavními soubory činí jen 1 % (tabulka 2). Na základě tvrzení Punche (2008, s. 109) je proto možné v další analýze pohlaví studentů ignorovat.

Tabulka 2 Počty studentů a jejich pohlaví

Soubor	Celkový počet	Počet mužů	v %	Počet žen	v %
1. ST	625	595	95,2	30	4,8
1. NST	311	293	94,2	18	5,8

Věk

Průměrný věk ještě studujících studentů je 19,54 roku.

Průměrný věk studentů již nestudujících je 19,85 roku.

Trvalé bydliště

Z tohoto pohledu jsou oba dva soubory odlišné. Součet Pražanů a Středočechů u souboru 1. NST je zde vyšší o 7,3 % než v souboru studentů 1. ročníku ještě studujících. Oproti tomu méně studentů v souboru 1. NST tvoří královéhradečtí studenti (o 2,6 %), jihočeští studenti (o 2,2 %), Slováci (o 2,1 %) a také pardubičtí studenti (o 1,4 %).

Bydliště studentů při studiu

Zcela logicky jsou pak oba dva soubory rozdílné i v tomto indikátoru. Až o 8 % studentů 1. NST více bydlelo u rodičů, oproti tomu o 10,0 % méně z nich bydlelo na koleji.

Na jaké střední škole maturovali

V tomto indikátoru se oba dva soubory liší zcela kategoricky. V souboru studentů 1. NST v porovnání k souboru 1. ST bylo celkem o 22 % méně těch, kteří za sebou měli studium na gymnáziu; naopak o 16 % více z nich studovalo střední odbornou školu s maturitou, o 6 % více z nich studovalo střední průmyslovou školu.

Hmotnost studentů

Průměrná hmotnost souboru studentů 1. ST byla 74,66 kg a průměrná hmotnost souboru studentů 1. NST byla 76,19 kg; rozdíl činí asi 1,5 kg.

Výška studentů

Průměrná výška souboru studentů 1. ST byla 181,8 cm a průměrná výška souboru studentů 1. NST byla 182,2 cm; rozdíl je zanedbatelný.

V těchto sociodemografických ukazatelích se oba dva soubory liší v místě trvalého a přechodného bydliště a v typu ukončeného středoškolského vzdělání. Tato zjištění jsou velmi podstatná. Jednak deklarují to, že přece jen jsou ke studiu na vysoké škole lépe připraveni studenti maturující na gymnáziu a dále i to, že studenti, kteří kvůli studiu na vysoké škole opustí domov, je pak berou vážněji. Je možno se také domnívat, že více pražských a středočeských studentů s horšími známkami na střední škole šlo tento náročný typ studia víceméně jen vyzkoušet, neboť jak známo, lze se na „techniku“ snadněji dostat.

VÝSLEDKY A DISKUSE**A. Vybrané indikátory v oblasti výživy**

Zkoumané indikátory s vyznačenými rozdíly mezi oběma soubory jsou zaznamenány v tab. 3.

Tabulka 3 Vybrané indikátory v oblasti výživy

Indikátor	MK 1. ST	MK 1. NST	Rozdíl	Stupeň VV
1. Kvalita vypitých tekutin	54,2	58,5	4,3	Nízký
2. Četnost snídaní v týdnu	61,1	67,2	6,1	Střední
3. Četnost obědů týdně	52,6	60,5	7,9	Střední
4. Četnost večeří týdně	42,4	45,0	2,6	Nízký
5. Četnost plně dostatečného spánku	69,8	74,6	4,8	Nízký
6. Použití prášků na spaní	95,8	94,5	1,3	Nízký
7. Obědvají v menze	65,3	51,8	13,5	Výrazný
8. Vlastní strava z pohledu zdravé výživy	72,0	76,8	4,8	Nízký

Vysvětlivky: MK 1. ST – Mediánová kategorie souboru studentů ještě studujících.

MK 1. NST – Mediánová kategorie souboru studentů již nestudujících.

Stupeň VV – Stupeň „věcné významnosti“ (effect size).

1. Kvalita vypitých tekutin – i když rozdíl mezi oběma soubory je 4,3 % (z celospolečenského pohledu) ve prospěch souboru 1. ST, z hlediska stanoveného stupně „věcné významnosti“ se charakterizuje jako „nízká“. U obou souborů tvoří nejpočetnější skupinu studenti, u nichž představují vypité neslazené a nealkoholické nápoje (čistá voda, minerální voda, čaj, ovocné šťávy apod.) více než 80 % z celkového podílu (u studentů 1. ST v této kategorii o 2,4 % více).

Alarmující je fakt, že u obou souborů se vyskytují studenti, kteří nepijí takto definované tekutiny vůbec (tvoří kolem 3 %).

2. Četnost snídání v týdnu – rozdíl mezi oběma soubory tvoří 6,1 % ve prospěch souboru 1. ST (více snídají), což značí již „střední“ věcnou významnost. Jednoznačně nejsilněji zastoupenou skupinu tvoří u obou souborů třída s „6–7 snídaněmi týdně“ (1. ST 27,8 %; 1. NST 23,2 %). Na druhé straně překvapuje, jak velké množství studentů nesnídá vůbec (7,7 % resp. 15,8 %) nebo jen 1× týdně (9,3 % resp. 10,3 %), když ve všech případech v neprospěch studentů již nestudujících.

3. Četnost obědů týdně – rozdíl mezi oběma soubory činí až 7,9 % znovu ve prospěch souboru 1. ST, opět se jedná o „střední“ věcnou významnost. Nejčetnější třídou je u obou souborů vyjádření 6–7× týdně, pro kterou se však vyslovilo 47,4 % studentů 1. ST a jen 39,5 % studentů 1. NST.

4. Četnost večeří týdně – rozdíl v tomto indikátoru je zanedbatelný, tvoří jen 2,6 % ve prospěch souboru 1. ST. Pravidelně každý den večeří až 57,6 % studentů 1. ST a 55 % studentů 1. NST; další třídy škály jsou opět podobné; vůbec nevečeří jen 0,5 % studentů 1. ST a 1,0 % studentů 1. NST.

5. Četnost plně dostatečného spánku – i když rozdíl mezi oběma soubory tvoří až 4,8 % ve prospěch souboru 1. ST, z hlediska stanovené „věcné významnosti“ jej můžeme charakterizovat ještě jako „nízký“. Nejvíce charakterizuje tento rozdíl sama mediánová kategorie, která říká, že do tříd „0× až 4× týdně“ (spí plně dostatečným spánkem) se zařadilo 74,6 % souboru 1. NST oproti 69,8 % souboru 1. ST.

6. Použití prášků na spaní – rozdíl v tomto indikátoru je zanedbatelný, tvoří jen 1,3 % ve prospěch souboru 1. ST (používají ho méně). Konkrétně pak vůbec nepoužívá prášek na spaní 95,8 % souboru 1. ST a 94,5 % souboru 1. NST; oproti tomu „6–7× týdně“ jej berou 3 studenti souboru 1. ST a jeden student souboru 1. NST.

7. Obědvají v menze – faktem je, že v sociologických studiích hodnoceném indikátoru „stravování v menze“ tvoří rozdíl mezi oběma soubory ve prospěch souboru 1. ST až 13,5 %, což značí až „výraznou“ věcnou významnost. Na druhou stranu je nutno uvést, že studenti souboru 1. NST pak vykazují ve svůj prospěch zase vyšší rozdíl ve „stravování doma“ – rozdíl 5,8 %. Vzhledem k bydlišti obou souborů jsou tyto rozdíly zcela logické. Soubor 1. NST pak vyazuje vyšší rozdíly v četnosti kategorií „neobědvám pravidelně“ a „obědvám jinde“ a to o 3 % resp. 4,7 %.

8. Vlastní strava z pohledu zdravé výživy – rozdíl mezi oběma soubory je ještě „nízký“, i když je stanoven na 4,8 % ve prospěch studentů 1. ST. Studenti 1. NST tak hodnotí svou stravu o něco hůře.

Pro tuto oblast lze závěrem poznamenat, že jsem našel u souboru studentů ještě studujících z celospolečenského hlediska příznivější hodnoty v „četnosti snídání“ (rozdíl o 6,1 %) a v „četnosti obědů“ (7,9 %). To mne přesvědčuje o tom, že studenti „ještě studující“ jsou uvědomilejší a více dodržují pravidla zdravého životního stylu, mezi něž patří jak dodržování pravidelnosti plnohodnotných snídaní, tak také kvalitního oběda.

Zjištěný fakt, že obědvají v menze o 13,5 % více nejspíše nelze za kladnější výsledek považovat.

B. Vybrané indikátory v oblasti rizikových faktorů

Vybrané indikátory s vyznačenými rozdíly mezi oběma soubory jsou zaznamenány v tabulce 4.

Tabulka 4 Vybrané indikátory v oblasti rizikových faktorů

Indikátor	MK 1. ST	MK 1. NST	Rozdíl	Stupeň VV
9. Obecné názory na obezitu	71,4	74,0	2,6	Nízký
10. Pocit vlastní obéznosti	41,4	43,4	2,0	Nízký
11. Obecný názor na kouření	67,4	73,3	5,9	Střední
12. Vlastní kouření tabákových cigaret	75,2	63,7	11,5	Výrazný
13. Obecný názor na pití alkoholu	54,9	51,8	3,1	Nízký
14. Vlastní pití alkoholu	69,0	67,5	1,5	Nízký
15. Obecný názor na užívání drog	52,2	57,9	5,7	Střední
16. Nevyzkoušeli žádnou drogu	55,4	48,9	6,5	Střední
17. Užívání energetických nápojů	80,8	74,6	6,2	Střední
18. Pociťování dlouhotrv. psych. stresu	63,0	57,6	5,4	Střední

9. Obecné názory na obezitu – rozdíl mezi oběma soubory tvoří zanedbatelných 2,6 % ve prospěch souboru 1. ST. To znamená, že soubor 1. NST je k obezitě o 2,6 % tolerantnější oproti studentům 1. ST.

10. Pocit vlastní obéznosti – věcná významnost rozdílu mezi oběma soubory je opět nízká – 2,0 % ve prospěch souboru 1. ST. Dá se tedy předpokládat, že studenti 1. NST jsou souborem v průměru o něco málo obéznější než soubor 1. ST.

11. Obecný názor na kouření – rozdíl mezi oběma soubory byl zjištěn na 5,9 % ve prospěch souboru 1. ST (méně je tolerují). Již dílčí kategorie naznačují daleko větší toleranci ke kouření tabákových cigaret ze strany souboru 1. NST. Již do kategorie „vůbec mi to nevadí“ se jich hlásí o 5,3% více než studentů 1. ST, stejně tak v kategoriích „naprosto nepřipustné“ potom o 5,9 % méně.

12. Vlastní kouření tabákových cigaret – rozdíl mezi oběma soubory 11,5 % tvoří již „výraznou“ věcnou významnost ve prospěch souboru 1. ST. Když mezi nekuřáky počítám kategorie „nikdy“ a „zřídka“, pak v souboru 1. ST se nachází 10,6 % kuřáků a v souboru 1. NST již 21,9 % kuřáků.

13. Obecný názor na pití alkoholu – rozdíl mezi oběma soubory tvoří jen 2,6 % tentokrát trochu překvapivě ve prospěch souboru 1. NST a je tedy ještě z pohledu věcné významnosti „nízký“. Součet všech 3 tříd neodmítajících alkohol (1.–3. třída) tvoří u studentů 1. ST až 73,6 % resp. u studentů 1. NST menších 72,9 %.

14. Vlastní pití alkoholu – rozdíl v tomto indikátoru je zanedbatelný, tvoří jen 1,5 % ve prospěch souboru 1. ST (píjí ho méně). Také studenti, kteří nepíjí alkohol „nikdy“ a „zřídka“, tvoří u studentů 1. ST 29 %, podobně pak u studentů 1. NST 28,9 %.

15. Obecný názor na užívání drog – rozdíl mezi oběma soubory činí 5,7 % ve prospěch souboru 1. ST (více je odmítají). Znamená již pak „střední“ věcnou významnost a mluví o větší toleranci k drogám u souboru 1. NST. Přesvědčivé je naprosto odmítnutí drog ze strany velmi početné skupiny (47,8 % studentů 1. ST; resp. 42,1 % studentů 1. NST).

16. Nevyzkoušeli žádnou drogu – v tomto indikátoru se potvrdily výsledky z minulé otázky. Rozdíl mezi oběma soubory činí 6,5 % ve prospěch souboru 1. ST a znamená již také „střední“ věcnou významnost. Souběžně s tímto výsledkem jsou podobné i další nálezy ohledně zkoušení konkrétních drog. Marihuanu již vyzkoušel soubor 1. NST o 6,1 % více oproti souboru 1. ST, podobně pak i LSD – 1,3 %; pervitin – 1,1 %; extázi – 0,9 %; hašiš – 3,9 %; kokain – 0 %; houbu – 1,0 %.

17. Užívání energetických nápojů (patří sem Red Bull, Semtex, Kamikadze, Shock apod.) – v tomto indikátoru přiznávají vyšší četnost studenti 1. NST, když rozdíl byl nalezen v hodnotě 6,2 %. Nikdy nevyužívá této pomoci 51,2 % souboru 1. ST a 37,6 % souboru 1. NST. Naopak 19,2 % souboru 1. ST bere „moderní drogy“ 1× za měsíc až 4× týdně, resp. 25,4 % souboru 1. NST.

18. Pociťování dlouhotrvajícího psychického stresu – věcná významnost rozdílů mezi oběma soubory je „střední“ – 5,4 % ve prospěch souboru 1. ST (pociťují jej méně). „Nikdy“ a „zřídka“ pociťuje dlouhotrvající psych. stres 63 % studentů 1. ST, zatímco v souboru 1. NST je to 57,6 %. Oproti tomu 1× za 14 dní a vícekrát jej pociťuje 24,6 % studentů 1. ST a 32,8 % studentů 1. NST.

Celkově byly ve prospěch studentů ještě studujících nalezeny kladnější hodnoty u těchto následujících indikátorů – v „obecném názoru na kouření“ (rozdíl 5,9 %); v „obecném názoru na užívání drog“ (5,7 %); v užívání „tabákových cigaret“ (11,5 %), ve „vyzkoušení drog“ (6,5 %); v užívání „energetických nápojů“ (6,2 %) a v „pociťování dlouhotrvajícího psychického stresu“ (5,4 %). Z uvedených výsledků je patrné, jak rozdílní jsou v těchto pro život tak rizikových faktorech studenti obou souborů. Dokazuje se

tím, že studenti opustivší vysokoškolská studia se v této oblasti chovají daleko benevolentněji a jsou tím vlastně i charakterističtí. Je zajímavé, že i když jsou závislejší na drogách a na kouření tabákových cigaret, neplatí to o alkoholu. Úplně z jiného soudku jsou pak zjištěné výsledky v záležitostech psychického stresu. Ten studenti sami nemohou svou vůlí ovlivnit a je vlastně důsledkem všech dosavadních změn v jejich životě. Dokladuje to, že studijně neúspěšnější studenti mají více životních problémů, kam nejspíše patří i studijní problémy. Lze však uvažovat i obráceně, že tito studenti jsou vystaveni z různých příčin psychickému stresu, který do jisté míry brání úspěšnému studiu.

C. Vybrané indikátory v oblasti volného času

Zkoumané indikátory s vyznačenými rozdíly mezi oběma soubory jsou zaznamenány v tab. 5.

Tabulka 5 Vybrané indikátory v oblasti volného času

Indikátor	MK 1. ST	MK 1. NST	Rozdíl	Stupeň-VV
19. Četnost „surfování“ a her na počítači	61,4	57,9	3,5	Nízký
20. Četnost schůzek s přáteli	76,0	70,4	5,6	Střední
21. Četností návštěv diskoték, koncertů, rest.	61,5	56,9	4,6	Nízký
22. Četnost domácích prací	65,2	59,2	6,0	Střední
23. Četnost poslechu rádia, walkm., muziky	49,4	38,6	10,8	Výrazný
24. Četnost studia jazyků a odborné literatury	68,6	75,6	7,0	Střední
25. Četnost schůzek s partnerem	58,5	52,4	6,1	Střední
26. Četnost sledování TV, videa a DVD	64,7	65,9	1,2	Nízký
27. Četnost pasivního odpočinku – ležení	55,6	51,1	4,5	Nízký

19. Četnost „surfování“ a her na počítači – rozdíl mezi oběma soubory tvoří 3,5 % ve prospěch souboru 1. ST (věnují tomu méně času), což ještě stále tvoří „nízkou“ věcnou významnost. U obou souborů je nejčetnější třídou vyjádření „denně“, hlásí se k ní 38,6 % studentů 1. ST a 42,1 % studentů 1. NST.

20. Četnost schůzek s přáteli – rozdíl mezi oběma soubory činí 5,6 % ve prospěch souboru 1. NST (schází se více) a znamená již také „střední“ věcnou významnost. Nejčetnější třídou je u obou dvou souborů 5. třída značící „2–3× týdně“, tvoří až 34,9 u studentů 1. ST resp.

32,5 % u studentů 1. NST. V součtu obou dvou nejvyšších tříd pak jsou četnější studenti 1. NST, a to o 5,4 %.

21. Četnosti návštěv diskoték, koncertů, restaurací – i když rozdíl mezi oběma soubory tvoří až 4,6 % ve prospěch souboru 1. ST (chodí do těchto zařízení méně), z hlediska stanovené „věcné významnosti“ jej můžeme charakterizovat ještě jako „nízký“. Nejvíce chodí studenti obou souborů na diskotéky, koncerty či do restaurací „aspoň 1× za měsíc“ – a to 26,6 % studentů 1. ST a 27,0 % studentů 1. NST; druhou nejsilněji zastoupenou třídou je třída s vyjádřením

„1× týdně“ – 21,4 % studentů 1. ST resp. 23,2 % studentů 1. NST. Celkem 3 studenti z celkového počtu obou dvou souborů navštěvují tyto podniky denně; naopak k vyjádření „nikdy“ se přiklonilo kolem 15 % u obou souborů.

22. Četnost domácích prací – věcná významnost rozdílu mezi oběma soubory je „střední“ – 6,0 % ve prospěch souboru 1. NST (uklízejí více). Nejvíce, a to 34 % studentů 1. ST a 28,6 % studentů 1. NST, se věnuje domácím pracím 1× týdně. Následují studenti, kteří udávají četnost domácích prací „2–3× týdně“ – 22,9 % studentů 1. ST a 25,4 % studentů 1. NST. Ve všech 3 nejvyšších třídách („2–3× týdně až denně“) přiznávají vyšší četnost studenti 1. NST. Je skoro až nemožné uvěřit, že kolem 9,5 % studentů obou souborů neuklízí vůbec, naopak denně se této volnočasové aktivitě věnuje 6,4 studentů 1. ST resp. 9,0 % studentů 1. NST.

23. Četnost poslechu rádia, walkmana, muziky – rozdíl mezi oběma soubory 10,8 % tvoří již „výraznou“ věcnou významnost ve prospěch souboru 1. ST (poslouchají hudbu méně). Modusovou třídu tvoří v obou souborech vyjádření „denně“, jak se vyjádřilo 50,6 % studentů 1. ST a až 61,4 % studentů 1. NST. Další nejčetnější třídu tvoří u obou souborů vyjádření „2–3× týdně“ (17,6 resp. 16,7 % studentů) následovaná třídou s vyjádřením „4–5× týdně“ (15,4 resp. 12,2 % studentů).

24. Četnost studia jazyků a odborné literatury – rozdíl mezi oběma soubory byl zjištěn na 5,9 % ve prospěch souboru 1. ST (učí se více). Modusem obou souborů je třída „1× týdně“, když studentů 1. ST přiznává tuto četnost celkem 25,5 %, u studentů 1. NST je to 31,8 %. Druhou nejpočetnější třídou u prvního souboru je vyjádření „2–3× týdně“, které přiznává 20 % těchto studentů; u studentů 1. NST je však již druhou nejčetnější třídou vyjádření „nikdy“, kterým se charakterizuje 19,6 % studentů.

25. Četnost schůzek s partnerem – rozdíl mezi oběma soubory tvoří 6,1 % ve prospěch souboru 1. NST (věnují tomu více času), což již tvoří střední věcnou významnost. V souboru 1. ST nemá partnera 50,5 % z nich, v souboru 1. NST je to o něco méně – 47,9 %. Ti, kteří mají partnery, se s ním nejvíce setkávají 2–3× za týden, což platí pro oba dva soubory. Studenti

1. NST četnostně předčí studenty 1. ST ve všech 3 nejvyšších třídách (18,4 – 11,7 – 11,4 % vers. 20,6 – 13,5 – 13,5 %).

26. Četnost sledování TV, videa a DVD – rozdíl mezi oběma soubory v tomto indikátoru je zanedbatelný, tvoří jen 1,2 % ve prospěch souboru 1. NST. Modusem obou dvou souborů je 5. třída, což znamená, že nejvíce studentů sleduje TV, video a DVD 2–3× týdně (tvoří 32,7 % u 1. ST resp. 32,2 % u 1. NST).

27. Četnost pasivního odpočinku – ležení – rozdíl mezi oběma soubory činí 4,5 % ve prospěch souboru 1. ST (mají ho méně). Jedná se ještě o „nízkou“ věcnou významnost. O rozdíl mezi oběma soubory nejvíce v tomto indikátoru vypovídá opět modus. U obou souborů leží na hodnotě „2–3× týdně“, jenže u souboru 1. ST se k němu hlásí 20,7 % studentů, kdežto u souboru 1. NST až 31,2 % studentů. Jinak do kategorie „nikdy“ se zařadilo více studentů 1. NST – 19,9 %, zatímco ze studentů 1. ST jen 15,4 %.

Celkově v této oblasti byly ve prospěch studentů ještě studujících nalezeny kladnější hodnoty u těchto následujících indikátorů: v „četnosti poslechu rádia, walkmana, muziky“ (o 10,8 % méně), v „četnosti studia jazyků a odborné literatury“ (7,0 %). Protichůdné výsledky, v tomto případě kladnější hodnoty souboru studentů již nestudujících, byly shledány u „četnosti domácích prací“ (6,0 %). Jestli je z celospolečenského hlediska kladné či záporné četněji se scházejí s přáteli a také s partnerem je značně individuální a diskutabilní. V těchto případech tak nelze jednoznačně určit, co je pro studijní výsledky každého jednotlivého studenta lepší.

Výsledky četnosti uvedených volnočasových aktivit znovu celkově charakterizují rozdílnost obou souborů. Obecně se dá říci, že soubor studentů nadále studujících se vyznačuje menším objemem volného času. Dá se uvažovat o tom, že tento soubor si již více rozmyslí, čemu smysluplnému se ve volném čase věnovat. Vedou jej k tomu také studijní povinnosti, což je vidět na příkladu studia cizích jazyků a odborné literatury.

D. Vybrané indikátory v pohybové a ekonomické oblasti

Vybrané indikátory s vyznačenými rozdíly mezi oběma soubory jsou zaznamenány v tabulce 6.

Tabulka 6 Vybrané indikátory v pohybové a ekonomické oblasti

Indikátor	MK 1. ST	MK 1. NST	Rozdíl	Stupeň VV
28. Těl. vých. a sport jsou neodd. součástí ZŽS*	71,2	63,9	7,3	Střední
29. Ochota pravidelně sportovat	80,0	73,5	6,5	Střední
30. Současná registrace ve sportovním klubu	22,8	19,9	2,9	Nízký
31. Četnost sportování vyjma povinné těl. vých.	56,2	60,8	4,6	Nízký
32. Týdenní pracovní čas	55,4	50,2	5,2	Střední
33. Roční finanční výdělek	66,7	64,6	2,1	Nízký
34. Finanční situace	81,9	73,6	8,3	Střední

* Tělesná výchova a sport jsou součástí Zdravého životního stylu (ZŽS).

28. Tělesná výchova a sport jsou neoddělitelnou součástí zdravého životního stylu – rozdíl mezi oběma soubory 7,3 % ve prospěch souboru 1. ST vytváří již „střední“ věcnou významnost. Studenti 1. ST zastávají tedy jednoznačnější názor, že sport a tělesná výchova patří do zdravého životního stylu. Zařazuje je tam 71,2 % z nich, kdežto studentů 1. NST pouze 63,9 %. Opačného názoru je o 2,7 % studentů 1. NST více; o 4,6 % studentů 1. NST více se také nedovede pro některý z těchto dvou názorů rozhodnout.

29. Ochota pravidelně sportovat – rozdíl mezi oběma soubory činí 6,5 % ve prospěch souboru 1. ST (jsou více ochotni pravidelně cvičit nebo sportovat) a znamená již také „střední“ věcnou významnost. Názory studentů obou souborů jen potvrzují odpovědi na předešlou otázku. Ochotno sportovat je 80,0 % studentů 1. ST, kdežto studentů 1. NST je to o 6,5 % méně.

30. Současná registrace ve sportovním klubu – rozdíl mezi oběma soubory v tomto indikátoru je malý a tvoří 2,9 % ve prospěch souboru 1. ST. Ze souboru studentů 1. NST je ještě organizováno 19,9 % z nich, což činí o 2,9 % méně oproti druhému souboru studentů 1. ročníku.

31. Četnost sportování vyjma povinné tělesné výchovy – i když rozdíl mezi oběma soubory tvoří až 4,6 % ve prospěch souboru 1. ST (sportují více), z hlediska stanovené „věcné významnosti“ jej můžeme charakterizovat ještě jako „nízký“. Modusovou třídu tvoří třída

s vyjádřením „sportuji příležitostně“ (37,4 % 1. ST a 39,2 % 1. NST). Druhou a třetí nejčetnější třídu pak zaznamenáváme u vyjádření „sportuji 1–2× týdně“ (26,2 vers. 21,9 %) a „sportuji pravidelně 3× týdně a více“ (17,6 vers. 17,4 %).

32. Týdenní pracovní čas (mimo prázdnin) – rozdíl mezi oběma soubory tvoří 5,2 % ve prospěch souboru 1. NST; mluvíme tak již o „střední“ věcné významnosti. Nalezené hodnoty souboru studentů 1. NST vypovídají o tom, že tito studenti pracovali více než ve škole úspěšnější studenti. Hlavní rozdíl je již patrný v první třídě s vyjádřením „nikdy“ – pro tu se vyjádřilo 55,4 % studentů 1. ST a 50,2 % studentů 1. NST. Druhou nejčetnější třídou je pro studenty 1. ST třída s vyjádřením „do 5 hodin týdně“ (13,1 %) a pro studenty 1. NST třída s vyjádřením „11–15 hodin týdně“ (16,1 %).

33. Roční finanční výdělek – rozdíl mezi oběma soubory v tomto indikátoru není vysoký, tvoří jen 2,1 % ve prospěch souboru 1. NST (vydělávají si více). Jedná se o nízkou věcnou významnost. Vůbec nepracuje (tentokrát i včetně prázdnin) 20,5 % studentů 1. ST ročníku oproti 17,0 % studentů 1. NST; nejvíce studentů si vydělává průměrně „do 20 tisíc Kč“, a to 46,2 % 1. ST a 47,6 % 1. NST; ve všech 4 nejvyšších třídách s vyjádřením „40–60 tisíc“ až „nad 100 tisíc“ mají nepatrně vyšší četnosti studenti 1. NST (v součtu celkem o 5,8 % více); nad 100 tisíc měsíčně si vydělává 2,2 % studentů 1. ST a 2,9 % studentů 1. NST.

34. Finanční situace – (zde jsem sružil 2 nejnižší třídy s vyjádřením „s obtížemi“ a „velmi obtížně“ do jedné třídy a 2 nejvyšší třídy s vyjádřením „lze vyjít“ a „lze vyjít velmi dobře“ také do jedné třídy). Rozdíl mezi oběma soubory 8,3 % pak tvoří již „střední“ věcnou významnost a mluví tak ve prospěch souboru 1. ST (mají k dispozici více finančních prostředků); 81,9 % studentů 1. ST charakterizuje svou finanční situaci vyjádřením „lze vyjít“ a „lze vyjít velmi dobře“ (oproti jen 73,6 % studentů 1. NST). Naopak 18,1 % studentů 1. ST mluví o své finanční situaci s vyjádřením „s obtížemi“ a „velmi obtížně“ (oproti až 26,4 % studentů 1. NST).

Celkově byly ve prospěch studentů ještě studujících nalezeny kladnější hodnoty u těchto následujících indikátorů: v názoru, že „tělesná výchova a sport jsou neoddělitelnou součástí Zdravého životního stylu“ (7,3 %) a v „ochotě pravidelně sportovat“ (6,5 %).

Jestli je z celospolečenského hlediska kladné či záporné více při studiu pracovat a nacházet se v lepší finanční situaci je opět značně individuální a diskutabilní.

Nalezené výsledky v oblasti vztahu k pohybovým aktivitám a také ekonomická data znovu naznačují rozdílnost obou souborů. Studenti studijně úspěšnější si více uvědomují důležitost sportu pro zdraví člověka, a podle toho se také chovají. Na druhou stranu se ukázalo, že studenti ve studiu méně úspěšní celkově pocházeli z chudších rodin, museli se sami více zabývat vedlejší pracovní činností, a přesto byli vystaveni v průměru horším finančním podmínkám. Je možno se domnívat, že i tento fakt je jedním z důvodů menší úspěšnosti ve studiu.

Na závěr diskuse bych chtěl připomenout, že jsem nemohl srovnávat své výsledky s podobnými studii, neboť jsem žádné neobjevil. Je možno si jen připomenout, jaké rady dávají americké univerzity pro úspěšnost vysokoškolského studia: stanovit si priority; skloubit plán s místem konání; vše dělat organizovaně; být aktivní a udržet cílevědomost; rozdělit čas na studium a volnočasové aktivity; dělat si dobré poznámky; ptát se a nechat si pomoci; udělat víc, než je požadováno; najít v učení zábavu; procvičovat základy (Bea, 2009).

ZÁVĚR

Z celkového počtu 34 vybraných indikátorů byl zjištěn věcně významný rozdíl mezi souborem

studentů ještě na FEL ČVUT studujících a souborem studentů již studia opustivších u 18 z nich. Podle předem stanovených pravidel byl nalezen rozdíl „výrazný“ (o 10 % a více) u 3 indikátorů a rozdíl „střední“ (5–9,9 %) u 15 indikátorů.

Celkově lze označit soubor studentů již nestudujících z celospolečenského hlediska jako skupinu žijící negativnějším životním stylem. Znamená to, že naopak soubor studentů, kteří na studiích nadále vydrželi, žije kladnějším (tzn. zdravějším a aktivnějším) životním stylem.

I v této studii jsem našel některé protichůdné výsledky, v tomto případě kladnější hodnoty souboru studentů již nestudujících u indikátoru „četnost domácích prací“ (6,0 %).

Studijně úspěšnější studenty, tj. v našem případě studenty i nadále studující, lze pak charakterizovat v průměru jako studenty, kteří vícekrát v týdnu snídají a obědvají, více obědvají ve školní menze, jsou méně tolerantní ke kouření tabákových cigaret a k užívání drog, obojí také méně užívají včetně i tzv. moderních drog, méně pocítují dlouhotrvající psychický stres.

V oblasti volnočasových aktivit pak se méně scházejí s přáteli i s partnerem, méně poslouchají hudbu, méně se věnují domácím pracím a více studují jazyky a odbornou literaturu. Pohybovou aktivitu v průměru více začleňují do zdravého životního stylu, proto jsou také ochotni pravidelněji sportovat, méně se při studiu věnují výdělečné činnosti a jejich celková finanční situace je méně svízelná.

LITERATURA

- BEA, R. G.: Ten Secrets of Successful Students. Retrieved January 28, 2011 from www.ce.berkeley.edu/~bea/guide_10secrets.html, 2009.
- BÉM, J.: *Analýza tělocvičné aktivity posluchačů ČVUT, ubytovaných v kolejích na Strahově, se zaměřením na jejich účast a postoje v denní a víkendové pohybové rekreaci*. Praha: SvF ČVUT, 1975, s. 88.
- BLAHUŠ, P.: Statistická významnost proti vědecké průkaznosti výsledků výzkumů. *Česká kinantropologie*, 2000, vol. 4, no 2, s. 53–71.
- BUNC, V.: Aktivní životní styl dětí a mládeže, jako determinant jejich zdravotní a tělesného složení. *Studia Kinanthropologica*, 2008, vol. 9, no 1, s. 13–17.
- DE VAUS, D.: *Surveys in social research*. 1. vyd. London: Routledge, 2002, 379 s.
- EZZATI, M., LOPEZ, A. D., ROBERTS, A., MURRAY, C. L. J.: Comparative quantification of health risks: Global and regional burden of disease attributable to selected major risks. *World Health Organization*, 2004, s. ? Vol? no ?

- HAASE, A., STEPTOE, A., SALLIS, J. F., WARDLE, J.: Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 2004, vol. 39, no 1, s. 182–190.
- HENDL, J.: *Přehled statistických metod*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, 584 s.
- HENDRY, B., SHUCKSMITH, J., LOVE, J., GLENDINING, A.: *Young People's Leisure and Lifestyles*. 1. vyd. London: Routledge, 1993, s. 224.
- HODANĚ, B.: *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 1997, s. 7.
- CHAMOUTOVÁ, H.: K problematice stresu prožívaného studenty během vysokoškolského vzdělávání. 2004 [online], [cit. 2009-06-21]. Dostupné z: www.agris.cz/etc/textforwarder.php?iType=2&iId=139341
- CHODOROWSKI, Z., ANAND, J. S., SALOMON, M., WALKMAN, W., WNUK, K., CIECHANOWICZ, R.: Evaluation of illicit drug use among students from universities in Gdansk. *Przegl Lek.*, 2001, vol. 58, no 4, s. 267–271.
- INCOMA RESEARCH. Jak Češi tráví volný čas? Co jim nejvíce chybí? 2006. Retrieved April 28, 2009 from http://cykloturistika.ihned.cz/c4-10048300-18765180-008c00_d-jak-cesi-travi-volny-cas-co-jim-nejvic-chybi
- JANSA, P., KOCOUREK, J., VOTRUBA, J.: Sport a pohybové aktivity v životním stylu české dospělé populace (18–61 a více let). In: *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: TVS UK, 2005, s. 7–82.
- KRATOCHVÍL, S.: *Podstata hypnózy a spánků*. 1. vyd. Praha: Academia, 1972, 292 s.
- KREJČÍ, M.: *Factors of Self-Control and Self-Esteem in Overweight Reduction*. České Budějovice: JU, 2008, 144 s.
- KREJČÍ, M.: Factors of mental health and problematic of the psycho – training. In: *New Challenges and Bridging Cultural Gaps in Sport and Exercise Psychology*. Marakesh: MASP, 2009, p. 148–153.
- KRUŽLIAK, M.: The opinion confrontation of academic population to the sport activities and smoking in Slovakia and China. *Acta Universitatis Matthiae Belii, Banská Bystrica: Physical Education and Sport*. 2006, vol. 7, no 1, s. 16–23.
- KUKAČKA, V.: *Zdravý životní styl*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2009, 176 s.
- KUKAČKA, V., KOKEŠ, R.: Životní styl studentů Jihočeské univerzity. Výzkumná zpráva. České Budějovice: Jihočeský kraj-Krajský úřad, 2008, s. 30.
- LAI, S., LAI, H., PAGE, J. B., MCCOY, C. B.: The association between cigarette smoking and drug abuse in the United States. *Journal of Addictive Diseases*, 2000, vol. 19, no 4, p. 11–24.
- LENKOVÁ, R., RUBICKÁ, J.: Názory vysokoškoláček na vliv a význam pohybové aktivity na ich zdraví a organizmus. *Studia art et sport*, 2002, s. 40–47.
- LORENTE, F., PERETTI-WATEL, P., GRIFFET, J., GRÉLOT, L.: Alcohol use and intoxication in sport university students. *Alcohol and Alcoholism*. 2003, vol. 38, no 5, s. 427–430.
- MALÝ, M.: Dotazníky o kvalitě života. Robust: 2000. s. 176–183. [online], [cit. 2009-10-09]. Dostupné z: http://www.statspol.cz/robust/2000_maly_00.pdf
- MENCLOVÁ, L. et al.: *Sociální portrét vysokoškolských studentů v ČR*. Brno: VUTIUM, 2003.
- MENCLOVÁ, L., BAŠTOVÁ, J.: Vysokoškolský student v České republice roku 2005. Oponovaná výzkumná zpráva určená pro státní správu – RIV06-MSM-00237752/01:1, MŠMT: Centrum pro studium vysokého školství, 2005.
- NÁDVORNÍKOVÁ, J.: Zdravý životní styl vysokoškoláků. Bakalářská práce. Vedoucí práce: Figurová, V. Brno: LF MU, 2006, s. 63.
- NEŠPOR, K.: *Středoškoláci o drogách, alkoholu, kouření a lepších věcech*. Praha: Portál, 1995, s. 126.
- PECHA, O.: K teorii postojů v kinantropologii. *Česká kinantropologie*, 2005, vol. 9, no 2, s. 61–75.
- PELKA, F., BUDINSKÁ, M.: Eurobarometr ČR 1998–2000. Závěrečná zpráva o názorech mládeže ČR ve věku 15–24 let na otázky mezinárodního srovnávacího výzkumu, 2001.
- POHNJANPÄÄ, A. K. J., RIMPELA, A. J., RIMPELA, M., KARVONEN, J. S.: Is the strong positive correlation between smoking and use of alcohol consistent over time? A study of Finnish adolescents from 1977 to 1993. *Health Education Research*: 1997, vol. 12, no 1, s. 25–36.
- POLLIT, E.: Does breakfast make a difference in school? *J Am Diet Asso*, 1995, vol. 95, no 10, s. 1134–1139.
- PUNCH, K. F.: *Základy kvantitativního šetření*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008, 152 s.
- RODGERS, A., EZZETI, E., HOORN, S. V., LOPEZ, R. B.: Distribution of major health risks: findings from the Global Burden of Disease study. [online], [cit. 2009-10-09]. Dostupné z: [PLOS medicine – medicine.plosjournals.org](http://PLOSmedicine-medicine.plosjournals.org).
- RYCHTECKÝ, A.: *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. 1. vyd. Praha: FTVS UK, 2006, 108 s.
- ŘEZANKOVÁ, H.: *Analýza dat z dotazníkových šetření*. 1. vyd. Příbram: PBtisk, 2007, 212 s.
- SAK, P.: *Proměny české mládeže*. 1. vyd. Praha: Petrklíč, 2000, 292 s.
- SAK, P., SAKOVÁ, K.: *Mládež na křižovatce*. 1. vyd. Praha: Svoboda Servis, 2004, s. 352.
- SHARKEY, B. J.: *Physiology of Fitness*. 1. vyd. Illinois: Champagne, 1990, s. 7.
- SCHEERDER, J., VANREUSEL, B.: Social stratification patterns in adolescent active sports participation behavior: a time trend analysis 1969–1999. *European physical education review*, 2005, vol. 11, no 1, s. 5–27.
- SLEPIČKA, P., et al.: Společenská reflexe sportu. Projekt MŠMT ČR LS011112416: Praha: UK-FTVS, 2001.
- SLEPIČKOVÁ, I.: Sociology of Lifestyle. In: *Sport and Lifestyle*, Praha: Karolinum press, 2009, s. 11–38.
- SOUKUP, P., RABUŠIC, L.: *Několik poznámek k jedné obsesi českých sociálních věd – statistické významnosti. Sociologický časopis/Czech Sociological Review*, Praha: AV ČR, 2007, vol. 43, no 2, s. 378–395.
- SÝKORA, F., KUNZ, I.: Zájmová tělesná výchova žákův středních a studentův vysokých škol a podíl školy na utváření vztahu k nej. *Tělesná výchova mládeže*, Praha: FTVS UK, 1989, vol. 55, no 9, s. 350–355.
- ŠAFRÁNKOVÁ, J.: Názory studentů ČVUT na studium a na některé další otázky s ním související. *Pražská technika*, 2001, vol. 2, no 2, s. 1–5.
- ŠPÁČEK, O.: Sportování za časů spartakiád – sportování za časů fitcenter. Socioweb 6/2008, rubrika Témata. Retrieved February 12, 2009 from <http://www.socioweb.cz/index.php?disp=temata&shw=310&lst=120>.

- ŠTEFÁNIKOVÁ, Z. et al.: Aktuálne poznatky o životnom štýle vysokoškolákov z aspektu kardiovaskulárneho rizika. *Vojenské zdravotnícké listy*, 2003, vol. 72, no 4, s. 150–153.
- TAMMELIN, T.: Physical activity from adolescence to adulthood and health – related fitness at age 31. Cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966. 2003, [online], [cit. 2009-10-09]. Dostupné z: <http://herkules.oulu.fi/isbn9514272331/html/index.html>
- VALJENT., Z.: Jak dál ve výuce tělesné výchovy na FEL ČVUT? *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2000, vol. 66, no 2, s. 42–43.
- VALJENT., Z.: Difference in students opinion in physical educations at FEE CTU. In: Proceedings from international scientific conference „Student, sport, education“, 2005. p. 79–83. Riga: Latvijas sporta pedagogijas akadēmija.
- VALJENT, Z.: Pokus o vymezení pojmu Aktivní životní styl. *Česká kinantropologie*, 2008, vol. 12, no 2, s. 42–50.
- VALJENT, Z.: *Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů FEL ČVUT v Praze)*. Praha: Nakladatelství ČVUT, 2010, s. 160.
- World Health Organization: The world health report 2002: Reducing risks, promoting healthy life. Geneva: World Health Organization, 2002.
- ZICH, F.: *Úvod do sociologického výzkumu*. 1. vyd., Praha: EUPRESS, 2005, s. 115.
- ZICH, F., UNGER, V.: Postoje české veřejnosti k tělesné výchově a sportu. *TVSM*, 1995, vol. 61, no 7–8 viz Příloha.

Zdeněk Valjent
Zdenek.Valjent@seznam.cz