

VÝZVY UKRAJINSKEJ MIGRÁCIE REFLEKTOVANÉ V ŽIVOTNOM ŠTÝLE MIGRANTA

Challenges of Ukrainian migration reflected in the migrant's lifestyle

Natália VRANKOVÁ, Beáta BALOGOVÁ

ABSTRAKT

Životný štýl predstavuje označenie pre všetky každodenné činnosti, ktoré sú tvorené hodnotami a normami spoločnosti. Zmena životného štýlu spôsobená zmenou životného prostredia v procese migrácie predstavuje mimoriadny zásah do bežného fungovania ľudí. Príspevok je komplementárne zameraný na zmeny prejavujúce sa na zdraví migrujúcich. Zdravotné hľadisko je opisované prostredníctvom vnímania integrovaného rytmu organizmu – cirkadiálneho rytmu. Riadenie všetkých biologických funkcií zahrňujúce zdravie je odvodené prostredníctvom oscilátorov. V rámci určenia zdravotnej perspektívy boli vybrané štyri oblasti, ktoré boli predmetom výskumnej štúdie. Tá má kvalitatívny rozmer a je realizovaná prostredníctvom sondáže. Výsledky výskumnej štúdie je možné charakterizovať prostredníctvom pozitívnych, ale aj negatívnych zmien vo vybraných oblastiach. V praxi sociálnej práce je nutné posudzovať každú oblasť životného štýlu. Poznanie teoretických konceptov a vplyvov životného štýlu predznamenáva zvyšovanie odbornej činnosti v praxi. Štúdia má charakter zahrňujúci bežné fungovanie ľudí v spoločnosti, ktoré je prispôbované žiaducim štandardom pre fungovanie v nej. Všetky normy a hodnoty vytvárajú štandardný vzorec žiaduceho životného štýlu, ktorý je špecificky diferencovaný v každej krajine.

Kľúčové slová: Životný štýl. Sociálne normy. Sociálne hodnoty. Cirkadiánnny rytmus. Sociálna práca. Migrácia.

ABSTRACT

Lifestyle is a label for all everyday activities that are shaped by the values and norms of society. The change in lifestyle caused by environmental change in the process of migration represents an extraordinary intervention in the normal functioning of people. The paper has a complementary focus on the changes manifested in the health of migrants. The health aspect is described through the perception of the integrated rhythm of the organism - the circadian rhythm. The control of all biological functions involving health is derived through oscillators. In order to determine the health perspective, five areas were selected for the research study. The latter has a qualitative dimension and is carried out through probing. The results of the research study can be characterized through positive as well as negative changes in the selected four areas. In social work practice it is necessary to assess each area of lifestyle. Knowledge of the theoretical concepts and influences of lifestyle, foreshadows increasing professional activity in practice. The nature of the study is inclusive of the normal functioning of people in society, which is adapted to desirable standards for functioning in it. All norms and values form a standard pattern of desirable lifestyles, which are specifically differentiated differently in each country.

Key words: Lifestyle. Social norms. Social values. Circadian rhythm. Social work. Migration.

ÚVOD

Sociálna práca ako praktická disciplína skúma prostredníctvom posúdenia všetky aspekty ľudského fungovania. Ide o vnímanie fyzických podmienok ľudí, ktoré tvoria predpoklad pre životný štýl. Primárne je to zdravotná, a fyziologická stránka, ktorá je predmetná pre optimálne vnímanie správneho fungovania organizmu. Obe zložky fungovania sú prioritné pre sociálnu prácu a rovnako sú dôležité pre oblasť v migrácii. V procese migračnej adaptácie je dôležité vnímať životný štýl prostredníctvom jeho jednotlivých častí. Téma migrácie je vysoko aktuálnou témou, nakoľko počet migrujúcich ľudí neustále stúpa. Predmetom príspevku je prepojenie oboch tém prostredníctvom dôsledkov, ktoré sa dotýkajú mnohých oblastí života, najmä však zdravotného hľadiska. Migráciu a životný štýl je možné prepojiť v rámci troch nosných perspektív. V teoretickom koncepte je primárne predstavená migrácia optikou dôsledkov zdravia prostredníctvom autorov: Farhuda a Aryana (2018, [cit. 2024-05-12]); Gupta (2019, [cit. 2024-05-12]); Bea, Fang a Rustgi et al. (2019, [cit. 2024-05-12]); Sukegawa, Noda a Morishita, (2009, [cit. 2024-05-12]) a ďalších. Teoretické vymedzenie životného štýlu je opísané prostredníctvom autorov Jensen (2007, [cit. 2024-05-13]); Spadea, Rusciani a Mondo (2018, [cit. 2024-05-13]) v opise migrácie je príspevok orientovaný na vymedzenie jednotlivých charakteristík na ktoré poukazujú Rechel, Mladovský a Ingleby et al. (2013, [cit. 2024-05-08]); Gushlak, Pottie a Roberts (2011, [cit. 2024-05-08]). Cieľom príspevku je reflektovať charakter zmien životného štýlu ako dôsledku migrácie.

1 Teoretické východiská migrácie a životného štýlu

Teoretické koncepcie štúdie sú reflektované v dvoch základných pojmoch – migrácia a životný štýl. Migrácia predstavuje v spoločnosti významný a rozšírený fenomén. Tento fakt potvrdzujú Rechel, Mladovský a Ingleby et al. (2013, [cit. 2024-05-08]), pričom opisujú, že v aktuálnom rozložení obyvateľstva, je podiel migrantov v európskej populácii vy-

soký a neustále rastie. Autori taktiež poukazujú na zvýšenú mieru migrácie, ktorá si vyžaduje potrebu zvýšenej sledovanosti analýzy jej dôsledkov. Zdôrazňujú, že je potrebné získavať vyššiu mieru informácií o zdraví migrantov. S tým súvisí aj potreba skúmať prípadné prekážky v prístupe k zdravotníckym službám, či spôsoby zlepšenia poskytovania zdravotníckych služieb pre migrantov, na ktoré sa vzťahuje globálna politika v oblasti zdravia platná pre celú *Európsku úniu*. Gushlak, Pottie a Roberts (2011, [cit. 2024-05-08]) na príklade *Kanady* opisujú, že v súčasnosti predstavuje migrácia až dve tretiny populačného rastu. Pristáholci tvoria viac ako 20 % populácie krajiny. Trend zvyšovania podielu migrácie v obyvateľstve je pozitívny, nakoľko prichádzajúci migranti podľa ich realizovaného prieskumu disponujú lepším zdravím a celkovou odolnosťou. Aj napriek snahám o udržanie zdravia je postupom času prítomný pokles zdravého imigrantského efektu. Prístup k zdravotníckym službám a zdravotné podmienky niektorých populácií migrantov sa líšia v porovnaní s pacientami narodenými v *Kanade*. Tieto rozdiely podporujú potrebu preventívnej starostlivosti a v poskytovaní zdravotníckych služieb. Autori zdôrazňujú, že zdravotný profil migrantov sa líši v závislosti od ich pôvodu a skúseností, a preto je veľmi žiaduce, aby sa implementovali charakteristiky zdravotného stavu migrantov do praxe.

Prepojenie migrácie so životným štýlom je možné opísať na troch perspektívach. Prvú perspektívu poskytuje Jensen (2007, [cit. 2024-05-13]), pričom určuje, že pôvod slova pochádza z latinského výrazu *Modus vivendi*, ktorý označuje spôsob života. Poroženie daného výrazu zahŕňa zmysel hodnôt a postojov. Všetky hodnoty a postoje tak, ako to bolo tradíciou v starovekom *Grécku*, označovali niečo, čo mladá generácia zdedila od staršej generácii. Autorka taktiež poukazuje na aktuálnu diferenciu základného rozmeru hodnôt a noriem spoločnosti, ktoré sa dedili z generácie na generáciu. Takto zdedený komplex je aktuálne ovplyvňovaný detským kultúrnym prostredím, kultúrnym prostredím mládeže a multikultúrnym prostredím

dospelých. Tieto vplyvy majú dosah na proces formovania životného štýlu v súčinnosti s médiami a globalizáciou. Druhú perspektívu je možné vnímať prostredníctvom nového rozmeru fenoménu **migrácie za životným štýlom**. Podľa *LM Hub* (2024, [cit. 2024-05-13]) je migrácia za životným štýlom označenie pre sťahovanie sa občanov z bohatých priemyselných krajín s cieľom nájsť zmyslupnejší a pokojnejší život, zvyčajne na miestach s nižšími životnými nákladmi a slnečným podnebím. Ostatným rozmerom teoretickej koncepcie je životný štýl migrujúceho človeka. Charakterizujúc toto hľadisko uvádza Spadea, Rusciani a Mondo (2018, [cit. 2024-05-13]), že migrácia so sebou prináša mnohé zmeny odzrkadľujúce sa na kvalite života ľudí. Prioritne ide o to, že migrujúci ľudia zažívajú hlboké zmeny v životnom štýle. Tieto zmeny majú veľký vplyv na mechanizmy súbežne sa vyskytujúce v rizikovitom správaní. Predmetné sú všetky vzájomné vzťahy vznikajúce medzi rôznymi kultúrami a históriou migrácie v danom období. Proces inkulturácie preto môže mať pozitívne alebo negatívne účinky na zdravie v závislosti od individuálnych a kontextových hľadísk.

1.1 Zmena životného štýlu v perspektíve zdravia

Vonkajšie prostredie je priamym činiteľom ovplyvňovania kvality zdolnosti organizmu. Poukazujúc na stanovisko Farhuda a Aryana (2018, [cit. 2024-05-12]) je možné opísať, že aj napriek tomu, že environmentálne podmienky nie sú vôbec závislé na ľudskej kontrole dokážu ovplyvňovať ľudský organizmus prostredníctvom adaptívnej funkcie biologického rytmu. Konkrétne ide o cirkadiánnu rytmus, ovplyvnený **faktormi ako životný štýl**, dedičnosť, rotácia zeme a slnka a striedanie ročného obdobia. Základná regulácia cirkadiánného rytmu je kľúčovou pre zdravý život ľudí. Všetky environmentálne faktory (svetlo, trvanie noci a dňa, ročné obdobia) zároveň kreujú životný štýl. Zmeny v činiteľoch cirkadiánného rytmu môžu viesť k narušeniu cirkadiánného rytmu a to spôsobuje zvýšený výskyt rôznych chorôb. Gupta (2019, [cit. 2024-05-12]) opisuje, že moderný život so sebou prináša nepravidelnosť

striedania tmy a svetla cez svetelný smog. Toto narušenie základného cyklu dňa a noci je sprevádzané negatívnymi dôsledkami ukazujúcimi sa na zníženej kvalite a intenzite spánku. Obdobne sedavý spôsob života a nevhodná strava v podobe rýchleho občerstvenia nepriaznivo ovplyvňujú ľudské zdravie. Pokračujúc v týchto charakteristikách uvádzajú Bea, Fang a Rustgi et al. (2019, [cit. 2024-05-12]), že jednou z oblastí, ktorá je ovplyvnená nezdravým životným štýlom je oblasť stravovania. Všetky narušenia cirkadiánnych rytmov životným štýlom, ktoré môžu byť podporené nevhodným pracovným rozvrhom, stravovacími návykmi, klimatickými podmienkami predstavujú výrazný vplyv metabolickej homeostázy. Táto metabolická dysfunkcia je spôsobená chronickým nesúlalom endogénnych rytmov organizmu a je zdraviu škodlivá, zvyšuje riziko obezity, metabolických a kardiovaskulárnych ochorení, cukrovky a rakoviny (Bea, Fang a Rustgi et al. 2019, [cit. 2024-05-12]). V rámci stravovania je možné opísať aj nadväzujúcu funkciu – spánok, ktorej hlavnou úlohou je regenerácia organizmu. V tomto smere zdôrazňujú Sukegawa, Noda a Morishita, (2009, [cit. 2024-05-12]), že je možné charakterizovať spánok ovplyvnený životným štýlom. Prioritne ide o prepojenie zahŕňajúce všetky aktivity počas dňa a noci.

Predmetné je narušenie rytmov spánku a bdenia, ktoré vedie k poruchám cirkadiánného rytmu. Narušenie základného rytmu spánku a bdenia je podľa Figueiro a Pedlera (2023, [cit. 2024-05-18]) ovplyvnené príchodom elektrického osvetlenia v ľudských obydliach, ale aj pouličným osvetlením. Tento aspekt radikálne zmenil základný cyklus, ovplyvnený striedaním svetla a tmy³. Nedostatok strhnutia cirkadiánnym rytmom vedie k zhoršenému spánku, ale aj k zvýšenému rozvoju chorôb. Zároveň Zhang, Zhang a Wang (2023, [cit. 2024-05-12]) podporujúco konštatujú, že vplyv cirkadiánného rytmu je možné sledovať prostredníctvom kvality spánku. Tá je vo vzťahu k zdraviu smerodajná v prepojení so zdravým životným štýlom. Je možné charakterizovať, že optimalizáciou cirkadiánného rytmu sa môže

zlepšiť kvalita spánku prostredníctvom rozvíjania a podpory zdravého životného štýlu zahŕňajúceho zdravú stravu, pohyb a optimálny spánok. Podporu zdravého životného štýlu je možné realizovať cez rôzne športové aktivity. Opierajúc sa o benefity zdravého životného štýlu kreovaného športovou aktivitou uvádzajú Gabriel a Ziertah (2019, [cit. 2024-05-12]), že narušené denné rytmy sú čoraz evidentnejšie ako škodlivé javy v patológii metabolických ochorení. Cvičenie je dobre charakterizované ako kľúčový zásah v prevencii a liečbe jedincov s metabolickými

ochoreniami. Okrem toho napomáha k stimulácii metabolizmu svalstva, ktoré je ovládané cirkadiánnym rytmom. Zároveň podľa Lieverse, de Vries a Hoogendoorn (2013, [cit. 2024-05-12]) prispieva stabilná sociálna opora. Autori opisujú, že prostredníctvom teórie social zeitgeber môže nedostatok sociálnej opory znížiť pravidelnosť cirkadiálneho rytmu. Sumarizujúc jednotlivé aspekty životného štýlu, ktoré sú priamo kontraindikované cirkadiánnym rytmom sme vytvorili prehľadnú tabuľku:

Tab. č. 1: Prehľad aspektov životného štýlu a zdravotného hľadiska

Oblasť	Životný štýl	Cirkadiánnny rytmus	Dôsledky na zdravie
Stravovanie	stravovacie návyky, klimatické podmienky stravy	metabolická homeostáza	obezita, metabolické a kardiovaskulárne ochorenia, cukrovka
Spánok	aktivity počas dňa a noci, elektrické osvetlenie	Vyplavovanie melatonínu	nespavosť, podráždenosť, znížená kvalita spánku
Športová aktivita	sedavá práca, málo aktivity v bežných činnostiach, pravidelnosť pohybu	prevencia a liečba ľudí s metabolickými ochoreniami	celková zvýšená odolnosť organizmu, podpora kondície
Sociálna opora	výchova k zdravým životným návykom, príležitosti pre zdravý spôsob života	pravidelnosť opakovania cirkadiánnnych rytmov	optimálny zdravotný stav

Zdroj: vlastné spracovanie

2 Metodológia

Výskumný problém je odvodený z cieľa štúdie pričom sa zameriava na **objasnenie toho ako študenti migrujúci z Ukrajiny prispôsobili životný štýl života na Slovensku**. Pre efektívne pochopenie a interpretovanie skúmanej problematiky je zvolená **kvalitatívna výskumná stratégia**, ktorá je opisovaná Hendlom (2017) ako stratégia, pri ktorej sa efektívne interpretuje sociálne správanie, prostredníctvom subjektívnych významov aktérov a ich konštrukcií o vlastnom správaní a správaní iných. Výskumný problém je možné uchopiť v rámci exploratívnej úrovni problému zmeny životného štýlu v procese migrácie. Exploratívnu rovinu výskumu charakterizujú Gučík et al. (2011) ako typ výskumu, pri ktorom je možné odvodiť

poznávací charakter, v ktorom sa kladie dôraz na získanie prehľadu o skúmanej problematike. Tento postoj podporuje Reichel (2009) pričom zdôrazňuje, že exploratívny výskum skúma podstatu javu alebo fenoménu a jeho základné vlastnosti, prípadne aj vzťahy medzi nimi. Podstatou je skúmanie rôznych závislostí, s cieľom priniesť úplne nové poznatky o fenoméne. Problematika zmeny životného štýlu v dôsledku zmeny prostredia a zmeny krajiny je v podmienkach Slovenska málo preskúmaná. Vo vzťahu k migrácii je zmena životného štýlu potrebná pre úplne začlenenie sa do spoločnosti. Skúmanie aspektov životného štýlu súhrne vytvára obraz o miere schopnosti začlenenia.

Na základe stanoveného výskumného problému špecifikujeme **výskumnú otázku: Ako sa zmenil životný štýl študentov migrujúcich z Ukrajiny, ktorí žijú na Slovensku v rozmedzí 6 až 12 mesiacov.** Zároveň Reichel (2009) uvádza, že rovnako, ako pri kvantitatívnej stratégii, tak aj pri kvalitatívnej je potrebná dôkladná príprava výskumného návrhu, pričom nosným bodom je konceptualizácia. Konkrétne opisuje Balogová a Boriščáková (2021) konceptualizáciu ako proces, pri ktorom sa zo všeobecných myšlienok a úvah stáva relevantný odborný koncept. Identifikujú sa najdôležitejšie pojmy javu a prieniky, ktoré sa budú skúmať. Konceptualizácia výskumného problému je uchopená prostredníctvom nosných pojmov:

1. Životný štýl;

- Cameron (2010) uvádza, že životný štýl predstavuje súbor stabilných a konkrétnych javov, ktoré kreujú ľudský život. Je ho možné opísať skrz rôznych aspektov. V rámci aspektu národnosti, tvorí životný štýl jedinečnosť, ale aj ochranu vlastnej identity. V módnom priemysle ide o oblečenie a doplnky, ktoré vytvárajú podklad pre životný štýl. Lekárske hľadisko zohľadňuje moderný životný štýl v účinkoch na globálne zdravie. Všeobecne je možné charakterizovať životný štýl ako označenie každodenných zvykov, činnosti jedincov, ktoré sú viditeľné a zároveň je možné ich meniť. Tvarujú identitu a zdravie človeka.
- Sobel (1981) uvádza nosnú definíciu životného štýlu s psychologického hľadiska ako špecifické správanie, ktoré je pozorovateľné a ovplyvniteľné vôľovými procesmi.
- Pham-Huy a Pham Huy (2022) charakterizujú životný štýl optikou zdravia. Zameriavajú sa na to, ako ovplyvňuje výber potravín, fyzická aktivita, voľný čas, dĺžka spánku a požívanie alkoholu, tabakových výrobkov či drog zdravie a každodenné fungovanie. Rovnako dôležitým faktorom je výber bývania, temperamentu správania sa v rodine, s priateľmi a správanie sa v práci. Zároveň výber kvality a prípravy jedla, každodenné fyzické aktivity, ako je chôdza. Rovnako dôležitá

pre životný štýl je aj infraštruktúra verejnej dopravy mesta v ktorom ľudia fungujú⁴.

2. Oblasť životného štýlu;

- V rámci uvedenia jednotlivých oblastí vychádzame z kategórie premenných životného štýlu Farhuta (2015, [cit. 2024-05-13]), ktorý opisuje, že poznáme deväť základných oblastí - stravovanie, šport a cvičenie, spánok, sexuálna aktivita, návykové látky, lieky, technológie, voľný čas a štúdium. Pre potreby realizácie rozhovorov sme opísali bližšie len niektoré z nich. Ide o spánok, stravovanie, šport a zaradili sme aj sociálnu oporu.
- Vo vyčlenení životného štýlu je nutné opísať prepojenie úzko spojený spánok. Shochat (2012, [cit. 2024-05-26]) opisuje, že technologický pokrok umožnil modernej spoločnosti zotrvať v bdení 24 h, cestovanie cez rôzne časové pásma a vystavenie sa nespočetnému množstvu elektronických zariadení, ako sú televízory, počítače a mobilné telefóny, ktoré súčinne tvoria nevhodné podmienky pre optimálny životný štýl. Všetky tieto elementy boli predmetom mnohých štúdií, ktoré potvrdzujú, že tieto pokroky si vyberajú svoju daň na ľudskom fungovaní a zdraví prostredníctvom svojich škodlivých účinkov na kvalitu, kvantitu a načasovanie spánku. Vzájomnosť životného štýlu a kvality spánku potvrdzuje Monk et al. (2002, [cit. 2024-05-26]), ktorí charakterizujú, že existuje súvislosť medzi pravidelnosťou životného štýlu a kvalitným spánkom.
- stravovanie – nevhodné návyky životného štýlu, ktoré so sebou prinášajú nesprávne stravovacie návyky kvantifikujú rôzne zdravotné riziká súvisiace so zápalovými a inými procesmi organizmu (Angelo et al. 2019, [cit. 2024-05-26]). Vzťah k stravovaniu je dôležitý pre celkový životný štýl v tomto koncepte Romero Blanco et al. (2021, [cit. 2024-05-26]) uvá-

- dzajú, že výsledky ich štúdie preukazujú, že ľudia, ktorí trpeli závislosťou na jedle mali zvýšenú mieru BMI a zároveň mali pridruženú horšiu kvalitu spánku, problémy s úzkosťou alebo depresiou, zároveň títo ľudia preferovali život, ktorý bol tvorený prevažne sedavým spôsobom života.
- iii. šport a cvičenie – miera bežnej pohybovej aktivity počas dňa predurčuje formu fungovania vo vlastnom živote. Tento pohľad podporuje Sokolová et al. (2021, [cit. 2024-05-26]), ktorá poukazuje na to, že pohybová aktivita a šport tvoria základnú sústavu najdôležitejších prvkov zdravého životného štýlu. Zároveň Bonnet et al. (2021, [cit. 2024-05-26]) zhodne charakterizujú zdravý životný štýl, ktorý je tvorený športom a zdravým prístupom k nemu. Udržiavanie športovej aktivity a vzdelávanie sa v danej oblasti pomôže predchádzať rôznym zdravotným problémom. Miera zdravého životného štýlu môže kontrolovať nadváhu Héroux et al. (2017, [cit. 2024-05-26]) charakterizuje, že životný štýl je možné deskriptívne zachytiť prostredníctvom antropometrie. Tá skúma zloženie tela prostredníctvom hmotnosti, obvodu pásu, telesného tuku, svalovej hmotnosti, krvného tlaku, biochemické vyšetrenie krvi a iné. Je možné charakterizovať, že prostredníctvom antropometrie je možné sledovať kondíciu telesnej stránky tela.
- iv. sociálna opora – rovnako dôležitou súčasťou životného štýlu je správanie sa vo svojom sociálnom prostredí. Opisne charakterizuje Kelly (2011, [cit. 2024-05-26]), že existuje vzájomný vzťah medzi životným štýlom v podobe zdravých životných návykov a sociálnou oporou. Pričom sociálna opora, ktorá je sprostredkovaná zo strany rodiny a priateľov je rovnako prepojená s návykmi životného štýlu, či už ide o zdravé alebo nezdravé návyky. Autor upozorňuje

na komplementárnu synergiu nárastu sociálnej opory a zdravých návykov v životnom štýle a rovnako nízkej sociálnej opore a zhoršených návykoch v životnom štýle.

Ako primárna metóda výskumnej štúdie je zvolená metóda sondáže. Reichel (2009) opisuje ako jeden z variantov pred výskumom sondáž. Ide o špecifický typ predvýskumu, ktorý má za cieľ hlbšie skúmať jeden alebo viaceré aspekty pozorovaného javu. Ide o hlbší prienik do prvkov či fenoménov skúmaného prvku. Zároveň, autor poukazuje na kvalitatívny charakter sondáže, ktorý vzniká pri priamom skúmaní v prostredí, napríklad v prostredí inštitúcie. Sondáž konštruovaná pre tento typ výskumnej štúdie je realizovaná vo forme krátkych rozhovorov so študentmi odboru *Sociálna práca na Inštitúte edukológie a sociálnej práce, Filozofickej fakulty, Prešovskej univerzity v Prešove*. Ide o študentov prvého ročníka, ktorí majú aktuálne svoj pobyt na *Slovensku* v trvaní 7, 5 mesiaca. Táto doba je dostatočná pre porovnanie podmienok na zmeny životného štýlu. Rozhovory sú realizované prostredníctvom vopred pripravených otvorených otázok. Počet respondentov pre sondáž je v celkovom počte štyri. Išlo o študentov vo veku od 17 do 19 rokov. Výber respondentov bol zámernejší. Kritéria pre výber boli nastavené na študenta vysokej školy, ktorý je žije na *Slovensku* do 1 roka. Kategórie pre realizovanie rozhovorov boli konštruované na základe konceptuálneho rámca. Išlo o tieto kategórie: **Stravovanie⁵, Šport⁶, Spánok⁷, Sociálna opora**. V rámci jednotlivých kategórií sú oblasti otvorených otázok, preberané s respondentmi.

3 Výsledky výskumnej štúdie

V rámci analýzy odpovedí študentov sme využili techniku zhrňujúceho protokolu. Túto opisuje Hendl (2016) ako predmetnú vtedy, ak ponechávanie celých pasáží odpovedí nie je podstatné pre interpretáciu. Je dôležité poukázať na to, že tento proces nie je náhodný. Zámerné ponechávanie pasáží, ktoré mali v rámci hodnotenie oblastí a zároveň ide o ponechávanie pasáží, ktoré zachy-

távajú citovo podfarbené dichotómie vyjadrenia. Analýza odpovedí je graficky znázornená v nasledujúcej tabuľke, pričom červenou farbou sú označené údaje, ktoré respon-

dentky interpretovali negatívne a žltou farbou sú označené údaje, ktoré sú interpretované pozitívne.

Tab. č. 2: Odpovede respondentiek

	Respondentka č. 1	Respondentka č. 2	Respondentka č. 3	Respondentka č. 4
SPÁNOK	Môj spánok sa celkovo veľmi zhoršil , som menej disciplinovaná v čase kedy idem spať.	Môj spánok sa veľmi zlepšil .	Začala som chodiť spať skôr ako doma. Spím lepšie .	Spím omnoho lepšie ako predtým.
ŠPORT	Prestala som športovať tak ako som športovala na <i>Ukrajine</i> . Nechodím do posilňovne ani na žiadne tréningy.	Začala som aktívne chodiť do posilňovne .	Už nešporujem tak ako doma , nemám sa kam prihlásiť na športové aktivity.	Začala som aktívne chodiť do posilňovne .
STRAVOVANIE	Moje stravovanie sa stalo menej pestrým a nepravidelným .	Vďaka zhoršenému stravovaniu som veľmi pribrala na váhe.	Nemyslím, že sa mi nejak zmenili stravovacie návyky.	Nevnímam zmenu v stravovacích návykoch.
SOCIÁLNA OPORA	Moja sociálna opora sa zmenila. Znížil sa počet priateľov , nemám častý kontakt s domovom.	Na <i>Slovensku</i> som si našla nových priateľov - Slovákov, ktorí ma podporujú .	Aktuálne menej komunikujem s rodinou ale trávim viac času so svojimi priateľmi s ktorými si rozumiem .	Na <i>Slovensku</i> som si vybudovala stabilnú sieť sociálnej opory , ktorá ma podporuje.

Zdroj: vlastné spracovanie

Z výsledkov predchádzajúcej tabuľky je možné charakterizovať, že respondenti opisujú v niektorých oblastiach zhoršené alebo zlepšené aspekty životného štýlu. V rámci oblasti spánku uviedli respondentky zhoršený spánok v dôsledku nedostatočnej disciplíny, pričom ďalšie respondentky uviedli, že zmenou prostredia vplyvom migrácie sa ich spánok zlepšil teda v konečnom dôsledku sa cítili viac oddýchnuté a pripravené na ďalší deň. V oblasti šport je porovnanie prostredia na *Slovensku* s *Ukrajinou* vyrovnané v počte stimulácie a regresie športový aktív. Polovica respondentiek uvádza, že na *Slovensku* začali aktívne športovať, a druhá polovica opisuje práve opačnú dimenziu. Prostredie na *Slovensku* im nesaturuje vhodné podmienky pre športovanie. Obdobne je opísaná oblasť stravovania, avšak zmena nastáva len u dvoch respondentiek, ktoré túto

zmenu hodnotia negatívne – opisujú zhoršenú stravu a rovnako aj nepravidelnú.

Dve respondentky nevímajú žiadnu zmenu v stravovacích návykoch. Najvýraznejšie zmeny nastávali v oblasti sociálnej opory u všetkých respondentov. Obdobná dichotómia je u všetkých stabilná podpory zo strany rodiny je menej citelná avšak štruktúra opory sa zmenila skôr na oporu zo strany priateľov.

Vo výsledkoch nasledujúcej tabuľky uvažujeme najväčšie výzvy, ktoré vplyvom zmeny životného štýlu na *Slovensku* museli respondentky prekonať a zároveň aké najväčšie dôsledky to prinieslo na ich zdravotný stav.

Tab. č. 3: Ďalšie odpovede

	Respondentka č. 1	Respondentka č. 2	Respondentka č. 3	Respondentka č. 4
Výzvy	jazyková bariéra, iná mentalita	rozdielny životný štýl, jazyková bariéra	pocit, že tu nepatrím a že tu nie som vítaná, jazyková bariéra	jazyková bariéra, iná kultúra
Zdravie	vypadávanie vlasov, úzkosti a podráždenosť, nespavosť	vypadávanie vlasov	zlepšenie spánku	žiadnen vplyv

Zdroj: vlastné spracovanie

Medzi najväčšie výzvy, ktoré boli opísané je jazyková bariéra, zároveň je to iná kultúra, životný štýl a tzv. iná mentalita. Všetky tieto elementy sa vzťahujú na životný štýl ľudí, ktorý je rozdielny pre všetky oblasti. Dôsledky zmien boli rôznorodé.

4 Diskusia

Zmena životného štýlu a jej dôsledky na zdravie ľudí je predmetom vedeckého bádania v rôznych krajinách. Pre porovnanie výsledkov výskumu vyplývajúcich zo štúdie uvádzame výsledky zahraničných štúdií Spadea, Rusciani a Mondo (2018, [cit. 2024-05-13]); Figuero a Pedler (2023, [cit. 2024-06-09]); Sukegawa Noda, a Morishita (2009, [cit. 2024-05-12]); Gupta (2019, [cit. 2024-05-12]), ktoré obdobne skúmali zmeny životného štýlu v rámci rôznych perspektív. Spadea, Rusciani a Mondo (2018, [cit. 2024-05-13]) opisujú, že väčšina teoretických východísk migrácie zhodne uvádza, že dlhší pobyt v krajine s inou kultúrou, môže spôsobiť dôsledky spájajúce sa najmä s nezdravými návykmi, ale aj nezdravým stravovaním pričom priamym dôsledkom môže byť zvýšenie hmotnosti. Zhodne konštatujeme, že v nami realizovanej výskumnej štúdii sme dostali rovnaký výsledok. Časť respondentiek opisovala, že dôsledkom zmeny prostredia sa ich stravovanie návyky zmenili, a to sa odzrkadlilo na pribúdajúcej telesnej hmotnosti. Autori Spadea, Rusciani a Mondo (2018, [cit. 2024-05-13]) ponúkajú vysvetľujúce hľadisko, pričom sa sústredili na to, že zlé socioekonomické faktory podporujú nezdravý životný štýl, a naopak lepšie sociálno-ekonomické postavenie determinuje, lepší prístup k zdravému životnému štýlu. Zároveň je možné konštatovať, že zdravý životný štýl v sebe zahŕňa proaktívny prístup k bežným aktivitám, zahŕňajúci pohyb na

čerstvom vzduchu. Komplementárne Figuero a Pedler (2023, [cit. 2024-06-09]) opisujú, že miera vystavenia sa dennému svetlu je jedným z faktorov ovplyvňujúcich životný štýl, a totožne je dôležitá pre fungovanie ľudského cirkadiálneho rytmu. Obdobne identifikovaným faktorom životného štýlu a zároveň cirkadiálneho rytmu je spánok. V tomto ponímaní uvádzajú Sukegawa, Noda, a Morishita (2009, [cit. 2024-05-12]) vlastnú realizovanú štúdiu, ktorej cieľom bolo hodnotenie spánkových návykov ako súčasti životného štýlu. Pri vyhodnotení identifikovali u 52 respondentov všetky tri spánkové chronotypy 9, 6 % ranného typu, 71, 2 % stredného typu a 19, 2 % večerného typu. Z večerných typov malo 40 % variáciu v čase spánku viac ako dve hodiny a 20 % malo variáciu v čase prebudenia viac ako dve hodiny. Približne 80 % ranných a 20 % večerných typov uviedlo príjemné zážitky z prebudenia. Záverom autori poukazujú na to, že hodnotenie skutočných podmienok spánku a životných návykov pomocou jednoduchých a vysoko spoľahlivých dotazníkov môže byť užitočné pri prevencii porúch spánku a pri zlepšovaní spánku a životných návykov. Na tento aspekt je dôležité poukázať aj v sociálnej práci. Optikou posúdenia v sociálnej práci je dôležité nazerať na aspekty fyzického zdravia prostredníctvom kvality prostredia. V tomto ponímaní uvádzame stanovisko Hamadeja a Balogovej (2015, s. 55, [cit. 2024-06-10]), ktorí definujú, že „*samotné posúdenie je pracovníkmi SPODaSK zakomponované v rámci plánu sociálnej práce s rodinou, v ktorom je obsiahnutý cieľ plánu sociálnej práce s klientom a rodinou a koordinácia zadaných úloh. Obidva modely sa spoločne zameriavajú na hodnotenie fyzického, psychického a sociálneho stavu klientov, a to aj so zohľadnením*

na špecifickosť ich individuálnych potrieb“. Prostredníctvom posúdenia v sociálnej práci je podstatné vnímať viaceré aspekty životného štýlu, ktoré sa menia a ovplyvňujú sociálne fungovanie ľudí. V opise faktoru spánku pokračuje Gupta (2019, [cit. 2024-05-12]), ktorý určuje, že štúdie zdôrazňujúce dôležitosť praxe založenej na dôkazoch o denných rytmoch ľudského správania poskytujú základ pre adekvátny pohľad na kauzálne faktory cirkadiánneho nesúladu. Na základe tohto možno konštatovať, že autor poukazuje na rôzne štúdie molekulárnej chronobiológie, ktoré majú za cieľ poukázať na faktory týkajúce sa cirkadiánneho rytmu a sú regulované životným štýlom. Medzi nosné výsledky výskumných štúdií v predmetnej problematike označuje Gupta (2019, [cit. 2024-06-09]), že súčasné trendy životného štýlu súčinne so zrýchleným mestským životom kontinuálne narúšajú cirkadiánny rytmus. Obdobný súvis predstavujú viac ako 8-hodinové pracovné zmeny. Predmetný je aj čas dochádzania za prácou. Dlhé dochádzanie zapríčiňujúce skoré vstávanie a neskoré zaspávanie podporuje prejavy nespavosti a zhoršenú kvalitu spánku. Predmetná je aj každodenná pracovná rutina, sprevádzaná nutnosťou rýchleho stravovania sa, prostredníctvom rýchleho občerstvenia, ktoré narúša nastavenie denných rytmov, jedenia a spánku. Dôsledkom, čoho sa v konečnom efekte zvyšuje rozvoj chorôb. Zdravý aspekt životného štýlu je aj cvičenie. Gabriel a Ziertah (2019, [cit. 2024-05-12]) opisujú, že načasovanie aktívnej činnosti je prepojené s metabolickými činnosťami organizmu. U ľudí vrcholí mitochondriálna funkcia v neskorých popoludňajších hodinách. Načasovanie cvičenia a aktívnej činnosti tak, aby sa koordinovala s cirkadiánnym rytmom. Tá môže byť účinnou stratégiou na optimalizáciu zdravotného stavu. Autori rovnako poukazujú na to, že práca na zmeny môže vyvolať akútnu inzulinovú rezistenciu. Preto vhodne načasované cvičenie môže zlepšiť zdravotné ukazovatele metabolických ochorení.

ZÁVER

Záverom možno poukázať na to, že dôsledky procesu migrácie sú preukázateľné v rôznych oblastiach ľudského života. Výskumný problém reflektuje objasnenie procesu prispôsobenia životného štýlu študentov migrujúcich z *Ukrajiny na Slovensko*. Stanovená výskumná otázka „*Ako sa zmenil životný štýl študentov migrujúcich z Ukrajiny na Slovensko?*“ bola rozpracovaná prostredníctvom výskumnej štúdie, ktorá mala kvalitatívny rozmer. Realizovaná bola metódou sondáže. Vybraté boli štyri kľúčové oblasti: **stravovanie, šport a cvičenie, spánok a sociálna opora**, ktoré sa bližšie skúmali. Zistenia preukázali, že proces migrácie so sebou priniesol zmeny v oblasti spánku a športu a cvičenia zároveň, ktoré boli pozitívne, ale aj negatívne vnímané. Celkové zhoršenie bolo identifikované v stravovacích návykov spojených so zmenou štruktúr sociálnej opory. Jazyková bariéra a rozdiely v kultúre boli identifikované ako hlavné výzvy, ktorým čelili. Dôsledky na život respondentov zahŕňali zdravotné aspekty v podobe zhoršenej pleti, vypadávania vlasov, úzkosti, ale aj zlepšenie prípadne zlepšenie spánku. V časti diskusia sme preukázali podobnosť výsledkov s realizovanými štúdiami čo podporuje transparentnosť výskumnej štúdie.

Zoznam bibliografických odkazov

- BALOGOVÁ, Beáta a Miriama BORIŠČÁKOVÁ, 2021. *Prologoména kvalitatívneho výskumu v sociálnej práci*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove. ISBN 978-80-555-2799-4.
- BRENDAN, M. Gabriel a Juleen R. ZIERATH, 2019. Circadian rhythms and exercise - re-setting the clock in metabolic disease. In: *Nature Reviews Endocrinology* [online]. Roč. 2019, č. 15, s. 197-206. ISSN 1759-5037 Dostupné z: <https://www.nature.com/articles/s41574-018-0150-x>
- CAMERON, David, 2016. Obesity, bioethics the Lifestyle dispositif. In: CH. MAYES. *The biopolitics of Lifestyle Foucault, ethics and healthy choices*. London: Routledge. ISBN 978-1-138-93386-6.

- FARHUD D. Dariush, 2015. Impact of Lifestyle on Health. In: *Iranian journal of public health* [online]. Roč. 44, č. 11, s. 1442–1444 [cit. 2024-06-09]. ISSN 2251-6085. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4703222/>
- FARHUD, Dariush a Zahra ARYAN, 2018. Circadian Rhythm, Lifestyle and Health: A Narrative Review. In: *Iranian journal of public health* [online]. Roč. 47, č. 8, s. 1068–1076. [cit. 2024-06-09]. ISSN 2251-6085. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6123576>
- FIGUEIRO G. Mariana a David PEDLER, 2023. Cardiovascular disease and lifestyle choices: Spotlight on circadian rhythms and sleep. In: *Progress in cardiovascular diseases* [online]. Roč. 2023, č. 77, s. 70-77 [cit. 2024-06-16]. ISSN 0033-0620. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.02.004>
- FIGUEIRO, G. Mariana a David PEDLER, *Cardiovascular disease and lifestyle choices: Spotlight on circadian rhythms and sleep*, In: *Progress in Cardiovascular Diseases* [online]. Roč. 2023, č. 77, s. 70-77 [cit. 2024-06-09]. ISSN 0033-0620. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033062023000105>
- GUČÍK, Marian et. al, 2011. *Marketing cestovného ruchu*. Banská Bystrica: Slovensko-Švajčiarske združenie cestovného ruchu. ISBN 978-80-890990-85-3.
- GUPTA, Neelu Jain, 2019. Lifestyle and Circadian Health: Where the Challenges Lie? In: *Nutrition and Metabolic Insights* [online]. Roč. 2019, č. 12. [cit. 2024-06-09]. ISSN 1178-6388. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1178638819869024>
- GUSHLAK, Brian, Kevin POTTIE a Janet HATCHER ROBERTS, 2011. Migration and health in Canada: health in the global village. In: *Canadian Medical association Journal* [online]. Roč. 12, č. 183, s. 952-958. ISSN 0820-3946 [cit. 2024-06-09]. Dostupné z: <https://www.cma.ca/content/183/12/E952.short>
- HAMADEJ, Martin a Beáta BALOGOVÁ, 2015. Posúdenie ako významná časť práce sociálneho pracovníka v procese socioterapie. In: B. BALOGOVÁ a L. BARTKOVÁ. *Sociálny výskum – nekonečná hra ideí a dôkazov* [online]. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove. s. 49-60 [cit. 2024-06-16]. ISBN 978-80-555-1642-4. Dostupné z: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/el-pub/dokument/Balogova10/subor/Hamadej.pdf>
- HENDL, Jan, 2017. Věda a výzkum. In: J. HENDL a J. REMR. *Metody výskumu a evaluace*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1192-1.
- HÉROUX, Mariane, 2017. A personalized, multi-platform nutrition, exercise, and lifestyle coaching program: A pilot in women. In: *Internet Interventions* [online]. Roč. 2017, č. 7, s. 16-22 [cit. 2024-06-09]. ISSN 2214-7829. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214782916300069>
- JENSEN, Mikael, 2007. *Defining Lifestyle*. In: *Environmental Sciences* [online]. Roč. 4, č. 2, s. 63–73 [cit. 2024-06-09]. ISSN 0944-1344. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15693430701472747>
- KELLY, A. Stephanie, M. Bernadette MELNYK a Diana L. JACOBS, 2010. Correlates Among Healthy Lifestyle Cognitive Beliefs, Healthy Lifestyle Choices, Social Support, and Healthy Behaviors in Adolescents: Implications for Behavioral Change Strategies and Future Research. In: *Journal of Pediatric Health Care* [online]. Roč. 25, č. 4, s. 216-223 [cit. 2024-06-16]. ISSN 0891-5245. Dostupné z: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0891524510000490?casa_token=W8SoNyT4gcAAAAA:mnEvz7DzPpy0it9pf9MccYA-gl7d5htCNC0Ok-oEUZR0CGDpRgoQS_hIrC1A3Onkhp7UnluwaQ
- LIEVERSE, Ritsaert, Rinske de VRIES a Adriaan W. HOOGENDOORN, 2013. Social Support and Social Rhythm Regularity in Elderly Patients with Major Depressive Disorder. In: *The American Journal of Geriatric Psychiatry* [online]. Roč. 21, č.

- 11, s. 1144-1153 [cit. 2024-06-09]. ISSN 1064-7481. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1064748113000572>
- LMhub, 2024. [online]. [cit. 2024-05-13]. Dostupné z: <https://research.tuni.fi/lifestyle/>
- PHAM-HUY, Chuong a Bruno PHAM HUY, 2022. *Food and lifestyle in health and disease*. Oxon: CRC Press Taylor Francis Group. ISBN 978-1-032-11222-0.
- RECHEL, Bernd, Philipa MLADOVSKÝ a David INGLEBY, 2013, Migration and health in an increasingly diverse Europe. In: *Health in Europe* [online]. Roč. 2013, č. 381, s. 1235-1245. ISSN 464-360X [cit. 2024-06-09]. Dostupné z: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)62086-8/abstract?cc=y%3D](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)62086-8/abstract?cc=y%3D)
- REICHEL, Jiří, 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3006-6.
- ROMERO-BLANCO, Christina, 2021. Food Addiction and Lifestyle Habits among University Students. In: *Nutrients* [online]. Roč. 13, č. 4 [cit. 2024-06-09]. Dostupné z: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/4/1352>
- SEUL-A, Bae, Fang Ming ZHU a Vinod RUSTGI, 2019. At the Interface of Lifestyle, Behavior, and Circadian Rhythms: Metabolic Implications. In: *Frontiers in Nutrition* [online]. Roč. 2019, č. 6 [cit. 2024-06-09]. ISSN=2296-861X. Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2019.00132/full>
- SOBEL, E., Michael, 1981. *Lifestyle and Social Structure – Concepts, Definitions, Analyses*. New York: Academic Press. ISBN 0-12-654280-5.
- SOKOLOVÁ, Ol'ga et al., 2021. Physical activity as a component of a healthy lifestyle. In: *IV International Scientific and Practical Conference "Sustainable Development and Green Growth on the Innovation Management Platform" (SDGG 2021)* [online]. [cit. 2024-05-26]. Dostupné z: https://www.e3s-conferences.org/articles/e3sconf/abs/2021/67/e3sconf_sdgg2021_06011/e3sconf_sdgg2021_06011.html
- SPADEA, Teresa, Raffaella RUSCIANI a Luisa MONDO, 2018. Health-Related Lifestyles Among Migrants in Europe. In: A. ROSANO. *Access to Primary Care and Preventative Health Services of Migrants* [online] [cit. 2024-06-16]. ISBN 978-3-319-73629-7. Dostupné z: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-73630-3_6
- SUKEGAWA, Mayo, Akiko NODA a Yuki MORISHITA, 2009. Sleep and lifestyle habits in morning and evening types of human circadian rhythm. In: *Biological Rhythm Research* [online]. Roč. 40, č. 2, s. 121-127 [cit. 2024-06-09]. ISSN 0929-1016. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/09291010701794404>
- ZHANG, Simin, Ningrui ZHANG a Sijia WANG, 2023. Circadian rhythms and sleep quality among undergraduate students in China: The mediating role of health-promoting lifestyle behaviours. In: *Journal of Affective Disorders* [online]. Roč. 2023, č. 333, s. 225-232, ISSN 0165-0327 [cit. 2024-06-09]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032723005384>

Afiliácia

Príspevok je súčasťou riešenia projektu VEGA č. 1/0535/23 *Integrácia ukrajinských migrantov a posúdenie náročnej životnej situácie spojennej s krízou vyvolanou vojnovým konfliktom optikou sociálnej práce* a KEGA č. 027PU-4/2022 *Transfer digitálnych technológií do inovácie metodiky odbornej praxe v pregraduálnej príprave študentov sociálnej práce*.

**Kontaktné údaje: Mgr. Natália VRANKOVÁ
prof. PhDr. Beáta BALOGOVÁ, PhD., MBA**

Inštitút edukológie a sociálnej práce
Filozofická fakulta
Prešovská univerzita v Prešove
Ul. 17. novembra č. 1, 080 01 Prešov
Email: natalia.dvorscakova@smail.unipo.sk
beata.balogova@unipo.sk