

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav sociálních studií

## **Sport jako prevence rizikového chování dětí a mladistvých**

Bakalářská práce

Jméno:	Květuše Brožková
Studijní program:	B 7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální patologie a prevence
Vedoucí práce:	PhDr. Stanislav Pelcák, Ph.D.
Oponent práce:	PhDr. Josef Kasal, MBA, Ph.D.



## Zadání bakalářské práce

**Autor:** Květuše Brožková

**Studium:** P18K0161

**Studijní program:** B7507 Specializace v pedagogice

**Studijní obor:** Sociální patologie a prevence

**Název bakalářské práce:** **Sport jako prevence rizikového chování dětí a mladistvých**

**Název bakalářské práce AJ:** Sport as prevention of risky behaviour of children and a dole

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Bakalářská práce se zabývá protektivní rolí pravidelné pohybové aktivity v etiologii rizikového chování žáků ZŠ. Teoretická část práce charakterizuje vývojové zvláštnosti v adolescenci. Bližší pozornost je věnována multikauzální etiologii rizikového chování v adolescenci, protektivní roli pravidelné pohybové aktivity a vybranými osobnostním vlastnostem, které ovlivňují závažnost rizikového chování. Empirická část práce ověřuje vztahy mezi vybranými faktory rizikového chování. Pro realizaci kvantitativního výzkumného šetření je zvolen standardizovaný dotazník a dotazník vlastní konstrukce.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 265 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1369-4. KABÍČEK, Pavel a kol. Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví. Vyd. 1. Praha: Triton, 2014. 343 s. ISBN 978-80-7387-793-4. SIGMUND, Erik a SIGMUNDOVÁ, Dagmar. Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 171 s. ISBN 978-80-244-2811-6. SLEPIČKA, Pavel, HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. Psychologie sportu. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5. SOBOTKOVÁ, Veronika a kol. Rizikové a antisociální chování v adolescenci. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. 147 s. Psyché. ISBN 978-80-247-4042-3. VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8.

**Garantující pracoviště:** Ústav sociálních studií,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** PhDr. Stanislav Pelcák, Ph.D.

**Oponent:** PhDr. Josef Kasal, MBA, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 20.2.2020

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucího práce PhDr. Stanislava Pelcáka, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 01.05.2021

.....

Květuše Brožková

## **Poděkování**

Děkuji panu PhDr. Stanislavu Pelcákovi, Ph.D. za pomoc, užitečné rady a odborné vedení při zpracovávání bakalářské práce.

## **Anotace**

BROŽKOVÁ, Květuše. *Sport jako prevence rizikového chování dětí a mladistvých*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2021, 61 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zabývá protektivní rolí pravidelné pohybové aktivity v etiologii rizikového chování žáků ZŠ. Teoretická část se věnuje adolescenci jako specifickému vývojovému období a vývojovým zvláštnostem, které toto období provázejí. Dále jsou zde rozebrány některé vybrané typy rizikového chování. Je zde popsán syndrom rizikového chování jako jeden z fenoménů dnešní doby. Závěr teoretické části je věnován sportu a protektivní roli pravidelné pohybové aktivity. Empirická část ověřuje vztahy mezi vybranými faktory rizikového chování. Tyto vztahy jsou ověřovány prostřednictvím kvantitativního dotazníkového šetření, které bylo realizováno mezi žáky víceletého gymnázia v Ústí nad Orlicí. Cílem práce je ověřit protektivní roli pravidelné pohybové aktivity v etiopatogenezi rizikového chování žáků v rané adolescenci.

Klíčová slova: dospívání, období vývojových změn, rizikové chování, pohybová aktivita, sport

### **Annotation**

BROŽKOVÁ, Květuše. *Sport as prevention of risky behaviour of children and dole*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2021, 61 pp. Bachelor Thesis.

The bachelor thesis deals with the protective role of regular physical activity in the etiology of risk behaviour of primary school pupils. The theoretical part deals with adolescence as a specific developmental period and developmental peculiarities which accompany this period. Furthermore, some selected types of risk behaviour are discussed. Risk behaviour syndrome is described as one of the contemporary phenomena. The final part of the theoretical part is focused on sports and a protective role of regular physical activity. The empirical part verifies the relationships between selected factors of risk behaviour. These relationships are verified through a quantitative questionnaire survey which was conducted among students of Grammar School Ústí nad Orlicí. The aim of this bachelor thesis is to verify the protective role of regular physical activity in the etiopathogenesis of risk behaviour of pupils in early adolescence.

Key words: adolescence, period of developmental changes, risk behaviour, physical activity, sport.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2007 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK).

datum: 01.05.2021

.....

Květuše Brožková

## Obsah

Úvod .....	9
<b>1 Vývojové zvláštnost v adolescenci.....</b>	<b>11</b>
1.1 Adolescence jako období vývojových změn .....	11
1.2 Tělesný vývoj .....	15
1.3 Kognitivní vývoj .....	15
<b>2 Rizikové chování v adolescenci .....</b>	<b>19</b>
2.1 Definice rizikového chování .....	19
2.2 Vybrané typy rizikového chování .....	20
2.3 Syndrom rizikového chování v dospívání .....	24
<b>3 Sport a pravidelná pohybová aktivita .....</b>	<b>27</b>
3.1 Sportovní činnosti .....	27
3.2 Benefity související s pohybovou aktivitou .....	29
3.3 Protektivní role pohybové aktivita .....	33
<b>4 Pohybová aktivita a rizikové chování v adolescenci .....</b>	<b>37</b>
4.1 Cíle a hypotézy výzkumného šetření .....	37
4.2 Výzkumná metoda a výzkumný soubor .....	37
4.3 Výsledky výzkumného šetření.....	39
4.4 Shrnutí výzkumu.....	51
Závěr .....	53
Seznam použitých zdrojů .....	54
Seznam grafů.....	57
Přílohy.....	58



## Úvod

Adolescence představuje v životě člověka velmi specifické vývojové období. Toto období je provázáno jak fyzickými změnami, tak především změnami psychickými. Z dítěte se stává mladý člověk, který si hledá své místo ve světě dospělých. Pro mnohé z nich není jednoduché se s těmito náročnými změnami vyrovnat. V rámci hledání vlastní identity proto experimentují se svým chováním a snaží se vymezit si své hranice vůči okolnímu světu. Toto hledání je ovlivněno mnoha faktory, které mají vliv na formování osobnosti adolescenta. Dospívající se setkávají jak s rizikovými faktory, které negativně ovlivňují jejich zdárný vývoj, tak také s ochrannými faktory. Přínos ochranných (protektivních) faktorů spočívá v oslabení vlivu rizikových faktorů. Mezi tyto ochranné faktory patří i sport a různé pohybové aktivity. U adolescentů, kteří se už od dětství věnují pravidelné pohybové aktivitě, je menší pravděpodobnost vzniku SRCHD.

Současná doba však nabízí adolescentům mnoho dalších způsobů trávení volného času. Velkým konkurentem pohybových aktivit se stává televize a internet. Různé IT technologie obklopují děti již od útlého dětství. Čím dál více jich dává přednost tomuto pasivnímu trávení volného času. Tak jako v jiných věcech, i v tomto případě, má zásadní roli vliv rodiny. Pokud jsou rodiče sami aktivní, děti tento způsob přirozeně přijmou za svůj. Bohužel v dnešní uspěchané době mnozí rodiče nemají na své děti čas a často nemají přehled o tom, jak jejich děti svůj volný čas tráví. Nedostatečný zájem rodičů, problémy spojené s dospíváním, snaha zapadnout mezi vrstevníky může vést u dospívajících k rozvoji různých forem rizikového chování.

Ve své bakalářské práci jsem se proto zaměřila na specifika vývoje člověka v adolescenci. V první kapitole popisuji adolescenci jako období složitých vývojových změn, kterými dospívající během tohoto období prochází. Specifikuji změny v oblasti tělesného a kognitivního vývoje. Zároveň se v souvislosti s adolescencí zabývám i sociálně patologickými jevy a syndromem rizikového chování. Vymezuji pojem rizikové chování a blíže se zabírám vybranými typy rizikového chování. Jak už bylo uvedeno výše, vývoj ovlivňují ochranné a rizikové faktory. Proto se v části své bakalářské práce věnuji přínosu sportu a pravidelných pohybových aktivit na zdárný vývoj dospívajících.

Cílem mé bakalářské práce je zjistit pomocí kvantitativního výzkumu, metodou nestandardizovaného dotazníku vlastní konstrukce, čím se zabývají dospívající v rámci volnočasových aktivit. Zda v souvislosti s rozvojem informačních technologií převládá

aktivní způsob trávení volného času nad pasivním a jak se pohybová aktivita podílí na vzniku rizikového chování.

## 1 Vývojové zvláštnost v adolescenci

Název pro jedno z vývojových období člověka je odvozen z latinského slova „*adolescere*“, který v překladu znamená dorůstat, dospívat, mohutnět. Poprvé byl tento termín použit již v 15. století. Český jazyk má pro toto specifické období v psychickém vývoji člověka označení dospívající nebo dorost, která se používají spíše v lékařství. Nebo mládež, toto označení je zmiňováno více v sociologii a pedagogice. I když je adolescence časově ohraničena 11. až 20. rokem věku, ani odborníci zabývající se touto problematikou nemají jednotný názor na přesné časové vymezení a specifikaci. Např. v evropské psychologii se tato životní etapa rozděluje na pubescenci trvající od 11. do 15. roku a adolescenci, která je datována od 15. do 20. roku. Pubescenci je možné dále vnitřně členit na prepubertu a pubertu (Macek, 1999, s. 11).

Stručný psychologický slovník (Hartl, 2004, s. 8) zase definuje adolescenci jako: „*období mezi pubescencí, která se do ní ovšem někdy též počítá, a ranou dospělostí; nástup sekundárních pohlavních znaků, dosažení pohlavní zralosti, dozrávání rozumových schopností a dotváření celistvosti osobnosti.*“

Adolescence, jako samostatné vývojové období, byla zmiňována již filozofy ve starém Řecku. Ve středověku byla tato vývojová fáze přechodu mezi dětstvím a dospělostí přeskočena a dítě se stávalo dospělým převzetím celkového životního stylu dospělého při iniciačním obřadu. Nový pohled na toto vývojové období přineslo až období renesance a osvícenství. Na věkové a individuální zvláštnosti dětí upozornil již Jan Amos Komenský, který se pokusil o první periodizaci vývoje člověka. O etapách vývoje a adolescenci se ve svém díle Emil čili o výchově zmiňuje i Jean Jacques Rousseau (Nielsen Sobotková et al., 2014, s. 45).

### 1.1 Adolescence jako období vývojových změn

O období adolescence se mluví v druhém desetiletí věku jedince. Lze rozlišit tři fáze: časnou, střední a pozdní adolescenci. Rozlišení je důležité z důvodu svébytné charakteristiky každé etapy. Za začátek je možné považovat dokončení pohlavního dozrávání. Konec je spojován s dosažením role dospělého po ukončení vzdělávání a získání profesní kvalifikace. V této životní etapě dochází u dospívajících k fyzickému a duševnímu růstu a k rozvoji základních schopností jedince, jako jsou např. sebereflexe a seberegulace. Je to předěl mezi dětstvím a dospělostí, odlišný od ostatních životních etap (Macek, 1999, s. 11-12).

Vágnerová (2012, s. 367-371) rozděluje období dospívání na dvě fáze. První fází je raná adolescence, nazývaná jako pubescence trvající mezi 11. až 15. rokem věku dítěte. V tomto období je nejpatrnější tělesná proměna. Změna zevnějšku se projevuje nejen ve změně sebepojetí. Ale mění se i chování okolí k adolescentovi. Je to období, kdy se dospívající snaží vymanit z rodičovské náruče a větší vliv na ně mají vrstevníci, kteří s nimi sdílí společné zájmy a hodnoty. Období, kdy dospívající navazují první partnerské vztahy. Důležitým mezníkem je ukončení povinné školní docházky. Druhou fází je pozdní adolescence trvající v rozmezí od 15. do 20. roku věku. V té dochází ke komplexnější psychosociální proměně. Adolescent hledá vlastní identitu, odpovídající jeho představám, které mohou být rozdílné od představ okolí. Sebevymezení se může být provázeno pokusy s různým typem chování, které může být i riskantní. Je to „*období volnosti, kdy má jedinec dostatek svobody, ale minimální zodpovědnost.*“ Životní etapa, kterou dospívání představuje, je provázena změnami, které jsou ovlivňovány biologickými, psychickými a sociálními faktory. Dospívající si musí, na základě hledání a přehodnocování, vytvořit zralejší formu identity. Snaží se o získání práv a svobod dospělých, ale zároveň nechtějí přijímat povinnosti a zodpovědnost. „*Současní dospívající chápou dětství jako dobu, kterou je třeba co nejrychleji přežít a získat svobodu.*“

Období dospívání je provázeno emoční labilitou, častými změnami nálad, které jsou spíše negativní. Dospívající jsou nestálí a často mění své názory a postoje. Projevuje se u nich zvýšená unavitelnost, která přechází až do apatičnosti. Jsou přecitlivělí na reakce svého okolí. Jejich chování je nevyrovnané a konfliktní. Mají pocit, že je jejich okolí nechápe a nemohou se vyznat sami v sobě. Útěk do světa fantazie je pro ně možnost, jak se oprostit od reality. Všechny tyto projevy dospívání mohou mít vliv na školní výsledky, na které je v tomto období zvláště kladen důraz (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 147).

Dochází ke konfliktům s rodiči. Rodiče, kteří byli pro adolescenty autoritou, jsou nyní kritizováni a ztrácejí výsadní postavení. Dospívající považují rodiče za překážku, kterou je nutné překonat na cestě k samostatnosti. V zájmu zachování si rodičovské autority nejsou někteří rodiče ochotni akceptovat změny ve vývoji dospívajících. Rozdíly v potřebách tak vyústí v napětí a konflikty. Přesto všechno pro ně rodiče představují zdroj jistoty a bezpečí (Vágnerová, 2012, s. 402-404).

Chování a jednání adolescentů je pro dospělé někdy nepochopitelné. Ale každé z nich, ať zdravé nebo rizikové, slouží k dosažení vlastní identity a naplnění osobních a smysluplných cílů. Způsoby a důvody jednání nejsou nahodilé, mají svá pravidla

a pomáhají překlenout období dospívání. Důvody chování a adaptační mechanismy jsou spojovány s rizikovým nebo bezpečným chováním, nejsou typické jen pro delikventní jednání, ale pro období adolescence obecně.

Důvody chování jsou vymezené primárními způsoby chování:

- formování identity (nápodoba dospělých, dosažení autonomie, identifikace a diferenciacce, sebepotvrzování a experimentování, překračování limitů, vyhledávání nových zážitků, vnímání vlastní kontroly a zvládání zátěžových situací),
- vztahy s vrstevníky (komunikace, sdílení zážitků a emocí, sdílený rituál, napodobování a soutěživost, zkoumání reakcí a limitů),
- vztahy s dospělými (zkoumání reakcí a limitů, diferenciacce a opozice).

Vybrané adaptační mechanismy:

- nápodoba dospělých – Má svá pozitiva i negativa. Zodpovědnost za něco nebo práce dobrovolníka je nápodobou v pozitivním smyslu. Více se však setkáváme se snahou o začlenění do světa dospělých prostřednictvím rizikového chování, jako jsou kouření cigaret, konzumace alkoholu nebo sexuální chování.
- dosažení autonomie – Cílem procesu dosahování vlastní identity je vymanit se ze závislosti na nukleární rodině a názorech ostatních. Adolescent chce ukázat sobě i ostatním, že je schopen vlastních rozhodnutí. Tato rozhodnutí se mohou týkat bezpečných rozhodnutí, ale i rizikového chování.
- sebepotvrzování a experimentování – Tento proces je spojen s velmi nebezpečnými a fyzicky náročnými situacemi, kterými si adolescenti potvrzují svou autonomii u druhých.
- překračování limitů – Opět se jedná o potvrzení si nezávislosti, schopnosti činit vlastní rozhodnutí. Jde o životní styl adolescentů se všemi jeho důsledky.
- coping (zvládání) a únik – Dospívající hledají v rizikovém chování možnost úniku před svými problémy, jako jsou např. neúspěchy ve škole nebo v sociálním okolí.
- komunikace – Potřeba komunikovat s ostatními vrstevníky je velice důležitá. Rizikové chování slouží k povzbuzení komunikace a navození pocitu dobré pohody (Nielsen Sobotková, 2014, s. 102).

V období adolescence je základním vývojovým úkolem dosažení identity. Způsob dosažení je individuální. Identita je spojena s trvalým procesem sebepoznávání, prochází všemi vývojovými stádii. Formování identity probíhá v různých oblastech života. Pro

adolescenty je hledání identity spojené se zkoumáním různých možností a výzev. Toto zkoumání může být spojeno i se sociálními a zdravotními riziky. Pokud nenaleznou smysluplné začlenění do světa dospělých, jejich formování identity může být ohroženo vlivy, které jsou nežádoucí, rizikové (Nielsen Sobotková, 2014).

Dle Macka (1999, s. 20-21) je adolescence obdobím, kdy se jednotlivec připravuje na svou dospělou roli. Je to čas pro splnění vývojového úkolu, ve kterém jsou zahrnuty jak potřeby a očekávání společnosti, v nichž jedinec žije, tak jeho vlastní. Splnění těchto vývojových úkolů není snadné. Střet biologických, psychologických a sociálních aspektů může způsobit, že výsledek při plnění vývojových úkolů nemusí být jen pozitivní, ale i negativní.

Vývojové úkoly pro období adolescence jsou:

- přijetí vlastního těla, fyzických změn, včetně pohlavní zralosti a pohlavní role,
- kognitivní komplexita, flexibilita a abstraktní myšlení,
- uplatnění emocionálního a kognitivního potenciálu ve vrstevnických vztazích, schopnost a dovednost vytvářet a udržovat vztahy s vrstevníky obojího pohlaví,
- změna vztahu k dospělým (rodičům, dalším autoritám)
- autonomie, popř. vzájemný respekt a kooperace nahrazuje emocionální závislost,
- získání představy o ekonomické nezávislosti a směřování k určitým jistotám, které s ní souvisejí
- k volbě povolání, k získání základní profesní kvalifikace, k ujasnění představ o budoucí profesi,
- získání zkušeností v erotickém vztahu, příprava pro partnerský a rodinný život,
- rozvoj intelektu, emocionality a interpersonálních dovedností zaměřených ke komunitě a společnosti, tj. získání kompetence pro sociálně zodpovědné chování,
- představa o budoucích prioritách v dospělosti, důležitých osobních cílech a stylu života,
- ujasnění hierarchie hodnot, reflexe a stabilizace vlastního vztahu ke světu a k životu.

## 1.2 Tělesný vývoj

Puberta je období, kdy pohlavní žlázy dozrávají do stádia dospělosti. V souvislosti s tím se u děvčat objevuje první menstruace a u chlapců noční poluce. Zvýšená hladina testosteronu způsobuje, že se na tvářích dospívajících chlapců objevují první vousy a narůstá svalová hmota. U děvčat dochází pod vlivem sekrece pohlavních hormonů k ukládání tukových zásob na hýždích, bocích, stehnech, prsou a jejich postava se stává více ženskou, se zaoblenými obrysy těla. Poměr obsahu tělesného tuku a svalové hmoty se mění. Dívčí postava se začíná výrazně odlišovat od chlapecké (Jedlička, 2017, s. 573).

U chlapců dochází k výraznějšímu růstu do výšky, než je tomu u dívek. Tělo dospívajících chlapců mužní a osvaluje se. Tělesná disharmonie, která byla způsobena nevyvážeností růstu končetin a trupu, mizí. Vlivem zvyšující se produkce kožních žláz se může vyskytovat akné, které je většinou spíše estetickým problémem (Říčan, 1990, s. 207).

V biologickém smyslu lze období dospívání ohraničit na jedné straně objevením se prvních sekundárních znaků, na straně druhé dovršením plné pohlavní zralosti. V posledních desetiletích se nástup dospívání i celkového růstu urychlil. U dívek se snížil věk první menstruace. Růstové hodnoty dosahují také vyšších hodnot, než tomu bylo dříve. Tento proces dřívějšího nástupu pohlavní zralosti se nazývá sekulární akcelerace. Jako hlavní příčiny je možné uvést např. zlepšení hygieny, výživy, menší výskyt těžkých infekčních chorob, celkovou změnu struktury společnosti. Sekulární akcelerace zkracuje dobu dětství a oddaluje plný nástup dospělosti (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 145-146).

Tělesná proměna a vzhled mají pro dospívajícího jedince velký význam. Reakce dospělých i vrstevníků na tělesnou proměnu ovlivňují jeho sebepojetí. Pro mnoho dospívajících je jejich zjev nejdůležitější věcí, kterou se zabývají v určité fázi svého života. I ti nejatraktivnější o svém vzhledu pochybují. Tělesný vzhled je důležitou součástí identity a má značnou sociální hodnotu. S atraktivním vzhledem se zvyšuje pocit sebevědomí. Naopak různé tělesné odlišnosti pocit jistoty a sebevědomí snižují (Vágnerová, 2012, s. 373-378).

## 1.3 Kognitivní vývoj

Kognitivní vývoj je vývojem poznávacích funkcí: vnímání, pozornosti, paměti, představování, fantazie, schopností, myšlení a usuzování. Vývoj těchto poznávacích funkcí je důležitý pro pochopení všech změn, které se odehrávají v dospívajících. Všechny změny směřují k jedinému cíli, a tím je vybudování si vlastní identity.

Dospívající se snaží o vybudování si jedinečné a individuální identity, odlišné od ostatních. Vytváření vlastní identity je provázeno zkoumáním a hodnocením různých alternativ. Rozlišují se dvě fáze procesu: počáteční volba a pozdější hodnocení. Do hodnocení se promítají životní změny. Nejzásadnější je období střední adolescence, tj. 15 až 16 let, kdy dospívající ukončují povinnou školní docházku a pokračují v dalším stupni vzdělávání. Nová škola a noví přátelé mohou být důvodem pro přehodnocení aktuální identity. Z uvedeného by se mohlo zdát, že vlastní identita dospívajícího není stálá a mění se v závislosti na různých situacích. Ale výzkumy dokazují, že ke změně identity dochází jen v souvislosti se zásadními životními změnami adolescentů. Někteří jedinci mají identitu jasně vymezenou a nechtějí hledat jiné alternativy. To souvisí s osobnostními vlastnostmi, které mají trvalejší charakter. Nejsou citově labilní, bývají vstřícní a svědomití.

Proces vytváření vlastní identity, tzv. individualizace, se dělí do čtyř fází:

1. fáze diferenciacce – Vztah k dospělým se mění. Rodiče, kteří byli dříve považováni za autoritu, ztrácí své postavení. Zpochybňují a kritizují rodičovské názory, hodnoty a normy.
2. fáze experimentace – Odmítají se podřídit autoritám a akceptovat rady a varování rodičů. Větší význam pro ně mají názory vrstevníků.
3. fáze postupné stabilizace – V období pozdní adolescence se vztahy s rodiči urovnávají. Soužití, které bylo do této doby konfliktní, se stává klidnějším.
4. fáze psychického osamostatnění – Dospívající v této fázi dosahuje úplné samostatnosti a vytvoření určité podoby vlastní identity, která dává jeho životu řád a smysl (Nielsen Sobotková, 2014, s. 83, Vágnerová, 2012, s. 461-463).

Neuropsychický vývoj a s ním spojené dozrávání mozku je ovlivňováno vnějšími podněty. Dospívající mohou na základě volby různých podnětných činností tento vývoj ovlivnit. Pro adolescenty jsou typické změny nálad, emoční labilita, nepředvídatelné reakce. To je způsobeno rozdílným tempem dozrávání prefrontální mozkové kůry a limbického systému. Limbický systém je centrem emočního prožívání. Prefrontální mozková kůra ovlivňuje uvažování a chování dospívajících. Limbický systém dozrává dříve, a proto adolescenti prožívají silné emoce. I když jsou dospívající schopni logicky zhodnotit situace, do kterých se dostávají, emoce převládnu nad logikou. Z tohoto důvodu může být chování adolescentů zkratkovité nebo rizikové (Vágnerová, 2012, s. 372-373).



Inteligence dospívajících prochází radikální změnou. Logické myšlení dosahuje vyššího stupně. Rozvíjí se pružnost myšlení, jejich myšlení je flexibilnější. Charakteristické je postupné uvolňování ze závislosti na konkrétní realitě. Dospívající jsou schopni velkého počtu myšlenkových kombinací a při řešení problému uvažují i o možných alternativních řešeních. Zvažují i hypotézy a možnosti, které nejsou reálně možné nebo málo pravděpodobné. Způsob myšlení se přizpůsobuje situaci, řešenému problému nebo aktuálnímu stavu. Z konkrétních událostí vyvozují závěry a soudy. Ty mohou být někdy zbrklé, a ne zcela adekvátní, což je dáno nedostatkem vlastních zkušeností, preferencí rychlých řešení a ovlivněno emocemi. Dle preferovaného způsobu uvažování u dospívajících dochází k další diferenciaci kognitivních schopností na jedince s převahou analytických schopností a jedince s převahou praktické, sociální inteligence (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 149-151, Vágnerová, 2012, s. 379-384).

Vývoj myšlení se promítá i v řeči dospívajících, kdy se rozšiřuje aktivní i pasivní slovník. Adolescenti hovoří v delších větách, složitějších souvětích. Mezi vrstevníky však používají různé slangové výrazy, přezdívky, vyskytují se i hrubé výrazy. Dospívající se těmito projevy snaží zaujmout ve vrstevnické skupině (Hájek et al., 2008, s. 94). Vágnerová (2012, s. 444) popisuje specifika komunikace v adolescenci. Především je problematická komunikace dospívajícího s rodiči. Dospívající nejsou ochotni sdílet své soukromí. Mnoho témat proberou raději se svými kamarády než s rodiči, o kterých si myslí, že by je nepochopili. Rodičům říkají jenom to, co chtějí slyšet, aby předešli případným nedorozuměním a problémům. Ale i ze strany rodičů může dojít k problémům v komunikaci. Autoritativní komunikace rodičů, která může být zapříčiněna netrpělivostí, únavou, znechucením, a případná kritika dospívajícího zvyšují riziko vzájemného nepochopení. Komunikace s vrstevníky se od komunikace s dospělými liší. Komunikační vzorce jsou součástí skupinové identity a mnoho výrazů a způsobů slouží jako důkaz příslušnosti k vrstevnické skupině. Dospívající se vytvářejí vlastní styl komunikace, který má upoutat pozornost a potvrdit originalitu řečníka. Adolescenti se vyjadřují také pomocí neverbální složky komunikace, je pro ně typické hihňání, dotýkání, strkání. Jejich vyjadřování je zkratkovité, připomínající kód, pro neznalého těžko pochopitelné. Současní dospívající využívají ke komunikaci také mobilní telefony a internet. Komunikace přes počítač je pro mnohé adolescenty jednodušší. Někteří jsou při komunikaci s lidmi nejistí a upadají do rozpaků. U této komunikace tento problém odpadá. Komunikace s adolescenty není jednoduchá a mohlo by se zdát, že dospívající

a dospělí nenajdou společnou řeč. To se změní v pozdní adolescenci, kdy se komunikační styl přibližuje běžnému standardu, a starší adolescenti se snaží o domluvu s dospělými.

V průběhu dospívání se u adolescentů objevuje důležitá duševní funkce, introspekce. Adolescenti jsou schopni si uvědomovat a sledovat své vlastní prožitky, myšlenky a pocity. Dochází k sebepoznání. Ne vždy jsou výsledky sebepoznání akceptovány. Psychika adolescenta je nevyrovnaná a chaotická. Je zdrojem nejistoty, kterou se dospívající snaží popřít únikem do světa fantazie. Ve svých pocitech se snaží zorientovat čerpáním zkušeností z cizích příběhů nebo sdílením se svými vrstevníky. Z vlastních prožitků usuzují na prožitky jiných lidí. Soudy, které na základě těchto prožitků vynášejí, jsou kritické, někdy až zraňující. Jejich intelekt a schopnost introspekce jim umožňují reálné zhodnocení situací odehrávajících se okolo nich (Matějček, Pokorná, 1998, s. 148-149, Vágnerová, 2012, s. 455).

Jednou z nejdůležitějších změn v kognitivním vývoji adolescenta je utváření formálních operací a abstraktního myšlení. Vývojem procházejí adolescentovy emoce. V časně adolescenci jsou dospívající emočně labilní. V období střední a pozdní adolescence dochází k relativní stabilizaci emocionality, diferenciaci a integraci emočních prožitků (Nielsen Sobotková, 2014, s. 87). Ale jak uvádí Macek (1999, s. 59- 60) někteří adolescenti, spíše chlapci, kteří byli emočně labilní a problémový v dětství, si mohou tuto labilitu přenést až do dospělosti. Zvláštní význam získávají emoce a city, které souvisejí s erotickou sférou života, estetickými city a mravním cítěním. Svět dospívajících, jejich sny a fantazie jsou konfrontovány s realitou každodenního života. Ne každý tuto konfrontaci zvládne bez problémů. V souvislosti s hormonálními změnami, se zvýšenou mírou sebereflektace a egocentričnosti může být průběh puberty u některých jedinců bouřlivý a dramatický. Významnou roli v průběhu puberty mají sociální a kulturní faktory, způsob a styl výchovy, které mohou ovlivnit samotný průběh.

## 2 Rizikové chování v adolescenci

### 2.1 Definice rizikového chování

Jevy, které jsou ze společenského hlediska nechtěné, nežádoucí nebo až nepřijatelné, se označují jako sociálně patologické. Jsou to jevy porušující sociální, morální nebo právní normy. Mezi sociálně patologické jevy patří závislostní chování, delikvence, kriminalita apod. V současnosti dochází k nárůstu těchto jevů nejenom v České republice, ale i celosvětově. Každý z těchto jevů má určitou míru společenské nebezpečnosti a vzhledem k tomu může docházet k ohrožení vývoje celé společnosti a osob, kteří v ní žijí. Proto se na studiu těchto jevů podílí řada vědních disciplín, např. sociologie, psychologie, medicína, etopedie a další. Všechny tyto vědní obory se zabývají studiem příčin, které vedou ke vzniku konkrétních sociálně patologických jevů. A při aplikaci preventivních programů a postupů se snaží o eliminaci těchto jevů (Fisher et al., 2014, s. 14).

Pojem sociálně patologické jevy je používán především v sociologii, protože to jsou jevy vyskytující se ve společnosti. V pedagogickém prostředí se mluví o rizikovém chování, které vymezuje širší spektrum jevů a v rámci prevence pracuje s jednotlivcem (Prevence-info.cz, 2010-2018, online). Jak uvádí Miovský et al. (2015, s. 28): *„termín sociálně patologické jevy je pro oblast moderní školní prevence koncepčně překonaný, neboť je jednak stigmatizující, normativně laděný a klade příliš velký důraz na skupinovou/společenskou normu.“*

Rizikové chování je pojem, který je nadřazený pojmem chování problémové, antisociální, disociální, delikventní atd. Všechny tyto pojmy označují způsob chování, které může ohrožovat nejenom zdraví, ale i život. Přesto si více než 50 % adolescentů vyzkouší během svého dospívání alespoň jednu z forem rizikového chování. Jedná se však o přirozenou součást vývoje, která v dospělosti sama vymizí. Většina adolescentů toto období přežije bez závažných psychických, sociálních a zdravotních problémů. Ale vývoj některých je ovlivněn různými problémy. Na to, zda u adolescenta převáží rizikové chování nad správným vývojem, mají vliv rizikové a ochranné faktory. Významným faktorem pro rozvoj rizikového chování je schopnost dospívajících vyrovnat se s problémy a obecně se zátěží. Problémové zvládnutí zátěžových situací souvisí s užíváním návykových látek, antisociálním chováním a oslabenou resiliencí rodiny. Pojem riziko lze vysvětlit jako proces vystavení se nepříznivým podmínkám a okolnostem. Ochranné neboli protektivní faktory pomáhají jedinci zvládnout nepříznivé

okolnosti. Tyto faktory podporují zdraví a úspěšný vývoj a mají vliv na prevenci psychopatologie a nemocí (Nielsen Sobotková, 2014, s. 121).

Vznik rizikového chování je podmíněn působením celé řady vnějších a vnitřních faktorů, které na sebe vzájemně působí. Etiologie jevů a chování je multifaktoriální. Nelze tedy chápat vznik rizikového chování jako důsledek jedné příčiny. Vysvětlit příčiny vzniku lze pomocí teorií vycházejících z různých hledisek, které se dají rozdělit do tří obecných přístupů:

- teorie biologicko-psychologické – hledají souvislost mezi chováním a charakterem,
- teorie sociálně-psychologické – jsou zaměřené na temperamentové a osobnostní rysy a kognitivní styly,
- teorie sociologické – soustředí se na společenský a kulturní kontext vzniku rizikového chování.

Znalost těchto příčin je důležitá při řešení sociálně patologických jevů (Fisher, Škoda, 2009, s. 40-41).

Počet mladých lidí, kteří se chovají rizikově, stoupá. Snižuje se i věk těchto dospívajících. Rizikové chování je hlavní příčinou úmrtnosti ve věkové skupině 15-19 letých. Důsledky tohoto chování jsou i velkým ekonomickým břemenem pro společnost. Proto je důležité v rámci prevence a řešením rizikových situací, předcházet vzniku rizikového chování (Machová et al., 2009, s. 174-175).

## **2.2 Vybrané typy rizikového chování**

Adolescence je velice citlivé období pro rozvoj rizikového a problémového chování. Toto chování je možné rozdělit na sebepoškozující chování, kdy dochází k poškození duševního nebo tělesného zdraví adolescenta a na chování ohrožující společnost a druhé lidi. Každá oblast rizikového chování má svůj specifický původ a je podmíněna mnoha faktory, které se navzájem prolínají (Macek, 1999, s. 96-97).

Např. Dolejš (2010, s. 36) dělí typy rizikového chování do těchto základních kategorií:

- užívání a zneužívání legálních a nelegálních látek,
- kriminalita,
- šikana, hostilita a agresivní chování,
- problémové sexuální aktivity,
- školní problémy a přestupky,
- extremistické, hazardní a sektářské aktivity.

## **Užívání návykových látek**

*„Návyková látka je každá chemická látka, která mění psychický stav a na kterou se může vytvořit návyk a závislost.“ (Fisher a Škoda, 2009, s. 88).*

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) je syndrom závislosti: *„skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více.“ (Nešpor, 2011, s. 8).*

Závislosti se dělí na několik skupin podle toho, na čem je člověk závislý. Podle působení na psychiku to jsou návykové látky stimulační, tlumivé, halucinogenní. Dále se rozlišují závislosti látkové, kam patří legální návykové látky (alkohol, tabák) a nelegální návykové látky (drogy, těkavé látky). Mezi nelátkové závislosti patří např. gamblerství, netolismus, workholismus (Jaké existují druhy závislostí?, online, 2020).

Nešpor (2011, s. 181) upozorňuje na specifika působení návykových látek u dětí a dospívajících. V první řadě je to rychlost vypěstování si závislosti na návykových látkách. U dospívajících může závislost vzniknout již po několika měsících požívání návykových látek. Touha riskovat a nedostatečná zkušenost mohou způsobit vážnou újmu na zdraví nebo i smrt. Dospívající se pod vlivem návykových látek dopouštějí různých jednání, která jsou vysoce nebezpečná. Užívání těchto drog ovlivňuje zdárný vývoj adolescenta. Je narušeno vytváření sítě mozkových buněk a dochází k zaostávání v psychosociálním vývoji. Recidiva u dospívajících je častější, ale z důvodu přirozeného procesu zrání bývá léčba úspěšná.

Mezi adolescenty je z legálních drog nejrozšířenější užívání alkoholických nápojů a tabákových výrobků (Dolejš, 2010, s. 36). V naší společnosti jsou obě tyto drogy vysoce tolerovány a jsou snadno dostupné. Rodinné prostředí, které by mělo děti před nimi ochránit, je často prvním místem, kde je jim droga nabídnuta. Dle Machové a Kubátové (2009, s. 61) je nejkritičtější obdobím pro vznik návyku kouření věk mezi 11. až 15. rokem. Většina dospívajících začne experimentovat s alkoholem nebo kouřit, protože se snaží napodobit chování dospělých nebo je k tomu vede snaha získat obdiv svých vrstevníků.

Podle Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách mělo v roce 2019 zkušenost s kouřením cigaret 54 % šestnáctiletých. Denně kouřilo více jak 10 % studentů. Kouření se vyskytovalo více mezi dívkami. 95 % šestnáctiletých studentů požilo někdy v životě alkohol. Přes 60 % studentů alkohol pilo častěji. Nelegální drogy, nejčastěji konopné látky, zkusilo 29 % dospívajících. Ze studie dále vyplývá, že více zkušeností

s užíváním návykových látek mají žáci odborných učilišť a zvyšuje se procento dívek, které rizikově pijí (Výroční zpráva o drogách: míra užívání alkoholu, tabáku nebo konopných látek zůstává v ČR vysoká, situace se lepší u dospívajících, online, 2020).

### **Kriminalita**

Kriminalita patří mezi jeden z nejvíce závažných a společensky nebezpečných jevů. Lze ji definovat jako chování, které je trestné a sankcionovatelné podle trestního zákona. Toto chování je projevem poruch sociálně adaptačních schopností a dovedností. Je to neschopnost plnit základní společenské normy a očekávání společnosti. Na příčinách vzniku a rozvoji kriminality se podílí několik faktorů. Jsou to biologické, psychické a sociální. Mezi biologické faktory se řadí pohlaví, věk a vrozená dispozice k určitým způsobům reagování. Většinu vězeňské populace tvoří mladí muži do 26 let. Psychické faktory jsou podmíněné geneticky a kriminality se dopouštějí jedinci s nižšími rozumovými schopnostmi. Velká část z nich také trpí poruchou osobnosti. Mají sklony k agresi, těžko se ovládají a reagují impulzivně. Nejvýznamnějším sociálním faktorem je rodina, kde se jedinec učí vzorcům chování. Vliv na budoucí chování má osobnost rodičů, úplnost rodiny, a zda rodina plní svou funkci. Negativní vývoj jedince je ovlivněn výchovným vlivem a vztahy v rodině. Pokud je rodina dysfunkční a nezastává svou roli dobře, mohou si dospívající své potřeby sounáležitosti a seberealizace uspokojovat v partách spoluvrstevníků. Příslušnost k těmto skupinám zvyšuje riziko rozvoje poruch chování nežádoucím směrem. S prvními poruchami se lze setkat již ve školním věku a v adolescenci se jejich společenská nebezpečnost zvětšuje. Juvenilní věk je tak považován za kritický z hlediska kriminality. Řešením tohoto sociálně patologického jevu se zabývá mnoho odborníků z různých vědních oborů, kteří se snaží nejenom o ochranu společnosti, ale především o změnu vzorců chování do sociálně žádoucí formy (Fisher, Škoda, 2009, s. 155-161).

### **Šikana**

Dle MŠMT je šikana: „*agresivní chování ze strany žáka/ů vůči žákovi nebo skupině žáků či učitelů, které se v čase opakuje (nikoliv nutně) a je založeno na vědomé, záměrné, úmyslné, a obvykle skryté snaze ublížit fyzicky, emocionálně, sociálně a/nebo v případě šikany učitele také profesionálně. Šikana je dále charakteristická nepoměrem sil, bezmocností oběti, nepřijemností útoku pro oběť a samoučelností agrese.*“ (Metodický pokyn, online, 2016).

Šikana je jeden z nejmóvraznějších sociálně patologických jevů objevujících se u dětí a mládeže. Podle výzkumů, které byly provedeny, bylo 41 % dětí ve škole šikanováno. Odhalit šikanu ve škole není jednoduché. Pedagogičtí pracovníci jsou někdy k tomuto problému na svých školách lhostejní a snaží se ho zlehčovat. Někdy však neví, jak přesně šikanu definovat. Aby bylo možné říci, že se jedná o šikanu, musí toto chování splňovat několik základních podmínek. Agresor musí nad svou obětí získat převahu. Nejde jen o převahu fyzické síly, ale i psychické. Dítě, které je z nějakého důvodu v kolektivu upozaděné, se stává terčem různých žertů, nadávek a urážek, ale také manipulací a vydírání. Dochází i k situacím, kdy se v kolektivu dětí vydělí skupina silnějších jedinců, kteří trápí ostatní děti. Pro oběti šikany je útok nepřijemný, a pokud se snaží bránit, stává se, že učitel označí za agresora jeho. Mohlo by se zdát, že tento projev negativního chování musí být jen dlouhodobý. Ale není tomu tak. Krátkodobá šikana může být mnohem nebezpečnějši, protože se o ni učitel nedoví (Martínek, 2009, s. 109-112).

### **Rizikové sexuální chování**

Dle Machové, Kubátové (2009, s. 149-151) se sexuální chování člověka utváří v souladu s vývojem pohlavních žláz. Společenské prostředí, morální normy, kulturní a náboženské tradice mají na tento vývoj vliv. Už u malých dětí můžeme pozorovat prostřednictvím rozdílů ve způsobu hry a v rozvoji zájmů osvojování si mužských a ženských rolí. Je to zapříčiněno nejenom vrozenými vlohami, ale i posilováním způsobů chování, které společnost považuje za chlapecké a dívčí. Námětem mnoha her bývá zkoumání intimních částí těl ostatních dětí, kterým napodobují sexuální chování dospělých. Toto období je považováno za asexuální, protože v něm chybí erotický charakter. Rozvoj erotické a sexuální aktivity nastává zpravidla na přelomu druhé fáze puberty a postpuberty, kdy dospívající začínají navazovat vztahy mezi chlapci a dívkami a prožívají první lásky. Pro mladý pár je toto období složité. Dívky vkládají do vztahu více citu, a proto váhají, než se odhodlají k pohlavnímu styku. U chlapců je sexuální chování založeno na biologických pudech, které ovládají jejich potřeby a způsobují u nich sexuální napětí. Pro fungování v páru se musí proto učit sebekázní a sebeovládání.

Dříve mladí lidé navazovali nejprve citové vztahy, které postupně přešly ve vztahy sexuální. Současná doba a konzumní přístup k sexualitě citovou složku postupně vytlačily. Mladí lidé tak navazují sexuální vztahy zbavené emocí. Jejich sexuální život začíná předčasně. I když není ještě dosaženo plné reprodukční zralosti, jsou schopni reprodukce. Předčasný pohlavní život se však může negativně projevit na zdraví jedince.

Ve věkové skupině 15 až 24 let je největší výskyt pohlavně přenosných nemocí na celém světě. Cylindrický epitel, který chrání děložní čípek před průnikem mikrobiálních infekcí, snadněji podléhá patologickým změnám, které mohou vést ke vzniku karcinomu. Časté střídání partnerů a nepoužívání antikoncepce při pohlavním styku zvyšují riziko nákazy pohlavně přenosnými chorobami. Při nechráněném pohlavním styku se dívka vystavuje riziku neplánovaného těhotenství, které může skončit interrupcí.

Všechny tyto důvody ukazují na důležitost správného načasování zahájení pohlavního života, které nastává po dosažení biologické, psychické a sociální zralosti. Jen takovým způsobem se dá docílit, že bude zachována úcta a odpovědnost za předávání života.

### **Netolismus**

Nedílnou součástí současného života jsou různé technologie, které by měly člověku sloužit a zpříjemňovat mu život. Pro většinu lidí jejich užívání nepředstavuje žádný problém. Pro některé však může nadměrné užívání vyústit ve vznik nelátkové závislosti. Dochází ke vzniku psychické závislosti, která je provázena tzv. bažením nebo dychtěním. Tato forma závislosti je spojena s nadměrným používáním internetu nebo mobilního telefonu, hraním počítačových her. Dospívající, kteří s těmito technologiemi vyrůstají od brzkého dětství, si neuvědomují možná rizika spojená s užíváním internetu. Prostřednictvím internetu zahání nudu a samotu, pokud nemají dostatek jiných podnětů. „*Internet představuje nový a obrovský prostor pro uspokojování téměř všech lidských potřeb.*“ Podíl na vzniku závislosti mají i neřešené konfliktní situace v rodině nebo ve škole, kdy se dospívající uzavírá do sebe a pomoc hledá ve virtuálním světě internetu. Nebezpečnost internetu spočívá také v tom, že dospívající pod dojmem z různých počítačových her, nebezpečně riskují i v reálném životě. Výzkumy ukazují, že online závislostním chováním jsou v České republice ohrožena 4 % populace uživatelů internetu. U dalších 3,5 % uživatelů lze pozorovat rozvinuté závislostní chování. Není zřetelný rozdíl mezi zastoupením mužů a žen. Pro děti spočívá riziko především v zanedbávání školy a školních povinností a v zaostávání v sociálním vývoji (Fisher, Škoda, 2014, s.).

### **2.3 Syndrom rizikového chování v dospívání**

S rizikovým chováním úzce souvisí termín norma. Dolejš (2010, s. 10) uvádí, že normu můžeme chápat jako „*soubor institucionalizovaných či kolektivních očekávání*



*a hodnocení určitých typů chování v dané sociální jednotce.*“ Slovo norma může být nahrazeno slovem pravidlo nebo, z angličtiny převzatým slovem, standard. Všechna tato slova mají jeden společný význam, který označuje obvyklé, běžné, společensky akceptované chování. Každá rodina, skupina, kultura má své normy, které tvoří příkazy, zákazy, povinnosti a práva. V každé skupině je považováno za normální chování něco jiného. To, co je v jedné skupině tolerováno jako běžné chování, v další může být nepřijatelné. Proto jsou v každé společnosti nastaveny limity, které určité chování akceptují a pokud dojde k překročení těchto limitů, projev chování jedince se stává chováním delikventním, deviantním, patologickým (Dolejš, 2010, s. 11-12).

V období adolescence dospívající rádi experimentují s rizikovými formami chování a zkouší, kam až mohou ve svém chování zajít. U většiny z nich se jedná jen o přechodné období, které později odezní a dospívající se podřídí nastaveným normám společnosti. V současnosti přibývá dospívajících, kteří tento způsob života preferují. Neuvědomují si však, že jejich chování může mít pro ně nejenom právní, ale i vážné zdravotní následky. Ve věkové skupině 15 až 19 let je rizikové chování nejčastější příčinou úmrtí. WHO proto stanovila syndrom rizikového chování v dospívání (SRCH-D), který zahrnuje tři okruhy rizikového chování:

- zneužívání návykových látek, příp. i závislost na nich – klesá věk uživatelů a roste podíl dívčí populace,
- rizikové chování v oblasti psychosociální – poruchy chování, agrese, delikvence, kriminalita, sociální fobie, sebepoškozování, suicidalita,
- rizikové chování v oblasti sexuální – předčasný sex, předčasné rodičovství, časté střídání partnerů, pohlavní nemoci.

Tyto okruhy se vzájemně prolínají a každý z nich usnadňuje vznik dalšího (Nielsen Sobotková, 2014, s. 148).

Dospívající mají odlišný vztah ke svému zdraví než děti nebo dospělí. Před zdravým životním stylem dávají přednost rizikovému, který jim pomáhá lépe zvládat jejich problémy. Počty dospívajících, kteří se chovají rizikově ve smyslu problémového chování, stoupají. A jejich věk se naopak snižuje. Hovoří se o nové nemoci mládeže. Rizikové chování je pro dospívajícího důležité z hlediska uspokojení některé jeho vývojové potřeby. Dospívající neřeší případné budoucí následky, které mohou vzniknout jejich momentálním rizikovým chováním. Žijí tady a teď. Změnit adolescentovo chování je proto téměř nemožné. V rámci prevence a řešení rizikových situací je potřeba se zabývat konkrétním jedincem, jeho osobními a vývojovými problémy. Příčinou

rizikového chování v dospívání je převaha faktorů rizikových nad ochrannými. Proto je snahou odstraňovat rizikové faktory a posilovat ochranné. Nejdůležitějšími ochrannými faktory jsou dobré vztahy v rodině, zdravý vývoj v dětství, neautoritativní podpora dospívajícího. Nezastupitelnou úlohu hraje i pozitivní skupina vrstevníků. Rizikové faktory pro vznik syndromu rizikového chování v dospívání mají své počátky již v dětství. Mezi ně patří různé problémy v rodině, handicap, menšinová příslušnost. Poměr ochranných a rizikových faktorů určuje, zda se dospívající vyvaruje nebo naopak přijme rizikové chování. Ochranné faktory mohou mít velmi silný vliv i na závažné rizikové faktory (Machová, Kubátová, 2009, s. 173-179).

Pro předcházení syndromu rizikového chování je velice důležitá účinná prevence. Preventivní programy, zabývající se touto problematikou, by měly vycházet z vývojových zvláštností dospívajících. Na syndromu rizikového chování se podílí široká škála možných příčin. Proto je důležité se nesoustředit jen na jednu z nich, ale zaměřit pozornost na všechny faktory u konkrétního jedince, které se mohou na vzniku SRCH-D podílet. Výzkumy ukazují, že velký vliv na chování adolescentů má zapojení do různých aktivit, např. školních nebo sportovních. Pro správný vývoj adolescentů je potřebné se zaměřit na programy podporující zdraví dospívajících. Předcházet vzniku SRCH-D mohou pomoci i lékaři, kteří by měli s dospívajícími hovořit a odhalit syndrom v jeho začátcích. Tím mohou pomoci předejít nemocem, jako je např. porucha příjmu potravy, závislosti nebo poruchy chování. Prevence SRCH-D však znamená především vyhledávání a posilování ochranných faktorů a odstraňování a omezování rizikových. V tomto procesu by měli být nápomocni rodiče adolescenta, kteří ho podporují a pomáhají mu v něm. Tento každodenní proces spočívá v porozumění vývojovému období adolescenta, a především ve vytvoření podmínek pro zdravý vývoj (Kabíček, 2014, s. 42-46).

## 3 Sport a pravidelná pohybová aktivita

### 3.1 Sportovní činnosti

Pohyb a různé pohybové aktivity jsou součástí přirozeného lidského vývoje již od dob, kdy se člověk objevil na planetě jako samostatný živočišný druh. V této době sloužila psychomotorická zdatnost především k zajištění základních životních potřeb nebo k záchraně života. Motorika byla chápána jako vážná věc, která sloužila k adaptačním procesům. Postupem času se začala prosazovat motorika zábavná, kdy šlo o nápodobu loveckých a bojových situací, manifestaci pohybových schopností. Pohybové aktivity se staly součástí slavností, ať aristokratických nebo lidových. Na základě těchto činností, které měly funkci iniciačních rituálů, se mladí jedinci snažili o vstup do světa dospělých prostřednictvím demonstrace své síly. Vše se odehrávalo v emočně vypjatém prostředí, které vytvářelo mezi jedinci konkurenci. Tím byly položeny základy sportu, tak jak ho známe dnes (Slepička et al., 2009, s. 11-12).

Současná doba umožňuje trávit volný čas mnoha způsoby. Jednou z těchto možností jsou i sportovní činnosti. Bohužel, dnešní společnost dává přednost spíše pasivní zábavě. Mnoho lidí si stěžuje na nedostatek volného času jako jednu z příčin zabraňující aktivnímu sportování. Ale pokud někdo chce sportovat, čas si vždy najde. Paradoxně, více provozují sport lidé, kteří jsou hodně pracovně vytiženi a mají vyšší vzdělání. Pro většinu z nich je sport možností, jak se po práci odreagovat. Stal se součástí jejich životního stylu a snaží se o jeho pravidelné zařazení do každodenních aktivit. Sport pro ně představuje možnost smysluplného naplnění volnočasových aktivit (Slepičková, 2005, s. 20).

V důsledku různých společenských změn došlo i ke změnám v pohledu na sport. Už to není aktivita určena jen mladým a talentovaným jedincům, ale sportovat mohou také starší i handicapovaní lidé. Je to společenský fenomén, jehož velká různorodost dává prostor pro seberealizaci a projev každého člověka. I přístupy k pojetí sportu jsou různé. První přístup chápe sport jako zábavu, rekreaci, cvičení. Tento přístup odkazuje na latinské slovo *desportare*, které znamená rozptylovat se, bavit se. Takto je přístupováno ke sportu zvláště v evropských zemích. Naproti tomu pojetí severoamerické je zaměřené na výkon a soutěž, které jsou uplatňovány v profesionálním sportu za účelem dosažení prosperity a zisku. Rozdílnost těchto přístupů dává možnost pro začlenění činností, které nebyly považovány za sport a klade stejnou důležitost na sport výkonnostní i rekreační. V roce 1992 byla přijata zástupci evropských zemí Evropská charta sportu, která

sjednocuje nahlížení na sport v Evropě a jasně vymezuje postavení sportu ve společnosti. „*Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.*“ (Slepičková, 2005, s. 24-28).

Sportovní činnosti je možné rozdělit podle úrovně fyzické, organizační a finanční náročnosti do dvou forem. Za hlavní formu je považován vrcholový výkonnostní sport, který souvisí se sportem profesionálním. Opakem je druhá forma, kdy se jedná o sport provozovaný ve volném čase, bez primárního zaměření na výkon a odměnu. Význam spočívá v možnosti svobodné volby nejenom způsobů, ale i vytváření vztahů a vazeb důležitých pro socializaci.

Vymezení jednotlivých forem sportovních aktivit:

- adrenalinové sporty – cílem je uspokojit touhu po dobrodružství a napětí,
- fitness sporty – činnost zaměřená na rozvoj aerobní a silové zdatnosti, pohyblivosti a žádoucích tělesných proporcí,
- klubový sport – jde o sportovní vzrušení, úsilí o maximální výkon a touhu po relaxaci,
- kosmetický sport – jednostranné a programové zaměření na dokonalý osobní vzhled,
- požitkářský sport – výjimečná, exkluzivní zábava vedoucí ke zlepšení tělesné kondice nebo fyzického vzhledu,
- rekreační sport – volnočasová aktivita přinášející odpočinek, zábavu a znovunabytí fyzických a psychických sil (Sekot, 2008, s. 37-38).

Sport je velice rozšířenou činností, která se prolíná všemi národy a státy světa. Většina sportovních odvětví je mezinárodních, ale existují i odvětví tradiční, národní. Sport není omezen věkem. Sportovce najdeme napříč všemi věkovými kategoriemi. I když je fyzicky nejvýhodnější věkovou kategorií pro sportování období dospívání a začátek dospělosti, dochází k výraznému nárůstu aktivně sportujících dospělých. Počet sportovců neustále narůstá a sportování není podmíněno registrací ve sportovních klubech nebo organizacích. Proto není možné zjistit přesný počet sportujících lidí. Některé sporty jsou provozovány individuálně, ale přesto dochází ke sdružování lidí majících stejný zájem. Při sportu nejde jenom o výkon. Jedinec si osvojuje i normy chování a postoje k lidem identifikací se svou skupinou a přebíráním jejich kulturních hodnot. Z tohoto

pohledu to není jen jedna z možností, jak trávit volný čas. Zájmová činnost, kterou provozují po celém světě milióny lidí. Zároveň je to společenský jev prolínající se všemi životními sférami. Činnost, která zasahuje nějakým způsobem do života každého člověka (Svoboda, 1971, s. 9-13).

Zvláštní kapitolu tvoří sport dospívajících. Říčan (1990, s. 168-190) rozděluje sporty na rvavé a nervavé. Pro vývoj osobnosti jsou nejdůležitější rvavé týmové sporty. Tyto sporty připomínají dávné boje, při kterých si dospívající v rámci hry cvičí odvahu a vybijí si agresii. Snižuje se i sexuální dráždivost, která může oslabovat účinky výchovy. Při kolektivních sportech se adolescenti učí sociálním dovednostem. Učí se obětavosti, schopnosti hrát fair play, spolupráci. Mají možnost kontaktu s jinými dospívajícími. Z jedince se prostřednictvím týmových her stává osobnost se zdravým sebevědomím a sebehodnocením. Všechny děti však nemají předpoklady pro kolektivní sporty. Pro ně jsou vhodné sporty provozované individuálně, ve kterých může vyniknout jejich síla nebo obratnost. Ale ať se jedná o sporty kolektivní nebo individuální, sport by měl být pro dospívající především hrou, při které si užívají radosti z pohybu.

### **3.2 Benefity související s pohybovou aktivitou**

O pozitivním přínosu sportu na fyzickou i psychickou kondici není třeba pochybovat. Důvodů, proč provozovat nějakou sportovní aktivitu, je celá řada. Zlepšuje se fyzická zdatnost, upevňuje se zdraví, zvyšuje se psychická pohoda. Ale také dochází k formování sociálních vztahů. Bohužel, zájem mladých lidí o tuto volnočasovou aktivitu klesá. Mezi dospívajícími převažuje pasivní, sedavé, konzumní trávení volného času nad aktivní formou. Většina současné mládeže vidí ve sportu především masovou formu zábavy, kterou konzumují prostřednictvím médií. Fyzicky aktivní jsou pouze v případě nezbytnosti nebo pod tlakem okolí. Podíl viny nese na tomto způsobu života i zvyšující se životní úroveň, která má za následek snížení potřeby fyzické námahy. Sedavé zaměstnání, stroje usnadňující práci v domácnosti i způsob dopravy, to vše přispívá k vymizení pravidelné pohybové aktivity. Člověk je nastaven na pohyb a fyzická pasivita mu škodí. Nedostatečná pohybová aktivita způsobuje nárůst civilizačních chorob. Alarmující je vysoké procento mládeže, která trpí obezitou a dalšími nemocemi, kterým je možné předcházet pravidelným pohybem. Nemluvě o snižující se úrovni tělesné kondice dospívajících. Rozhodnutí o přístupu k životu je na každém člověku. V rámci daných možností má možnost volby mezi cestou zdravého životního stylu nebo

konzumací alkoholu, kouřením a vyhýbání se tělesnému pohybu (Sekot, 2019, s. 9-10, 21).

Zásadní vliv na formování osobnosti dětí a mládeže má rodina. V rodině se začíná s výchovou a vzděláváním. Zároveň klade základy hodnotové orientace a rozvíjí mezilidské vztahy. Způsob života rodiny, postoj a výchovná praxe rodičů, spolu s časovými a hmotnými předpoklady mají vliv na realizaci volného času uvnitř rodiny. Rodiče mohou na základě svého přístupu vytvářet u svých dětí postoje, které budou uplatňovat i v budoucnosti. Tyto postoje se mohou uskutečňovat např. nápodobou vzorců pozitivního volnočasového chování rodičů, uskutečňováním individuálních i společných pravidelných zájmových činností dětí v rodině nebo sledováním a reagováním na potřeby, zájmy a nadání dětí (Hofbauer, 2004, s. 56-62). Na základě výchovy dochází k utváření osobnostního profilu dítěte, které je ovlivňováno širokým spektrem faktorů. Cílem je vybudování pevných základů disciplíny a pozitivních hodnot sdílených po celý život dítěte. V adolescenci by měli být rodiče nápomocni k utváření samostatného pohledu na svět a hledání preferencí volnočasových a zájmových aktivit. Pokud dítě projevuje v tomto období zájem o pohybovou aktivitu, je důležitá podpora ze strany rodičů ohledně aktivního přístupu k životu. Rodiče, kteří vedou děti ke zdravému životnímu stylu a k odpovědnosti za vlastní zdraví, utvářejí dobré předpoklady pro správné celoživotní návyky (Sekot, 2019, s. 11-14).

Pro vytvoření pozitivního vztahu ke sportu je důležitá motivace. Tato motivace se odvíjí od potřeby pohybu, zdravotní prevence a individuální seberealizace. Tyto motivy se mění v závislosti na věku, pohlaví a sociálním prostředí jedince. Motivace mladých lidí spočívá v přirozené potřebě pohybu a zlepšování fyzické kondice. Motivace dospělých je spojena se zdravým životním stylem. Dospělí upřednostňují relaxační hodnotu sportu před výkonností. Výkonnostní ambice jsou silným motivačním faktorem u chlapců, dívky motivuje spíše formování postavy. Nezastupitelnou úlohu má v otázce motivace škola a školní tělesná výchova. Je to jeden z faktorů přispívajících k získání celoživotního vztahu ke sportu, ať už kladného nebo negativního (Sekot, 2003, s. 88-90).

Jak už bylo uvedeno výše, nezastupitelnou roli v utváření pozitivního vztahu ke sportu mají rodiče. Týká se to především první dekády života dítěte, kdy by měli být rodiče nápomocni při seznamování se se základy pohybové aktivity. V rámci společně strávených okamžiků se utužuje soudržnost rodiny a podporuje se sportovní směřování dětí. Sport by měl dětem přinášet radost, vytvářet přátelské vztahy a budovat sociální sítě. Někteří rodiče však na své děti přenášejí nerealizované ambice a ti jsou vystaveni

nepřiměřenému tlaku na výkon a vítězství. U dospívajících pak může dojít ke ztrátě radosti z pohybu a celkovému zanevření na sport. Aby se tak nestalo, je důležitá správná motivace rodičů při formování životních postojů dospívajících (Sekot, 2019, s. 49-50).

Mnoho dětí nemá ve svých rodinách potřebné podmínky pro provozování sportu. Vztah ke sportu se odvíjí od sociálního postavení rodičů. Rodiče s nižším vzděláním se o formu trávení volného času svých dětí příliš nezajímají. Naopak rodiče, kteří mají vysokoškolské vzdělání, sportování dětí podporují. K nerovným podmínkám dochází i vlivem finančních možností rodin. Rodiče s nižším vzděláním mají menší příjmy. A často si tak nemohou dovolit platit drahé členství v klubu nebo koupit nákladné sportovní vybavení. Aby měli i tyto děti možnost sportovat, jsou ve školách i mimoškolních zařízeních zřizovány sportovní oddíly. Tato zařízení mohou v rámci svých kompetencí ovlivňovat vztah dětí ke sportu. Zájmových aktivit pořádaných školou se účastní asi 30 % studentů, a pro některé je to jediná možnost, jak se zapojit do pohybových aktivit. Úkolem školy je pak přesvědčit rodiče se slabším sociálním statutem o pozitivním přínosu sportu na zdraví, ale i jako prevenci předcházení negativním sociálním jevům (Slepičková, 2001, s. 83-89). Pro učitelé tělesné výchovy by měla být podpora aktivního životního stylu dospívajících součástí výchovné práce. Měli by být nositeli životního stylu směrem k dětem a mládeži. Pokud se však nechtějí samy děti zapojit do sportování, jejich snaha může vyjít na prázdno. Současní adolescenti vyrůstají v době rozmachu různých informačních technologií. Pro mnohé rodiče je proto mnohem snazší zabavit už malé děti tím, že jim dají do ruky mobilní telefon nebo zapnou televizi a mohou se věnovat jiným činnostem. Tímto však u dětí podporují zájem o pasivní trávení volného času, který společně s celkově sedavým způsobem života a leností, přispívá k nechuti sportovat (Sekot, 2008, s. 50).

Naplňování volného času mládeže vhodnými aktivitami má velký vliv na utváření osobnosti mladého člověka a na jeho pozitivní socializaci. Vhodně zvolené volnočasové aktivity mohou vyvážit případné nedostatky rodinného prostředí, školy a dalších vlivů. Jednou z nejčastějších volnočasových aktivit provozovaných mládeží je sport. Dochází ale k rozporům mezi přáním věnovat se nějaké aktivitě a realizací tohoto přání. Důvody, proč nelze provozovat sportovní aktivity, jsou nedostatek času, nedostupnost v okolí, finanční nedostupnost, zákaz rodičů. Provozování pohybových aktivit je ovlivněno i celkovým přístupem člověka k životnímu stylu. Lidé s vyšším vzděláním považují sport za jeho součást. Tento přístup je zaznamenán i u středoškolské mládeže, která na rozdíl od mládeže učňovské se snaží o efektivnější využití volného času. Rozvoj informačních

technologíí zatlačil pohybové aktivity do pozadí a pro velkou část mládeže se sport a ostatní aktivní formy využívání volného času stávají namáhavé. Duševní aktivity a pasivní činnosti nepoměrně převažují a nejsou nijak kompenzovány. Proto je potřeba nabízet dospívajícím nové atraktivní sporty, které je zaujmou a změní jejich přístup k trávení volného času (Kraus, 2006, s. 49-57).

Sport dětí a mládeže má pozitivně socializační efekt. Pohyb je považován za prostředek rozvoje a formování člověka. Sportovní prostředí poskytuje velkou škálu podnětů pro socializaci mládeže společensky žádoucím směrem. Hodnoty a normy osvojené při sportu se přenášejí do běžného života. Chování, které jedinec získá v dětství, si přenáší do dospělosti (Sekot, 2019, s. 32).

Trávení volného času patří mezi sociální faktory ovlivňující nežádoucí chování dospívajících, např. kriminální chování. Delikventní jedinci svůj volný čas tráví nevhodně. Především ve specifických městských částech jako jsou sídliště a městské části průmyslového charakteru. V takovém prostředí vinou vyšší anonymity dochází k nedostatečné sociální kontrole. Vhodně zvolenými volnočasovými aktivitami je možné dosáhnout změn a získat potřebné dovednosti a znalosti, které delikventním jedincům chybí. Sport může být v tomto procesu velice nápomocen. Sportovní aktivity uvolňují vnitřní napětí, snižují agresivní chování a jsou nápomocni při odreagování se a zklidnění jedince (Fisher, Škoda, 2009, s. 162-163, 192-193).

Sport jako jedna z volnočasových aktivit může sehrát významnou roli v otázce zvládání zátěžových situací dospívajícími. Tyto situace jsou součástí života a v přiměřené míře jsou žádoucí pro rozvoj osobnosti jedince. To, jak se s nimi jedinec vypořádá, závisí na osobnostních dispozicích, sociální opoře a individuálních faktorech. Vhodně zvolené volnočasové aktivity mohou zmírňovat stres ze zátěžových situací, potlačovat negativní nálady a udržovat fyzické i psychické zdraví jedince. Mohou působit na zátěžové situace preventivně, kdy působí proti vzniku stresu. Nebo akutně, kdy se dospívající může odreagovat např. pohybovou aktivitou. Adolescenti provozující různé volnočasové aktivity mají lepší studijní výsledky, mají více přátel a jejich chování se vyznačuje méně negativními projevy. Způsob trávení volného času má vliv na vývoj a formování identity. I když to je podmíněno intenzitou a jak často danou aktivitu vykonávají. Účast závisí na mnoha faktorech, které je možné rozdělit na vnitřní a vnější. Mezi vnější lze zahrnout styl výchovy, podporu a motivaci od rodičů, socioekonomický status rodiny. Vnitřní faktory tvoří osobnostní charakteristika, motivace adolescenta, vlohy a dovednosti. Motivace může být trvalá, jedinec má stálou predispozici k určitému chování a dočasná. Ta se může



měnit v závislosti na různých situacích. Ale i volnočasové aktivity mohou dospívajícímu způsobovat zátěžové situace a vyvolávat stres, pokud aktivitu nezvládá nebo převyšuje jeho schopnosti. Správnou volbou způsobu trávení volného času, vnitřní motivací a snahou vyhnout se nudě, lze tomu předejít. Adolescence je přelomovou etapou vývoje ve vnímání a zvládání zátěžových situací. Způsob trávení volného času snižuje stres a jeho negativní následky, zlepšuje zdraví jedince. Pro dospívajícího by měla účast na volnočasových aktivitách představovat možnost, jak se odreagovat od běžných povinností. Ale především by měla přinášet radost ze samotné činnosti a vnitřní uspokojení (Tyrlík et al., 2012, s. 57-68)

### **3.3 Protektivní role pohybové aktivita**

Problémové a rizikové chování mládeže má již několik let zvyšující se tendenci. Jednou z příčin tohoto nárůstu je změna společenského prostředí po roce 1989. Otevření hranic, ke kterému došlo, přineslo nejenom společensky prospěšné věci, ale i věci negativní. Mezi mládež se dostaly drogy, zvýšila se kriminalita a další negativní jevy s ní spojené. Chování, které bylo do té doby zakázané, začalo být tolerováno. Velký vliv na chování dospívajících mají média, která podporují konzumní styl života i některé negativní chování, např. kouření. Dospívající, kteří nemají mnoho životních zkušeností, těžko odolávají těmto vlivům, které mohou vyvolat pocit vlastní nedostatečnosti. Kombinace osobnostních předpokladů a situací se může stát příčinou patologického sociálního jednání (Slepičková, 2001, s. 93).

Pohybové návyky jsou dle Světové zdravotnické organizace jedním z tzv. determinantů zdraví, které zahrnují faktory mající vliv na zdraví jednotlivců a populací. Tyto faktory jsou úzce spjaty se zdravotní gramotností dětí a dospívajících. Podle Institute of Medicine je zdravotní gramotnost *„kapacita jedince získávat, vyhodnocovat a chápat základní informace o zdraví a zdravotnických službách, které jsou potřebné pro správná rozhodnutí o zdraví.“* Jedná se o využití informací o zdraví, které souvisí s prevencí nemocí, podporou zdraví a udržení nebo zlepšení kvality života ve všech jeho částech. Úroveň zdravotní gramotnosti ovlivňuje významně zdravotní stav. Omezená zdravotní gramotnost je spojena se zdravotně rizikovějším chováním, větším množstvím úrazů a předčasnými úmrtími. Učení se zdravotní gramotnosti je celoživotní proces, který není závislý na společenských podmínkách. Důležitou úlohu hrají v tomto procesu školy, které by měly učit děti správným zdravým rozhodnutím ve svém každodenním životě (Mioviský et al., 2015, s. 45-49).

Z hlediska řešení negativních sociálních jevů můžeme využít represivní nebo preventivní prostředky. Mezi preventivní prostředky je možné zařadit sport. „*Sport v sobě skrývá bohatý potenciál, který pomáhá řešit nepříznivé sociální jevy v adolescentní populaci.*“ Dospívajícím umožňuje objevit a zdokonalit své schopnosti a dovednosti, navázat sociální kontakty a učí je respektovat pravidla sportem stanovená. Odměnou jsou příjemné prožitky a spokojenost se sebou samými. Dospívající jsou vystaveni „lákadlům“ konzumního života, které jim nabízí různé možnosti zábavy bez námahy. Je proto důležité je vhodně motivovat k vykonávání pohybové aktivity. Program odpovídající zájmům a schopnostem společně s příjemnými prožitky během aktivity mohou pomoci utvořit pravidelný návyk k činnosti. Svou roli hraje i předchozí zkušenost se sportem. Hlavním úkolem je především nahrazení delikventní činnosti sportovní aktivitou, která vyplní smysluplně čas (Slepičková, 2001, s. 93-95).

Správný tělesný a duševní vývoj adolescenta může být ohrožen různými nepříznivými vlivy. Zvědavost a touha experimentovat se stává hlavním motivem pro vyzkoušení drog. I když mají dnešní dospívající dostatek informací o nebezpečných účincích, mnoho jich drogy zkusí. Značný vliv na vznik problému s drogami mají některé sociální faktory, např. vzdělání. Zhoršující se studijní výsledky oslabují odolnost vůči nabídce drog. V postoji k drogám a jejich užití hraje úlohu i rodinné zázemí, které děti se špatným prospěchem nemají tak vstřícné. Drogy se podepisují na fyzickém zdraví i na psychickém a sociálním stavu a vývoji adolescenta. Neukončený psychický vývoj způsobuje snazší ovlivnitelnost a vytvoření závislosti. Závislost jedince není jen jeho osobním problémem, ale postihuje i rodinu, přátele, blízké sociální prostředí. Užívání drog se projevuje nejen v omezení perspektiv jedince, ale negativně poznamenává ekonomický a sociální vývoj celé společnosti. Proto je toto chování potřeba řešit nejenom represivně, ale hlavně preventivně. Kromě klasického rozdělení prevence na primární, sekundární a terciální se dělí na specifickou a nespecifickou. Cílem specifické je působení na kognitivní vývoj. Nespecifická učí řešit problémy, zvládat vztahy, komunikaci, rozvíjet schopnosti a zájmy. To vše může sport nabídnout. Dospívající se pohybují v kolektivu vrstevníků, v prostředí vyhovujícím jejich potřebám a přirozenému pro tento věk. Riziko drogových a jiných závislostí se v důsledku pohybových aktivit snižuje. Sportující adolescenti považují kouření nebo alkohol za škodlivý a nevhodný pro život. Vyšší účinnost sportovní aktivity jako preventivního prostředku se projevuje zvláště u výkonnostního sportu. Zde se vychází ze zájmu jedince o sportování a silné vnitřní motivace. Předpokládá se zvýšená frekvence a intenzita sportování. Sport se stává jednou

z hlavních a pravidelných náplní volného času a pravděpodobnost experimentování s drogami se snižuje (Slepičková, 2001, s. 96-99).

O tom, že má pohyb vliv na fyzické zdraví a kondici, není důvod pochybovat. Ale je vhodné zdůraznit jeho další hodnoty. Při pohybových aktivitách dochází v mozku k vyplavování dopaminu, který se podílí na přenosu euforických pocitů. Tím dochází ke snížení stresu navozením pocitů radosti a štěstí, dobré nálady a vyrovnanosti. Psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační účinky ovlivňují duševní stav jedince. Předchází negativním emocím a dalším nežádoucím jevům. Proto je pohyb vhodnou volnočasovou aktivitou, která může sloužit jako prevence nežádoucích patologických jevů. Měli bychom proto usilovat, aby se stal každodenní součástí životního stylu (Machová, Kubátová, 2009, s. 58).

O sportu lze také hovořit v souvislosti s jeho pozitivním vlivem na psychiku jedince. Pohybová aktivita má antistresové účinky a zvyšuje odolnost k zátěži a frustrační toleranci. Při stresu, který je důsledkem současného životního stylu, dochází k hromadění nevyužitých metabolitů stresových odezev. Tyto metabolity se v těle spotřebují svalovou prací, ke které dochází vlivem pohybu. Pro pravěké jedince byl jedinou reakcí na stres útek nebo útok, při kterém bylo energetické krytí zajišťováno metabolity stresových odezev. Při životním stylu, který je spojen s nedostatečnou pohybovou aktivitou, zůstávají metabolity v krvi a mohou způsobit vznik civilizačních nemocí, jako jsou např. zvýšený krevní tlak, cukrovka, kardiovaskulární problémy apod. Pokud jedinec provozuje nějakou pohybovou činnost, dochází ke spotřebování těchto metabolitů a sport působí jako účinná prevence civilizačních nemocí. V rámci psychohygieny sport poskytuje možnost odreagování se od starostí běžného života. Pohybové činnosti, které jsou provozované jako volnočasové aktivity, pomáhají s uvolněním napětí. Při sportu dochází k emočnímu přeladění do stavu flow, kdy jedinec zažívá okamžiky radosti. Pohybové činnosti působí jako redukce předpokladů vzniku stresu. Také mohou snižovat napětí, které může vést k agresi. V tomto případě se jedná většinou o sporty agresivní, kdy si jedinec svůj vztek vybíjí prostřednictvím sportu. V souvislosti s antistresovými účinky sport může kompenzovat pracovní druh zatížení. Pohybová činnost vyvažuje pracovní stresy. Ale především u dětí má kompenzace velký význam. Pohybová spontánnost a tvořivost, která je vlastní hlavně předškolním dětem, má pozitivní psychosociální a psychohygienický význam. Pohybová činnost je pro děti nejenom prostředkem sloužícím k tělesnému rozvoji, ale zároveň vyplňuje jejich volný čas. Děti, jejichž čas je vyplněn kvalitními volnočasovými aktivitami, nemají potřebu si hledat jiné náhražky za tyto aktivity. Proto

je sport významným prostředkem v prevenci sociálně patologických jevů (Slepička et al., 2009, s. 227-229).

## **4 Pohybová aktivita a rizikové chování v adolescenci**

Rizikové chování dospívajících se stává velmi diskutovaným tématem současnosti z důvodu zvyšujícího se počtu dospívajících, kteří s tímto typem chování experimentují. Toto chování mohou ovlivnit ochranné faktory, které mohou zeslabit účinek faktorů rizikových. Sport a pohybová aktivita mohou v těchto věcech pomoci a poskytnout dospívajícím smysluplné využití volného času.

### **4.1 Cíle a hypotézy výzkumného šetření**

Bakalářská práce si klade za cíl ověřit protektivní roli pravidelné pohybové aktivity v etiopatogenezi rizikového chování žáků v rané adolescenci. Dílčím cílem je zjištění, jakým aktivitám se adolescenti věnují ve svém volném čase, zda převládá pasivní nebo aktivní způsob trávení volného času.

V souvislosti s těmito cíli byly stanoveny následující hypotézy:

Hypotéza 1: Dospívající, kteří preferují aktivní způsob trávení volného času, mají podporu ve svém rodinném zázemí.

Hypotéza 2: Dospívající, kteří sportují, tráví méně času sledováním TV a na PC.

Hypotéza 3: Více než 50 % dospívajících má zkušenosti s rizikovým chováním.

### **4.2 Výzkumná metoda a výzkumný soubor**

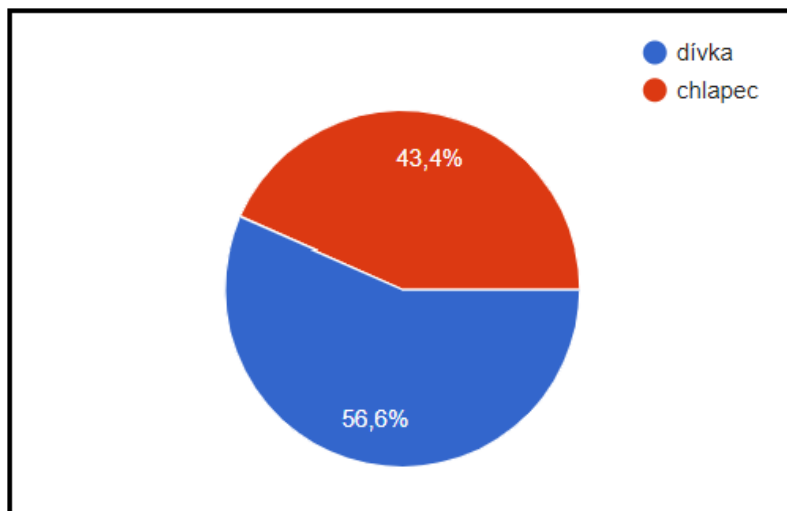
Výzkum byl realizován formou kvantitativního dotazníkového šetření. Chráska (2016, s. 11) uvádí, že se jedná o: „*záměrnou a systematickou činnost, při které se empirickými metodami zkoumají hypotézy o vztazích mezi pedagogickými jevy*“. V kvantitativně orientovaných pedagogických výzkumech je možné rozlišit několik metod získávání dat. Jednou z těchto metod je dotazník, který patří mezi jednu z nejpoužívanějších. V pedagogickém výzkumu se používá tehdy, pokud není možné zkoumaný problém objasnit žádnou jinou metodou. Dotazník je sestaven z předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, na které respondent odpovídá písemně. Podle způsobu respondentovy odpovědi se otázky dělí na otevřené, uzavřené a polouzavřené. Při sestavování dotazníku je potřeba respektovat určitá pravidla. Nezbytným předpokladem úspěšného dotazníkového šetření je ochota respondentů spolupracovat. Položky v dotazníku musí být jasné a srozumitelné, jednoznačně formulované. Dotazník by neměl být příliš rozsáhlý a pro získání pravdivějších údajů je lepší použít dotazník anonymní. Respondenti nemají obavu, že budou zjištěné skutečnosti použity proti nim. (Chráska, 2016, s. 158-176)

V bakalářské práci byl použit dotazník vlastní konstrukce, který byl prostřednictvím e-mailové pošty rozeslán respondentům. Dotazník obsahuje 18 otázek, z nichž některé jsou uzavřené a některé polouzavřené. V první části dotazníku byly zjišťovány údaje týkající se pohlaví a věku respondentů. Následovaly otázky, které byly zaměřené na volnočasové aktivity dotazovaných. V závěru respondenti odpovídali na otázky ohledně každodenních návyků a zkušeností s rizikovým chováním.

Jako respondenti byli osloveni žáci víceletého gymnázia v Ústí nad Orlicí. Výzkumné šetření bylo prováděno během dubna 2021 a realizováno bylo tímto způsobem z důvodu pandemické situace. Dotazník vyplnilo 106 respondentů. Výsledky byly vyhodnocovány procentuálně, graficky a slovně.

### 4.3 Výsledky výzkumného šetření

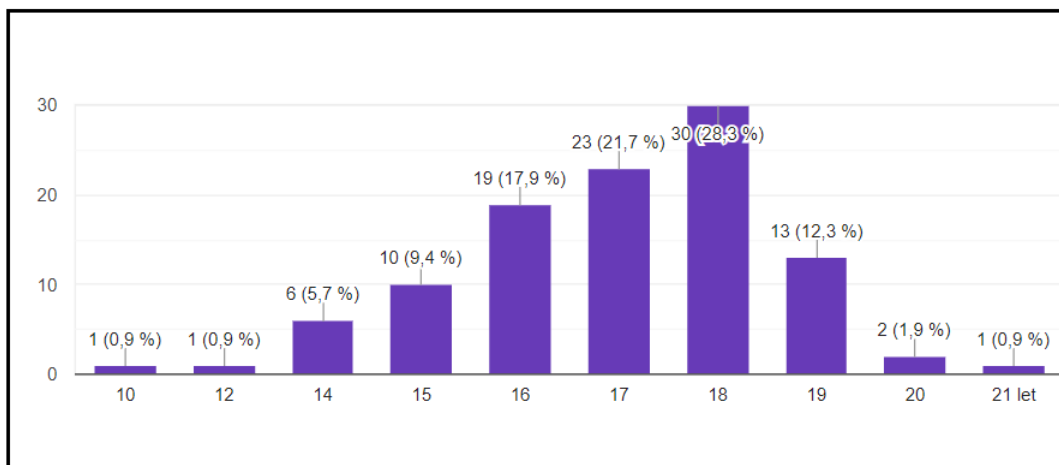
#### Otázka č. 1: Pohlaví respondentů



*Graf č. 1*

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 106 respondentů. Z tohoto celkového počtu bylo 60 dívek (56,6 %) a 46 chlapců (43,4 %).

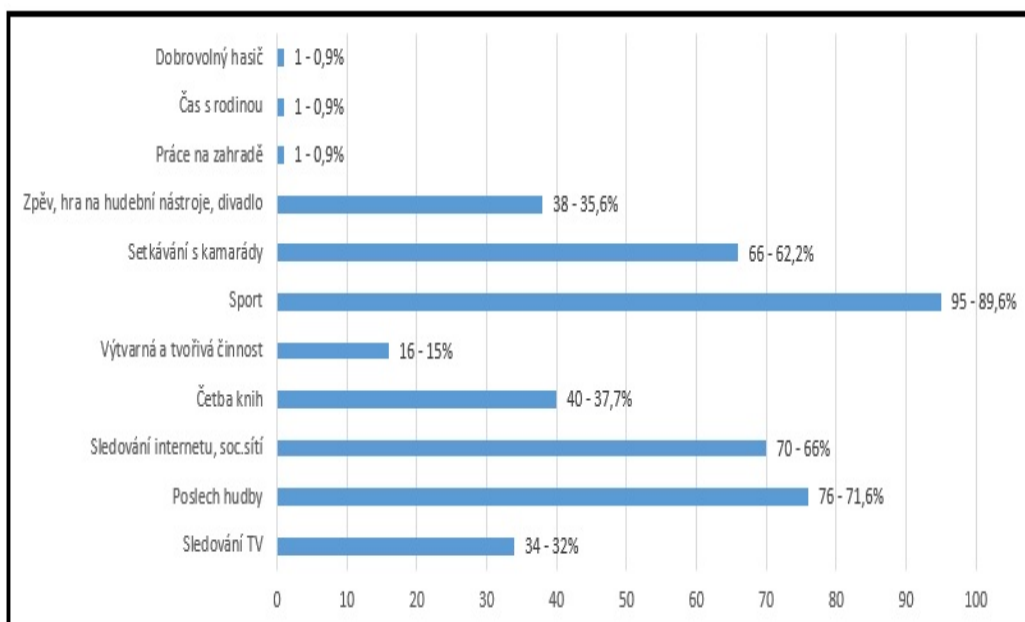
#### Otázka č. 2: Věk respondentů



*Graf č. 2*

Věk respondentů obsáhl celé věkové rozmezí adolescence. Nejmladšímu dotázanému bylo 10 let, nejstaršímu 21 let. Nejpočetněji byla zastoupena skupina 18letých respondentů. Těchto se zúčastnilo dotazníkového šetření 30 (28,3 %).

### Otázka č. 3: Jak trávíš volný čas?



*Graf č. 3*

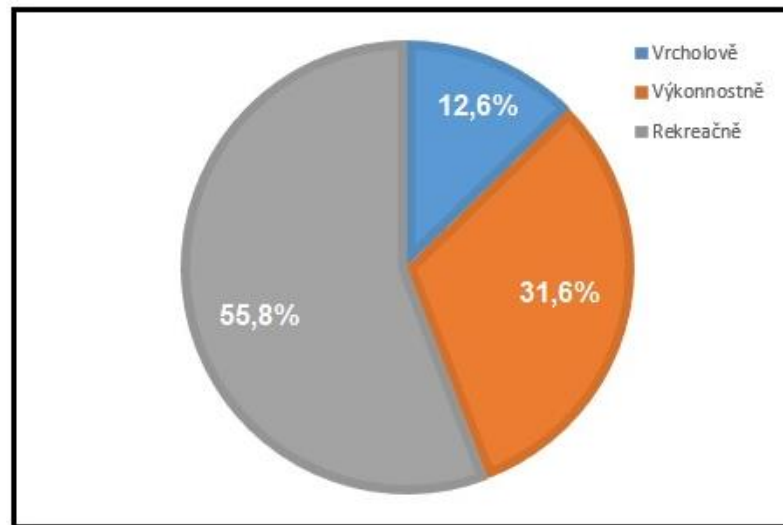
Tato otázka měla za cíl zjistit, čím se ve svém volném čase dospívající zabývají, jaké volnočasové aktivity preferují. Respondenti měli možnost si vybrat jednu nebo více možností z nabízených variant nebo mohli uvést jinou vlastní aktivitu.

Z odpovědí, které jsou zaznamenány v grafu bylo zjištěno následující:

- 95 (89,6 %) respondentů sportuje
- 76 (71,6 %) respondentů se věnuje poslechu hudby
- 70 (66 %) respondentů sleduje sociální sítě, hraje PC hry
- 66 (62,3 %) respondentů se ve volném čase setkává s kamarády
- 40 (37,7 %) respondentů čte knihy
- 38 (35,6 %) respondentů se zabývá zpěvem, hrou na hudební nástroj
- 34 (32 %) respondentů sleduje TV
- 16 (15,1 %) respondentů preferuje výtvarnou a tvořivou činnost.



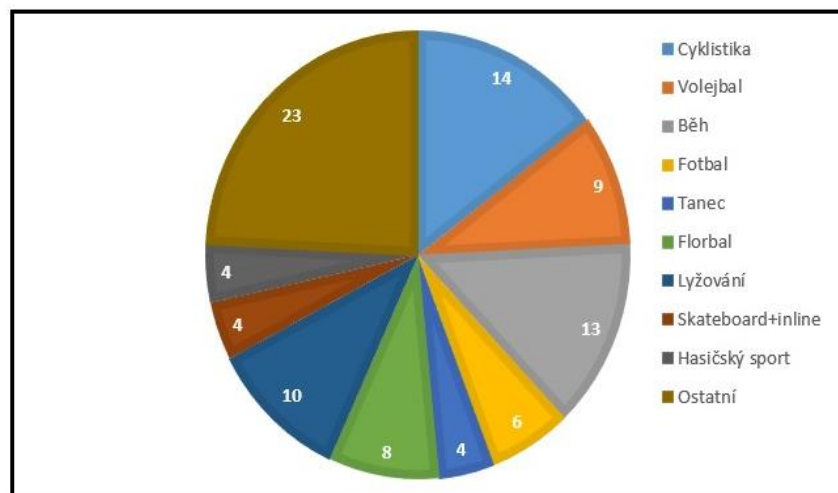
#### **Otázka č. 4: Pokud sportuješ, na jaké úrovni?**



*Graf č. 4*

Na tuto otázku a otázky č. 5 až 10 odpovídali pouze respondenti, kteří v předcházející otázce odpověděli, že mezi jejich volnočasové aktivity patří sport. Celkem odpovědělo 95 respondentů. Nejvíce dospívajících, tj. 53 (55,8 %), se věnuje sportu na rekreační úrovni. 30 dotázaných (31,6 %) odpovědělo, že sportují výkonnostně, tzn., že jsou registrováni ve sportovních svazích a pravidelně se účastní soutěží, na které se v rámci pravidelného tréninku připravují. 12 (12,6 %) dotázaných sportuje vrcholově.

#### **Otázka č. 5: Jakému sportu se věnuješ?**

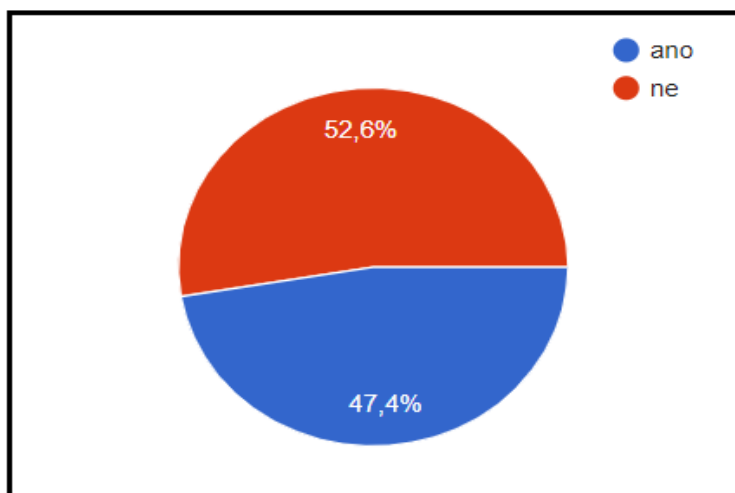


*Graf č. 5*

Z uvedeného grafu vyplývá, že nejpreferovanějším sportem dospívajících je cyklistika, kterou uvedlo 14 (14,7 %) dospívajících. Druhým nejpreferovanějším sportem je běh, kterému se věnuje 13 (13,6 %) dospívajících. Třetí místo zaujímá lyžování, které uvedlo

10 (10,5 %) dospívajících. Kolektivním sportům jako je florbal nebo volejbal se věnuje 8 (8,4 %) dospívajících, respektive 9 (9,5 %) dospívajících. Tato otázka byla otevřená a dospívající tak mohli vyplnit sport, kterému se věnují. V odpovědích se objevila pestrá škála sportů, jako např. tanec, šachy, hasičský sport.

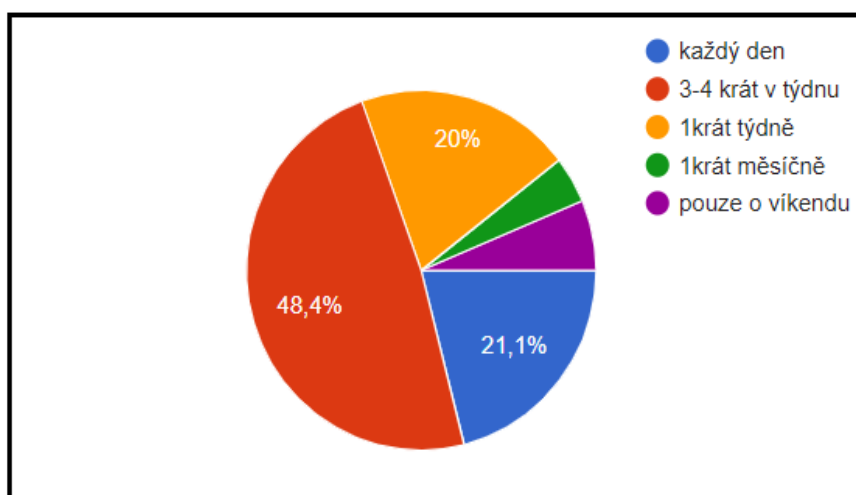
#### **Otázka č. 6: Jsi členem sportovního oddílu?**



*Graf č. 6*

Z celkového počtu 95 odpovídajících uvedlo, že 45 (47,4 %) respondentů je členy sportovního oddílu, 50 (52,6 %) dotázaných není organizováno v žádném sportovním oddílu.

#### **Otázka č. 7: Jak často sportuješ?**

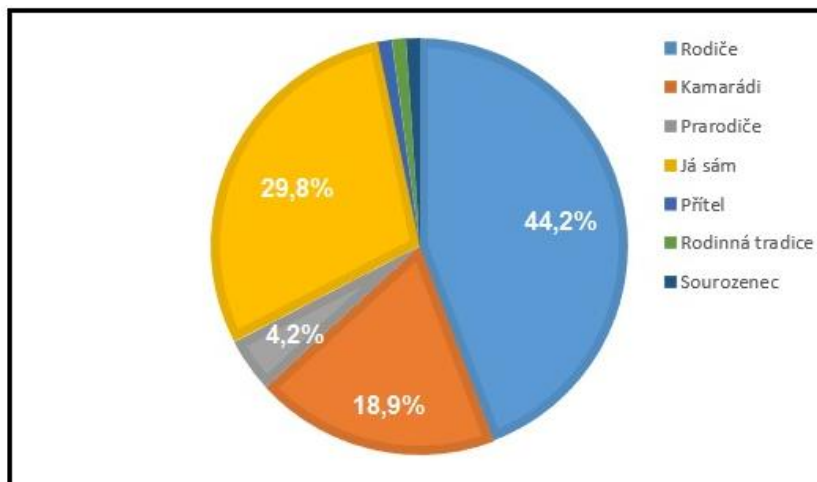


*Graf č. 7*

Z odpovědí dospívajících vyplývá, že 46 (48,4 %) dospívajících zařazuje pohybovou aktivitu do svého denního programu 3-4krát týdně. Každý den sportuje 20 (21,1 %)

respondentů. 19 (20 %) respondentů se věnuje pohybové aktivitě pouze jednou týdně. Pouze o víkendu sportuje 6 (6,3 %) dospívajících. 4 (4,2 %) dospívající uvedli, že se věnují sportu jen jednou měsíčně.

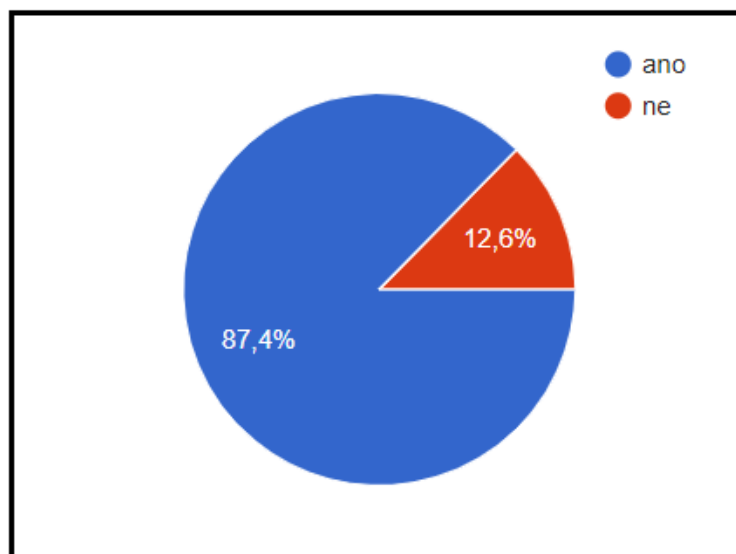
#### **Otázka č. 8: Kdo Tě přivedl ke sportu?**



*Graf č. 8*

Z uvedených odpovědí vyplývá, že rodiče jsou iniciátory pohybové aktivity dospívajících. 42 (44,2 %) dospívajících uvedlo, že je ke sportu přivedli právě rodiče. 28 (29,5 %) dospívajících začalo sportovat z vlastní iniciativy. Kamarádi přivedli ke sportu 18 (18,9 %) dotázaných. Sportovním vzorem pro 4 (4,2 %) dotázané byli prarodiče. Po jednom případě přivedl dospívajícího ke sportu sourozenec, přítel nebo rodinná tradice.

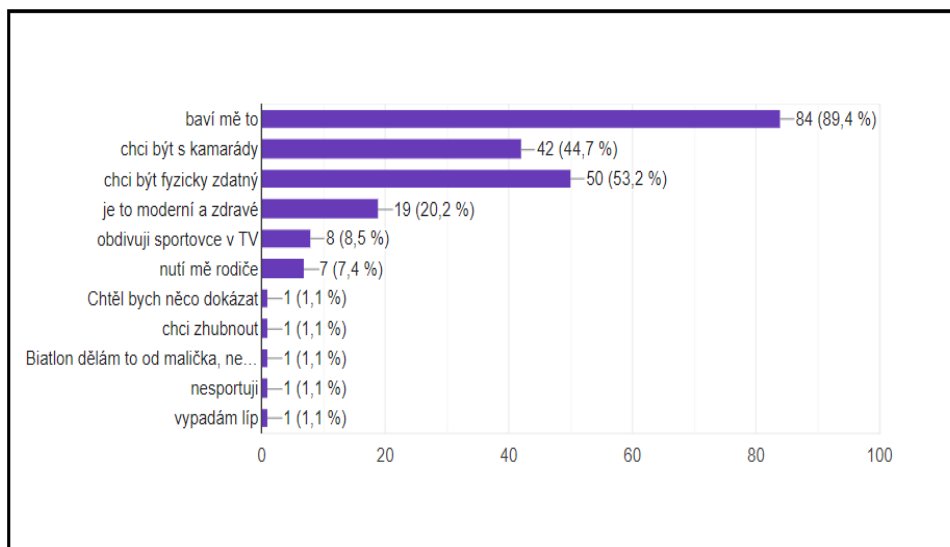
#### **Otázka č. 9: Podporují Tě rodiče v Tvém sportování?**



*Graf č. 9*

Z odpovědí na tuto otázku vyplynulo, že většinu dospívajících podporují rodiče v jejich pohybových aktivitách. 83 respondentů (87,4 %) uvedlo kladnou odpověď. A jen 12 (12,6 %) dotázaných není podporováno při tomto způsobu trávení volného času svými rodiči. Podpora rodiny je v tomto případě velice důležitá. Lze se domnívat, že většina rodičů, kteří své děti ve sportu podporují, se sami v rámci svých volnočasových aktivit věnují nějakému sportu.

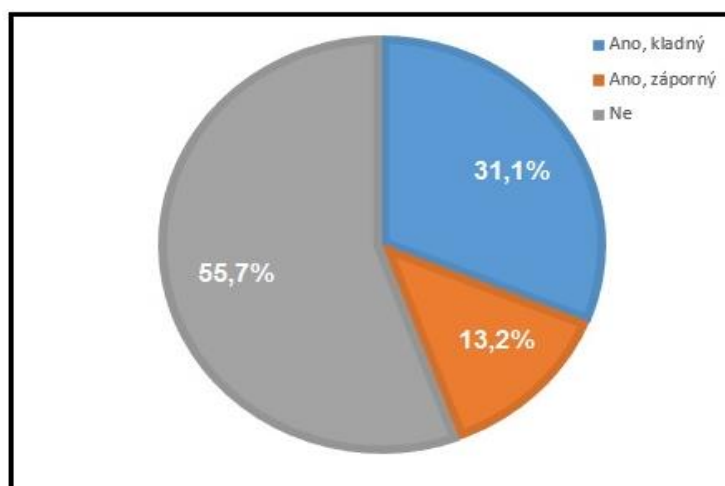
### **Otázka č. 10: Proč sportuješ?**



*Graf č. 10*

V této otázce mě zajímalo, proč vlastně dospívající sportují. Respondenti měli opět možnost si zvolit z nabízených možností. Velice příjemným zjištěním byla skutečnost, že 84 (89,4 %) dotázaných odpovědělo na tuto otázku, že je to baví. Druhou nejčastější odpovědí, kterou uvedlo 50 (53,2 %) respondentů bylo, že chtějí být fyzicky zdatní. Tyto odpovědi jsou potěšující v souvislosti se zvyšujícím se počtem dětí, které trpí některou z forem civilizačních onemocnění, jako je např. obezita nebo cukrovka.

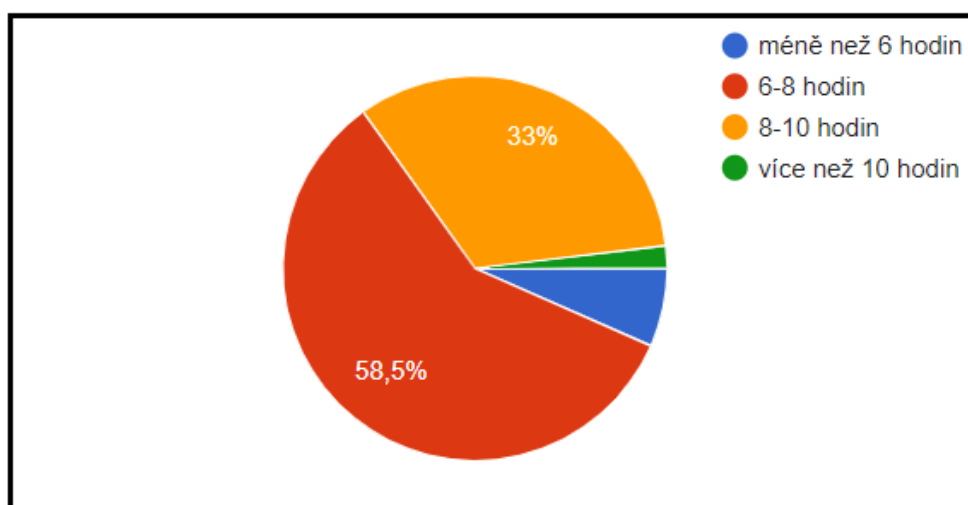
### **Otázka č. 11: Má způsob trávení volného času vliv na Tvé školní výsledky?**



*Graf č. 11*

Na tuto otázku odpovídali již všichni respondenti bez ohledu na to, zda sportují či nikoliv. Účelem bylo zjistit, zda mají jejich volnočasové aktivity vliv na školní výsledky. Odpovídalo 106 respondentů. Na školní výsledky většiny respondentů nemají tyto aktivity vliv, jak odpovědělo 59 (55,7 %) dospívajících. Jen 14 (13,2 %) z nich si nestihá plnit školní povinnosti. V otázce č. 4 odpovědělo 12 dotázaných, že se věnují sportu na vrcholové úrovni. Skloubit vrcholový sport s řádným plněním školních povinností může být obtížné. Proto se lze domnívat, že v těchto případech mohou mít tyto aktivity negativní vliv na školní výsledky. Naopak 33 (31,1 %) dospívajících uvedlo, že je jejich volnočasová aktivita motivuje k lepším výsledkům ve škole.

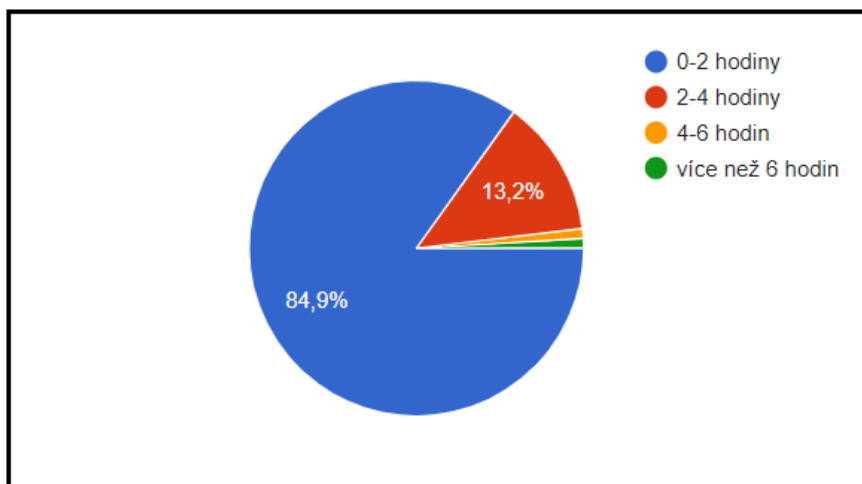
### **Otázka č. 12: Kolik hodin denně spíš?**



*Graf č. 12*

Dostatečný spánek je pro správný vývoj mladého člověka stejně důležitý jako přiměřená pohybová aktivita. Je známo, že optimální doba spánku je sedm až osm hodin. I když u každého člověka je tato doba individuální. Dospívající mohou mít tuto dobu delší a jejich spánkový režim může být z nějakého důvodu narušen. Proto bylo zajímavé zjistit, kolik hodin dospívající spánku věnují. 62 (58, 5%) respondentů uvedlo, že spí šest až osm hodin. 35 (33 %) odpovědělo, že spí osm až deset hodin. Více než deset hodin spí dva (1,9 %) respondenti a naopak méně než šest hodin uvedlo 7 (6,6 %) respondentů.

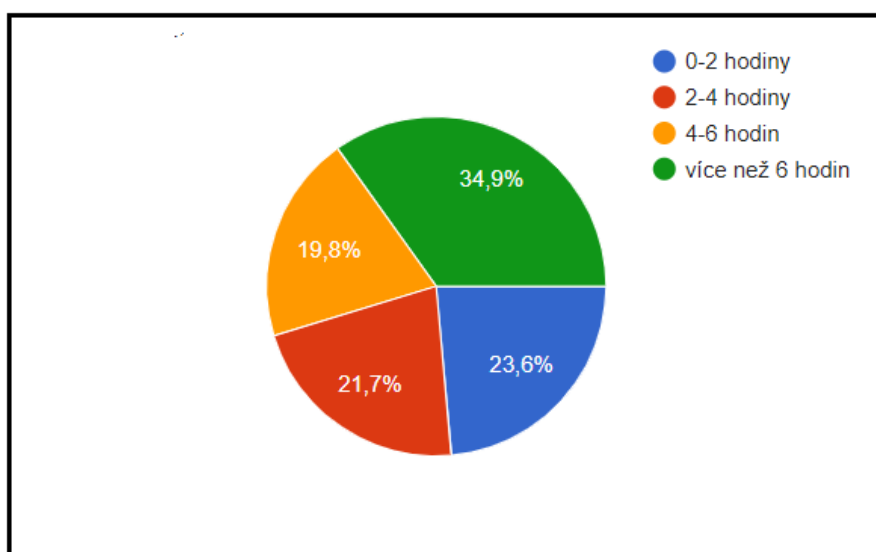
### **Otázka č. 13: Kolik času denně trávíš sledováním TV?**



*Graf č. 13*

Z odpovědí vyplývá, že 90 (84,9 %) respondentů sledováním TV tráví maximálně dvě hodiny denně. Dále 14 (13,2 %) dotázaných sleduje TV dvě až čtyři hodiny denně. Více času stráveného sledováním TV uvedli jen dva dotázaní, kdy jeden odpověděl čtyři až šest hodin a jeden více než šest hodin. Z výše uvedeného se domnívám, že s rozvojem PC a internetu přestala být TV pro dospívající zajímavým médiem.

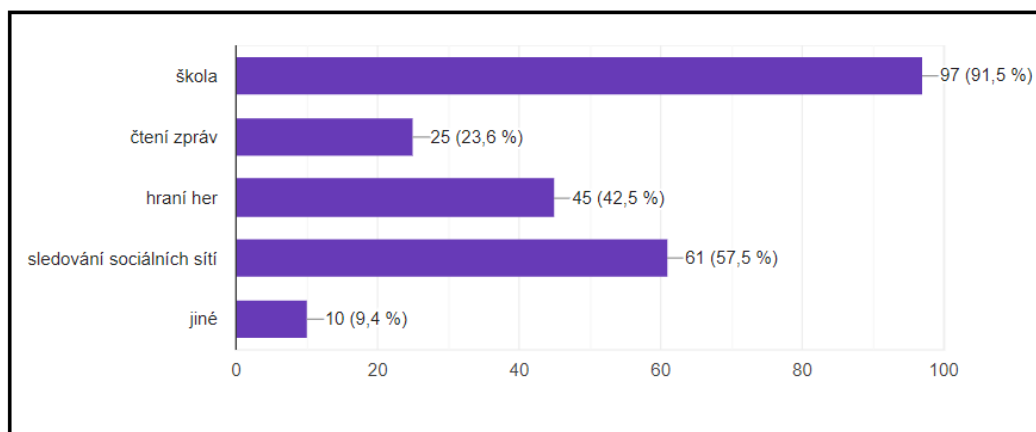
### **Otázka č. 14: Kolik času denně trávíš na PC?**



*Graf č. 14*

Odpovědi na tuto otázku jsou ovlivněny současnou epidemiologickou situací, kdy se většina dětí vzdělává distančně. 37 (34,9 %) dotázaných uvedlo, že denně tráví na PC více než šest hodin. Odpověď čtyři až šest hodin zvolilo 21 (19,8 %) dotázaných. Odpověď dvě až čtyři hodiny si vybralo 23 (21,7 %) respondentů a maximálně dvě hodiny denně zvolilo 25 (23,6 %) respondentů.

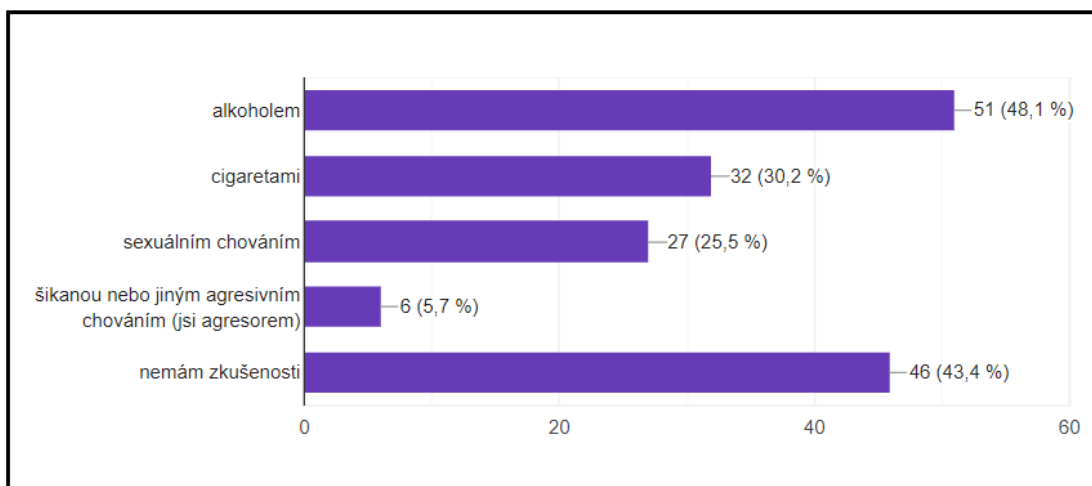
### **Otázka č. 15: Čím se zabýváš při práci na PC?**



*Graf č. 15*

Jak už jsem uvedla v otázce č. 14, v současnosti neprobíhá prezenční výuka ve školách. Proto je nejvíce preferovanou odpovědí škola. Tuto možnost si zvolilo 97 (91,5 %) respondentů. Dále následuje sledování sociálních sítí, 61 (57,5 %) respondentů a hraní her, které uvedlo 45 respondentů (42,5 %). Jen 25 (23,6 %) dotázaných z celkového počtu 106 respondentů čte prostřednictvím PC zprávy a zajímá se o události kolem sebe.

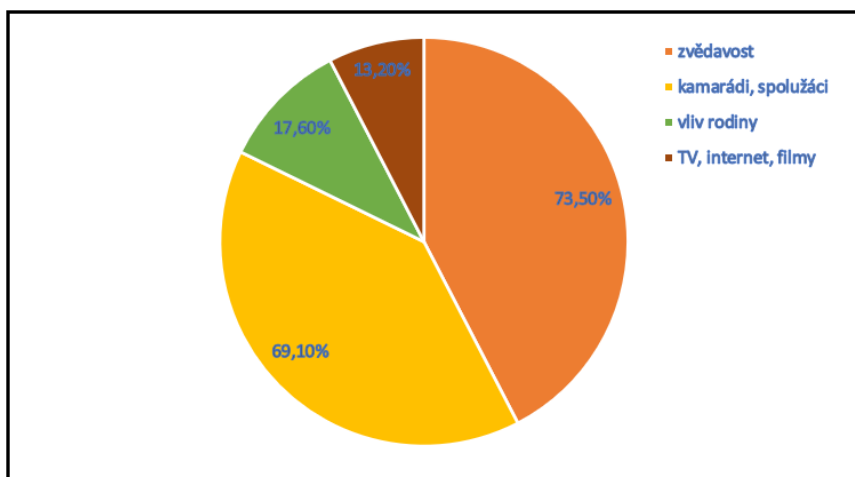
### **Otázka č. 16: Máš zkušenosti s rizikovým chováním?**



*Graf č. 16*

V souvislosti se syndromem rizikového chování v dospívání byla dospívajícím položena otázka, zda mají zkušenosti s nějakým typem rizikového chování. Respondenti měli opět možnost vybrat si z více možností, pokud už nějakou zkušenost mají. Nejvíce dospívajících má zkušenost s alkoholem, což uvedlo 51 (48,1 %) dospívajících. Následuje zkušenost s cigaretami, kterou má 32 (30,2 %) dotázaných. Sexuální chování jako odpověď zvolilo 27 (25,5 %) dospívajících. Naopak žádnou zkušenost s rizikovým chováním nemá 46 (43,4 %) adolescentů, což je skoro polovina dospívajících oslovených v rámci dotazníkového šetření.

### **Otázka č. 17: Pokud ano, kdo nebo co Tě k tomu přimělo?**



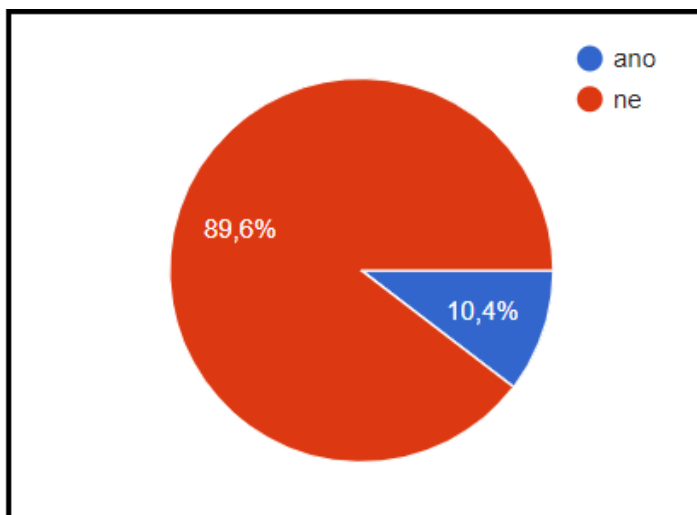
*Graf č. 17*

V této otázce bylo zjišťováno, proč vlastně dospívající začali s rizikovým chováním. Dospívající si vybírali z následujících možností, z kterých vyplývá, že 50 (73,5 %) dospívajících zkusilo cigaretu nebo alkohol ze zvědavosti. Kamarádi a spolužáci ovlivnili



47 (69,1 %) dospívajících. 12 (17,6 %) dospívajících uvedlo, že na ně měla vliv rodina. TV, internet a filmy ovlivnili 9 (13,2 %) dospívajících.

**Otázka č. 18: Máš v souvislosti s rizikovým chováním nějaké kázeňské problémy?**



*Graf č. 18*

Z uvedených odpovědí vyplývá, že 95 (89,6 %) odpovídajících nemá kázeňské problémy v souvislosti s rizikovým chováním. Naopak 11 (10,4 %) dospívajících má určité kázeňské problémy. V této otázce nejsou ony kázeňské přestupky přesně specifikovány.

## Verifikace hypotéz

**Hypotéza 1:** Dospívající, kteří preferují aktivní způsob trávení volného času, mají podporu ve svém rodinném zázemí.

K této hypotéze se vztahují otázky č. 8, 9 a 10. Na otázku č. 8: „Kdo Tě přivedl ke sportu?“, odpovědělo 48 (51, 1 %) dotázaných, že to byli rodiče. 4 (4,3 %) respondenti na tuto otázku odpověděli prarodiče a v jednom případě (1,1 %) se objevila odpověď, že tímto důvodem je rodinná tradice. Na otázku č. 9: Podporují Tě rodiče v Tvém sportování? 83 (87, 4%) dospívajících uvedlo, že ano. V otázce č. 10: Proč sportuješ?, 7 (7,4 %) dotázaných uvedlo, že je rodiče nutí. I tato odpověď se dá brát jako podpora ze strany rodičů při aktivním trávení volného času. Ze všech uvedených odpovědí se lze tedy domnívat, že rodiče mají zájem na tom, aby jejich dospívající potomci trávili svůj volný čas aktivně a proto je v jejich aktivitách podporují. Hypotéza č. 1 byla potvrzena.

**Hypotéza 2:** Dospívající, kteří sportují, tráví méně času sledováním TV a na PC.

K této hypotéze se vztahuje otázka č. 7: Jak často sportuješ?, která má zjistit, kolik času dospívající věnují sportu ze svého každodenního života. Zde si 46 (48,4 %) respondentů vybralo odpověď 3-4krát v týdnu a 20 (21,1 %) dospívajících odpovědělo, že sportují každý den. Na otázku č. 4: „Na jaké úrovni sportuješ?“, odpovědělo 12 (12,6 %) dospívajících, že vrcholově a 30 (30,6 %) výkonnostně.

Z odpovědí na tyto otázky vyplývá, že dospívající se věnují pohybové aktivitě v průměru každý druhý den. Vrcholová nebo výkonnostní úroveň obnáší mnoho hodin tréninků a absolvování závodů o víkendech. V kombinaci se školními a jinými povinnostmi je tak jejich čas, který mohou strávit sledováním TV nebo na PC omezen oproti dospívajícím, kteří se žádnému sportu nevěnují. Hypotéza č. 2 byla potvrzena.

**Hypotéza 3:** Více než 50 % dospívajících má zkušenosti s rizikovým chováním

K této hypotéze se vztahuje otázka č. 16, zda mají respondenti zkušenosti s vybranými typy rizikového chování. V této otázce si respondenti mohli zvolit z více odpovědí. Nejvíce dospívajících si zvolilo odpověď, že mají zkušenosti s alkoholem. Tuto odpověď vybralo 51 (48,1 %) dospívajících. 32 (30,2 %) dospívajících má zkušenosti s cigaretami. Zkušenost se sexuálním chováním uvedlo 27 (25,5 %) dospívajících. Příjemným překvapením bylo zjištění, že 46 (43,4 %) dospívajících nemá žádné zkušenosti s rizikovým chováním. Z uvedených odpovědí lze konstatovat, že více jak 50

% dospívajících má zkušenost aspoň z jedním typem rizikového chování. Hypotéza č. 3 byla potvrzena.

#### **4.4 Shrnutí výzkumu**

Současná generace dospívajících je prezentována jako generace, která se narodila s mobilním telefonem v ruce. Jako generace, které je pohyb cizí a svůj volný čas tráví na sociálních sítích. Proto bylo dílčím cílem tohoto dotazníkového šetření zjistit, jak dnešní dospívající tráví svůj volný čas. A zda upřednostňují pasivní způsob trávení volného času před pohybovou aktivitou. Bohužel, do tohoto šetření se promítla momentální epidemiologická situace, kdy byly uzavřené školy, a rekreační sport byl omezen. Z tohoto důvodu byli osloveni, prostřednictvím online dotazníku, jen žáci jedné školy. V souvislosti s tím si jsem vědoma, že výzkumný vzorek není reprezentativní a nelze tak výsledky tohoto šetření zobecnit na všechny dospívající. Ale i přesto si myslím, že jsem se ze zodpovězených otázek dozvěděla zajímavé informace.

Jak bylo řečeno výše, cílem bylo zjistit, čím se dospívající ve svém volném čase zabývají. Zde bylo příjemným zjištěním, že se většina dospívajících věnuje rekreačně sportu a zařazuje pohyb do svého každodenního života. Velký vliv na tuto skutečnost má to, že dobrým příkladem jim v tom jsou rodiče, kteří sami sportují. Je zde předpoklad, že pokud je dítě vedeno ke sportu od dětství, bude se mu věnovat i v dospělosti. A bude tyto návyky předávat další generaci. Pokud sami rodiče nesportují, je důležitá podpora dospívajících v jejich snažení. A jak vyplývá z odpovědí dospívajících, většina rodičů své děti v jejich aktivitách podporuje. Myslím si, že sport může působit v rodině zároveň jako stmelovací prvek. Rodina tráví čas společně a děti poznají rodiče i v jiných situacích než jen v běžném každodenním životě.

Na otázky týkající se zkušeností s rizikovým chováním odpovědělo více než polovina dospívajících, že mají zkušenosti s některým typem rizikového chování. Několik dospívajících uvedlo jako odpověď na otázku, co je k těmto zkušenostem přivedlo, že to byl vliv rodiny. Myslím si tedy, že tak jako by měli být rodiče dobrým příkladem v rámci pohybových aktivit, měli by se takto chovat i v tomto případě.

Provádět toto výzkumné šetření pro mě bylo velice přínosné. Měla jsem nepatrnou možnost nahlédnout do světa dospívajících a možná si opravit i svůj úsudek na ně. Pokud bych měla toto šetření provádět znovu, rozvedla bych více otázky v dotazníku a oslovila bych více dospívajících z různých škol. V dotazníku bych použila otevřené otázky, abych dala dospívajícím možnost vyjádřit své názory. Také bych se zaměřila na rozdělení

odpovědi podle pohlaví, aby bylo možné porovnat odpovědi děvčat a chlapců. A snažila bych se o důkladnější vhléd do problematiky.

## **Závěr**

Jako téma své bakalářské práce jsem si vybrala Sport jako prevence rizikového chování dětí a mladistvých. Vybrala sem si jej proto, že sama aktivně sportuji a snažím se k tomu vést i své dvě dospívající dcery. Zajímalo mě, zda sport opravdu patří mezi protektivní faktory, které dokáží zabránit rizikovému chování u dětí. Hlavní cílem bakalářské práce bylo ověřit protektivní roli pravidelné pohybové aktivity v etiopatogenezi rizikového chování žáků v rané adolescenci. Zjistit, jak a čím se zabývají ve svém volném čase dospívající. Jestli volný čas tráví aktivně nebo dávají spíše přednost pasivnímu způsobu trávení volného času.

V teoretické části, která obsahuje tři kapitoly, jsem se zabývala adolescencí a vývojovými změnami, které toto období člověka provázejí. Další kapitoly popisují vybrané typy rizikového chování a vznik syndromu rizikového chování v dospívání. Poslední kapitola teoretické části se věnuje sportu a protektivní roli pravidelné pohybové aktivity. V empirické části jsem se, v rámci kvantitativního výzkumného šetření, snažila ověřit informace získané z odborné literatury na vybraném vzorku dospívajících. Bohužel, současná epidemiologická situace mi neumožnila realizovat výzkumné šetření v takovém rozsahu, jak jsem měla původně naplánováno. Přesto odpovědi, které dospívající uvedli v dotazníku, byly velice zajímavé. Jsem si vědoma, že z uvedených odpovědí nelze vyvozovat obecné závěry. Ale je potěšující, že v době internetu a sociálních sítí, dospívající zařazují pohyb do svého běžného života. Důležitou roli hraje nejenom osobnost dospívajícího, ale především vliv rodiny. Pokud rodiče sami sportují, jsou tím nejlepším příkladem pro mladého člověka. Je velice pravděpodobné, že pokud je dospívající veden ke sportu již od mládí, bude se mu věnovat i v dospělosti.

Hypotézy, které jsem zkoumala v rámci výzkumného šetření, byly potvrzeny. I když více než 50 % dospívajících uvedlo, že má zkušenosti s nějakým typem rizikového chování, pouze 10 % má v souvislosti s ním kázeňské problémy. Zároveň však 89,6 % uvedlo, že ve volném čase sportuje. Z uvedeného šetření vyplývá, že pokud mají dospívající vyplněný volný čas nějakou zajímavou volnočasovou aktivitou, nemají potřebu experimentovat s rizikovým chováním. Jak se říká: „Kdo si hraje, nezlobí“.

## Seznam použitých zdrojů

DOLEJŠ, Martin, 2010. *Efektivní včasná diagnostika rizikového chování u adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 189 s. ISBN 978-80-244-2642-6.

FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA, 2009. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. Praha: Grada. 218 s. ISBN 978-80-247-2781-3.

FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA, 2014. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada. 218 s. ISBN 978-80-247-5046-0.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ, 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál. 239 s. ISBN 978-80-7367-473-1.

HARTL, Pavel, 2004. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál. 311 s. ISBN 80-7178-803-1.

HOFBAUER, Břetislav, 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.

CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. 254 s. ISBN 978-80-247-5326-3.

JEDLIČKA, Richard, 2017. *Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím*. Praha: Grada. 280s. ISBN 978-80-271-0096-5.

KABÍČEK, Pavel, Ladislav CSÉMY a Jana HAMANOVÁ, 2014. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. Praha: Triton. 345 s. ISBN 978-80-7387-793-4.

KRAUS, Blahoslav, 2006. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido. 156 s. ISBN 80-7315-125-1.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.

- MACEK, Petr, 1999. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál. 207 s. ISBN 80-7178-348-x.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MARTÍNEK, Zdeněk, 2009. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. Praha: Grada. 152 s. ISBN 978-80-247-2310-5.
- MATĚJČEK, Zdeněk a Marie POKORNÁ, 1998. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H. 205 s. ISBN 80-86022-21-8.
- MIOVSKÝ, Michal, Lenka SKÁCELOVÁ, Jana ZAPLETALOVÁ, et al., 2015. *Prevence rizikového chování ve školství*. 2. přepr. a dopl. vydání. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze. 330 s. ISBN 978-80-7422-392-1.
- NEŠPOR, Karel, 2011. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál. 173 s. ISBN 978-80-7367-908-8.
- ŘÍČAN, Pavel, 1990. *Cesta životem*. Praha: Panorama. 435 s. ISBN 80-7038-078-0.
- NIELSEN SOBOTKOVÁ, Veronika, et. al, 2014. Praha: Grada. 152 s. ISBN 978-80-247-4042-3.
- SEKOT, Aleš, 2003. *Sport a společnost*. Brno: Paido. 191 s. ISBN 80-7315-047-6.
- SEKOT, Aleš, 2008. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada. 223 s. ISBN 978-80-247-2562-8.
- SEKOT, Aleš, 2019. *Rodiče a sport dětí: rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže*. Brno: Masarykova univerzita. 125 s. ISBN 978-80-210-9292-1.
- SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ, 2009. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum. 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5
- SLEPIČKOVÁ, Irena, 2001. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. 127 s. ISBN 80-86317-13-7.

SLEPIČKOVÁ, Irena, 2005. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum. 115 s. ISBN 80-246-1039-6.

SVOBODA, Bohumil, 1971. *Sport a výchova*. Praha: Olympia.

TYRLÍK, Mojmír, et al, 2012. *Zátěž v adolescenci*. Brno: Masarykova univerzita. 93 s. ISBN 978-80-210-6042-5.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum. 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

### **Elektronické zdroje:**

Jaké existují druhy závislostí? *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha, 2021 [cit. 2021-01-04]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace>

Metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. © 2013 – 2021, 2016-09-02 [cit. 2021-01-06]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/38988/>

RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ VERSUS SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÉ JEVY. *Prevence-info.cz* [online]. © 2010-2018 [cit. 2021-01-01]. Dostupné z: <http://www.prevence-info.cz/p-prevence/rizikove-chovani-versus-socialne-patologicke-jevy>

Výroční zpráva o drogách: míra užívání alkoholu, tabáku nebo konopných látek zůstává v ČR vysoká, situace se lepší u dospívajících. *Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti* [online]. © 2015, 16. listopad 2020 [cit. 2021-01-06]. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/article/press-centrum/vyrocní-zprava-o-drogach-mira-uzivani-alkoholu-tabaku-nebo-konopnych-latek-zustava-v-cr-vysoka-situace-se-lepsi-u-dospivajících/>



## **Seznam grafů**

Graf č. 1: Pohlaví	s. 39
Graf č. 2: Věk respondentů	s. 39
Graf č. 3: Jak trávíš volný čas?	s. 40
Graf č. 4: Pokud sportuješ, na jaké úrovni?	s. 41
Graf č. 5: Jakému sportu se věnuješ?	s. 41
Graf č. 6: Jsi členem sportovního oddílu?	s. 42
Graf č. 7: Jak často sportuješ?	s. 42
Graf č. 8: Kdo Tě přivedl ke sportu?	s. 43
Graf č. 9: Podporují Tě rodiče v Tvém sportování?	s. 43
Graf č. 10: Proč sportuješ?	s. 44
Graf č. 11: Má způsob trávení volného času vliv na Tvé školní výsledky?	s. 45
Graf č. 12: Kolik hodin denně spíš?	s. 45
Graf č. 13: Kolik hodin denně trávíš sledováním TV?	s. 46
Graf č. 14: Kolik času denně trávíš na PC?	s. 47
Graf č. 15: Čím se zabýváš při práci na PC?	s. 47
Graf č. 16: Máš zkušenosti s nějakým typem rizikového chování?	s. 48
Graf č. 17: Pokud ano, kdo nebo co Tě k tomu přimělo?	s. 48
Graf č. 18: Máš v souvislosti s rizikovým chováním nějaké kázeňské problémy?	s. 49

## Přílohy

### Dotazník

# Sport jako prevence rizikového chování dětí a mladistvých

Dobrý den,  
jmenuji se Květuše Brožková a studuji obor Sociální patologie a prevence na Univerzitě v Hradci Králové.  
Tématem mé bakalářské práce je Sport jako prevence rizikového chování dětí a mladistvých.  
Chtěla bych Vás poprosit o vyplnění dotazníku k praktické části BP. Dotazník je anonymní a data budou využita pouze ke zpracování bakalářské práce.  
Děkuji za ochotu a čas, který věnujete vyplnění dotazníku.

Pohlaví

- dívka
- chlapec

Věk

Text stručné odpovědi

Jak tráviš volný čas? \*

vyber jednu nebo více možností

- sledování TV
- poslech hudby
- sledování internetu, sociálních sítí, hry na PC
- četba knih
- výtvarná a tvořivá činnost
- sport
- setkávání s kamarády
- zpěv, hra na hudební nástroj, divadlo
- Jiná...

Pokud sportuješ, na jaké úrovni?

na následující otázky odpoví jen ti, kteří uvedli, jako zálibu sport

- vrcholově
- výkonnostně
- rekreačně

Jakému sportu se věnuješ?

Text stručné odpovědi

---

Jsi členem sportovního oddílu?

- ano
- ne

Jak často sportuješ?

- každý den
- 3-4 krát v týdnu
- 1krát týdně
- 1krát měsíčně
- pouze o víkendu

Kdo Tě přivedl ke sportu?

vyber jednu nebo více možností

- rodiče
- kamarádi
- prarodiče
- já sám
- Jiná...

Podporuji Tě rodiče v Tvém sportování?

- ano
- ne

### Proč sportuješ?

vyber jednu nebo více možností

- baví mě to
- chci být s kamarády
- chci být fyzicky zdatný
- je to moderní a zdravé
- obdivuji sportovce v TV
- nutí mě rodiče
- Jiná...

### Má způsob trávení volného času vliv na Tvé školní výsledky?

- ano, kladný (motivuje mě to k lepším výsledkům)
- ano, záporný (nestíhám si plnit své povinnosti)
- ne

### Kolik hodin denně spíš?

- méně než 6 hodin
- 6-8 hodin
- 8-10 hodin
- více než 10 hodin

### Kolik času denně trávíš sledováním TV?

- 0-2 hodiny
- 2-4 hodiny
- 4-6 hodin
- více než 6 hodin

Kolik času denně trávíš na PC?

- 0-2 hodiny
- 2-4 hodiny
- 4-6 hodin
- více než 6 hodin

Čím se zabýváš při práci na PC?

- škola
- čtení zpráv
- hraní her
- sledování sociálních sítí
- jiné

Máš zkušenosti s:

- alkoholem
- cigaretami
- sexuálním chováním
- šikanou nebo jiným agresivním chováním (jsi agresorem)
- nemám zkušenosti

Pokud ano, kdo nebo co Tě k tomu přimělo?

- zvědavost
- kamarádi, spolužáci
- vliv rodiny
- TV, internet, filmy

Máš v souvislosti s rizikovým chováním nějaké kázeňské problémy?

- ano
- ne