

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Ústav pedagogiky a sociálních studií

MARTINA ŠRÁMKOVÁ

III. ročník – prezenční studium

Obor: Vychovatelství

VOLNÝ ČAS A PREVENCE ZÁVISLOSTÍ U DOSPÍVAJÍCÍCH

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph. D.

OLOMOUC 2011

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a uvedla v seznamu literatury všechny použité literární zdroje.

V Olomouci dne 9. 6. 2011

.....

Poděkování

Chtěla bych poděkovat Mgr. Pavle Vyhnákové, Ph. D. za odborné vedení bakalářské práce a poskytování cenných rad, kterými přispěla k vypracování této bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD	- 6 -
1 ZÁVISLOSTI	- 7 -
1.1 Drogová závislost.....	- 7 -
1.1.1 Vymezení základních pojmů.....	- 7 -
1.1.2 Základní přehled drog.....	- 8 -
1.1.2.1 Lehké drogy.....	- 8 -
1.1.2.2 Tvrdé drogy.....	- 8 -
1.1.3 Zdravotní a sociální příznaky a následky drogové závislosti.....	- 10 -
1.2 Alkoholismus.....	- 11 -
1.2.1 Vymezení základních pojmů.....	- 11 -
1.2.2 Typy konzumace alkoholu.....	- 12 -
1.2.3 Typy závislostí.....	- 12 -
1.2.4 Následky alkoholismu.....	- 13 -
1.3 Tabakismus.....	- 14 -
1.4 Gamblerství.....	- 15 -
1.5 Prevence závislostí.....	- 17 -
1.5.1 Definice prevence.....	- 17 -
1.5.2 Primární, sekundární a terciární prevence.....	- 17 -
1.5.3 Školní a rodinná prevence.....	- 18 -
2 VOLNÝ ČAS	- 20 -
2.1 Definice.....	- 20 -
2.2 Funkce a význam volného času.....	- 20 -
2.3 Formy aktivit volného času.....	- 21 -
2.3.1 Aktivní forma volného času.....	- 21 -
2.3.2 Pasivní forma volného času.....	- 21 -
2.4 Problémy v trávení volného času.....	- 22 -
3 PRŮZKUMNÉ ŠETŘENÍ	- 24 -
3.1 Cíle průzkumu.....	- 24 -
3.2 Průzkumné otázky.....	- 24 -
3.3 Metoda průzkumu.....	- 25 -
3.4 Soubor respondentů.....	- 25 -
3.5 Výsledky průzkumu.....	- 27 -

3.5.1 Volný čas.....	- 27 -
3.5.2 Prevence závislostí.....	- 33 -
3.6 Vyhodnocení dotazníkového šetření	- 41 -
ZÁVĚR.....	- 42 -
SEZNAM ZDROJŮ	- 43 -
Seznam příloh	- 47 -

ÚVOD

Volný čas je důležitou součástí života každého z nás. Velký význam má především pro děti a dospívajících. Ne každý však umí se svým volným časem hospodařit. V těchto případech přináší využití volného času i určitá rizika.

Proto jsem si pro svou bakalářskou práci vybrala téma „Volný čas a prevence závislostí u dospívajících.“ Je to téma velmi zajímavé, neboť problematika závislosti přitahuje stále více pozornost, jak odborné, tak i široké veřejnosti.

V teoretické části této práce bych chtěla připomenout význam volného času, jeho formy a využití. V následujících kapitolách se budu zabývat formami závislostí a zejména jejich prevencí.

Empirickým cílem bakalářské práce je zmapovat způsoby využití volného času u dospívajících a dále zjistit, jestli se dotázaní respondenti setkali s nějakou závislostí, nebo s ní mají určitou zkušenost.

Proto jsem si pro svou empirickou část mé bakalářské práce vybrala studenty 2. a 3. ročníků gymnázia ve Vítkově. Osloveni respondenti budou odpovídat formou dotazníku na otázky týkající se využití jejich volného času a eventuální zkušenosti s nějakým typem závislosti. V závěru práce vyhodnotím výsledky zjištěné v praktické části.

1 ZÁVISLOSTI

V této kapitole se zaměříme na nejčastější závislosti, a to drogovou závislost, alkoholismus, tabakismus a gamblerství, kterým mohou dospívající podlehnout. V jednotlivých podkapitolách si rozebereme tyto závislosti, jejich příčiny a následky.

1.1 Drogová závislost

V této podkapitole se budeme zabírat drogovou závislostí, jejími příčinami a důsledky. Dále si uděláme přehled druhů a typů drog. O alkoholové závislosti se zmíníme v další kapitole z důvodu její rozsáhlosti, protože je to nejrozšířenější a nejčastější typ drogové závislosti.

1.1.1 Vymezení základních pojmů

Droga je látka, která ovlivňuje lidskou psychiku, bývá návyková a většinou je používání této látky nelegální. Příkladem takové nelegální drogy je hašiš, kokain, heroin atd. Mezi legální látky patří tabák, alkohol a dnes v určité míře marihuana (pěstování pouze pro vlastní účely). Drogy můžeme rozdělit do dvou skupin a to do lehkých, kam patří alkohol, tabákové výrobky (nikotin) a kofein. Mezi tvrdé drogy řadíme sedativa, stimulační látky, kokain, crack, heroin, extázi, LSD, těkavé látky. (Železný, 2000, s. 7-9)

Závislost je chování charakterizované přednostní potřebou užívat návykové látky, např. drogy, farmaka, alkohol nebo tabák, které nám způsobují euforii, tzv. radostné uvolněné stavy. Volní kontrola užívání je při závislosti narušená. V chování je závislost charakterizována těžko zvladatelnou touhou užívat látku i přes škodlivé důsledky. Somatická (tělesná) závislost je podmíněna rozvojem tolerance (nutnost zvyšovat dávky k dosažení účinku) a odvykacími příznaky při nedostatku nebo vysazení návykové látky, které závislí odstraňují dalším užíváním. Drogovou závislost můžeme též nazývat narkomanií nebo toxikomanií. Je to závislost na látkách, které nám způsobují euforii, tzv. radostné uvolněné stavy. Při nedostatku drogy je člověk nervózní, může být agresivní, není schopný racionálního

myšlení a myslí jen na to, jak drogu získat. I při mírné závislosti bývá abstinence velmi těžká.

(Lieblová, 2001, s. 41-49)

1.1.2 Základní přehled drog

Drogy rozlišíme do dvou základních skupin a to na lehké drogy a tvrdé drogy. U lehkých drog se budeme zabývat pouze konopím i když zde patří alkohol a tabák. S těmito drogami se později setkáme v dalších kapitolách.

1.1.2.1 Lehké drogy

Konopí neboli tráva, marihuana či marjánka, vzhledem připomíná směs rozemletých sušených listů, stonků nebo semene. Metod jakými lze marihuanu užívat je několik od nejčastějšího kouření marihuany, až po její použití v podobě jídla. Po požití má jedinec rozšířené zornice, špatnou koordinaci pohybů a pociťuje uvolněnost. Při předávkování může způsobit úzkost až paranoiu. Ve vzácných případech způsobuje nespavost, předrážděnost nervového systému a afektivní labilitu. Je celkem běžně k dostání, jedna cigareta (joint) vyjde na deset až čtyřicet korun. (Elliot, Place, 2002, s. 162-166)

1.1.2.2 Tvrdé drogy

Stimulační látky se řadí mezi tvrdé drogy. Patří sem pervitin neboli perník, péčko a peří. Většinou se užívá šňupáním, ústy, někdy injekčně. Dodává pocit sebedůvěry, který trvá pár hodin, a má vedlejší účinky v podobě nespavosti, zácpy a sucha v ústech. Při předávkování může způsobit agresivní chování, paniku, paranoiu, zrychluje pulz a krevní tlak. Při abstinenci způsobuje depresi a paranoiu. Prodává se v podobě bílého či žlutého prášku nebo tablet a běžná cena u nás je okolo tisíce korun za gram.

Další stimulační látkou je **amfetamin** (extáze). Amfetaminy jsou nejčastěji ve formě bělavého a nažloutlého prášku nebo tabletek a mohou se šňupat nebo polykat. Způsobují vzestup aktivity, nutkavost mluvit, ztrátu zábran a nechutenství. Jedna dávka působí až dvanáct hodin, ale po této době se

pocit štěstí změnil v úzkost, depresi a tento stav může být tak závažný, že dochází i k pokusu o sebevraždu. Předávkování může způsobit optické a zvukové halucinace, pohybové stereotypy, záchvaty a křeče. Odvykání je velmi obtížné, léčícím se narkomanům způsobuje deprese, ztrátu zájmů, apatii, dlouhodobý spánek a sebevražedné sklony.

Další stimulační drogou je **kokain** neboli koks, sníh a jeho derivát crack. Užívá se injekčně, kouřením nebo šňupáním. Při kouření má okamžitý účinek, který trvá okolo patnácti minut. Při užití dodává sebedůvěru, bdělost a bystrost. Při abstinenci má člověk touhu opakovat zážitek, poté se však dostává depresivní či paranoidní myšlenky. Nejčastěji je kokain ve formě bílého prášku nebo v krystalické formě. Běžná cena kokainu je dva až tři tisíce za gram. (Elliot, Place, 2002, s. 154-157)

Opiáty jsou dalším druhem tvrdých drog. Mezi nejznámější opiáty patří heroin neboli háčko, herák. Heroin se vyrábí z morfinu. Užívá se šňupáním, kouřením nebo injekčně. Uklidňuje a způsobuje pocit pohody, odbourává zábrany a pocit strachu, je velmi návykový a závislost se vyvíjí velmi rychle. Účinek trvá až pět hodin. Při nitrožilním užívání účinek nastává v řádu pár vteřin. Naopak při předávkování způsobuje neklid, agresivitu až křeče. Při abstinenci narůstá touha po další dávce, pocení a průjem, bolesti kloubů a rozšířené zornice. Nejčastěji se vyskytuje ve formě bílého prášku a nebo tablety. Běžná cena je okolo tisíce korun za gram. (Železný, 2000, s. 129-197)

Sedativa jsou třetím druhem tvrdých drog. Patří sem benzodiazepiny nebo například temazepam. Užívají se nitrožilně nebo perorálně. Po intoxikaci nastává ospalost a nedostatek koordinace. Řeč je zpomalená a nejasná. V případě předávkování může dojít až ke komatu, při abstinenci zase nastává deprese a paranoia. Obvykle jsou dostupné ve formě tablet či kapslí. Je předepisována lékaři při úzkostech, nespavosti a (pro svou schopnost omezit svalovou aktivitu), při úrazech svalů. (Elliot, Place, 2002, s. 152-154)

Halucinogeny jsou také řazeny do této skupiny. Neznámějším halucinogenem je LSD neboli trip, asid, kyselina. Užívá se perorálně.

Způsobuje halucinace zvukové a optické. Při předávkování způsobuje děsivé halucinace a vyvolává úzkost a paranoiu. Abstinence nemá žádné vedlejší účinky. LSD lze koupit ve formě tablety nebo malého kousku barevného papírku, který je napuštěn látkou LSD, za sto padesát až tři sta korun. (Libelová, 2001, s. 59-69)

Těkavé látky jsou poslední tvrdou drogou, které se budeme v této kapitole věnovat. Do této skupiny patří lepidla, benzín, aerosoly, náplně do zapalovačů, laky, rozpouštědla. Tyto látky se většinou inhalují. Člověk po inhalaci ztratí zábrany a dostává závratě, vypadá ospale a obvykle má uvolněnou náladu. Účinky nastávají ihned a opadají po třiceti minutách. Při předávkování způsobují halucinace či smrt, inhalace náplně do zapalovačů může vyvolat těžké dechové potíže z důvodu otoků sliznice v krku. Při abstinenci jsou časté psychické problémy. Problémem těkavých látek je, že jsou běžně k dostání na trhu. (Železný, 2000, s. 367-377)

1.1.3 Zdravotní a sociální příznaky a následky drogové závislosti

Tato kapitola je věnována popisu jednotlivých příznaků užívání drog, ale také jejich následků. Jak poznáme drogově závislého a jaké může mít užívání drog sociální či fyzický dopad na něj.

Nejčastějšími příznaky závislého jsou stěží vysvětlitelné změny jeho osobnosti, časté výkyvy nálad, nedbalost v oblékání a jiných návycích, nesoustředěnost, polevování ve škole a v práci, zanedbávání svých koníčků a zájmů, paranoidní jednání, skvrny na tváři, trhavé pohyby, zarudlé oči a nos, zbytky lepidla na ošacení, zápach drog, vyskytnutí různých předmětů (například tablet, prášků, jehel, hadiček). Nezřetelné nebo příliš pomalé mluvení, podrážděnost, agresivita. Dalším příznakem užívání drog jsou finanční problémy zapříčiněné zvyšující se potřebou nákupu patřičné drogy, jejich koupě je však finančně náročná. (Lieblová, 2001, s. 41-45)

Nejčastějšími následky užívání drog může být například úmrtí, důvodem selhání důležitých vnitřních orgánů, jako jsou ledviny, játra, plíce může však dojít až k zástavě srdce. Často však člověk propadne depresi, začne si půjčovat peníze, které ovšem nemá v úmyslu vrátit. Ocitá se na kraji

společnosti, pokud se nechce léčit, většinou ztratí i své blízké. (Elliot, Place, 2002, s. 150-164)

1.2 Alkoholismus

Alkoholismus, kterému se budeme v této části práce věnovat je v současnosti nejrozšířenější drogovou závislostí. Alkohol patří mezi lehké drogy a je nejdostupnější. Lidé jím nejčastěji řeší své problémy a těžké životní situace.

1.2.1 Vymezení základních pojmů

Alkohol je čirá, bezbarvá, hořlavá kapalina příjemného zápachu. Při kvašení cukru vniká alkohol a vedlejší produkt oxid uhličitý. Kvasinky, bez kterých by kvašení neproběhlo, přežívají pouze do čtrnáctiprocentního alkoholu, poté umírají. Psychotropní látka, která působí na nervový systém, a může způsobit závislost na alkoholu. Alkohol má uklidňující, uvolňující a tlumící účinky. Je to návyková látka, které podléhá stále více jedinců, za účelem řešení svých problémů. Působení alkoholu na lidský organismus závisí na množství a koncentraci zkonsumovaného alkoholu, schopnosti odbourávání alkoholu z těla, na tělesné váze konzumenta a na plnosti zažívacího traktu. Může být brán jako pochutina, jako jed a jako omamný a uklidňující prostředek. Po konzumaci alkoholu začíná ihned jeho vylučování dechem, potem, ledvinami a v největší míře v játrech pomocí látkové výměny.

Alkoholismus je nejčastější drogová závislost, může být psychická i nebo fyzická. Jak již bylo zmíněno, alkoholismu propadá stále více jedinců důsledkem různých životních situací (například ztráta zaměstnání, úmrtí v rodině, neshody v rodině, rozvod atd.), je to nejrozšířenější a nejdostupnější závislost na světě a nejdostupnější. Je snadnější si obstarat láhev alkoholu než jiné návykové látky. (Lieblová, 2001, s. 79-93)

1.2.2 Typy konzumace alkoholu

Skála rozděluje konzumaci alkoholu na tři typy:

Úzus znamená mírné požívání alkoholu, kdy je alkohol požíván v přijatelné míře a množství závislém na věku konzumenta, vhodné době konzumace a zdravotním stavu konzumenta. Je konzumován jako pochutina doplňující například jídlo. Jako droga se zde neuplatňuje.

Misúzus znamená zneužívání alkoholu. Tím je myšlena konzumace alkoholu u nezletilých, u nemocných, kteří mají drzet abstinenci, pití alkoholu při řízení, u těhotných žen, protože hrozí poškození plodu apod. U alkoholově závislých i jedno pivo znamená misúzus.

Abúzus znamená nadužívání alkoholických nápojů. Může být občasný, systematický či pravidelný. I jednorázový abúzus může znamenat riziko závislosti na alkoholu. Abúzus většinou doprovází společenské zvyky, kde člověk vědomě či nevědomě vyhledává alkohol jako drogu s psychotropními účinky. Je to předstupeň závislosti na alkoholu. Potom už je závislost úplná. V jednom případě může docházet k agresivnímu chování, k těžké intoxikaci apod. a v druhém případě může mít nežádoucí účinky na psychické a duševní zdraví člověka a degeneraci jeho osobnosti. (Skála a kol., 1987, s. 11-20).

1.2.3 Typy závislostí

Alkoholovou závislost můžeme rozdělit na pět typů. Prvním typem je typ alfa.

Typ alfa způsobuje dočasnou psychickou závislost a může způsobovat sociální konflikty.

Typ beta k této třídě přiřazujeme příležitostné a víkendové pijáky, kteří se vyznačují nadměrným pitím alkoholu, avšak ne pravidelným. U tohoto typu se můžou vyskytnout zdravotní problémy, například cirhóza jater a záněty nervů.

Typ gama tento typ řadíme k alkoholikům, znakem je ztráta kontroly nad drogou, která je spojena s psychickou závislostí. Piják je schopný abstinovat,

avšak doba abstinence se postupně zkracuje. Piják pije stále více alkoholických nápojů, jelikož jeho organismus si již zvykl a je schopen rychle odbourávat stále větší množství alkoholu. Piják musí pít více, jinak je funkce jeho organismu ohrožena, ale tím ho i vystavuje riziku. V posledním stádiu typu gama se může vyskytnout abstinenční syndrom, při kterém je odnětí alkoholu nebezpečné a nepříjemné. Při pravidelném středně těžkém až těžkém stavu opojení dochází k vývoji deprivančního syndromu, který je doprovázený neřízenými náladami a úbytkem až ztrátou intelektuálních výkonů.

Typ delta na rozdíl od typu gama je piják typu delta neschopen abstinence a nevydrží delší dobu bez alkoholu. Konzumaci alkoholu má pod kontrolou. Většinu doby je pod vlivem alkoholu, ale není zjevně opilý. Například do této skupiny patří pijáci vína ve Francii, kteří pijí celý den a nejsou opilí, pouze si udržují nízkou hladinu alkoholu v krvi. Po delší době se u pijáka typu delta objeví psychická a fyzická poškození.

Typ epsilon, u pijáka typu epsilon dochází každých pár měsíců k vícedenním pijáckým výstřelkům a většinou jsou spojeny s negativními vlivy společnosti. Těmito úlety se snaží piják uniknout ze všedního života, ale rychle se opět do něho vrací. Tento typ závislosti se vyskytuje zřídka. (Lieblová, 2001, s. 83-87)

1.2.4 Následky alkoholismu

Alkoholismus způsobuje psychické i fyzické problémy. Psychické z hlediska ztráty osobnosti, vyloučení z kolektivu, ztráty zaměstnání, ztráty rodiny, vyloučení na okraj společnosti atd. Ztrátu osobnosti způsobuje změna chování, změna životních hodnot, svých cílů a ideálů a ztrátu důstojnosti. Příčinou vyloučení z kolektivu bývá ztráta schopnosti navazovat mezilidské vztahy, ztráta schopnosti komunikovat s ostatními nepijáky. Důvodem ztráty zaměstnání je neschopnost pijáka vykonávat svoje úkoly v zaměstnání zapříčiněné opilostí. Piják není schopný soustředěnosti, zodpovědnosti a pozornosti nedostatkem alkoholu. Ztráta rodiny je způsobena neschopností

členů rodiny přijmout fakt, že dotyčný je závislý a ztráty komunikace s ním. Vyloučení ze společnosti je důsledkem neschopnosti žít normálním životem, společnost ho odmítá a dotyčný se ocitá na jejím okraji. Fyzickými problémy myslíme zhoršení zdravotního stavu konzumenta, např. selhání jater, krvácení, nemoci oběhové soustavy, mozkovou mrtvici atd. (Skála a kol., 1987, s. 53-72)

1.3 Tabakismus

Tabakismus je další rozšířenou závislostí. První zmínky o tabáku sahají až do roku 500 př.nl. Poprvé se však tabák objevil v evropské společnosti před 400 lety. Lidé užívají tabák kvůli nikotinu, který je v něm obsažen. Není to však jen nikotin po kterém lidé dychtí, ale také jde o jistý rituál či zvyk. Kuřák by nikdy nekouřil tabák pouze pro jeho chuť či vůni ale vyhledává ho pro jeho obsah nikotinu, který si jeho tělo vyžaduje. Opačně to platí taktéž kuřákovi kterému dáte náhražku, například nikotinové žvýkačky bude stále vyhledávat činnost napodobující manipulaci cigarety při kouření. Kuřáky můžeme rozdělit do dvou skupin na kuřáky „požitkáře“ a kuřáky kteří jsou na této droze závislí. Tak zvaní požitkáři potřebují svou dávku nikotinu při stresových nebo náročných situacích. Po obdržení dávky se uklidní. Tato dávka se tělu nedostává pravidelně a né vždy ve stejné míře. Požitkáři jsou na nikotinu závislí ale tlumí tím nepříznivé vlivy okolí na ně samotné, oproti závislým kuřákům, kteří potřebují pravidelnou dávku drogy, jelikož jejich tělo je na tuto dávku zvyklé. Silný kuřák potřebuje tuto dávku aby tlumil nepříznivé vlivy nekouření na něho samotného. (Železný, 2000, s. 343-344), (Kozák, 1993, s. 54-57)

Co to vůbec je nikotin a jak na nás působí? Je to jeden z nejtoxičtějších známých jedů. Na člověka má stimulační účinky, zvyšuje mu krevní tlak a zvyšuje srdeční tep. Nikotin se vyskytuje pouze v tabákových rostlinách. Průměrné množství je 2 mg v jedné cigaretě, přičemž smrtelná dávka je 60 mg čistého nikotinu. Nikotin není jedinou látkou kterou kuřáci vdechují. Smrtelný kouř obsahuje tmavou melasovitou hmotu zvanou dehet, který je zdrojem chuti a vůně. Obsahuje také oxid uhelnatý známý jako výfukový plyn, jenž vzniká spalováním. (Kozák, 1993, s. 57-62)

Na otázku proč lidé v dnešní době čím dál častěji kouří není žádné vysvětlení. Možná je to proto, že dnešní svět je uspěchanější a lidé si hledají různé rozkoše a potěšení, i když tabák neposkytuje ani euforii, ani omámení. Kuřáci se pak stávají uvolněnější, mají pocit, že se odprostí od svých všedních problémů, zvedne jim náladu pokud se cítí mizerně. Každý má tyto pocity různé, protože tyto stavy jsou subjektivní a každý se cítí jinak, je ovšem pravdou, že nikotin má mnohostranné účinky. Kouření může způsobit plno různých nemocí jakou jsou například rakovina plic, bronchitida a onemocnění cév a srdce, jako je například infarkt. Toto jsou asi čtyři nejzávažnější a nejčastější nemoci. (Kozák, 1993, s. 54-57)

Kouření mladistvých dnes není žádnou výjimkou. Vzhledem k mnoha faktorům které na ně působí se není ani čemu divit. Nejčastější mladiství kuřáci mají alespoň jednoho z rodičů kuřáka. Při kouření obou rodičů se riziko kouření u dítěte zvyšuje, jelikož dítě je, oproti dítěti nekuřáka, na kouř zvyklé. Nejdůležitějším faktorem je starší sourozenec který je kuřák a mladší v něm vidí svůj vzor. Velký vliv na experimentování s cigaretami má školní kolektiv a kamarádi. Při snaze se do tohoto kolektivu zapadnout, kde většina členů kouří, má za následek u většiny vznik návyku na cigaretách. Tento návyk může vést až k závislosti na nikotinu. Většina mladistvých má první zkušenosti s cigaretami již na základní škole. Tito jedinci v kouření často také vidí jako určitý projev dospělosti a vyspělosti, a nebo tím kompenzují třeba neúspěch doma či ve škole. Mladistvím začít kouřit přijde normální, jelikož to vidí v televizi ve filmech, kde je kouření zcela běžné. Ve sportu je reklama téměř všude, například ve formuli jedna. Tyto filmové či sportovní „hvězdy“ které kouří či dělají reklamu na cigarety mají mnozí mladí jako vzor a kouření mají spjata s úspěchem či slávou. (Kozák, 1993, s. 54-55), (Železný, 2000, s. 351-352)

1.4 Gamblerství

Gamblerství je chorobná závislost na vidině snadného zisku. Je to psychická závislost, na rozdíl od alkoholu a jiných drog, které tělo potřebuje fyzicky. Takto závislý člověk je označován jako gambler. Pro ukojení svých potřeb, potřebuje podstupovat riziko za vidinou zisku. Toto riziko podstupuje

v hazardních hrách. Nejnámější hazardní hrou jsou hrací automaty, další hazardní hrou jsou například ruleta, poker, kostky a různé karetní hry. Veškeré hazardní hry v České republice jsou osobám do 18-ti let zakázány. Ovšem kontrola zda mladistvý hraje či ne je velice komplikovaná, velice nákladná a časově náročná. Provozovatelé hazardních her tento zákon často porušují, protože by měli nižší zisky z této činnosti.¹

Gamblerství můžeme rozdělit do tří fází. A to fází výher, kde jedinec často vyhrává, vsází čím dál více, sní o velké výhře a chvástá se výhrou. Druhou fází nazýváme fází prohrávací, hráč i přes mnoho proher nedokáže přestat a půjčuje si peníze legální a poté i nelegální cestou, zanedbává své zaměstnání i rodinu. Třetí a zároveň konečnou fází je fáze zoufalství, v této fází se gambler ocitá v beznaději, s výčitkami svědomí, páchá trestné činy a odcizuje se od své rodiny a svých nejbližších. Ve většině případech to končí zhroucením, uchyluje se k alkoholu a v mnoha případech sebevraždou či pokusem o sebevraždu. (Marhounová, 1995, s. 96-97)

Mladí lidé při zkušenosti s herními automaty mají větší procento vzniku závislosti. Jedním z hlavních faktorů vzniku závislosti na herních automatech a celkově na gamblerství jsou rodiče a nejbližší přátelé. Rodiče nemusí být pouze hazardní hráči, ale mohou být závislí na alkoholu a jiných drogách. Při takovém stylu výchovy, kdy se rodiče nevěnují svým dětem a děti spíše vyrůstají sami, bez pozornosti a bez lásky, si děti začínají hledat různé činnosti, např. již zmíněné výherní automaty. Veškeré své kapesné a úspory vkládají do této činnosti a při nedostatku si vymýšlejí různé způsoby jak získat peníze. Například fiktivní výlety na, které jim dají rodiče peníze, nebo také peníze na různé pomůcky, které „potřebují“ a spoustu dalších jiných věcí. V mnoha případech děti okrádají své rodiče například když jsou v zaměstnání, opilí či pod vlivem jiných omamných látek. Navštěvují místa s těmito automaty třeba místo školy, kde se jejich prospěch touto absencí zhoršuje. (Marhounová, 1995, s. 84-86)

Následky gamblerství mohou být v podobě finančních dluhů z důvodů půjčování dalších a dalších peněz s vidinou závratných výher, které se však

¹ Patologické hráčství. [online].[cit 2000/10/30] Dostupné z <http://www.rodina.cz/clanek1059.htm>

nedostaví. Tyto dluhy mohou přerůst nad schopnost gamblera splácet, ten tak může přijít o všechny majetek a snadno se může stát bezdomovcem. Hrozí riziko trestných činů z důvodů obstarávání peněz pro další hru a ukojení touhy. Následkem může být zneužití mládeže, která je závislá na hraní, lidmi, kteří ji v tom podporují a svou podporu si vybírají například v podobě sexuálních služeb. (Elliottová, 2000, s. 114-115)

1.5 Prevence závislostí

Prevence je velmi důležitá, abychom předcházeli nežádoucím jevům. Musí být srozumitelná, pro určitou skupinu pro kterou je míněna, a aby nevyvolala opačný účinek. S prevencí by se mělo začínat hned od doby, kdy je dítě schopno rozumět danému problému.

1.5.1 Definice prevence

Prevence znamená předcházet něčemu, nežádoucím jevům a to např. drogovým závislostem, zločinům, nehodám, sociálním konfliktům apod. Prevenci můžeme rozdělit na tři stupně a to primární, která se ještě dělí na specifickou a nespecifickou, dále pak na sekundární a terciární prevenci. (UNIVERSUM, 2001, s. 253)

1.5.2 Primární, sekundární a terciární prevence

Primární prevence, jsou veškeré aktivity, které mají za úkol předejít problémům a následkům rizikového chování. Primární prevenci můžeme rozdělit na specifickou a nespecifickou. Specifická prevence se zaměřuje na určitou skupinu lidí, která je náchylnější k určitému rizikovému chování. Například děti jejichž rodiče jsou závislí na návykových látkách, hyperaktivní děti, a děti s problematickým postavením ve skupině. Nespecifická prevence se zaměřuje na populaci jako na celek. Tato prevence by existovala i v případě, že by návykové látky neexistovaly. Touto prevencí jsou míněny kroužky při školách, zájmové kroužky či sportovní aktivity a podobně.²

² Charakteristika primární prevence. [online]. [cit. 2009/09/06] Dostupné z <http://www.icm.cz/primarni-prevence-charakteristika>

Sekundární prevencí se rozumí veškeré aktivity zabraňující rizikovému chování, které by mohli vést k poškození zdraví, k rozvoji a přetrvávání závislosti.³

Terciární prevence, je určena pro jedince, kteří nejsou ochotni se vzdát rizikového chování. Rozumí se tím změnit toto rizikové chování, které by mohlo vést k poškození zdravotního stavu či sociální situace.

U mladistvých jsou to tyto rizikové jevy například záškoláctví, násilí, šikana, rasismus, delikvence, vandalismus, užívání návykových látek jako jsou třeba cigarety, alkohol a jiné návykové látky.⁴

1.5.3 Školní a rodinná prevence

Nejvýznamnější roli v prevenci má škola a rodina. Má velký vliv na jedince, protože škola a rodina jsou jeho hlavní náplní.

Školní prevence by se měla zaměřovat na legální i nelegální drogy, které mohou způsobovat závislost nebo zdravotní potíže a rizika. Mezi legální drogy řadíme alkohol, tabák a mezi nelegální drogy amfetamin, kokain a třeba heroin. Každá škola má svého metodika prevence a výchovného poradce, kteří sledují a vyhodnocují rizika sociálně patologických jevů a organizují aktivity pro snížení těchto jevů.

Rodinná prevence je stejně důležitá jako školní prevence, snaží se předejít rizikovému chování u dětí. Tato prevence je intenzivnější než školní prevence. Při absenci se zvyšuje výskyt rizikového chování.

Informace o drogách by měla podávat kvalifikovaná osoba, nastítnit dětem příklady a dopady užívání drog. Pokud tyto informace podává laik a nekompletně může to mít opačný účinek. Rodiče by měli být informováni o možném drogovém ohrožení u jejich dětí a u přátel jejich dětí, protože skupinový charakter zneužívání je u dětí nejobvyklejší. Měli by si dávat pozor na zneužívání léků, alkoholu a cigaret, protože by mohli neblaze ovlivnit své potomky. Neměli by svým dětem bez lékařského předpisu podávat léky

³ Prevence. [online]. [cit. 2011/06/25] Dostupné z <http://www.ostrovzl.cz/prevence>

⁴ Prevence. [online]. [cit. 2011/06/25] Dostupné z <http://www.ostrovzl.cz/prevence>

s psychotropními účinky. Tyto léky a další drogově účinné látky (například rozpouštědla a lepidla) by neměly zůstat v domácnosti v dosahu dětí. Stejně jako u alkoholických nápojů by neměly být tyto látky dostupné pro dospívající děti v distribuční síti.

Prevence je velmi důležitá, jelikož s alkoholem se setkáváme takřka denně. Při neznalosti, co alkohol může provést s člověkem a jaký má na člověka vliv, je větší pravděpodobnost, že se jedinec stane na alkoholu závislý. Prevence proti alkoholu by měla začít na začátku druhého stupně základní školy. V tomto věku začínají děti experimentovat s alkoholem. Měla by probíhat formou přednášek, na kterých by byla nejen zdůrazněna rizika a následky pití alkoholu. Velkou roli v tomhle ohledu hrají rodiče, měli by jsi s dítětem o této problematice promluvit, ale ne klást příliš velký nátlak na dítě, tím akorát dítě popudí a to začne spíše experimentovat. Další velkou důležitou roli hrají spolužáci a kamarádi, s kterými se dítě setkává. Toho by si měli rodiče všimnout a případně udělat nějaké opatření. Například se více věnovat dětem, dát jim více povinností a třeba kontrolovat s kým se přátelí.

Rodiče by se měli zajímat o mimoškolní aktivitu dětí a měli by také kontrolovat jejich výdaje peněz. Rodiče by měli naučit dítě znát hodnotu peněz a hospodaření s financemi. Správnou výchovou, což znamená komunikativnost s dětmi a řešení problémů s nimi.⁵

⁵ Školní prevence. [online].[cit. 2010] Dostupné z <http://www.3zsmost.cz/skolni-prevence>

2 VOLNÝ ČAS

V následujících kapitolách si připomeneme definici volného času, jeho význam a funkci, budeme se zabývat formami využití volného času a jeho problémy.

2.1 Definice

Volný čas můžeme definovat takto:

„ Je to čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnosti.“ (Němec, 2002, s. 17)

Volný čas můžeme charakterizovat mnoha způsoby. Například také tímto mottem:

„ *Volný čas je nejpříjemnější prožitá svoboda, má její omamnou vůni a prostor k rozletu, ale i nutnost volby a z ní plynoucí odpovědnost.*“

(Spousta a kol., 1994, s. 7)

2.2 Funkce a význam volného času

Funkce volného času má určující vliv pro rozvoj dítěte. Tato výchova by měla probíhat pod pedagogickým dozorem, kdy by měl pedagogický pracovník nastítnit jakým zájmovým volnočasovým činnostem by se měl věnovat. To by mělo být prováděno nenásilnou formou a spíše motivačním způsobem. Pod pojmem volný čas si mládež představuje různé aktivity, které pro ně znamenají odpočinek, zábavu, dobrovolné vzdělání například v podobě kroužků a navštěvování různých institucí. Tyto volnočasové aktivity souvisí se zaměřením jejich studia a tím v jakém prostředí vyrůstají. (Němec a kol., 2002, s. 15 – 20).

Mládež do volného času nezahrnuje domácí povinnosti, činnosti související s vyučováním, péči o sama sebe, základní potřeby pro funkci člověka jako je například jídlo, spánek, hygiena a zdravotní péče. Důležitým

faktorem u mládeže jak trávit volný čas je také hlavně jejich věk, jejich mentální vyspělost a také rodinné zázemí. Děti mají docela mnoho volného času, společnost by měla mít zájem a podílet se na jejich volnočasových aktivitách. Ovšem největší díl zodpovědnosti se klade na rodiče. Ti v dnešní uspěchané době, kdy tráví většinu svého času v zaměstnání a ten jim pak chybí při výchově dětí v jejich volném čase. (Hofbauer, 2004, s. 11-22)

2.3 Formy aktivit volného času

Formy volného času můžeme rozdělit do dvou skupin. První skupinou jsou aktivní formy a druhou skupinou jsou pasivní formy. Obě tyto skupiny by měly být zahrnuty ve volném čase u mládeže a to z důvodu fyzického a psychického rozvoje.

2.3.1 Aktivní forma volného času

Tato forma je velice důležitá pro fyzický a psychický rozvoj dítěte. Jsou tímto míněny veškeré aktivity, při kterých dítě musí vynaložit určité úsilí nebo námahu. Důležitou roli hrají rodiče. Při aktivním trávení volného času rodiny, má dítě k takto strávenému času kladnější vztah. V pozdějším věku si tyto aktivní formy bude udržovat. Další velkou roli hraje prostředí školy a mimoškolní aktivity. Škola by měla nabízet dětem různé možnosti využití volného času během doby, po které jsou děti ve škole. Těmito možnostmi myslíme například vymezit plochu, kde si mohou děti kreslit, poskytnout přístup do tělocvičny pod pedagogickým dozorem, či různými zájmovými koutky například taneční místnost, která by byla zároveň relaxační s poslechem hudby. Tyto veškeré aktivity slouží jako regenerace pro děti během vyučovacích hodin. V poslední době se rozrůstají zájmové činnosti, kterým se mladiství mohou věnovat mimo školní vyučování. (MŠMT, 2002, s. 6 -11), (Pávková a kol., 1999, s. 155-184)

2.3.2 Pasivní forma volného času

Pasivní formou trávení volného času jsou veškeré aktivity, při kterých mládež nevynakládá žádné úsilí či námahu. Do těchto aktivit můžeme zařadit

sledování televize, hraní počítačových her a potulování v různých partách. Většina počítačových her ovlivňuje osobnost jedince z hlediska svou násilnickou či brutální povahou. Filmy i kreslené seriály, na které se děti dívají v televizi většinou mají násilnický podtext. Toto násilí bývá ve většině případech mírně potrestáno nebo následky tohoto chování chybí. Následkem toho bývá stejné chování u dětí, které si myslí, že toto chování bývá normální. Do pasivní formy trávení volného času můžeme zahrnout i toulání se po ulicích s kamarády, navštěvování restaurací, heren a podobně. Toto chování vede k více či méně závažným činům. Jakou jsou například výtržnictví nebo vandalismus. (MŠMT, 2002, s. 11-14), (Pávková a kol., 1999, s. 155-184)

2.4 Problémy v trávení volného času

Jak už jsem zmínila, v předchozích kapitolách, volný čas vyvolává ve většině z nás pocit svobody, volnosti a příjemné představy. Ale i tyto pocity mohou s sebou nést určitá rizika. Při neorganizovaném trávení volného času může docházet ke spoustě úrazů, k porušování zákona, jako jsou krádeže, šikana svých vrstevníků, agrese vůči příslušníkům jiných etnik. Jsou to především důsledky selhání rodiny a sociální aspekty.

Velkou problematikou v trávení volného času je fakt, že spousta mladých lidí neumí volný čas využívat. Neumí se orientovat v nabídkách či možnostech, které jsou mu nabízeny. Mají nedostatek motivace, nedostatek míst k aktivním činnostem, jako jsou tělocvičny, zájmové kluby. Problémem je i malý počet středisek dostupných i pro sociálně slabší vrstvy.

K tomuto přispívá i fakt, že spousta mladistvých zůstává po ukončení školy bez zaměstnání. Nemohou získávat profesní zkušenosti, je jim znemožněno získání finančních prostředků a hmotných předpokladů pro zapojení do různých volnočasových aktivit.

S prohlubující se společenskou a sociální nerovností, rostoucí životní nejistotou a s klesající schopností pokrýt finanční nároky rodin vzniká malá skupina dětí či mladistvých, které svůj volný čas nemohou trávit podle svých představ. Zařadila bych zde i skupinu handicapovaných dětí a mladistvých,

kteří jsou nuceni podřídit se ve svých volnočasových aktivitách jen svým schopnostem a možnostem.

Naopak někteří mladí lidé volný čas odmítají. Volnočasové aktivity neuznávají a veškerý čas věnují svému zaměstnání. Vede je k tomu především snaha zachovat si či zvýšit životní úroveň a společenský status vlastní nebo celé své rodiny. Narušuje se při tom přirozený průběh života i mezilidské vztahy. Vzniká nová závislost, workoholismus (závislost na práci). (Hofbauer, 2004, s. 34-46)

3 PRŮZKUMNÉ ŠETŘENÍ

V této kapitole se budeme zabývat průzkumným šetřením, jak dospívající tráví svůj volný čas a jaký vliv to má na zkušenosti s návykovými látkami.

3.1 Cíle průzkumu

Hlavním cílem průzkumu bylo zjistit jak respondenti tráví svůj volný čas a jaké mají zkušenosti se závislostmi. Dílčími cíli bylo zjistit kolik volného času mají respondenti a jakým způsobem ho tráví. Dále pak s jakými návykovými látkami se respondenti setkali, jakým způsobem se k nim dostali a jakou zkušenost mají s patologickým hráčstvím. Dalším dílčím cílem bylo zjistit zda by pomohli závislé osobě a jakým způsobem by to provedli.

3.2 Průzkumné otázky

Průzkum má za cíl zjistit jakým způsobem dospívající tráví svůj volný čas a jejich zkušenosti se závislostí.

Výzkumné otázky:

1. Kolik mají respondenti během všedního dne volného času a čemu se v něm věnují?
2. Věnují se respondenti nějakému sportu, pokud ano tak jakému a jak často se mu věnují?
3. S kým respondenti tráví nejčastěji svůj volný čas?
4. Navštěvují nějaké kroužky nebo instituce?
5. Kdy se poprvé setkali s alkoholem a kdy se poprvé opili?
6. Jaké návykové látky už respondenti vyzkoušeli a jak se k nim dostali?
7. Pokud jsou respondenti na něčem závislí, kolik zaplatí každý měsíc na svou závislost?
8. Jak by se respondenti snažili pomoci závislým osobám v jejich okolí?

3.3 Metoda průzkumu

Tuto metodu můžeme rozdělit na dvě části jak z hlediska sběru dat tak z hlediska vyhodnocování získaných dat. Nejprve se budeme zabývat metodou sběru dat.

Jako metodu jsme použili dotazníkové šetření (viz příloha č. 1). Tento dotazník byl vytvořen pro účely této práce. Výpovědi respondentů byli zcela anonymní. Položky v dotazníkovém šetření byly uzavřené, polouzavřené a otevřené. Uzavřené položky umožňují respondentům zvolit již z daných odpovědí. U polouzavřených nebo též polootevřených položek mají respondenti také možnost, mimo již daných odpovědí, vyjádřit svůj vlastní názor a u otevřených položek mají respondenti zcela volnou tvorbu odpovědi.

Dotazník obsahoval 18 položek, které byly rozděleny do dvou částí. První část měla 7 položek a byla zaměřena na volný čas a aktivity během něj. V druhé části, která měla 11 položek, jsme zjišťovali jaké zkušenosti mají respondenti s návykovými látkami.

Při vyhodnocování dotazníkového šetření jsme použili několik způsobů. U některých položek jsme nejprve kategorizovali a poté vyhodnocovali kvalitativně.

3.4 Soubor respondentů

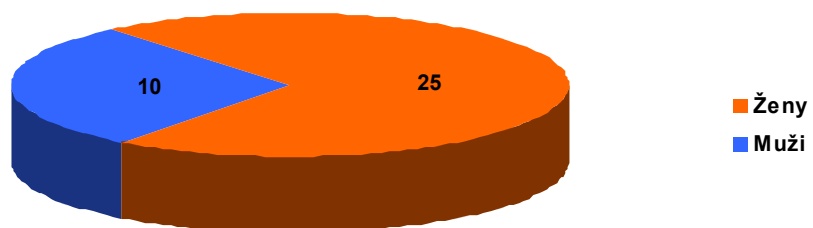
Cílovou skupinou byli respondenti 2. a 3. ročníku Gymnázia ve Vítkově, přičemž věkové rozmezí respondentů bylo 16 až 18 let. Celkově bylo dotázáno 40 respondentů, z toho bylo 5 dotazníků neplatných z důvodu špatného vyplnění položek. Zastoupení chlapců a dívek u platných dotazníků bylo 2 : 5.

Tab. č. 1

Pohlaví respondentů	
Ženy	Muži
25	10

Graf. č. 1

Pohlaví respondentů



3.5 Výsledky průzkumu

V této části jsme se zabývali výsledky našeho průzkumu. Odpovědi byli zpracovány do tabulek a poté byli doplněny o grafické znázornění.

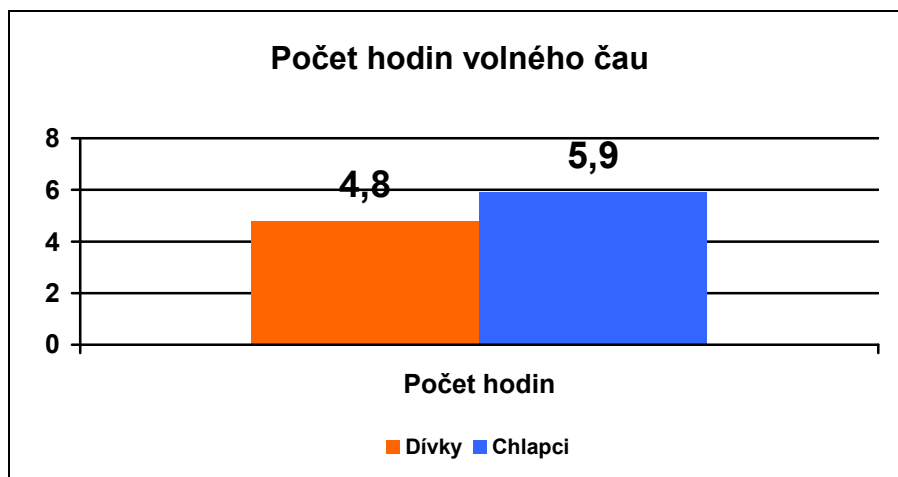
3.5.1 Volný čas

Položka č.1

„Kolik mají respondenti každý všední den volného času?“

Tuto položku můžeme nazvat jako základ pro náš průzkum. Zjistíme zda respondenti mají volný čas a kolik. Volným časem míníme veškerý čas mimo školu a povinnosti, které respondenti mají. Dalším cílem této položky je zjistit zda je množství volného času ovlivněné pohlavím respondenta.

Graf. č. 2



Vyhodnocením odpovědí jsme zjistili, že průměrné množství volného času je 5 hodin a 24 minut. Z grafu č. 2 vyplývá, že na pohlaví respondentů závisí. Dívky mají v průměru o 1 hodinu a 6 minut méně volného času než chlapci. Tento jev může být způsoben větším množstvím povinností v domácnosti.

Položka č.2

„Co dělají respondenti ve volném čase a čemu se věnují?“

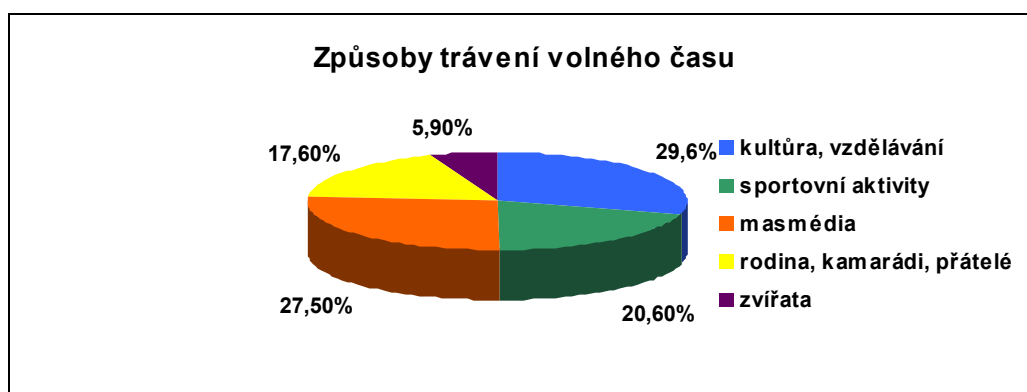
V této položce jsme chtěli zjistit čemu se respondenti ve volném čase věnují. Zjistili jsme, že

kultura, vzdělání a masmedia, jako jsou internet, televize a rádio, převládají ve volném čase nad ostatními aktivitami.

Tab. č. 3 - Čemu se respondenti věnují ve volném čase

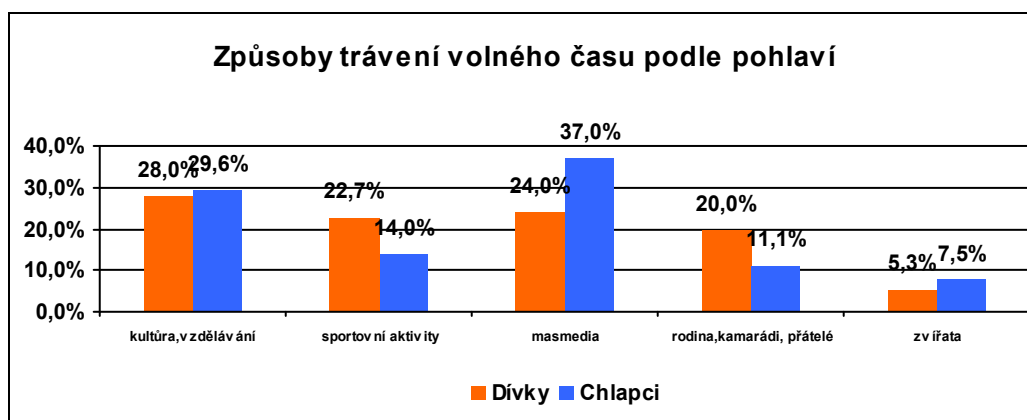
	Dívky	Chlapci	Dohromady
kultura, vzdělávání	28,0%	29,6%	28,4%
sportovní aktivity	22,7%	14,8%	20,6%
masmedia	24,0%	37,0%	27,5%
rodina, kamarádi, přátelé	20,0%	11,1%	17,6%
zvířata	5,3%	7,5%	5,9%

Graf. č. 3



Způsoby trávení volného času můžeme také rozdělit podle pohlaví (viz graf č. 4). U dívek převládá spíše kultura a vzdělání než u chlapců, u kterých více než z 1/3 převládají masmedia.

Graf. č. 4

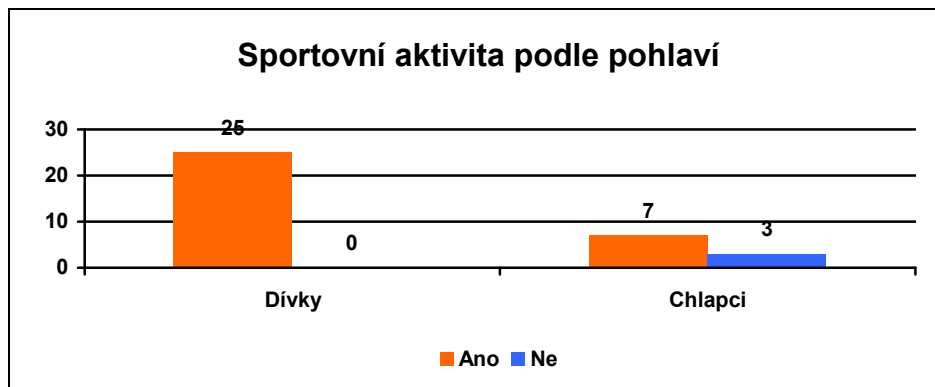


Položka č.3

„Věnují se respondenti sportu?“

V této položce jsme chtěli zjistit zda se respondenti věnují sportovním aktivitám. Tato informace je velice zajímavá z hlediska jejich zdravotní kondice.

Graf. č. 5



Téměř všichni studenti odpověděli na tuto otázku kladně. Pouze pár jedinců odpovědělo záporně a to jenom z řad chlapců (viz graf č. 5).

Položka č.4

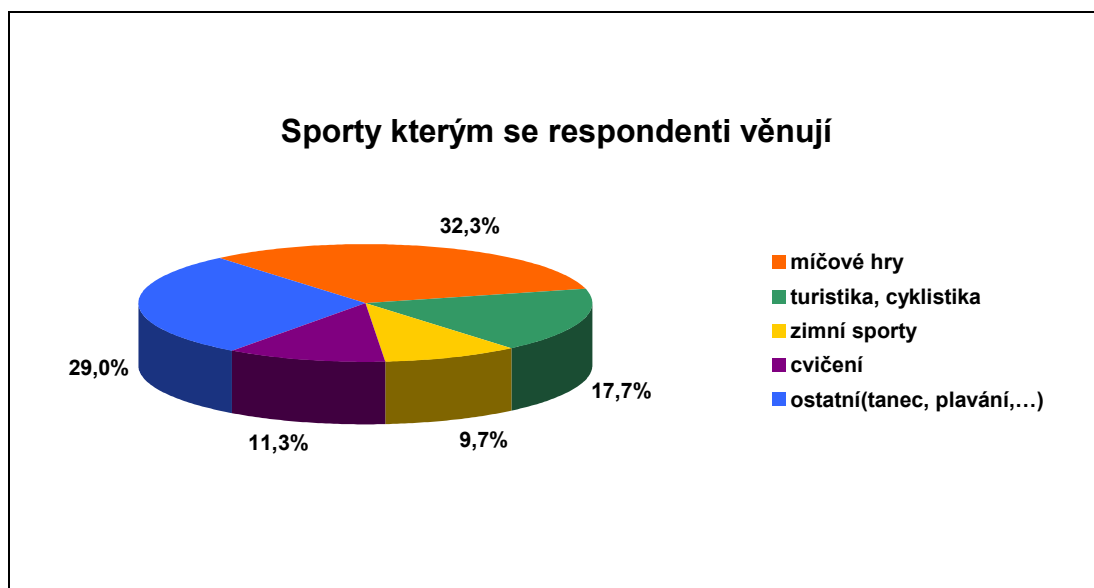
„Kterým sportům se respondenti věnují?“

Nejvíce se respondenti, jak chlapci tak dívky, zajímají o míčové hry. Hned na druhém místě jsou sporty jako např. plavání, in-line brusle, jízda na koni, běh a tanec, tyto sporty se vyskytovaly ojedinelé proto jsme je zařadili do kategorie ostatní sporty. Za turistikou a cyklistikou se nachází zimní sporty a cvičení, kterému se věnují pouze dívky (viz tab. č. 4 a graf č. 6).

Tab. č. 4 - přehled sportů, kterým se respondenti věnují

	Dívky	Chlapci	Dohromady
míčové hry	29,6%	50,0%	32,3%
turistika, ciklystika	16,6%	25,0%	17,7%
zimní sporty	11,2%	0,0%	9,7%
cvičení	13,0%	0,0%	11,3%
ostatní	29,6%	25,0%	29,0%

Graf. č. 6

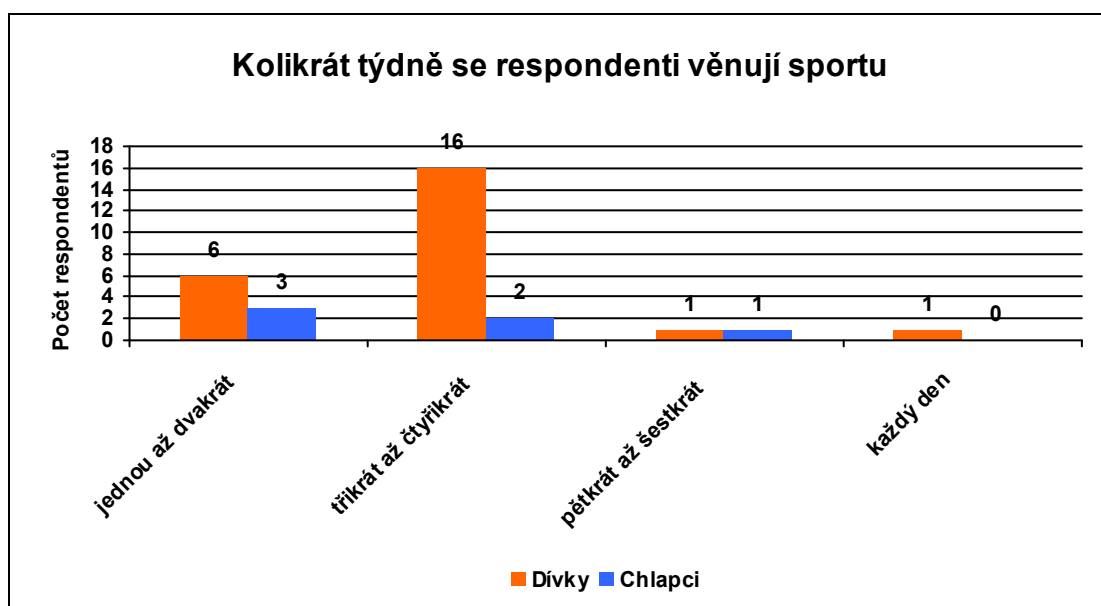


Položka č.5

„Jak často se respondenti věnují sportu?“

V této položce jsme chtěli zjistit kolik času respondenti věnují sportu ze svého volného času.

Graf. č. 7



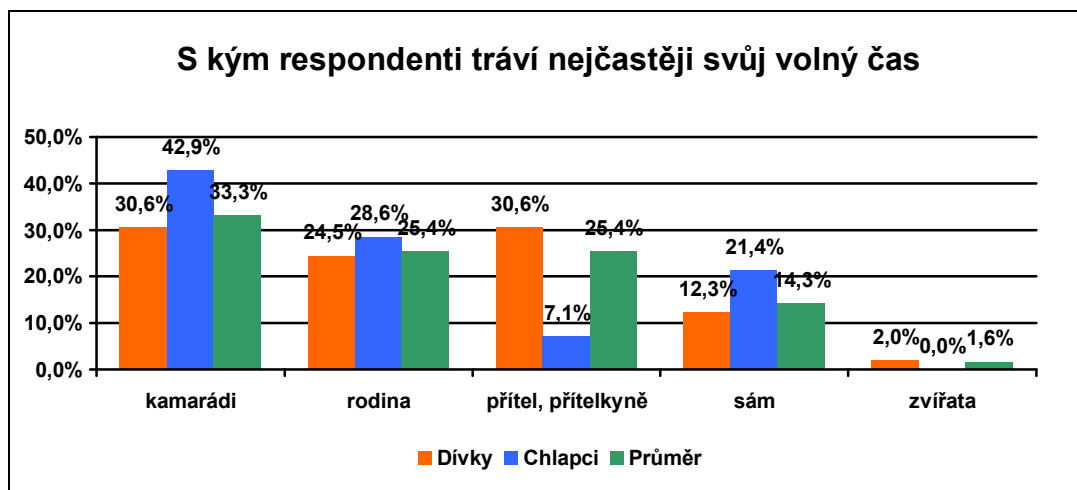
Průměrně se respondenti věnují sportu třikrát až čtyřikrát týdně. U chlapců převládá frekvence jednou až dvakrát týdně (viz graf č. 7).

Položka č.6

„S kým nejčastěji respondenti tráví svůj volný čas?“

Jedna třetina dotázaných tráví nejčastěji svůj volný čas s kamarády. Poté s rodinou a přítelem či přítelkyní, jen v ojedinělých případech tráví svůj volný čas nejraději sám (viz graf. č. 8).

Graf. č. 8

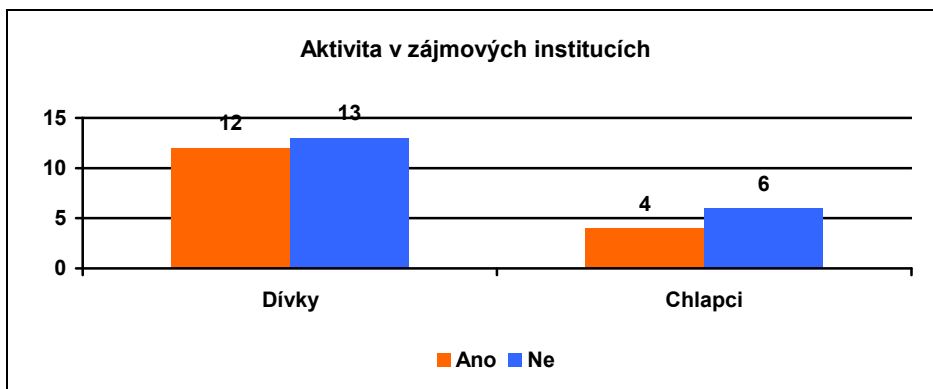


Položka č.7

„Navštěvují respondenti nějaké kroužky nebo instituce?“

V této položce jsme chtěli zjistit zda si respondenti vyčlení část svého volného času pro návštěvu zájmových institucí.

Graf č. 9



Téměř polovina respondentů navštěvuje různé instituce (viz graf. č. 9).

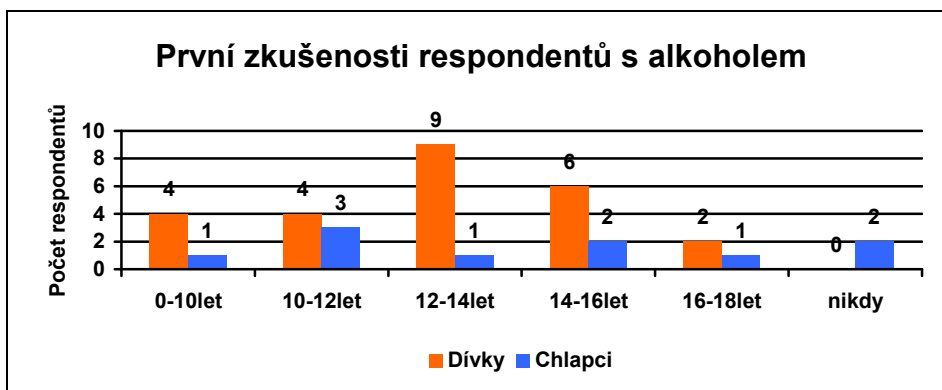
3.5.2 Prevence závislostí

Položka č.1

„Kdy se poprvé respondenti setkali s alkoholem?“

V této položce jsme chtěli zjistit v kolika letech měli respondenti první zkušenost s alkoholem.

Graf č. 10



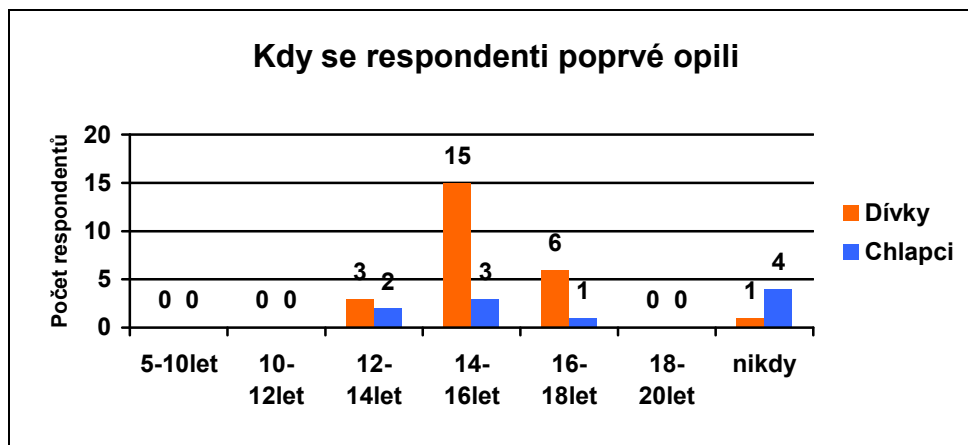
Většina respondentů se setkala s alkoholem již na základní škole, kolem 13 let jejich života. Chlapci se s alkoholem setkali v průměru a dva roky dříve (viz graf. č. 10).

Položka č.2

„V kolika letech se respondenti poprvé opili?“

Tato položka je navazující na položku č. 1, kde jsme zjišťovali kdy se respondenti poprvé setkali s alkoholem. Toto doplníme o informace, v kolika letech se respondenti poprvé opili.

Graf. č. 11



Více jak padesát procent dotázaných odpovědělo, že se poprvé opili okolo 15-ti let. Téměř polovina chlapců se ještě nikdy neopila (viz. graf. č. 11). Po zhodnocení těchto dvou položek našeho průzkumů, jsme došli k závěru, že první zkušenost s alkoholem nevedla k opití respondenta.

Položka č.3

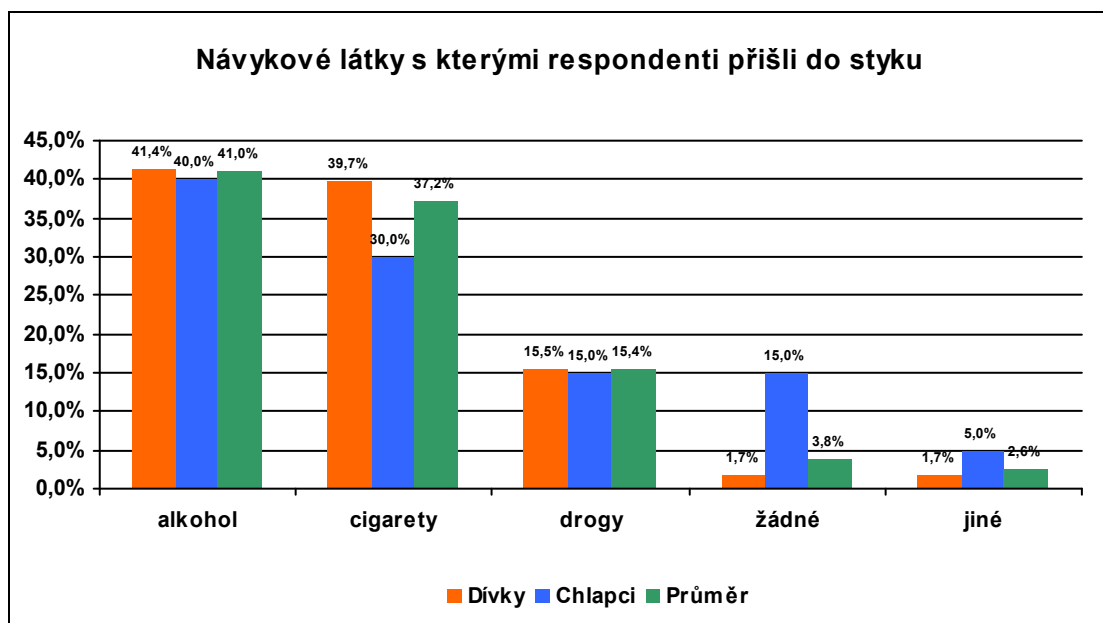
„Jaké návykové látky respondenti už vyzkoušeli?“

Důležitá je i položka č. 3, kde jsme se dotazovali jaké návykové látky už respondenti vyzkoušeli.

Tab. č. 5 - Přehled návykových látek které respondenti už vyzkoušeli.

	Dívky	Chlapci	Dohromady
A)alkohol	41,4%	40,0%	41,0%
B)cigarety	39,7%	30,0%	37,2%
C)drogy	15,5%	15,0%	15,4%
D)žádné	1,7%	10,0%	3,8%
E)jiné	1,7%	5,0%	2,6%

Graf. č. 12



Alkohol a cigarety se objevili na prvních dvou místech v návykových látkách , které již studenti vyzkoušeli. U chlapců i dívek byli odpovědi téměř totožné.

Položka č.4

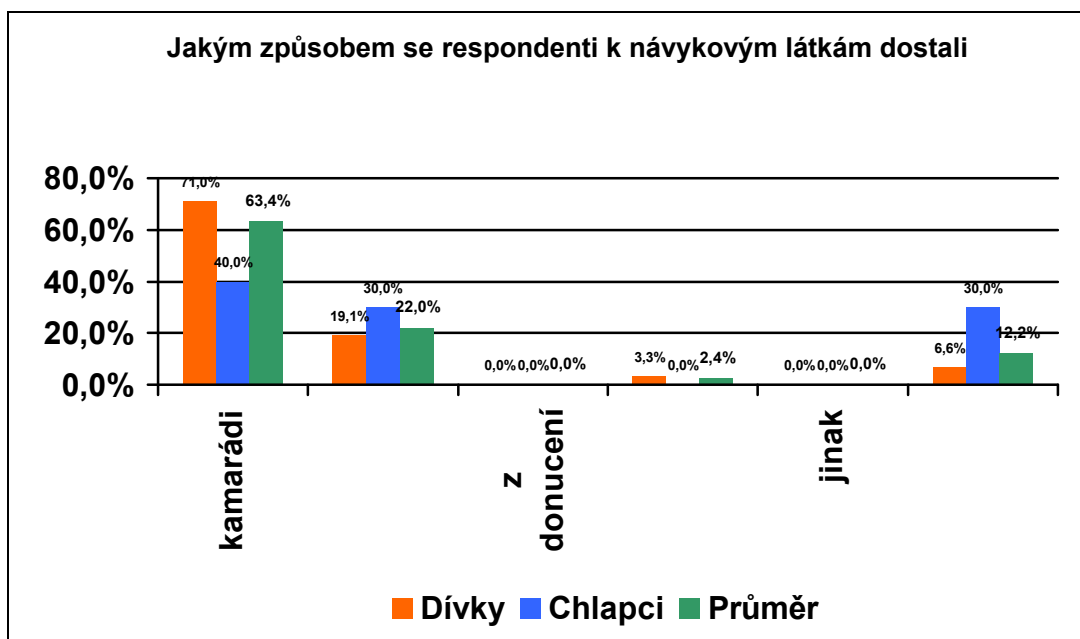
„Jakým způsobem se respondenti dostali k návykovým látkám?“

Tato položka navazuje na položku předchozí, zde se podíváme jak se respondenti k návykovým látkám dostali.

Tab. č. 6 – Znázorňuje jakým způsobem se respondenti dostali k návykovým látkám.

	Dívky	Chlapci	Dohromady
A)kamarádi	71,0%	40,0%	63,4%
B)sám	19,1%	30,0%	22,0%
C)z donucení	0,0%	0,0%	0,0%
D)rodina	3,3%	0,0%	2,4%
E)jinak	0,0%	0,0%	0,0%
F)nijak,ještě jsem se k tomu nedostal	6,6%	30,0%	12,2%

Graf. č. 13



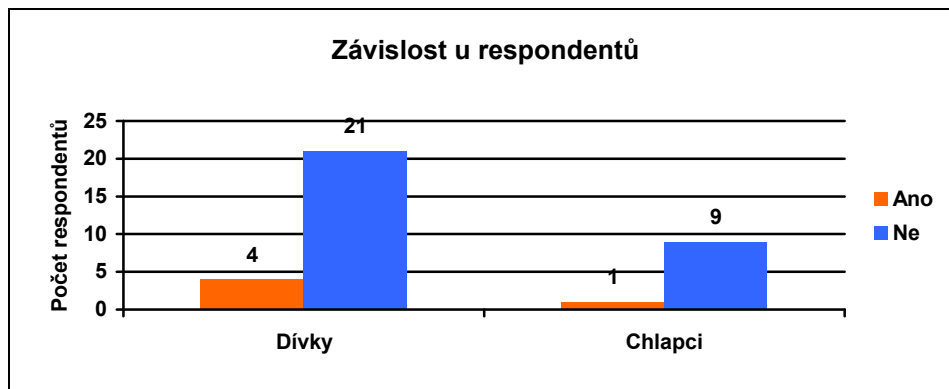
Z grafu jasně můžeme vidět, že se respondenti dostali k návykovým látkám přes kamarády a to ve dvou třetinách případů. Nikdo z dotázaných nevyzkoušel návykové látky pod nátlakem.

Položka č.5

„Je na něčem respondent závislý?“

V této položce se dozvíme zda je respondent na něčem závislý či nikoliv.

Graf č. 14



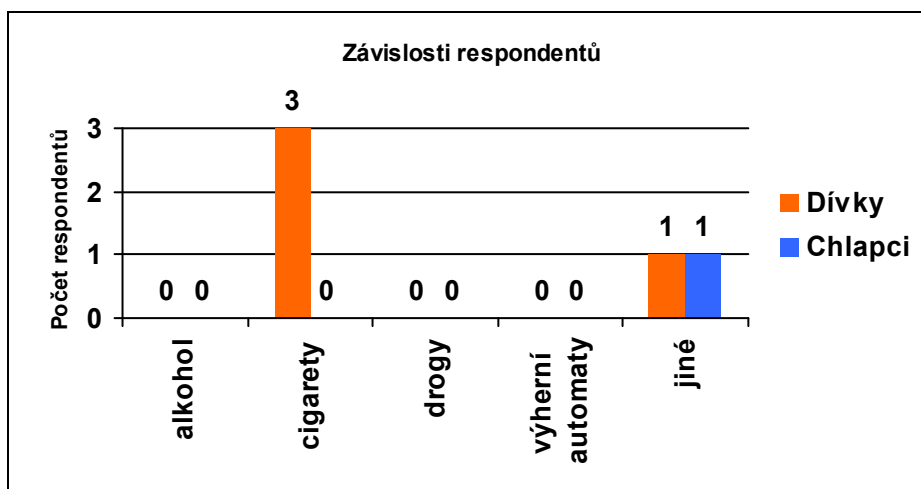
Téměř všichni dotázaní nejsou na ničem závislí, kromě 1 chlapce a 4 dívek, kteří přiznali svou závislost.

Položka č.6

„Pokud jsou respondenti závislí, tak na čem?“

Tato položka navazuje na položku předchozí, kde jsme se dozvěděli zda je respondent na něčem závislý. Zde se dozvíme na čem.

Graf. č. 15



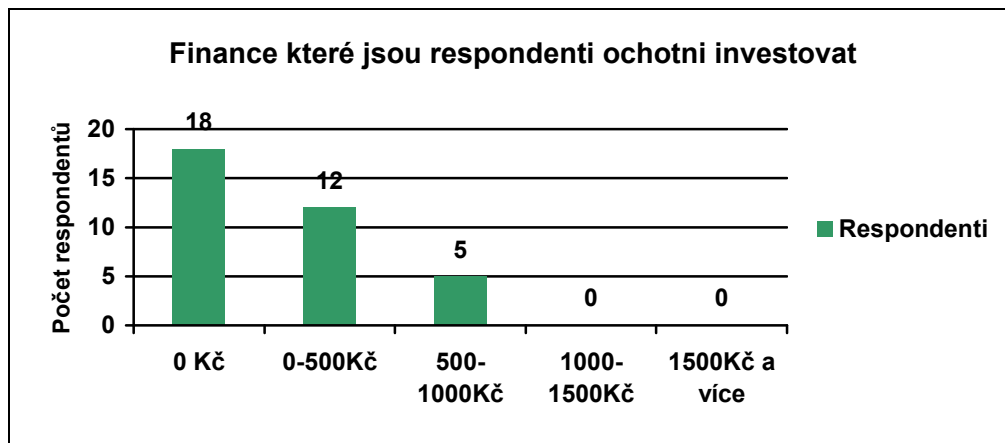
Studenti, kteří přiznali svou závislost, ve 4 případech dívky a v 1 případě chlapec. 3 jsou závislí na cigaretách a 2 na jídle.

Položka č.7

„Kolik peněz respondenti vynaloží každý měsíc za návykové látky nebo gamblersství?“

Zde se dozvíme kolik jsou respondenti ochotni investovat peněz za návykové látky.

Graf. č. 16

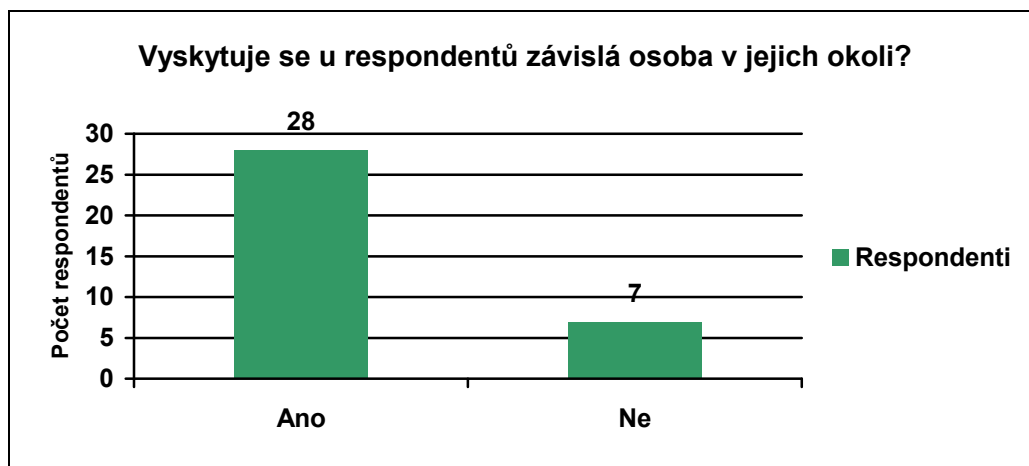


Větší polovina respondentů nevynakládá na návykové látky žádné peníze a u jedné třetiny případů to je až 500 až 1000 Kč měsíčně.

Položka č.8

„Je v okolí respondenta někdo závislý na návykových látkách?“

Graf. č. 17



U této otázky se většina odpovědi chlapců i dívek shodují, 28 respondentů potvrdilo, že má v okolí závislou osobu, pouze 7 respondentů odpovědělo záporně.

Položka č.9

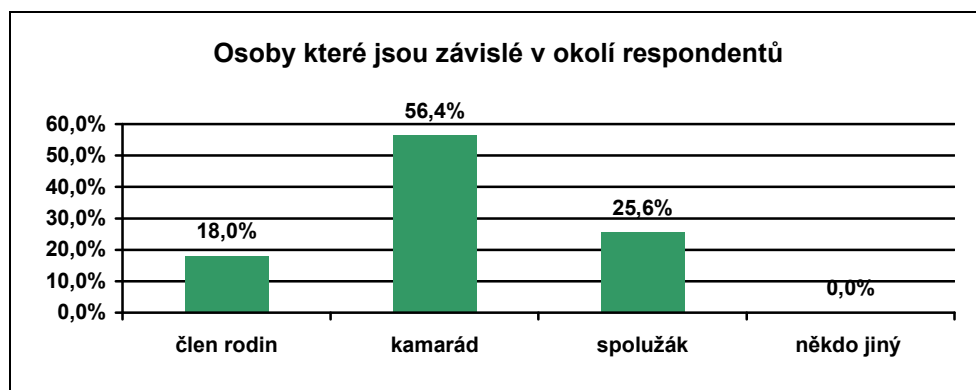
„Pokud je v jejich okolí někdo závislý, tak kdo?“

I tato položka navazuje na předcházející, kdy jsme zjišťovali jestli je v jejich okolí někdo závislý. Z následujícího grafu se dozvíme kdo.

Tab. č. 7 – Osoby, které jsou závislé v okolí respondentů.

	Dívky	Chlapci	Dohromady
A)člen rodiny	14,8%	25,0%	18,0%
B)kamarád	63,0%	41,7%	56,4%
C)spolužák	22,2%	33,8%	25,6%
D)někdo jiný	0,0%	0,0%	0,0%

Graf č. 18

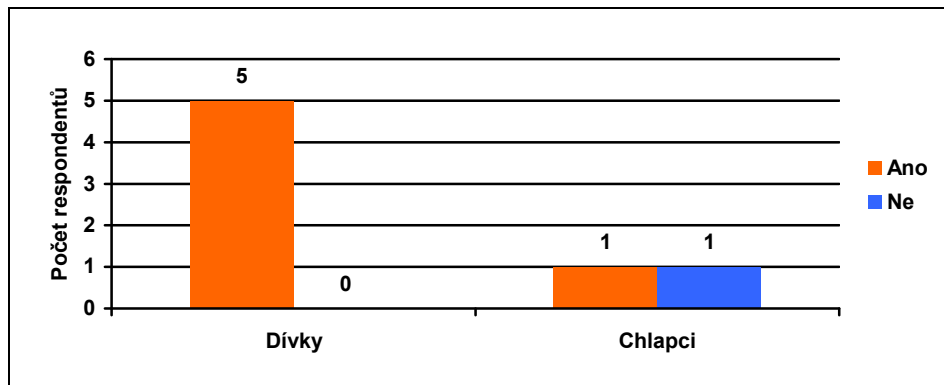


Většina z těchto závislých osob jsou kamarádi a přátelé. Poté člen rodiny a nakonec spolužák.

Položka č.10

„Pokud nemají a objevil by se, pomohli by mu?“

Graf. č. 19

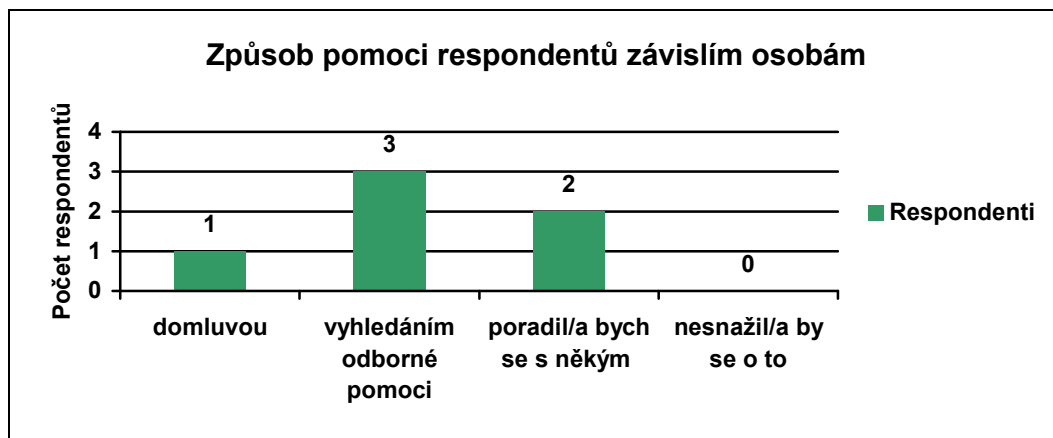


Na tuto otázku odpovídalo 7 studentů kteří ve svém okolí nemají závislou osobu. V šesti případech by pomohli v jednom nikoli.

Položka č.11

„Jak by se tomu člověku snažili pomoci?“

Graf. č. 20



Z těchto 6-ti studentů by to z poloviny řešili vyhledáním odborné pomoci, poté by se s někým poradili a nakonec by to řešili domluvou.

3.6 Vyhodnocení dotazníkového šetření

Pomocí dotazníkového šetření bylo osloveno 40 respondentů 2. a 3. ročníku gymnázia. Platně vyplněných dotazníků bylo 35. Odpovědělo celkem 25 dívek a 10 chlapců.

Po důkladném vyhodnocení všech odpovědí vyplývá, že dotázaní respondenti mají v průměru 5 a půl hodin volného času denně. Většina z nich jej umí aktivně využívat. Věnují se především sportovním aktivitám, jako jsou míčové hry, plavání, tanec, turistika, cyklistika, lyžování, snowboarding, jízda na koni, jízda na in-line bruslích, pilates, jóga, zumba, aerobic. Těmto sportovním aktivitám se dotázaní respondenti věnují průměrně třikrát až čtyřikrát týdně. Svůj volný čas tráví nejčastěji se svými kamarády, poté s rodinou a přáteli. Téměř polovina dotázaných využívá ve svém volném čase různé zájmové instituce.

Další otázky byly směřovány k závislosti a návykovým látkám. Výsledky odpovědí jsou mírně znepokojivé, většina dotázaných se setkala s alkoholem už na základní škole a v 15-ti letech se asi polovina z nich předávkovala. Zkušenosti s kouřením cigaret má 29 dotázaných respondentů a 12 z nich má nějakou zkušenost s kouřením marihuany. I přestože jsou tato čísla poměrně vysoká, jedná se zatím o pokusy a zvědavost. Z těchto čísel jen 3 respondentky potvrdily svou závislost na kouření cigaret. Zajímavé je, že se jedná pouze o dívky.

Velmi znepokojivý výsledek je ten, že 80 procent oslovených respondentů má ve svém blízkém okolí osobu závislou na některé z návykových látek. Ve většině případech se jedná o kamarády, spolužáky a rodinné příslušníky.

ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo zmapovat, jak studenti gymnázia v malém městě umí či neumí efektivně využívat svůj čas, zjistit jejich volnočasové aktivity i jejich případné zkušenosti s nějakou závislostí. V teoretické části jsem se snažila všeobecně definovat význam volného času, popsat jeho funkci, význam, formy i jeho problémy. V empirické části bylo formou dotazníku osloveno 40 respondentů. Byli to studenti 2. a 3. ročníku gymnázia. Otázky se týkaly jejich volnočasových aktivit a jejich eventuálních kontaktech či zkušeností s nějakou závislostí nebo návykovou látkou.

Z výsledků vyplývá, že dotázaní respondenti mají v průměru 5 hodin denně na své volnočasové aktivity. Ty využívají zejména v oblasti sportu, kultury, vzdělávání a masmédií. I přesto, že velká většina z nich umí svůj volný čas efektivně využívat, mají určité zkušenosti i s návykovými látkami. Jedná se zejména o alkohol a cigarety. Velmi malé procento má zkušenost i s kouřením marihuany. Jedná se však zatím jen o pokusy ze zvědavosti vyzkoušet něco nového. Svědčí o tom fakt, že jen tři respondentky potvrdily svoji závislost na kouření cigaret.

Vzhledem k tomu, že se většina dotázaných respondentů setkala s nějakou formou návykové látky už ve velmi ranném věku, směřovala bych další dotazník k dětem už na základní škole a pokusila bych se více spolupracovat se školou.

Z výsledků průzkumu empirické části mé bakalářské práce vyplývá, že problémy z využíváním volného času nelze podceňovat, že s prevencí závislosti je nutno začínat u poměrně nízké věkové skupiny dětí, už na základních školách. Je nutné děti podporovat a motivovat v efektivním využívání jejich volnočasových aktivit a nabízet jim stále nové možnosti. Velmi důležitá je spolupráce s rodinou a jinými zájmovými institucemi.

SEZNAM ZDROJŮ

ELLIOT, J., PLACE, M. *Dítě v nesnázích*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o., 2002. ISBN 80-247-0182-0.

ELLIOTTOVÁ, M. *Jak ochránit své dítě*. 3. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2000. ISBN 80-7178-419-2.

FILIPCOVÁ, B. *Člověk, práce, volný čas*. 2. vyd. Praha: Svoboda, 1967.

GOHLERT, CH., KUHN, F. *Od návyku k závislosti*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2001. ISBN 80-7202-950-9.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2004. ISBN 80-7178-927-5.

HOLOUŠOVÁ, D., KROBOTOVÁ, M. *Diplomové a závěrečné práce*. 2. vyd. Ostrava – Poruba, 2008. ISBN 80-244.1237-3.

HORNER, S., SWARBROOKE, J. *Cestovní ruch, ubytování a stravování, využití volného času*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2003. ISBN 80-247-0202-9.

CHRÁSKA, M., HORÁK, F. *Úvod do metodologie pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1989.

JEDLIČKA, R., KLÍMA, P., KOŤA, J., NĚMEC, J., PILAŘ, J. *Děti a mládež v obtížných životních situacích*. 1. vyd. Praha: Tiskárny MV, p.o., 2004. ISBN 80-7312-038-0.

KOHOUT, P. *Jsem hazardní hráč aneb zpověď gamblera*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o., 2000. ISBN 80-7169-958-6.

KOZÁK, J. T. a kol. *Rizikový faktor kouření*. 1. vyd. Praha: KPK, 1993. ISBN 80-85267-42-X.

LANIADO, N. *Děti a peníze*. 1. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2002. ISBN 80-7178-671-3.

MARHOUNOVÁ, J., NEŠPOR, K. *Alkoholici, feťáci a gambleři*. 1. vyd. Praha: EMPATIE, 1995. ISBN 80-901618-9-8.

NĚMEC, J., a kol. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3.

PÁVKOVÁ, J., a kol. *Pedagogika volného času*. 1.vyd. Praha: Portál, s.r.o., 1999. ISBN 80-7178-295-5.

PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLIČKOVÁ, V., PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času*. 3: vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2002. ISBN 80-7178-711-6.

PŘADKA, M. *Kapitoly z dějin pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1999. ISBN 80-210-2033-4.

REUYSOVÁ, E., VIEHOFFOVÁ, H. *Jak s dětmi trávit volný čas*. 2. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2000. ISBN 80-7178-412-5.

RONENOVÁ, T. *Psychologická pomoc dětem v nesnázích*. 1. vyd. Praha: Portál, s.r.o, 2000. ISBN 80-7178-370-6.

SELUCKÝ, R. *Člověk a jeho volný čas*. 1. vyd. Brno: Tisk, n.p., 1966.

SKÁLA, J., a kol. *Závislost na alkoholu a jiných drogách*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1987.

SKALKOVÁ, J. a kol. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1985.

SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1007-X.

ŠEDIVÝ, V., VÁLKOVÁ, H. *Lidé, alkohol a drogy*. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, 1988.

ŠVIGOVÁ, M. *Volný čas a my*. 1. vyd. Brno: Tisk, n. p., 1967.

TYLER, A. *Drogy v ulicích – Mýty – fakta – rady*. 1. vyd. Praha: IŽ, s.r.o., 2000. ISBN 80-237-3606-X.

VESELÁ, J. *Jak ve volném čase?* 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 1997. ISBN 80-7041-146-5.

Volný čas a prevence u dětí a mládeže. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2002.

ZICH, F. *Co s volným časem?* 1. vyd. Praha: ČTK, 1978.

Internetové zdroje

Školní prevence. 3.ZŠ Most [online]. 2010 [cit. 2011/06/25]. Dostupné z <http://www.3zsmost.cz/skolni-prevence>.

Prevence. Středisko volného času [online]. 2011 [cit. 2011/06/25]. Dostupné z <http://www.ostrovzl.cz/prevence>.

Primární prevence – charakteristika. Nicm [online]. 2009 [cit. 2011/06/25]. Dostupné z <http://www.icm.cz/primarni-prevence-charakteristika>.

Patologické hráčství. Holomek J., [online]. 2000 [cit. 2011/06/25]. Dostupné z <http://www.rodina.cz/clanek1059.htm>

Seznam příloh

Dotazník použitý v průzkumu.....Příloha č. 1

Příloha č. 1

Dotazník

Milá studentko, milý studente,

Tento dotazník je zcela anonymní, proto žádám o co nejpravdivější odpovědi. Vyplňování dotazníku je jednoduché. Zakroužkujte vždy jednu odpověď, tam, kde je to napsáno, můžete zakroužkovat i více či vypsát vlastními slovy.

Jsem: žena muž (označ prosím křížkem)

Věk:.....

A) VOLNÝ ČAS

1.) Kolik máš každý všední den volného času?

..... hod.

2.) Co děláš ve volném čase, čemu se věnuješ? (vypiš konkrétně)

.....

.....

.....

.....

.....

3.) Věnuješ se sportu?

a) ano

b) ne

4.) Pokud ano, tak jakému? (vypiš)

.....

.....

.....

.....

.....

5.) A jak často se mu věnuješ?

- a) jednou až dvakrát týdně
- b) třikrát až čtyřikrát týdně
- c) pětkrát až šestkrát týdně
- d) každý den

6.) S kým trávíš nejčastěji svůj volný čas?

- a) s kamarády
- b) s rodinou
- c) s přítelem / přítelkyní
- d) sám
- e) se zvířaty

7.) Navštěvuješ nějaké kroužky nebo instituce?

- a) ano
- b) ne

B) PREVENCE ZÁVISLOSTÍ

1.) Kdy poprvé ses setkal/a s alkoholem? (zaškrtni jednu možnost)

- a) 0-10 let
- b) 10-12 let
- c) 12-14 let
- d) 14-16 let
- e) 16-18 let
- f) 18-20 let
- g) Nikdy

2.) Kdy jsi se poprvé opil/a? (zaškrtni jednu možnost)

- a) 5-10 let
- b) 10-12 let
- c) 12-14 let

- d) 14-16 let
- e) 16-18 let
- f) 18-20 let
- g) Nikdy

3.) Jaké návykové látky už jsi vyzkoušel/a? (můžeš zaškrtnout více možností)

- a) alkohol
- b) cigarety
- c) drogy
- d) žádné
- e) jiné.....(vypsát)

4.) Jakým způsobem ses dostal/a k návykovým látkám?

- a) kamarádi
- b) sám, jsem to chtěl/a zkusit
- c) z donucení
- d) rodina
- e) jinak.....(vypsát)
- f) nijak, ještě jsem se k tomu nedostal/a

5.) Jsi na něčem závislý?

- a) ano
- b) ne

6.) Pokud ano tak na čem?

- a) alkohol
- b) cigarety
- c) drogy
- d) gamblérství
- e) jiné.....(vypsát)

7.) Kolik peněz vynaložíš každý měsíc za návykové látky nebo gamblérství?

- a) 0 Kč
- b) 0-500 Kč

- c) 500-1000Kč
- d) 1000-1500 Kč
- e) 1500 a více Kč

8.) Je ve tvém okolí někdo, kdo je na něčem závislý?

- a) ano
- b) ne

9.) Pokud ano, tak kdo?

- a) člen rodiny
- b) kamarád/ka
- c) spolužák
- d) někdo jiný (vypsát)

10.) Pokud není a objevil by se, pomohl/a by jsi mu?

- a) ano
- b) ne

11.) Jak by ses tomu člověku snažil/a pomoci?

- a) domluvou
- b) vyhledáním odborné pomoci
- c) poradil/a by ses s někým
- d) nesnažil/a by ses o to

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Martina Šrámková
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D
Rok obhajoby:	2011

Název práce:	Volný čas a prevence závislostí u dospívajících.
Název v angličtině:	Free time and prevention of addiction in adolescents.
Anotace práce:	<p>Bakalářská práce je zaměřena na volnočasové aktivity dospívajících a jejich zkušenosti s návykovými látkami. Práce je rozdělena na část teoretickou a empirickou. V teoretické části jsme se zabývali pojmem závislost a volný čas. V kapitole o závislosti, jsme se věnovali různým typům závislostí a jejich prevenci. Druhá kapitola teoretické části je zaměřena na volný čas, jeho funkci a problémy v trávení volného času u dospívajících. V empirické části jsme pomocí dotazníkového šetření zkoumali volnočasové aktivity a spojitost se zkušenostmi na různých typech závislostí na návykových látkách. Tato část byla zaměřena na studenty 2. a 3. ročníku vítkovského gymnázia.</p>
Klíčová slova:	Volný čas, prevence, závislost, volnočasové aktivity, návykové látky, dospívající
Anotace v angličtině:	<p>The Bachelor's thesis is focused on leisure activities adolescents and their experience with addictive substances. The work is divided into a theoretical and empirical section. In the theoretical section, we discussed the concept of addiction and free time. In the chapter on addiction, we are devoted to different types of addiction and their prevention. The theoretical section is focused on leisure, its function and problems in leisure activities in adolescents. In the empirical section we use the survey examined the leisure and associated with experience in various types of substance abuse. This part was aimed at students of 2nd and 3rd year students at Vítkov's high school.</p>
Klíčová slova v angličtině:	Free time, prevention, addiction, free time activities, addictive substance, adolescent

Přílohy vázané v práci:	1
Rozsah práce:	53
Jazyk práce:	česky