

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**Ústav pedagogiky a sociálních studií**

**ALKOHOL JAKO SOUČÁST TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU  
PUBESCENTŮ**

**Bakalářská práce**

**Petra Miklová**

**Sociální pedagogika – specializace Prevence sociálně patologických jevů**

**Olomouc 2022**

**Vedoucí práce doc. PhDr. Tomáš Čech, Ph.D.**

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Alkohol jako součást trávení volného času pubescentů“ vypracovala samostatně a s použitím uvedené literatury a pramenů, uvedených na konci této práce.

V Olomouci dne

.....

podpis

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce doc. PhDr. Tomáši Čechovi, Ph.D., bez jehož konzultací a připomínek by tato práce nebyla nikdy dokončena. Poděkování také patří mému manželovi, který mi byl motivací a oporou i ve chvílích, kdy už se mi zdálo vše naprosto ztracené.

## Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>6</b>
<b>1 Období pubescence jako fáze dospívání</b> .....	<b>8</b>
1.1. Tělesný vývoj v období pubescence .....	8
1.2. Sociální vztahy .....	9
1.3. Zvláštnosti v chování pubescentů .....	10
<b>2 Volný čas a jeho význam v socializaci dítěte</b> .....	<b>12</b>
2.1. Definice a význam volného času .....	12
2.2. Výchova ve volném čase a její funkce.....	14
2.3. Činitelé formující volný čas dětí.....	17
2.4. Možnosti pubescentů při trávení volného času .....	22
<b>3 Požívání alkoholu jako forma rizikového chování</b> .....	<b>24</b>
3.1. Charakteristika alkoholu .....	24
3.2. Rizikové užívání alkoholu .....	25
3.3. Faktory zvyšující riziko problémů s alkoholem u pubescentů.....	26
3.4. Problematika alkoholové závislosti, pokud pubescent vztah k alkoholu nezvládne..	29
3.5. Negativní vliv alkoholu.....	32
<b>4 Výzkumná část</b> .....	<b>35</b>
4.1. Výzkumné cíle .....	35
4.1.1. Hlavní výzkumné cíle.....	35
4.1.2. Dílčí výzkumné cíle.....	35
4.2. Výzkumné metody .....	35
4.3. Sestavování dotazníku .....	35
4.4. Průběh výzkumu .....	36
4.4.1. Předvýzkum .....	36
4.4.2. Samotný výzkum v terénu .....	36
4.4.3. Výzkumný vzorek.....	37
4.5. Vyhodnocení dotazníků .....	37
4.5.1. Trávení volného času dnešními pubescenty .....	37
4.5.3. Zkušenosti s alkoholem a jeho konzumací .....	43

4.5.4. Postoj k alkoholu .....	52
4.5.5. Nebezpečí a problémy, které se pojí k alkoholu.....	56
4.5.6. Shrnutí výsledků výzkumu .....	60
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>62</b>
<b>BIBLIOGRAFIE .....</b>	<b>63</b>
<b>PŘÍLOHY.....</b>	<b>64</b>

## Úvod

Pro svou bakalářskou práci jsem si zvolila téma „Alkohol jako součást trávení volného času pubescentů“. Důvodů této volby bylo několik. V mém okolí přibývá řada dětí, které nedokážou smysluplně nakládat se svým volným časem, proto se často uchylují k užívání návykových látek. Chtějí využít volný čas, zahnat nudu, získat zkušenost nebo jen vypadat „cool“. Návykové látky mladé lidi často lákají svou dostupností až od určité věkové hranice, tím nabývají na atraktivnosti – jde o takové zakázané ovoce. Po alkoholu sahají také například ve zkouškovém období a jiných náročných situacích, protože jim alkohol mnohdy usnadňuje tyto situace zvládnout, snižuje stres a nervozitu a pomáhá zmírnit napětí. Alkohol je uživatelům často rychle a snadno dostupný, a to i po finanční stránce, a proto mezi návykovými látkami u pubescentů vyhrává. Mladí lidé se po škole ve svém volném čase stále více shlukují do skupinek, v nichž konzumují alkohol, mnohdy v nadměrné míře. Ocítáme se v době, kdy nejsou oběťmi šikany osoby, které alkohol požívají, ale naopak jsou to jedinci, kteří jej nepožívají a nemají s ním žádnou zkušenost. Tato zkušenost ale mnohdy může znamenat počátek cesty k pozdějšímu rozvoji závislosti či zkoušení jiných návykových látek, tvrdších drog. Také věková hranice uživatelů alkoholu se rychle snižuje a první zkušenost s alkoholem již mají často již děti, které navštěvují první stupeň základní školy.

Alkohol může u dospívajících osob způsobit řadu problémů po zdravotní, psychické, sociální nebo finanční stránce. Mnohdy se s alkoholem setkávají již děti, kterým ale jeho konzumace nepřináší nic pozitivního. Jejich těla jsou ve vývinu a organismus není na konzumaci alkoholu v menší či větší míře přizpůsoben. Tato konzumace s sebou může přinášet mnoho problémů, jako jsou například problémy spojené s trávicí soustavou, onemocněním jater, poškozením nervových buněk a mozku či onemocněním srdce. Mimo jiné může mít alkohol také vliv na vznik a následný rozvoj řady duševních nemocí, u nezkušených uživatelů může dokonce způsobit otravu. U dětí staršího školního věku se k těmto zdravotním rizikům přidává i zvyšující se agrese a násilí, záškoláctví, možnost útěků z domova nebo postupně vznikající kriminalita dětí a dospívajících, která může plynout z nedostatku financí ke koupi alkoholu. Užívání alkoholu má také vliv na všechny členy rodiny, ne pouze na konkrétního jedince, protože může začít narušovat sociální vztahy. U pubescenta se může projevit nízké sebevědomí, pocity nejistoty, zoufalství a beznaděje, nervozity nebo i úzkosti. Mladí lidé často přestávají komunikovat s rodiči, případně s blízkou rodinou, fungují pouze ve skupině svých vrstevníků a v kombinaci s alkoholem.

Cílem této bakalářské práce je výzkum na téma: Alkohol jako součást trávení volného času pubescentů. Pomocí výzkumu se pokusím objasnit, jak velkou roli hraje v životech, ale především ve volném čase pubescentů. Zajímalo mě, kolik volného času děti mají, jak jej vyplňují, kdo nebo co je nejvíce ovlivňuje, jak přistupují k alkoholu, jaké jsou jejich zkušenosti, ale i do jaké míry jsou o alkoholu informováni a co jim případně při jeho požívání hrozí. Jako hlavní výzkumný nástroj bude sloužit dotazník, který bude využit pro výzkum realizovaný u žáků 8. a 9. tříd základní školy. Tyto dva ročníky navštěvuje celkem 116 žáků, kteří do školy dojíždí z okolních vesnice. Veškeré informace, které v průběhu výzkumu získám, jsou z důvodu ochrany dat anonymní. Také bylo přáním pana ředitele, aby nebylo možné rozpoznat, o kterou základní školu se jedná.

Teoretickou část své práce jsem rozdělila do 3 kapitol, v nichž se zabývám obdobím pubescence jako fází dospívání, volným časem a jeho významem v socializaci dítěte a v neposlední řadě právě požíváním alkoholu pubescenty. V těchto kapitolách jsem popsala zvláštnosti v chování pubescentů, jejich tělesný vývoj a to, jak fungují v rámci sociálních vztahů. Dále jsem se zabírala volným časem a jeho činiteli formujícími volný čas, výchovou ve volném čase a tím, jak pubescenti v dnešní době volný čas tráví. V poslední kapitole jsem rozebrala alkohol a rizika jeho užívání, faktory, které toto riziko zvyšují a problematiku alkoholové závislosti s následnými negativními dopady.

Praktická část je postavena na kvantitativním výzkumu, ve kterém byla použita dotazníková metoda. Pomocí dotazníku jsem se snažila zjistit, jakou roli hraje alkohol v trávení volného času pubescentů a jaký postoj ke konzumaci alkoholu zaujímají, jaké jsou zkušenosti dnešních pubescentů s alkoholem, co je k užívání alkoholu vede a zda jsou z jejich pohledu dobře informováni o možném nebezpečí, které je s konzumací alkoholu spojeno.

## Teoretická část

*„Dospívající a jeho touha být jako všichni ostatní  
a jako nikdo jiný současně.“*

*Jacques Drillon*

### 1 Období pubescence jako fáze dospívání

V první kapitole bych ráda přiblížila období pubescence a s ním spojené vývojové změny, různé zvláštnosti v chování a fungování v rámci sociálních vztahů. Tímto bych chtěla přiblížit specifika týkající se cílové skupiny, na niž je má bakalářská práce zaměřena.

*„Období dospívání je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí. Začíná přibližně v 11 letech a končí dosažením dospělosti ve 20 letech. První fáze dospívání je časově lokalizována přibližně mezi 11. a 15. rok s určitou individuální variabilitou, danou v tomto případě především geneticky. Toto období je označováno jako **pubescence**. Dochází v něm ke komplexní proměně všech složek osobnosti dospívajícího“* (Vágnerová, 1999, s. 158). Tato přechodná fáze mezi dětstvím a dospělostí je doprovází mnoha drobnými i velmi výraznými změnami, které jsou náročné nejen pro jedince, ale i pro jeho okolí. Dochází ke kompletní proměně celé osobnosti, a to po všech stránkách – psychické, somatické i sociální. Téměř všechny změny jsou dány biologicky, ale ovlivněny jsou psychickými a sociálními faktory.

#### 1.1. Tělesný vývoj v období pubescence

Tělesná proměna je v období pubescence velmi významná a pubescenti ji mnohdy prožívají nepřiměřeně. Vzhled pro ně hraje velkou roli a jeho kritiku špatně nesou, byť jde jen o pochvalu nového účesu. Tělesné dospívání, jež neprobíhá podle představ pubescenta, může vést k narušení jeho vlastní integrity, ztrátě sebevědomí a sebejistoty, pocitu, že se nelíbí, že je nepřitažlivý a bezvýznamný, v krajních případech k nechuti žít. *„Tělesná proměna může mít subjektivně různý význam, který závisí na představě o atraktivitě dospělejšího zevnějšku, na psychické vyspělosti jedince a na sociálních reakcích, jež tuto změnu doprovázejí. Pubescent může být na svoje dospívání pyšný, ale stejně tak dobře se za ně může i stydět, záleží na okolnostech“* (Vágnerová, 1999, s. 160).

Vnímání vlastního vzhledu je v dnešní době velmi narušeno sociálními sítěmi a médii. Chlapci i dívky se často vidí v různých slavných osobnostech či filmových hrdinech, a to výrazně ovlivňuje jejich představy, které se tímto mnohdy vzdalují od reality. Pro chlapce je po fyzické stránce významná především odpovídající tělesná výška, nabírání svalové hmoty



a proměna hlasu. Právě mutace hlasu bývá nejnáročnější a chlapci se kvůli ní cítí trapně. U dívek není dle ideálů krásy výška úplně rozhodující. Dívky nabírají tukovou hmotu především v oblasti boků a stehen, s tím se jich mnoho nemůže vyrovnat. Také se jim začíná zvětšovat poprsí a celkově dochází k formování ženských křivek. To ale s sebou mnohdy nese spíše více problémů. Děvčata jsou v tomto období na svou měnící se postavu citlivá a vše vymykající se jejich představě může znamenat velký problém, který se snadno prohloubí a přeroste například až v mentální anorexii.

V rámci tělesného vývoje mladého člověka zastává velkou a významnou roli sexualita. Sexualita je v tomto období závislá na mnoha faktorech a okolnostech, jako jsou například hormonální činnost, sociální podmínky nebo kulturní normy dané společností. Sexualita a pohlavní dospívání by mělo být nedílnou součástí výuky na základních školách. Žáci by tak měli být systematicky připravováni na realitu jak z domova, tak ze školního prostředí. Dívky i chlapci v tomto období prochází významnými psychickými i fyzickými změnami a měli by být vedeni k tomu, aby brali ohled na druhé, protože ani jim se toto trápení nemusí vyhnout. Pohlavní dospívání a zrání jako takové je velmi individuální. Bývají s ním spojeny již zmíněné hormonální změny, ale i růst ochlupení, prsou či dozrávání varlat. Dívky právě s ochlupením mívají problém, zvláště pokud nemají chápající rodiče v kombinaci s výraznými tmavými chloupky. I tyto maličkosti totiž mohou vést k šikaně, i přestože jsou pro toto období obecně charakteristické, jak uvádí Vašutová.

## 1.2. Sociální vztahy

Sociální vztahy hrají v životech pubescentů obrovskou roli, proto i v této oblasti dochází k velkým změnám. Dříve to byly děti orientované na rodinu, rodiče pro ně byli celý svět, jako pubescenti se ale od dospělých na chvíli pomalu vzdalují. Rodiče již nejsou tak velkým vzorem, nejsou hlavními postavami v jejich životech, dochází ke krizi rodičovské autority. Tato krize může být zřetelná již o něco dříve, ale v tomto období naprosto kulminuje. „*Rodiče si stěžují, že je dítě neposlušná, vzdoruje, dělá si, co chce, odcizuje se jim. Cizí lidé jsou jejich potomkům milejší. Příčinu toho spatřujeme nejen v samotném dítěti, ale především v celém rodinném systému a ve vztahu rodiny k širšímu okolí*“ (Vašutová, 2005, s. 60). Pubescenti potřebují cítit pocit svobody, dokázat si, že to zvládnou i bez rodičů. Rodiče ale mnohdy nejsou schopni jejich rebelii přijmout jako přirozený vývoj a snaží se proti tomu bojovat, což vyvolává konflikty a další oslabení jejich emočního vztahu a vzdálení se od sebe. Dle Macka (2003) konflikty nevadí, pokud mají mladí lidé pocit, že mohou svobodně vyjádřit názor a že se na něj a na jejich osobu bere ohled. Hlavní socializační vlivy se týkají především rodiny. S projevy rizikového

a problémového chování souvisí i rodinné klima, názory a postoje, přesvědčení a sny rodičů nebo jejich náboženské vyznání. Určitou roli také hraje tolerance vůči deviantnímu chování a vliv na chování dítěte.

Z rodiny tedy probíhá jakýsi „útěk“ mezi kamarády. Kamarádi zažívají podobné problémy, takže si jsou se svými vrstevníky bližší než s nechápajícími dospělými. Ale i vrstevnické vztahy prochází značnou proměnou. Dříve primárně stejnopohlavní kamarádské vztahy mezi dvěma dětmi se nyní mění v seskupení do různorodé party. Dvě nejlepší kamarádky by dříve žádný chlapec nerozdělil, nyní je tomu jinak, kvůli chlapci své kamarádství klidně skončí. Pubescenti v tomto období postupně mění pohled na druhé pohlaví. Pro dívky se chlapci stávají ochránci, vidí v nich sílu a také nespoutanost. Pro chlapce jsou dívky něžnějšími a křehčími, všímají si jejich měnícího se vzhledu a začínají se snažit před nimi ukázat v co nejlepší podobě a zalíbit se jim. Tyto první náznaky a kroky postupně přechází v krátkodobá i dlouhodobá přátelství a první vztahy.

Vniklé party hrají významné role i v dalším vývoji. Jedinci se v partě svých kamarádů cítí dobře, mají pocit jistoty, opory a cítí se mezi svými. Nejvíce je sblížují obdobné problémy, jako jsou nechápaví rodiče, blížící se konec školní docházky, výběr střední školy, „strašní“ učitelé, první lásky a v neposlední řadě i touha po zážitcích a zkušenostech. V dnešní době to ale také mohou být sociální sítě, počítačové hry či aktuální trendy v úplně jakékoliv oblasti. Taková skupina kamarádů může mít na jedince pozitivní vliv. Může jej podporovat, motivovat, povzbuzovat k lepším výkonům, efektivně s ním trávit volný čas například sportem nebo celkově přístupem, který může pomoci napravit vztahy s rodiči. Vrstevníci a kamarádi ale nemusí mít pouze pozitivní vliv. Společnou nudu ve volném čase mohou zahánět mnoha způsoby. Někdo z party může být starší a mít tak přístup k cigaretám a alkoholu, nabízet další návykové látky nebo pobízet k výtržnictví a dalším drobným přestupkům. Tyto nevhodné party mohou svádět k záškoláctví, šikaně a dalším problémům. Riziko je obecně daleko nižší, pokud je jedinec obklopen vhodnými lidmi a v rodině či mezi vrstevníky nemá nikdo zkušenosti s návykovými látkami.

### **1.3. Zvláštnosti v chování pubescentů**

Období dospívání je charakteristické hledáním vlastní identity, sebeuvědomováním, bojem s nejistotou a pochybnostmi o sobě samém a hledáním toho správného místa ve společnosti. Pubescent prochází procesem osamostatnění se od rodiny, naopak více času tráví s vrstevníky a přáteli. Vrstevníci v tomto období sdílejí podobné pocity, které jsou podmíněné

hormonálními změnami. Často jsou podráždění, jednají bez rozmyslu a impulsivně, jindy jsou k sobě i druhým zvýšeně a zbytečně kritičtí, ale kritiku vlastní osoby od druhého snášejí špatně, až přecitlivěle. U rodičů tato fáze není zrovna oblíbená a někteří otcové nebo starší sourozenci oplývají rádoby vtipnými, ale bohužel spíše nemístnými poznámkami, které mohou situaci zhoršit a pubescentovy rozporuplné pocity ještě zjitřit. Pubescenti se snaží působit a chovat dospěle a nezávisle, ale rodiče je většinou stále vidí jako malé děti, což bývá i častým tématem konfliktu. Zároveň k této snaze o dospělé chování patří vzdor a kategorické odmítání, časté odmoulování, neochota a snaha rozhodovat samostatně, bez jakýchkoliv rad a pomoci dospělých. V této snaze mohou přejímat nežádoucí chování dospělých, jako je vulgární a nevhodná mluva, kouření cigaret nebo například požívání alkoholu, pokud k tomu v rodině naleznou předpoklad v podobě vzoru.

Chování v období dospívání velmi ovlivňují city, které se vyznačují vysokou intenzitou – smutek je prožíván dlouze a hluboce jako „tragédie“ a radost se jeví jako vzrušení a bouřlivé nadšení. City se často prolínají, jsou labilní a sebeovládání je na nízké úrovni. Mnohdy ani sami pubescenti nedokážou přesně určit zdroj svého smutku či radosti (bezpředmětnost citů). V období pubescence je potřeba jednotlivcům věnovat pozornost, potřebují pochopení, lásku, pocit jistoty a důvěry, aby byli schopni všechny tyto změny správně přijmout a překonat. Také je to období plné řady změn, se kterými se musí pubescent vyrovnat. Dle Vágnerové (1999) znamená změna nejistotu a posiluje potřebu se orientovat v nových situacích. Je to zátěž, kterou může jedinec chápat jako rozvoj, pokud ji situace dobře zvládne. Pokud je to pro jedince velmi náročné, může využít různé obranné reakce. Taková situace může vyvolat stagnaci dalšího vývoje, nebo vznik patologického stavu.

## 2 Volný čas a jeho význam v socializaci dítěte

V další kapitole se věnuji volnému času a jeho významu v procesu socializace dítěte. Pokusím se objasnit, jak bychom mohli volný čas definovat a jaký má pro člověka význam. Také jsem se zamyslela nad tím, jaké jsou možnosti trávení volného času a jaké faktory to nejvíce ovlivňují. V neposlední řadě jsem se zaměřila na výchovu ve volném čase a její funkci.

Volný čas je oblast, která se neustále dále rozvíjí díky novým a novým možnostem. To s sebou ale také nese více problémů. Děti již nejsou tak bezstarostné jako dříve a nároky na efektivní trávení volného času se zvyšují. Volný čas a jeho trávení jsou považovány za zcela individuální věc každého jedince a jeho rodiny. Jenom na nich totiž záleží, jak bude dítě svůj volný čas trávit. Rodina by již od dětství měla dětem poskytnout základ, ale především vlastní příklad pro kvalitní trávení volného času. Již od útlého dětství se formují zájmy a dítě si hledá nové koníčky, u kterých do budoucna možná i zůstane. Sklony k rizikovému chování mohou ale mít spíše ti jedinci, kteří právě zájmy a koníčky žádné nemají, ve volném čase se většinou nudí, nebo naopak jedinci, kteří jsou ve svém okruhu zájmů velmi dobří a rodiče na ně vyvíjejí enormní tlak. Proto je potřeba se volnému času a jeho kvalitnímu trávení opravdu věnovat, mimo jiné je to také prostor pro další osobní rozvoj.

### 2.1. Definice a význam volného času

Definice volného času je složitá, protože názory na tento fenomén jsou velmi různé. Volný čas se formoval v každé zemi trochu jinak a v jiné formě, proto na něj nelze nahlížet jako na jednotný útvar, který je pojímán vždy stejně. Pokud ale vezmeme v potaz přístupy, které se v průběhu let zformovaly v české a slovenské literatuře, zjistíme, že jsou velmi podobné a hlavní roli hraje možnost svobodné volby, seberealizace a prostor pro relaxaci. Knotová uvádí mimo výčet jiných také svou definici, která mi je nejbližší: „*Volný čas je prostorem, který je naplňován aktivitami na základě svobodného rozhodování, činnostmi volenými na základě individuálních potřeb, hodnot a zájmů. Pro volný čas je příznačná možnost individuální strukturace vlastní disponibilní doby, tj. možnost pružného časového režimu. Volný čas vidíme zároveň jako příležitost k občanské participaci*“ (Knotová, 2011, s. 32). Když obecně shrneme většinu definic, vznikne zhruba toto: Volný čas je prostor, ve kterém si člověk dobrovolně volí, jak se svým volným časem naloží. Je zcela na něm, zda jej využije produktivně pro seberealizaci, sport, zájmy nebo k odpočinku. Neměl by být do žádné aktivity nucen a povinnosti a práce by měly jít stranou.

Pávková (2014) také uvádí několik hlavních znaků volného času:

- je to doba svobodné volby činností (člověk dělá to, co chce, ne to, co musí),
- zvolené činnosti jsou pro člověka příjemné, přinášejí potěšení, radost,
- činnosti ve volném čase dávají příležitost k rekreaci, odpočinku, obnově sil i k osobnostnímu rozvoji.

V dnešní době ale trávení volného času tak, jak je výše popisováno, není tak běžné. Málokdo po práci opravdu „vypne“ a soustředí se na sebe a své koníčky. Děti po skončení výuky čekají úkoly a další domácí povinnosti, případně i kroužky, které jim vybrali rodiče. Takové kroužky pro ně nemusí být brány jako dobrovolná činnost a něco, co je naplňuje. Někdy bývají vnímány jako povinnost, která tak ale ubírá volný čas a rázem je celé odpoledne pryč a volný čas také. Dospělí přichází z práce a v moderní době opět zapínají notebook nebo telefon a pokračují v dalším vyřizování e-mailů, které může být nekonečné, a volný čas je hned pryč. Dnešní moderní doba svádí mladou generaci možnostmi trávit volný čas spíše na počítači či telefonu. Mladí lidé využívají sociální sítě, na kterých se ale snadno dostanou k nevhodnému obsahu, kterým se mohou nechat inspirovat. Význam volného času je mimo jiné tedy i preventivní.

Volný čas v našich životech hraje významnou roli, protože plní mnoho funkcí, jež mohou pozitivně i negativně ovlivňovat naše životy. Je přínosný hned v několika rovinách – sociální, zdravotní, relaxační a regenerační, výchovně vzdělávací nebo například i preventivní. Význam volného času je něco, co není stálé, ale postupně se mění s dobou. Kostra zůstává přibližně stejná, ale konkrétní obsah se upravuje. V literatuře je tedy popisovaný význam a jeho případné dělení vždy odrazem určité doby. Rozdělení, které bylo aktuální před 50 lety, bude v dnešní době využitelné jen částečně, ale jako základ či pro inspiraci určitě posloužit může. Názory na význam nebo funkce volného času se jako u definice různí, autoři na toto členění nahlíží ze své oblasti zájmu spíše subjektivně. Někteří považují také význam a funkce za jednu a tu samou věc. Dle toho poté některé funkce považují spíše za vymezení významu, a jiné například jako doporučení k dalšímu zlepšení působení a využití volného času. I přes tuto různost jsou v literatuře většinou zmiňovány dvě hlavní roviny. Za první bývá považován význam volného času pro člověka, druhou je potom význam pro společnost celkově. Hofbauer (2004) spatřuje jako hlavní význam a funkce také odpočinek, zábavu a rozvoj osobnosti. Jeho rozdělení je velmi jednoduché a jasné, orientované spíše na jedince jako takového. Knotová

poté (2011) ve svém průzkumu vyzdvihuje Opaschowského, u něhož najdeme 7 hlavních funkcí:

- rekreační – odpočinek, relaxace
- kompenzační – zábava a uvolnění, vyrovnání se s nezdarem,
- enkulturační a edukační – kultura, možnost učení a vzdělávání,
- kontemplační – smysl života, duchovní stránka činnosti,
- komunikační – zaměřená na podporu sociálních kontaktů,
- participační – aktivity, které jsou spolkové a občanské,
- konzumní – potřeba materiálnosti, statků.

*„Opaschowski se domnívá, že uvedené funkce volného času tvoří vzájemně propojený celek, v němž rekreace, kompenzace, edukace a kontemplace jsou funkce převážně individuální, zatímco enkulturace a komunikace mají význam společenský“ (Knotová, 2011, s. 33).*

Obdobných, ale přesto jiných pojetí bychom v literatuře našli mnoho. V obecném shrnutí bychom se ale dozvěděli, že význam volného času je opravdu značný. Může ovlivnit další vývoj a nasměrovat naše životy pozitivním, ale i negativním směrem. Zvláště náročné je to u dětí a dospívajících, kteří se hledají a mohou být náchylnější k neefektivnímu trávení volného času a potenciálně i rizikovému chování. Pokud bychom nahlédli do tří časových rovin dne rozdělených po 8 hodinách, zjistili bychom, že bez volného času by zbyla pouze práce nebo škola a spánek. Nebyl by čas na rodinu, přátele, zájmy, ale především na odpočinek a regeneraci. Po škole nebo práci tak máme možnost si odpočinout, po celém dni nabrat další síly, věnovat se rodině, vyjít si ven s přáteli, sportovat nebo si zahrát na oblíbený hudební nástroj. Důležité je ale dokázat volný čas využít efektivně, v opačném případě se zvyšují sklony k rizikovému chování. Děti, mladí i dospělí volný čas tráví spíše negativně a mohou skončit až u trestné činnosti. Děti mladšího i staršího školního věku mohou v rámci nudy experimentovat a zkusit si tak vše od cigaret přes alkohol až po návykové látky. A právě v tomto preventivním hledisku spatřuji mimo jiné opravdu velký význam, protože trávení volného času může ovlivnit nejen náš osud, ale i společnost celkově.

## **2.2. Výchova ve volném čase a její funkce**

Volný čas nestojí ve středu zájmů pedagogiky jako takové, ale i přesto je mu věnováno dost pozornosti. Mnoho českých i světových autorů se zabývalo výchovou ve volném čase a shromáždili do svých děl možnosti trávení volného času, různá pojetí a koncepce, funkce a metody a mnoho dalšího. Výchově ve volném čase tak bylo věnováno mnoho času.

Dlouhodobě a systematicky se volnému času dále věnují například v Německu nebo Rakousku, kde vznikly i základy pedagogiky volného času v pojetí, které je nám blízké. Přispívá k tomu i fakt, že je za zakladatele považován Němec Fritz Klatt. V okolních zemích nebyl rozvoj pedagogiky volného času nijak výrazný, předpoklady byly více než dobré, ale snaha o upevnění se zdařila jen částečně. Naopak v anglicky mluvících zemích se zájem o volný čas formoval a rozvíjel v rámci leisure studies a i nadále tento rozvoj pokračuje. Hlavním znakem výchovy je cílevědomost. Pedagog si stanoví cíle, kterých chce během výchovy dosáhnout, zvolí si vhodné prostředky, s jejichž pomocí těchto cílů dosáhne, a poté už zbývá jen hodnocení jeho zdatu, či nezdatu. Cíle výchovy ve volném čase se dělí na specifické obecné a dílčí výchovné. Mezi obecné cíle můžeme zařadit snahu naučit jedince hospodařit s volným časem, efektivně svůj volný čas využívat a této hodnoty si vážit. Z těchto obecných cílů poté vycházejí ty dílčí, mezi něž můžeme zařadit například cíle jako naučit se relaxovat, uspořádat režim dne nebo naučit se jíst zdravě. Další cíle lze vyčíst z jednotlivých oblastí zájmů, které si jedinec zvolí.

Výchova ve volném čase představuje v rámci pedagogiky specifickou oblast, i přesto jsou ale její funkce jasné, logické a podobné těm volnočasovým. V praxi se všechny tyto funkce prolínají, organizace, zařízení a instituce realizující výchovu ve volném čase naplňují tyto funkce, ale v odlišné míře. Tato zařízení mívají nabídky velmi pestré a všestranné, téměř každý si vybere a je tak jen na rodiči, jestli to dítěti umožní. Význam to má ale například i v dětských domovech, ve kterých se dá volný čas také dobře částečně zorganizovat. Mezi hlavní funkce patří: výchovně-vzdělávací, preventivní, sociální a zdravotní.

Výchovně-vzdělávací funkce hraje hlavní roli v záměrném a cílevědomém ovlivňování osobnosti jedince. Volný čas umožňuje působit na psychickou, fyzickou i sociální stránku osobnosti, rozvíjet rozumové schopnosti a emoce a volní vlastnosti. Pro úspěšné plnění této funkce je třeba správná volba prostředků respektujících zvláštnosti výchovy ve volném čase. Pávková k výchovně-vzdělávací funkci píše: „*Výchova ve volném čase dává zejména prostor pro kultivaci potřeb (např. potřeba seberealizace, sociálních vztahů), pro uspokojování, usměrňování, rozšiřování a prohlubování zájmů a pro objevování a rozvíjení specifických schopností*“ (Pávková, 2014, s. 14). V kolektivu zájmové skupiny si můžeme povšimnout nenásilného sociálního učení. Zapojení si tak osvojují vědomosti, dovednosti a postoje, které jsou žádoucí pro život ve společnosti dalších osob. Tímto se také formuje vztah k celoživotnímu vzdělávání.

Zdravotní funkce je taková, která podporuje aktivity ve volném čase zaměřené na správný, ale především na zdravý vývoj jedinců. Toho lze docílit například správnou psychohygienou, pohodovým a příjemným klimatem nebo včasným řešením eventuálních konfliktů. Také to může být realizováno prostřednictvím pohybových aktivit, střídáním činností různého charakteru nebo vedením ke zdravému stravování, správným hygienickým návykům a dodržováním bezpečnosti. Možností je mnoho, vždy by ale měly být zdraví přínosné.

Na sociální funkci se nahlíží z několika úhlů pohledu. Nejčastější je pohled ze strany zajištění bezpečnosti, dohledu a ohlídání v čase mimo vyučování. Sociální funkce bývá širokou veřejností chápána jako ta nejdůležitější, mohou ji zajišťovat například školní družiny, mimoškolní kluby nebo kroužky následující ihned po skončení výuky. Do určité míry plní tuto funkci i další výchovná a ubytovací zařízení, jako jsou internáty, domovy mládeže nebo školy v přírodě a poté zejména ta zařízení, která jsou určena pro výchovu ochrannou a ústavní a také zařízení sociální péče. Mimo zajištění prostoru a dohledu můžeme v literatuře najít také takové pojetí, které se zaměřuje na sociální vztahy, kontakty, přátelství a kamarádství. „*Ve volném čase se lidé dostávají do rozmanitých druhů sociálního prostředí. Mají možnost navazovat nové sociální vztahy, většinou s lidmi, se kterými je spojují podobné zájmy, názory, postoje. Volnočasové skupiny mívají pestrou strukturu z hlediska věku, sociálního postavení, zdravotního stavu apod.*“ (Hofbauer, Pávková, Hájek, 2008, s. 72). Účast v takových volnočasových skupinách s lidmi obdobného zájmu významně přispívá k socializaci člověka. V této funkci lze ale také vidět možnost ke srovnání rozdílů mezi rozlišnými materiálními i psychologickými podmínkami dětí pocházejících z různých rodin.

Preventivní funkce se v posledních letech prosazuje stále více. V rámci volného času se můžeme nejčastěji setkat s prevencí primární, jejíž funkce spočívá v předcházení negativních jevů. Mezi patologické jevy může patřit záškoláctví, šikana, krádeže, lhaní a agresivita, výtržnictví a vandalismus, projevy rasismu, útěky z domova, experimentování s návykovými látkami – alkohol, drogy, tabák a jejich další možné zneužívání, ale i gamblerství či problémy týkající se sexuality a další podobné. Aktivity zvolené přiměřeně věku a možnostem dětí mohou dobře posloužit právě jako primární prevence těchto jevů. U dětí, které dokáží trávit svůj volný čas efektivně prostřednictvím zájmových aktivit, je toto riziko podlehnutí špatným vzorům z okolí o něco nižší. Pávková (2014) uvádí, že je primární prevence efektivní, protože je docela levná a má znatelný účinek. Je lepší se negativním vlivům vyhýbat a předcházet jim, než je poté napravovat.



### 2.3. Činitelé formující volný čas dětí

Volný čas by měl přispívat k všestrannému rozvoji osobnosti jedince, a to především v období dospívání. Také může rozšiřovat vědomosti, pohybové schopnosti a vlastnosti a dovednosti. Toho můžeme docílit snáze, pokud bude jedinec prostřednictvím volnočasových aktivit rozvíjen dobrovolně. To, jakým způsobem bude dítě trávit volný čas, záleží na osobnosti samotného jedince a dalších mnoha faktorech, které zpravidla určují jeho životní styl. Dle mnoha autorů lze faktory ovlivňující volný čas rozdělit na dvě skupiny. První skupinou jsou faktory vnější, kam můžeme zařadit prostředí, ve kterém jedinec žije, sociální, společenské, historické a materiální podmínky, postoj sociálního okolí k jedinci nebo ovlivňování hromadnými sdělovacími prostředky. Druhou skupinou jsou faktory vnitřní. Ty se zčásti nedají ovlivnit a patří sem pohlaví, věk, psychický i fyzický stav nebo určité osobní předpoklady. Celkový vývoj člověka je výrazně ovlivněn mnoha činiteli, které mají nemalý podíl na formování osobnosti jedince. Určitý vliv mají sociální skupiny, samotná rodina, způsob výchovy a vztahy mezi vychovávaným a vychovávajícím, výchovné cíle, formy a použité metody, také snaha a vlastní aktivita jedince, ale i škola a okolní prostředí. Většina autorů považuje za hlavní tři činitele – rodinu, školu a vrstevníky, protože právě mezi těmito činiteli tráví jedinec nejvíce svého času.

Rodina a její celkové prostředí se nejvíce podílejí na utváření osobnosti jedince a ostatních členů rodiny zároveň. Rodina je první sociální skupina, do níž se dítě dostává, má tak nejvíce prostoru na jedince působit již od raného dětství. Ovlivňuje jedincovo chování, předává znalosti, zkušenosti, učí novým dovednostem a také pomáhá s vytvářením vlastních postojů. Rodina je důležitá především pro vytváření emocionálních vazeb. První tři roky života jsou pro dítě a jeho rodiče velmi důležité, jelikož jedinec dostává jakýsi základ do života. Poté s formováním osobnosti pomáhá i mateřská škola a později škola základní. Od rodičů ale nemůžeme očekávat stejný přístup jako od profesionálních pedagogů ve školských zařízeních. Již v mateřské škole se ale do volnočasových aktivit většinou mohou zapojit i rodiče a mohou se tak stát dobrým vzorem pro trávení volného času. Děti by ale neměly využívat volný čas ve školce či ve škole, ale v samotné rodině. Úkolem rodičů je naučit dítě chápat volný čas jako přidanou hodnotu, měli by je učit, jak s volným časem nakládat a čím jej efektivně vyplnit. V tomto ohledu rodiče předávají svým dětem pozitivní, a bohužel i negativní vzory. Volný čas se ale také dá využít pro společné aktivity, je žádoucí, aby se rodiče věnovali dětským aktivitám a podporovali výběr zájmové činnosti dítěte. Základem je ale to, že sami rodiče dokážou efektivně trávit volný čas a jsou schopni s ním dobře hospodařit. Dle názoru Pávkové (2014)

nebude rodič dobrým vzorem, pokud tráví všechn svůj čas v zaměstnání, doma s povinnostmi nebo péčí o domácnost. Špatným příkladem ale může být i rodič, který do práce nechodí vůbec a svůj volný čas tráví nicneděláním.

Pokud má dítě takové rodiče, kteří po práci nikam nejdu, nemají žádné zájmy a koníčky a tráví čas pouze doma u televize, je možné, že se jejich dítě v budoucnu bude chovat asociálně, protože v rodině nenachází pozitivní vzory pro efektivní trávení volného času. Pozitiva také přináší, když mají matka s otcem odlišné zájmy, naleznou si na ně čas a vzájemně si vyhoví. Dítě tak má možnost vidět, že to vždy jde a není potřeba ze svých zájmů polevovat, nebo se jim věnovat na úkor jiných. Mimo dobrý vzor je ale důležité, aby rodiče respektovali volbu dítěte a do ničeho ho nenutili. Mnoho dětí má sport či hru na hudební nástroj jako povinnost, protože rodiče doma chtějí sportovce či houslistu. Rodič by měl umět svému dítěti naslouchat, odsunout na stranu své tužby a nenaplněná přání a plně podporovat své dítě v tom, co ho opravdu baví a naplňuje. I přesto je ale důležité nezapomínat na to, že mimo zájmové aktivity je volný čas i dobou pro odpočinek. Organizované aktivity by ve volném čase neměly plně převládat a měly by být spíše pravidelným, ale přiměřeným doplňkem a zpestřením. Při přesycení zájmovými aktivitami se vytrácí hlavní myšlenka volného času – čas pro sebe, protože čím více kroužků dítě má, tím méně má reálného volného času.

Dalším činitelem je škola, kam spadá i školní prostředí, třídní klima, spolužáci či učitelé. Výchova ve volném čase není hlavním posláním školy, ale i přesto se škola ukazuje jako užitečný činitel. Propojení vyučování se zájmovými činnostmi může přinášet dobré výsledky pro obě oblasti. Pokud má dítě oblíbený předmět, ve kterém je navíc i úspěšné, může ho to motivovat k přenesení této skutečnosti i do svého volného času v rámci nějaké zájmové činnosti – například u výtvarné nebo tělesné výchovy, hudební výchovy, ale i přírodovědy či literatury. Úspěchy v zájmové činnosti se poté mohou promítnout i do školních výsledků. Toto propojení je také významné pro volbu budoucího povolání, dítě bude mít v dané oblasti teoretické znalosti i praktické zkušenosti. Zájmové aktivity představují oblast, která se na základních i středních školách v současnosti hojně rozvíjí. Nabídka se stále rozrůstá a snaží se zůstat zajímavá jak pro děti, tak pro jejich rodiče. Zaměření kroužků je většinou rozděleno do několika oblastí, ze kterých si dítě může vybrat, co je mu nejbližší. Tyto činnosti bývají organizované školami, odbornými institucemi či zařízeními. Kroužky poté vedou buď učitelé, kteří k jejich obsahu mají blízko, nebo lektoři a vedoucí daných institucí, zařízení. Rodiče tak získávají záruku, že po tuto dobu bude o jejich dítě dobře postaráno a něco si z této doby i odnese. „*Volnočasové aktivity školy v letech školní docházky odkrývají zájmy a nadání dětí a mladých lidí, rozvíjejí je samy*

*nebo tomuto rozvoji dávají podněty. Jejich prostřednictvím pomáhají utvářet pozitivní vztah dětí a mladých lidí k dalším způsobům vzdělávání prostřednictvím volnočasových aktivit, k budoucí profesi a celému životu“ (Hofbauer, 2004. s. 66–67).*

Mimo zájmové aktivity nabízí škola i příležitostné volnočasové aktivity, které mohou být velmi různorodé. Patří sem například sportovní soutěže, divadelní představení, hudební besídky, vystoupení tanečních souborů, výtvarné výstavy, veřejně prospěšné činnosti, výlety, exkurze, vycházky nebo i společenské akce jako absolventské plesy a večery. Tyto aktivity představují možnost k navázání společenských vztahů mezi rodiči, jejich dětmi a pedagogy a také k upevnování tradic školy. Podle Pávkové (Pávková) jsou učitelé vzorem mimo plnění školních povinností i v trávení volného času. Měli by se svými žáky mluvit o jejich i o svých zájmech a občas to propojit s výukou. Podle Pávkové je také povinností učitelů zajímat se o volný čas a jeho trávení svých žáků. Největší možnosti k tomu mají třídní učitelé například při třídnických hodinách.

Roli hraje i školní prostředí a celkové třídní klima. Pokud se žákovi ve škole líbí, ve třídě mu je příjemně, má v ní kamarády a s třídním učitelem také nemá žádný problém, nebude mít důvod ze školy hned po vyučování utíkat, ale ochotně zůstane na kroužek či půjde do družiny, aby si tuto příjemnou atmosféru užil co nejdéle. Takto spokojené děti mnohdy ze školy vůbec nechtějí odejít. Pokud se ale žákovi prostředí školy nelíbí, ve třídě sedí sám v zadní lavici, nemá kamarády a učitel si na něj „zasedl“, nejspíše hned se zvoněním třídu rád opustí. Takoví žáci bývají často i šikanováni nebo se mohou dopouštět záškoláctví. K příjemné třídní atmosféře může významně dopomoci učitel. Jeho úkolem je být objektivní, chovat se ke všem žákům stejně, nepodceňovat je, ale ani nepřeceňovat. Měl by dbát na vztahy mezi žáky, pomáhat jim při řešení problémů a konfliktů a co nejvíce je zapojovat do dění a organizace školních aktivit, aby měli pocit, že na jejich názor bere ohled a jsou si rovni. Průbojně žáky by měl trochu usměrňovat a ty méně výrazné naopak povzbudit a v dobrém smyslu zviditelnit. V dobře fungující třídě nenajdeme známku šikany, záškoláctví, agresivity a dalších patologických jevů.

Podíl mají také zařízení pro zájmové vzdělávání, do nichž patří školní družina nebo školní kluby. Školní družiny jsou zařízení většinou při základních školách určené pro žáky mladšího školního věku. V družině mohou žáci trávit svůj volný čas, než jim jede autobus nebo než se rodiče vrátí z práce. Úkolem družiny je nechat si děti po vyučování odpočinout, nabrat síly na další činnosti, dát jim možnost sociálního kontaktu s kamarády, ale to vše zároveň pod

dohledem. V rámci družiny se také naskytuje možnost seznámit se se zájmovými oblastmi a vyzkoušet si různé činnosti. Školní kluby naopak fungují spíše pro děti staršího školního věku – druhý stupeň. Bývají stejně jako družiny zřízeny při školách a fungují obdobně. Pubescenti se mohou účastnit zájmových činností, mohou odpočívat a relaxovat nebo jen tak fungovat ve společnosti vrstevníků a vést debaty. Již první skupiny vrstevníků můžeme zaznamenat v místě bydliště, poté se formují v mateřské škole, základní škole a dále v životě.

Na školská zařízení navazuje další významný činitel, kterým je společnost, konkrétně pak vrstevníci či spolužáci. Vrstevníci jsou osoby zhruba ve stejném věku jako daný jedinec. Mohou to být spolužáci, kamarádi, ale i spoluhráči nebo sousedé. Hofbauer (2004) se ve svém díle zmiňuje, že základem sdružování mládeže je to, že na rozdíl od rodiny je vstup do vrstevnické skupiny dobrovolná volba a rozhodnutí. Dítě či mladistvý zcela svobodně přijímá jinou než rodinnou hodnotovou orientaci, obsahové a organizační zásady a jiné cíle. Vrstevnické skupiny hrají v našich životech významnou roli. Zvláště důležité jsou pro dítě, protože taková skupina jemu blízkých kamarádů v něm vyvolává pocit bezpečí, sounáležitosti a důležitosti, pomáhá mu s pocitem sociální izolace a také formuje pozitivní hodnoty. Vrstevnické skupiny tráví volný čas různými formami zábavy, sportem, hudbou, uměním. Členové skupiny se mezi sebou znají, komunikují spolu, sdílí radostné i smutné zážitky a zkušenosti, předávají si je a vytváří tak hlubší vazby a vztahy mezi sebou. Vrstevnickou partou jsme obklopeni téměř neustále, i když se její složení mění, člověk má totiž potřebu sociálních interakcí.

Působení vrstevnické party nemusí být vždy jen pozitivní. Jak je již uvedeno výše, prvním významným činitelem je rodina a právě z té může jedinec přenést negativní vzory i do své skupiny vrstevníků. Pubescent může vzít otcí ze stolu krabičku cigaret a přinést ji po škole mezi kamarády. Těm se to zalíbí, protože je to nepovolené, ale hodně přitažlivé a vzrušující. Několika vrstevníkům se to zprvu nelíbí, ale aby nevyčnivali, zkusí to stejně jako ostatní. Někteří se kouření zalíbí více a již u něj zůstanou, jiní v něm zálibu nenajdou a partu třeba i opustí. Parta se obmění a zůstanou pouze kuřáci, kteří nejsou zletilí, nevydělávají peníze, za které by si tabák koupili, a začnou doma lhát a krást. Většinou už to jde ruku v ruce s alkoholem a dalšími patologickými jevy. Takto negativně orientovaná skupina vrstevníků s sebou může strhávat další, kteří by se jinak například k návykovým látkám nedostali.

Posledním významným činitelem, který přináší dnešní moderní doba, jsou masmédiá a technologie. Běžná komunikace již není taková jako kdysi a z velké části je realizovaná

pomocí mobilních telefonů, počítačů a internetu. Nekomunikují tak mezi sebou ale jen děti, komunikují tak i jejich rodiče, prarodiče a obecně téměř všichni lidé. Děti telefony dostávají již v předškolním věku a mnohdy je dají z ruky pouze při výuce. Vyhovuje jim trávit svůj volný čas minimálně namáhavě a s telefonem v ruce. Dnes navíc telefon neslouží pouze k volání a psaní SMS zpráv, jako tomu bylo dříve. Lze na něm surfovat po internetu, hrát rozmanité hry a stahovat nespočet dalších aplikací. I když takové trávení volného času může působit i pozitivně, přináší to s sebou spíše negativa. Narušuje to přirozený vývoj dětí a také většina rodičů vůbec nekontroluje, co jejich dítě na telefonu dělá, jaké stránky navštěvuje nebo s kým si píše, to všechno může představovat velké riziko. Také podle Hofbauera (2004) bude na důležitosti vedle volnočasové výchovy nabývat i výchova mediální, která zahrnuje potřebu učit se pracovat s informacemi získanými na internetu či v médiích. Dítě by se mělo učit být zodpovědné za své chování a konání a mělo by dokázat odmítnout to, co je mu i v rámci internetu a sociálních sítí nepřijemné. Celkově mohou být činitelé formující volný čas velmi významnými prvky v našich životech. Rodinu nejsme schopni sami příliš ovlivnit a děti a starší žáky II. stupně už vůbec ne. Ostatní ale záleží z velké části pouze na nás samotných. Základ je v rodině, která by vše měla mít do určité míry pod kontrolou a jež by měla volný čas svých dětí alespoň zpozdí regulovat.

Vnitřní faktory jsou neméně důležité. Věk patří k těm základním vnitřním faktorům, které určují možnosti trávení volného času. Děti v předškolním věku tráví volný čas zcela jinak než pubescenti. Stejně je tomu i u dospělých osob. Muž ve věku 30 let bude trávit volný čas odlišným způsobem než jeho dědeček. Dalším vnitřním faktorem je pohlaví. Děvčata a chlapci odpradáva plnili ve společnosti zcela rozdílné funkce a jinak tomu není ani ve volném čase. Dívky většinou volí zájmové aktivity zaměřené uměleckým směrem, chlapci naopak směrem sportovním, ale to neznamená, že by dívky nemohly hrát fotbal a chlapci chodili na keramiku. Ne vždy je to ale jednoduché, je pravděpodobné, že chlapec chodící na balet bude obětí šikany a jediná dívka v hokejovém týmu také. Zažité stereotypy jsou mnohdy velmi omezující a pro dnešní společnost především zastaralé. V neposlední řadě je důležitá i fyzická kondice a zdravotní stav. Ne každé dítě má tak dobrou fyzickou kondici, aby zvládlo běhat 60 minut po fotbalovém hřišti. To je ale něco, co je z velké části ovlivnitelné a a co je spíše úkolem rodiny. Rodiče, kteří nikam nechodí, nezajímají se o pohybové aktivity, nemají dítěti co předat, motivovat ho k pohybu, což se potom odráží i na jeho fyzické kondici a výdrži. A někdy může být výběr zájmové činnosti ovlivněn i zdravotním stavem. Těžké astma a alergie nejspíše dítěti neumožní hrát příliš venkovních sportů, problémy se sluchem možná nepůjde sloučit

s hudebními činnostmi a barvoslepost například s činnostmi výtvarnými. Dítě by si ale i přesto mělo vyzkoušet vše, co by chtělo a co ho zajímá. Skončit může kdykoliv, ale bude obohaceno o novou vlastní zkušenost.

## 2.4. Možnosti pubescentů při trávení volného času

V současnosti jsou možnosti trávení volného času opravdu velké. Pubescenti již nejsou malé děti a mají určité povědomí o tom, co je baví, co je naplňuje či k čemu mají ze svých zájmů nejbližší. Specializovaných zařízení zaměřených na využití volného času je mnoho, ale ne vždy je možné je navštěvovat, ať už z důvodu dlouhého dojíždění, z pohledu financí, samostatnosti dětí nebo časového vytížení. Volný čas lze trávit i jednoduše na zahradě, v lese za domem nebo v parku na sídlišti. Není moc parků, ve kterých by v dnešní době nebylo klasické hřiště pro děti. Pro starší se již při takových dětských hřištích nabízí i tzv. workoutové hřiště nebo venkovní tělocvičny. Téměř každé město i vesnice již také nabízí alespoň discgolfová hřiště, skateparky či trailové trasy pro kola, cyklostezky, multifunkční sportovní plochy pro tenis, volejbal či fotbal, nebo například přírodní plochy ke koupání či bazény. V zimě to poté mohou být lyžařské svahy nebo ledová kluziště. Větší města mohou pro trávení volného času nabídnout motokáry, lasergame, airsoft či paintball nebo například jumparky. Na vesnicích mohou pubescenti využít venkovních posezení a různých přístřešků, mohou se vydat na turistické trasy přírodou nebo vyrazit na výlet autobusem nebo vlakem například do zoo nebo do skanzenu. Vesnice nabízejí knihovny a klubovny pro děti staršího školního věku, ve kterých bývá stůl pro stolní tenis, společenské hry, herní konzole či přístup k počítači.

Volnočasová zařízení mají jasně vymezené funkce, vzdělávací a výchovné cíle, a to organizační strukturou, prostorovou a materiální vybaveností. Zájemcům o volnočasové aktivity pomáhají s efektivním trávením času, získáním zkušeností a krásných vzpomínek. Mimo školy jsou u nás i mimoškolská zařízení. U nás nejrozšířenější jsou domy dětí a mládeže, dříve střediska kultury a mládeže nebo také střediska volného času pro děti a mládež, dále volnočasová střediska městských částí velkých měst, nestátní neziskové organizace – organizace dětí a mládeže nebo občanská sdružení, jako jsou Skaut, Duha, Sokol. Existují i nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, základní umělecké školy a další soukromá zařízení. „*Také zařízení dospělých se podílejí na utváření programu ve volném čase dětí a mládeže. Jedná se o působení galerií, muzeí, památníků, historicky cenných objektů, tělovýchovných zařízení, sportovních organizací i zařízení monotypních, účelově vybudovaných k prezentaci vědeckých a technických poznatků, vybavených moderní technikou*“ (Vážanský, Smékal, 1995, s. 144). Všechna tato zařízení a mnohá další najdeme snad v každém kraji naší republiky. Jsou

to zařízení, instituce či organizace orientované na děti a mládež a poskytující širokou nabídku zájmových aktivit z oblasti výtvarné, hudební, pohybové (sportovní), dramatické, praktické a dalších. Bývají vhodné pro děti, které se v zájmových činnostech teprve hledají, ale i pro ty, kdo už mají zkušenosti a určité znalosti a dovednosti. Navštěvování těchto zařízení je zcela dobrovolné, docházka bývá pouze informačního charakteru, spíše pro rodiče. Většina volnočasových zařízení provozuje a nabízí své zájmové kroužky za úplatu, která ale bývá přijatelná a úměrná nákladům. Časové rozpětí bývá různé, ale ne delší než dvě hodiny. Klasické kroužky děti navštěvují jednou týdně, ty sportovní a více náročné poté i vícekrát. Například u sportovních zájmových činností bývají zahrnovány i víkendy, o kterých se často hrají zápasy nebo se konají soustředění. Ke klasickým zájmovým činnostem mnoho zařízení nabízí i tábory, ať už klasické, nebo příměstské, zaměřené na různé oblasti zájmů.

V dnešní době je především ve městech nabídka široká a vybere si opravdu každý. Menší města a vesnice nabízejí alespoň pohybové aktivity nebo zájmové činnosti v rámci školy. Mnoho volnočasových středisek a domů dětí a mládeže ale zajišťuje své služby i externě a vhodní pracovníci do menších vesnic dojíždějí. Věkové zaměření bývá velmi různorodé a nezapomíná se ani na studenty středoškolského věku. Pubescenti a adolescenti mají také mnoho možností, ať už v rámci školy, nebo například základní umělecké školy.

### 3 Požívání alkoholu jako forma rizikového chování

V této kapitole se soustředím na rizika, která se pojí s užíváním alkoholu, a na negativní vlivy s tím spojené. Přiblížím faktory, které zvyšují riziko problémů s alkoholem a na to navazující problematiku alkoholové závislosti, pokud pubescent užívání alkoholu nezvládne v přijatelné míře. O alkoholu by se dalo říct, že je to dobrý sluha, ale zlý pán, který může člověka stáhnout až k úplnému dnu. Je jedno, jestli se jedná o pubescenta, člověka v produktivním věku nebo o seniora, ohrožený může být úplně každý a dostat se ze závislosti nebude jednoduché nikdy a pro nikoho. Alkohol je droga, se kterou se děti většinou setkávají nejdříve, a o to horší je, že první kontakt a zkušenost většinou pochází z rodiny. Je snadno dostupný a patří mezi společensky vysoce tolerované drogy. Možná právě i proto si mnozí z nás neuvědomují, co všechno může jeho nadměrná konzumace způsobit.

#### 3.1. Charakteristika alkoholu

Alkohol je bezbarvá, zcela průzračná, lehce těkavá a hořlavá chemická látka, která chutná palčivě a má ostrou vůni. Bývá označována jako líh nebo spiritus, obecně je to označení pro skupinu nápojů, které obsahují psychoaktivní látku ethanol nebo ethylalkohol. Tuto látku můžeme použít jako dezinfekci, palivo, konzervant, rozpouštědlo, pro výrobu výbušnin a léčiv a v neposlední řadě jako přísadu do alkoholických nápojů. Jedná se o velmi jednoduchou chemikálii se vzorcem  $C_2H_5OH$ , která se připravuje z jednoduchých sacharidů. Vzniká chemickým procesem kvašením, a to nejčastěji ovocných cukrů nebo polysacharidů obsažených v bramborách a obilných zrnech. Při domácí výrobě alkoholu hrozí mnoho rizik. Jedním z nich je záměna ethalonu s methanolem. Nelze je od sebe rozlišit podle chuti, vůně, barvy samotné tekutiny nebo barvy plamene. Na lidský organismus má ale methanol ve větším množství intoxikační účinky.

Při konzumaci alkoholického nápoje se alkohol rovnoměrně dostává do všech tělních tekutin a poté se velká část vstřebává v trávicím ústrojí. V krevním oběhu obvykle začíná působit do 10 minut a jeho účinek závisí na mnoha faktorech, jako jsou koncentrace alkoholu v požitém množství nápoje, rychlost konzumace, plnost žaludku před konzumací, tělesná hmotnost, rychlost spalování organismu nebo na nálada jedince a další. Alkohol je velmi oblíbenou návykovou látkou, protože je snadno dostupný, společensky vysoce tolerovaný a jeho působení bývá spíše příjemné až uvolňující. V České republice je nejvíce konzumovaným alkoholickým nápojem pivo, které obsahuje 1 díl etanolu na dvacet dílů vody. Dalším oblíbeným nápojem je víno, které je podle odrůdy tvořeno 2–4 díly etanolu na 20 dílů vody a destiláty a „tvrdší“ alkoholické nápoje jsou tvořeny etanolem až z poloviny – to jsou



například vodka nebo rum. Podle Mečíře (1990) velká část konzumentů pije alkoholické nápoje pro doplnění tekutin a pro jejich chuť. Takoví lidé příliš neberou ohled na jejich psychotropní působení, protože se k alkoholu uchylují většinou po práci při různých společenských příležitostech a nekonzumují ho v takové míře, aby je znatelně ovlivnil. Lidé se k alkoholu mimo žízeň a jeho chuť uchylují z mnoha různých důvodů, ne vždy to ale zůstane pouze u občasné konzumace bez vzniku závislosti.

### **3.2. Rizikové užívání alkoholu**

Odborníci Světové zdravotnické organizace stanovili, že pro dospělého jedince představuje 20 g 100% lihu (u žen je to 16 g a u mužů 24 g – dle váhy) bezpečnou denní dávku alkoholu. Dle publikace Nešpora (2006) se tato bezpečná dávka nachází v půl litru 12° piva, 2 dcl vína a velkém panáku destilátu. Ve skupině dětí ve věku do 18 let ale o této bezpečné míře mluvit nemůžeme. Pro ně je nejbezpečnější nekonsumovat alkohol vůbec a nejlépe s tím ani nikdy nezačínat. Rizikové užívání alkoholu je takové, které směřuje ke škodlivému pití v postupně se zvyšujících dávkách. U rizikové konzumace alkoholu nejspíše časem dojde ke stavu poškození zdraví, ať už fyzického, nebo psychického, pokud jedinec bude v těchto dávkách alkoholu pokračovat. Jedná se již o pravidelnou konzumaci alkoholu, která ale ještě není na takové úrovni, aby cokoliv v jedincově okolí výrazně ohrožovala. Ve fázi rizikového požívání alkoholu jedinci hrozí zdravotní problémy, problémy v oblasti sociálních vztahů, v běžném životě a v neposlední řadě je zde velké riziko návyku, které se může rozvinout v závislost. Skála (1988) píše, že abúzus alkoholu nemusí vždy znamenat, že bude jedinec závislý i v pozdějším věku nebo v dospělosti. Podle něj ale ti, kdo mají ve svých 20 letech problémy s alkoholem, je budou mít i o 20 let později. Za takové rizikové užívání alkoholu se dá považovat pravidelné navštěvování klubů, které v dnešní době mladí lidé vyhledávají téměř každý týden. Mnoho klubů, barů nebo diskoték nekontroluje při vstupu věk, a to někdy ani při prodeji alkoholu, jedinci tak mají snadnou cestu k přibarvení si zábavy alkoholem. Rizikové užívání alkoholu takto může probíhat každý pátek a sobotu v pravidelných intervalech. Pubescenti mohou každý víkend domů chodit v podnapilém až opilém stavu, který se nikdy nerozvine dál. V dnešní době se jedná o jakési období experimentace, kdy se žáci staršího školního věku v určité části svého života potřebují bavit pod vlivem alkoholu. Z velké části se ale opravdu jedná jen o období, které přejde, a dítě v rizikovém užívání alkoholu dále nepokračuje.

S rizikovým užíváním alkoholu může být spojeno mnoho problémů. Ty jedince sice nepoznamenají tak výrazně jako dlouhodobé užívání či závislost, ale jeho život mohou také

významně ovlivnit. Mezi rizikové chování, které se s tímto obdobím pojí, patří například záškoláctví. K tomu dochází ve chvíli, kdy se pubescent celý víkend baví s kamarády, od pátku konzumuje alkohol a v neděli večer zjistí, že na tom není tak dobře, aby šel druhý den do školy. Uchýlí se tedy ke lhaní a zůstává doma. A to se každý týden opakuje dále. Dalším příkladem mohou být extrémní projevy agrese, které bývají relativně časté. Klub se uzavře, ale pubescenti s konzumací alkoholu ještě nechtějí končit, a tak skupina chodí po městě a hledá místo, kde by ve své zábavě mohla pokračovat. Cestou stihne posprejovat několik budov a dopravních značek, rozkopnout několik popelnic, převrátit lavičku v parku a u toho všeho hlasitě křičet a rušit noční klid. Pokračovat to může sexuálním rizikovým chováním – náhodné známosti, nechráněný pohlavní styk ale i promiskuitní chování zvláště u mladších dívek, které se chtějí zalíbit. Rizikové užívání alkoholu může jedinci přinést mnoho zkušeností, ale ne všechny musí být pozitivní a s dobrým koncem.

### **3.3. Faktory zvyšující riziko problémů s alkoholem u pubescentů**

Období pubescence je velmi specifické a experimentování s návykovými látkami je jeho nedílnou součástí. Požívání alkoholu mladšími i staršími dětmi není ničím šokujícím, novým, ani neobvyklým. Je to záporný jev, který je nedílnou součástí naší společnosti již několik desítek let a jedinou změnou je, že se věková hranice prvního kontaktu s alkoholem stále snižuje. Konzumaci alkoholu nezletilými dětmi se můžeme snažit předcházet, ale nejedná se o problém, který má pouze jednu příčinu a snadné řešení. Jak už bylo zmíněno v předchozí kapitole, v období pubescence hrají velkou roli vrstevníci. Je tedy velmi důležité, aby byl jedinec obklopený takovou skupinou vrstevníků, která jej bude ovlivňovat především pozitivně, správným směrem formovat osobnost, rozvíjet jeho dobré stránky a motivovat k zájmovým činnostem ve volném čase. Mimo vrstevníky ale jedince také stále ovlivňuje rodina, ve které většinou dochází k prvnímu seznámení s alkoholem. Vrstevníci i rodina mohou k přispět ke zvýšenému riziku požívání alkoholu, ale také toto riziko mohou naopak snížit.

Hlavním činitelem v období pubescence jsou již zmínění vrstevníci, kteří jedince v tomto životním úseku provázejí. I jedinec, který se do staršího školního věku k alkoholu skrze rodinu nedostal, může být ve vrstevnické skupině ohrožený. Přiblíží se tomu, když se dítě přidá ke skupině, která se ke konzumaci alkoholu staví pozitivně, má možnost získání alkoholu, její členové mají s touto návykovou látkou již předchozí zkušenosti nebo mají další kamarády a členy rodiny, kteří alkohol konzumují pravidelně. Také se může jednat o vrstevníky vykazující se problémy s autoritami, protispolečenským chováním nebo sklonem k zesměšňování a snižování sebevědomí druhých. Jedná se o chování, které jde ruku v ruce

s dalším rebelováním, například právě v podobě konzumace alkoholu. Ač se jedinec může nějakou chvíli pobízení k napití bránit, většinou podlehne vlivu party, do které chce patřit. Jedinec nechce vyčnívat z kolektivu, být za „sraba,“ nechce přijít o pocit sounáležitosti a respektu. Proto se raději uchýlí ke konzumaci, i když by to za jiné situace sám nikdy nezkusil. Situace ve skupině ale také může být taková, že kamarádi jedince pouze utvrdí v tom, že je alkohol zcela normální. Jedinec vyrůstající s tatínkem, který chodí po práci na pivo, a s maminkou, která si k žehlení nalije sklenku vína, nemusí alkohol nikdy ochutnat, ale podvědomě o něm ví. A protože jej rodiče nekonzumují v nadměrné míře, nemá tuto zkušenost, ale může ji získat mezi vrstevníky. Denně alkohol vnímá, ale neuvědomuje si, že je to součástí jeho rodinného života. Jako zcela normální mu to osvětlí až parta kamarádů. Konzumace alkoholu ve vrstevnické skupině s sebou může přinášet další rizikové chování, které může končit i dětskou kriminalitou.

Rodina je dalším již zmíněným významným činitelem. V předchozí kapitole jsem zmínila, že rodiče jsou ti, kdo by měli být dítěti ve volném čase vzorem. Jinak tomu není ani s užíváním návykových látek. Rodiče jsou v tomto ohledu ti, kteří by dítěti měli dát správný základ, předat znalosti a upozornit na rizika spojená s užíváním alkoholu. Podle názoru Skály (1988) je výchova důležitá skutečnost ve formování vztahu člověka a alkoholu. Pokud se dle jeho názoru nenaučí děti přijímat občasné „ne,“ nebudou dobře připraveny pro život, protože se nenaučí potlačit svá přání okamžitého uspokojení. Nebudou tak stíhat plnit požadavky, které na něj budou v budoucnu kladeny, a uspokojení se pro něj stane důležitějším než realita. Tato špatná připravenost by poté mohla jedince činit zranitelnějším, nevyzrálým a nerovnocenným partnerem. Dítě by se v takovém případě mohlo uchýlit ke konzumaci alkoholu, pokud by špatně snášelo stres vycházející z rodinných a manželských konfliktů nebo případného rozvodu. Zvýšené riziko je i u rodičů, kteří nezvládají výchovu. Nastavili nejasná pravidla, která se týkají chování dítěte. Nemají na dítě dostatek času, nedisponují dostatečnými citovými vazbami, na dítěti jim nezáleží nebo nad ním nemají dostatečný dohled. Také to ale naopak mohou být rodiče, kteří projevují přehnanou péči, jsou úzkostliví, přísní, děti nemají volnost, a tak se snaží z vlivu rodičů vymanit a vzdálit se jim pomocí alkoholu. Rodiče, kteří sami alkohol konzumují, k tomu svým způsobem navádí i své děti, které poté mohou mít pocit, že je to v pořádku. Také se v rodině může objevit někdo, kdo alkohol a drogy u dětí schvaluje nebo neřeší a nestará se – většinou jsou to rodiny bez domova, trpící chudobou a nezaměstnaností. Podíl na konzumaci alkoholu pubescenty ale také mohou způsobit problémy, které si dítě z rodiny přináší a s nimiž se musí ve svém mladém životě potýkat. Ty mohou být spojeny

například se sexuálním zneužíváním nebo fyzickým a psychickým násilím. Rodina na jedince může působit pozitivně, ale jak je vidět, tak i velmi negativně.

Dalším činitelem, který přispívá ke zvýšení rizika alkoholu, je škola. Hlavním problémem je, že ve školách téměř neexistuje systematická dlouhodobá prevence, která je potřebná. Většinou se jedná o jednorázové akce, které nemají dlouhodobější dopad, znatelný není žádný významný výsledek a přínos. Prevence probíhá spíše prostřednictvím přednášek, které mají informační charakter. Žáci a studenti se sice dozví nové informace, ale většinou to pro ně není více přínosné. Problém také představuje nespolupráce s rodiči nebo preventivně zaměřenými organizacemi, které by ale užitečné a účinné mohly být. Problém bývají také iracionální a nepřiměřená pravidla, která ne vždy obsahují regulaci návykových látek a toho pubescenti v rebelii dokáží pohotově využít. Dle Nešpora a Csémyho (1995) může ke sklonům ke konzumaci alkoholu přispívat i cynická atmosféra, která působí odcizeně a postrádá nabídku pozitivních hodnot. S tím souvisí také učitelé, kteří působí mnohdy svým lhostejným a nepřátelským postojem. Nemají zájem s žáky spolupracovat, spíše zdůrazňují jejich nedostatky a selhávající a problémové žáky zesměšňují. Pubescenti trávící čas v takovém prostředí mohou mít sklon ke konzumaci alkoholu, aby zahnali špatný pocit ze školy, rozveselili se a „ocenili“ se za další přežitý den ve škole. Mimo prostředí, atmosféru, povahu a chování učitelů se ale může také jednat o obecný problém školy. Ta může mít mezi svými žáky více těch, kteří ke konzumaci alkoholu mohou mít z jakýchkoliv jiných důvodů sklony a přenášejí to na kamarády a spolužáky ve škole, případně do školy i alkohol sami nosí. Dalším problémem může být i dostupnost alkoholu v bezprostřední blízkosti školy, například paní v trafice, které se nechce kontrolovat věk dítěte, jemuž alkohol prodává, hospoda, ve které pravidelně sedávají starší kamarádi nebo blízké ghetto. Jedním z mnoha dalších možných faktorů, které se týkají školy, může být i šikana a záškoláctví. Probíhající šikana není řešena, dítě trpí a místo pomoci od učitelů ji nalézá po škole v konzumaci alkoholu. Záškoláctví, které není razantně řešeno školou a rodiči, také nemůže přinést nic pozitivního, ale spíše naopak přispěje ke zvýšení rizika.

Vedle tří hlavních činitelů můžeme vzít v potaz také osobnost pubescenta. Ta může být samozřejmě taková, že se nenechá ničím a nikým ovlivnit, nebo naopak může vykazovat rysy, které se jeví jako rizikové. „*Studie vlastností lidí závislých na alkoholu opakovaně poukazují na četnost takových vlastností, jako je úzkostlivost, citová nezralost, ambivalentní postoj k autoritě, malá psychická odolnost při neúspěchu, velikášství, ale opět sebepodceňování, pocit osamocení, a pocit viny*“ (Skála, 1988, s. 38). Tyto vlastnosti, rysy osobnosti, pocity a jejich

kombinace směřují k tzv. senzitivnímu typu osobnosti. Pro osoby s tímto typem osobnosti je typické, že se nedokážou zcela uvolnit činností jako jiní lidé například sportem nebo úklidem. Trpí pocitem nedostatečnosti, ale zároveň o sobě mají vysoké mínění. Alkohol pomáhá uvolnit společenské zábrany a senzitivní člověk se až pod vlivem alkoholu dokáže zcela uvolnit a otevřít. Tyto typy osob ale alkoholem řeší i některé skryté potíže. Další problém může představovat poškození mozku při porodu, duševní porucha nebo porucha chování. Alkoholu ale může nahrávat i nedostatek dovedností v komunikaci a mezilidských vztazích – v tomto případě alkohol zbavuje studu, nízkého sebevědomí, strachu a nervozity a působí povzbudivě. Také tak může „pomoci“ při zvládnutí stresových situací obecně, například výběr školy v tomto období může představovat velký stres a tlak. Roli ale také hraje to, zda se již jedinec s alkoholem setkal, jak na jeho účinky reagoval, jak moc má silnou, nebo slabou vůli, a zda se udrží. V neposlední řadě bych zmínila i nižší inteligenci, zvláště v tomto věku, kdy chce pubescent zapadnout do kolektivu. Nemusí totiž správně rozlišit dobré od zlého a možná rizika plynoucí z konzumace alkoholu.

Velký problém ale představuje také nastavení naší současné společnosti. Téměř každé dítě má v dnešní době telefon, tablet nebo počítač s přístupem k internetu, na kterém neustále naráží na reklamu. Určité procento reklamy je věnované právě alkoholu a děti mohou tyto podněty zcela podvědomě vnímat. Také jeho dostupnost je velmi snadná. Mnoho pubescentů má starší kamarády, kteří alkohol koupí a předají dále mladším dětem. Určitě se najde i mnoho menších prodejen, které alkohol bez kontroly prodají. A v nejhorším případě má alespoň nějakou láhev snad každá domácnost. Svou roli také může hrát lokalita, ve které může být vyšší koncentrace gangů, nedostatečně kvalitní školská zařízení, málo pracovních pozic pro rodiče nebo zvýšený výskyt kriminality. Nabídky na trávení volného času nemusí být na výběr bohaté, a tudíž dítě bude raději venku se skupinou vrstevníků posedávat s lahví alkoholického nápoje v ruce. V naší společnosti se ale také můžeme setkat s rasovou nebo jinou diskriminací, která může představovat problém či jazykovou bariérou. Toto jsou problémy, které nevedou k životní pohodě, ale naopak k pocitům deprese, úzkosti, strachu a obav, se kterými se mladí lidé plní emocí vypořádávají o něco hůře než dospělí. Proto mohou být náchylnější k rizikovému chování v podobě užívání návykových látek, konkrétně alkoholu.

### **3.4. Problematika alkoholové závislosti, pokud pubescent vztah k alkoholu nezvládne**

*„Jenda poprvé ochutnal alkohol ještě předtím, než mu bylo 10 let. Doma nacházel otevřené láhve s pivem a jinými alkoholickými nápoji a opatrně z nich upíjel, aby se nic*

*nepoznalo. Kromě nezvyklé chuti si zapamatoval i zvláštní omámení a mírné točení hlavy. Když mu táta na Silvestra nalil k přípitku víno, nebyla to pro něj žádná novinka. Bral to spíše jako potvrzení, že když mohou pít dospělí, tak on může také. Na večírku, který si zorganizovaly děti na závěr základní školy, se už aktivně podílel na tom, aby tam byly alkoholické nápoje. Nikdo z dospělých, kteří na večírek přišli, nebyl dost energický, a tak se několik dětí, mezi nimi i Jenda, opilo. Rodiče nad tím mávli rukou – pro jednu se svět nezboří. Po základní škole se šel Jenda učit. Po škole a někdy i místo ní zašel se spolužáky a později se staršími řemeslníky do hospody. Na to, jestli mu je, nebo není osmnáct, se ho nikdo neptal. Prospěch se zhoršil. Jenda chodí domů pozdě, někdy i opilý. K rodičům se začíná chovat neurvale, přibývá hádek, ztrácí se peníze...*“ (Nešpor, Csémy, 1997, s. 37). Obdobně jako v tomto příběhu přijde poprvé do styku s alkoholem většina dětí. Samozřejmě ale ne všichni, kdo okusili alkohol ještě jako děti, s ním budou mít problémy i v budoucnu. Riziko tady ale vzniká a určitě není právě malé. Dle mnoha studií je prokázáno, že téměř polovina mladších i starších dětí, které se s alkoholem setkají před svými osmnáctými narozeninami, s jeho konzumací pokračuje i v dalších letech. Někteří z nich dokonce vlivem různých faktorů z pravidelné konzumace malého množství přešli v závislost. Příčina rozvoje zneužívání alkoholu může být velmi individuální a důvody, které k tomu jedince vedou, mnohočetné. Heller (1996) píše, že mladí lidé návykovou látku zneužívají hlavně pro navození přirozené imaginace, fascinace a extáze při touze po zábavě, protože látka vede k pocitu nabuzení, pocitu zvýšených schopností či dovedností a také posunuje osobní limity. Obdobím experimentování si ale během svého života projde téměř každý, záleží jen na tom, kam až to jedinec a jeho okolí nechají zajít.

Definice je od různých autorů a organizací mnoho, většinou mají ale velmi podobný ráz nebo alespoň základ. Patologická závislost nebo také syndrom závislosti můžeme popsat jako dlouhodobý stav, kdy má jedinec silnou, až přemáhající touhu se (sebe)destruktivními prvky jednání užívat alkohol nebo jiné návykové látky. Ve stavu závislosti jedinec přestává řešit všechny problémy, které se týkají jeho běžného života, a zajímá se pouze o získání návykové látky. Fyzická závislost se projevuje postupným nárůstem tolerance k účinkům alkoholu, který jedinec časem potřebuje stále ve větším množství a kratším časovém intervalu. Postupně se také začíná projevovat odvykací stav, pro který je typická silná touha nebo pocit puzení požití alkohol a mnoho dalších příznaků. Odvykacím stavem, který také můžeme znát pod názvem abstinenci syndrom nebo hovorově „abst'ák,“ se nazývá stav, který může mít podobu od lehkých odvykacích příznaků až po život ohrožující stav, u alkoholové závislosti zvaný delirium tremens. Do stavu deliria tremens se ale dostává pouze minimum dětí a mladistvých mladších

osmnácti let. Mezi příznaky odvykacího alkoholového stavu patří třes rukou, případně i celého těla, nadměrné pocení, tachykardie, zvýšený tlak, poruchy spánku spojené s děsivými sny, občasné halucinace, nauzea, zvracení a malátnost, vnitřní neklid působící podrážděnost nebo úzkost. U starších dětí se nejvíce projevují problémy týkající se nálad a psychických stavů – úzkost, neklid, náladovost a podrážděnost, nadměrná nervozita nebo extrémní únava.

Dle Nešpora a Csémyho (1997) se k diagnóze většinou vyžaduje, aby během posledního roku došlo alespoň ke třem jevům:

- Silné touze nebo pocitu puzení po návykové látce;
- Potřebě navýšit dávku látky, aby se dosáhlo stejného účinku jako dříve;
- Potížím se sebeovládáním ve vztahu k látce;
- Postupné opouštění zájmů a radostí ve prospěch návykové látky;
- Pokračování v konzumaci alkoholu i přes projevující se následky;
- Projevující se odvykací stav, který bývá tlumen stejnou, nebo obdobnou látkou.

Alkoholová závislost má 4 stadia, která lze každého závislého rozlišit. Poznáme je dle typických příznaků, které jednotlivá období závislosti charakterizují. Nejčastěji se používá dělení dle E. M. Jellineka:

- První vývojové stadium závislosti – stadium počáteční;
- Druhé vývojové stadium závislosti – varovné stadium;
- Třetí vývojové stadium závislosti – rozhodné stadium;
- Čtvrté vývojové stadium závislosti – konečné stadium.

Od prvního stadia do konce čtvrtého to mohou být roky, stejně tak 10 nebo 15 let. Také rozvoj závislosti může být velmi postupný, v řádu několika let, ale i velmi rychlý v rozmezí několika měsíců. I přesto se ale v tomto období závislost rozvíjí daleko rychleji než u dospělého člověka. Dle odborníků vzniká závislost z pohledu věku nejrychleji u jedinců, kteří jsou ve věku do 20 let. Vedle rychlého rozvoje se se závislostí u dětí pojí i zvýšené riziko těžké otravy. Mladé tělo nemá tak vysokou míru tolerance k alkoholu, jedinec nemá dobrý odhad, protože nemá velké předchozí zkušenosti, ale zato oplývá sklonem k experimentování a hazardování. S experimentováním a riskováním je zvýšené i riziko nebezpečného jednání pod vlivem alkoholu – agrese, násilí, krádeže, výtržnictví a vandalismus a podobně. V tomto věkovém období je i experimentování a první seznamování s návykovými látkami velmi riskantní, protože sklony k vytvoření závislosti jsou vyšší a výrazně mohou ovlivnit rodinu, školu,

vrstevnickou skupinu a mohou vést až k trestné činnosti. U závislých dětí a dospívajících bývá dřív, či později znatelné zaostávání v některých oblastech. Nejčastěji to jsou oblasti vzdělávání, sociálních dovedností, citového zrání a zvládnání emocí. V neposlední řadě je potřeba zmínit, že žáci 2. stupně oplývají sklony k experimentování s více drogami současně, což některé vedlejší účinky a stavy podporuje o to více a také to zvyšuje riziko dalších možných komplikací.

Čím dříve bude problém odhalený, tím lépe pro všechny. Děti staršího školního věku mají nižší hranici odolnosti, takže jim stačí menší, ne příliš znatelné množství alkoholu k navození požadovaného stavu. U pubescentů záleží při odhalení závislosti na všímavosti kamarádů, ale především blízké rodiny. Pubescenti nevydělávají peníze, které ke koupi alkoholu potřebují. Málokdo má v tomto věku brigádu, která by koupi alkoholu pokryla. Většinou to řeší penězi od rodičů, které si bez dovolení berou, půjčováním od kamarádů, drobnými krádežemi cenných věcí rodičů i mimo domov nebo prodejem svých věcí. Také nejsou zletilými, takže by se k alkoholu neměli dostat. Znakem může být i výrazné zhoršení školního prospěchu, ztráta zájmu o své koníčky a změna, nebo úplná ztráta dříve blízkých přátel. Dalším indikátorem bývá nezájem o sebepečí, zhoršení vzhledu a velká náladovost. Typické bývá i tajnůstkarení a lhaní. Rodiče by měli mít přehled o tom, jak jejich dítě tráví svůj volný čas, občas by také měli kontrolovat své peněženky a zásobu alkoholu ve sklepě, pokud mají podezření, že jejich dítě vykazuje docela často známky podnapilosti až opilosti. Nezačít pít vůbec je daleko snazší cesta než pít začít a poté se snažit přestat. Léčba bývá náročná nejen pro dítě závislé na alkoholu, ale i pro jeho rodiče, další blízké členy rodiny a kamarády.

### **3.5. Negativní vliv alkoholu**

Je obecně známé, že nadměrná konzumace alkoholu vede k nevratnému poškození duševního i tělesného zdraví. Nelze ve velké míře konzumovat alkohol a doufat, že se nic nestane a bude to bez následků. Následky a negativní dopady jsou znatelné na pijákově zdraví, které se postupně zhoršuje. Alkohol negativně neovlivňuje jen člověka jako jedince, ale i jeho blízké okolí, rodinu a přátele.

Závažná bývají trvalá orgánová poškození, která mohou být i fatální. Nejdříve bývají poškozena játra, která nadměrné požívání alkoholu odnáší nejvíce a nejhůře. Pokud je jaterní buňka trvale zatěžována odbouráváním ethanolu, dochází ke změnám metabolismu lipidů, které se hromadí v hepatocytech, a tím vzniká jaterní steatóza (zvětšení jater). Při další konzumaci alkoholu začíná docházet k zániku jaterních buněk, vzniká mezi nimi zánětlivá reakce zvaná jaterní fibróza. Také se ale může rozvinout vážná akutní alkoholická hepatitida nebo jaterní



cirhóza, kdy játra ztrácejí svou funkci. Cirhóza jater má řadu příznaků – otoky kloubů, extrémní únava, poruchy krevní srážlivosti, trávicí obtíže nebo žloutenku a další kožní problémy a změny. Obě tyto nemoci mohou zakončit konzumentův život selháním jater a smrtí. Heller (1996) uvádí, že minimálně 50 % cirhóz je alkoholického původu. K takovému rozvoji cirhózy jater stačí i mladému člověku po dobu 5 let konzumovat 3× vyšší dávku než tu doporučenou – tedy například 3 půllitrová 12° piva denně. Játra zasažená cirhózou vytváří vhodné prostředí pro karcinomy, které po napadení dávají jedinci několik týdnů či nejvýše měsíců života. Mimo játra bývá často zasažena i slinivka břišní, u které se nejčastěji můžeme setkat s akutní a chronickou pankreatitidou. Nadužívání alkoholu má špatný vliv i na trávicí ústrojí. Dochází k různému poškození žláz, trávicích trubíc, žaludku nebo například dutiny ústní. Ledviny, krevní oběh a samotné srdce mohou být také významně poznamenány stejně jako celý dýchací nebo pohlavní systém. Mnohdy si také u pravidelného konzumenta alkoholu můžeme všimnout kožních změn, oslabeného nervového systému projevujícího se třesem, pocením, malátností, třetěním hlavy nebo oslabenou pamětí.

Další riziko představuje alkoholová epilepsie, která se vyskytuje až u 10 % pacientů. Jedná se o epileptické záchvaty, které jsou podmíněny pouze alkoholem. Dále se mohou objevovat alkoholické psychózy – například *derilium tremens*, což je alkoholická psychóza, která člověka může ohrozit na životě. Mohou se také dostavit onemocnění imunity, zhoršení zrakového vnímání. Zdraví také může být kromě nemocí ohroženo úrazy v podnapilém stavu, nebezpečným sexem nebo sexuálním násilím, otravou či sebevraždou, trestnou činností násilného rázu nebo přechodem k dalším drogám.

Zdraví není všechno, na co může mít konzumace alkoholu negativní vliv. Velmi ovlivňuje i sociální vztahy a blízké okolí. Rodina, především rodiče, se dítěti stále více vzdaluje, i když se snaží co nejvíce pomoci a situaci řešit. Období puberty obecně rodiče více zasouvá do pozadí a při problému s konzumací alkoholu tomu není jinak. Vztahy tím mohou ještě více ochladnout. Obětí není pouze konzument alkoholu, ale právě jeho rodina, která jeho stavy musí snášet. O to horší vliv to může mít, pokud má jedinec mladší sourozence, kteří jej v podnapilém stavu nebo opilosti pravidelně potkávají, bývají součástí hádek, přitom jim ale není nic vysvětleno. Postupné oddálení až případná ztráta rodiny jde také ruku v ruce s přáteli a vrstevníky. Pubescent začíná zanedbávat své koníčky a zájmy, přestává žít kulturním životem a uzavírá se do sebe. Také může více přilnout k partě, která jeho pití respektuje, nebo podporuje, opuštěním koníčků získá více času pro setkávání se s partou. Závislí lidé svým blízkým kradou, slibují vzdušné zámky a lžou. To může zapříčinit, že se ani po léčbě vztahy a kontakty nedají

do pořádku, protože závislý ztratil důvěru. Problémy se mohou začít projevovat i ve škole mnoha různými způsoby.

Obecně je investice do alkoholu velmi nevýhodná. Alkohol sice nejprve dává, pomáhá cítit se dobře, užít si zábavu, relax, ale časem se to obrátí a potom už jen bere. Stahuje člověka stále hlouběji, a i když je možnost se z jeho vlivu vymanit, je to silný soupeř, který se jen tak nevzdá. Pokud se pubescent uchýlí ke konzumaci alkoholu již v tak mladém věku, jeho vyhlídky do budoucna nemusí být vůbec optimistické a dlouhodobé. Ale nezávisí to jen na něm, roli sehrávají také rodiče, kteří by tu měli stále pro něj být.

## 4 Výzkumná část

### 4.1. Výzkumné cíle

Cílem výzkumu mé bakalářské práce je zjistit, jak tráví dnešní pubescenti svůj volný čas, jaký zaujmají postoj k alkoholu, jaké s ním mají zkušenosti nebo jaká je jejich informovanost o nebezpečí, které je s alkoholem spojeno. Také mě ale zajímá to, co je k užívání alkoholu vede a zda jsou schopni alkohol odmítnout, když jim bude nabízený.

#### 4.1.1. Hlavní výzkumné cíle

1. Zjistit, jakou roli hraje alkohol v životech dnešních pubescentů.
2. Zmapovat, jakým způsobem tráví pubescenti svůj volný čas a co je v rámci jeho organizace nejvíce ovlivňuje.

#### 4.1.2. Dílčí výzkumné cíle

1. Jaké jsou zkušenosti dnešních pubescentů s alkoholem a co je k jeho konzumaci vede?
2. Jak dobře jsou pubescenti ze svého pohledu informovaní o možném nebezpečí a problémech, které se s alkoholem pojí?
3. Jaká je náplň volného času a jak k němu přistupují?

### 4.2. Výzkumné metody

Hlavní metodou pro kvantitativní výzkum je dotazník, který je pro tuto věkovou skupinu v rámci zvoleného tématu dle mého názoru nejlepší možnou variantou. Nabízí k výběru několik možností, vlastní odpověď, ale především zachování anonymity. Sběr dat je poměrně rychlý, umožní získat velký počet respondentů. Stoprocentní návratnost dotazníků jsem zajistila osobní návštěvou v mém případě na základní škole a vyhnula jsem se tím zbytečným problémům s návratností. Před samotným dotazníkem byl realizován předvýzkum s menším vzorkem respondentů. Cílem bylo zjistit, zda dotazník, který jsem sestavila, bude plně funkční a efektivní.

### 4.3. Sestavování dotazníku

Před samotným sestavením dotazníků z konkrétních otázek jsem si zvolila několik kategorií, ve kterých jsem otázky vytvářela: volný čas, zájmy, zkušenosti s alkoholem, přístup k alkoholu a informovanost o nebezpečí, které se alkoholu týká. V dotazníku jsem poté využila

několik variant odpovědí. V úvodu jsem zařadila dvě *identifikační* otázky (ročník, pohlaví). Poté jsem zařadila *stupnicovou* otázku, ve které studenti sestavili svůj žebříček hodnot dle důležitosti. Také následovalo několik *uzavřených* otázek s jednou i více možnostmi odpovědí. Žáci měli možnost odpovídat i na *polouzavřené* otázky, pokud jim nabídka odpovědí nestačila. Zařadila jsem také několik *otevřených* otázek s možností vlastní odpovědi, jelikož ty, které jsem v předvýzkumu získala, byly velmi různorodé.

## **4.4. Průběh výzkumu**

### **4.4.1. Předvýzkum**

V rámci předvýzkumu jsem si vybrala dvě třídy. Celkem 20 žáků ze dvou ročníků (8. A a 9. B) vyplnilo dotazník, který sloužil jako základ, od něhož se mělo vše postupně odvíjet. Žáci dostalo dotazník s 25 otázkami, který anonymně vyplnili. Po vyplnění jsem se zběžně podívala na odpovědi a začala jsem krátkou diskuzi k jednotlivým otázkám, u kterých jsem neměla se zařazením zcela jasno. Některé otázky byly zcela jednoznačné a žáky byly vyhodnoceny jako zbytečné. Narazili jsme ale společně na dvě doplňující otázky, které jsem poté do dotazníku zařadila, a později jsem uznala, že by neměly chybět. Některé jsem tedy z dotazníku vyřadila a jiné přidala, výsledný počet otázek byl ale opět 25.

### **4.4.2. Samotný výzkum v terénu**

Po dohodě s ředitelem základní školy, kterou jsem si vybrala, jsem se s metodičkou prevence domluvila na dalším postupu a časovém plánu. Jednotlivých pět tříd jsem v rámci jednoho dne postupně navštívila a po krátkém úvodu, vysvětlení a zodpovězení dotazů jsem rozdala dotazníky. Se žáky jsem v úvodu vždy prošla možná problematická místa a poté již sami anonymně odpovídali.

Celkem jsem získala 104 vyplněných dotazníků z pěti tříd 8. a 9. ročníků základní školy. Žáci byli ve věku 14–16 let z pěti tříd 8. a 9. ročníků základní školy, kterou pro školní rok 2021/2022 navštěvuje téměř 500 dětí a je spádovou pro mnoho okolních vesnic. Ředitel školy si přál zachovat veškerou anonymitu, proto z důvodu ochrany osobních dat nebudu o této základní škole zveřejňovat více informací.

#### 4.4.3. Výzkumný vzorek

Celkový počet dospívajících, kteří měli dotazník původně vyplnit, byl 116. V den výzkumu bylo ale přítomno 104 žáků a ti také všichni dotazník vyplnili. Návratnost z původního počtu 116 žáků je 86,08 %.

Počet chlapců: 55, to je z celkového počtu 52,90 %.

Počet dívek: 49, to je z celkového počtu 47,10 %.

8. ročník: 58, to je z celkového počtu 55,80 %.

9. ročník: 46, to je z celkového počtu 44,20 %.

Pro tento výzkumný vzorek je dle odpovědí v jejich životech nejdůležitější rodina, dále přátelé a zdraví.

### 4.5. Vyhodnocení dotazníků

#### 4.5.1. Trávení volného času dnešními pubescenty

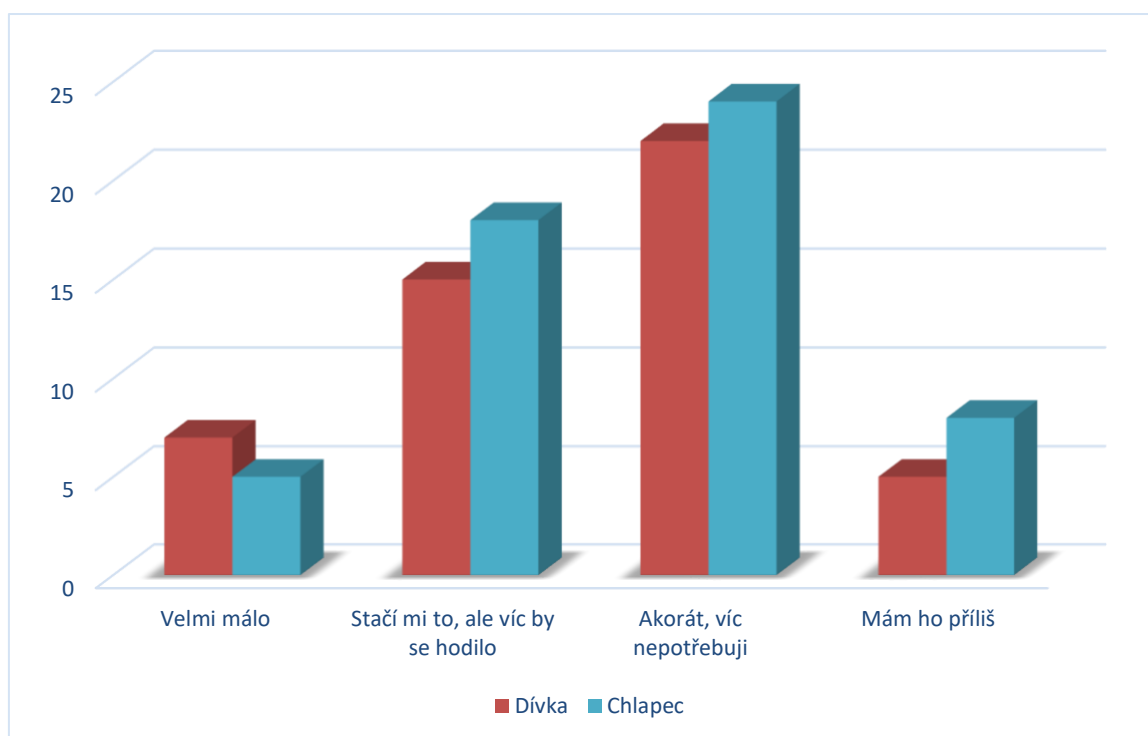
První okruh otázek se zabýval tím, jak dnešní pubescenti tráví nejčastěji svůj volný čas. Zajímalo mě, kolik mají dospívající volného času, kdo jej řídí, jak nejčastěji svůj volný čas tráví nebo s kým by chtěli trávit více volného času.

Věnovala jsem se tomu v otázkách č. 4, č. 6, a č. 7.

##### Otázka č. 4

##### **Kolik máš volného času?**

- a) Velmi málo
- b) Stačí mi to, ale víc by se hodilo
- c) Akorát, víc nepotřebuji
- d) Mám ho příliš

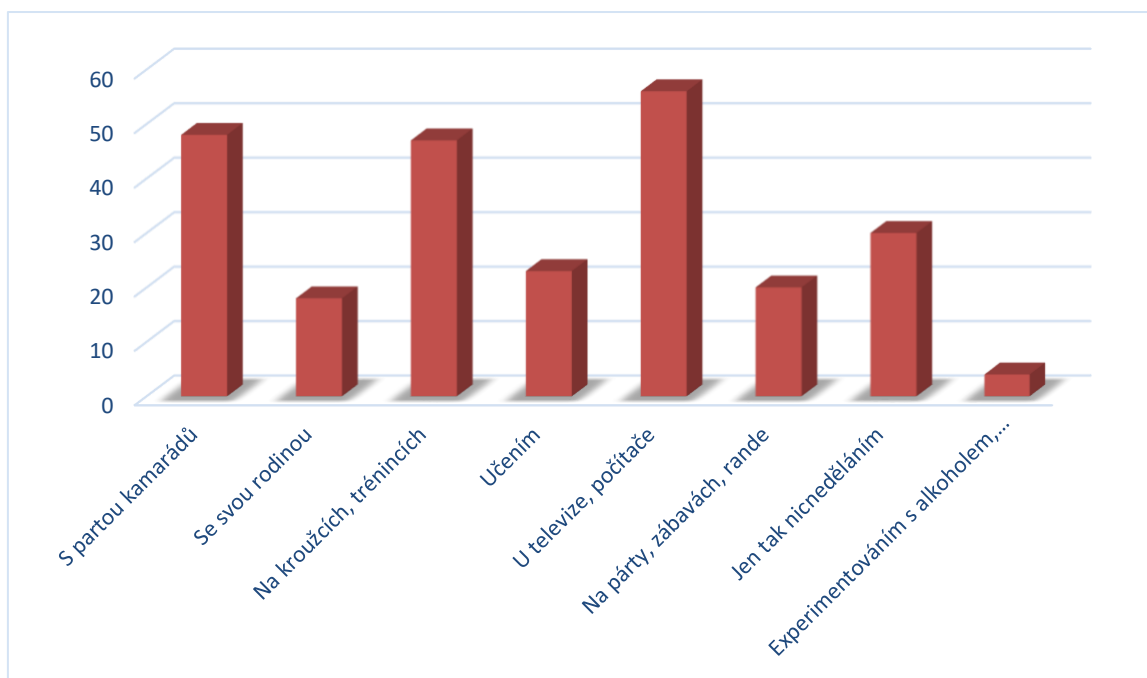
**Graf 1: Otázka č. 4 – Kolik máš volného času?**

Z výsledků prvního grafu vyplývá, že 46 pubescentů má dostatek volného času, 33 pubescentům to stačí, ale více by uvítali, 13 ho má příliš a 12 ho má velmi málo. Výsledky jsou velmi vyrovnané. Celkově jsou to ale dívky, které mají volného času dle svých odpovědí méně. Během diskuse v rámci předvýzkumu vyplynulo, že volného času mají méně skrze více kroužků, které navštěvují, a intenzivnější domácí přípravu. V průměru jsou pubescenti s množstvím volného času spokojeni.

#### Otázka č. 6

#### **Jak nejčastěji trávíš svůj volný čas?**

- a) S partou kamarádů
- b) Se svou rodinou
- c) Na kroužcích, trénincích
- d) Učením
- e) U televize, počítače
- f) Na párty, zábavách, rande
- g) Jen tak nicneděláním
- h) Experimentováním s alkoholem, drogami ...

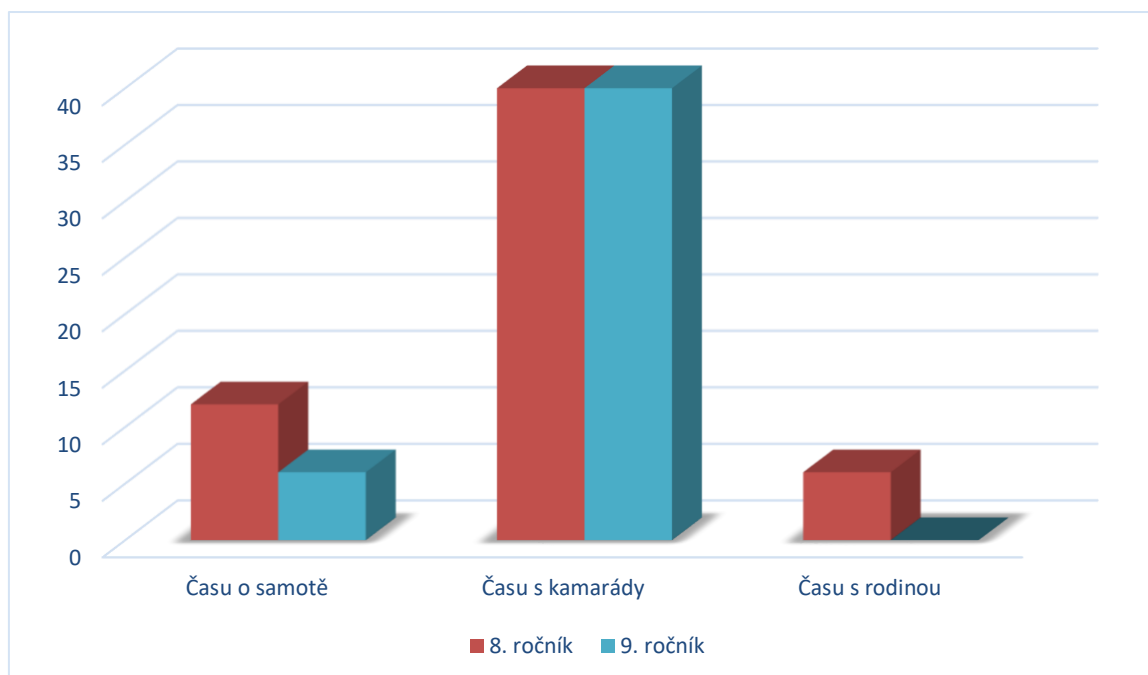
**Graf 2: Otázka č. 6 – Jak nejčastěji trávíš svůj volný čas?**

Výsledky otázky číslo 6, které v grafu vidíme, jsem očekávala. U této otázky měli respondenti na výběr více možností. Nejčastěji to dle výsledků byla kombinace odpovědí trávení volného času s kamarády a trávení volného času u televize a počítače. Naopak mě ale překvapilo a potěšilo, že více pubescentů tráví svůj volný čas učením než na zábavách a party nebo experimentováním s drogami a alkoholem. Ze všech 104 respondentů tráví pouze 4 svůj volný čas experimentováním a pouze 20 zábavami. Svou roli zde také hraje trávení volného času na kroužcích, které zvolilo 47 žáků, což se blíží polovině.

#### Otázka č.7

**Ve volném čase bych chtěl/a více:**

- a) Času o samotě
- b) Času s kamarády
- c) Času s rodinou

**Graf 3: Otázka č. 7 – Ve volném čase bych chtěla/a více:**

Z kategorie oblasti otázek trávení volného času už zbývá pouze otázka číslo 7. Její výsledky ukázaly, že žáci 9. ročníku jsou již o něco dospělejší, ale především samostatnější. Většina žáků by chtěla trávit více volného času s kamarády, malý počet poté i o samotě, ale pouze 6 žáků z osmého ročníku by svůj volný čas rádo obětovalo rodině. Tyto výsledky se daly očekávat, ale i přesto zde můžeme vidět nepatrný rozdíl mezi 8. a 9. ročníkem.

#### 4.5.2. Zájmové činnosti a volnočasové aktivity pubescentů

Další kategorií, ve které jsem pokládala respondentům otázky, byly zájmové činnosti, které často naplňují volný čas mladých lidí. Tato oblast sledovala, jaké volnočasové aktivity navštěvují, kdo tyto aktivity vybírá a z jakého důvodu je navštěvují.

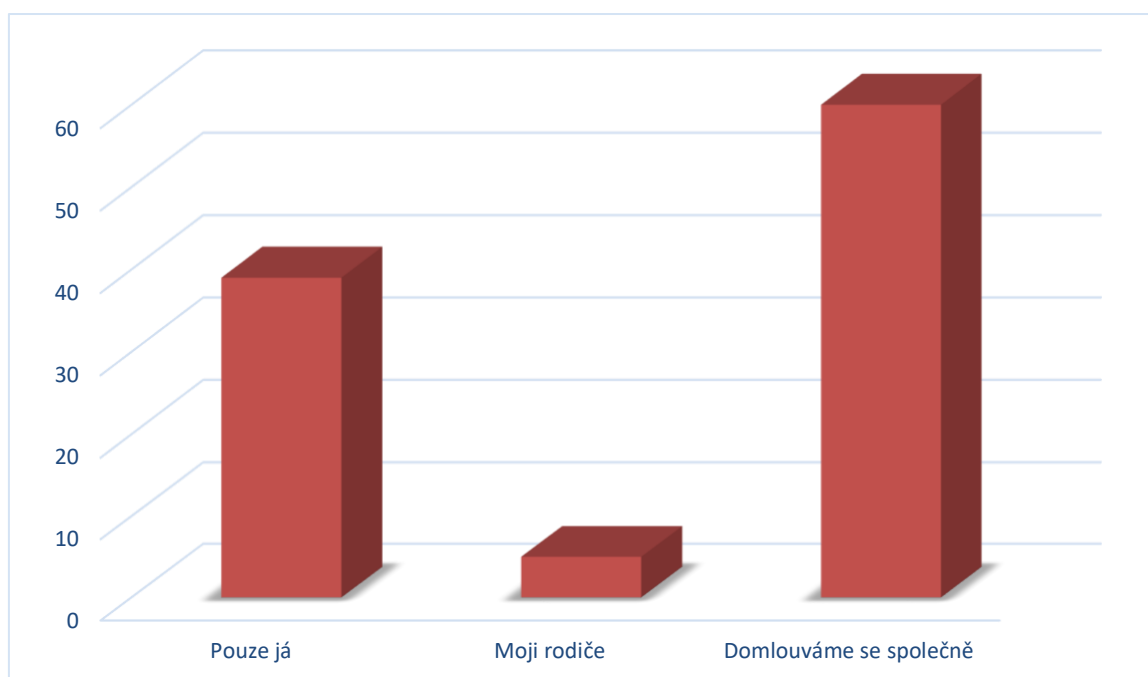
Této kategorii se týkaly otázky č. 5, č. 8 a č. 9.

##### Otázka č.5

#### **Kdo řídí tvé volnočasové aktivity?**

- a) Pouze já
- b) Moji rodiče
- c) Domlouváme se společně



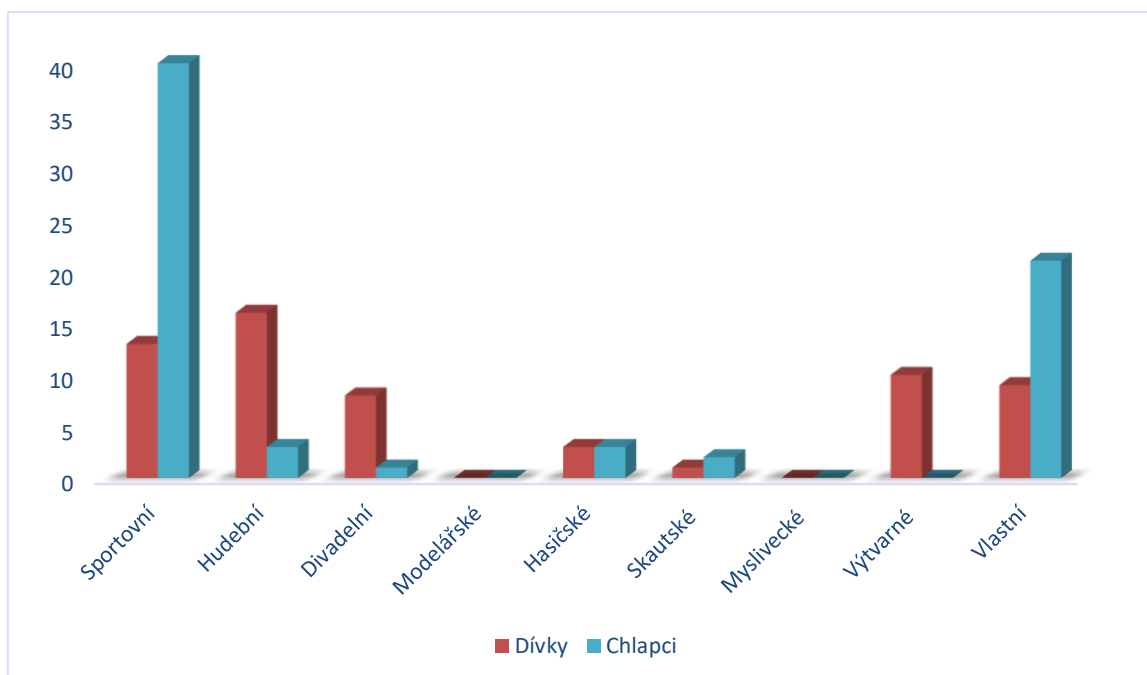
**Graf 4: Otázka č. 5 – Kdo řídí tvé volnočasové aktivity?**

Na otázku č. 5 – Kdo řídí tvé volnočasové aktivity? – byla nejčastější odpovědí zcela jasně společná domluva. Poté to byli respondenti sami, nakonec řízení volného času pouze rodiči. U této otázky jsem čekala daleko více odpovědí u varianty b) Pouze já. U žáků 8. a 9. ročníků jsem očekávala, že řešení volného času bude z větší části záviset pouze na nich samotných a rodiče budou více stranou. Děti, které zvolily odpověď b) Moji rodiče, poté u otázky č. 9 zvolily variantu c) Nutí mě rodiče. Z toho vyplývá, že rodiče, kteří dětem z velké části organizují jejich volný čas, je i nutí do kroužků a jiných zájmů.

#### Otázka č. 8

##### **Jaké volnočasové aktivity navštěvuješ?**

- a) Sportovní
- b) Hudební
- c) Divadelní
- d) Modelářské
- e) Hasičské
- f) Skautské
- g) Myslivecké
- h) Výtvarné
- i) Vlastní:

**Graf 5: Otázka č. 8 – Jaké volnočasové aktivity navštěvuješ?**

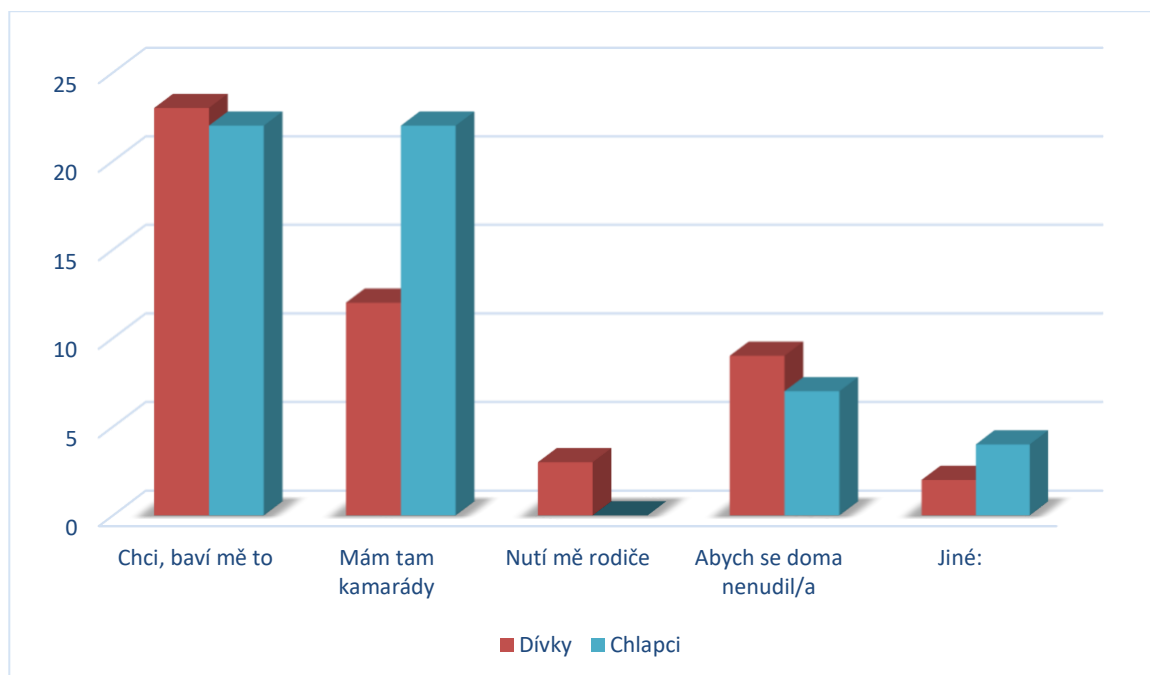
Cílem této otázky bylo zmapovat, jaké kroužky a zájmové aktivity pubescenti nejčastěji navštěvují. U chlapců to byly nejčastěji v rámci předvýzkumu sportovní aktivity, podobné odpovědi jsem tedy očekávala i u samotného výzkumu. U dívek zvítězily hudební kroužky. Také z grafu můžeme vyčíst, že chlapci z velké části zvolili sport a vlastní, několik jich navštěvuje také hudební, skautské a hasičské aktivity. Odpovědi dívek ale byly daleko různorodější, ale ne tak jasné jako chlapců. V odpovědi i) Vlastní byly nejčastěji dopsány počítačové hry, hry na telefonu, X-box nebo například poslech hudby. Také se tam ale několikrát objevilo „žádné.“ Odpovědi d) Modelářské a g) Myslivecké v předvýzkumu vyšly jako úspěšné, ale žáci, kteří tyto aktivity navštěvují, ten den chyběli.

#### Otázka č. 9

**Pokud navštěvuješ kroužek nebo patříš do skupiny, týmu a podobně, z jakého důvodu?**

- a) Chci, baví mě to
- b) Mám tam kamarády
- c) Nutí mě rodiče
- d) Abych se doma nenudil/a
- e) Jiné:

**Graf 6: Otázka č. 9 – Pokud navštěvuješ kroužek, nebo patříš do skupiny, týmu a podobně, z jakého důvodu?**



Závěrečnou otázkou z této oblasti je otázka č. 9, která se zaměřila na to, z jakého důvodu pubescenti kroužky navštěvují. Nejčastější odpovědí bylo, že to děti baví, ale také skrze kamarády. Chlapci kroužky kvůli kamarádům navštěvují dvakrát více než dívky. Několik respondentů zvolilo také variantu z *nudy* a *kvůli rodičům*. Mezi jinými bylo 6 odpovědí od chlapců, kteří nenavštěvují žádnou aktivitu nebo kroužek. Z krátké diskuze, která následovala po vyplnění dotazníků v předvýzkumu, vyplynulo že více než polovina těchto žáků navštěvuje kroužek pouze ze zvyku.

#### 4.5.3. Zkušenosti s alkoholem a jeho konzumací

Tato oblast mapuje zájem pubescentů o alkohol, jakou mají s jeho konzumací zkušenost, jak často se u dospívajících doma konzumuje, ale i jak často jej konzumují i pubescenti sami. Také mě zajímalo, zda parta dospívajících raději sáhne po pivu než po lihovinách, zda se někdy dostali do stavu opilosti nebo jak se k alkoholu dostávají.

Do kategorie, která se zabývá zkušenostmi s alkoholem, jsem zařadila otázky č. 10, č. 11, č. 12, č. 13, č. 14, č. 15, č. 19, č. 20 a č. 21.

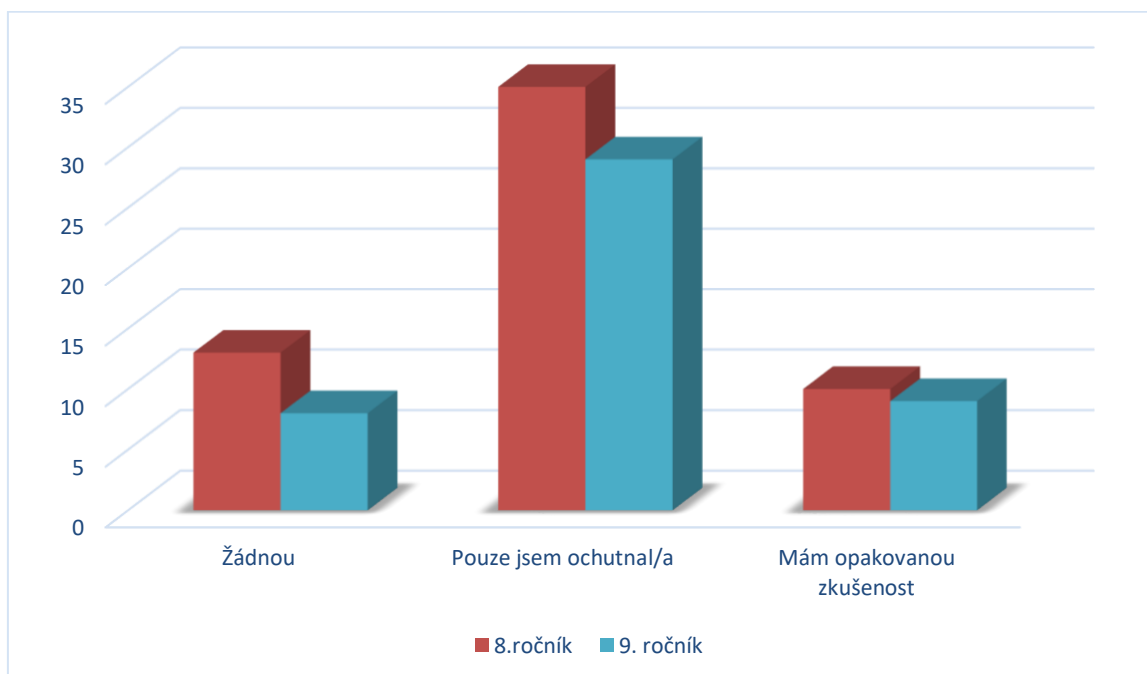
Z předvýzkumu vyplynulo, že ne všichni pubescenti alkohol ochutnali. Proto otázky, které se odvíjely od ochutnání, byly označeny hvězdičkou (\*) a děti bez této zkušenosti otázky přeskočily – byly to otázky č. 12, č. 13, č. 15, č. 19, č. 20 a č. 21.

### Otázka č. 10

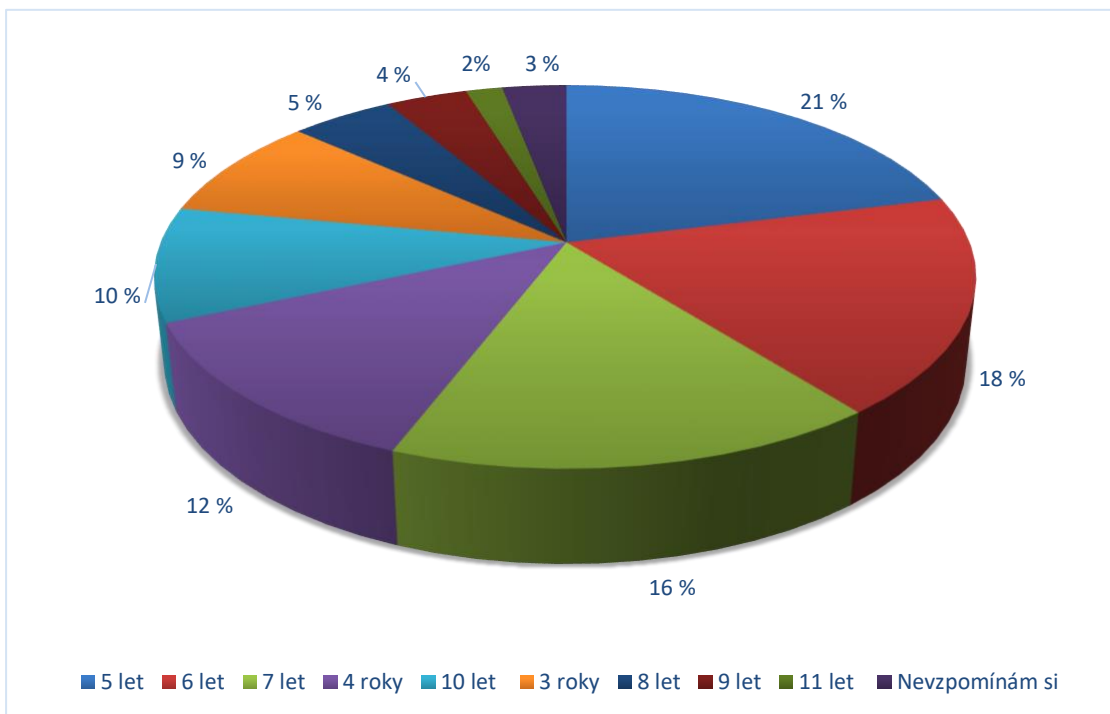
#### **Jakou máš zkušenost s alkoholem?**

- a) Žádnou
- b) Pouze jsem ochutnal/a
- c) Mám opakovanou zkušenost

**Graf 7: Otázka č. 10 – Jakou máš zkušenost s alkoholem?**



Výsledky 10. otázky byly při porovnání 8. a 9. ročníku velmi podobné. Žádnou zkušenost s alkoholem nemělo celkem 21 pubescentů, z toho 13 navštěvovalo 8. ročník a 8 navštěvovalo 9. ročník. Vyrovnaný byl také poměr dívka/chlapec. Alkohol neochutnalo celkem 11 dívek a 10 chlapců. Opakovanou zkušenost s alkoholem mělo 10 žáků 8. ročníku a 9 žáků 9. ročníku – a na poměry dívka/chlapec to bylo 9 dívek a 10 chlapců. Celkově poté alkohol ochutnalo 64 pubescentů, kteří ale neměli s alkoholem opakovanou zkušenost.

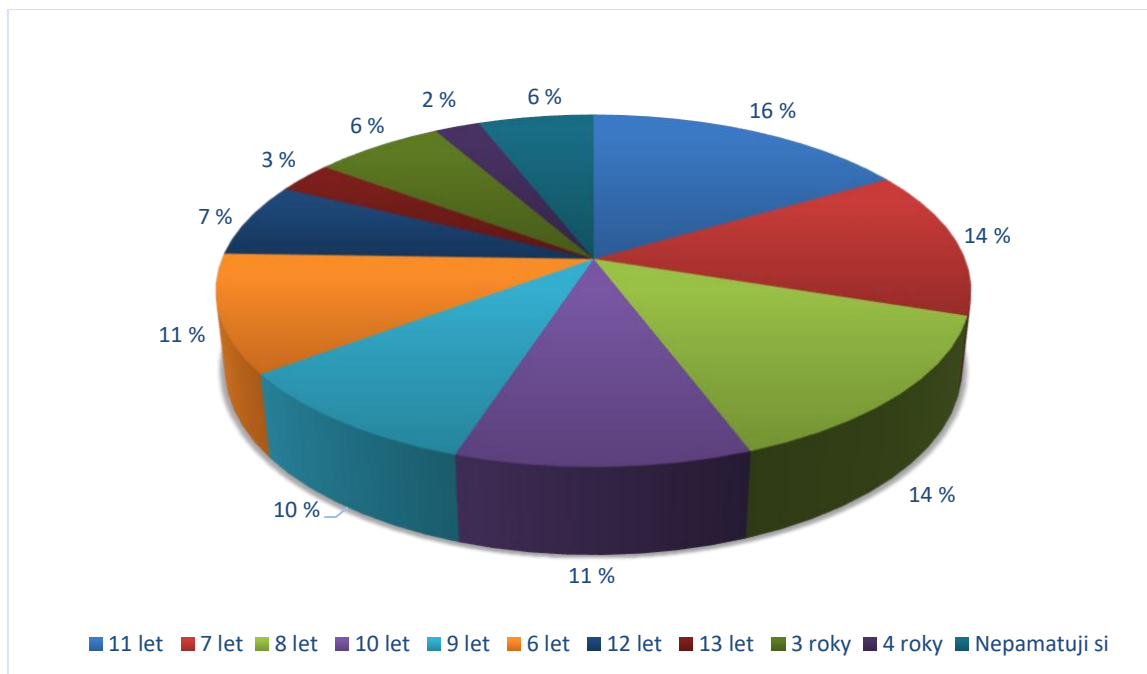
Otázka č. 11**S alkoholem jsem se poprvé setkal/a v:****Graf 8: Otázka č. 11 – S alkoholem jsem se poprvé setkal/a v:**

Další otázka vykazovala v předvýzkumu velmi různorodé odpovědi. Někteří si vůbec nepamatovali, kdy alkohol ve svém okolí zaznamenali, jiní si ho více začali všimnout až na druhém stupni základní školy. Otázka tedy měla otevřenou odpověď, a tou nejčastěji bylo, že si pubescenti alkohol poprvé vybavují ve věku v rozmezí 4–10 let. Více než 21 % pubescentů si ve svém okolí všimlo alkoholu již v 5 letech, dalších 18 % ho kolem sebe začalo registrovat v 6 letech. Celých 12 % dětí ho začalo vnímat ve 4 letech a v 10 letech to bylo 10 %. Poté v grafu figuroval spíše vyšší věk – 8, 9 a 11 let, ale 9 % dětí zařadilo svou první vzpomínku na alkohol již do věku tří let. Těch, kteří by si to vůbec nepamatovali ani přibližně, bylo jen málo přes 3 %. Z tohoto grafu tedy vyplývá, že se děti do nepřímého kontaktu s alkoholem dostávají již v mladším školním věku, někdy dokonce v předškolním.

Otázka č. 12

**V kolika letech jsi poprvé ochutnal/a alkohol:**

**Graf 9: Otázka č. 12 – V kolika letech jsi poprvé ochutnal/a alkohol:**

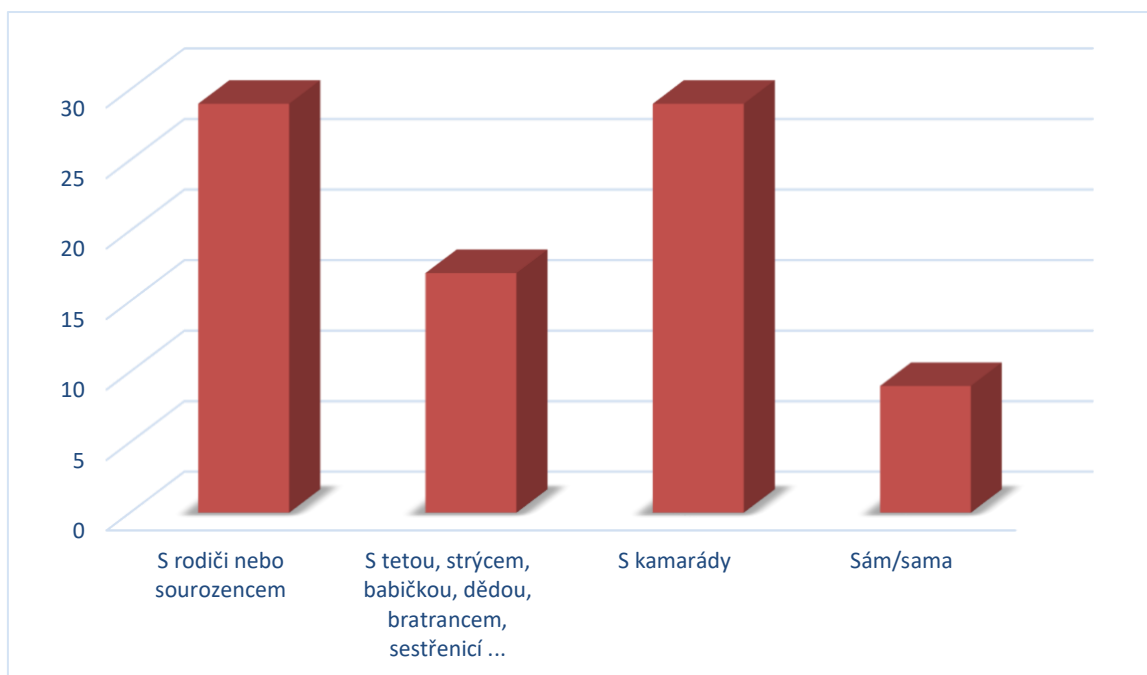


Dvanáctá otázka měla přiblížit, v kolika letech pubescenti alkohol poprvé ochutnali. Z celkem 104 respondentů na otázku odpovědělo 83, protože zbylých 21 alkohol nikdy neochutnalo. Nejčastější odpovědí bylo v 11 letech, poté ale i v 7 a 8 letech a na pomyslném třetím místě to bylo dokonce 6 a 10 let. Několik respondentů si nedokázalo ani přibližně vzpomenout. I v této otázce „zvítězil“ prvostupňový věk. V rámci diskuze děti nejčastěji zmiňovaly ochutnání piva od tatínka nebo dědečka, vína od maminky, ale i pálenky od babičky. Z toho jsem usoudila, že první kontakt i ochutnání skutečně vychází z rodiny.

Otázka č. 13

**Alkohol jsem poprvé ochutnal/a:**

- S rodiči nebo sourozencem
- S tetou, strýcem, babičkou, dědou, bratrancem, sestřenicí ...
- S kamarády
- Sám/sama

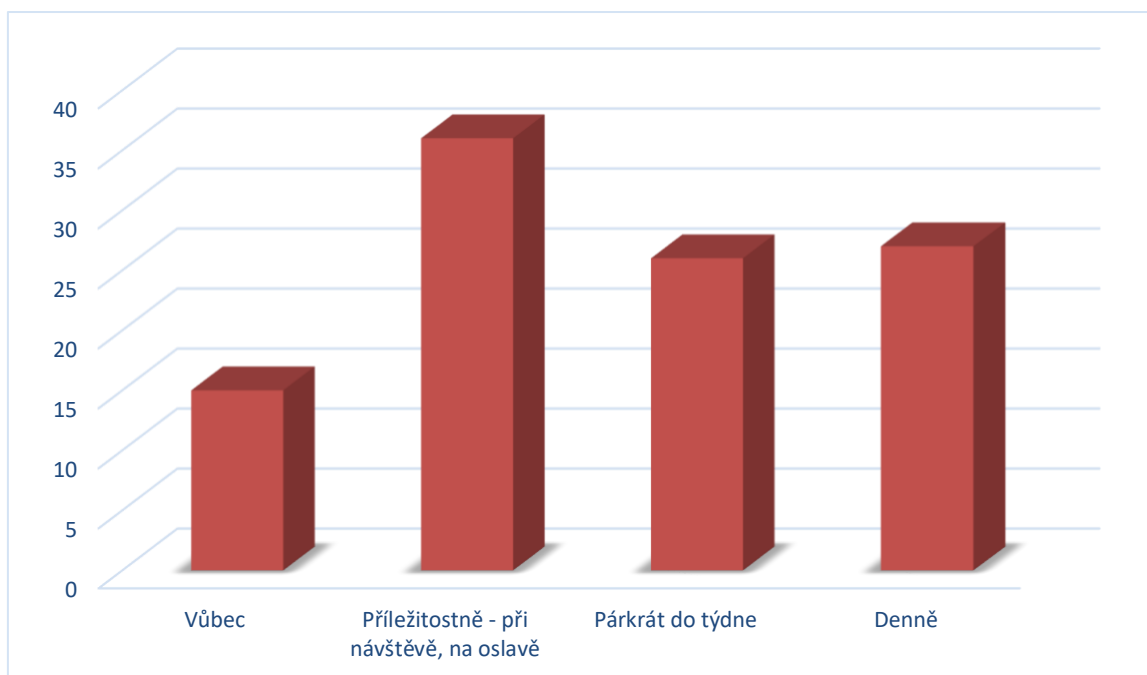
**Graf 10: Otázka č. 13 – Alkohol jsem poprvé ochutnal/a:**

Z grafu patřícího ke třinácté otázce vyplývá, že pubescenti alkohol nejčastěji ochutnali v rámci své party s kamarády a v rámci blízké rodiny s rodiči nebo sourozencem. Počty byly zcela vyrovnané, o něco níže se umístilo až ochutnání se širší rodinou. Během předvýzkumu několikrát zaznělo, že mají dospívající tuto vzpomínku spojenou s rodinnou oslavou, svátkem, jako jsou Vánoce, nebo například s úspěchem v týmu. Tento graf dokazuje, jak moc jsou mladí lidé ovlivňováni svým okolím.

#### Otázka č. 14

##### **Jak často se u tebe doma konzumuje alkohol?**

- Vůbec
- Příležitostně – při návštěvě, na oslavě
- Párkrát do týdne
- Denně

**Graf 11: Otázka č. 14 – Jak často se u tebe doma konzumuje alkohol?**

V rámci předvýzkumu jsem zjistila, že mnoho pubescentů netráví doma tolik času, aby si všimli, jestli si maminka otevře láhev vína každý večer, nebo jen několikrát do roka. I přesto ale všichni zúčastnění dospívající zapřemýšleli a z odpovědí, které se příliš nelišily, vyplynulo, že není mnoho rodin, v nichž by se alkohol nepil vůbec – celkem to bylo přesně 15 rodin. Nejvíce odpovědí, tedy 36, získala možnost b) Příležitostně – při návštěvě, na oslavě a zbylé odpovědi se téměř přesně rozdělily mezi odpovědi c) Párkrát do týdne a d) Denně. Z grafu je zřejmé, že více než v polovině rodin se konzumuje alkohol alespoň párkrát v týdnu.

**Graf 12: Otázka č. 10 a č. 14 – Kontingenční tabulka**

	Vůbec	Příležitostně – při návštěvě, na oslavě	Párkrát do týdne	Denně
Žádnou	9	6	3	3
Pouze jsem ochutnal/a	5	25	21	13
Mám opakovanou zkušenost	1	5	2	11
Celkem	15	36	26	27



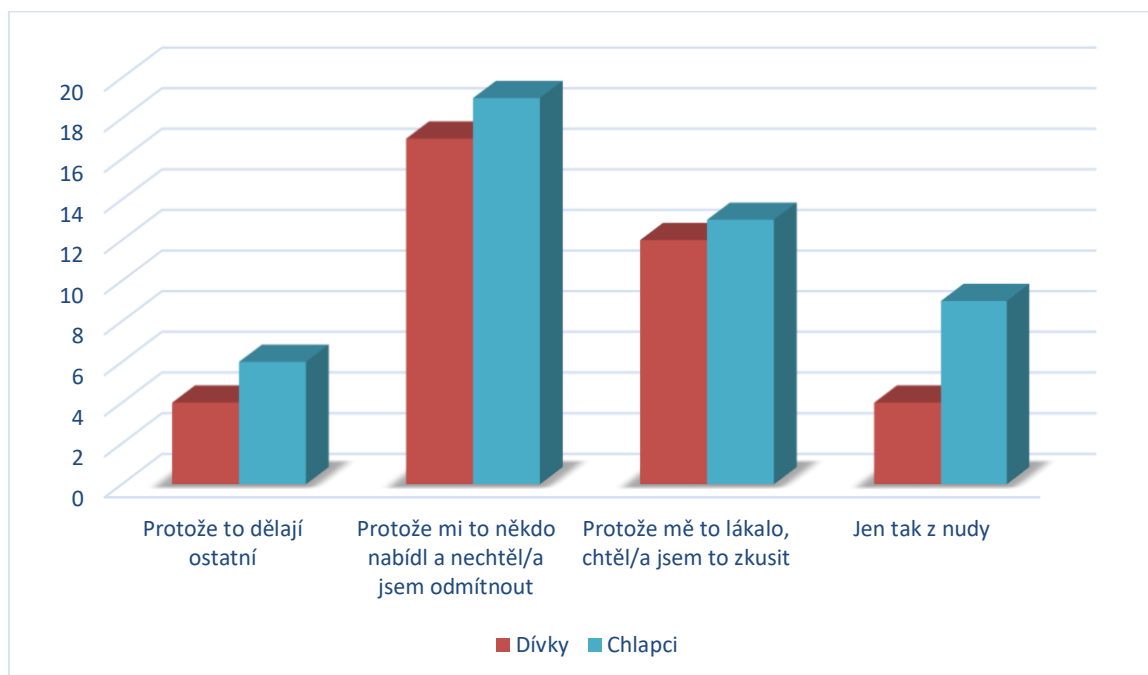
Pokud se podíváme na otázky č. 10 a č. 14 v rámci kontingenční tabulky, zjistíme, že konzumace alkoholu v rodině může ovlivnit to, jak k alkoholu bude přistupovat pubescent. Z tabulky lze vyčíst, že pubescenti, kteří nemají žádnou zkušenost s alkoholem, z největší části pocházejí z rodin, ve kterých se alkohol nekonzumuje vůbec nebo maximálně příležitostně. Naproti tomu dospívající, kteří mají s alkoholem opakovanou zkušenost, jsou naopak převážně z rodin, ve kterých je alkohol konzumován denně. Průměrně je nejvíce těch, kteří pouze ochutnali a v rodině se alkohol konzumuje pouze příležitostně. Závěrem můžeme říct, že pubescenty v konzumaci alkoholu přímo či nepřímo částečně ovlivňuje i rodina, která bývá považována za největší vzor.

### Otázka č. 15

#### **Alkohol jsem vyzkoušel/a:**

- a) Protože to dělají ostatní
- b) Protože mi to někdo nabídl a nechtěl/a jsem odmítnout
- c) Protože mě to lákalo, chtěl/a jsem to zkusit
- d) Jen tak z nudy

**Graf 13: Otázka č. 15 – Alkohol jsem vyzkoušel/a:**



Třináctý graf potvrzuje, že jsou jedinci v období pubescence zranitelní a jejich ego hraje velkou roli. Tato otázka odhalila, že alkohol vyzkoušeli nejčastěji proto, že jim to někdo nabídl

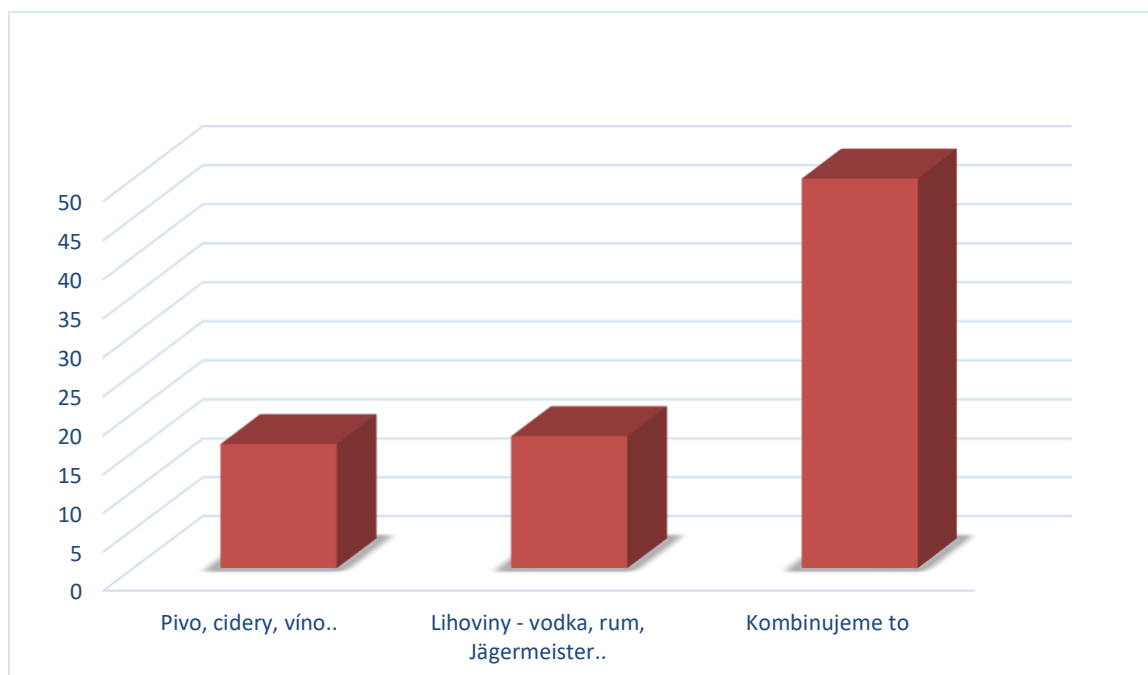
a oni nechtěli odmítnout. Bylo to 19 chlapců a 17 dívek. Také ale celkem 24 dospívajících odpovědělo, že alkohol vyzkoušeli, protože je to lákalo. Jen tak z nudy ho ochutnalo celkem 13 dospívajících a 10 uvedlo jako důvod, že to viděli u ostatních. Nabídku přijalo celkem 36 z 83 dospívajících, což je více než třetina respondentů. Ze závěrečné krátké diskuze, která se zcela necíleně rozběhla, žáci v devátých ročnících vyvodili, že by nejspíše alkohol ani nevyzkoušeli, kdyby jim to někdo nenabídl. Také jsme se dostali k tomu, že kamarádi nebo členové rodiny, kteří alkohol nabídli, dobře věděli, že jej nabízejí nezletilým.

#### Otázka č. 19

#### **Když s kamarády popijíte alkohol, jaký?**

- a) Pivo, cidery, víno...
- b) Lihoviny – vodka, rum, Jägermeister...
- c) Kombinujeme

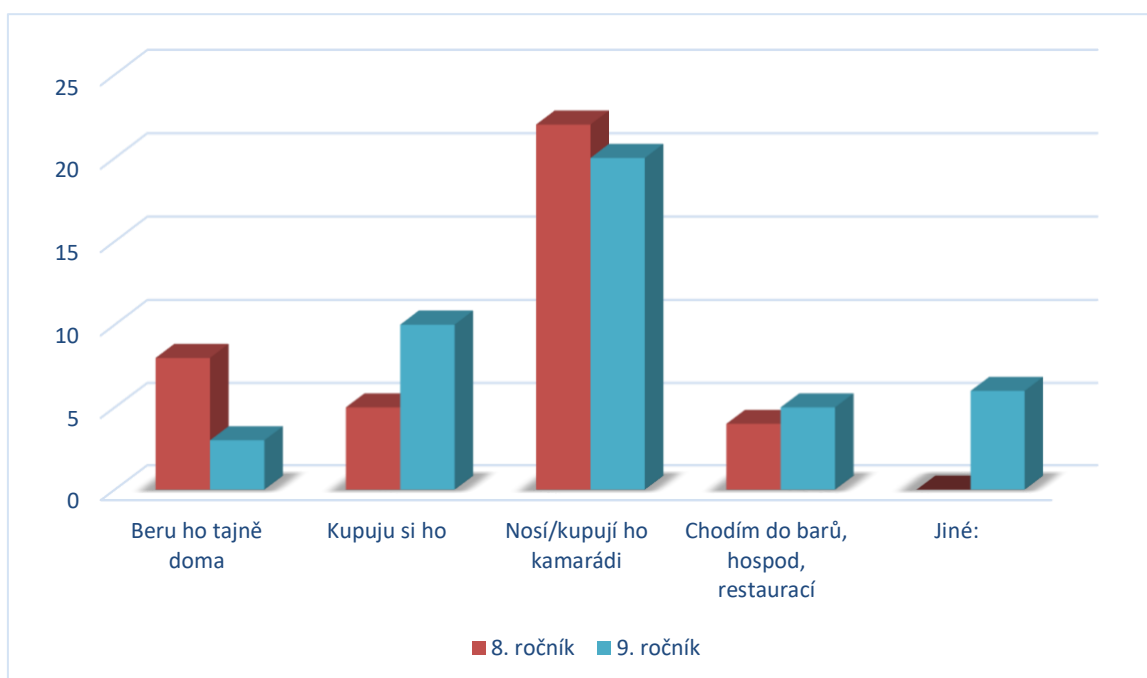
**Graf 14: Otázka č. 19 – Když s kamarády popijíte alkohol, jaký?**



Výsledky ukázaly, že pubescenti ve svém volném čase nejčastěji kombinují různé druhy alkoholu. Celkem 50 konzumentů odpovědělo, že pokud alkohol pijí, tak v různých kombinacích. Lihoviny konzumuje 17 pubescentů a 16 pubescentů upřednostňuje pivo, víno, cidery a podobné alkoholické nápoje s nižším procentem alkoholu.

Otázka č. 20**Jak se k alkoholu dostáváš?**

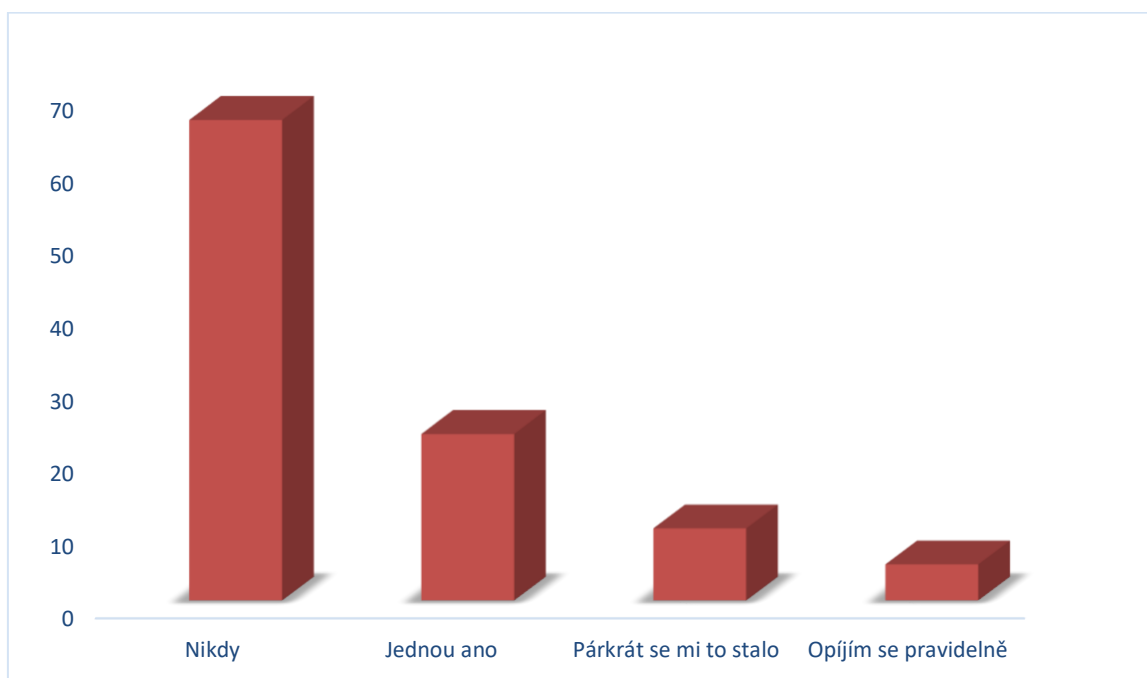
- a) Beru si ho tajně doma
- b) Kupuju si ho
- c) Nosí/kupují ho kamarádi
- d) Chodím do barů, hospod, restaurací
- e) Jiné:

**Graf 15: Otázka č. 20 – Jak se k alkoholu dostáváš?**

Otázka, která se týkala dostupnosti, velmi zajímala nejen mě, ale i třídní učitele. Výzkum potvrdil mou domněnku, že častým způsobem získání alkoholu jsou starší kamarádi, kterým je alkohol legálně prodáván. K alkoholu se přes starší kamarády dostává více než polovina respondentů. Nižší počet si jej kupuje sám, někteří jej berou tajně doma a stejný počet chodí do barů, hospod nebo restaurací, kde jim je alkohol prodán. Žáci devátého ročníku ale také několikrát zvolili možnost vlastní odpovědi, ve které se zcela shodně ukázalo, že jim alkohol poskytují rodiče sami, konkrétně otcové. Těchto 6 odpovědí lze spojit s rodinami, ve kterých se alkohol pije denně a v nichž je zároveň rodičům jedno, zda jejich děti alkohol konzumují, nebo nikoliv.

Otázka č. 21**Byl/a jsi někdy opilý/á?**

- a) Nikdy
- b) Jednou ano
- c) Párkrát se mi to stalo
- d) Opíjím se pravidelně

**Graf 16: Otázka č. 21 – Byl/a jsi někdy opilý/á?**

Z výsledků je zcela zřejmé, že více než polovina (přesně 66) pubescentů se nikdy neopilo. Pubescentů, kteří se jednou opili, bylo 23 a v rámci předvýzkumu to hájili jako nehodu, kdy při první konzumaci neodhadli svou míru, nebo například slavili ukončení fotbalové sezóny. Párkrát se to stalo 10 dospívajícím a pravidelně se opíjí 5 chlapců devátého ročníku. Na některé chlapce a jejich možné výsledky jsem byla upozorněna předem. Patří do party, která je složena převážně ze starších adolescentů a dle třídní učitelky byly obdobné výsledky očekávané. Z celkem 104 pubescentů ve věku 14–16 let je to ale stále ještě uspokojivý výsledek.

**4.5.4. Postoj k alkoholu**

Otázky č. 16, č. 17, č. 18 a č. 22 se týkají oblasti, která zkoumá postoj k alkoholu. Těmito čtyřmi otázkami jsem se snažila zjistit, jaký postoj pubescenti k alkoholu zastávají a také jaký

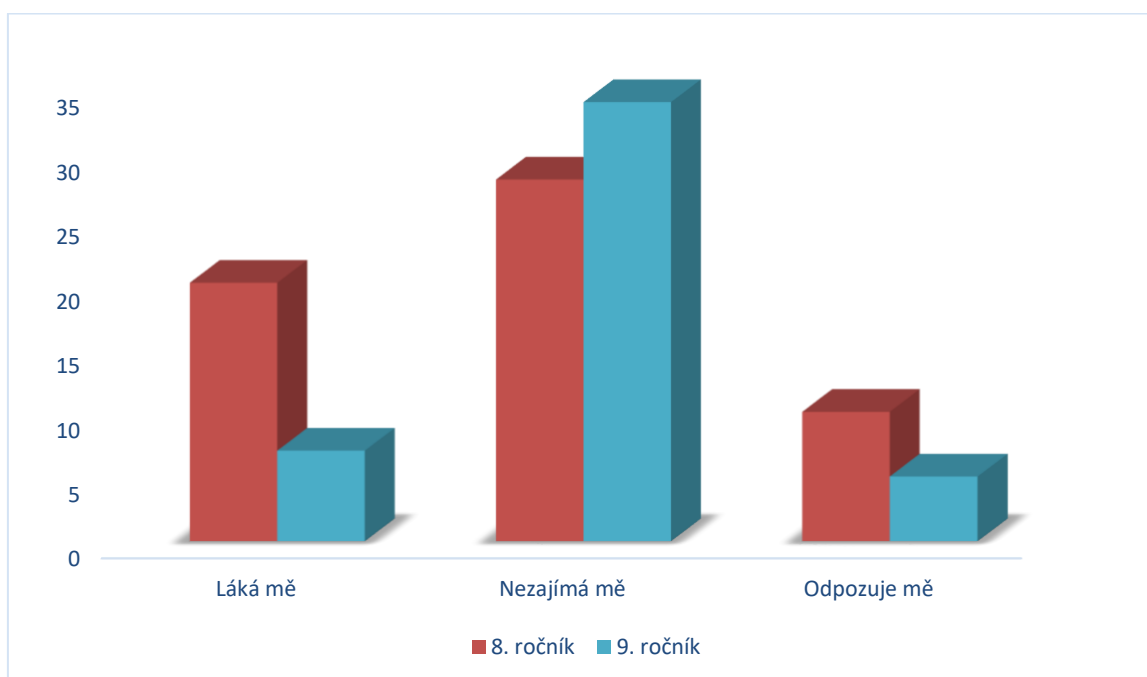
mají názor rodiče dětí konzumujících alkohol. Během předvýzkumu se žáci o názoru rodičů poměrně často zmiňovali, a proto jsem tuto otázku zařadila i do finálního dotazníku.

#### Otázka č. 16

##### **K alkoholu zastávám postoj:**

- a) Láká mě
- b) Nezajímá mě
- c) Odpuzuje mě

**Graf 17: Otázka č. 16 – K alkoholu zastávám postoj:**



Otázka číslo 16 zmapovala, jak se pubescenti obecně staví k alkoholu. Celkem 15 jedinců alkohol odpuzuje, 27 láká a 62 zastává k alkoholu neutrální postoj. Z výzkumu vyplynulo, že žáky 8. ročníku alkohol láká 3× více než žáky 9. ročníku, zároveň je ale také více odpuzuje. Žáci 9. ročníku byli většinou zastoupeni ve skupině s neutrálním názorem. Také se ukázalo, že z celkem 20 pubescentů, kteří s alkoholem neměli žádnou zkušenost, jeho ochutnání láká pouze 1 pubescenta, 8 odpuzuje a 12 zastává neutrální postoj.

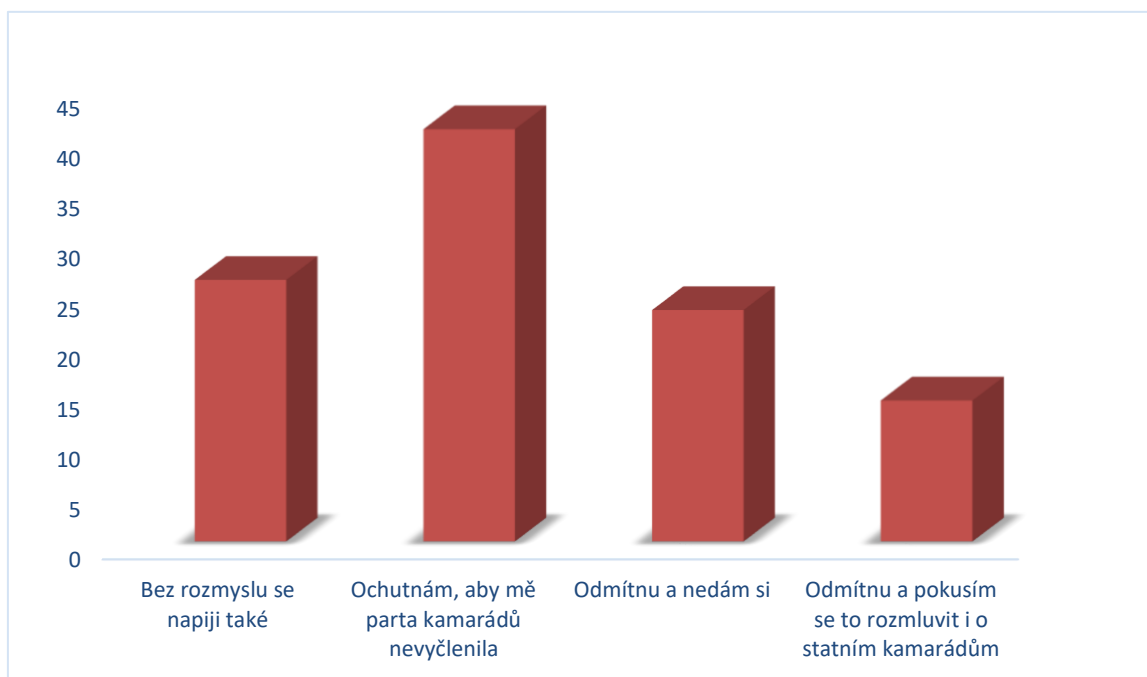
#### Otázka č. 17

##### **Kdyby kamarád přinesl alkohol ...:**

- a) Bez rozmyslu se napiji také

- b) Ochutnám, aby mě parta kamarádů nevyčlenila
- c) Odmítnu a nedám si
- d) Odmítnu a pokusím se to rozmluvit i ostatním kamarádům

**Graf 18: Otázka č. 17 – Kdyby kamarád přinesl alkohol ...:**

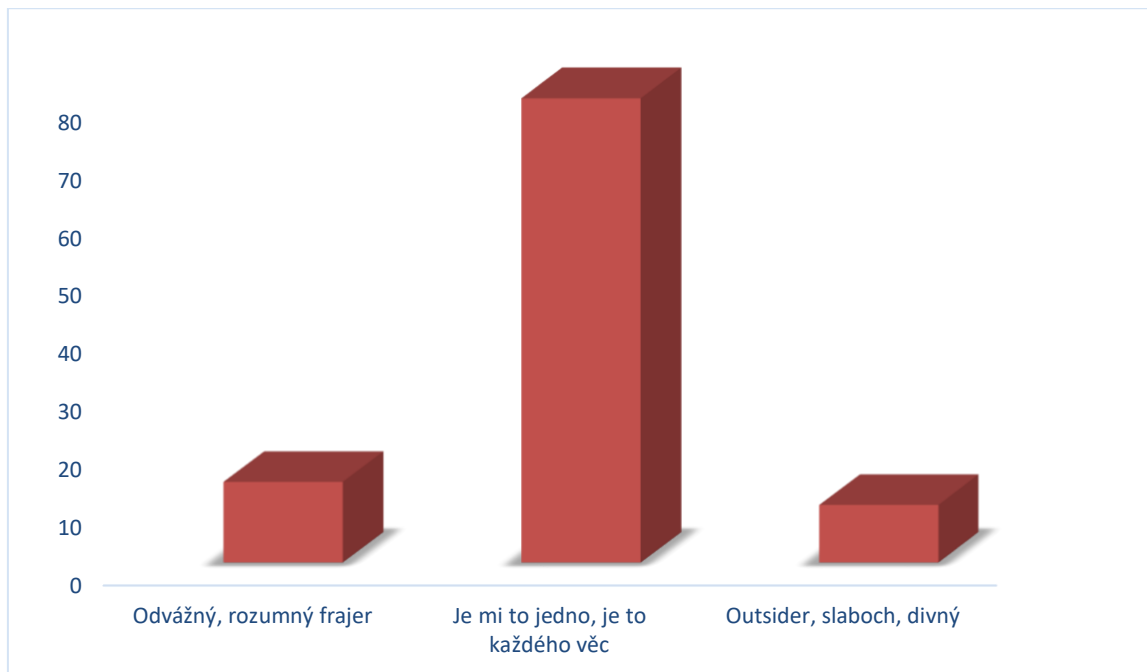


Pubescence je obdobím, kdy při utváření vlastní identity a formování osobnosti hrají hlavní roli vrstevníci. To můžeme vidět i v tomto grafu, který byl vytvořen na základě odpovědí na otázku č. 17. Výzkum prokázal, že mladí lidé alkohol nejčastěji ochutnávají jen proto, aby je kamarádi nevyčlenili z party a neodsoudili je. Část pubescentů by ochutnala bez rozmyslu, ale 37 respondentů by odmítlo a z toho dalších 14 by se to pokusilo rozmluvit i ostatním. Mimo rodinu a prostředí, odkud děti pocházejí, tedy velkou roli hrají i vrstevníci a kamarádi, s nimiž pubescenti tráví volný čas.

### Otázka č. 18

#### **Kamarád, který alkohol odmítne, je pro mě ...:**

- a) Odvážný, rozumný, frajer
- b) Je mi to jedno, je to každého věc
- c) Outsider, slaboch, divný

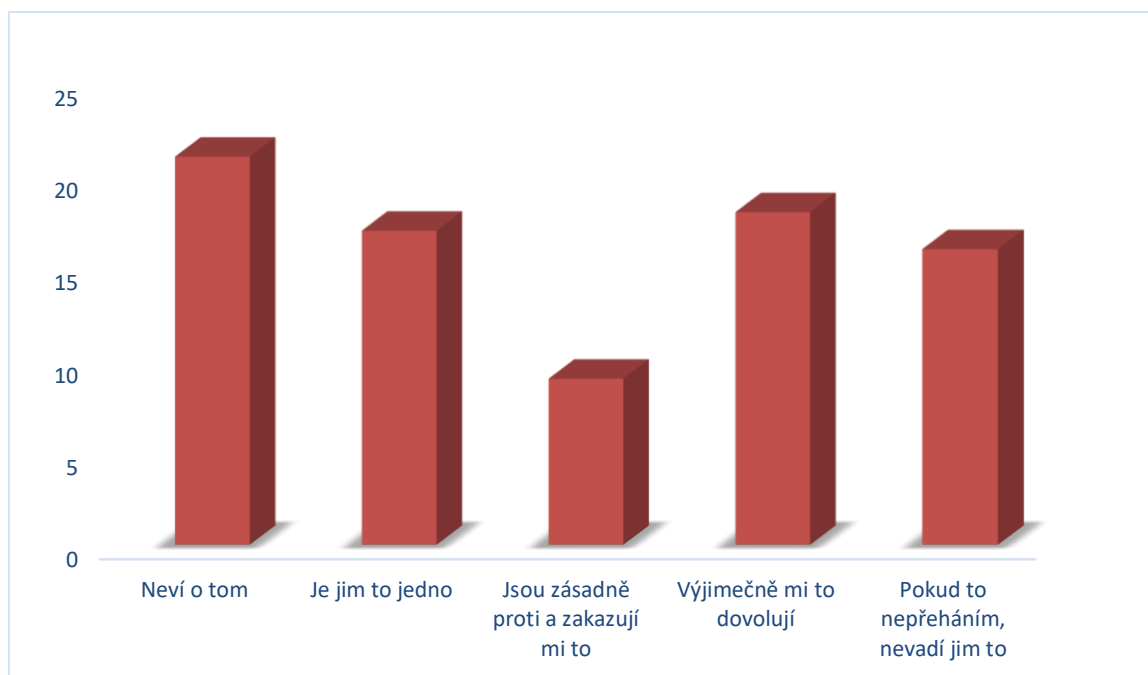
**Graf 19: Otázka č. 18 – Kamarád, který alkohol odmítne, je pro mě ...:**

Postoj ke kamarádovi, který alkohol odmítne, byl z velké části neutrální. Dle výsledků by to neřešilo 80 respondentů. Pro 14 pubescentů by to byl odvážný a rozumný skutek. Zbýlých 10 by pubescenta, který alkohol odmítl, považovalo za outsidera a slabocha. V odpovědích na tuto otázku můžeme najít souvislosti s otázkou číslo 10. Pokud propojíme odpovědi obou otázek, zjistíme, že 9 respondentů ze 14, kteří by kamaráda považovali za rozumného a odvážného, s alkoholem nemá žádnou zkušenost. Naopak v případě odpovědí, že by pro pubescenty kamarád byl outsider a slaboch, se ukázalo, že 8 z 10 dospívajících konzumuje alkohol opakovaně.

#### Otázka č. 22

#### **Co říkají rodiče na to, že konzumuješ alkohol?**

- a) Neví o tom
- b) Je jim to jedno
- c) Jsou zásadně proti a zakazují mi to
- d) Výjimečně mi to dovolují
- e) Pokud to nepřeháním, nevadí jim to

**Graf 20: Otázka č. 22 – Co říkají rodiče na to, že konzumuješ alkohol?**

Otázka číslo 22 je poslední z oblasti týkající se přístupu k alkoholu, a proto jsem se zaměřila i na postoj rodičů. Touto otázkou jsem se snažila zjistit, jaký mají rodiče názor na to, že jejich dospívající děti konzumují alkohol. Také mě ale zajímal vztah této otázky k jiným. Výzkum ukázal, že 18 rodičů vůbec neví, že jejich dítě alkohol ochutnalo, nebo častěji konzumuje. Celkem 21 rodičů to výjimečně dovoluje. Toto dovolování pubescentů během předvýzkumu přiřazovali k slavení narozenin nebo úspěchům v zájmových činnostech, slavení svátků, ale i k dalším rodinným oslavám. Dalších 18 respondentů označilo, že je to rodičům jedno. Téměř stejně, tedy 17 odpovědělo, že pokud to s konzumací alkoholu pubescenti nepřehánějí, rodičům to nevadí. Nejnižší zastoupení získala odpověď pubescentů, jejichž rodiče jsou zásadně proti a konzumaci jim zakazují.

#### 4.5.5. Nebezpečí a problémy, které se pojí k alkoholu

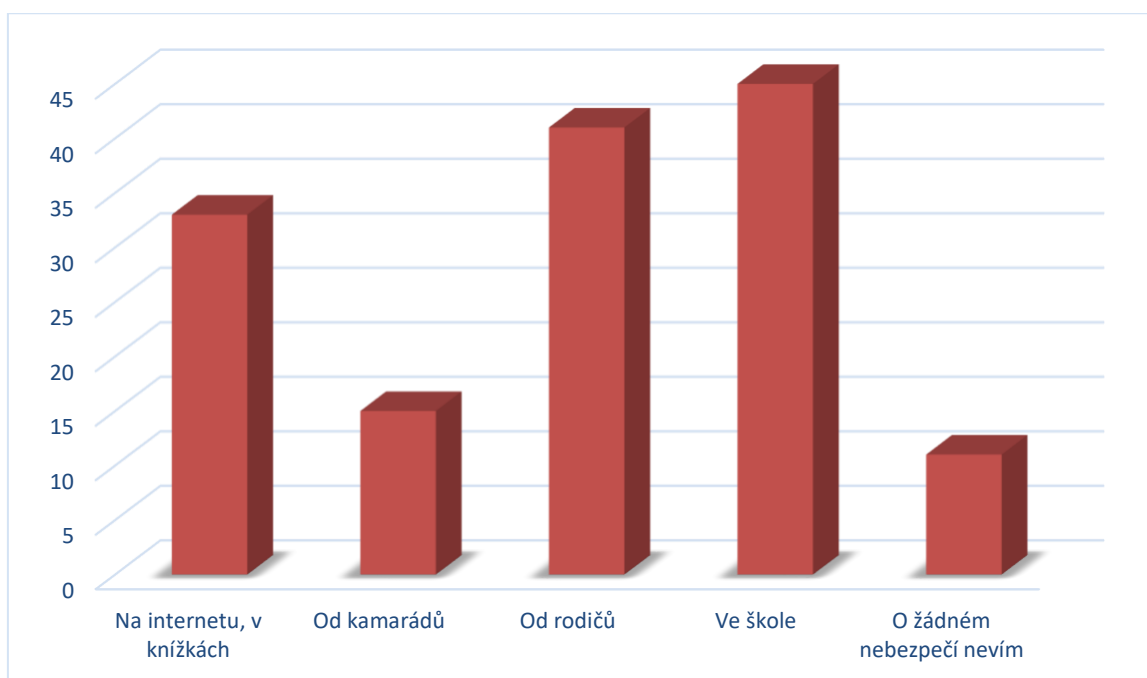
Poslední okruh, o který jsem se zajímala, byl zaměřený na informovanost o nebezpečí spojené s alkoholem. Dnešní doba přináší nespočet možností pro zjišťování informací, ke kterým se může mladý člověk kdykoliv dostat, ale otázkou je, zda to pubescenty opravdu zajímá. Mým cílem bylo zjistit, zda studenti mají povědomí o nebezpečí, které je s alkoholem spojeno, a kde tyto informace získali.

Do této oblasti patří otázka č. 23, otázka č. 24 a otázka č. 25.



Otázka č. 23**Kde ses dozvěděl/a o nebezpečí, které může alkohol představovat?**

- a) Na internetu, v knížkách
- b) Od kamarádů
- c) Od rodičů
- d) Ve škole
- e) O žádném nebezpečí nevím

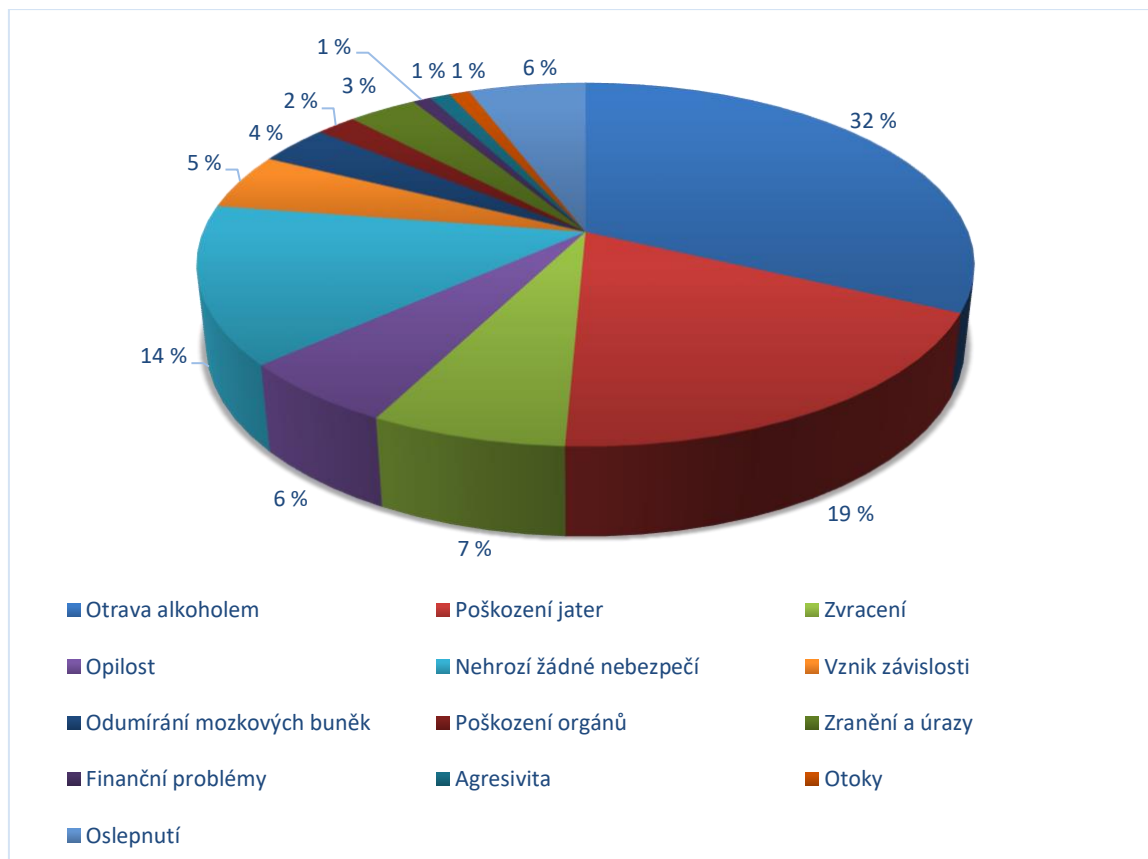
**Graf 21: Otázka č. 23 – Kde ses dozvěděl/a o nebezpečí, které může alkohol představovat?**

Otázka č. 23 nabízela možnost zvolit více variant odpovědí. Výzkum ukázal, že nejvíce informací o možném nebezpečí získávají pubescenti přímo ve škole, o pár odpovědí méně získali rodiče. Dalších 33 odpovědí získal i internet nebo knihy. Mezi kamarády a vrstevníky dle výsledků tolik přínosných informací nekoluje. Těch, kteří o žádném nebezpečí neví, bylo pouze 11, což je ze 104 respondentů dle mého názoru přijatelný výsledek.

Otázka č. 24

**Jaké pro tebe představuje alkohol nebezpečí, co může způsobit?**

**Graf 22: Otázka č. 24 – Jaké pro tebe představuje alkohol nebezpečí, co může způsobit?**

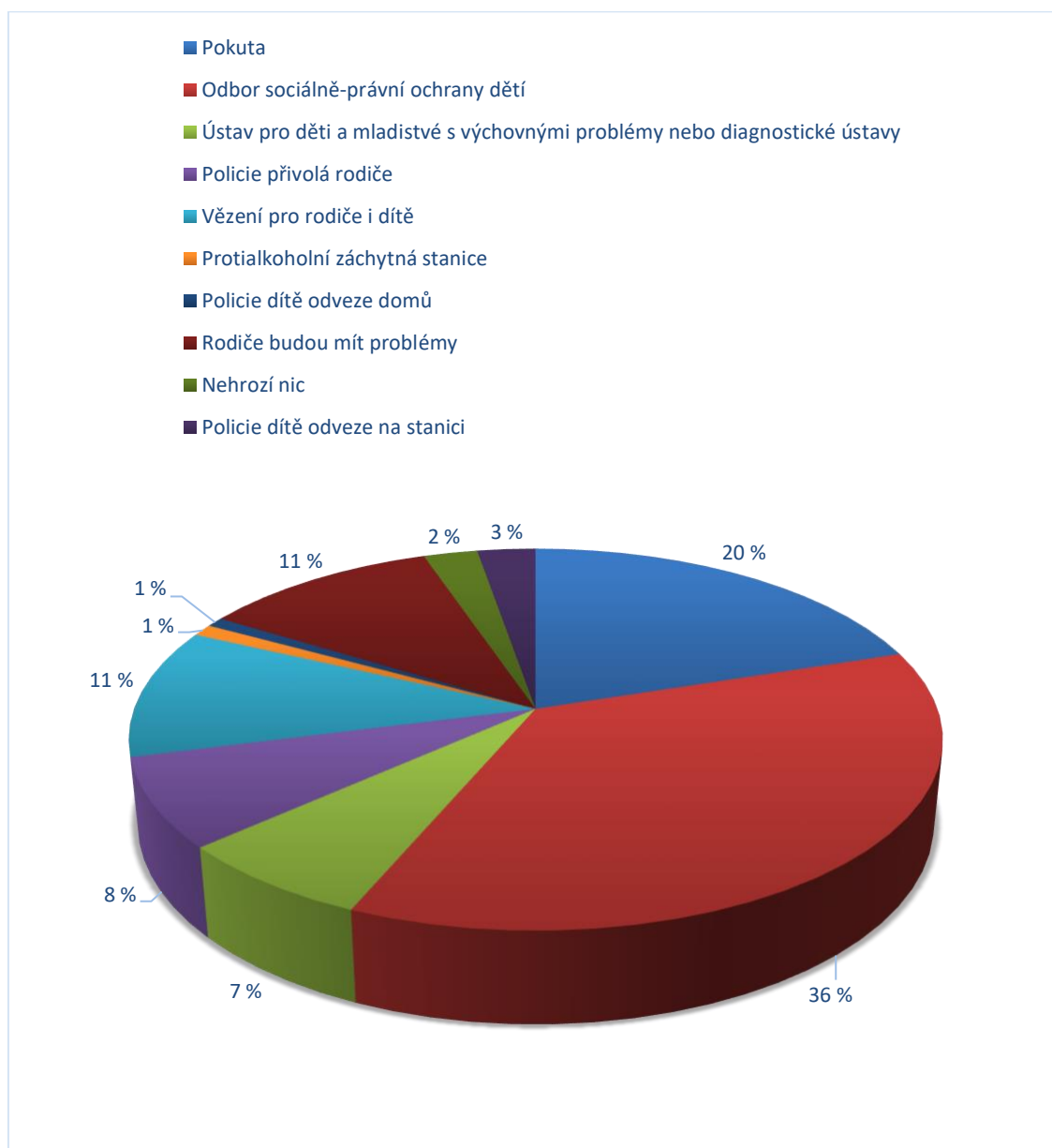


Předposlední otázka nabízela zcela otevřenou možnost odpovědi. Respondenti na posledních dvou otázkách strávili daleko více času, než jsem předpokládala, ale i přesto jich spousta měla s odpovědí problém. Výsledky ukázaly, že si celkem 14 % pubescentů myslí, že je konzumace alkoholu nemůže nijak ohrozit. Dalšími nejčastějšími odpověďmi byly otrava alkoholem a poškození jater. Ostatní odpovědi nebyly tak časté, objevilo se mezi nimi oslepnutí, odumírání mozkových buněk, zvracení, ale i finanční problémy, agresivita, vznik závislosti nebo například zranění a úrazy. Velká část pubescentů zvládla alespoň jeden hrozící problém vymyslet, někteří měli dokonce vlastní zkušenost nebo zkušenost blízkého okolí.

Otázka č. 25

**Co ti hrozí, pokud budeš pod vlivem alkoholu a zadrží tě policie?**

**Graf 23: Otázka č. 25 – Co ti hrozí, pokud budeš pod vlivem alkoholu a zadrží tě policie?**



Poslední otázka dotazníku měla zmapovat, zda pubescenti vědí, co jim hrozí, pokud je jako nezletilý a pod vlivem alkoholu zadrží policie. Zcela nejčastější odpovědí bylo „sociálka“, tedy řešení problému s odborem sociálně-právní ochrany dětí. Také udělení pokuty rodičům bylo častou odpovědí. Dalších 11 % pubescentů napsalo, že budou mít rodiče problém a stejné procento získala i možnost vězení – ať už pro rodiče či pubescenty. Poté už byly odpovědi více různorodé. Celkem 8 % pubescentů odpovědělo, že by policie přivolala rodiče, a 7 %

odpovídajících by skončilo v ústavu pro děti a mladistvé s výchovnými problémy, diagnostickém ústavu, nebo dokonce v domově pro děti. Mezi dalšími odpověďmi bylo odvezení dítěte na policejní stanici nebo domů, přivolání rodičů na místo, protialkoholní záchytná stanice. Několik jedinců také ale odpovědělo, že jim nehrozí žádný postih nebo problém, protože nejsou plnoletí.

#### 4.5.6. Shrnutí výsledků výzkumu

Po vyhodnocení dotazníku se ukázalo, že dnešní pubescenti mají v průměru dostatek volného času, který nejčastěji tráví u moderních technologií, venku s kamarády, ale i na kroužcích a v zájmových činnostech. Volného času s kamarády tráví dostatek, ale i přesto by chtěli více. Moderní technologie hrají důležitou roli, ale očekávala jsem přece jen větší účast smartphonů a počítačů. Výsledky mi tuto domněnku vyvrátily.

Volnočasové aktivity, které děti navštěvují, si nejčastěji vybírají společně s rodiči, na trávení volného času se podílejí dohromady, ať už se jedná o společnou domluvu, nebo aktivní trávení volného času jako rodina. Pubescenti volí různé aktivity, nejčastěji sportovní, protože je to baví, nebo kvůli kamarádům. Experimentování a konzumace alkoholu v jejich volném čase nehrají velkou roli, jedná se spíše o jednorázové akce a příležitosti, které nejsou často opakované.

S alkoholem se velká část pubescentů setkala již na prvním stupni ZŠ a ochutnali ho v obdobném věku. Ukázalo se, že rodina a kamarádi mají na pubescenty velký vliv, protože k prvnímu kontaktu a ochutnání došlo právě v rámci rodiny nebo v partě kamarádů. V teoretické části této bakalářské práce je zmiňováno, že jsou děti v tomto období zranitelné, citlivé na své ego, svou osobu obecně a zakládají si na určité „pověsti.“ Díky tomu se více pubescentů, než jsem se domnívala, rozhodlo k ochutnání alkoholu – aby si udrželi postavení v partě, nebyli považováni za slabochy a nebyli terčem posměchu. V rámci popíjení alkoholu v partě vrstevníků se alkoholické nápoje často kombinují, většinou je nosí starší kamarádi, ale málokdy se stane, že to někdo ze zúčastněných více přežene a dostane se do stavu opilosti.

Postoje k alkoholu byly různé. Jejich základ bychom mohli hledat v prostředí, ve kterém jedinec žije, v rodině nebo mezi vrstevníky. Jak již bylo zmíněno, pubescenti jsou v tomto životním období ovlivnitelní a to se promítlo i do výsledků oblasti, která se týká postojů k alkoholu. Velká část pubescentů alkohol ochutnala jen kvůli partě, i přestože k alkoholu zastává neutrální postoj a nějak zvlášť je neláká. Určitou roli tady hrají domněnky samotných

pubescentů. Alkohol ochutnali, aby je ostatní neodsoudili. Ale 80 respondentů ze 104 by odmítnutí alkoholu nijak nesoudilo a zastává neutrální postoj. Neutrální postoj ale nezastávají rodiče, kteří o tom, že jejich dítě konzumuje alkohol, neví. Překvapilo mě, že část rodičů konzumaci alkoholu výjimečně schvaluje a přehlíží fakt, že jejich děti mají do hranice zletilosti ještě několik let čas.

Povědomí o možném nebezpečí pubescenti nejčastěji získávají ze školy, internetu a od rodičů. Výsledky jsem ale očekávala o trochu lepší. Vymyslet odpovědi na poslední dvě otázky byl pro pubescenty velký problém a někteří u toho strávili opravdu hodně času. Mile mě překvapilo, že během předvýzkumu byly zmíněny finanční i sociální problémy a někteří žáci správné odpovědi opravdu s jistotou věděli. Pokud by pubescenty pod vlivem alkoholu zadržela policie, ve většině případů by vůbec nevěděli, co je čeká. Někteří by rodiče poslali do vězení a sebe do dětského domova, jiní by šli do vězení rovnou sami. Potěšilo mě, že se o odpověď na poslední otázku i po skončení výzkumu žáci vyptávali a problematika alkoholu je zajímala i hlouběji.

## ZÁVĚR

Během mého výzkumu se mi podařilo zjistit, že alkohol v životech dnešních pubescentů a trávení jejich volného času určitou roli hraje, ale zatím jí není přikládána velká váha. Jeho váha spočívá spíše v tom, že je využíván jako prostředek pro získání určitého sociálního statusu v partě, postavení mezi kamarády a vrstevníky. Stává se součástí zábavy, prostředkem pro zahnání nudy a objektem nových zkušeností i přesto, že si jsou pubescenti vědomí nebezpečí, které s sebou jeho konzumace přináší. Vidí jej v televizi, reklamy na alkohol vyskakují i na internetu, venku mezi vrstevníky sem tam koluje láhev a tatínek s maminkou si také občas sklenku vína nebo pár piv dají. Na rodinných oslavách jsou běžné přípitky bublinkami a ťukání panáky plnými pálenky. Dnešní pubescenti jsou alkoholem zkrátka obklopeni ze všech stran a nedá se očekávat, že se mu budou do konce života vyhýbat. I když je přebírání těchto nežádoucích norem problematické, je to pro toto období hledání vlastního já, experimentování a vzdoru zcela typické.

Vliv rodiny v přejímání pozitivních i negativních vzorů hraje zásadní roli, a proto by rodina měla jít příkladem. Z výsledků výzkumu vyplynulo, že právě vzor a přístup může vše ovlivnit nejvíce. Pokud se pubescent dostane do party vrstevníků, kde alkohol konzumují všichni, jejímu vlivu se nejspíše neubrání a podlehne. Je proto potřeba v dětech budovat určité základy návyků a norem, upevňovat hodnoty, ale především jít dobrým příkladem. Alkohol bývá prezentován jako látka, která povzbudí, dodá odvahy, zbaví stresu, dokáže okořenit život, zahnat nudu a zábavu posunout o stupeň výše. Nezní to jako něco nebezpečného, zrádného a pro mladý organismus zcela nevhodného. To už ale nikde nikdo nezmíní, mladí lidé o tom nechtějí ani slyšet a prodejci alkoholu na to dobrovolně a preventivně neupozorní. A právě v tom může spočívat velký problém. Alkohol – to zní zábavně a lákavě, a to pubescentům nejspíše stačí. Jaké nebezpečí se v něm skrývá, to už ale nevidí, mnohdy ani vidět nechtějí.

**BIBLIOGRAFIE:**

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J., 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Vyd. Praha: Portál

HELLER, J., PECINOVSKÁ, O. a kol., 1996. *Závislost známá neznámá*. Vyd. Praha: Grada Publishing.

HOFBAUER, B., 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. Praha: Portál

KNOTOVÁ, D., 2011. *Pedagogické dimenze volného času*. Vyd. Brno: Paido

MACEK, P., 1999. *Adolescence*. Vyd. Praha: Portál

MEČÍŘ, J. 1990. *Zneužívání alkoholu a nealkoholových drog u mládeže*. Vyd. Praha: Avicenum

NEŠPOR, K., CSÉMY, L. 1977. *Alkohol, drogy a vše děti*. Vyd. Praha: BESIP

NEŠPOR, K., 1995. *Kouření, pití, drogy*. Vyd. Praha: Portál

NEŠPOR, K. 2001. *Vaše děti a návykové látky*. Vyd. Praha: Portál

NEŠPOR, K. 2006. *Zůstat střízlivý*. Vyd. Brno: Host

PÁVKOVÁ, J. 2014. *Pedagogika volného času*. Vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze

SKÁLA, J. 1988. *...až na dno!?* Vyd. Praha: Avicenum

VÁGNEROVÁ, M., 1999. *Vývojová psychologie*. Vyd. Praha: Portál

VAŠUTOVÁ, M., 2005. *Pedagogické a psychologické problémy dětství a dospívání*. Vyd. Ostrava: Ostravská univerzita

VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V., 1995. *Základy pedagogiky volného času*. Vyd. Brno: Paido

## PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Ukázka použitého dotazníku

### **Alkohol jako součást trávení volného času pubescentů**

*Dotazník je zcela anonymní.*

#### **1. Jsem**

- a) Dívka
- b) Chlapec

#### **2. Navštěvuji**

- a) 8. ročník
- b) 9. ročník

#### **3. Co je pro tebe v životě nejdůležitější?**

*Určete pořadí položek dle svých preferencí (1. – nejdůležitější, poslední – nejméně důležitá)*

- Prospěch ve škole
- Rodina
- Zdraví
- Přátelé a kamarádi
- Jiné:

#### **4. Kolik máš volného času?**

- a) Velmi málo
- b) Stačí mi to, ale víc by se hodilo
- c) Akorát, víc nepotřebuji
- d) Mám ho příliš

#### **5. Kdo řídí tvé volnočasové aktivity?**

- a) Pouze já
- b) Moji rodiče
- c) Domlouváme se společně



**6. Jak nejčastěji trávíš svůj volný čas?**

*Můžeš vybrat více odpovědí.*

- a) S partou kamarádů
- b) Se svou rodinou
- c) Na kroužcích, trénincích
- d) Učením
- e) U televize, počítače
- f) Na párty, zábavách, rande
- g) Jen tak nic neděláním
- h) Experimentováním s alkoholem a drogami

**7. Ve volném čase bych chtěl více:**

- a) Času o samotě
- b) Času s kamarády
- c) Času s rodinou

**8. Jaké volnočasové aktivity navštěvuješ?**

*Můžeš vybrat více odpovědí.*

- a) Sportovní
- b) Hudební
- c) Divadelní
- d) Modelářské
- e) Hasičské
- f) Skautské
- g) Myslivecké
- h) Výtvarné
- i) Vlastní:

**9. Pokud navštěvuješ kroužek, nebo patříš do skupiny, týmu a podobně, z jakého důvodu?**

- a) Chci, baví mě to
- b) Mám tam kamarády
- c) Nutí mě rodiče

- d) Abych se doma nenudil/a
- e) Jiné:

**10. Jakou máš zkušenost s alkoholem?**

- a) Žádnou
- b) Pouze jsem ochutnal/a
- c) Mám opakovanou zkušenost

**11. S alkoholem jsem se poprvé setkal/a:**

*V kolika letech jsi začal/a ve svém okolí pozorovat alkohol...*

.....

**12. Alkohol jsem poprvé ochutnal/a v:**

*V kolika letech ...*

.....

**\* 13. Ochutnal/a jsem ho:**

- a) S rodiči nebo sourozencem
- b) S tetou, strýcem, babičkou, dědou, bratrancem, sestřenicí ..
- c) S kamarády
- d) Sám/sama

**14. Jak často se u tebe doma konzumuje alkohol?**

- a) Vůbec
- b) Příležitostně – při návštěvě, na oslavě
- c) Párkrát do týdne
- d) Denně

**\* 15. Alkohol jsem vyzkoušela:**

- a) Protože to dělají ostatní
- b) Protože mi to někdo nabídl a nechtěl/a jsem odmítnout
- c) Protože mě to lákalo, chtěl/a jsem to zkusit
- d) Jen tak z nudy

**16. K alkoholu zastávám postoj:**

- a) Láká mě
- b) Nezajímá mě
- c) Odpuzuje mě

**17. Kdyby kamarád přinesl alkohol:**

- a) Bez rozmyslu se napiji také
- b) Ochutnám, aby mě parta kamarádů nevyčlenila
- c) Odmítnu a nedám si
- d) Odmítnu a pokusím se to rozmluvit i ostatním kamarádům

**18. Kamarád, který alkohol odmítne je pro mě**

- a) Odvážný, rozumný, frajer
- b) Je mi to jedno, je to každého věc
- c) Outsider, slaboch, divný

**\* 19. Když s kamarády popijíte alkohol, jaký?**

- a) Pivo, cidery, víno ...
- b) Lihoviny – vodka, rum, Jägermeister
- c) Kombinujeme to

**\* 20. Jak se k alkoholu dostáváš?**

- a) Beru si ho tajně doma
- b) Kupuju si ho
- c) Nosí/kupují ho kamarádi
- d) Chodím do barů, hospod, restaurací
- c) Jiné:

**21. Byl/a jsi někdy opilý/á?**

- a) Nikdy
- b) Jednou ano
- c) Párkrát se mi to stalo
- d) Opíjím se pravidelně

**\* 22. Co říkají rodiče na to, že konzumuješ alkohol?**

- a) Neví o tom
- b) Je jim to jedno

- c) Jsou zásadně proti a zakazují mi to
- d) Výjimečně mi to dovolují
- e) Pokud to nepřeháním, nevadí jim to

**23. Kde jsi se dozvěděl/a o nebezpečí, které může alkohol představovat?**

- a) Na internetu, v knížkách
- b) Od kamarádů
- c) Od rodičů
- d) Ve škole
- e) O žádném nebezpečí nevím

**24. Jaké pro tebe představuje alkohol nebezpečí, co může způsobit?**

.....

.....

.....

**25. Co ti hrozí, pokud budeš pod vlivem alkoholu a zadrží tě policie?**

.....

.....

.....