

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav sociálních studií

Sport jako prevence rizikového chování žáků středních škol

Diplomová práce

Autor:	Bc. Aneta Bednářová
Studijní program:	N0111A190018 Sociální pedagogika
Studijní obor:	Sociální pedagogika
Vedoucí práce:	prof. PhDr. Blahoslav Kraus, CSc.
Oponent práce:	doc. PhDr. Václav Bělík, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor: Bc. Aneta Bednářová

Studium: P22P0490

Studijní program: N0111A190018 Sociální pedagogika

Studijní obor: Sociální pedagogika

Název diplomové práce: Sport jako prevence rizikového chování žáků středních škol

Název diplomové práce Sport as prevention of risky behavior of secondary school students
AJ:

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Diplomová práce se zabývá sportem jako prevencí rizikového chování žáků středních škol. Teoretická část se věnuje rizikovému chování, charakterizuje možnosti jeho prevence, dále pojednává o středoškolské mládeži a následně pak popisuje úlohu sportu ve vztahu k prevenci. Empirická část prezentuje průzkum, jehož cílem je zjistit, jakou roli hraje sport v prevenci rizikového chování u středoškoláků. Jako metoda je využit dotazník vlastní konstrukce.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.

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

KRAUS, Blahoslav, Jolana HRONCOVÁ a kol. *Sociální patologie*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2010. 325 s. ISBN 978-80-7436-080-1.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2005. ISBN 80-246-1039-6.

Zadávací pracoviště: Ústav sociálních studií,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: prof. PhDr. Blahoslav Kraus, CSc.

Oponent: doc. PhDr. Václav Bělík, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 28.2.2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci Sport jako prevence rizikového chování žáků středních škol vykonala pod vedením prof. PhDr. Blahoslava Krause, CSc. samostatně a uvedla jsem všechny použité zdroje.

V Hradci Králové dne 20.04.2024

Aneta Bednářová

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu práce panu prof. PhDr. Blahoslavu Krausovi, CSc. za odborné vedení, cenné rady a vstřícný přístup během tvorby této práce. Také mé poděkování směřuje ke všem osloveným ředitelům a ředitelkám středních škol za to, že se podíleli na distribuci dotazníku mezi své žáky ze 3. a 4. ročníků. Těž děkuji všem respondentům za ochotu spolupracovat na dotazníkovém šetření. Nakonec bych chtěla poděkovat okruhu mých nejbližších za podporu po celou dobu mého studia.

Anotace

BEDNÁŘOVÁ, Aneta. *Sport jako prevence rizikového chování žáků středních škol*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2024. 72 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá sportem jako prevencí rizikového chování žáků středních škol. Teoreticky se soustřeďuje na tři hlavní oblasti. První oblast charakterizuje rizikové chování, které je nejtypičtější pro věkovou skupinu adolescentů. Proto zde dochází i k představení nejtypičtějších charakteristik této věkové skupiny. Druhá oblast je věnována prevenci rizikového chování a třetí oblast již konkrétně nahlíží na možnosti sportu ve vztahu k prevenci. Opomíjena nejsou ani některá rizika, která sport přináší. Pozornost se upíná především na agresi ve sportu. Výzkumné šetření se zakládá na kvantitativní metodě a poukazuje na to, jak sport může přispívat k prevenci rizikového chování. Data jsou sbírána pomocí dotazníku vlastní konstrukce určeného žákům 3. a 4. ročníků středních škol.

Klíčová slova: sport, rizikové chování, prevence rizikového chování, adolescence, žáci středních škol

Annotation

BEDNÁŘOVÁ, Aneta. *Sport as prevention of risky behavior of secondary school students*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2024. 72 p. Diploma Degree Thesis.

The master's thesis focuses on sports as a prevention measure against risky behavior of secondary school students. The theoretical framework concentrates on three main areas. The first area characterizes risky behavior most typical for the adolescent age group, including an introduction to the most typical characteristics of this age group. The second area addresses the prevention of risky behavior, while the third area specifically examines the role of sports in prevention. The thesis also acknowledges certain risks associated with sports, with particular attention to aggression in sports. The research is based on a quantitative method, illustrating how sports can contribute to the prevention of risky behavior. Data is collected through a questionnaire of own construction designed for students in the 3rd and 4th years of secondary school.

Keywords: sport, risky behavior, prevention of risky behavior, adolescence, secondary school students

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum: 20.04.2024

Podpis studenta: _____

Obsah

Úvod	9
1 Rizikové chování	11
1.1 Charakteristika rizikového chování a dalších pojmů	11
1.2 Projevy rizikového chování	13
1.3 Rizikové chování ve vztahu k adolescenci	19
2 Prevence rizikového chování.....	22
2.1 Definice a druhy prevence	22
2.2 Efektivní prevence a její aktéři	24
3 Sport jako prevence rizikového chování.....	31
3.1 Definice sportu a jeho dělení	31
3.2 Účinky sportovních aktivit.....	34
3.3 Sport a agrese.....	38
4 Průzkum role sportu v prevenci rizikového chování.....	43
4.1 Metodologická východiska	43
4.2 Interpretace výsledků průzkumu.....	50
4.3 Shrnutí průzkumu	63
Závěr	65
Seznam literatury.....	67
Seznam internetových zdrojů	70
Seznam tabulek a grafů.....	73
Přílohy.....	74

Úvod

Diplomová práce řeší téma sportu jako možné prevence rizikového chování žáků středních škol. Motiv pro výběr tohoto tématu spočívá v propojení celoživotní záliby ve sportování se studiem oboru Sociální pedagogika. Vědomí pozitivního vlivu sportovních aktivit na zdraví a životní styl jedince existuje jistě v každém z nás, ale ne všichni si sport spojíme s prevencí rizikového chování. Proto je hlavním cílem práce seznámit čtenáře s potenciály sportovních aktivit ve vztahu k prevenci rizikového chování.

Rizikové chování zahrnuje nespočet forem chování, které mohou mít negativní dopad na zdraví a život nejen samotného jedince, ale i jeho okolí. Nabírá různé stupně závažnosti, avšak riziko ohrožení je přítomno všude. S těmi méně závažnými projevy rizikového chování se jistě každý z nás někdy setkal, ať už jako aktér, nebo přihlížející. Jedná se např. o lhaní a o jízdu v autě bez připoutání. Bohužel, v dnešní době přibývají i závažnější formy rizikového chování, jako je např. pokus o sebevraždu, závislost na drogách, kriminální chování či nebezpečné sexuální praktiky.

Chceme-li zabránit vzniku a rozvoji rizikového chování nebo alespoň co nejvíce omezit jeho negativní dopady, musíme se soustředit na prevenci. Tu můžeme pojmut různými způsoby a mnohdy si ani neuvědomujeme, že působíme preventivně. Jednou z variant preventivního působení může představovat sport. Sport oslovuje jednotlivce prostřednictvím přirozených zájmů a zdrojů, což může vést k dlouhodobějším a udržitelnějším změnám v chování a životním stylu.

První kapitola práce charakterizuje rizikové chování a představuje jeho nejtypičtější projevy. A jelikož se práce zaměřuje na žáky středních škol, dochází i k charakteristice vývojového stádia adolescentů, kde se odehrává spousta tělesných, emocionálních a sociálních změn. To může podněcovat vznik rizikového chování u dospívajících. Ne náhodou existuje syndrom rizikového chování v dospívání.

Druhá kapitola nahlíží na prevenci rizikového chování obecně. Mimo definice a představení druhů prevence nám nabízí řádky o tom, jak preventivně působit co nejefektivněji a že za aktéra prevence lze považovat všechny složky společnosti. Vedle rodiny a školy jako prevence účinkují např. i média, vláda a společenská sdružení.

Třetí kapitola pak konkrétně popisuje, jak může působit sport jako prevence rizikového chování. Nejprve si však sport vydefinujeme a seznámíme se s jeho členěním. Nakonec této kapitoly přichází řada i na případná negativa sportu, konkrétně na agresi, která dokonce v určité míře představuje součást některých sportů. Agresi porušující pravidla hry by se však neměl dávat ani sebemenší prostor.

Čtvrtou kapitolu pokrývá kvantitativní průzkum, který cílí k zjištění, zda sport působí jako prevence rizikového chování žáků středních škol. Data jsou sbírána prostřednictvím online dotazníku vlastní konstrukce, který je rozesílán žákům ze 3. a 4. ročníků středních škol. K ověření je stanoveno pět hypotéz.

Práce se opírá např. o publikace od Sobotkové, Slepíčkové, Krause, Slepíčky, Hoška a Hátlové. Doporučila bych ji všem, koho zajímá problematika rizikového chování, prevence rizikového chování a pojetí sportu jako prevence rizikového chování, zejména pak studentům zabývajícím se humanitními obory jako psychologie a pedagogika. Přínosná se též může stát pro rodiče a učitele, kteří usilují o podporu zdravého životního stylu dítěte. Taktéž by si práci mohli přečíst trenéři sportovních oddílů, aby si uvědomili důležitost jejich činnosti. Musí však dbát na správné vedení a korigování skupiny, aby se předešlo negativním jevům přímo ve sportovním prostředí.

1 Rizikové chování

První kapitola se zabývá rizikovým chováním, které je hrozbou nejen pro samotného aktéra, ale i pro společnost. První podkapitola se věnuje definici rizikového chování a příbuzných pojmů. Druhá podkapitola nám blíže charakterizuje nejběžnější projevy rizikového chování a třetí podkapitola nám na základě typických znaků adolescentů vysvětluje, proč je tato věková skupina náchylnější k rizikovému chování než ostatní.

1.1 Charakteristika rizikového chování a dalších pojmů

Macek (in Sobotková, 2014) definuje rizikové chování jako chování, které přímo nebo nepřímo spěje v psychosociální nebo zdravotní poškození jedince, jiných osob, majetku či prostředí.

Hoferková (2018) pracuje se dvěma pojetími rizikového chování:

- První pojetí označuje rizikové chování jako prepatologii, tedy takový předstupeň závažnějších forem jednání, které již nazýváme sociálně patologické či kriminální. Samotnému rizikovému chování se připisuje menší závažnost.
- Druhé pojetí za rizikové chování považuje všechny projevy chování, které představují riziko poškození zdraví jedince či jeho okolí. Nezáleží zde na stupni závažnosti.

Miovský (2010) přímo zdůrazňuje závažnost rizikového chování. Vymezuje ho jako chování, v jehož důsledku dochází k prokazatelnému nárůstu zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik pro jedince nebo společnost.

K druhému pojetí Hoferkové se přiklání např. Sobotková (2014), jež o rizikovém chování smýšlí jako o pojmu nadřazenému k pojmům problémové, asociální, delikventní, antisociální, disociální chování atd.

Podle MŠMT (2010, online) rizikové chování zahrnuje:

- agresí, šikanu, kyberšikanu, další rizikové formy komunikace prostřednictvím multimédií, násilí, vandalismus, intoleranci, antisemitismus, extremismus, rasismus, xenofobii, homofobii
- záškoláctví
- závislostní chování, užívání všech návykových látek, netolismus a gambling

- rizikové sporty a rizikové chování v dopravě, prevenci úrazů
- negativní působení sekt
- oblast poruch příjmů potravy
- sexuální rizikové chování

Hutyrová, Růžička a Spěváček (2013) píší o stejných typech rizikového chování, navíc ještě přidávají poruchy a problémy spojené se syndromem týraného a zanedbávaného dítěte. Podotýkají však, že tyto poruchy a problémy nelze společně s poruchami příjmu potravy jednoznačně zařadit do okruhu rizikového chování, ale podléhají možnosti preventivního působení.

Všechny definice rizikového chování slučuje jeden stejný jmenovatel, kterým je ohrožení zdraví i života jedince, společnosti či majetku. Rizikové sporty a rizikové chování v dopravě do rizikového chování také spadají, proto nesmíme opomíjet, že třeba skok padákem, kaskadérství, lyžování mimo vyznačené tratě, jízda v autě bez připoutání, riskantní předjíždění apod. se hodnotí jako rizikové. Z toho vyplývá, že se dennodenně tváří v tvář setkáváme s tím, že se někdo chová rizikově. A kdo ví, zda by se vůbec našel člověk, jenž se nikdy rizikově nechoval.

Pojem rizikové chování bývá často chybně zaměňován s pojmy obdobnými. Jedná se o pojmy jako problémové chování, disociální chování, asociální chování, antisociální chování a delikventní chování. Pojmy sice spojuje úzká vazba, ale existují určité hranice, pomocí nichž se dají odlišit.

Problémové chování

- vyvolává obavy a jde proti normám obecné společnosti (opisování, zapomínání pomůcek, pokřikování...) (Čech, Zvoníčková, 2017).

Disociální chování

- projevuje se nepřiměřeností a nepřizpůsobivostí. Neobsahuje výrazy nenávisti a lze ho korigovat běžnými pedagogicko-výchovnými nástroji (lži, neposlušnost a neukázněnost během školní výuky, negativismus) (Čech, Zvoníčková, 2017).

Asociální chování

- závažněji se odchyluje od hranic běžných norem, avšak nedisponuje charakterem trestné činnosti (záškoláctví, toulavost) (Dolejš, Orel, 2017).

Antisociální chování

- rozumí se jím veškeré uvědomované protispolečenské jednání dané trestným řádem společnosti (krádež, agresivita, šikana...) (Čech, Zvoníčková, 2017).

Delikventní chování

- pokrývá širokou škálu činů překračujících hranice vymezené zákonem či předpisem a přinášejících realizátorovi nebo společnosti újmu (trestné činy, týrání, fyzické ubližování...) (Dolejš, Orel, 2017).

Širůčková (in Miovský, 2010) vysvětluje tzv. syndrom problémového chování – když se jedinec v nějaké oblasti chová rizikově, často to sklouzává i do dalších oblastí. A právě tuto propojenost jednotlivých projevů rizikového chování nazýváme problémovým chováním.

1.2 Projevy rizikového chování

Pojem rizikové chování pokrývá širokou škálu jednotlivých projevů. Tato podkapitola nabízí přehled a detailnější pohled na abúzus návykových látek, šikanu a extrémní projevy agrese, rizikové sexuální chování, delikventní a predelikventní chování, kriminalitu mládeže a také na nezdravé stravovací návyky.

Abúzus návykových látek, závislosti

Abúzus návykových látek znamená nadměrné užívání drog, a to nejen ve smyslu pravidelného, systematického chování, ale i ve smyslu chování občasného a periodického (Skála, 1987).

Závislost lze definovat jako nekontrolovanou touhu opakovat určité chování bez ohledu na jeho následky. Závislostní chování se může týkat kohokoliv, ale obecně platí, že čím je člověk mladší, tím snáze uvízne v poutech závislosti. Kábíček, Csémy a Hamanová (2014) na základě výsledků neurobiologických studií uvádí, že v období dospívání zneužívání návykových látek podněcuje větší impulzivita, emoční labilita a nezralost některých mozkových center.

O definitivní závislosti hovoříme až ve chvíli, kdy během jednoho roku došlo k naplnění alespoň tří typických jevů, mezi něž spadá:

- silná touha užívat látku
- potíže v sebeovládání (v množství látky, v začátku a ukončení užívání)
- tělesný odvykací stav
- průkaz tolerance k účinku látky (navyšování dávek k dosažení účinku původně vyvolaného nižšími dávkami)
- postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů
- pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků (např. depresivní stavy, toxické poškození myšlení, poškození jater nadměrným pitím apod.)

(Nešpor, 2003)

„Rizikové chování v adolescentním věku je nejvíce zastoupeno právě konzumací alkoholu, kouřením cigaret a zkušenostmi s drogami, zejména s marihuanou.“ (Sobotková, 2014, s. 47)

Šikana a extrémní projevy agrese

Agresí se rozumí chování, jehož cílem je záměrně někoho poškodit nebo mu ublížit. Neztotožňuje se s agresivitou, neboť ta zastupuje tendenci k útočnému chování (Psychiatrie pro praxi, 2012, online). Agresi můžeme vyložit jako samotný akt, agresivitu jako vlastnost, povahový rys.

Jednu z kategorií agresivního chování představuje **šikanování**. *„Šikana je ubližování někomu, kdo se nemůže nebo nedovede bránit. Obvykle mluvíme o šikaně tehdy, kdy jde o opakované jednání, ve velmi závažných případech označujeme za šikanu i jednání jednorázové, s hrozbou opakování.“* (Říčan, 2010, s. 21)

Se šikanou se setkáváme především ve školním prostředí. Kolář (2001, s. 27) popisuje šikanu následovně: „*Jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně, týrá a zotročuje spolužáka či spolužáky a používá k tomu agresí a manipulaci.*“ Odhalovaná bývá také např. ve věznicích mezi vězni, na pracovišti mezi spolupracovníky a ve sportovních klubech mezi sportovci.

Lze odlišit 8 typů šikanování:

- Fyzické aktivní přímé: Agresor oběť bije, kope...
- Fyzické aktivní nepřímé: Hlavní agresor nařídí, aby oběť zkopal někdo jiný...
- Fyzické pasivní přímé: Agresor fyzicky brání oběti v dosahování cílů – např. nedovolí, aby si sedla na židli...
- Fyzické pasivní nepřímé: Agresor nepřijímá žádosti oběti – např. odmítá ji pustit na záchod...
- Verbální aktivní přímé: Agresor oběti nadává, zesměšňuje ji...
- Verbální aktivní nepřímé: Agresor oběť pomlouvá...
- Verbální pasivní přímé: Agresor oběť ignoruje...
- Verbální pasivní nepřímé: Spolužáci se oběti nezastanou...

(Kolář, 2001)

Děsivým se stává fakt, že hranice, kdy začíná docházet k šikaně, se posouvá do mladšího školního věku a přibývá v ní bezohlednost a brutalita. Rovněž se dá říci, že aktuální nastavení společnosti (změny hodnot, rozpad skupinových vazeb, důraz na jednotlivce apod.) se přímo spolupodílí na rozvoji agresivního chování. Šikaně tak můžeme přidělit nálepku rozmáhající se nemoci společnosti (Kraus, Hroncová, 2010).

Tato nemoc výrazně poškozuje nejen oběť, ale i samotného agresora. U obětí se objevuje zvýšený sklon k depresivnímu chování, pochybnosti o sobě samém, pocity méněcennosti apod. Agresor dost často uplatňuje strategie šikanování i v dospělosti, protože si prošel zkušeností, kdy se mu takové chování vyplatilo (Kraus, Hroncová, 2010).

Do kategorie agresivního chování zahrnujeme i agresi namířenou vůči vlastní osobě čili **sebepoškozování**. Toto specifické autoagresivní chování probíhá vědomě a začíná obvykle v adolescenci. Jedinec si nejčastěji ubližuje řezáním se (nožem, žiletkou, sklem...) na různých částech těla (zápěstí, předloktí...), dále pálením se cigaretou či polykáním ostrých předmětů. Na základě studií prevalence lze na sebepoškozování nahlížet jako na rizikový faktor pro následné suicidální jednání. Nejčastěji uváděným motivem pro sebepoškozování bývá pocit vzteku na sebe, potřeba trestu a očekávání úlevy od napětí. Důvody mohou souviset i s hraniční poruchou osobnosti. Někteří autoři upozorňují na návykový charakter autoagrese (Kabíček, Csémy, Hamanová, 2014).

V dnešním světě dominují komunikační technologie a sociální sítě. To řadě věcí, jako je např. rychlejší a dostupnější výměna názorů, podnětů a kreativity, prospívá, avšak spolu s tím přicházejí nové výzvy, za nimiž se skrývá např. šíření nenávisti, manipulace, přetížení informacemi a **kyberšikana**.

Kyberšikana se rovná záměrnému násilnému chování prostřednictvím moderních komunikačních prostředků v sociálních sítích. Nejčastěji se jedná o zaslání obtěžujících, urážejících, vulgárních, zesměšňujících a výhružných zpráv. Mnohdy podporuje klasickou šikanu, a to například natočením choulostivé, ponižující či jinak nepříjemné situace oběti a následným rozesláním videa po sociálních sítích (Psychiatrie pro praxi, 2012, online). Oproti klasické šikaně je kyberšikana nebezpečnější zejména v rychlosti přenosu informací, časovou neohrazeností a počtem diváků (Kabíček, Csémy, Hamanová, 2014).

Rizikové sexuální chování

Sexuální chování tvoří důležitou a přirozenou součást života, ale nesmíme zapomínat na rizika, která s ním mohou být spjata.

Za rizikové sexuální chování označujeme:

- předčasný začátek pohlavního života
- vysokou frekvenci pohlavních styků
- náhodné známosti
- promiskuitu
- prostituční chování

- krvavé sexuální praktiky
- styk bez použití kondomu (vaginální, anální a orální)
- v širším slova smyslu: asociální chování, agresivitu, užívání alkoholu a drog (Jonášová, 2023, online)

Rizikové sexuální chování může stát např. za šířením sexuálně přenosných chorob. Jedná se o infekční onemocnění zapříčiněné bakteriemi, viry, parazity nebo kvasinkami. K přenosu dochází tělními tekutinami, nejčastěji pohlavním stykem a různými sexuálními praktikami. Dále je to možné infikovanými injekčními jehlami mezi narkomany nebo z matky na plod. Jako nejčastější bakteriální infekce se vyskytuje kapavka, syfilis a chlamydie. Mezi nejčastější virové infekce patří HIV (AIDS), lidský papilomavirus (HPV), herpes, hepatitida B, C a další (Canadian medical, 2018).

Celkově se počítá obrovské množství chorob přenášených pohlavním stykem. Křemenová v roce 2000 zaznamenala, že počet takových chorob neustále stoupá a dle odhadů WHO činí tento počet 330 mil. ročně (Křemenová, 2000).

Delikventní a predelikventní chování, kriminalita mládeže

Delikventním chováním chápeme chování, jímž se porušuje právo a zákon. Pokrývá nejen kriminální chování, ale i činy jinak trestné (pokud by je spáchali dospělí), kterých se dopustily nezletilé osoby, které do věku 15 let nejsou trestněprávně odpovědné, a osoby trestněprávní nezodpovědné pro nepřičetnost (Kraus, Hroncová a kol., 2010). Pojem delikventní chování se nejčastěji používá pro označení trestné činnosti adolescentů (Karabec, 1996 in Sobotková, 2014).

Charakteristickými znaky delikvence mládeže jsou:

- K trestné činnosti většinou dochází se spolupachateli a ve skupině.
- Často jednají živelně pod vlivem momentální situace.
- Mnohdy za impulzem pro trestnou činnost stojí vliv alkoholu nebo jiných návykových látek zvyšujících agresivitu a nepřiměřené reakce.
- Obvykle chybí prvek plánování trestné činnosti, nebo pouze proběhne příprava nedokonalá či nedostatečná.
- Jednání je spojováno s neúměrnou tvrdostí (devastace, ničení předmětů, znehodnocování zařízení).

- Mládež často odcizuje předměty, které zrovna potřebuje a které se jim vzhledem k věku líbí (automobily, televizory, oblečení, alkohol, léky...).
- Zisk z trestné činnosti bývá ve skupině rozdělen, přičemž značnou roli hraje hierarchie a podíl na spáchané trestné činnosti. Peníze se zpravidla utratí společně. (Národní informační centrum pro mládež, 2011 in Sobotková, 2014)

Nezdravé stravovací návyky

Většinou část nezdravých stravovacích návyků pokrývají poruchy příjmu potravy (PPP). Ty se však netýkají pouze stravovacích návyků, ale často odrážejí hlubší emocionální a psychologické aspekty. Stojí za nimi mnoho složitých faktorů včetně společenského tlaku na vzhled, nízké sebevědomí, trauma a další. Často to jako vážný důsledek odnáší fyzické i psychické zdraví. V extrémních případech to končí úmrtím.

Mluví se především o mentální anorexii a bulimii, které se považují za duševní nemoci, Anorexie spočívá v odmítání potravy a je doprovázena zkreslenými představami o svém těle. Bulimii charakterizuje záchvatovité přejídání se a následné vyprazdňování žaludku pomocí zvracení spojeného s pocity viny (Sobotková, 2014).

Kabíček, Csémy a Hamanová (2014) hovoří o PPP v souvislosti se suicidálním chováním. V těchto případech sebevražedné chování vykládají jako reakci na tlak na zvýšení hmotnosti při mentální anorexii a jako způsob vyrovnání se s pocity viny po přejídání se při mentální bulimii.

PPP trpí v drtivé většině dívky. Zarážející se stává fakt, že vznikají tzv. „pro ana“ blogy a weby, kde se osoby postižené PPP ve svém snažení podporují (Sobotková, 2014). Na takové blogy a weby se dostane kdokoliv. Nalezneme tam spoustu rad a tipů, jakým způsobem se stravovat, jak klamat své okolí apod. Každý, kdo se nepotýká s PPP, se při prohlížení takového webu zděsí, neboť jeho obsah se dá vyhodnotit jako život ohrožující. Např. se tam hlásají rady a motta typu „Hlad je převlečená žízeň“ a „Pokud budeš mít hlad, udělej si 20 sedů-lehů a dej si sklenici vody.“

1.3 Rizikové chování ve vztahu k adolescenci

Je obecně známo, že dospívající lidé jsou náchylnější k rizikovému chování než dospělí. Často nás dohání příběhy, kde mladí lidé zaujmají hlavní roli v nebezpečných situacích, jako je ohrožování dopravy nezodpovědnou jízdou, účast na dopravních nehodách s fatálními následky, boj s poruchami příjmu potravy nebo sebepoškození. Co vede k tomu, že mladí lidé často figuruji v těchto příbězích?

Vývoj mozku

Značnou měrou se na tom podílí vývoj mozku. Lidský mozek se vyvíjí nerovnoměrně, přičemž limbický systém spojený s emocionalitou dozrává dříve než prefrontální mozková kůra odpovědná za racionální rozhodování. Tato časová rozdílnost může vysvětlovat, proč adolescenti často vyhledávají rizika a zkoušejí nové věci mnohdy hnané do extrému. Evoluce mozku nás považuje za dospělé až kolem 25 let, kdy dochází k závěrečnému vývoji prefrontální mozkové kůry, která reguluje společenská rozhodnutí a pomáhá nám zastavit se před neuváženými činy. Vztahem vývoje mozku a rizikového chování adolescentů se zabývá např. Kučírek (2022). Zmiňuje, že pokud přední část mozku zaostává za emocionálními oblastmi, chovají se adolescenti nepředvídatelným rizikovým způsobem, který je pro ně typický.

Typické znaky adolescence

Adolescence, tzv. vrchol mládí, se vymezuje přechodem mezi dětstvím a dospělostí, tedy zhruba mezi 15 a 20 lety života. Je to období, kdy mladí lidé nejen tělesně dozrávají, ale také si volí učební nebo studijní obor a začínají se připravovat na povolání. V této etapě čelí jedinci řadě náročných úkolů, včetně hledání vlastní identity, nalezení svého místa ve světě a zkoumání svých schopností. K tomu se často pojí bolest, osobnostní krize, zádrhly a vylomeniny. Také vztah k opačnému pohlaví se posouvá dále a přesahuje dosavadní okouzlení. Mělo by jít přinejmenším o vážné hledání druhého a o pokus vzájemně se poznat. Až s koncem období obvykle přichází radostnější ladění, citové a rozumové prohloubení a uklidnění a převaha pocitu vnitřní síly, mládí a krásy (Říčan, 2004).

Za relativně stálou charakteristiku adolescenta se pokládá impulzivita. Ta zároveň představuje jeden z hlavních rizikových osobnostních rysů, jelikož se projevuje prostřednictvím neplánovaných a nedomyšlených aktivit, rizikových jak pro jedince, tak i pro jeho okolí (Dolejš, Orel, 2017). Impulzivní jedinci často jednájí bez přemýšlení nad následky, nedostatečně kontrolují své emoce, touží po okamžitém uspokojení a lehce se nechávají unést momentálními podněty. Z takových znaků snadno vznikne riziko.

Riskování a experimentování se do jisté míry s životem dospívajících slučují. Mladý jedinec si tím získává uznání vrstevníků, dokazuje si samostatnost, nebojácnost, sílu a ukazuje protest proti autoritě a omezením (Hamanová, 2000). Také Sobotková (2014) uvádí, že rizikové způsoby chování tvoří součást vývoje adolescenta, netrvalí věčně a společně s věkem se vytráčí. Dokonce se hodnotí jako účelové a pomáhají řešit aktuální potřeby mladého jedince – slouží jako prostředek ke zvýšení sebevědomí, k zapojení se do skupiny vrstevníků apod.

Celkově se ve stádiu adolescence odehrává plno fyzických a psychologických změn a dochází k důležitým volbám a rozhodnutím, což často přináší nejistotu, zmatení a stres. K emočnímu naladění nepřispívají ani sociální tlaky, očekávání a prezentace různých ideálů ze strany veřejnosti. Někteří dospívající pak takové situace mohou řešit rizikovými prostředky. Představme si například chlapce studujícího zdravotní střední školu, která ho nebaví, ale zároveň nepřišel na to, co by pro něj bylo to pravé. Zkrátka se ještě nenašel. Neustále snáší ze strany svého okolí, že už by se ve svém věku nějakou cestou ubírat měl, rodina ho dokonce nutí setrvat na zdravotní škole, jelikož si ho vysnili jako budoucího lékaře. Protože se chlapec nedočkal podpory ze strany jeho nejbližších, našel útěchu v alkoholu.

Syndrom rizikového chování v dospívání

Světová zdravotnická organizace vyčleňuje adolescenty jako samostatnou rizikovou skupinu a stanovila (dokonce) syndrom rizikového chování v dospívání, do něž spadají následující tři složky:

1. Zneužívání návykových látek
2. Negativní jevy v oblasti psychosociálního vývoje – maladaptace, poruchy chování, agrese, delikvence, sociální fobie, sebepoškozování...

3. Rizikové chování v oblasti reprodukční – předčasný sex, předčasné rodičovství, časté střídání partnerů, pohlavní nemoci
(Sobotková, 2014)

Tyto jednotlivé projevy rizikového chování se vyskytují často společně, spouštějí je stejné příčiny a vyznačují se stejnými rizikovými i ochrannými faktory pro svůj vznik. Z tohoto důvodu se mluví o syndromu (Hamanová, 2000).

2 Prevence rizikového chování

Druhá kapitola se věnuje prevenci rizikového chování, která představuje kontinuální proces, do něhož je zapojena celá společnost. Klade si za cíl chránit nás před rizikovým chováním nebo alespoň omezit jeho negativní následky. První část této kapitoly se zaměřuje na definici a členění prevence, zatímco druhá část nám přibližuje aktéry a zásady prevence.

2.1 Definice a druhy prevence

Původ slova prevence nalezneme v latinském slově „preavenire“ či „praevenio“, které překládáme jako předejít, předstihnout, předcházet (Šenková, 2002 in Bělík, 2017). Radimecký (2012 in Bělík, 2017) vychází z anglické varianty slova „prevent“. Po jejím rozdělení na prefix „pre“ a kořen „event“ nám vyjde překlad „před událostí“.

Pedagogika, v souladu s výše uvedeným, definuje prevenci jako soubor opatření zaměřených na předcházení nežádoucím jevům (Průcha, Walterová, Mareš, 2013). Nejde pouze o předcházení vzniku nežádoucích jevů, ale také o prevenci jejich rozvoje a recidivy.

Celistvou definici prevence nabízí např. Čech (2012, s. 107): „*Prevencí může být jakýkoli typ výchovné, vzdělávací, zdravotní, sociální či jiné intervence směřující k předcházení výskytu rizikového chování, zamezující jeho další progresi, zmírňující již existující formy a projevy rizikového chování nebo pomáhající řešit jeho důsledky.*“

V rámci výchovy ke zdraví je prevence zahrnuta v okruhu podpory zdraví a pojednává se o ní jako o aktivitě proti nemocem, zaměřené jak na jednotlivce, tak na celou společnost (Machová, Kubátová a kol., 2015).

Druhy prevence:

Nejčastěji se setkáváme s dělením prevence na primární, sekundární a terciární:

1. **primární prevence** – předchází vzniku nežádoucího chování u populace, která se tímto chováním dosud nevykazuje. Nejsilněji by na nás v tomto směru měla působit rodina, dále pak např. škola a občanská sdružení (Bělík, 2012). MŠMT (2010, online) definuje primární prevenci jako výchovu ke zdravému životnímu stylu a k rozvoji pozitivního sociálního

chování, psychosociálních dovedností a zvládnání zátěžových situací osobnosti.

2. **sekundární prevence** – usiluje o zamezení vzniku, rozvoje a přetrvání rizikového chování u osob ohrožených tímto chováním – např. mají zkušenosti s užíváním drog (Hutyrová, Růžička, Spěváček, 2013). Sekundární prevencí se zabývají poradny, krizová centra, střediska preventivně-výchovné péče, kontaktní centra, linky telefonické pomoci a detoxikační centra (Bělík, 2012).
3. **terciární prevence** – snaží se zabránit vážnému a trvalému zdravotnímu či sociálnímu poškození způsobenému rizikovým chováním (např. užíváním drog). Realizuje se v podobě sociální rehabilitace, doléčování a také jako podpora v abstinenci i prevenci zdravotních rizik u neabstinujících (Hutyrová, Růžička, Spěváček, 2013). U drogově závislých osob se uplatňuje přístup harm reduction. Tento přístup klade důraz na minimalizaci ohrožení a škod souvisejících s užíváním psychoaktivních látek u uživatelů, kteří nejsou schopní nebo ochotní s tímto užíváním přestat (IHRA, 2010, online). V rámci harm reduction se provádějí činnosti jako výměna použitých jehel a stříkaček za čisté (omezení přenosu infekcí, jako je HIV), poskytování kondomů (taktéž omezení přenosu infekcí), edukace o rizicích a možnostech léčby apod.

V případě selhání primární prevence nastupuje prevence sekundární a v některých případech i terciární. Největší důraz bychom měli přikládat primární prevenci, která směřuje k vytvoření správných postojů a znalostních základů. Ty jsou nezbytné pro to, aby jednotlivci byli schopni žít v prostředí, kde se vyskytují riziková chování a jevy, aniž by byli těmito hrozbami otřásáni nebo přímo ovládáni. S primární prevencí by se mělo začít již od útlého věku.

MŠMT (2019, online) v Národní strategii primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019-2027 vysvětluje, že osobnost, názory a postoje se formují již od nejranějšího věku. Proto platí, že čím časnější je začátek působení programů primární prevence, tím efektivnějších výsledků je možno dosáhnout. Miovský a Zapletalová (2005 in Miovský a kol., 2012) nastavují hranici zahájení primárně preventivních programů do věku 3 let.

Primární prevence se dále dělí na specifickou a nespecifickou:

- **Specifická prevence** – soustřeďuje se na konkrétní riziko, např. na drogovou závislost, šikanu, rasismus apod. (Miovský a kol., 2012) V rovině specifické prevence se objevuje další dělení na prevenci všeobecnou, selektivní a indikovanou.
 - a) **Všeobecná prevence** – cílí na obecnou populaci bez rozdělování na více či méně rizikové skupiny. Děje se např. prostřednictvím masmediální kampaně a prostřednictvím školních programů orientovaných na studenty (Galla, 2005 in Miňovský a kol., 2012).
 - b) **Programy selektivní prevence** – specializují se na skupiny, u nichž se vyskytují rizikové faktory pro vznik rizikového chování – např. děti z rodin se závislostí na alkoholu (Galla, 2005 in Miovský a kol., 2012).
 - c) **Programy indikované prevence** – působí na jednotlivce, u kterých se projevují určité rysy a charakteristiky rizikového chování, ale ještě se u nich nedá mluvit o plném propadnutí do problému – např. mladí experimentátoři s drogami (Galla, 2005 in Miovský a kol., 2012).
- **Nespecifická prevence** – nezohledňuje **konkrétní** riziko, ale podporuje žádoucí formy chování obecně. Formuje osobnost dospívajícího jedince, jeho zájmy, postoje, hodnotovou orientaci apod. Orientuje se na efektivní využívání volného času, na upevňování zdraví a zdravého životního stylu a na budování tzv. bezpečného prostředí (školní řád, pravidla...) (Čech, 2012).

2.2 Efektivní prevence a její aktéři

Pro úspěšnou prevenci rizikového chování je klíčové umět rozlišit mezi jeho rizikovými a ochrannými faktory. Rizikové faktory zvyšují pravděpodobnost vzniku nežádoucího chování a je vhodné je buď eliminovat, nebo alespoň oslabovat. Naopak ochranné faktory působí ve prospěch společensky žádoucího chování, a proto je důležité je maximálně podněcovat. Přítomnost rizikových faktorů však nemusí nutně vyvolat rizikové chování, stejně tak ochranné faktory nezaručují stoprocentní ochranu před rizikovým chováním.

Hamanová (2000) tyto faktory shrnuje do následujících úrovní:

- **Individuální:**

- Ochranné faktory: vysoká inteligence, sebeúcta a sebedůvěra, pozitivní perspektivy a možnosti pro budoucnost, zapojení do „pozitivní“ skupiny vrstevníků, oceňování vzdělání a zdraví, účast ve školních a dobrovolných aktivitách, empatie, altruismus, duchovní orientace, schopnost sebekontroly
- Rizikové faktory: dříve problémové chování, v adolescenci malá sebedůvěra a sebeúcta, chronická nemoc a handicap, těhotenství a rodičovství, špatný školní prospěch, malé a nejisté perspektivy pro budoucnost, nezaměstnanost a chudoba, chudoba, sklon k riskování, příslušnost k menšinám

- **Rodinná:**

- Ochranné faktory: dobré vztahy v rodině, otevřená komunikace, neautoritativní podpora dospívajícího, nepřítomnost rozporu mezi hodnotami rodiny a vrstevníků...
- Rizikové faktory: významná ztráta v rodině, rodiče chronicky nemocní, rodiče příliš autoritativní, nebo naopak dohled zanedbávající a nadměrně benevolentní, nedostatečná komunikace a dysfunkční rodina

- **Společenská:**

- Ochranné faktory: kvalitní školy, pozitivní vzory ve společnosti, obecně malá permisivita k negativním sociálním jevům, pozitivní poselství v médiích, vytváření příležitostí pro kreativitu mládeže, přísné zákony o zbraních a drogách, dospělí věnující se mládeži
- Rizikové faktory: chudoba, příležitost k nelegálním činnostem, negativní vzory v okolí, kladná prezentace rizikového chování v médiích, legální přístup ke zbraním, nízká úroveň vzdělání, nezaměstnanost

Offord a Bennett (2002 in Národní ústav pro vzdělávání, 2014, online) a Fergus a Zimmerman (2005 in Národní ústav pro vzdělávání, 2014, online) mezi úrovně rizikových a ochranných faktorů přidávají úroveň vrstevnických vztahů a školy.

- **Vrstevnícké vztahy:**
 - Ochranné faktory: vrstevníci s přiměřenými zájmy a aktivitami, dostatek přátel, vzájemná podpora (Fergus, Zimmerman, 2005 in Národní ústav pro vzdělávání, 2014, online)
 - Rizikové faktory: šikana, užívání drog kamarády, vrstevnický tlak, členství ve skupině s rizikovým chováním či pozitivními postoji k němu, odmítnutí a vyřazení z vrstevnické skupiny (Offord, Bennett, 2002 in Národní ústav pro vzdělávání, 2014, online)
- **Škola:**
 - Ochranné faktory: zdravé školní prostředí, dobré vztahy s učiteli, srozumitelná pravidla, včasná systematická a efektivní specifická prevence, spolupráce žáků a rodičů (Fergus, Zimmerman, 2005 in Národní ústav pro vzdělávání, 2014, online)
 - Rizikové faktory: nekvalitní školní programy, nezdravé školní klima, nízké očekávání pedagogů, zaměření na výkon (Offord, Bennett, 2002 in Národní ústav pro vzdělávání, 2014, online)

Pro úspěch preventivních opatření je klíčová aktivní účast celé společnosti. Vedle rodiny, která vštěpuje primární základní hodnoty a výchovu, a školy poskytující především vzdělání a podporu ve školním prostředí, se na prevenci podílí také média a online platformy, vládní orgány, komunitní organizace a neziskové sektory, zdravotnické organizace apod. Média a online platformy mají významný vliv na formování názorů a poskytování informací. Vládní orgány mohou implementovat politiky a regulace pro podporu prevence. Komunitní organizace a neziskové sektory realizují lokální programy a podporují společenskou soudržnost a zdravotnické organizace přispívají k fyzickému i duševnímu zdraví.

Aktéry prevence jsme zkrátka my všichni. Mezi aktéry se zahrnují i objekty prevence, tedy ti, na něž preventivní aktivity směřují – děti ve škole, senioři na přednášce o bezpečné komunikaci, nezaměstnaní podstupující rekvalifikační kurz a další. Na objekty působí subjekty prevence. Subjekty by měly být vybaveny dostatečnými kompetencemi k tomu, aby je mohly řádně předávat dál. Bohužel však stále narážíme na rodiče páchající trestnou činností, na alkoholově závislé lékaře, na agresivní politiky, na policisty zanedbávající svou práci atd. Kvalita přípravy především těch lidí, kteří se budou zabývat preventivně výchovnou prací, nabývá na čím dál tím větší důležitosti (Bělík, Hoferková, 2016).

Chvilí se zdržím u školního prostředí, jelikož považuji za důležité zmínit, že funguje tzv. školský poradenský systém. Ten podle Vyhlášky č. 72/2005 Sb. (in Bělík, 2017) zajišťuje služby v následujících oblastech: prevence školní neúspěšnosti žáků, primární prevence rizikového chování, kariérové poradenství, odborná podpora při integraci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, péče o vzdělávání nadaných a mimořádně nadaných žáků, průběžná a dlouhodobá péče o žáky s neprospěchem a metodická podpora učitelům. Uvnitř školy tvoří školní poradenské pracoviště výchovný poradce, školní metodik prevence, školní psycholog a speciální pedagog. Externě pak pedagogicko-psychologické poradny, speciálně-pedagogická centra či střediska výchovné péče (Bělík, 2017).

Procházka (2020, online) provedl výzkum zaměřený na přípravu a realizaci primární prevence na základních školách. Sledoval v něm především postoje žáků k prevenci na škole, jejich výhrady k stávajícímu systému a názory na optimální podobu realizace prevence na škole. Zjistilo se, že největší slabinu současného primárně preventivního systému představuje obsazování pracovní pozice školního metodika prevence. Jmenování je prý často pouze formální záležitostí, což pak odnáší kvalita vlastní preventivní práce. Nejčastější výhrady k preventivním programům padly k opakování stejných témat a také k nedostatečnému prostoru pro názory žáků a pro řešení jejich vlastních problémů. Také akce často probíhají v monologické podobě přednášky a postrádají možnost pohovořit s edukátorem tváří v tvář, tedy individuálně. Respondenti kladně hodnotí akce, během nichž dochází k osobní interakci mezi subjekty a objekty edukačního působení, kdy se vlastně objekt stává aktivním subjektem.

Zásady efektivní prevence:

Jako průnik různých výzkumných zjištění a praktických zkušeností vzešla kritéria, která můžeme hromadně označit za zásady efektivní prevence:

- **Komplexnost a kombinace mnohočetných strategií** – Jelikož se za rizikovým chováním skrývají různorodé příčiny, je nutné preventivní programy pojmout komplexně jako souhrn více faktorů a jako součinnou spolupráci různých institucí.
- **Kontinuita působení a systematickosti plánování** – Důležité je, aby jednotlivé programy na sebe navazovaly, vzájemně se doplňovaly a působily systematicky a dlouhodobě.
- **Cílenost a adekvátnost informací i forem působení** – Musí být zohledněn věk, demografické a sociokulturní charakteristiky cílové skupiny. Atraktivita programu je klíčem k úspěchu.
- **Včasný začátek preventivních aktivit, ideálně již v předškolním věku** – Čím dříve se s prevencí začíná, tím efektivnějších výsledků lze dosáhnout. Formy působení musí být přizpůsobeny věku a možnostem dětí.
- **Pozitivní orientace primární prevence a demonstrace konkrétních alternativ** – Zahrnuje podporu zdravého životního stylu, využívání pozitivních modelů a poskytování pozitivních alternativ atraktivních pro příslušnou cílovou skupinu.
- **Využití „KAB“ modelu** – Prevence by měla směřovat nejen na úroveň informací, ale i na kvalitu postojů a změnu chování.
- **Využití „peer“ prvku, důraz na interakci a aktivní zapojení** – Přednášejícími se stanou vrstevníci dětí a dospívajících. Vrstevníci pro mladé lidi často znamenají autoritu s větším vlivem než rodiče a učitelé.
- **Denormalizace** – Lze ji chápat jako změnu norem a hodnot určité společnosti tak, aby lidé nevnímali rizikové chování jako žádoucí, ale ani jako neutrální.
- **Podpora protektivních faktorů ve společnosti** – Jedná se především o vytváření podpůrného a pečujícího prostředí. Spadá sem i nabídka specializované péče a kontaktů pro případ krizových situací.

- **Nepoužívání neúčinných prostředků** – Jako neúčinné se jeví např. zastrašování, moralizování, přehánění následků daného chování a afektivní výchova postavená pouze na emocích a pocitech.
(MŠMT, 2005 in Miovský, Zapletalová, Skácelová, 2010)

Kraus (2014) nabízí užší pojetí. Vytýčuje 3 principy:

1. **Princip systémovosti** – Aktéři prevence musí tvořit jeden systém, což znamená, že musí pracovat ve vzájemném souladu. Důležitost tkví v koordinaci na úrovni školy, obce apod.
2. **Princip systematičnosti** – Prevence musí působit průběžně a kontinuálně. Pouhé jednorázové akce nefungují.
3. **Princip komplexnosti** – V našich podmínkách se prevence (především ta primární) velmi často objevuje pouze v podobě informování nebo poučování, což mnohdy přináší kontraproduktivní výsledky. Prevence by měla cílit na všechny složky osobnosti – kognitivní, konativní a emotivní.

Dodržování těchto zásad napomáhá k efektivním výsledkům prevence. Za nezbytnou součást lze považovat i dobrou znalost konkrétní problematiky, na níž prevence míří. Bez hlubšího porozumění lze jen těžko navrhovat a implementovat účinná opatření.

Kabíček a Hamanová (2014) pojednávají přímo o prevenci syndromu rizikového chování v dospívání. Píší, že v celosvětovém měřítku se prevence cílená na širší skupiny ukazuje jako méně efektivní, proto je třeba soustředit se na jednotlivce a uplatňovat individuální přístup. Dále naznačují, že na otázku vhodné komunikace s dospívajícím není snadné podat jednoznačný návod. V metodikách vedou zásady dobrovolné a přátelské komunikace. Direktivním a neosobním přístupem jen stěží získáme dospívajícího pro dlouhodobější spolupráci. Vedle přátelství, pozornosti a empatie je třeba do interakce s dospívajícím vnést i autoritu, která adolescenta přivádí k zodpovědnosti.

Ve Spojených státech dosahují optimálních výsledků při uplatňování určité zásady. Ta spočívá v tom, že mladého člověka provází zralý dospělý – ideálně rodič, který mu poskytuje spolehlivou, avšak neautoritativní podporu, nezištně mu pomáhá, stanovuje potřebné hranice a zároveň mu ponechává prostor pro vlastní názory, rozhodování a osobní rozvoj. Některé programy vyvinuly snahu zajistit, aby každý rizikově se chovající dospívající měl oporu ve zralém dospělém. Motivované dospělé lze nalézt v některých pozitivních aktivitách – ve škole, ve sportu, v církvi apod. V posledních letech se skutečně snížil počet rizikově se chovajících dospělých (Hamanová, 2015).

Přístup Kabíčka a Hamanové zdůrazňuje potřebu autority v interakci s dospívajícím, ale ve Spojených státech se osvědčila neautoritativní podpora. Myslím si, že tato na první pohled odlišná tvrzení nemusí nutně znamenat rozpor. Zohlednila bych prostředí a konkrétní situace interakce. Autoritativní přístup bych uplatnila např. ve školním prostředí nebo v situacích, kde jsou potřeba jasná pravidla a struktury. Neautoritativní přístup očekávám spíše ze strany např. rodinného prostředí. Nicméně, je patrné, že obě tvrzení odmítají direktivní a neosobní přístup. Naopak vyzdvihují přátelský přístup na bázi podpory, empatie, pozornosti apod. Všeobecný návod, který by platil na každého adolescenta, však neexistuje, proto se vyplácí individuální přístup.

3 Sport jako prevence rizikového chování

Třetí kapitola již konkrétně nahlíží na sport jako na možného aktéra prevence rizikového chování. V první podkapitole se seznamujeme s definicemi sportu a s jeho možnými klasifikacemi a druhá podkapitola se již soustřeďuje na široké účinky sportu, z nichž lze předpokládat preventivní působení sportu proti nežádoucím společenským jevům. Třetí podkapitola nám říká, že nesprávně kontrolovaný sport může dokonce představovat podnětnou půdu pro vznik problémového chování, jako je např. agrese.

3.1 Definice sportu a jeho dělení

„Sport tvoří součást dědictví každého muže a ženy a nelze jej ničím jiným nahradit.“

– Pierre de Coubertin (Evropská komise, 2007, s. 6).

Evropská rada popisuje sport jako veškeré formy tělesné aktivity probíhající příležitostně nebo organizovaně a usilující o vyjádření nebo vylepšení fyzické kondice a duševní pohody, o vytvoření společenských vztahů či dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních (Evropská komise, 2007). Téměř totožnou definici nabízí Zákon o podpoře sportu (č. 115/2001 Sb.). Podle něj je za sport považována veškerá forma tělesné činnosti, která prostřednictvím organizované i neorganizované účasti cílí k harmonickému rozvoji tělesné i psychické kondice, k rozvoji společenských vztahů, k upevňování zdraví a k dosahování sportovních výkonů na soutěžích všech úrovní či pouze rekreačně. Odehrává se buď individuálně, nebo společně.

Obě definice reflektují zejména širokou škálu možností, jak sport ovlivňuje jedince i společnost a prakticky vypovídají jedno a to samé. Ke stejnému pojetí se hlásí např. i Diderot ve své encyklopedii (2001). Obohacuje charakteristiku sportu navíc o momenty jako soutěživost, výkon, regulovaná ventilace agrese a příslušnost ke skupině.

Na sport však lze nahlížet i jinak než jen jako na tělesnou aktivitu. Již z uvedeného citátu od Coubertina vyplývá, že sport má globální a univerzální charakter. Hraje důležitou roli při utváření sociálního a kulturního života, přičemž spojuje kultury napříč celým světem. Příkladem může být pořádání letních a zimních olympijských her, na kterých se setkávají sportovci ze zemí z celého světa a kterým přihlíží miliony různorodých diváků, a to i z domu skrze televizní obrazovky. Se sportem neodmyslitelně souvisí i problematika masového sportovního diváctví. A jelikož sport sleduje řadu aspektů společnosti, můžeme ho označit jako kulturní indikátor. Tak o sportu smýšlí např. Sekot (2004). Například udává, že sport nám zrcadlí postavení žen v islámském světě, přispívá k pochopení konkrétních sociálních problémů kdekoli na světě, ukazuje cesty ke zlepšení postavení zdravotně postižených spoluobčanů, ilustruje politikaření na půdě olympijských her, odráží rasové problémy apod. Autor rovněž sport nazývá jako výraz národní identity, kdy dochází k formování specifických pojetí nostalgie (málem jsme se stali mistry světa!), mytologie (celý svět ví, že jsme nejlepší!) či vykonstruované tradice (nikdo nás neporazí!).

Dělení sportu:

Třídění sportu se tradičně určuje podle času (zimní, letní), prostředí (venkovní, vodní, halové, vzdušné apod.), počtu lidí (individuální, týmové) a organizační povahy (olympijské, paralympijské, bojové, pálkové, střelecké apod.) (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

Konopka (2004) stanovuje tři úrovně sportu:

a) Vrcholová úroveň

- Aktér se sportu věnuje profesionálně či poloprofesionálně, což záleží na významu sportu a kvalitě sportovce. Za svou sportovní aktivitu většinou pobírá mzdu a účastní se soutěží na národní, či dokonce mezinárodní úrovni. Proto obvykle trénuje několik hodin denně, aby dosáhl těch nejlepších výkonů a udržel se na profesionální úrovni.

b) Výkonnostní úroveň

- Jedná se o poloprofesionálního či amatérského sportovce, který tréninkům obětuje až několik desítek hodin týdně. Soutěží pravidelně a pod registrací v některém sportovním svazu.

c) **Rekreační úroveň**

- Jedinec sportuje příležitostně v rozsahu maximálně několika hodin týdně. Pokud se rozhodne soutěžit, tak pouze s registrací v rekreačních čistě amatérských soutěžích.

Další dělení vytyčuje např. Crum (1996 in Slepíčková, 2005). Klasifikuje sport na základě motivace jedince k sportovní aktivitě:

- a) **Elitní sport** – nazývá se též jako vrcholový či profesionální sport. Jako hlavní motivy zde dominují maximální výkonnost, vysoké sociální postavení a dobré finanční ohodnocení (Crum, 1996 in Slepíčková, 2005).
- b) **Soutěžní klubový sport** – probíhá pod sportovním klubem či federací. Míchají se zde motivy soutěžení a výkonnosti s motivy potřeby relaxace a sociálních kontaktů (Crum, 1996 in Slepíčková, 2005).
- c) **Rekreační sport** – ke sportu vede motiv navození relaxace, upevnění zdraví a navozování společenských kontaktů. Může být provozován individuálně, pod sportovními oddíly jako služba obcí pro veřejnost, nebo v soukromém sektoru (Crum, 1996 in Slepíčková, 2005).
- d) **Fitness sport** – účastníci se tomuto sportu věnují hlavně pro pěstování tělesné zdatnosti. Nabízí ho soukromý sektor, ale lze ho pojmout i individuálně mimo organizaci – to se týká kondičního běhu, cyklistiky apod. (Crum, 1996 in Slepíčková, 2005). V soukromém sektoru, např. ve fitness centrech, se konají různé lekce spinningu (jízda na rotopedu), jumping (skákání na trampolínkách), kickboxu apod.
- e) **Rizikový a dobrodružný sport** – vyhledávají lidi s touhou po dobrodružství a napětí. Nabídku vytváří především komerční sféra a pro účastníky se jedná o velmi finančně nákladnou investici. Jde např. o sporty jako parašutismus, vysokohorské expedice a rafting (Crum, 1996 in Slepíčková, 2005).
- f) **Požitkářský sport** – motivuje nás touha prožít něčeho výjimečného, snaha po dosažení exkluzivní zábavy a potěšení. Nabídku tohoto druhu zábavy poskytuje především komerční sféra v rámci cestovního ruchu (Crum, 1996 in Slepíčková, 2005). Mezi požitkářské sporty patří např. surfování, plážový volejbal, lyžování či snowboarding.

g) **Kosmetický sport** – touha po dokonalém vzhledu je motorem praktikování tohoto sportu. Často ho doprovází služby kosmetického charakteru (solárium, masáže apod.) (Crum, 1996 in Slepíčková, 2005).

K této klasifikaci lze doplnit, že jednotlivé motivy se určitě mohou vyskytovat v kombinaci. Často se slučují fitness sport s kosmetickým (např. posilování) a rizikový s požitkářským (např. rafting).

3.2 Účinky sportovních aktivit

Na základě výsledků některých výzkumů (např. Sharkey, 1990 in Slepíčková, 2005) se stanovily zvyky, které prospívají dobrému zdraví a dlouhému životu. Mezi tyto zvyky náleží i pravidelná aktivita, a to především ve formě aktivního sportu, který odpovídá přiměřenému objemu, frekvenci a intenzitě. Nesmí se jednat o extrémní zatěžování organismu.

To, že sport výrazně prospívá našemu fyzickému i psychickému stavu, jsme jistě už někde slyšeli. Za pohybem se však skrývá mnohem širší spektrum účinků. Pojďme si představit ty nejzásadnější.

Co se týká prosperity pohybu na **fyzické funkce organismu** mluví se o následujících účincích:

- Zvýšení tělesné zdatnosti
- Snížení hladiny cholesterolu
- Lepší prokrvení a okysličení mozku
- Pomoc proti bolestem v zádech
- Zpevnění kostí – menší riziko zlomenin (obzvláště u lidí vyššího věku)
- Lepší prokrvení kůže – lepší fyzický vzhled
- Prevence civilizačních chorob

(Machová, Kubátová a kol., 2015)

Lepší prokrvení a okysličení mozku jde ruku v ruce s dalšími podstatnými účinky. Např. zlepšuje kognitivní funkce, jako je paměť, koncentrace a schopnost rozhodování a podporuje stav psychické pohody.

Světová zdravotnická organizace v roce 2010 identifikovala inaktivitu neboli nedostatek pohybové aktivity jako čtvrtý rizikový faktor globální úmrtnosti (po vysokém krevním tlaku, kouření a vysoké hladině krevního cukru). Je prokázáno, že pohybová aktivita působí jako prevence neinfekčních onemocnění, mezi něž patří obezita, kardiovaskulární onemocnění, cukrovka typu II, Alzheimerova choroba nebo demence (Sigmund, Sigmundová, 2015).

Zejména u rizikových skupin dospělých osob (např. obézní) se i při realizaci malého množství pohybové aktivity pozorují pozitivní zdravotní dopady. K podstatným zdravotním přínosům Světová zdravotnická organizace (2010) doporučuje pohyb alespoň střední intenzity minimálně 30 minut 5 a více dnů v týdnu. Např. kardiovaskulárnímu dýchacímu systému prospívají aerobní aktivity a hustotu kostí zvyšují skoky a poskoky (Sigmund, Sigmundová, 2015).

Pozitivní účinky sportu se nejprve projevují na psychice jedince než na jeho fyzické stránce (Slepičková, 2005). Ve vztahu **k psychickému zdraví** se pohyb řadí mezi prvky duševní hygieny. I prostřednictvím nenáročných pohybových aktivit lze dospět k naprosté harmonii organismu (Sekot, 2004).

Machová, Kubátová a kol. (2015) vysvětlují, že při pohybových aktivitách dochází v mozku k vyplavování dopaminu, který se podílí jak na přenosu pohybových impulzů, tak i na přenosu euforických pocitů. Aktivuje oblasti mozku, které navozují v psychice člověka pocit radosti, štěstí, dobré nálady a vyrovnanosti, čímž dochází ke snižování stresu. Pohybové aktivity autoři hodnotí jako vhodnou náplň volného času pro všechny věkové kategorie a jako účinný preventivní prostředek proti nežádoucím sociálním vlivům, jako jsou drogy, alkoholismus, patologické hráčství apod.

Sport je také velmi emocionální. Zejména soutěživost sportovních aktivit, nejistota sportovního výsledku a zastoupení herních prožitků vyvolávají bouřlivou emoční dynamiku. A jelikož současná výchova nás nutí spíše emoce potlačovat, připisuje se situacím umožňujícím volný průchod emocí značná důležitost. Sport se jeví jako zdravá možnost emočního odreagování a zbavení se nepříjemného napětí. Horší variantu emočního vybití pak představují např. drogy (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

Sport rovněž vyplňuje tzv. emoční nuda. „*Sport jako substitute emočního vakua (nudy) má u mládeže prvořadý význam v prevenci sociálně patologických jevů*“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 229). Autoři to vysvětlují např. následovně. Děti bývají často dospělými ochuzovány o tzv. vyblbnutí, které symbolizuje aktivní pohybovou složku rozvoje emotivity s pozitivním psychosociálním a psychohygienickým významem. Děti pak hledají náhradu v emotivitě imaginární a virtuální. Někdy tuto emotivitu aktivují chemicky, což vede k drogovým závislostem.

Dále sportovní aktivity spouštějí katarzi, tedy redukují agresivní napětí, a také vedou k vyšší antistresové odolnosti. Přece jen věta „Ber to sportovně“ nám sděluje, že máme na věc nahlížet s nadhledem a že je třeba prostě vydržet, jindy bude líp (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

Orientace na sportovní aktivity a cíle nás obohacuje také o mnohé **dovednosti** důležité pro běžný život. Zmíním např. cílevědomost, správné rozvržení sil, schopnost týmové práce a resilienci a odolnost vůči frustraci. Úspěšní sportovci se nenechávají rozptýlit od svých cílů, stanovují si priority a pečlivě plánují svůj čas. Také zvládají správně vnímat signály svého těla, a to po fyzické i psychické stránce. Často disponují velmi dobrým citem pro to, jak pracovat se svou energií a hrozcím stresem. Jsou zvyklí využívat společných sil a aktivní podpory týmu. Čelí více či méně porážkám a neúspěchům, což zvyšuje jejich úroveň psychické odolnosti (NZIP, 2024, online).

Sportující člověk by měl vlivem sportu pravidelně zažívat emoční odreagování a „vyblbnutí“, redukovat nepříjemné a agresivní napětí, dostávat se do pocitů radosti, štěstí a vyrovnanosti a posilovat svou odolnost vůči stresu. Dále si je vědom svých priorit, na které se soustřeďuje, a tím dokáže lépe vnímat signály svého těla. Minimálně na základě těchto charakteristik se zdá předpoklad preventivního působení sportu proti výskytu rizikového chování jako reálný. I někteří autoři tento názor zastávají (viz. výše). Celkově se však jedná o nedostatečně probádanou oblast. U nás, v českém prostředí, bychom dokonce stěží něco našli. Některé zahraniční výzkumy však naznačují, že sport disponuje ochrannými účinky proti rizikovému chování mezi mladými jedinci.

Lipowski a kol. (2016, online) se v jedné své studii zaměřovali na odolnost mládeže vůči rizikovému chování a zahrnuli do ní 556 osmnáctiletých žáků z vybraných středních škol, které rozdělili na 188 závodních sportovců a 368 nespportovců. Vyšlo, že sportovci vykazují vyšší úroveň odolnosti než jejich nespportující vrstevníci a že se sportovní účast spojuje s nižší úrovní rizikového chování, a to zejména u mužských sportovců.

Cohen a kol. v roce 2007 (online) provedli v okrese Los Angeles v Severní Americe studii, jež mimo jiné zkoumala souvislosti mezi rizikovým chováním a účastí ve středoškolských mimoškolních sportovních programech. Zjistilo se, že ke školám nabízejícím více mimoškolních sportovních aktivit se pojí nižší míra zatčených mladistvých a porodnost mladistvých.

Naplňuje-li člověk sportovní aktivitou svůj volný čas, je pro něj sport zájmovou činností. Kouteková (2010) vztahuje zájmové činnosti k prevenci, a to ve smyslu pozitivního rozvoje osobnosti a ochrany jedince před sociálně patologickými jevy. Ti, kteří svůj volný čas netráví zájmovou činností, nezvládají efektivně zátěžové situace, z nichž se mohou vyvinout stresy. Tyto osoby také snáze upadnou pod vliv asociálních skupin a lehce se nechají zlákat komerčními obsahy pochybné hodnoty. Výsledek těchto vlivů pak vidíme v podobě poruchového chování, agresivity, sociální zanedbanosti, sexuální nevázanosti, závislosti na alkoholu a drogách, společenské nezodpovědnosti a asociálního chování. I výzkumy dokazují, že negativními vlivy se nechávají strhnout spíše takoví žáci, kteří nenabývají hodnotových zájmů a disponují nadbytkem volného času bez smysluplného využití. Naopak více neproblémových žáků investuje svůj čas do organizovaných zájmových činností či jakýkoliv jiných smysluplných aktivit (Kraus, Hroncová a kol., 2010).

S provozováním sportovních aktivit souvisí i potencionální rizika, jako jsou nečekané úrazy a přetrénování. Kvůli přetížení, přetrénování a nadměrnému cvičení dále hrozí muskuloskeletální rizika, pokles mobility, zvýšení chronických problémů s kosterním aparátem nebo imunitní problémy (Sigmund, Sigmundová, 2015). Po porovnání počtu rizik s počtem pozitivních účinků nám vyjde, že se vyplatí sportu věnovat pozornost, ovšem ne pouze jako divák, ale především jako aktivní sportovec.

Slepičková (2005) shrnuje přínosy sportu do následujících deseti bodů.

1. Lepší činnost srdce a plic

2. Nižší riziko srdečně cévních onemocnění
3. Vyšší svalová síla a vytrvalost
4. Nižší riziko problémů se zády
5. Lepší vzhled
6. Pomoc při udržování správné tělesné hmotnosti
7. Lepší psychické funkce
8. Nižší působení stresu
9. Oddálení procesů stárnutí
10. Přirozená únava a uklidnění

3.3 Sport a agrese

Sport s sebou nese na jedné straně množství pozitivních faktorů, ale na druhé straně i nežádoucí jevy. Pojí se např. s agresí, která tu je výrazně méně regulována než v běžném životě a se kterou souvisí i vysoké riziko úrazů a negativních zdravotních důsledků.

Agrese je jednání, jímž se projevuje násilí vůči jiné osobě či věci nebo nepřátelství a útočnost s výrazným záměrem ublížit (Martínek, 2009). Náhodné ublížení nezapadá do agrese. Chybí tam ten záměr, jenž agresi definuje. Mírná forma agrese je ve sportu tolerována a v některých kontaktních sportech, např. v boxu a ledním hokeji, se dokonce považuje za jejich nezbytnou součást. Proto v kontextu sportu vyvstává potřeba upřesnit definici agrese: „*Jedna často akceptovaná definice říká, že agrese je chování porušující pravidla dané sportovní aktivity s úmyslem poškodit někoho buď psychicky, anebo fyzicky.*“ (Tenenbaum, Stewart, Singer, Duda, 1996 in Mudrák, Slepíčka, Siška, 2013, s.52, online). Musí se především umět rozlišovat mezi zdravou soutěživostí a destruktivním projevem agrese, který by neměl mít v žádném kontextu místo.

Násilí se bohužel velmi dobře prodává. Nežrídka se sportovec projevující se násilně zapsal do paměti diváků jako legenda. Působením celospolečenských faktorů se i do téměř bezkontaktních sportů, jako např. běhy v atletice a basketbal, dostaly fyzické střety agresivní povahy. Jedná se především o následující faktory:

- Stoupající komercializace – úspěch dosažený jakýmkoliv prostředkem je ekonomicky výrazně oceněn
- Požadavek na využití agresivity jako taktického prvku

- Zvyšování atraktivity sportovní podívané prostřednictvím fyzické síly v osobních soubojích
(Slepička, Hošek, Hátlová, 2009)

Na sportovní půdě se rovněž setkáváme se šikanou. Šikana hrubě porušuje principy fair play a stojí v ostrém protikladu vůči pocitu bezpečí. Obvykle pochází ze strany spoluhráčů, nebo dokonce trenérů a většinou míří na handicapované jedince, často na slabší a méně úspěšné hráče (Sekot, 2003).

Projevy agrese se u mladých sportovců nejvíce objevují v podobě šikany, faulů a ve snaze cíleně zranit soupeře v průběhu hry či rvačky mezi soupeři. Na základě americké studie se dospělo k zjištění, že 30 % středoškoláků věnujících se organizovanému soutěžnímu sportu považuje fyzické násilí porušující pravidla a prováděné s cílem zranit protivníka, tzn. údery, narážení, srážení apod., za nevyhnutelnou součást hry (Collins, Comstock, 2010 in Mudrák, Slepička, Siška, 2013, online).

Původ agrese nám objasňují **teorie agrese**. Lze je aplikovat i do světa sportu:

1. Teorie instinktu

- Autoři teorie instinktu, zejména Lorenz, chápou agresi jako vrozený pud či instinkt. A jelikož společnost agresivní chování v běžných situacích neakceptuje, je třeba najít přijatelné cesty vedoucí k uvolnění naší vrozené agrese. Sport se považuje za jednu z těchto přijatelných cest. Ale k tvrzení, že uvolnění agrese při sportu vede ke snížení agrese v jiných situacích, existuje velmi omezené množství výzkumných podkladů (Tod, Thatcher, Rahman, 2012).
- Sportovní psychologové se shodují, že sport disponuje schopností redukovat potřebu agrese. Náročný fyzický trénink přispívá ke snížení jak fyzického, tak psychického napětí. Nelze však mluvit o sportu jako o trvalé prevenci projevů agrese, neboť uvolňující účinek sportu je časově omezen. Jestliže se na někoho velmi zlobíme, sport nám od toho na chvíli uleví, ale po pár hodinách od cvičení se hněv může opět objevit (Slepička, Hošek a Hátlová, 2009).

2. Teorie sociálního učení

- Dle teorie sociálního učení se agrese objevuje jako výsledek učení prostřednictvím odměn a nápodoby. Lidé se při sportu budou chovat agresivně, jestliže jejich předchozí agrese byla ze strany významné osoby, jako je rodič či trenér, odměněna (pochvala, pozitivní zpětná vazba apod.). Odměna může mít i podobu vstřelené branky, celkového vítězství či znemožnění gólu od soupeře (Tod, Thatcher, Rahman, 2012).
- Podle autora teorie Bandury lidské chování modifikují tři hlavní zdroje: rodina, média a subkultura. Mnohé sporty si vytvářejí svou vlastní subkulturu, čímž se odlišují od většinové společnosti. Např. u subkultury mnohých kontaktních sportů se drobná zranění přehlíží a mírnost se považuje za slabost (Tod, Thatcher, Rahman, 2012).
- Děti a mládež často sledují sportovní utkání dospělých. Přihlížejí k jejich agresi nebo k chování, které si chybně interpretují jako násilné (např. dovolené bránění tělem), což posiluje jejich tendenci chovat se agresivně, a to prostřednictvím nápodoby (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

3. Teorie frustrace a agrese

- Dollard, autor teorie frustrace a agrese, připisuje agresivní jednání sportovců k jejich zažívané frustraci z toho, že jim někdo nebo něco brání v dosažení cílů. Tuto teorii nemůžeme pro svět sportu vztáhnout zcela jistě. Ne všichni sportovci se při frustraci chovají agresivně a ne všechny agresivní činy mají původ ve frustraci. Proto Berkowitz vypracoval revidovanou teorii frustrace a agrese (Tod, Thatcher, Rahman, 2012).
- Revidovaná teorie frustrace a agrese nám upřesňuje, že frustraci nutně nenásleduje agrese. Frustrace vede ke vzteku a ten pak může, ale také nemusí vyústit v agresi. K té nedojde v případě, kdy do procesu vstoupí racionalita (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

4. Teorie herního uvažování

- Teorie herního uvažování nám uvádí, že sportem pozastavujeme realitu a uvažujeme v něm morálně zcela odlišně než v každodenním životě. Sportovci v centru svých úvah přemýšlí, jak dosáhnout vítězství. A pokud se agresivní chování jeví jako jediná možnost, hodnotí to jako přiměřené (Tod, Thatcher, Rahman, 2012).

5. Převrácené teorie

- Převrácená teorie zastává názor, že pro některé sportovce věnující se kontaktním sportům, jako je ragby nebo americký fotbal, představují fyzický kontakt a agrese hlavní motivy, proč daný sport provozují. Agresivita jim napomáhá ke vzrušení, radosti a pozitivním zážitkům (Tod, Thatcher, Rahman, 2012).

Slepička, Hošek a Hátlová (2009) se věnují zejména teorii instinktivistické, sociálního učení a teorii frustrace a agrese včetně její upravené verze. Poukazují na výhody kombinace těchto přístupů při vysvětlování agresivního chování ve sportu a zdůrazňují potřebu považovat agresivitu za komplexní fenomén.

Diskutabilní se stává otázka, zda sportovci přenášejí agresi i do svého každodenního života, a zdali se tedy sport nestaví do pozice neúmyslného učitele agresivního chování. Tato problematika hrozí, není-li agresivní chování ve sportovním prostředí dostatečně kontrolováno a oddělováno od běžného života.

Prevence agrese ve sportu:

Důležitou roli v prevenci agrese hraje zejména mikroklima, jež sportující mládež obklopuje. V chování jedince se odráží kultura a normy prostředí, dále charakter sportu (bojové sporty, kontaktní sporty, estetické sporty) a požadavky na jedince vyplývající z provozování daného sportu. Agresivní chování ve sportu i mimo něj značnou mírou povzbuzuje důraz na soutěž, vítězství za každou cenu a používání násilí jako prostředek k dosažení úspěchu. Naopak vedení sportujících dětí a mládeže i jejich úzkého sociálního okolí k sebekontrolě a fair play výrazně zamezuje nežádoucí agresi ve sportu i v běžném životě (Mudrák, Slepička, Siška, 2013, online).

Prevence se dále zakládá na využívání principu trestu a odměny již od samotného začátku sportovní kariéry dětí. Vyžaduje zapojení rodičů, trenérů i učitelů (např. při tělesné výchově). Tím, že se agresivní chování neprodleně trestá a neagresivní odměňuje, se upevňují správné formy chování (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

Děti se často uchylují k imitačnímu učení. Napodobují vzory ze svého nejbližšího sociálního okolí – např. učitele a trenéry. Proto je důležité představovat pozitivní vzor. Výkonnostně sportující děti se vzhlíží především ve slavných sportovcích. V tomto ohledu nám do toho negativně zasahují média, která tendují k medializaci aktů násilí ve sportu (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

Existují rozporuplné názory na agresi ve sportu. Naleznou se tací, kteří nezastávají pouze toleranci agrese ve sportu, ale také její aktivní rozvíjení. Vyhrocené potyčky pak pozitivně prožívají. Nicméně, bez ohledu na tyto názory, je důležité vzít v úvahu všechna nebezpečí a negativní dopady agrese. Může ohrozit zdraví sportovců a vést ke zraněním, výjimečně i úmrtím. Proto dbejme na prevenci. Podpora zdraví a bezpečí by měla stát na prvním místě žebříčku priorit ve všech sférách společnosti.

4 Průzkum role sportu v prevenci rizikového chování

Poslední kapitola se zaměřuje na průzkum role sportu v prevenci rizikového chování žáků středních škol. S ohledem na charakter průzkumného tématu se jako nejefektivnější jevílo provést průzkum kvantitativní.

4.1 Metodologická východiska

Dle Chráska (2016) k efektivnímu provedení (pedagogického) výzkumu přispívá dodržování následujících fází:

1. Stanovení problému
2. Formulace hypotézy
3. Testování (verifikace, ověřování) hypotézy
4. Vyvození závěrů a jejich prezentace

Výzkumný problém

Jako první je tedy nutné si určit výzkumný problém. Chráska (2016) zmiňuje, že správná formulace výzkumného problému má podobu otázky, která vyjadřuje vztah mezi proměnnými. Musí být sestavena konkrétně a jednoznačně a také implikovat možnost empirického ověření (Chráska, 2016). Výzkumný problém tohoto šetření zní následovně:

- Jaký vliv má sport na prevenci rizikového chování žáků středních škol?

Cíl průzkumu

V návaznosti na výzkumný problém je potřeba vymezit výzkumný cíl. Průzkumné šetření této práce si za hlavní cíl pokládá zjistit, jestli sport působí jako prevence rizikového chování žáků středních škol.

Ve středu zájmu stojí porovnávání projevů rizikového chování mezi sportovci a nespportovci, mezi kolektivními a individuálními sportovci a mezi sportovně aktivními dívkami a sportovně aktivními chlapci. V souvislosti s porovnáváním mezi dvěma typy sportu (kolektivní vs. individuální) se zájmem stávají i projevy rizikového chování provozované přímo během sportovní aktivity. Také se pozornost soustřeďuje na to, jestli četnost sportovní aktivity týdně ovlivňuje chování adolescentů v souvislosti s rizikovým chováním.

Výzkumné hypotézy

Dalším důležitým krokem je stanovení hypotéz. Gavora (2000) představuje tzv. zlatá pravidla hypotéz, podle kterých musí být hypotéza vyjádřena oznamovací větou, musí vyjadřovat vztah mezi dvěma proměnnými a musí ji být možno empiricky ověřovat (Gavora, 2000). Hypotéza vychází z teoretických poznatků, které schematicky dávají do vztahu dvě nebo více proměnných s vazbou na stanovený výzkumný problém (Hendl, Remr, 2017).

Pro účely této práce je stanoveno následujících pět hypotéz:

- H1: Více se rizikové chování projevuje u nespportovců než u sportovců.
- H2: Kolektivní sport působí jako prevence rizikového chování efektivněji než individuální sport.
- H3: Mezi sportovci je pravděpodobnost výskytu rizikového chování vyšší u chlapců než u dívek.
- H4: Přímo během sportovní aktivity se rizikové chování objevuje častěji u kolektivních než individuálních sportů.
- H5: Čím vícekrát v týdnu se budeme sportu věnovat, tím méně bude projevů rizikového chování.

Pro lepší pochopení výběru hypotéz jsou níže všechny znovu prezentovány a pod každou z nich je vloženo odůvodnění, na jejímž základě byla sestavena:

- **H1: Více se rizikové chování projevuje u nespportovců než u sportovců.**
 - Tato predikce vznikla na základě kapitoly Sport jako prevence rizikového chování. Připomeňme si např. citaci od Slepíčky, Hoška a Hátlové (2009, s. 229): „*Sport jako substituce emočního vakua (nudy) má u mládeže prvořadý význam v prevenci sociálně patologických jevů*“
- **H2: Kolektivní sport působí jako prevence rizikového chování efektivněji než individuální sport.**
 - Pluhar a kol. (2019, online) provedli studii zaměřenou na 756 sportovců mladších devatenácti let, kteří v období mezi lety 2013 až 2018 podstoupili hodnocení prevence zranění v centru prevence sportovních úrazů přidruženého k akademickému pediatrickému zdravotnickému středisku. Studie byla provedena

za účelem zjistit odlišnosti v duševním zdraví a motivaci sportovce ke hře mezi kolektivními a individuálními sportovci. Dospělo se ke zjištění, že účastníci individuálních sportů častěji sledují především sportovní úspěch na rozdíl od účastníků kolektivních sportů, kterým jde více hlavně o zábavu. Možná i proto se k úzkostem a depresím hlásilo více sportovců individuálních než kolektivních.

- **H3: Mezi sportovci je pravděpodobnost výskytu rizikového chování vyšší u chlapců než u dívek.**
 - Miller a kol. (1999, online) se ve svém průzkumu zabývali analyzováním sexuálního chování 8979 studentů středních škol v USA. Došli k závěrům, že sportovkyně v porovnání se sportovci se vykazují nižší mírou sexuálních zkušeností a menším množstvím sexuálních partnerů.
 - Obecně, dle teorie sexuálního výběru, můžeme konstatovat, že muži více tendují k riskantnímu chování než ženy (Pawlowski a kol., 2008, online).

- **H4: Přímou během sportovní aktivity se rizikové chování objevuje častěji u kolektivních než individuálních sportů.**
 - Vveinhardt a Fominiene (2022, online) zrealizovali studii, ve které se snažili identifikovat prevalenci šikany a obtěžování v organizovaném sportu v případě individuálních, bojových a kolektivních sportů. Celkem se do průzkumu zapojilo 1440 účastníků organizovaného sportu. Hlavní výsledek zní, že téměř třetina kolektivních sportovců se označila za oběť šikany, což převyšuje součet počtu přiznaných obětí šikany u dvou zbývajících skupin.
 - Collins, Fields a Comstock (2008, online) ve své studii zkoumali sportovní a genderové rozdíly v úrazovosti spojené s nepovolenými zákroky na 100 amerických středních školách. Od roku 2005 do roku 2007 bylo sledováno devět sportů. Nejvyšší míra úrazů spojená s nepovolenými zákroky se prokázala u fotbalu. S rozdělením na chlapce a dívky byl nejvyšší podíl zjištěn u basketbalu dívek (14 %), dívčího fotbalu (11,9 %) a chlapeckého fotbalu (11,4 %).

- **H5: Čím vícekrát v týdnu se budeme sportu věnovat, tím méně bude projevů rizikového chování.**
- Doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO, 2020) na pohybovou aktivitu dětí a dospívajících odpovídá alespoň 60 minutám fyzické aktivity denně. Většina této doby by měla být vyhrazena fyzickým aktivitám střední nebo vyšší intenzity, což přispívá k rozvoji vytrvalosti. Část těchto 60 minut by měla být věnována aktivitám posilujícím svaly a kosti, a to minimálně 3 dny v týdnu. Pravidelná fyzická aktivita u dětí a dospívajících přináší mnoho pozitivních vlivů na jejich zdraví. Zahrnuje zlepšení celkové fyzické kondice, pozitivní dopad na srdce, metabolismus a zdraví kostí. Rovněž napomáhá k omezení nadměrného ukládání tuků v těle (adipozita). Kromě toho přispívá ke zlepšení kognitivních funkcí, včetně akademického výkonu, a má pozitivní účinky na duševní zdraví, což může snižovat deprese. Tímto způsobem může fyzická aktivita vytvářet komplexní a pozitivní vliv na celkové zdraví a pohodu dětí a dospívajících (WHO, 2020).

Metoda a technika průzkumu

Pro účely této práce byl zvolen kvantitativní průzkum. V kvantitativním průzkumu výzkumník usiluje o posouzení statistické proměnlivosti a vzájemné závislosti proměnných. Řídí se přesně stanoveným postupem a cílí ke sběru vysoce strukturovaných dat. Takto orientovaný přístup se zakládá na dedukci, což znamená, že se již od samého začátku pracuje se stanovenou hypotézou, která vyplývá z výzkumníkových úvah. Následně dochází k ověřování hypotézy pomocí získaných dat (Hendl, Remr, 2017).

Ke zjišťování potřebných údajů byla použita dotazníková technika, která umožňuje pokrytí relativně obsáhlého vzorku respondentů. Dle popisu Hendla a Remra (2017) dotazník představuje formulář, který vyplňuje sám respondent, nebo případně při tom interaguje s tazatelem či programem na internetu. Řezanková, Löster a Šulc (2019) poznamenávají, že otázky musí být sestaveny tak, aby u odpovědí zajišťovaly jejich validitu a reliabilitu. Validita se rovná nejvěrnějšímu zachycení skutečnosti a reliabilitu můžeme charakterizovat jako spolehlivost, opakovatelnost za stejných podmínek (Řezanková, Löster, Šulc, 2019).

Dotazník (viz příloha A) je vlastní konstrukce a vznikl na platformě Microsoft Forms. Obsahuje úvodní část, ve které je stručně představen výzkumník, účel dotazníku a téma diplomové práce, také je zde vyjádřena prosba o pravdivé vyplnění, ujištění o anonymitě odpovědí a zároveň i poděkování za spolupráci. Po úvodu následuje deset otázek plus jedna otázka závěrečná, která v případě potřeby otevírá prostor pro objasnění jakékoliv otázky předcházející.

Dotazník se skládá z šesti otázek uzavřených, u nichž respondenti vybírají jednu z navrhovaných možností odpovědi, ze dvou otázek otevřených, na které respondenti odpovídají svou vlastní formulací, a ze dvou četnostních škál, kde se respondentů ptám na četnost výskytu určitých jevů u jejich vlastní osoby. Mezi uzavřené otázky patří otázky č. 1, 2, 3, 4, 6 a 7. Otevřené otázky tvoří otázky č. 5 a 8. Otázky č. 9 a 10 jsou sestaveny do podoby četnostní škály.

Zvolení určitých odpovědí vedlo k přeskočení některých otázek. Například v případě, že daná osoba uvedla, že nesportuje, by bylo zcela nelogické pokračovat otázkou „Kolikrát týdně se věnujete sportu?“. Nejméně však čtyřem otázkám (č. 1, 2, 9 a 10) se nevyhnul žádný respondent.

Charakteristika souboru a průběh průzkumu

Pro zajištění respondentů pro toto šetření byla telefonicky oslovována ředitelství středních škol, která většinou vyjádřila ochotu spolupracovat. Pro zachování stoprocentní anonymity nedojde ke zmínění názvů škol, ale převážně se do šetření zapojila gymnázia z Královéhradeckého a Libereckého kraje. Dotazník byl rozšiřován prostřednictvím emailové adresy.

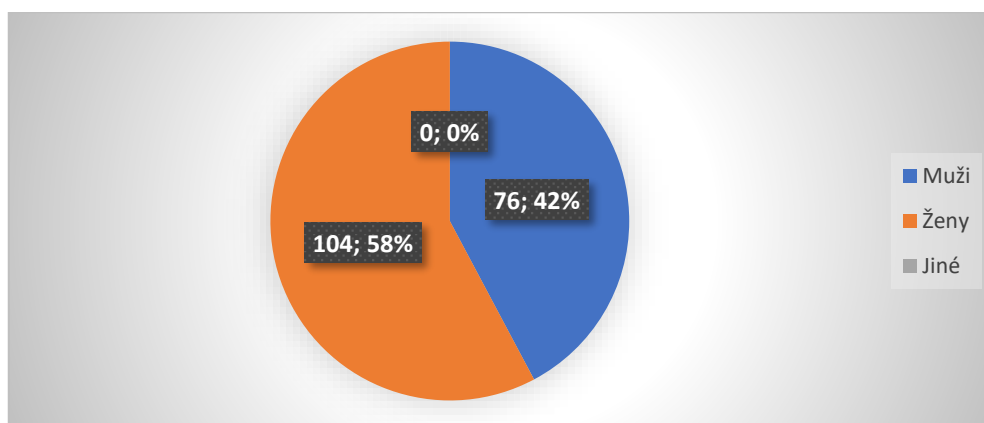
Soubor průzkumu reprezentují žáci z 3. a 4. ročníků vybraných středních škol. Předpokládá se tedy, že se věk respondentů nejčastěji pohybuje v rozmezí 17 až 19 let. Rozhodnutí zaměřit se na žáky ze 3. a 4. ročníků středních škol vyplývá z osobního předpokladu, že žáci z vyšších ročníků středních škol obvykle dosahují vyšší míru nezávislosti a autonomie, což může ovlivnit jejich rozhodování a chování, včetně jejich zapojení do rizikových situací.

Věková skupina respondentů spadá do období pozdní adolescence. Tu Vágnerová (2012) vymezuje od 15 do 20 let a charakterizuje ji především hledáním a rozvojem vlastní identity, která alespoň z části odpovídá představám adolescenta a je pro něj subjektivně přijatelná.

K dalším charakteristikám respondentů byly použity otázky č. 1 („Vaše pohlaví: – muž – žena – jiné“), 2 („Věnujete se pravidelně (alespoň dvakrát týdně) sportu?“), 4 („Převážně se věnujete sportu: – individuálnímu – kolektivnímu“) a 5 („Jakému sportu se pravidelně věnujete? Pokud se pravidelně věnujete více sportům, napište je, prosím, všechny:“).

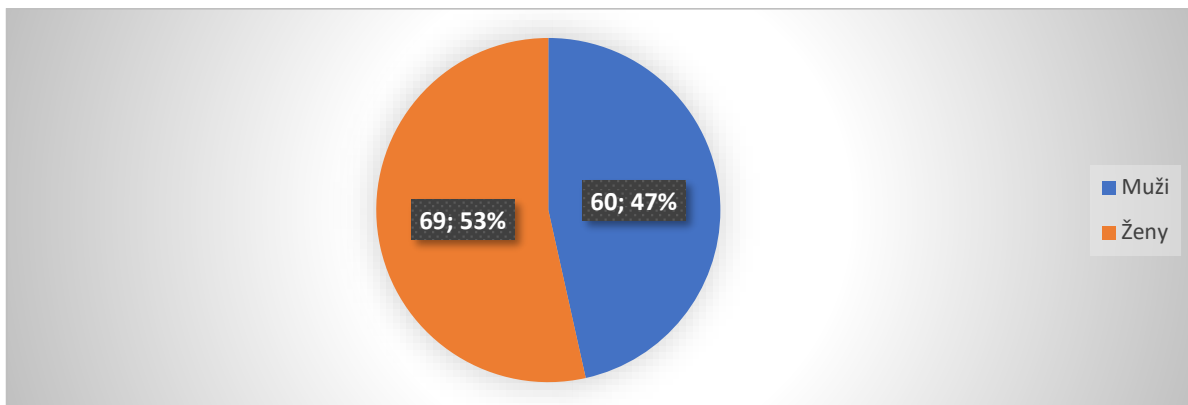
Do průzkumu se zapojilo celkem 180 respondentů, z toho 76 mužů (42 %) a 104 žen (58 %). Jako jiné pohlaví se neidentifikoval žádný respondent. Přehled týkající se pohlaví respondentů nabízí následující graf.

Graf 1: Rozdělení respondentů na základě pohlaví

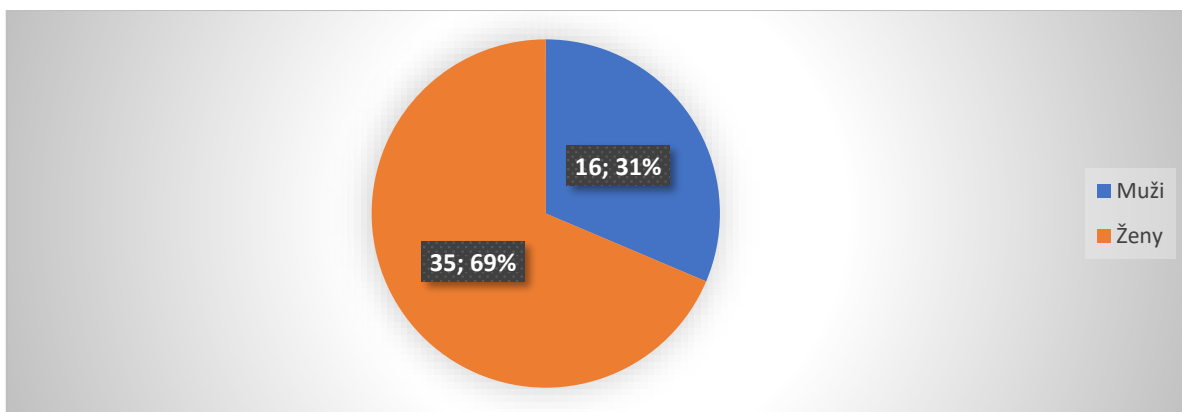


Na dotazník odpovědělo 129 sportovců (72 % respondentů) a 51 nespportovců (28 % respondentů). Sportovce lze rozdělit dle pohlaví na 69 žen (53 % ze sportovně aktivních respondentů) a 60 mužů (47 % ze sportovně aktivních respondentů). U nespportovců byl rozdíl mezi pohlavími patrnější. Nespportovce zastupuje 35 žen (69 % ze sportovně neaktivních respondentů) a 16 mužů (31 % ze sportovně neaktivních respondentů). Rozdělení sportovců a nespportovců dle pohlaví prezentují následující dva grafy.

Graf 2: Rozdělení sportovců na základě pohlaví

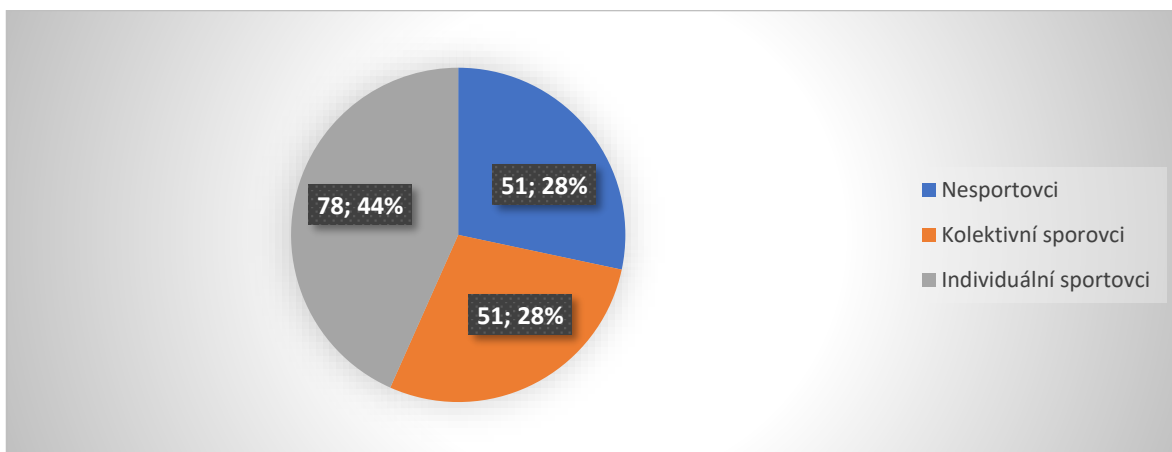


Graf 3: Rozdělení nespportovců na základě pohlaví



Největší počet odpovědí, konkrétně 78 (60 % sportovců), se získal od sportovců individuálních. Ke kolektivnímu sportu se hlásilo 51 žáků (40 % sportovců). Kolektivní sport se více vyskytoval u mužů (65 % z kolektivních sportovců), individuální sport naopak zase u žen (65 % z individuálních sportovců). Přehled rozdělení respondentů na základě sportovní aktivity udává následující graf.

Graf 4: Rozdělení respondentů na základě sportovní aktivity



Co se týká sportovních aktivit, kterým se respondenti věnují, jedná se skutečně o různorodý balíček. U obou pohlaví se častou sportovní aktivitou stává posilování a běh. U žen dominuje posilování (33 % sportovkyň), běh (26 % sportovkyň) a tanec (13 % sportovkyň). U mužů vede fotbal (32 % sportovců), posilování (25 % sportovců) a běh (17 % sportovců). Více než jednou se mezi odpověďmi objevovaly sportovní aktivity jako např. tenis, biatlon, atletika, volejbal, hokej, cyklistika, jezdeckví a karate.

4.2 Interpretace výsledků průzkumu

Stěžejní výsledky průzkumu jsou zpracovány do tabulek. Z každé tabulky vyplývá potvrzení či vyvrácení jedné hypotézy. Nejprve jsou však představeny konkrétní otázky z dotazníku, které s danou hypotézou souvisí. Následuje prezentace výsledků v tabulce, která je doprovázena okomentováním a případně i zdůvodněním výsledků. A na závěr je provedeno přijetí či zamítnutí výzkumné hypotézy.

Čtyři z pěti hypotéz pracují v dotazníku s otázkami č. 9 a 10. Jedná se o četnostní škály. Otázka č. 9 se zaměřuje na jevy, které v extrémních případech mohou skončit závislostí (alkohol, tabák, marihuana, kratom, HHC, další drogy, hazardní hra), otázka č. 10 se zaměřuje na jiné projevy rizikového chování (záškoláctví, lhaní, slovní agrese vůči druhé osobě, fyzická agrese, sebepoškozování, pokus o sebevraždu, šikana, kyberšikana, krádeže, vandalismus, rizikové chování na internetu, rizikový sex, rizikový sport, poruchy příjmu potravy, negativní postoje vůči jinému etniku a rase, negativní postoje vůči cizincům a migrantům). U obou těchto otázek respondenti uváděli četnost výskytu daných jevů u jejich vlastní osoby („Uved'te, prosím, četnost výskytu následujících jevů u Vaší osoby v posledních 12 měsících (pozn. pro pravidelné sportovce → kdykoliv, ne pouze při sportování).“). U otázky č. 9 odpovědi „každý den“ a „každý týden, ale ne denně“ dávají respondentovi nálepku aktéra daného chování. Respondenti, kteří odpověděli „párkrát za měsíc, ale ne každý týden“, „výjimečně (méně než jednou za měsíc)“ nebo „nikdy“, s daným chováním nejsou spojovány. U otázky č. 10 se s osobou projevující se rizikovým chováním váží odpovědi „velmi často (několikrát do měsíce)“ nebo „spíše často (alespoň jednou za měsíc)“. Odpovědi „spíše zřídka (alespoň jednou za půl roku)“, „velmi zřídka (jednou za rok nebo méně)“ nebo „nikdy“ naopak projevy rizikového chování vyvracejí.

V téměř všech následujících tabulkách se nachází políčko „drogy“. V dotazníku byly drogy rozděleny na marihuanu, kratom, HHC a další drogy. Toto oddělení nastalo pro zajímavost, jelikož se ohledně těchto drog vedou neustálé debaty kvůli jejich legislativním aspektům a zdravotním, ekonomickým a etickým důsledkům. Marihuanu vláda nezlegalizovala, kdežto kratom a HHC jsou drogy novější a v České republice povolené. Pro účely ověřování hypotéz však postačí tyto projevy zobecnit. V rámci výzkumu se získalo u všech čtyřech položek týkajících se drog pozitivní zjištění, že drtivá většina respondentů tyto látky nikdy nepožila.

U marihuany zaškrtnulo políčko "každý den" nebo "každý týden" 5 respondentů (3 %), z toho 3 ženy a 2 muži a nikdo z nich pravidelně nesportuje. Stejný počet respondentů (5, 3 %) se sečetl i u HHC, z čehož vychází 2 muži, sportovec a nesportovec, a 3 ženy, 2 nesportovkyně a 1 sportovkyně. Za pravidelné poživitele kratomu se dají považovat pouze 2 respondenti (1 %), přesněji 1 muž, sportovec, a 1 nesportovkyně. Jiné drogy pravidelně bere pouze 1 nesportovkyně (1 %).

Verifikace H1

K ověření hypotézy H1 „Více se rizikové chování projevuje u nesportovců než u sportovců“ jsou dány do vztahu otázky č. 2, 9 a 10. Uzavřená otázka č. 2 („Věnujete se pravidelně (alespoň dvakrát týdně) sportu?“) rozděluje respondenty na sportovce (odpověď „Ano“) a nesportovce (odpověď „Ne“).

Rozdíly v projevech rizikového chování mezi sportovci a nesportovci znázorňuje tabulka 1, která je členěna do tří sloupců. První sloupec pokrývá konkrétní projevy rizikového chování, ve druhém sloupci je zaznamenáváno procentuální zastoupení výskytu daného chování u sportovců, přičemž třetí sloupec náleží téže informaci, avšak u nesportovců. Pro rychlejší zorientování jsou vyšší procentuální údaje zvýrazněny červenou barvou. V některých řádcích dochází k procentuální shodě. Ta je označena zeleně. Tento princip funguje ve všech následujících tabulkách.

Tabulka 1: Projevy rizikového chování – sportovci vs. nespportovci

	<u>Sportovci</u>	<u>Nespportovci</u>
Alkohol včetně piva	11 %	10 %
Tabák	13 %	22 %
Drogy	2 %	12 %
Hazardní hra	2 %	4 %
Záškoláctví	15 %	22 %
Lhaní	36 %	53 %
Slovní agrese	26 %	31 %
Fyzická agrese	17 %	15 %
Sebeпоškozování	5 %	12 %
Pokus o sebevraždu	0 %	4 %
Šikana (jako původce)	2 %	2 %
Kyberšikana (jako původce)	2 %	2 %
Krádeže	2 %	4 %
Vandalismus	4 %	2 %
Rizikové chování na internetu	1 %	6 %
Rizikový sex	5 %	6 %
Rizikový sport	8 %	0 %
Poruchy příjmu potravy	9 %	16 %
Negativní postoje vůči jinému etniku	5 %	2 %
Negativní postoje vůči cizincům, migrantům	5 %	2 %

Ve 12 položkách vychází vyšší procentuální zastoupení u nesportovců. Více než polovina (53 %) nesportovců několikrát do měsíce nebo alespoň jednou měsíčně lže. Poměrně i velký počet sportovců (36 %) se hlásí ke lhaní. Můžeme se domnívat, že k takto vysokému číslu se dospělo z důvodu milosrdných lží. Milosrdných lží se lidé dopouští za účelem chránit druhé, neublížit jim. Jeden sportovec dokonce v nepovinné otázce č. 11 („Pokud chcete jakoukoliv svou odpověď více objasnit, zde máte prostor (nepovinné)“) doplnil, že se u něj lhaní objevuje pouze v podobě milosrdných lží či ve snaze udržet tajemství nebo informaci, kterou v určité chvíli není vhodné sdělovat. Předpokládám, že tento důvod lhaní by se dal připsat více respondentům.

Pouze u 6 položek, konkrétně u alkoholu, fyzické agrese, vandalismu, rizikového sportu, u negativních postojů vůči jinému etniku, cizincům a migrantům, je procentuální zastoupení vyšší u sportovců než u nesportovců. V těchto položkách se nejvyšší počet sportovců (17 %) přiznal k fyzické agresi, což se dalo očekávat. Již na základě teoretické části práce víme, že agrese je ve sportu výrazně méně regulována než v běžném životě.

Překvapení nepředstavuje ani položka rizikový sport. Předvídala jsem, že nesportovci, nebo lépe řečeno lidé, kteří nesportují alespoň dvakrát týdně, se rizikovému sportu věnují maximálně pouze ojediněle. V požívání alkoholu sportovci převyšují nesportovce pouze o 1 % (11 % sportovců), tudíž rozdíl je téměř zanedbatelný. Vandalismus a negativní postoje vůči jinému etniku, cizincům a migrantům jsou přítomny pouze u nepatrného množství sportovců i nesportovců. Shoda nastala v případě šikany (2 %) a kyberšikany (2 %).

Nesportovci prokázali vyšší procentuální zastoupení ve 12 projevech rizikového chování, zatímco sportovci v 6 projevech.

- Hypotéza H1 „**Více se rizikové chování projevuje u nesportovců než u sportovců**“ je potvrzena.

Verifikace H2

K ověření hypotézy H2 „Kolektivní sport působí jako prevence rizikového chování efektivněji než individuální sport“ byly použity otázky č. 4, 9 a 10. Uzavřenou otázkou č. 4 byli sportovci tázáni, zdali se věnují sportu individuálnímu či kolektivnímu („Převážně se věnujete sportu: – individuálnímu (např. běh, jízda na kole, posilování, plavání) – kolektivnímu (např. fotbal florbal, hokej, basketbal)“).

To, jaký druh sportu se jako prevence rizikového chování projevuje efektivněji, můžeme vyčíst z tabulky 2. První sloupec tabulky se týká konkrétních projevů rizikového chování a druhý a třetí sloupec tabulky nám sděluje procentuální zastoupení výskytu daného rizikového chování u sportovců. Druhý sloupec je vyhrazený pro sportovce individuální, třetí pro kolektivní.

Tabulka 2: Projevy rizikového chování – individuální vs. kolektivní sport

	<u>Individuální sportovci</u>	<u>Kolektivní sportovci</u>
Alkohol včetně piva	13 %	8 %
Tabák	13 %	14 %
Drogy	4 %	0 %
Hazardní hra	1 %	4 %
Záškoláctví	14 %	16 %
Lhaní	35 %	37 %
Slovní agrese	28 %	22 %
Fyzická agrese	18 %	16 %
Sebepoškozování	4 %	6 %
Pokus o sebevraždu	0 %	0 %
Šikana (jako původce)	0 %	6 %
Kyberšikana (jako původce)	0 %	6 %
Krádeže	0 %	4 %
Vandalismus	3 %	6 %
Rizikové chování na internetu	1 %	0 %
Rizikový sex	5 %	6 %
Rizikový sport	10 %	4 %
Poruchy příjmu potravy	10 %	6 %
Negativní postoje vůči jinému etniku	4 %	6 %
Negativní postoje vůči cizincům, migrantům	3 %	10 %

Procentuální údaje se čerevenají (jsou vyšší) ve 12 položkách u kolektivních sportovců a v 7 položkách u individuálních sportovců. Nikdo ze sportovců se v posledních 12 měsících nepokusil o sebevraždu. Kolektivní sportovci převažují v užívání tabáku, hazardních hrách, záškoláctví, lhaní, sebepoškozování, šikaně, kyberšikaně, krádežích, vandalismu, rizikovém sexu a v negativních postojích vůči jiným etnikům, cizincům a migrantům. Avšak nutno dodat, že převaha je ve všech projevech téměř mizivá. Obzvláště u tabáku, záškoláctví, lhaní, sebepoškozování, rizikového sexu a u negativních postojů vůči jinému etniku se rozdíl pohybuje mezi 1–2 %.

Největší rozdíl v procentuální míře, a to o 7 %, se projevilo u negativních postojů vůči cizincům a migrantům (individuální sportovci – 3 %, kolektivní sportovci – 10 %). Tento rozdíl mohl vzniknout náhodně, ale také si dokáží představit, že se do sportovního prostředí promítl příliv velkého počtu Ukrajinců, který vyvolává rozporuplné názory na celou problematiku související s válkou na Ukrajině. Členové kolektivních sportů spolu musí vzájemně spolupracovat, a proto v některých případech jedinci z odlišných kultur mohou narušovat atmosféru týmu. Na rozdíl od toho se individuální sportovci koncentrují především na sebe a na své vlastní výkony, tudíž problémy s odlišnými kulturami ve sportovním prostředí řešit nemusí. Nejaktuálnější údaje (Konsorciium nevládních organizací pracujících s migraty, 2024, online) vypovídají, že by v naší republice mělo pobývat 386 388 osob s uděleným pobytovým oprávněním v souvislosti s válkou na Ukrajině. Liberecký kraj přijal 15 777 takových osob a kraj Královéhradecký 17 030 (Konsorciium nevládních organizací pracujících s migraty, 2024, online).

Také žádný individuální sportovec se nepřiznal ke krádeži ani k sebeoznačení se za původce šikany či kyberšikany. Převaze původců šikany a kyberšikany (v 6 %) v kolektivních sportech se však nelze divit. V kolektivních prostředích je vyšší riziko šikany podněcováno skupinovým tlakem a bojem o moc. Dále člověk může pociťovat menší zodpovědnost za své jednání a je náchylnější k napodobování negativního chování ostatních ve skupině. Z důvodu různorodosti členů skupiny se také snáze nalezne oběť šikany. Takové negativní vzorce chování se pak mohou přenášet i mimo sportovní prostředí, třeba do kyberprostoru. Titíž 3 kolektivní sportovci hlasící se k šikaně se rovněž hlásili i ke kyberšikaně.

Ve sportovních klubech mnohdy vznikají pevná přátelství, která fungují i mimo sportoviště. I zde můžeme prostřednictvím skupinového tlaku, dynamiky, vzájemného povzbuzení a rozptýlení zodpovědnosti odůvodnit, proč se vyšší procentuální zastoupení kolektivních sportovců objevilo u hazardních her, vandalismu a krádeží (o 3–4 % oproti individuálním sportovcům). Tyto jevy často probíhají právě ve skupinách. Navíc krádeže se mohou odehrávat přímo i v rámci sportovišť, kdy např. hráč ukradne v kabině věc patřící jeho spoluhráči.

Tato vysvětlení představují pouhé domněnky, na které se nemůžeme stoprocentně spoléhat. Každý z nás se ocitá v pozici člena nějaké skupiny, tedy i individuální sportovci. Tutíž těm pár potencionálním rizikům vyplývajícím z příslušnosti ke skupině může čelit každý. Záleží na charakterech jednotlivých členů skupiny.

Vyšší procentuální zastoupení vyšlo ve 12 projevech rizikového chování u kolektivních sportovců a v 7 projevech u individuálních sportovců.

- Hypotéza H2 „**Kolektivní sport působí jako prevence rizikového chování efektivněji než individuální sport**“ je vyvrácena.

Verifikace H3

Hypotézu H3 „Mezi sportovci je pravděpodobnost výskytu rizikového chování vyšší u chlapců než u dívek“ ověřovaly otázky č. 1, 2, 9 a 10. Otázka č. 1 se týká pohlaví respondentů („Vaše pohlaví: – muž – žena – jiné“) a otázka č. 2 dělí respondenty na sportovce a nesportovce („Věnujete se pravidelně (alespoň dvakrát týdně) sportu? – ano – ne“).

Tabulka 3 zobrazuje odlišnosti v projevech rizikového chování mezi sportovci a sportovkyněmi. Od tabulek předchozích se liší pouze v tom, že druhý sloupec je vytyčený pro sportovce, třetí zase pro sportovkyně.

Tabulka 3: Projevy rizikového chování u sportovců – chlapci vs. dívky

	<u>Sportovci – chlapci</u>	<u>Sportovkyně – dívky</u>
Alkohol včetně piva	20 %	3 %
Tabák	15 %	12 %
Drogy	3 %	1 %
Hazardní hra	5 %	0 %
Záškoláctví	13 %	16 %
Lhaní	40 %	32 %
Slovní agrese	35 %	17 %
Fyzická agrese	23 %	12 %
Sebepoškozování	2 %	7 %
Pokus o sebevraždu	0 %	0 %
Šikana (jako původce)	5 %	0 %
Kyberšikana (jako původce)	5 %	0 %
Krádeže	3 %	0 %
Vandalismus	8 %	0 %
Rizikové chování na internetu	0 %	1 %
Rizikový sex	10 %	1 %
Rizikový sport	10 %	6 %
Poruchy příjmu potravy	0 %	16 %
Negativní postoje vůči jinému etniku	10 %	0 %
Negativní postoje vůči cizincům, migrantům	10 %	1 %

Ve společnosti jsou hluboce zakořeněné určité představy o tom, jak by měl vypadat ideální muž a ideální žena. Ženy jsou tradičně spojovány s vlastnostmi jako něžnost, péče, opatrnost a bezpečí. Naopak muže společnost vykresluje jako odvážné, nebojácné, soutěživé a s tendencí riskovat. Tyto ideály v nás vyvolávají určitá společenská očekávání v chování muže a ženy. Obecně se dá očekávat vyšší výskyt rizikového chování u chlapců než u dívek a jak nám napovídá tabulka 3, platí to i mezi sportovně aktivními lidmi.

V 15 jevech se sportovci vykazují větším procentuálním zastoupením než sportovkyně. Nejvyšší rozdíly se ukázaly u slovní agrese (o 18 % více než u sportovkyň), užívání alkoholu (o 17 % více než u sportovkyň) a u lhaní (o 12 % více než u sportovkyň). Ani jedno pohlaví z řad sportovců se v posledních 12 měsících nepokusilo o sebevraždu. V záškoláctví, sebepoškozování, rizikovém chování na internetu a v poruchách příjmu potravy (4 jevy) se ve vyšším procentuálním zastoupení projevovaly sportovkyně, přičemž se zmiňovanými poruchami příjmu potravy se potýká 16 % sportovkyň a 0 % sportovců. Tudíž rozdíl je zde značný, ale předpokládaný, jelikož dívky si více zakládají na své vizuální stránce a také jsou na ně ohledně vzhledu vyvíjené silné sociální tlaky, a proto častěji právě ony volí drastičtější cesty k dosažení „dokonalosti“. Od toho se mohou odvíjet i případné pocity nedostatečnosti, nízké sebevědomí apod., což v extrémních případech může skončit sebepoškozováním. Jediným překvapivým projevem, v němž sportovkyně převládají nad sportovci, se pro mě stalo záškoláctví, a to opět díky obecně rozšířenému stereotypu, který připisuje dívkám vlastnosti, jako jsou zodpovědnost, pečlivost a pilnost.

K vyššímu procentuálnímu zastoupení se dospělo v 15 projevech rizikového chování u chlapců a ve 4 projevech u dívek:

- Hypotéza H3 „**Mezi sportovci je pravděpodobnost výskytu rizikového chování vyšší u chlapců než u dívek**“ je potvrzena.

Verifikace H4

K ověření hypotézy H4 „Přímo během sportovní aktivity se rizikové chování objevuje častěji u kolektivních než individuálních sportů“ jsou určené otázky č. 4 a 6. Uzavřená otázka č. 4 slouží k rozdělení sportovců na sportovce kolektivní a individuální („Převážně se věnujete sportu: – individuálnímu (např. běh, jízda na kole, posilování, plavání) – kolektivnímu (např. fotbal florbal, hokej, basketbal)“). Uzavřená otázka č. 6 získává od sportovců informaci o tom, zdali se někdy chovali rizikově přímo během sportovní aktivity („Chovali jste se někdy rizikově během sportovní aktivity? (agrese, šikana, návykové látky, nespportovní chování apod.) – ano – ne“).

Tabulka 4 nás informuje o tom, kolik procent sportovců se někdy chovalo rizikově přímo během sportovní aktivity. Druhý sloupec je věnován sportovcům individuálním a třetí sloupec sportovcům kolektivním.

Tabulka 4: Projevy rizikového chování během sportovní aktivity – individuální vs. kolektivní sport

	<u>Individuální sportovci</u>	<u>Kolektivní sportovci</u>
Rizikové chování během sportovní aktivity	23 %	47 %

Tabulka 4 jasně vypovídá, že hypotéza H4 „**Přímo během sportovní aktivity se rizikové chování objevuje častěji u kolektivních než individuálních sportů**“ je potvrzena.

Potvrzení hypotézy též posilují odpovědi na otázku č. 7 – četnostní škálu („Uveďte, prosím, četnost výskytu rizikového chování během sportovní aktivity“). Respondenti zde měli na výběr odpovědi „velmi často (několikrát do měsíce)“, „spíše často (alespoň 1× měsíčně)“, „spíše zřídka (alespoň 1× za půl roku)“ a „velmi zřídka (1× ročně nebo méně)“. V případě kolektivních sportovců jich 25 % (13) uvedlo velmi časté nebo spíše časté rizikové chování během sportovní aktivity a 22 % (11) se takto chovají jen zřídka („spíše zřídka“, „velmi zřídka“). Individuální sportovci se s takovým chováním v časté míře ztotožňují v 8 % (6 individuálních sportovců). Zřídka se s tím setkáváme u 15 % (12) individuálních sportovců.

Verifikace H5

Pro ověření hypotézy H5 „Čím vícekrát v týdnu se budeme sportu věnovat, tím méně bude projevů rizikového chování“ byly dány do vztahu otázky č. 3, 9 a 10. Uzavřená otázka č. 3 („Kolikrát týdně se věnujete sportu?“) roztřídila sportovce podle četnosti věnování se sportovní aktivitě týdně. Pokud respondent vybral možnost 2×, 3× nebo 4× týdně, jeho odpověď byla zařazena do kategorie „méněkrát“. Odpovědi 5×, 6× a 7× týdně spadají do kategorie „vícekrát“.

Tabulka 5 reflektuje projevy rizikového chování v závislosti na četnosti sportovní aktivity. Vedle jednotlivých projevů rizikového chování nalezneme ve druhém sloupci ty, kteří provozují sportovní aktivitu méněkrát týdně, a ve třetím sloupci ty, kteří sportují vícekrát týdně.

Tabulka 5: Projevy rizikového chování v závislosti na četnosti sportovní aktivity

	<u>Méněkrát</u>	<u>Vícekrát</u>
Alkohol včetně piva	11 %	11 %
Tabák	10 %	18 %
Drogy	3 %	2 %
Hazardní hra	3 %	2 %
Záškoláctví	10 %	15 %
Lhaní	37 %	30 %
Slovní agrese	25 %	27 %
Fyzická agrese	12 %	23 %
Sebeпоškozování	5 %	4 %
Pokus o sebevraždu	0 %	0 %
Šikana (jako původce)	1 %	4 %
Kyberšikana (jako původce)	1 %	4 %
Krádeže	0 %	4 %
Vandalismus	4 %	4 %
Rizikové chování na internetu	1 %	0 %
Rizikový sex	3 %	9 %
Rizikový sport	5 %	11 %
Poruchy příjmu potravy	4 %	14 %
Negativní postoje vůči jinému etniku	1 %	9 %
Negativní postoje vůči cizincům, migrantům	1 %	11 %

V kategorii věnování se sportu méněkrát týdně se vyšší procentuální zastoupení odhalilo pouze v 5 položkách – drogy, hazardní hra, lhaní, sebeпоškozování a rizikové chování na internetu. Oproti častěji sportujícím jedincům však v těchto projevech nezvešly rapidní rozdíly (nejvíce o 7 % – lhaní). Stejných údajů v obou sloupcích se dosáhlo v užívání alkoholu (11 %), v pokusu o sebevraždu (0 %) a ve vandalismu (4 %). Vyšší četnost častěji sportujících respondentů se projevila ve 12 položkách, přičemž nejvyšší rozdíl se prokázal u fyzické agrese (o 11 %), poruch příjmu potravy (o 10 %) a u negativních postojů vůči cizincům, migrantům (také o 10 %).

U poruch příjmu potravy a fyzické agrese se podobné výsledky daly předvídat. Lidé s poruchami příjmu potravy negativně vnímají své tělo. Zkresleně nahlíží na svou tělesnou hmotnost, velikost nebo tvar. Tyto nedostatky, které jsou pro okolní oči mnohdy neviditelné, se snaží opakovaně odstranit. Kromě extrémních diet o to mohou usilovat např. skrze nadměrnou fyzickou aktivitu.

O agresi ve sportovním prostředí již několikrát padla zmínka. Díky vyšší toleranci agrese při sportu nás nepřekvapuje, že fyzická agrese je ve vyšším procentuálním zastoupení připisována vícekrát týdně sportujícím jedincům. V souvislosti s agresi ve sportu stojí za to zmínit, co nejčastěji odpovídali sportovci chovající se rizikově na otevřenou otázku č. 8 („Uveďte, prosím, o jaké rizikové chování během sportovní aktivity se ve Vašem případě jedná:“). Celkem 42 sportovců (33 %) se přiznalo k rizikovému chování během sportovní aktivity. Drtivou většinu odpovědí (32, 76 %) můžeme přímo zahrnout do agresivního chování. Odpovědi související s agresi zněly např. následovně – „agrese“, „agresivita“, „šikana“, „nepřiměřená tvrdost v soubojích“, „vulgární chování vůči fanouškům a rozhodčímu“, „záměrné fauly a vulgarita“. Tyto údaje nám vypovídají o časté existenci agrese ve sportovním prostředí.

Pro ostatní výsledky se těžce hledá vysvětlení. Ale mějme na paměti, že jedinec je vystavován celé řadě faktorů, které mohou ovlivňovat jeho chování. A i když se prokázaly pozitivní účinky sportu ve vztahu k rizikovému chování, bez součinnosti širší škály preventivních faktorů, jako je např. rodinné prostředí, se pozitivní výsledky dostávají stěží.

Vícekrát sportující jedinci týdně se ve vyšším procentuálním zastoupení vyskytli ve 12 projevech rizikového chování, kdežto méněkrát sportující jedinci pouze v 5 projevech.

- Hypotéza H5 **„Čím vícekrát v týdnu se budeme sportu věnovat, tím méně bude projevů rizikového chování.“ je vyvrácena.**

4.3 Shrnutí průzkumu

Cílem průzkumu bylo zjistit, jestli sport působí jako prevence rizikového chování žáků středních škol. K tomuto cíli se pojila především hypotéza H1 „Více se rizikové chování projevuje u nesportovců než u sportovců“, kterou se podařilo potvrdit. Sportovci se ve vyšším procentuálním zastoupení hlásili pouze k 6 ze 20 projevů rizikového chování, přičemž nejvyššího rozdílu oproti nesportovcům se dosáhlo pochopitelně u rizikového sportu (sportovci – 8 %, nesportovci – 0 %). Již na základě potvrzení této hypotézy můžeme konstatovat, že cíl práce byl dosažen a zjistilo se, že sport jako prevence rizikového chování působí. Při analýze této hypotézy vyšlo najevo, že nejvíce se respondenti dopouští lži, nesportovci dokonce v zastoupení 53 % a sportovci v 36 %. Předpokládám však, že takto vysokou míru zastoupení zapříčinila existence milosrdných lží.

V rámci průzkumu se sledovaly i konkrétnější aspekty. Došlo k porovnávání projevů rizikového chování mezi kolektivními a individuálními sportovci, mezi sportovně aktivními dívkami a sportovně aktivními chlapci a mezi těmi, co se věnují sportu méněkrát (2×–4×) týdně, a těmi, co naopak vícekrát (5×–7×) týdně. Proto byly sestavené další čtyři hypotézy.

Hypotéza H2 „Kolektivní sport působí jako prevence rizikového chování efektivněji než individuální sport“ byla vyvrácena. Kolektivní sportovci se ve 12 z 20 projevů rizikového chování objevovali ve vyšším procentuálním zastoupení než individuální sportovci. Rozdíly však nepředstavovala velká čísla. Největší rozdíl (o 7 %) se vyskytl u negativních postojů vůči cizincům a migrantům (individuální sportovci – 3 %, kolektivní sportovci – 10 %), což možná můžeme dát do souvislosti s přílivem velkého množství cizinců z Ukrajiny do sportovního prostředí. V rámci integrace uprchlíků děti jiné kultury běžně navštěvují zájmové kroužky, tedy i sportovní kluby. A členové kolektivních sportů spolu musí více interagovat než aktéři individuálních sportů.

Hypotéza H3 „Mezi sportovci je pravděpodobnost výskytu rizikového chování vyšší u chlapců než u dívek“ se jednoznačně potvrdila. Vyšší procentuální zastoupení sportovkyň se přiznalo pouze k poruchám příjmu potravy, k sebepoškozování, k záškoláctví a k rizikovému chování na internetu, tedy ke 4 z 20 projevů rizikového chování. Kvůli vžitým představám o dívčí pečlivosti z těchto 4 položek překvapivě vnímám vyšší procentuální zastoupení sportovně aktivních dívek u záškoláctví (sportovci – 13 %, sportovkyně – 16 %). Další tři položky se daly očekávat, obzvláště převaha sportovně aktivních dívek v poruchách příjmu potravy (sportovci – 0 %, sportovkyně – 16 %).

Hypotézu H4 „Přímo během sportovní aktivity se rizikové chování objevuje častěji u kolektivních než individuálních sportů“ se také podařilo potvrdit. Téměř dvojnásobné procentuální zastoupení kolektivních sportovců odpovědělo, že se někdy při sportování chovali rizikově (kolektivní sportovci – 47 %, individuální sportovci – 23 %), přičemž 25 % kolektivních sportovců se s takovým chováním spojuje dokonce ve větší míře. Pouze 8 % individuálních sportovců u své vlastní osoby uvedlo častý výskyt rizikového chování během sportovní aktivity. 76 % odpovědí na otázku zjišťující, jaký druh rizikového chování se u respondenta vyskytuje přímo během sportovní aktivity, se týkalo agresivního chování.

Poslední hypotéza H5 „Čím vícekrát v týdnu se budeme sportu věnovat, tím méně bude projevů rizikového chování.“ byla vyvrácena. Překvapivě ve 12 z 20 projevů rizikového chování vystoupila více rizikově ta skupina sportovců, která provozuje sportovní aktivitu vícekrát týdně. Nepřekvapivě však tato skupina převyšovala ty méněkrát týdně sportující ve fyzické agresi (o 11 %) a v poruchách příjmu potravy (o 10 %).

Závěr

Diplomová práce cílila k seznámení čtenáře s potenciály sportovních aktivit ve vztahu k prevenci rizikového chování. Teoretická část se skládala ze tří kapitol. První kapitola charakterizovala rizikové chování a některé jeho projevy, jako je např. zneužívání návykových látek, šikana, poruchy příjmu potravy a rizikové sexuální chování. Vzhledem k zaměření práce na žáky středních škol zde došlo i k popisu nejtypičtějších charakteristik adolescenta, na jejichž základě lze vysvětlit, proč se rizikové chování nejčastěji objevuje právě v tomto období.

Druhá kapitola se zabývala obecnou prevencí rizikového chování a jejím dělením. Taktéž jsme se v ní dozvěděli, jak vypadá efektivní prevence a že za jejího aktéra může být považován prakticky kdokoli a cokoli. Třetí kapitola nás seznámila s definicí sportu a s jeho možným dělením a též odhalila širokou škálu jeho pozitivních účinků, z nichž některé se vztahují k prevenci rizikového chování. Jedná se např. o emoční odreagování, posilování odolnosti vůči stresu a o redukci agresivního napětí. S agresí ve sportu to je ovšem komplikovanější, proto jí byla vyčleněna celá jedna podkapitola.

Cíl diplomové práce byl splněn. Teoretická část zmapovala různé aspekty související s prevencí rizikového chování a způsoby, jakými se sportovní aktivita může na této prevenci podílet.

Čtvrtá kapitola byla věnována průzkumnému šetření, které si za hlavní cíl kladlo zjistit, jestli sport působí jako prevence rizikového chování na žáky středních škol. Proveden byl kvantitativní průzkum, v němž byla data sesbírána prostřednictvím dotazníku směřovaného na žáky ze 3. a 4. ročníků středních škol. Ověřovalo se pět hypotéz. Dvě hypotézy se nepotvrdily. Hypotézy H1 „Více se rizikové chování projevuje u nesportovců než u sportovců“, H3 „Mezi sportovci je pravděpodobnost výskytu rizikového chování vyšší u chlapců než u dívek“ a H4 „Přímo během sportovní aktivity se rizikové chování objevuje častěji u kolektivních než individuálních sportů“ se podařilo potvrdit. Naopak hypotézy H2 „Kolektivní sport působí jako prevence rizikového chování efektivněji než individuální sport“ a H5 „Čím vícekrát v týdnu se budeme sportu věnovat, tím méně bude projevů rizikového chování“ byly vyvrácené. Hlavnímu cíli náležela především hypotéza H1, tudíž můžeme vyvodit závěr, že sport jako prevence rizikového chování působí.

Průzkumné šetření s sebou neslo i určité limity. Především téma práce na některé respondenty mohlo působit natolik citlivě, že i přes záruku anonymity odpovědí nemuseli odpovídat stoprocentně pravdivě. Za další limit se dá určitě považovat nízká motivace a ochota žáků vyplnit dotazník. I přes konečný dostačující počet respondentů se s porovnáním na počet oslovených škol dá konstatovat, že výsledný soubor se očekával početněji.

Pro přesnější určení preventivního působení sportu proti rizikovému chování bych navrhla provést podrobnější průzkum, který by u respondentů sledoval i další činitele výrazně ovlivňující jejich chování. Tím je myšleno především rodinné prostředí, školní prostředí a vrstevníci. Na základě výsledků práce bych doporučila všem, kteří výrazně působí nebo budou působit na děti a dospívající, např. učitelé a rodiče, aby děti vedli k pohybu. Skrývá se za ním víc, než si možná dokázali představit. Proto je třeba k dítěti přistupovat tak, aby se mu sport co nejvíce zalíbil. To znamená neporovnávat, neshazovat, hodnotit snahu, nikoliv výkon. Také u dítěte stoupá šance, že ho nějaký druh pohybu zaujme, jestliže dostane možnost si vyzkoušet různorodé sporty – např. i při hodinách tělesné výchovy.

Seznam literatury

BÁRTÍK, Pavel, MIOVSKÝ, Michal, ed. *Primární prevence rizikového chování ve školství: monografie*. Praha: Sdružení SCAN, c2010. ISBN 978-80-87258-47-7.

BĚLÍK, Václav a Stanislava SVOBODA HOFERKOVÁ. *Prevence rizikového chování žáků z pohledu pedagogů*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2018. ISBN 978-80-7435-726-8.

BĚLÍK, Václav a SVOBODA HOFERKOVÁ, Stanislava. *Prevence rizikového chování ve školním prostředí: pro studenty pomáhajících oborů*. Brno: Tribun EU, 2016. ISBN 978-80-263-1015-0.

ČECH, Ondřej a ZVONÍČKOVÁ, Nicole. *Možnosti prevence rizikového chování dětí*. České Budějovice: Theia - krizové centrum, 2017. ISBN 978-80-904854-5-7.

Diderot: velká všeobecná encyklopedie. Praha: Diderot, 2001. ISBN 80-902723-7-1.

DOLEJŠ, Martin a OREL, Miroslav. *Rizikové chování u adolescentů a impulzivita jako prediktor tohoto chování*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2017. ISBN 978-80-244-5252-4.

Evropská komise. *Bílá kniha o sportu*. Lucemburk : Úřad pro úřední tisky Evropských společenství, 2007. ISBN 9789279065477.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.

HENDL, Jan a REMR, Jiří. *Metody výzkumu a evaluace*. Praha: Portál, 2017. 372 s. ISBN 978-80-262-1192-1.

HUTYROVÁ, Miluše, Michal RŮŽIČKA a Jan SPĚVÁČEK. *Prevence rizikového a problémového chování*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3725-5.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. 256 s. ISBN 978-80-247-5326-3.

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

KONOPKA, Peter. *Sportovní výživa*. Průvodce sportem. České Budějovice: Kopp, 2004. ISBN 80-7232-228-1.

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0643-9.

KRAUS, Blahoslav a HRONCOVÁ, Jolana. *Sociální patologie*. Vyd. 2. Hradec Králové: Gaudeamus, 2010. ISBN 978-80-7435-080-1.

KUČÍREK, Jiří. *Pedagogicko-psychologická diagnostika*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2022. 110 s. ISBN 978-80-7435-882-1.

MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.

MARTÍNEK, Zdeněk. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2310-5.

MIOVSKÝ, Michal. *Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování*. Praha: Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze ve vydavatelství Togga, 2012. ISBN 978-80-87258-89-7.

NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 2., přepracované vydání. Praha: Portál, 2003. 151 s. ISBN 80-7178-831-7.

PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

Rizikové chování dospívajících a jeho prevence: 1. odborný seminář. Praha: Free Teens Press, 2000. ISBN 80-902898-0-0.

ŘEZANKOVÁ, Hana; LÖSTER, Tomáš a ŠULC, Zdeněk. *Úvod do statistiky*. Vydání 2. přepracované. Praha: Oeconomica, nakladatelství VŠE, 2019. ISBN 978-80-245-2301-9.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.

SEKOT, Aleš. *Kapitoly ze sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-210-3531-5.

SIGMUNDOVÁ, Dagmar a SIGMUND, Erik. *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4839-8.

SKÁLA, Jaroslav. *Závislost na alkoholu a jiných drogách*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1987. 206 s. ISBN 08-077-87.

SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

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

SOBOTKOVÁ, Veronika. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4042-3.

SVOBODA HOFERKOVÁ, Stanislava; KRAUS, Blahoslav a BĚLÍK, Václav. *Sociální patologie a prevence pro studenty učitelských oborů*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2017. ISBN 978-80-7435-686-5.

TOD, David; THATCHER, Joanne a RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu. Z pohledu psychologie*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání druhé, doplněné a přepracované. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

World Health Organization. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020. ISBN 978-92-4-001513-5.

Seznam internetových zdrojů

COHEN, Deborah A., Stephanie L. TAYLOR, Michela ZONTA, Katherine D. VESTAL a Mark A. SCHUSTER. Availability of High School Extracurricular Sports Programs and High-Risk Behaviors. *Journal of School Health* [online]. 2007, **77**(2), 80-86 [cit. 2023-07-03]. ISSN 0022-4391. Dostupné z: doi:10.1111/j.1746-1561.2007.00171.x.

COLLINS, C L; FIELDS, S K a COMSTOCK, R D. When the rules of the game are broken: what proportion of high school sports-related injuries are related to illegal activity?. *Injury Prevention* [online]. 2008, **14**(1), 34-38 [cit. 2024-03-07]. ISSN 1353-8047. Dostupné z: <https://doi.org/10.1136/ip.2007.017277>.

JONÁŠOVÁ, Iveta. Rizikové sexuální chování. In: *Šance dětem* [online]. Obecně prospěšná společnost Sirius, 2012, 2023 [cit. 2024-01-26]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/rizikove-sexualni-chovani>.

Konsorciium nevládních organizací pracujících s migranty. Uprchlíci z Ukrajiny v datech a analýzách. In: *Konsorciium nevládních organizací pracujících s migranty* [online]. 2024 [cit. 2024-04-06]. Dostupné z: <https://migracnikonsorciium.cz/cs/data-statistiky-a-analyzy/uprchlici-z-ukrajiny-v-datech/#uprchlici-cr-pocty>.

LIPOWSKI, Mariusz, Małgorzata LIPOWSKA, Magdalena JOCHIMEK a Daniel KROKOSZ. Resiliency as a factor protecting youths from risky behaviour: Moderating effects of gender and sport. *European Journal of Sport Science* [online]. 2015, **16**(2), 246-255 [cit. 2023-07-03]. ISSN 1746-1391. Dostupné z: doi:10.1080/17461391.2015.1024755.

MEZINÁRODNÍ ASOCIACE PRO HARM REDUCTION (IHRA). *Co je "harm reduction"?* [online]. 2010 [cit. 2024-01-11]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/438/046-co-je-harm-reduction.pdf>.

MILLER, Kathleen E.; FARRELL, Michael P.; SABO, Donald F.; BARNES, Grace M. a MELNICK, Merrill J. Sports, Sexual Behavior, Contraceptive Use, and Pregnancy among Female and Male High School Students: Testing Cultural Resource Theory. *Sociology of Sport Journal* [online]. 1999, **16**(4), 366-387 [cit. 2024-03-07]. ISSN 0741-1235. Dostupné z: <https://doi.org/10.1123/ssj.16.4.366>.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2010–2028 [cit. 2023-03-21]. Dostupné

z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialniprogramy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019–2027* [online]. [cit. 2024-01-11]. Dostupné

z: https://www.sstzmoh.cz/donarodni_strategie_primarni_prevence_2019_2027kumenty/mpp/.pdf.

MUDRÁK, J.; SLEPIČKA, P. a ŠIŠKA, P. Aggression in youth and children's sport. *Studia Kinanthropologica* [online]. 2013, 14(2), 51-58 [cit. 2024-01-17]. ISSN 12132101. Dostupné z: <https://doi.org/10.32725/sk.2013.033>.

NÁRODNÍ ÚSTAV PRO VZDĚLÁVÁNÍ. *Rizikové a protektivní faktory v primární prevenci* [online]. PAVLAS MARTANOVÁ, Veronika. 2014 [cit. 2024-01-11]. Dostupné z: <https://archiv-nuv.npi.cz/t/co-je-skolska-primarni-prevence-rizikoveho-chovani/rizikove-a-protektivni-faktory-v-primarni-prevenci.html>.

NÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL. *Co si můžeme odnést ze sportu do života?* [online]. Nzip.cz. 2024 [cit. 2024-01-18]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/1559-co-si-muzeme-odnest-ze-sportu-do-zivota>.

PAWLOWSKI, B.; ATWAL, Rajinder a DUNBAR, R.I.M. Sex Differences in Everyday Risk-Taking Behavior in Humans. *Evolutionary Psychology* 2008, 6 (1) [cit. 2024-03-07]. ISSN 1474-7049. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/147470490800600104>.

PLUHAR, Emily; MCCRACKEN, Caitlin; GRIFFITH, Kelsey L.; CHRISTINO, Melissa A.; SUGIMOTO, Dai et al. Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. Online. *Journal of Sports Science & Medicine*. [online]. 2019, 18(3), 490–496 [cit. 2024-03-12]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6683619/pdf/jssm-18-490.pdf>.

PROCHÁZKA, Miroslav. *Výzkum přípravy a realizace primární prevence na základních školách*. 2020 [online]. [cit. 2024-01-11]. Dostupné z: <https://capv.cz/wp-content/uploads/2020/01/prochazka.pdf>.

Psychiatrie pro praxi. Současné projevy agrese. *Psychiatrie pro praxi* [online]. 2012, **13**(1), 15–18 [cit. 2024-01-26]. Dostupné z: <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2012/01/05.pdf>.

VVEINHARDT, Jolita a FOMINIENE, Vilija Bite. Prevalence of bullying and harassment in youth sport: The case of different types of sport and participant role. *Journal of Human Sport and Exercise* [online]. 2022, **17**(2) [cit. 2024-03-07]. ISSN 1988-5202. Dostupné z: <https://doi.org/10.14198/jhse.2022.172.04>.

Zákon č. 115/2001 Sb. Zákon o podpoře sportu. In: *Zákony pro lidi* [online]. AION CS, 2010-2024 [cit. 2024-01-01]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2001-115>.

Seznam tabulek a grafů

Tabulka 1: Projevy rizikového chování – sportovci vs. nespportovci.....	52
Tabulka 2: Projevy rizikového chování – individuální vs. kolektivní sport.....	55
Tabulka 3: Projevy rizikového chování u sportovců – chlapci vs. dívky.....	58
Tabulka 4: Projevy rizikového chování během sportovní aktivity – individuální vs. kolektivní sport	60
Tabulka 5: Projevy rizikového chování v závislosti na četnosti sportovní aktivity	61
Graf 1: Rozdělení respondentů na základě pohlaví	48
Graf 2: Rozdělení sportovců na základě pohlaví.....	49
Graf 3: Rozdělení nespportovců na základě pohlaví	49
Graf 4: Rozdělení respondentů na základě sportovní aktivity.....	49

Přílohy

Příloha A: Dotazník

Sport jako prevence rizikového chování žáků středních škol

Hezký den,

jmenuji se Aneta Bednářová a jsem studentka posledního ročníku magisterského studia oboru Sociální pedagogika na Univerzitě Hradec Králové. Moc Vás prosím o vyplnění dotazníku určeného pro výzkumné šetření mé diplomové práce s názvem Sport jako prevence rizikového chování žáků středních škol. Jedná se o citlivé téma, ale Vaše odpovědi budou zcela anonymní. Proto se nebojte odpovídat pravdivě – moc mi tím pomůžete.

Předem mockrát děkuji! 😊

1. Vaše pohlaví:
 - Muž
 - Žena
 - Jiné

2. Věnujete se pravidelně (alespoň dvakrát týdně) sportu?
 - Ano
 - Ne

3. Kolikrát týdně se věnujete sportu?
 - 2×
 - 3×
 - 4×
 - 5×
 - 6×
 - 7×

4. **Převážně** se věnujete sportu:
 - Individuálnímu (např. běh, jízda na kole, posilování, plavání)
 - Kolektivnímu (např. fotbal, florbal, hokej, basketbal)

5. Jakému sportu se **pravidelně** věnujete? Pokud se pravidelně věnujete více sportům, napište je, prosím, všechny:

.....

6. Chovali jste se někdy rizikově **během sportovní aktivity**? (agrese, šikana, návykové látky, nespportovní chování apod.)

- Ano
- Ne

7. Pokud ano, uveďte, prosím, četnost výskytu rizikového chování **během sportovní aktivity**:

- Velmi často (několikrát do měsíce)
- Spíše často (alespoň 1× měsíčně)
- Spíše zřídka (alespoň 1× za půl roku)
- Velmi zřídka (1× ročně nebo méně)

8. Uveďte, prosím, o jaké rizikové chování **během sportovní aktivity** se ve Vašem případě jedná:

.....

9. Uveďte, prosím, četnost výskytu následujících jevů u Vaší osoby v posledních 12 měsících (pozn. pro pravidelné sportovce → kdykoliv, ne pouze při sportování).

	Každý den	Každý týden, ale ne denně	Párkrát za měsíc, ale ne každý týden	Výjimečně (méně než jednou za měsíc)	Nikdy
Alkohol					
Tabák					
Marihuana					
Kratom					
HHC					
Další drogy (pervitin, kokain, heroin apod.)					
Hazardní hra (automaty, karty o peníze, sázky apod.)					

10. Uveďte, prosím, četnost výskytu následujících jevů u Vaší osoby v posledních 12 měsících (pozn. pro pravidelné sportovce → kdykoliv, ne pouze při sportování).

	Velmi často (několikrát do měsíce)	Spíše často (alespoň jednou za měsíčně)	Spíše zřídka (alespoň jednou za půl roku)	Velmi zřídka (jednou za rok nebo méně)	Nikdy
Záškoláctví					
Lhaní					
Slovní agrese vůči druhé osobě					
Fyzická agrese (vůči druhé osobě, věci, zvířeti)					
Sebepoškozování					
Pokus o sebevraždu					
Šikana (vy jako původce)					
Kyberšikana (vy jako původce)					
Krádeže					
Vandalismus					
Rizikové chování na internetu (např. sdílení osobních údajů, intimních fotek, komunikace s cizí osobou...)					
Rizikový sex (bez kondomu, časté střídání sexuálních partnerů)					
Rizikový sport (např. lezení na skále bez jištění, strmé sjezdy na horském kole)					
Poruchy příjmu potravy (mentální bulimie, anorexie)					
Negativní postoje vůči jinému etniku, rase					
Negativní postoje vůči cizincům, migrantům					

11. Pokud chcete jakoukoliv svou odpověď více objasnit, zde máte prostor (nepovinné):

.....